

**72** Holunder: Sorten mit vielen Beeren



**74** Ernährung: Süßes fast ohne Zucker



**76** Erziehung: Schluss mit Schimpfen

Illustrationen: dieMayrei



## Die Kunst, im Alltag Erholung zu finden

*Tipps gegen Stress und Erschöpfung*

Lebt man auf einem landwirtschaftlichen Betrieb, ist die Arbeit allgegenwärtig. Das kann zu Dauererschöpfung führen. Überlastung hat viele Gesichter. Wer das weiß, kann die passende Erholung für sich finden.

**D**er Akku ist leer, die Gedanken laufen im Kreis. Auch und gerade in Landwirtschaftsfamilien gibt es immer etwas zu tun und viele Sorgen um die Zukunft. Man fühlt sich schon morgens bleiern müde. Allerdings ist zu wenig Schlaf meistens nicht der Grund für die Dauererschöpfung.

Sondern dauerhafte Überlastung im Alltag. Auch Urlaub ist deshalb kein Allheilmittel gegen Stress, so Saundra Dalton-Smith. Die US-amerikanische Ärztin beschäftigt sich seit Jahren damit, wie wir uns am besten erholen können. Zunächst tat sie dies im eigenen Interesse, um den oft schrecklichen

Alltag in der Klinik zu verarbeiten und nach Feierabend für die Familie da sein zu können.

Mittlerweile ist es ihr Forschungsthema, über das sie das Buch „Sacred Rest“ – übersetzt „Heilige Ruhe“ – geschrieben hat. Es ist bislang nicht auf Deutsch erhältlich, aber sehr lesenswert. Nach Säun-

dra Dalton-Smith gibt es nicht einfach nur Erschöpfung. Sondern sieben Arten davon: körperlich, mental, emotional, spirituell, sensorisch, sozial und kreativ. Andere Konzepte sprechen von fünf Arten der Erschöpfung oder manchmal sind es nur vier. Einige lassen sich auch gut zusammenfassen.

Je genauer man deshalb im eigenen Alltag hinschaut und sich selbst reflektiert, desto genauer lässt sich bei Erschöpfung und Überlastung auch gegensteuern: Denn quasi >



◀ spiegelbildlich gibt es zu jeder Erschöpfungsart die passenden Erholungstipps.

Es mag ein bisschen umständlich wirken, sich darüber Gedanken zu machen, wovon man sich wie erholen muss. Anstatt sich einfach aufs Sofa fallen zu lassen oder am Abend früher ins Bett zu gehen. Aber, so sagt Sandra Dalton-Smith, falsche Kombinationen könnten das Gegenteil bewirken.

### Nur durch Erholung können wir auch langfristig produktiv sein

Als Beispiel nennt sie den Schlaf: Schlaf ist eine passive Erholung. Er ist lebenswichtig. Aber guter Schlaf ist nur möglich, wenn man relativ ausgeglichen ist. Wenn man zum Beispiel mental oder emotional sehr erschöpft ist und deswegen früher ins Bett geht, kann man nicht einschlafen: Es kreisen die Gedanken und alles wird schlimmer als besser.

Aber warum machen wir das eigentlich nicht ganz selbstverständlich? Arbeit gilt als besser und wertvoller, sagt Dalton-Smith. Wer sich erholt, erwirtschaftet nichts. Also ziehen wir so lange wie möglich unseren Alltag durch, falten Wäsche, während wir mit den Kindern einen Film schauen, führen in der Mittagspause nebenbei berufliche Telefonate und wenn das neue Buchhaltungsprogramm Schwierigkeiten macht, müssen wir eben bis in die Nacht daran sitzen. Dabei können wir nur produktiv sein, wenn wir auch immer wieder Pausen machen und uns ausreichend erholen.

Wichtig ist deshalb, die sieben Arten der Ruhe nicht erst dann anzuwenden, wenn nichts mehr geht; und nur so lange, bis man wieder weitermachen kann. Erholung sollte im Leben einen gleichberechtigten Platz neben Leistung haben.

### Wenn wir erholt sind, haben wir auch Freude an unserem Tun

Und woran merken wir, dass wir erholt sind? Nicht unbedingt an den Ergebnissen, so Sandra Dalton-Smith. Auch erschöpfte Menschen leisten oft gute Arbeit und bekommen alles auf die Reihe. Aber statt ein Pflichtprogramm abzuspielen, empfinden wir Freude am Tun und genießen die Ergebnisse. Es ist schön, morgens in den Tag zu starten und abends auf das Getane zurückzuschauen.

Sigrid Tinz

# 7 Arten von Erschöpfung und Wege zur Erholung

## 1. Emotionale Erholung

Emotionale Erschöpfung passiert zum Beispiel, wenn wir viel – zu viel – Verantwortung tragen müssen. Finanzen, Generationenkonflikte, unglückliche Teenager, alternde Eltern. Der Berg wird nie kleiner, man selber immer mutloser und unsicherer. Vor allem Frauen kennen den mittlerweile berühmten Mental Load – und dass man sich um alles und jeden Sorgen macht. Auch die schlechten Nachrichten aus der ganzen Welt tragen dazu bei.

Emotional ist es wichtig, Zeit für sich selbst zu finden, um die Gedanken zu sammeln. Auch Tagebuch schreiben kann helfen. Oder sich bei vertrauten Menschen alles von der Seele zu reden. Geht es um konkrete Probleme wie Geldsorgen oder Beziehungsschwierigkeiten, sollte man sich an Beratungsstellen wenden, um konkrete Unterstützung und Rat zu erhalten. Man muss nicht alles im Leben alleine schultern!

### Hilfe bietet die Landwirtschaftliche Familienberatung.

**München u. Freising:**  
0151 12 20 42 67

**Passau:** 0851 393-5800

**Gerolfingen:** 09854-1036

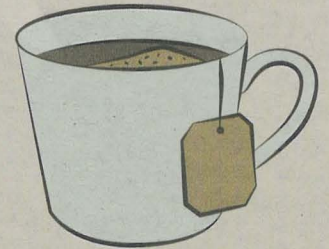
**Bamberg:** 0171 3019988

**Würzburg:** 0931 386-63725

**Augsburg:** 08222 411166

**Eichstätt:** 08421 50888

**Regensburg:** 0941 597-2468



## 2. Mentale Erholung

Oft ist man auch mental erschöpft: stundenlang die Konzentration etwa auf die Buchhaltung halten, ist sehr anstrengend. Irgendwann kann man sich einfach nicht mehr konzentrieren, starrt wie benbelt aufs Papier und macht viele Flüchtigkeitsfehler. Auch Schlafschwierigkeiten können auf einen Mangel an mentaler Erholung hinweisen. Am besten nimmt man sich über den Tag verteilt einige kleine Erholungsinseln. Mehrere kleine Tee- oder Kaffeepausen lockern einen langen Bürotag auf, ebenso wie alle Stunde für ein paar Dehnübungen auf die Terrasse oder ans offene Fenster zu gehen.



## 3. Körperliche Erholung

Für körperliche Erschöpfung fallen sicherlich jedem Beispiele ein: anstrengende Erntewochen oder die Arbeit im Melkstand. Auch den ganzen Tag verkrampft im Büro am Schreibtisch zu sitzen, ist anstrengend für den Körper.

Bei körperlicher Erschöpfung helfen Gymnastik oder entspannende Dehnübungen. Um sich richtig tief zu entspannen, kann man Autogenes Training, Atemübungen oder Yoga Nidra praktizieren. Im Internet gibt es dazu viele gute Video-Anleitungen oder Kurse.



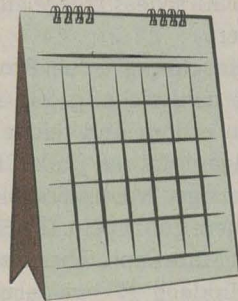


## 4. Kreative Erholung

Unsere kreative Seite ist erschöpft nach einem Bürotag, aber auch nach einem Tag auf dem Schlepper: potenziell langweilige oder lästige Sachen sind nicht nach ihrem Geschmack. Sie möchte Farben sehen, Musik hören, Singen oder eben kreativ etwas mit den Händen machen: zum Beispiel im Garten werkeln, backen oder in der Werkstatt herumschrauben. Geht das nicht, fehlt etwas.

## 5. Soziale Erholung

Dann ist da noch die soziale Erschöpfung: Wir Menschen brauchen Nähe, Gesellschaft und Beziehungen. Wie viel davon als angenehm empfunden und wann es zu viel wird, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Extrovertierte Menschen haben gern ständig Freunde oder Familie um sich, genießen den Austausch und die Geselligkeit. Introvertierte Menschen brauchen mehr Zeit für sich allein. Soziale Müdigkeit lässt sich auskurieren, indem wir unser Sozialleben so planen, dass es uns erfüllt.



## 6. Sensorische Erholung

Lärm oder starke Gerüche, viel oder flackerndes Licht, Hitze, Kälte oder andere starke Sinneseindrücke können uns überlasten. Das ist die sensorische Erschöpfung. Nach einem Tag voller Kinderlärm oder Erntemaschinengeräuschen entspannt uns ein ruhiges Umfeld, optisch wie akustisch, und nicht unbedingt ein Abend vor dem Fernseher.

## 7. Spirituelle Erholung

Irgendwann geht die emotionale Erschöpfung in spirituelle Erschöpfung über. Das hat nichts mit Religion zu tun. Sondern meint das Gefühl, morgens keinen Grund zu sehen aufzustehen. Weil es nie aufhört, anstrengend zu sein und man noch nicht mal mehr spürt, wozu man das alles macht. Der Sinn ist einem abhanden gekommen. Spirituell erholen können wir uns, wenn wir den Glauben an das Gute wiederfinden. Sich auf persönliche Werte und Träume besinnen, positive Musik hören, einen lustigen Film schauen, den Hund beim Herumtollen beobachten ... Alles was Freude macht, bringt Körper und Geist wieder auf den richtigen Pfad und den Sinn des Lebens zurück.



## Schritte aus der Erschöpfung

**Reflektieren:** Zuerst lohnt es sich, gedanklich den eigenen Tagesablauf durchzugehen – vom Klingeln des Weckers bis zum abendlichen Ausschalten des Lichtes – und zu überlegen: Was strengt mich an meinem Tag besonders an? Es kann helfen, sich den Tagesablauf in Stichpunkten aufzuschreiben, vielleicht auch an verschiedenen Tagen. So bekommt man einen Überblick über die eigenen Stressfaktoren.

**Lösungen suchen:** Dann kann man überlegen, in welchen Bereichen seines Alltags man ein Erholungsdefizit hat und was man dagegen unternehmen könnte. Es kann manchmal etwas dauern, bis man herausgefunden hat, was einem wirklich gut tut. Wichtig: Erholung kann heißen, dass man mehr Ruhe braucht. Es muss aber nicht heißen, dass man deswegen nichts tut! Es geht darum zu erkennen, in welchen Lebensbereichen man einen Ausgleich braucht. Das kann sogar heißen sich mehr zu bewegen, wieder öfter Freunde zu treffen oder etwas Neues zu erlernen.

**Dran bleiben:** Hat man herausgefunden, was einem im Alltag gut tut, kommt der schwierigste Schritt: die Umsetzung. Dabei ist es wichtig, ein gutes Gefühl für sich selbst zu entwickeln und zu erspüren, wann man gerade was im Alltag braucht. Es kann eine Herausforderung sein, Neues in das Leben zu integrieren und man sollte nicht zu streng mit sich selbst sein, wenn nicht alles gleich zu Beginn klappt. Und trotzdem ist es immer wichtig, sich folgendes vor Augen zu halten: Nur wenn es mir selbst als Mensch gut geht, kann ich für meine Familie, für den Hof, für die Tiere da sein.



Zum Sonntag

## Verständnis füreinander

Landwirtschaftlichen Familien und ihre zugezogenen oder auch langjährigen Nachbarn scheinen manchmal in zwei Welten zu leben. Beschwerden über Lärm, Dreck oder strengen Geruch statt Verständnis und Dankbarkeit für die Arbeit der Bauern ist häufig das Resultat daraus. In zwei Welten haben zur Zeit Jesu auch die Juden und Samariter gelebt – zwei Gruppen, die nichts miteinander zu tun haben wollten. Im berühmten Gleichnis vom barmherzigen Samariter erzählt Jesus davon wie ausgerechnet der Samariter einem jüdischen Wanderer nach einem Raubüberfall zu Hilfe kommt. Auch meine Familie erlebte im Frühjahr 2020 eine Überraschung: Die Erntehelfer aus dem Ausland durften wegen der Pandemie nicht einreisen – die Arbeit war aber alleine nicht zu stemmen. Über einen Online-Aufruf fand sich ein bunter Haufen an Helfern, sodass die Ernte nicht ganz ausfallen musste. Menschen aus der Nachbarschaft, die sonst an Schreibtischen bei Firmen saßen, Schülerinnen, Studenten, sogar ein Fußballmanager, alle packten mit an. So wurden aus teils skeptischen Nachbarn „freundliche Nächste“. Es ist erfrischend durch Barmherzigkeit überrascht zu werden und verändert die Menschen auf beiden Seiten.



Foto: privat

**Linda Kost,**  
Pfarrerin Kirchengemeinde  
Hetzelsdorf