

BEWEGUNG INS LEBEN BRINGEN

Seinen Morgenkaffee trinkt Hansruedi Bösch im Stall bei seinen Kühen. Dann kann er in Ruhe beobachten, wie es seiner Herde geht. Auf sich selbst zu achten, hätte er im Trubel des Alltags fast vergessen.

Lang, lang, kurz, kurz, lang. Geschmeidig und fliegend sind die Bewegungen beim West Coast Swing. Landwirt Hansruedi Bösch wirkt entspannt und gut gelaunt, wenn er sich zum Rhythmus des Tanzes bewegt. Dabei ist es gar nicht so lange her, dass ihm überhaupt nicht zum Lachen zumute war.

Vom Einbruch zum Aufbruch

Vor gut vier Jahren litt Hansruedi plötzlich an Schlaflosigkeit. Er konnte schlecht einschlafen, nicht mehr durchschlafen und am Morgen fehlte ihm oft die Motivation zum Aufstehen. Er erschrak, wie schnell er dadurch in ein Loch fiel. Was war passiert? Als Landwirt arbeitete er damals im «Nebenerwerb», wenn man das bei Mutterkuhhaltung mit einer Herde von gut 40 Stück Vieh und 17 Hektaren Streuobstwiesen überhaupt Nebenerwerb nennen darf. Zu 80 Prozent war er als Sigrist in der Evangelischen Kirchgemeinde Uzwil SG tätig. Seine beiden Kinder waren erwachsen und mehr und mehr flügge geworden, die Beziehung war schwierig und endete schliesslich mit einer Trennung. Seine Frau, die immer auf dem Hof mitgearbeitet hatte, zog aus. Sensibilisiert durch Erfahrungen aus seinem Umfeld, wartete Hansruedi nicht lange, sondern suchte sich bald professionelle Hilfe. Sein Arzt verschrieb ihm ein Schlafmittel, damit sich Körper und Geist erst einmal erholen konnten. Parallel dazu begann er mit einer Psychotherapie, um schwierige Erlebnisse besser verarbeiten zu können. Schon nach etwa einem Monat konnte er auf das Medikament verzichten, die Therapie besucht er weiterhin.

Unterwegs sein

Musik und Bewegung haben in seinem Leben schon immer eine wichtige Rolle gespielt. Früher ging er mit seiner Frau regelmässig tanzen. Aber manchmal gehen geliebte Routinen aufgrund der Herausforderungen des Alltags verloren, ist Hansruedi rückblickend bewusst geworden. Durch die Depression hat er wieder gelernt, mehr auf seinen Körper zu achten und ihm Ruhezeiten zu gönnen. West Coast Swing hat er 2021 für sich entdeckt: «Beim Tanzen fällt alles von mir ab, egal, was mich vorher beschäftigt hat. Man bekommt Distanz zum Alltag und lebt einfach im Moment.» Nach der Tanzstunde fühlt er sich leichter und hat wieder mehr Energie. Übers Tanzen hat Hansruedi auch seine jetzige Partnerin kennengelernt. Der gemeinsame wöchentliche Tanzkurs ist ein Fixpunkt in seinem Kalender, den er sich nicht nehmen lässt. Es sei denn, ausgebüxte Kühe müssen wieder eingefangen werden oder eine Kuh kalbt.

Sich Ruhezeiten nehmen

Ausgleich findet er zudem beim Wandern: «Sobald man losläuft, kommt man irgendwann in einen Flow, ähnlich wie beim Tanzen.» Wobei es ihm nicht darauf ankommt, unbedingt auf dem Gipfel anzukommen. Für ihn zählt das Unterwegssein. Auch Reisen helfen dabei, dem ewigen Kreisen der Gedanken ein Ende zu bereiten. Doch wie soll man das als Landwirt mit Milchwirtschaft organisieren? Das fragte sich auch Hansruedi, bis er vor vielen Jahren einmal für vier Wochen zum Militär eingezogen wurde. Über den Maschinering bekam er damals einen Betriebshelfer

vermittelt und stellte nach seiner Rückkehr fest, dass es auch ohne ihn auf dem Hof lief. Ab diesem Zeitpunkt sorgte er dafür, dass er zumindest zwei Wochen im Jahr mit seiner Familie Ferien machte. «Ich bin entbehrlich», war eine Einsicht, die ihm viel Druck nahm. Und Zeitdruck ist oft die Ursache für Unfälle. Hansruedi hat die Erfahrung gemacht, dass ihm immer dann etwas passierte, wenn er «noch schnell» etwas erledigen wollte. Dann fiel ihm etwas auf den Fuss oder er schlug sich an. Deshalb bemüht er sich jetzt kurz innezuhalten, wenn er spät dran ist und er es eigentlich eilig hat: «Dann mache ich extra langsam.»

Offen für Neues sein

Nachdem sich Hansruedi von seiner Depression erholt hatte, entschied er sich, beruflich kürzerzutreten. Neben der Landwirtschaft arbeitet er heute nur noch 30 Prozent als Sigrist. Dieses Standbein möchte er auch nicht aufgeben. Denn wie im Tanzkurs hat er durch diese Tätigkeit mit Menschen Kontakt,

die er sonst nicht kennenlernen würde: «Das erweitert den Horizont, gibt Impulse und hilft, die Scheuklappen abzunehmen», fügt er mit einem entspannten Lächeln hinzu.

Hof Wiesbühl, Niederuzwil SG

Hansruedi Bösch führt seinen Hof in dritter Generation. Als er ihn 1995 von den Eltern übernahm, stellte er ihn komplett auf biologische Bewirtschaftung um. 2003 gab er die Milchwirtschaft auf und konzentrierte sich auf Mutterkuhhaltung. Einen anderen Beruf als Landwirt hatte er nie lernen wollen. Er schätzt es, sich seine Zeit selbstständig einzuteilen und relativ frei zu sein. Und er genießt es, den Wechsel der Jahreszeiten bei der Arbeit im Freien intensiv zu erleben.

Alle drei oder vier Jahre nimmt er die Gesamtberatung der Agrisano-Regionalstelle St. Gallen in Anspruch, um die Versicherungslösungen der aktuellen Lebens- und Arbeitssituation anzupassen. Auch das bringt ihm Entlastung und führt zu mehr Entspannung im Alltag.

