

# Auch Bäuerinnen sind nicht davor gefeit

**Burnout** / Krisen sind normal und gehören auch auf dem Bauernhof zum Alltag. Ist die Belastung chronisch, kann es gefährlich werden.

**COTTENS** Ein Bauernbetrieb hat wirtschaftliche Ziele und ist gleichzeitig das Lebenszentrum einer Familie. Die Bäuerin wird verschiedenen Rollen gleichzeitig gerecht: Lehrmeisterin, Verantwortliche für Garten, Hauswirtschaft, Buchhaltung usw. Häufig geht sie einem Zweitberuf nach oder bietet Dienste wie «Schlaf im Stroh» oder Ponyreiten an. Sie ist aber auch Mutter, Ehefrau, Schwiegertochter und nicht zu vergessen, eine Frau mit eigenen Bedürfnissen, Wünschen und Visionen.

## Im Hamsterrad

So viele Rollen können leicht zu Konflikten führen. Eine Bäuerin, die immer allen Aufgaben gerecht werden will, muss eine Supermanagerin sein. Nimmt sie Niederlagen und Probleme auf sich, kann sie versucht sein, diese mit Eifer und Perfektionismus zu überwinden. Nicht jede ausserordentliche Anstrengung führt zum Burnout. Stress kann sich sogar positiv auswirken. Haben wir z. B. die Erntezeit mit enormer Arbeitsbelastung hinter uns, empfinden wir Stolz. Der Stress, ob das Wetter gut sein wird, ob die Maschinen und geplanten Mitarbeiter arbeitsfähig sein werden, wandelt sich in ein positives Gemeinschaftserlebnis. Nach solchen Strapazen erholen wir uns in der Regel rasch wieder.

Negativen Stress können wir auf Dauer nicht ohne Schaden überstehen. Ein Burnout kommt nicht über Nacht; vielmehr ist es ein Prozess: Am Anfang leistet die Bäuerin aus Freude und Überzeugung Mehrarbeit. Sie ist motiviert und «brennt» für die Sache. So verzichtet sie z. B. aufs Chorsingen oder «Kafichränzli» mit den Nachbarinnen. Dadurch isoliert

sie sich und wird den eigenen Bedürfnissen nicht mehr gerecht. Ihr Selbstwert wird abhängig davon, ob sie sich in der Arbeit beweisen kann. Sie läuft in einem «Hamsterrad» und muss immer schneller treten, um den Ansprüchen Dritter noch gerecht zu werden. Probleme werden verleugnet und führen unweigerlich zu neuen Überforderungssituationen. Eine betroffene Bäuerin hat daher immer weniger Energie für andere Lebensbereiche. Mit der Zeit verliert sie das Gefühl für sich selbst, zieht sich von der Aussenwelt zurück, fühlt sich leer und wird anderen gegenüber zynisch und abweisend. Ihre Gedanken kreisen ständig um die nicht bewältigten Probleme. Konzentration und Leistungsfähigkeit lassen nach und schliesslich verliert sie die Fähigkeit, noch vernünftige Entscheide zu treffen. Die Symptome kumulieren sich bis zum völligen Zusammenbruch, dem Burnout, gekennzeichnet durch Schlafstörungen, Versagensgefühlen und einer schweren emotionalen und körperlichen Erschöpfung.

## In der Gesellschaft tabu

Burnout ist eine sehr ernst zu nehmende Krise. Wird darauf nicht reagiert, kann sich eine tiefe Depression entwickeln und auch die Suizidgefahr erhöht sich. Ein Mensch mit Burnout-Problematik braucht dringende professionelle Hilfe. Er findet nicht aus eigenen Kräften aus der Krise, und auch die Angehörigen vermögen sein Problem nicht zu lösen. Der Besuch bei einem Psychologen, Psychiater oder beim Hausarzt, der uns in der Regel am besten kennt, ist ratsam. Das ist leicht gesagt! Nach wie vor sind psychische Erkrankungen in



Negativer Stress ist wie ein Hamsterrad. Mann muss immer schneller treten.

(Bild Shutterstock)

unserer Gesellschaft eher tabu. Wer mit einem Armbruch zum Arzt geht, hat kein Problem; zigmal wird er erzählen, wie es dazu gekommen ist. Doch sobald es uns psychisch nicht gut geht, neigen wir dazu, uns zu verstecken.

In ländlichen Gegenden, wo jeder jeden kennt, kommt man rasch ins Gerede, wenn ein Familienmitglied nicht so funktioniert, wie alle es für «richtig und gut» erachten. «Auf Bauernbetrieben leben gesunde, leistungsstarke Leute mit vitalen, Kindern.» Solche Klischees ver-

bunden mit dem Perfektionismus der Bäuerin und ihrem Umfeld, führen dazu, dass trotz schwerer Krise, leider oft keine Hilfe in Anspruch genommen wird. Diese kommt dann, wenn überhaupt, sehr spät und ein Genesungsprozess dauert entsprechend länger.

Der Weg aus einem Burnout dauert oft Monate. Zunächst muss man wieder zu Kräften finden, das heisst: Null Verpflichtungen, sich am Tag Dingen widmen, die einem guttun und in der Nacht wieder schlafen. Das führt

zu neuer Energie und dem Empfinden von Freude. Erst jetzt macht es Sinn, zu analysieren, wie es soweit kommen konnte. In einer späteren Phase kann die Arbeit sukzessive wieder aufgenommen werden, immer im Wissen, dass man noch rekonvaleszent ist und sich sehr gut schützen muss, um keinen Rückfall zu erleiden. Vorbeugen wäre hier wirklich viel einfacher als heilen.

## Stress reduzieren

Wir können stressauslösende Situationen reduzieren oder eli-

minieren, indem wir sie meiden. Oder uns Fähigkeiten aneignen, wie wir sie besser bewältigen können. Stresssituationen können zum Nutzen aller neu organisiert werden. Dazu werden Schwierigkeiten analysiert und Lösungen gesucht.

Leider verstärken wir Stress auch selber, indem wir auf innere Stimmen hören, die sagen: «sei perfekt», «mach schnell», «mach es allen recht». Wir dürfen uns erlauben, Fehler zu machen, innezuhalten oder «Nein» zu sagen, um uns selber gerecht zu werden.

Bereits vorhandene Stressreaktionen, z. B. Nervosität, Kopfschmerzen, Verspannungen, Schlafstörungen, schlechte Laune, können wir abbauen, indem wir einen Ausgleich suchen zur Arbeit im Betrieb. Alles was Spass macht, ist hier gefragt: Bewegung, Entspannung, Pausen im Tagesablauf, kulturelle Anlässe, Kurse. Kontakte helfen uns, Distanz zu nehmen, ruhiger zu werden und die eigene Situation zu reflektieren. Bäuerinnen, die sich so treffen, verbindet eine grosse Solidarität. Gerade in Krisenzeiten sind wir auf andere Menschen angewiesen. Beziehungen sind deshalb wichtige Ressourcen.

Sie sind ein wichtiger Mensch, der in Familie, Haus und Betrieb nicht fehlen sollte. Tragen Sie sich Sorge und gehen Sie mit Mut und Eigensinn durchs Leben, ohne die «grauen Eminenzen» am Gartenzaun zu beachten, die hinter vorgehaltener Hand Kritik üben, weil sie sich selber nicht von den gesellschaftlichen Klischees lösen konnten.

Eva Gut,  
Sozialpsychologin