



Bundesarbeitsgemeinschaft
**Familie und
Betrieb e.V.**

BZL Online-Seminar

Ackern bis zum Umfallen?

Selbstfürsorge statt Selbstausbeutung in
landwirtschaftlichen Betrieben

Žana Schmid-Mehić
Geschäftsführerin
BAG Familie und Betrieb e.V.

Anika Bolten
Wissenschaftliche Mitarbeiterin
an der Universität Kassel
www.agrarpsychologie.de

1
12. Juni 2024

Wer wir sind



21 Landwirtschaftlichen Familienberatungen und
6 Sorgentelefone



Bundesarbeitsgemeinschaft
**Familie und
Betrieb e.V.**

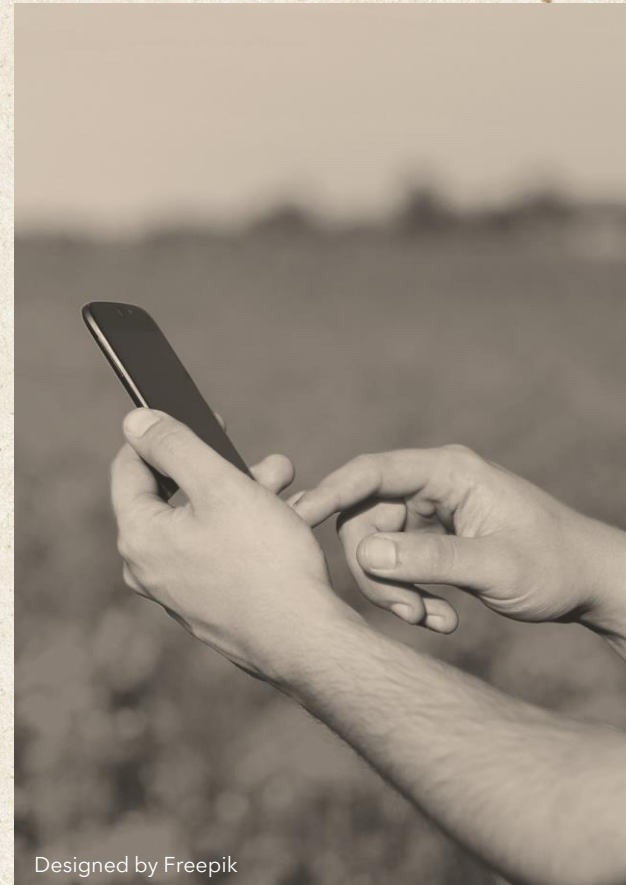
Bundesarbeitsgemeinschaft der
Landwirtschaftlichen Familienberatungen und Sorgentelefone

Seit **1988** aktiv für die Menschen in der Landwirtschaft!



Die zehn häufigsten Inhalte

- Hofübergabe
- Generationskonflikt
- Betriebsentwicklung
- Familiäre Verstrickungen
- Ehekonflikt
- Psychische Probleme
- Finanzielle Sorgen
- Krankheit
- Arbeitsüberlastung
- Hofaufgabe



Designed by Freepik



© BAG

Vertraulicher Rahmen für

- Gespräche und Beratung am Sorgentelefon, auf dem Betrieb und in Beratungseinrichtungen
- Gemeinsames Erarbeiten von Lösungswegen und Handlungsschritten bspw. in Konfliktsituationen, bei Hofübergabeprozessen, etc.
- Einzel-, Paar- und Familiengespräche
- Eröffnen von Zugängen zu weiteren Beratungsangeboten bis hin zur Komplementärberatung



Landwirtschaftliche Familienberatung und Sorgentelefone

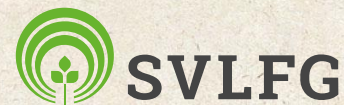
<https://landwirtschaftliche-familienberatung.de/einrichtungen/ihre-region/>

- Hier finden Sie die Nummern der Sorgentelefone & Beratungseinrichtungen in Ihrer Nähe!
- Nicht nur für Familienbetriebe!
- Für ALLE Menschen in der Landwirtschaft und den Grünen Berufen!

Weitere Angebote

Krisenhotline der SVLFG: 0561 785 – 10101

weitere Angebote: www.svlfg.de/gleichgewicht



TelefonSeelsorge

telefonisch: 0800.1110111 oder 0800.1110222, www.telefonseelsorge.de



TelefonSeelsorge



Erkennen &
verstehen



Ins Handeln
kommen

Selbstausbeutung –
keine Seltenheit in der
Landwirtschaft!

SelbstFÜRSORGE –
auch in der Landwirtschaft
möglich!

Selbstaussbeutung in der LW



Auswege Selbstaussbeutung in der Landwirtschaft



Fritz Kroder/BLW/bes
am Freitag, 12.02.2016 - 07:00

Immer mehr Bauern und Bäuerinnen leben arbeitswirtschaftlich, finanziell und psychisch am Anschlag. Was die Folgen sind und wie man sie vermeiden kann, lesen Sie hier.

ntv

RESSORTS SPORT BÖRSE WETTER VIDEO

WIRTSCHAFT

Höfesterben geht weiter

Milchbauern betreiben Selbstaussbeutung

19.05.2019, 09:35 Uhr

Selbstaussbeutung und Ressourcenzerstörung

Nicht alle Landwirte gehen wegen Kfz-Steuer und Agrardiesel auf die Straße. Die junge Arbeitsgemeinschaft bäuerliche Landwirtschaft fordert echten Wandel bewir



Landtreff
<https://www.landtreff.de> › netto-std-landwirt-t97865

Netto €/std Landwirt

21.06.2014 — Wer Landwirtschaft wegen des Geldes macht, der macht was falsch - Landwirtschaft rentiert sich doch bei den meisten nur durch Selbstaussbeutung.



Netzwerk Solidarische Landwirtschaft
<https://www.solidarische-landwirtschaft.org> › das-netzwerk

Arbeitsbedingungen :: Netzwerk Solidarische Landwirtschaft

Andererseits gibt es auch in Solawis die Gefahr der Selbstaussbeutung in einer leistungsorientierten Gesellschaft, die Lebensmittelerzeugung und ...

KI zur Selbstaussbeutung in der LW



Prompt

Selbstaussbeutung in der Landwirtschaft

Bilder KI generiert



- Duden: **das Sich-selbst-Ausbeuten**¹ → umgangssprachlich
- Die Bereitschaft mehr, härter, intensiver und länger zu arbeiten
 - Oft mehr als es erforderlich
 - Bei Arbeitnehmer:innen mehr, als vertraglich vereinbart ist
- Entsteht durch Stress; z. B. durch zu viele und/oder zu schwierige Aufgaben
- Grenzen werden ignoriert, Pausen nicht eingehalten und die eigenen Ressourcen werden überstrapaziert
 - Psychische und physische Folgen/Beschwerden
 - Senkung der Erholungsfähigkeit und/oder Regenerationsstörungen
 - Störungen der sozialen Beziehungen^{2,3}

„Interessierte Selbstgefährdung“



- „Selbstaussbeutung“ gibt es in der Psychologie nicht
 - Bestandteil der „interessierten Selbstgefährdung“
- Verhalten, bei dem sich die Betroffenen selbst dabei zusehen, wie das persönliche Arbeitshandeln die eigene Gesundheit gefährdet
- Das Motiv liegt im Interesse am beruflichen Erfolg^{4,5}
- Bewältigungsstrategien, um mit dem hohem Druck bei der Arbeit umzugehen
 - Diese Verhaltensweisen helfen – wenn überhaupt – nur kurzfristig
 - Sind nicht lösungsorientiert und können sogar zu (weiteren) Schäden führen⁶



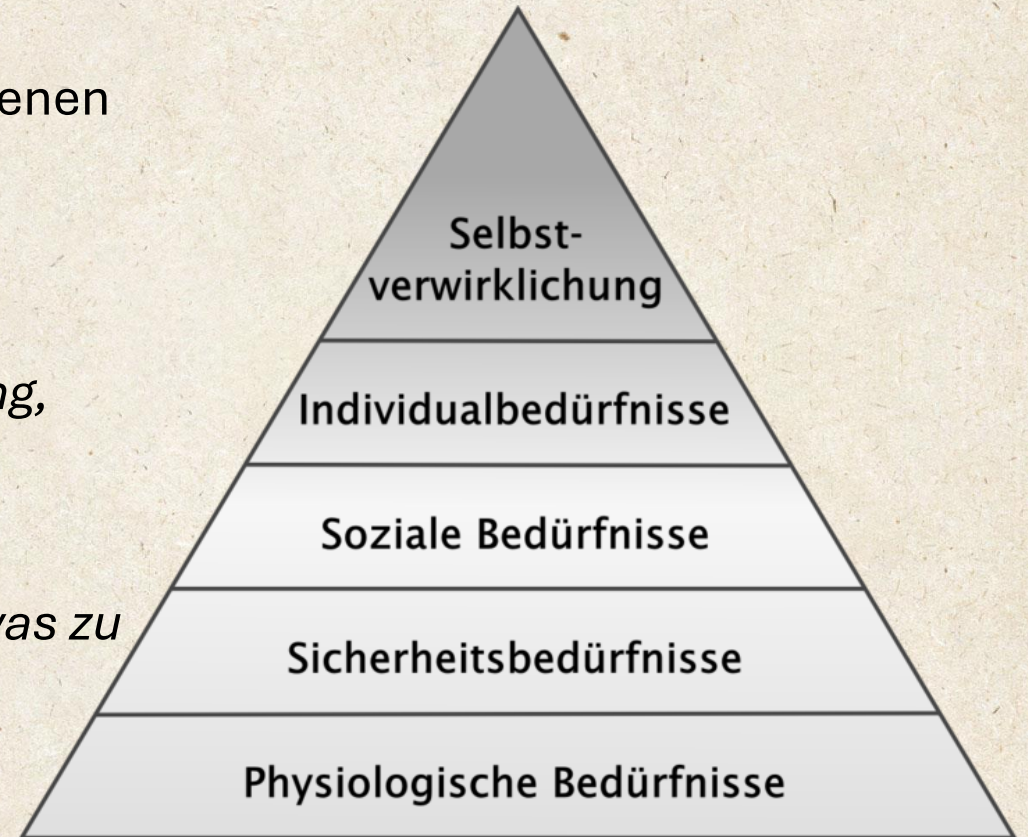
Warum beuten wir uns aus?



- Generation y → alle zwischen 1981 und 1995 geborenen
- Fokus: die Selbstverwirklichung

- Selbstverwirklichung:

„... das menschliche Verlangen nach Selbsterfüllung, also die Tendenz das zu aktualisieren, was man an Möglichkeiten besitzt. Diese Neigung kann als das Verlangen formuliert werden, [...] alles zu werden, was zu werden man fähig ist.“ (Maslow, 1981, S. 74)⁷



Die Bedürfnispyramide von Maslow, 1954⁸

Toxische Selbstoptimierung



- Selbstoptimierung und Ökonomisierung ist von Fortschritt, Wachstum und Erfolg geprägt⁹

„Ökonomismus ist eine Haltung, alles Sein und Werden einer Kosten-Nutzen-Analyse zu unterziehen und sie dahin gehend zu optimieren, dass Kosten gesenkt werden, mehr noch: dass der Nutzen allen Seins und Werdens nach den Kosten beurteilt wird, die sie verursachen, was zur Folge haben kann, dass etwas als nutzlos gilt und entsorgt wird, weil die Kosten dafür zu hoch erscheinen.“ (Haubl, 2017, S 95)¹⁰

- Schlussfolgerung → der Menschen muss einen Nutzen haben und sich rentieren!
- stetige „Steigerung von Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft“¹⁰ → Leistungsgesellschaft
 - **Giftig:** Wir können den gesellschaftlichen & eigenen Erwartungen nicht gerecht werden

Starke Identifikation mit dem Hof



- Die Identität als Landwirt:in ist an den Betrieb gekoppelt, der bereits häufig über Generation geführt wurde¹¹
- „Symbiose“, die identitätsstiftend wirkt vs. „verbissenerem Festhalten“
„Es gilt auf Gedeih und Verderb das Eigene zusammenzuhalten, den Besitzstand zu wahren und selbst in der Hofbindung zu verharren.“ (Inhetveen & Blasche, 1983, S.23)¹²
- Hier spiegeln sich zum einen das Verantwortungsbewusstsein gegenüber den vorherigen Generationen und zum anderen die Verlustängste der Identität durch eine (mögliche) Hofaufgabe wider.



Starke Identifikation mit der Arbeit



- Die Arbeit wird ein Teil unseres Selbst
- Mehr als Berufung → „Lebenskonzept statt Job“¹³
- Trennung zwischen betriebliche und familiäre bzw. private Rollen kaum möglich
- Schlussfolgerung → eine Hofaufgabe kann zu einer Identitätskrise führen

„Betroffene können dadurch ihren Familienbesitz, damit den Arbeitsplatz und die persönliche und familiäre Identität verlieren. Die starke Identifikation mit der Arbeit und dem Hof kann existenzielle Fragen aufwerfen und Ängste auslösen.“ (Groier, 2066, S.66)¹⁴



Belastungsfaktoren in der LW





Die Lebens- und Arbeitssituation von Frauen auf landwirtschaftlichen Betrieben in Deutschland



➔ Tätigkeiten & Aufgaben



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



Rollenkonflikte



117 Arbeitsblätter mit
1698 Rollen

203 rote, 509 grüne
und 39 rot-grüne Rollen

Ø 14,5 Rollen pro
Teilnehmerin

Die Rolle des Ichs – Me time!



- **N = 10**
- Können als positive Perspektive betrachtet werden, „wenn diese Rollen [Rollen] halt weniger sind“ (TN 9.14, **Ich**)
- Wird im Alter wieder größer: „[Das hat] lange Jahre keine Rolle mehr gespielt, weil man so viele andere Rollen hatte, die so viel wichtiger waren (...) und das merke ich jetzt, das verändert sich dann wieder oder ich verändere es wieder.“ (TN 11.7, **Frau**)
- Oft zu klein

Wie sieht es mit Ihrer Me-time aus?



Wir wechseln zu
Mentimeter!





**Erkennen &
verstehen**



**Ins Handeln
kommen**

Selbstausbeutung –
keine Seltenheit in der
Landwirtschaft!

SelbstFÜRSORGE –
auch in der Landwirtschaft
möglich!



Ein weiterer möglicher Grund:

Glaubenssätze und Leistungsdenken in der Landwirtschaft!

„Ich bin nur etwas wert, wenn ich viel arbeite. Arbeite ich nicht, habe ich ein schlechtes Gewissen.“

„Ich muss nur härter arbeiten, dann wird das schon!“

„Erst kommt der Hof, dann alles andere!“

„In der Landwirtschaft musst du immer arbeiten – da gibt es keine Pausen, kein Wochenende, keinen Urlaub!“

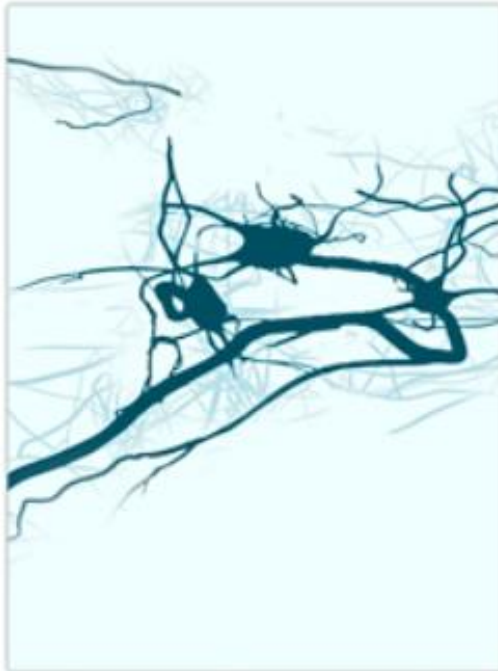
„Wachsen oder weichen!“

„Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!“

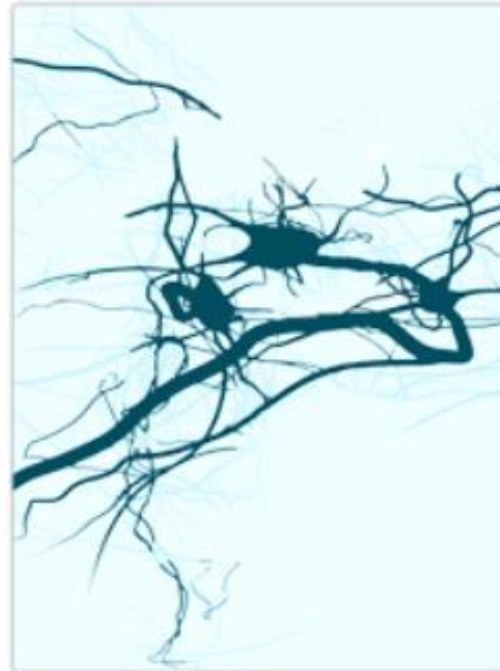
„Was denken denn die Nachbarn!“

„Wenn du mit 40 noch keinen Bandscheibenvorfall hattest, hast du nicht hart genug gearbeitet!“





Neuronale Netzwerke **vor** dem Training



<https://www.cognifit.com/de/gehirnplastizitat>

Neuronale Netzwerke **2 Wochen** nach der Stimulation



Neuronale Netzwerke **2 Monate** nach der Stimulation

Unser Denken, Empfinden und Verhalten beruht auf der Aktivität neuronaler Netzwerke



Neuronale Netzwerke beruhen auf unsere Gedanken, Empfindungen und Verhalten¹⁵



Die Magie eines anderen Blickwinkels

stärkt!!!

~~Eigenlob stinkt!~~





= Fähigkeit, **Gesundheit** zu **fördern** oder zu erhalten, **Krankheit vorzubeugen** und mit Krankheit und Behinderung **umzugehen**¹⁶

- eigene Bedürfnisse (seelisch und körperlich) in den Blick nehmen
- Sich vor Selbstausbeutung und Überarbeitung schützen
- Selbstverantwortliche und aktive Handlung!
- In der LW bedeutet Selbstfürsorge nicht nur die Verantwortung für einen selbst, sondern auch **unternehmerische Verantwortung!**
- Permanente **Selbstausbeutung** stellt ein **unternehmerisches Risiko** dar!

SelbstFÜRSORGE



Luxus? Notwendigkeit!

**DU WÜRDST DAS BEI DEINEM
TELEFON NICHT ZULASSEN.**



**LASS ES BEI DIR AUCH
NICHT ZU.**



**SELBSTFÜRSORGE IST ERSTE
NOTWENDIGKEIT, KEIN LUXUS.**

Dr. Susanne Emm:
<https://www.pinterest.de/pin/63683782242405279/>



Strategien

nach Dr. med. Tatjana Reichhart (2021):
Das Prinzip Selbstfürsorge





Strategien

Wir wechseln zu
Mentimeter!



Strategie: Ressourcenorientierung

→ Ressourcenorientierung: bewusster Blick und Umgang mit seinen Ressourcen

„Ressourcen sind all jene Faktoren, welche die psychische, physische und soziale Gesundheit von Menschen zu fördern vermögen.“¹⁷

„Ressourcen sind das, was genutzt wird, um sich in Richtung persönlicher Ziele bewegen zu können. Sie tragen zur Bedürfnisbefriedigung bei und steigern das Wohlbefinden.“¹⁸

→ Kraftquellen

→ All das, was uns nachhaltig zu einem guten Gefühl verhilft

→ Höchst subjektiv



Ressourcenorientierung





Perlentauchen



Ideen für den Alltag



- Erholung und Genuss terminieren
- Dankbarkeitstraining: Wofür fühle ich mich heute dankbar?
Wer oder was hat mir heute gut getan?
- Ganz ohne zusätzliche Zeit: Durchatmen und wahrnehmen!



<https://landwirtschaftliche-familienberatung.de/agriressources/infografik>



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

zana.mehic@bag-familieundbetrieb.de

anika.bolten@uni-kassel.de

Bundesarbeitsgemeinschaft Familie und Betrieb e.V.
Elisabeth-Seitz-Straße 16
D – 34613 Schwalmstadt

Sie finden Ihre
Beratungseinrichtung unter:
[www.landwirtschaftliche-
familienberatung.de](http://www.landwirtschaftliche-familienberatung.de)



**Um klar zu sehen,
genügt oft ein
Wechsel der
Blickrichtung.**

Antoine de Saint-Exupéry



1. <https://www.duden.de/rechtschreibung/Selbstaussbeutung>
2. <https://karrierebibel.de/selbstaussbeutung>
3. https://www.gesundearbeit.at/cms/V02/V02_7.12.a/1342672305293/service/aktuelles/selbstbestimmtes-arbeiten-achtung-vor-selbstaussbeutung
4. Peters K: Indirekte Steuerung und interessierte Selbst-gefährdung. Eine 180-Grad-Wende bei der betrieblichen Gesundheitsförderung. In: Kratzer N, Dunkel W, Becker K, Hinrichs S (Hrsg.): Arbeit und Gesundheit im Konflikt. Berlin: edition sigma, 2011, S. 105–122.
5. <https://www.asu-arbeitsmedizin.com/schwerpunkt/interessierte-selbstgefaehrdung-von-der-direkten-zur-indirekten-steuerung>
6. <https://www.vbg.de/cms/presse/interessierte-selbstgefaehrdung>
7. Maslow, A. H. (1981). Motivation und Persönlichkeit. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt. Englische Erstausgabe: Maslow, A. H. (1954). Motivation and personality. New York, NY: Harper & Row.
8. von Rosenstiel, L., & Nerdinger, F. W. (2011). Grundlagen der Organisationspsychologie (7. Aufl.). Stuttgart: Poeschel.



9. Alber, N. (2021). *Scheitern als Performance. Vom Versagen und seiner politischen Relevanz in der Videokunst*. Dissertation. Transcript GbR.
10. Haubl, R. (2017). Die Angst in der Moderne - das Gefühl persönlich zu versagen oder sogar nutzlos zu sein. In *Modernes Leben - Leben in der Moderne* (S. 83-100). Springer VS, Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-13752-6_7
11. Wittmann, B. (2021). *Intensivtierhaltung. Landwirtschaftliche Positionierungen im Spannungsfeld von Ökologie, Ökonomie und Gesellschaft* (Umwelt und Gesellschaft, Band 25). Dissertation. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG.
12. Inhetveen, H. & Blasche, M. (1983). *Frauen in der kleinbäuerlichen Landwirtschaft. "Wenn's Weiber gibt, kann's weitergehn..."*. Opladen: Westdeutscher Verlag.
13. Aselmeier, M., Brauch, R., Dietrich, T. & Schüle, E.-M. (2017). *Der landwirtschaftliche Familienbetrieb. Stärken nutzen, Herausforderungen meistern*. Stuttgart: Ulmer. Verfügbar unter: <http://www.ulmer.de/artikel.dll/Webshop?RC=Book2Look&ISBN=978-3-8186-0069-3>
14. Groier, M. (2006). Tabuthema Betriebsaufgabe. *Kritischer Agrarbericht*. Zugriff am 31. März 2021. Verfügbar unter: <https://www.kritischer-agrarbericht.de/fileadmin/Daten-KAB/KAB-2006/Groier.pdf>



15. Mentha, D. (2013). Zur Neurobiologie der Ressourcenorientierung. In H. Schemmel & J. Schaller (Hrsg.), Ressourcen. Ein Hand- und Lesebuch zur therapeutischen Arbeit (S. 87 – 126). Tübingen: dgvt-Verlag.
16. Weltgesundheitsorganisation, Büro für Südostasien (2014). Self-care for health. <http://www.who.int/iris/handle/10665/205887>.
17. Weber, H. (1994). Veränderung gesundheitsbezogener Kognitionen. In P. Schwenkmezger & L. R. Schmidt (Hrsg.), Gesundheitspsychologie (S.189 – 206). Stuttgart: Enke.
18. Diener, E. & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68 (5), 926 – 935.
19. Alle Übungen und Illustrationen aus: AgriRessource – Ressourcenorientierung in Beratung und Landwirtschaft. Ergebnis des Erasmus+ Projekts des RSE-Netzwerks. Verfügbar unter: <https://landwirtschaftliche-familienberatung.de/agriresources>