

rufbar zu sein, große Arbeitsspitzen ...

Der Mensch ist dafür ausgestattet, Zeiten erhöhter Belastung gesund zu überstehen – solange auf solche Zeiten auch welche mit geringeren Anforderungen folgen. Pausen, Ausspannen und Abschalten sind nicht etwa Hemmnisse, sondern Voraussetzungen für Höchstleistungen und Gesundheit.

Im Praktischen heißt das: Rhythmus leben! Landwirte sind nahe am Rhythmus der Natur dran. Heute wird das oft eher als störend empfunden. Durch beheizbare Gewächshäuser, Reifeverzögerung und nicht zuletzt Scheinwerfer auf den Traktoren wird der natürliche Rhythmus außer Kraft gesetzt. Die ununterbrochene Erreichbarkeit und Informationsflut spornen zu pausenloser Leistungserbringung an. Effektivität scheint nur durch pausenloses Durcharbeiten erreicht zu werden.

Runterfahren

Und doch können Menschen nur dann Hochleistungen bringen, wenn sie zwischendurch runterfahren: Im Jahr nach dem Stallbau Baupause einplanen. Zwischen dem Aufbau eines neuen Betriebszweiges und dem Aufbau der Direktvermarktung einige Monate normalen Alltag fahren. Und im Alltäglichen: ein Lob auf Mittagspause, Kaffeepausen und den Feierabend, Achtsamkeit auf den Wechsel zwischen mechanisierten und handarbeitlichen Tätigkeiten, zwischen Kopf- und Körpereinsatz. Achten Sie auf sich und die Menschen in Ihrer Umgebung, achten Sie auf frühe Anzeichen von Überlastung und suchen Sie sich Erholung und Wertschätzung!

Und wenn Sie so aus dem Takt gekommen sind, dass Sie von selber nicht mehr reinfinden: Lassen Sie sich dabei helfen, Ihren eigenen passenden Rhythmus zu finden. Mit ausreichend Pausen, Achtsamkeit und Wertschätzung, um auch mal wieder auf Hochtouren fahren zu können. Wie schon ein sehr altes Buch sagt: „Alles hat seine Zeit!“

Maïke Aselmeier, freiberufliche Mitarbeiterin der Beratungsstelle von Familie & Betrieb, St. Ulrich
www.ueberblickundbodenhaftung.jimdo.de