

Tag der Bäuerin



Gute Stimmung am Tag der Bäuerin an der Olma (1). BILD: MICHAEL HUWILER
Forumsdiskussion: (v.l.) Irma Stricker, Andrea Buob und Regula Eugster (2).
Gedankenaustausch unter Berufskolleginnen (3). BILDER: ISABELLE SCHWANDER

Krisen gehören zum Leben

Resilienz Am Tag der Bäuerin an der Olma berichteten zwei Frauen aus ihrer Erfahrungswelt und wie sie lernten, schwierige Lebenssituationen zu bewältigen.

Isabelle Schwander

Das Organisationskomitee für den Tag der Bäuerin ist bestrebt, für diesen Anlass ein Thema auszuwählen, welches möglichst breite Kreise, unabhängig von Alter und Geschlecht, anspricht. Das Thema «Resilienz» für den 32. Tag der Bäuerin vom vergangenen Donnerstag löste in den eigenen Reihen zunächst gemischte Resonanz aus. Unter anderem, weil die Thematik vor allem während Corona ins breite Blickfeld rückte und omnipräsent ist. Grossen Zuspruch für die Wahl dieses Themas erhielten die Organisatorinnen dagegen vonseiten der Bäuerinnen und Landfrauen, die den grossen Saal in der Olma-Halle bis auf den letzten Platz füllten und reges Interesse und Anteilnahme zeigten.

Impulse und Denkanstösse für bewusste Lebensführung

Am Tag der Bäuerin schätzen die zahlreichen Besucherinnen, unter denen immer auch einige Männer sind, die Authentizität der in der Forumsdiskussion geschilderten Berichte aus dem Alltag von Berufskolleginnen und -kollegen. Erklärtes Ziel des Bäuerinnentags ist es, den Zuhörerinnen und Zuhörern praxistaugliche Impulse und Denkanstösse für eine bewusste Lebensführung mit auf den Weg zu geben.

Die 51-jährige Bäuerin Irma Stricker aus dem Zürcher Oberland führt mit ihrem Mann einen Milchwirtschaftsbetrieb. Das Betriebsleiterpaar liefert die Milch an die gewerbliche «Chäsi Giren-

bad», welche die Milch zu Spezialitäten, Raclette und Fondue verarbeitet. Stricker erzählte, dass sie bereits in ihrer Jugend gefordert war, innere Kräfte zu entwickeln, um an schwierigen Lebenssituationen nicht zu zerbrechen. Aufgrund einer schwierigen Kindheit sah sie sich zunächst nicht als fähig, in eine Berufslehre einzutreten. Dieses holte sie später nach: Bevor sie Anfang der 1990er-Jahre einen Landwirt heiratete, der wie sie aus dem Appenzellerland stammt, absolvierte sie die Bäuerinnenschule.

Chance für einen Neubeginn genutzt

1994 erhielt das Paar die Möglichkeit, im Kanton Zürich einen Pachtbetrieb zu übernehmen. Sie gründeten in den darauffolgenden Jahren eine Familie mit drei Kindern. An die Anfangsjahre auf dem ersten Pachtbetrieb, so Stricker, erinnere sie sich ungern. Unter anderem, weil der Verpächter die Privatsphäre der Familie nicht respektierte. Besonders belastend kam dann noch hinzu, dass sie als Ehepaar in eine Krise gerieten und ihre Ehe mehrere Jahre lang verschiedenen Belastungen und Spannungen ausgesetzt war.

Irma Stricker schilderte, wie sie und ihr Mann einander zeitweise so fremd geworden seien, dass sie entschieden hätten, eine Trennungsphase einzulegen. Dadurch, dass sie beide während dieser Trennungsphase die Chance nutzten, sowohl therapeutische wie auch fachliche Hilfe zu beanspruchen, hätten sie

gelernt, innere Stärke zu entwickeln. «Wir gaben unserer Ehe danach die Chance für einen Neubeginn. Da wir beide stark im Glauben verankert sind, liessen wir uns neu segnen.» Endlich hätten sie nun offen über alles miteinander gesprochen, und die Bäuerin stellte fortan ihre eigenen Bedürfnisse nicht mehr hinten an. Vor rund zehn Jahren

«Mit einer optimistischen Grundhaltung sind schwierige Situationen leichter zu bewältigen.»

Regula Eugster
Erwachsenenbildnerin

konnten sie einen eigenen Hof übernehmen. Nun stehen sie in einer weiteren spannenden Phase ihres gemeinsamen Lebens, nämlich kurz vor der Betriebsübergabe an ihren Sohn. Stricker sagte, dass es vieles in ihrem Alltag gebe, aus dem sie neue Kraft und Resilienz gewinnt, um schwierige Situationen im Alltag zu meistern. Dazu zählen für sie, neben dem Glauben, Aktivitäten mit den Enkelkindern sowie das Malen.

Die 42-jährige Bäuerin Andrea Buob sagte, sie sei keine «typische» Bäuerin. Die gelernte Kauffrau stellte fest, dass

es bestimmte Vorstellungen gebe, wie eine Bäuerin sein sollte. Sie führt mit ihrem Mann einen Betrieb mit Mutterkuhhaltung mit rund 40 Mutterkühen sowie 50 Legehennen. Zum 31 Hektaren grossen Hof gehört eine kleinere Anlage an Niederstamm-Kirschbäumen.

Gesellschaftliche Erwartungen an Bäuerinnen sind hoch

Im Wohnhaus haben Buobs eine Ferienwohnung gestaltet, die sie seit fünf Jahren vermieten. Das neueste Standbein ist ein Eventlokal. Die Gäste schätzen unter anderem die Lage des Hofes mit Seesicht. Nur dank der Unterstützung der Eltern ihres Mannes seien sie als junge Familie mit zwei Kindern in der Lage, ihren Betrieb so vielseitig und mit Hofladen zu führen. Um Kräfte zu tanken und Resilienz aufzubauen, sagte Andrea Buob, helfe es ihr, wenn sie Glücksmomente erleben dürfe. Wie damals, als sie vor zwei Jahren erstmals an den Bäuerinnenferien, organisiert vom St. Galler Bäuerinnenverband, teilnahm.

Die Wichtigkeit kleiner Auszeiten» und mehr Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse zu entwickeln, sei ihr erst bewusst geworden, als sie vor rund zwei Jahren erstmals eine Panikattacke erlitten habe. Sie beschrieb es als eine erschütternde Erfahrung, physisch an den Rand einer Erschöpfung geraten zu sein und medizinische Nothilfe zu benötigen. «Mein Körper erwies sich als der Botschafter der Seele, die durch permanente Anforderungen aus Arbeitsspitzen aus der Balance geriet. Seit der gesund-

heitlichen Krise haben wir die Anzahl an Events merklich gesenkt.» Buob stellte fest, dass die gesellschaftlichen Erwartungen an Bäuerinnen hoch sind. Bäuerinnen und Landfrauen würden sich zu oft fragen, was wohl die anderen Leute von ihnen dächten. Sie ermutigte die Zuhörerinnen, in der Beziehung und der Familie über die persönlichen Bedürfnisse, Sorgen und Ängste zu sprechen. Dies sei der erste Schritt zu positiven Veränderungen. Wie Irma Stricker zog sie das Fazit, dass es oft nötig ist, Grenzen zu ziehen, Arbeitsspitzen überschaubar zu halten und vor allem sich immer wieder etwas, wie in ihrem Fall Ferien, zu gönnen.

Eigene Ziele definieren und neue Wege wagen

Regula Eugster, Erwachsenenbildnerin aus St. Gallen, gab zu bedenken, dass Krisen zum Leben gehören. Mit einer optimistischen Grundhaltung seien schwierige Situationen leichter zu bewältigen. Es sei wertvoll, zu erkennen, wenn es zu viel ist: Sich zu vernetzen, Hilfe von aussen anzunehmen beziehungsweise sich Hilfe zu holen, sei wichtig, um Resilienz aufzubauen und zu stärken. Die eigenen Ziele zu definieren, gut für sich zu sorgen und neue Wege zu wagen, trage wesentlich dazu bei, physisch und psychisch in Balance zu bleiben. «Die Bäuerinnen Irma Stricker und Andrea Buob haben viele der wesentlichen Grundsätze des Resilienztrainings bereits erfolgreich umgesetzt», sagte die Erwachsenenbildnerin.