

„Ausgebrannt“ durch Mehrfachbelastung

Als Gastreferentin spricht Petra Steffen bei UaB-Anbietern über „Burnout“

Thalkirchdorf/Lks. Oberallgäu Mit lockeren Sprüchen wirbt der Landesverband „Urlaub auf dem Bauernhof in Bayern e. V.“ im Rahmen einer Imagekampagne für Bauernhöfe als Domizil für die schönsten Wochen des Jahres, den Urlaub. Einer dieser pffiffigen Werbeslogans, die auch neue Zielgruppen ansprechen sollen, lautet „Das beste Mittel gegen Burnout ist Ausmisten“. Damit werden speziell stressgeplagte Menschen angesprochen und darauf hingewiesen, dass sie bei einem Urlaub auf dem Bauernhof sehr gut die nötige Ruhe und Erholung finden und eine Auszeit vom anstrengenden (Berufs-)Alltag nehmen können.

Aber wie sieht es damit bei den Gastgebern aus? Bäuerliche Familien, die auf ihrem Betrieb auch Urlaub auf dem Bauernhof (UaB) anbieten, stehen oft erheblich unter Druck. Speziell die Bäuerinnen, die meist die Hauptarbeit rund um das zweite Standbein UaB zu bewältigen haben, müssen die Arbeit in Haus und Hof und die Gästebetreuung unter einen Hut bringen. Nicht selten reichen dafür auch lange Arbeitstage kaum aus, die vielfältigen Anforderungen gehen an die Substanz.

Anbieter von Urlaub auf dem Bauernhof sind selbst Burnout gefährdet, stellten deshalb Angelika Soyer, die Vorsitzende von „Mir Allgäuer e. V.“ und zweite Vorsitzende des Landesverbandes „Urlaub auf dem Bauernhof in Bayern e. V.“, sowie Bruno Bernhard vom Fachzentrum „Diversifizierung und Strukturentwicklung“ am AELF Kempten, bei der Jahreshauptversammlung der Allgäuer Anbietervereinigung in Thalkirchdorf unisono fest. Dieser Meinung schloss sich auch MdL Ulrike Müller an, die zu Beginn der ganztägigen Veranstaltung ein Grußwort sprach: „Die Gastgeber stellen ihren eigenen persönlichen Spielraum oft für die Gäste zurück.“ Umso mehr Dank und Anerkennung gebühre den UaB-Anbietern für ihre



FOTOS: FRÖH

Referentin Petra Steffen: „Es ist erlaubt und völlig in Ordnung, der Familie und auch den Gästen Grenzen zu setzen und mehr auf sich selbst zu achten.“

Arbeit mit den Gästen und die damit verbundene Werbung für die Urlaubsregion Allgäu. Müller dankte insbesondere den beiden Vorsitzenden von „Mir Allgäuer“, Angelika Soyer und Sabine Ücker, für ihr großes Engagement in der Anbietervereinigung.

Burnout ist eine schwere Erkrankung

Arbeitsüberlastung und Burnout als mögliche Konsequenz ist ein Thema, das vielen Gastgebern auf den Nägeln brennt. Im vollbesetzten Thaler Festsaal war deshalb die Aufmerksamkeit sehr groß, als die Gastreferentin Petra Steffen über „Tages Arbeit, abends Gäste – Nicht nur unsere Gäste sind burnout-gefährdet, sondern auch wir Gastgeber“ sprach. Die gelernte Kinderkrankenschwester, die sich in der Psychologie weitergebildet hat, lebt und arbeitet auf einem Bauernhof bei Aichstetten im Landkreis Ravensburg. Sie bietet „SpielRaum“-Seminare an, in denen Raum für spielerische und

freudvolle Begegnungen und eine Atmosphäre von gegenseitiger Wertschätzung und Kooperation geschaffen wird.

„Burnout ist heute nicht mehr auf bestimmte Personen oder Berufsgruppen begrenzt, sondern kann jeden treffen“, hielt Petra Steffen fest. Es handle sich dabei um einen fortschreitenden Prozess, der zu einer schweren Erkrankung führe, die von einer tiefen körperlichen, geistigen und seelischen Erschöpfung gekennzeichnet und in der Endphase von einer Depression nicht mehr zu unterscheiden ist. Seit 2004 habe die Zahl der Krankschreibungen wegen Burnout um 1400 % zugenommen – „eine ernstzunehmende Entwicklung“, betonte die Referentin. Derzeit leiden 9 Mio. Menschen in Deutschland an Burnout. Psychische Erkrankungen am Arbeitsplatz verursachen hohe volkswirtschaftliche Schäden.

Rückzug aus dem sozialen Leben

Über 160 aufgelistete Einzelsymptome können auf ein Burnout hindeuten. Wer einige oder mehrere davon an sich selbst feststellt, sollte einen Arzt aufsuchen, denn wer „ausgebrannt“ ist oder auf dem Weg dahin, braucht ärztliche Hilfe. Petra Steffen zählte einige typische Symptome auf: Unzufriedenheit, Gereiztheit, die Begeisterung für die Arbeit und die Leistung lassen nach, Lebensfreude geht verloren, man hat zu nichts mehr Lust. Es stellen sich Schlafstörungen und eine tiefe Erschöpfung ein, man findet keine Erholung, auch nicht am Wochenende oder im Urlaub.

Wer ständig müde und erschöpft ist, zieht sich auch aus dem sozialen Leben zurück. Körperliche Beschwerden wie unklare Kopf-, Rücken- oder Magenschmerzen, ein vermehrter Suchtmittelgebrauch, Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit bis hin zu Selbst-

mordgedanken können sich einstellen. Am Ende steht der vollkommene körperliche Zusammenbruch. „Man findet sich plötzlich im Sanka wieder und das ist für manche erst der Moment, an dem sie erkennen, dass sie ein Problem haben“, machte Steffen klar.

„Multitasking“ kann krank machen

Ein krank machender Übeltäter sei „Multitasking“, die Fähigkeit und das Bemühen, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun, auf das besonders Frauen oft stolz sind. Laut Steffen habe die Hirnforschung aber festgestellt, dass das Gehirn dazu gar nicht in der Lage ist, vielmehr könnten Dinge nur im schnellen Wechsel hintereinander erledigt werden. Wer dennoch „multitasking“ sein will, dessen Effektivität nimmt ab und die Stresshormone im Blut nehmen zu.

Hier unterschied die Referentin zwischen „natürlichem“ Stress und krank machendem Stress. Biologisch gesehen befähigt Stress die Menschen zu schnellem Reagieren in bedrohlichen Situationen. Auf den Stress folgt normalerweise eine Entspannungsreaktion. Heute herrscht aber ein so rasches Tempo, ein so schneller Takt, dass die Entspannungsreaktion nicht mehr eintreten kann, sagte Steffen. Dauerstress, Schäden im Immunsystem und andere Erkrankungen sind die Folge.

Welche Faktoren führen zu Stress?

Stressfaktoren, die von außen einwirken, sind zum Beispiel steigende Anforderungen im Beruf. Das gelte auch für die Landwirtschaft, wo alles größer und schneller wird und der Wettbewerbsdruck durch die Globalisierung steigt. Stressfördernd wirkt sich Steffen zufolge der vermeintliche Zwang aus, ständig erreichbar und verfügbar zu sein – für die Großfamilie, für die Technik (z. B. Störungsmeldungen vom Melkroboter aufs Handy), fürs Vieh (auch nachts ein Ohr im Stall, falls eine Kuh kalbt), für Vertreter, die zu jeder Zeit auf den Betrieb kommen.



Auf großes Interesse stießen die beiden Referate am Vormittag bei der Jahreshauptversammlung des Vereins „Urlaub auf dem Bauernhof – Mir Allgäuer e. V.“ in Thalkirchdorf.

Stress machen auch schlechte Arbeitsbedingungen auf dem Betrieb, unklare Arbeitsbereiche und vor allem: mangelnde Wertschätzung und Anerkennung der eigenen Person und Leistung. Die Forschung habe bewiesen, dass Menschen auf Geben und Nehmen von Liebe angewiesen sind, betonte die Referentin, „das erhält uns gesund“. Zu Stress können auch wirtschaftliche Unsicherheit, zu viel Verantwortung und private Probleme wie Konflikte zwischen den Generationen oder in der Partnerschaft führen.

Die Kraft kommt aus der Entspannung

Auch bestimmte innere Einstellungen und Eigenschaften bedingen ein erhöhtes Risiko für Burnout: Besonders gefährdet sind Personen, die zu hohe Erwartungen an sich selbst haben, Perfektionisten. Aber auch Menschen, die glauben, dass man nur dann als Mensch etwas wert ist, wenn man ständig arbeitet und schuftet. „Diese fatale Einstellung, die in der Landwirtschaft häufiger zu finden ist, macht uns spätestens dann zu schaffen, wenn wir alt und/oder krank sind“, gab Steffen zu bedenken. Sie glaubt: „Unser Wert als Mensch liegt nicht hauptsächlich in der Arbeit, sondern wir haben ihn von unserem Schöpfer bekommen.“

Nicht „Nein“ sagen können und die eigenen Bedürfnisse ständig zurückstellen, sich keinen Urlaub, keine Pausen und kein Mittagsschlafchen gönnen, „weil dann bin ich faul“, sind Verhaltensweisen, die auch zu einer erhöhten Burnout-Gefährdung führen. „Die Kraft kommt aus der Entspannung, nicht aus der Anspannung“, rief Steffen den Zuhörern zu und mahnte, sich doch ein Beispiel an der Natur zu nehmen: Hier gebe es die Nacht oder den Winter, wo alles zur Ruhe kommt und neue Kraft gesammelt wird. Ein weiterer Rat: Mehr auf den eigenen Körper und die Gesundheit achten. „Man darf auch als Bäuerin und Bauer krank sein und im Bett liegen, um gesund zu werden“, betonte Steffen.

Die „gute Balance“ finden

„Der Hauptpunkt bei Burnout ist das zunehmende Ungleichgewicht zwischen den Anforderungen im Beruf und in unserem Privatleben“, so Steffen. „Hier eine gute Balance zu finden, ist unsere große Aufgabe.“ Das Privatleben umfasst eine liebevolle Partnerschaft, Familie, Freunde, eine gute Beziehung zu sich selbst und alles, was einem Freude bereitet. „Ohne ein erfülltes Privatleben lässt sich auf Dauer beruflicher Erfolg nicht verwirklichen und halten“, mit diesen Worten zitierte Steffen den Coach Sabine Asgodom. Ein erfülltes Privatleben sollte als Kraftquelle, nicht als weitere Arbeitsquelle gesehen werden, die Qualität der Beziehung ist wichtig.

Mit Achtsamkeit in die Balance finden: Darunter versteht die Referentin, auf sich selbst und die Signale des

Ausgleichszulage für Schwangauer Bergbauern korrigiert

Schwangau/Lks. Ostallgäu Erfreuliche Nachrichten aus dem Bayerischen Landwirtschaftsministerium konnten die Landtagsabgeordnete Angelika Schorer und die Leiterin des AELF Kaufbeuren, Maria Rita Zinnecker, dem Alpmeister der Gemeinde Schwangau Otto Lang und

Bürgermeister Reinhold Sontheimer überbringen.

Nachdem mit der Reform der Bayerischen Staatsforsten 2009 ein 250 ha großer Teil der von Schwangauer Landwirten bewirtschafteten Fläche an den Forstbetrieb Oberammergau und damit das Finanzamt Oberam-

mergau gefallen war, stieg die Landwirtschaftliche Vergleichszahl (LVZ) für Schwangau um 3,5 Punkte an, was erheblich geringere Ausgleichszahlungen für die Landwirte bedeutete, die auch weiterhin dieselben Flächen zu bewirtschaften hatten.

In zahlreichen Gesprächen zwischen Landwirtschafts- und Finanzministerium, in die Schorer eingebunden war, konnte man sich schließlich auf eine Vorgehensweise einigen, die den betroffenen Landwirten in Schwangau auch weiterhin Ausgleichszahlungen nach der alten LVZ garantieren.

„Ich freue mich ungemein, dass es gelungen ist eine gemeinsame Lösung für dieses Problem zu finden. Es bestand viel Abstimmungsbedarf, aber am Ende hat es sich für die Schwangauer Landwirte auf jeden Fall gelohnt“, sagte Schorer. Es hatte sich hier um einen Präzedenzfall in Bayern gehandelt. „Dieses Problem wäre auf alle Landwirte zugekommen, die Flächen im Bereich der Staatsforsten bewirtschaften. Es ist also nicht nur ein Erfolg für die Region, sondern für ganz Bayern“, so Schorer. ■



Sie haben gute Nachrichten für die Bergbauern rund um Schwangau: (v. l.) Bürgermeister Reinhold Sontheimer, die Leiterin des Amtes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren Maria Rita Zinnecker, MdL Angelika Schorer und Alpmeister Otto Lang.

Körpers zu achten, Körper und Seele in Einklang zu bringen und zu lernen, Leben mit allen Sinnen zu genießen. Dazu gehört, aktiv Stress zu vermeiden und aktiv für Entspannung zu sorgen. Nach dem Motto „Weniger ist mehr“ sollte die Entschleunigung in Beruf und Freizeit gesucht werden. Eine gute Beziehung zu sich selbst zu pflegen, stellt Steffen an die erste Stelle, denn „wie ich mich behandle und wie ich denke, so behandle ich und denke ich auch über andere“. Sie empfahl, sich bewusst Freiräume zu nehmen – Zeit, die nur einem selbst gehört.

Eine Quelle von Kraft im Leben sei es auch, die Liebe zum Partner zu pflegen und zu erhalten, sich die Zeit zu nehmen, miteinander über Wesentliches zu sprechen, zu sagen, was man am anderen schätzt – kurzum den Partner als „kostbare Perle in unserer Hand und nicht wie Besitz“ zu behandeln. „Nehmen Sie sich bewusst Zeit für die Familie und pflegen Sie Freundschaften, denn schöne gemeinsame Erlebnisse setzen Glücksmomente frei, die auch in der Erinnerung wieder abgerufen werden können“, riet die Expertin.

Der Familie und den Gästen Grenzen setzen

Grenzen zu setzen sei hilfreich, um Stress und Burnout zu vermeiden. „Wir dürfen durchaus das ‚Nein‘ in unseren aktiven Wortschatz aufnehmen, für unsere Lieben, aber auch für die Gäste“, unterstrich Steffen. Aus eigener Erfahrung wisse sie, dass ein sachlich vorgetragenes und gut begründetes „Nein“ in aller Regel akzeptiert werde. Zum Beispiel, dass der Sonntagnachmittag der eigenen Familie gehört oder dass die eigenen Wohnräume ein In-

timbereich sind, den man nicht ohne Klingeln und Aufforderung betritt.

Mehr auf die eigene Gesundheit zu achten, appellierte sie schließlich und sprach gezielt die Männer an, denen das erfahrungsgemäß noch schwerer falle als den Frauen. „Wenn im Traktor das Öllämpchen rot aufleuchtet, kommen Sie auch nicht auf die Idee, es mit Isolierband zuzukleben, um es nicht mehr zu sehen, sondern Sie reagieren sofort. Das sollten Sie auch tun, wenn im eigenen Körper das rote Lämpchen leuchtet!“ Und nicht zuletzt: „Setzen Sie sich realistische Betriebsziele, überlegen Sie, was zu Ihnen und Ihrer Familie passt, ob Sie wirk-

lich noch ein Standbein brauchen und auch bewältigen können, ob Sie manche Arbeiten nicht besser an Dienstleister vergeben.“

Alles Handeln sollte sich danach ausrichten, was einem im Leben wirklich wichtig ist. Steffen dazu: „Ob Gesundheit, Familie oder eine Sache, der Sie dienen möchten: Machen Sie diese Dinge zuerst, sonst füllen Sie Ihr Leben mit Nichtigkeiten!“

Professionelle Hilfe bei „burnout“: beim Hausarzt, in Fachkliniken bzw. im Internet unter www.landwirtschaftliche-familienberatung.de, www.lebensqualitaet-bauernhof.at oder www.zammredn.at. **Brigitte Früh**

Termine

Stark im Markt

Germaringen/Lks. Ostallgäu Die Entwicklungen auf den Agrarmärkten stellen die Landwirte und alle Akteure der Wertschöpfungskette vor neue, große Herausforderungen. Dies betrifft die Milcherzeuger in besonderem Maße, befindet sich dieser Marktsektor doch in einem starken Liberalisierungsprozess.

Mit einem Seminartag zum Themenschwerpunkt „Milch“ im Rahmen der Qualifizierungsinitiative „Stark im Markt“ möchte das AELF Kaufbeuren in Zusammenarbeit mit dem Institut für Ernährung und Markt der LfL einen Beitrag dazu leisten, die Marktkompetenz der Milcherzeuger vor dem Hintergrund eines zunehmend schwierigeren Umfeldes zu stärken und

die landwirtschaftlichen Unternehmer auf dem Weg hin zu mehr Marktbewusstsein durch gezielte Qualifizierung zu unterstützen. Namhafte Referenten und Marktexperten aus Bayern, Schleswig-Holstein und Frankreich werden mit Vorträgen und Praxisberichten die Entwicklungen und Perspektiven am Milchmarkt erläutern, den Blick über den Tellerrand hinaus öffnen und den Seminartag zu einer exklusiven, interessanten Veranstaltung machen. Diese findet am 6. November, 8.45 bis 16 Uhr, in Germaringen, Germaringer Hof, statt.

Seminargebühr: 20 Euro/Person (inkl. Unterlagen, ohne Verpflegung). Eine Anmeldung ist erforderlich.

Mehr Infos am AELF Kaufbeuren, Tel. 08341-9002-0 oder im Internet unter www.aelf-kf.bayern.de/ oder www.lfl.bayern.de/iem/. ■