

Pressemitteilung des Landfrauenverbandes Hessen e.V.

19.01.2023

Mutig, souverän, resilient

Erfolgreicher Auftakt 2023

Über 50 Teilnehmer:innen begrüßte der Landfrauenverband (LFV) Hessen am 10. Januar zur Fortsetzung seiner Reihe „Resilienz in der Landwirtschaft. Zukunft denken. Zukunft gestalten.“ im Rahmen der Landwirtschaftlichen Woche Nordhessen.

Im Mittelpunkt der Auftaktveranstaltung 2023 stand das Thema „den eigenen Weg mutig und selbstbewusst gehen“. „Viele wünschen sich, dass sie das schaffen, aber es ist oft leichter gesagt als getan, für die eigenen Überzeugungen und Vorhaben einzustehen und neue, vielleicht auch unkonventionelle Wege selbstbewusst zu gehen, um resilienter zu werden – persönlich wie betrieblich“, so **LFV Hessen-Präsidentin Ursula Pöhlig** zu Beginn der Veranstaltung. „Daher passt dieses Thema wunderbar an den Anfang des neuen Jahres und in unsere Veranstaltungsreihe „Resilienz. Zukunft denken. Zukunft gestalten“. Denn: Mut und Resilienz sind eng miteinander verwoben.“

Petra Zentgraf, Dipl. Individualpsychologische Beraterin, erläuterte in ihrem Impulsvortrag welche Schlüssel es zu einem mutigen und selbstbestimmten Leben gibt. So bedeute mutig zu sein nicht, mit einem Fallschirm zu springen. „Mutig leben heißt selbstbestimmt leben. Die eigenen Wege nicht von außen bestimmen zu lassen, sondern eigene Gestaltungsspielräume zu nutzen“, so Zentgraf. Das können auch ganz einfache Dinge sein, wie alleine ins Kino gehen oder vor dem Spiegel zu stehen und zu sagen „So wie ich bin, bin ich gut“.

Dazu gehöre, so Zentgraf, auch *Nein* zu sagen. Denn: „Das ist auch ein Ja zu uns selbst!“, hob sie hervor. Nicolas Chamfort sagte bereits im 18. Jahrhundert: „Die Fähigkeit das Wort *Nein* auszusprechen, ist der erste Schritt zur Freiheit.“ So sei „Nein“ auch ein vollständiger Satz, betonte die Referentin. „Er braucht weder Rechtfertigungen noch Erklärungen.“

Ein weiteres wichtiges Element auf dem Weg zu mehr Mut, Souveränität und Resilienz sei, die Entwicklung einer Grundhaltung, wie „Was auch immer auf mich zukommt, ich kann damit umgehen und finde eine Lösung.“ Dabei helfe, immer wieder einen liebevollen Blick auf sich und die eigene Situation zu werfen. „Formulieren Sie für sich: Drei Dinge, die Sie gut an sich

finden, drei Dinge, die Sie gut an Ihrer Lebenssituation finden, drei Dinge, für die Sie dankbar sind und Ihre Kraftquellen“, motivierte die Referentin die Teilnehmerinnen. „Das tut gut, schafft Klarheit, stärkt Ihr Selbstbewusstsein und macht mutiger.“

Anschließend berichtete **Claudia Jütte von Jütte's Weidberghof im nordhessischen Fuldatal-Simmershausen** von ihrem eigenen mutigen Weg – persönlich wie betrieblich. Der landwirtschaftliche Betrieb lief in geregelten Bahnen „und dann kam ich und stellte alles auf den Kopf“, erzählte die Hauswirtschaftsmeisterin und Bauernhofpädagogin. Dazu gehört u.a. weitere Standbeine zu etablieren, um Handlungsspielräume zu erweitern; in Krisenzeiten handlungsfähig zu bleiben und zukunftsfähig zu sein: vom Hofladen und einem Café über Frischmilch, Eisautomaten und Eistorten und Regiomaten bis hin zu Lernen auf dem Bauernhof. Jütte ermutigte die Teilnehmerinnen, Veränderung selbst zu gestalten: „Auf Veränderungen zu hoffen ohne selbst etwas dafür zu tun, ist wie am Bahnhof zu stehen und auf ein Schiff zu warten“. Ein Spruch, den sie sich immer wieder zu Herzen genommen hat. Wiederholt motivierte sie, sich selbst, dem eigenen Weg treu zu bleiben – betrieblich und persönlich. „Manche Betriebe fahren nur Autobahn, unserer tuckert auf der Landstraße, diese kann viel schöner sein als die Autobahn“, so die Ceres-Award-Gewinnerin 2015.

Weiter geht es in der Veranstaltungsreihe „Resilienz in der Landwirtschaft. Zukunft denken. Zukunft gestalten.“ **am 31. Januar 2023 von 19.30 bis 21.30 Uhr via Zoom** mit dem Thema „**Erwerbskombinationen**“. Weitere Informationen und die Möglichkeit sich anzumelden finden unter www.landfrauen-bildung.de/termine.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

LFV Hessen



Zum Thema „Mut tut gut. Neue Wege gehen – mutig, selbstbewusst, entschieden.“ waren Petra Zentgraf und Claudia Jütte (Foto) zur Landwirtschaftlichen Woche Nordhessen zu Gast.

Bild: © Ursula Pöhlig, LFV Hessen