

Burn-out auf dem Bauernhof

Überlastung, Generationenkonflikte, Überschuldung: Die psychische Belastung von Landwirten ist überdurchschnittlich hoch. Einfache Lösungen gibt es nicht, doch immerhin trauen sich immer mehr Betroffene, Hilfe zu suchen.

Manche Landwirte schaffen es noch, morgens wie immer aufzustehen und ihre Kühe zu versorgen. Dann ist die Energie aufgebraucht. „Was ist denn mit dem Papa los?“, fragen die Kinder, wenn sie mittags von der Schule heimkommen und ihr Vater nur noch auf dem Sofa liegt – im Kopf die Angst zu scheitern, alles zu verlieren, nicht gut genug zu sein.

Oft sind es in solchen Fällen die Angehörigen, die dann bei Peter Bartlechner von der Bäuerlichen Familienberatung anrufen. Der Sozialpädagoge, Mediator und Traumaberater ist für Landwirte und Familien in Krisensituationen da, von seinem Büro in Feldkirchen-Westerham aus betreuen er und sein Team Hilfesuchende in der gesamten Erzdiözese München und Freising. Zunehmend kümmert er sich um Menschen, die mit Burn-out oder Depressionen kämpfen. Früher, sagt er, habe vielleicht jede vierte Beratung damit zu tun gehabt, heute sei es sicher schon jede dritte. Das kann einerseits an der steigenden Zahl von Fällen liegen – andererseits auch daran, dass es nicht mehr so ein Tabu wie früher ist, über die dunklen Gedanken zu sprechen.

Das zeigt sich auch an einem kalten Januarabend im Wirtshaus in Netterndorf. Der Parkplatz ist voll, im Saal müssen noch mehr Stühle herbeigeschleppt werden, so viele Gäste strömen herein. Dabei gibt es kein Freibier. Ein junger Landwirt aus der Rhön ist für diesen Abend angekündigt, einer, der alles immer besonders gut machen wollte und irgendwann merkte: Es geht nicht mehr. Christoph Rothhaupt, grünes T-Shirt, viele Tattoos, wirkt heute selbstbewusst, in sich ruhend. Er erzählt, wie es ihm vor ein paar Jahren ging, damals, als er neben seinem Melkrobo-

ter zusammenbrach und nicht aufhören konnte zu weinen.

Viele schlimme Jahre hatten er und seine Familie da schon hinter sich. Der heute 42-Jährige erzählt von Selbsthass und Suizidgedanken, von Nächten, in denen er eine Stunde Schlaf erwischte, von Tagen, an denen er von Kaffee und Ibuprofen gelebt hat. Morgens sah er im Spiegel einen Versager, einen, der besser weg wäre, wie er in Netterndorf erzählt: „Das ist ein Gefühl, das ich keinem wünsche, deshalb spreche ich jetzt darüber.“ Er selbst kämpfte sich mit der Hilfe von Therapeuten und Beratern aus dem Loch wieder heraus, entschied sich, seinen Milchviehbetrieb umzustrukturieren und die Tiere zunächst abzugeben – trotz harscher Reaktionen aus Teilen der Familie: „Meine Oma hat gesagt: Du machst alles kaputt, was der Papa aufgebaut hat.“

Aufmerksam hören die Landwirtinnen und Landwirte im Saal zu, spenden ihm am Ende langen Applaus, einige schreiben sich auch die Handynummer auf, die Rothhaupt an die Leinwand projiziert. Auch Karo Sigl, die sich gemeinsam mit ihrem Mann an der Seite des Saals einen Platz gesucht hat, ist beeindruckt. Die Glonner Ortsbäuerin weiß, wie sehr bei vielen Landwirtinnen und Landwirten die täglichen Anforderungen an die Substanz gehen, auch die Kritik, der sie sich von vielen Seiten ausgesetzt sehen.

Nicht alle seien gleich am Rande des Burn-out, sagt sie, aber manche eben doch. Sie erzählt von einem Bekannten, der den Druck nicht mehr ausgehalten habe und zur Beratung gegangen sei. Ähnlich wie Christoph Rothhaupt habe er sich danach entschieden, seine Kühe abzugeben, „jetzt geht es ihm besser“.

Sie will auch andere Landwirte ermutigen, über ihre Sorgen und Probleme zu sprechen und sich zu trauen, ihren Mund aufzumachen, wenn sie erkennen, dass ein anderer in einer schwierigen psychischen Situation ist: „Man muss klarmachen, dass es keine Schande ist, wenn man sich Hilfe holt“, sagt sie.

So sehen es auch Georg Weigl und Hubert Weber, sie sind Ortsobmänner des Bauernverbands in Bayern und in Glonn. Ein paar Wochen nach dem Abend in Netterndorf sind sie zu Besuch bei Karo Sigl, auf der Eckbank unterm Herrgottswinkel in ihrer gemütlichen Stube erzählen sie vom Druck in ihrem Beruf und von den Parallelen, die sie zu den Erfahrungen Rothaupts sehen. Zu ihnen gesellt hat sich Gabriele Borst, die regelmäßig am „Montagstelefon“ für Landwirte sitzt – und eine junge Bäuerin, die lieber anonym davon erzählen will, wie es ihr geht, seit sie auf einen Hof im Landkreis Ebersberg eingehiratet hat. Gerade, sagt sie, gehe es so einigermaßen mit ihrer Schwiegermutter, das sollte möglichst auch so bleiben.

Die Bäuerin, für diesen Text soll sie Maria heißen, kann von einem anderen Grund erzählen, der viele Landwirtinnen und Landwirte belastet – viel mehr, als es wohl bei Familien in anderen Berufsgruppen der Fall ist: Generationenkonflikte, das oft nahezu symbiotische Zusammenleben, die schwierigen Versuche, sich in der eigenen Position zu behaupten. Berater Peter Bartlechner kennt Fälle, bei denen Frauen, die in einen Hof eingehiratet haben, auch nach 30 oder 40 Jahren nicht das Gefühl haben, dort daheim zu sein: „Sie kämpfen um jeden Quadratmeter Gar-

ten, um die eigene Terrasse oder das eigene Bad.“

Gabriele Borst weiß von einer Jungbauernfamilie, die sich einfach nicht getraut hat, den Älteren zu sagen, dass sie ein eigenes Haus bauen will. Auch Maria fühlt sich nach vielen gemeinsamen Jahren nicht von der Schwiegermutter akzeptiert, mit der ihre Familie gemeinsam auf dem Bauernhof wohnt. Wer was macht und wie – das ist ein dauerndes Streitthema. Bei einer Mediations-sitzung mit einer Fachfrau von der Bäuerlichen Familienberatung sollten beide Frauen sich bis zur nächsten Sitzung darüber Gedanken machen, was sie an der jeweils anderen gut finden. Maria schrieb ihre Gedanken dazu auf, doch der Schwiegermutter wollte auch nach langem Nachdenken nichts einfallen, was ihre Schwiegertochter richtig gut macht. Ein Bekannter hat Maria geraten, die Schwiegermutter doch einfach rauszuschmeißen. Das käme für sie aber nie infrage. „Nein, das ist ihr Daheim genauso wie meines“, sagte sie.

Einfache Lösungen gibt es hier ebenso wenig wie in den anderen Bereichen. Georg Weigl etwa hat sehr aufmerksam zugehört, als Christoph Rothhaupt von den zehn Stadien erzählt hat, die bei ihm letztlich zum Burn-out und zum Zusammenbruch führten, denn einige davon kennt er selbst. Der Zwang, sich zu beweisen, verstärkter Einsatz, die subtile Vernachlässigung eigener Bedürfnisse, die Verdrängung von Konflikten waren die ersten – das alles kommt auch dem 45-Jährigen bekannt vor.

Ihm ist inzwischen klar, dass es nichts mit Faulheit zu tun hat, wenn er mal abschaltet und sich Zeit nimmt für Dinge, die ihm Spaß machen und nichts mit dem Hof zu tun haben. Musik machen, mal in den Wald gehen, mal zum Baden, statt sich immer noch mehr aufzuhalten wie etwa den Winterdienst als drittes Standbein, das hat er sich vorgenommen. Auch Hubert Weber findet Ausgleich in der Musik, er spielt die Orgel und leitet den Unterlauser Kirchenchor. Es sei nicht immer leicht, sich loszureisen vom Hof, wenn etwa eine Kuh kalbt oder anderes Unvorhergesehenes daherkommt, sagt er, aber er versucht

es trotzdem: „Mir hilft das schon gut“, sagt Hubert Weber.

Doch die Veränderungen, denen die Landwirtschaft unterworfen ist, erleichtern es nicht, sich Freiräume zu schaffen, das weiß auch Familienberater Peter Bartlechner. „Der Slogan war ja immer: wachse oder weiche. Die Betriebe sollten immer größer werden. Das Problem ist aber, dass in vielen Betrieben die Anzahl der Personen eher weniger geworden ist. Die Manpower ist nicht mitgewachsen, sondern eher geschrumpft“, sagt er. Wo früher Geschwister und Eltern selbstverständlich mitgearbeitet haben, ist dies heute längst nicht mehr so, auch die Partnerinnen oder Partner geben nach der Ehescheidung nicht einfach so einen Job auf, der ihnen Spaß macht, um sich mit voller Kraft der Landwirtschaft zu widmen.

Dass heute mehr Maschinen eingesetzt werden als noch vor ein paar Jahrzehnten, beseitigt die Probleme nicht, es verändert sie nur. „Diese Maschinen kosten alle ein Vermögen“, sagt Bartlechner. Viele junge Landwirte tragen schwer an dem Gedanken, dass sie Schulden in Millionenhöhe abzahlen müssen. Und dann heißt das ja nicht mal, dass sie durch die Maschinen weniger gefordert sind.

„Manche Landwirte schaffen sich einen Melkroboter an und rechnen mit Erleichterungen. Und dann merken sie, dass der Melkroboter, wenn er nicht gut funktioniert, sich um zwei Uhr in der Früh meldet oder wenn sie gerade einen Mini-Ausflug machen. Dann können sie nach einer Stunde wieder umkehren, weil sich keiner sonst kümmern kann.“

Georg Weigl und Hubert Weber bestätigen das, was Peter Bartlechner in seinen Beratungen hört, aus der Praxis. Oft genug haben sie das mitbekommen von Landwirten, die keinen Schlaf mehr bekommen haben, weil der Melkroboter sich jede Stunde wegen irgendwas anderem gemeldet hat. „So was war früher Folter“, sagt Weigl, er weiß von einem Landwirt, der deshalb von der Milchviehhaltung zur Färsenaufzucht umgestiegen ist.

Nicht jedem gelingt freilich der Schritt, den Betrieb so umzustrukturieren, dass der Druck abnimmt. „Wenn ich so was einem jungen Landwirt mit einer Depression sage, der drei Melkroboter am Laufen hat, unglaublich viele Tiere im Stall, einen Haufen Schulden, der schaut mich groß an und sagt, er weiß jetzt gar nicht, von was ich rede“, sagt der Fachmann von der Bäuerlichen Familienberatung. Oft kommen zudem viele Faktoren zusammen, die auf die Psyche schlagen: Witterung, die die Ernte bedroht, globale Entwicklungen, die jede Planung zunichtemachen, Unfälle oder auch Krankheiten im Tierbestand. Noch heute berührt es Karo Sigl erkennbar, wenn sie erzählt, wie vor 25 Jahren alle 142 Kühe wegen eines TBC-Verdachts gekeult werden mussten. „Ich habe jahrelang nicht darüber reden können ohne Tränen in den Augen“, sagt sie.

Nicht alle Landwirte mit psychischen Problemen finden einen Ausweg, auch das ist eine traurige Tatsache. Jeder Bauer kann von solchen Fällen in der Verwandtschaft oder Nachbarschaft erzählen, auch Peter Bartlechner hat sie in sechs Jahren als Berater erlebt. Da war beispielsweise der Bauer, der gerade die Hofübergabe geplant hat, ein Enkelkind war auf dem Weg, eine eigene Wohnung war in Planung. „Ich habe mir gedacht, jetzt sind sie wieder gut dabei. Und ein paar Wochen später hängt er tot am Balken“, erzählt Bartlechner. Das Suizidrisiko in der Landwirtschaft gilt als deutlich erhöht, in anderen Ländern ist das durch Daten belegt. Laut einer aktuellen Studie wurde in Frankreich eine um 20 bis 30 Prozent höhere Suizidrate in der Landwirtschaft im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung berechnet, weltweit soll es sogar Raten von 50 bis 60 Prozent über dem Durchschnitt geben. In Deutschland kann man das nicht so genau beziffern, spezielle Daten für die grüne Branche gibt es nicht, eine Befragung von Fach- und Beratungskräften legt aber nahe, dass es hier nicht anders ist.

Peter Bartlechner und Gabriele Borst raten deshalb allen, die sich unter Druck fühlen, Beratungsangebote anzunehmen, jemand anderen auf die Situation schauen zu lassen, sich auch ganz konkret Hilfe zu holen, etwa Betriebshelfer

oder Dorfhelferinnen, die auf dem Hof einfach einmal mit anpacken. Sie verweisen gern an die psychosomatische Klinik in Simbach am Inn, die Therapieangebote speziell für Landwirte bietet.

Vielen hilft auch der Austausch mit Menschen, die ähnliche Probleme haben, es gibt sowohl eine Selbsthilfe-

gruppe für betroffene Landwirte selbst als auch eine für Angehörige, beide Gruppen treffen sich regelmäßig in den Räumen der Familienberatung in Feldkirchen-Westerham. Beim Montagstelefon, das Gabriele Borst leitet, sind sechs Bäuerinnen ehrenamtlich als Ansprechpartnerinnen für andere da.

„Ich glaube, es gibt grundsätzlich schon Möglichkeiten. Aber man muss sich halt auch auf den Weg machen und sich eingestehen, okay, so wie es jetzt läuft, geht es nicht mehr lang“, sagt Bartlechner.

Ansprechpartner

Die Bäuerliche Familienberatung der Erzdiözese München und Freising steht Bäuerinnen und Bauern in schwierigen familiären, persönlichen oder wirtschaftlichen Lebens- und Arbeitssituationen zur Verfügung – vor Ort, telefonisch oder auch online. Leiter Peter Bartlechner ist unter Telefon 0151-12204267 oder per Mail an pbartlechner@eomuc.de erreichbar.

Zwei Selbsthilfegruppen unterstützen Landwirtinnen und Landwirte sowie deren Angehörige durch Austausch und Rat. Die Selbsthilfegruppe für Landwirte selbst ist unter der Nummer 0179-6822466 oder per Mail an shg-land-wirt@gmx.de erreichbar. Mit der Selbsthilfegruppe für Angehörige können Interessierte unter 0179-2440329 oder shg-an-gehoerige@gmx.de Kontakt aufnehmen.

Die Ansprechpartnerinnen des Montagstelefons für landwirtschaftliche Familien in Bayern sind jeden Montag von 9 bis 13 Uhr und von 16 bis 20 Uhr unter der Telefonnummer 0800-1311310 für Ratsuchende da.

MOO