

Chancen in Arbeitskleidung

Gut, dass es Coaches und Familienberatungsstellen gibt, nicht wahr? Schön, dass andere Familien und Paare sich dort in kniffligen Situationen Hilfe holen. Warum fällt es uns selbst nur so schwer, das Angebot anzunehmen?

Hat der Traktor einen Schaden, den wir nicht selbst beheben können, kommt er in die Werkstatt. Bei fachlichen Fragen, beispielsweise zur Fütterung, lassen wir uns von Spezialisten beraten. Wenn Not am Mann ist, helfen sich die Nachbarn gegenseitig. Hilfe wird also geholt, wenn etwas alleine nicht zu schaffen ist, wenn die eigene fachliche Kompetenz nicht ausreicht, wenn die Erfahrung oder die Übung fehlt, wenn die Zeit für anderes verwendet werden will oder muss. Immer geht es darum, eine Verbesserung der Situation zu erreichen.

Das hindert uns

In betrieblichen Fragen ist das ein ganz normaler Vorgang. Sobald es aber um Beziehungen, Gefühle oder um das „Innenleben“ geht, fällt es uns plötzlich schwer, uns Hilfe zu holen. Warum eigentlich? Landwirte sind es gewohnt, (fast) alles selbst hinzukriegen. Sich die Grenze des eigenen Könnens einzugestehen, sehen wir in diesen Bereichen als „Schwäche“. Schnell sind wir dabei, uns selbst dafür zu verurteilen. Oder wir fürchten das Urteilen anderer. Lieber Durchhalten als Unterstützung holen. Nach dem Motto: Hilfe holt man nur, wenn man „nicht mehr weiter weiß“. Bitte ich um Hilfe, kommt das einem Scheitern gleich. Unsicherheit darüber, worin Unterstützung für die „weichen Themen“ bestehen könnte. Wie ein Traktor repariert wird, davon haben die meisten eine Vorstellung. Wie das aber bei persönlichen oder



Foto: istockphoto.com/Vesyl Dolmatov

Sich in betrieblichen Fragen Unterstützung zu holen, sind Landwirtehepaare gewohnt. Sobald es um private Dinge geht, fällt ihnen dieser Schritt schwer.

betrieblichen Konflikten aussehen kann, ist uns weniger vertraut. Innere Themen werden traditionell als „nicht so wichtig“ angesehen. Dabei sind die zum Teil gravierenden Auswirkungen allen klar.

Weiterhin „selbst füttern“

Vielleicht kann es uns helfen, andere Begriffe zu verwenden, um eine andere Haltung zu dem Thema einzunehmen: Das Wort „Hilfe“ verbinden wir mit dem Gefühl einer Notlage, aus der wir uns nicht mehr aus eigener Kraft befreien können. Statt „sich Hilfe zu holen“ könnte man „Unterstützung anfragen“, „um einen Rat bitten“ oder „Lösungskompetenz entwickeln“. So bleibt die Verantwortung für

das eigene Handeln bei uns selbst. Im Grunde ist es nichts anderes, als einen Experten auf den Hof zu holen, um seine Fütterung zu optimieren: Man bekommt wertvolle Hinweise. Füttern wird man dennoch weiterhin selbst. Bei anhaltendem Stress, körperlicher oder seelischer Erschöpfung, unklarer Hofnachfolge, festgefahretem Generationenkonflikt, anhaltend schlechter Stimmung beim Betriebsleiter-Paar oder massiven finanziellen Sorgen sollten Sie überlegen, sich Unterstützung von außen zu holen. Es gibt den Spruch: „Probleme sind Chancen in Arbeitskleidung“. Entwickelt man für anstehende Herausforderungen Lösungen, erweitert das die eigene Erfahrung

So geht's

Rechtzeitig: Kleine Reparaturen sind billiger als große! Wenn es ohne Hilfe nicht mehr weitergeht, ist es meist schon zu spät für einfache Richtungsänderungen. Also suchen Sie rechtzeitig professionelle Unterstützung.

Mit dem ersten Schritt beginnen: Reden! Suchen Sie sich eine Person Ihres Vertrauens und reden Sie mit ihr in Ruhe über Ihre Sorgen und Ängste.

Perspektivenwechsel: Oft überschaut man eine Situation nicht vollständig, wenn man selbst betroffen ist. Ein Außenstehender kann das ganz anders betrachten und sieht möglicherweise Aspekte, die man selbst nicht sieht.

Herausforderung annehmen: Urteilen Sie sich nicht dafür, etwas (noch) nicht zu können, sondern lernen Sie, wie Sie es erreichen können.

Ursachen verändern: Versuchen Sie nicht nur Symptome zu beseitigen, sondern die Ursachen für das Problem zu bearbeiten.

Gemeinsam ist man stärker: Schließen Sie sich mit Gleichgesinnten zusammen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden.

und Lösungskompetenz. Man wächst daran und ist anschließend stärker. Das ist Evolution.

Das hebt die Stimmung

Dafür ist es wichtig, sich behertzt der Situation zu stellen und notwendige Schritte anzugehen, egal wie unangenehm diese sein könnten. Diese Erfahrung schafft Mut und macht einen handlungsfähig. Und die Selbstachtung steigt! Aktiv an Lösungen zu arbeiten, stoppt nicht nur Energielöcher, sondern hebt insgesamt die Stimmung. Denn zufriedene Betriebsleiter und Betriebsleiterinnen sind Voraussetzung für gesunde Betriebe.

Peter Jantsch, Diplom-Agraringenieur und systemischer Coach

Anlaufstellen für Familien

Coaches wie Peter Jantsch aus Stade, Tel. (01 51) 68 15 78 40, können mit Ihnen gemeinsam Lösungen entwickeln. Weitere Anlaufstellen in der Region sind:
■ Das Landfrauentelefon NRW, zu erreichen unter Tel. (0 25 91) 9 40 34 09, montags 18 bis 22 Uhr, mittwochs 9 bis 13 Uhr;

■ Ländliche Familienberatung im Bistum Münster, zu erreichen unter Tel. (02 51) 5 34 63 49;
■ Ländliche Familienberatung Hardehausen, zu erreichen unter Tel. (0 56 42) 98 23 66;
■ Ländliche Familienberatung Oesede, Niedersachsen, zu erreichen unter Tel. (0 54 07) 50 62 61.