



BBV Stiftung  
Land und Leben



10 JAHRE

# Montags Telefon

0800 /  
131 1310

10 Jahre helfende Gespräche

# BBV STIFTUNG LAND UND LEBEN

**Im Engagement für eine lebenswerte Heimat sieht sich der Bayerische Bauernverband in der sozialen Verantwortung für den ländlichen Raum.** Zweck der Stiftung ist die Erhaltung und Weiterentwicklung unserer Heimat durch die aktive Gestaltung der wirtschaftlichen, sozialen und kulturellen Lebensbedingungen und durch die konkrete Hilfe für den Einzelnen.

## STIFTUNGSZIELE

Förderung der agrar-, forstwirtschaftlichen und gartenbaulichen Wissenschaften

Förderung der beruflichen Aus-, Fort- und Weiterbildung Jugendlicher und Erwachsener im ländlichen Raum

Förderung der ländlichen Familienberatung, die sich an der Situation der bäuerlichen Familienbetriebe orientiert

Förderung des örtlichen Gesundheitswesens und der allgemeinen Ernährungsgrundlagen

Förderung des Wohlfahrtswesens, Unterstützung von hilfebedürftigen und in Not geratenen Menschen und ihren Familien

## HILFE IN BESONDEREN LEBENSLAGEN

Die BBV Stiftung Land und Leben unterstützt gemeinnützige Organisationen der Dorf- und Betriebshilfe, den Bäuerlichen Hilfsdienst e.V. und die Landwirtschaftliche Familienberatung. In besonderen Lebenslagen kann so einzelnen bedürftigen Familien im ländlichen Raum unmittelbar beigegeben werden.

## DAS HELFENDE GESPRÄCH.

### SPENDEN

#### Bankverbindung

Kontonummer: 146 141  
BLZ: 701 600 00  
IBAN: DE84 7016 0000 0000 1461 41  
BIC: GENODFFF701  
Bank: DZ Bank München AG

WIR FREUEN UNS ÜBER IHRE SPENDE UND BEDANKEN UNS FÜR IHRE UNTERSTÜTZUNG.



# VORWORT

In die Menschen investieren!  
Das verwirklichte die BBV Stiftung Land und Leben am **1. April 2013** mit dem Projekt MontagsTelefon. Seit 10 Jahren bietet sie bäuerlichen Familien in schwierigen Situationen Beistand und Hilfe an und damit Wege zu mehr Lebensqualität.

Nicht nur Betriebe leiden unter dem Modernisierungs- und Rationalisierungsdruck, sondern jeder Einzelne spürt dies im Berufs- und Familienalltag. Ständig müssen neue Anpassungsleistungen erbracht werden, für die es keine Vorbilder, keine Rezepte gibt. Durch das ansteigende Lebenstempo bleibt in den Familien wenig Zeit für Besinnung und Reflexion. Daraus entstehen kleine wie große Krisen, die von Betroffenen oftmals als ausweglos beschrieben werden.

Der russische Schriftsteller Leo Tolstoi beginnt seinen Roman Anna Karenina mit dem Satz: „Alle glücklichen Familien sind einander ähnlich, jede unglückliche Familie ist auf ihre besondere Weise unglücklich.“  
Warum sind sich glückliche Familien ähnlich? Wohl, weil es ihnen gelingt, das Leben zu neh-

men, wie es kommt. Glück ist eine Frage der Akzeptanz dessen, was ist. Akzeptieren heißt nicht einfach hinzunehmen, es heißt vielmehr annehmen zu können, dass die Dinge sind, wie sie sind.

Oft scheitern wir aber an unseren Ansprüchen. Nicht die Dinge, die wir erleben sind es, die Probleme bereiten, sondern welche Bedeutung wir ihnen beimessen. Da entstehen Erwartungen: Erfüllen sie sich nicht, sind wir enttäuscht! Wir müssen uns vor Augen führen, uns bewusst machen, dass eine Situation kommt, ob sie uns gefällt oder nicht. Das ist unsere Wirklichkeit. Es kommt auf unsere Haltung an. Wie tun wir was mit welcher Einstellung. Das, was sich gerade ereignet, kann sehr unterschiedlich erlebt werden. Wir können die Wahrheit oft nicht erkennen, wir erkennen nur das, was in uns wirkt. Wie die zwei Seiten einer Münze, wenn wir die eine Seite sehen, sehen wir die andere Seite nicht, obwohl sie gleichzeitig vorhanden ist.

Unglückliche Familien möchten die Situation anders haben. Unglückliche Menschen vergleichen das, was ist, mit dem, wie

es nach ihrer Vorstellung sein sollte. Diese Diskrepanz lässt sie unglücklich und unzufrieden werden.

Wir haben es in hohem Maße in der Hand, ob wir uns unglücklich machen wollen. In unserer Telefonberatung verbringen wir viel Zeit damit, mit den Anrufern zu überlegen, wie sie ihre vorhandenen Stärken und Potentiale nutzen können. Wie sie ihre Probleme angehen, anders miteinander reden und damit ihre Beziehungen verbessern können. Das Besprechen und Analysieren erfordert viel fachliches Können und Fingerspitzengefühl von den Beraterinnen. Deshalb gilt mein besonderer Dank den ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen des MontagsTelefons. Mit hohem Engagement und Intensität widmen sie sich den Ratsuchenden. Ohne die große Einsatzbereitschaft des Teams wäre die Aufgabe, die die Stiftung sich durch das Projekt Montagstelefon gestellt hat, nicht zu erfüllen. In reichem Maße geben die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen den Anrufenden das Wertvollste, was man Menschen schenken kann: Zeit und Aufmerksamkeit!



*Katharina Stanglmair*

KATHARINA STANGLMAIR

Dir. i. R., ehemalige Leiterin der Landfrauenabteilung  
Dipl. Ehe-Familien- und Lebensberaterin

# PROJEKT BESCHREIBUNG

**Das MontagsTelefon – das helfende Gespräch für landwirtschaftliche Familien – ist ein Projekt der BBV-Stiftung Land und Leben.**

Das MontagsTelefon ist ein niederschwelliges, psychosoziales Angebot auf ehrenamtlicher Basis. Es fügt sich gut in die bestehenden Angebote in Bayern ein und stellt eine sinnvolle Ergänzung dar. Die Bezeichnung stammt aus Niedersachsen. Das Landvolk hatte mit großem Erfolg bereits 1993 ein Sorgentelefon für Bauernfamilien, das MontagsTelefon eingerichtet. An diesem Tag stand das Angebot zur Verfügung. Der damalige Leiter des MontagsTelefon an der Heimvolkshochschule Oesede im Bistum Osnabrück, Ludger Rolfes, unterstützte die Übernahme des Namens für das Projekt in Bayern.

Im April 2012 begannen die Vorbereitungen. Die Suche nach ehrenamtlichen Mitarbeitern, nach aktiven Bäuerinnen und Bauern, sollte sich als größte Hürde erweisen. Mit der Evangelischen Telefonseelsorge München e.V. wurde ein etablierter Kooperationspartner für die Qualifizierung gewonnen.

Acht Ehrenamtliche, sieben Frauen und ein Mann, absolvierten 2013 die einjährige Ausbildung zum Telefonseelsorger. Am 1. April, am Ostermontag 2013, nahm das MontagsTelefon der BBV-Stiftung Land und Leben seinen Dienst auf. Jeden Montag von 9.00 bis 13.00 Uhr und von 16.00 bis 20.00 Uhr können alle Familienmitglieder

von Bauernfamilien die Telefonnummer 0800 131 131 0 anrufen. Die Anrufenden können anonym bleiben, es entstehen keine Kosten. Die ehrenamtlichen Mitarbeiter unterliegen der Schweigepflicht. Für sie gilt, wie für die Anrufenden, der Schutz der Anonymität.

Bäuerinnen und Bauern beraten Bäuerinnen und Bauern – diese Idee liegt dem Projekt zu Grunde. Die Telefonberater entstammen demselben sozialen Milieu wie die Anrufenden. Sie kennen das Leben auf den Bauernhöfen und die spezielle Situation durch die Verflechtung von Familie und Betrieb aus eigener Erfahrung. Damit bieten sie gewissermaßen eine Basis des Vertrauens. Die fundierte Ausbildung garantiert einen hohen Wirkungsgrad in der Beratung und stellt sicher, dass rasch erkannt wird, wo eine längerfristige Beratung angezeigt ist.

Da das Selbstbewusstsein der Anrufenden oft geschwächt ist, ist es wichtig, dass sie im Gespräch Aufmerksamkeit und Wertschätzung erfahren. Menschen mit Sorgen fühlen sich oft sehr allein und im Stich gelassen. Auf Wertung und moralische Urteile wird verzichtet. Die Selbstverantwortung wächst, indem sie erkennen, dass ihre Problemlösungen nicht von außen kommen, sondern dass sie im Laufe des Gesprächs ihre eigenen Lösungswege erarbeiten. Das MontagsTelefon bietet Hilfe zur Selbsthilfe bei persönlichen, zwischenmenschlichen und agrarsozialen Problemen.

**BBV – Stiftung Land und Leben**

**Projekt MontagsTelefon**

- a) Entlastungsgespräch
- b) problem- und lösungsorientiertes Gespräch
- c) problem- und lösungsorientiertes Gespräch, langfristiger Beratungsprozess empfohlen

► **Weiterverweisung:**

Landwirtschaftliche Familienberatung

BBV-Mediation

Ehe-, Familien- und Lebensberatung

BBV-Geschäftsstelle

Krisentelefon der SVLFG

und weitere

Katharina Stanglmair

NICHT DIE GLÜCKLICHEN MENSCHEN SIND DANKBAR, SONDERN DIE DANKBAREN SIND GLÜCKLICH.

# DAS MONTAGSTELEFON - EIN FUNKE HOFFNUNG



GEORG WIMMER

BBV-Generalsekretär und 1. Vorsitzender  
BBV Stiftung Land und Leben

Die Landwirtschaft hat in den vergangenen Jahrzehnten einen rasanten strukturellen Wandel erlebt. Vieles ist in Bewegung. Globalisierung, immer mehr Produktionsstandards und Auflagen, Klimawandel, Digitalisierung, aber auch die gesellschaftliche Sicht und die Diskussion über die Arbeit der Bauernfamilien sind herausfordernd für die landwirtschaftlichen Betriebe.

Umso wichtiger ist es, in turbulenten Zeiten ein offenes Ohr zu finden, sich mit kompetenten Menschen austauschen zu können, um wieder Mut zu fassen, um neue Perspektiven zu entdecken. Das MontagsTelefon ist eine solche erste Anlaufstelle, unbürokratisch und niederschwellig. Das MontagsTelefon hört Menschen aus der Landwirtschaft zu, die in ihrer Not, die mit ihren Ängsten und Sorgen bisher ungehört sind. Die Anonymität wird dabei gewährleistet und gewahrt. Es ermöglicht einen ersten Schritt raus aus einer scheinbar aussichtslosen Situation. Das Besondere: Am Telefon engagieren sich Menschen aus der Landwirtschaft ehrenamtlich für Menschen in der Landwirtschaft. Das erleichtert den Zugang und schafft Verständnis.

Vor zehn Jahren wurde das MontagsTelefon ins Leben gerufen. Als Projekt der BBV-Stiftung Land und Leben ist das MontagsTelefon soziales Engagement für eine lebenswerte Heimat. Die BBV-Stiftung Land und Leben will ihren Beitrag dazu leisten, unsere Heimat zu erhalten und weiterzuentwickeln, indem die wirtschaftlichen, sozialen und kulturellen Lebensbedingungen aktiv mitgestaltet werden und auch konkrete Hilfe für den Einzelnen angeboten wird.

Der Bayerische Bauernverband ist die starke Stimme der Land- und Forstwirtschaft gegenüber Politik, Verwaltung und Wirtschaft. Mit seinen Beratungsangeboten und Dienstleistungen gibt der Bauernverband Hilfestellung bei persönlichen Entscheidungen und steht als Partner an der Seite der Bauernfamilien, auch in herausfordernden Situationen. Wir unterstützen die Betriebe insbesondere auch in ihrer qualitativen Weiterentwicklung, mit dem Ziel, ihre Wertschöpfung zu erhöhen und ihre Lebensqualität auf dem Land zu steigern.

Mit dem MontagsTelefon bieten wir Menschen aus der Landwirtschaft in schwierigen Lebenssi-

tuationen eine Anlaufstelle, wo sie Gehör finden, wo sie sich jemandem anvertrauen können. Deshalb gilt mein ganz besonderer Dank all den ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die sich in den vergangenen zehn Jahren engagiert haben, um sich auf Menschen und deren ganz individuelle Notlagen einzulassen.

Dass es diese engagierten Menschen gibt, ist der Initiatorin und Leiterin des MontagsTelefons, Katharina Stanglmair zu verdanken. Frau Stanglmair sorgt für den ständigen Austausch unter den ehrenamtlichen Einsatzkräften und organisiert auch die Fort- und Weiterbildung. Ein herzliches Vergelt's Gott dafür!

Und nicht zuletzt gilt mein Dank auch all jenen, die diesen unschätzbaren Wert dieses Projekts für die Bauernfamilien mit Spenden unterstützen und es weiterhin ermöglichen, dass verständnisvolle Gesprächspartner zuhören, ermutigen und entscheidende Impulse zur Selbsthilfe geben und den Blick für neue Perspektiven öffnen können.

Auf die kleinen Schritte kommt es an

# WAS BRINGT EIN GESPRÄCH MIT DEM MONTAGSTELEFON?

**Immer wieder wird die Frage gestellt, ob denn so ein einmaliges Gespräch überhaupt etwas „bringt.“** Natürlich wird man kein Durcharbeiten einer psychischen Konfliktkonstellation erwarten dürfen. Aber ein einmaliges Telefongespräch kann – fachlich geführt – durchaus den Anstoß geben, die weitere Entwicklung in gute Bahnen zu lenken.

## Psychodynamische Aspekte

Ein Bild dazu: Beim Flößen haben sich Baumstämme verkeilt und verursachen eine Stauung. Wenn es gelingt, den einen Baumstamm, der quer liegt, wieder in die Bahn zu bringen, sorgt die Strömung des Flusses dafür, dass sich die übrige Stauung auflöst.

Die Erfahrung, in einem solchen besonderen, fachlich geführten Gespräch verstanden worden zu sein, dürfte nicht unerheblich zur Motivation beitragen, auch weitere Schritte zu gehen, sei es, indem man sich weitere Hilfe sucht, sei es, dass sich neue Perspektiven ergeben und Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

## Vorüberlegungen

Ähnlich der Telefonseelsorge wird ein anonymes Beratungsangebot zur Verfügung gestellt. Es ist wichtig, sich die äußeren Rahmenbedingungen, sowie die inneren Voraussetzungen klarzumachen, unter denen ein Telefonberatungsgespräch stattfindet. Welche institutionellen Voraussetzungen sind gegeben? Welche Erwartungen können sich an die Rolle des Beraters knüpfen? In welcher

äußeren Situation befindet sich der Anrufer? Die jeweilige Situation beeinflusst das Beziehungsgeschehen während des Gesprächs und muss gleichsam mitgedacht werden.

Unabhängig davon lassen sich grundlegende Charakteristika beobachten: Der Anrufer bringt einen hohen Erwartungsdruck mit. Es ist ja die einzige „Begegnung“, die jetzt möglich ist. Bei aller zeitlichen Begrenzung wird dies als „wichtige Zeit“ erlebt mit einer Verdichtung des inneren Erlebens. Man „begegnet“ sich mit hoher Intensität, kann aber anonym bleiben, das löst die Zunge.

Die zeitliche Begrenzung hat zur Folge, dass Anrufer rasch auf den Punkt kommen, das heißt, sie lassen erkennen, wo ihr zentraler Konflikt sitzt, wo es wehtut. Das muss nicht direkt erfolgen, oft steckt der Kern des Problems in unbewussten Mitteilungen. Anrufer bringen eine Bereitschaft zur Idealisierung des Beraters mit. Das ist eine Voraussetzung, sich mit dem Erarbeiteten identifizieren zu können. Aus der Psychotherapieforschung ist bekannt, dass die Überzeugung, in dem Therapeuten einen hilfreichen Begleiter zu finden, einen wesentlichen Wirkfaktor darstellt.

Anrufer und Berater sind beide mit einem fremden Menschen konfrontiert. Fremdheit löst, bei aller Intensität der Begegnung, Angst aus. Auf Seiten des Beraters wäre es ein Fehler, diese Angst gleichsam überspringen zu wollen. Es kommt vielmehr darauf an, genau wahrzunehmen, wie sich diese Angst zeigt und wie beide damit umgehen. Die Kunst des Beraters besteht dann darin, sich weder von ihr schachmatt setzen zu lassen, noch sie einfach „beseitigen“ zu wollen. Fremdes ist der Anstoß zur Entwicklung. Möglicherweise beruht die Wirkung eines einmaligen Gesprächs darin, dass die Fremdheit als überraschend Neues angenommen und weiter wirken kann.

Ein beratendes Telefongespräch kann im Prinzip in zwei Richtungen verlaufen:

**1.** Die Beratungsbeziehung wird idealisiert und die Ergebnisse als eine Art „neues Lebensprogramm“ wahrgenommen, das es jetzt umzusetzen gilt. Die Gefahr dabei ist, dass beides – die Idealisierung und die Umsetzung – nach kurzer Zeit zusammenbrechen. Ein Vorgang, den der Berater meist nicht mehr mitbekommt. Eine gewisse Idealisierung ist, wie erwähnt, ei-

nem Beratungsprozess sehr förderlich, ja sie ist Voraussetzung für Gelingen. Deshalb ist für den Berater wichtig, in einer so verdichteten Gesprächssituation das realistisch Erreichbare nicht aus den Augen zu verlieren. Hier ist wichtig, die Grenzen der Situation zu benennen.

**2.** Der Anrufende gebraucht die Telefonberatung, um sich – im Sinne eines Wiederholungszwanges – zu bestätigen, dass das doch alles nichts bringt. Es handelt sich dann um die Kehrseite der Idealisierung: Der Zweifel, ob denn mit einem einzigen Gespräch überhaupt etwas verändert werden kann. Meist geht ein starker Hilfeappell von solchen entmutigten Anrufern aus, wobei sie geschickt kein Angebot annehmen. Hier gerät der Berater in eine Falle: Je mehr er aktiv wird, desto mehr wird er vom Anrufer entmachtet. Auch hier kann das realistisch Erreichbare aus dem Blick geraten. Hier

ist es wichtig, auf die Wiederholung einzugehen, auf den Grund und die Funktion der Hoffnungslosigkeit.

Zwischen diesen beiden möglichen Verläufen dürfte sich Telefonberatung in vielen Schattierungen abspielen.

### Zum Vorgehen

Die Entfaltung der Problematik muss in der begrenzten Zeit stattfinden. Eine Konzentration des Prozesses erfolgt durch gezieltes Aufgreifen der zentralen Konfliktthemen. Ein „Laufenlassen“ führt zum Scheitern. Hilfreich ist das „szenische Verstehen“, also die Frage: In welche Szene der inneren Bühne verwickelt mich der Anrufende, welche Rolle spiele ich da, was macht er mit mir? Die Begrenztheit der Zeit und die Beschränkung auf ein zentrales Konfliktthema muss thema-

tisiert werden. Das unterstützt die Verantwortungsübernahme des Anrufenden für das Beratungsgeschehen. Der geschulte Telefonberater und der Anrufer einigen sich im Sinne eines Arbeitsbündnisses/Auftrages, was Hauptthema sein soll – das unterstreicht den partnerschaftlichen Charakter des Beratungsgesprächs.

Für jedes Gespräch ist die Klärung des Auftrages eine unabdingbare Hilfe. Der Auftrag dient als „roter Faden“, als Orientierung durch das Gespräch. Die Frage danach, wann sie zum ersten Mal ihrem Problem begegnet sind und wie sie damit umgegangen sind, stellt nicht allein für den Berater, sondern auch für den Anrufenden eine wichtige Verknüpfung dar. Für den Berater ist es entscheidend, nicht „an der Oberfläche“ des Verstehens zu bleiben.

Fortsetzung auf der nächsten Seite ►



Wenn keine Einigung zustande kommen sollte, etwa weil das Geschilderte zu verwirrend ist, dann besteht das Ziel des Gespräches darin, dem Anrufenden eine Perspektive zu geben, wo und wie er seine Schwierigkeiten weiter bearbeiten kann. Der Versuch einer Schwerpunktbildung ist dann ein Indikator, ob eine Weiterverweisung angezeigt ist. Auch das kann zur Eröffnung eines weiterführenden gangbaren Weges und zur Beruhigung und Entlastung beitragen.

Das Gelingen eines Telefongesprächs hängt u.a. auch davon ab, inwieweit ein Lösungsprozess angestoßen werden kann. Je nach der inneren Situation des Anrufers kann dies durch spiegelnde Techniken, Konfrontationen, stärkende Interventionen, wie die Anerkennung der kreativen Leistung, die in bisherigen Lösungsversuchen steckt, geschehen. Mit der Frage z.B. „Woran würden Sie erkennen, dass Ihr Problem gelöst ist?“ können Lösungsphantasien angeregt werden. Der Rückgriff auf die Anerkennung von Stärken, auf bisher Erreichtes hilft dem Anrufenden, Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Es geht also darum, das Entwicklungspotential, das in jedem Menschen steckt, das auch in jedem Problem steckt, freizulegen und einen kreativen Prozess gelingender kleiner Teilschritte anzuregen. Jede Erfahrung, durch eigene Initiative etwas zur Verbesserung der Befindlichkeit und der Beziehungen beitragen zu können, stärkt das Ich und erweitert die Möglichkeiten. Dies

führt wiederum in einen positiven Kreislauf und zu dem Mut, weitere Schritte zu wagen. Man kann es nicht oft genug betonen, dass es auf die kleinen Schritte ankommt, die gangbar sind, nicht auf den Entwurf „großer Lösungen“, die dann doch nicht umgesetzt werden können.

Ein Telefongespräch ist zwar kein Beratungsprozess über mehrere Stunden – dennoch kann auch innerhalb einer Stunde ein Prozess stattfinden:

1. die Eröffnung und Entfaltung des Problems
2. Darstellung des Konfliktgeschehens, Erarbeiten des Hauptthemas, Lösungsphantasien, Erarbeitung weiterer Schritte
3. Würdigung des Erarbeiteten, Verabschiedung.

Diese Strukturierung ist wichtig und erforderlich. Ein Telefongespräch ist als Verstehens- und Übergangsraum anzulegen, d.h. es bietet die Möglichkeit zur Reflexion. Oft haben Anrufer keinen Zugang zu ihren Gefühlen. Hier muss der Berater helfen z.B. mit der Frage: „Mir ist deutlich, wie sehr Sie unter Druck stehen, es allen immer recht zu machen – und dabei kommen Sie kaum dazu, einmal in Ruhe nachzuspüren, was Sie selbst dabei empfinden. Vielleicht können Sie hier einmal innehalten und dem einen Namen geben, was Ihnen dabei durch den Kopf geht.“

Insgesamt kommt es darauf an, an die Entwicklungsmöglichkeiten der Anrufenden anzuknüpfen, sie zu stützen und zu

fördern. Im weiteren Sinn geht es dabei darum, die Fähigkeit zu fördern, leidvolle Erfahrungen in einen Bedeutungszusammenhang mit dem eigenen Lebensentwurf und seinen (religiösen und weltanschaulichen) Grundannahmen einzuordnen.

### Weitere Perspektiven

Ist eine weitergehende Beratung erforderlich oder sinnvoll? Durch wen und wo? Dem Anrufer werden möglichst konkrete Hinweise gegeben, um diesen nächsten Schritt zu erleichtern. Nicht zu unterschätzen ist die Ermutigung, die Anrufer erfahren, dass sie im Gespräch eine neue Art kennengelernt haben, wie man über Probleme und Perspektiven sprechen und nachdenken kann.

Jede echte menschliche Begegnung hinterlässt Spuren der Erweiterung des Denkens und Handelns. Anrufern wird es dadurch erleichtert, sich in festgefahrenen Situationen Hilfe zu suchen. Damit gewinnt ein einmaliges Telefonat auch eine wichtige präventive Funktion.

### Fazit

Wenn man die Grenzen der Telefonberatung anerkennt, kann sie eine hilfreiche und wirksame Intervention in aktuellen Konfliktsituationen von Anrufern sein. Sie erfordert freilich vom Berater ein hohes Maß an fachlichem Können und Methodenkompetenz. Dazu dienen Ausbildung, Supervision und Fortbildung.

Katharina Stanglmair



# MONTAGSTELEFON - KOMPETENTE HILFE GANZ NAH AN DEN BAUERNFAMILIEN

Seit vielen Jahrzehnten unterstützt der Bäuerliche Hilfsdienst – wesentlich getragen vom Bayerischen Bauernverband und der Landfrauengruppe – die bäuerlichen Familien in persönlichen und betrieblich unverschuldeten Notlagen. Mit unzähligen Aktionen und Veranstaltungen haben insbesondere die Landfrauen Spenden zur Finanzierung dieser Hilfen gesammelt.

In den Jahren 2005/2006 kam die Diskussion auf, wie wir den betroffenen Familien noch stärker finanziell – bei stetig steigendem Bedarf – helfen können. Gleichzeitig stellte sich auch die Frage, wie weitergehende Förderzwecke bedient und wie dafür auch die nötigen Finanzmittel beschafft werden können. Insbesondere Frau Dr. Heide, BBV-Treukontax gab den Anstoß für die Gründung einer Stiftung, mit der über das Stiftungsvermögen dauerhaft eine Finanzierungsgrundlage geschaffen wird.

Im Selbstverständnis des bäuerlichen Berufsstandes und dem Engagement für eine lebenswerte Heimat sieht sich der Bayerische Bauernverband in der sozialen Verantwortung für den ländlichen Raum und hat deshalb als Stiftungszwecke ausgewiesen:

- » Unterstützung gemeinnütziger Organisationen wie Dorf- und Betriebshilfe, Bäuerlichen Hilfsdienst und Landwirtschaftliche Familienberatung
- » Förderung der agrar- und forstwirtschaftlichen Wissenschaften
- » Förderung der beruflichen Aus-, Fort- und Weiterbildung
- » Förderung einer ländlichen Familienberatung, die sich an der Situation bäuerlicher Familienbetriebe orientiert
- » Unterstützung hilfsbedürftiger und in Not geratener Menschen

Mit vereinter Kraft im gesamten Verband, der Landfrauengruppe und der BBV-Dienstleistungsunternehmen wurde im Jahr 2008 die BBV Stiftung Land und Leben gegründet.

Trotz Zustiftungen gestaltete sich dann die Umsetzung nicht einfach, weil die Nullzinsphase kaum Spielraum für zusätzliche Projekte ermöglichte. Schwerpunktmäßig wurden im Einzelfall und im Katastrophenfall ergänzende Hilfe geleistet. Immer deutlicher erkennbar

wurde die steigende Belastung gerade in bäuerlichen Familien mit Zunahme von psychischen Erkrankungen, Generationenkonflikten und Eheauseinandersetzungen. Dabei zeigte sich, dass die Hürde, Hilfe in Anspruch zu nehmen, sehr hoch ist.

Dankenswerterweise brachte sich Frau Katharina Stanglmair mit ihrer hohen Fachkompetenz und ihrer persönlichen Nähe zu den Bauernfamilien in diese Diskussion ein und entwickelte das Modell „MontagsTelefon“ mit anonymer Kontaktaufnahmemöglichkeit. Mit riesigem Engagement setzte sie es in die Tat um von der Suche nach geeigneten ehrenamtlichen Beratern und deren Ausbildung bis hin zur ständigen Betreuung und Supervision.

Mein herzlicher und aufrichtiger Dank gilt Frau Stanglmair und allen Beraterinnen und Beratern für ihr menschliches und fachliches Wirken bis heute – und natürlich in der Hoffnung, dass dieses Werk erfolgreich und wirksam fortgeführt wird. Ich bin stolz darauf, dass der bäuerliche Berufsstand über die vielen Alltagsthemen und -probleme hinaus sich so um die Menschen in den bäuerlichen Familien kümmert.



HANS MÖLLER

BBV-Generalsekretär i. R.

# EHRENAMTLICHE MITARBEITERINNEN & AUSBILDUNG

**10 Jahre Erfahrung mit dem MontagsTelefon:** Sich etwas von der Seele reden können, eine andere Sicht auf die Dinge bekommen, die beschweren - wie wichtig die Möglichkeit des Gesprächs ist, zeigen die folgenden Einblicke von Mitarbeiterinnen beim MontagsTelefon.

Vor zehn Jahren wurde ich angesprochen, ob für mich eine Mitarbeit an einem landwirtschaftlichen Sorgentelefon vorstellbar wäre. Nach reiflicher Überlegung sagte ich meine Mitarbeit zu. Meine Ausbildung für das seit Beginn an „MontagsTelefon“ genannte Beratungstelefon für den landwirtschaftlichen Bereich absolvierte ich bei der Evangelischen Telefonseelsorge München. Nach mehreren Theorieblöcken folgte eine längere Hospitation an

der Seite von erfahrenen Beratern, bevor ich alleinige Dienste übernahm. Die Bandbreite an Sorgen und Nöten erstaunt mich immer wieder. Regelmäßige Supervisionen und Fortbildungen vertiefen meine fachlichen Kompetenzen. Vieles von meinem Wissen kann ich auch im persönlichen Umfeld anwenden. Somit gewinne ich auch persönlich von meiner Mitarbeit beim MontagsTelefon. Auch nach zehn Jahren bin ich mit Freude und Begeisterung dabei.

Meine Arbeit am Telefon ist zuhören, zwischen den Zeilen spüren, welche Not dahintersteckt. Den Anrufer stärken, indem ich mich auf ihn einlasse und auch auf gute Situationen zu sprechen komme. Manchen Anrufern tut es gut, sich Not, Kummer und Ängste von der Seele reden zu können und gehört zu werden.

Ein Gespräch lohnt sich immer – wir bieten Zuhören, Verständnis, Mitgefühl, Mitfreude und gutes Einfühlungsvermögen, weil wir selbst Landwirte sind.

Wir schauen von außen auf die Situation, haben einen anderen Blickwinkel, es werden neue Perspektiven und Lösungen ermöglicht. Wir vermitteln Erkenntnisse, dass nichts bleiben muss wie es ist, stärken das Selbstbewusstsein, um Veränderungen zu meistern und Lebensqualität zu gewinnen. Wir machen Mut, die eigenen Vorhaben umzusetzen..

Stimmen  
unserer  
Mitarbeiter  
innen

Die Arbeit am MontagsTelefon ist sehr vielfältig, da die Themen sehr umfangreich sind. Manchmal macht es mich sehr betroffen, welche Sorgen und Nöte uns die Anrufer mitteilen. Oft spürt man die Überwindung der Anrufer, ihre Not und Ängste am Telefon einem Fremden anzuvertrauen. Im Gespräch stellt sich oft heraus, dass es die richtige Entscheidung war anzurufen. In den zehn Jahren ehrenamtlicher Arbeit am Telefon konnte ich immer wieder erfahren, wie wichtig die Möglichkeit des Gesprächs ist. Mir

ist bewusst, dass ich am Telefon die Probleme der Anrufer nicht lösen kann. Aber ich kann wertvolle Impulse geben und andere Sichtweisen aufzeigen. Die Arbeit am Telefon zeigt mir auch, wie wichtig es ist, z.B. bei Hoffübergaben sich Zeit zu lassen, umfangreiche Informationen einzuholen, um späteren Problemen vorzubeugen. Bei den Fort- und Weiterbildungen profitiere ich für den Umgang mit Menschen, aber auch persönlich. Wohltuend ist nach einem intensiven Gespräch ein positives Feedback der Anrufer.

## SCHWERPUNKTE IN DER AUSBILDUNG

### Arbeit an der eigenen Person

Sie bringen Ihre Lebensgeschichte und Ihre Erfahrungen mit. Am Telefon sollten Sie Ihre persönlichen Fähigkeiten einsetzen, aber auch um Ihre persönlichen Grenzen und Empfindsamkeiten wissen. Deshalb spielt die Offenheit in der Ausbildungsgruppe, der Austausch über die eigene Lebensgeschichte und Erfahrungen eine wichtige Rolle. Das bedeutet, dass manches von dem, was für Sie bisher selbstverständlich und sicher war, in Frage gestellt wird. Es geht einerseits um Bejahung und Entfaltung Ihrer Fähigkeiten, andererseits um Neuorientierung und Veränderung.

### Arbeit an der Fähigkeit, Gespräche zu führen

Wenn Sie beim MontagsTelefon tätig werden wollen, brauchen Sie die Fähigkeit, zwischen sich und den Anrufenden eine Beziehung aufzubauen. Sie brauchen die Fähigkeit, die verschiedenen Wünsche und Erwartungen wahrzunehmen und damit in angemessener Weise umzugehen. Sie brauchen methodische Hilfen, um die Beziehung zwischen Ihnen und dem Anrufenden aufzubauen und um die Gespräche zu strukturieren. Sie brauchen ebenso die Möglichkeit, mit dem Anrufenden gemeinsam Lösungsvorschläge zu erarbeiten. Schließlich geht es darum, die eigene Belastung zu spüren, zu verarbeiten und manchmal auch darum, Grenzen zu setzen.

### Voraussetzungen für die ehrenamtliche Mitarbeit beim MontagsTelefon:

- Auswahlgespräch
- Teilnahme an der Qualifizierungsmaßnahme zur Telefonseelsorgerin der Evangelischen Telefonseelsorge e.V.
- Zwei Ausbildungswochenenden und dreizehn Abendveranstaltungen, Supervision Themenschwerpunkte: Kommunikation, Gesprächsführung, Fragetechniken, Auftragsklärung, Gespräche beenden. Psychische Erkrankungen, Sucht, sexueller Missbrauch und Gewalt, Trauma, Suizid, Arbeit mit inneren Bildern
- Zwanzig Stunden Passivhospitation
- Zwölf Stunden Hospitation (Übernahmen von Gesprächen mit Nachbesprechung)
- Sechzehn Schichten im Zweierteam à 4 Stunden beim MontagsTelefon
- Supervision im vierwöchigen Turnus
- Nach Abschluss der Ausbildung regelmäßige verpflichtende Supervision und Fortbildung



# EINFÜHRUNG IN DIE PROBLEMFELDER DER TELEFONBERATUNG

Viele Anliegen können nur dann sachgemäß besprochen werden, wenn Sie die wichtigsten Problemzusammenhänge kennen und die Art, wie Sie selbst damit umgehen. Es geht um die Aneignung von Fachwissen und um die Kenntnis der angemessenen Hilfsmöglichkeiten.

## Auszüge aus dem Ausbildungsprogramm:

- » Grundhaltungen
- » Eigene Gesprächshaltung, Echtheit, Authentizität, Wertschätzung, Empathie, Pacing
- » Empathie und emotionale Stabilität
- » Respekt und Ressourcenaktivierung
- » Gesprächsbeginn; Auftragsklärung (Rollenspiele)
- » Aktives Zuhören: Ziel des aktiven Zuhörens, Reaktionen des aktiven Zuhörens, Fragen üben
- » Fragen stellen – Fragen statt Ratschläge
- » Offene Fragen, geschlossene Fragen, suggestive, strategische, erkundende Fragen
- » W-Fragen (gute, weiterführende Fragen)
- » Warum Fragen
- » Nähe, Distanz – Begrenzung
- » Das Gespräch führen (der rote Faden)
- » Gespräche beenden (unterbrechen, zu einem guten Ende kommen)
- » Klientenzentrierte Gespräche
  - » Kommunikationsquadrat,
  - » Sachinhalt, Selbstoffenbarungsseite, Beziehungsebene und Appellseite einer Nachricht,
  - » Kommunikation als Vorgang zwischen Sender und Empfänger: Zum Unterschied von Ich- und Du-Botschaften

**Der systemische Beratungsansatz:** Das System Familie, Symptome und Symptomträger

**Selbstreflexion:** Wo stehe ich im Dienst, wie sieht meine innere Landkarte aus, Wertevorstellungen, Wirklichkeiten und arbeiten mit Bildern, Selbstschutz, Psychohygiene, Ressourcenübungen

**Sinnkrisen:** Einheiten zu den Themen Umgang mit Suizid, Tod und Trauer, Traumata, Sucht, Angst, Einsamkeit, Anrufer mit Depressionen.

Katharina Stanglmair



# LIEBE FRAU STANGLMAIR, LIEBES TEAM VOM MONTAGSTELEFON,

herzlichen Glückwunsch zum 10. Geburtstag des MontagsTelefons. Ich kann mich noch gut an die Anfänge erinnern, als wir die Notwendigkeit für eine solche anonyme Anlaufstelle erkannt und die Idee des MontagsTelefons im Stiftungsrat der BBV Stiftung Land und Leben besprochen haben. Dann galt es, die richtige Person für ein solches Vorhaben zu finden. Und so sind wir auf Sie, liebe Frau Stanglmair, zugegangen. Es brauchte ein Jahr Vorlauf, bis die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des MontagsTelefons gewonnen und durch eine Ausbildung in Zusammenarbeit mit der Evangelischen Kirche entsprechend qualifiziert waren. Erst dann konnte der Start am 1. April 2013 erfolgen. Zehn Jahre später hat sich das MontagsTelefon etabliert und leistet wertvolle Arbeit für ratsuchende Bäuerinnen und Bauern.

Unsere Gesellschaft hat sich in den letzten Jahren sehr verändert. Diese Veränderungen haben auch Auswirkungen auf die Menschen, die mit und von der Landwirtschaft leben. Manche nutzen diese und richten ihre Höfe an neuen gesellschaftlichen Entwicklungen aus. Doch nicht jeder und jede kommt damit immer sofort zurecht. Man-

che fühlen sich überfordert. Der Wunsch, sich in dieser herausfordernden Situation einer Person anvertrauen zu können, ist groß. Als es das MontagsTelefon noch nicht gab, meldeten sich hilfesuchende Bäuerinnen in der Landfrauengruppe oder holten sich bei ihrer Kreisbäuerin Rat.

Deshalb war die Einrichtung des MontagsTelefons notwendig. Es ist eine wichtige Anlaufstelle für landwirtschaftliche Familien in Bayern. Hier können sich Hilfesuchende anonym ihren Kummer von der Seele reden oder um Unterstützung bitten. Die Notlagen sind vielfältig: Generationenkonflikte auf den Höfen, Schwierigkeiten in familiären Beziehungen oder in der Partnerschaft, Probleme bei der Hofnachfolge oder Hofübergabe, Trennungs- oder Scheidungssituationen, persönliche oder psychische Probleme der Anrufenden, Krankheit, Arbeitsüberlastung, Einsamkeit, Todesfälle oder belastende Rechtsstreitigkeiten. Da ist es gut zu wissen, dass das Gespräch beim MontagsTelefon zwar anonym geführt werden kann, dass am Telefon aber Menschen sitzen, die aus der Landwirtschaft kommen und die geschilderten Situationen verstehen.

Das MontagsTelefon steht nicht

für sich, sondern ist eingebunden in ein Netzwerk. Da sind zum einen die bäuerlichen Familienberatungsstellen der Kirchen, die Familien persönlich beraten und begleiten. Und auch die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau hat festgestellt, dass es bei der Belastung ihrer Versicherten immer weniger um körperliche als vielmehr um seelische Gesundheit geht und eine Krisenhotline eingerichtet, bei der erfahrene Psychologen 24 Stunden 7 Tage die Woche erreichbar sind. Der Bayerische Bauernverband bietet seit einigen Jahren sozio-ökonomische Beratung mit ausgebildeten Mediatoren für seine Mitglieder an. Und auch wir Landfrauen haben als eine Konsequenz aus den Ergebnissen der Bäuerinnenstudie die „Seelische Gesundheit“ bei unserer neuen Gesundheitsoffensive in den Mittelpunkt gerückt.

Auch wenn es mir anders lieber wäre, aber das MontagsTelefon ist auch in den nächsten Jahren unverzichtbar. Den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern danke ich für ihren wertvollen Einsatz. Ich wünsche dem MontagsTelefon, dass es auch in den nächsten Jahren für viele Bäuerinnen und Bauern die wertvolle Anlaufstelle für ein helfendes Gespräch bleibt, die es heute bereits ist.



IHRE ANNELIESE GÖLLER

Ehrenlandesbäuerin

# LIEBE FRAU STANGLMAIR, LIEBES TEAM VOM MONTAGSTELEFON,



CHRISTINE SINGER  
Landesbäuerin

ich freue mich, dass das MontagsTelefon der BBV Stiftung Land und Leben in diesem Jahr sein 10-jähriges Bestehen feiern kann. Dazu gratuliere ich von ganzem Herzen und danke allen Unterstützerinnen und Unterstützern, die in den letzten Jahren dazu beigetragen haben, dass sich das MontagsTelefon etablieren konnte und seine wertvolle Arbeit leisten kann.

Nicht immer läuft es auf unseren Höfen rund. Überlastungssituationen oder unterschiedliche

Vorstellungen über die Betriebsentwicklung zwischen der aktiven und nachfolgenden Generation – das verursacht Stress und führt im schlimmsten Fall zu Schlafstörungen und psychischen Problemen. Die Ergebnisse der bayerischen Bäuerinnenstudie haben diese Situationen aus der Sicht der Bäuerinnen in den Fokus gerückt.

In diesen Fällen ist es gut, nicht alleine bleiben zu müssen, sondern eine Anlaufstelle zu haben, wo ich mich hinwenden

kann. Das MontagsTelefon ist in den letzten Jahren für viele Anruferinnen und Anrufer zu einer solchen Stelle geworden. Dort sitzen Menschen, die Zeit haben zuzuhören und wo ich mir den Kummer im wahrsten Sinne des Worts von der Seele reden kann. Sie stellen Fragen, die mir weiterhelfen, und kennen das Netzwerk an Hilfsangeboten. Ich freue mich, dass es das MontagsTelefon gibt und bitte darum, dass wir alle miteinander dieses wichtige Angebot bestmöglich unterstützen.

## WIE KAM ES ZUR IDEE DES MONTAGSTELEFON?

In meiner Funktion als Bezirksbäuerin war ich Mitglied der BBV-Stiftung Land und Leben. Im Stiftungsrat wurde darüber diskutiert, welchem Zweck die zur Verfügung stehenden Mittel zugeführt werden können. Da ich in meinem Kreisverband Neumarkt zur damaligen Diakonin Anneliese Weidinger, die Geschäftsführerin des Evangelischen Familienherholungs- und Bildungszentrum Sulzbürg war, einen guten Kontakt pflegte, erzählte sie von einem „Montagstelefon“ mit regionalem Bezug, welches sie gerne

hier im Landkreis verwirklichen möchte. Sie sei deshalb auf der Suche nach Frauen und Männern, die Interesse hätten, sich ausbilden zu lassen. Dabei hatte sie besonders an die Landfrauen gedacht. Sie erklärte mir den Begriff „Montagstelefon“, was mich sehr überzeugte und ich sagte Unterstützung zu. Als im Stiftungsrat diskutiert wurde, für welchen Zweck die zur Verfügung stehenden Mittel verwendet werden könnten, kam mir spontan der Gedanke: Würde sich das Montagstelefon nicht auch für ein

Sorgentelefon im landwirtschaftlichen Bereich einrichten lassen? Der Vorschlag wurde überraschend positiv diskutiert. Und Dank Ihnen, Frau Stanglmair, zum Erfolg geführt.



STILLA KLEIN  
Ehrenbezirksbäuerin des BBV Oberpfalz



## VOM ZUSAMMENLEBEN DER GENERATIONEN

### Ein psychologischer Blick

Die Hofübergabe und die Generationenfolge stellt eine der wichtigsten Entscheidungen für den landwirtschaftlichen Betrieb und für die gesamte Familie dar. Mit der Hofübergabe werden die Weichen für die Zukunft aller Beteiligten neu gestellt.

Jede Hofnachfolge ist so einzigartig wie die Familie, die diesen Übergang gestalten will. Es gilt, Rechtssicherheit für den Hofnachfolger zu schaffen und es gilt, die Altersversorgung für die Übergeber sicherzustellen, und es gilt drittens die Abfindung der weichenden Erben zu klären. Das bedeutet, dass viele verschiedene Rechtsgebiete berücksichtigt werden müssen. Die Fachkompetenz für eine neutrale Beratung liegt bei den Geschäftsstellen des Bayerischen Bauernverbands. Gemeinsam mit dem Fachberater werden die individuelle

Situation des Betriebs, die persönlichen Vorstellungen und die des Hofnachfolgers sowie die rechtlichen Rahmenbedingungen genau angeschaut, um daraus dann ein Nachfolgekonzept, den Übergabevertrag, eine Nachlass- und Vorsorgeplanung und ein Testament zu erstellen. Allein aus dieser Vielschichtigkeit kann man erkennen, dass das ein Prozess ist, für den man sich genug Zeit lassen sollte.

Die Erfahrung zeigt, dass der erbrechtliche, der steuer- und sozialrechtliche Bereich der Übergabe gut vorbereitet wird. Getrennte Wohnbereiche, in denen die Generationen selbständig leben und wirtschaften, sind mittlerweile zur Selbstverständlichkeit geworden. So wird eine tragfähige Grundlage für ein gutes Zusammenleben auf der materiellen Seite geschaffen.

Fortsetzung auf der nächsten Seite ►

Weshalb gibt es dann so oft **Schwierigkeiten zwischen Jung und Alt?**

Was bringt es emotional mit sich, wenn die **Rollen getauscht** werden?

Wenn die **Übergeber** vom Chef, der Chefin, von **Unternehmern** zu **Unterstützern** werden, wenn die **Übernehmer** vom Sohn, der Tochter zum Chef, der Chefin zu **Unternehmern** werden – was bedeutet das für die **zwischenmenschliche Beziehungsebene in der Familie?**

Innerfamiliär gibt es die gemeinsame Erfahrung des Wohlwollens, Eltern und Kinder kommen gut miteinander aus und wollen das Beste füreinander.

Der Sohn, die Tochter übernimmt das Lebenswerk der Eltern, er/sie schätzt das Erbe und wird es nach den eigenen Vorstellungen weiterentwickeln. Ein gutes Ritual, ein schönes Symbol könnte eine Art Schlüsselübergabe sein, welches die neuen Verhältnisse markiert. Äußerlich hat sich nicht so viel geändert, der Übergabeprozess ist im Alltag „fließend“ geschehen.

Und doch heißt es für die Übergeber: Abschied zu nehmen. Abschied zu nehmen vom bisherigen Hauptinhalt des Lebens, der Schaffenskraft und der Freude über die gelungene Entwicklung auf dem Hof.

Abschied nehmen tut weh. Abschied nehmen vom Lebenswerk ist schmerzlich, es bedeutet Verlust. Jeder Verlust will und soll betrauert werden, damit man sich von der Vergangenheit lösen kann. Auch das Abschied nehmen ist ein Prozess. Dieser Prozess hat im günstigsten Fall in kleinen Schritten schon viel

früher begonnen. Eine besondere Schwierigkeit besteht darin: **Die Übergeber müssen den sicheren Hafen, das Jahrzehnte Vertraute verlassen, und das, obwohl sie am selben Ort bleiben.** Unsicherheit kann aufkommen, verbunden mit Fragen, was kommt auf uns zu, wie geht es weiter? Kriegt der Junior das mit seiner Frau hin? Unbehagen, vielleicht auch eine gewisse Leere können entstehen. Es ist gut, möglichen Ängsten nicht auszuweichen, sich zu stellen, sie auszuhalten. Dann können sie überwunden werden.

Abschied nehmen ist besonders schwer, wenn man seinen Selbstwert nur aus der Arbeit und dem Hof gezogen hat. Übergabe heißt, auch hier Verantwortung für den Betrieb abgeben und sich auch innerlich klar machen: Die Verantwortung trage ich nicht mehr!

Die neue Rolle anzunehmen braucht die bewusste „Entscheidung“. Den jungen Leuten eigene Entwicklungsmöglichkeiten zuzugestehen und zu ermöglichen, ist häufig leichter gesagt als getan. Das heißt auch, aushalten können, wenn sie die

Dinge anders machen.

Die Jungen wiederum sollten die Lebensleistung der Eltern würdigen. Der wertschätzende Blick in die Vergangenheit verbindet die Weiterentwicklung in die Zukunft. Das gelingt umso eher, wenn für die Altenteiler nach der Übergabe sinnvolle Aufgaben weiter bestehen und sie ins Betriebsgeschehen eingebunden bleiben.

Zentral sind jedoch eine klare Zuständigkeitsstruktur im Mehrgenerationenbetrieb und die Wahrung der vereinbarten Grenzen. Der Rollentausch erfordert von beiden Seiten viel guten Willen und Disziplin. Jeder muss die Chance und die Zeit bekommen, in die neue Rolle hineinzuwachsen.

Das Beispiel einer Übergeberin, die erzählt: „Ich muss meinen Sohn immer und immer wieder erinnern, die Kühe zu besamen.“ Wenn die Mutter ihren Sohn immer schützt, wird sich nichts ändern. Sie muss es darauf ankommen lassen. Kann sein, dass er es tatsächlich vergisst und dann einsieht, dass ihm ein Fehler unterlaufen und Schaden entstanden ist – daraus kann er lernen.

## PSYCHISCHE GETRENNTHEIT

Das ist ein etwas sperrig klingender Fachbegriff dafür, dass zwei Menschen zwei getrennte Persönlichkeiten sind. Jung und Alt haben für eine Sache unterschiedliche Einschätzungen, die beide richtig sein können. Entscheidend ist: Die ältere Generation kann zurückblicken und festhalten, den Betrieb im

gesellschaftlichen Kontext geführt zu haben. Das war für ihre Generation richtig. Die Jungen gehen in ihre Generation und entwickeln im bestehenden gesellschaftlichen Kontext weiter. Auf der Sachebene gibt es gute Gründe dafür. Auf der emotionalen Seite muss dieser Schritt auch vollzogen werden. Das be-

deutet für die junge Generation, die Leistung der Eltern zu würdigen und für sich zu entscheiden, wie der Betrieb in die Zukunft geführt wird. Die übergebende Generation kann zulassen, dass die Jungen eigene Wege gehen, ohne ihr Lebenswerk angegriffen zu sehen.



## SCHWIEGERTOCHTER

Mit dem neuen Familienmitglied „Schwiegertochter“ verändert sich das ursprüngliche Familiensystem. Eine neue systemische Ordnung entsteht. Dieses Modell stammt aus der systemischen Familientherapie. Die Familie des Hofnachfolgers hat ein gleiches oder ähnliches Wertesystem, Sitten, Bräuche, Vorstellungen und Erwartungen vom Leben, von einer Familie und vom Hof. Die Herkunftsfamilie der Schwieгertochter bildet ebenfalls ein gut funktionierendes System. Alle haben ähnliche Wertevorstellungen, Sitten, Bräuche, Vorstellungen und Erwartungen. Kein System ist weder besser noch schlechter, es ist nur anders.

Nun heiraten die beiden, d.h. zwei unterschiedliche Wertesysteme treffen zusammen. Die Aufgabe der beiden Jungen ist es, aus ihren beiden Systemen ein eigenes aufzubauen. Sie wählen aus ihren Herkunftsfamilien das aus, was ihnen guttut. Kommen Kinder dazu, ist ein neues System geboren. In dieser systemischen Ordnung gibt es eine klare Rangordnung. Die Paarbeziehung der jungen Leute ist vorrangig, sie hat Rang eins. Die Kinder des jungen Paares besetzen den Rang zwei. Den dritten Rang bekommen die

Eltern des jungen Paares. Wird von den Eltern des Hofübernehmers z. B. erwartet, dass sich die Schwieгertochter einfügt oder unterordnet, entstehen früher oder später Konflikte. Anfangs will man gut miteinander auskommen und entspricht den Erwartungen. Wird zu viel aufgegeben, kann es sein, dass die Schwieгertochter unzufrieden oder gar krank wird, weil sie nicht ihr eigenes Leben verwirklichen kann.

Andere Schwierigkeiten treten auf, wenn die Schwieгertochter nicht den Erwartungen folgt, sich abgrenzt und mit ihrem Ehemann gemeinsam planen und leben will. Das junge System bildet sich und das trifft die Eltern des Hofübernehmers in ihrem System stark. Da können dann Sätze fallen wie: „Will die jetzt alles verändern, das hat's bei uns noch nie gegeben, seit sie da ist, herrscht Unfriede im Haus.“ Die Schwieгertochter wird zum Sündenbock und für alle Schwierigkeiten verantwortlich gemacht. Jetzt zeigt sich, ob die systemische Ordnung greift. Der junge Mann muss demnach zu seiner Frau halten, sie bilden das neue System.

Oft möchte der Hofnachfolger es beiden Seiten recht machen

und sitzt zwischen zwei Stühlen, zwischen seinen Eltern, vor allem seiner Mutter, und seiner Frau. Er muss sich entscheiden, sonst wird er handlungsunfähig. Seine Aufgabe ist: Idealerweise den Eltern zu erklären, dass er mit seiner Frau die Zusammenarbeit liebt, auch wenn diese anders ist, als die Eltern es sich vorstellen. Und ihnen gleichzeitig zu versichern, dass er sie weiter liebt, auch wenn er jetzt anders handelt.

Eltern und Sohn waren ein gutes Team, vor allem die Mütter haben eine sehr enge Bindung zum Sohn, zum Hofnachfolger. Bis auf ein paar Lehrjahre ist er immer am Hof, in der Familie geblieben, sodass kein längerer räumlicher Abstand das Abnabeln eingeleitet hat. Spätestens zum Zeitpunkt der Übergabe sollte auch die emotionale Abnabelung erfolgt sein. Das ist vor allem eine Herausforderung an die Mütter, den Sohn in die emotionale Unabhängigkeit zu entlassen. Ihn „loszulassen“, wie es so schön heißt.

Schafft man es, das eigene System mit Abstand zu betrachten und bisher unbewusste Bindungen zu erkennen, kann man mit dem Anderssein der Anderen besser umgehen und dennoch Zuneigung spüren.



## AUFGABEN FÜR DIE PAARBEZIEHUNG

Sie waren ein gutes Team, die Kinder und der Hof standen stets im Mittelpunkt, darum drehten sich Planungen und Gespräche. Nun sind die Kinder ausgezogen, der Hof ist übergeben – diese große Umbruchsituation will bewältigt sein. Vielleicht ist eine gewisse Leere zu spüren, vielleicht fehlt es an gemeinsamen Themen, vielleicht sind das Zeichen, die auf ein eher neben- als miteinander leben hinweisen? Diese Hinweise sollte man nicht übergehen. Sie bieten die Chance, im Abschied nehmen einen Neubeginn zu sehen. Das muss im Moment nicht das reine Glück bedeuten, es ist ein Angebot, durch eine Türe hindurchzugehen und neugierig zu schauen, was man sieht.

Was wissen wir wirklich voneinander; außer, dass wir ein gut

funktionierendes Gespann waren? Es kann interessant werden, die Aufmerksamkeit auf die eigene Beziehung zu lenken. Es ist eine große Chance, sich neu kennenzulernen. Wie wäre es, Phantasien für die neue Lebensphase zu entwickeln und zu lernen, miteinander den neu gewonnenen Freiraum zu füllen? Was kam bisher zu kurz, was wurde nicht gepflegt? Was kann als Paar, als Mann und Frau, neu entwickelt werden? Was wäre ein erster Schritt? Es lohnt sich, Klarheit zu schaffen und sich von Überholtem zu befreien. Gewohnheiten, über Jahre eingeübt, sind ein starker Klebstoff. Von Albert Einstein stammt das Zitat: „Es ist ein klares Zeichen von Wahnsinn, dass Menschen immer dasselbe tun und dabei hoffen, dass was anderes dabei rauskommt.“

Es gilt, auseinanderzuhalten: Was kann verändert, was kann nicht verändert werden? Und dann die Gelassenheit zu entwickeln, das anzunehmen, was nicht zu ändern ist. Menschen merken oft erst, was sie Gutes hatten, wenn sie es nicht mehr haben. Deshalb ist es von großer Bedeutung, sich immer wieder bewusst zu machen: Was habe ich, was war und ist positiv in meinem Leben, was sind meine Stärken?

Auf das Positive, das werden kann, schauen: Dabei hilft reden, sich austauschen, Gemeinschaft suchen, sich Ziele setzen und schrittweise daran arbeiten. Darüber hinaus ist es gut, regelmäßig Entspannung und Erholung zu suchen, damit der eigene Akku sich wieder füllen kann.





## GESUNDE DISTANZ AUFBAUEN

**Alt und Jung – das heißt häufig unterschiedliche Meinungen**, aber ein gemeinsames Ziel. Diese Situation ist charakteristisch für viele landwirtschaftliche Betriebe, in denen Alt und Jung zusammenarbeiten. Beide wollen den Hof auf Erfolgskurs halten, die Auffassung, welcher Weg zielführend ist, kann unterschiedlich sein.

Die Art, wie Menschen Informationen aufnehmen, verarbeiten und interpretieren, beeinflusst entscheidend, wie sie sich verhalten, wie sie sich fühlen und körperlich reagieren. Das hängt auch mit Prägungen aus der Kindheit zusammen, wo Verhaltensmuster und Annahmen entwickelt wurden, die Menschen ein Leben lang begleiten können.

Eine Annahme ist z. B. das sogenannte „Gedankenlesen“, dabei glaubt ein Mensch zu wissen, was eine oder mehrere Personen über ihn denken, ohne dafür konkrete Anhaltspunkte zu haben. Er projiziert seine eigene kritische Haltung auf den anderen.

Eine andere Art ist das „Personalisieren“. Dabei bezieht ein Mensch negative Ereignisse einseitig auf sich, ohne andere

Gründe in Betracht zu ziehen. Das Problematische an diesen beiden Annahmen ist, dass sie mehr durch Gefühle, persönliche Erfahrungen und eine stärkere Wahrnehmung von negativen Informationen geprägt sind als durch Objektivität. Das kann dazu führen, dass Menschen Angelegenheiten zu persönlich nehmen oder die Schuld bei sich suchen, wo sie keine Verantwortung tragen. Um das zu vermeiden, ist es wichtig, die eigene Brille, durch die ein jeder auf die Welt blickt, gut zu kennen. Von Epiktet stammt das Zitat: „Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern ihre Gedanken, ihre Urteile über die Dinge.“ Das eigene Verhalten zu überprüfen, dient dem Zusammenleben. Für seine Gedanken ist jeder selbst verantwortlich. Ein unverschämter Nachbar,

böse Schwiegereltern oder Schwiegerkinder können weniger quälen, wenn man weiß, sie sagen dummes Zeug oder tun gemeine Dinge. Sobald man versteht, welche Mechanismen im Spiel sind, kann man lernen, sich abzugrenzen.

Die Menschen sind, wie sie sind; nicht besser, nicht schlechter, nur anders! Wenn die eingetragene Schwiegertochter z.B. nur wenig Kontakt will und sich abgrenzt. Auch wenn man es gerne anders hätte, hier muss man sich arrangieren. Das heißt, ich darf das nicht persönlich nehmen. Die Schwiegertochter ist anders geprägt, dass sie mehr Abstand braucht, hat erst mal nichts mit mir zu tun.

Fortsetzung auf der nächsten Seite ►

Oder in der Partnerschaft: Ich spreche meine Wünsche nicht mehr aus, weil sie sowieso nicht erfüllt werden. Zurück bleibt eine mehr oder weniger wahrgenommene Kränkung.

Wie kann man im Alltag mit widrigen Umständen, mit Ärger und Kränkung besser umgehen? Hilfreich könnte sein zu reflektieren, die Situationen zu durchdenken, sich bewusst zu machen, was läuft da ab. Was konkret sind meine Gedanken, meine Gefühle – und wahrnehmen, was ist. Glaube ich den Gedanken, die mich überfluten? Ist es wirklich sicher, dass das stimmt? Was spielt möglicherweise noch alles mit?

Jeder, der uns ärgern kann, bestimmt unsere Lebensqualität. Es gehören immer zwei dazu: Einer, der den Knopf drückt und einer, der den Knopf drücken lässt. Innerhalb unseres Verstandes passiert ein Reiz-Reaktionsmechanismus – auf einen bestimmten Reiz folgt eine bestimmte Reaktion. Solange das so funktioniert und solange wir das so zulassen, sind wir nicht Herr im eigenen Haus. Zum Problem wird häufig, wenn das, was wir gerade erleben, und das, was wir lieber hätten, nicht übereinstimmen. Um aus diesem Muster heraus zu kommen,

braucht es Abstand, braucht es Distanz. Und es gilt anzuerkennen: Was ist, ist. Es gilt, nicht fatalistisch zu sein, sondern anzuerkennen und anzunehmen, wie die Realität ist, ob ich sie nun mag oder nicht.

Wenn jemand dazu neigt, sich häufig ärgern zu müssen, wie lässt sich dies verändern? Es gelingt nicht, wenn man zu sehr von seinen Gefühlen geleitet ist. Hilfreich ist es zu versuchen, Abstand zu gewinnen und zu analysieren. Was ist mein Anteil an der Situation, welcher der des Partners? Jedes Mal, wenn man in eine Ärger-Situation kommt, genau hinschauen: Was ärgert mich jetzt so stark, was triggert mich, welchen wunden Punkt in mir berührt das gerade? Um eine Veränderung zu erreichen, kann jede Ärger-Situation als Hinweis genommen werden, um herauszufinden, worum kreisen die Gedanken und welches Gefühl steckt hinter dem Ärger.

In der Situation hilft atmen, den Ärger wegatmen. Dabei ist das Ausatmen sehr wichtig. Der Volksmund sagt zurecht: „Schnauf dreimal durch, bevor du was sagst.“

Eine gesunde Distanz aufbauen bedeutet nicht, dass mir

die Dinge egal sind. Ganz im Gegenteil, es geht darum, sich selbst besser kennenzulernen, dem blinden Fleck auf die Spur zu kommen. Das heißt, sich immer wieder die Frage zu stellen: Wieso ficht mich das so an, weshalb reagiere ich so empfindlich? Um sich weiterentwickeln zu können, ist es wichtig, sich selber ernst zu nehmen. So wird es möglich, die eigenen Gefühle und Wahrnehmungen zu akzeptieren. Nur wenn man dazu stehen kann, wird der Weg frei für angemessene Lösungen, die langfristig zufriedenstellen. Verleugnet man dagegen, dass Zurückweisung oder Ablehnung einen kränken, müssen alle damit verbundenen Gefühle ebenfalls verleugnet werden. Verleugnete Gefühle wirken aber weiter und richten sich möglicherweise gegen die eigene Person. Das heißt, man fängt an, sich selbst abzuwerten, definiert sich als weniger liebenswert oder inkompetent und verstärkt auch noch das Kränkungsgefühl. Im schlimmsten Fall endet es in Verbitterung.

Entscheidend ist, sich zu trauen, sich den eigenen Konflikten zu stellen. Professionelle Unterstützung kann sehr hilfreich sein, aus negativen Kreisläufen herauszufinden.

Katharina Stanglmair



# ZUM 10. JUBILÄUM DES MONTAGSTELEFONS IN MÜNCHEN

Zum 10-jährigen Jubiläum Ihres MontagTelefons gratuliere ich Ihnen herzlich und zeuge Ihnen allen meinen Respekt vor Ihrer besonderen Arbeit!

Wie bei uns in der TelefonSeelsorge begleiten auch Sie Menschen am Telefon durch ihre Krisen und Probleme. Nur mit dem Unterschied, dass Sie einen klaren Fokus auf die Menschen aus der Landwirtschaft und deren spezifische Themen haben. Die Landwirtschaft erfährt starke Veränderungen, die in alle Lebensbereiche der Beteiligten einwirken. Umso mehr

braucht es in der Begleitung und Beratung der Landwirte persönliche Erfahrungen und fachliche Kenntnisse, die Ihre ehrenamtlichen Mitarbeitenden mitbringen, weil sie selbst aus dem landwirtschaftlichen Umfeld kommen.

Uns ist es ein Anliegen, auch weiterhin das Montagstelefon des Bayerischen Bauernverbands in der Ausbildung der Beratung am Telefon zu unterstützen.

So können wir bereits zum zweiten Mal eine Ehrenamtliche Ihres MontagTelefons in

unserem Ausbildungskurs 2023 in der TelefonSeelsorge Rosenheim begrüßen.

Der erste Ausbildungskurs mit acht Teilnehmerinnen hat bereits von Februar bis Dezember 2013 bei der Evangelischen TelefonSeelsorge München stattgefunden.

Für die Zukunft und Ihre sinnvolle Arbeit wünsche ich Ihnen alles Gute und weiterhin so engagierte Ehrenamtliche!

**Ich freue mich sehr auf unsere weitere Zusammenarbeit.**



**IHRE BIRGIT ZIMMER**

Leiterin der TelefonSeelsorge in Rosenheim,  
Diakonisches Werk

# VEREHRTE DAMEN UND HERREN,



ISIDOR SCHELLE

BBV-Generalsekretariat,  
Referent und Projektleiter Generationenfolge-Beratung,  
Sozioökonomische Beratung und Mediation

das MontagsTelefon gibt es nun bereits seit zehn Jahren. Woche für Woche gibt es seither ein weiteres niederschwelliges Angebot eines „helfenden“ Gesprächs für herausfordernde Situationen. Jedes Angebot und jede Möglichkeit, seine Sorgen und Ängste aussprechen zu dürfen, ist ein Segen und ein Geschenk. Wir alle dürfen in unserem Alltag verschiedene Rollen ausfüllen, womit wir mal mehr, mal weniger immer auch an unsere Grenzen stoßen. Und manchmal treffen uns auch richtige Krisen- und Konfliktsituationen, mit denen wir schlichtweg überfordert sind. Auch wenn man nicht gerne darüber spricht, aber das ist tatsächlich etwas, was zu unserem Leben gehört und was uns immer wieder auffordert, Lebens- und Arbeitssituationen anzuschauen, zu hinterfragen und letztlich auch Entscheidungen zu treffen. Denn nur dann können sich Situationen auch ändern. Unser Leben ist ein immerwährender persönlicher Veränderungs- und Wachstumsprozess. Nicht was andere sagen oder tun darf für uns der Maßstab sein, sondern das, was wir tun, was wir für richtig und angemessen halten. Um das gerade in herausfordernden Situationen zu finden, braucht es Menschen, die einen v.a. im Gespräch begleiten. Schwierigkeiten und damit angesagte Veränderungen sind nämlich im-

mer auch geprägt von Angst und Unsicherheit, manchmal auch von Ausreden und Entschuldigungen. Die Kunst dabei ist, in solchen Situationen trotz Angst zu handeln – Schritt für Schritt. Diese Kraft und den Mut hierfür findet man viel leichter, wenn man gute Gesprächspartner und Begleiter hat. Das MontagsTelefon ist ein guter Türöffner und Lotse für weitere Schritte. Wir als Beratungs-Dienstleister im Bayerischen Bauernverband bieten in allen Lebensbereichen Angebote an, die die Menschen abholen und begleiten wollen. Im Familien-Unternehmen Landwirtschaft ist immer das Thema Generationen(-Folge) und die damit verbundenen Herausforderungen präsent. Darüber hinaus natürlich die vielen alltäglichen Entscheidungen und Abläufe, Grundsatzfragen dazu, wie es mit dem Betrieb und Unternehmen weitergehen kann, und die Frage wie können das die beteiligten Menschen und die Familie in der Balance von Familie und Betrieb ausfüllen, damit Existenzen und Zufriedenheit gewährleistet sind. Da gibt es immer (wieder) Klärungsbedarf, Rollen dürfen neu definiert werden, Spielregeln und Entscheidungen sind gefragt. Dabei erleben wir in der Beratungspraxis hautnah, wie intensiv und stark die psychischen Belastungen sein können. Das zeigen uns insbesondere

die Erfahrungen aus unserer seit gut zwei Jahren praktizierten Kooperationsvereinbarung mit der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) im Bereich der sozioökonomischen Beratung und Mediation. Dass die SVLFG für ihre Versicherten Präventionsleistungen in der Form von individueller Beratung fördern kann, ist zukunftsweisend. In vielen Fällen dürfen wir erleben, dass schwierige Themen und Probleme angesprochen und bearbeitet werden können. Es ist für uns eine Erfüllung, wenn wir die Menschen in den bäuerlichen Familien darin unterstützen können, klarere Entscheidungen treffen zu können. Niemand ist allwissend – gemeinsam wissen und erreichen wir am meisten. Deshalb dürfen wir dankbar sein für das Netzwerk von vielfältigen Angeboten in der Landwirtschaft, die die Sorgen der Familien sehen und als Gesprächspartner zur Verfügung stehen. Sich Hilfe und Unterstützung zu holen, ist ausschließlich ein Zeichen von Mut und Größe. Ich wünsche Ihnen stets den notwendigen Mut, bei Herausforderungen, Sorgen und auch Nöten den Hörer in die Hand zu nehmen und sich auszusprechen. Wir als Bayerischer Bauernverband bieten Ihnen ein offenes Ohr.

**Alles Gute für die Zukunft!**

# DANK FÜR 10 JAHRE GROSSZÜGIGE UNTERSTÜTZUNG

**Im Namen der BBV-Stiftung Land und Leben danken wir sehr herzlich den vielen Einzelspendern, die uns großzügig unterstützen.** Wir danken den Landfrauen der Kreisverbände des BBV, die mit hohem Engagement und vielfältigen Aktivitäten Spendengelder für das MontagsTelefon erwirtschaften und damit die Arbeit unseres Sorgentelefon sichern.  
Allen Spenderinnen und Spendern ein herzliches Vergelt' Gott!

## Danke für die Erinnerung und Ermutigung

Herzlichen Dank übermitteln wir dem Chefredakteur des Bayerischen Landwirtschaftlichen Wochenblatts und vor allem der Redaktion „Dorf und Familie“ für den regelmäßig erscheinenden Werbeblock für das MontagsTelefon. Sehr viele der Anrufenden berichten, die Anzeige habe sie erinnert und zugleich ermutigt, zum Telefonhörer zu greifen. Deshalb sagen wir auch im Namen der Anrufer und Anruferinnen „Danke, Ihr helft uns damit!“

## Das MontagsTelefon: für Jung und Alt

Wer nicht genau weiß, ob das MontagsTelefon das Richtige ist, **hier einige Gründe, wann Sie anrufen sollten:**

- » Ich möchte gern einmal mit einer außenstehenden Person reden.
- » Ich glaube, mir ist wirklich nicht zu helfen.
- » Ich bin so erschöpft und traurig.
- » Ich fühle mich krank, ich habe eine Krankheit.
- » Ich habe Partnerschaftsprobleme.
- » Ich habe Probleme mit meinen Kindern.

- » Ich habe Probleme bei der Hofübergabe.
- » Das Leben in der Mehrgenerationenfamilie ist eine große Belastung für mich. Jemand in meinem Umfeld bräuchte Hilfe, ich weiß nicht, wie ich das ansprechen soll.

Rufen Sie an, auch wenn Sie glauben, es bringt nichts. Die kleinste Chance ist eine Chance! Immer montags, außer an Feiertagen, unter der Telefonnummer 0800 131 131 0 von 9.00 bis 13.00 Uhr und von 16.00 bis 20.00 Uhr ist die Möglichkeit gegeben, über die eigenen Sorgen und Gedanken ins Gespräch zu kommen. Verständnisvolle Gesprächspartner können entlasten, entscheidende Impulse zur Selbsthilfe geben und den Blick für neue Perspektiven öffnen. Die ehrenamtlichen Mitarbeiter unterliegen der Schweigepflicht, Anrufer telefonieren kostenlos und können anonym bleiben. Daten werden nicht erfasst.

Als Projekt der Stiftung Land und Leben spricht das MontagsTelefon Menschen aus landwirtschaftlichen Familien in Bayern an. Deshalb wird der Dienst am Telefon auch von Menschen aus der Landwirtschaft übernommen.



# SEHR GEEHRTE DAMEN & HERREN, LIEBE MITARBEITER\*INNEN DES SORGENTELEFONS DER BBV STIFTUNG LAND UND LEBEN,



FRITZ KRODER

Vorsitzender des Landeskuratoriums der Landwirtschaftlichen Familienberatung der Kirchen in Bayern

im Namen des Landeskuratoriums der Landwirtschaftlichen Familienberatung der Kirchen in Bayern e.V. möchte ich Ihnen sehr herzlich zum 10-jährigen Bestehen des MontagsTelefons gratulieren und die besten Glückwünsche übermitteln.

Mit Ihrem niederschweligen Angebot leisten Sie einen ganz wichtigen Dienst an unseren Bauernfamilien bei Sorgen, Problemen und Belastungen. Die Ratsuchenden können ganz einfach den Telefonhörer in die Hand nehmen und erreichen am anderen Ende der Leitung eine hochqualifizierte, ausgebildete und aufmerksame ZuhörerIn. Es ist wichtig, dass die Ratsuchenden ihre Anliegen mit jemandem teilen können und ein einfühlsames Gegenüber erleben. Zurzeit erleben wir bei unseren Ratsuchenden eine

große Nachfrage wegen psychischer und familiärer Probleme. Die vielfältigen Belastungen für die Bauernfamilien nehmen ständig zu, einerseits bei der Bewirtschaftung ihres Hofes und andererseits durch die gesellschaftlichen und öffentlichen Diskussionen und Verunglimpfungen, nicht zuletzt durch unreflektierte Verbraucher und überzogene Tierschützer. Auch der Druck unter den Bauern, unbedingt ins Wachstum einsteigen zu müssen und dadurch teilweise unüberlegte und überzogene Schritte zu tun, verunsichert viele Familien und bringt sie an den Rand der physischen und psychischen Belastung.

Jemandem am Telefon oder in der Beratung zu begegnen und sich auszutauschen, wo auch die Ängste und innere Not einen Platz haben dürfen,

ist eine wichtige Aufgabe des Hilfsangebots, es ist Dienst am Nächsten, Seelsorge am Menschen in den bäuerlichen Familien. Immer wieder durften wir mit den Mitarbeiter\*innen des MontagsTelefons eine fruchtbare Zusammenarbeit bei den Begegnungen und Fortbildungen erleben. Nicht zuletzt sind wir dankbar, dass das MontagsTelefon an unsere landwirtschaftlichen Beratungseinrichtungen vor Ort bei schwerwiegenden und komplizierten Notlagen weiter verweist. Nur gemeinsam können wir der Not und den Belastungen unserer Bauernfamilien begegnen und hilfreich wirken.

Ein herzliches Vergelt's Gott für die gemeinsame Zusammenarbeit und das hilfreiche Wirken an unseren Bäuerinnen und Bauern in Bayern.





## ES IST NICHT GUT, DASS DER MENSCH ALLEIN IST

Die Bibel erzählt die Erschaffung der Welt und des Menschen zweimal. Während im ersten Schöpfungsbericht Gott feststellt, dass alles gut ist, was er gemacht hat, bemerkt er im zweiten, dass nicht alles gut ist. Der Mensch ist allein im Garten des Paradieses und das ist nicht gut für ihn. Er ist ohne Hilfe, ohne Ansprechpartner. Gott will dem Menschen ein Gegenüber geben, bei dem er Resonanz finden kann. Er erschafft die Tiere, aber auch wenn Adam ihnen Namen gibt, findet er keines, dem er sich wirklich verbunden fühlen kann. Seine Einsamkeit bleibt. Da schafft Gott aus Adams eigener Daseinsweise, die Bibel sagt aus seiner Rippe, ihm eine Partnerin, eine Hilfe. Die Frau ist nicht die Gehilfin des Mannes bei irgendwelchen Tätigkeiten, sondern sie ist ihm als Partnerin die Hilfe, dass sein Leben gelingen kann. (Gen2,1-24). Der biblische Mythos drückt

eine Grunderfahrung aus: Der Mensch ist nicht für die Einsamkeit gemacht. Immer wieder muss er sie erleben, ertragen, gestalten, aber er ist ein soziales und kommunikatives Wesen. Wie andere Primaten lebten schon die frühen Menschen in Horden. Die Gruppe bot Schutz gegen Feinde, ermöglichte gemeinsame Jagd, das Sammeln von pflanzlicher Nahrung, die Aufzucht der Nachkommen und Krankenfürsorge. Es ist nötig, dass Menschen an sich selbst denken. Aber sie müssen auch sozial handeln, wenn sie nicht ihr eigenes Wesen verraten wollen. Dauerhaftes, unfreiwilliges Alleinsein wird als Einsamkeit erlebt und verursacht Stress. Freilich kann auch das Gegenteil Stress verursachen: Gruppenzwang, verweigerte Solidarität und übersteigerte Erwartungen an die Anderen können ebenfalls zu sozialer Isolation führen.

Vermutlich fühlten sich Adam und Eva ziemlich vereinsamt und isoliert voneinander, als Adam nach dem Essen der Frucht vom Baum der Erkenntnis Gott antwortet: „Die Frau, die du mir beigelegt hast, sie hat mir von dem Baum gegeben.“ (Gen 3,12) Adam übernimmt nicht Verantwortung für sein Handeln, er schiebt die Schuld von sich auf Eva und auf Gott und entfremdet sich damit; dem gemeinsamen Glück folgt das schmerzhafteste Gefühl des Getrenntseins zu zweit.

Siebzehn Prozent der Deutschen sind häufig oder ständig einsam (1). Am Krisentelefon ist Einsamkeit oft Thema. Dass sich jemand einsam fühlt, kann an äußeren Umständen wie Arbeitssituation, Umzug, Erkrankung, Trennung und Alter liegen, aber auch in der eigenen Person.

Fortsetzung auf der nächsten Seite ▶

Wer offener auf die Welt und Andere zugehen kann, ist weniger einsamkeitsgefährdet als jemand, der insgesamt der Welt skeptischer gegenübersteht (2). Eine Anruferin erzählt, dass sie sich mit ihren drei Söhnen zerstritten hat, weil keiner von ihnen eine Partnerin gewählt hat, die ihren Vorstellungen entsprochen hat. Nun ist sie alt und einsam. Auf Nachfrage nach anderen sozialen Kontakten erzählt sie, sie wolle diese nicht, sie habe sich in ihrer Welt eingesponnen.

Einsamkeit ist als Alarmsignal an unser Bedürfnis nach Bindung gekoppelt. Es will uns helfen, wieder stärker in Kontakt mit Anderen zu kommen. Wenn es nicht gelingt, Bindung herzustellen, dann schützt unser Körper uns vor dem Trennungsschmerz und der Angst vor dem Alleinsein, der Einsamkeit, indem er unser Streben, soziale Kontakte zu knüpfen herunterfährt (3). Die entstehende Depression hilft, den Schmerz über Trennung und Verlust zu vermeiden. Damit ist Depression wie ein körpereigenes Medikament gegen Gram über verlorene Bindungen. Aber als Dauermedikation schadet auch die Depression. Es ist wichtig, wieder Anschluss an die Welt und Andere zu finden.

Jeder Mensch findet sich irgendwann in seinem Leben einsam. Das ist keine Katastrophe, sondern notwendig, um Beziehungen genießen und gestalten zu können. Wer niemals einsam ist, ist wohl kaum bei sich. Zum Entwicklungsprozess gehört, dass sich das Individuum ablöst, das

kleine Kind eigene Schritte geht und die Welt erforscht, Jugendliche sich aus dem Familienverband lösen, Partner nicht in der symbiotischen Verschmelzung der Verliebtheit verharren. Wer sich in einer sicheren Bindung zu einem geliebten Menschen weiß, kann sich in die Welt wagen, auch wenn er dort die zeitweise Erfahrung von Alleinsein, Unverstanden werden und Einsamkeit machen muss.

Das Vertrauen auf eine sichere Bindung ermöglicht neue Erfahrungen. Der Mensch wird am Du zum Ich sagt Martin Buber (4). Er meint damit, was auch der Schöpfungstext der Bibel zum Ausdruck bringen will. Auf sich allein gestellt kann der Mensch nicht seine Möglichkeiten entdecken und ausschöpfen. Er kann das Leben nicht genießen. Er braucht den anderen, um im Dialog sich mit alldem, was ihn als Individuum ausmacht, zu finden. Erst, wenn er sich auf eine andere Person einlässt, kann es ihm gelingen, seine Einsamkeit zur Zweisamkeit zu verwandeln. Insofern kann man den berühmten Satz von Descartes „ich denke, also bin ich“ umdeuten in „ich liebe/werde geliebt, also bin ich.“ Für viele ist dieses geliebte Gegenüber anders als im biblischen Text ein (Haus-)Tier. Es wird als Gegenüber, als Freund und Gesprächspartner verstanden. Ärzte verordnen älteren Alleinstehenden einen Hund nicht nur, damit sich die Betroffenen mehr bewegen, sondern auch, damit sie auf der Straße soziale Kontakte pflegen und mit dem Tier einen liebevollen und fürsorglichen Kontakt aufbauen, der der Einsam-

keit entgegenwirkt. Menschen, die lieben, sind vielleicht allein, aber nicht einsam. Medien können dabei helfen, Entfernungen zu überbrücken, ob das nun Briefe, Telefonate, Mails oder andere digitale Nachrichten sind. Medien können zu Mittlern der Liebe, der Sympathie, der Beziehung werden. Einsamkeit in der digitalen Welt entsteht, wenn virtuelle Kontakte nicht real, nicht persönlich sind. Das Medium entscheidet nicht über die Wirklichkeit im Sinne der Wirksamkeit und der Wahrheit. Es scheint so, als ob durch mediale Vermittlung die Wirklichkeit wirklicher, wirkungsvoller manchmal sogar unmittelbarer werden kann.

Aus dieser Erfahrung lebt die TelefonSeelsorge. Durch ihr Gesprächsangebot bietet sie Beziehung an. Wer am Telefon achtsam und wertschätzend zuhört, geht in Kontakt und stellt sich den Anrufenden als Person zur Verfügung. Gemeinsam lässt sich deren Einsamkeit punktuell durchbrechen. Dass Begegnung gelingt und nicht ihr Gegenteil „Vergegnung“, entsteht, kann niemand garantieren. Es ist eine Chance, dass nach dem Telefonat, nach Mail- oder Chatkontakt aus Einsamkeit Alleinsein werden kann oder dass Ratsuchende den ersten Schritt zu neuer Gemeinsamkeit gehen. Wenn sie für sich Sinn und Hoffnung finden, wandelt sich ihr emotionales Erleben. Eine Anruferin, die am Anfang unseres Gespräches einsam war, hat mir zum Abschluss des Telefonates gesagt: **„Wenn man mit jemandem reden kann, kommen in den Kopf andere Gedanken.“**

(1) <https://www.ssplendid-research.com/de/studie-einsamkeit.html>

(2) Buecker, S. et al: Loneliness and the Big Five Personality Traits: A Meta Analysis.

(3) Panksepp, J. / Watt, D.: Why Does Depression Hurt? Ancestral Primary-Process Separations-Distress (PANIC/GRIEF) as a Diminished Brain Reward (SEEKING) Process in the Genesis of Depressive Affect: Psychiatry74(1) 2011, 5-13.

(4) Buber, M. Ich und Du (1923; 1995)

Friedrich Dechant, Leitung TelefonSeelsorge Nordoberpfalz

# STATISTIK 2013-2022

1. April 2013 bis 31. Dezember 2022

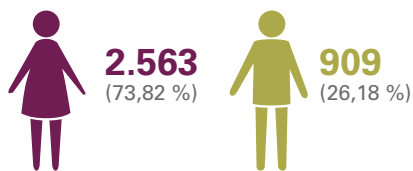
## ZAHL DER ANRUFER



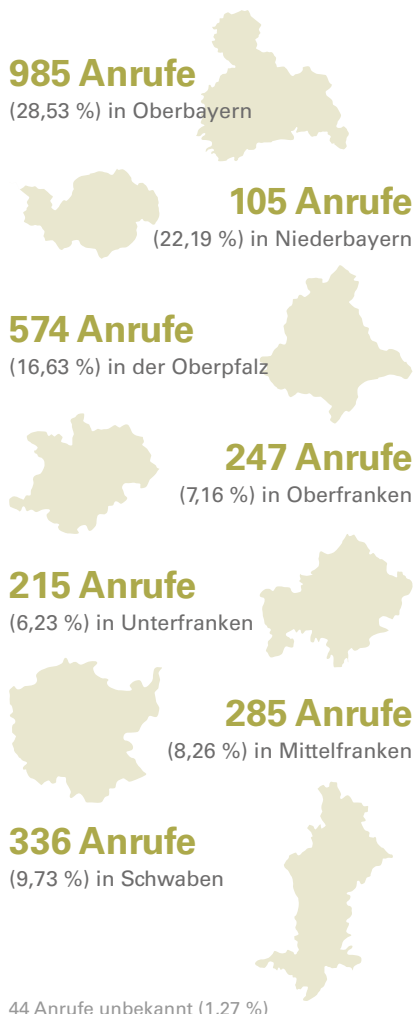
## ALTERSSTRUKTUR

18 - 29	37 (0,99 %)	60 - 69	982 (26,33 %)
30 - 39	206 (5,52 %)	70 - 79	456 (12,23 %)
40 - 49	412 (11,05 %)	80 - 100	119 (3,19 %)
50 - 59	1.216 (32,60 %)	k. A.	302 (8,10 %)

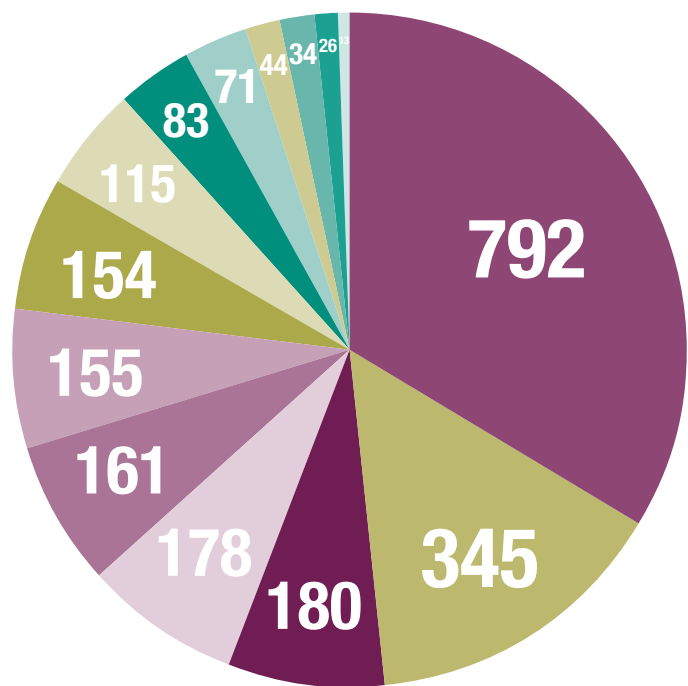
## GESCHLECHT



## VERTEILUNG DER ANRUFEN



## THEMEN DER GESPRÄCHE (AUSZÜGE) MHRFACHNENNUNGEN



im Uhrzeigersinn:

**Familiäre Beziehungen** · Hofnachfolge u. Hofübergabe  
**Generationenkonflikt** · Persönliche Probleme  
**Leben in Partnerschaft** · Sonstige familiäre Probleme  
**Psychische Probleme** · Trennung u. Scheidung  
**Krankheit** · Arbeitsüberlastung · Single Dasein  
**Konflikt mit Dritten** · Todesfall · Rechtsstreit

## ERLÄUTERUNG

**3.472 Frauen und Männer** nahmen das Gespräch mit den ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen wahr. Das sind **6,7 Anrufe pro Montag**. **68 %** der Anrufenden bevorzugten den Schutz der **Anonymität**. Bei rund **67 %** handelte es sich um **Erstanrufer**.

# SOZUSAGEN GRUNDLOS VERGNÜGT

Ich freu mich, dass am Himmel Wolken ziehen  
Und dass es regnet, hagelt, friert und schneit.  
Ich freu mich auch zur grünen Jahreszeit,  
Wenn Heckenrosen und Holunder blühen.  
Dass Amseln flöten und dass Immen summen,  
Dass Mücken stechen und dass Brummer brummen.  
Dass rote Luftballons ins blaue steigen,  
Dass Spatzen schwatzen und dass Fische schweigen.

Ich freu mich, dass der Mond am Himmel steht  
Und dass die Sonne täglich neu aufgeht.  
Dass Herbst dem Sommer folgt und Lenz dem Winter,  
Gefällt mir wohl, da steckt ein Sinn dahinter.  
Auch wenn die Neunmalklugen ihn nicht sehn.  
Man kann nicht alles mit dem Kopf verstehn!  
Ich freu mich. Das ist des Lebens Sinn.  
Ich freu mich vor allem, dass ich bin.

In mir ist alles aufgeräumt und heiter:  
Die Diele blitzt, das Feuer ist geschürt.  
An solchem Tag erklettert man die Leiter,  
Die von der Erde in den Himmel führt.  
Da kann der Mensch, wie es ihm vorgeschrieben,  
- weil er sich selber liebt – den Nächsten lieben.  
Ich freue mich, dass ich mich an das Schöne  
Und an das Wunder niemals ganz gewöhne.  
Dass alles so erstaunlich bleibt, und neu!  
Ich freu mich, dass ich...Dass ich mich freu.

MASCHA KALEKO

## IMPRESSUM

### Herausgeber:

BBV Stiftung Land und Leben  
Max-Joseph-Straße 9 | 80333 München  
MontagsTelefon@BBV-Stiftung-LandundLeben.de  
www.BBV-Stiftung-LandundLeben.de

### Verantwortlich für den Inhalt:

Georg Wimmer, BBV-Generalsekretär

### Redaktionelle Bearbeitung:

Brigitte Scholz

### Layout und Satz:

Agnes Forstner

### Bildnachweise:

Titelbild: Lawrenson u. peopleimages.com/stock.adobe.com  
Seite 2: iStock.com/franckreporter | Seite 7: Halfpoint/stock.adobe.com | Seite 10: PrimeMockup/stock.adobe.com (oben), sitthiphong/stock.adobe.com (unten) | Seite 12: Fabio/stock.adobe.com | Seite 15: Halfpoint/stock.adobe.com (links), Fabio/stock.adobe.com (rechts) | Seite 17: Halfpoint/stock.adobe.com | Seite 18: Fabio/stock.adobe.com | Seite 19: Halfpoint/stock.adobe.com | Seite 20: Halfpoint/stock.adobe.com | Seite 23: BBV | Seite 25: Fabio/stock.adobe.com