

Kleine Veränderungen – große Wirkung

Coaching Peter Jantsch, Agraringenieur und Systemischer Coach aus Stade, erklärt, was Menschen, die in der Landwirtschaft arbeiten, tun können, wenn sie feststellen, dass sie an ihre Grenzen kommen, obwohl sie sich außerordentlich engagieren.

Man merkt vielleicht schon lange: so geht es nicht weiter. Wann ist der Punkt gekommen, sich Hilfe zu holen?

Auf keinen Fall warten, bis man ins große Loch fällt! Ein erster Schritt ist, einem Außenstehenden seine Sorgen anzuvertrauen, egal, ob Freund, Berater oder Mitarbeiter der landwirtschaftlichen Telefonseelsorge. In dem Moment, wo man es ausspricht, beginnt schon Entlastung. Und man gesteht sich ein: Ich habe da eine Baustelle. Das Wichtigste ist, die Entscheidung zu treffen, etwas verändern zu wollen, auch wenn man noch nicht weiß, wie das gehen soll.

Es ist aber doch sicher nötig, sich nach so einem Gespräch einen professionellen Begleiter zu suchen, oder?

Erstmal ist es gut, wenn überhaupt Bewegung in die Sache kommt. Dann ist es aber effektiver, sich mit einem Profi auf die Suche nach Lösungen zu begeben. Es zeigt sich in den meisten Fällen, dass wirkliche Veränderungen im Leben durch „das Tal der Tränen“ führen. Das kann ein Außenstehender besser begleiten als Familie oder Freunde, die emotional oft (zu) nah dran sind. Hat der Coach einen landwirtschaftlichen Hintergrund, umso besser.

Was ist anders an einem Coaching als an einer „normalen“ Beratung?

Der Unterschied ist, dass ein Coach keine Lösungen „liefert“, sondern den Ratsuchenden lehrt, besser mit seinen Herausforderungen umzugehen und selber Lösungen zu entwickeln. Ich gehe davon aus, dass er das im Prinzip kann, meine Aufgabe ist, ihn dabei zu unterstützen, den richtigen Weg zu finden.

Und wie soll ich mir das vorstellen? Was sind konkret die ersten Schritte?

Grundsätzlich ist es gut, da anzufangen, wo es einem persönlich leicht fällt. Veränderungen können ganz klein sein, und dennoch große Wirkung entfalten. Manchmal reicht eine andere Blickrichtung, eine neues Element im Tagesablauf, ein Blatt Papier mit der richtigen Frage und ein Stift. Zunächst einmal hilft die Befreiung von dem Denken: „alle schaffen es, nur ich nicht“. Oft sind es ja die ganz Gewissenhaften mit sehr hohen Ansprüchen, die es besonders gut machen wollen. So gesehen ist Burnout eigentlich eine Art „Auszeichnung“. Den Betroffenen fehlen oft nur die richtigen Werkzeuge, um zu einer besseren Selbstfürsorge zu kommen.

Danke für das Stichwort! Generell ist es sicherlich für sehr viele Landwirte interessant, Methoden zu erlernen, wie sie Stressmanagement und eine bessere Selbstfürsorge betreiben können. Wie gehen Sie das an?

Verkürzt dargestellt, geht es darum, jemandem zu vermitteln, wie er seine Energien anders einsetzen kann als bislang. Wichtig ist, Klarheit zu gewinnen: Inwieweit fühle ich mich als Opfer der Umstände? An welchen Stellschrauben kann ich drehen, damit ich nicht nur noch im Hamsterrad laufe? Die Verantwortung für sich vollumfänglich zu übernehmen, Situationen anders zu bewerten und Handlungsspielräume zu entwickeln, trotz ungünstiger Rahmenbedingungen, das ist die machtvollste Veränderung, die man ergreifen kann.

Ah, ich verstehe, man muss also wegkommen vom Opferdenken?

Ja, absolut. ICH muss mich ändern, damit sich bestimmte Dinge ändern. Das gilt auch für die Zusammenarbeit der Familie auf dem Hof. Man muss lernen, nicht mit Schuldzuweisungen oder Erwartungsforderungen zu arbeiten. „DER ist SO“ – das ist ein Urteil. Aber

ein Mensch IST nicht, sondern ein Mensch VERHÄLT sich. Ich kann nicht den anderen ändern, sondern mein eigenes Verhalten. Das ist für jeden von uns möglich, dafür gibt es effektive Methoden und Techniken. Das hat nichts mit Intelligenz zu tun oder fehlendem guten Willen.

Und dabei ist Ihr Part?

Dabei zu unterstützen, Klarheit zu finden über Ursachen, Wirkungszusammenhänge, Rollen und Verhaltensmuster. Ich helfe dabei, auch Türen zu öffnen, hinter die man sich nicht zu gucken traut.

Das ist bestimmt für manchen sehr schwierig.

Ja und Nein. Schwierig sind oft nicht die Veränderungen an sich, sondern den richtigen Zugang zu finden und: Durchzuhalten! Es ist quasi wie ein Training: Es braucht jemanden, der einen über die Grenzen des Bekannten hinauslockt und dabei hilft in unüberschaubarem Terrain Wege zu finden, die tragen und voran führen. Ich vermittele Methoden, mit denen man lernen kann, durch neue Betrachtungsweisen Struktur zu schaffen, klarer zu kommunizieren und lösungsorientierter vorzugehen. Und ich helfe, dran zu bleiben.

Also im wahrsten Sinne ein neues „Vorgehen“...

...genau. Der Betroffene kann Veränderung bewirken durch, ich nenne es mal „überarbeitetes Verhalten“. Wichtig ist seine innere Haltung so zu verändern, dass man unmittelbar damit beginnen kann, SELBST etwas zu bewirken und zu verändern. Das führt zu mehr Zufriedenheit, man kann sein persönliches Potential wieder entfalten, erreicht selbst gesteckte Ziele und bekommt so wieder Lebensfreude und Unternehmerenergie. Man kann es auch so ausdrücken: „Erfolg erfolgt“ – privat, wie im Betrieb.

Die Fragen stellte
Hilke Lehmann

Zur Person



Foto: C. Jantsch

Peter Jantsch ist Diplom-Agraringenieur und systemischer Coach. Er berät und begleitet Landwirte und Landwirtinnen bei den Themen Persönlichkeitsentwicklung, Stressmanagement, Beziehungspflege, Konflikte und Kommunikation, Betriebsführung, Betriebsentwicklung, Hofübergabe. Neben der Begleitung von Einzelpersonen oder Betriebsleiterpaaren leitet er Arbeitsgruppen, Selbstlernkurse, Vorträge

und Workshops. Methoden, die Jantsch anwendet, sind systemisches Coaching, lösungsfokussierte Beratung und gewaltfreie Kommunikation.

Am Sonntag, 11. März, ab 15 Uhr, lädt Peter Jantsch zum **Tag der offenen Tür** in den Theodor-Haubach-Weg 2, 21684 Stade ein. Zu erreichen ist er unter Tel.: 0151-68157840.

■ Weitere Infos gibt es im Internet unter:

www.veraenderung.jetzt