Der schleichende Weg ins Abseits

Ausgebranntsein | Hohe Belastungen und Dauerstress sind für viele Menschen unserer schnelllebigen und rastlosen Gesellschaft typisch. Es wundert daher nicht, dass auch Bäuerinnen und Bauern, die aus wirtschaftlichen Gründen Zusatzerwerben nachgehen müssen, zunehmend unter einem Burn-out leiden. Doch wer die Ursachen für sein Ausgebranntsein kennt, findet verschiedene Wege heraus.

selben Betrieb arbeitet, neh-

men die potenziellen Kon-

fliktsituationen stark zu. Le-

ben zudem noch mehrere

Generationen auf dem Hof

und sind die Aufgaben und

Kompetenzen nicht klar und

gerecht aufgeteilt, erhöht sich

das Konfliktpotenzial. Paar-

und Generationenkonflikte,

Eifersucht und Konkurrenz

zwischen den Mitgliedern der

Hofgemeinschaft, gepaart mit

einem Mangel an Achtung,

Mitspracherecht und Wert-

Wer ausbrennt, hat einmal gebrannt, war mit Idealismus und Feuereifer bei der Sache. Zur Bewältigung von ständigem Wandel, Innovationsdruck, Frustrationen, Rückschlägen, Konflikten sowie finanziellen Unsicherheiten sind aber Ausgeglichenheit, Ruhe, Gelassenheit, Flexibilität und Kreativität nötig. Das Zusammenleben als Paar beziehungsweise Familie ist schon eine der grössten Herausforderungen überhaupt. Wenn das Paar ausserdem im

schätzung gehören zu den wichtigsten Auslösern für Dauerstress und Burn-out. Mangelnde Wertschätzung als häufige Ursache

Mangelnde Wertschätzung empfindet zum Beispiel eine junge Bäuerin besonders aus zwei Gründen: Erstens hält die Bauernschaft im Vergleich zu anderen Gesellschaftsschichten oft noch mehr an alten Traditionen und geschlechtsspezifischen Rollenverteilungen fest.

Gleichzeitig bekommen die Jungbäuerinnen mit, wie sich andere Frauen emanzipieren. Zweitens stehen viele Jungbauern nicht hinter ihren Frauen, sondern ergreifen eher Partei für ihre Eltern, deren Hof sie einmal übernehmen wollen. In der Folge fühlen sich die jungen Frauen

oft im Stich gelassen und zur Hofmagd degradiert.

Mangelnde Konfliktkompetenz ist eine weitere häufige Ursache für Burn-out, die generell bei sehr vielen Menschen anzutreffen ist. Eine aggressive und destruktive Streitkultur ist dabei genauso schädlich wie eine nicht vorhandene Streitkultur. In diesem Fall werden Probleme nicht offen gelegt, sondern unter «den Teppich gekehrt».

Die typischen Phasen bis zum Ausbruch des Burn-out

Typische Anzeichen für ein Burn-out bei Bäuerinnen sind in der Anfangsphase ständiges Beschäftigtsein, ohne Pausen einzulegen, das Gefühl, unentbehrlich zu sein und nie genug Zeit zu haben sowie die Tendenz, sich für den Tag mehr vorzunehmen als reali-

«Viele Jungbauern stehen nicht hinter ihren Frauen, sondern ergreifen eher Partei für die Eltern.»

stisch zu schaffen ist. Dabei fühlen sich die Bäuerinnen meist sehr gut, geradezu euphorisch und voller Ideen und Tatendrang. Gut gemeinte Warnungen ihrer Angehörigen ignorieren sie deshalb. In der zweiten Phase stellen sich Enttäuschung und Desillusionierung ein. Ungeduld, Reizbarkeit bis Aggressivität, Fluchtfantasien, das Gefühl, ausgebeutet zu werden sowie eine grössere innere Distanz zu den Hofmitgliedern und der Kundschaft können die Folge sein.

In der dritten Phase verfallen die Bäuerinnen in Depressionen, denn sie geben meist sich die Schuld für ihr vermeintliches Scheitern. Sie fühlen sich hilflos und als Versagerinnen. Aussagen wie «mir ist alles zu viel», «ich will nur noch meine Ruhe haben» sind typisch für Ausgebrannte. Seltener suchen die Bäuerinnen die Schuld bei anderen. Dann reagieren Sie mit

Was ist Burn-out?

Es gibt noch keine einheitliche Definition des Begriffs «Burnout» (engl.: ausbrennen). Zentral in allen Theorien ist aber die körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung. Ein Burn-out entwickelt sich über einen längeren Zeitraum und ist die Folge von andauernden, schädlichen Stressbelastungen und Frustrationen. Die Symptome sind physischer und psychischer Natur. Sie können äusserst vielfältig sein und reichen von Schlafstörungen über diverse Schmerzen bis hin zu Angstzuständen, Reizbarkeit, Negativität, Antriebslosigkeit und sogar Selbstmord.





Ausgebrannt: Es braucht viel Achtsamkeit, damit die eigene Energie und die Freude im Alltag nicht wie eine Kerzenflamme ausgeblasen werden.

Aggressionen und Schuldzuweisungen. Die letzte Phase ist vom Gefühl der Sinnlosigkeit, von emotionaler Gleichgültigkeit, innerer Leere, Apa-Verzweiflung thie. Suizidabsichten geprägt.

Die verschiedenen Phasen können sich dabei überlappen, einzelne Phasen können übersprungen werden, es müssen nicht alle Symptome auftreten, und fast jedes Symptom kann in verschiedenen Phasen auftreten.

Die Beschwerden können vielfältig sein. Jeder menschliche Organismus reagiert auf andauernden Stress mit einer anderen Kombination von Symptomen. Die Beschwerden reichen z. B. von Schlafstörungen, Kopf- und Rückenschmerzen über Störungen im Magen-Darm-Trakt bis hin zu Herzklopfen, Schweissausbrüchen, Schwindel und Engegefühl in der Brust, um nur eine Auswahl zu nennen. Ein Burn-out setzt schleichend ein und wird oft lange Zeit von den Personen verdrängt. Die Beschwerden beeinträchtigen jedoch zunehmend alle Lebensbereiche der Betroffenen sowie deren Umfeld und können bis zum Suizid führen. Deshalb ist es wichtig, die Symptome schon in frühen Stadien zu erkennen und sich professionelle Hilfe zu holen. | Angelika Keil

> Dr. phil. Angelika Keil führt eine «ganzheitliche Gesundheitspraxis»



Sie erlitten ein Burn-out-Syndrom. Was kann man unternehmen, um in dieser schwierigen Situation wieder mehr «Boden unter die Füsse» zu bekommen? Elsbeth Jung: Wer den Verdacht hat, an einem Burn-out zu leiden, sollte Hilfe in Anspruch nehmen. Ob man sich an den Hausarzt wendet oder selbst eine geeignete Therapeutin sucht, ist nicht entscheidend. Wichtig ist, dass man nicht einfach Medikamente nimmt und denkt «das kommt schon wieder». Es ist nötig, das Problem anzugehen, die Situation genau anzuschauen. Ich suchte deshalb eine Psychologin auf und lernte in Gesprächen mit ihr, vieles zu verstehen, aber auch loszulassen. Bald erhielt ich so wieder mehr Lebensqualität.

Gibt es für die Familie und Freunde Möglichkeiten, vom Burn-out betroffene Personen zu unterstützen?

NACHGEFRAGT

Elsbeth Jung (47), Bäuerin und Lehrerin, Bütschwil SG

Elsbeth Jung: Wichtig ist, der am Burn-out-Syndrom leidenden Person zuzuhören, nicht davonzulaufen, einfach da zu sein. Zuhören ist gefragt – immer wieder. Die betroffene Person von Arbeiten zu entlasten und bei der Heilung Geduld zu zeigen sind weitere grosse Hilfen.

Haben Sie Tipps für aktive, innovative Bäuerinnen und Landwirte, um dem Burnout-Syndrom vorzubeugen?

Elsbeth Jung: Wer viel arbeitet, braucht viel Entspannung! Es ist wichtig, dass man immer wieder Aktivitäten plant, die man gern macht – auch wenn sie nichts «nützen». Wir müssen darauf achten, regelmässig «Inseln» zu schaffen. Das können Kaffee-, Lesepausen, Spaziergänge oder andere passende Aktivitäten sein. Ganz wichtig: Wir dürfen und müssen nicht perfekt sein! So kann die Arbeit getrost in Angriff genommen werden, denn die nächste Pause ist garantiert. | ASW

Hilfen, wie sich ein Burn-out vermeiden lässt

- Einen Lebens- und Arbeitsstil anstreben, der unsere körperlichen und seelischen Bedürfnisse angemessen berücksichtigt.
- Jeden Tag ein- bis dreimal in sich hineinhorchen und fragen: Wie geht es mir gerade?
- Für Rückzugsmöglichkeiten und Privatsphäre sorgen.
- Konfliktkompetenz erwerben, lernen, konstruktiv zu reden bzw. zu streiten.
- Auf Körpersignale achten, wann eine Pause nötig ist und man sich von jemandem abgrenzen muss. Mehrmals am Arbeitstag kleine Pausen einlegen und einmal eine 20-Minuten-Pause mit Entspannungsübung oder Nichtstun.
- Sich bei der Arbeitsorganisation für jeden Tag nur so viel vornehmen, wie realistisch zu schaffen ist. | Angelika Keil