

## BAUER LEDIG SUCHT

## Zwischen Liebeshoch und -tief



Mit einer spannenden Massage entlockt Marlene Hans in Bern so manches Geständnis. Doch für sie noch nicht genug. «Er weiss noch nicht genau, wie er seine Gefühle zeigen soll», mutmasst Marlene. Geständnisse gibt es auch bei Nicci und Seppi (SO). Sie gesteht ihm ihre Liebe. Seppi dazu: «Mit der Nicci habe ich jetzt, glaube ich, wirklich die Frau gefunden, die zu mir passt.» Nachdem bis jetzt immer alles so harmonisch war, hängt bei David und Fabienne (Bild) in Freiburg plötzlich der Haussegen schief. Sie bereitet für ihn ein romantisches Zmorge vor, und er knurrt nur herum. «Normalerweise reagiert er mit Freude», wundert sich Fabienne. Ob sich die zwei wieder versöhnen, erfahren sie in der nächsten Folge von Bauer, ledig... sucht morgen Donnerstagabend um 20.15 Uhr auf 3+. *tku*

Blog zur Sendung: [www.schweizerbauer.ch](http://www.schweizerbauer.ch)

## REZEPT

## Kabis-Kartoffel-Gratin



**Zutaten (für 4 Pers.):** 1,2kg Weisskabis; 100g Gruyère gerieben; 100g Schinken in Streifen; 2 mittelgrosse

Gschwellti, in Scheiben; 2dl Rahm; nach Belieben Salz, Pfeffer, Butterstücke; 100g feine Speckscheiben. **Zubereitung:** 1. Kabis halbieren, Strunk herauschneiden, die beiden Hälften in etwa 1 cm breite Streifen schneiden, im Dampf knackig garen. 2. Backofen auf 200 °C vorheizen. 3. Gratinform mit Butter einfetten. Die Hälfte der Kabisstreifen in die Form verteilen, Gruyère, Schinken und Kartoffeln darüber verteilen. Mit den restlichen Kabisstreifen zudecken. Rahm mit Salz und Pfeffer würzen, darübergiessen. Mit Butterflocken belegen. 4. In Ofenmitte bei 200 °C 20 Min. backen. Mit Speck belegen, weitere 15 Min. backen. *pam*

Mehr zum Wochenplan: [www.landwirtschaft.ch/ernaehrung](http://www.landwirtschaft.ch/ernaehrung)

## INTERVIEW: Sonja Imoberdorf, Sozialarbeiterin, Autorin der Forschungsarbeit «Bauernfamilien unter Druck»

## «Stress ist ansteckend, aber heilbar»

*Stressbewältigung in Bauernfamilien ist kaum erforscht. Mit ihrer Arbeit «Bauernfamilien unter Druck» hat die Agronomin und Sozialarbeiterin Sonja Imoberdorf einen ersten Forschungsbeitrag zum Thema erarbeitet.*

INTERVIEW:  
PAMELA FEHRENBACH

«Schweizer Bauer»: Worum geht es bei Ihrer Arbeit «Bauernfamilien unter Druck»?

Sonja Imoberdorf: Ich habe Antworten auf folgende Fragen gesucht: Was belastete Bauernfamilien früher und was heute? Wie äussert sich persönlich erlebter Stress körperlich, seelisch oder im Verhalten? Wie werden Belastungen bewältigt? Welche Faktoren fördern oder hemmen den Umgang mit Stress? Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, damit Hilfe von Dritten in Anspruch genommen wird?

Weshalb liegen Ihnen die Bauernfamilien am Herzen?

Ich bin selber in einer Bauernfamilie aufgewachsen und habe die schönen wie schwierigen Momente, die der bäuerliche Alltag beinhaltet, miterlebt. Deshalb engagiere ich mich dafür, dass Unausgesprochenes und Konflikte den Alltag nicht unnötig trüben und dass für Themen wie Eheprobleme, Schicksalsschläge, Überlastungszustände, Zukunftsängste usw. passende Hilfsangebote zur Verfügung stehen.

Stehen andere Familien nicht unter Druck?

Doch, sicher. Aber die bäuerliche Familie hat zusätzliche Anforderungen zu meistern. Bauernfamilien arbeiten mit Naturgegebenheiten, die den Gesetzen des Marktes oft widersprechen. Sie arbeiten in der Öffentlichkeit und sind damit der permanenten Beurteilung durch Politik und Konsumenten ausgesetzt. Im Zuge des gesellschaftlichen Wandels haben neue Formen des Zusammenlebens Einzug gehalten, was zu Generationskonflikten führen kann. Vor allem aber der agrarpolitisch motivierte Strukturwandel schafft in Bauernfamilien neue soziale Probleme und



«Soziale Themen und Stressbewältigung gehören vermehrt in die Ausbildung», fordert Sonja Imoberdorf. (Bild: pam)

begünstigt damit die Entstehung von familiärem Stress.

Stress ist also nicht immer hausgemacht und individuell?

Absolut. Früher nahm man an, dass Faktoren wie mangelndes «Zusammenpassen», ungünstige Charaktereigenschaften oder Streitneigung für Beziehungsprobleme in der Familie verantwortlich sind. Heutige stress-theoretische Ansätze gehen eher davon aus, dass Spannungen und Konflikte häufig die Folge von nicht angemessen bewältigtem Stress sind, der eigentlich mit der Partnerschaft und der Familie in keinem Zusammenhang steht. Etwa Überlastung, Widrigkeiten im Alltag, finanzielle Sorgen oder agrarpolitische Reformen, die in die Bauernfamilie hineingetragen werden und Unruhe stiften.

Wie beeinflusst Stress die Kommunikation?

In Bauernfamilien sind die Anforderungen ans «Miteinander-Reden» durch die Vermischung

von Berufs- und Privatleben ohnehin schon hoch. Unter Stress kann die Kommunikation regelrecht zusammenbrechen, und

## Die Hofbiografie ist immer auch Familienbiografie

es folgen böse Worte oder Funkstille. Menschen unter Druck können den Zugriff auf ihre Fähigkeiten verlieren. Das heisst, in bestimmten Situationen kann ich nicht einmal das, was ich eigentlich kann!

Wie äussert sich Stress?

Stress kann sich in Form von Verspannungen oder Kopfschmerzen zeigen. Man kann gegenüber dem Umfeld gereizt, egoistisch oder streitsüchtig reagieren und zu Suchtverhalten neigen. Aber auch Unkonzentriertheit, Interessenverlust, Schlafstörungen oder Angstzustände können darauf hinwei-

sen, dass die individuelle Stress-toleranz überschritten ist.

Für Ihre Arbeit haben Sie mit dem Bäuerlichen Sorgentelefon zusammengearbeitet.

Genau. Ich hatte die einmalige Möglichkeit, die Anrufprotokolle seit dessen Bestehen 1997 zu analysieren. Ich habe mich für die Auswertung des Jahres 2000 wegen des Peaks von 160 Anrufen und des Jahres 2010 (98 Anrufe) zwecks Abbildung der Veränderung nach einem Jahrzehnt entschieden.

Viele Veränderungen liegen zwischen diesen zwei Testjahren. Was ist Ihnen aufgefallen?

Sowohl im Jahr 2000 als auch zehn Jahre später sind familiäre Konflikte, Beziehungsprobleme und familiäre Verstrickungen mit rund 50% am häufigsten Gegenstand der Telefonberatung. Chronische Belastungszustände und Überlastungen scheinen tendenziell an Bedeutung zu gewinnen. Die Hilfesuchenden beschäftigt im Jahr 2000 öfter die Hofaufgabe. Im Jahr 2010 sind Betriebsentwicklung und betriebliche Probleme bedeutsamer. Die Bewältigungsmöglichkeiten finanzieller Probleme scheinen im Jahr 2010 besser, da keine Verweise an Stiftungen stattfanden.

Gab es Gemeinsamkeiten?

Ja. Der Grund für Konflikte war oft der mangelnde Ausgleich von Geben und Nehmen. Die gegenseitige Wertschätzung und Anerkennung oder die faire Entschädigung für geleistete Arbeit sind Aspekte, die bei familiären Spannungen besonders bedeutsam sind. Die Hofbiografie ist immer auch Familienbiografie. Die Vergangenheit wirkt auf die Umgangsformen in der Gegenwart. Oft haben Anrufer schon Jahre gelitten, bevor sie sich ans Sorgentelefon gewandt haben.

Am Einsatz fehlt es demnach nicht. Woran denn?

Die Mitglieder von Bauernfamilien leben und arbeiten am selben Ort, und im Konfliktfall sind die Flucht- und Rückzugsmöglichkeiten begrenzt. Wenn die Kommunikation unterbrochen wird, geschieht dies nicht ohne Grund. Die Angst vor der Auseinandersetzung, «wenn man etwas Falsches sagt», ist

gross. Da liegt es nahe, dem Frieden zuliebe zu schweigen, um das familiäre Gleichgewicht nicht zu stören und die Existenz des Betriebes nicht zu gefähr-

## Konflikte sind nichts Negatives

den. Die hohe wechselseitige Abhängigkeit setzt so der Bewältigung von Stress Grenzen.

Wie finden Betroffene aus der Sprachlosigkeit?

Wichtig ist die Erkenntnis, dass man sich für familiäre Probleme nicht schämen muss. Konflikte sind nichts Negatives, sondern oft nur ein Hinweis darauf, dass Veränderungen anstehen. Man kann die unterschiedlichen Positionen allerdings nur ernst nehmen, wenn die Konflikte auch ausgetragen werden. Wenn nötig mit professioneller Hilfe, zum Beispiel im Rahmen einer Mediation. Nicht bearbeitete Beziehungsstörungen gefährden die Partnerschaft, den Familienfrieden und die Existenz des Betriebes. Stress ist ansteckend und macht auch vor der Stalltüre nicht halt. Oft hängen Probleme mit der Tiergesundheit oder dem Tierverhalten mit dem schlechten Stressmanagement der Betreuer zusammen. Deshalb lohnt es sich, für den Betrieb und für die Familie einen besseren Umgang mit Belastungen zu finden. Der landwirtschaftlichen Beratung und Ausbildung kommt hier eine wichtige Funktion zu. Niederschwellig erreichbare Angebote wie das Bäuerliche Sorgentelefon erleichtern ein frühzeitiges Hilfesuchen.

## ZUR PERSON

Die ausgebildete Landwirtin und Agronomin Sonja Imoberdorf (1981) hat an der Berner Fachhochschule auf dem zweiten Bildungsweg Soziale Arbeit studiert. Ihre Bachelor-Thesis mit dem Titel «Bauernfamilien unter Druck» wurde anlässlich der Diplomfeier vom 14.9.2012 durch den Verein Bildungsstätte für Soziale Arbeit Bern aus 21 Arbeiten ausgewählt und als besonders herausragend ausgezeichnet. *pam*

## BÄUERINNENALLTAG IN KANADA: Jeden Monat berichtet Erika Weder vom Leben auf der Spirit View Ranch in Rycroft

## «Eine unserer Herden wurde massiv von Wölfen attackiert»



Und da ist da noch das Wetter! Wahrscheinlich ist das Wetter weltweit Gesprächsstoff Nr. 1. Grundsätzlich versuche ich jeweils, das Wetterthema in einem Gespräch nicht gross anzuschneiden. Gibt es doch eigentlich viel wichtigere und interessantere Sachen zum Reden. Und doch, es gibt Momente, wo es ganz einfach gut tut, ein bisschen über das Wetter zu jammern. Wie heute Abend etwa. Die Übergangszeit vom Winter zum Frühling und nun vom Herbst zum Winter ist immer ein bisschen schwierig. Das Wetter ist weder Fisch noch Vogel, nichts, was man anzieht, scheint zu



Die Wölfe sind weg. Hoffentlich dauerhaft. (Bild: ewb)

passen... Gummistiefel sind nicht warm genug, Winterstiefel werden nass und dann auch kalt?! Immer wieder werde ich

gefragt, wie wir den kanadischen Winter denn eigentlich überstehen. Dazu kann ich ganz klar sagen: Gut. Solange es

auch wirklich Winter ist mit Minustemperaturen, gefrorenem Boden, Pulverschnee und klaren, kalten Tagen. Aber eben, noch ist es nicht so weit. Den ersten Schnee haben wir nun zwar seit ein paar Tagen hinter uns. Nasser Schnee, kombiniert mit Wind und grauem Himmel. Perfektes Wetter eigentlich, um gemütlich ein Feuer zu machen, sich in eine Wolldecke zu kuscheln und ein Buch zu lesen. Aber eben, die Realität sieht leider anders aus.

Die letzten paar Wochen waren stressig. Eine unserer Mutterkuhherden wurde massiv von Wölfen attackiert, und wir verloren über zehn Kälber. Dies war eine ziemlich neue Erfahrung für uns, da wir sonst über die Jahre nie gross Probleme mit Wildtieren hatten. Über meh-

rere Tage waren wir gezwungen, die Tiere zusammenzutreiben und die Kälber von den Kühen zu trennen. So konnten wir die Jungtiere in der Nähe vom Haus in Sicherheit bringen und die Kühe blieben weiter auf der Weide. So wie es aussieht, hat dieser Plan funktioniert. Die Kühe scheinen sich zur Wehr zu setzen, und die Lage hat sich beruhigt. Vielleicht sind die Wölfe auch weitergezogen, da wir mit vermehrter Präsenz doch ein bisschen Unruhe in die Idylle brachten.

Wir arbeiten nun mit dem regionalen Wildhüter zusammen, um die Lage zu beobachten und wenn nötig zu reagieren. Die Regierung von Alberta wird uns auch eine Entschädigung für den Verlust der Tiere zukommen lassen, da wir eindeutig

beweisen konnten, dass die Kälber von Wölfen gerissen wurden. So gibt es wenigstens finanziell einen kleinen Trost.

Das Finden von gerissenen Tieren war jedoch für unsere ganze Familie wie ein Krimi. Wir hatten ein paar fast schlaflose Nächte, bis wir die Jungtiere in unserer Nähe hatten. Das frühe Abnehmen der Kälber war nicht geplant, und wir machen das eigentlich gar nicht gerne. Zum Glück machte das Wetter nach dem Abtrennen mit, damit die Tiere nicht noch zusätzlich unter Stress standen. Die Geschehnisse führten auch zu ausgiebigen und spannenden Diskussionen mit unserer Jungmannschaft. Naturkunde live und ungeschminkt...

[www.spiritviewranch.com](http://www.spiritviewranch.com)