Artikel vom 01.10.2025 · Ausgedruckt am 10.11.2026, 15:33 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/achten-sie-mehr-auf-sich

„Achten Sie mehr auf sich!“



Dr. Elisabeth Legge

Mit leerem Akku geht es nicht. Dann läuft das Gerät nicht. Was für die Technik gilt, trifft auch auf den Menschen zu. Insbesondere die Menschen in der Landwirtschaft brauchen einen vollen Akku, sprich viel Energie. Dafür ist mehr Selbstfürsorge angesagt. Sie tut den Menschen gut und dient dem betrieblichen Erfolg.

„Achten Sie mehr auf sich, betreiben Sie mehr Selbstfürsorge.“ Bestimmt haben Sie das auch schon gehört oder gelesen. Die einen sind für einen solchen Ratschlag empfänglich, andere weniger. Dass es ein Thema ist, wurde beim BZL-Webseminar „Ist der Akku leer, fehlt die Kraft für den Hof – Selbstfürsorge als Erfolgsfaktor“ deutlich (siehe S. 62). Immerhin 100 Personen hatten sich am Donnerstag vergangener Woche zugeschaltet und verfolgten die Ausführungen der Referentin Wiebke Wennemer, die sozioökonomische Beraterin bei der Landwirtschaftskammer Niedersachsen ist.

Aber warum sollen wir uns gerade in der grünen Branche mit Selbstfürsorge beschäftigen? Fakt ist: Landwirtinnen und Landwirte kümmern sich um andere Menschen, Tiere und Pflanzen, aber nach Aussagen der Beraterin aus Niedersachsen viel zu wenig um sich selbst. Dabei sind sie es, die auf dem Hof auch eine wertvolle und wichtige Ressource sind. Denn fällt die Betriebsleiterin oder der Betriebsleiter aus, dann funktioniert der landwirtschaftliche Betrieb im Extremfall nicht mehr und kann sogar in finanzielle Schieflage geraten. Bei Selbstfürsorge dreht es sich nicht nur um einen selbst, sondern auch um den Erfolg des Betriebs. Genauer gesagt, geht es um mehr Zeit und dabei um mehr Energie für sich und für die betriebliche Entwicklung. Ziel von Selbstfürsorge ist es, einen ausreichend geladenen Akku zu haben und den Kopf zwischendurch mal frei zu bekommen.

Aber wie kann man ganz praktisch im Alltag den Akku aufladen? Ansatzpunkte dafür gibt es verschiedene:

Stichwort Arbeitsfülle senken: Unter anderem gilt es, die große Arbeitsfülle auf den Betrieben in den Griff zu bekommen. Helfen kann hier unter anderem das konsequente Erstellen von Arbeitsplänen, das Delegieren von Arbeiten, das Einstellen von Minijobbern oder die Übertragung bestimmter Arbeiten an Lohnunternehmen. Vor allem sollten Landwirtinnen und Landwirte sich von einem freisprechen: „Die Chefin oder der Chef macht alles selbst und macht alles besser.“ Vielleicht müssen auch Sie noch lernen, Verantwortung abzugeben. Versuchen Sie es doch einfach mal! Der Mitarbeiter, der Auszubildende oder auch der Praktikant sind möglicherweise stolz, wenn ihnen mehr zugetraut wird und sie die Chefin oder den Chef in einer Tätigkeit vertreten können.

Stichwort Auszeiten gönnen: Zur Selbstfürsorge gehören in jedem Fall Auszeiten. Wer sich, und wenn es nur kurz ist, aus dem Alltag ausklinkt, kann einfach mal abschalten. Egal ob nun die Tasse Kaffee zwischendurch, der Mittagsschlaf, der Besuch im Fitnessstudio, ein Saunaabend mit dem Partner oder Freunden – gönnen Sie sich ruhig diese Zeit für sich. Und die Auszeit darf auch mal größer ausfallen. Urlaub vom Bauernhof – das ist kein Wunschtraum. Die zahlreichen Familien, die sich regelmäßig Urlaub vom Bauernhof gönnen, beweisen, dass es möglich ist. Einmal Stall und Hof vergessen, den Alltag hinter sich lassen, das tut jedem gut. Der Kopf wird frei und man bekommt nebenbei vielleicht auch Ideen, was man im Betrieb ändern will und kann.

Stichwort Kommunikation mit anderen: Probleme und Sorgen sollte man nicht in sich hineinfressen, sondern darüber reden. Reden Sie mit Ihrem Partner, Ihrem Mitarbeiter oder mit Außenstehenden. Im Gespräch merkt man dann oft: Andere haben auch Probleme, eventuell ähnliche. Festzustellen, dass man nicht allein ist, macht oft die eigene

Situation schon etwas leichter und tut einem gut.

Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber ich habe mir nach der Teilnahme an dem BZL-Webseminar vorgenommen, mehr auf mich zu achten und Selbstfürsorge zu betreiben. Ob ich es wirklich langfristig schaffe? Da bin ich gespannt. Aber nachher gönne ich mir zumindest schon mal bewusst eine kleine Auszeit und trinke eine Tasse Kaffee. Vielleicht machen Sie es mir ja nach. Denn auch ambitionierte langfristige Ziele erreicht man mit kleinen Schritten und der Akku muss ja meistens nicht von ganz leer auf ganz voll geladen werden.