



Ein schmackhaftes Brot für zwischendurch. BILD: SWISSMILK

Feines Bananenbrot

Dieses saftige Bananenbrot mit reifen Bananen und einer feinen Zimtnote bringt Abwechslung auf Ihren Frühstückstisch und eignet sich zum Brunch oder als süsser Snack – auch ohne Zucker möglich. **Zutaten für 12 Stück:** Backpapier, Cakeform 26 cm, 150 g Butter, weich; 1 Prise Salz; 100 g Zucker; 1 Päckchen Vanillezucker. Das Bananenbrot kann auch ohne Zucker/Vanillezucker hergestellt werden. 1 TL Zimt; 4–5 reife Bananen, Nettogewicht (ohne Schale) 350 g; 2 Eier, Raumtemperatur; 280 g Mehl; 2 TL Backpulver; 1 Banane, längs halbiert. **Zubereitung:** 1. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (Umluft 160 °C). 2. Butter, Salz, Zucker, Vanillezucker und Zimt cremig rühren. Bananen mit der Gabel zerdrücken, dazurühren. Eier beimischen. Mehl und Backpulver mischen, darunter rühren. Teig in die vorbereitete Form geben, Bananenhälften darauflegen. 3. Auf der untersten Rille des vorgeheizten Ofens 55–60 Minuten backen. Herausnehmen, in der Form oder auf dem Kuchengitter auskühlen lassen. Haltbarkeit: in luftdichter Dose oder Frischhaltefolie eingepackt ca. 3 Tage bei Raumtemperatur. Variante: 50 g dunkle Schokolade, grob gehackt, in den Teig rühren. 1 Stück enthält: Energie: 1084 J / 259 kcal, Fett: 11 g, mgt

Das Rezept stammt aus einer Kooperation von Swissmilk mit dem Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverband (SBLV).

Mehr Rezepte

Dieses Rezept wurde von Swissmilk zur Verfügung gestellt. Auf [swissmilk.ch/rezepte](https://www.swissmilk.ch/rezepte) finden Sie über 9000 Rezepte mit Schweizer Zutaten.



Ramona Riedener

Reich, ledig, Besitzer eines schönen Hofes. So beschreibt der Schweizer Schriftsteller und Pfarrer Jeremias Gotthelf 1841 den Bauern Joggeli in seiner Erzählung «Wie Joggeli eine Frau sucht». Nach dem Tod der Mutter fehlt die Hausfrau. Aus Angst vor der falschen Wahl sucht Joggeli inkognito eine Frau.

Fast zweihundert Jahre später hat sich an diesem Bild wenig verändert. Die Gründe dafür haben sich verschoben, verschwunden sind sie jedoch nicht. Wo früher Käsereien, Dorfläden oder Vereine für Aussenkontakte sorgten, fehlen diese Treffpunkte heute vielerorts. Lange Arbeitstage und wenig Mobilität schränken den Kreis für die Partnersuche zusätzlich ein. Manche Frauen schreckt allein schon der Gedanke an ein Leben auf dem Hof ab, lange bevor eine Beziehung überhaupt beginnt.

Zwischen Stigma und Realität

Anders als bei «Bauer, ledig, sucht...», wo die Suche nach der grossen Liebe vor Tausenden Zuschauern stattfindet, läuft die Arbeit von Andrea Klausberger im Stillen ab. Seit 30 Jahren begleitet die Gründerin der «Partnervermittlung mit Herz» aus Flawil Singles professionell bei der Partnersuche. Viele der Partnersuchenden, die sich ihr anvertrauen, stammen aus dem landwirtschaftlichen Umfeld.

«In Gummistiefeln direkt aus dem Stall geht heute niemand mehr zum ersten Date, doch das Stigma von einst haftet Landwirten teilweise noch an», sagt Andrea Klausberger aus ihrer Berufserfahrung. «Sieben Tage die Woche im Einsatz, lange Präsenzzeit, wenig Freizeit und kaum Ferien sind heute noch meist Realität in der Landwirtschaft.» Das dürfte mitverantwortlich dafür sein, dass laut Schätzungen rund ein Drittel der Jungbauern ledig ist und etwa jeder vierte Bauer insgesamt ohne Partnerin lebt.



«Landwirte sind heute innovative Unternehmer und gepflegte Männer, wenn sie nach der Arbeit in Erscheinung treten», sagt die Partnervermittlerin Andrea Klausberger. BILD: RIE

«Landwirte sind heute innovative Unternehmer, oft mit höherer Ausbildung, gepflegte Männer, wenn sie nach der Arbeit in Erscheinung treten. Trotzdem sind sie besonders bei jüngeren Frauen nicht selten bereits abgeschrieben, bevor sie eine Chance hatten», bedauert die Partnervermittlerin und ergänzt: «Ein Architekt hingegen, übrigens der beliebteste Beruf bei Frauen auf Partnersuche, gut aussehend, 180 Zentimeter gross, sportliche Statur, bestenfalls noch mit Geld, geht weg wie warme Weggli.»

Frauen und Männer, die sich bei der «Partnervermittlung mit Herz» melden, haben laut Klausberger meist bereits auf anderen Wegen versucht, jemanden kennen zu lernen. Bei Singles aus landwirtschaftlichem Umfeld handle es sich meist um ledige, geschiedene oder verwitwete Männer quer durch alle Altersgruppen. Bei Frauen seien es eher die Älteren ab 70 Jahren, die sich einen Partner wünschten. Ein grosses Problem sei heute, wenn Frauen den Hof verlassen und sich scheiden liessen. Der Bauer stehe dann plötzlich

allein da, mit der Arbeit in Haus, Hof und Stall. Wer sich in dieser Situation bei der Partnervermittlung melde, sei oft verzweifelt und in schlechter psychischer Verfassung. «Viele schämen sich dafür. Es gibt aber auch solche, die zu mir kommen und sagen: <Ich brauche eine Frau.> Denen sage ich klar und deutlich, dass ich keine Arbeitskraft vermittele. Ebenso, wenn jemand ungepflegt zum Beratungsgespräch kommt oder unangemessene Ansprüche stellt», sagt Andrea Klausberger.

Der Kontakt zur «Partnervermittlung mit Herz» beginnt mit einem unverbindlichen, kostenlosen Beratungsgespräch, danach entscheiden die Singles, ob sie sich von der Expertin begleiten lassen möchten. Anschliessend erstellt Andrea Klausberger ein Profil vom Partnersuchenden und gleicht es mit dem Wunschprofil der Gegenseite ab. Daraus resultieren rasch passende Vorschläge. «Damit ein 160 Zentimeter grosser Bauer nicht schon im Vorfeld ausscheidet, heben wir die positiven Eigenschaften hervor. Selbstverständlich ohne zu lügen, aber mit gut gewählten Worten. Eine Garantie, dass es klappt, können wir natürlich nicht geben, doch es ist unser Bestreben, glückliche Paare zusammenzubringen», erklärt die Partnervermittlerin. Mit wertvollen Tipps und Anregungen ausgestattet, geht es dann zum ersten Date. Dabei kann die Vermittlerin die Singles naturgemäss nicht mehr begleiten.

Wenn aus Liebe Betrug wird

Nicht überall ist bei der Partnervermittlung Seriosität das oberste Gebot. Auf dem Weg zum Liebesglück lauern auch Betrüger. «Besondere Vorsicht ist auf sozialen Netzwerken und Online-Singlebörsen geboten. Dort wird nicht selten betrogen», sagt Klausberger. Gefälschte Profile seien weit verbreitet. Ein Warnsignal sind Vorauszahlungen für vage Leistungen. Manche unseriösen Vermittler verlangen

Partnervermittlungen

Eine Auswahl:

- partnervermittlung.ch; persönliche Partnervermittlung mit Sitz in Flawil SG. Vermittlung erfolgt im persönlichen Gespräch, nicht über Online-profile.
- bekanntschaften.schweizerbauer.ch; die führende Plattform für die Partnersuche und Freizeitgestaltung im landwirtschaftlichen Umfeld.
- singlebuure.ch
- zweisam.ch; allgemeine Datingplattform mit eigenem Bereich für Landwirtinnen und Landwirte. Registrierung kostenlos, Premium-Funktionen kostenpflichtig. [suk](https://suk.ch)

Geld für Kontakte, die es gar nicht gibt.

Seriöse Anbieter legen Leistungen und Kosten dagegen offen, vor Vertragsabschluss. «Ein bekanntes Muster ist der Liebesbetrug. Meist sind es Frauen, die zu Opfern werden. Die Betrüger, oft mit Sitz im Ausland, bauen online eine emotionale Bindung zu den Frauen auf. Irgendwann erzählt der vermeintliche Märchenprinz von einer Notlage und bittet um Geld. Spätestens beim Wort Geld sollten die Alarmglocken läuten. Niemals Geld überweisen. Kontakt sofort beenden und Anzeige bei der Polizei erstatten», rät Andrea Klausberger.

Nach drei Jahrzehnten hat Andrea Klausberger unzählige Geschichten gesammelt, Happy Ends, humorvolle Episoden, aber auch denkwürdige Umwege auf der Liebessuche. «Eine meiner schönsten Geschichten ist die einer alleinerziehenden Frau aus dem Thurgau und eines Bauern aus dem Berner Oberland», erzählt sie. «Kilometerweit voneinander entfernt, beide gebunden an ihren Wohnort, fanden sie zueinander und verliebten sich. Der Bauer traf eine Entscheidung, die zeigte, wie ernst es ihm war: Er gab seinen Hof auf und zog zu ihr. Heute sind sie glückliche Eltern eines gemeinsamen Kindes.»

Kolumne

Von Krisen und Beziehungspflege

Dietrich Bögli ist Coach und Berater am Inforama.



Kennen Sie diese Gedanken? «Es läuft so vieles nicht, wie es sollte. Ich bin gestresst und nun noch dieser Streit mit meiner Partnerin. Das halte ich kaum noch aus. Ich glaube, ich schaffe das alles nicht mehr.»

Gerade auf einem Bauernbetrieb kommt vieles zusammen: Arbeit im Stall und auf dem Feld, eine defekte Maschine, schlechtes Wetter, Kinder, Finanzen oder wichtige Entscheidungen. Da bleibt für die Beziehung oft wenig Zeit und noch weniger Geduld.

Was tun? Was kann ich von meiner Partnerin oder meinem Partner erwarten? Und was kann ich selbst dazu beitragen, damit wir wieder zueinanderfinden?

Unsere Kommunikation und unsere innere Haltung spielen dabei eine zentrale Rolle. Ebenso wichtig sind unsere Glaubenssätze und die Fähigkeit, eine Situation aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

Eine Möglichkeit ist das Kommunikationsmodell «WaWi-Wu» (Wahrnehmung/Wirkung/Wunsch). Es hilft, Feedback zu geben, ohne in einen Rechtfertigungs- oder Anschuldigungsstrudel zu geraten. Im ersten

Schritt beschreiben wir sachlich unsere Wahrnehmung einer konkreten Situation – ohne Bewertung. Zum Beispiel:

«Heute Morgen beim Frühstück hast du mich gefragt, ob ich die Bestellungen schon alle gemacht habe.» Dann machen



Eine Pause schafft Raum, um zusammen mit dem Partner oder der Partnerin innezuhalten und zu reflektieren. BILD: ZVG

wir eine Pause. Der Partner oder die Partnerin darf darauf reagieren, muss aber nicht. Wir hören zu.

Im zweiten Schritt beschreiben wir die Wirkung, die diese Situation auf uns hatte: «Ich war danach sehr gestresst und hatte das Gefühl, dass ich mit meinen Aufgaben nicht gesehen werde. Ich fühlte mich unter Druck gesetzt und nicht wertgeschätzt.» Wieder folgt eine Pause.

Erst im dritten Schritt äussern wir einen Wunsch: «Ich wünsche mir, dass wir am Abend kurz gemeinsam anschauen, was in nächster Zeit noch erledigt werden muss. Und ich wünsche mir, dass wir zusam-

men besprechen, wie wir uns künftig mehr wertschätzen könnten.»

Der Unterschied ist klein, aber entscheidend. Aus «Du machst mir Vorwürfe und hast kein Vertrauen in mich» wird: «Als du mir heute Morgen diese Aufgabe gegeben hast, fühlte ich mich unter Druck gesetzt. Ich wünsche mir, dass wir die Aufgaben vorher gemeinsam anschauen.»

Das Inforama bietet am 12. Januar 2027 einen **Weiterbildungskurs** zum Thema «**Beziehungspflege auf dem Bauernhof**» an. Dabei können Paare ihre Beziehung reflektieren, Kommunikation üben und neue Handlungsmöglichkeiten für den Alltag entdecken.