

## **Zahnrad oder Hamsterrad? - Die richtige Balance finden.**

**Die Genossenschaft Thurgauer Milchproduzenten TMP und die Vereinigten Milchbauern Mitte-Ost VMMO veranstalteten den jährlichen Profimilktag. Der Anlass in Tänikon stiess auf grosses Interesse.**

Text und Bilder: Ursi Piechl

### **Raus aus dem Hamsterrad**

Milchwirtschaftsbetriebe sind sehr komplex und Arbeit, Familienleben und Hobby fliessen oft ineinander. Kommt der Betrieb oder die Familie zuerst? Was steht im Vordergrund, persönliche Bedürfnisse oder erfolgreiche Betriebsentwicklung? Marc Vuilleumier, Coach und Supervisor, Herisau, zeigte auf, was Auslöser für Dauerüberlastung sein können. Wirtschaftlicher Druck, hohe Arbeitsbelastung, fehlende Wertschätzung, Verzettelung, Generationenkonflikte und vieles mehr können ins Hamsterrad führen. Dies äussert sich mit Erschöpfung, Gereiztheit und auch gesundheitlichen Problemen. Solche Warnsignale sind ernst zu nehmen, schwierig wird es, wenn man es lange nicht wahrhaben will. Marc Vuilleumier zeigte Lösungsansätze auf, wie man aus dem Hamsterrad herauskommt. Er empfiehlt unter anderem Transparenz zu schaffen über die finanzielle Lage und die Vorsorge zu regeln. «Nehmen sie sich Zeit, einmal im Jahr das Unternehmen zu durchleuchten und in Ruhe strategische Fragen zu besprechen und dabei auch die eigenen Bedürfnisse zu nicht vergessen», so Vuilleumier weiter. Eine überbetriebliche Zusammenarbeit kann auch zur Entlastung beitragen. Wichtig findet er auch, dass Zeit eingeräumt wird für Ruhephasen, freie Wochenenden, Hobbys und dass die Paarbeziehung gepflegt wird. Marc Vuilleumier bemerkt, dass Gewohnheiten zu ändern Mut und Geduld brauche und es bedeute, die Komfortzone zu verlassen. «Nehmen sie sich nicht zu viel auf einmal vor, Feiern sie die Erfolge und bleiben sie dran!», so Marc Vuilleumier.

### **Pflege der Zahnräder**

Ein Zahnrad muss regelmässig geschmiert werden, damit es gut funktioniert. Auf dem Betrieb ist es selbstverständlich, dass Maschinen regelmässig gewartet werden. «Wie sieht es aber bei der Bauernfamilie aus? Nehmen Sie sich regelmässig Zeit für sich?», fragt Christine Heller, Beraterin Betrieb und Familie am BBZ Arenenberg, in die Runde. «Getrauen Sie sich, ihre eigenen Bedürfnisse kundzutun?», so Christine Heller weiter. Anhand des Lebensrad-Modells forderte sie die Teilnehmer auf, jeder für sich seine momentane Stimmung in acht Lebensbereichen aufzuzeigen. Dabei geht es um die Bereiche berufliche Erfüllung, Finanzen, Freizeit, Freunde, Beziehung, Gesundheit, Sinnhaftigkeit und persönliche Entwicklung, die auf einer Scala 1-10 eingetragen werden. Somit wird ersichtlich welche Bereiche verbessert werden könnten. Um mehr Zeit in einen Bereich zu investieren, bedeutet oft, in einen anderen weniger zu investieren. Christine Heller bemerkt, dass man etwas loslassen muss, damit man die Hände für etwas Neues frei haben kann. Wichtig ist, dass man das erstrebte Ziel schriftlich formuliert und Massnahmen definiert, wie man es erreichen will. Auf dem Weg zum Ziel wird es auch Stolpersteine geben, auch darüber sollte man sich im Vorfeld Gedanken machen, wie man damit umgehen wird. Mit dem Zitat «Loslassen kostet weniger Kraft als Festhalten. Und dennoch ist es schwerer» wünschte Christine Heller den Teilnehmenden Mut, Freude und gutes Gelingen, zum regelmässigen Schmieren des eigenen Zahnrades.

### **Erfahrungen von drei unterschiedlichen Milchwirtschaftsbetrieben**

Wie sich eine schwierige Situation in der Familie zum Positiven wenden kann, erzählte Adrian Manser aus Gossau. Mit seiner Familie und einem Lernenden bewirtschaftet er einen Betrieb mit Milchwirtschaft und Legehennen. In Teilzeit arbeiten ausserdem der Vater und ein Angestellter in Weiterbildung auf dem Hof mit. Er erzählte von der Krebserkrankung seines Sohnes, die alles andere in den Schatten stellte. Wichtig war nur noch die Genesung ihres Kindes. Diese Erfahrung hat den Blickwinkel der Familie verändert. Für sie sind Zeit mit der Familie, ehrliche Freundschaften und

persönliche Bedürfnisse wichtig. Adrian Manser betont, dass er z.B. bei Schulanlässen und Schulkonzerten der Kinder dabei sein wolle. Für seine Familie gehören Leben und Arbeiten zusammen, sind ein Paket. Sie pflegen einen respektvollen Umgang mit der älteren Generation, und die Mitarbeiter tragen zur guten Lebensqualität bei. Manser räumt aber auch ein, dass dies Geld koste. Dafür haben sie nicht das Bedürfnis, gross Ferien zu machen. Viel lieber richten sie sich ihr Daheim schön ein. Das grösste Glück sei, dass ihr Sohn von seiner Krankheit geheilt wurde.

Auch Salomé Tschumper hat Erfahrung mit ausserordentlichen Situationen. Mit ihrem Mann, den drei Kindern und einem Lernenden bewirtschaftet sie in Necker einen Bio-Bergbetrieb mit Milchkühen, Mutterschafen und Kleintieren. Sie zeigte ihre verschiedenen Rollen auf dem Betrieb als Mutter, Ehefrau, Landwirtin, Buchhalterin und Lehrmeisterin auf. Zudem führt die gelernte Agronomin weitere Tätigkeiten in Verbänden und Vereinen aus. Sie fühlt sich im Hamsterrad, wenn sie in ihren verschiedenen Rollen gleichzeitig gefordert ist oder Unvorhergesehenes geschieht. Dies war der Fall als ihr Mann einen schweren Unfall erlitt. Wichtig für sie war, die Situation zu sortieren und das Ganze in Relationen zu sehen; was ist trotz allem positiv. Sie überlegte sich, was sie delegieren könnte, und hat für einige Zeit eine Haushalthilfe und einen Teilzeitmitarbeiter angestellt. Auch wurden andere Prioritäten gesetzt und halt mal fünf gerade gelassen. Für sie war wichtig, die Essenszeiten einzuhalten und sich gut zu ernähren. Als weiteren Punkt gab sie an, auch zu sich selbst zu schauen und Pausen einzulegen. Salomé Tschumper findet, stressige Zeiten dürfe es geben, sollten aber nicht zur Normalität werden. Sie zeigte auf, was sie unternimmt, um ihr «Getriebe zu schmieren». Dazu gehören unter anderem, Bergtouren, Kurzferien, Pflege von Freundschaften und Achtsamkeit im Alltag. Anstelle von längeren Ferien bevorzugt ihre Familie kleine Auszeiten, welche ihrer Meinung nach, einen besseren Effekt erzielen. Sie hält sich zudem nur wenig in den sozialen Medien auf. Und wichtig für sie ist auch, sich an kleinen Dingen zu freuen, wie an der Geburt eines Kälbchens oder am Duft des Heus beim Rechen der Steilhänge.

Die Geschichte begann auf einem kleinen Milchwirtschaftsbetrieb im Kanton Aargau. Peter Suter lernte Landwirt und machte einen Auslandsaufenthalt in Neuseeland, wo er seine spätere Ehefrau, eine gebürtige Australierin, kennenlernte. Er übernahm den elterlichen Betrieb. Suter erzählte von der Bauern- und Unternehmerschulung, die er zusammen mit seiner Frau besuchte. Daraus ergab sich der Kontakt zu einer Bauernfamilie, worauf sie beschlossen, eine BG zu gründen. Die BG Schorenplus besteht heute aus drei Parteien und ist ein grosser Milchwirtschaftsbetrieb mit 150 Kühen, 3900 Legehennen und neu auch mit Reisanbau. Die drei Betriebe liegen relativ weit auseinander, was eine gute Organisation erfordert. Eine jährliche Visionssitzung, monatliche und wöchentliche Sitzungen und tägliche Arbeitsplanung gehören dazu. Geregelte Ferien und Freizeit, Tätigkeiten ausserhalb des Betriebes, regelmässige Partnerschaftspflege, Hobbys usw. sollen dazu dienen, nicht ins Hamsterrad zu geraten. Zudem werden Probleme analysiert, Entscheidungen getroffen und umgesetzt. Sie lassen auch eine Aussenansicht zu. Die BG ist bestrebt, allen Mitarbeitenden persönliche Weiterbildungen zu ermöglichen. Weiter bemerkt Peter Suter, dass sie die Freude an ihrer Arbeit weitergeben wollen, und auch der Humor sei sehr wichtig.

Am Nachmittag hatten die Teilnehmenden die Gelegenheit an Workshops mitzumachen. Dabei ging es um die Themen: Gemeinsame Visionen für Familie und Betrieb – Zusammenleben von mehreren Generationen – Erfüllende Freiräume schaffen – Investitionen mit Zielen und persönlichen Bedürfnissen in Einklang bringen.

Das grosse Interesse an der Tagung und das engagierte Mitmachen zeigte, dass die Bauernfamilien bestrebt sind, Betrieb und Familie in Balance zu halten.