

# Dorf und Familie

Der Wochenblatt-Ratgeber  
für das Leben auf dem Land

## Zum Sonntag

**M**anchmal fällt es schwer, sich zu entscheiden. Entscheidungen gehören zum Leben. Zum Leben gehört es, dass wir in die Zukunft denken können. Wir handeln also nicht nur instinktiv, aus dem Bauch, dem Gefühl heraus, sondern können – soweit dies möglich ist – die Folgen des eigenen Handelns abschätzen. Der Mensch kann seine Entscheidungen verantwortlich fällen, heißt, er kann eigentlich die Frage beantworten, warum er etwas so und nicht anders tut. Aber manchmal fällt es schwer, die richtigen Entscheidungen zu treffen, weil die Folgen so unabsehbar sind.

Der Wochenspruch zum kommenden Sonntag scheint eine ganz einfache zu geben: „Lebt als Kinder des Lichts, die Frucht des Lichts ist lauter Güte und Gerechtigkeit und Wahrheit.“

Auch der Verfasser des Epheserbriefes weiß: Wichtig ist nicht der gute Wille, sondern das Ergebnis. Das Handeln wird nach seinen Folgen beurteilt. Wenn aber die Folgen des eigenen Tuns oft so unabsehbar sind, was ist dann richtig? Was soll ich tun angesichts der Klimaproblematik? Hilfreich erscheint mir dazu der nächste Vers im 5. Kapitel des Epheserbriefes: „Prüft, was dem Herrn wohlgefällig ist!“ In diesem Satz steckt keine einfache Antwort, aber ein guter Weg! Prüfen heißt genau hinschauen, heißt, sich die Zeit zu nehmen, alle Alternativen von allen Seiten genau zu analysieren. Ich brauche Zeit, um Entscheidungen wirklich treffen zu können!

Außerdem gibt mir der Vers ein Koordinatensystem mit auf meinen Weg. Das, was Gott gefällt, sollen die Eckpunkte sein, an denen ich mich orientieren kann. Die Bibel nennt diese Eckpunkte in den Geboten vom Sinai und in dem, was Jesus gesagt und getan hat. Keine Patentrezepte – deshalb immer Vorsicht vor denen, die einfache Antworten laut in die Welt schreien! – liefert die Bibel, aber einen guten Weg verantworteten Handelns.

**Bernd Reuther**  
Hesselberg

## Das innere Feuer erhalten

„Persönliche Energie“ war ein großes Thema beim bus-Fest

*Täglich voll im Beruf gefordert sein und dennoch immer noch voller persönlicher Energie sein. Wie das geht, erklärten drei Fachleute aus der Wirtschaft bei einer Podiumsdiskussion im Rahmen des bus-Festes 2008 in Korbach.*

**G**abriele Plüntsch ist Geschäftsführerin der „Rügenwalder Spezialitäten Plüntsch“ in Bad Arolsen (Hessen) und Staßfurt (Sachsen-Anhalt), die und der „Rügenwalder Teewurst“ – nach dem Tod ihres Mannes im Jahr 2002 hat Gabriele Plüntsch die Aufgabe der alleinigen Geschäftsführerin beider Betriebe übernommen. Woher hat die Frau diese Energie?

Der Morgen gehört Gabriele Plüntsch selbst. Sie steht zwar schon um 5.30 Uhr auf. Diese Zeit nutzt sie aber, um sich beim Radfahren mit Energie aufzutanken. Danach nimmt sich Plüntsch noch Zeit für ein gesundes Frühstück mit Müsli und viel Obst. Zusätzlich nutzt Gabriele Plüntsch die Mittagspause, um wieder aufzutanken, und genießt die freien Samstage.

Von Herausforderungen lässt sich Plüntsch nicht abschrecken. Vielmehr sieht sie diese als positiv an. Denn Krisen bieten nach ihren Erfahrungen immer auch Chancen. Bei dieser Einstellung hilft ihr, dass sie Neuerungen gegenüber aufgeschlossen ist. Die Unternehmerin ist ihren Eltern dafür dankbar, dass sie sie gelehrt haben, positiv zu denken. Erfolg stelle sich dann ein, wenn man etwas macht, das einem Spaß macht. Und davon bekommt man dann wieder Energie. Plüntsch lebt nach dem Motto: „Der Wille versetzt Berge“. Nach ihrer Erfahrung erreicht man mit einem festen Ziel Dinge, die andere Menschen nicht für möglich gehalten hätten.

Als Mitglied des Verwaltungsrates der Viessmann Werke Allendorf von 7 Uhr früh bis 19 Uhr abends im Büro erreichbar, ehrenamtlich aktiv beim Rotary Club – Klaus Gantner schöpft viel

Energie aus einer schöpferischen Ruhe, von seiner Familie und aus seiner körperlichen Fitness. Bis vor fünf Jahren lief Gantner noch Marathon. Zudem bekommt Gantner Energie, wenn er sieht, dass bei Viessmann Arbeitsplätze erhalten werden können.

Viele Kugeln schiebt Ute Göpel gleichzeitig: Gemeinsam mit ihrem Mann bewirtschaftet sie seit 1980 einen Aussiedlerhof und zog drei Kinder groß. Im Laufe der Jahre gab es manche Umstrukturierungen im Betrieb. Von der Milchviehhaltung mit Direktvermarktung, Geflügelhaltung, Ackerbau

und der Ausbildung von mehr als 70 jungen Menschen hin zu einer Rinderbesamungsstation.

Die Arbeitsfelder von Ute Göpel im Betrieb haben sich im Laufe der Zeit immer wieder verändert. Zurzeit arbeitet sie hauptsächlich mit ihrem Mann in der Betriebsführung. „Und dann bin ich noch das, was alle Frauen auf Höfen sind – Springerin für alles, was in Firma und Hof so anfällt“, erklärt Ute Göpel.

Zusätzlich ist die Unternehmerin noch in einem anderen Arbeitsfeld aktiv. Seit 1999 arbeitet sie mit halber Stelle als Fachreferentin für den „Dienst auf dem Lande“ und die ländliche Familienberatung der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck. Hier ist Göpel Multiplikatorin für Themen der Landwirtschaft und des ländlichen Raumes. Sie pflegt Verbindungen zu berufsständischen Organisationen, ist häufig in Kontakt mit Menschen und nimmt teil an ihren Sorgen und Freuden in Familie und Betrieb.

Wie sie mit ihrer Energie haushaltet, erklärt Göpel so: „Es gibt zwar oft Dinge, die nicht optimal laufen und in die ich Kraft stecken muss. Die Energie dazu bekomme ich aber von anderer Seite, wo etwas gerade gut geglückt ist.“ Auch findet sie darin Energie, dass sie gemeinsam mit ihrem Mann etwas aufgebaut hat, von dem alle sagten, dass es nicht gehe: einen landwirtschaftlichen Betrieb zu einer Rinderbesamungsstation umzubauen.

Göpel meint, dass jemand energievoll ist, wenn er inneres Feuer hat. Sie selbst verfüge über ein beachtliches Energiereservoir aus ihrer Kindheit und Jugend. Außerdem bekomme sie Energie aus dem menschlichen Miteinander

Fortsetzung auf Seite 54

Foto: istockphoto/  
Bradley



## Das innere Feuer . . .

Fortsetzung von Seite 53

der, aus Umarmungen, vertrauten Blicken und einem Netzwerk von Freunden. Durch Bewegung und körperliche Arbeit, bei der sie ein Erfolgserlebnis sehen kann, könne sie ebenso Energie auftanken wie aus der Stille. Schon in der Physik lerne man, dass Energie nicht verschwinden kann, sondern sich nur umwandeln. Deswegen sei es wichtig, dass wir Energie wahrnehmen und merken, wie wir sie einsetzen und wie wir sie umwandeln.

## Die Energiezehrerkennen und stoppen

Wenn ein Ehepaar einen Betrieb gemeinsam führt, kann es zu Reibungsverlusten kommen, warnt Göpel. Damit diese nicht überhandnehmen, sollte spätestens an der Schlafzimmertür das Thema Betrieb draußen bleiben. Wichtig sei auch zu klären, wer im Betrieb für was zuständig ist, und dass man für den anderen offen bleibe.

Plüntsch ergänzte, dass Frauen oft Energie verlieren, weil sie ein schlechtes Gewissen haben, weil sie an sich den Anspruch haben, eine gute Ehefrau, gute Mutter und gute Arbeiterin zu sein. „Das schlechte Gewissen muss weg, denn es verbraucht sinnlos Energie“, forderte Plüntsch. Besser sei es, nicht den Anspruch zu haben, zu perfekt zu sein. Dem stimmte Gantner zu und meinte, dass auch gute Manager sich mit den 98 bis 99 Prozent beschäftigen, die gut laufen, anstatt ihre Energie auf die ein bis zwei schlechten Prozent zu verwenden.

Einig waren sich die Podiumsteilnehmer darin, dass man im Kopf loslassen müsse, um sich zu erholen. Auch sollte der Sonntag möglichst frei bleiben, und man solle in den Urlaub fahren, auch wenn es nur eine Woche ist. **Andrea Tölle**



Wie sie ihre „persönliche Energie“ erhalten, diskutierten v. l. Ute Göpel, Moderator Thomas Korte vom Hessischen Rundfunk, Gabriele Plüntsch und Klaus Gantner. Foto: Tölle

## Energie durch Erfolg

**E**nergie kommt immer durch Erfolg, und Erfolg hat, wer sich gut vorbereitet“, davon ist Matthias Schulze, Landwirt und Inhaber eines Beratungsunternehmens, überzeugt. Allerdings müsse man auch fähig dazu sein, den Erfolg wahrzunehmen. Kleine Erfolgskicks könnten schon ein gutes Telefonat oder gute Verhandlungen sein. Das werde leider allzu oft übersehen und deshalb die eigene Leistung nicht gewürdigt.

Schulze selbst holt sich seine ganze Energie aus seinem Job. Das geht, weil er ein sehr zielorientierter Mensch ist. Er steckt sich dabei nicht nur ein großes Ziel, sondern auf dem Weg dahin viele kleine Etappenziele. So hat er viele Siege, die alle wieder Kraft geben. Ein Etappensieg kann auch sein, wenn der Tag so gut gelaufen ist, dass Schulze von zehn Dingen die er sich für die nächste Zeit vorgenommen hat, acht an einem Tag erledigen konnte und nur zwei auf den nächsten Tag verlegen muss. Auch das soll-

te man als Erfolg sehen und sich darüber freuen.

„Die Energie jedes Einzelnen kann man sich wie ein Fass vorstellen“, beschreibt der Marketingberater aus Ravensburg. Bei jedem Erfolg komme etwas hinzu, bei Niederlagen fließe etwas raus, aber nicht so viel, dass das Fass leer wird.

Auch erfolgreiche Menschen haben in ihrem Leben Niederlagen. Allerdings lassen sie sich davon nicht ihre Kraft rauben, sondern analysieren die Gründe und versuchen es beim nächsten Mal besser zu machen.

Der Berater für Direktvermarkter fordert, dass Landwirte auch wieder stolz auf die Sachen sind, die sie geleistet haben. Dazu könnte die Familie abends nach der Arbeit zum Beispiel zehn Minuten zusammensitzen und sich gegenseitig sagen, wie gut sie waren. Es sei ja schließlich keine Selbstverständlichkeit, 50 ha Silage an einem Tag zu ernten. Auch einen toller Auftrag, ein gutes Verhandlungsergebnis oder das

gute Essen sollte man würdigen. Dann sei man auch wieder stolz auf sich, bekomme einen anderen Gang und dadurch wieder mehr Energie.

Schulze ist sicher, dass man an seinen Aufgaben wachsen kann. Ein Problem in der Landwirtschaft sei allerdings in vielen Bereichen die Monotonie der Arbeiten. Hier könnten Landwirte versuchen, neue Aufgaben zu finden oder sich im Ehrenamt zu engagieren. Denn auch ehrenamtliche Tätigkeiten helfen dabei, stolz auf das Erreichte und auf sich zu sein. Auch hier kann man kleine Herausforderungen suchen, auf die man stolz sein kann. Viele Leute haben nach Meinung von Schulze im Leben oft mehr geleistet als sie selbst mitbekommen.

Basis für alle Erfolge ist für Schulze ein gesundes Leben mit gesundem Essen, bei dem er aber den Genuss zum Beispiel von einem Schokoladeneis nicht ausschließen möchte. Energie ist allerdings mehr als gesunde Ernährung. **tö**

landlive.de 

**S**ie arbeiten mit Ihrer ganzen Kraft auf Betrieb und Hof. Das ist sehr anstrengend, und trotzdem freuen Sie sich auf jeden Tag. Wo sind Ihre Energiequellen?

Über Ihre Erfahrungen im Umgang mit der persönlichen Energie können Sie in landlive.de, der Internetcommunity des dlv Deutschen Landwirtschaftsverlages im Internet mit interessierten Gesprächspartner aus ganz Deutschland diskutieren. Loggen Sie sich ein unter: www.landlive.de, klicken Sie auf Foren, und geben Sie den Suchbegriff „Persönliche Energie“ ein.

## Im Handumdrehen fit

### Die eigene Energie selbst aktivieren und erhalten

**E**nergie bekommt man, wenn man Sachen macht, die Spaß machen. Das kann bei jedem etwas anderes sein:

● **Lachen** bringt sofort Energie, stärkt und entkrampft: Wann immer man sich schlapp fühlt, kann man einfach lauthals lachen. Wer sich dabei blöd vorkommt, sollte sich einen ruhigen Platz suchen. In Japan ist das eine Übung, die zum täglichen Ritual gehört.

● **Lächeln**: Wer lächelt, für den wirkt alles angenehmer, leichter und fröhlicher. Dazu kommt, dass auch die anderen Menschen positiver auf einen reagieren, wenn man sie anlächelt.

● **Spaß**: Was einem Menschen Energie bringt, ist sehr unterschiedlich. Das kann zum Beispiel Singen im Chor, Lesen, Sport, Vereinsleben oder der Umgang mit anderen Menschen sein. Auch die Arbeit im Garten kann Energie bringen, obwohl es eine zusätzliche Arbeit zum harten Alltag ist. Gerade Dinge, die einem Freude machen, werden nach Meinung von Martin Schneyder von der Jungbauernschule Grainau viel zu oft gekürzt, weil sie kein Geld bringen und man die Zeit „sinnvoller“ nutzen kann. Wenn aber der Kreislauf Anspannung/Entspannung stimmig ist, dann sei man dauerhaft leistungsfähig.

● **Körperhaltung in Ordnung bringen**: Sehr oft ist zu beobachten, dass Menschen bei Überanstrengung wie nasse Waschlappen in sich zusammenfallen. Der Hals scheint in den Brustkorb zu rutschen, die Schultern hängen, und der Kopf neigt eher zum Boden als zur Decke. Wer seinen Körper in Ordnung bringt – Rücken gerade, Brust etwas raus raus, Schultern nach hinten und das Kinn nach vorne, der kann, wenn er sensibel ist, sofort spüren, wie sich das Energielevel verändert.

● **Arme aktiv mitbewegen**: Wer mit schwingenden Armen geht, aktiviert mehr Körperenergie, die dann sofort das Wohlbefinden steigert.

● **Yoga**: Yogaübungen verfolgen heute zumeist einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Vor