



Foto: helen_toshi/iStock/Getty Images Plus via Getty Images

Selbstbewusst neue Wege gehen

Viele Aufgaben gleichzeitig stemmen – diese Herausforderung prägt den Alltag von Frauen in der Landwirtschaft: als Leiterin oder Mitarbeiterin auf dem Betrieb, als Haushalts- und Familienmanagerin, im Agrarbüro oder Ehrenamt. Trainingsangebote mit unterschiedlichen Schwerpunkten können helfen, die eigene Position zu stärken und Raum zu schaffen für einen Auf- und Umbruch.

Aufblühen im Projekt

Rollenvielfalt, hohes Arbeitspensum, Konflikte zwischen den Generationen, eine oft unzureichende rechtliche und finanzielle Absicherung und der Strukturwandel: Es ist eine „spezielle Mischung“, in der sich Frauen im ländlichen Raum bewegen, sagt Maria Lotter. Seit über 25 Jahren ist sie als Beraterin auf Höfen unterwegs, 2010 hat sich die Trainerin, Mediatorin und systemische Therapeutin selbstständig gemacht. Ihre Erfahrung: Gerade Frauen in Familienunternehmen benötigen Bestätigung und Ermutigung, ihre Rollen und Aufgaben zu klären, eigene Kompetenzen zu stärken und Innovationskräfte zu mobilisieren. „Aufblühen – frauen.unternehmen“ heißt die Online-Werkstatt, die sie gemeinsam mit Trainerin und Coachin Barbara Kathrein unter dem

Dach von entra entwickelt hat. In sieben Online-Modulen – jeweils zweieinhalb Stunden – begleiten sie Frauen über mindestens zwölf Wochen dabei, an ihrer persönlichen und unternehmerischen Entwicklung zu arbeiten.

„Vom Reflektieren ins Tun“ ist die Devise der Onlinekurse. Bereits rund 30 Frauen im Alter zwischen 25 und 60 Jahren – Bäuerinnen, Beraterinnen und Funktionärinnen – haben sich in den vergangenen zwei Jahren in vier Werkstattreihen auf den Weg gemacht. Am 9. Januar 2023 startet eine neue Runde als Abendkurs.

Am Anfang stehen viele Fragen zur eigenen Standortbestimmung: Wo stehe ich? Wo komm ich her? Woran will ich arbeiten? Welche Hoffnungen verbinde ich mit dem

Die Autorin



Michaela Kuhn
Freie Journalistin, Königswinter
michaela.kuhn1@web.de

Onlinekurs (Modul 1) Was hat mich geprägt? Auf welche Stärken und Ressourcen kann ich zurückgreifen? (Modul 2) Wohin soll meine Reise gehen? Woran will ich mich orientieren? (Modul 3)

„Oft hilft der Blick darauf, was bereits alles erreicht und gut gemeistert wurde, das Selbstbewusstsein zu stärken und Ressourcen zu aktivieren“, beschreibt Maria Lotter die Zielsetzung der „Timeline-Arbeit“, die die eigene Lebenszeit von der Vergangenheit über die Gegenwart bis in die Zukunft betrachtet. Dabei werden auch Themen wie „Lebensbalance“ und „Rollenbilder“ angesprochen. „Viele Frauen gehen in der Rollenvielfalt zwischen eigenem Leistungsanspruch und den Erwartungen anderer unter“, erklärt die Coachin. Es sei wichtig, sich über die eigene Rolle als Unternehmerin



Foto: Maria Lotter

In einer Visionscollage werden Wünsche, Ideen und Ziele kreativ visualisiert.

oder als junge Frau, die in einen landwirtschaftlichen Betrieb eingehiratet hat, im Klaren zu werden. „Der Rucksack mit den eigenen Ressourcen muss gut gefüllt sein, bevor Visionen für den Aufbau entwickelt werden können“, betont Lotter.

Die beiden entra-Trainerinnen geben den Teilnehmerinnen in den zweieinhalbstündigen Online-Sitzungen Input, moderieren den Austausch in der Gruppe und leiten zur Eigenarbeit an, die einzeln, in Kleingruppen oder mit einer Teampartnerin erfolgen kann. In dieser ersten Phase des Seminars kommen eine Reihe von Werkzeugen zum Einsatz, die auch online gut funktionieren. Auf Basis des Ikigai-Modells (japanisch „Wert des Lebens“ oder „Lebenssinn“) sollen die Teilnehmenden beispielsweise herausfinden, wie die eigene Berufung aussieht und idealerweise im Job oder eigenen Unternehmen umgesetzt werden kann. Vier zentrale Fragen geben dabei Orientierungshilfe: Was macht mir Spaß? (Begeisterung) Was kann ich gut? (Talent) Wofür werde ich bezahlt? (Wert) Was schmerzt mich? Was braucht die Welt? (Bedarf)

Ein zentraler Arbeitsauftrag ist die Erstellung einer „Visionscollage“, in der die Teilnehmenden – jede für sich – Ideen und Wünsche sammeln und anhand von Bildern oder Textzeilen aus diversen Magazinen und Zeitschriften eigene Ziele formulieren und kreativ visualisieren. Das Projektziel wird im Laufe der Online-Werkstatt in kleinen Schritten ins Konkrete heruntergebrochen: Was ist mein Herzensprojekt? Welche Entwicklungsziele verfolge ich? (Modul 4) Wie gehe ich mit Plan mein Projekt an? (Modul 5) Wie geh ich mit inneren und äußeren Widerständen und Schwierigkeiten um? (Modul 6) Wie bleibe ich dran? Wie erhalte ich meine Motivation? (Modul 7) Unter diesen Fragestellungen nehmen die in der Visionscollage entwickelten Ideen immer mehr Gestalt an.

Dabei werden die Ressourcen der Gruppe genutzt, um die Projektideen aus unterschiedlichen Blickwinkeln weiterzudenken, berichtet Maria Lotter. Zum Einsatz kommen beispielsweise die Walt-Disney-Methode, eine Kreativitätstechnik auf Basis von Rollenspielen, oder das strategische Instrument der SWOT-Analyse (Analyse der Stärken, Schwächen, Chancen und Risiken). Hausaufgaben, die zwischen den einzelnen Modulen bearbeitet werden können (aber nicht bearbeitet werden müssen), tragen dazu bei, dass die teilnehmenden Frauen am Ball bleiben. „Wir bieten ein ‚Buffet‘ an Aufgaben an, aus dem sich die Teilnehmerinnen das aussuchen können, was für sie persönlich Sinn macht, was sie individuell weiterbringt“, erläutert Maria Lotter und nennt Beispiele, wie sich der „innere Suchscheinwerfer“ zur Neuorientierung aktivieren lässt: eine Shoppingliste persönlicher Werte erstellen, sich im Interview mit Menschen aus dem familiären Umfeld Wertschätzung einholen („... wirken wie eine warme Dusche“, so Lotter), einen Visions-



Foto: davidf/E+ via Getty Images

Zwischen Kindern und Rindern – Frauen in der Landwirtschaft sind vielen Stressfaktoren ausgesetzt. Im Workshop lernen sie Strategien kennen, um damit besser umzugehen.

spaziergang in der Natur unternehmen, einen Brief an sich selbst schreiben.

In Zeiten tiefgreifender Transformationen sind es nach Beobachtung von Maria Lotter häufig die Frauen, die eine Neuausrichtung und Projekte wie den Bio-Blumenanbau, die regionale Kochschule oder Marmeladenküche aus Fallobst anstoßen. „Ich erlebe Frauen als Innovationskraft und als starke Stütze in den Betrieben“, so Lotter. „Dabei kommt ihnen die Flexibilität zugute, die schon immer von ihnen verlangt wurde.“

Mit Power und Herz

Eine Agrarwirtschaft im Wandel verändert auch Situation, Rolle und Selbstverständnis von Frauen im ländlichen Raum. Viele Frauen sind nicht mehr in der Landwirtschaft groß geworden, sondern haben in Betrieben eingehiratet und möchten weder klassische Rollenbilder erfüllen noch die besonderen Belastungsfaktoren hinnehmen: Arbeit rund um die Uhr, mehrere Generationen unter einem Dach, wenig Urlaub und Zeit für die Familie.

Stetige Veränderungen und hohe Anforderungen führen zu wachsendem Unterstützungsbedarf: „Seit fast 20 Jahren bilden wir Frauen zu Agrarbüromanagerinnen aus. Dabei haben wir gemerkt: Es gibt viele weitere Themen, die den Frauen auf den Höfen unter den Nägeln brennen“, sagt Katrin Busch, Beraterin an der Landwirtschaftskammer Niedersachsen. Unter dem Titel „Mit Power und Herz: die starke Frau auf dem Hof“ hat die Landwirtschaftskammer Niedersachsen (Bezirksstelle Osnabrück) deshalb erstmals eine vierteilige Seminarreihe für Agrarfrauen konzipiert, die im Dezember gestartet ist. In Halbtages- und Tagesveranstaltungen wird einmal monatlich bis März ein breites Themenfeld „beackert“: Mehrgenerationen auf dem Hof, Umgang mit Alltagsstress, Al-

terssicherung, Vorbereitung auf unvorhersehbare Notsituationen.

Die Stärkung der Frauen auf vielen Ebenen ist das wichtigste Anliegen der Seminarreihe. „Frauen haben so viel Schwung und bringen so viel Gutes in die Betriebe. Es ist wichtig, ihnen bewusst zu machen, was sie bereits leisten, was sie noch erreichen können, Konfliktsituationen zu benennen und Lösungswege aufzuzeigen, wenn es nicht ganz rund läuft“, so Katrin Busch. Besondere Bedeutung misst sie dem Thema „Resilienz“ zu: Welche Stressfaktoren habe ich? Wie ist mein eigenes Zeitmanagement? Wie gehe ich mit Erwartungen anderer um? Wie gelingt es mir, auch mal „nein“ zu sagen?

Als Beraterin im Bereich „Direktvermarktung, Einkommenskombination, Frauen in der Landwirtschaft“ kennt sie die Problemfelder: Obwohl Frauen häufig für alternative Betriebszweige wie Hofladen oder Bauernhofgastronomie verantwortlich sind und dies auch sehr intensiv leben und erfolgreich managen, werden sie nicht als Betriebsleiterinnen gesehen und gewürdigt. Mit wachsenden gesellschaftlichen Ansprüchen an die Landwirtschaft ist eine hohe Kommunikationsfähigkeit nach außen gefragt und diese Aufgabe wird oft den Frauen zugeschrieben. „Das ständige ‚Sich-erklären-müssen‘ ist anstrengend. Da tut es gut, wenn wir ihnen unter die Arme greifen können“, sagt die Beraterin.

Da sich die Seminarreihe über einen Zeitraum von vier Monaten erstreckt, bleibt genügend Zeit, die Themen, die über Fachferate, Gruppenarbeiten, Rollenspiele oder Workshops erarbeitet wurden, „sacken“ zu lassen und bis in die Umsetzung zu begleiten. Wichtig sei es, eine Grundstimmung zu schaffen, so die Beraterin, in der sich die Frauen mit ihren sehr persönlichen Anliegen öffnen können, und Raum zu bieten, in dem ein Erfahrungsaustausch auf Augenhöhe

stattfinden kann. Und das geht ihrer Ansicht nach am besten im Rahmen von Präsenzveranstaltungen (s. Beitrag S. 26).

Stark im Beruf

Empowerment, zu Deutsch: „Selbstbefähigung“ oder „Selbstbemächtigung“ – diesen Begriff nutzt Projektkoordinatorin Alexandra Widiger, um Prozesse zu beschreiben, die in der Online-Trainingsreihe der Andreas Hermes Akademie für berufstätige Frauen angestoßen werden sollen: persönliche Stärken und Erfolgskompetenzen entdecken, souveränes Auftreten und eine klare Kommunikation trainieren, mit Selbstbewusstsein, Mut und Selbstwirksamkeit im Berufsleben erfolgreich agieren.

Der Titel der fünfmoduligen Trainingsreihe „Starke Frauen im Beruf – starkes Unternehmen“ betont bereits einen wichtigen Zusammenhang: Auch Arbeitgeber profitieren in der hochdynamischen Arbeitswelt von starken Frauen in ihren Unternehmen und deshalb ermutigen sie ihre Mitarbeiterinnen zur Weiterbildung. Oft sind es jedoch die berufstätigen Frauen selbst, die die Initiative ergreifen. Sei perfekt, mach es allen recht, passe dich an, vermeide Konflikte – mit hohen Ansprüchen an sich selbst stoßen viele in einer komplexen Lebens- und Arbeitswelt an Grenzen.

In den einzelnen Workshops nutzen die teilnehmenden Frauen im geschützten Raum die Möglichkeit, an eigenen Themen aus dem Berufsalltag zu arbeiten, um mit dem Fokus auf das Machbare und viel Experimentierfreude neue Lösungsansätze zu finden. Dieser „safe space“ ist notwendig, damit Frauen für ihre Belange sensibilisiert werden, Mut entwickeln, auch schambehaftete Themen anzusprechen, eigene Potenziale sehen und ausbauen können, weiß Alexandra Widiger aus ihren Erfahrungen



Foto: Birgit Arnsmann

Neue Horizonte für die betriebliche und persönliche Weiterentwicklung eröffnen auch die Seminarreisen der Andreas Hermes Akademie, die 2023 nach Zeeland (Holland) und in die Normandie (Frankreich) führen. Die Frauen erleben ein „Rundum-Programm“ aus Workshops, moderiertem Austausch, Einzelcoachings und Ausflügen.

als Ausbildungsberaterin für den Beruf Hauswirtschafterin und aus ihrer Tätigkeit in Aus- und Fortbildung. Sie beobachtet, wie Frauen, die zum Start in das Seminar noch sehr zurückhaltend auftreten, regelrecht aufgeblüht seien.

Gestartet ist die Online-Trainingsreihe am 12. Oktober – alle weiteren vier Termine können sich die Frauen selbst aussuchen. Das ist neu und bietet noch mehr Flexibilität. Früher an drei Tagen à vier Stunden erstreckt sich die Trainingsreihe jetzt über fünf Tage à zwei Stunden und sollte innerhalb eines Zeitraums von maximal zwei Monaten abgeschlossen sein, damit eine gewisse Routine bleibt und die Thematik nicht im (beruflichen) Alltagsleben „verfliegt“, erläutert Alexandra Widiger. An der laufenden Trainingsreihe nehmen sieben Frauen teil, die in landwirtschaftlichen Betrieben oder Verbänden – zum Teil auch in Führungspositionen – tätig sind. Ob Unternehmerin, Beraterin bei einer Landwirtschaftskammer oder auch Teamleiterin in einem Unternehmen aus dem Bereich Agrarwirtschaft – gerade diese unterschiedlichen Rollen, Jobs und Lebensläufe sorgen in den Workshops für einen bereichernden Austausch.

Links

www.entra-agrar.de/aufbluehen
www.lwk-niedersachsen.de/lwk/vera/7511_Mit_Power_und_Herz_die_starke_Frau_auf_dem_Hof
www.andreas-hermes-akademie.de (neue Online-Trainingsreihe ab 8. März 2023)

Zu Beginn ist es wichtig, ein Gemeinschaftsgefühl/Wir-Gefühl in der Gruppe zu entwickeln und auch im Laufe der Trainingsreihe immer wieder abzurufen. Dafür werden Themen wie Wahrnehmung und Wirkung, Selbst- und Fremdbild in Übungen eingebaut, um direkt in Interaktion zu kommen. Hier sind Einfühlungsvermögen und der gut gefüllte Methodenkoffer mit vielen kreativen Werkzeugen der Persönlichkeitscoaching, Trainerin und Beraterin Birgit Arnsmann gefragt, um das Vertrauen untereinander aufzubauen und zu stärken. Nach ihrem Motto: „walk what you talk“ („was du sagst, das tue auch“) motiviert sie die Teilnehmerinnen zu sich selbst zu stehen und authentisch zu sein. In den Online-Sitzungen gibt die AHA-Trainerin kurze Impulse zu Themen wie: „Erziehung, Prägnanz und Verhaltensmuster – Selbstsicherheit in Sprache“, „Körpersprache, Ausdruck und souveränes Auftreten – raus aus der Komfortzone“, „Mut zum Kontern – Konflikte lieben lernen und lösen“.

Danach geht es direkt in den praktischen Übungsteil. Selbstbewusstsein und Sichtbarkeit können durchaus trainiert werden: Beispielsweise werden die Frauen gebeten, ein Thema aus ihrem Berufsalltag vorzubereiten und in einem Mini-Vortrag zu präsentieren. Auch werden Methoden aus dem Be-

reich der Improvisation eingesetzt, um die Wortgewandtheit und Schlagfertigkeit zu üben. Ein wichtiges Element in der Trainingsreihe ist das konstruktive Feedback – denn Rückmeldungen sind wertvoll, um mehr Selbstsicherheit und Selbstvertrauen zu gewinnen. „Immer wieder die Frauen

sprechen lassen, das ist ein entscheidendes Prinzip“, so Widiger. Im Austausch mit der Gruppe erhalten die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, das eigene Auftreten zu reflektieren und nachzusteuern. Durch den modularen Aufbau der Trainingsreihe haben sie Zeit, das Erlernete in ihren Berufsalltag zu in-

tegrieren. Teilnehmerinnen berichten von ihren Erfolgen, wenn sie zum Beispiel klarer in der Kommunikation, souveräner in Meetings und mutiger in Konfliktsituationen waren. Und für viele ist es eine wohlthuende Erkenntnis: Nicht perfekt sein ist auch eine Form von Stärke. ■

Online oder Präsenz?

Spätestens seit den Lockdowns in der Corona-Pandemie ist klar. Der Weg zur Weiterbildung muss nicht immer über einen Präsenzkurs führen. Online-Formate haben sich aus guten Gründen etabliert. Online oder Präsenz? Welche Form ist die bessere? Beide Varianten haben ihre Berechtigung und Weiterbildungsanbieter wie entra, Andreas Hermes Akademie und die Landwirtschaftskammer Niedersachsen die Qual der Wahl. Denn beide Varianten bieten die Möglichkeit, neue Menschen kennenzulernen und damit auch neue Impulse für den Beruf und die eigene Entwicklung zu erhalten.

„Klassiker“ ist der Kurs, der außerhalb der eigenen vier Wände oder des Büros stattfindet. Bewusst setzt die Landwirtschaftskammer Niedersachsen bei ihrer Seminarreihe für Frauen auf Präsenz. Einerseits ist das Gefühl des „Einmal-Rauskommens“ für viele Teilnehmende eine willkommene Abwechslung im Arbeitsalltag und, so Beraterin Katrin Busch, „die erste gute Übung, auf sich selbst aufzupassen“.

Andererseits ist der Dialog mit anderen Teilnehmenden und dem/der Kursleiter/-in in einer Präsenzveranstaltung viel greifbarer. Diese „Tuchföhlung“ zu anderen wird geschätzt und beeinflusst das Seminarklima positiv. Der Austausch untereinander fällt den Teilnehmenden face-to-face leichter, hat Busch beobachtet: „Online sind größere Hemmschwellen zu überwinden, sich zu öffnen.“ Präsenzkurse entwickeln oftmals eine besondere soziale Dynamik, die das gemeinsame Weiterlernen und das Networking erleichtert. Die Vernetzung sei ein wichtiges Ziel, sagt Katrin Busch. „Idealerweise entstehen Freundschaften, die über den Kurs hinaus tragfähig sind.“

In der Corona-Pandemie haben sich Online-Formate als Alternative bewährt, sagen die drei Weiterbildungsanbieter. Technische Probleme, die oft als Defizit ins Feld geführt werden, sind nicht gänzlich ausgeräumt, aber beherrschbarer geworden. „Eine gute Sache“, findet Busch grundsätzlich, „insbesondere, wenn man kleine fachliche Inputs geben möchte.“ Auch entra-Trainerin Maria Lotter beschreibt das Online-Arbeiten als fokussierter.

Doch das sind nicht die einzigen Gründe, warum beispielsweise entra und Andreas Hermes Akademie auch nach Corona an Online-Seminaren festhalten. „Online kommt gut bei den Teilnehmerinnen an – gerade in Bezug auf Zeit- und Kostenersparnis“, erläutert

Alexandra Widiger von der AHA. „Lange Anfahrten erübrigen sich. Teilnehmende aus allen Regionen Deutschlands können dabei sein.“

Der Aufwand ist geringer, die Flexibilität dagegen in einem Online-Kurs viel höher. „Das Online-Format kommt der Lebenssituationen der teilnehmenden Frauen entgegen“, betont entra-Trainerin Maria Lotter. „Es ermöglicht das Arbeiten über einen längeren Zeitraum und den Austausch mit Frauen, die sonst nicht zusammengekommen wären: Wir haben Teilnehmerinnen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz, dadurch entstehen ganz andere Impulse“.

Eine große Herausforderung sei es, das Online-Training so zu gestalten, dass sich die Gruppe erlebt und gegenseitig unterstützt. Lotter und ihre Teamkollegin haben ein Konzept entwickelt, das einen fruchtbaren Austausch im Plenum, aber auch individuelles Arbeiten im geschützten Raum gewährleistet. Digitale Tools ermöglichen beispielsweise zeitgleiches Arbeiten an einer Pinwand wie in einem Seminarraum vor Ort.

Sicherlich können in einem digitalen Seminarformat nicht die wertvollen Gespräche in einer Mittags- oder Kaffeepause eins zu eins abgebildet werden, doch nach den Sessions vor dem Bildschirm gibt es häufig Verabredungen zwischen einzelnen Teilnehmerinnen, berichtet Maria Lotter. Sowohl entra als auch AHA bieten in einem größeren Abstand zu ihren Online-Kursen ein analoges Treffen an, bei dem sich Teilnehmende und Trainerinnen in lockerer Atmosphäre über den Seminarverlauf austauschen oder bestimmte Themen ergänzt beziehungsweise vertieft werden können.

Zurück zur Eingangsfrage „Online oder Präsenz?“ – eine allgemeingültige Antwort lässt sich darauf nicht finden. „Auf der einen Seite gibt es Frauen, für die sich die Teilnahme an einer Online-Veranstaltung einfacher gestaltet. „Denn für ein Tagesseminar auswärts extra ins Auto steigen, die Zeit freizuschaukeln, Kinderbetreuung zu organisieren – das ist schon ein Hindernis“, weiß Katrin Busch von der Landwirtschaftskammer Niedersachsen. Auf der anderen Seite hat sie festgestellt, dass es Frauen schwerfällt, sich in häuslicher Umgebung neben den Ablenkungen des Familienlebens auf eine Onlinesitzung am Bildschirm zu konzentrieren. Die „richtige“ Wahl für ein bestimmtes Weiterbildungsformat hängt also vielmehr mit den individuellen Voraussetzungen und Bedürfnissen zusammen.

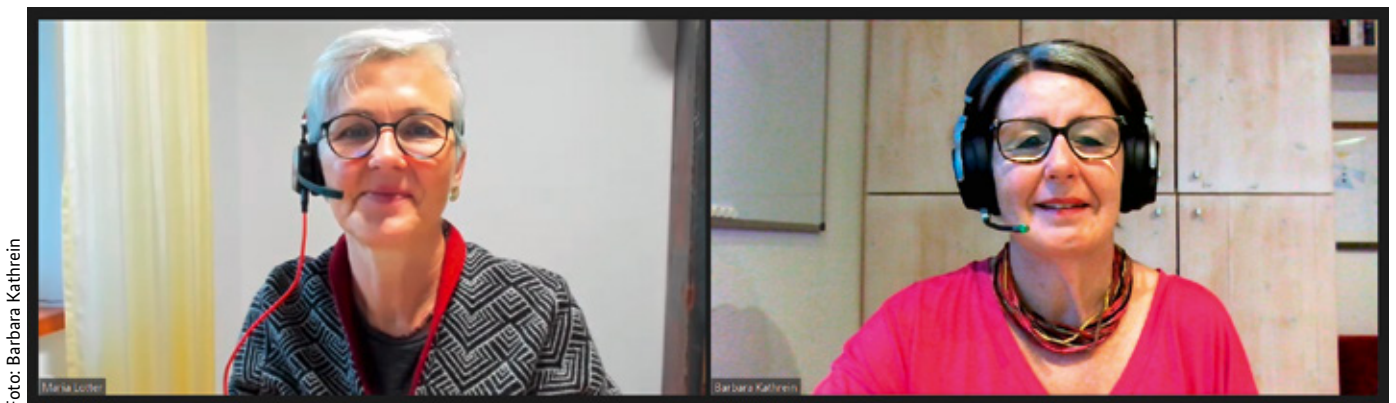


Foto: Barbara Kathrein

Das funktioniert auch online: Die beiden entra-Trainerinnen geben Input, moderieren den Austausch in der Gruppe und leiten zur Eigenarbeit an.