



Frisch trotz Winter: Feines heimisches Gemüse. **Seite 63**



Bayerische Gletscher: Schnee von gestern. **Seite 64**



Herrsching: Fortbildung mit neuem Gesicht. **Seite 66**

DORF & FAMILIE

Der Wochenblatt-Ratgeber für das Leben auf dem Land

FOTO: AGRARFOTO.COM



Eine Minute sich einfach freuen, weil alles klappt: Das geht sogar im Melkstand.

Zwischendurch herunterschalten

Familie, Betrieb, Corona: Manche Frauen wissen nicht mehr, wo ihnen der Kopf steht. Wie man Überlastung Herr werden, aber auch vorbeugen kann, erklärt Bäuerin und Coach Barbara Fischer. **Unser Interview auf Seite 58.**

Zum Sonntag

Im Anfang war das Wort und das Wort war bei Gott und das Wort war Gott. Johannes beschreibt im Prolog seines Evangeliums die Welt im positiven Sinn: Alles ist durch das Wort geworden. Und der Evangelist verweist auf Johannes den Täufer, der verkündet die Ankunft Jesu als das wahre Licht, das jeden Menschen erleuchtet. Johannes der Täufer begreift seine Berufung realistisch und sagt, dass er sich auf dieses Licht in seinem Leben eingelassen hat.

Er verkündet den Menschen nicht nur die Umkehr, sondern auch die Hoffnung, dass durch Gottes Sohn Ordnung in die Welt kommt. „Das

Wort ist Fleisch geworden und hat unter uns gewohnt“, heißt es weiter. Aus diesen Worten des Evangelisten spricht die ganze Tiefe des Geheimnisses der Menschwerdung Jesu Christi. Er beschränkt sich darauf, das mitzuteilen, was für den Glauben wesentlich ist.

Am Ende seines Evangeliums sagt er, dies alles sei aufgeschrieben, damit Menschen glauben, dass Jesus der Messias, der Sohn Gottes ist und alle das Leben haben in seinem Namen. Doch nicht das ganze Volk Israel stimmte ein. Es heißt dann aber im Prolog: „Allen, die ihn aufnehmen, gab er Macht, Kinder Gottes

zu werden.“ Für den Evangelisten beginnt das Heilsgeschehen nicht erst mit der Geburt Jesu Christi, sondern vor der Erschaffung der Welt. „Im Anfang war das Wort ...“, so enthüllt Johannes das Geheimnis der Herkunft Jesu bereits zu Beginn seines Evangeliums. Mit diesem Satz erreicht er die Grenzen des Sagbaren.

Die ganze Wahrheit des Lebens ist für Johannes allein zugänglich durch den Sohn. In Jesus ist Gott den Menschen nahe. Er ist der Mittler zwischen dem Vater und allen Geschöpfen

auf Erden. Auch wenn manche Dinge nicht zu verstehen sind und es scheint, dass sein Licht nicht wirklich leuchtet, sollen Menschen durch ihn Halt finden, wenn es manchmal dunkel wird. Denn Gott ist den Menschen immer nahe und sendet sein Licht für die rechte Ordnung in diese Welt. Durch seinen heiligen Geist begleitet er alle Menschen besonders im neuen Jahr. Möge es ein gesegnetes Jahr werden.

Theologe Peter Riel
Nürnberg

Im Licht des ewigen Worts

Landfrauen am Limit?

Corona hat unsere Gedanken im Griff. Gerade auch Landfrauen spüren noch mehr Leistungsdruck als sonst. Wie man Überlastung vorbeugen kann, darüber haben wir mit Barbara Fischer gesprochen.

Wochenblatt: Inwiefern hat Corona die Überlastung der Frauen nochmals verschärft?

Fischer: Ich sehe bei vielen Frauen, dass sie im Krisenmodus festhängen. Wenn es beruflich oder einkommensmäßig in der Familie schwierig ist, sind es zu allererst die Frauen, die nach einem Plan B suchen, oft in Richtung Nebentätigkeit oder Selbstständigkeit. Diese Frauen meinen, sie müssen sich noch mehr optimieren und noch mehr leisten, obwohl sie eh schon sehr viel machen und viel abfangen, z. B. die Kinder im Homeschooling, der zusätzliche Einkauf für die Eltern als Risikogruppe. Es kommt einfach so viel zusammen. Viele Frauen haben gar keinen Blick mehr für ihre Leistung, sondern haben nur noch den Tunnelblick, was sie besser machen könnten oder zusätzlich noch machen könnten, um Familie und Betrieb am Laufen zu halten.

Wochenblatt: Wie kann man aus dieser Sichtweise wieder herauskommen?

Fischer: Die Frauen sind wirklich am Ende, wenn sie zu mir kommen. Zunächst sehe ich es als meine Aufgabe, den Frauen mehr Stärke zurückzugeben und mehr Selbstwertgefühl, das heißt, die eigene Leistung zu sehen und zu schätzen, statt an sich selbst heranzukritisieren.

Wochenblatt: Ein positiver Blick auf die eigene Leistung macht das Arbeitspensum aber auch nicht kleiner. Wie kann man aus dem Zustand herauskommen, die Arbeit nicht im Griff zu haben?

Fischer: Zunächst ist es wichtig, den eigenen Tagesablauf zu analysieren, also einmal ganz genau zu beobachten: Was mache ich von morgens bis abends? Als nächstes ist der Ablauf einer Woche dran und zwar wirklich alle sieben Tage. Da steckt so viel Routine und Automatismus drin, dass die einzelnen Tätigkeiten nicht mehr sichtbar sind. Freilich muss man für dieses Analysieren mal Zeit aufwenden, aber das muss man sich wert sein. Ich habe das an mir selber ausprobiert und ich war geschockt, was für eine elends lange Liste das war für einen einzigen Tag. Oft denkt man sich am Abend ja, dass man gar nichts gemacht hat! Wenn die Ar-



FOTO: FELIX BAAB

Auf einen Blick

- Frauen neigen dazu, sich zu überlasten, weil sie es allen recht machen wollen.
- Um Überlastung zu vermeiden, sollte der Ablauf einer Woche an allen sieben Tagen unter die Lupe genommen werden.
- Notwendig ist auch, sich bewusst zu werden, was einem wirklich wichtig ist.
- Zwischen all den Aufgaben im Alltag muss auch ein Puffer eingeplant werden für Dinge, auf die man sich freut.
- Sportlicher Ausgleich bringt den Körper in Schwung und macht den Kopf frei.

beitszeit unter die Lupe genommen wurde, sollte die Frau in einem zweiten Schritt schauen, welche Rollen sie

„Wenn Abläufe nicht hinterfragt werden, ist das die negative Auswirkung von Tradition.“

hat. Das sind mehrere, aber nicht alle Rollen kann sie gleichzeitig spielen, nicht sieben Rollen am gleichen Tag in gleicher Intensität. Das geht nicht, das macht einen kaputt, außerdem spielt man dann keine Rolle geschickt und ist trotzdem fix und fertig.

Wochenblatt:

Das Ausschauen von Rollen geht aber nicht immer, der Klassiker ist „Taxi für die Kinder“. Gerade die Fahrdienste führen dazu, dass der Arbeitsfluss immer wieder unterbrochen ist. Was tun?

Fischer: Ich selbst gehe bei mei-

Barbara Fischer ist 46 Jahre alt, hat sechs Kinder und bewirtschaftet mit ihrem Mann Jürgen einen Hof mit Milchviehhaltung und Direktvermarktung von Geflügel. Sie ist gelernte medizinisch-technische Assistentin, hat vor ihrer Einheirat noch die hauswirtschaftliche Ausbildung gemacht und bietet seit drei Jahren Coaching an, dafür hat sich bei der bekannten Trainerin Sabine Asgodom qualifiziert.

nen Rollen und Aufgaben nach der Kleeblatt-Methode vor: Vier Sachen nehme ich mir für den Tag vor. Davon muss eins etwas sein, worauf ich mich freue, das schreibe ich als erstes auf, aber mache es als letztes. Mehr als vier Sachen sollten es nicht sein, eine Endlosliste macht einen mürrisch, weil man nie fertig wird. Ich schreibe diese Aufgaben einzeln auf Post-it-Zettelchen, sobald ich sie erledigt habe, werfe ich den Zettel in eine Schachtel. Immer

„Die Natur ist der beste Therapeut und das kann ich gut einfließen lassen in den Alltag.“

wenn die Schachtel voll ist, verbrenne ich sie. Das ist ein Berg an Zettelchen, darüber freue ich mich, weil ich sehe, dass ich so viel geschafft habe.

Wochenblatt: Es gibt aber doch

viele Aufgaben, die fix sind. Wie kann man neben Muss-Aufgaben auch noch Gerne-Tagesordnungspunkte ins vierblättrige Kleeblatt reinpacken?

Fischer: Ja, viele Aufgaben kann man nicht einfach weglassen. Ich muss auch jeden Tag ein Mittagessen kochen und zwar für durchschnittlich 8 bis 10 Personen. Ich weiß daher, dass ich spätestens um 9 Uhr im Büro sitzen muss, weil ich zwei Stunden für die Büroarbeit brauche. Dann kann ich um 11 Uhr in die Küche. Aber ich plane mir auch Pufferzeiten ein, sodass das Telefonat mit meiner Freundin, auf das ich mich freue, auch noch drin ist. Für den Nachmittag ist ein Teil meines Kleeblatts jeden Tag fix, nämlich die Stallarbeit. Aber ich plane für jeden Tag auch Zeit für mich ganz alleine ein und zwar mindestens 20 Minuten; da gehe ich spazieren, mache im Garten etwas, oder ich setze mich auf die Bank in die Sonne und höre einfach den Vögeln zu. Die Natur ist der beste Therapeut und das kann ich gut einfließen lassen in den Alltag. Ich brauche einfach nur vor die Haustüre zu gehen, das ist unser großer Vorteil als Bäuerin.

Wochenblatt: Ist es nicht schwieriger als Mutter von sechs Kindern, das durchzuziehen?

Fischer: Meine Kinder wissen, dass sie mich da in Ruhe lassen müssen. Ich war einmal schwerkrank und musste mir was überlegen, wie ich jeden Tag zu meiner „Tankzeit“ komme. Zu dieser Tankzeit nehme ich auch das Handy nicht mit! Bei mir läuft übrigens auch nie das Radio nebenbei, weil ich ganz bei der jeweiligen, einzelnen Sache sein will. Dann bin ich voll konzentriert und schaffe das auch schneller. Wenn Radio oder Fernsehen laufen, bleibt man ja doch mal stehen, hört oder schaut mal schnell und bleibt wieder daran hängen und ist dann raus aus dem Arbeitsfluss. Lieber erledige ich meine Arbeit zügig und freue mich darauf, mir am Abend Zeit fürs Tennisspielen nehmen zu können. Ehrlich gesagt, vertut man auch viel Zeit zwischendurch: auf dem Sofa, vorm Fernseher, am Handy. Das ist alles ok, aber man sollte sich das dann bewusst gönnen, wenn man weiß, dass es einem guttut.

Wochenblatt:

Sie haben eine sehr disziplinierte, straffe Tagesstruktur. Das ist schwierig für Bäuerinnen, die beispielsweise noch Pflege leisten. Einen hilfsbedürftigen Menschen kann man nicht mit durchorganisieren. Welchen Rat geben Sie diesen Frauen?

Die 7 Schlüssel für mehr „LebensWert“

Selbstliebe: Kannst du dich vor den Spiegel stellen, dir in die Augen schauen und laut zu dir selbst sagen: (dein Name) ich liebe dich! Ich liebe jede Falte, jede Zelle, jedes Gramm, jede Ecke & Kante an dir!

Anfangs kostet das Überwindung. Das Gefühl von Lächerlichkeit kommt hoch. Aber nach der dritten, vierten Wiederholung kommt dieses Kompliment in unserem Gehirn an und es beginnt zu wirken. Wiederhole das einen Monat lang jeden Tag und du wirst unglaubliche Veränderungen in dir feststellen.

Persönlichkeitsentwicklung: „Deine Gedanken formen dein Umfeld“. Daher achte sorgsam darauf, was du denkst, was du liest, was du dir täglich für „Neuigkeiten“ ansiehst. Du bist dein bester Regisseur für den Film deines Lebens. Stelle dir die Frage: Wer bin ich? Wer will ich sein? Hast du Ziele und Träume aus deiner Jugend? Dann hole sie wieder aus der Versenkung deiner Schubladen im Gehirn. Und wenn du im Alltag Dinge erledigen musst, die dir lästig sind oder dich sehr viel Kraft kosten, dann beginne, dich wieder an diese Träume und Ziele zu erinnern, sie vielleicht zu verändern oder neue zu entwickeln.

Kommunikationstalent fördern: Kannst du über deine Bedürfnisse, deine Gefühle, deine Sorgen, deine Ängste, deine Freuden, deine Las-

ter offen sprechen? Oder bist du jemand, der viel in sich „hineinfrisst“ weil du der Meinung bist, es würde keinen interessieren, wie es dir wirklich geht.

Kannst du selbst gut zuhören? Interessiert dich das Wohlergehen deines Umfeldes aufrichtig? Oder wird nur gesprochen, um Arbeitsanweisungen oder Termine auszutauschen? Wir Frauen fangen gerne bei einer Tasse Kaffee oder beim Essen an, ein notwendiges Gespräch – meist mit unangenehmer Thematik – mit dem Partner zu diskutieren und das endet oft im Streit oder Schweigen. Wie wäre der Versuch, den Mann bei einer gemeinsam zu erledigenden Tätigkeit (Stallararbeit, Zäunen, Fahrt mit dem Traktor) zu begleiten und mit ihm dort dann diese Sachen zu besprechen? Männer reden nämlich lieber, wenn sie sich bewegen können oder dabei etwas Konstruktives machen. Für sie ist eine Diskussion im Sitzen wie auf der Anklagebank.

Gesunde Lebensweise: Was bedeutet Gesundheit für mich? Verwechsle ich Gesundheit mit Funktionstüchtigkeit? Gesunde Lebensweise ist nicht nur gesunde Ernährung und Sport. Diese beiden Säulen sind wichtig, keine Frage. Aber was macht dich beim Essen glücklich? Hast du bei Stress Heißhunger auf Süßes? Durch Süßes oder Fettes bedienen wir unser Belohnungszentrum im Gehirn, das auf Zucker genau so reagiert wie auf harte Drogen. Bist du ein Zucker-

Junkie? Schreib dir mal eine Woche lang auf, wann und wieviel du an Süßigkeiten zu dir nimmst.

Zur Gesundheit gehört maßgeblich auch ausreichend Schlaf, das gesunde Maß liegt zwischen 7 und 9 Stunden.

Beobachte deinen Atem – ist er nur flach oben im Brustkorb oder atmest du auch in den Bauchraum hinein? Wenn du Stress abbauen möchtest, dann gibt es hervorragende Übungen z. B. die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson, die im Internet als Podcast zu finden sind. Falls du mal ganz schnell Entspannung braucht und du kurz vor der Explosion stehst, dann geh einen Schritt aus der Situation oder verlasse kurz den Raum und mach 5 mal hintereinander die 5/5/5 Atmung: 5 Sekunden langsam einatmen, 5 Sekunden langsam ausatmen, 5 Sekunden die Luft anhalten.

Soziale Verbindungen: Sie sind ein Grundbedürfnis des Menschen und das ist genau in dieser Krisenzeit das, was uns allen sehr fehlt. Das Gefühl von Einsamkeit ist wie das Durstgefühl. Wer Durst zu lange ignoriert, wird krank. Da wir ja momentan sehr eingeschränkte Möglichkeiten des persönlichen Kontakts haben, ist der Wald ein wunderbarer Ersatz. Forscher fanden heraus, dass wir besonders bei einem Waldspaziergang die Verbundenheit zur Natur und zum „großen Ganzen“ spüren. Wenn Corona vorbei ist: Pflege Freundschaften und den Austausch mit Gleichgesinnten

fest in dein Leben und deinen Alltag mit ein.

Geberqualität: Es klingt so einfach und doch ist es für viele so schwer, wahre Geberqualität zu entwickeln. Auf dem Acker ist es für jede von uns selbstverständlich, dass ich Weizen säen muss, um ihn später ernten zu können. Er wächst in seinem Tempo und auch wenn ich daran ziehe, wächst er nicht schneller. Wenn du in deinem Leben etwas verändern oder erreichen möchtest, musst du genau wissen, was du erreichen willst. Wir müssen erst von ganzem Herzen gerne geben, um dann wieder nehmen zu können. Daher ist es wichtig, dass du liebst, was du tust. Wenn dich dein Tun erfüllt, ist das Gefühl der Überlastung deutlich geringer. Geber-Denken ist immer zum Wohle aller Beteiligten! Dazu braucht klare Vorstellungen und klare Entscheidungen und das Wissen um deine persönlichen Werte (Eigenschaften), die dir absolut wichtig sind.

Humor ist, wenn man trotzdem lacht: Humor bedeutet, dass wir alles und vor allem auch uns selbst nicht zu ernst nehmen. Das zeugt von Stärke und Gelassenheit. Ich denke da oft an meine Großeltern, die in der Nachkriegszeit zehn Kinder großgezogen haben und bei denen ich viel Lustiges erlebte. Wenn bei mir heute ein Tag zum Abgewöhnen war, dann schau ich mir abends einen lustigen Film an oder lese lustige Gedichte. **Barbara Fischer**

Fischer: Ich kenne eine Bäuerin, die noch recht kleine Kinder hat, außerdem ist die Schwiegermutter bettlägerig, der Schwiegervater dement und braucht dauernd Beobachtung. Da gibt es nur einen Rat: Nicht alles selber machen, hol Dir Hilfe! Das ist natürlich auch eine Frage der Kosten, und diese Bäuerin ist jetzt wieder

stundenweise berufstätig, um sich nicht mehr wie im Gefängnis zu fühlen. Sie buttert vom außerlandwirtschaftlichen Verdienst Geld in die Kosten für die externe Pflegekraft, aber jetzt hat sie wieder Zugang zur Welt außerhalb der Haustüre und das tut ihr gut. Ich höre das oft von Bäuerinnen, dass sie außerlandwirtschaftliche Tätigkeit nicht nur des Geldes wegen machen, sondern auch, um

rauszukommen und auch um Anerkennung zu finden.

Wochenblatt: Welche Frauen wenden sich an Sie als Coach?

Fischer: Das sind zum einen noch recht junge Frauen, die nicht aus der

„Wenn ich als Mutter vermittele, dass alles schwer ist, nichts vorangeht, alles zu viel ist, vermittele ich auch ein negatives Weltbild.“

Landwirtschaft kommen und mit viel Idealismus in einen Hof eingehiratet haben; als Bäuerin kann man ja das Urbedürfnis nach erfülltem Tun stillen. Aber manche Frauen gehen mit einer zu rosaroten Brille heran und nach fünf bis zehn Jahren ist sozusagen der erste Lack ab und sie haben das Gefühl, zu kurz zu kommen und sich selbst zu verlieren in einem Berg an Aufgaben und Pflichten. Eine

zweite Gruppe sind die Frauen ab Mitte 40. Sie haben oft einen hohen Leidensdruck, weil da Vieles zusammenkommt: Die Wechseljahre beginnen, die körperliche Leistungsfähigkeit lässt nach, die Kinder ziehen aus und die Frauen merken auch, dass die Partnerschaft völlig in den Hintergrund geraten ist; es ging immer nur um Ar-

beit, Betrieb, Kinder. Diese Frauen spüren eine innere Leere und fragen sich, ob das alles gewesen ist. Dann kommt entweder das Aufbäumen gegen diesen Zustand und ein fast extremer Selbstverwirklichungstrip oder sie resignieren. Viele bekommen Herzprobleme, der Blutdruck fängt zu spinnen an, auch Krebs wird zum Thema.

Wochenblatt: Wie können Frauen

in dieser Lebenssituation wieder die Kurve zu einer positiven Lebenseinstellung bekommen?

Fischer: Zunächst einmal ist das nicht nur für die Frau wichtig, sondern auch für die Kinder. Wenn ich als Mutter immer vermittele, dass alles schwer ist, nichts vorangeht, alles zu viel ist, vermittele ich auch meinen Kindern ein negatives Weltbild. Die eigenen Gedanken gut zu pflegen und wieder zu einer positiven Lebenseinstellung zu kommen, auch dafür braucht man Struktur – genau wie beim Arbeiten. Ich muss mir klar werden, welche Werte mir wichtig sind. Anfangen muss und darf man bei sich: Wieviel bin ich mir selbst wert? Überlastete Frauen haben aufgehört, sich selbst als eigene ständige Person zu sehen, sie sehen

Fortsetzung auf Seite 60

Landfrauen am ...

Fortsetzung von Seite 59

nur das große Ganze, den Betrieb, den Partner, die Kinder, die Familie, die Anderen. Um wieder Lebensfreude zurückzugewinnen, gehört auf die Prioritätenliste, sich eine Zeit des Nichtstuns zu gönnen oder etwas zu tun, was nicht wieder mit Arbeit verbunden ist. Ganz wichtig ist sportlicher Ausgleich, egal, ob Laufen, Walken, Yoga, Gymnastik, Radfahren, Schwimmen, Skifahren. Viele Frauen lehnen das ab, weil sie ohnehin den ganzen Tag auf den Beinen sind. Aber der Ausgleich ist wichtig, um gesund zu bleiben. Wenn man nur eine halbe Stunde stramm spazieren geht, kurbelt das den ganzen Organismus an, und durch die Bewegung werden Glückshormone freigesetzt. Sport macht man für sich, für die Selbstwahrnehmung, sonst spürt man sich irgendwann nicht mehr. Besonders wohltuend ist es für viele Frauen, in der Gruppe unterwegs zu sein und sich nebeneinander auch ein wenig zu unterhalten und auf andere Gedanken zu kommen.

Wochenblatt: Sie stammen nicht aus der Landwirtschaft und haben daher einen Blick von außen. Was ist Ihnen als Neuling besonders aufgefallen?

Fischer: Der Satz „Das haben wir unser Lebtag lang schon so gemacht!“ Wenn Abläufe und Strukturen nicht hinterfragt werden, ist das die negative Auswirkung von Tradition. Man überlegt nicht mehr, warum man was macht, sondern funktioniert nur noch und ist so eingespannt, dass man sich keine Zeit mehr nimmt, Abläufe unter die Lupe zu nehmen und sie der Lebenssituation bei Bedarf anzupassen und zu ändern. Wichtig finde ich auch, dass man als einheiratende Frau etwas Eigenes anpackt. Das war bei meinem Mann und mir die Geflügelhaltung mit Direktvermarktung. Auf diese Weise habe ich meinen eigenen Bereich und die Schwiegereltern weiterhin auch ihren Bereich, nämlich die Milchviehhaltung. Das tut uns allen gut.

Ich war vor meiner Einheirat als MTA, also Arzthelferin tätig und bin auch oft nicht pünktlich aus der Arbeit gekommen. Dafür hatte ich zwar dann wieder mal frei, aber jetzt als Bäuerin kann ich meine Zeit selber einteilen und muss mich auch nicht unterordnen. Diese Freiheit genieße ich sehr bewusst. Ich habe freilich viel Arbeit und bin am Abend müde, aber es ist eine zufriedene Müdigkeit. Ich bin gerne Bäuerin und ich glaube, das ist entscheidend.

Interview: Anna Knon