

Schluss mit schlechter Stimmung

Die Trockenheit macht nicht nur dem Mais zu schaffen.

Foto: Jevtic/Fotolia

Familie Die anhaltende Trockenheit verschärft die Situation auf vielen landwirtschaftlichen Betrieben und drückt die Stimmung weiter nach unten. Zwar kann man das Wetter nicht ändern, seine eigene Laune aber schon.

Malte steht in seinem Stall und schaut auf die vertrocknete Weide. Draußen ist es wieder unerträglich heiß, und Regen nicht in Sicht. Hinter der staubigen Hecke sieht er den dünnen Mais. Die Getreideernte ist abgeschlossen, seine Lager, erst letztes Jahr gebaut, sind nur halb gefüllt. Und wo er das Futter für seine Kühe herbekommen soll, weiß er im Moment auch noch nicht. Er hat da zwar eine Idee, aber ob das klappt, klärt sich erst in 14 Tagen. Malte könnte heulen.

Sein Mitarbeiter sitzt im Schatten auf der Bank und trinkt gerade Wasser. Er setzt sich dazu. „Danke, dass du

schon bei den Kälbern eingestreut und ihnen frisches Wasser gebracht hast. Es freut mich immer zu sehen, wenn sie im sauberen Stroh herumspringen.“ Die beiden kommen ins Gespräch.

Viele Betriebe betroffen

Der Mitarbeiter lächelt, er erzählt, dass er neulich beim Angeln einen richtig guten Fang gemacht hat, wie frisch es am Morgen war und dass er im Morgenlicht einen Eisvogel gesehen hat. Auch Malte kann jetzt lächeln und fühlt sich gleich etwas besser. Dann geht der Mitarbeiter wieder an seine Arbeit und Malte ins Büro. Papierkram

wartet. Zum Glück ist es drinnen angenehm kühl.

An dem Wetter kann Malte zwar nichts ändern, aber an seiner Stimmung. Dieser Dürre-Sommer führt zu Ausnahmesituationen auf fast jedem Betrieb. Viele Fragen sind ungeklärt und lassen sich im Augenblick auch nicht klären. Ohnmächtig stellt man fest, dass tägliches Engagement nicht ausreicht.

Auf die Wettersituation hat man aber keinen Einfluss. Und während der Kohleausstieg in gekühlten Konferenzräumen neu diskutiert wird, Dieselmotoren nicht so sauber sind, wie den Käufern weisgemacht wurde und in Sibirien Permafrostböden auftauen, ätzt ein

Teil der Gesellschaft wieder aufgeregt gegen die Landwirte. Wie soll man da nicht zweifeln? Es geht nicht darum, Dinge schönzureden, die nicht schön sind. Oder Emotionen oder Sorgen zu verdrängen, die angemessen sind. Es geht darum, nicht in unproduktive, schlechte Stimmung zu versinken.

Was kann ich tun?

Der Mähdrescher zeigt den schlechten Ertrag an, die Milchgeldabrechnung dokumentiert, dass der überwiesene Betrag geringer ist, als man erhofft hat. Und dann kommt noch eine Mail, in der der Bankberater zum Gespräch einlädt, um über die wirtschaftliche Situation des Hofes zu sprechen. Das sind die Situationen, in denen wir spontan mit Wut,



Nicht länger in der Opferrolle verharren

Sofort-Tipps gegen Frust und schlechte Laune:

- **Schluss mit Opferhaltung.** Dinge, auf die man keinen Einfluss hat und die man somit auch nicht ändern kann, kann man schulterzuckend hinnehmen. Es ändert sich nichts, wenn man sich ohnmächtig fühlt oder sich aufregt. Also dort hinschauen, was man tun kann. Und das tun. So spürt man seine Wirksamkeit.
- **Das Kopfkino abschalten.** Gönnen Sie Ihrem Gehirn Ruhe. Vergangene oder vorweggenommene Situationen als kleine Kino-Filmchen immer wieder und wieder im Kopf ablaufen zu lassen, bringt keinerlei Nutzen. Es düngt nur Ihre schlechte Laune. Streichen Sie das Kopfkino ersatzlos.
- **Langsam gehen.** Wege, die man geht, bewusst gehen. Die 20 Meter zum Stall schnellen Schrittes zu laufen anstatt sie in Ruhe zu gehen, bringt Ihnen vielleicht fünf Sekunden Zeitgewinn. Dafür fühlen Sie sich aber gehetzt. Ist das ein Gewinn?
- **Im Jetzt leben.** Es gibt keine Alternative, Leben findet aus-



Foto: JackF/Fotolia

Ein ehrliches Lob kann auch helfen, die Laune zu verbessern.

schließlich in der Gegenwart statt. Es hat keinen Zweck der Vergangenheit nachzutrauern oder sich die Zukunft in düsteren Farben auszumalen. JETZT müssen Entscheidungen getroffen werden.

- **Achtsam sein.** Spüren, atmen Sie, seien Sie gegenwärtig und beantworten Sie: Was denke ich gerade? Was will ich? Wo spüre ich meinen Körper? Meinen Rücken? Habe ich genug Schlaf?
- **Wertschätzen.** Zollen Sie sich und Ihrer Familie und Ihren Mitarbeitern für Ihre

Leistungen Anerkennung. Nicht nur das Ergebnis zählt, sondern auch das Engagement! Sehen, würdigen und anerkennen Sie die kleinen und großen Dinge des alltäglichen Miteinanders. Sprechen Sie es aus! Wertschätzung tut beiden gut: dem, der sie empfängt und dem, der sie ausspricht.

- **Lächeln!** Wissenschaftlich ist erwiesen, dass ein Lächeln auf dem Gesicht positive Auswirkung auf die eigenen Emotionen hat. Es wirkt, probieren Sie es aus. PJ

Angst oder Verzweiflung reagieren. Und da ist es wichtig, dem Ausdruck zu geben und für den Druck ein Ventil zu finden: ein Stöhnen, ein Fluchen, ein Tritt gegen die Wand. Es ist wichtig, sich seinen Emotionen zu stellen, aber das muss zu einer Veränderung führen. Wut kann produktiv sein. Auch Angst.

Ist eine Situation unbefriedigend, gibt es nur drei Möglichkeiten sich zu entscheiden: die Situation zu verändern, die Situation anzunehmen oder die Situation zu verlassen. Die vierte Möglichkeit – äußerlich „Ja“, aber innerlich „Nein“ zu

sagen – ist zwar weit verbreitet, kostet aber unglaublich viel Energie und Kraft und hilft nicht weiter. Also sollte man Möglichkeit vier tunlichst unterlassen. Ich kann mich fragen: „Kann ich konkret und jetzt etwas tun, um die Situation zum Positiven zu verändern?“ Wenn ja: machen! Wenn nein: loslassen. Es macht aber letztlich keinen Sinn sich über etwas Sorgen zu machen, was nicht im eigenen Einflussbereich liegt. Es gibt einem zwar das Gefühl der vermeintlichen Macht, wenn man sich über etwas aufregt, dem man im Grunde ausgeliefert ist. Man hat das

„Man ist nicht allein auf dem Betrieb. Schlechte Stimmung ist ansteckend – gute Laune übrigens auch!“

Peter Jantsch

Gefühl „wenigstens irgendetwas zu tun“. Aber da macht man sich etwas vor. Es geht vielmehr darum, zu einer Situation bewusst – also durchaus souverän – „ja“ zu sagen, sich mit dem Angenommenen zu versöhnen und es zumindest wohlwollend zu tolerieren.

Wahrnehmung ändern

Wie man diese Situation wahrnimmt, ist abhängig davon, worauf man seinen Fokus legt. Man kann entscheiden, seine Wahrnehmung darauf zu konzentrieren, was alles deprimierend ist, oder darauf, was erfreulich oder mutmachend ist. Es geht nicht darum, die Augen zu verschließen vor dem, was einen individuell angeht und wofür man persönlich Verantwortung trägt (zum Beispiel der Kontostand), aber man muss sich nicht jeden Schuh

anziehen, den einem jemand vor die Füße wirft.

Sich mit einer unbefriedigenden Situation auf eine Weise zu beschäftigen, dass sie bleibt wie sie ist, ist unproduktiv und bedeutet unnötige Energieverschwendung. Wir brauchen diese Kraft für etwas Sinnvolleres. Und nicht zu vergessen: Schlechte Stimmung ist ansteckend. Man ist nicht allein auf dem Betrieb. Lasse ich mich mit meiner Laune gehen, ist die Gefahr, dass ich andere anstecke und die Stimmung insgesamt in den Keller rauscht, groß.

Positive Stimmung dagegen ist auch ansteckend! Also: schlechte Laune ist Entscheidungssache. „Wenn die Situation schon schlecht ist, dann sollte es einem doch wenigstens gut dabei gehen.“ Das ist ernst gemeint!

Peter Jantsch