

kinder&familie

Etwas Zeit für sich: «Brachwoche» für Frauen

Text: Anna Bähler | Fotos: Yannick Andrea



Marlys (mitte) steht zum ersten Mal auf Schneeschuhen



Ute Leidnecker schlägt den Gong für s'Zmittag. Auf den Tisch kommen einfache Menüs mit regionalen Zutaten.



Für Christine ist Klöppeln eine Art Meditation. Zu Hause fehlt der vierfachen Mutter die Zeit dazu.



Der Hof de Planis

Die «Brachwoche» im Hof de Planis bietet Frauen die Gelegenheit, ein paar Tage lang Pause zu machen von Kindern, Küche und Karriere. Das Angebot ist aktueller denn je, denn immer mehr Frauen leiden an einem Burnout.

Ob 5, 50 oder 500 Kilometer – wie weit weg der Ferienort liegt, ist Christine egal. «Weg ist weg. Der Alltag holt mich nicht ein.» Seit sieben Jahren macht sie in ihrer Wohngemeinde Ferien, im Hof de Planis in Stels GR. Dort findet kurz nach Jahresbeginn immer die «Brachzeit» statt: eine Woche, in der das Seminarhaus allen Frauen offen steht, die sich eine Pause gönnen möchten. Eine Woche ganz ohne Kochen, Waschen, Putzen, Kinder betreuen – und ohne vollgestopftes «Freizeit-Programm».

Wer will, kann an Schneeschuhwanderungen teilnehmen, sich massieren lassen, spazieren, lesen, mit anderen Frauen plaudern, oder auch einfach nichts tun. «Viel los ist hier nicht, aber ich finde das viel erholsamer, als zum Beispiel eine Wellnesswoche mit einer Behandlung nach der anderen», sagt Christine. Der Pflegefachfrau, Hausfrau und Mutter von vier Kindern im Alter von 11 bis 17 Jahren wird es nicht langweilig. Sie hat ihre Klöppelarbeit, für die sie nach der Geburt des zweiten Kindes keine Zeit mehr hatte, wieder hervorgekramt und mitgenommen. «Klöppeln gibt mir viel Ruhe, ich kann meinen Gedanken nachhängen, das ist fast wie meditieren.»

Alice aus Zwillikon sitzt mit einer Kollegin aus der Trachtengruppe in der gemütlichen Stube mit dem Kachelofen. «Die Brachwoche in Stels ist meine Woche», sagt die Bäuerin. In der kalten Jahreszeit, wenn die Natur ruht, will auch sie sich ein wenig erholen. «Dass ich ohne Mann Ferien mache, fanden einige seltsam. Aber wir können nicht beide gleichzeitig weg vom Hof und er kommt ganz gut zurecht.» Frauen Raum und Zeit für Entspannung bieten – das war ein wesentliches Anliegen der Annie Bodmer Abegg-Stiftung, die den Hof de Planis im Sommer 1954 eröffnete. Damals war noch die Rede von «Müttererholungsferien» und die meisten Gäste waren Bergbäuerinnen aus der Region. «Heute kommen Frauen aus der ganzen Schweiz hierher. Mütter und Kinderlose, Bäuerinnen und Städterinnen», sagt die Leiterin des Seminarhauses, Ute Leidnecker.

Ein Inserat in der linksalternativen Wochenzeitung «WoZ» lockte Doris aus Zürich vor Jahren nach Stels. Bereits zum 14. Mal geniesst die selbstständige Berufsfrau im Bereich Organisationsentwicklung die «zur Tradition gewordene Winteroase». Sieschätzt das Alleinsein in grosser Stille – auf ihrem «Zauberberg» – ebenso wie das Zusammensein mit den unterschiedlichen Frauen. Frauen, die sie manchmal im nächsten Jahr wieder trifft. Auch eine Bekannte von Doris ist nun schon zum 10. Mal dabei, Marianne aus Küsnacht. Sielässt sich von ihrem gebrochenen Arm nicht die Laune verderben und berichtet beim Mittagessen munter über ihre Erlebnisse in Stels: «Es gibt unglaublich interessante Menschen hier in der Umgebung.» Besonders beeindruckt hat sie der Besuch bei einem Bauern, der ihr begeistert über seine Arbeit und seine Tiere erzählte.

Alle Frauen sitzen gemeinsam an einem langen Tisch, schöpfen Schweinsplätzli mit Nüdeli und Erbsli aus gros-sen Schüsseln und plaudern. Auch Marlys aus Domat/Ems – sie ist zum ersten Mal dabei – fühlt sich gut aufgehoben im Kreis der «Brachzeit-Frauen». Sie ist hier, um sich vom «Ruhestand-Stress» zu erholen und etwas Neues auszuprobieren: Schneeschuhwandern. Gleich nach dem Essen soll es losgehen.

Hof de Planis: Raum für Erholung

Der «Hof de Planis» in Stels GR ist ein Seminarhaus, das mit dem «Steinbock-Label» für Nachhaltigkeit im Tourismus ausgezeichnet wurde. Auf den Tisch kommen zum Beispiel regionale Bio-Produkte. Regelmässig werden sogenannte «Auszeiten» angeboten, wie etwa die «Brachzeit» (für Frauen), und «Ferien für Verwitwete» (für Frauen und Männer).

Diese Angebote knüpfen an die lange Tradition der «Müttererholungsferien» im Hof de Planis an. Abgesehen davon, werden die Räumlichkeiten für Seminare, Firmenschulungen, Ausbildungsgruppen, Retraiten und Bankette vermietet. Weitere Infos: Hof de Planis, Tel. 081 328 11 49 und im Internet: www.hofdeplanis.ch

Burnout: «Frauen sind stark gefährdet»



Coopzeitung: Immer mehr Frauen sind überlastet und ausgebrannt.

Wie kommt das?

Regula Zellweger: Grundsätzlich nimmt der Druck auf die Arbeitnehmer in der Arbeitswelt zu. Rasante Veränderungen wie technische Neuerungen oder Umstrukturierungen und Fusionen von Unternehmen erfolgen schneller und die Angst vor Entlassung ist heute realistischer als noch vor einigen Jahren, insbesondere für Teilzeiterwerbende, also meist Frauen. Oftmals engagieren sich Frauen neben ihrer Berufstätigkeit für Kinder und Haushalt, allenfalls auch für betagte Eltern.

Reagieren Frauen anders als Männer?

Frauen reagieren emotionalstärker auf Probleme oder Konflikte, Männer können diese oft besser auf einer sachlichen Ebene analysieren und strukturiert angehen.

Wie lässt sich ein Burnout vermeiden?

Burnout-Prävention kann sowohl von Unternehmen als auch von Einzelpersonen wahrgenommen werden. Einzelpersonen können die Wahrnehmung für ihre Körpersignale schärfen und adäquat darauf reagieren. Es gilt oftmals, Burnout fördernde Einstellungen und Verhaltensmuster zu ändern und für Ruheinseln im Alltag zu sorgen. «Energievampire» sollen eliminiert und Selbstbelohnungsstrategien entwickelt werden. Bewegung, möglichst in der Natur, konstruktive Gespräche, ein liebe-, respekt- und verständnisvolles Umfeld, Hobbys zum Ausgleich – all dies tut gut.

Führungspersonen können mit Wertschätzung, wohlwollendem Verständnis und Führen durch adäquates Fördern und Fordern präventiv wirken. Ein gesundes Mass an Autonomie und Handlungsspielraum, motivierende Gespräche und wenn nötig konkrete Entlastung können Wunder wirken. Mein Tipp speziell für Frauen: Abgrenzen und nicht immer helfen und für alles und jeden Verantwortung übernehmen.

Regula Zellweger (Foto) ist dipl. Psychologin IAP und dipl. Berufs- und Laufbahnberaterin. Sie hat den Beobachter-Ratgeber «Jobwohl» geschrieben und stellt im Internet weitere Informationen zur Verfügung: www.jobwohl.ch