



# Wege aus dem Stressmodus

*Jeder kennt das Gefühl, keine Zeit zu haben und äußeren Faktoren machtlos ausgeliefert zu sein. Gerade für Menschen, die in der Landwirtschaft arbeiten, sind die Herausforderungen vielfältig und speziell, die betriebliche Situation ist oft belastend. Doch es gibt Methoden und Strategien, Stress zu bewältigen, Kraft zu tanken und neue Perspektiven zu eröffnen.*

Landwirtinnen und Landwirte sehen sich häufig unter Druck gesetzt durch immer neue Regelungen und Verordnungen, in deren Konzeption sie nicht eingebunden waren. Neben den Forderungen der Politik sehen sie sich mit der Kritik der Gesellschaft konfrontiert, für deren Versorgung mit Nahrungsmitteln sie sich gleichzeitig verantwortlich fühlen. Der Mangel an Wertschätzung und Belohnung für erbrachte Leistungen kann dazu führen, dass sich Betroffene hilflos und machtlos fühlen. „Dann ist es wichtig zu wissen: Ich habe immer eine Handlungsmöglichkeit“, sagt Resilienztrainerin Heidi Wahl.

In ihren Seminaren, die sie zum Beispiel im Haus der bayerischen Landwirtschaft Herrsching gibt, verdeutlicht sie diese Möglichkeit gerne mithilfe eines Feenstabes. „Wir denken oft, andere Menschen müssten sich oder etwas verändern, um eine Schwierigkeit aus unserem Leben auszuräumen. Dabei haben wir es selbst in der Hand“, erklärt sie – und schwenkt, um dies zu unterstreichen, den Feenstab. „Das Gefühl, äußeren Faktoren oder anderen Menschen ausgeliefert zu sein, verschlingt Energie“, bestätigt Eva Breidenbach, Mediatorin, Kommunikationstrainerin und Coach für Persönlichkeitsentwicklung. Die Fähigkeit, eine gegebene Situation zu akzeptieren, gehört dagegen zu den „sieben Säulen der Resilienz“ (s. Infokasten).

Breidenbach empfiehlt regelmäßige kleine „Ökosystemchecks“: Momentaufnahmen zur eigenen Person und Umgebung. „Wir können feststellen, was gerade gut läuft und was nicht, und prüfen, welche Stressfaktoren wir selbst beeinflussen können“, erklärt sie. „Dann können wir uns realistische Ziele setzen. Das Gute behalten wir bei, und was nicht so gut läuft, versuchen wir zu verändern.“ Heidi Wahl ergänzt: „Wenn wir unsere eigenen Handlungsmöglichkeiten nutzen, um Schwierigkeiten zu meistern, schaffen wir uns selbst ein positives Gefühl der Eigenverantwortung und der Selbstwirksamkeit.“ Dieses Gefühl stärkt die Resilienz.

## Grenzen setzen

Eine weitere Requisite, die Wahl gerne verwendet ist ein Laserschwert. „Das ist eine scharfe Waffe“, beschreibt sie, und hält das beeindruckende Plastikspielzeug vor sich. „Mit deren Hilfe kann ich mich klar abgrenzen und meine eigenen Werte, Prioritäten und Antreiber festlegen.“ Ein gutes Gefühl für die eigenen Grenzen, klare Ziele und eine Vision vom eigenen Leben zu haben, helfe auch dabei, Rückschläge und Schwierigkeiten zu bewältigen.

„Die mentale Ausrichtung macht viel aus“, hat Wahl schon in ihrem Studium zur Deutsch- und Sportlehrerin beobachtet.

Die Autorin



**Dr. Ulrike Schneeweiß**  
Freie Wissenschaftsautorin,  
Hannover  
info@wibior.de  
www.wibior.de

## Die sieben Säulen der Resilienz

**Akzeptanz:** Das gegenwärtige Geschehen und sich selbst annehmen, die Vergangenheit sein lassen, ohne zu hadern. Nicht zu verwechseln mit Resignation, vielmehr lautet die Devise: „Es ist so wie es ist, ich mache das Beste daraus.“

**Lösungsorientierung:** Probleme aus der Perspektive möglicher und realistischer Lösungen betrachten.

**Optimismus:** Mit realistischem Blick Möglichkeiten sehen, eine ungünstige Situation zu verändern. Auch Hoffnung und Dankbarkeit spielen dabei eine Rolle.

**Beziehungen und soziales Miteinander:** Gestalten der eigenen Haltung und des eigenen Verhaltens anderen gegenüber; zentrale Rolle spielen Kommunikation und Empathie

**Selbstwirksamkeit:** Spüren, was man selbst erreichen, (er-)schaffen und bewirken kann.

**Verantwortung übernehmen:** Konsequenzen übernehmen für das eigene Handeln und eigene Entscheidungen; sich klarmachen, welche Handlungsmöglichkeiten man hat („Irgendwas geht immer“).

**Zukunftsplanung:** Leben mit der Perspektive, die eigene Zukunft und die der eigenen Mitmenschen aktiv zu gestalten; beinhaltet auch realistische Krisenprävention

„Nicht nur für Sportler geht es im Grunde um die Frage: Wie gehe ich mit mir und meinem Körper um, wie stelle ich mich auf Niederlagen ein und wie verhalte ich mich in der Krise?“ Dabei können Menschen mit verschiedenen Persönlichkeiten sehr unterschiedliche Methoden wählen und Strategien verfolgen. Wichtig zu wissen ist, dass jede und jeder diese Methoden und Strategien erlernen kann. „Dabei können kleine Schritte schon viel bewirken“, sagt Heidi Wahl. Etwa den Austausch mit Gleichgesinnten zu suchen, sei es in einem Verein oder beim Stammtisch. „Der Austausch schafft ein Gefühl der Verbindung“, erklärt sie. Und die stärkt unsere zwischenmenschlichen Beziehungen – eine weitere Säule der Resilienz.

## Empathisch zuhören

Eine Grundlage ausgewogener zwischenmenschlicher Beziehungen ist eine wertschätzende Form der Kommunikation, sei es im Privaten oder im Beruflichen. Dazu gehört es, sich präzise auszudrücken, Bitten zu formulieren und den eigenen Willen angemessen zu äußern. „Zum wertschätzenden Umgang miteinander gehört auch das empathische Zuhören“, ergänzt Coach Eva Breidenbach. „Und das ist ein schwieriges Thema.“ In einer hochbeschleunigten Gesellschaft seien die Menschen stark darauf ausgelegt, die Fakten aus dem Gesagten herauszuhören, ohne dabei innerlich beim anderen zu sein.

Doch auch empathisches Zuhören ist erlernbar, ebenso wie bestimmte Techniken einer wertschätzenden Kommunikation. „Dazu gehören bestimmte Formulierungen, die eigene Kritikfähigkeit oder auch eine Feedback-Kultur“, erläutert Breidenbach. Techniken, die beispielsweise ein Coaching oder Kommunikationstraining vermitteln kann. Und dann braucht es noch etwas ganz Wichtiges: „Wir brauchen Zeit für die Kommunikation und Zeit, um unsere Beziehungen ins Lot zu bringen.“ Und die ist oft Mangelware. „Es gibt Phasen, da ist gefühlt nichts möglich“, weiß die frühere Lehrerin und alleinerziehende Mutter von drei Kindern. Sie kennt das Gefühl, keine Zeit zu haben, um achtsam mit sich selbst umzugehen. Deshalb ist Zeitmanagement ein wichtiger Aspekt der Stressbewältigung und der Vorbeugung von Krisen, nicht nur, um das Arbeitspensum zu bewältigen, sondern auch um kleine Zeitseln für die Wahrnehmung und die Pflege der eigenen Bedürfnisse zu schaffen.

## Zeitmanagement

Als hilfreiches Tool nennt Eva Breidenbach die Methode des Kanban (s. Infokasten). Diese Erfassung von Arbeitsprozessen wird

## Die Kanban-Methode

Kanban ist eine Methode des Arbeitsmanagements und der Prozesssteuerung. Entwickelt wurde Kanban in der japanischen Automobilindustrie, in veränderter Form wird es auch in der Softwareentwicklung eingesetzt. Die Kanbanmethode dient in erster Linie dazu, überflüssige oder redundante Tätigkeiten zu minimieren, um mit weniger Aufwand oder Kosten die gleiche Wertschöpfung zu erreichen.

Ein zentrales Element der Methode ist das Kanban-Board. Auf dem Board werden geplante, gerade laufende und abgeschlossene Arbeitsschritte eingetragen. Das hilft, Aufgaben zu priorisieren, personelle und materielle Kapazitäten zu planen, den Zeitbedarf für Prozesse zu überprüfen und Engpässe zu erkennen. Im ursprünglichen japanischen System waren die Aufgaben auf Karten geschrieben. Einzelne Arbeitskräfte oder Teams holten sich ihre Aufgabenkarten von dem Kanban-Board. Für die betriebliche Anwendung gibt es heute Softwareprogramme in unterschiedlichsten Ausführungen. Für den privaten Gebrauch reicht oft schon eine einfache Tafel, um Aufgaben zu organisieren und die eigene Zeit- und Ressourcenplanung zu optimieren.

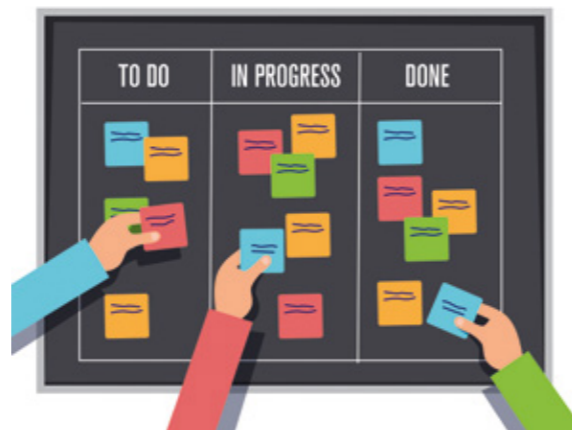


Foto: danijelala/Stock/Getty Images Plus via Getty Images

Gute Aufgabenplanung hilft Stress zu reduzieren.

in der Softwareentwicklung häufig angewandt. „Im Persönlichen hilft die Methode des Kanban, Dinge bewusst zu tun“, sagt sie. In einer Tabelle werden Aufgaben in drei Kategorien eingetragen: Anstehende (To-do), gerade aktuelle (In Progress) und bereits erledigte (Done). To-dos sind zudem in Arbeitspakete aufgeteilt. „Für eine erledigte Aufgabe überprüfe ich im Anschluss, ob ich den richtigen Zeitaufwand veranschlagt hatte und passe ihn gegebenenfalls für das nächste Mal an“, schildert Breidenbach.

Für Aufgaben eine angemessene Zeit einzuplanen und sich auf wenige Arbeitsprozesse zu konzentrieren, hilft, Stress zu reduzieren. Und es eröffnet Zeitfenster, um sich um die eigenen Bedürfnisse zu kümmern. Schon kleine Zeitfenster – da sind sich die Experten einig – können einen großen Effekt auf das Energieniveau und die Beziehungen haben. Von „Mini-Interventionen“ spricht Eva Breidenbach: „Manchmal hilft es schon, dreimal tief durchzuatmen, um für sich eine kleine Insel-Pause zu schaffen.“ Sie empfiehlt, sich in so einem Moment einmal selbst zuzulächeln.

Auch Daniel Schwanekamp leitet Menschen darin an innezuhalten. „Unsere Gedanken und Gefühle beeinflussen, wie wir unsere Umgebung wahrnehmen und wie wir auf sie reagieren“, erklärt der Berater für Persönlichkeitsentwicklung und Achtsamkeit. „Ich möchte Interessierten bei-

bringen, sich von ihren Gefühlen nicht blind steuern zu lassen.“

## Bewusste Veränderungen

Auch Schwanekamp hat eine Requisite für seine Coachings und Seminare: ein Stück halbrunder Kunststoff, etwa so groß wie ein Tischtennisball oder eine halbe Eischale. Es steht für das eigene Bewusstsein. Vorne ist die Schale offen, hier setzt Schwanekamp



Foto: privat

Stressfaktoren einfach wegzaubern? – „Wir haben es selbst in der Hand“, sagt Resilienztrainerin Heidi Wahl.

Emoji-Bälle ein, die verschiedene Gefühle repräsentieren. „Manchmal ist unser Bewusstsein besetzt von alten, einseitigen Gefühlen“, sagt er und klemmt einen grimmig schauenden Smiley in die Kunststoffschale. „Das können tief verinnerlichte Selbstzweifel, alter Groll oder Ängste sein.“

Durch Übungen vermittelt Schwanekamp seinen Klienten Methoden, sich von diesen Gefühlen zu „disidentifizieren“, wie er sagt. Zur Verdeutlichung nimmt er den Smiley aus der Schale und hält jedes Teil in einer Hand. „Dabei wird klar: Ich bin nicht das Gefühl. Ich bin ein Zentrum reinen Bewusstseins“, und das Bewusstsein bildet die Schale für diverse Gefühle. „Erst aus einer gewissen Distanz kann ich mich mit meinem Gefühl auseinandersetzen und lernen, es zu akzeptieren“, meint Schwanekamp. „Dann kann ich mich um das eigentlich dahinterstehende Bedürfnis kümmern.“

Was rät er Landwirten im Stressmodus? „Eine Veränderung beginnt immer im Inneren“, ist Schwanekamp überzeugt. In einer einfachen Übung trainiert er mit Interessierten, sich selbst, die Umgebung und die Bedingungen bewusst wahrzunehmen. Schon fünf oder zehn Minuten des Zu-sich-Kommens könnten oft einen echten Stimmungsumschwung bewirken, sagt er, von dem Gefühl, dem Stress ausgeliefert zu sein hin zu neuen Perspektiven. „Wenn wir wie-

der innere Freiheit empfinden, können wir Wahlmöglichkeiten wahrnehmen, Ressourcen erkennen und Entscheidungen bewusst treffen“, fasst er zusammen.

Um neue Perspektiven zu eröffnen, hilft es oft auch, Rollenbilder zu hinterfragen – die eigenen ebenso wie gesellschaftliche. In seinen Seminaren für die Landfrauen beobachtet Daniel Schwanekamp oft Frauen, die ohne Pause „machen, machen, machen“. Und Heidi Wahl zitiert eine bayerische Studie zur Situation der Bäuerinnen. Den Ergebnissen zufolge erfüllen viele von ihnen ein tradiertes Rollenbild und fühlen sich verantwortlich für „Kinder, Küche, Hof – und dann auch noch die Buchhaltung“, schildert Wahl.

Achtsamkeitsexperte Schwanekamp erklärt: „Die tradierten Vorstellungen besetzen das Bewusstsein.“ Die Einseitigkeit im Bewusstsein, sagt er, nehme den Betroffenen die Möglichkeit, „sich breit aufzustellen, mental elastisch zu sein und sich auch Schwächen zugestehen.“ Das eigentliche Potenzial des achtsamen Umgangs mit sich selbst, sei die Möglichkeit, die eigene innere Vielfalt wahrzunehmen. „Jeder Mensch kann für sich das Richtige finden“, pflichtet Eva Breidenbach bei. „Wir können in kleinen Schritten etwas verändern und Neues ausprobieren.“ Heidi Wahl bringt es mit dem Titel ihres Buches auf den Punkt: „Irgendwas geht immer“.



Foto: privat

Sich selbst, die Umgebung und die Bedingungen bewusst wahrnehmen, rät Achtsamkeitsexperte Daniel Schwanekamp.

Links  
<https://www.heidiwahl.de>  
<https://www.hdbl-herrsching.de/seminarangebot/>  
<https://www.ganz-menschlich.de> (Informationen zu Coach Eva Breidenbach)  
<https://www.danielschwanekamp.de>  
<https://cryptpad.fr/kanban/> (kostenfreie digitale Variante eines Kanban-Boards)

## Bundesgesetzblatt Juni 2021 bis August 2021

- Achte Verordnung zur Änderung EU-rechtlicher Verweisungen im Arzneimittelgesetz vom 27.05.2021 (BGBl Nr. 25, S. 1164).
- Viertes Gesetz zur Änderung des Seefischereigesetzes vom 31.05.2021 (BGBl Nr. 26, S. 1170).
- Verordnung zur Bestimmung der Rentenwerte in der gesetzlichen Rentenversicherung und in der Alterssicherung der Landwirte und zur Bestimmung weiterer Werte zum 1. Juli 2021 (Rentenwertbestimmungsverordnung 2021 – RWBestV 2021) vom 04.06.2021 (BGBl Nr. 27, S. 1254).
- Zweites Gesetz zur Änderung des Agrarmarktstrukturgesetzes vom 08.06.2021 (BGBl Nr. 28, S. 1278).
- Verordnung zur Neuordnung lebensmittelrechtlicher Vorschriften über Lebensmittelzusatzstoffe vom 08.06.2021 (BGBl Nr. 28, S. 1362).
- Gesetz zur Änderung des Tierschutzgesetzes – Verbot des Kükentötens vom 25.06.2021 (BGBl Nr. 34, S. 1826).
- Gesetz zur Änderung des Tierschutzgesetzes – Schutz von Versuchstieren vom 25.06.2021 (BGBl Nr. 34, S. 1828).
- Gesetz zur Pflanzengesundheit vom 12.07.2021 (BGBl Nr. 41, S. 2354).
- Besondere Gebührenverordnung des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft für individuell zurechenbare öffentliche Leistungen in dessen Zuständigkeitsbereich (Besondere Gebührenverordnung BMEL – BMELBGebV) vom 21.07.2021 (BGBl Nr. 45, S. 2874).
- Verordnung zur Durchführung des Tierzuchtgesetzes (Tierzuchtdurchführungsverordnung – TierZDV) vom 21.07.2021 (BGBl Nr. 45, S. 2904).
- Gesetz zur baulichen Anpassung von Anlagen der Jungsauen- und Sauenhaltung vom 22.07.2021 (BGBl Nr. 46, S. 2939).
- Viertes Gesetz zur Änderung des Direktzahlen-Durchführungsgesetzes vom 22.07.2021 (BGBl Nr. 46, S. 2995).
- Gesetz zur Durchführung der im Rahmen der Gemeinsamen Agrarpolitik geltenden Konditionalität (GAP-Konditionalitäten-Gesetz – GAPKondG) vom 22.07.2021 (BGBl Nr. 46, S. 2996).
- Gesetz zur Durchführung der im Rahmen der Gemeinsamen Agrarpolitik finanzierten Direktzahlungen (GAP-Direktzahlungen-Gesetz – GAPDZG) vom 22.07.2021 (BGBl Nr. 46, S. 3003).
- Gesetz zur Änderung des Öko-Landbaugesetzes und des Öko-Kennzeichnungsgesetzes vom 30.07.2021 (BGBl Nr. 49, S. 3176).
- Viertes Gesetz zur Änderung des Lebensmittel- und Futtermittelgesetzbuches sowie anderer Vorschriften vom 09.08.2021 (BGBl Nr. 50, S. 3274).
- Dritte Verordnung zur Änderung der Referenzlaboratoriumzuweisungsverordnung vom 09.08.2021 (BGBl Nr. 50, S. 3294).

Unter [www.bundesgesetzblatt.de](http://www.bundesgesetzblatt.de) finden Sie einen Bürgerzugang, über den Sie – kostenlos und ohne Anmeldung – direkten Zugriff auf das komplette Archiv des Bundesgesetzblattes haben.