



BURNOUT IST KEINE SCHWÄCHE

Die **psychische und körperliche Erschöpfung durch Dauerstress** nimmt auch in der Landwirtschaft zu. Wie Sie das Phänomen Burnout richtig einschätzen und was Sie konkret tun können, erläutert unser Autor Peter Jantsch.

Es kam alles zusammen: die Hofübergabe, die Milchpreiskrise, die Geburt des zweiten Kindes. ... Dann brach Henrik zusammen; schlief schlecht, vergaß, was er sich eben noch vorgenommen hatte, stand dauernd unter Strom. Schließlich brüllte er seine Frau an. Wegen nichts. Doch sie hielt zu ihm. Und schickte ihn zum Arzt. Burnout, sagte der Mediziner. Ausgebrannt war der Landwirt, der alle Zeichen ignoriert hatte.

Henrik ist kein Einzelfall. Mittlerweile gehe jede sechste Krankmeldung von Landwirten auf psychische Probleme zurück, vermeldet die landwirtschaftliche Sozialversicherung SVLFG. Wie hoch genau der Anteil von Burnouts dabei ist, dafür gebe es bislang noch keine belastbaren Zahlen.

Und Henriks Geschichte ist typisch: Eigentlich wollte er es besonders gut machen: Milchleistung steigern, Arbeitsabläufe optimieren, automatisierte Fütterung einführen und ein liebevoller Partner und Vater sein. Er arbeitete hart, war stolz und ehrgeizig.

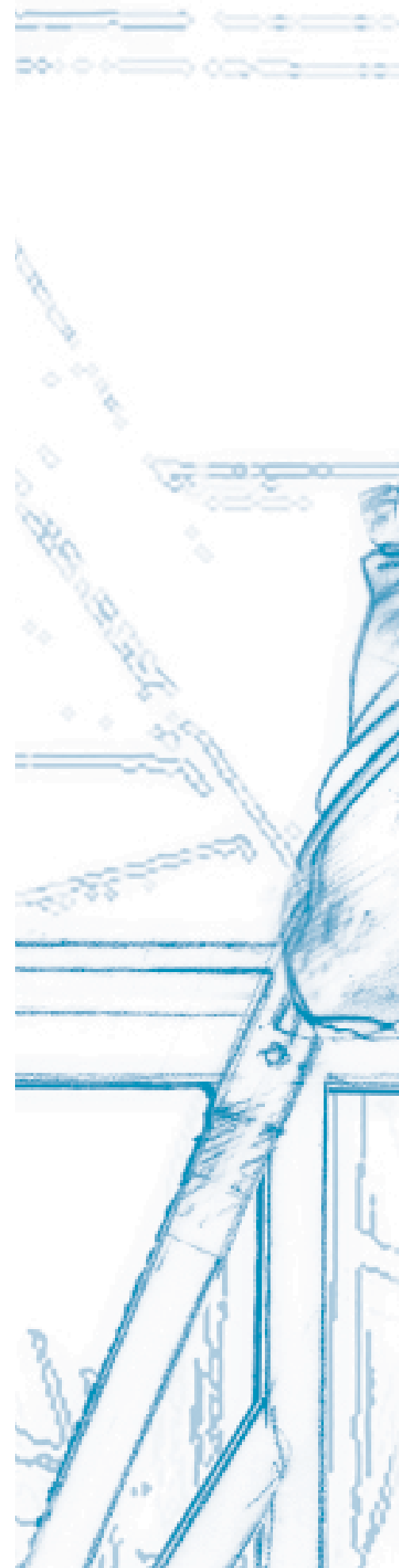
Sein Plan stimmte. Das bestätigte ihm auch sein Betriebsberater. Doch die erhofften Ergebnisse blieben aus. Henrik begann, alle Betriebsabläufe infrage zu stellen und zu perfektionieren. Er recherchierte bis spät in die Nacht nach möglichen Hinweisen. Er musste das einfach hinkriegen!

FRUSTRATION AUCH IM PRIVATLEBEN

Henrik wurde nervöser, er schlief schlecht und fing wieder an zu rauchen. Müdigkeit und Erschöpfung nahmen zu. Er schaffte es nicht mehr, sich zu erholen. Er war nie krank gewesen, aber diesen Winter reihte sich Erkältung an Erkältung. Spätestens hier hätte Henrik die Warnzeichen erkennen und ernst nehmen müssen (*Übersicht über die Symptome: siehe Kasten*).

Die Enttäuschung nahm zu – und das Gefühl, alleine dazustehen, umgeben von Feinden. Als dann seine Frau Christa stärkere Unterstützung in der Familie einforderte, hatten sie zum ersten Mal richtig Streit. Sie warf ihm vor, egoistisch und nur noch »

Zeichnung: Veränderung./jetzt





AUF DEN PUNKT

- Psychische Belastungszustände betreffen zunehmend auch Landwirte.
- Wir zeigen, auf welche Symptome Sie achten sollten und wo Sie bei Bedarf Hilfe finden können.

Am Ende mit den psychischen Kräften – auch Landwirte sind von Burnout betroffen.



schlecht gelaunt zu sein. Er schrie sie an, sie wäre undankbar, er mache das ja alles nur für sie und seine Familie. Und sie solle ihm dafür dann bitteschön auch den Rücken freihalten.

Christa erkannte ihren Mann nicht wieder. Sie empfand Henrik zunehmend als negativ, zynisch und nicht mehr präsent. Nach einem Gespräch mit ihrem Hausarzt nahm Christa all ihren Mut zusammen und stellte ihn zur Rede.

ACHTSAMKEIT GEGEN DEN TEUFELSKREIS

Burnout ist keine persönliche Schwäche, sondern das Verfolgen einer falschen Strategie: Sei perfekt, orientiere dich an dem, was (scheinbar) muss, und nicht daran, was geht, Sorge für andere und nicht für dich, streng dich an, mach schneller! Deshalb kann ein verändertes Verhalten auch der Weg sein, der wieder aus dem Burnout hinausführt: „Wer es gewohnt ist, viel zu leisten, ist oft bereit, viel an sich zu verändern, um dem Burnout zu entkommen“, wissen die Psychologen Stefan Geyerhofer und Dr. Carmen Unterholzer vom Institut für Systemische Therapie in Wien.

Wichtig ist, aus dem Gefühl der Ohnmacht herauszutreten und wieder handlungsfähig zu werden. Es ist eine Entscheidung, das Ruder wieder in die Hand zu nehmen. Das muss man aber selbst machen!

Henrik schaffte es schließlich, den Teufelskreis zu durchbrechen. Dafür musste der Landwirt lernen, sich selber besser wahrzu-



Peter Jantsch

Agraringenieur und systemischer Coach, Stade
www.veraenderung.jetzt



Mehr zum Thema:
www.agrarheute.com/BurnOut



Wir haben Sie auf agriEXPERTS zu gesundheitlichen Problemen und Ihrer Belastung im Alltag befragt. Die Resonanz war überwältigend. Das Thema brennt offenbar vielen Landwirten unter den Nägeln. Aus diesem Grund werden wir uns in den nächsten Monaten in einer lockeren **Serie mit typischen Berufskrankheiten und gesundheitlichen Risiken** in der Landwirtschaft beschäftigen.

nehmen. Das war neu und zunächst schwierig für ihn. Sich ein Bewusstsein darüber zu verschaffen, was er fühlt, ob er etwas will oder nicht, was seine eigenen Bedürfnisse sind. Er hatte das nie gelernt! „Als Landwirt hat man Erfolg mit harter Arbeit und mit Zähnezusammenbeißen – aber doch nicht mit so einem Psychokram“, war bis dahin seine Devise gewesen.

FALSCHER ZIELE AUFGEBEN

Heute weiß Henrik es besser. Wie kann er denn Ziele erreichen, von denen er nicht sicher weiß, ob das auch wirklich seine Ziele sind? Wie soll er hart arbeiten, wenn er nicht genug Kraft dafür hat? Wie können Christa und er als Team ihr gemeinsames Potenzial entfalten, wenn sie gegeneinander arbeiten oder sich sogar bekämpfen?

Ja, er hat eine Zeitlang auch Medikamente genommen. Und einen Entspannungskurs gemacht. Henrik hat seine Strategie geändert, regelmäßige Freizeit eingerichtet und mit dem Betriebsberater darum gerungen, wie das auch umgesetzt werden kann. Abstriche hat er in seinem Perfektionismus gemacht. Das war hart! Aber jetzt gibt er mehr Arbeiten ab.

„Früher habe ich gedacht, ich bin ein Versager“, sagt Henrik heute. „Jetzt kenne ich meine Stärken und weiß, wie ich verschiedenen Herausforderungen aktiv angehen kann.“

Aber vor allem hat Henrik ganz viel mit Christa geredet. Das war eigentlich der größte Gewinn dieser Krise. **(leo)**

Wenn sich der psychische Druck im Privaten entlädt, haben Betroffene oft das Gefühl, den letzten Rückhalt zu verlieren.





BURNOUT

DAS MUSS ICH WISSEN

WAS IST BURNOUT?

Burnout ist keine Krankheit wie Lungenentzündung oder Grippe, sondern ein Zustand totaler körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung. Auf eine Dauerstress-Situation wird mit einem Verhalten reagiert, das zu körperlichen und seelischen Krankheits-symptomen führt.

Ein Burnout kann mit zum Teil ernstesten oder sogar lebensbedrohlichen Krankheitszuständen einhergehen. Im fortgeschrittenen Stadium kann er in einer starken Depression münden. Es drohen bleibende körperliche Schäden (zum Beispiel Tinnitus, Herzprobleme). Und es besteht Suizidgefahr.

Burnout ist kein individuelles Versagen oder „Scheitern“, sondern oft das Verfolgen einer falschen Strategie bei hohem Engagement und besten Absichten – und das unter objektiv schwierigen Rahmenbedingungen. Harte körperliche Arbeit ist kein „Ausgleichssport“, sondern Teil des Problems.

WORAN ERKENNT MAN EINEN BURNOUT?

- Erschöpfung mit Leistungsabfall,
- Konzentrationsstörungen, nervöses Verhalten,
- Einschlafstörungen und Schlaflosigkeit,
- Herzrasen, Blutdrucksteigerung, Kreislaufbeschwerden, Schwindel, Kopfschmerzen, Tinnitus, Hörsturz,
- stressbedingte Abwehrschwäche mit Infektanfälligkeit,
- erhöhter Tabak- oder Alkoholkonsum,
- sexuelles Desinteresse,
- Unfähigkeit, sich in der Freizeit wieder zu erholen,
- Gefühl der Sinnlosigkeit und inneren Leere, depressive Verstimmungen, Antriebslosigkeit,
- Angst, Unsicherheit, Unzufriedenheit, Gefühlsschwankungen,
- Gefühl von Fremdbestimmung und Ohnmacht,
- Aggressionsbereitschaft,
- pessimistische Weltsicht, starke Frustration, Apathie,
- Schuldgefühle und Selbstmitleid,
- sozialer Rückzug, Zynismus und Bitterkeit,
- Partnerschaft und Familie werden als Last empfunden.

WAS FÖRDERT DEN BURNOUT?

- überhöhte Leistungsansprüche in Familie und/oder Beruf,
- Kontrollbedürfnis, das Gefühl, unentbehrlich zu sein,
- unklare Trennung zwischen Beruf und Freizeit,
- permanente Erreichbarkeit, Rufbereitschaft,
- hoher Arbeitsdruck, kaum Freizeit oder Zeit für Erholung,
- Geldsorgen,
- anhaltende Konflikte in der Partnerschaft,
- starke Einflussnahme von außen, das Gefühl, ausgeliefert zu sein und kaum Wahlmöglichkeiten zu haben,
- wenig oder keine Anerkennung für erbrachte Leistungen.

DAS KANN ICH TUN

WIE KANN ICH ALS BETROFFENER GEGENSTEUERN?

- Zu allererst: Reden Sie! Mit Partner oder Partnerin, Angehörigen, guten Freunden – nicht, um gerettet zu werden, sondern um sein Herz auszuschütten.
- Gehen Sie zum Arzt, lieber früher als später. Burnout ist ein schleichender Prozess, der meistens zu spät angegangen wird!
- Holen Sie sich Hilfe und Unterstützung. Je eher Sie das tun, desto einfacher lässt sich gegensteuern und eine bessere Strategie erarbeiten.
- Üben Sie Achtsamkeit für körperliche Signale und eigene Bedürfnisse. Richten Sie regelmäßige Pausenzeiten, Freizeit und möglichst auch Erholungsurlaub ein.
- Erlauben Sie sich, unperfekter zu sein: Lassen Sie auch mal „Fünfe gerade sein“.
- Lernen Sie, Arbeiten zu delegieren. Sie sind nicht überall unersetzbar.
- Reden Sie über Gefühle und Bedürfnisse. Lernen Sie, konstruktiv zu streiten und zu kommunizieren. Üben Sie Wertschätzung und nehmen Sie sie an. Verbieten Sie sich „Kopfkino“ und „Sorgenschleifen“.
- Lernen Sie, „nein“ zu sagen, Ehrenämter zurückzuschrauben.
- Pflegen Sie private Aktivitäten und Freundschaften außerhalb des Betriebes.
- Arbeiten Sie an der eigenen Haltung: „Ich bin einer, der achtsam zu sich selbst ist, seine Ziele und Werte kennt und gut für sich sorgt!“
- Setzen Sie sich an die erste Stelle auf Ihrer Prioritätenliste!

WO BEKOMME ICH RAT UND UNTERSTÜTZUNG?

- Im akuten Fall finden Sie Hilfe beim Hausarzt, in der Notfallaufnahme des Krankenhauses oder bei landwirtschaftlichen Sorgerentelefonen.
- Unterstützung und Beratung bieten auch Maschinenringe, Präventionsangebote der landwirtschaftlichen Sozialversicherung (SVLFG), Landwirtschaftskammern oder Berufsverbände.
- Und Sie können privatwirtschaftliche Beratungs- und Coaching-Angebote wahrnehmen.

WAS KANN DAS UMFELD VON BETROFFENEN TUN?

- Versuchen Sie Betroffene nicht zu „retten“, sondern konfrontieren Sie sie respektvoll mit den Problemen, die Sie wahrgenommen haben.
- Teilen Sie mit, wenn Sie Veränderungen im Verhalten feststellen. Bieten Sie Gespräch an – und hören Sie vor allem zu!
- Werten oder verurteilen Sie nicht, sondern zeigen Sie Mitgefühl und Verständnis.
- Grenzen Sie sich aber selbst gut ab!
- Finden Sie klare Worte, wenn Hilfe von außen notwendig wird.