



FOTO: MARKUS DEHLZEIT/FOTOLIA.COM

## Den Hebel umlegen!

Immer mehr Bauern und Bäuerinnen leben arbeitswirtschaftlich, finanziell und psychisch am Anschlag. Das ist die Erfahrung von Familienberater Fritz Kroder. Was bewirkt diese Selbstaussbeutung und wie kann man sie vermeiden?

Viele Bauern und Bäuerinnen leben arbeitswirtschaftlich ständig am Limit und sie merken vielfach garnicht, dass sie sich selbst ausbeuten, auch nicht welche Folgen das für sie selbst, den Betrieb und die Familie hat. Im wahren Sinne des Wortes arbeiten sie Tag und Nacht, von Früh 6 Uhr bis 22 Uhr in die Nacht hinein. Und das fast 7 Tage in der Woche. Am Sonntag sind sie dann so ausgelaugt, dass sie nach der Stallarbeit am Nachmittag schlafen und sich erholen müssen.

### 1 Die Arbeitsfalle:

Wie kommt es zu diesem Arbeiten ohne Ende? Um ja den Anschluss nicht zu verpassen, wachsen manche Betriebe um jeden Preis. Wachsender Größe des Betriebs verlangt mehr Management. Das jedoch haben viele Betriebsleiter nicht gelernt oder sie können es nicht, weil sie in dem überlieferten Denken verhaftet sind: Ich brauche nur genügend selber arbeiten, dann benötige ich keine fremde Hilfe und schaffe alles selbst. Vielleicht hält man das ein bis zwei Jahre aus, dann werden sich Zeichen der Erschöpfung und andere Krankheitsbilder einstellen. Es fehlen die Erholungsphasen zur Regeneration. Früher waren diese Erholungsphasen durch Sonn- und Feiertage gesellschaftlich geregelt. Heute laufen auch sonntags - nicht nur zur Erntezeit - die Maschinen und damit die Menschen.

### Arbeit: Macht sie unseren Wert aus?

Das Arbeiten am Limit hat auch andere Ursachen. Viele Menschen in der Landwirtschaft definieren sich über die Arbeit, das heißt nach fol-

gendem Grundsatz: „Arbeite ich etwas, bin ich gut, arbeite ich nichts, fühle ich mich schlecht und habe ein schlechtes Gewissen.“ Oft stecken

hier Glaubenssätze dahinter, welche von wir von unseren Eltern mitbekommen haben, und sie wiederum von ihren Eltern. Nicht wenige Bau-



FOTO: ERICH WEINGARTNER/WWW.WEINGARTNER-FOTO.AT

**Wenig Geld:** Geldsorgen sind mit Scham- und Schuldgefühlen verbunden und belasten die psychische Gesundheit enorm.



FOTO: MANUMEDIA

**Tag und Nacht arbeiten:** Das hält kein Körper auf die Dauer aus, im Übrigen auch keine Partnerschaft und keine Familie.

ern und Bäuerinnen wollen es den Eltern Recht machen – auch wenn diese schon verstorben sind. Sie arbeiten Tag und Nacht und geben für den Hof alles. Selbst der Sonntag muss dann noch herhalten, wo mit der Familie landwirtschaftlich spezifische Aktivitäten unternommen werden: andere Höfe anschauen, Maschinen besichtigen, die Früchte kontrollieren usw. Glaubenssätze haben eine unglaublich starke, unbewusste Macht über einen. Denn wer von früh bis spät in die Nacht arbeitet, hat keine Zeit, über sich selbst nachzudenken.

Genau das Gegenteil wäre wichtig, nämlich sich Freiraum zu schaffen, sich zu gönnen mal etwas anderes zu tun, sich einen anderen Tagesrhythmus zu erlauben, sich mit anderen Themen zu beschäftigen. Das unterbricht den Stress-Rhythmus, führt heraus aus dem Alltagstrott, bringt Abwechslung und neue Impulse und Gedanken und letztlich das Entscheidende: Abstand vom Alltag.

### 2 Finanzielle „Enge“

Viele Betriebe kommen finanziell an ihr Limit, weil der Wachstumsschritt für den Betrieb zu groß ist, man „verschluckt“ sich an der Investition. Es sind oft teure Nachinvestitionen nötig, weil die Kosten nicht richtig erhoben, Kosten für Vieh oder Umlaufvermögen vergessen wurden, zu viel Eigenleistung beim Bau geplant war, die Pachtkosten unterschätzt wurden. Nicht eingerechnet werden oft auch die steigenden Zinsen oder Preistäler, wie wir sie zurzeit haben. Die Investitionen und Verkaufserlöse wurden zu optimistisch angesetzt.

### Geld: Mit einem Loch das andere stopfen?

Wenn Geld fehlt, kommt schnell ein Teufelskreis in Gang: Reparaturen werden hinausgezögert, es werden keine ausreichenden Betriebs- und Sachversicherungen mehr abgeschlossen oder bedient, es kommt zu Kontokorrentüberziehung und teuren Händlerkrediten sowie zu immer größeren Verbindlichkeiten bei Händlern, schlimmer noch: Lieferanten von Waren oder Vieh werden um Vorschuss gebeten. Die Tilgung der Darlehen erfolgt aus dem aufgelaufenen überzogenen Girokonto. Billige Darlehen werden dann über das teure Kontokorrent zum teuren Geld umgeschuldet. Mit den Einnahmen wird das eine Loch gestopft und zwei weitere aufgemacht, bis das System zusammenbricht.

Ganz schlimm wird es, wenn die Betriebsleiter dann die Situation verdrängen und ausblenden, Briefe nicht mehr öffnen, Kontoauszüge nicht mehr lesen und den Blick und den Bezug zur Wirklichkeit verlieren. Es stellen sich dann auch unrealistische Lösungsversuche ein, wie die Hoffnung auf bessere Preise im nächsten Jahr, das Erwarten der Ausgleichszahlungen oder der Traum vom Lottogewinn.



**Augen zu?** Das verschlimmert die Situation nur.

Dann geht die Abwärtsspirale weiter, man stürzt sich in die Arbeit um alles zu tun, damit der Schuldenberg kleiner wird. Gleichzeitig setzt ein großes Schamgefühl ein, verbunden mit einem Schuldgefühl, es nicht geschafft zu haben, den Hof gut zu entwickeln. Landverkauf wird als Tabubruch angesehen und verstanden.

### 3 Psychische Überlastung

Die beiden beschriebenen Felder Arbeitsüberlastung und finanzielle Engpässe führen dann zum dritten Feld, womit viele Bauern und Bäuerinnen kämpfen, nämlich dem Leben am psychischen Limit.

### Sinn: Was soll das Leben ausfüllen?

Arbeitswirtschaftlich und finanziell am Limit zu leben, ist Dauerstress, der der körperlichen und psychischen Gesundheit schadet und bis zur Arbeitsunfähigkeit führt. Bäuerliche Familienberater stellen fest, dass Depressionen und depressiven Verstimmungen, sowie Burnout zunehmen. Bereits bei ersten Symptomen, wie Antriebsschwäche sollten Betroffene zu einem Facharzt gehen. Fehl am Platz sind Gefühle wie Scham oder die Hoffnung, „das wird schon wieder“. Bei den ersten Anzeichen von Überlastung, zum Beispiel Schlafstörungen oder Antriebsverlust ist es auch allerhöchste Zeit, sich bewusste Auszeiten zu nehmen. Wenn man das nicht schafft, wird es der Körper übernehmen, indem er durch Krankheit zu Ruhe zwingt.

Zur psychischen Überlastung und deren Folgen kommen relativ schnell Konflikte in der Familie, Partnerschafts- und Erziehungsprobleme sowie Verständigungsprobleme mit der älteren Generation. Suchtprobleme und Depressionen werden nicht als Krankheit erkannt oder gar als Faulheit abgetan. Auch Schuldenweisungen lassen nicht lange auf sich warten. Familie und Betrieb sind extrem belastet und es stellt sich immer mehr die Sinnfrage ein: Wozu mache ich das alles? Für wen tue ich das? Was habe ich davon? Was will ich



FOTO: LANDPIXEL.DE

**Beratung bringt Besserung:** Aussenstehende können helfen, die Lage realistisch zu sehen und neue Wege zu finden.

überhaupt in meinem Leben? Was ist mir wichtig?

Setzen diese Fragen ein, ist es höchste Zeit, sich einmal Zeit zu nehmen, um über sich und sein Leben und Handeln nachzudenken. Hilfreich ist es, sich in dieser schwierigen Situation einen Berater zu holen. Grundsätzlich ist es wichtig, sich ständig mit dem Partner oder der Familie auszutauschen, um eine gemeinsame Vision von Familie, Partnerschaft und Betrieb entwickeln zu können. Nur gemeinsam getroffene Entscheidungen führen zur größtmöglichen Unterstützung und Erfolg. Allein getroffene Entscheidung machen einsam.

Betriebsleiter, Partner und Familie müssen sich fragen: Wie wollen wir wachsen? Welchen „Preis“ wollen wir dafür bezahlen? Was ist es uns wert, wenn wir den Betrieb so oder so entwickeln? Wieviel Einkommen brauchen wir? Bestimmt die Größe des Hofes unser Selbstwertgefühl? Nehmen wir uns Zeit und überlegen wir gemeinsam und jeder für sich, was

uns im Leben wichtig ist? Wie soll der Betrieb aussehen? Wie soll unser Familienleben aussehen und wie wollen wir unsere Partnerschaft gestalten?

Diese Fragestellungen kommen immer wieder und die Antworten darauf sind nichts Starres, sondern müssen immer wieder neu justiert und erarbeitet werden. Getroffene Entscheidungen müssen auch nicht das ganze Leben lang unantastbar sein und getragen werden. Letztendlich geht es darum, sich zu fragen, was einem Lebensqualität gibt.

### Wirklich keine Zeit für eine kurze Pause?

Mehr Lebensqualität kann zum Beispiel heißen, sich Arbeitskraft oder Technik bewusst einzukaufen und so zu mehr freier Zeit zu kommen und der Arbeitsfalle zu entfliehen. Zeit für sich, Zeit für die Familie und Partnerschaft heißt, Beziehungen zu leben, sich näher zu kommen, einem Mehr an Liebe eine Chance zu geben. Eine kleine Auszeit schenkt

Erholung, Kraft und Lebensfreude. Ein Wochenendtrip mit dem Partner setzt neue Energie frei, für Familie und Betrieb. Bei betrieblichen Wachstums- und Entscheidungsprozessen sich immer wieder zu Fragen, wofür ist der Betrieb da? Er für mich und meinen Unterhalt oder ich und mein Leben für den Hof? Wer dient wem? Lassen wir uns nicht besitzen oder besessen sein vom Hof, entscheiden wir uns frei für das Leben, für die Familie!

Ein großes Übel unserer Zeit ist das Bewerten und der Vergleichen, ob man gleich viel hat wie andere oder weniger oder mehr. Vergleiche und Bewertungen setzen eine Dynamik der Gier und Unzufriedenheit in Gang.

### Glaubenssätze sehen und damit umgehen

Hinterfragen wir auch einmal unsere Triebfeder: Was spornt und treibt mich an? Welche Glaubenssätze verbergen sich dahinter? Wo führen sie mich hin oder wo behindern sie mich und legen mich in Ketten? Solche Glaubenssätze bekommt man in der Kindheit ganz nebenbei eingepflanzt. Solche Glaubenssätze lauten zum Beispiel „Wer nicht arbeitet, taugt nichts.“ „Geld macht glücklich.“ „Was sagen denn die Leute?“ „Wer an sich denkt ist ein Egoist!“

Im Unterbewusstsein bestimmen solche Glaubenssätze unser Leben und Handeln ganz wesentlich. Sie machen es schwer, zu unserem eigenen Leben, zu unseren eigenen Bedürfnissen und Wünschen zu kommen, weil sie Schuldgefühle erzeugen. Aber es gibt einen Ausweg: Die Auseinandersetzung mit sich selbst, das Aufhinhören, was einem guttut und was nicht, das in sich Hinhinhören. Dafür muss man sich Zeit nehmen. Das haben wir selbst in der Hand.

**Fritz Kroder**

## Landwirtschaftliche und Bäuerliche Familienberatung

In Bayern gibt es von kirchlicher Seite Familienberatung, die jeder in Anspruch nehmen kann und die überkonfessionell berät:

### Diözese Augsburg:

Christine Beuer  
Peutingen Str. 5  
86152 Augsburg  
Tel. 08222-411166  
Fax: 08222-411167  
E-Mail: bfb.augsburg@freenet.de  
www.klb-augsburg.de

### Erzdiözese Bamberg:

Fritz Kroder  
Schlegelleithe 3  
91320 Ebermannstadt  
Tel.: 09194-796767  
Fax: 09194-796729  
E-Mail: info@lfb-bamberg.de  
www.lfb-bamberg.de

### Diözese Eichstätt

Maria Weidenhiller

Luitpoldstraße 2  
85072 Eichstätt  
Tel.: 08421-50888  
Fax: 08421-50628  
E-Mail: lfb@bistum-eichstaett.de  
www.klb-eichstaett.de

### Erzdiözese München u. Freising:

Andreas Klein  
Pfarrer-Huber-Straße 21  
84437 Reichertsheim  
Tel.: 08072-9733  
Fax: 08072-9735  
E-Mail: bfbmuenchen@ordinariat-muenchen.de

### Diözese Passau:

Josef Gruber  
Kagerbauer 1  
84359 Simbach/Inn  
Tel.: 08571-4998  
Fax: 08571-7320  
E-Mail: bfbpassau@bistum-passau.de

### Diözese Regensburg:

Harald Staudinger  
Obermünsterplatz 7  
93047 Regensburg  
Tel.: 0941-597-2468  
E-Mail: bfb@bistum-regensburg.de

### Diözese Würzburg:

Wolfgang Scharl  
Ottostr. 1  
97070 Würzburg  
Tel.: 0931-386-63725  
Fax: 0931-386-63729  
E-Mail: info@lfb-wuerzburg.de  
www.lfb-wuerzburg.de

### Evangelische Kirche in Bayern:

Walter Engeler  
Hesselbergstr. 26  
91726 Geroltingen  
Tel.: 09854-1036  
Fax: 09854-1050  
E-Mail: lfb@ebz-hesselberg.de  
www.ebz-hesselberg.de