

Von Brüchen, Wechseln und Übergängen

Am Bäuerlichen Sorgentelefon hören wir immer wieder von Menschen, die mit abrupten Brüchen in ihrem Leben, mit einschneidenden Veränderungen in ihrem Alltag und schwierigen Übergangszeiten fertig werden müssen. Wie wird man mit diesen Wendungen im Leben fertig, die oft eine grosse existenzielle Herausforderung darstellen?

Ich denke da etwa an jenes Bauernhepaar, das nach vielen Jahren seine Pacht verloren hat und das mit dieser Tatsache fast nicht fertig wurde, weil man doch am Ort schon sehr verwurzelt war und Hof und Landschaft liebte. Oder ich denke an jenen Bauern, der in grosser Verzweiflung bei uns anrief, weil ihm seine Frau davongelaufen war und er sich nicht vorstellen konnte, wie er nun auf dem Hof weiterfahren sollte. Oder ich denke an die Bäuerin, deren



Veränderungen können schmerzhaft sein. (Bild: Fotolia)

Mann einen schweren Unfall hatte, so dass er für längere Zeit arbeitsunfähig wurde und sie bis an die Grenzen ihrer Belastbarkeit den Hof durchzubringen versuchte. Natürlich gibt es kein generelles Rezept, wie mit solch

schwierigen Situationen umzugehen ist, denn letztlich ist jeder solche Fall ein besonderer. Aber ein paar hilfreiche Einsichten gibt es schon. Für uns am Bäuerlichen Sorgentelefon ist sehr wichtig, dass Menschen

in solchen Notsituationen anrufen und sich aussprechen können. Es hilft, wenn man über das Traumatische, das einem widerfahren ist, spricht. Sich zurückziehen, das Elend in sich hineinfressen oder überspielen, hilft nicht. Auf vertrauenswürdige Menschen zugehen und mit ihnen das Geschehene oft über längere Zeit immer wieder bereden, hilft das Ganze verarbeiten.

Ein zweiter Schritt ist es, das Geschehene zu akzeptieren und anzunehmen und damit aufzuhören, es nicht wahrhaben zu wollen. Das ist ein schwieriger Schritt, aber es hilft nicht, die Realität zu leugnen und es hilft auch nicht, dem Gewesenen unaufhörlich nachzutruern. Trauern ist wichtig, aber nicht ein Trauern, bei dem man sich selbst bemitleidet, sondern ein Trauern, das einen Prozess des Loslassens ermöglicht. Und

dann vielleicht das Wichtigste: Sich Hilfe holen! Scheuen Sie sich nicht, Hilfe zu holen! Überlegen Sie sich oder lassen Sie sich beraten, wo sie Hilfe und Unterstützung finden können. Überlegen Sie sich, wo es in ihrem Umfeld Ressourcen gibt, die Sie anzapfen könnten, und haben Sie keine Bedenken, konkret um Hilfe zu bitten. Viele Menschen sind hilfsbereit, wenn sie konkret um Hilfe gebeten werden.

Nun steht auch für mich persönlich ein Wechsel an. Ein Übergang, auf den ich mich allerdings freue. Ich werde Ende dieses Jahres pensioniert. Dies ist darum meine letzte Kolumne im «Schweizer Bauer». Ich möchte allen meinen Leserinnen und Lesern ganz herzlich danken für das Interesse, das sie meinen Kolumnen entgegengebracht haben.

Lukas Schwyn

BERATUNG



Mediation im ländlichen Raum: www.hofkonflikt.ch

• Franziska Feller ist Mediatorin und Gründerin des schweizerweiten Netzwerks



Homepage: www.bauernfamilie.ch

• Lukas Schwyn ist Pfarrer und Leiter des Schweizerischen Bäuerlichen Sorgen-