

Raus aus dem Hamsterrad

Dauernd zu viel Arbeit, anhaltende zwischenmenschliche Spannungen oder zu hohe Ansprüche an sich selber: Hier besteht Burn-out und Depressionsgefahr. Wer die Warnsignale ernst nimmt, kann jedoch etwas dagegen tun.

Arbeitsspitzen und unvorhergesehene Ereignisse gehören zum Beruf eines Landwirts. Solange sich solche Phasen mit ruhigeren Zeiten abwechseln, ist das nicht problematisch. Wenn es aber fast keine Ruhephasen mehr gibt, führt dies zu einer Dauerbelastung. Renata Bürki, selbständiger Coach und Fachlehrerin am Landwirtschaftlichen Bildungszentrum Inforama, begleitet Landwirte, um diese Belastungen und den daraus resultierenden Stress besser in den Griff zu bekommen. In ihrer langjährigen Tätigkeit hat sie beobachtet, dass die Belastung der Bauern zugenommen

hat und viele unter Stress leiden: «Die Landwirte müssen immer wirtschaftlicher arbeiten, die Produzentenpreise sinken und die regelmässigen Anpassungen der Agrarpolitik führen zu einer stetigen finanziellen Unsicherheit», so ihre Beobachtung.

Bei Stress reagiert der Körper mit erhöhtem Herzschlag, der Ausschüttung des Hormons Adrenalin, erhöhtem Puls und flacher Atmung. Diese Reaktionen sind natürlich und ermöglichen dem Körper, mit einer herausfordernden Situation bestmöglichst umzugehen.

Hält der Stress über längere Zeit an, kann er gesundheitsschädigend werden: Körperliche Beschwerden wie Schlafstörungen, Gereiztheit oder verstärkte Ängste, oder aber Konzentrationsstörungen oder emotionaler Rückzug können die Folgen sein. «Ein Warnsignal für Stress und Überlastung ist das Gefühl, dass man sich in einem Hamsterrad bewegt», erklärt Renata Bürki. Dann gelte es innezuhalten und nach Alternativen zu suchen.

Die Forschung unterscheidet bei Stress zwischen externen und internen Auslösern. Wie stark diese wirken, ist sehr individuell: Während die einen auf einen Auslöser überhaupt nicht reagieren, empfinden andere genau diesen als stressig. In

Die Warnsignale ernst nehmen, rät Renata Bürki, Coach und Fachlehrerin am Inforama.



einem ersten Schritt geht es darum, den oder die Auslöser für die Überlastung zu finden. Externe Auslöser können zu viel Arbeit oder finanzielle Engpässe sein. Nehmen solche Belastungen kein Ende, kann daraus ungesunder Dauerstress entstehen. «Die zugrunde liegenden Probleme müssen deshalb so schnell wie möglich gelöst werden», so Renata Bürki.

Sich trauen, Hilfe einzufordern

Bei finanziellen Problemen kann eine Beratung durch die Agro-Treuhand oder eine kantonale Beratungsstelle helfen. Gemeinsam wird dabei die wirtschaftliche Situation des Betriebs und seiner Zweige analysiert und Unterstützung bei einer Anpassung oder Neuausrichtung angeboten. «So kann das Problem mit etwas Distanz und sachlich mit einem Finanzexperten beleuchtet werden», erklärt Renata Bürki. Indem mögliche Lösungen erarbeitet werden, ergibt sich eine konkrete Basis für Entscheidungen.

Bei einer konstant zu hohen Arbeitsbelastung empfiehlt Renata Bürki ein





Bild: Fotolia

Abstand zu den Alltagssorgen gewinnen: aktive und passive Musse-Pausen sind kein Luxus sondern wichtige Regenerationszeiten für Körper und Seele.

Coaching. Dabei werden Arbeitsabläufe analysiert und Hintergründe beleuchtet. Basierend darauf begleitet der Coach die ratsuchende Person auf ihrer individuellen Suche nach Alternativen, zum Beispiel, wie die Arbeitslast besser verteilt oder reduziert werden kann. Renata Bürki empfiehlt auch, landwirtschaftliche Arbeitskreise zu besuchen. Oft helfe es bereits, sich mit Berufskollegen über Probleme auszutauschen und von den Erfahrungen der anderen zu profitieren.

Für die eigenen Werte einstehen

Auch Probleme mit Familienangehörigen oder anderen nahestehenden Personen können Stress auslösen. Oft sind dabei unterschiedliche Werte der Grund für den Konflikt. So ist beispielsweise dem einen Ehepartner die gemeinsame Familienzeit sehr wichtig, während es dem anderen mehr am Herzen liegt, dass auf dem Betrieb oder im Haushalt alles erledigt ist, bevor Musse angesagt ist. «Solche Konflikte muss man ansprechen, nur so lassen sie sich lösen», so

Renata Bürki. Wichtig sei auch, nach einem Kompromiss zu suchen und regelmässig darüber zu sprechen, ob dieser noch stimmig ist. «Nicht alle Menschen sind geübt, über solche Themen zu sprechen», ist ihre Erfahrung. Um eine gute Gesprächskultur zu entwickeln, kann ein Coaching durch eine externe Person hilfreich sein.

Eigene Gedanken beeinflussen

Oftmals sind die Auslöser für Stress in der eigenen Persönlichkeit und den eigenen Ansprüchen zu finden. Dies nennt die Forschung interne Stressauslöser. Häufiger machen einem Selbstzweifel zu schaffen. Typisch dafür sind Fragen wie: «Bin ich gut genug als Landwirt, als Ehepartner, als Elternteil?» Kommt dann noch der Anspruch an sich selber dazu, es allen Recht zu machen, sind die Voraussetzungen für einen ungesunden Dauerstress gegeben.

Renata Bürki empfiehlt in diesem Falle, sich selber zu fragen, wo Abstriche am eigenen Perfektionismus möglich sind. Dann sollte man sich

bewusst dafür entscheiden, in diesem Bereich weniger von sich selbst zu fordern.

Angst, es nicht zu schaffen

Angst ist ein weiterer Stressauslöser. Zum Beispiel die Befürchtung, die tägliche Arbeiten nicht mehr zu schaffen. Hier empfiehlt Renata Bürki, sich diese Angst genauer anzusehen: Was genau bedeutet es, es nicht schaffen zu können? «Oft wird die Angst fassbarer und damit auch etwas weniger bedrohlich, wenn man sich alle angstmachenden Punkte detailliert aufschreibt», so ihr Rat. Hilfreich kann auch ein Betriebshelfer oder eine Haushaltshilfe sein, die einem zumindest vorübergehend mehr Ruhe und Raum schaffen, um eine langfristige Lösung zu suchen.

Doch nicht alle Ängste lassen sich auflösen. Renata Bürki empfiehlt in diesem Falle ein Gedankenspiel: «Was wäre wenn ...? Was sind die schlimmsten Befürchtungen?»

Ein Beispiel ist die Angst, die Direktzahlungen könnten deutlich weniger werden. Hier kann es hilfreich sein, sich einen konkreten Zeit- und Geldrahmen vorzustellen. Zum Beispiel: «Mein Betrieb erhält in vier Jahren ein Viertel weniger Direktzahlungen.» Von dieser hypothetischen Realität ausgehend, werden dann realistische Szenarien entwickelt: Müsste ein Betriebszweig aufgegeben werden? Wenn ja, welcher am ehesten? Könnte mit der freien Zeit ein Nebenwerb begonnen werden? Wenn ja, welcher? Wäre es so-

Anlaufstellen

Wo finde ich Hilfe? Eine Übersicht mit Adressen von verschiedenen Anlaufstellen findet sich auf der Homepage des Schweizer Bauernverbands, zum Beispiel zu den Stichworten Familienkonflikte, Agro-Treuhand, Mediatoren, Betriebs- und Haushaltshilfen

 **Weitere Informationen**

www.sbv-usp.ch > Services > Brauchen Sie Hilfe?



Bild: Agrarfoto

Wichtig: Trotz starker Arbeitsbelastung oder beängstigenden Gedanken den Kontakt zu Freunden und der Familie pflegen. Denn Ablenkung und Unterstützung hilft.

gar möglich, bereits jetzt damit zu beginnen, um im Fall der Fälle bereits einen Fuss in dieser Tätigkeit zu haben? Solche Gedankenspiele können der Angst etwas die Macht nehmen und ermöglichen, die Gefahren besser einzuschätzen. «Meist ist die reale Situation weniger dramatisch als im Vorfeld befürchtet», so Renata Bürki. Sie empfiehlt zudem Ablenkung, um sich nicht ganz in Stressgedanken zu verlieren. «Mit der Familie etwas unternehmen, Kollegen treffen, einfach etwas tun, das nichts mit den aktuellen Sorgen zu tun hat: das hilft, sich etwas zu entspannen.» Manchmal sei so auch eine neue Sicht auf ein Problem möglich, eventuell zeigen sich sogar unerwartete Lösungen.

Alarmzeichen sozialer Rückzug

Auch wenn man die Stressursache kennt und aktiv nach Lösungen sucht: Meist verschwinden die Probleme nicht auf Knopfdruck. Wichtig ist aber, sich nicht vom Stress dominieren zu lassen. Renata Bürki verwendet dazu gerne ein Bild: «In stürmischen Zeiten ist eine Windmühle die bessere Wahl als eine Mauer.» Denn wenn eine Überbelastung zu lange andauert, kann sich ein Burnout entwickeln. Dieses «Ausgebrannt»-Sein äussert sich unterschiedlich.

Gemeinsam ist den meisten Betroffenen, dass sie körperlich, emotional und geistig völlig erschöpft sind. In der Regel dauert es Monate oder sogar Jahre, bis sie wieder «Boden» gefasst haben. Meist muss das Leben und die Arbeit neu organisiert werden, um nicht in kurzer Zeit wieder im Burn-out zu enden.

Menschen, die Burn-out-gefährdet sind, erkennen dies selber meist nicht. Aber das Umfeld realisiert, dass der Betroffene nur noch arbeitet und sich immer mehr aus dem Sozialleben zurückzieht. «Dies sind Alarmzeichen, und es ist wichtig, den

Betroffenen darauf anzusprechen», sagt Renata Bürki.

Resilienz stärken

Nicht alle Menschen können mit Stress gleich gut umgehen. Während bei den einen schon kleinere Veränderungen und Unsicherheiten in der Zukunft zu Stress führen, scheinen andere nur sehr selten gestresst zu sein. Diese Fähigkeit, sich relativ schnell wieder zu entspannen, nennt die Wissenschaft Resilienz. Die Resilienzforschung hat gezeigt, dass die psychische Widerstandsfähigkeit zwar von Mensch zu Mensch verschieden ist, dass es aber doch bis zu einem gewissen Grad möglich ist zu lernen, mit schwierigen Situationen umzugehen (siehe Box). «Wer versucht, so weit als möglich nach diesen Punkten zu leben, hat einen ersten Schritt für ein leichteres Leben gemacht», so Renata Bürki.

Stress bleibt zwar ein Teil des Lebens, doch er verändert sich. Während zu einer gewissen Zeit des Lebens beispielsweise finanzielle Sorgen die Gedanken bestimmen, ist es später vielleicht die Hofübergabe, die zu Unsicherheit und Belastungen führt. Je besser man sich aber bereits früher darum bemüht hat, mit Stress und Konflikten umzugehen, desto besser wird auch eine solche Herausforderung gelingen.

| Claudia Frick

Die Autorin ist freie Agrarjournalistin.

Die 7 Punkte der Resilienz

- 1. Akzeptanz:** Annehmen, was geschieht.
- 2. Optimismus:** Darauf vertrauen, dass es besser wird.
- 3. Selbstwirksamkeit:** Die eigenen Bedürfnisse beachten, Entscheidungen treffen und den eigenen Weg gehen.
- 4. Verantwortung:** Die Opferrolle verlassen, Verantwortung übernehmen und die eigenen (Leistungs-)Grenzen respektieren.
- 5. Netzwerkorientierung:** Andere um Hilfe bitten und Hilfe annehmen.
- 6. Lösungsorientierung:** Dinge angehen, aktiv werden und die Wünsche für das eigene Leben entdecken.
- 7. Zukunftsorientierung:** Das eigene Leben planen und für die Realisierung der eigenen Pläne sorgen.

(Quelle: Jutta Heller, Resilienz, GU-Verlag)