

Region

Bei Bauern gilt: Krank sein gibt es nicht

Burn-out in der Landwirtschaft Psychologe Timur Steffen kennt die Psyche von Landwirtinnen und Landwirten. Ein romantisierendes Bild und viel Arbeit führten zu Stress, sagt er.

Susanne Graf

Normalerweise geht es bei Anlässen am Inforama Emmmental darum, was Landwirte von der Politik erwarten. Oder wie sich Bäuerinnen neue Einnahmequellen erschliessen. Aber am Bäreggforum vom kommenden Donnerstag stehen die Bäuerinnen und Bauern selbst im Zentrum. Genauer: ihr psychischer Zustand.

Timur Steffen, stellvertretender Oberpsychologe am Psychiatriezentrum Münsingen, referiert zum Thema «Nicht ausbrennen!». Im Interview erklärt er, warum die in der Landwirtschaft tätigen Menschen besonders Gefahr laufen, sich zu übernehmen und ihre Gesundheit zu gefährden.

Herr Steffen, haben Sie sich auf psychische Probleme in der Landwirtschaft spezialisiert, oder wie kommt es, dass gerade Sie vor Bäuerinnen und Bauern einen Vortrag halten?

Ich bin selber nicht Landwirt, halte aber 18 Tiere und unterhalte zusammen mit meiner Frau und unseren drei Kindern einen Garten nach den Prinzipien der Permakultur. Dadurch fühle ich mich mit der Natur verbunden. Wir leben aber nicht auf dem Land, sondern in Köniz. Unsere Nahrungsmittel kaufen wir, wenn immer möglich, bei Bäuerinnen und Bauern in der Umgebung. So kam und komme ich immer wieder in Kontakt mit Landwirten und Landwirtinnen und stellte durch viele Gespräche fest, dass diese Berufsgruppe auch grosses Interesse an psychologischen Themen hat.

Weshalb?

Sie sind einer grossen Diskrepanz ausgesetzt: Einerseits arbeiten sie tagtäglich hart dafür, dass wir alle etwas zu essen auf dem Tisch haben. Andererseits haben sie durch die hohe Arbeitsbelastung wenig Zeit und Ressourcen, sich um ihre mentale Gesundheit zu kümmern.

Welche Probleme quälen die Bäuerinnen und Bauern denn?

Ein Thema ist das verklärte Bild, das die Gesellschaft vom bäuerlichen Leben hat, ein romantisierendes Bild. Es zeigt Menschen, die immer in der Natur sind, Tiere um sich haben, auf Wiesen und Feldern tätig sind und an Orten leben, wo es nach frisch gebackenem Brot und frischem Heu riecht. An diese romantisierete Vorstellung glauben wir gern. Aber das liegt zum Teil in weiter Ferne von dem, was auf dem Weg von der Produktion zum verpackten Produkt beim Detailhändler passiert. Auch hat die Gesellschaft gewisse Erwartungen an die Landwirte. Und zu erfüllende Erwartungen sind für die Betroffenen meist mit Druck und Stress verbunden.

Immerhin profitiert die Landwirtschaft von öffentlichen Geldern.

Da sprechen Sie einen weiteren Belastungsfaktor an: die Finanzen und die damit zusammenhängende Existenzsicherung. Denn – das ist vielen nicht bewusst – Landwirte und Landwirtinnen sind selbstständig Erwer-



Das verklärte Bild, das viele Menschen von der Landwirtschaft hätten, habe mit der Realität wenig zu tun, sagt Timur Steffen. Und es belastete die Bäuerinnen und Bauern. Foto: Getty Images

bende, sie müssen ihre Existenz sichern über das, was sie erwirtschaften.

Gibt es weitere Problemkreise?

Ja, da sind zum Beispiel die Hofübernahmen. Damit verbunden sind Themen wie Familienwerte, Traditionen, Art und Weise, wie der Hof geführt, das Land bewirtschaftet wird und Schulden, die allenfalls weitergegeben werden. Die Auseinandersetzung mit diesen Themen können zu Konflikten und Spannungen in der Familie und mit sich selbst führen. Es gibt aber auch weitere, äussere Faktoren.

Woran denken Sie?

Daran, dass die ganze landwirtschaftliche Produktion immer der Natur und dem Wetter ausgesetzt ist. Der Klimawandel und die dadurch bedingten Veränderungen können Planungen und Berechnungen zunichtemachen. Die Zukunft wird unsicher.

Ist es denn so schwierig, einen Betrieb anzupassen und gewohnte Wege zu verlassen?

Gewohnte Wege zu verlassen, ist immer schwierig. Neues anzunehmen bedingt, Altes loszulassen. Das geht mit Krisen und Auseinandersetzung einher. Auseinandersetzung wiederum benötigt Innehalten und Zeit. Im getakteten Hofalltag ist das Innehalten schwierig. Das kann bei Landwirten zu Belastungssituationen und mentalen Krisen führen. Den Krisen Zeit einzuräumen, liegt für viele Landwirtinnen nicht drin. Überhaupt krank zu sein, liegt nicht drin. Man leidet zwar unter Symptomen, aber «jā nu, die Tiere müssen trotzdem versorgt sein und der Hof auch».

Woran kann eine Bäuerin oder ein Bauer erkennen, dass eine Schwelle erreicht ist, wo die Belastung in eine Krankheit münden kann?

«Menschen aus der Landwirtschaft sind doppelt so stark gefährdet, ein Burn-out zu entwickeln, wie die übrige Bevölkerung.»

Timur Steffen

Stellvertretender Oberpsychiater am Psychiatriezentrum Münsingen

Zu den Warnsignalen gehört chronische Erschöpfung, die über Wochen anhält, trotz genügend Schlaf. Oder fehlende Motivation: Man müht sich aus dem Bett, der Tag zieht sich endlos hin, und man fühlt sich innerlich leer. Die eigene Arbeit wird durch einen selbst abgewertet.

Spricht man dann von Burn-out?

Burn-out beschreibt einen Prozess, der mitunter zu depressiven Symptomen führen kann. Es ist ein Prozess, in dem man die eigene Leistungsfähigkeit und

Arbeit nicht mehr wertschätzen kann. Wenn sich Leistungsdenken, wirtschaftlicher Druck und ein Mangel an Erholung und Austausch über längere Zeit toxisch mischen, läuft man Gefahr, sich irgendwann selber zu vergessen. Man sagt sich, man müsse einfach noch ein bisschen mehr Gas geben, dann komme es schon gut. Der Preis dafür ist die eigene Gesundheit. Auch körperliche Symptome wie Rücken-, Schulter-, Kopf-, Nacken- oder Magenschmerzen und Appetitlosigkeit sind häufig.

Sind Bauern besonders gefährdet, all diese Signale zu missachten?

Menschen aus der Landwirtschaft sind doppelt so stark gefährdet, ein Burn-out zu entwickeln, wie die übrige Bevölkerung. Wobei die wissenschaftliche Datenlage noch mangelhaft ist. Das Thema steht bisher zu wenig stark im Fokus.

Wer müsste denn aktiv werden?

Es gibt einige Mitspieler im System, die bereits aktiv sind: zum Beispiel das Inforama des Kantons Bern, der Schweizerische Bäuerinnen- und Landfrauenverband oder auch das bäuerliche

Sorgetelefon. Es gibt also Hilfestellungen aus den bäuerlichen Reihen.

Ist die Hemmschwelle bei Landwirtinnen und Landwirten besonders hoch, sich einzugesuchen, dass sie psychologische Unterstützung brauchen?

Psychische Probleme sind oftmals eben nicht Teil ihrer eigenen Wahrnehmung. Deshalb braucht es niederschwellige Anlaufstellen wie etwa das Onlineangebot des Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverbands oder Stepped Care vom Psychiatriezentrum Münsingen.

Stepped Care? Was steckt dahinter?

Stepped Care ermöglicht einen einfachen Zugang zu psychologischen oder psychiatrischen Hilfestellungen. Direkt Betroffene, Angehörige, Freunde oder Bekannte können bei uns anknöpfen und mit uns in Austausch treten, bevor oder während sich die erwähnten Warnsignale zeigen. Dies ist auch ohne ärztliche Zuweisung möglich. Wir schauen dann zusammen, was jemand braucht. Dieses Angebot soll verhindern, dass es überhaupt zu einem kritischen Gesundheitszustand kommt.

Denken Sie, es hat den Menschen in der Landwirtschaft letzten Herbst geholfen, dass sie an Bauerndemos Dampf ablassen konnten?

Ob das Dampfablassen an den Bauerndemos der mentalen Gesundheit der Menschen aus der Landwirtschaft geholfen hat, kann ich nicht beurteilen. Aus psychologischer Sicht ist es hilfreich, gehört und gesehen zu werden. Nicht aber, wenn das Ganze aggressive Tendenzen annimmt oder jemanden schädigt und beleidigt. Aber es ist wichtig, zu sagen, wie es einem geht, und darüber zu reden.

Nachrichten

Bundesratsresidenz wird sanft renoviert

Landgut Lohn Das Siegerprojekt für das Landgut Lohn in Kehrsatz steht fest. Die Jury hat sich für den Vorschlag des Generalplanerteams um das Berner Architekturbüro Schär Buri entschieden, wie das Bundesamt für Bauten und Logistik (BBL) am Dienstag mitteilte. Insgesamt 23 Planungsteams hatten Bewerbungen eingereicht. Das prämierte Projekt überzeuge durch seinen respektvollen Umgang mit dem historischen Ensemble und seine zukunftsweisenden Lösungen für die geplante Erweiterung, befand die Jury. Das Landgut dient dem Bundesrat als Veranstaltungsort für Staatsempfangs und repräsentative Anlässe. Der Siegerentwurf ist vom 6. bis 19. Dezember im Foyer des BBL in Bümpliz zu sehen. (SDA)

Frontalkollision zwischen zwei Autos

Krauchthal Am Dienstagmorgen ist es in Krauchthal zu einer Frontalkollision zwischen zwei Autos gekommen. Eine Lenkerin wurde dabei verletzt und die Hauptstrasse musste für rund zwei Stunden komplett gesperrt werden. Dies teilt die Kantonspolizei Bern am Dienstag mit. Kurz nach 8.30 Uhr geriet ein Autolenker, der von Oberburg in Richtung Krauchthal fuhr, zwischen der Verzweigung Pleer und Fennerhauskurve auf die Gegenfahrbahn und kollidierte dort mit einem entgegenkommenden Auto. Die Lenkerin des entgegenkommenden Autos wurde beim Unfall verletzt und musste ins Spital gebracht werden. Der Autolenker wurde ebenfalls zur Kontrolle ins Spital gefahren. (SDA)

Bierhübeli übernimmt Konzertveranstalter

Fusion im Musikmarkt Die Schweizer Konzertveranstalterin All-Blues gehört ab Juli 2025 zum Berner Kulturlokal Bierhübeli. Mit der Übernahme erweitert die «Familie Bierhübeli» ihre Reichweite im Schweizer Musikmarkt und in der Berner Kulturszene, heisst es in der Mitteilung vom Dienstag. «Familie Bierhübeli» ist die Kultur & Gastro Holding als Dach mit dem Kulturlokal Bierhübeli und weiteren fünf Unternehmungen. Die Holding übernimmt nun auch die Konzertveranstalterin. Die All-Blues Konzert ist eine nationale Konzertveranstalterin mit drei Mitarbeitenden, die nun zu den rund 130 der Kultur und Gastro Holding wechseln. Jährlich veranstaltet die AllBlues rund 100 Konzerte in der ganzen Schweiz und zwar in den Bereichen Jazz, World, Funk und Soul, Blues und Singer-Songwriting. (SDA)

Wir gratulieren

Bärau Heute Mittwoch feiert Georg Pitsch, Bäraustrasse 60 a, seinen 90. Geburtstag. (PD)

Madiswil In der Pflegewohngruppe Zelgli feiert heute Mittwoch Ernst Zaugg-Stucki seinen 94. Geburtstag. (vfm)

Wynigen Margrit Oppliger, Bickigen, feiert heute Mittwoch ihren 95. Geburtstag. (eku)

Wir gratulieren den Jubilaren und der Jubilarin herzlich und wünschen alles Gute.



Timur Steffen findet, Landwirtinnen und Landwirte müssten mehr darüber reden, wie es ihnen geht. Foto: Raphael Moser