

LOS GEHT'S



Bernd Chibici

Die Tücken der Einsamkeit

Im Wonnemonat Mai stehen die Zeichen auf Zweisamkeit – es wird verliebt, verlobt und geheiratet wie in kaum einem anderen Monat und rundherum natürlich auch kräftig gefeiert. Entsprechend schlimm ist es für jene Menschen, die dieses Mit-einander nicht erleben können, die sich einsam fühlen.

Einsamkeit ist eine vielfach verschwiegene Tücke unserer Zeit. Sie trifft in besonderer Weise ältere Menschen, aber nicht nur sie. In einer so mobilen und offenen Welt führen berufliche Chancen und Karrieren oft weit weg und trennen damit immer wieder für Wochen, Monate und bisweilen viel länger Familien und Freundschaften.

Aber auch gesellschaftliche Veränderungen bringen die bittere Konsequenz der Einsamkeit. Eine ist die zunehmende Zahl hoch qualifizierter junger Frauen aus dem ländlichen Raum, die in der näheren Heimat keine passenden Jobs mehr finden können und deshalb in die Balungszentren ziehen. Ein Phänomen, das Einsamkeit unter jenen entstehen lässt, denen es dadurch kaum noch möglich ist, die Frau fürs Leben zu finden. Siehe unser „Thema der Woche“ rechts.

Das Alleinbleiben ist ein brisantes Thema. Die Wissenschaft kann belegen, dass Einsamkeit nicht selten schwerwiegende Folgen hat – nämlich chronischen Stress, mit all den bekannten Konsequenzen. Reduzierte Lebenserwartung, geschwächte Kräfte der Immunabwehr und vieles mehr.

Deshalb ist die Gesellschaft gefordert, Einsamkeit mit allen Mitteln zu bekämpfen!



Foto: fotolia.com/WavebreakMediaMicro

■ Nina Wagner
Karl Brodschneider

Das veränderte Rollenbild hilft jungen Frauen, zu einem Landwirt ja zu sagen und auf einen Bauernhof zu ziehen.

Vor fünf Jahren sorgte eine Studie der Universität für Bodenkultur für Aufsehen, in welcher eine zunehmende Abwanderung der jungen Frauen aus den Landgemeinden festgestellt wurde. Das würde die Chancen lediger Bauern verringern, die Partnerin fürs Leben zu finden, lautete eine Schlussfolgerung.

Aber jetzt ist ein Umkehrtrend spürbar. Einen Bauer als Lebenspartner oder Ehemann zu haben, wird für junge Frauen wieder aktuell. „Bäuerliche Menschen haben Erdung und Natürlichkeit. Danach wird heute gesucht und das sollte unser Selbstbewusstsein aufpeppen“, ist der Murtaler Josef Moser



Foto: privat

Psychologin Doris Jeloucan: „Leidensdruck im Frühjahr!“



Foto: Kristofertitsch

Josef Moser ist Bauer und Flirt-Coach: „Sehe Umkehrtrend.“

überzeugt. Als Flirt-Coach weiß Moser, der selbst Bauer ist, wo von er spricht.

Der Jammerei über fehlende Bäuerinnen hält er ganz klar entgegen: „In erster Linie geht es darum, den anderen Menschen als Partner zu sehen – und nicht als Bäuerin oder Bauer. Erst so hat man die Chance, in die Geheimnisse der Liebe einzutauschen.“

Hat man keinen Partner an seiner Seite, ist – so Beziehungspsychologin Doris Jeloucan – der Leidensdruck gerade jetzt im Frühling besonders hoch. „Diesbezüglich ist speziell am Land die soziale Erwartung enorm“, sagt Jeloucan.

„Viele glauben ja noch, Single zu sein ist eine Art Krankheit“, schlägt die südsteirische Bäuerin Michaela Stradner in dieselbe Kerbe. Stradner bietet, wie berichtet, zusammen mit einer Geschäftspartnerin Wanderungen für Alleinstehende an – mit Herzblatt-Aussicht. Unter den Teilnehmern sind auch Landwirte. „Junge Bauern tun sich dabei eigentlich sehr leicht. Aber je älter, desto kritischer werden sie und wissen oft genau, was sie nicht wollen“, berichtet Stradner. „Deren Erwartungen sind dann oft kaum noch zu erfüllen.“

Ein Grund, warum das Leben auf einem Bauernhof für immer mehr junge Frauen wieder an

„Erdung“ lockt auf den Bauernhof



Foto: Fotosix

Michaela Stradner organisiert Single-Wanderungen.



Foto: Brodschneider

Obmann Stefan Sonnleitner kennt viele LJ-Liebespaare.

Bedeutung gewinnt, sieht Leo Madl, Obmann der steirischen Jungbauernschaft, im veränderten Rollenbild. „Man akzeptiert mittlerweile, dass die zum Hof gekommene Frau mit einem ganz anderen Beruf wie zum Beispiel Krankenschwester oder Verkäuferin Geld verdient.“

Das bestätigt auch Ökonomierat Ernst Hofer, der „Vater des Ledigenballs“ im Almenland: „Vor 30 Jahren waren in unserer Region 25 Prozent der männlichen Hoferben ohne Partner. Dieser extreme Wert ist heute deutlich gesunken, weil man zu akzeptieren gelernt hat, dass die junge Frau einen außerlandwirtschaftlichen Beruf ausübt.“

Den Ledigenball gibt es noch heute. „Und es sind tatsächlich einige feste Beziehungen daraus entstanden“, freut sich Hofer. Seinem leisen Bedauern, dass die Landjugend als ländliche Partnerbörse an Bedeutung verloren habe, hält Landjugend-Landesobmann Stefan Sonnleitner entgegen: „Bei uns gibt es nach wie vor viele Landjugend-Paare! Wer sich bei uns engagiert, hat ähnliche Interessen und das zieht an.“ Vor allem für die jungen Männer hat Sonnleitner einen heißen Tipp parat, wie man zu einer Freundin kommen kann: „Wer tanzen kann, kommt bei den Mädchen immer gut an.“

Weltmilchtag im Zeichen von Sorgen

■ Markus Habisch

LK-Präsident Titschenbacher warnt: Mit No-Name-Billigsmilch spielt der Handel mit der Existenz der Bäuerinnen und Bauern.

Anlässlich des Weltmilchtages am 1. Juni machten wichtige Vertreter der Bauern- und Milchwirtschaft bei einer Pressekonferenz auf die dramatische Situation dieser Sparte aufmerksam. Franz Titschenbacher, die Molkereivertreter Johann Pretterhofer (Berglandmilch), Jakob Karner (Obersteirische Molkerei) und Hermann Schachner (Ennstal Milch) schilderten mit beunruhigenden Fakten die schwierige Lage.

Der Präsident: „Obwohl die Erzeugermilchpreise in den vergangenen Monaten angezogen haben, liegen sie noch deutlich unter den Herstellungskosten, was die Milchbauern an den Rand ihrer Existenz drängt.“ Bereits das dritte Jahr in Folge hätten diese massiven Preisdruck zu verkraften. Sie bekommen, so Titschenbacher, durchschnittlich gerade einmal 32,7 Cent für hochwertige, weltweit einzigartige gentechnikfreie Vollmilch.

Diese wird noch dazu zu 80 Prozent von Bergbauernbetrieben erzeugt.

Die Vertreter der steirischen Molkereien machten klar, dass sie nur mit Produktinnovationen und starken Marken ihre Stellung am Markt sichern und ausbauen können. Mit Monika Täubl aus Krieglach schilderte eine praktizierende Milchbäuerin sehr persönliche Eindrücke: „Milchwirtschaft ist 365 Tage im Jahr Verantwortung für die Tiere, für die schön gepflegte Landschaft und für unsere Generationen auf dem Hof. Ich mache mir große Sorgen, ob wir in Zukunft noch gesunde steirische Milch produzieren können.“

Zum Weltmilchtag gibt es in der Steiermark eine ganze Reihe von Veranstaltungen. In Voitsberg lädt man zum Beispiel mit den „Dorfwirten“ zum Besuch der Milchstraße, wo zahlreiche Verkostungen und Genüsse rund um das „Weiße Gold“ auf dem Programm stehen.



Hermann Schachner, Präsident Franz Titschenbacher, Monika Täubl, Johann Pretterhofer, Jakob Karner mit einer kleinen Palette hochwertiger steirischer Milch- und Milchprodukte. Foto: Habisch



Paartherapie, Singlecoaching, Generationenarbeit

Mag. Doris Jeloucan

Sie wurden bestimmt schon einmal zu einem Facharzt geschickt, weil ein körperliches Leiden einen Spezialisten erforderte. Genauso ist es mit Beziehungen. Wenn Sie Beratung für Ihre Partnerschaft suchen, sind Sie bei mir richtig. Ich habe mich durch verschiedene Ausbildungen auf Paar- und Beziehungstherapie sowie Singlecoaching spezialisiert. Dazu zählen unter anderem die Imago Paartherapie- und Imago Single Gruppen-Ausbildung, die Gottman Paartherapie sowie die emotionsfokussierte Paartherapie.

Wem ich helfe

Paare nehmen mein Angebot in Krisensituationen oder vor Veränderungen in Anspruch. Sei es akut bei Untreue oder eingeschlichem Beziehungsalltag. Oder Sie wollen sich gründlich auf eine neue Lebenssituation vorbereiten, weil Sie zusammen ziehen, heiraten, ein Haus bauen, Kinderwunsch (In-vitro-Fertilisation) oder jemanden verloren haben. Bei Trennungen helfe ich Ihnen und Ihren Kindern weitestgehend unbeschadet durch diese Zeit zu gelangen und mit möglichst wenigen Verletzungen und vielen Erkenntnissen in eine neue Beziehung zu starten.

Generationspaare Erwachsene kommen zu mir um die Verletzungen mit Ihren Eltern aufzuarbeiten und damit auch den Weg für eine liebevolle romantische Partnerschaft zu ebnet.

Singles helfe ich dabei, Beziehungsmuster zu analysieren und einschränkende Glaubenssätze aufzulösen. Zu einer optimalen Vorbereitung auf eine neue Partnerschaft gehört natürlich auch die Information über neueste wissenschaftliche Erkenntnisse in Punkto Liebe und wie Sie diese für sich nutzen können. Bei Bedarf begleite ich Sie in den ersten Monaten einer Beziehung, um ein sicheres Fundament zu bauen.

Wie ich helfe

zu Hause oder via Skype

Sie pflegen Kinder oder Angehörige zu Hause, sind selbständig und haben wenig Zeit? Auf Wunsch besuche ich Sie zu Hause oder coache Sie via Skype.

Krisenintervention

Sie sind in einer akuten Krise und wollen eine Klärung Ihrer Situation und Linderung Ihres Leidens-

drucks? Ich reserviere ganze Vor- oder Nachmittage für Sie.

Gruppen / Workshops

Einzelsitzungen sind Ihnen zu teuer oder Sie wollen andere Betroffene kennenlernen? Ich biete wöchentliche Dialog-Gruppen und alle drei Monate Workshops an.

Vorträge

Auf Wunsch referiere ich auf Veranstaltungen aller Art zum Themenkreis „Beziehung“.

Supervision

Sie sind Therapeut/In, Psychologe/In, Lebens- und Sozialberater/In etc. und kommen bei einer Beziehung / Paar / Single nicht weiter? Ich gebe Tipps für Experten/Innen.

Englisch

Ich biete alle Beratungen, Workshops und Vorträge auch in Englisch an.

[facebook.com/](https://www.facebook.com/beziehung-erlernen)

[beziehung-erlernen](https://www.facebook.com/beziehung-erlernen)