

Ohne Angst kein Stress

Ehemalige Ebenrain / An der Jahresversammlung zeigte Rolf Hess, wie Stress entsteht und sich entwickelt.

SISSACH Es war offensichtlich: Das angekündigte Referat an der Jahresversammlung der Ehemaligen Ebenrain über «Stressbewältigung im Alltag» hatte viele an den Ebenrain gelockt. Über ausgebrannte Banker und CEOs wird seit Jahren geschrieben. Doch erst in letzter Zeit melden sich auch Bäuerinnen und Bauern zu Wort, die im Alltagsstress fast oder ganz untergehen. Die Zuhörer schätzten, dass der Referent Rolf Hess seine Theorien und Lösungsvorschläge auf die Landwirtschaft und die Bauernfamilien bezog.

Stress kann auch helfen

Stress sei nicht von vornherein negativ, sondern etwas Natürliches. Wenn ein Landwirt vom fahrenden Traktor falle, entstehe im Gehirn Stress, der veranlasse, dass er nun sozusagen automatisch das Richtige tue, um den Schaden möglichst klein zu halten. Auslöser von Stress sei immer Angst: Angst um das Leben, um die Arbeitsstelle, um die Familie. «Hätten wir keine Angst», hielt Rolf Hess fest, «hätten wir nie Stress.» Auf Stress gebe es drei Reaktionen: Flucht, Kampf (verbal oder physisch) oder Erstarren (man drückt anstelle der Bremse das Gaspedal). Wenn jemand unter Dauerstress stehe, könne er allmählich nicht mehr denken. Wer seine Batterien nicht dank Erholungszeiten aufladen könne, dem drohe das Burnout.

Eigene Bedürfnisse

Rolf Hess hat das Stressrad erfunden, das er in die Phasen «Alarm-Reaktion» (Phase grün), «Widerstands-Phase» (Phase rot) und «Erschöpfungs-Phase» (Phase schwarz) einteilt. Er erläuterte, in welcher Phase eines Burnouts was passiert und wie man mit der Situation richtig umgeht.

In der ersten grünen Phase beginnt es mit dem Drang, sich zu beweisen, man fürchtet die Kon-



Rolf Hess, Geschäftsführer des Schweizerischen Zentrums für Stressforschung zeigte, wie Stress entsteht und wann er im bäuerlichen Alltag zu einer echten Gefahr werden kann. (Bild BB)



Das Stressrad zeigt die drei Phasen des Stress, und wann was passiert bis zum Burnout. (Quelle: www.stressforschung.ch/Grafik: BauZ)

kurrenz. Es geht weiter mit verstärktem Einsatz, man will es allen recht machen. Es folgt die subtile Vernachlässigung eigener Bedürfnisse, man arbeitet sogar in den Ferien. Dann verdrängt man seine Bedürfnisse, verkürzt den Schlaf und gönnt sich keine Pausen mehr.

Rückzug beginnt

In der zweiten Phase werden zuerst die Werte umgedeutet, die Freizeit wird unwichtig. Später verleugnet man eigene Probleme und Mitmenschen finden, sie würden die Person nicht mehr kennen. Nun beginnt der Rückzug aus der Umwelt, man sagt Freunden und Vereinen stets ab. Das Leben verflacht sich, man bringt die Arbeit nicht mehr auf die Reihe, man greift zu Alkohol und Drogen.

Es geht in die schwarze Phase, wo eine Depersonalisierung stattfindet, in der man nicht mehr lebt, sondern vegetiert. Eine innere Leere stellt sich ein,

Drei Neue im Vorstand

An der 17. Jahresversammlung der Ehemaligen Ebenrain am Dienstagnachmittag am Ebenrain wurden drei neue Mitglieder in den Vorstand gewählt. Die Mitglieder ernannten nämlich Rahel Ritzmann, Gelterkinden, als Nachfolgerin vom bisherigen Kassier Stefan Riggenbach, Rünenberg. Zudem wurde Ralf Keller aus Sissach gewählt, nämlich als Vertreter der Berufsfachschule Ebenrain und Nachfolger von Katja Hinterberger. Auch wurde Benildis Bentolila aus Thürnen, zur Redaktorin der Vereinspostille «Info-Eg-ge» ernannt. BB

Witi: Polizei übernimmt teils

SOLOTHURN Für einige Verunsicherung sorgte bei den Solothurner Landwirten ein Artikel in der Solothurner Zeitung vom 3. Januar, wonach künftig die Polizei für die Kontrolle der Bewirtschaftungsauflagen in der Witi-Schutzzone zuständig sei, schreibt der Solothurner Bauernverband (SOBV) auf seiner Homepage. Das für die Einhaltung der Zonenvorschriften in der Witi-Schutzzone zuständige Amt für Raumplanung sei nicht berechtigt, dass sich der künftige Leistungsauftrag mit der Kantonspolizei lediglich auf die Einhaltung des Fahrverbotes für nicht berechnete Motorfahrzeuge und der Hundeleinenpflicht sowie die Bekämpfung des Litterings in der Witi-Schutzzone beschränke.

Stüdeli pensioniert

Die Überprüfung der Bewirtschaftungsauflagen erfolge wie gewohnt im Rahmen der ÖLN-Kontrolle oder, wenn es sich um Vereinbarungsflächen im Rahmen des Mehrjahresprogramms Natur und Landschaft handelt, durch die zuständige Ansprechperson für die entsprechenden Flächen, schiebt der SOBV in dieser Sache weiter. Die Übertragung der Aufsicht über die Kantonale Landwirtschafts- und Schutzzone Witi in Grenchen, war durch die Pensionierung des langjährigen Aufsehers Viktor Stüdeli nötig geworden.

Brut- und Rastzone

Viktor Stüdelis Aufgaben hat am ersten Januar nun die Polizei übernommen. Die Witi-Schutzzone bezweckt die Erhaltung der offenen Ackerlandschaft mit Lebensräumen für spezielle Tiere und Pflanzen. Zusätzlich besteht ein Wasser- und Zugvogelreservat von nationaler Bedeutung. Rastende Zugvögel, aber auch Bodenbrüter wie die Feldlerche sowie Störche und Junghasen sind darauf angewiesen, dass Hunde an der Leine geführt werden. Stüdeli war seit 2000 im Witi unterwegs und war für die strikte Kontrolle der Leinenpflicht bekannt. pd

Weitere Informationen unter: www.stressforschung.ch

Weitere Informationen unter: www.sobv.ch

STELLENMARKT/DIVERSES

Die **Krieger AG** ist die führende Unternehmung im Bereich Planung und Stalleinrichtung für die Schweizer Landwirtschaft. Mit unserer Filiale in **Bösingen FR** sind wir erfolgreich im Mittelland und in der Westschweiz tätig. Zur Verstärkung unseres Teams in **Bösingen** suchen wir per sofort oder nach Vereinbarung einen

Monteur

Ihre Aufgabe

- Selbstständige Montage von Stalleinrichtungen
- Service und Unterhalt von bestehenden Einrichtungen
- Teilweise Führung eines kleinen Teams
- Pikettdienst an Wochenenden (ca. 1x/Monat)

Ihr Profil

- Abgeschlossene technische oder handwerkliche Ausbildung
- Bezug zur Landwirtschaft und Erfahrung als Monteur von Vorteil
- Bereitschaft Verantwortung zu übernehmen
- Französischkenntnisse sind von Vorteil
- Flexibel, selbstständig, dynamisch und entscheidungsfähig

Für diese Tätigkeit sind Sie mit einem eigenen, voll ausgerüsteten Servicebus unterwegs. Es erwartet Sie eine interessante und verantwortungsvolle Dauerstelle in einem motivierten, aufgestellten Team. Irene Sigrist, Leiterin Personal freut sich auf Ihre vollständige, schriftliche Bewerbung.



www.krieger-boesingen.ch

Krieger AG
Industriestrasse 202 • 3178 Bösingen
Fon +031 740 60 60 • Fax 031 740 60 66
www.krieger-boesingen.ch • i.sigrist@krieger-boesingen.ch

deine Chance!

www.frauenland.ch

Gesucht
Fahrer/Allrounder
auf Landw. Lohnunternehmen
Ihre Aufgaben: Unterhalt der Maschinen, Arbeiten auf dem Feld.
Kontakt: Beat Jenni
031 731 11 33
079 607 18 55

Zu verkaufen
Mischlingswelpen
geb. 8.12.2017
Mutter: Sennenhund-Labrador
Vater: Rottweiler
geimpft, gechipt, entwurmt, Fr. 500.00
R. Gassmann, 032 353 70 84



Der Partner für
Direktvermarkter + Selbstversorger www.wirz-seeweid.ch info@wirz-seeweid.ch
Holzspankörbe sind unsere Stärke - Verpackungen aber auch
Vom Brotsack über Papier-Tragtaschen zum Salatbeutel. Von der Fruchtschale über Eierverpackungen zum Polypropylen-Beutel Einmachgläser und Flaschen in diversen Ausführungen und verschiedenen Verschlussmöglichkeiten. Dies alles und noch viel mehr finden Sie bei uns.
www.wirz-seeweid.ch



IMMOBILIEN

Bauernfamilie sucht
Landwirtschaftsbetrieb für Vollerwerb zu kaufen
Region Nordwestschweiz. Chiffre 137 061.
Schweizer Agrarmedien, Dammweg 3,
Postfach 647, 3000 Bern 22



Die führende
Landmaschinenbörse

www.agropool.ch



Ein Produkt der BAUERNZEITUNG

www.diegruene.ch