

„Ein ‚Nein‘ ist nicht unhöflich!“



Alle Fotos: Julia Numßen

Julia Numßen im Gespräch mit Katharina Auerswald in ihrem Garten in Wiggensbach.

Tankbelege abheften, die Rechnung vom Tierarzt überweisen, den Cross-Compliance-Antrag ausfüllen, Obst und Gemüse für den Hofladen auszeichnen, Homepage online stellen – und das alles heute noch! Der LANDWIRT traf Katharina Auerswald, Aufräumcoach und Trainerin, die mit ihrem Konzept „Die klare Linie“ den Nero der Zeit trifft.

Ein Interview von Julia NUMSSEN, LANDWIRT Redakteurin

„Bei manchen von uns ist es schon längst zur Gewohnheit geworden, sofort aufzuspringen, wenn jemand was will.“

LANDWIRT: Manchmal habe ich das Gefühl, alles wächst mir über den Kopf.

Katharina Auerswald: Kein Wunder, Kinder erziehen, den Haushalt in Ordnung halten, Teilzeit oder gar Vollzeit arbeiten, auf dem Hof helfen, beim

Musikverein als Kassiererin die Kontoauszüge prüfen – und dann möchte man ja auch noch ein bisschen Zeit für sich haben. Die Bäuerinnen von heute bewegen sich nicht mehr nur mit der Schürze zwischen Küche und Stall. Sie

wollen beim Yoga entspannen, ein Buch lesen, sich weiterbilden oder auch mal ausgehen. Viele Frauen versuchen zu viel in einen Tag hineinzupressen. Am Ende bleibt häufig Arbeit liegen, die man nicht geschafft hat. Und das ist ziemlich frustrierend. Oder die eigene Erholung kommt zu kurz, und das hat dauerhaft gesundheitliche Folgen.

Was kann man dagegen tun?

Landfrauen sind zu Hause und haben Zeit – dieser Irrglaube hält sich hartnäckig. Häufig wohnen mehrere Generationen unter einem Dach. Manche Mütter oder Schwiegermütter vergleichen sich mit der jungen Generation,

denken dann, dass die junge Frau das leisten müsse, was sie selbst einst geschafft haben. Das erzeugt einen Leistungsdruck. Oft wird leider beiden Generationen nicht bewusst, dass sich die Lebens- und Arbeitsbedingungen in den letzten Jahren stark verändert haben und die Anforderungen an die bäuerliche Familie steigen.

Die Bäuerinnen müssen sich teilweise mit Dingen beschäftigen, die bei der vorherigen Generation keine Rolle spielten.

Richtig. Vielen bäuerlichen Familien wird empfohlen, sich auf mehrere Standbeine zu stellen, Stichworte Biogasanlage, Hofladen, Vermieten von Ferienwohnungen, Ferien auf dem Bauernhof etc. Hof ist schon lange nicht mehr nur Hof. Das muss man erst einmal alles unter einen Hut bekommen. Die ständige Überforderung kommt schleichend daher, das ist ja das Gefährliche. Stress, Druck, zu wenig Schlaf, weil die Bäuerinnen sich bis 22 Uhr durch Kontoauszüge gequält haben und um fünf Uhr in der Früh schon wieder im Stall stehen. Und dann ist er scheinbar ganz plötzlich da, der Zusammenbruch, Burn out...

Wie sieht die Lösung aus?

Struktur schaffen und Ordnung halten, vor allem im Büro. Wenn man weiß, wo man etwas abgelegt hat, findet man es schneller und spart Zeit. Ein weiterer wesentlicher Punkt: auch mal ‚Nein‘ sagen.

Das fällt oft schwer. Warum eigentlich?

Viele denken, ein ‚Nein‘ ist unhöflich. Dabei ist es doch gar nicht gegen denjenigen selbst gerichtet, der mich um einen Gefallen gebeten hat. Ein ‚Nein‘ heißt nur: Ich habe mich in diesem Fall für mich entschieden. Für meine Arbeit im Haushalt, im Büro, auf dem Feld oder im Stall. Oder für meine Erholung, die ich brauche. Es geht um meine eigene Wertschätzung. Die Befürchtungen, was passiert, wenn ich ‚Nein‘ sage, sind groß. Wir haben Angst, dass wir nicht mehr gemocht werden. Sollte man mich aber nur deswegen mögen, weil ich jedem Wunsch nachkomme – dafür ist mir der Preis zu hoch!

Ein sofortiges ‚Ja‘ hat Folgen.

Bei manchen von uns ist es längst zur Gewohnheit geworden, sofort aufzuspringen, wenn jemand etwas will – aber es macht keinen Sinn. Wenn man eine Arbeit unterbrochen hat, braucht man Zeit, um sich wieder in die Materie hineinzudenken. Das gilt besonders für die Büroarbeit. Deshalb: immer die klare Linie im Blick behalten und Dinge zuerst zu



Katharina Auerswald hat zwei erwachsene Töchter und ist viel unterwegs. Die 57-Jährige fährt raus auf Betriebe, bringt Struktur in die Büros und hält außerdem Vorträge und Workshops.

„Die ständige Überforderung kommt schleichend daher, das ist ja das Gefährliche!“

Ende bringen, bevor man etwas Neues anfängt.

Wie bringe ich das ‚Nein‘ gut rüber?

Klar, ruhig, unmissverständlich und vor allem rechtzeitig. Man wirkt erst dann auf den anderen ruppig, wenn man bereits so

überfordert ist, dass man mit dem Rücken an der Wand steht. Dann ist man nervös, ungeduldig, fahrig und reizbar. Doch zu dieser Phase sollte es erst gar nicht kommen. Wir müssen lernen, das eigene Ich wertzuschätzen, ohne dass es im Egoismus endet. Die richtige Balance finden – das ist das Geheimnis. ■

LANDWIRT Tipp

Katharina Auerswald referiert auf den Bäuerinnenfachtagen über die Themen „Vom perfekten Chaos zur kreativen Ordnung“ und „Nein sagen als Schutz vor Überlastung“



Do., 24. Okt.: Festhalle Dietmannsried,
87463 Dietmannsried

Fr., 25. Okt.: Gasthof zur Post, 82390 Eberfing;
Infos: Tel.: 08304/92 99 72 32



Di., 29. Okt.: LFS Gießhübl Mostviertler
Bildungshof, 3300 Amstetten

Mi., 30. Okt.: ABZ Lambach, 4650 Lambach
Do., 31. Okt.: HBLA Ursprung, 5161 Elixhausen;
Infos: Tel.: (0043) 0316/82 1636 154

E-Mail: leserservice@landwirt-media.com
www.landwirt-media.com/baewerinnenfachtag

Mehr dazu auch auf Seite 92.

Bilder: Viktoria Reuta/shutterstock.com