

Peter Jantsch

Glück und Gelingen im Familienbetrieb

Band 2: Veränderungen bewirken, Ziele erreichen

VERÄNDERUNG.JETZT

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	5
Zu diesem Buch.....	9
Personen.....	12
1. Der Entschluss.....	13
1.1 Ich muss etwas ändern! (Stefan)	13
1.2 Dein Entschluss.....	14
1.3 Wir wollen uns weniger heftig streiten! (Theresa und Jochen)	15
2. Deine Ausgangssituation.....	18
2.1 Anerkennen, was ist.....	18
2.2 Meine Situation (Stefan).....	19
2.3 Übernimm die Verantwortung.....	23
2.4 Du hast eine Wahl (Stefan)	24
3. Deine Ziele	26
3.1 Diffuse Unzufriedenheit (Laura)	26
3.2 Was willst Du ändern?	29
3.3 Ich will bessere Laune haben! (Stefan)	30
3.4 Etwas nicht mehr zu wollen, reicht nicht.....	30
3.5 Zwei Arten von Zielen	31
3.6 Konkret unspezifisch (Stefan)	34
3.7 Ziele entwickeln	35
3.8 Umgang mit dem Unterbewussten.....	37
3.9 Stefans Ziele (Stefan)	41
3.10 Eigenschaften guter Ziele.....	45
3.11 Wenn wir das schaffen... (Theresa und Jochen).....	49
3.12 Dein Motto-Ziel finden	51
3.13 SMART-Ziele.....	55

3.14 Dunkel-Modder (Laura und Pedersen)	57
3.15 Das Ziel-Weg-Paradox.....	60
3.16 Ein Feld voller Sonnenblumen (Stefan).....	62
4. Veränderungen zulassen	63
4.1 Loslassen.....	63
4.2 Sicherheit in unsicheren Zeiten	64
4.3 Der Nutzen der schlechten Laune (Stefan)	66
4.4 Kein Ergebnis ohne Prozess	68
4.5 Fehler sind erlaubt!.....	69
4.6 Schutz vor Ohnmacht loslassen (Stefan und Pedersen).....	70
5. Umsetzung.....	74
5.1 Die Dämonen im Fluss	74
5.2 Etappen und Meilensteine.....	76
5.3 Der nächste Schritt	79
5.4 Zwei Etappen, drei Meilensteine (Stefan).....	80
5.5 Wie Du gehst, so kommst Du an.....	82
5.6 Alltagsadler (Laura und Pedersen).....	83
6. Veränderungen bewirken (Dein Werkzeugkasten)	88
6.1 Erinnerungshilfen.....	88
6.2 Was siehst Du?.....	89
6.3 „Irgendwann holt die Realität dich ein!“ (Stefan und Ulrich)	91
6.4 Nach Lösungen suchen	93
6.5 Irgendetwas geht immer.....	94
6.6 Das haben wir gut gemacht! (Theresa und Jochen).....	94
6.7 „Und“ statt „aber“	96
6.8 Noch nicht.....	97
6.9 Freude.....	97
6.10 Fröhlich sein geht leichter (Andree und Stefan)	99
6.11 Dankbar sein	102
6.12 Die Wirkung von Dank (Stefan).....	102

6.13 So tun als ob	103
6.14 Leben, was man nicht kann (Stefan und Franzi)	105
7. Widerstände	108
7.1 Widerstände sind normal	108
7.2 Widerstände im Umfeld.....	110
7.3 In der Werkstatt (Stefan)	112
7.4 Widerstände in einem selbst	113
7.5 Moorhuhn, nicht Adler (Laura)	117
7.6 Umgang mit Widerständen.....	119
7.7 Wenn – Dann - Pläne	120
7.8 Nach dem Familienfest (Theresa und Jochen)	121
8. Durchhalten	125
8.1 Umgang mit Unlust und Ablenkung.....	125
8.2 Gewohnheiten verstehen	128
8.3 Gewohnheiten ändern.....	131
8.4 Gewohnheitstiere (Stefan).....	133
8.5 Selbstdisziplin und Willenskraft	136
8.6 Rückschläge	140
8.7 Durchhalten braucht Zeit.....	141
8.8 Schlechte Laune ist ein Parasit (Stefan und Andree)	142
9. Auf Kurs bleiben	146
9.1 Selbstverpflichtung	146
9.2 Ziele öffentlich machen	148
9.3 Verschriftlichen.....	149
9.4 Stefan entwickelt einen Tages-Check (Stefan).....	153
9.5 Motivation	156
9.6 Wir haben wirklich etwas gelernt miteinander! (Jochen und Theresa)	158
9.7 Belohnung und Bestrafung	161
9.8 Erfolge würdigen.....	163
9.9 Vertrag mit hohem Einsatz (Laura und Pauline)	164

9.10 Sicherheit durch höhere Werte	168
10. Unterstützung	169
10.1 Du bist nicht alleine! (Stefan und Matthias)	169
10.2 Unterstützung holen	173
10.3 Das unterstützende Umfeld.....	176
10.4 Familie und Freunde	176
10.5 Sparringspartner	177
10.6 „Wen könnte ich um Unterstützung fragen?“ (Stefan).....	179
10.7 Selbsthilfegruppen, Foren, Erfolgsteams	181
10.8 Professionelle	183
10.9 Jeder muss seine Hausaufgaben machen (Pedersen, Stefan, Franzi)	185
11. Gelingen	190
11.1 Die Aussaat ist der Beginn der Ernte (Stefan und Franzi)	190
11.2 „Und wenn wir scheitern?“ (Jochen und Theresa)	194
11.3 Immer weiter üben (Laura)	196
11.4 Zusammenfassung: Bausteine des Gelingens	200
Anhang	202
Und nun leg los!.....	202
Zum Autor	203
Von Peter Jantsch bereits erschienen.....	204
Verwendete oder empfehlenswerte Literatur	205
Notizen	206

1. Der Entschluss

1.1 Ich muss etwas ändern! (Stefan)

„Du bist genau wie dein Vater!“

Dieser Satz von Franziska trifft Stefan tief in seiner Magengrube.

Er hat großen Respekt vor seinem Vater, schließlich hat dieser den Hof durch schwierige Zeiten geführt und er, Stefan, hat ihn übernehmen und weiter führen dürfen.

Aber sein Vater Ulrich ist so ein bitterer alter Mann. Er hat sein Leben lang hart gearbeitet, so wie man es von einem erwartet, der einen kleinen Hof besitzt, der eigentlich keine Zukunft hat. Mit zusammengebissenen Zähnen hat er den Betrieb aufgebaut, Mistgabel für Mistgabel. Und so ist er jetzt: Ein hagerer, erfolgreicher alter Mann, mürrisch und stets schlecht gelaunt, der für sich und seine Umwelt kein freundliches Wort übrig hat.

Und er, Stefan, sei genauso wie sein Vater, sagt ihm seine Frau nun ins Gesicht. Das ist ein Schock.

„Und dass du eines weißt, Stefan: Ich werde nicht an deiner Seite verwelken, wie deine Mutter an der Seite von Ulrich!“

Das war jetzt keine unmittelbare Ankündigung seiner Frau, auszuziehen, aber doch eine deutliche Drohung. Wenn er, Stefan, nicht etwas tun würde, dann würde Franziska sich mittelfristig von ihm trennen.

Und dann säße er hier alleine, mit seinen Viechern und dem Hof und seinen griesgrämigen Eltern.

Er muss also etwas unternehmen. Aber was?

Fluchend geht er über den Hofplatz und verpasst dem leeren Futtereimer einen kräftigen Tritt.

Das würde aber nicht genügen, das weiß Stefan. Diesmal wird es nicht ausreichen, zornig sich in Arbeit zu vergraben, bis Franziskas Wut verraucht ist. Diesmal wird er Farbe bekennen und etwas ändern müssen.

Und er will ja auch. Er ist ja selber auch nicht zufrieden, so wie es ist.

Und tief in seinem Inneren weiß er, dass Franziska zu recht Wut auf ihn hat. Und enttäuscht ist.

Also setzt er sich in sein Büro am Schweinestall, nimmt ein Blatt Papier heraus, und starrt es lange an. Diesmal muss er etwas ändern. Jetzt ist er dran. Aber was genau? Wenn er das wüsste, hätte er das doch schon längst getan, oder? Irgendwann fällt ihm eine Postkarte ein, die er mal irgendwo gesehen hat, von einer Frau, die einen Trolley durch die Wüste zieht: „Wege entstehen, in dem man sie geht.“

„Vielleicht ist es am wichtigsten, überhaupt aufzubrechen, auch wenn man noch nicht weiß, wie und wohin?“

Stefan starrt noch eine Weile auf den Sauenplaner. Dann setzt er beherzt den Stift auf das Papier, und schreibt:

*„Ich, Stefan Busche, geboren am 24.5.1973, werde etwas ändern!
Westerhövede, heutiges Datum, Unterschrift.“*

*Als Stefan unterschrieben hat, fühlt er sich feierlich und entschieden an.
Er ist darüber überrascht.*

1.2 Dein Entschluss

Am Anfang steht Dein Entschluss:

„Ja, ich will etwas ändern.“

Auch wenn Du noch nicht weißt, wie oder was Du genau verändern willst, und egal, ob Du es aus eigenem Antrieb oder notgedrungen tust, Du weißt: *„Ich muss, ich will etwas ändern!“*

Das ist der wichtigste Schritt.

Hast Du Deinen Entschluss gefällt, wesentliche oder tief greifende Veränderungen anzugehen, dann stellt sich oft eine innere Aufregung ein, ein Aufgewühlt sein, in dem sowohl Aufbruchstimmung, Freude als auch eine diffuse Angst vermischt sein können.

Und dieses Cocktail aus gemischten Gefühlen ist völlig normal!

Es ist großartig, Verantwortung für Dich zu übernehmen und ins Tun zu kommen, um wichtige Veränderungen anzugehen. Das kann sich kraftvoll anfühlen und befreiend, schließlich nimmst Du Dein Schicksal aktiv in die Hände.

1.3 Wir wollen uns weniger heftig streiten! (Theresa und Jochen)

Es kann aber auch verunsichern, denn Du wirst auch Widerstände erleben oder Zweifel, sowohl in Dir als auch in Deinem Umfeld. Das ist Teil des Spiels. Es fordert Dich heraus, Deine Entscheidung zu bestärken.

Ein Sprichwort sagt: „Am Widerstand schärft sich das Schwert der Entscheidung“.

Bist Du entschlossen Deine Veränderung anzupacken, mit allen Höhen und Tiefen? Bist Du bereit, den Preis zu zahlen und dafür dann auch den Gewinn einzustreichen?

Wie Du Dich klärst, wohin die Reise eigentlich gehen soll, und auf welche Art und Weise Du trotz eventueller Schwierigkeiten Dein Ziel erreichst, darum geht es in diesem Buch.

AB 1¹



1.3 Wir wollen uns weniger heftig streiten! (Theresa und Jochen)

Theresa und Jochen sind seit etwa einem Jahr ein Paar. Sie sind beide Anfang 30, Bäcker, und träumen davon, gemeinsam eine Bäckerei aufzumachen oder zu übernehmen.

Theresas Großeltern hatten eine Bäckerei gehabt, und Theresa war als Kind viel dort gewesen. Ihre Eltern hatten keinerlei Neigung gespürt, den Betrieb fortzuführen. So haben Theresas Großeltern den Betrieb aufgegeben als sie altersbedingt nicht mehr konnten. Theresa aber hätte die Bäckerei gerne übernommen, wenn es sie jetzt noch geben würde.

Theresa und Jochen hatten sich auf einer Fortbildung kennen gelernt und sind heftig ineinander verliebt. Die Idee einer eigenen Bäckerei verbindet sie. Sie sind sich sicher: Gemeinsam können sie das schaffen!

In den letzten Wochen aber häufen sich die Situationen, wo sie aus scheinbaren Kleinigkeiten in heftigen Streit geraten, der oft nicht mehr aufhören will. Dieses Streiten macht ihnen Angst, und sie sind es leid.

¹ Siehe Workbook, Arbeitsblatt 1

So wie diesen Sonntag. Sie waren am Vorabend mit Freunden unterwegs gewesen. Jetzt haben sie gemütlich ausgeschlafen. Sie sind noch im Bett, trinken eine Tasse Kaffee.

Theresa: „Das war nett, gestern Abend. Barbara ist eine liebe!“

Jochen: „Ja, das war cool. An Barbara versteh ich nur nicht, was sie an Udo findet.“

Theresa: „Wieso?“

Jochen: „Ich finde ihn so...langweilig. Er ist Lagerist bei einem Autoteileladen und scheint damit zufrieden zu sein.“

Theresa: „Lass ihn. Jedem das seine.“

Jochen: „Mich würde das nicht zufrieden stellen! Ich möchte richtig was schaffen.“

Theresa: „Deswegen wollen wir ja auch eine Bäckerei hochziehen.“

Jochen: „Genau! Eine Bäckerei, wo die Kunden nicht nur die leckersten Brötchen bekommen, sondern den besten Start in den Tag!“

Theresa lacht.

Jochen: „Ich habe da neulich eine geile Idee gehabt. Erinnerst du dich an Hakim? Den Geflüchteten aus Syrien? Er hatte erzählt, er wäre Bäcker dort gewesen, oder Hilfsbäcker. Und erinnerst du dich an Sab aus Marokko? Der ist auch Bäcker, hat er gesagt, er erzählte mal, was sie so in seiner Heimat backen. Wenn man jetzt eine internationale Bäckerei aufzieht, mit Backspezialitäten aus den verschiedensten Regionen der Welt, aus Deutschland, Syrien, Marokko und so weiter, dann hätte man nicht nur ein spezielles Sortiment, sondern auch eine Art Völkerverständigung. ‘Die ganze Welt in einem Brötchen’...“

Theresa: „Tolle Idee!“

Jochen strahlt.

Theresa: „Aber wer sagt, dass sich das rechnet? Dass die richtig anpacken können?“

Jochen: „Wer Kraft für eine Flucht hat, der kann auch arbeiten!“

Theresa: „Vielleicht haben sie ja auch ein Trauma von der Flucht, und wollen zwar arbeiten, können aber nicht?“

Jochen: „Das ist typisch. Wieder machst du meine Idee schlecht.“

Theresa: „Ich mache deine Idee überhaupt nicht schlecht, aber man muss ja auch Realist sein.“

Jochen: „Oh Mann, echt. Du nimmst mich nicht für voll! Nie traust du mir was zu.“

Theresa: „Es geht doch um die Bäckerei. Wenn ich dich nicht für voll nehmen würde, lägen wir nicht in einem Bett!“

Jochen: „Aber du kannst ja auch mal einfach begeistert sein, ist doch nur eine Idee!“

Theresa: „Ja, aber wenn wir nicht solide planen, ist das ein totgeborenes Kind.“

Jochen: „Immer willst du alles unter Kontrolle haben. No risk, no fun!“

1.3 Wir wollen uns weniger heftig streiten! (Theresa und Jochen)

Theresa: „Diesen Spruch habe ich echt gefressen. Träumer verdienen kein Geld!“

Jochen: „Oh Mann, echt. Für eine 0815 Bäckerei musst du dir einen anderen suchen!“

Wenn sie aus dem Streiten wieder auftauchen sind sie erschrocken, denn eigentlich haben sie sich ja sehr lieb.

Theresa: „Willst du überhaupt mit mir zusammen sein, wenn wir uns andauernd so doll streiten?“

Jochen: „Na klar will ich... Mit wem, wenn nicht mit dir?“

Theresa: „Dann müssen wir aufhören, so miteinander zu streiten.“

Jochen: „Ja aber, DU...“

Theresa unterbricht ihn: „Ich...Du... Keiner ist schuld, außer wir beide. Wir müssen lernen, anders miteinander zu streiten.“

Sie beschließen, dass sie mit dem Streiten etwas ändern möchten. Was genau es ist, und wie das gehen soll, wissen sie im Moment noch nicht. Aber Theresa ist zuversichtlich: „Wenn wir beide das wirklich wollen und richtig darum kämpfen, dann wird das schon werden. So, wie mit der Bäckerei“.

2. Deine Ausgangssituation

2.1 Anerkennen, was ist

Bevor Du Dich aufmachst, neue Wege zu gehen, kläre Deine gegenwärtige Situation. Schau sehr genau hin und beschreibe Deine derzeitige Realität so, wie sie ist: aufrichtig und ungeschminkt.

Du musst dabei niemandem Rechenschaft ablegen – außer Dir selber.

Wenn Du Deine Ausgangssituation klar vor Augen hast – weder beschönigt noch rein negativ – hast Du ein tragendes Fundament für Deine Veränderungen.

Akzeptiere diese Situation, und akzeptiere Dich in dieser Situation.

Anerkennen heißt nicht zwingend, die Situation hinzunehmen oder sie gutzuheißen. Es bedeutet nicht, dass Du zufrieden oder einverstanden sein musst.

Es heißt: „*So ist es jetzt.*“

Das ist der Ausgangspunkt für Deine Veränderungen.

Anerkenne auch, wenn es weh tut. Schmerzhaftes Emotionen lassen sich nicht beliebig wegpacken, auf kurz oder lang kommen sie wieder zum Vorschein. Unterdrückte Gefühle sind dann so wie ein Zahn, der weh tut und wo die Zunge fortwährend darüber hinweg streicht. Ein Teil von Dir ist damit fortwährend beschäftigt.

Da ist es besser sich den Gefühlen zu stellen und sie zu akzeptieren.

Auch quälende Punkte wollen anerkannt werden. Schau sie Dir an, ohne zu verurteilen, und ohne dass daraus zwingend eine Tat entstehen muss: Weder irgendwen oder irgendwas zu retten noch Dich schuldig zu fühlen. Vielleicht gibt es etwas zu klären, Dich zu entschuldigen, oder jemanden zu verzeihen. Aber ansonsten: Schau es Dir an und anerkenne es. Das Leben ist nicht perfekt.

Bei sehr großen Schmerzen kann es sich lohnen, dies mit professioneller Begleitung anzuschauen.


Wenn Du Dir Deine Situation anschauen willst, kannst Du Dich an folgenden Stichpunkten orientieren:

- Betrieb
- Familie
- Partnerschaft
- Freunde/soziales Umfeld
- Freizeit
- Ich selber: Gesundheit, seelisches und geistiges Wohlbefinden, Sinn.

Auch hier gilt wieder: Es geht nicht um einen Rechenschaftsbericht über Dein ganzes Leben. Es geht darum, die Bereiche genau anzuschauen, die damit zu tun haben, was Du ändern willst.

Es geht darum anzunehmen was ist, jeden Tag, jede Minute. Und darauf aufbauend dann Deine Veränderung anzugehen.

Kämpfe nicht gegen das Akzeptieren, so wie es jetzt eben ist. Kämpfe für die Veränderungen, die Du erreichen willst.

AB 2 

2.2 Meine Situation (Stefan)

Stefan sitzt wieder in seinem Büro, vor sich ein leeres Blatt Papier. Er hatte im Internet recherchiert und ein Buch gefunden, das ihm dabei helfen kann, sein Veränderungsvorhaben umzusetzen. Alleine, ohne irgendeine Art der Unterstützung würde er es nicht schaffen, dessen war er sich sicher. Also hat er das Buch gekauft und angefangen, darin zu lesen. Und jetzt will er sich durcharbeiten. Denn schließlich ist es ihm wirklich wichtig, dass er das irgendwie hinkommt.

„Also, wie ist meine Situation?“

Unser Betrieb hat 200 Sauen, 80 ha Land, davon 45 ha Eigenland. Wir bauen Futter an, Marktfrüchte, nichts Besonderes. Der Betrieb ist gut zu handeln, immer insgesamt etwas zu viel Arbeit. Der Stall für die abgesetzten Sauen ist alt und umständlich. Keine Mitarbeiter, eine 450€ Kraft für die Wochenenden, gelegentliche Aushilfen, paar Jungs aus der Nachbarschaft, die gerne mal Trecker fahren oder

Hoflader. Schwierige Jahre liegen hinter uns, zuletzt lief es aber ganz gut. Im Moment könnte man wieder heulen, seit die Afrikanische Schweinepest auch in Deutschland angekommen ist. Abgesehen von der Situation, in der die Landwirtschaft ganz allgemein steckt, geht es dem Betrieb eigentlich ganz gut. Ich bin gerne Landwirt.

Wir haben drei Kinder: 15, 13 und 8 Jahre alt. Jan, der älteste, interessiert sich für den Hof, will erst noch Realschulabschluss machen, dann Lehre. Wenn er wirklich weitermachen will, dann wird noch mal in Schweinemast investiert, oder er hat etwas anders im Sinn. Aber das muss man dann sehen. Lukas, der zweite, ist ganz anders. Er ist mehr der Träumer, liest viel oder hängt an seinem Smartphone. Ja, und Mia, die Jüngste. Die Kinder laufen so mit. Franzi würde laut protestieren und sagen, sie sei ganz schön beschäftigt mit ihnen. Besonders Mia, das Nesthäkchen, halte sie ganz schön auf Trab. Aber Franzi hatte ja unbedingt noch ein Drittes gewollt.

Eigentlich läuft es ganz gut mit den Kindern, aber ehrlich gesagt, sehr viel habe ich mit ihnen nicht zu tun. Und wenn ich ganz ehrlich bin, finde ich das schade. Ich bin enttäuscht, wie wenig sie sich für mich interessieren, und wie wenig ich mich für sie interessiere.“

Stefan zieht ein schräges Gesicht und schreibt auf den Zettel: Kinder. Mehr miteinander machen.

„Meine Eltern heißen Ulrich und Heidrun, beide sind Anfang 70, beide schon ganz schön alt für ihr Alter. Grundsätzlich sind sie gesund, aber müde und – schlecht gelaunt. Sie sind keine große Hilfe mehr, Vater hilft ab und zu mal im Stall aus oder repariert Kleinigkeiten. Aber ich frage ihn nicht gerne.

Meinen Vater kenne ich nur verbissen arbeitend. Eigentlich war er nie für mich da.“

Stefan rauft sich die Haare.

„Ob Franzi das auch gemeint hat? Dass ich bin wie Vater? Oh mein Gott, ...“

Stefan starrt längere Zeit auf den Sauenplaner und fühlt sich sehr unwohl.

Dann unterstreicht er den Satz mit den Kindern. Und setzt anschließend noch ein Fragezeichen daneben.

„Aber wie. Und wann?“

Stefan kritzelt noch etwas gedankenversunken an seinem Fragezeichen herum, dann schüttelt er kurz den Kopf, um diese Gedanken zu beenden.

„Hobbys? Keine. Warum eigentlich nicht? Keine Zeit. Früher habe ich Fußball gespielt, aber das ist lange her.

Und Ehrenämter: Tja...zu viele.“

Stefan engagiert sich ehrenamtlich in mehreren Vereinen. Neben dem Engagement im Heimatkulturverein und im Schützenverein, die er beide eher sporadisch und aus

Spaß an der Freude betreibt, ist er Vorsitzender im lokalen Wasser- und Bodenverband. Stefan findet es wichtig, dass diese Arbeit gemacht wird, und weil niemand sonst es machen wollte hatte er sich vor Jahren überreden lassen, den Vorsitz zu übernehmen. Irgendwer muss es ja tun, aber ehrlich gesagt hat er keine Lust mehr dazu. O. k., Stefan kennt sich mittlerweile sehr gut in der Thematik aus und alle finden gut, dass er es macht und wie er es macht. Früher haben ihn die alten Herren genervt. Jetzt gehört er selber zu den alten Herren, die nerven. Es wird Zeit, dass Jüngere mal das Ruder übernehmen.

Stefan schreibt auf: Vorsitz Wasser- und Bodenverband niederlegen. Bis wann? Bei der nächsten Versammlung will er es ankündigen. Spätestens bei der nächsten Jahresmitgliederversammlung wird er sein Amt zur Verfügung stellen. „Partnerschaft... Tja. Lange Geschichte. Aber ich soll ja den Zustand beschreiben. Funktionelle Ehe, wir sind ein gutes Team, ich kann mich auf sie verlassen. Sie versorgt die abgesetzten Ferkel.“

Stefan wird es ungemütlich.

„Kocht gut. Wohnung immer ordentlich.“

Er rutscht unruhig auf seinem Stuhl hin und her.

*„Das kann doch nicht angehen, Franzi ist doch kein ... lebendes Inventar. Also:...“
Stefan starrt böse auf das Papier.*

„Also, sie ist ... Ich mag sie sehr gerne.“

Stefan wird wütend. Er fühlt sich unbeholfen. Er würde jetzt lieber aufspringen und etwas Richtiges tun, anstatt hier zu sitzen und einen Zettel anzustarren. Aber er weiß, genau das ist der Punkt, wo er jetzt weiter muss, sonst wird das nichts.

„Franzi ist ganz schön auf Abstand und oft kiebig. Ja, unser Getriebe läuft, aber ich weiß nicht, wann wir zum letzten Mal miteinander gelacht haben. Über die Kinder, oder wenn die was Witziges erzählt haben, ja. Aber miteinander? Einfach Freude gehabt?“

Sie hatten viel gelacht als sie sich kennen gelernt hatten. Über die Landjugend. Franzi kam nicht vom Hof. Sie war über eine Freundin erst später dazugestossen. Erst hatte sie ihn nicht sonderlich interessiert, aber als sie dann mal ein Fest zusammen vorbereiten sollten, da war er überrascht, wie viele gute Ideen sie hatte und wie witzig sie sein konnte.

Dann ist sie nach der Ausbildung in die Stadt zum Arbeiten gegangen und war erst mal eine Weile weg. Stefan hatte ab und zu mal was über sie gehört, weil sie dann mit einem Kollegen zusammen war, den er aber nicht mochte. So ein ... in sich versunkener stiller Typ, der nie mit Feiern gegangen ist.

Der, ... Stefan wurde richtig übel in dem Moment als er das erkannte, ...der immer so schlechte Laune hatte. Seine Eltern hatten dann aber den Betrieb aufgegeben und man munkelte, der junge Mann hatte das nicht verwunden. Jedenfalls war dann Schluss zwischen den beiden und Franzi tauchte wieder in seinem Leben auf. Und irgendwann waren sie dann zusammen.

„Und jetzt? Führen wir eine gute Ehe? Haben wir Spaß? Liebt sie mich? Liebe ich sie?“

Stefan haut mit der Faust auf den Tisch. Er fragt sich, warum das so schwer ist, sich Rechenschaft über sich und seine Beziehung abzugeben. Er denkt, kein anderer seiner Freunde oder Kollegen macht das, abends in seinem Büro zu sitzen und sich zu fragen, wie es so ist, mit der Frau. Bei denen läuft alles seinen Gang, bestimmt sind alle glücklich und so weiter, jedenfalls macht das doch von außen so den Eindruck. Jedenfalls ist er, Stefan, oft vor Franzi im Bett und schläft schon, wenn sie kommt, und morgens ist er der erste, der aufsteht und in den Stall geht, Herrschaftszeiten, was soll denn da schon groß passieren im Bett?

Sie sind ein gutes Team! Der Betrieb läuft. Basta!

Stefan ist jetzt richtig geladen.

„Okay, und wenn ich schon dabei bin: Ich bin Mitte vierzig, nicht mehr jung und noch nicht alt, habe ein paar Kilo zu viel auf der Waage, mache meine Sache gut, aber wir haben keine Gelddruckmaschine als Betrieb, ich bin kein Held, dem die Mädels nachgucken, aber wozu auch, und meine Frau sagt, ich wäre die ganze Zeit schlecht gelaunt. Super.“

Mittlerweile ist es draußen längst dunkel. Stefan verlässt das Büro, schaut noch einmal durch die Ställe und geht ins Haus. Franzi ist schon im Bett. Sie schläft. Er legt sich still neben sie. Da dreht sie sich im Halbschlaf zu ihm her.

Franzi: „Wo warst du denn noch so lange?“

Stefan: „Im Büro. Ich habe über mein Leben nachgedacht.“

Franzi: „Das ist gut.“

Dann legt sie einen Arm um ihn und schläft weiter. Es sieht aus, als ob sie lächelt im Schlaf.

Stefan ist verwirrt. Er kann lange nicht einschlafen.

2.3 Übernimm die Verantwortung

Der Punkt, an dem Du jetzt stehst, ist die Folge aus dem Leben, das Du bisher gelebt hast. Auch, wenn es Dir schwer fällt: Übernimm dafür die volle Verantwortung.

Du magst Pech gehabt haben, es mögen unglückliche Umstände gewesen sein, Schicksalsschläge, es können Dinge auf Dich eingewirkt haben, auf die Du keinen Einfluss hast. Vielleicht hast Du es bisher einfach nicht anders hinbekommen – das alles erkenne jetzt an.

Es ist sehr einfach, anderen die Schuld für Deine Situation zuzuweisen. Aber die Wahrheit ist, Deine Entscheidungen, Dein Verhalten in der zurückliegenden Zeit hat Dich genau an den Punkt geführt, an dem Du jetzt stehst.

Übernimm nicht die Verantwortung für etwas, was Du nicht beeinflussen kannst, wie z.B. das Wetter, politische Rahmenbedingungen oder das Verhalten eines anderen Menschen. Aber übernimm die Verantwortung für Deine Emotionen, Deine Gedanken, dafür, wie Du auf diese Situationen reagierst oder in Vergangenheit darauf reagiert hast.

Übernimmst Du die volle Verantwortung für Dein Verhalten dann beginnst Du Dich aus einer Opferhaltung zu lösen. Du fühlst Dich nicht mehr als Spielball anderer Menschen oder der Umstände, sondern wirst selber zum Spieler!

Das ist wichtig: Hadere nicht mit dem, wie es ist, sondern übernimm Verantwortung für die Spielräume, die Du hast, um etwas zu verändern.

AB 3 bis 11



2.4 Du hast eine Wahl (Stefan)

„Wie, was soll das heißen, ich solle die volle Verantwortung übernehmen? Kann ich etwas dafür, dass nach einem nassen Herbst und drei trockenen Sommern einem die gute Laune verloren gegangen ist? Ich kann doch nicht wie Tante Dorothea alles weglächeln und zu jeder Gelegenheit sagen: ‚Ach, Kinder, wenn man es genau betrachtet, geht es uns doch gut!‘

Stefan sitzt wieder in seinem Büro. Beide Hände liegen auf dem Papier vor ihm, zu Fäusten geballt.

Dreinschlagen würde er am liebsten in die Welt, in die Agrarpolitik, die Gesellschaft, die billige Lebensmittel will und die Bauern dafür anklagt, diese zu liefern. Er haut auf den Tisch.

„Die sollten erst mal ihre volle Verantwortung dafür übernehmen, was sie tun! Die sollen mal kapieren, dass sie für jeden Liter Discounter-Milch und jede billige Bratwurst Gülle verantworten und Massentierhaltung!“

Müde legt er seinen Kopf auf den Tisch.

Dann richtet er sich wieder auf, und schaut auf seine Hände. Arbeiter-Hände, die zupacken können. Er mag sie.

„Ich hatte gedacht, ich bin mir Franzi sicher und habe meine ganze Aufmerksamkeit und Kraft dem Betrieb zugewendet, denn der ist leider nicht sicher.

Ja, das stimmt. Das war meine Entscheidung. Ich habe geglaubt, das mit Franzi läuft schon so und habe mich entschieden, meine ganze Kraft in den Betrieb zu stecken. Die Folge ist, dass ich kaum Zeit und Aufmerksamkeit für sie und für die Kinder hatte.“

Stefan kratzt sich am Kopf.

„Aber, es kann doch nicht sein, dass ich jetzt bei allem nicke und sage: Asche auf meinen Kopf, das habe ich zu verantworten...“

Die gegenwärtigen Bedingungen mit dem Klimawandel, ASP und der agrarpolitischen und gesellschaftlichen Realität lässt doch nicht viel Fröhlichkeit zu.

Das sind doch objektive Umstände, die einem das Gemüt verhageln. Wenn ich verantwortlich bin für den Betrieb, die Familie, ja auch für Franzi, dann kann ich doch nicht ... untätig rumsitzen und ... krampfhaft gute Laune haben. Das geht doch nicht, das lässt die Situation doch einfach nicht zu. Die Lage ist schwierig, unser Betrieb ist gefährdet, da ist es doch angemessen, in Sorgen zu sein. Oder?“

Stefan schüttelt nachdenklich den Kopf.

Er weiß, dass es stimmt, was er denkt, und dass es auch nicht stimmt.

„Okay. Probieren wir doch mal folgenden Gedanken aus:

Ja, es ist angemessen, in Sorge zu sein, denn die Situation ist objektiv herausfordernd. Aber nichts an der Situation verbietet, Franzi oder den Kindern Aufmerksamkeit zu schenken, oder ein leckereres Essen zu genießen. Oder mal zu lächeln.

Das stimmt. “

Da erinnert sich Stefan plötzlich an einen alten Landwirt, den er auf einer Veranstaltung getroffen hatte als er noch jung war. Der alte Mann hatte Dinge erlebt, Krieg, Vertreibung als Flüchtling im Nachkriegsdeutschland, ein Kind verloren, DDR und Maueröffnung. Er hatte aus seinem Leben erzählt und wie die Landwirtschaft sich gewandelt hatte in diesen Jahren und welche Schwierigkeiten es in welchen Zeiten gegeben hatte. Und dabei war er so gelassen und heiter gewesen, nichts beschönigend, aber nie jammern oder sich beklagend. Nach seinem Vortrag hatte Stefan ihn gefragt, wie er das machen würde, bei all dem was er erlebt hat, nicht zu verbittern. Da hatte ihn der alte Mann angeschaut und gesagt: „Weißt du, mein Junge, wenn sich die Dinge nicht ändern lassen, dann hast du immer noch die Wahl, dich darüber aufzuregen, oder sie anzunehmen und zu schauen, wie du das Beste draus machen kannst. Ich habe mit den Jahren gelernt, dass es besser ist, die Dinge anzunehmen und zu schauen, welche Chancen darin liegen. Und meine Erfahrung sagt: Es liegt immer eine Chance in einer noch so düster aussehenden Situation.“ Stefan haut mit seiner Faust auf den Tisch. Aber diesmal nicht aus Wut. Diesmal fühlt es sich anders an. Mehr wie ein Aufbruch.