Bergheimat Nachrichten

№ 217 im Juni 2019

Inhalt

Bergheimat

4 Vom zerfallenen Maiensäss zum prächtigen Landsitz
8 Bericht von der Geschäftsausschusssitzung vom 1. März 2019
8 Bericht von der Vorstandssitzung vom 11. April 2019
10 Sortengarten Erschmatt sucht Nachfolge

Märchen

9 Die Blumensamen

Aus nah und fern

12 «Mit Fragen Bedürfnisse erkunden und Ideen finden»

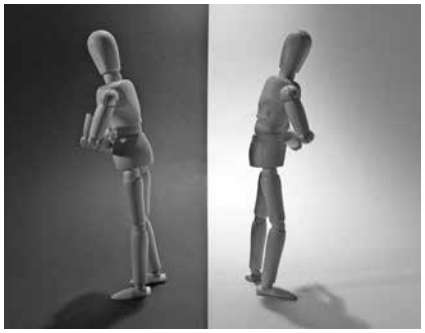
14 **Marktplatz und Agenda**
15 **Impressum und Adressen**

4

Maiensäss vor dem Verganden bewahrt
Bergheimatbauer Elmar Ritz baute ein altes Maiensäss neu auf, das war möglich auch dank einem zinslosen Darlehen der Schweizer Bergheimat.

10

Nachfolger für die Leitung des Sortengarten Erschmatt gesucht
Die Diskussion zur Nachfolgeplanung für den Sortengarten Erschmatt ist eröffnet.



12

Glücklich leben
Tipps wie Sie mit weniger Konflikten ein glücklicheres Leben führen können.

Titelseite: Suri-Lama-Hengst von Elmar Ritz und Simona Mink in Bitsch. Bild: schwip

Blick von Bitsch durch die Massa-Schlucht hinauf nach Belalp. Bild: schwip

Nun also in der Heftmitte zum Herausnehmen…

… die neue und aktualisierte Betriebeliste. In den vergangenen Jahren sind wieder einige unserer Mitgliederbetriebe in neue Hände übergeben worden. Mal war es die Tochter oder der Sohn, mal waren es «Ausserfamiliäre», die nun die Höfe weiterleben lassen. Ein paar Bergbauern sind auch wieder neu dabei in unserer grossen Bergheimat-Familie. Typisch unkonventionell, also «Bergheimat-like», und ebenso überzeugt von unserer Ausrichtung und unserem ideellen Anspruch. Und auch weil wir durch unsere treuen Mitglieder in der Lage sind, diesen Bäuerinnen und Bauern einen «Zustupf» für den Auf- und Ausbau einer vielfältigen und kreativen Berglandwirtschaft zu geben. Diese gesunde, solidarische «Bergheimat-Biohöfe-Lebensversicherung» lässt uns langsam, aber stetig wachsen. Die Bergheimat-Höfe blühen. Was will man mehr?

Die Betriebeliste ist wiederum mit der Spalte «Homepage» erweitert. Immer mehr Höfe präsentieren sich auch digital und laden die Welt zum virtuellen Besuch ein. Auch dem wollen die Macher der Betriebeliste gerecht werden. Online-Angebot und -Verkauf verändern vertraute Markt-Beziehungen in manchen Konsumbereichen immer stärker.

Doch als Erfolgsrezept erachten wir nach wie vor den persönlichen, direkten Kontakt – im Hoflädeli oder am Marktstand. Dort lassen sich Gedanken austauschen, gegenseitige Wertschätzung (er-)leben, zukunftsfähige Neuerungen und Veränderungen für die Landwirtschaft debattieren, mittendrin sein.

Also durchstöbern Sie die Liste und entdecken Sie Höfe und Orte!

Viel Vergnügen wünsche ich Ihnen.

Robert Turzer, Regionalbetreuer Wallis

Vom zerfallenen Maiensäss zum prächtigen Landsitz

Mit viel Tatkraft und handwerklichem Geschick hat Bergheimat-Bauer Elmar Ritz ein zerfallenes Maiensäss im Wallis wieder aufgebaut. Er hat damit den Ort vor der Vergandung bewahrt und gleichzeitig ein neues Paradies für Tiere und Menschen geschaffen.

Von Petra Schwinghammer

Nur über einen schmalen, steilen Pfad, gelangt man zu Fuss in das kleine Paradies von Bergheimat-Bauer Elmar Ritz. Oberhalb des Walliser Bergdorfes Bitsch hat der in Brig Aufgewachsene seit den 1980er Jahren ein zerfallenes Maiensäss wiederaufgebaut. Stück für Stück ist daraus ein Paradies für Menschen und Tiere entstanden.

Biodiversität ist Elmar sehr wichtig. Auf seinem kleinen Berghof mit gut sieben Hektaren Land gibt es Lebensraum für unzählige verschiedene Tier- und Pflanzenarten.

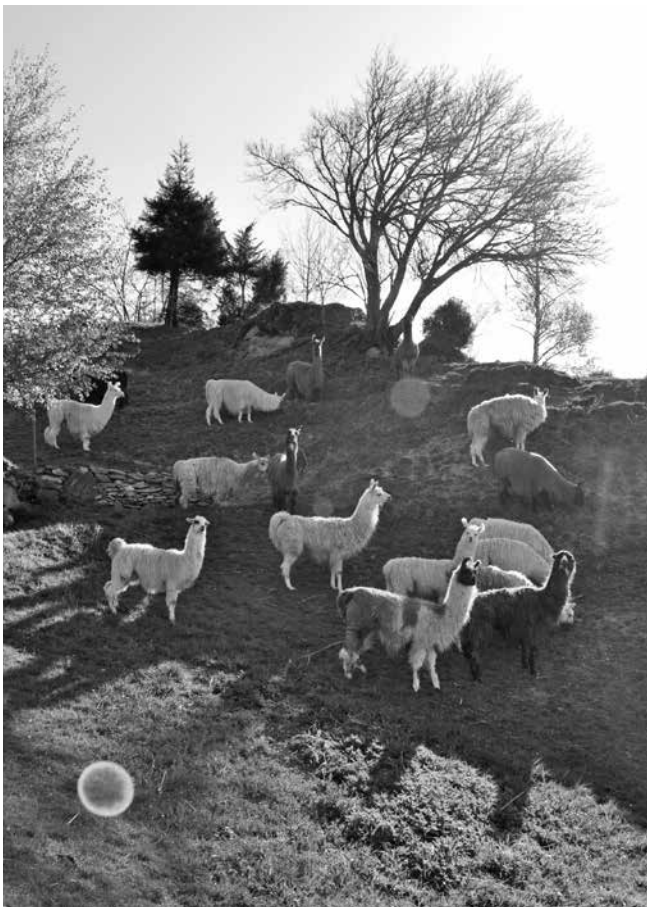
Als gelernter Forstwart und langjähriger Gartenbauer, versteht es Elmar Ritz, professionelle Steinmauern zu bauen, die etwa Unterschlupf für Echsen und Wildbienen bieten. Auf seiner Betriebsfläche wachsen fast alle heimischen Baumarten, die es in der Schweiz gibt.

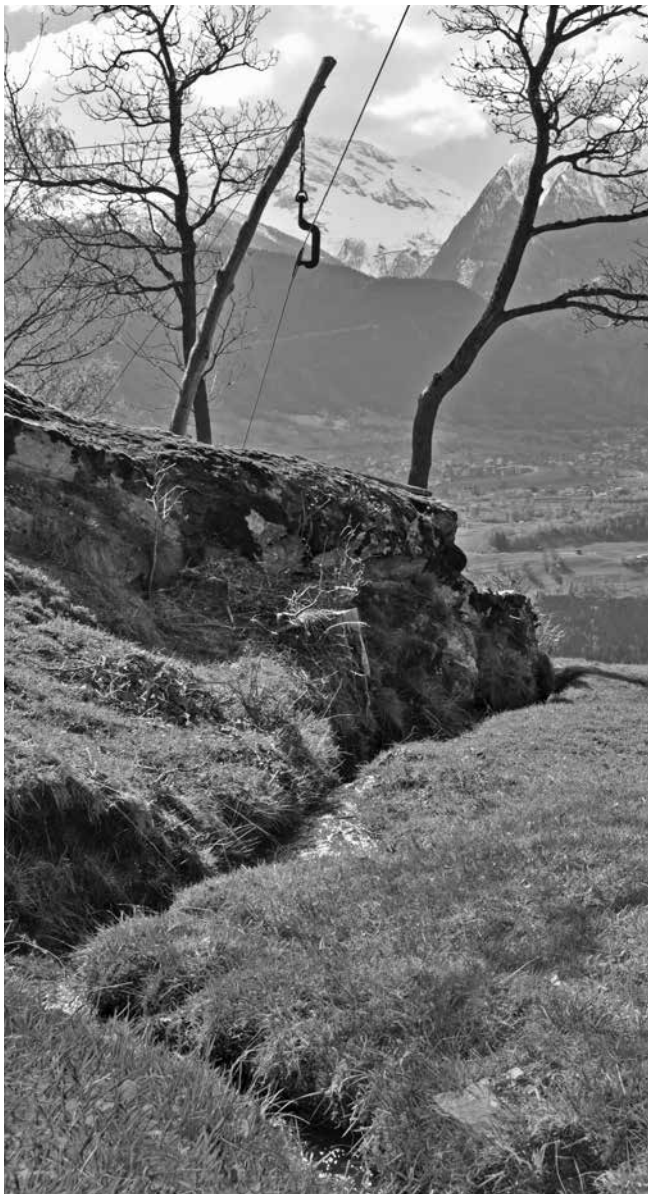
Ritz ist ein Meister, wenn es darum geht, neue Lebensräume zu schaffen: An einem trockenen und heissen Walliser Südhang, wo er lebt, hat er einen grossen Teich angelegt. Damit schaffte er ein besonderes Klima an diesem Ort. Im Teich finden nicht nur Amphibien und Fische einen Lebensraum, auch die Menschen, die hier leben und arbeiten nehmen im Sommer gerne ein Bad darin.

Aus einem zerfallenen Maiensäss-Gebäude hat der Bergheimat-Bauer Elmar Ritz fast gänzlich aus Eigenleistung ein neues Wohnhaus aus Holz aufgebaut, das dank seinen vielen Glasfenstern hell und lichtdurchflutet ist. Die Schweizer Bergheimat untersützte ihn dabei mit einem zinslosen Darlehen. Eine am Wohnhaus installierte, kleine Photovoltaik-Anlage und Warmwasserkollektoren fördern die Nutzung erneuerbarer Ressourcen.

An den steilen Hängen weiden Lamas. Elmar Ritz und seine Lebenspartnerin Simona Mink züchten die in der Schweiz seltenen Suri-Lamas. Diese stammen ursprünglich aus den südamerikanischen Anden und sind mit den Kamelen verwandt. Sie sind sich steile Berghänge gewohnt und ernähren sich von Gräsern, krautigen Pflanzen, Sträuchern und Blättern. «Die Lamas sind für uns eine geeignete Alternative zur Haltung von Schafen, Ziegen und Rindern», sagt der Bergbauer.

Als Elmar mit dem Betreiben der Landwirtschaft begonnen hatte, hielt er erst verschiedene Tieren wie Ziegen, Schafe, Schweine, und sogar ein Pferd und Pony. Später dann noch Galloway-Kühe. Jedoch zeigte es sich bald, dass der Aufwand und Ertrag nicht aufgingen.





Vor einigen Jahren, begann er dann mit der Zucht der Lamas und reduzierte die anderen Viehbestände. Vor zwei Jahren verkaufte er die letzte Kuh und setzt nun ganz auf die Lamas: «Uns ist eine Qualitätszucht sehr wichtig», erläutert Simona, «ein korrekter Körperbau und richtige Zahnstellung sowie gute Wolle sind wesentliche Zuchtkriterien». Die Wolle der Lamas können Elmar und Simona an verschiedene Firmen direkt verkaufen. Die Lamas verkaufen sie an andere Tierhalter und Züchter weiter.

Es ist beeindruckend, was Elmar Ritz aufgebaut hat und wie er ständig alles weiterentwickelt. Wie er etwa Wege in diese steilen Hänge baut, damit er Material besser transportieren kann. Das ist eine Riesenarbeit, die nicht ungefährlich ist und die manchmal auch Sprengarbeiten nötig macht. Der Unterhalt dieses für sich gelegenen Flecks Erde ist bereits sehr aufwändig. Hinzu kommen die täglichen landwirtschaftlichen Arbeiten und die Spitzenzeiten etwa mit dem Heuen. Das Heu wird auf grosse Blachen zusammengetragen und dann mit einem Seilzug zu den Ställen transportiert. Vieles ist Handarbeit.

Auf dem Hof von Elmar und Simona sind freiwillige Helfer stets willkommen, «auch wenn sie in einer schwierigen Lebensphase stecken», ergänzt Elmar.

Seine Devise: «Sie helfen uns und wir helfen ihnen.» Viele Menschen tanken hier Kraft und neue Energie. Simona und Elmar sind zwei sehr herzliche und offene Menschen, die gerne unterstützen und ihren inspirierenden Ort anderen zugänglich machen. Elmar ist kein «Pläuschler», er ist handwerklich sehr begabt und geht mit viel Tatkraft ans Werk. Das verschafft ihm Respekt – auch in der Gemeinde. «Ich merke, wie meine Energie langsam abnimmt.» Sein Wunsch wäre es, den Betrieb künftig gemeinsam etwa mit einem anderen Paar, das eine ähnliche Lebensphilosophie hat bewirtschaften zu können und zum Beispiel Agrotourismusangebote aufzubauen.

Betriebsspiegel

Bergheimat-Hof in Bitsch

Betriebsleiterfamilie: Elmar Ritz und Simona Mink
Ort: Bitsch, Wallis
Landwirtschaftliche Nutzfläche: 6 ha, 1 ha Wald
Lage: Flächen ab 1'046 m.ü.M aufwärts; BZ 3 und 4
Tiere: 17 Suri-Lama-Hengste, 24 Suri-Lama-Stuten (inkl. Jungtiere)
Pflanzenbau: Reiner Grünlandbetrieb, Baum- und Gartenkultur
Nebeneinkommen: Simona arbeitet teilzeit als Polygrafin; Elmar macht z.T. Gartenbauarbeiten und -beratung
Vermarktung: Verschiedene Arten von Sirup, z.B. Alpenrosen-, Holunder-, Rhabarber-, Cassis-Sirup, Konfitüren, Heilcremen und Schnäpse, Verkauf von Suri-Lamas
Kontakt: www.lamazuchtesperanza.ch

Bericht von der Geschäftsausschuss-Sitzung am 1. März 2019

Von Geschäftsführer Thomas Frei An der Geschäftsausschuss-Sitzung werden, wie es der Name verrät, die geschäftlichen Angelegenheiten der Bergheimat behandelt. In unserem Fall ist dies vor allem die Behandlung der eingegangenen Gesuche. An der März Sitzung durften wir drei Gesuche bearbeiten.

Aus dem Tessin erreichte uns eine Anfrage für den Neubau eines horntauglichen Milchvieh-Laufstalles. Dank der vorgängig, intensiven Prüfung und Abklärung des Gesuches, konnte dem Bergheimat-Betrieb in zügiger Diskussion, ein Beitrag aus dem Hörnerfonds zugesichert werden.

Das zweite Gesuch führte uns ins bergig-hügelige Emmental. Ein Gesuch für die Umschuldung von einer relativ hohen verzinslichen Hypothek durfte behandelt werden. Da die Tragbarkeit gewährleistet ist und die weitsichtige Umschuldung Sinn macht, konnte der Ablösung der Hypothek einstimmig zugestimmt werden.

Ins wunderschöne Safiental im Kanton Graubünden, entführte uns das dritte Gesuch.

Eine dringend notwendige Dachsanierung brauchte unsere finanzielle Unterstützung.

Ein sauberes, vollständig ausgefülltes Gesuch, ein offene-Fragen-beantwortender Betriebsbesuch und eine nachvollziehbare Finanzsituation, bewegten die Vorstandsmitglieder dazu dieses Darlehens-Gesuch ebenfalls einstimmig gutzuheissen. Da nebst der Dachsanierung gleich noch eine Solaranlage auf dem Dach installiert wurde, konnte dem Berghof zugleich noch ein Beitrag aus dem EEF erneuerbare Energie Fonds zugesichert werden.

Bericht von der Vorstandssitzung am 11. April 2019

Von Geschäftsführer Thomas Frei Obwohl die Vorstandssitzungen für strategische, organisatorische und Bergheimat-politisch-relevante Themen vorbehalten wären, gibt es auch immer wieder geschäftliche Gesuche an den VS zu behandeln.

An dieser vorösterlichen Konferenz war ein Gesuch von einem Bergheimat-Betrieb hoch über dem Vierwaldstättersee zu prüfen. Ein Stallumbau, eine Erneuerung des Heulagers und der Einbau einer Solaranlage wurden vom Vorstand einstimmig in Form eines zinslosen Darlehens bewilligt. Das Darlehen muss wie immer mit einem Registerschuldbrief abgesichert werden. Für die Solaranlage konnte zudem ein Beitrag aus dem erneuerbare-Energie-Fonds (EEF) zugesichert werden.

Der EEF kann an dieser Sitzung auch noch für eine Anfrage aus dem Tessin und aus der Napfregion angewandt werden. In der Südschweiz unterstützt die Bergheimat mit dem Geld aus dem Fonds eine Photovoltaikanlage, im hügeligen Napfbergland wird neben einer Photovoltaikanlage auch noch die Sanierung der Holzzentralheizung mit dem EEF Fonds unterstützt. Der Napf Bauernhof wird zusätzlich noch mit einem Beitrag aus dem Hörnerfonds, für den Umbau des Mutterkuh- und Geissengaden, unterstützt. Somit dürfen die Napftiere ihre Hörner mit Stolz tragen und die unzähligen Wanderer können sich daran erfreuen.

Aus strategischer Sicht war die Versammlung vor allem von der vorstehenden Statutenanpassung und der Öffentlichkeitsarbeit geprägt.

Die Statuten werden moderat angepasst und der Mitgliederversammlung im nächsten März zur Annahme empfohlen.

Betreffend der Öffentlichkeitsarbeit, bekam der Vorstand an der letzten Mitgliederversammlung den Auftrag, Ideen zu erarbeiten, welche die Bergheimat als gemeinnützige Gesellschaft in der Öffentlichkeit besser wahrnehmbar machen.

Die Aufgabe führte an der Sitzung zu ausgiebigen und emotionalen Diskussionen, welche noch nicht abgeschlossen werden konnten. Die Thematik muss weiter bearbeitet werden und wird am Vorstandswochenende sicherlich zu einem vorläufigen Abschluss kommen.

Die Blumensamen

Eine Parabel aus Indien ausgesucht von Märchenerzählerin Claudia Capaul

Es war einmal ein mächtiger König, der hatte drei Söhne, die waren ihm alle drei gleich lieb. Als der König immer älter wurde, plagte ihn die Frage seiner Nachfolge. Welcher der drei Söhne sollte einmal seinen Thron erben? Sie schienen ihm alle drei gleich stark und schlau. Bald konnte er nicht mehr ruhig schlafen, fand keine Antwort. So befragte er seine Wesire und Ratgeber. Doch kein Rat schien ihm richtig zu sein. Da hörte der König von einem Weisen. Er machte sich auf, diesen Mann zu besuchen und kehrte mit dessen Ratschlag heim. Der König rief nun seine drei Söhne zu sich und sprach: «Meine Söhne, ich werde eine Pilgerreise unternehmen und niemand weiss, wie lange es dauern wird, bis ich wieder zurückkehre. Ich gebe jedem von euch einen Beutel mit Blumensamen. Derjenige von euch, der die Samen am besten hütet, soll später mein Nachfolger sein.»

Der König verliess das Schloss und der erste Sohn überlegte nicht lange, legte den Beutel mit Samen in eine eiserne Truhe, damit sie bis zur Rückkehr des Vaters verwahrt wären.

Der zweite Sohn aber dachte: «Was kann ich mit Blumensamen anfangen? Wenn ich sie wegschliesse, werden die Samen absterben. Am besten ist, wenn ich auf den Markt gehe und sie verkaufe. Sobald der Vater zurückkehrt, werde ich neue Samen besorgen.»

Der dritte Sohn nahm den Beutel, ging in den Garten und streute die Samen aus.

Die Pilgerfahrt des Vaters dauerte drei Jahre. Als er heimkehrte, führte der älteste Sohn ihn zu der eisernen Truhe, um ihm die Samen zurückzugeben.

Doch in drei Jahren waren die Samen verfault und der Vater sprach: «Dies sind nicht die Samen, die ich dir anvertraute. Aus diesen Samen wird niemals wieder etwas erblühen.»

Der zweite Sohn eilte zum Markt und kaufte die gleiche Menge Samen, wie der Vater ihm gegeben hatte, kehrte ins Schloss zurück und überreichte sie dem Vater. Doch dieser sprach: «Du hast besser gehandelt als dein älterer Bruder, aber dies sind fremde Blumensamen und nicht die meinigen.»

Nun suchte der König den dritten Sohn und fand ihn im Garten. Dort blühten tausende von Blumen, und der jüngste war dabei, die reifen Samen einzusammeln und in den Beutel zu füllen und er rief: «Schaut, oh Vater, diese Blumen sind aus den Samen erblüht, die ihr mir gegeben habt.»

Da stieg ein Lächeln im Gesicht des Königs auf und er sprach: «Du wirst mein Erbe sein, denn mit deiner Hilfe wird das Königreich wachsen und gedeihen.»

Bild: zVg

Märchenerzählerin für Ihren Anlass

Claudia Capaul ist Märchenerzählerin und Bergheimat-Bäuerin im Berner Jura.

Gerne lässt sie sich engagieren zum Märchen erzählen an Ihrem Anlass wie z.B. an einem Geburtstagsfest, Märchenspaziergang oder Lagerfeuer.

Kontakt und Offerte: Tel. 032 493 30 25
E-Mail: ccapaul@gmx.ch

Nicht nur Höfe, auch Organisationen wie der Sortengarten Erschmatt suchen Nachfolger

Der Sortengarten Erschmatt ist aus der Schweizer Bergheimat hervorgegangen. In den Jahren nach 1985 ist daraus ein botanischer Garten oder ein Museum für die Kulturpflanzenvielfalt geworden. Nun steht die Übergabe an neue Kräfte an.

Von Roni Vonmoos-Schaub, Leiter Sortengarten Erschmatt

Anfang der 1980er Jahre stiess ich, Roni Vonmoos, als junger ETH-Biologe zur Bergheimat. Bald brachte mich Pierre Guntern, der damalige Geschäftsführer der Schweizer Bergheimat mit Peter Züblin zusammen. Züblin beschäftigte sich mit alten Sorten von Getreide und anderen Kulturpflanzen, auf die er im Lötschental, im Goms und andernorts gestossen war. Er suchte Leute, die solche Sorten anbauen und erhalten.

Schon bald übergab Peter Züblin mir einige Samen der Lötschentaler Grossbohne, der Gommer Suppenerbse und Samen von mehreren alten Getreidesorten wie der Walsergerste, dem Walliser Winterroggen und einigen weiteren Sorten.

Die Schweizer Bergheimat initiierte damals die Aktion «Getreide – Saatgut», um den Anbau von alten Sorten im Berggebiet am Leben zu erhalten.

Ab dem Sommer 1982 unterstützte ich Fredi Lauser, der in Findeln oberhalb von Zermatt die höchsten Getreideäcker der Schweiz mit Roggen bepflanzte. Ich half ihm bei der Bodenbearbeitung und konnte meine eigenen ausgewählten Sorten anbauen. Da die hohe Lage nicht für alle Getreidesorten geeignet war, eröffnete ich 1985 den Sortengarten in Erschmatt.

Dieser Sortengarten in Erschmatt wurde stetig erweitert. In all den Jahren bis 1998 führte ich ihn als Nebenerwerb und wurde einzig von der Schweizer Bergheimat finanziell unterstützt.

Ab 1999 unterstützte das Bundesamt für Landwirtschaft den Sortengarten Erschmatt mit Geldern aus dem Programm NAP-PGREL (Nationaler Aktionsplan Pflanzengenetische Ressourcen für Ernährung und Landwirtschaft).

Seit 1999 ermöglicht der Sortengarten einer Person eine bescheidene Existenz. Mit den Jahren sind die Themen vielfältiger geworden:

- Wir bauen alte Getreidesorten und andere Pflanzen an und bieten davon Saatgut an.
- Ich berate Interessierte bei der Planung des Anbaus von alten Sorten.
- Die Sorten werden in Zusammenarbeit mit einer Forschungsanstalt beobachtet und charakterisiert.
- Zusammen mit Pro Specie Rara vergleichen wir alte Sorten der Grossbohne (Ackerbohne) und vermehren Sorten.
- Die seltenen Arten der Ackerbegleitflora werden in einem separaten Projekt erhalten und gefördert.
- Ich bin Geschäftsführer des Vereins Erlebniswelt Roggen Erschmatt. Wir bieten Backtage und Führungen für Gruppen und Schulklassen an.

Nachfolge des Sortengartens steht an

Nun ist es Zeit, die Nachfolge zu planen. Ich möchte in rund zwei Jahren, also 2021, kürzer treten und mich später ganz zurückziehen. Gerne würde ich eine Nachfolgerin oder einen Nachfolger über längere Zeit begleiten, um mein Wissen und meine Erfahrungen weiterzugeben.

Zusammenarbeit mit dem Naturpark Pfyn-Finges

Es ist ein Glücksfall, dass der Sortengarten Erschmatt zum Gebiet des Naturparks Pfyn-Finges gehört. Der Naturpark engagiert sich, damit der Sortengarten Erschmatt erhalten bleibt und ein Nachfolgeprojekt realisiert werden kann.

Nachfolger/in für die Leitung des Sortengartens Erschmatt gesucht

Falls Sie sich vorstellen könnten, beim Sortengarten einzusteigen, oder falls Sie an der Nachfolgediskussion teilnehmen möchten, sind Sie herzlich eingeladen, Ende Juni 2019 nach Erschmatt zu kommen.

Als interessierte NachfolgerIn können Sie den Sortengarten besichtigen. Zudem wird ein breiteres Publikum eingeladen, sich mit der Nachfolgefrage auseinanderzusetzen. Der Inhalt an diesem Anlass: Kurzporträt Sortengarten, Bedeutung des Sortengartens in der Region, Ideensammlung über mögliche neue Strukturen (Organisationsform) und Aufgaben.

Weitere Informationen und Anmeldung für Interessierte unter www.sortengarten.ch oder beim Leiter Sortengarten Erschmatt, Roni Vonmoos-Schaub, Tel. 027 932 15 19 oder E-Mail: getreide@sortengarten.ch

Der Leiter des Sortengartens, Roni Vonmoos-Schaub.
Unten: Blick auf einen Teil des Sortengartens.
Bilder: zVg

«Mit Fragen Bedürfnisse erkunden und Ideen finden»

Der ausgebildete Coach/Mediator und Biobauer Cornel Rimle ist überzeugt: Krisen und Konflikte sind Chancen in unserem Leben. Wenn man den Schritt wagt und Inputs und Unterstützung von einer Aussenperson annimmt, dann können sich Konflikte auflösen und Betroffene ein glücklicheres Leben führen.

Von Cornel Rimle, Biobauer, Coach BSO und Mediator

Als ich mit Coaching und Konfliktberatung begonnen habe, wünschte ich, dass die Menschen früher in die Beratung kommen würden. Heute 13 Jahre später bin ich zurückhaltender mit dieser Aussage. Es stimmt, je länger Menschen in einer negativen Konfliktspirale stecken, desto mehr Verletzungen fügen sie sich gegenseitig zu und desto mehr Zeit braucht es nachher, um diese Wunden zu heilen und sich gegenseitig zu verzeihen. Auf der andern Seite brauchen wir Menschen für Verhaltensänderungen ein gewisses Leiden, eine gewisse «Not-Enge». Es ist also nicht ganz einfach, den idealen Zeitpunkt festzulegen, wann wir Hilfe von aussen in Anspruch nehmen sollten.

Konflikte erkennen

Eine Möglichkeit Konfliktsituationen einzuschätzen ist die folgende: Wenn Sie jemand kränkt, dann schlafen Sie erst einige Male darüber. Wenn sich die Kränkung dann «nachhaltig in Luft auflöst» und Sie dem verletzenden Gegenüber ohne Groll begegnen können, dann hat sich das Problem gelöst. Ist dies nicht der Fall, so sollten Sie das Gespräch mit diesem Menschen suchen. Wenn Sie dann ein faires Gespräch auf Augenhöhe und ohne Druck und Abwertungen führen können, sollte der Konflikt beendet werden können. Wenn dies nicht gelingt, ist der Konflikt nicht beendet. Auch wenn Sie nicht darüber reden, geht er unterschwellig weiter! Dann beginnen ganz feine Kränkungs- und Machtmuster.

Über Wahrnehmung und Gefühle reden

Wir Menschen reden häufig zu wenig sorgfältig über unsere unterschiedlichen Wahrnehmungen und Bedürfnisse. Und dann entstehen negative Machtmuster, die irgendwann zu Konflikten werden. Oder das Gefühl der Ohnmacht macht sich breit, weil wir uns nicht verstanden fühlen. In Bezug auf die Paarbeziehung gilt: «Schweigen ist Silber, Reden ist Gold!» Sie werden sehen, wenn Sie über ungute Gefühle ehrliche und faire Gespräche führen, dann werden Sie starke Konflikte verhindern können. Und wenn solche Gespräche nicht als fair und auf Augenhöhe empfunden werden oder wenn durch Machtmuster faire Lösungen verhindert werden, dann ist es Zeit für Unterstützung von aussen.

Wenn eine Konfliktspirale entsteht

Wenn Du das nicht für mich machst, dann lass ich diesen Liebesdienst auch weg. Wenn Du mir das verhinderst, lege ich Dir dort einen Stein in den Weg… Am Anfang kaum erkennbar und dann immer stärker. Dies ist dann die gelebte Konfliktspirale. Wenn diese Konfliktspirale nicht angesprochen und beendet wird, werden die gegenseitigen Kränkungen immer schlimmer.

Zur Person

Cornel Rimle ist gelernter Agronom und hat 30 Jahre lang einen Biobetrieb geführt. Er hat Weiterbildungen in Coaching BSO, Paarberatung und Mediation (anerkannt vom Dachverband für Mediation) gemacht.

Er ist spezialisiert auf die Beratung von Einzelpersonen, Paaren und Familien, die im landwirtschaftlichen Umfeld leben und arbeiten.

Bei seinem sozialen Preismodell von 100.– bis 180.– Franken pro Stunde entscheiden die Menschen selber, wo sie sich mit ihrem Einkommen in der Gesellschaft einstufen.

Weitere Infos unter www.cornelrimle.ch

Hier einige Beispiele, woran Sie erkennen können, dass Sie sich in einer Konfliktspirale befinden: wenn Sie vor lauter Ohnmachtsgefühl das Gespräch nicht mehr führen können; wenn Sie jedes Wort auf die Goldwaage legen und doch immer wieder falsch verstanden werden; wenn Sie nicht mehr richtig handlungsfähig sind, wenn sich alles nur im Kreis dreht; wenn Sie aus jeder Mücke einen Elefanten machen; wenn Sie alles nur noch schwarz oder weiss sehen; wenn Sie stur Ihre eigene Ansicht vertreten und nicht mehr bereit sind, die andere Sichtweise anzuhören; wenn sie bei fremden Personen schlecht über den Partner reden; wenn Sie drohen oder massiv Druck ausüben – oder wenn Ihre Partnerin oder Ihr Partner sich so verhält – dann brennt es!

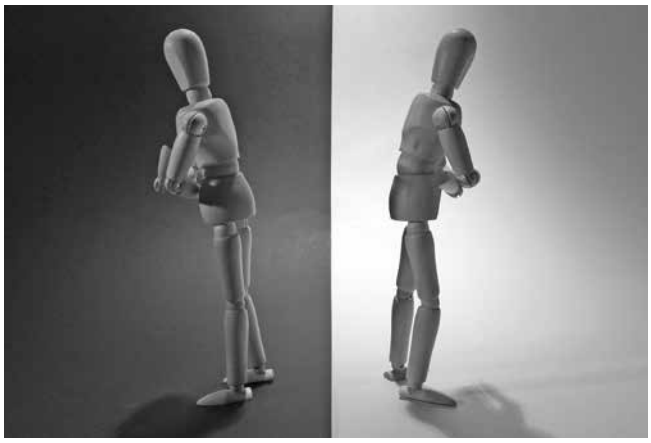
Konflikte machen aus uns andere Menschen. In Konflikten verhalten wir uns unüberlegt, egoistisch und ungerecht. Wir wollen das eigentlich nicht – und doch kann es passieren, dass wir in ein so negatives Verhalten hineinrutschen. Und eigentlich ist es auch irgendwie menschlich und erklärbar: Wenn wir uns durch einen andern Menschen sehr stark verletzt fühlen, dann wehren wir ab und schützen uns. Dieses Schutzverhalten verletzt vermutlich wiederum den andern Menschen. Und so könnte es sein, dass eine Konfliktspirale entsteht, ohne dass wir es wollen. Es ist deshalb besser, wenn wir handeln, bevor es brennt.

Wie Coaching funktioniert

Im Coaching öffne ich mit Fragen das Fenster für neue und unkonventionelle Ideen. Ich gehe mit den Menschen auf die Entdeckungssuche nach ihren eigenen Ressourcen. Ich halte auch mal kritisch den Spiegel hin, wo nicht hingeschaut wird, und ich unterstütze den Mut, wenn es gilt Neues zu wagen.

In der Paarberatung öffne ich den Weg für eine wohlwollende Betrachtung der unterschiedlichen Wahrnehmungen. Ich motiviere zu einer respektvollen Kommunikation ohne Abwertungen und zur Konsensfindungen, die beide am Schluss als fair empfinden.

In der Mediation erfrage ich sorgfältig die Bedürfnisse der Herzen, schaffe den Raum, dass die Menschen diese gegenseitig voneinander hören und dann Lösungen entstehen, wo alle Bedürfnisse wertschätzend eingebaut sind.



Tipps für ein glückliches Leben mit weniger Konflikten:

- Glückliche und zufriedene Menschen geraten weniger in Konflikte. Es lohnt sich immer sein eigenes Leben positiv zu gestalten und sich Gutes zu tun. Dadurch spüren Sie Ihr eigenes Herz besser und wenn Sie dann noch den Mut haben den Mitmenschen wohlwollend ihre Bedürfnisse mitzuteilen, dann reduzieren Sie die Gefahr von Konflikten massiv.
- Zu viel Stress ist häufig eine Ursache für eine schlechte Lebensqualität und für Konflikte. Bäuerinnen und Bauern sind selbständige Unternehmerinnen und Unternehmer. Sie können selber die Prioritäten bei der Arbeit und im Leben setzen. Unwichtiges weglassen, gute Planung, etwas weniger Perfektionismus würde den Stress manchmal mindern. Nicht selten versteckt man sich hinter dem Stress, weil man eine Begründung fürs Unglücklichsein braucht. Es wäre besser, am eigenen Glück zu arbeiten.
- Vermutlich haben auch bei Ihnen schon Besucher geschwärmt über den idyllischen Wohn- und Arbeitsort. Hin und wieder sollte man das eigene Leben «mit den Augen eines Besuchers» betrachten und so wieder mehr Freude und Wertschätzung für die eigene Lebenssituation zulassen!
- Auf dem Bauernhof sind Arbeit und Freizeit vermischt. Dies bietet viele Vorteile. Es kann aber sein, dass man das Bedürfnis nach Distanz, nach Abwechslung, nach Impulsen von aussen und auch nach anderen Menschen verspürt. Dann sollte man dies ernst nehmen und Veränderungen angehen.
- Die Hofabgebende Generation sollte genügend Distanz zum Hof und der jungen Generation haben. Und sie sollte neue Lebensinhalte suchen, damit sie der jungen Generation den Weg freigibt für eine eigene Zukunft mit eigenen Projekten.

Milchgeschirr zu verschenken

Melkeimer, Aufrahmgebsen, Käsejärbe und -formen, etc.
Eine Melkmaschine auf Rädern ist auch noch da, muss jedoch wieder auf Vordermann gebracht werden.
Interessenten melden sich bei Marco & Verena Klurfeld-Ramseyer in Mergoscia,
Tel. 091 745 27 54 oder
Handy 079 560 69 28. Die Sachen müssten abgeholt werden.

Ein Ruf in's Leben

Frau 54 jährig Bäuerin, Köchin, sucht Bauernhof/Hofgemeinschaft zum Arbeiten und Leben.

Ich bin gelernte Köchin, erfahren in der Hofladenführung und der Produktion von Joghurt, Quark, Brot und Zopf.

Ökologisches Engagement sowie Freiraum für eigene Projekte wie die Imkerei sind mir wichtig.

Wünsche mir einen Ort, an dem ich meine Fähigkeiten einbringen kann und mitgestalten darf. **Freue mich auf Kontakte und Hinweise.**
Isabel Tel. 079 899 95 91

Diverses zu verkaufen

- Einige hundert Biberschwanzziegel billig zu verkaufen (à –.70)
- Eternitdachschiefer ca. 100 Stk. (neu) 40×72 cm braun à 3 Fr. (halber Preis).
- Baumwollplane 200gr/m²; 1.60 m breit 100 % Cotton swissmade für 5 Fr./Laufmeter.
- Pferdekutsche in Topzustand für 400 Fr.
- 3 Hornschlitten für 200 Fr.
- Tipis in allen Grössen z.B. 3.2 m Durchmesser für 350.– oder 5.7 m Durchmesser gebraucht mit Lining und Ozan Qualität für 1500.– (mit allem Zubehör); Stangen extra.

Kontakt: Heinz Queck,
Obere Lindenmatt
6197 Schangnau
Tel. 077 403 56 90
heinzmarkusqueck@gmail.com

Feuer in den Alpen

Am Samstag, 10. August 2019 entfachen wir auf unserem Hof Valengiron im Berner Jura ein Alpenfeuer. Das Alpenfeuer soll die Welt mahnen, mit den Bergen sorgsam umzugehen, ihre unberührte Natur und Schönheit zu erhalten, und dazu ein kraftvolles Zeichen setzen.

Wie jedes Jahr sind alle zu diesem Fest herzlich eingeladen, die in diesem Sinne mitwirken möchten.

Weitere Details bei Familie Capaul, Valengiron, 2742 Perrefitte
Tel. 032 493 30 25 oder unter www.valengiron.ch

Sehr schön wäre es, wenn auch andere Mitglieder der Bergheimat an ihrem Ort ein Feuer anzünden würden!

Weitere Infos unter www.feuerindenalpen.com

Bergheimat Termine

Was	Wann	Wo
VS 193	22.08.2019	Bioland, Olten
GA 199	17.10.2019	Bioland, Olten
VS-Wochenende	23./24.11.2019	Region Jura
Mitgliederversammlung	28.03.2020	Region Jura

Impressum

Bergheimat-Nachrichten
Mitglieder-Zeitschrift der Schweizer Bergheimat; erscheint 4–6 mal jährlich, Kosten sFr. 40.– im Jahr.
www.schweizer-bergheimat.ch

Redaktion
Petra Schwinghammer
Urdorferstrasse 32, 8953 Dietikon
Tel. 076 516 88 81
redaktion@schweizer-bergheimat.ch

Adressänderungen
bitte an die Geschäftsstelle

Redaktionskommission
Petra Schwinghammer, Rolf Streit, Robert Turzer, Thomas Frei, Claudia Gorbach, Daniel Glauser

Gestaltung
Syl Hillier (www.goldmaki.net), Robert Turzer, Petra Schwinghammer

Druck und Versand
Rub Media AG, Wabern / Bern

Nächster Redaktionsschluss
11.7.2019

Adressen

Präsidentin
Claudia Gorbach
Ai Faii, CP 25, 6951 Colla
Tel. 078 656 04 54

Vizepräsident
Kurt Utzinger
Oberdorfstrasse 16, 7317 Valens
Tel. 081 302 15 05

Geschäftsstelle
Thomas Frei
Letten-Dagmersellen, 6235 Winikon
Tel. 041 933 22 14
info@schweizer-bergheimat.ch

Kassier
Emanuel Schmid-Zwicky
Les Prés de Cortébert 201,
2608 Montagne de Courtelary
Tel. 032 489 15 44
kassier@schweizer-bergheimat.ch

Zahlungsverbindung Schweizer Bergheimat
Postcheckkonto:
30-24470-6
IBAN Nummer:
CH93 0900 0000 3002 4470 6

Regionalbetreuung

Wallis
Robert Turzer
Steihüs 13, 3995 Ernen
Tel. 027 971 06 10

Tessin
Chiara Solari
6954 Sala Capriasca
Tel. 079 724 54 73

Graubünden
Donata Clopath
Tscharvi 2, 7433 Donat
Tel. 081 661 11 61

Graubünden
Kurt Utzinger
Oberdorfstrasse 16, 7317 Valens
Tel. 081 302 15 05

Zentralschweiz
Monika Pfyl
Guggernell, 6110 Wolhusen
Tel. 041 810 09 25

Jura / Romandie
Daniel Glauser
Envers des Convers 53, 2616 Renan
Tel. 032 963 12 26

Ostschweiz
Rolf Streit
Obergschwändhof, 8854 Galgenen
Tel. 055 440 87 92

Regionalbetreuer Bern
Stephan Liebold
Zelgweg 2, 3115 Gerzensee
Tel. 031 782 00 89

Regionalbetreuer Bern Vertreter Agrarallianz
Hansruedi Roth
Obere Muolte, 2827 Schelten
Tel. 032 438 88 81

Knospe-Gruppe Sekretär
Ueli Künzle
Landsgemeindeplatz 9, 9043 Trogen
Tel. 078 705 94 20

Spenden und Darlehen

Die Schweizer Bergheimat ist ein gemeinnütziger Verein, der kleine und mittlere biologisch wirtschaftende Landwirtschaftsbetriebe im Berggebiet finanziell unterstützt. Zudem organisiert sie Betriebshelfer und Haushaltshilfen. Abgelegene Bergzonen sollen auch weiterhin wirtschaftlich genutzt und als soziale und kulturelle Lebensräume erhalten bleiben.

Mit einem zinslosen Darlehen oder einer Spende ermöglichen Sie etwa dringend nötige Bauvorhaben, Hofübernahmen, Investitionen in erneuerbare Energien oder rasche unbürokratische Hilfe aus dem Pechvogelfonds für Biobauernfamilien im Berggebiet.

Möchten Sie Ihr ökologisches und soziales Engagement über Ihre Lebenszeit hinaus fortsetzen, können Sie die Schweizer Bergheimat mit einem Vermächtnis oder einem Legat im Testament berücksichtigen. Auch Vermächtnisdarlehen zu Lebzeiten sind möglich: Ein zinsloses Darlehen wird im Todesfall zu einer Schenkung. Benötigen Sie das Geld jedoch selber, können Sie den Betrag wieder zurückrufen.

Möchten Sie Ihr Geld für einen guten Zweck einsetzen? Gerne beraten wir Sie. Kontaktieren Sie unsere Geschäftsstelle:
Thomas Frei, Tel. 041 933 22 14, E-Mail: info@schweizer-bergheimat.ch, Website: www.schweizer-bergheimat.ch oder mit untenstehendem Talon.

☐ Ich möchte Mitglied werden. Bitte senden Sie mir die Beitrittsunterlagen. Der Mitgliederbeitrag beträgt Fr. 40.– pro Jahr.

☐ Ich betreibe Biolandwirtschaft im Berggebiet nach den Bio Suisse-Richtlinien und möchte Bergheimat-Betrieb werden.

☐ Ich möchte die Bergheimat finanziell unterstützen: mit einer Spende, einem zinslosen Darlehen oder einem Vermächtnis / Legat. Bitte kontaktieren Sie mich.

☐ Ich möchte eine Mitgliedschaft verschenken. Bitte senden Sie mir Unterlagen.

☐ Bitte senden Sie mir unverbindlich Informationsmaterial der Schweizer Bergheimat inklusive einer Ausgabe der Bergheimat Nachrichten.

Name _____

Strasse _____

Ort _____

Telefon _____

Unterschrift _____

Geworben durch _____

Einsenden an: Geschäftsstelle Schweizer Bergheimat,
Letten-Dagmersellen, 6235 Winikon

AZB
CH–6235 Winikon
SWISS POST