

Zu sich selber Sorge tragen

Ich gestehe, ich bin ein Sonnenmensch. Wenn ich sie lange nicht sehe, werde ich innerlich langsam. Langsamkeit hat eine Qualität an sich, gerade in unserer schnelllebigen Zeit. Aber meine innerliche Langsamkeit ist nicht darauf angelegt, mir mehr Zeit zu nehmen für wichtige Gedanken, genaueres Hinschauen oder besseres Zuhören. Meine Langsamkeit, entstanden aus Sonnenmangel, lässt sich vergleichen mit dem verlangsamten Wachsen und Treiben der Pflanzen in diesem Frühling, der keiner ist. Ich fühle mich lahmegelegt. Und jetzt war ich doch zu schnell: Am Karfreitag, einem kalten Wintertag, habe ich all meine Frühlingsblümchen eingepflanzt und sie warten darauf, endlich auf den Fenstersimsen Farbe zu verbreiten. Am Ostermontag habe ich meine überwinterten Pflanzen umgetopft und nun stehen sie in der Wärme statt draussen unter der Frühlingssonne.

Ja, natürlich, Sie haben recht, wenn Sie nun sagen: «Solche Probleme möchte ich haben!» Sie, als Bäuerin und Bauer, warten umso

mehr auf den Frühling, damit es draussen losgehen kann. Und ich warte mit Ihnen, freue mich, wenn es beginnt mit der Feldarbeit und ich als stille Beobachterin wahrnehmen kann, wie sich Feld um Feld, Acker um Acker verändert.

Warum mein Blümchenpflanzen und Umtopfen trotzdem ein Thema ist: Es ist einer der wenigen Momente, in denen ich sehen kann, was ich tue. Unter meinen Händen entsteht etwas. Es ist der Gegenpol zur Kopfarbeit, bei der ich zwar sehe, welche Akten ich gelesen habe und von der unbearbeiteten Beige zur abgearbeiteten Beige zur abgearbeiteten verschieben kann. Aber mehr sehe ich da nicht. Und ich tue es trotzdem gerne, weil es herausfordernd ist und spannend, weil ich verändern kann, planen und umsetzen darf. Die Hände aber brauchen ab und zu Erde, um sich wohl zu fühlen.

Beim Pflanzen und Eintopfen habe ich mir überlegt, was für Sie der Gegenpol zu Ihrer Arbeit ist. Finden Sie nach Ihren langen Arbeitsta-

gen noch Zeit, um entweder etwas für sich selber zu tun oder sich in einem ganz anderen Gebiet zu engagieren? Wo tanken Sie Energie, wenn die Sonne fehlt? Wie schalten Sie ab? Passiert Ihre Berufs-

sund bleiben. Die extrem ansteigenden Gesundheitskosten, die eigentlich Krankheitskosten sind, verursachen wir alle selber; oft weil wir nicht sorgsam mit uns umgehen. Arbeit kann krank machen, wenn sie überfordernd oder unterfordernd ist, wenn der Stress nicht herausfordert, sondern auslaugt, wenn Probleme drücken, statt Herausforderungen angepackt werden wollen.

Vielleicht haben Sie jetzt, bevor der Frühling kommt, noch etwas Zeit, darüber nachzudenken. Es lohnt sich. Für Sie, für Ihre Familie, für die Gesellschaft. Für uns alle.

BRÜCKENSCHLAG



Susanne Hochuli

arbeit abseits vom Leben? Oder schaffen Sie es, Arbeitswelt, Familie, soziale Aktivitäten, Freizeit im Gleichgewicht zu halten? Haben Sie Ihre Work-Life-Balance im Griff, auch wenn es jetzt dann erst recht losgeht nach diesem langen Winter?

Warum ich diese Fragen stelle? Mir ist es als Gesundheitsdirektorin wichtig, dass Menschen ge-

Susanne Hochuli ist seit 2009 Regierungsrätin im Kanton Aargau. Zuvor war sie Journalistin und Reiththerapeutin und bewirtschaftete in Reitnau den Landwirtschaftsbetrieb, den sie von ihrem Vater, VKMB-Gründer René Hochuli, übernommen hat. Sie schreibt unter der Rubrik Brückenschlag zu einem frei gewählten Thema aus den Bereichen Landwirtschaft, Umwelt und Ernährung.