



## Persönlich

Christine Bühler,  
Präsidentin Schweizerischer  
Bäuerinnen- und Landfrauen-  
verband

### OGG Award

#### Liebe Landfrauen, liebe Bäuerinnen

Ein sicheres Zeichen zum Jahresende ist die Prämierung der vielen guten Ideen, die das Jahr geprägt haben. So wurden der Agro-Preis und der OGG-Award 2016 vergeben. Die OGG oder «Ökonomische gemeinnützige Gesellschaft», kann auf eine 257-jährige Tradition zurückschauen. Die Verantwortlichen hatten immer den Mut, ihr ursprüngliches Logo zu behalten, aber die Inhalte konsequent dem jeweiligen Zeitgeist und damit den aktuellen Bedürfnissen anzupassen. Dieses Bewahren der Grundwerte und dabei den Blick auf die aktuellen Fragestellungen zu richten, ist ein wunderbar verlässliches Konzept. Es verleiht die nötige Standhaftigkeit und Ruhe, um sich auf das Wesentliche konzentrieren zu können.

Neben anderen Themen wird der Ernährungssicherheit in der OGG grosse Bedeutung beigemessen. Hier zeigt sich eindrücklich, wie wichtig althergebrachtes Verständnis und Wissen ist. Um gute und haltbare Kabis-köpfe zu kultivieren, braucht es 2016 genau dieselben Grundvoraussetzungen wie 1759, Syngenta, Google oder Nestlé hin oder her! Die Verbindung von Tradition und Moderne herzustellen und zu stärken, ist eine Spezialität der OGG. Dank dieser Eigenschaft wirkt sie immer vertrauenswürdig, auch mit eher progressiven Ideen! So nebenbei gesagt trifft das auch für Bäuerinnen und Landfrauenvereine in hohem Masse zu.

Extra gehe ich nicht nur auf die Projekte «radiesli: huhn und ei» (Hauptgewinn) und «MUDA rejuice» (Saalgewinner) ein, denn alle 18 nominierten Projekte waren unglaublich kreativ. Es hat mich sehr gefreut, dass sich gerade junge und sehr gut ausgebildete Menschen ernsthaft mit unseren endlichen Lebensgrundlagen auseinandersetzen. Ihr Enthusiasmus wirkt ansteckend und motiviert mich, meine Aufgaben so gut wie möglich zu erfüllen, auch wenn ich einmal alte Trampelpfade verlassen muss.

Euch liebe Bäuerinnen und Landfrauen wünsche ich von ganzem Herzen frohe Weihnachten und gemütliche Tage zum Jahreswechsel, damit Ihr Kraft und Inspiration für neue Taten in einem neuen Jahr tanken könnt.

Eure Christine Bühler

# Sich in der **Aus** Wesentliche be

Eine persönliche Auszeit nehmen, sich ein Sabbatical gönnen, oder sich auf das Wesentliche im Leben besinnen, dazu fehlt in unserer Gesellschaft vielfach die Zeit und das Verständnis.

**U**nsere hektische und schnelllebige Zeit fordert von den Menschen manchmal zu viel. Überbelastung und Burn-out Symptome sind Begriffe, die oft gehört werden. Speziell Frauen, Bäuerinnen und Landfrauen, leiden vielfach unter einer Mehrfachbelastung von Familie, Betrieb, Beruf und Hausarbeit. Die Herausforderung speziell für die Bäuerin ist, dass auf dem Bauernbetrieb die Grenzen zwischen Arbeit, Familie und Freizeit fließend sind. Dies macht es umso schwieriger und wichtiger, für eine Abgrenzung und für einen guten Ausgleich zum Arbeitsalltag, sprich für die Lebensqualität zu sorgen.

#### Perfektionismus raubt Energie

Oft wird ein Perfektionismus angestrebt, dem Körper und Geist nicht gewachsen sind. Wichtig ist es darum, sein Leben als kostbar zu betrachten und im Alltag genügend Auszeit einzuplanen, damit immer wieder Kraft geschöpft werden kann. Es gibt unzählige Möglichkeiten und Angebote, welche genutzt werden können. Der Schweizerische Bäuerinnen- und Landfrauenverband SBLV pflegt mit der Rubrik «Frau & Mann» auf der Homepage [www.landfrauen.ch](http://www.landfrauen.ch) ebenfalls eine Plattform mit vielen nützlichen Tipps und lesenswerten Artikeln, unter anderem zu den Themen Lebensqualität und Zusammenleben in Familie und Betrieb.

#### Freiheit im Alltag

«Alle Lebewesen ausser den Menschen wissen, dass der Hauptzweck des Lebens darin besteht, es zu geniessen», sagte einst der Schriftsteller Samuel Butler (1835 – 1902) und traf damit genau eine menschliche Eigenschaft. Hetzen und hasten, von Termin zu Termin eilen und dabei sich selber und die eigenen Bedürfnisse vergessen, ist bei vielen Menschen im Leben normal. Aber es geht auch anders und die so gewonnene Lebensqualität ist oft schlichtweg genial. Es braucht dazu aber Mut, sich zum Beispiel gegen Vorurteile durchzusetzen, einmal Nein zu sagen oder neue Wege zu gehen. Wichtig ist dabei, sich Ziele zu stecken, die realistisch sind und realisierbar. Es

# zeit aufs sinnen



Neue Ein- und Aussichten: Eine Reise, und sei es nur ein paar Tage, kann den Blickwinkel verändern.  
Bild: Barbara Heiniger

braucht meistens keine Weltreise, sondern gelebte Momente der Freiheit im Alltag.

## Abstand gewinnen

Für mich bedeutet jeweils bereits der Austausch mit meinem Mann oder meiner Freundin eine kleine Auszeit, die mir viel bedeutet. Eine knappe Stunde lang sich wirklich dem Gegenüber widmen und zuhören, aber auch gehört werden, das ist Labsal für Leib und Seele. Meine Nachbarin hat fest ihr Aquafit-Training im Wochenplan eingetragen. Oder gönnen Sie sich eine Landfrauenreise, wie sie viele Sektionen anbieten. Solche Tage unter Gleichgesinnten sind ideal um Neues zu entdecken und das Zusammensein zu geniessen

| Barbara Heiniger

## Die Zeit nutzen

In der ganzen Schweiz bieten Bäuerinnen- und Landfrauenvereine vielfältige Möglichkeiten und Gelegenheiten, dass sich Frauen eine Auszeit gönnen können. Wichtig ist, dass sich jede Bäuerin und Landfrau klar wird, was für eine Auszeit sie benötigt. Diese sollte sich in ihrem Leben auch realisieren lassen.

Informationen über lokale Bäuerinnen- und Landfrauenvereine finden Sie unter [www.landfrauen.ch/ueber-uns](http://www.landfrauen.ch/ueber-uns).

## Lebenshilfe



Lukas Schwyn, Präsident  
Bäuerliches Sorgentelefon  
[www.bauernfamilie.ch](http://www.bauernfamilie.ch)

## Gute Vorsätze versanden

**Frage:** Ich bin 41, verheiratet, dreifache Mutter, Bäuerin und arbeite für die Spitex. Das klingt nach einem erfüllten Leben, doch ich fühle mich zunehmend lustlos und frustriert. Blicke ich in den Spiegel, sehe eine übergewichtige, müde Frau. Ich würde daran gerne etwas ändern, mehr Sport treiben, gesünder essen, mich weiterbilden, doch ich schaffe es nicht. Ich habe das Gefühl, in einem Hamsterrad zu rennen. Wenn ich von Kolleginnen höre, was die neben Familie und Arbeit noch alles machen, fühle ich mich wie eine Versagerin.

**Antwort:** Wissen Sie was? Ich bewundere Sie dafür, was Sie alles tun! Sie erziehen drei Kinder, führen einen Haushalt, kochen, waschen, putzen, arbeiten im Betrieb ihres Mannes mit und dann gehen Sie erst noch einer externen Arbeit nach, und zwar nicht irgendeiner, sondern versehen den sehr anspruchsvollen und kräftezehrenden Spitex-Dienst! Chapeau! Das sollen Ihnen mal zuerst gewisse wohlsituierte Frauen nachmachen! Sie dürften also durchaus ein bisschen gnädiger und wohlwollender mit sich selber sein!

Hören Sie auf, das was Sie tun mit dem zu vergleichen, was andere tun. Es gibt immer Leute, die scheinbar mehr Ressourcen haben als man selbst. Aber erstens weiss man oft nicht so genau, ob das, was sie sagen, auch dem entspricht, was sie tun. Oder ob sie nicht noch von anderer Seite Hilfe haben. Und zweitens – und das ist noch wichtiger – muss jeder mit den Pfunden wuchern, die er hat. Wenn Ihre Kräfte dafür reichen das zu tun, was sie schon alles tun, ist das ok.

Wichtig ist aber, dass Sie sich Zeiträume schaffen, um etwas für sich selbst zu tun! Das wird Ihnen kaum gelingen, wenn Sie das zusätzlich zu allem anderen in Angriff nehmen. Versuchen Sie vielmehr, etwas zu reduzieren. Lassen Sie mal Fünfe grade sein. Spannen Sie die Kinder in die Arbeit ein, nehmen Sie sich mal einen freien Nachmittag, tun Sie etwas für Ihren Körper und überreden Sie ihren Mann zu einem Reisli oder Vortragsbesuch... und verlassen Sie bewusst schrittweise das Hamsterrad.

## Bäuerliches Sorgentelefon

«... einfach mal mit jemandem reden!»

Mo 8.15 bis 12 Uhr | Do 18 bis 22 Uhr

Wir sind für Sie da!

041 820 02 15