

# Hohe soziale und psychische Belastungen in der Landwirtschaft in Österreich

Nadja Bergmann, Ronja Nikolatti, Lisa Danzer und Petra Wetzel

**Krisenhafte Weltmärkte, erhöhte Risiken durch klimatische Veränderungen und andere Entwicklungen verstärken zunehmend den Druck auf Land- und Forstwirt\*innen und konfrontieren sie und ihre Familien mit hohen wirtschaftlichen, psychischen, sozialen und körperlichen Anforderungen. Im Rahmen einer Studie im Auftrag des österreichischen Bundesministeriums für Land- und Forstwirtschaft, Klima- und Umweltschutz, Regionen und Wasserwirtschaft erhob L&R Sozialforschung, welche Faktoren in diesem Zusammenhang für Landwirt\*innen und helfende Angehörige als besondere Belastung erlebt werden und welche Unterstützungsstrukturen und Entlastungen dem entgegenwirken können. Dabei war ein Ziel der Studie, die relativ kleinstrukturierte Land- und Forstwirtschaft in Österreich, die große Bandbreite von Produktionsparten und die vielfältigen Lebens- und Arbeitsweisen umfassend abbilden zu können.**

## Forschungsdesign und Datengrundlage der Studie

Im Zentrum der Studie stand eine repräsentative Online-Befragung unter Land- und Forstwirt\*innen und mithelfenden Angehörigen in ganz Österreich. Insgesamt konnten 2 098 Betriebsleiter\*innen und 461 mithelfende Familienmitglieder erreicht werden. Ausgehend von bestehenden Erkenntnissen wurden insgesamt 33 potenziell belastende Faktoren erhoben. Diese lassen sich fünf Themenfeldern zuordnen: arbeitsbezogene, wirtschaftliche und soziale Aspekte, externe Einflüsse sowie gesellschaftliches Ansehen. Um vertiefende Aussagen treffen zu können, wurden ergänzend 15 qualitative Interviews mit Einzelpersonen oder Paaren durchgeführt. Zudem – mit dem klaren Ziel, Handlungsfelder offenzulegen – wurden drei Gruppendiskussionen mit Expert\*innen abgehalten. Diese fokussierten die Unterstützungsstrukturen und etwaige Lücken in der Angebotslandschaft.

## Im Überblick – hohe Gesamtbelastungen in der Landwirtschaft

Über alle 33 Indikatoren hinweg zeigt sich eine hohe Gesamtbelastung bei etwas mehr als einem Drittel und eine mittlere Belastung bei 64 % der österreichischen Land- und Forstwirt\*innen. Betrachtet man die einzelnen Themenfelder, werden externe Einflüsse – wie etwa Preisentwicklungen, Wetterextreme oder sich ändernde rechtliche Rahmenbedingungen – am häufigsten als hohe (53 %) oder mittlere Belastung (44 %) erlebt. Hohe Belastungen zeigen sich bei Fragen rund um das gesellschaftliche Ansehen von Land- und Forstwirt\*innen: 44 % geben hier hohe, 42 % mittlere Belastungen an. Mit vergleichbar hohen Werten folgen arbeitsbezogene und wirtschaftsbezo-

gene Aspekte. Soziale Aspekte wie Generationen- und Familienkonflikte oder Fragen der Vereinbarkeit von Erwerbs- und Reproduktionsarbeit werden mit 9 % vergleichsweise selten als hohe Belastung empfunden, allerdings überwiegt hier das mittlere Belastungsfeld mit einem Anteil von 76 % so deutlich wie in keinem anderen Themenbereich (s. Abb.).

## Abhängigkeiten und das Gefühl des „Ausgesetzseins“ – externe Belastungsfaktoren

Wie in der Befragung deutlich wird, stellen externe Faktoren die Land- und Forstwirt\*innen vor erhebliche Herausforderungen. Dabei werden Preisentwicklungen für Rohstoffe, Unsicherheiten bei gesetzlichen Vorgaben, aber auch Ernteschäden und unsichere Absatzmärkte als Folge des Klimawandels von der Mehrheit als belastend erlebt. Weniger hohe Werte zeigen sich hingegen bei Veränderungen durch die Digitalisierung. Zusammenhänge lassen sich insbesondere hinsichtlich der Hauptproduktionssparte erkennen. So erleben Produzent\*innen pflanzlicher Produkte, darunter vor allem Ackerbauern und -bäuerinnen, die Preisentwicklungen für Rohstoffe am häufigsten als Belastung. Bei Unsicherheiten hinsichtlich Regularien und gesetzlicher Vorschriften werden hingegen von Befragten in der tierischen Produktion – vor allem Schweinezucht/-mast und Geflügelhalter\*innen – höhere Belastungswerte angegeben. Unterschiede, bezogen auf soziodemografische Merkmale, sind bei den externen Faktoren weniger bedeutend. Lediglich die zunehmende Digitalisierung in Verbindung mit der Arbeit wird von formal niedriger ausgebildeten, älteren und gesundheitlich beeinträchtigten Land- und Forstwirt\*innen verstärkt als belastend empfunden. Aus den qualitativen Interviews wird darüber hinaus ersichtlich, dass externe Faktoren vor allem dann negativ erlebt werden,

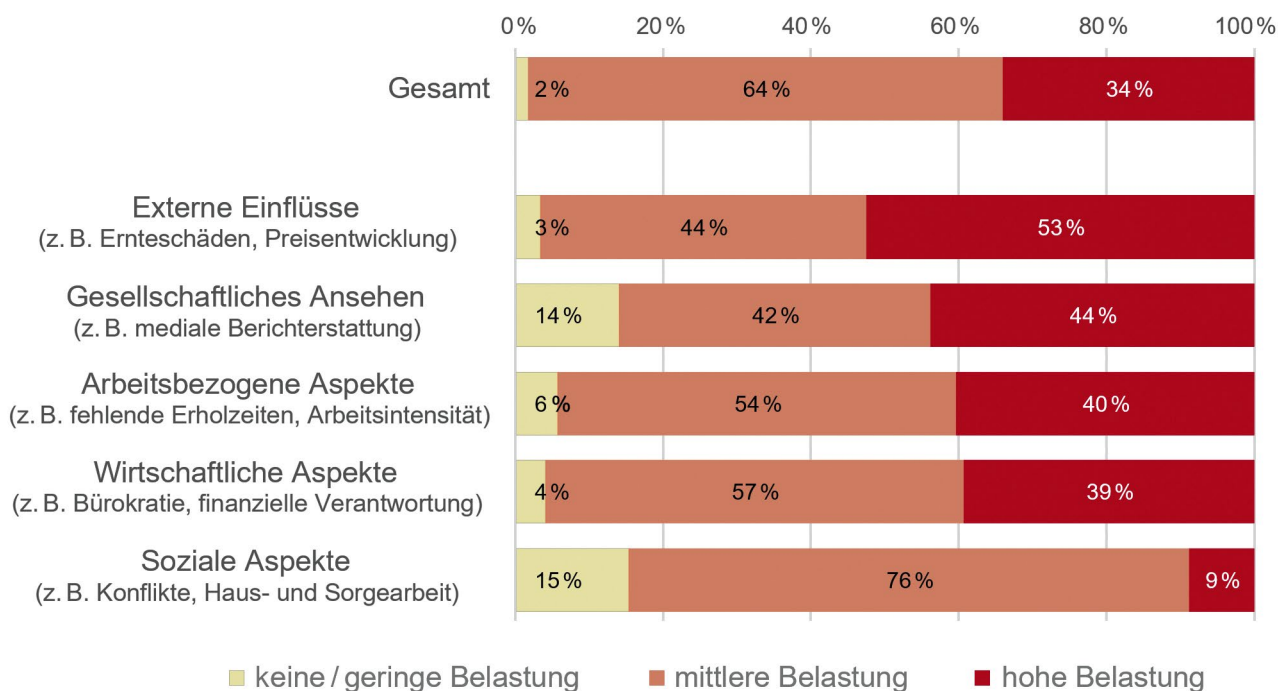
**Mag.a Nadja Bergmann, Ronja Nikolatti MA, Mag.a Lisa Danzer MA, Mag.a Petra Wetzel**

L&R Sozialforschung, Wien

Bergmann@Irsocialresearch.at

www.Irsocialresearch.at

**Abb.: Belastung von österreichischen Land- und Forstwirt\*innen (sowie mithelfenden Angehörigen) nach Themenfeldern**



Quelle: L&R Datafile „Belastungen Land-, Forstwirt\*innen, mithelfende Angehörige“, 2025; gewichtete Stichprobe, Interviews Betriebsführer\*innen, n = 2 098.

wenn sie die Arbeitsweise und insbesondere die Selbständigkeit der Land- und Forstwirt\*innen einschränken oder zu großen Abhängigkeiten führen. So können diese Faktoren zum einen weitreichende Folgen für die Betroffenen haben, gleichzeitig können die Einzelnen kaum Einfluss darauf nehmen – was nicht zuletzt als fehlende Handlungsmacht empfunden wird.

### Fehlende gesellschaftliche Wertschätzung und verallgemeinerndes Image

Debatten rund um Klimaschutz, Tierwohl, landwirtschaftliche Produktion und dergleichen werden von den Medien immer wieder aufgegriffen. Dies kann durchaus eine Belastung für Bäuerinnen und Bauern sein. So wurde in den qualitativen Interviews berichtet, dass verallgemeinernde Anschuldigungen und Aussagen verletzend sein können und darüber hinaus fehlende Einblicke in die Arbeit und zu geringe Wertschätzung widerspiegeln. Auch in der Online-Befragung wurde dies deutlich: Fast zwei Drittel der Befragten empfinden öffentliche Debatten oder Anfeindungen – etwa rund um Klimaschutz oder Tierwohl – als sehr oder eher belastend. Die Mehrheit erlebt zudem die mediale Berichterstattung in Österreich und das gesellschaftliche Ansehen der Berufsgruppe als negativ. Bezogen auf die Produktionssparten und die Betriebsgröße sind hier deutliche Unterschiede festzustellen. Vor allem Betriebsführer\*innen in der tierischen Produktion und in größeren Betrieben geben besonders häufig eine hohe Belastung an.

### Hohe Arbeitsintensität und ständige Verfügbarkeit

Bei den arbeitsbezogenen Aspekten belasten fehlende und kurze Urlaubs- und Erholungszeiten und die ständig nötige Bereitschaft und Verfügbarkeit am Betrieb vergleichsweise am stärksten. Hingegen wird die Arbeitsumgebung – also die Arbeit im Freien bei jedem Wetter – eher selten als Belastung erlebt. Dies bestätigt sich auch in den qualitativen Interviews – ein hohes Arbeitspensum, insbesondere zu saisonalen Spitzen wie in der Erntezeit, ist durchaus üblich unter Landwirt\*innen. Aber auch Mehrfachbelastungen durch zusätzliche Erwerbstätigkeit oder Diversifizierungen – etwa Direktvertrieb – spielen hier mit hinein. Gleichzeitig zeigt sich, dass „Fleiß“ einen durchaus wichtigen Wert darstellt, was zum einen Überlastungen begünstigen kann, zum anderen aber auch negative Reaktionen aus dem bäuerlichen Umfeld hervorrufen kann, wenn weniger gearbeitet wird.

### Erlebter Investitionsdruck

Ebenso zentral sind laut der Befragung die bürokratischen Anforderungen – über die Hälfte erleben diese als sehr und weitere 30 % als eher belastend. Aber auch die finanziellen Verantwortungen und der Investitionsdruck werden von der Mehrheit als Belastung empfunden. In den qualitativen Interviews wurde vor allem das teilweise starke Ungleichgewicht auf der Ein- und Ausgabenseite thematisiert: So müssen sehr teure

Anschaffungen gemacht werden, gleichzeitig sind die Einnahmen – nicht zuletzt aufgrund des Marktdrucks – teils sehr gering. Unterschiede zeigen sich wiederum bei den Produktionssparten: Vor allem Betriebe der pflanzlichen Produktion, aber auch einzelne tierische Produktionssparten wie etwa die Schweinezucht/-mast, die Milchviehhaltung oder die Geflügelhaltung sehen sich mit besonderen bürokratischen Anforderungen konfrontiert.

### **Familie und privates Umfeld – zwischen Arbeitsgemeinschaft und Abhängigkeit**

Insgesamt werden soziale Aspekte zwar seltener als stark belastend eingeordnet, nichtsdestoweniger zeigen sich einige Konfliktpotenziale, etwa in der Familie sowie zwischen den Generationen oder in Zusammenhang mit der Aufteilung von Haus- und Hofarbeit. In den qualitativen Interviews wird deutlich, dass Partnerschaft und Familie zum einen eine zentrale Unterstützungsstruktur darstellen, zum anderen aber auch Abhängigkeiten bestehen, die durchaus belastend sein können. Anders als in den bereits beschriebenen Themenfeldern zeigen sich bei den sozialen Aspekten in der Befragung teils sehr deutliche Geschlechterunterschiede, wobei Frauen vor allem höhere Belastungen im Zusammenhang mit Haus- und Sorgearbeiten erleben.

### **Psychische und körperliche Gesundheit – ein Vergleich**

Es ist anzunehmen, dass das Konglomerat an Belastungsfaktoren einen Einfluss auf den Gesundheitszustand haben kann. Inwiefern das eine das andere bedingt oder umgekehrt, kann in der Studie nicht weiter geklärt werden. Deutlich wird allerdings, dass in allen Themenfeldern höhere Belastungen angegeben werden, wenn der Gesundheitszustand als sehr oder eher schlecht eingeschätzt wird. Dazu kommt, dass Land- und Forstwirt\*innen im Vergleich zur österreichischen Gesamtbevölkerung einen vergleichsweise schlechteren Gesundheitszustand angeben. Auch die Betroffenheit von psychischen Erkrankungen oder Beschwerden ist mit 46 % fast doppelt so hoch wie in der österreichischen Bevölkerung.

### **Unterstützungsangebote**

In Österreich stehen Land- und Forstwirt\*innen verschiedenste Angebote zur Verfügung, die im Arbeitsalltag entlastend wirken sollen oder bei psychischen Problemlagen bzw. familiären Konflikten unterstützen – etwa der Maschinenring, Angebote im Rahmen „Lebensqualität Bauernhof“ (etwa das bäuerliche Sorgentelefon oder Psychosoziale Beratung), diverse Angebote der Landwirtschaftskammern oder Gesundheitsangebote der Sozialversicherungsanstalt

der Selbständigen (SVS). Diesbezüglich zeigt die Studie, dass vor allem „praktische“ Unterstützungsangebote, die etwa mit Arbeitskräften oder Schulungen rund um die landwirtschaftliche Arbeit unterstützen, bei den meisten bekannt sind und auch relativ gut angenommen werden. Hingegen sind landwirtschaftsspezifische psychosoziale Angebote vergleichsweise weniger bekannt und wurden bislang auch seltener in Anspruch genommen. Jene Befragten, die Angebote bereits in Anspruch genommen haben, zeigen sich in Bezug auf verschiedene Aspekte (Fachkompetenz, Vertraulichkeit, Raschheit etc.) sehr oder eher zufrieden mit den Angeboten.

### **Resümee: Zielgerichtete Entlastungsangebote sind wichtig**

Ausgehend von den Erkenntnissen aus der Erhebung und den zu diesen Themen abgehaltenen Fokusgruppen kann gefolgert werden, dass Informationsarbeit rund um bestehende (insbesondere psychosoziale) Angebote sowie der Abbau von Hemmschwellen, diese in Anspruch zu nehmen, forciert werden sollten. Aber auch eine Ausweitung und ein besseres Ineinandergreifen bestehender Angebote sowie eine stärkere Vernetzung sind zentral. Die vielfältigen Lebens- und Arbeitsbedingungen der Land- und Forstwirt\*innen sollten dabei stets berücksichtigt und Entlastungsangebote zielgerichtet gestaltet werden. So wird in der Studie deutlich, dass das Belastungsausmaß, aber auch die Bekanntheit, der Zugang und die Inanspruchnahme von Unterstützungsangeboten mit soziodemografischen, betrieblichen (etwa die Produktionssparte oder Größe des Betriebes) und regionalen Faktoren in Verbindung stehen. ■

#### **Zur Studie:**



[www.lrsocialresearch.at/belastungen-in-der-oesterreichischen-land-und-forstwirtschaft](http://www.lrsocialresearch.at/belastungen-in-der-oesterreichischen-land-und-forstwirtschaft)

## Mentale Gesundheit in der Landwirtschaft:

# Wie geht es Landwirt\*innen in Deutschland?

Kira Schmidt-Stiedenroth, Louisa Scheepers und Meike Heming

**Internationalen Studien zufolge leiden Landwirt\*innen häufiger unter psychischen Symptomen und Erkrankungen als andere Gruppen. Studien aus Deutschland zeigen, dass depressive Symptome, Ängste, Burnout sowie Schlafstörungen bei Landwirt\*innen präsent sind. Berufsbedingte Stressoren wie z. B. wirtschaftliche Probleme, bürokratischer Druck oder familiäre Konflikte werden als mögliche Ursachen genannt. Der Artikel präsentiert den aktuellen Stand der Forschung.**

Die Landwirtschaft ist durch besondere Arbeitsbedingungen charakterisiert. Darunter zählen u. a. Belastungen durch Pestizide, hohe Investitionskosten, bürokratische Auflagen, körperlich anstrengende Arbeit, lange Arbeitszeiten, Tiererkrankungen, unvorhersehbare Wetterbedingungen sowie Generationenkonflikte (Wheeler & Lobley 2022; Yazd et al. 2019). Diese möglichen belastenden Faktoren – sog. Stressoren – können das Risiko für die Entstehung bestimmter Krankheiten erhöhen, wie aus der Arbeitsstressforschung bereits hinreichend bekannt ist. Besonders dann, wenn ungünstige Arbeitsbedingungen (z. B. Lärm, Hitze, hohe Arbeitsanforderungen, Zeitdruck oder lange Arbeitszeiten) über einen längeren Zeitraum hinweg mit einer hohen Intensität erlebt werden, steigt das Risiko für stressbedingte Erkrankungen wie Herz-Kreislauf- oder psychische Erkrankungen. Die hohe Anzahl an bereits bekannten Stressoren verdeutlicht,

wie stark sich die Landwirtschaft von anderen Berufszweigen unterscheidet. Viele der Stressoren zeigten in anderen Ländern bereits negative Zusammenhänge zur psychischen Gesundheit von Landwirt\*innen (Yazd et al. 2019). Dies bedeutet, dass, je stärker die Belastung (z. B. finanzielle Schwierigkeiten) wahrgenommen wird, desto eher berichten Landwirt\*innen von einer schlechteren psychischen Gesundheit. Als Folge wird die Landwirtschaft als ein besonders stressiger Beruf beschrieben (Roy et al. 2013).

Die Wissenschaft hat sich daher in den letzten Jahren zunehmend mit dem Thema mentale Gesundheit in der Landwirtschaft auseinandergesetzt. Zahlreiche internationale Studien deuten darauf hin, dass die psychischen Gesundheitsprobleme im landwirtschaftlichen Sektor zunehmen (Wheeler & Lobley 2022) und dass die psychische Gesundheit von Landwirt\*innen

schlechter als die der Allgemeinbevölkerung sein könnte (Hagen et al. 2019; Klingelschmidt et al. 2018). Beispielsweise zeigt sich für eine Studie aus Kanada, dass 49 % der in der Landwirtschaft tätigen Männer unter psychischen Problemen litten, im Vergleich zu 20 % der männlichen kanadischen Allgemeinbevölkerung (Roy et al. 2013). Besonders verbreitet unter Landwirt\*innen scheinen dabei psychische Erkrankungen wie Angststörungen, Depressionen (Rudolphi et al. 2024) sowie Suizidgedanken (Humer et al. 2025). Ebenfalls berichten internationale Studien davon, dass Landwirt\*innen häufiger einen Suizid begehen, so ist beispielsweise die Suizidrate unter französischen Landwirt\*innen um mindestens 20 % höher als in der französischen Allgemeinbevölkerung (Bossard et al. 2016) und unter Landwirt\*innen aus der Schweiz um 37 % höher als in den ländlichen Gemeinden der Schweiz (Steck et al. 2020).

Dr. phil. Kira Schmidt-Stiedenroth<sup>1</sup>Dr. PH Louisa Scheepers<sup>1,2</sup>Dr. PH Meike Heming<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Institut für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin, Medizinische Fakultät und Universitätsklinikum der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf  
[www.uniklinik-duesseldorf.de/patienten-besucher/klinikeninstitutezentren/institut-fuer-arbeits-sozial-und-umweltmedizin](http://www.uniklinik-duesseldorf.de/patienten-besucher/klinikeninstitutezentren/institut-fuer-arbeits-sozial-und-umweltmedizin)

<sup>2</sup> Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Universitätsklinikum Ulm  
[www.uniklinik-ulm.de/psychosomatische-medizin-und-psychotherapie.html](http://www.uniklinik-ulm.de/psychosomatische-medizin-und-psychotherapie.html)

Kontakt: [louisa.scheepers@uni-duesseldorf.de](mailto:louisa.scheepers@uni-duesseldorf.de)

Abb.: Eingeschlossene Studien in der Übersichtsarbeit, alphabetisch sortiert nach Autor\*innen

Autor*innen	Jahr	Titel der Studie	Fachzeitschrift
Betz, M. Engemann, A. und P. Vu	2022	Gesundheitszustand, Gesundheitsverhalten und Belastungen von Auszubildenden der grünen Berufe	Soziale Sicherheit in der Landwirtschaft
Braun, L.; Titzler, I.; Terhorst, Y.; Freund, J.; Thielecke, J.; Ebert, D. und H. Baumeister	2021	Effectiveness of guided internet-based interventions in the indicated prevention of depression in green professions (PROD-A): Results of a pragmatic randomized controlled trial	Journal of Affective Disorders
Braun, L.; Terhorst, Y.; Titzler, I.; Freund, J.; Ebert, D. und H. Baumeister	2022	Lessons Learned from an Attempted Pragmatic Randomized Controlled Trial for Improvement of Chronic Pain-Associated Disability in Green Professions: Long-Term Effectiveness of a Guided Online-Based Acceptance and Commitment Therapy (PACT-A)	International Journal of Environmental Research and Public Health
Buhne, A.	2019	Burnout in der Landwirtschaft	Soziale Sicherheit in der Landwirtschaft
Greiner, J.	2024	Stress bei der Hofübergabe	Soziale Sicherheit in der Landwirtschaft
Hetzel, C.; Holzer, M.; Allinger, F; Watzele, R.; Hörmann, G. und A. Weber	2016	Ist Arbeit im Alter gesund? Erkenntnisse aus Familienunternehmen am Beispiel der bayerischen Agrarwirtschaft	Gesundheitswesen
Knoop, M. und L. Theuvsen	2020	Perception and Classification of Stress Factors of Young Farmers	German Journal of Agricultural Economics
Roth, M.	2021	Prävalenz und Prädiktoren von Burnout, Depression und Angst bei Landwirten und Landwirtinnen in Deutschland und Österreich	Masterarbeit (Paris-Lodron-Universität Salzburg)
Schöllhorn, P.	2020	Stressoren in der Landwirtschaft	Soziale Sicherheit in der Landwirtschaft
Stier-Jarmer, M.; Oberhauser, C.; Frisch, D.; Berberich, G.; Loew, T.; Schels-Klemens, C.; Braun, B. und A. Schuh	2020	A Multimodal Stress-Prevention Program Supplemented by Telephone-Coaching Sessions to Reduce Perceived Stress among German Farmers: Results from a Randomized Controlled Trial	International Journal of Environmental Research and Public Health
Von Davier, Z.	2024	Mentale Gesundheit von Frauen in der Landwirtschaft – Ergebnisse aus der Landfrauenstudie	Soziale Sicherheit in der Landwirtschaft

Quelle: eigene Darstellung

Die oben genannten Stressoren und psychischen Erkrankungen haben aber nicht nur negative Folgen für die Landwirt\*innen selbst (z. B. längere Ausfallzeiten, Verschlechterung der Gesundheit), sondern auch für ihre Familienangehörigen, die Gesundheit ihrer Tiere, die Produktivität und letztendlich auch für die Existenz ihrer Betriebe (Hagen et al. 2019; Wheeler & Lobley 2022). Die Gesellschaft ist auf die Arbeit von Personen in der Landwirtschaft angewiesen, denn sie ist unabdingbar für die Ernährungssicherung und dadurch auch für die globale Gesundheit. Etwa 1 bis 2% der deutschen Bevölkerung sind in der Landwirtschaft tätig (DBV 2024) und sichern somit den Zugang zu Lebensmitteln, wobei ein\*e Landwirt\*in in etwa 140 Menschen ernährt (BMLE 2020). Daher ist eine wissenschaftliche Auseinandersetzung mit der mentalen Gesundheit von Landwirt\*innen in Deutschland höchst relevant.

Dennoch fehlte es bisher an einem Überblick zu wissenschaftlichen Studien zum genannten Thema aus Deutschland. Es wurde daher unter Berücksichtigung von standardisierten Vorgaben eine Übersicht der aktuellen wissenschaftlichen Studien erstellt, die zwischen 2014 und 2024 zum Thema mentale Gesundheit bei Landwirt\*innen in Deutschland veröffentlicht wurden (Heming et al. 2025). Dazu wurden zwei Literaturdatenbanken mit zuvor festgelegten Suchbegriffen nach Studien zum Thema mentale Gesundheit in der Landwirtschaft durchsucht sowie Fachquellen von Expert\*innen berücksichtigt. Damit wurde sichergestellt, dass nur relevante Studien in die Übersichtsarbeit eingeschlossen wurden, um die folgende zentrale Frage zu untersuchen: Was wird über mentale Gesundheit von Landwirt\*innen in Deutschland berichtet?<sup>1</sup>

### Was die Studien aus Deutschland zeigen

Insgesamt erfüllten elf Studien vorab festgelegte Kriterien, um in die Literaturübersicht zum Thema mentale Gesundheit bei Landwirt\*innen in Deutschland eingeschlossen zu werden (s. Abb.). In den einzelnen Studien wurden unterschiedliche wissenschaftliche Vorgehensweisen (z. B. in Form von qualitativen Interviewstudien oder klassischen quantitativen Fragebogenerhebungen) beschrieben. So basierten sechs der eingeschlossenen Studien auf einem Querschnittsdesign, was bedeutet, dass Zusammenhänge zwischen Stressoren und berichteten Erkrankungsbildern, wie z. B. depressiven Symptomen, zwar aufgezeigt werden, aber keine Ursachen-Wirkungs-Beziehungen beschrieben werden können. Zwei Studien enthielten

<sup>1</sup> Die publizierten Ergebnisse können online unter <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1701468> eingesehen werden.

Ergebnisse qualitativer Interviews und drei weitere Studien untersuchten die Nutzung und Wirkung von Unterstützungsangeboten, wie z. B. eines Telefoncoachings bei erhöhtem Stresserleben. In allen Studien gehörten Landwirt\*innen zur untersuchten Bevölkerungsgruppe, in einigen wurden aber auch weitere der sog. grünen Berufe oder Auszubildende mit untersucht.

### Stressoren in der Landwirtschaft

Insgesamt wurde in sechs Studien von einer Reihe spezifischer Stressoren berichtet, die Landwirt\*innen in Deutschland in Bezug auf die mentale Gesundheit wahrnehmen. Stressoren, die durch Umweltbedingungen, wirtschaftliche Faktoren und Regulierungen entstehen, werden häufig beschrieben. Dazu zählen Sorgen über verheerende Wetterextreme, ebenso wie wirtschaftlicher Druck durch hohe Investitionskosten, Liquiditätsprobleme und Zukunftsängste. Vor allem junge Landwirt\*innen fühlen sich durch hohe Investitionskosten belastet, was bei Frauen in der Landwirtschaft mit Existenzängsten einhergeht. Als ein besonderer Stressor wird die Bürokratie in Form von wenig praktikablen politischen Vorgaben, strengen Kontrollen und hohem Dokumentationsaufwand empfunden. Insbesondere in der Viehhaltung führen diese Rahmenbedingungen zu Schlafmangel und vermitteln den Landwirt\*innen ein Gefühl politischer Abhängigkeit.

Neben diesen eher strukturellen Stressoren werden aber auch gesellschaftliche und soziale Stressoren, darunter auch familiäre Faktoren, als belastend empfunden. Ein als negativ wahrgenommenes öffentliches Image der Landwirtschaft führt vor allem bei Frauen zu einem erhöhten Burnout-Risiko. In ökologisch geführten Betrieben scheint dies weniger relevant zu sein, aufgrund eines dort eher als positiv wahrgenommenen gesellschaftlichen Images. Daneben wird insbesondere der Generationenwechsel, häufig einhergehend mit familiären Konflikten, im landwirtschaftlichen Betrieb als emotional herausfordernd beschrieben, was vor allem jüngere Landwirt\*innen als belastend erleben. Gleichzeitig fällt es der älteren Generation schwer, Verantwortung abzugeben, was zusätzliche Spannungen erzeugen kann. Unklare Vereinbarungen über Pflegeleistungen von älteren Generationen auf dem Hof oder die unbezahlte Mitarbeit von Familienangehörigen verschärfen diese Belastungen.

Persönliche Stressoren werden besonders von Frauen in der Landwirtschaft berichtet, wenn sie durch Schwangerschaft, Geburt und die Doppelbelastung von Betrieb und Familie (hier vor allem die Kinderbetreuung) stark beansprucht sind. Ungünstige Arbeitsbedingungen wie die Verwischung der Grenzen zwischen Privat- und Berufsleben, lange Arbeitszeiten, hoher Zeitdruck und die Vielzahl an Aufgaben tragen ebenfalls zur psychischen Belastung bei, insbesondere bei Landwirt\*innen mittleren Alters.

Insgesamt zeigt sich, dass Frauen tendenziell stärker unter familiären Konflikten und finanziellen Unsicherheiten leiden, während Männer die Bürokratie und betriebliche Anforderungen als besonders belastend erleben.

### Mentale Gesundheit

Neun Studien haben Ergebnisse zu psychischen Symptomen oder Erkrankungen bei Landwirt\*innen berichtet. Das Design dieser Studien ist in den allermeisten Fällen nicht darauf ausgerichtet, dass daraus verlässliche Zahlen zur Häufigkeit von psychischen Erkrankungen in der Landwirtschaft abgeleitet werden können.

Am häufigsten untersuchten die Studien depressive Symptome. Eine Studie, die sich mit der Verteilung von depressiven Symptomen beschäftigt hat, berichtet, dass 23,6 % der befragten Landwirt\*innen in Deutschland und in Österreich klinisch relevante depressive Symptome aufwiesen. Hierzu kann der Vergleich aus dem Jahr 2024 für eine Einordnung hilfreich sein, in welchem 17 % der Erwachsenen (12,8 % bei Männern) die Diagnose einer Depression erhalten haben (RKI 2025). Auch wenn diese Zahlen durch weitere Forschung erst noch bestätigt werden müssten, lassen sich ähnliche und z. T. höhere Kennzahlen für Landwirt\*innen in anderen Ländern finden, z. B. 31 % von befragten Landwirt\*innen in England und Wales (Wheeler & Lobley 2022).



Vier Studien setzten sich mit Angstsymptomen auseinander. Eine davon untersuchte beispielsweise, ob Telefoncoachings dazu beitragen können, dass wahrgenommener Stress bei Landwirt\*innen gemindert werden kann. Die Studie war darauf ausgelegt, Personen zu finden, die sich gestresst fühlten. Diese Studie zeigt also nicht überraschenderweise, dass viele Landwirt\*innen den Kriterien entsprachen, bei denen eine Angststörung diagnostiziert werden könnte. Aber auch weitere Studien deuten darauf hin, dass klinisch relevante Angstsymptome unter Landwirt\*innen verbreitet sind. So auch die bereits aufgezeigte Studie aus Deutschland und Österreich, in der 32,5 % der befragten Landwirt\*innen von klinisch relevanten Symptomen einer Angststörung berichten – verglichen mit 8,1 % deutscher Männer und Frauen die im Jahr 2024 die Diagnose einer Angststörung erhielten (RKI 2025).

Insgesamt untersuchten fünf Studien Burnout in der Landwirtschaft. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass insbesondere Frauen in der Landwirtschaft von einem erhöhten Burnout-Risiko betroffen zu sein scheinen. In einer Studie wurde bei Landwirt\*innen, die unter Stress litten, bei über der Hälfte ein erhöhtes Burnout-Risiko identifiziert und ca. 15 % der teilnehmenden Frauen berichteten über Burnout-Symptome. Eine andere Studie berichtete, dass Landwirt\*innen mit Schwierigkeiten bei der beruflichen Wiedereingliederung nach

einem behandelten Burnout konfrontiert sind, da sie in der Regel nicht mit reduzierter Arbeitszeit oder reduziertem Aufgabenumfang an ihren Arbeitsplatz zurückkehren können. Dies betont die Wichtigkeit von Strategien, wie beispielsweise das Delegieren von Aufgaben bei der Rückkehr zur Arbeit.

Verschiedene Studien befassten sich außerdem mit Schlafstörungen unter Landwirt\*innen. Zwei davon zeigten, dass etwa ein Drittel der Studienteilnehmenden schlechte Schlafqualität berichteten oder milde bis schwere Schlafstörungen hatten. Eine andere Studie zeigte, dass teilnehmende Landwirt\*innen im Durchschnitt keine klinisch relevanten Schlafstörungen hatten.

Das allgemeine Stresserleben von Landwirt\*innen wurde in vier Studien untersucht. Hier zeigte eine Studie beispielsweise, dass Frauen in der Landwirtschaft und Landwirt\*innen, die zwischen 50 und 60 Jahre alt sind, den meisten Stress erleben.

Die Übersichtsarbeit konnte keine Studie identifizieren, die sich mit der Erfassung von suizidalen Gedanken oder Absichten bei Landwirt\*innen in Deutschland beschäftigt hat. Die Hinweise in der internationalen Literatur – und auch der hier dargestellten Ergebnisse zur mentalen

Gesundheit in Deutschland – deuten allerdings darauf hin, dass Zahlen zur Häufigkeit von Suizidgedanken höher ausfallen könnten als in anderen Berufsgruppen oder der deutschen Allgemeinbevölkerung. Die vielschichtigen Stressoren können hierzu beitragen und das Risiko, einen Suizid zu begehen, erhöhen. Es zeichnet sich also ein klarer Bedarf an zukünftiger Forschung ab, um Zahlen zu Häufigkeiten in der Landwirtschaft zu ermitteln. Es wird vermutet, dass eine empfundene Stigmatisierung gegenüber mentaler Gesundheit und psychologischen Hilfen in der Landwirtschaft weit verbreitet ist (Roy et al. 2013). Auch hierzu bedarf es weiterer nationaler Forschung.

### Schlussfolgerung

Um zukünftig geeignete Unterstützungsmaßnahmen, auch präventive Angebote, entwickeln zu können, sollten Verbreitung und Häufigkeiten verschiedener psychischer Erkrankungen in der Landwirtschaft häufiger durch wissenschaftlich geprüfte bzw. standardisierte Instrumente erfasst und berichtet werden. Angebote sollten sich an den Bedarfen von Betroffenen orientieren.

Wer sich psychisch belastet fühlt, sollte frühzeitig eine\*n Allgemeinmediziner\*in aufsuchen oder sich bei entsprechenden psychosozialen Beratungsstellen melden. ■

Literaturangaben: [www.asg-goe.de/lit/LR126-Schmidt-Stiedenroth-Scheepers-Heming.pdf](http://www.asg-goe.de/lit/LR126-Schmidt-Stiedenroth-Scheepers-Heming.pdf)



# Wenn alles zu viel wird – Burnout unter Frauen in der Landwirtschaft

Christine Niens

Die psychische Gesundheit von Landwirt\*innen erfährt in den letzten Jahren vermehrt Aufmerksamkeit. Während in vielen europäischen und außereuropäischen Ländern Untersuchungen zum psychischen Gesundheitszustand von Landwirt\*innen vorliegen, fehlen in Deutschland entsprechende Daten. Nachdem mehrfach die erhöhte Anfälligkeit von Frauen für psychische Gesundheitsprobleme empirisch belegt wurde, widmet sich dieser Beitrag dem Auftreten von Burnout unter Frauen auf landwirtschaftlichen Betrieben in Deutschland.

## Psychische Gesundheit und Burnout in der Landwirtschaft

Hohe Arbeitsbelastung, wirtschaftlicher Druck, Arbeitskräftemangel, politische Regularien und veränderte gesellschaftliche Ansprüche an die Lebensmittelproduktion wirken im Zusammenspiel mit familialen Konflikten und der Sorge um die Zukunft des Betriebes als Stressoren, die zu Überlastung und tiefer Erschöpfung führen können. So zeigt eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien, dass Burnout ein bedeutsames Gesundheitsrisiko für Landwirt\*innen darstellt. O'Shaughnessy et al. (2022) ermitteln beispielsweise auf der Basis von Analysen aus Nordamerika, Europa und Australien eine durchschnittliche Prävalenz von schwerem Burnout unter Landwirt\*innen von 13,72 % und O'Connor et al. (2024) belegen, dass etwa ein Viertel der irischen Landwirt\*innen unter Burnout leiden. Darüber hinaus kann eine erhöhte Anfälligkeit von Landwirt\*innen für das Auftreten von Burnout im Vergleich zur allgemeinen Bevölkerung u. a. in der Schweiz (Reissig et al. 2019), in Österreich (Roth 2021) und in Finnland (Kallioniemi et al. 2016) nachgewiesen werden.

Neben einem verstärkten Auftreten von Burnout in der Landwirtschaft finden sich in zahlreichen internationalen Studien Hinweise darauf, dass Frauen häufiger von Burnout betroffen sind als Männer (z. B. Donohoe et al. 2025; O'Shaughnessy et al. 2022; Hagen et al. 2021; Roth 2021; Reissig et al. 2019). Daten zu der Burnoutgefährdung von Frauen auf landwirtschaftlichen Betrieben in Deutschland fehlen allerdings bisher. Vor diesem Hintergrund ist es Ziel dieses Beitrags, erste Ergebnisse zu Burnout unter Frauen in der deutschen Landwirtschaft zu präsentieren, Risikofaktoren aufzuzeigen und erste Einschätzungen in Bezug auf Risikogruppen vorzunehmen.

## Eigene Analysen zur Burnoutgefährdung von Frauen auf landwirtschaftlichen Betrieben in Deutschland

Die Burnoutgefährdung wurde als Teil einer deutschlandweiten Onlinebefragung zur Lebens- und Arbeitssituation von Frauen auf landwirtschaftlichen Betrieben (Davier et al. 2023) mithilfe der „Personal Burnout Skala“ des CBI (s. Kasten) erhoben. Darüber hinaus wurden betriebliche und soziodemographische Merkmale der Befragten wie die Betriebsgröße, die Anzahl und das Alter der Kinder im Haushalt, sowie die Bedeutung verschiedener Belastungsfaktoren im Arbeits- und Privatleben (z. B. Mangel an Freizeit, Familien- und Generationenkonflikte) erfasst. An der Befragung haben sich deutschlandweit 7 345 Frauen beteiligt. Die Datenerhebung erfolgte im Jahr 2021.



Foto: privat

### PD Dr. Christine Niens

Thünen-Institut für Betriebswirtschaft

christine.niens@thuenen.de

www.thuenen.de

### Burnout: Definition und Messung

Burnout beschreibt eine andauernde und tiefe Erschöpfung aufgrund von (beruflichem) Stress, der nicht erfolgreich bewältigt wurde (Stöbel-Richter et al. 2013; WHO 2019).

Zur Messung von Burnout steht u. a. das „Copenhagen Burnout Inventory“ (CBI; Kristensen et al. 2005) und hieraus die „Personal Burnout Skala“ zur Verfügung. „Personal Burnout“ wird darin als „Zustand anhaltender physischer und psychischer Erschöpfung“ (Kristensen et al. 2005) definiert. Die Skala „Personal Burnout“ umfasst sechs Items, die die Häufigkeit des Auftretens verschiedener Symptome wie folgt erheben: „Wie häufig fühlen Sie sich ...“ ... müde, körperlich und emotional erschöpft, ausgelaugt, schwach und krankheitsanfällig. Das sechste Item ist wie folgt formuliert: „Wie häufig denken Sie: Ich kann nicht mehr“. Erfasst werden die Angaben auf einer fünfstufigen Likert-Skala von 1 = nie/fast nie, 2 = selten, 3 = manchmal, 4 = oft und 5 = immer. Für die Berechnung der Burnoutgefährdung werden den Skalenwerten pro Item Punkte zugewiesen aus denen ein personenbezogener Burnoutindex errechnet wird, dessen Wert zwischen 0 und 100 betragen kann. Stöbel-Richter et al. (2013) empfehlen einen inhaltlich begründeten sog. Cut-off-Wert: Befragte, die vier der sechs Fragen mit „oft“ oder „immer“ beantworten bzw. die einen CBI Personal Burnout Score (Indexwert) von 62,5 erreichen (Reissig 2017) werden als von „Personal Burnout“ betroffen eingestuft.

### Mehr als ein Fünftel der befragten Frauen ist von Personal Burnout betroffen

Der größte Anteil der Studienteilnehmerinnen entfällt auf die Partnerinnen der Betriebsleitung (48,5 %, n = 3 560) gefolgt von anderen weiblichen Familienangehörigen (19,3 %, n = 1 419), Betriebsleiterinnen / Geschäftsführerinnen (18,8 %, n = 1 381) sowie Altenteilerinnen (4,3 %, n = 313) und Sonstigen, z. B. Mitinhaberinnen (3,2 %, n = 233). Familienfremde ständig Angestellte mit und ohne Leitungsfunktion und Auszubildende machen 6 % (n = 439) der Stichprobe aus. Mehr als die Hälfte der Frauen (62,6 %) ist für die Buchführung verantwortlich und 11,2 % der Frauen leben bzw. arbeiten auf ökologischen Betrieben. Insgesamt 44,4 % sind außerbetrieblich berufstätig.

Der durchschnittliche CBI Personal Burnout Score unter den Befragten, das heißt, die durchschnittliche physische und psychische Erschöpfung, gemessen auf einer Skala von 0 – 100, beträgt 46,4. Insgesamt 21,5 % der Frauen erreichen einen CBI Personal Burnout Score von mindestens 62,5 und leiden damit an psychischer und physischer Erschöpfung. Familienfremde Angestellte ohne Leitungsposition erreichen mit 27 % die höchste Personal Burnout-Quote.

Burnout entsteht in der Regel nicht durch einen einzelnen Faktor, sondern durch das Zusammenwirken mehrerer Belastungen und Rahmenbedingungen. Um zu untersuchen, welche Faktoren mit der Burnoutgefährdung zusammenhängen und wie stark ihr jeweiliger Einfluss ist, wurde ein multiples lineares Regressionsmodell berechnet. Als Maß für die Burnoutgefährdung

diente hier der CBI Personal Burnout Score. Die Methode der Regression ermöglicht es, mehrere Risikofaktoren gleichzeitig zu berücksichtigen und deren unabhängigen Beitrag auf die Höhe des Burnout-Scores, d. h. auf das Ausmaß der Burnoutgefährdung, zu bestimmen. Als ausgewählte Einflussfaktoren wurden Belastungen im Arbeits- und Privatleben wie auch Merkmale des Betriebs oder der Lebenssituation in das Modell aufgenommen.<sup>1</sup>

Die Varianzaufklärung des Modells beträgt  $R^2 = ,558$ , mehr als die Hälfte der Unterschiede des CBI Personal Burnout Scores wird durch die zwölf Risikofaktoren (Prädiktoren) erklärt. Die Einschätzung des allgemeinen Gesundheitszustandes hat den stärksten Effekt auf die Burnoutgefährdung der Frauen. Steigt die Einschätzung des allgemeinen Gesundheitszustandes um eine Einheit, sinkt der CBI Personal Burnout Score um 3,265 Einheiten, d. h. die Burnoutgefährdung wird geringer. Nimmt hingegen die Belastung durch Haus- und Hofarbeit, einem Mangel an Freizeit sowie Familien- und Generationenkonflikte um eine Einheit zu, steigt auch die Burnoutgefährdung signifikant um 2,852, 3,186 und 1,926 Einheiten, die Burnoutgefährdung erhöht sich also. Milchviehhaltung, ökologische Bewirtschaftung und das Vorhandensein von Kleinkindern im Haushalt führen ebenfalls zu einer Zunahme der Burnoutgefährdung um 1,721, 2,911 und 1,225 Einheiten. Nimmt die Zufriedenheit mit dem persönlichen Einkommen um eine Einheit zu, sinkt die Burnoutgefährdung um 0,583 Einheiten. Die Verantwortlichkeit für die Buchführung, das Leben bzw. Arbeiten auf einem Veredlungsbetrieb und eine außerbetriebliche Berufstätigkeit haben dagegen keinen signifikanten Effekt auf die Burnoutgefährdung.

<sup>1</sup> Insgesamt zwölf Faktoren flossen in die Untersuchung ein: Sorge um Betrieb/Landwirtschaft, Haus- und Hofarbeit, Familien- und Generationenkonflikte, Mangel an Freizeit, Persönliches Einkommen, Gesundheit im Allgemeinen, Kinder unter sechs Jahren im Haushalt (ja/nein), Veredlungsbetrieb (ja/nein), Milchviehhaltung (ja/nein), Ökologische Bewirtschaftung (ja/nein), Verantwortlichkeit für Buchhaltung (ja/nein), Außerbetrieblich erwerbstätig. Eine Tabelle mit den errechneten Werten ist unter [www.asg-goe.de/lit/LR126-Niens.pdf](http://www.asg-goe.de/lit/LR126-Niens.pdf) zu finden.

### Fazit

Unsere Untersuchung zeigt: Mehr als ein Fünftel der Frauen auf landwirtschaftlichen Betrieben in Deutschland leidet unter einem „Personal Burnout“, wobei familienfremde weibliche Arbeitskräfte ohne Leitungsfunktion mit 27 % besonders stark betroffen sind.

In Übereinstimmung mit früheren Studien erweist sich die subjektive Einschätzung des allgemeinen Gesundheitszustands als starker Risikofaktor für Burnout (z. B. Donohoe et al. 2024; Reissig et al. 2019). Die Verantwortlichkeit für die Buchführung hat, anders als in einer Untersuchung in der Schweiz (Reissig et al. 2019), keinen Effekt auf den CBI Personal Burnout Score. Auch eine außerbetriebliche Berufstätigkeit steigert die Burnoutgefahr nicht. Jedoch zeigt sich, dass Belastung durch die Arbeit im Haus und die Mithilfe auf dem Betrieb zu einem Anstieg des Burnouttrisikos führt, ebenso wie fehlende Freizeit und Familien- und Generationenkonflikte.

Da keine aktuellen repräsentativen Daten zur Prävalenz von Burnout in der deutschen Erwerbsbevölkerung vorliegen, die letzte Erhebung erfolgte vor mehr als zehn Jahren (Stöbel-Richter et al. 2013), wird auf einen Vergleich zwischen der hier für Frauen in der Landwirtschaft erhobenen Burnoutrate und Daten aus der Gesamtbevölkerung verzichtet. Ein Vergleich

mit neueren Studien unter Landwirt\*innen zeigt: Die hier ermittelte Burnoutrate von 21,5 % liegt über der Burnoutgefährdung von 15 %, die Reissig et al. (2019) im Jahr 2016 für Schweizer Landwirtinnen ermitteln, aber leicht unter dem Wert irischer Landwirt\*innen von 23,6 %, erhoben im Jahr 2022 (O'Connor et al. 2024). Grundsätzlich ist bei einem Vergleich der Burnoutraten verschiedener Untersuchungen jedoch Vorsicht geboten, da unterschiedliche Messmethoden und Erhebungszeitpunkte (vor, während oder nach der Covid 19-Pandemie) die Ergebnisse verzerren können. Eine Gegenüberstellung sollte daher nur einer groben Einordnung der Gefährdungslage von Frauen in der deutschen Landwirtschaft im Vergleich zu den Ergebnissen aus anderen Ländern dienen. Eine „Rangliste“ bezüglich der Schwere der Erschöpfung sollte auf dieser Basis nicht erstellt werden.

Abschließend ist anzumerken, dass unsere Untersuchung zwar nicht die Kriterien der Repräsentativität erfüllt, jedoch mit mehreren Tausend Befragten eine hohe Fallzahl aufweist. Vor dem Hintergrund, dass es sich um die erste umfassende und bundesweite Erfassung der Prävalenz von Burnout unter Frauen auf landwirtschaftlichen Betrieben in Deutschland überhaupt handelt, bietet die Studie eine wichtige Grundlage für weitere Forschungsaktivitäten zu Burnout unter Frauen in der deutschen Landwirtschaft und zur Identifikation von Risikogruppen und grundlegenden Risikofaktoren. ■



Foto: Prazis Images – stock.adobe.com (Generiert mit KI)

# Zu viele Formulare, zu wenig Ruhe

BayWa AG

**Seit Beginn seiner Amtszeit treibt Bundesagrarminister Alois Rainer den Bürokratieabbau in der Landwirtschaft voran. Es sei an der Zeit, dass der Schreibtisch nicht mehr die zeitaufwendigste Ackerfläche ist. So altbekannt der Ruf nach weniger Verwaltungslast in Deutschland wirkt – in der Agrarbranche trifft sie einen Nerv. Laut einer Studie beklagen vier von fünf Landwirt\*innen die Bürokratie als größte Belastung in ihrem Arbeitsalltag.**

Januar 2024: Tausende Landwirt\*innen gehen in Deutschland auf die Straße. Sie blockieren im Traktor-Konvoi bundesweit Autobahnen und Innenstädte. Auslöser der flächendeckenden Proteste sind die von der damaligen Bundesregierung geplanten Sparmaßnahmen im Agrarbereich. Unter anderem sollen Steuervorteile für Landwirtschaftsbetriebe wegfallen.

Die Wurzel für diesen kollektiven Missmut sitzt allerdings tiefer. Die Rahmenbedingungen haben die Landwirtschaft über die Jahre ans Limit gebracht: politische Vorgaben und ständig steigende administrative Auflagen gepaart mit fehlender Planungssicherheit und zu wenig Wertschätzung der Gesellschaft für das, was Bäuerinnen und Bauern täglich leisten.

Eine Studie des Marktforschungsinstituts agri-expert im Auftrag der BayWa AG bestätigt: Nichts stresst Landwirt\*innen in Deutschland so sehr wie Bürokratie und Agrarpolitik – mit ernstzunehmenden Folgen für die mentale Gesundheit.

Rund ein halbes Jahr nach den sog. Bauernprotesten nahmen 567 Landwirtinnen und Landwirte aus Deutschland an der Studie teil. Vom 4. Mai bis 28. Mai 2024 schilderten sie via Online-Umfrage, wie es ihnen geht. Die Mehrheit der Befragten lebte während der Erhebung in Bayern: 31 %. 24 % der Teilnehmenden wohnten in Niedersachsen, Schleswig-Holstein sowie Hamburg und Bremen. 13 % der Befragten stammten aus Baden-Württemberg. Der Anteil der Befragten in den ost-deutschen Bundesländern lag bei 14 %.

Mehr als die Hälfte der Teilnehmenden (63 %) waren zum Zeitpunkt der Studie Inhaber\*in oder Mitinhaber\*in eines Hofes. 69 % führten den Betrieb im Haupterwerb. Die am häufigsten genannten Betriebszweige waren der Acker- und Marktfruchtbaubau mit 78 %, die Tierproduktion und Veredelung mit 61 % sowie der Futtermittelanbau mit 52 %. Im Durchschnitt waren die Teilnehmenden im Erhebungszeitraum 47 Jahre alt.

## Die Ergebnisse

Mehr als zwei Drittel der Befragten (76 %) gaben an, dass ihre Arbeitsbelastung seit 2022 zugenommen habe (s. Abb. 1). Umfrageteilnehmende, die sowohl Ackerbau als auch Tierhaltung betreiben, wiesen mit 82 % die höchste Arbeitsbelastung auf, dicht gefolgt von ausschließlich tierhaltenden Betrieben (80 %). Als größte Belastungsfaktoren nannten die Befragten die komplexe Bürokratie und hohe Auflagen (81 %) sowie die Agrarpolitik und Richtlinien (80 %). Beides macht Landwirt\*innen in Deutsch-

land mit Abstand mehr zu schaffen als Zeitdruck (57 %), die hohe Arbeitsintensität (50 %) oder wenig Freizeit (41 %) (s. Abb. 2.). Stimmen aus der Befragung bringen es auf den Punkt: „Die tägliche Arbeit macht mich nicht krank! Was mich stark belastet, ist, dass ich durch ständig steigende Anforderungen und Auflagen das Gefühl habe, alles falsch gemacht zu haben.“ – „2015 habe ich drei Tage für einen Antrag gebraucht. Jetzt brauche ich drei Wochen.“ – „Die Halbwertszeit von politischen Zusagen ist kürzer als der Mondzyklus.“

## Landwirtschaft als Lebenswerk

Als Unternehmer\*innen, die mit der Natur arbeiten, denken und handeln Landwirt\*innen in Generationen. Die Landwirtschaft in Deutschland ist stark geprägt von Familienunternehmen, die ihre Höfe seit Jahrhunderten bewirtschaften und an ihre Nachkommen vererben. Landwirtschaftsbetriebe sind oftmals Lebenswerke. Nicht selten wohnen mehrere Generationen unter einem Dach und führen den Betrieb gemeinsam. Privates und Arbeit sind eins – dieser Umstand kann sowohl entlasten als auch zusätzlich mental erschöpfen.

Aus der Studie von agri-expert geht hervor: Bei 30 % der Teilnehmenden ist die psychische Gesundheit häufig Gesprächsthema in der Familie. Gleichzeitig sind Generationen- und Familienkonflikte sowie das Thema „Hofnachfolge“ als Belastungsfaktoren präsent. Im Rahmen der Studie wurden sie mit 21 bzw. 14 % Zustimmung aber als weitaus weniger stressig bewertet als die Bürokratie.

Dass die überbordende Regulierung nicht nur gefühlt, sondern real ist, belegen auch Zahlen des Statistischen Bundesamtes. Demnach stieg der sog. Bürokratiekostenindex in der Landwirtschaft von 2017 bis 2020 besonders steil an. In diese Zeit fallen zum Beispiel Änderungen beim Düngegesetz sowie die Novelisierung der Düngeverordnung. 2024 mussten Landwirt\*innen

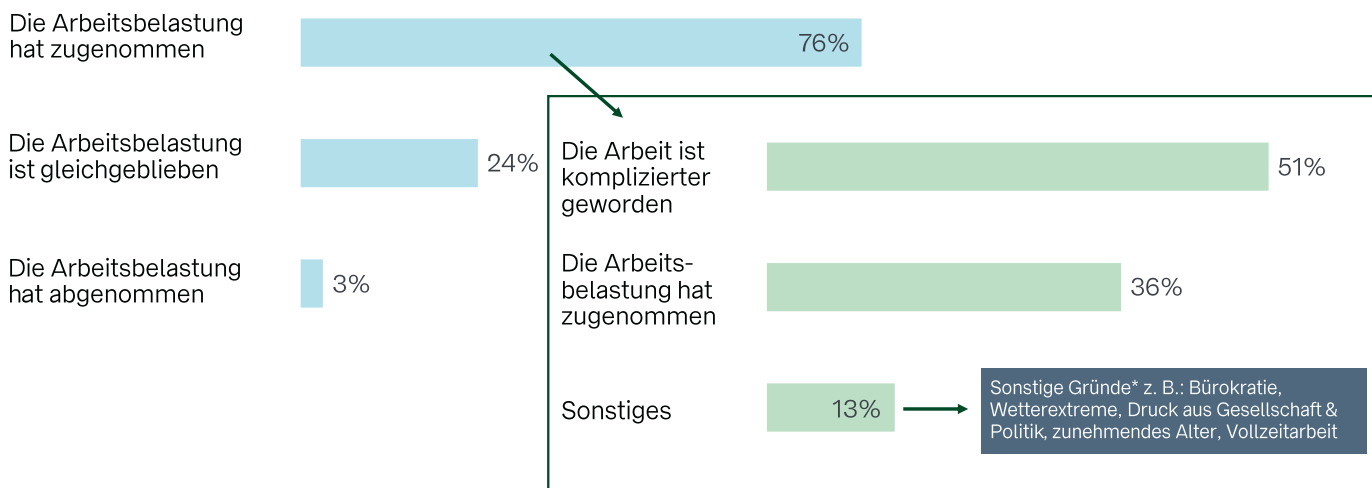
Ansprechpartner bei Fragen:

**Pressestelle BayWa AG**

[www.baywa.com/presse/auf-einen-blick](http://www.baywa.com/presse/auf-einen-blick)

[www.baywa.com](http://www.baywa.com)

**Abb. 1: Arbeitsbelastung und ihre Gründe**



Frage: *Wie würden Sie Ihre Arbeitsbelastung in den vergangenen zwei Jahren beschreiben?* (Einfachauswahl, n = 178)  
 Filterfrage (Gründe für zugenommene Arbeitsbelastung): *Sie haben eben angegeben, dass Ihre Arbeitsbelastung in den letzten zwei Jahren zugenommen hat. Was sind die Gründe?* (Einfachauswahl, n = 131)

Quelle: BayWa

in Deutschland pro Jahr über 400 Millionen Euro aufwenden, um politisch motivierte Richtlinien zu erfüllen. Damit sind die Kosten für Bürokratie binnen zehn Jahren um gut die Hälfte gestiegen, während es kaum finanzielle oder administrative Entlastung gab.

„Die Menschen, die sich bei unserer Krisenhotline melden – es sind vor allem Männer – sind extrem belastet. Viele befinden sich schon mindestens seit fünf Jahren in einer schwierigen Lage“, sagt Heidi Perzl, Beraterin bei der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG). Die SVLFG ist unter einer Krisenhotline rund um die Uhr für Landwirt\*innen in seelischer Not erreichbar. Unter dem Motto „Mit uns im Gleichgewicht“ bietet sie außerdem umfangreiche Präventionsprogramme an.

Schätzungen zufolge könnte jede\*r vierte bis dritte Beschäftigte in der Landwirtschaft von einem Burnout betroffen sein. Vor allem Männer im mittleren Alter, die kleinere, tierhaltende Betriebe bewirtschaften, gelten als gefährdet auszubrennen. Laut Zahlen der SVLFG scheidet jede fünfte, in der Landwirtschaft tätige Person aufgrund von psychischen Erkrankungen vorzeitig aus dem Arbeitsleben aus. Bei kaum einer anderen Berufsgruppe tragen Menschen ein so hohes Risiko, an Burnout, Depressionen oder Angstzuständen zu erkranken oder gar am Leben zu verzweifeln.

Gleichzeitig ist das Thema „mentale Gesundheit“ in der Landwirtschaft nach wie vor weitgehend ein Tabu. Das zeigt auch die Studie von agri-expert: Obwohl sich 52 % der teilnehmenden Landwirt\*innen mehr Sichtbarkeit für psychische Gesundheit in der Landwirtschaft wünschen, sprechen viele das Thema in ihren Betrieben und Haushalten nicht ausreichend an. 70 % der Befragten bringen ihre mentale Gesundheit nur selten oder gar nicht in der Familie zur Sprache. Noch seltener gegenüber Freund\*innen (17 %) und Kolleginnen und Kollegen (12 %).

Werden psychische Belastungen thematisiert, sind Partner und Partnerin für 53 % die ersten Ansprechpersonen. Ihren Hausarzt oder -ärztin sprechen dazu hingegen nur 16 % an, 8 % helfen sich selbst via Internetrecherche.

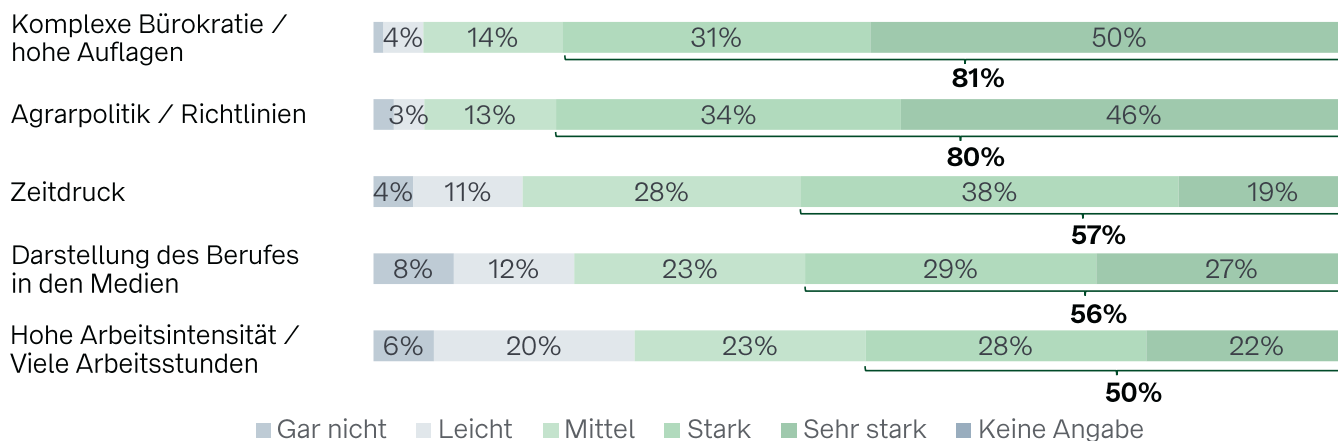
Teilnehmende der Studie wünschen sich allerdings mehr Aufklärung und Präsenz des Themas in den Medien sowie Unterstützung dabei, dass Landwirt\*innen ihre Scheu verlieren, sich professionelle Hilfe zu holen. Dabei legen sie vor allem Wert auf Angebote, die zeitlich flexibel und schnell erreichbar sind. Eine persönliche Ansprache ist dabei für 53 % wichtiger als Anonymität (32 %).

Hilfsangebote wie die Krisenhotline der SVLFG bieten das. Auch die Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG) Familie und Betrieb stellt für Betroffene Ansprechpersonen und Hilfsangebote in ganz Deutschland bereit. Beim Bayerischen Bauernverband stehen jeden Montag qualifizierte Bäuerinnen und Bauern für Berufskolleg\*innen in seelischer Not als Gesprächspartner\*innen zur Verfügung. In Baden-Württemberg stellt das zuständige Ministerium 350 000 Euro bereit, um ein „Kümmer-Netzwerk“ zu knüpfen und damit ein niederschwelliges Hilfsangebot zu ermöglichen.

Doch wie bekannt sind Hilfsangebote wie diese? Auch das hat die Studie von agri-expert untersucht. 53 % der Befragten gaben an, die Krisenhotline der SVLFG zu kennen oder schon einmal davon gehört zu haben. 34 % kannten hingegen keine Hilfsangebote.

Wie sich das speziell in Bayern, dem Hauptvertriebsgebiet des Auftraggebers der Studie, der BayWa AG, darstellt, hat agri-expert gesondert betrachtet. Auch in Bayern ist die Krisenhotline der SVLFG mit 56 % das bekannteste Hilfsangebot. Eine hohe Bekanntheit haben in Bayern auch die Landwirtschaftliche Familienberatung der Kirchen (47 %) sowie das Montagstelefon

**Abb. 2: Die größten Belastungsfaktoren für Landwirtinnen und Landwirte**



Frage: Bitte geben Sie an, wie stark folgende Aspekte Ihres Berufs Sie psychisch belasten. Mithilfe der Skala können Sie Ihre Aussage abstufen von „Gar nicht“ bis „Sehr stark“. (Einfachauswahl, n = 567)

Differenz zu 100% aufgrund von Rundungsdifferenzen

Quelle: BayWa

der Stiftung Land und Leben des Bayerischen Bauernverbandes (35%). 21 % der Befragten in Bayern gaben indes an, kein Angebot zu kennen.

### Möglichkeiten der Entlastung

Für 39% der Studienteilnehmer\*innen ist Schlaf der bevorzugte Stressausgleich, gefolgt von Fernsehen (36%), dem Treffen von Freunden und Familie (33%) und Essen bzw. Naschen (32%). 14% der Befragten gaben an, aktiv über Bewältigungsstrategien nachzudenken.

Doch wie bei jeder Krankheit gilt: So lange Betroffene und ihre Unterstützer lediglich Symptome behandeln, die Wurzel der Stressauslöser aber unangetastet bleibt, ist eine vollständige Heilung nicht möglich. Eine befragte Person brachte es folgendermaßen zum Ausdruck: „Lasst uns mit der Büroarbeit in Ruhe und uns einfach in der Natur arbeiten.“

Bürokratieabbau heißt dabei nicht Bürokratie abschaffen. Die in Deutschland geltenden hohen Standards in der Nahrungsmittelproduktion brauchen ein Regelwerk. Gleichzeitig sollte bei den Nachweis-, Melde- und Dokumentationspflichten gelten, was auch bei Dünge- und Pflanzenschutzmaßnahmen auf dem Feld gelebte Praxis ist: So viel wie nötig, so wenig wie möglich.

### Digitalisierung als Mittel der Entlastung?

Satellitengestütztes Fahren ist mittlerweile Standard in der Landwirtschaft. Anstatt in pauschaler Höhe können Betriebsmittel teilflächenspezifisch an den Pflanzenbedarf angepasst werden. Sind Digitalisierung und moderne Agrartechnik also ein möglicher Weg, um einerseits die erforderlichen Dokumentationspflichten zu bewältigen und andererseits den Fokus auf die Nahrungsmittelproduktion nicht zu verlieren?

Automatisierung, künstliche Intelligenz und die digitale Dokumentation der Arbeiten, z. B. in einem Farm Management System, könnten es ermöglichen, politische Vorgaben, beispielsweise bei der Düngung, sicher einzuhalten. Ein Anreizsystem in Form von Förderung, gekoppelt mit der Anerkennung der Daten aus Dokumentationsprogrammen durch die Behörden, könnte Landwirt\*innen animieren, gezielt in diese Programme zu investieren. Dies könnte entlastend wirken und dazu beitragen, die bürokratischen Anforderungen zu reduzieren. ■



Foto: thomas-bethge - istockphoto.com

# Sich helfen lassen zu können, ist eine Stärke

**Christoph Rothhaupt hat selbst eine Depression durchlebt. Sein offener Umgang damit soll dazu beitragen, auch in der Landwirtschaft das Sprechen über psychische Erkrankungen und mentale Gesundheit zu normalisieren.**

**Herr Rothhaupt, Sie engagieren sich zum Thema mentale Gesundheit in der Landwirtschaft, klären auf, bieten Beratung und Unterstützung an. Warum liegt Ihnen dieses Thema so am Herzen?**

Als jemand, der selbst betroffen ist, weiß ich, wie schlimm das sein kann und wie dunkel die Gedanken werden können. Deshalb ist es mir wichtig, das Thema zu enttabuisieren und zu entstigmatisieren, damit die Menschen sich trauen, darüber zu reden. Man sagt doch auch ganz selbstverständlich: „Ich habe die Grippe, ich gehe jetzt zum Arzt.“ Genauso normal sollte es sein zu sagen: „Ich habe ein Problem, ich muss mir jetzt helfen lassen.“ Depressionen und Burnout sind ernst zu nehmen. Eine Grippe kann im schlimmsten Fall tödlich sein; ein unbehandelter Burnout, der in eine Depression mündet, ebenfalls – sei es durch eine Kurzschlussreaktion oder weil man einfach möchte, dass der Schmerz und die belastenden Gedanken aufhören.

**Sie haben selbst vor mehreren Jahren eine seelische Krise durchlebt. Können Sie den Weg skizzieren, der Sie in diese Krise geführt hat?**

Das Merkwürdige – und zugleich Traurige – an der ganzen Geschichte ist: Ich wusste damals gar nicht, wer ich bin. Ich hatte nicht begriffen, dass sich mein Wert nicht allein aus meinem Betrieb ergibt. Viele von uns definieren sich über ihren Hof und verstricken sich immer tiefer in Arbeit. Das ist meiner Meinung nach etwas, das wir aus früheren Generationen mitbekommen haben: dass die Arbeit an

erster Stelle steht. Man ist nur gut, wenn man viel schafft. Bei uns hieß es: „Die, die viel schaffen, das sind fleißige Leute – die kann man gebrauchen.“

Ich hatte gelernt, mich nur dann wertvoll zu fühlen, wenn ich genug leiste. Doch selbst dann konnte mein Vater mir nicht sagen, dass er stolz auf mich ist. Dieser Anerkennung bin ich lange hinterhergelaufen – auch noch, nachdem mein Vater 2014 gestorben war. Ich wollte immer besser werden, um ihm gerecht zu werden, auch als er nicht mehr da war. Das war der Hauptgrund, der mich in den Burnout geführt hat.

Nach dem Tod meines Vaters ist es mir durch veränderte Fütterung gelungen, innerhalb eines Jahres die Herdenleistung auf das Niveau zu steigern, das ich mir vorgestellt hatte. Das hat mich anfangs enorm motiviert und ich habe mich so in die Arbeit gestürzt, dass ich mich dadurch ablenken konnte und mich zunächst gut gefühlt habe. Aber schon ein Jahr später funktionierte es zum ersten Mal nicht mehr. Im Nachhinein hatte ich da wahrscheinlich bereits den ersten Burnout. Den habe ich mit einem zweiwöchigen Urlaub in Schweden noch in den Griff bekommen – oder vielmehr verdrängt. Danach machte ich einfach weitere drei Jahre so weiter.

Das Problem war, dass alles an die Leistung gebunden war, in diesem Fall auch an die Leistung der Kühe. Als diese wegen Euterentzündungen plötzlich sank, sank mit ihr auch mein Selbstwertgefühl und die Selbstzweifel

Christoph Rothhaupt, 42, bewirtschaftet einen biologisch geführten Betrieb bei Bad Neustadt an der Saale, im Dreiländereck von Hessen, Thüringen und Bayern. Nach einem depressiven Zusammenbruch stellte er den Hof 2019 von einem Hauptideerwerbs-Milchviehbetrieb auf Ackerbau im Nebenerwerb um. 2022 erfolgte gemeinsam mit zwei Gesellschafter\*innen die Gründung einer GbR. In der Zusammenarbeit schätzt Rothhaupt besonders, dass betriebliche Entscheidungen gemeinsam getroffen werden.

Ein weiteres Standbein neben dem Getreideanbau ist nun die Saatgut-Vermehrung im Bio-Bereich. Ein besonderer Fokus liegt auf dem Humusaufbau und der pfluglosen Bodenbearbeitung.

Neben seiner Arbeit auf dem Hof engagiert sich Rothhaupt in vielfältiger Weise zum Thema mentale Gesundheit in der Landwirtschaft.



Foto: Lisa Mauer

wurden immer kräftezehrender. Das spitzte sich immer weiter zu. Im Juni und Juli 2018 wurden meine Gedanken zunehmend düsterer und irgendwann wollte ich nicht mehr. Ich war am Ende. Die ganze Anstrengung, überhaupt durch den Tag zu kommen – das habe ich nur noch für meinen damals dreijährigen Sohn auf mich genommen. Wenn er nicht gewesen wäre, weiß ich nicht, wie jener Tag im August ausgegangen wäre.

**Würden Sie sagen, dass Landwirt\*innen möglicherweise gefährdeter sind für mentale Krisen als andere Berufsgruppen? Und wenn ja, warum?**

Ja, das würde ich sagen. Da ist zunächst das Wetter. Es heißt zwar oft, die Bauern jammern immer nur über das Wetter – aber wir verdienen damit nun einmal unser Geld. Wenn du siehst, wie durch Wettereinflüsse deine Arbeit eines ganzen Jahres am Ende einfach zunichtegemacht wird, dann macht das was mit dir. Da geht es nicht nur um den wirtschaftlichen Verlust, es gibt auch die emotionalen Auswirkungen: Du siehst die Pflanzen heranwachsen und bist stolz auf den schönen Bestand – und dann geht alles kaputt. Die Wetterextreme der letzten Jahre machen alles noch schlimmer.

Oft wird dann gesagt, die Bauern haben ja noch die EU-Prämien. Aber ich würde lieber von dem leben, was ich produziere. Das wäre für mich auch eine Form von Wertschätzung.

Was viele außerdem verkennen und was Berichte über teilweise gute Betriebsgewinne verschleiern: Auf der anderen Seite stehen hohe Bankschulden. Die Leute sehen die teuren Schlepper, übersehen aber, dass diese auf Kredit gekauft wurden. Wir müssen mit großen Investitionen in einen neuen Stall oder neue Technik ein hohes wirtschaftliches Risiko eingehen, andererseits fehlt jede Planungssicherheit. Und wir sind nicht frei in unseren Entscheidungen, sondern bekommen von der Politik vorgeschrieben, wie wir zu wirtschaften haben. Auch das macht etwas mit den Menschen auf den Betrieben – dieser politischen Kontrolle ausgesetzt zu sein und gleichzeitig keine Wertschätzung für die geleistete Arbeit zu erfahren.

Diese fehlende Wertschätzung macht mich wirklich wütend. Mal ist die Landwirtschaft systemrelevant – wie in der Corona-Krise –, kurz darauf ist sie der Prügelknabe der Nation und Landwirte werden als Tierquäler beschimpft – von Menschen, die keinerlei Einblick in die Tierhaltung haben. Das gibt es in anderen Wirtschaftszweigen nicht.

Die Perspektivlosigkeit, die sich auf den Höfen breitmacht, ist schlimm. Hohe Arbeitsbelastung, Wetterkapriolen, gestörte Märkte, politische Einmischung und fehlende Wertschätzung – das alles zermürbt die Menschen. Mit der Arbeitsbelastung kommen die meisten gut zurecht und nehmen sie auch gerne in Kauf, solange eine gewisse

”

**Je früher man das Gespräch sucht, desto leichter kommt man aus dieser Situation wieder heraus.**

Wertschätzung und Marktperspektiven vorhanden sind. Beides fehlt derzeit und hier werden die Menschen auf den Höfen wirklich im Stich gelassen.

Wann wird endlich wahrgenommen, dass viele Menschen sich mit ihrer Arbeit kaputt machen? Es muss etwas passieren, damit es den Menschen auf den Höfen wieder besser geht. Doch stattdessen kommen immer neue Gesetze, neue Auflagen, neue bürokratische Hürden. Es gibt so viele Regelungen, dass man gar nicht mehr alle erfüllen kann. Ich versuche, wann immer ich etwas tue, an die Politik zu appellieren – aber es passiert nichts und das ist zutiefst enttäuschend.

**Bei welchen Warnzeichen sollte man darüber nachdenken, sich Hilfe zu holen?**

Wenn der Betrieb wichtiger wird als alles andere und man selbst dahinter zu verschwinden droht, das ist der Moment, in dem man mit jemandem reden sollte. Auch sozialer Rückzug ist ein Warnzeichen: Wenn man nichts mehr mit Freunden unternimmt und keinen Spaß mehr an Dingen hat, die einem früher Freude gemacht haben. Oder wenn man nicht mehr schlafen kann oder sich niedergeschlagen und antriebslos fühlt, morgens nicht mehr aus dem Bett kommt – dann sollte man sich jemanden zum Reden suchen. Und je früher man diese Gespräche sucht, desto leichter kommt man auch wieder aus dieser Situation heraus.

**Was war der erste Schritt, den Sie unternommen haben?**

Das war zuallererst überhaupt die Entscheidung, weiterleben zu wollen. Ich habe dann bei der Ländlichen Familienberatung angerufen. Dieses Gespräch war der erste Schritt heraus aus der Krise. Danach bin ich zu meinem Hausarzt gegangen, der mir Medikamente verschrieben hat. Die haben geholfen, die dunklen Gedanken abzufangen, und ich konnte wieder schlafen.

**Haben Sie den Eindruck, dass viele Kolleginnen und Kollegen nicht wissen, welche Hilfsangebote es bei psychischen Krisensituationen gibt?**

Ja, das stimmt. Diese Angebote sind nicht ausreichend bekannt. Ich selbst kannte weder das Angebot der Ländlichen Familienberatung noch das der SVLFG – die Telefonnummer der Ländlichen Familienberatung hatte mir meine Frau irgendwann einmal mitgebracht.

### **Wie ist es Ihnen gelungen, nach der Krise wieder Fuß zu fassen?**

Durch das Gespräch mit der Beraterin bei der Ländlichen Familienberatung habe ich mir „erlaubt“, darüber nachzudenken, ob es nicht auch ohne die Kühe gehen könnte. Aus dem Gedanken wurde ein Plan – und dadurch bin ich wieder ins Handeln gekommen. Es gab wieder ein Licht am Ende des Tunnels.

Gemeinsam mit der Landwirtschaftlichen Familienberatung und dem Bauernverband haben wir einen Plan entwickelt, wie es mit dem Betrieb und mit mir persönlich weitergehen kann. Am Ende stand die Entscheidung, den Betrieb nur noch im Nebenerwerb zu führen und mir eine Teilzeitstelle zu suchen. Das war keine leichte Entscheidung.

Die Kühe konnte ich dann viel schneller verkaufen, als ich geplant hatte. Dadurch hatte in ein gutes halbes Jahr Zeit, um zur Ruhe zu kommen und mich selbst ein wenig zu finden. In dieser Zeit habe ich dann auch eine Gesprächstherapie begonnen. Diese Kombination aus Gesprächstherapie und viel Zeit für mich selbst hat bei mir wirklich gut funktioniert. Ich habe immer noch schlechte Tage, an denen ich an mir und meinem Wert zweifle. Aber wenn man sich selbst kennt, kann man damit umgehen.

Für mich ist es keine Schande mehr, darüber zu sprechen. Aber gerade Männer tun sich damit oft schwer und halten es für Schwäche. Das ist Unsinn.

### **Im Bereich Prävention und Akuthilfe gibt es eine ganze Reihe Angebote. Wie ist das beim Schritt zurück in die Berufstätigkeit? Hätten Sie sich an einem bestimmten Punkt mehr oder eine bestimmte Form von Hilfe gewünscht?**

Ja, tatsächlich. Von der Krankenkasse bekommt man beispielsweise für eine bestimmte Anzahl von Stunden einen Betriebshelfer gestellt. Ich würde mir wünschen, dass in solchen Fällen mehr Stunden bewilligt werden, damit man langsam wieder einsteigen kann. Denn wenn die Therapie länger dauert, sind diese Stunden oft bereits verbraucht. Ich erlebe gerade einen solchen Fall: Jemand möchte behutsam wieder in den Betrieb einsteigen, aber die Stunden sind aufgebraucht und weitere werden nicht genehmigt. Nun bekommt er Angst, weil er voll einsteigen muss – und das wirft ihn bereits wieder zurück. Hier wäre mehr Flexibilität der Krankenkassen wichtig, denn andernfalls hat man spätestens in zwei oder drei Jahren wieder mit einem Rückfall zu kämpfen. Meiner Einschätzung nach wäre das für die Kassen sogar günstiger. Es gibt zwar eine Härtefallregelung, doch wenn der Betrieb in den vergangenen Jahren ordentlich Gewinn gemacht hat, heißt es: „Sie müssen sich jetzt einen Mitarbeiter suchen.“ Wenn ich aber einen Betriebshelfer habe und ihn vielleicht nur noch ein halbes Jahr brauche, suche ich doch nicht zusätzlich noch einen festen Mitarbeiter.

Die Mitarbeitersuche ist außerdem eine zusätzliche Belastung und kann in dieser Phase bereits wieder eine Überforderung sein. Bei einer körperlichen Einschränkung, die möglicherweise länger anhält, mag das anders sein. Aber wenn man mit allem am Ende war, gerade mühsam wieder Fuß fasst und es mit dem Betriebshelfer gut läuft, ist das meiner Meinung nach der einfachere und sinnvollere Weg.

### **Sie bieten nun auch selbst anderen Hilfe an. Welche Angebote sind das?**

Meine damalige Beraterin Carola Müller-Arnold und ich haben eine Gesprächsgruppe gegründet, die sich einmal im Monat in Würzburg trifft. Die Gruppe wird sehr gut angenommen und hilft den Menschen spürbar: Sie fühlen sich verstanden, können über das sprechen, was sie belastet, und sehen, wie andere damit umgehen. Es erleichtert sie, ohne dass sie sofort eine Therapie beginnen müssen. Auch mir persönlich geben diese Gesprächskreise viel. Mein Ziel ist es, auch direkt auf Betrieben zu beraten. Ich habe im März 2026 eine Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychologie begonnen. In den nächsten zwei Jahren möchte ich gerne auch etwas in Richtung Unternehmensberatung anbieten – wo wir uns gemeinsam auch die Zahlen und die Betriebsstruktur anschauen. Außerdem halte ich Vorträge. Ich kläre über Burnout auf und erzähle dabei immer auch etwas aus meiner eigenen Geschichte. Das hat dazu geführt, dass viele Menschen hinterher das Gespräch mit mir gesucht haben – und danach auch Hilfe angenommen haben. Ich möchte den Menschen mit dem, was ich tue, vor allem Mut machen. Das ist mir das Wichtigste.

Das Thema ist auch deshalb so schwierig, weil die Erkrankung bei jedem anders verläuft. Es gibt keine Universallösung. Man muss immer individuell hinschauen – und dabei möchte ich Menschen gerne begleiten.

Wichtig ist, dass die Hilfsangebote vielfältiger werden, dass es als Stärke anerkannt wird, sich helfen zu lassen und weiterzumachen, und dass das Stigma rund um psychische Erkrankungen und das Tabu, darüber zu sprechen, endlich verschwindet. Es ist wichtig, präventiv einzugreifen, bevor es zu spät ist. Dabei spielt auch die landwirtschaftliche Ausbildung eine große Rolle: In den Fachschulen müsste das Thema psychische Belastung und Suizid konsequenter aufgegriffen werden. Es gehört zur Unternehmensführung dazu: Wenn ich als Unternehmer nicht mehr „funktioniere“, läuft auch der Betrieb nicht mehr.

Und vor allem: Wir müssen in der Landwirtschaft wieder mehr zusammenhalten und uns nicht so sehr als Konkurrenten betrachten. Ich glaube, wenn wir uns gegenseitig mehr unterstützen – auch die Betriebe untereinander –, wird vieles leichter. Betriebsgemeinschaften zum Beispiel können dem Einzelnen neue Freiräume eröffnen.

**Vielen Dank für das Gespräch. ■**

# Präventionsangebote und Hilfe in akuten Notlagen

Die folgenden Seiten bieten eine Übersicht über Beratungs-, Präventions- und Hilfsangebote, die sich speziell an Menschen in der Landwirtschaft richten.<sup>1</sup>

## Landwirtschaftliche Familienberatungen und Sorgentelefone

### Baden-Württemberg

#### Familie & Betrieb e.V.

##### Neckarelz

☎ (06261) 64092

@ neckarelz@familie-und-betrieb.de

##### St. Ulrich

☎ (07602) 9101-80

@ stulrich@familie-und-betrieb.de

##### Meßkirch

☎ (07575) 4898

@ messkirch@familie-und-betrieb.de

[www.familie-und-betrieb.de](http://www.familie-und-betrieb.de)

#### Landwirtschaftliche Familienberatung des Evang. Bauernwerks in Württemberg e.V.

##### Zentrale Waldenburg-Hohebuch

☎ (07942) 10710

@ v.willnow@hohebuch.de

##### Außenstelle Schwäbisch Gmünd

☎ (07171) 8743598

Mobil: 0155 60679474

@ k.schabel@hohebuch.de

[www.hohebuch.de](http://www.hohebuch.de)

#### Landwirtschaftliche Familienberatung im Verband Katholisches Landvolk e.V.

☎ (0711) 9791 4561

@ lutz@landvolk.de

[www.landvolk.de](http://www.landvolk.de)

### Bayern

#### Bäuerliche Familienberatung der Erzdiözese München u. Freising

☎ 0151 12 20 42 67

@ pbartlechner@eomuc.de

[www.erzbistum-muenchen.de/familie/baeuerliche-familienberatung](http://www.erzbistum-muenchen.de/familie/baeuerliche-familienberatung)

#### Ländliche Familienberatung Bistum Passau

☎ (0851) 393-5800

Mobil: 0151 17653139

@ lfb@bistum-passau.de

[www.lfb-passau.de](http://www.lfb-passau.de)

#### Landwirtschaftliche Familienberatung der Evangelischen Kirche in Bayern

☎ (09854) 1036

@ lfb@ebz-hesselberg.de

[www.lfb-bauernnotruf.de](http://www.lfb-bauernnotruf.de)

#### Landwirtschaftliche Familienberatung der KLB Bamberg e.V.

☎ 0171 3019988

@ info@lfb-bamberg.de

[www.lfb-bamberg.de](http://www.lfb-bamberg.de)

#### Bäuerliche Familienberatung Diözese Augsburg e.V.

☎ (08222) 411166

@ bfb@bistum-augsburg.de

[www.klb-augsburg.de/klb-vor-ort/bfb](http://www.klb-augsburg.de/klb-vor-ort/bfb)

#### Ländliche Familienberatung für Landwirtschaft, Weinbau und Gartenbau der KLJB und KLB in der Diözese Würzburg

☎ (0931) 386-63725

@ info@lfb-wuerzburg.de

[www.lfb-wuerzburg.de](http://www.lfb-wuerzburg.de)

#### Landwirtschaftliche Familienberatung in der Diözese Eichstätt

☎ (08421) 50888

@ lfb@bistum-eichstaett.de

[www.klb-eichstaett.de/landw-familienberatung](http://www.klb-eichstaett.de/landw-familienberatung)

#### Beratung für bäuerliche Familien in der Diözese Regensburg

☎ (0941) 597-2468

@ bfb@bistum-regensburg.de

[www.klb-regensburg.de/beratung-fuer-baeuerliche-familien](http://www.klb-regensburg.de/beratung-fuer-baeuerliche-familien)

#### MontagsTelefon BBV Stiftung Land und Leben

☎ 0800-1311310

@ Montagstelefon@BBV-Stiftung-LandundLeben.de

[www.bayerischerbauernverband.de/montagstelefon](http://www.bayerischerbauernverband.de/montagstelefon)

### Hessen und Rheinhessen

#### Familie & Betrieb in Hessen – Landwirtschaftliche Familienberatung der Kirchen in Rheinhessen

☎ (0561) 9378-1590

@ familieundbetrieb@ekkw.de

[www.laendliche-familienberatung-hessen.de](http://www.laendliche-familienberatung-hessen.de)

### Niedersachsen

#### Landwirtschaftliches Sorgentelefon und Ländliche Familienberatung Oesede e.V.

☎ (05401) 866820 (Sorgentelefon)

☎ (05401) 866862 (Familienberatung)

@ info@laendliche-familienberatung.de

#### Landwirtschaftliches Sorgentelefon Rastede

☎ (04402) 84488

@ anne.dirksen@lwk-niedersachsen.de

#### Sorgentelefon für landwirtschaftliche Familien

☎ (04137) 812540

@ info@sorgentelefon-landwirtschaft.de

[www.sorgentelefon-landwirtschaft.de](http://www.sorgentelefon-landwirtschaft.de)

#### Evangelische Landwirtschaftliche Familienberatung

☎ (0511) 1241800

[www.evangelische-agentur.de/themen/oeffentliche-verantwortung/arbeit-wirtschaft#Beratung](http://www.evangelische-agentur.de/themen/oeffentliche-verantwortung/arbeit-wirtschaft#Beratung)

<sup>1</sup> Die Auflistung erfolgt ohne Anspruch auf Vollständigkeit.

## Nordrhein-Westfalen

### Ländliche Familienberatung im Bistum Münster e.V.

☎ (0251) 5346349

@ lfb-beratung@t-online.de

[www.familienberatung-auf-dem-land.de](http://www.familienberatung-auf-dem-land.de)

### Landfrauentelefon NRW e.V.

☎ (0251) 92871035

@ kontakt@landfrauentelefon-nrw.de

### Ländliche Familienberatung Hardehausen im Erzbistum Paderborn e.V.

☎ (05642) 9853250

@ lfb-hardehausen@web.de

[www.lfb-hardehausen.de](http://www.lfb-hardehausen.de)

## Rheinland-Pfalz

### Für die Pfalz

#### Landwirtschaftliche Familienberatung der Kirchen in der Pfalz

☎ (0631) 3642-203

@ info@lfbk.de

[www.lfbk.de](http://www.lfbk.de)

### Für Rheinhessen/Südhessen

#### Familie & Betrieb in Hessen – Landwirtschaftliche Familienberatung der Kirchen in Rheinhessen

☎ (0561) 9378-1590

@ familieundbetrieb@ekkw.de

[www.laendliche-familienberatung-hessen.de](http://www.laendliche-familienberatung-hessen.de)

## Schleswig-Holstein, Mecklenburg- Vorpommern & Hamburg

### Sorgentelefon für landwirtschaftliche Familien

Kirchlicher Dienst in der Arbeitswelt

☎ (0431) 55 779 450

@ sorgentelefon-online@web.de

[www.kda-nordkirche.de/sorgentelefon](http://www.kda-nordkirche.de/sorgentelefon)

## Akut- und Präventionsangebote der Sozialversicherung für Land- wirtschaft, Forsten und Garten- bau (SVLFG)

- Krisenhotline (0561) 785-10101
- Telefonisches Einzelfallcoaching
- (Online-)Seminare zu Stressmanagement, Betriebsübergabe oder -aufgabe und Mitarbeiterführung
- Online-Gesundheitstrainings zu Stressbewältigung, Depressionsprävention und Schlafproblemen
- Angebote für pflegende Angehörige wie (Digitale) Trainings- und Erholungswochen, Pflege-Tandems, Auszeit für pflegende Eltern oder der Digitale Pflegestammtisch
- Individuelle Beratungsangebote wie Fallkoordination, Sozioökonomische Beratung oder Mediation
- Aktivprogramme zu Beweglichkeit und Stressbewältigung sowie LKK-Kurzkuren

☎ (0561) 785-10512

@ gleichgewicht@svlfg.de

[www.svlfg.de/gleichgewicht](http://www.svlfg.de/gleichgewicht)

## Sorgentelefone, Krisenhotline und Telefonseelsorge

### Krisenhotline der SVLFG

☎ (0561) 785-10101

*Rund um die Uhr*

### MontagsTelefon BBV Stiftung Land und Leben

☎ 0800-1311310

*Mo: 9:00 – 13:00 Uhr u. 16:00 – 20:00 Uhr*

### Landwirtschaftliche Sorgentelefone in Niedersachsen

☎ (04137) 81 25 40 (Barendorf)

☎ (05401) 86 68 20 (Oesede)

☎ (04402) 84 48 8 (Rastede)

*Mo, Mi, Fr: 8:30 – 12:00 Uhr*

*Di, Do: 19:30 – 22:00 Uhr*

### Landfrauentelefon NRW

☎ (0251) 92 87 10 35

*Mo: 18:00 – 22:00 Uhr Mi: 9:00 – 13:00 Uhr*

### Sorgentelefon für landwirtschaftliche Familien (SH, MV & HH)

☎ (0431) 55 779 450

*Rund um die Uhr (Anrufende werden schnellstmöglich zurückgerufen)*

Nicht speziell auf Landwirtschaft ausgerichtet:

### Telefonseelsorge

☎ 0800 1110111

☎ 0800 1110222

☎ 116 123

*Rund um die Uhr*

### Krisendienste in Bayern

☎ 0800 655 3000

*Rund um die Uhr*

## Eigene Ergänzungen

## Weitere Angebote

### Präventive sozioökonomische Beratung des Bayerischen Bauernverbands

@ Zukunftsplanung@BayerischerBauernVerband.de

[www.bayerischerbauernverband.de/Zukunftsplanung](http://www.bayerischerbauernverband.de/Zukunftsplanung)

### Landwirtschaftskammer Niedersachsen – Sozioökonomische Beratung

☎ (0441) 8 01-329

@ anne.dirksen@lwk-niedersachsen.de

[www.lwk-niedersachsen.de](http://www.lwk-niedersachsen.de)

### Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein – Sozioökonomische Beratung

☎ (04331) 94 53 200

[www.lksh.de/beratung/soziooekonomische-beratung](http://www.lksh.de/beratung/soziooekonomische-beratung)

# Wenn Hof, Familie und Mensch an Grenzen stoßen

Hartmut Schneider und Žana Schmid-Mehić

**Der Beitrag<sup>1</sup> gibt einen Einblick in Stimmen, Gefühle und Situationen, die oft verborgen bleiben. Er zeigt zugleich, welche unterstützenden Angebote zur Verfügung stehen: von den landwirtschaftlichen Familienberatungen und Sorgentelefonen bis hin zu Impulsen zur Selbstfürsorge.**

## Psychische Belastung auf den Höfen

Ein Hof – eine Familie – mehrere Generationen. Alles hängt zusammen. Alles wirkt aufeinander. Menschen in der Landwirtschaft stehen unter enormem Druck. Alle, die helfend und beratend tätig sind, kennen die Stimmen, die das Unsichtbare hörbar machen:

- Gefühl von Kontrollverlust durch Wetter und Märkte: „Wenn das Wetter nicht mitspielt, dreht sich das Gedankenkarussell und ich kann kaum schlafen.“
- Erschöpfung durch Dauerbelastung: „Ich bin einfach nur noch müde und erschöpft.“
- Care-Arbeit im Hintergrund: „Nach dem Melken noch Kinder, Haushalt und die Pflege meiner Schwiegermutter – ich weiß manchmal nicht, wie ich das schaffe.“
- Überforderung bei der Hofübergabe: „Die Übergabe war für uns die schwerste Zeit. Es ging ja nicht nur um Verträge, sondern um Gefühle: Wer gibt ab, wer darf entscheiden – und was sagen die Geschwister und deren Partner dazu?“ „Bis zum Schluss fühlte ich mich im Unklaren, ob ich den Betrieb nun bekomme oder nicht.“

Dies sind typische Belastungen, mit denen sich Menschen an die Landwirtschaftlichen Familienberatungen und Sorgentelefone wenden. Die Arbeit auf den Höfen ist geprägt von Jahreszeitenrhythmen, langen Arbeitszeiten, körperlicher Anstrengung, Unfallrisiken und zunehmenden Wetterextremen – Faktoren, die Körper und Psyche stark fordern. Neben der Arbeit im Stall und auf dem Feld wächst der Druck durch Anforderungen wie Förderanträge, Auflagen und Dokumentationspflichten; Digitalisierung bringt zwar Erleichterungen, anfangs jedoch oft Mehrarbeit. Gleichzeitig sind in Familienbetrieben berufliche und private Sorgearbeit eng verflochten: Kinderbetreuung, Haushalt und Pflege von Angehörigen laufen parallel zum Betrieb – eine Mehrfachbelastung, von der besonders viele Frauen berichten.

## Betriebsübergabe und Nachfolge: die kritische Phase

Die Übergabe des Hofes an die nächste Generation ist der zentrale und kritischste Punkt in der Lebens- und Betriebsgeschichte eines jeden Familienunternehmens. Sie ist emotional aufgeladen und führt häufig zu Konflikten. Hier wirken unausgesprochene Erwartungen an

die Hofnachfolge oft wie ein stilles Erbe, das über Generationen weitergegeben wird. Diese Erwartungen sind nicht nur ökonomisch oder familiär motiviert, sondern haben häufig auch eine beinahe spirituelle Dimension: Der Hof wird als Lebenswerk von Generationen verstanden, dessen Fortführung mit Identität, Sinn und Zugehörigkeit verknüpft ist.

## Die Landwirtschaftlichen Familienberatungen und Sorgentelefone bieten Unterstützung in Krisen, zur Prävention und in Entwicklungsprozessen

Es ist ermutigend, dass psychische Belastungen auf landwirtschaftlichen Betrieben inzwischen offener thematisiert werden und zunehmend Raum in Medien und Öffentlichkeit finden. Damit Beratung langfristig wirksam sein kann, richtet sie den Blick immer auf das Zusammenspiel von Hof, Familie und Betrieb. Die Beraterinnen arbeiten vor Ort, in Beratungsstellen und am Telefon, kennen die besonderen Herausforderungen der landwirtschaftlichen Lebenswelt und begegnen Ratsuchenden mit Empathie und offenem Ohr.



### Hartmut Schneider

Berater bei Familie&Betrieb in Hessen und Vorsitzender der BAG Familie und Betrieb e.V., Schwalmstadt

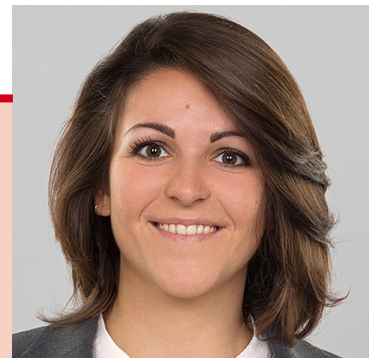
Hartmut.Schneider@bag-familieundbetrieb.de

[www.landwirtschaftliche-familienberatung.de](http://www.landwirtschaftliche-familienberatung.de)

### M. Sc. Žana Schmid-Mehić

Geschäftsführerin BAG Familie und Betrieb e.V., Schwalmstadt

zana.mehic@bag-familieundbetrieb.de

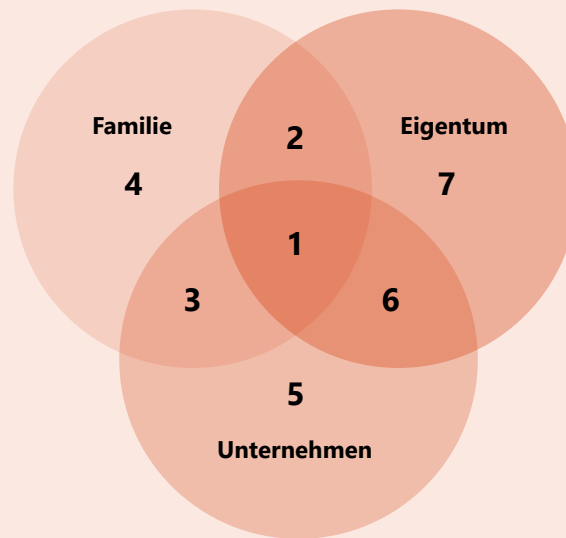


<sup>1</sup> Gekürzte, überarbeitete und um einen Infokasten ergänzte Fassung eines Beitrags im Kritischen Agrarbericht: Hartmut Schneider: „Bin nur noch müde und erschöpft!“ Psychische Belastung in landwirtschaftlichen Familienbetrieben. In: Der kritische Agrarbericht 2026, hg. v. AgrarBündnis e.V., Konstanz 2026: 106–110.

## Abb.: Das Drei-Kreis-Modell nach Tagiuri & Davis

(modifiziert nach K. Gersick et al.: Generation to generation. Life cycles of the family business. Boston 1997.)

- Rolle 1:** Familienmitglied mit Unternehmensanteilen und Position im Unternehmen.
- Rolle 2:** Familienmitglied mit Unternehmensanteilen, aber ohne Tätigkeit dort.
- Rolle 3:** Im Unternehmen tätiges Familienmitglied ohne Anteile.
- Rolle 4:** Familienmitglied ohne Anteile und ohne Position im Unternehmen.
- Rolle 5:** Familienexterner Mitarbeiter des Unternehmens ohne Anteile.
- Rolle 6:** Familienexterner Mitarbeiter des Unternehmens mit Anteilen.
- Rolle 7:** Familienexterner Anteilseigner, der nicht im Unternehmen arbeitet.



Die Prozessberatung stärkt Familien darin, ihre eigenen Lösungen zu entwickeln. Sie macht Beziehungsmuster sichtbar, eröffnet neue Perspektiven und berücksichtigt dabei die Wechselwirkungen zwischen Generationen, Rollenbildern, emotionalen Bindungen und betrieblichen Realitäten. Ziel ist es, Räume zu

schaffen, in denen Entwicklung möglich wird – jenseits von Schuld, Pflichtgefühlen und tradierten Erwartungen. Ein wiederkehrendes Thema in der Beratung ist das legitime Bedürfnis nach Wertschätzung und Anerkennung: gesehen und gehört zu werden, als Mensch und als Teil eines sozialen Gefüges.

### Drei Kreise des Familienunternehmens

Eine wertvolle Orientierung in der Prozessbegleitung von Menschen aus Familienunternehmen geben zwei Modelle: Das Zwei-Kreis-Modell von Fritz B. Simon (Simon 2012) sieht in Familienunternehmen die Kopplung zweier sozialer Systeme – Familie und Unternehmen –, die durch Kommunikation strukturiert werden. Die Systeme Familie und Unternehmen nutzen sich wechselseitig für den Aufbau ihrer jeweils eigenen Strukturen und Kommunikationsinhalte, folgen ihren eigenen Logiken und Regeln und beeinflussen sich doch gegenseitig.<sup>2</sup> Denn: Nicht nur die inneren Prozesse der Einzelnen sind relevant, sondern auch die Art und Weise, wie miteinander gesprochen wird.

Das Drei-Kreis-Modell nach Tagiuri & Davis (1978; WIFU-Stiftung 2023) erweitert das Bild um den Systemkreis Eigentum (s. Abb.). Das Modell stammt aus der Familienunternehmensforschung und zeigt, wo die Kommunikation stattfindet: in überlappenden Rollen und den Systemen Familie, Betrieb und Eigentum mit ihren je eigenen Logiken. Konflikte entstehen dort,



Die Beratenden (der Landwirtschaftlichen Familienberatungen und Sorgentelefone) kennen die landwirtschaftliche Lebenswelt und begegnen Ratsuchenden mit Empathie und offenem Ohr.

Foto: BAG Familie und Betrieb e.V./ Andrea und Joshua Häfelinger

<sup>2</sup> Mehr dazu unter WIFU-Stiftung: [www.wifu.de](http://www.wifu.de). Die 2009 von Fritz Simon gegründete WIFU-Stiftung fördert die Forschung auf dem Gebiet der Familienunternehmen, wesentlich über das WIFU-Institut in Witten/Herdecke.

wo die Kreise sich überschneiden: Ein Vater ist zugleich Eigentümer und Betriebsleiter, seine Tochter gleichzeitig Familienmitglied, Arbeitnehmerin und potenzielle Nachfolgerin, ein Sohn gleichzeitig Mitarbeiter, Erbe und Familienmitglied. Diese Rollenkollisionen gehören dazu und erklären viele Spannungen im Alltag, die sonst schwer zu fassen wären.

Für die Prozessberatung ist dieses Modell ein nützliches Werkzeug: Es macht sichtbar, dass Probleme eben nicht „nur privat“ oder „nur betrieblich“ sind, sondern sich gegenseitig durchdringen und aufeinander bezogen sind. Außerdem verdeutlicht es, dass an diesen Überlappungen Konflikte ganz selbstverständlich vorkommen und ein gelingender Umgang damit umso wichtiger ist.

### Über Generationen hinweg ...

In der Beratung zeigen sich immer wieder Belastungsmuster, die sich nicht allein aus aktuellen Konflikten erklären lassen. Vielmehr deuten viele dieser Dynamiken auf seelische Verletzungen hin, die über Generationen hinweg weitergegeben wurden – häufig unbewusst. Besonders bei Hofübergaben, Rollenbildern und unausgesprochenen Erwartungen wird sichtbar, wie tief solche Prägungen wirken und sich etwa in Erschöpfung, depressiven Verstimmungen oder langanhaltenden Spannungen äußern. Sie entfalten oft eine besondere Wirkung und beeinflussen häufig auch die Fähigkeit, Übergaben konstruktiv zu gestalten. Werden diese Muster in der Beratung achtsam erkannt und benannt, entsteht Raum für Entlastung. Es geht darum, die eigene Geschichte – und die der anderen Beteiligten – besser zu verstehen, alte Verletzungen zu würdigen, neue Perspektiven zu öffnen und die Selbstwirksamkeit der Beteiligten zu stärken.

Ein professioneller Anspruch in der Beratung besteht auch darin, bei erkennbaren psychischen Belastungen eine respektvolle Weitervermittlung an entsprechend qualifizierte therapeutische Fachkräfte zu ermöglichen. Eine konsequent ressourcenorientierte Haltung – achtungsvoll würdigend –



Foto: Halfpoint – istockphoto.com

**Kurze Momente des Innehaltens oder bewusste Pausen können Elemente der Selbstfürsorge sein.**

### Baustein gegen Burnout: Selbstfürsorge im landwirtschaftlichen Alltag

Ein wichtiger Baustein, um trotz der vielfältigen Belastungen körperlich und mental gesund zu bleiben, ist Selbstfürsorge. Selbstfürsorge im landwirtschaftlichen Alltag bedeutet, sich selbst die gleiche Wertschätzung und Aufmerksamkeit entgegenzubringen, die man dem Betrieb schenkt – entgegen dem Glaubenssatz „Der Hof geht über alles!“. Denn wer dauerhaft erschöpft ist, trifft schlechtere Entscheidungen, gefährdet Tierwohl, Ernte und Familienbeziehungen – und letztlich den gesamten Betrieb.

Was wir im Alltag manchmal vergessen: Ein Betrieb ist nur so leistungsfähig wie die Menschen, die ihn bewirtschaften. Selbstfürsorge kann dabei unterstützen, die eigenen Energiereserven wieder aufzuladen. Dafür ist es wichtig, seine eigenen Bedürfnisse als Betriebsleiterin, als Mitarbeiter oder als Familienmitglied zu kennen. Hilfreiche Fragen bei der Reflexion können dabei sein: „Was oder wer tut mir gut?“, „Was gibt mir Energie?“, „Wobei fühle mich richtig gut?“, „Was kann ich besonders gut und was fällt mir schwer?“.

Unser Körper warnt uns, wenn unsere Energie zur Neige geht. Körperliche Warnsignale sind beispielsweise Kopfschmerzen, Verspannungen, Schlafprobleme, Magenbeschwerden oder Bluthochdruck. Mentale Warnsignale können sich als Reizbarkeit, Antriebslosigkeit, Konzentrationsprobleme oder Erschöpfung äußern. Nehmen Sie solche Signale ernst, steuern Sie gegen und holen Sie sich Unterstützung. Denn: Wer Verantwortung für sich übernimmt, zeigt auch Verantwortungsbewusstsein gegenüber dem Betrieb. Somit ist Selbstfürsorge kein Luxus, sondern Teil des Betriebserfolgs! ■ Žana Schmid-Mehić

**Anregungen für mehr Selbstfürsorge im landwirtschaftlichen Alltag finden Sie hier:**  
[www.praxis-agrar.de/betrieb/betriebsfuehrung/selbstfuehrsorge](http://www.praxis-agrar.de/betrieb/betriebsfuehrung/selbstfuehrsorge)

erleichtert zugleich das Finden hilfreicher Episoden aus dem Erfahrungsschatz der Klient\*innen. In der Kombination ent-

steht ein Beratungsstil, der sowohl Struktur klärt als auch persönliche Ressourcen stärkt. ■ Hartmut Schneider

Literaturangaben: [www.asg-goe.de/lit/LR126-Schneider-Schmid-Mehić.pdf](http://www.asg-goe.de/lit/LR126-Schneider-Schmid-Mehić.pdf)

# Prävention und Unterstützung in Krisen

## Angebote der SVLFG für die Grüne Branche

Regina Eichinger-Schönberger

**Psychische Belastungen in der Grünen Branche erfahren zunehmend Aufmerksamkeit. Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) bietet Betroffenen auf die Berufsgruppe zugeschnittene Unterstützung. Sie ist darüber hinaus Mitglied in der 2025 gegründeten Arbeitsgruppe Suizidprävention in der Grünen Branche unter dem Dach des Nationalen Suizidpräventionsprogramms (NaSPro).**

Verschiedene Studien der letzten Jahre weisen darauf hin, dass es auch in der Grünen Branche psychische Belastungen gibt und daraus resultierende psychische Erkrankungen wie Burnout, Depression und Ängste in der Grünen Branche häufiger auftreten als in anderen Bevölkerungsgruppen (s. z. B. Roth 2021; Humer 2025).

Bei der Suche nach den Ursachen der psychischen Belastungen findet sich ein komplexes Zusammenspiel struktureller, arbeitsorganisatorischer, ökonomischer und psychosozialer Faktoren. Eine Auflistung der Gründe, weshalb sich Anrufer\*innen an die Krisenhotline der SVLFG wenden, bestätigt die oben aufgeführten Belastungsfaktoren (s. Abb.):

- Psyche
- Familie
- Arbeitsüberlastung
- Betriebsnachfolge/-übergabe/-aufgabe
- Finanzielle Belastungen
- Plötzlicher Todesfall/Suizid
- Pflegesituation

### Präventions- und Unterstützungsangebote der SVLFG

Die SVLFG nimmt eine zentrale Rolle im System der Prävention und Versorgung psychischer Belastungen in der Grünen Branche ein. Sie vereint die landwirtschaftliche Unfallversicherung, Krankenversicherung, Pflegeversicherung und Alterssicherung und ist damit sowohl für klassischen Arbeitsschutz als auch für Gesundheitsförderung und Rehabilitation zuständig.

Bereits 2016, im Zuge des sog. Flexi-Rentengesetzes und der sich daraus ergebenden Möglichkeit zur Präventionsleistung aus dem Topf der Alterskasse, wurde eine Kampagne zur Förderung von psychischer Gesundheit angestoßen: „Mit uns im Gleichgewicht“.<sup>1</sup> Zentrales Herzstück dieser Kampagne ist das sog. Telezentrum, eine zentrale Telefonnummer, an die sich Versicherte wenden können, um sich umfassend zu informieren, welche Angebote sie zur Förderung der psychischen Gesundheit nutzen können.

Dazu gehören passgenaue Gruppenangebote vor Ort oder online zu folgenden Themen:

#### **Stressmanagement:**

In auf die Berufsgruppe zugeschnittenen Stressbewältigungskursen können sich Versicherte zusammen in der Gruppe

vertieft mit dem Thema Stress, Bewältigungsstrategien etc. auseinandersetzen. Ergänzt werden die theoretischen Einheiten durch praktische Übungen (z. B. progressive Muskelentspannung, Meditation) und gesundheitsförderliche sportliche Aktivitäten (z. B. Schwimmen, Walken).

#### **Pflegende Angehörige:**

Die Unterstützung für pflegende Angehörige hat zum Ziel, ihre körperliche und mentale Gesundheit zu erhalten. Neben Gruppenangeboten vor Ort gibt es seit der Corona-Pandemie auch einen sog. Pflegestammtisch, den sie online besuchen können. Inhalt des Stammtisches ist immer ein pflegerelevanter Impulsvortrag und der daran anschließende persönliche Austausch – für viele pflegende Angehörige eine wichtige Auszeit, ohne den Betrieb verlassen zu müssen.

#### **Betriebsübergabe/-aufgabe:**

Angebote im Bereich Betriebsnachfolge zielen darauf ab, frühzeitig gesunde Strategien zu entwickeln, um Lebensübergänge nachhaltig und positiv zu gestalten, und stellen dadurch ebenfalls eine wichtige Unterstützung zum Erhalt der psychischen Gesundheit dar. Dabei wurde auch die Besonderheit der Betriebsaufgabe konzeptionell in einem eigenen Gesundheitsangebot aufgegriffen, da vor allem die Betriebsaufgabe mit Verlust erleben und Identitätskrisen verbunden sein und u. U. familiäre Konflikte verstärken kann.

Daneben gibt es individuelle Hilfen, die zusammen mit den Fachkräften der Kooperationspartner und Dienstleister Versicherten angeboten werden. Dazu zählen:



#### **Regina Eichinger-Schönberger**

Stabsstelle Gesundheitsangebote,  
Sozialversicherung für Landwirtschaft,  
Forsten und Gartenbau, Kassel

Regina.Eichinger-Schoenberger@svlfg.de  
www.SVLFG.de

Foto: privat

<sup>1</sup> [www.svlfg.de/gleichgewicht](http://www.svlfg.de/gleichgewicht)

**Mediation und sozioökonomische Beratung:**

Zunächst in Pilotprojekten der Länder Bayern und Niedersachsen, finanziert durch die SVLFG, konnte Versicherten bei Bedarf bis zu zehn Stunden spezialisierte Beratung und Mediation angeboten werden, um betriebswirtschaftliche, familiäre und psychosoziale Konflikte bearbeitbar zu machen. Die wissenschaftliche Evaluation zeigte, dass mehr als vier von fünf Teilnehmenden Depressivitätsgrenzwerte erreichten oder überschritten hatten und dass die Intervention die psychische Belastung nachhaltig senken konnte. Aufgrund dessen wurde das Angebot nach Abschluss der Evaluation als Regelversorgungsangebot weitergeführt.

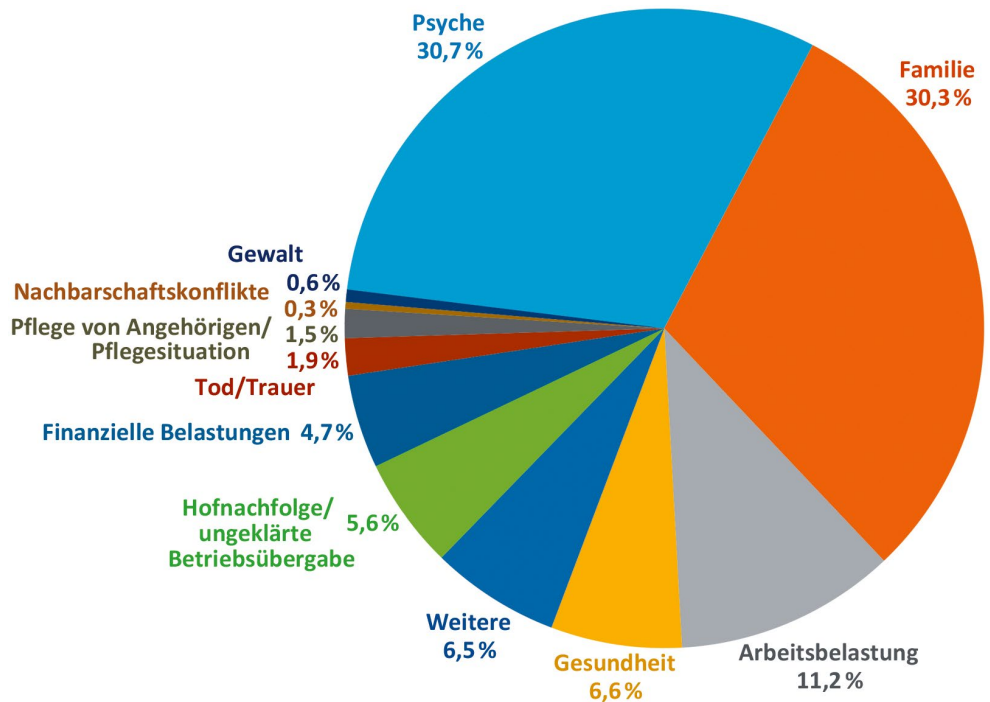
**Telefonisches Einzelfallcoaching:**

Die SVLFG unterstützt Versicherte in Kooperation mit der IVPNetworks GmbH (IVP) mit einem Präventionsangebot, bei dem Versicherte über mehrere Monate hinweg Begleitung von erfahrenen, speziell geschulten Psycholog\*innen erhalten. Gemeinsam wird nach Lösungen gesucht, um mit belastenden Situationen, Krisen oder Ängsten umgehen und wieder mehr Lebensqualität gewinnen zu können. Das Coaching passt sich den persönlichen Bedürfnissen der Versicherten an. Es erfolgt in telefonischen oder persönlichen Gesprächen und unterstützt dabei, Konfliktmuster zu erkennen und zu verstehen, um sie dann durch die Aktivierung der persönlichen Ressourcen auch bewältigen zu können.

**Krisenhotline:**

Ein weiteres, sehr niedrigschwelliges Angebot, das Menschen in der Grünen Branche bei psychischen Belastungen, aber auch in akuten Krisensituationen zur Verfügung steht, ist die Krisenhotline, welche ebenfalls von Psycholog\*innen von IVPNetworks GmbH besetzt ist. Die Nummer ist für Versicherte in allen Krisensituation 24/7 erreichbar. Die Beratung findet auf Wunsch auch anonym statt.

**Abb.: Gründe für Anrufe bei der SVLFG-Krisenhotline 2024**



Quelle: SVLFG

**Arbeitsgruppe Suizidprävention in der Grünen Branche stärkt Vernetzung, Forschung und Prävention**

Neben den oben genannten Belastungsfaktoren lassen viele Studien aus dem europäischen Ausland, wie z. B. Frankreich oder Schweiz, vermuten, dass auch in Deutschland die Suizidrate in der Grünen Branche im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung erhöht ist. Auch die in der Literatur beschriebenen Risikofaktoren wie Arbeitslast etc. (s. auch Suizidpräventionsbericht Deutschland) erhärten diese Annahme. Jedoch lassen die in Deutschland vorhandenen amtlichen Statistiken keine Rückschlüsse auf die Häufigkeit von Suizid innerhalb der „Grünen Branche“ zu. Hinzu kommt, dass viele Menschen nach wie vor Vorbehalte haben, Hilfen bei psychischen Krisen, besonders bei Suizidalität, in Anspruch zu nehmen.

Vor diesem Hintergrund hat sich eine Arbeitsgruppe „Suizidprävention in der Grünen Branche“ gegründet.<sup>2</sup> Sie ist Teil des Nationalen Suizidpräventionsprogramms (NaSPro) und konzentriert sich auf Suizidalität und Suizidprävention für Menschen in der Grünen Branche. Dazu zählen beispielsweise Landwirtschaft, Gartenbau, Forstwirtschaft und Weinbau. Die Arbeitsgruppe traf sich erstmals im

Februar 2025 in Kassel. Es wurden zwei Unterarbeitsgruppen ins Leben gerufen: „Beratung und Implementierung“ sowie „Forschung“.

Ziel ist, die Vernetzung von Beratungsorganisationen und Initiativen zur Suizidprävention zu fördern, das Thema „Suizidalität“ gesellschaftlich zu enttabuisieren und Suizidalität in der Grünen Branche als Thema in politische Entscheidungen einzubringen. Ein erster Schritt, um sich ein Bild der Situation in der Grünen Branche zu machen, war eine Umfrage unter Berater\*innen, welche die Erfahrungen der Beratenden und das Thema Suizid in ihrem Beratungskontext näher beleuchtet. Eine Veröffentlichung der Ergebnisse ist in Vorbereitung. Zum Welttag der Suizidprävention am 10.09.2025 fand eine Onlineveranstaltung statt, die Betroffene der grünen Berufe und Vertreter\*innen von Hilfsangeboten gleichermaßen zu Wort kommen ließ. ■

**Krisenhotline**  
**0561 785-10101**  
 24 Stunden / 7 Tage die Woche

Literaturangaben:  
[www.asg-goe.de/lit/LR126-Eichinger-Schönberger.pdf](http://www.asg-goe.de/lit/LR126-Eichinger-Schönberger.pdf)

<sup>2</sup> [www.suizidpraevention.de/arbeitsgruppen](http://www.suizidpraevention.de/arbeitsgruppen)