

Raus aus dem Hamsterrad

Wenn Funktionieren zum Dauerzustand wird

Christina Scheiber, Projektleiterin
LQB

Neben Konflikten rund um Hofübergabe und Hofübernahme ist Überforderung ein häufiges Thema in der Beratung von Lebensqualität Bauernhof. Oft steht zunächst ein Konflikt im Vordergrund. Dahinter verbirgt sich jedoch häufig ein „Zuviel“ an Aufgaben, Verantwortungen und Erwartungen, die gleichzeitig bewältigt werden sollen. Viele Betroffene beschreiben das Gefühl, nur noch zu funktionieren. Der Alltag gleicht einem Hamsterrad, das sich immer schneller dreht. In einem Webinar widmet sich Lebensqualität Bauernhof diesem Thema und zeigt Wege auf, wie es gelingen kann, aus diesem Kreislauf auszuweichen und wieder mehr Selbstbestimmung und Handlungsspielraum zu erleben.

Darüber sprechen wir mit Johannes Heim, Imker, psychosozialer Berater und Mediator im Team von „Hofkonflikt Österreich“.

Johannes, wodurch entsteht das Gefühl des „Funktionierens“?

Wenn wir sagen „Es soll einfach funktionieren“, dann hat das

zunächst auch etwas Positives. Es kann hilfreich sein, Aufgaben routiniert und ohne großes Nachdenken erledigen zu können.

Problematisch wird es dann, wenn wir immer mehr Dinge automatisch erledigen, ohne zu hinterfragen: Macht das noch Sinn? Ist das wirklich meine Verantwortung? Muss ich das überhaupt tun?

Wer ständig nur noch abarbeitet, verliert leicht den Kontakt zu den eigenen Bedürfnissen und Grenzen. Dann entsteht das Gefühl, nur noch zu funktionieren.

Weshalb kommt es in stressigen Zeiten häufiger zu Konflikten?

Viele Menschen haben eine lange Liste an Aufgaben im Kopf, die sie möglichst rasch erledigen möchten. Dann kommt vielleicht der Partner, die Partnerin oder ein Familienmitglied mit einer weiteren dringenden Bitte. In solchen Situationen geraten wir unter Druck. Wir werden gereizt, ungeduldig oder unzufrieden, weil wir das Gefühl haben, den eigenen Anforderungen nicht mehr gerecht zu werden. Gleichzeitig wollen wir



Johannes Heim, Imker, psychosozialer Berater und Mediator im Team von „Hofkonflikt Österreich“.

Foto: Manuel Allram

auch den Erwartungen anderer entsprechen.

Viele kennen das Gefühl, sich ständig anzustrengen, zu laufen und zu springen, um alles zu schaffen. Doch je mehr man sich bemüht, desto länger scheint die Aufgabenliste zu werden. Diese permanente Anspannung kann Konflikte in Familie und Betrieb zusätzlich verstärken.

Wie kann es gelingen, aus dem Hamsterrad auszusteigen?

Ein erster Schritt ist, nach erledigten Arbeiten bewusst innezuhalten. Sich einen Moment Zeit zu nehmen, tief durchzuatmen, vielleicht kurz ins Freie zu gehen und wahrzunehmen, was bereits geschafft wurde.

Dankbarkeit für das Erledigte kann helfen, den Fokus von den unerledigten Aufgaben auf die eigenen Leistungen zu lenken. Wer jedoch merkt, dass das Hamsterrad immer schneller wird und keine Pause mehr möglich ist, sollte sich Unterstützung holen. Oft braucht es jemanden von außen, der hilft, die Situation zu erkennen und rechtzeitig gegenzusteuern.

Denn wenn Menschen dauerhaft über ihre Grenzen gehen, besteht die Gefahr, in eine körperliche und seelische Erschöpfung bis hin zum Burnout zu geraten.

Welchen Wert hat es, auf das Gefühl des Funktionierens zu achten?

Das bewusste Wahrnehmen der eigenen Gefühle ist sehr wertvoll. Gefühle sind wichtige Signale. Sie zeigen uns, wenn etwas aus dem Gleichgewicht gerät.

Wenn belastende Gefühle immer wieder auftreten, lohnt es sich, genauer hinzuschauen und sich mit der eigenen Situation auseinanderzusetzen.

Für gute Entscheidungen braucht es sowohl den Kopf als auch den Bauch. Fakten und Überlegungen sind wichtig, aber ebenso das eigene Empfinden.

Es geht darum, sich ehrlich zu fragen: Funktioniere ich nur noch oder bleibt in meinem Leben auch Raum für Kreativität, Erholung und neue Ideen? Aus meiner Erfahrung entstehen neue Gedanken, Lösungen und Veränderungen oft dann, wenn wir nicht ständig beschäftigt sind. Wer den Kopf frei hat und auch einmal Langeweile zulassen kann, schafft Raum für Entwicklung und neue Perspektiven.



Was tun, wenn der Alltag einem Hamsterrad gleicht? Foto: Gabriel Grassmayr

Webinar: LQB Lebe oder funktioniere ich?

Mit Aufgaben vollgefüllte Tage und das Gefühl, nicht alles zu schaffen, können belasten. Das Webinar soll für Teilnehmer:innen eine kurze Auszeit darstellen, um sich auf eigene Werte, Bedürfnisse und Wünsche zu besinnen. Es geht darum, wieder mehr Handlungsmöglichkeiten zu erlangen. Ziel soll es sein, zu mehr Lebensqualität für sich und die ganze Familie zu kommen.

Termin: Dienstag, 22. September 2026, 19.30 bis 21 Uhr

Infos und Anmeldung

Anmeldeschluss: 14. September 2026

LFI Kundenservice: 05 92 92-1111 oder online unter www.tirol.lfi.at



Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft
Güter- und Umweltplanung,
Regional- und Wasserwirtschaft

WIR leben Land
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich

