

## Unbeschwert ist anders

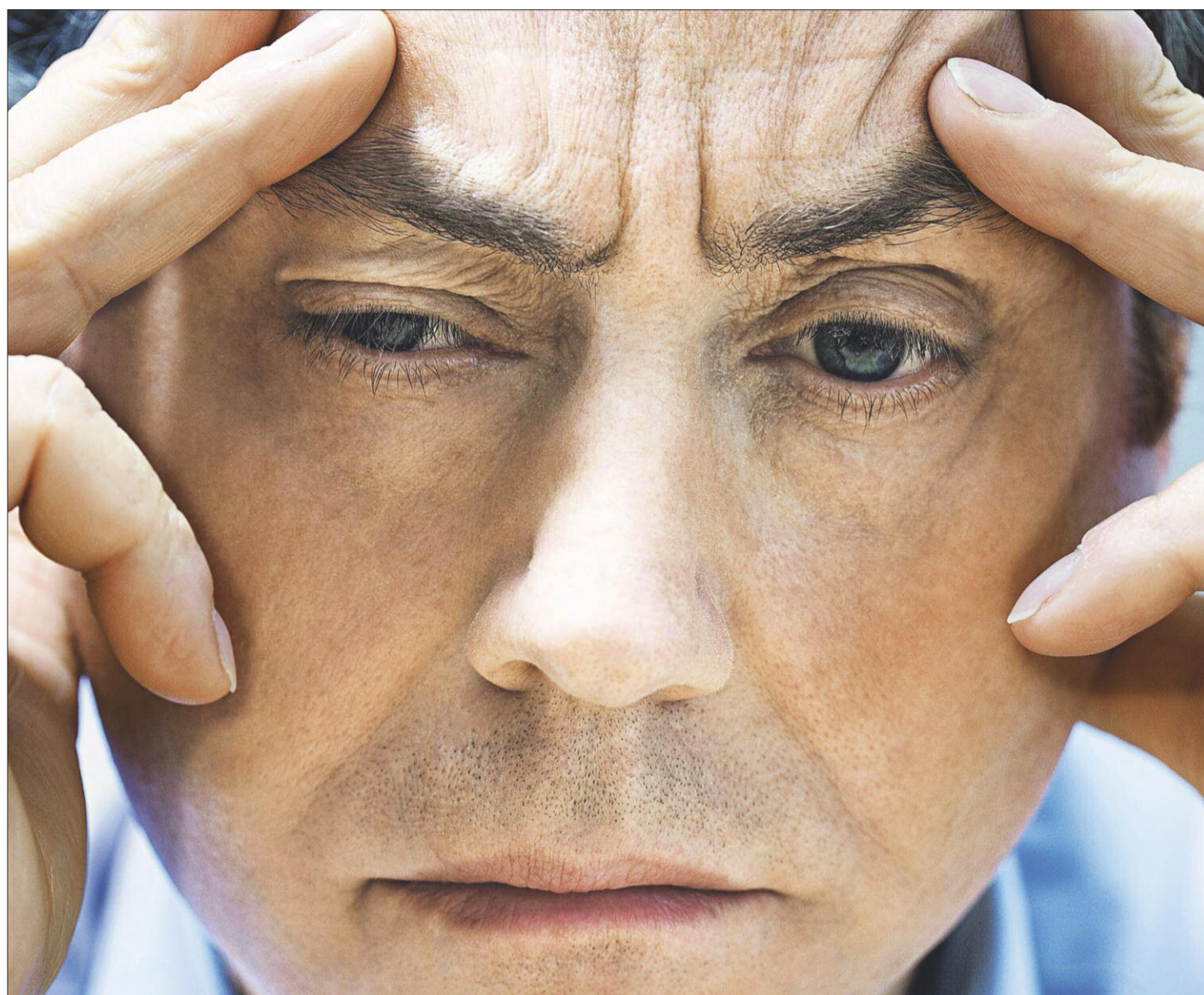
**Druck /** Kleine Widrigkeiten können stressig sein, eine Häufung von belastenden Situationen kann krank machen.

**BERN** ■ Stress ist ein an und für sich neutraler Ausdruck, der heute vorwiegend negativ besetzt ist. Von Stress wird gesprochen, wenn ein Ungleichgewicht besteht zwischen den inneren und äusseren Anforderungen an eine Person und ihren Möglichkeiten, darauf zu reagieren. Dieses Ungleichgewicht muss objektiv gar nicht bestehen, es wird subjektiv aber so erlebt.

Hält das Ungleichgewicht zu lange an und fehlen Entspannungs- sowie Entlastungsphasen, kann Stress schädlich und krankmachend wirken. Ab welchem Zeitpunkt Stress untragbar wird, ist bei jeder Person anders, da abhängig von der individuellen Lerngeschichte, der genetischen und biologischen Ausstattung sowie anderen Persönlichkeitsmerkmalen.

Die häufigste Art von Stress sind alltägliche Widrigkeiten wie das Zuspätkommen zu einem Termin oder die Unzuverlässigkeit einer anderen Person. Die meisten Menschen können auch mit einer Anhäufung von solchen Widrigkeiten noch gut umgehen. Problematisch wird es meist dann, wenn gleichzeitig noch kritische Lebensereignisse wie beispielsweise die Hofübergabe oder Entwicklungsaufgaben wie Elternschaft oder Pensionierung zu bewältigen sind.

Wer unter Stress steht, ist angespannt, nervös oder auch überempfindlich und reagiert gereizter und aggressiver als in unbeschwerten Situationen. Hält der Stress über längere Zeit an, kann das zu Erschöpfung führen. Es können sich psychosomatische Störungen wie auch



Wer unter Stress steht, ist angespannt oder auch überempfindlich und reagiert gereizter als in sorglosen Momenten.

(Bild Keystone)

körperliche Beschwerden entwickeln, und es kann zu ernsthaften Konflikten in der Partnerschaft und der Familie kommen.

Geht es um die Bewältigung von Stress, stehen Bauernfamilien durch die Verknüpfung von Familie, Betrieb und Eigentum

im Vergleich zu anderen Familien vor besonderen Herausforderungen. Sonja Imoberdorf hat sich in ihrer Bachelorarbeit

«Bauernfamilien unter Druck» damit auseinandergesetzt. (Siehe Interview unten.)

Esther Zimmermann

### «Nicht bewältigter Stress kann die familiären Beziehungen belasten»

**BAUERNZEITUNG:** Sie schreiben in Ihrer Bachelor-Arbeit «Bauernfamilien unter Druck», dass nicht das Ausmass an Stress zu Überlastung führt, sondern der Umgang mit Stress. Was bedeutet das für den Landwirt/die Bäuerin unter Druck?

**SONJA IMOBERDORF:** Jeder Mensch nimmt Stress anders wahr. Und jeder Mensch reagiert auch anders auf Belastungen. Grundsätzlich kann aber gesagt werden: Je mehr Strategien dem Landwirt oder der Bäuerin zur Verfügung stehen, um hochbelastende Situationen zu meistern, desto kleiner ist die Gefahr, dass es zu einer Überlastung kommt.

**Ob und wie gut eine belastende Situation bewältigt werden kann, ist von den individuellen Fähigkeiten abhängig. Was sind das für Fähigkeiten?**

**IMOBERDORF:** Schlicht gesagt ist es die Art und Weise, wie ein Problem alleine gelöst wird. Sie wird unter anderem bestimmt durch Persönlichkeitseigenschaften wie der Fähigkeit, sich in die Situation des Gegenübers zu versetzen, um Hilfe bitten zu können oder konfliktträchtige Themen anzusprechen. Diese Fähigkeiten sind in unbelasteten Zeiten oftmals vorhanden. Sobald sich die Belastungen aber häufen, drohen sie zusammenzuberechnen. So kann es beispielsweise vorkommen, dass ein Bauer sich gut in die Situation eines Berufskollegen in Schwierigkeiten hineinversetzen und ihm sogar Hinweise für mögliche

Lösungen des Problems geben kann. Zu Hause reagiert derselbe Bauer aber dann gereizt und feindselig, wenn seine Frau ihn auf Beziehungsprobleme anspricht. Er kann kein Verständnis für ihr Verhalten aufbringen. Der Grund dafür liegt vielleicht gar nicht in der Beziehung, sondern ganz woanders: Probleme mit der Eutergesundheit seiner Kühe, Schmerzen im Rücken, Sorgen wegen einer anstehenden Investition usw.

**Wie können diese individuellen Fähigkeiten gestärkt werden?**

**IMOBERDORF:** Als Erstes ist es sicher hilfreich zu wissen und zu verstehen, wie sich das Verhalten, das psychische und körperliche Befinden eines Menschen ändern kann, wenn er unter Stress steht. In der Tierhaltung ist es selbstverständlich, dass Stress eine negative Wirkung auf die Leistungen und das Verhalten der Nutztiere hat. Genauso kann schlecht oder nicht bewältigter Stress die familiären Beziehungen belasten. In der landwirtschaftlichen Aus- und Weiterbildung werden vermehrt Themen aufgegriffen, die direkt mit der Stressbewältigung zu tun haben, wie etwa Kommunikation oder Zeitmanagement. Es gilt, solche Angebote zu nutzen.

**Ob und wie in der Familie miteinander gesprochen wird, ist ganz entscheidend, auch in Bezug auf Stressbewältigung. Sie haben festgestellt, dass die Kommunikation in bäuerlichen Familien anfälliger ist als in**

**Familien ohne Unternehmen. Woran liegt das?**

**IMOBERDORF:** In Bauernfamilien sind das Familienleben, die berufliche Tätigkeit und Eigentumsfragen eng gekoppelt. Die Familienmitglieder mehrerer Generationen haben in den Systemen «Familie» und «Betrieb» verschiedene Rollen und Beziehungen. Dies führt zu

NACHGEFRAGT



Sonja Imoberdorf

unterschiedlichen Verhaltens- und Kommunikationsregeln, die nicht immer zusammenpassen.

Nehmen wir das Beispiel eines jungen Landwirts, der den Betrieb von den Eltern übernommen und diese nun bei sich angestellt hat. Als Betriebsleiter ist er der Chef der Eltern, in der Familie bleibt er aber der Sohn. Das ist eine Konstellation, in der Verhaltensunsicherheiten vorprogrammiert sind. Dazu kommt, dass die Familienmitglieder in hohem Masse voneinander abhängig sind. Das Verhalten und die Kommunikation richten sich in erster Linie nach der Existenz des Betriebs. Damit sich ein allfälliger Streit nicht nachteilig auf den Betrieb aus-

wirkt, wird dem «Familienfrieden» zuliebe oft geschwiegen.

Das Miteinanderreden ist also in Bauernfamilien konfliktanfälliger als in anderen Familien, es entstehen leichter Missverständnisse. Um dies zu vermeiden, wird vieles gar nicht erst ausgesprochen. Da man aber nicht **nicht** kommunizieren kann, wirken auch Gesten und Blicke auf das Gegenüber.

**Ist die Bäuerin oder der Landwirt anhaltend unter Stress, wirkt sich das auf die Partnerschaft und die ganze Familie negativ aus. Wie kann der nicht belastete Partner die Stressbewältigung unterstützen?**

**IMOBERDORF:** Indem er sich für den Stress des Gegenübers interessiert, fragt, was sich ereignet hat, zuhört und Hand bietet zur gemeinsamen Bewältigung der Belastungen.

**Zum Thema Stress gibt es zahlreiche Ratgeber. Was können diese leisten?**

**IMOBERDORF:** Grundsätzlich finde ich es gut, wenn man sich mit dem Thema Stress auseinandersetzt. Je besser sich die Tipps und Strategien solcher Ratgeber im Alltag umsetzen lassen, desto eher können sie positive Veränderungen anstossen. Es muss allerdings beachtet werden, dass die Änderung eines ungünstigen Verhaltensmusters, das sich über Jahre eingeschlichen hat, Zeit braucht. Neue Fähigkeiten im Umgang mit Stress oder der Art und Weise, wie man miteinander redet, müssen wie beim Sport

trainiert werden, damit sie im Alltag mit Erfolg eingesetzt werden können. Da kann der Beizug eines (professionellen) Trainers oder das Mitmachen in einer Trainingsgruppe sinnvoll sein. Ideal wäre eine Erfahrungsgruppe, die sich über einen begrenzten Zeitraum trifft und professionell angeleitet gemeinsam Lösungen erarbeitet zu zwischenmenschlichen Problemen, die meist in Zusammenhang mit Stress entstehen.

**Was hilft noch, beziehungsweise was hilft eher als ein Ratgeber?**

**IMOBERDORF:** Die Gewissheit, dass man sich für persönliche oder soziale Probleme nicht schämen muss und dass es bei derartigen Schwierigkeiten keine Schande, sondern eine Stärke ist, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ein Anruf beim Sorgentelefon ist beispielsweise immer möglich. Und der alte Spruch «geteiltes Leid ist halbes Leid» kann auch umformuliert werden in: «Geteilter Stress ist halber Stress». Das heisst, man muss den Menschen in seinem Umfeld mitteilen, was einen beschäftigt. Man darf nicht davon ausgehen, dass sie von alleine merken, was los ist oder was von ihnen erwartet wird.

Interview Esther Zimmermann

Sonja Imoberdorf (31) hat an der Berner Fachhochschule Agronomie (Zollikofen) und nach einigen Jahren beruflicher Tätigkeit Soziale Arbeit (Bern) studiert. Sie hat für ihre Bachelor-Arbeit «Bauernfamilien unter Druck» eine Auszeichnung erhalten.