

Demotivation ernst nehmen

Lebensqualität/ Wer anhaltend mit Lustlosigkeit kämpft, sollte nach den Ursachen suchen und aktiv versuchen, die Freude zurückzuholen.

RUSWIL ■ Unter Bäuerinnen und Bauern sind dann und wann Sätze zu hören wie: «Eigentlich würde mich dieser Kurs interessieren, aber ich mag ihn nicht besuchen.» Auf die Frage, weshalb das so ist, kommt oft die Antwort: «Was soll ich noch, es nützt ja doch nichts.» In einem längeren Gespräch zeigt sich, dass die Bäuerin oder der Bauer demotiviert ist. Oft wird der tiefe Milchpreis oder auch tiefe Preise beim Zuchtvieh und bei anderen landwirtschaftlichen Produkten genannt, die zu schaffen machen.

Im Winterhalbjahr ist es schlimmer

In der kalten Jahreszeit drücken derartige Probleme eher auf das Gemüt als zwischen Frühjahr und Herbst. Dafür gibt es verschiedene Erklärungen. Im Winter sind die Tage kürzer, und man hat weniger (Tages)Licht. Das hat bei vielen Menschen einen Einfluss. Nicht umsonst hat sich das Wort «Winterblues» etabliert.

Von Frühjahr bis Herbst ist man viel im Freien, man bekommt in der Regel mehr Licht und Sonne, hat mehr Hektik und denkt dadurch weniger darüber nach – dann werden dieselben tiefen Preise vielleicht als etwas weniger belastend empfunden.

Dass die tiefen Preise einen Einfluss auf die Motivation haben, ist verständlich. Denn das Gefühl, ständig «am Limit» zu arbeiten und dabei finanziell «an Ort zu treten», kann lähmend wirken. Die Frage ist, welche Strategien erfolgversprechend sind, um die Motivation zu steigern.

Demotivation oder Depression

Wer merkt, dass er oder sie mit Demotivation zu kämpfen hat, sollte zuerst nach den Ursachen suchen. Die tiefen Preise sind ein Argument, das rasch zur Hand ist. Wahrscheinlich sind es auch die unbefriedigenden Produkt-



Längst nicht alles, was Freude bereitet, ist teuer. Sich bewusst an Kleinigkeiten zu freuen hilft, sich selber zu motivieren. (Bild Agnes Schneider)

preise, die auf das Gemüt drücken. Die Frage ist aber, ob noch weitere Gründe vorliegen. Logisch ist, dass es Mühe macht, von morgens bis abends hart zu arbeiten und dabei finanziell nicht vorwärtszukommen. Wenn dann noch Pech im Betrieb wie Totgeburten, unvorhergesehene hohe Maschinenreparaturen und dergleichen dazukommen, kann die Stimmung auf den Nullpunkt sinken.

Eine wichtige Frage ist auch die Abgrenzung: Bin ich nur demotiviert, und kämpfe ich vielleicht mit einem leichten Winterblues, oder leide ich an einer Depression? Wenn man sich über längere Zeit nicht mehr motivieren kann, und wenn man

keine oder kaum mehr Freude empfinden kann, ist ein Gespräch mit einem Arzt fällig. Er muss klären, ob es sich beispielsweise um ein Burn-out oder einfach um eine Phase der Demotivation handelt. Diese Abgrenzung ist wichtig, denn eine nicht behandelte Depression kann zu grossen Problemen führen.

Der erste Schritt ist die Analyse

Wenn es aber «nur» eine Phase der Demotivation ist, lohnt sich genaues Hinschauen. Logisch, den Milchpreis, die Preise für Zuchtvieh und auch diejenigen für Ackerfrüchte kann man kaum oder gar nicht beeinflus-

sen. Man kann aber nach weiteren Faktoren suchen, die lähmen. Diese können vielleicht ausgeschaltet oder mindestens reduziert werden.

Eine wichtige Frage ist auch, was ich als Bäuerin oder wir als Bauernpaar besonders gut können beziehungsweise, welche Betriebszweige oder Arbeitsbereiche uns besonders liegen. Es lohnt sich zu prüfen, ob es sinnvoll sein könnte, einen Betriebszweig neu aufzunehmen und vielleicht einen anderen aufzugeben. Die Arbeit muss Freude bereiten – sonst muss man «über die Bücher», denn die Arbeit steht ja beinahe täglich an.

Um eine Demotivation zu überwinden, gibt es verschiede-

ne Strategien und auch verschiedene Möglichkeiten. Sicher ist, dass man alles unternehmen sollte, um die Freude zurückzuholen. Die Antwort könnte nun sein, dass, was Freude macht, viel Geld kostet. Vielleicht. Trotzdem: Längst nicht alles, was Freude bereitet, ist teuer!

Gemeinsam neue Ideen entwickeln

Wie wäre es, an einem schönen Wintertag spontan mit dem Partner einen Spaziergang zu unternehmen? Beim Spazieren kann man sich wunderbar unterhalten – und vielleicht gemeinsam neue Ideen entwickeln. Einmal einen Frauenabend zu machen und mit einer

Freundin oder zwei, drei Kolleginnen irgendwo etwas Feines zu essen und über Gott und die Welt zu diskutieren macht auch Spass. Wie wärs mit einem gemeinsamen Spielabend mit Kolleginnen und Kollegen? Es gibt nämlich tolle Spiele für Erwachsene.

Oder gibt es heimliche «Kurswünsche», die man sich längst gerne erfüllen würde? Diesbezüglich stehen wir uns oft selbst im Weg. Es tauchen Gedanken auf wie, «es fehlt an der Zeit, es ist zu teuer oder was würden auch die Nachbarn oder Schwiegereltern denken». Dabei ist das wirklich nicht entscheidend. Wer sich einen längst gehegten Wunsch erfüllt, tut sich etwas Gutes – das ist sehr wichtig und der Motivation förderlich.

Etwas mehr Zeit für sich selber einsetzen

Die Natur ruht im Winter. Eigentlich würde diese Ruhe auch uns Menschen gut tun. Es wäre sinnvoll, uns in den kurzen Tagen etwas mehr Zeit für uns selber zu gönnen. Zu warten, bis uns Drittpersonen das für uns Notwendige schenken, ist nicht die beste Strategie. Wir sind selber für uns verantwortlich. Wir müssen uns Zeit nehmen und uns selber verwöhnen. Das ist wichtig!

Je nach Typ und Neigungen sieht das Verwöhnen anders aus. Während für die eine Frau das Lesen eines Buchs ein Genuss ist, wünscht sich die andere den Besuch eines Konzerts oder Theaters. Für die dritte Frau ist es ein grosses Geschenk, wenn sie ein paar Tage in ihrer «alten Heimat» verbringen kann. Wieder andere Frauen holen ihre Motivation aus dem Mittagskaffee mit Zeitung lesen oder beim Blättern in Gartenjournalen und Gartenseiten im Internet.

Wichtig ist nicht, was man macht – wichtig ist, dass man es macht und dass es Freude bereitet.

Agnes Schneider Wermelinger