

Wenn alles zu viel wird

Burnout / Petra Nef engagierte sich leidenschaftlich für Familie und Arbeit. Bis ihr alles über den Kopf wuchs.

OETWIL AM SEE Anstelle des satten Grüns, das man auf der Webseite von «Nef-Natur-Buur» sieht, hängen in der Realität an diesem Nachmittag die Wolken tief über dem Betrieb. In der düsteren Küche fällt infolge Neuinstallation der Strom aus. Auch im Leben von Petra Nef hat es das Licht momentan schwer, sich durchzusetzen. Die 54-jährige Frau kennt die Anzeichen eines Burnouts aus der eigenen Geschichte.

Neues Arbeitsfeld

Im Jahr 1999 entschloss sich die Bauernfamilie Nef, die Milchkuhe zu verkaufen und den schon bestehenden Gästebetrieb auszubauen. Petra Nef ist gelernte Reisefachfrau, das Organisieren von Events und der Umgang mit Gästen beflügelt sie.

«Ich ging mit grossem Elan vorwärts», sagt sie. «Unser Ziel war es, auf dem Betrieb bestehen zu können, ohne dass mein Mann Hans oder ich auswärts arbeiten mussten.»

Harte und leidenschaftliche Arbeit führte zum steilen Erfolg,

welchen sie lange mit Stolz erfüllte. «Es wurde zu meinem dritten Kind». Gegen 100 Anlässe waren es im intensivsten Jahr, die sie organisierte und durchführte, mit Hilfe von Familie und Angestellten. Daneben betreute sie ihre damals noch kleinen Kinder.

Nichts geht mehr

Ein Arbeitspensum, das sich rächte: Im Herbst 2007 begann die positive Energie ins Negative zu kippen. An einem Februartag 2008 ging nichts mehr. Es folgten neun Wochen in einer psychiatrischen Klinik.

Dort lernte sie, nur noch die Aufträge anzunehmen, die sie bewältigen konnte und gerne machte. Fortan wandte sie das Ampelsystem an: Wo laufe ich? Im Grünen, im Orangen oder Roten? Wenn sie merkte, dass es kritisch wurde, passte sie ihr Leben an.

Harter Lockdown

«Das konnte ich lange gut, bis zum Lockdown im März 2020.» Petra Nef wischt sich die Tränen ab. «Die Pandemie hat mein



Petra Nef vor dem Wohnhaus der Familie neben einer lebensgrossen Holzfigur. Hier im Garten hat sie viele gemeinsame Stunden mit ihrer Mutter gearbeitet und Gäste bewirtet. (Bild Marianne Stamm)

«drittes Kind» gestohlen.» Statt dem Dekorieren und Kochen gab es schwierige Telefonate mit schwer enttäuschten Hochzeitspaaren. Ohne den Gästebetrieb fiel sie in ein Loch.

An Heiligabend 2020 der nächste Tiefschlag: ihre Mutter erlitt einen Hirninfarkt. Im März 2021 starb sie. «Seit 2020 steht meine Ampel manchmal auf Dunkelorange.»

Lärm kaum erträglich

Es gibt Tage, da mag die Reisefachfrau und Bäuerin mit eidgenössischem Fachausweis Lärm kaum ertragen. «Wenn es dir so geht, dann musst du Hilfe holen», sagt sie.

Trotz ihrer Erfahrung von 2008 war der Schritt in eine Therapie wieder schwierig, aber sie weiss, wie wichtig er ist. Vom ersten Burnout her weiss sie auch, es gibt irgendwo ein Licht, es wird wieder gut kommen. Sie hat viel gelernt aus der tiefen Krise. «Das Burnout war das Beste, das mir geschehen konnte.»

Marianne Stamm, www.landfrauen.ch

«Das Gefühl: ich habe versagt»

Warum ist die bäuerliche Bevölkerung so anfällig für ein Burnout? ?

Erika Rihner: Ein Hauptgrund ist das überlappende Wohnen, Arbeiten und Eigentum. Man ist permanent um die Arbeit herum. Besonders bei Tierhaltung sind kaum Ferien möglich. Dann sind die hohen Investitionskosten und gleichzeitig die gesetzlichen Vorschriften. Die Existenzangst, dazu gehören Wetter und Corona.

Was kommt noch dazu?

Der Druck der Gesellschaft, besonders wenn der Hof mitten im Dorf ist. Die Schuldgefühle und das Vergleichen mit Anderen: «Ich muss das schaffen

können, auch wenn ich gar nicht mehr mag.» Manchmal sind da tief verwurzelte Familiengenerationen wie Suizid oder Erbschichten, die nicht aufgearbeitet wurden.

Wer ist besonders anfällig?

Ein Burnout erleiden häufig Menschen mit hohen Ansprüchen an sich selbst: «Ich bin nur gut, wenn ich immer arbeite» oder: «Alle anderen Aufgaben und Menschen sind wichtiger als ich.»

Im Sinne von: «Ich darf nicht ausfallen, der Betrieb muss weiter bestehen ...»?

Burnoutgefährdete Menschen denken eher nach

NACHGEFRAGT



Erika Rihner

Erika Rihner ist Coach und Beraterin in Lenzburg. Sie amtiert zudem als Fachperson für den Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverband.

aussen, für ihr nahes Umfeld, nicht für sich. Wenn man «Dreh- und Angelpunkt» ist, zum Beispiel als Mutter auf dem Betrieb, sieht man die kurzfristige Pflicht. Den Gedanken «Wenn es mich flachlegt, geht nichts mehr», lässt man nicht zu.

Auf welche Anzeichen sollte man hören?

Vieles geschieht auf der emotionalen Ebene. Permanent unterdrückte Gefühle können chronische Beschwerden auslösen, hinzu kommen körperliche Schwerstarbeit und äusserst hohe Arbeitspensum.

Gibt es noch weitere?

Weitere Anzeichen sind Gedankenkarussell, Schlafstörungen, Rückzug aus dem gesellschaftlichen Leben sowie Erschöpfung bis zur Antriebslosigkeit.

Dann braucht es unbedingt ärztliche Hilfe. Der Hausarzt kann zum Beispiel Ansprechpartner sein. Gefährlich ist die Aggression gegen sich selbst; das Gefühl, ich habe versagt.

Wie kann ein Burnout verhindert werden?

Der eigene Selbstwert ist zentral. Stichworte dazu sind: «Ich bin auch wichtig», «Ich gönne mir etwas, ohne schlechtes Gewissen». Präventiv hilft, sich Auszeiten zu nehmen sowie Diskussionen über Werte

mit dem Partner und der Familie zu führen. Zudem hilft es, Vergleiche wegzulassen und Perfektionismus sowie Leistungsprinzipien zu hinterfragen.

Wie kann man der Partnerin, dem Partner helfen?

Generell hilft, miteinander zu reden und wichtige Informationen aufzuschreiben. Wenn die Partnerschaft funktioniert, sieht das Gegenüber die Anzeichen und kann sie ansprechen. Es hilft, Ängste anzunehmen und darüber zu sprechen, am besten mit einer Fachperson im Coaching. Der Blick von aussen ermöglicht Impulse für neue Lösungsmöglichkeiten.

Interview: Marianne Stamm

AUS DER BERATUNGSPRAXIS

Ich bin unsicher, ob ich den Hof übernehmen möchte

ZUR PERSON



Cornel Rimle

Der Landwirt und Agronom FH übergab 2020 seinen Hof an Sohn und Schwiegertochter. Nach verschiedenen Weiterbildungen bietet er in der eigenen Praxis Coaching, Paarberatung und Mediationen an. In dieser Rubrik beantwortet er in loser Folge Fragen aus seinem Beratungsalltag.

Weitere Informationen: www.cornelrimle.ch

Frage: Ich (25) bin gerade wieder single, weil meine Freundin sich das Leben auf unserem Hof nicht vorstellen kann. Ich habe immer gemeint, dass dies mein Traumberuf ist. Jetzt zweifle ich daran, ob ich auf diesem Hof glücklich werden kann. Meine Eltern verstehen mich nicht.

Antwort: In Ihrer kurzen Anfrage sind verschiedene Themen enthalten. Ich beginne mit dem kürzesten Teil. Verliebt zu sein ist meist ein grosses Glücksgefühl. Man fühlt sich stark und als ganzer Mensch. Wenn die andere Person die Beziehung beendet, dann fällt eine Welt zusammen und man sieht plötzlich nur noch die schlechten Seiten im Leben.

Lassen Sie zuerst einige Zeit verstreichen und versuchen Sie herauszufinden, ob die schlechten Gefühle nur auf die Enttäuschung über die Trennung zurückzuführen sind.

Kurzantwort

Das Ende einer Liebesbeziehung ist immer schmerzhaft – daher nichts überstürzen. Nach der Trauerzeit sollten Sie überlegen, ob Sie mit der geplanten Hofübergabe zufrieden sind, oder was sie mit den Eltern noch besprechen sollten. Falls Sie nicht richtig glücklich sind mit der Zukunft auf dem Hof, sollten Sie über einen Berufswechsel nachdenken. cr

Wenn auch nach dieser Trauerzeit die Zweifel über die Berufswahl nicht aufhören, dann sollten Sie Schritt für Schritt einige Themen sorgfältig durchdenken. Wie ist die Wohnsituation auf dem Hof? Wie nahe wohnen die Eltern nach der Betriebsübergabe? Ist es auch Ihnen selber zu nahe (falls die Eltern auf dem Hof wohnen bleiben)? Können Sie sich eine Frau vorstellen, die mit den vorgesehenen



Entscheide für das eigene Glück treffen. (Bild Adobe Stock)

Hofstrukturen glücklich sein könnte? Machen Sie die Arbeiten auf dem Hof gerne? Haben Sie Vorstellungen, wie sie den Betrieb führen wollen, wenn sie ihn übernommen haben?

Ein klares Bild entwickeln Solche und ähnliche Fragen können helfen, selber ein klares Bild zu entwickeln. Und je klarer Ihre eigenen Vorstellungen sind, desto besser können

Sie mit Ihren Eltern über eine für Sie stimmige Hofübergabe reden. Und wenn Sie diese Fragen für sich sorgfältig überlegt haben und mit den Eltern gut besprechen können, dann werden Sie vermutlich auch eine Frau finden, die dieses Projekt mit Ihnen angeht.

Warum Bauer?

Sind Sie ein gemachter Bauer? Als «gemachter Bauer» bezeichne ich jemanden, bei dem der Beruf nicht der eigene Herzenswunsch ist. Es ist nicht so schwierig aus einem Kind einen «Bauern» zu machen. Viele Kleinkinder lieben Tiere und das Bauernhofleben. Da braucht es wenig, diese Kinderfreude weiter zu pflegen und einen Berufswunsch draus zu kreieren.

Das heutige Bodenrecht und die Direktzahlungen leisten auch noch ihren Beitrag. Manchmal hilft das ganze Familiensystem mit – zum Beispiel Grosseltern, die klar signalisieren, dass doch auf

jeden Fall jemand den Betrieb übernehmen soll, oder Eltern, die für nichts anderes Interesse haben als für diesen Betrieb ...

Da kann es durchaus sein, dass ein Familiensystem aus dem Kind einen Bauern macht. Solche Kinder können manchmal selber nicht erkennen, dass sie «gemachte Bauern» sind. Sie haben den Traumberuf aus der Vorschulzeit nie mehr hinterfragt und sich nie Gedanken über eine andere Berufswahl gemacht.

Trifft das bei Ihnen zu? Wenn ja, dann sollten Sie sorgfältig überlegen, wie für Sie ein anderer Beruf aussehen würde und wie Sie umsatteln könnten. Reden Sie auch mit ihren Eltern darüber und entscheiden Sie gemeinsam, wie ein sorgfältiger Wechsel aussehen könnte. Es ist nie zu spät, das Zepter für sein eigenes Glück selber in die Hand zu nehmen. Cornel Rimle