



Immer wieder für Erholung zu sorgen, ist Voraussetzung, um körperlich und geistig leistungsfähig zu bleiben. *Grafik: Jantsch*

## Kleine Fluchten

### Auch „Hochleistungs“-Landwirte benötigen Pausen

*Arbeit ohne Ende, Wetterkapriolen, Bürokratie und vieles mehr – die Berufsansforderungen steigen permanent. Wann soll man da mal durchatmen? Erholung ist aber die Voraussetzung für erfolgreiche Betriebsführung. Wie das im stressigen Alltag gehen kann, erläutert Peter Jantsch, Diplom-Agraringenieur und systemischer Coach.*

Laut einer Studie vom Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung sind die Landwirte die Berufsgruppe, die am meisten arbeitet. In der Landwirtschaft beträgt laut Tarifvertrag die regelmäßige jährliche Arbeitszeit für Vollbeschäftigte zurzeit 2088 Stunden (40 Stunden/Woche). Das Bundesurlaubsgesetz billigt jedem/jeder Arbeitnehmer/in einen Urlaub von 24 Werktagen bei einer 6-Tage-Woche zu, das sind also vier Wochen Urlaub im Jahr. Doch die Realität ist: Die meisten Landwirte arbeiten mehr und machen weniger Urlaub.

### Glaubenssätze überprüfen

Das Ringen um Plichterfüllung und Treue zum Betrieb ist zutiefst verständlich. Was aber ist der Maßstab dafür, was leistbar ist? 40 Stunden pro Woche? 60? 100? An 365 Tagen im Jahr, oder doch lieber etwas mehr?

Genauso wenig, wie langfristig aus der Substanz des Betriebs gewirtschaftet werden kann, um die Landwirtschaft zu ernähren, kann aus der Substanz der Menschen gewirtschaftet werden, um den Hof zu erhalten. Man kann nicht die Milchleistung der Kühe erhöhen, indem man die Trockenstehzeit verkürzt oder weglässt.

Der Ausspruch, alles Glück des Lebens müsse aus der Arbeit für den Betrieb stammen, ist völlig überzogen und nicht erfüllbar. Auch wenn die Arbeit Sinn macht, Freude bringt und einen erfüllt, muss man mal etwas an-

deres tun und sich erholen. Nicht nur Hochleistungs-Kühe müssen mal trockenstehen, auch Hochleistungs-Landwirte.

### Bedeutung und Funktion von Freizeit

Erholungszeiten dienen der Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit und dem Aufrechterhalten der Gesundheit.

Der Betriebsleiter ist dafür verantwortlich und zuständig, dass die auf dem Betrieb arbeitenden Menschen optimale Bedingungen vorfinden, um ihr Leistungspotenzial abrufen zu können. Es besteht da eine Fürsorgepflicht. Und die schließt ihn selbst mit ein.

Wenn der Betrieb nicht rund läuft, ist es die Verantwortung und Aufgabe des Betriebsleiters, Abläufe und Strukturen so zu verändern, dass es besser läuft. Nur wer wach, in seiner Kraft und kreativ ist, kann erfolgreich diese Herausforderungen meistern. Wer unglücklich, erschöpft, schwach oder krank ist, ist nicht leistungsfähig. Freizeit ist also kein Luxus, sondern die Grundlage für eine erfolgreiche Betriebsführung.

### Erholung bei knapper Zeit

Verschiedene Studien besagen, dass der Erholungseffekt nicht anhaltender ist, je länger man in den Urlaub fährt. Auch wenn es Stimmen gibt, die zu Urlaubsraten, der länger als zwei Wochen am Stück ist, ist es in jedem Fall besser, mehrere kurze Auszeiten



*Kleine Auszeiten, um sich zu erholen, sollten auch im täglichen Alltag verankert sein. Foto: imago images/Westend61*

zu realisieren, als keine langen. Für Viele ist es sowieso schwer, sich Freizeit zu erlauben, da kann die Hürde zu hoch werden, sich gleich zwei Wochen oder mehr freizuschaukeln. Die Gefahr, dass es letztlich dann gar kein Urlaub wird, ist sehr groß.

Wenn man es richtig macht, können auch schon wenige Tage zu echter Erholung führen (siehe Kasten). Man muss aber bedenken, dass Entspannung oft erst nach etwa drei Tagen einsetzt.

Wenn körperliche und seelische Anspannung heruntergefahren sind, beginnt die eigentliche Regeneration. Damit das klappt, ist der innere Abstand zum Arbeitszusammenhang entscheidend. Man sollte sich gänzlich von den betrieblichen und/oder familiären Themen befreien. Eine wesentliche Rolle dabei spielt die Abstinenz vom Smartphone. Permanente Erreichbarkeit ist Gift fürs Abschalten.

### **Pausen im Alltag**

Erholung lässt sich weder auf Vorrat speichern noch auf später verschieben. Darum ist es wichtig, zusätzlich zum Urlaub den Aspekt der Erholung auch im täglichen Alltag zu verankern. Wichtig dabei ist, äußere Anlässe zu schaffen, die es einem leicht machen oder einem dabei helfen, sich kleine Fluchten einzurichten. Das ist notwendig! Richtet man sich nicht aktiv Freiräume ein, der betriebliche oder famili-

äre Alltag bietet einem von selbst nichts an. Daher:

- Regelmäßige Freizeit.
- Klare Trennung zwischen Familien-Zeiten, Betriebs-Zeiten und Ich-Zeiten.
- Immer wieder kleine Pausen: eine Tasse Tee, ein Glas Wasser, sich für eine Minute innerlich leer machen.
- Wegstrecken nicht gehetzt rennen, sondern langsam gehen und tief durchatmen.
- Überraschende schöne Momente bewusst wahrnehmen und genießen.
- Nicht permanent erreichbar sein. Notfall-Handy (Roboter, Biogas-Anlage) auch den Mitarbeitern in die Hand drücken.
- Hobby und Freundeskreis außerhalb des beruflichen Alltags pflegen.
- Gut für seinen Körper sorgen. Dazu zählen gesunde Ernährung, Entspannungsübungen, Sport, Wellness.
- Darüber reden, wie es einem geht.

### **Unterschiede in den Erholungsphasen**

So wie getrennte Wohnungen für die verschiedenen Generationen mittlerweile selbstverständlich sind, so sollte es auch mit unterschiedlichem Erholungsverhalten sein. Jeder muss auf seine Weise für sich sorgen.

Um eine gute Antwort zu bekommen, braucht man zunächst die richtige Frage. Die Frage, um die es geht, lautet nicht: „Wie viel Freizeit lässt sich in der



## TIPPS FÜR EINEN GELINGENDEN URLAUB

Damit der kostbare Urlaub bei knapper Zeit gelingt, ist eine gute Vorbereitung notwendig. Das gilt es zu beachten:

- Längerfristig Urlaub planen (am besten fest buchen, ohne Rücktrittsklausel) und sich darauf freuen.
- Die Arbeit so organisieren, dass an den letzten zwei Tagen vor Urlaubsbeginn die Arbeitsbelastung schon deutlich abnimmt.
- Reisevorbereitungen gemeinsam besprechen und aufteilen.
- Erholungsbedürfnisse und Erwartungen vor Urlaubsantritt zusammen besprechen.
- Jeder darf auch eigene Wege gehen, um zu seiner Form der Entspannung zu kommen. Man muss nicht alles gemeinsam machen. Machen, was einem selber gut tut.
- Keine liegengebliebene Arbeit mit in den Urlaub nehmen.
- Handy-Abstinenz. Erreichbarkeit nur im Notfall. Notfall definieren.
- Online-Zeiten im Urlaub reduzieren oder ganz ausschalten.
- Nach dem Urlaub: Langsam wieder in den Alltag zurückkommen. Erinnerungen an besonders schöne Momente aufstellen (Fotos, Souvenirs, mitgebrachte Gegenstände).

### Achtung Fallstricke

- Das „Prä-Urlaubssyndrom“: Gesundheit und Wohlbefinden nehmen ab, je näher der Urlaub rückt. Frauen leiden oft stärker unter diesem Vor-Urlaubs-Stress, weil sie zumeist die gesamten Reisevorbereitungen tragen müssen. Stress bis unmittelbar zur Abreise fördert das Eintreten der „Freizeitkrankheit“.
- Die „Freizeitkrankheit“: Viele arbeiten bis zu ihrem Urlaub an der Belastungsgrenze. Dabei sorgen Stresshormone dafür, dass der Körper funktioniert. Fällt der Stress von einem ab, werden die Hormone nicht mehr ausgeschüttet. Oft folgt dann ein meist harmloser Infekt von etwa drei Tagen Dauer zu Beginn des Urlaubs. *Jantsch, www.veraenderung.jetzt.*



*Infektionskrankheiten wie ein grippaler Infekt oder Harnwegserkrankungen treten nach intensiven Belastungen (körperlichen oder psychischen) vermehrt auf – dies wird auch als „Freizeitkrankheit“ oder „Open-Windows-Phänomen“ bezeichnet. Foto: imago images/Panthermedia*

Landwirtschaft realisieren?“ Die richtige Frage lautet: „Wie können die hohen betrieblichen und familiären Anforderungen er-

folgreich gemeistert werden – und was benötigt der Einzelne, um dafür gesund und leistungsfähig zu sein?“ ■