

# Leben mit Wünschen und der Realität

**Wohlbefinden** / Zufrieden sein mit dem Leben, wie es gerade läuft, das ist Lebensqualität. Sie ist subjektiv und kann beeinflusst werden.

LINDAU ■ Glück, Leistungsfähigkeit, soziale Kontakte, Zeit, Lebensstandard, Sinn des Lebens: Das alles und noch mehr bestimmt unsere Lebensqualität. Sie wird heute international als «Zufriedenheit mit dem Leben, so wie es gerade läuft» definiert. Warum kommt sie mir ab und zu abhanden?

Lebensqualität ist sehr individuell: Sie ergibt sich aus dem, was ich vom Leben erwarte und dem, was ich in meinem Umfeld und meinen Tätigkeiten erlebe. Entspricht mein Leben meinen Erwartungen, bin ich sehr zufrieden. Dieses Gleichgewicht wird gestört, wenn sich die Erwartungen oder etwas im Leben verändern, beispielsweise der Milchpreis sinkt und somit das Einkommen, die Leistungsfähigkeit nachlässt, ein Kind geboren wird, die Kinder flügel sind und ausziehen oder der Partner neue Interessen entwickelt.

## Auch einmal zurückstecken können

Das Lachen wird seltener, ich bin oft hässig oder traurig, die Freude am Leben hat abgenommen bis hin zur Depression – so kann sich das Fehlen der Lebensqualität äussern. Oder der Körper reagiert mit einer Krankheit. Dann ist es höchste Zeit, das Gleichgewicht wieder herzustellen, wieder einmal nach den eigenen Bedürfnissen zu fragen.

Das können kleinere Dinge sein wie die wöchentliche Chorprobe, ein Jassabend pro Monat, Zeit mit der Partnerin oder jährlich ein langes Wochenende mit einer Freundin. Das kann auch ein Hobby sein, das viel Zeit und Raum beansprucht, wie Malen, ein anderer Betriebszweig oder eine neue berufliche Ausrichtung.

Das kann nicht einfach von anderen übernommen werden: So ist es für die einen elementar



Momente des Glücks und der Entspannung, soziale Kontakte, zur freien Verfügung stehende Zeit: Diese und viele andere Faktoren bestimmen die individuelle Lebensqualität. (Bild pixelio)

## Bewusst Bäuerin sein

Zur Lebensqualität gehört auch, dass eine Frau von anderen als Person respektiert und ihre Lebens- und Arbeitsform anerkannt wird. In dieser Hinsicht kamen Frauen in der Landwirtschaft oft zu kurz. Unter dem Titel «Bewusst Bäuerin sein» finden heute viele Diskussionen und Kurse statt. Agridea (Tel. 052 354 97 00, E-mail: kontakt@agridea.ch) stellt dazu fol-

gendes Informationsmaterial zur Verfügung:

- Partnerschaft im landwirtschaftlichen Unternehmen, Checkliste/Gesprächsleitfaden, 26 Seiten, Fr. 6.–
- «Bewusst Bäuerin sein», Ordner A4, 448 Seiten, Fr. 87.–
- Merkblätter mit zehn Fallbeispielen, je 4 Seiten à Fr. 2.50, ganzes Set Fr. 20.– ih

wichtig, dass der Mann im Haushalt Aufgaben übernimmt. Für andere spielt das keine Rolle. Jede(r) muss – für sich und mit der Familie – immer wieder neu festlegen, welche Werte sind uns wichtig und welche Lebensqua-

lität möchten wir jetzt. Nicht immer lässt sich das auch sofort erreichen. Je nach wirtschaftlicher oder familiärer Situation muss man auch einmal zurückstecken können, beispielsweise wenn ein Kind krank ist oder

weil es momentan mit den Finanzen eng ist. Dies sollte aber nicht ewig dauern oder gar vergessen gehen!

## Miteinander und nicht nebeneinander leben

Miteinander reden können ist nicht angeboren, sondern will gelernt sein. Eine der wichtigsten Grundregeln ist: Zuhören und solange beim anderen nachfragen, bis dieser sich verstanden fühlt. So entsteht ein Dialog. Kommunikation ist oft Sache der Frau – Männer wollen ihre Ruhe haben. Es lohnt sich, dran zu bleiben und darauf zu bestehen, dass diese Dinge zumindest zu fest vereinbarten Zeiten besprochen werden.

Wer sich bewusst ist, welche Bedürfnisse er hat, hat es nicht nötig, anderen ihre Bedürfnisse

streitig zu machen und ist daher umgänglicher. Aber es genügt nicht, wenn ich für mich weiss, was ich brauche. Wir müssen gegenseitig voneinander wissen, was wichtig ist – jedem einzeln und uns gemeinsam. Sonst leben wir nicht miteinander, sondern nebeneinander her. Und wo nötig, können Kompromisse ausgehandelt werden.

Beispiel: Wenn ich verstehe, wie und warum ihm der Stammtisch so wichtig ist, fällt es leichter, ihn auch gehen zu lassen. Gleichzeitig kann ich aber meinem Wunsch nach gemeinsamer Zeit die gleiche Wichtigkeit geben. Nun können wir besprechen, wie wir beiden gerecht werden können.

Beziehungsfähig sein heisst, dem Gegenüber anständig sagen zu können, was mir nicht

passt und was ich stattdessen möchte; nicht alles schlucken und irgendwann explodieren oder nur schauen, was die anderen brauchen. Oder still erwarten, der Partner muss mir meine geheimen Wünsche erfüllen – schliesslich ist er mein Mann.

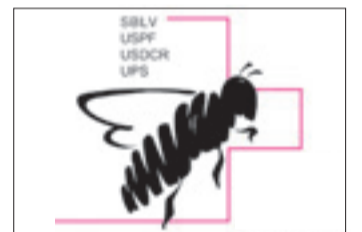
## Für die eigenen Bedürfnisse eintreten

Besonders den Frauen wurde als Kind abtrainiert, sich für ihre Interessen zu wehren. Sich für die eigene Person einsetzen und selbstbewusst sein lassen sich wieder lernen. Dafür gibt es auch Kurse, persönliche Beratung und Coaching. Wichtig ist, dass es dem Jungbauern gelingt, sich von den Eltern abzugrenzen und zur Frau zu stehen, statt zwischen den Stühlen zu sitzen und es allen recht machen zu wollen. Heute mag sich nicht mehr jede Frau ständig anpassen oder jahrelang um ihre Position kämpfen. Immer mehr geben auf und verlassen den Hof.

Die Erfahrung zeigt: Erfolgreiche Paare, die eine lange, lebendige Beziehung leben, stehen zueinander, sprechen miteinander, entwickeln gemeinsam Vorstellungen von ihrer Zukunft, realisieren diese und werden dabei oft flexibel in der Rollenaufteilung.

Irmgard Hemmerlein,  
Agridea Lindau ZH

Die Autorin hat den Artikel im Auftrag der Redaktionskommission des Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverbands (SBLV) geschrieben.



## Mehr Arbeit bei tieferem Stundenlohn

**Kalkulation** / Wie wirkt sich die Erhöhung der Wirtschaftlichkeit auf die Lebensqualität aus? Ein Musterbeispiel liefert mögliche Antworten.

LINDAU ■ Fritz überlegt sich, ob er die Milchproduktion aufstocken soll. Die Gelegenheit ist verlockend: Ein Nachbar hört auf und bietet einen Teil seines Milchlieferrechts zuerst ihm an.

Arbeitskapazität ist noch vorhanden, die Familie käme aber an ihre Grenzen. Die grobe Berechnung durch die Beraterin ergibt, dass mit den zusätzlichen Arbeitsstunden das Einkommen zwar steigt, aber ein Stundenlohn von nur knapp zwölf Franken erzielt würde. Seine Frau Hanni insistiert: Da würde ich im Service ja mehr verdienen!

Fritz wird nachdenklich. Das tiefe Zusatzeinkommen drückt den durchschnittlichen Stundenlohn für alle Arbeiten um einen Franken. Soll er mehr arbeiten für weniger Geld pro Stunde? Das Paar diskutiert miteinander: Lohnt sich das für uns? Könnten wir mehr Einkommen erzielen mit einer anderen Tätigkeit auf dem Hof oder ausserhalb? Brauchen wir das zusätzliche Einkommen dringend oder nutzen wir die Zeit für die Familie?

Sie stellen fest, dass Fritz mehr vom Alltag der Kinder erleben und Hanni einmal im Monat einen Abend für sie zu zweit möchte. Sie vergleichen diese



Wer sich überlegt, die Milchproduktion aufzustocken, sollte auch Alternativen dazu in die Entscheidungsfindung miteinbeziehen. (Bild Daniela Joder)

Wünsche mit dem höheren Einkommen und der höheren Arbeitsbelastung und kommen dabei zu diesem Ergebnis: Die gemeinsame Zeit als Paar und in der Familie ist gleich wichtig wie die Entwicklung des Betriebs.

Jetzt beim Milchlieferrecht nicht zuzugreifen fällt Fritz schwer. Durch die Diskussionen konnten sie aber verschiedene

langfristige Strategien für den Betrieb entwickeln und müssen nicht überstürzt handeln. Zudem schlägt Hanni vor, sie könnten in zwei Jahren versuchen, mit einem Teilpensum in ihren ersten Beruf als Krankenschwester zurückzukehren.

Sie entscheiden sich dafür, alles zu lassen, wie es ist, solange die Kinder noch in Ausbildung

sind. Es ist auch Fritz wichtig, diese Zeit bewusst mehr miteinander zu geniessen. Sie setzen Termine fest, an denen sie fortlaufend ihre Ideen für die gemeinsame Zukunft diskutieren und weiterentwickeln wollen.

Dieser bewusste Entscheid erleichtert es Fritz, das Angebot des Nachbarn loszulassen.

Irmgard Hemmerlein

### Betrieb Fritz und Hanni Muster

#### Aktuelle Situation

14 ha landwirtschaftliche Nutzfläche  
(1,5 ha Kartoffeln, 1,5 ha Gerste, 1,5 ha Silomais, 9,5 ha Grünland)  
110 000 kg Milchlieferrecht  
18 Kühe, eigene Jungviehaufzucht  
Arbeitskräfte: Ehepaar Muster, Aushilfen  
3 Kinder in Ausbildung

#### Neue Möglichkeit

Nachbar gibt Milchproduktion auf, 35 000 kg Milchlieferrecht à Fr. 0.40/kg sind zu kaufen. Das würde leichte Anpassungen im Stall sowie Futterzukauf nötig machen.

#### Teilbudget

Landw. Einkommen bisher	64 000.–
+ zusätzlicher Deckungsbeitrag Milch	27 000.–
+ zusätzliche Direktzahlungen	1 000.–
– Grundfutterzukauf	12 000.–
– Folgekosten der Investition	5 000.–
– zusätzliche Schuldzinsen	1 500.–
Landw. Einkommen neu	74 200.–

#### Arbeitsbelastung

Bisher	3630 h/Jahr
Zusätzlicher Aufwand	800 h/Jahr
Neu	4425 h/Jahr

#### Landwirtschaftliches Einkommen je Arbeitskraftstunde (Akh):

Bisher	17.82 Fr./h
Zusätzliche Akh	11.88 Fr./h
Neu (Durchschnitt für gesamte Akh)	16.83 Fr./h

Michael Scheidegger, Inforama Waldhof, Langenthal BE