SORGENTELEFON: Im Dienste der Landwirtschaft

«Ich zähle täglich meine Sorgen»

Sorgen lassen sich am ehesten bewältigen, wenn man sich ihnen stellt. Doch wo anfangen? Warum nicht die Nummer des Sorgentelefons wählen? Ein Team von gut ausgebildeten Bäuerinnen und Bauern hilft weiter.

VERONIKA HERREN-WENGER

Ein Leben ohne Probleme und Sorgen? Gibt es nicht. Es ist völlig normal, dass Menschen Probleme und Sorgen haben. Jede Lebensphase hält neue Problemmuster bereit. Wir alle müssen in jedem Lebensalter neue Probleme bewältigen. Sie zu überwinden und daran nicht zu zerbrechen, macht das Leben aus. Eine happige Aufgabe. Es gibt Menschen, die ihre Seele auf der Zunge tragen. Andere wiederum schlucken Ärger, Frust und Überforderung runter. Und dann gibt es solche, die sind wahre Weltmeister im Verdrängen.

Das Karussell dreht

Spätestens, wenn der Körper nicht mehr mitspielt, ist es an der Zeit, sich einzugestehen, dass man Hilfe braucht. Und da helfen gut gemeinte Worte wie «da gibts Schlimmeres» oder «du musst das nicht so ernst nehmen» nicht weiter. Keine Hilfe ist es auch, sich total mit Arbeit einzudecken, sich vorzumachen, den Überblick zu haben, oder sich solche Ängste gar nicht leisten zu können. Je länger man in dieser Situation verharrt, desto stärker reagieren Körper und Seele. Und zwar bei Mann und Frau. Wenn das Sorgenkarussell sich dreht, braucht es einen Aussenstehenden, der es anhält. Hier kann das Sorgentelefon helfen, die Hemmschwelle zu professionellen Beratungsstellen abzubauen. Doch bringt ein Telefongespräch auch Lösungen?

Da muss man selber durch

Das wissen Sie und ich: Die Lösung seiner Probleme kann man nicht delegieren. Und warum dann das Sorgentelefon anrufen? Weil man sich plötzlich selber zuhört: «Aha, so tönt das, was ich fühle!» Jedes Gespräch hat eine befreiende Wirkung. Und irgendeinmal ist alles gesagt. Man hat den Ballast «hinter sich gelassen», schaut darauf zurück und beginnt instinktiv zu ordnen. Der erste Schritt vieler kleinen Schritte, hin zu Lösungsansätzen. Lösungen – ein gewaltiges Wort und meist nicht nachvollziehbar. Es gibt Dinge im Leben, die man halt auch akzeptieren muss, deren Lösung darin besteht, dass man loslässt, anders damit umgeht. Keine Hilfe ist bestimmt, alle und jeden für sein «Unglück» verantwortlich zu machen. Ständiges Schimpfen und Jammern vergällt das Leben und führt zu nichts – bestenfalls zu Verhärtung und Einsamkeit. Die Mitmenschen ziehen sich zurück.

Seine Sorgen loswerden heisst auch, den «Sorgenberg» erklettern. Auf dem «Sorgen»-Gipfel angelangt, versperren keine «Sorgenberge» mehr den Überblick. *(Bilder: zvg)*

Der Problemlösung am Telefon sind auch Grenzen gesetzt. Wo nötig, ermutigt das Sorgentelefon den Beizug von Fachleuten und vermittelt Adressen.

DAS SORGENTELEFON

Keine Beratungskosten

Bäuerinnen und Bauern, die für diesen Dienst geschult und weitergebildet werden, helfen Bäuerinnen und Bauern – ehrenamtlich. Was sie am Telefon leisten können:

- Zuhören
- Ängste, Ärger, Wut abladen
- Verständnis entgegenbringen
- Aus Einsamkeit erlösen
- Zunge und Druck lösen
- Auf Hilfsangebote hinweisen
- Brückenfunktion, wenn Zeit zwischen zwei Beratungsterminen zu lang wird
- Motivieren, Hilfe zu suchen und anzunehmen
- nächste Schritte besprechen, zu nächsten Schritten ermutigen.

Öffnungszeiten Montag und Donnerstag: Das Sorgentelefon ist geöffnet jeden Montag, 8.15 bis 12 Uhr, jeden Donnerstag, 18 bis 22 Uhr: **041 820 02 15**

«Das ist doch die bäuerliche Kurz-Supervision»

Beratung aufsuchen, Hilfe annehmen, den Weg dahin finden, mit dem Sorgentelefon, dazu möchte Ueli Tobler, Pfarrer aus Müntschemier BE, alle diejenigen ermutigen, die sich nicht getrauen, Sorgen zu formulieren.

INTERVIEW: VERONIKA HERREN-WENGER

Schweizer Bauer: Entlastung durch Reden, bringts das?
Ueli Tobler: Stellen Sie sich das Problem als Granitblock vor. Jedesmal, wenn Sie darüber reden, wird er ein bisschen abgeschliffen, verliert seine Kanten. Oftmals ist die Familie, die nähere Umgebung nicht mehr belastbar, hat genug gehört – aber für den Betroffenen steht das Problem immer noch an. Da kann das Sorgentelefon weiterhelfen.

Kann ein anonymes Telefongespräch wirklich einen Knoten lösen? So ganz ohne persönliche Kontaktnahme?
Es sind ausgebildete Bäuerinnen und Bauern, die das Sorgentelefon jeden Dienstag und Donnerstag bedienen. Sie stehen wie die Ratsuchenden mit beiden Beinen in der Landwirtschaft. Beide sprechen die gleiche Sprache. Hemmungen werden abgebaut. Zusammen mit dem Sorgentelefon-Team besteigen die Anrufenden «ihren» Sorgenberg. Auf dem Gipfel angelangt, trübt nichts mehr die «Weitsicht».

Bietet das Sorgentelefon Lösungen an, rät, was zu tun ist?
Nicht selten sind es die Anrufenden selber, die wissen, was als Nächstes zu tun ist. Sie haben die Übersicht, den Blick auf ihr Leben. Das Sorgentelefon hat nicht Lösungen bereit, sondern hilft loslassen, neue Wege gehen – oft zusammen mit anderen Beratungsstellen. Etwas überspitzt ausgedrückt ist das Sorgentelefon für mich so eine Art «bäuerliche Kurz-Supervision zu günstigem Tarif».

Was kann ein Anrufender voraussetzen, wenn er den Mut fasst, zum Telefon zu greifen?
Dass er seinen Unmut los wird. Er darf reden, wie es ihn dünkt, wie ihm der Schnabel gewachsen ist. Wer nicht gewohnt ist, die Dinge in Worte zu fassen, wird dennoch verstanden. Stichworte genügen, um das Gespräch in Gang zu bringen. Daraus entstehen dann die Wechselwirkungen, Wirkungen, die einem das Spiegelbild vor Augen halten, ein Bild, das, von aussen betrachtet, plötzlich Möglichkeiten für Veränderungen aufzeigt.

«Nicht selten sind es die Anrufenden selber, die plötzlich wissen, was als Nächstes zu tun ist», betont Ueli Tobler.

Kann das Sorgentelefon ein Rückhalt sein?
Natürlich. Schon nur darum, dass es uns gibt. Da gibt es Menschen, die bereit sind, zuzuhören, und das ist «öppis». Es ist ja nicht nur das Gespräch, da ist Präsenz spürbar, ein starkes Engagement für die Sache. Beim Sorgentelefon werden die Anrufenden ernst genommen – in jedem Fall. Jeder Mensch verdient Aufmerksamkeit. Das ist ein Grundanliegen des Sorgentelefons. Ein Griff zum Telefon so einfach, so ohne jegliche Gefahr, sich blosszustellen. Das Gespräch bleibt unter sich. Dabei entsteht etwas ungeheuer Wichtiges: Halt. Denn Rückhalt gibt Halt.

Wer ruft an, und wie lange dauert ein Gespräch in etwa?
Zwei Drittel der Anrufenden sind Frauen. Während Männer öfters Probleme mit Behörden und Verbänden ansprechen, sprechen Frauen über andauernd körperliche und psychische Belastung, finanzielle Schwierigkeiten und Probleme mit dem Partner. Im Durchschnitt dauert ein Anruf so plus/minus 20 Minuten.

DAS CHRISTKIND

Es bringt heimlich die Geschenke

Früher hat der heilige Nikolaus den Kindern die Gaben zu Weihnachten gebracht. Die Kunstfigur des Christkinds (auf Bildern meist mit Engelsflügeln dargestellt) wurde seinerzeits von Martin Luther erfunden, der damit sein Vorhaben, den heiligen Nikolaus abschaffen zu wollen, untermauerte. So wurde allgemein das Christkindl zum Gabenbringer für die Kinder. Es bringt die Geschenke heimlich in der Dämmerung des 24. Dezembers, und wenn man genau hinhört, kann man sein silbernes Glöckchen läuten hören. Das ist das Zeichen, dass das Christkindl schon da war und die Kerzen am Weihnachtsbaum angezündet hat. In den Evangelischen Kreisen wurde das Christkind meist durch den Weihnachtsmann ersetzt. In katholischen Familien ist das Christkind dagegen als Geschenkebringer auch Heute noch ein Muss und nicht mehr wegzudenken. *vh*

GESUNDHEIT

Orangensaft stärkt das Immunsystem

Orangen enthalten eine ausgewogene Mischung aus verschiedensten Vitaminen und sind reich an Mineralstoffen. Als typisches Winterobst schenken sie uns viel Vitamin C – ob als Frucht gegessen oder in einem frisch gepressten Orangensaft. Regelmässiger Konsum von Orangensaft stärkt das Immunsystem, wirkt gegen Wetterfühligkeit und Müdigkeit. Orangensaft eignet sich gut zum Aromatisieren von Quarkcremes, Tees und alkoholischen Getränken. Man kann ihn frisch gepresst geniessen oder auch anderen Getränken beifügen, wie z. B. einem alkoholfreien Grog an besonders kalten Tagen. Die Orange dient aber auch – gespickt mit Nelken – als weihnachtlich duftende Dekoration. *vh*

HANDBUCH GEMÜSE

Unentbehrliches Nachschlagewerk

Das Handbuch Gemüse für die Anbausaison 2005 ist erschienen. Die neue Ausgabe dieses unentbehrlichen Nachschlagewerks der Gemüsebranche positioniert sich klar im Bereich Produktionstechnik. Dieses Buch enthält die wichtigen, produktionstechnischen Kenndaten für 2005, auf dass es dem professionellen Gemüseproduzenten in der kommenden Saison im Büro, auf dem Feld und im Gewächshaus hilfreich zur Seite stehe. Der Anwender findet hier für fast 30 Gemüsearten die für die Saison 2005 empfohlenen Sorten, die derzeit gültigen Düngungsnormen sowie die aktuell bewilligten Pflanzenschutz- und Unkrautbekämpfungsmittel. Im allgemeinen Kapitel Biogemüsebau findet der Leser wichtige Hinweise auf Vermarktungsmöglichkeiten sowie die Namen und Adressen der Ansprechspartner.

Das Spektrum dieses umfassenden Buches wird durch eine Dokumentation abgerundet, in der die Leser eine Auswahl an Veröffentlichungen mit weiter führenden Informationen zum Thema Gemüsebau finden. *mtg*

Bestellungen an: VSGP, Kapellenstr. 5, Postfach 8617, 3001 Bern; Fax 031 385 36 30.