

und Beratern aus ganz Deutschland geführt, um ihr Wissen und ihren Umgang mit psychischer Belastung und Beanspruchung abzufragen. In den Gesprächen berichteten die Beraterinnen und Berater, dass es schwer sei, die Belastungssituation auf den Betrieben einzuschätzen. Ohne Vorwissen seien psychische Belastungen und Beanspruchungen schwer zu fassen und zu benennen.

An vielen Stellen in den Gesprächen wurde jedoch auf eine hohe psychische Belastungslage auf den Höfen indirekt hingewiesen. Zahlreiche Beraterinnen und Berater grenzten die fachliche Beratung klar von psychologischen Angeboten ab. Ein Teil der Interviewpartnerinnen und -partner kritisierten genau diese Sichtweise und führten sie auf Unwissenheit hinsichtlich dieser Thematik zurück.

Beraterinnen und Berater mit einer Coaching-Ausbildung fühlten sich für den Umgang mit psychischer Beanspruchung in den Beratungen gewappnet. Ihnen

war es wichtig, Betroffene anzusprechen und Möglichkeiten aufzuzeigen, wo weitere Hilfsangebote zu finden sind. Mehrheitlich wurde ein Angebot für Landwirtinnen und Landwirte, sich mit psychischer Beanspruchung auseinanderzusetzen, positiv dargestellt. Großer Bedarf scheint in den östlichen Bundesländern zu bestehen, für die ein essenzieller Mangel in diesem Bereich betont wurde.

Zu erwähnen ist folgende Einstellung der Beraterinnen und Berater: Der Anspruch an die eigene Beratungsarbeit sei es, Menschen in Belastungssituationen darin zu unterstützen, weitere Hilfe aufzusuchen. Gleichzeitig wurde daraufhin hingewiesen, dass bereits bestehende Angebote oft nicht von den Betroffenen genutzt werden. Hier bestätigen die Ergebnisse der Arbeit die bisherige Literatur: in einer Belastungssituation aktiv Hilfe aufzusuchen, fällt extrem schwer. Hinzu kommt der Wunsch, sich in seiner Lebensrealität verstanden zu fühlen. Daher ist ein landwirtschaftlicher Bezug solcher Angebote entscheidend.

### Ganzheitlicher Ansatz

Die landwirtschaftliche Praxis und so auch die Betriebe in Deutschland verändern sich laufend. Die Arbeitssituation von Landwirtinnen und Landwirten sollte regelmäßig kritisch betrachtet und das Beratungsangebot darauf angepasst werden. Psychische Belastung und Beanspruchung sind Thematiken der modernen Arbeitswelt – auch in der Landwirtschaft.

Für die Zukunft der Beratungsarbeit sollten interdisziplinäre Angebote geschaffen werden. Ein solches Angebot ermöglicht es, eine ganzheitliche Beratung in Anspruch zu nehmen, ohne mit mehreren Beratungsstellen aktiv Kontakt aufnehmen zu müssen. Erste Umsetzungen gibt es bereits. In Hessen bietet die sozioökonomische Beratung und die landwirtschaftliche Familienberatung eine Verbundberatung an (s. Beitrag S. 12). Darüber hinaus sollte das Wissen um psychische Belastung und Beanspruchung vermehrt in Beraterfortbildungen einfließen und erste Schritte in der Unterstützung vermittelt werden.

#### Die Autorin



Vanessa Hoffmann  
Ökologische Agrarwissenschaftlerin,  
ehrenamtliche landwirtschaftliche  
Familienberaterin,  
Schondorf am  
Ammersee  
VanessaHoffmann2  
@gmx.de

Žana Schmid-Mehić

## Vom Blick auf eigene Ressourcen profitieren

„Ich kann nicht mehr!“ Diesen Satz hören Beraterinnen und Berater in der Landwirtschaft sehr häufig. Angesichts einer Vielzahl von belastenden Herausforderungen unterstützt das Projekt „AgriRessources“ Menschen in der Landwirtschaft dabei, die eigenen Ressourcen zu aktivieren und zu stärken.

Die wirtschaftlichen, politischen, aber auch persönlichen Herausforderungen der Landwirtinnen und Landwirte werden immer komplexer. Die Fragen, Sorgen und Nöte, die sich für die Menschen in der Landwirtschaft daraus ergeben, finden sich in ganz Europa in ähnlicher Weise wieder.

Diese Beobachtung machen die vier europäischen Bildungs- und Beratungsorganisationen Agricall (Belgien/ Wallonie), die BAG Familie und Betrieb e. V. (Deutschland), das Ländliche Fortbildungsinstitut LFI (Österreich) und Solidarité Paysans (Frankreich) seit vielen Jahren.

### Prävention

Das von der nationalen französischen Gesundheitsbehörde Santé Publique France 2017 veröffentlichte Gesundheitsbarometer dokumentierte erschreckende Zahlen: In keiner anderen Berufsgruppe in Frankreich gab es zwischen 2007 und 2011 so viele Suizide

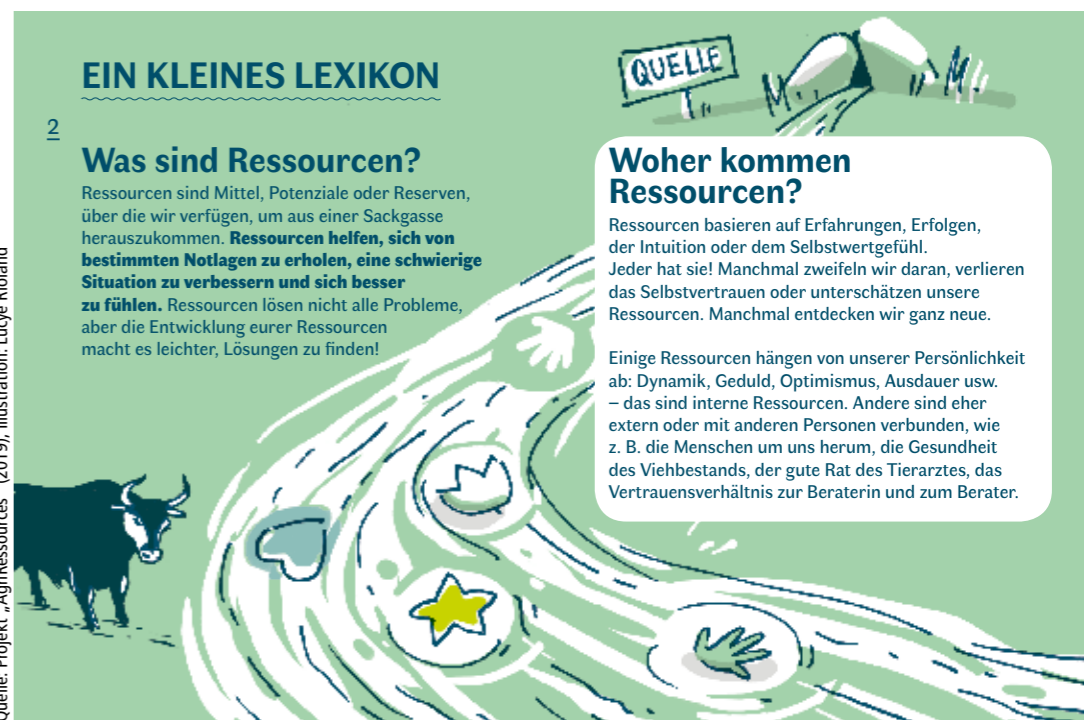
wie unter Landwirten (SPF, 2018). Daraufhin entschlossen sich die oben genannten Organisationen, die seit 2014 im europäischen Netzwerk Rural Solidarity in Europe (RSE) – Counseling network for rural family enterprises vernetzt sind, ein Projekt zur Unterstützung von Landwirtinnen und Landwirten in belastenden Situationen zu initiieren. Dabei wollten sich die Partner vor allem auf die Prävention von existenziell bedrohlichen Situationen konzentrieren.

Im Rahmen des Förderprogramms Erasmus+ der Europäischen Kommission wurde das Projekt „AgriRessources“ ins Leben gerufen. Über zwei Jahre arbeitet das Team aus Psychologinnen, Psychotherapeutinnen, landwirtschaftlichen Familienberaterinnen und Familienberatern sowie Expertinnen und Experten für Erwachsenenbildung an dem länderübergreifenden, multilingualen Projekt für die Menschen in der Landwirtschaft.

### Kraftquellen

Der Begriff Ressource ist für Landwirtinnen und Landwirte nichts Neues. Tagtäglich arbeiten sie mit den Ressourcen der Natur. Ressourcen wie Boden oder Wasser sind Grundlage für ihr existenziell wichtiges Tun. Im Kontext beraterischer und psychotherapeutischer Arbeit werden Ressourcen verstanden als „alles was von einer bestimmten Person in einer bestimmten Situation wertgeschätzt wird oder als hilfreich erlebt wird“ (Nestmann, 1996, S. 362). In der landwirtschaftlichen Lebenswelt können beispielsweise auch

Abbildung 1: Infografik (Ausschnitt)



Die Infografik veranschaulicht das Thema Ressourcenorientierung und beinhaltet praktische Übungen.

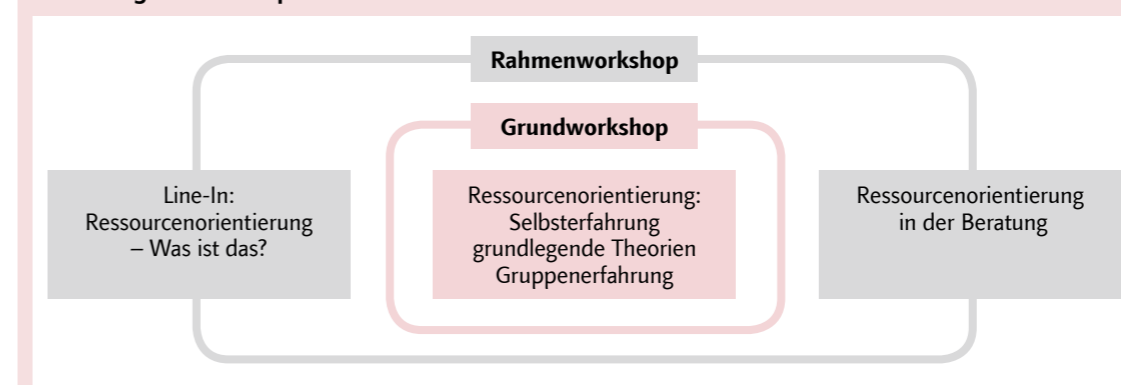
familiäre und soziale Verbände sowie Netzwerke wichtige (interpersonelle) Ressourcen sein. Den eigenen Blick genau auf diese Stärken, Potenziale oder Kraftquellen – wie Ressourcen synonym auch genannt werden – zu richten und diese gezielt zu fördern, um daraus neue Energie zu schöpfen, ist den wenigsten vertraut und bedarf Übung. Denn allzu oft konzentrieren sich die Menschen auf ihre Probleme und Schwierigkeiten und sehen dabei nicht mehr, welche Möglichkeiten und Ressourcen in ihnen, in ihrem Umfeld, in ihrer Arbeit schlummern.

Das Projekt „AgriRessources“ hat es sich daher zum Ziel gemacht, Bäuerinnen und Bauern dabei zu unterstützen, einen Zugang zu ihren Ressourcen zu finden und diese zu aktivieren, um sich so den Herausforderungen ihrer Lebenswelt gestärkt stellen zu können. Dabei kann ressourcenorientierte Beratung und Bildungsarbeit einen wesentlichen Beitrag leisten. Hierfür wurde in dem Projekt auch erarbeitet, wie ressourcenorientierte Beratung im landwirtschaftlichen Kontext gestaltet werden kann.

Netzwerk Rural Solidarity in Europe (RSE): <https://ruralsolidarity.eu/>

Workshop-Handbuch: Download unter [www.landwirtschaftliche-familienberatung.de/agriresources/](http://www.landwirtschaftliche-familienberatung.de/agriresources/)

Abbildung 2: Workshop



Quelle: Workshop-Handbuch Projekt „AgriRessources“ (2019)

Der Grundworkshop richtet sich vor allem an Menschen in der Landwirtschaft. Für Mitarbeitende in der Bildungs- und Beratungsarbeit ergänzt man den Grundworkshop mit dem Rahmenworkshop. Die Beschäftigung mit den eigenen Ressourcen ist in beiden Fällen Herzstück des Workshops.

**Literatur**  
**Nestmann, F. (1996):** Psychosoziale Beratung – ein ressourcenorientierter Entwurf. In: Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis, Jg. 28, H.3, S. 359–376.  
**Santé Publique France (2018):** Le suicide des agriculteurs. URL: <https://www.santepublique-france.fr/les-actualites/2018/le-suicide-des-agriculteurs> (Abruf: 27.7.2020).

## „Neues kann wachsen“

Ressourcenorientierung in der Beratung macht den Weg frei für Neues, erklärt Angelika Wagner (Foto), Psychotherapeutin und Beraterin für Lebensqualität Bauernhof in der Landwirtschaftskammer Tirol. Sie ist Expertin im europäischen Projekt „AgriRessources“.

### **Frau Wagner, was war Ihre Motivation, am Projekt „AgriRessources“ mitzuwirken?**

**Wagner:** Wir in Tirol sind ein kleines Bundesland und arbeiten vor allem auf Länderebene. Beratung und Bildung in persönlichen und zwischenmenschlichen Fragen stehen im Mittelpunkt unserer Tätigkeit. Durch die Anfrage zur Mitarbeit in einem europäischen Projekt wurde uns plötzlich ein Tor zu einer weiteren Welt geöffnet. Offensichtlich entstehen die gleichen Fragen und Belastungen für Landwirtinnen und Landwirte an vielen Orten in Europa. Es ist anzunehmen, dass es wohl auch international so sein wird.

### **Warum braucht es aus Ihrer Sicht einen Blick für die eigenen Ressourcen? Wie können Menschen aus der Landwirtschaft von solch einem Ressourcenblick profitieren?**

**Wagner:** Die ausschließliche Orientierung an den Hindernissen und Schwierigkeiten bei vorliegenden Herausforderungen im Leben der Landwirtinnen und Landwirte und in der bäuerlichen Betriebsführung führt zu einer Lähmung von Menschen. Diese geraten dadurch teilweise in eine Situation, die sie als ausweglos empfinden. Betriebe hören auf, Beziehungen geraten in eine Krise und das eigene Leben wird als wert- und sinnlos empfunden. Der Blick auf die persönlichen Ressourcen in Verbindung mit der Sichtung von Beziehungen, betrieblichen Ressourcen und Weiterentwicklungsmöglichkeiten schafft den Boden, auf dem Neues wachsen kann. Auch wenn die Landwirtschaft mit einer Vielzahl von schwierigen Themen konfrontiert ist, sind die Betroffenen



durch das Bewusstsein über ihre Ressourcen dazu in der Lage, Strategien in der jeweiligen Situation zu entwickeln und zu gestalten.

### **Und wie kann das Wissen um Ressourcen beziehungsweise um die eignen Ressourcen für Beratende hilfreich sein?**

**Wagner:** Ressourcenorientierung ist vor allem eine wertschätzende, innere Haltung, eine Einstellung, die wir als Beratende unseren Kundinnen und Kunden beziehungsweise unseren Klientinnen und Klienten entgegenbringen: Ich berate Menschen, denen ich vertraue, ihr eigenes Leben in die Hand zu nehmen. Als Beratungskraft bin ich mir durch diesen Paradigmenwechsel bewusst, was ich kann und interessiere mich für meine und die Ressourcen anderer, insbesondere der Menschen, die die Beratung in Anspruch nehmen. Es muss ein ständiges Üben dieser inneren Haltung stattfinden, weil Beraterinnen und Berater häufig in der Grundhaltung des Problemsuchens sozialisiert sind. Nicht zu verwechseln ist die Ressourcenorientierung dabei mit der Strömung des positiven Denkens. Ressourcenorientierung heißt eine exakte Analyse der Ist-Situation und der Klärung von vorhandenen Ressourcen.

### **Das Interview führte** Žana Schmid-Mehić

## Instrumente

Basierend auf intensivem Erfahrungsaustausch, dem gegenseitigen Kennenlernen der Beratungsansätze der beteiligten europäischen Organisationen und den Erkenntnissen aus transnationaler Rechercharbeit zu Ressourcenorientierung in und außerhalb der landwirtschaftlichen Beratungslandschaft wurden für die jeweilige Zielgruppe zwei Instrumente entwickelt. Es entstand zum einen die Infografik, die das Thema Ressourcenorientierung anschaulich und leicht verständlich aufarbeitet (s. Abbildung 1). Kleine Übungen sollen im Alltag dabei helfen, den Blick auf die eigenen Ressourcen zu richten.

Zum anderen wurde ein Workshop konzipiert, der entweder mit

Landwirtinnen und Landwirten (Grundworkshop) oder in erweiterter Form mit Mitarbeitenden in der Bildungs- und Beratungsarbeit (Grundworkshop und Rahmenworkshop) durchgeführt werden kann (s. Abbildung 2). Der Grundworkshop lädt vor allem zur Beschäftigung mit den eigenen Ressourcen ein und enthält Methoden zur Ressourcenorientierung sowie zur Aktivierung und Stabilisierung der identifizierten Ressourcen. Zusätzlich zu diesen Grundlagen kann der Workshop um Informationen und Übungen zu ressourcenorientierten Beratungsmethoden erweitert werden.

Begleitend zum Workshop wurde ein Handbuch erarbeitet, welches neben einer ausführlichen Workshopanleitung Theorien und

Konzepte rund um das Thema Ressourcenorientierung enthält.

Der Workshop steht allen Interessierten zur Verfügung und kann von erfahrenen Trainerinnen und Trainern anhand des Handbuchs durchgeführt werden. Die Materialien sind modular aufgebaut und können so an die jeweiligen Bedürfnisse der Workshopteilnehmenden angepasst werden. Durch die Gestaltung von Methoden- und Arbeitsblättern können auch einzelne Interventionen ausgewählt und in den Beratungskontext eingebaut werden.

Die Infografik steht auf Deutsch, Französisch und Englisch zur Verfügung, das Workshop-Handbuch auf Deutsch und Französisch. Alle Materialien können kostenlos heruntergeladen werden. ■

### Die Autorin



**M. Sc. Žana Schmid-Mehić**  
 Verbandsreferentin  
 BAG Familie und  
 Betrieb e. V.  
[zana.mehic@bag-familieundbetrieb.de](mailto:zana.mehic@bag-familieundbetrieb.de)