

Freude an der Arbeit

In der Landwirtschaft ist Überarbeitung ein verbreitetes Problem - mit gravierenden Folgen für die Gesundheit. Der erfahrene Workshop- und Seminarleiter Erhard Reichsthaler schildert, was Bäuerinnen und Bauern tun können, damit es nicht so weit kommt.



Erhard Reichsthaler aus Kirchdorf an der Krems ist einer, der das Zusammenwirken von Motivation und Arbeit in vielerlei Hinsicht sehr gut kennt. Er bringt nicht nur seine beiden Professionen als Leiter einer Werbeagentur und als Lebens- und Sozialberater unter einen Hut, sondern hält auch quer durchs Land immer wieder Vorträge und Workshops zu diesem Thema. Unter anderem für das LFI in

Oberösterreich. In der Arbeit Sinn zu finden, auch Spaß daran zu haben, ist die Voraussetzung dafür, dass man sie gut bewältigt. Wie das gelingen kann? "Indem man ab und zu innehält und für sich klärt, welche der täglichen Verrichtungen man gerne erledigt und welche man als belastend empfindet." Und auch bereit ist, aufgrund dessen das eine oder andere zu verändern oder umzugewichten. Am besten bevor die Gesundheit darunter leidet.

Arbeit und Leben

Den gängigen Begriff "Work-Life-Balance" schätzt Reichsthaler nicht besonders. Denn das klinge so, als ob das zwei verschiedene Sachen wären, die Arbeit und das Leben. "In Wahrheit geht es nicht darum, ein Gegengewicht zur Arbeit zu finden, sondern darum, die Arbeit möglichst so ins Leben zu integrieren, dass sie einen nicht entleert und krank macht." Dass das für viele Bäuerinnen und Bauern nicht so einfach ist, weiß er. Der anderen Seite der Medaille begegnet er nämlich regelmäßig im Einsatz als Lebens- und Sozialberater bei den Erholungsaufenthalten der Sozialversicherungsanstalt der Bauern (SVB). Hier trifft er jene an, die sich aufgegeben haben und am Ende ihrer Kräfte sind.

Umdenken



"Es geht nicht darum, die Welt umzukrempeln", beruhigt Erhard Reichsthaler. "Schon kleine Schritte bringen sehr viel." Patentlösungen gebe es allerdings keine. Wichtig sei es, in sich hineinzuhören, zu erkunden, was man wirklich will, was einem Sinn gibt und Freude macht. "Oft geht es da um eine Umschichtung, etwa dass man die verschiedenen Arbeiten innerhalb der Familie anders verteilt oder Tätigkeiten reduziert, die einem nicht liegen." Und dass man weniger Dinge nur deshalb tut, weil sie am Hof immer so gemacht wurden oder weil man Kritik befürchtet. "Ins Burn-

out kommt man, wenn man das eigene Empfinden übergeht und Signale nicht beachtet." Hat man sich einmal von festgefahrenen Mustern befreit und sich sein Arbeitsleben nach den eigenen Wertmaßstäben neu zurechtgezimmert, fallen einem häufig auch andere Maßnahmen viel leichter - wie sich Pausen zuzugestehen und auf seine Grenzen zu achten. "Manche Menschen glauben zunächst, ihre Situation sei unveränderbar", erzählt der engagierte Trainer. "Aber das stimmt nicht." Das bestätigen auch die Nachfolgetreffen der SVB-Erholungsturnusse nach drei und sechs Monaten. "Durch die Bank hat sich da etwas verändert bei den Leuten." Gerade in der Landwirtschaft gebe es so viele unterschiedliche Tätigkeiten. "Das ist eine große Chance, für sich das Richtige zu finden. Niemand kann immer nur tun, was ihm Spaß macht", räumt er ein. "Aber es geht eben ganz stark um die Ausgewogenheit und das bewusste Betonen von Tätigkeiten, die mit den eigenen Werten und der eigenen Person im Einklang stehen."

Fragen zur Arbeit, die man sich stellen sollte:

- Aus welchen Tätigkeiten setzt sich meine Arbeit zusammen?
- Welche davon machen für mich Sinn und bringen Werte in mein Leben, die mich bereichern?
- Welche Tätigkeiten belasten mich?
- Was mache ich nur, weil ich Kritik befürchte oder weil es "sonst niemand tut"?
- Was kann ich delegieren?
- Was kann ich nur selber machen?
- Was will ich nur selber machen?
- Wie gestalte ich meinen Tagesablauf? Sorge ich für Ausgleich und Pausen?
- Gibt es Dinge außerhalb der Arbeit, die mir Freude machen?

Das Bäuerliche Sorgentelefon

Tel. 0810/676810 Montag bis Freitag von 8.30 bis 12.30 Uhr

- hilft beim Analysieren von Problemen und Finden von Lösungen
- vermittelt weiterführende Hilfe vor Ort
- gibt es österreichweit zum Ortstarif

Autor: Uschi Sorz 14.05.2010

© 2008 by www.lk-salzburg.at | office@lk-salzburg.at

Landwirtschaftskammer Salzburg | 5024 Salzburg, Schwarzstraße 19 | +43 (0) 662 - 870 571