

Wenn der Hof zur Last wird

Thurgauer Zeitung, 22.07.2026, Inka Grabowsky



Bäuerinnen suchen besonders oft Hilfe. Fachleute raten zu früher Entlastung, bevor ein Burn-out eintritt.

An der Wand des Sitzungszimmers von Christina Kreis auf dem Birkenhof in Engelswilen hängt das Foto eines Apfels. «Ich habe das Motiv an einem der Hochstamm-Obstbäume meines Mannes entdeckt», sagt die Beraterin. «Wespen oder Hornissen haben die ganze Frucht von innen ausgefressen. Aussen war die Schale quasi unversehrt.»

Ein besseres Sinnbild für die psychische Situation mancher Menschen in der Landwirtschaft ist schwer zu finden. «Teilweise stimmt das Klischee des idyllischen Lebens auf dem Bauernhof», sagt Kreis, deren Eltern Milchwirtschaft und Ackerbau betrieben und die dann – nach ihrer Ausbildung zur Lehrerin – einen Landwirt geheiratet hat.

«Wenn bei uns die Bäume blühen, gibt es nichts Schöneres. Aber es gibt die stressigen Tage, an denen eine Maschine kaputtgeht oder an denen man das Heu noch vor dem Regen einbringen muss.» Sie selbst ist in ihrem erlernten Beruf geblieben und bietet zusätzlich Coaching an – insbesondere für Personen, die in der Landwirtschaft arbeiten. «Ich weiss, wie der Alltag auf einem Hof aussieht. Meine Klienten müssen dazu nicht viel erklären.»

Frauen nutzen Hilfsangebote deutlich mehr als Männer

Frauen stellen etwa drei Viertel der Hilfesuchenden. Christina Kreis sortiert bei einer Standortbestimmung die Sorgen und Anliegen. Bei Sachfragen, etwa zum Erbrecht oder zur Versicherung, verweist sie an Fachstellen. Ihr Gebiet ist Persönlichkeitsentwicklung, Personalführung oder Konfliktbewältigung. Um dem Burn-out vorzubeugen, ist Selbstfürsorge ein überaus wichtiges Thema. Es gilt Fragen zu klären wie: «Was tut mir gut? Wie denke ich über mich und andere? Was gibt mir Kraft? Wo muss die Generation sich abgrenzen und loslassen?»

Sie würde immer dazu raten, dass die ältere Generation vom Hof wegzieht, sagt Christina Kreis. «Selbst wenn nur der Garten nicht in der gleichen Art gepflegt wird wie anhin, kann das Ärger auslösen.» Wichtig sei die Kommunikation miteinander, bevor der Konflikt ausbricht. «Frauen, die Landwirte heiraten, sollten die Erwartungen klären. Wer in seinem Beruf bleiben will, kann nicht auch noch das Mittagessen für die Angestellten kochen.»

Bei den Ratsuchenden kämpft jeder mit etwas anderem, weshalb das Coaching immer individuell ist. Das Vorgehen hingegen bleibt gleich: Die Beraterin visualisiert die Zusammenhänge mit Skizzen und Bildern. Am Ende der Sitzung lässt sich das Fotografieren und zu Hause immer wieder ansehen.

Alles tun, um den Totalausfall zu vermeiden

Nach Einschätzung von Christina Kreis gibt es unterschiedliche Stufen von Unterstützung: zunächst ein Gespräch mit Kolleginnen, dann der anonyme Anruf beim bäuerlichen Sorgentelefon, der Gang zum Coach, schliesslich ein Termin beim Psychologen und gegebenenfalls ein Aufenthalt in einer Klinik wegen Burn-out. «Es ist sehr schwierig, wenn eine Bäuerin krankgeschrieben wird und zu Hause bleibt. Wie soll sie sich erholen, wenn die Kühe brüllen oder sie sieht, was in der Hauswirtschaft schief läuft.»

Die Familienhilfe, die der Verband Thurgauer Landfrauen organisiert, bietet hier Unterstützung. Trotzdem solle man alles tun, um den Totalausfall zu vermeiden. Das sei umso leichter, je früher man Entlastungsmassnahmen ergreift. Insofern lohnten sich die 120 Franken pro Coaching-Stunde schnell.

Unterstützer-Netzwerk mit Fachhochschule OST

Personen in der Landwirtschaft sind Studien zufolge etwa doppelt so häufig von Burn-out betroffen wie der Durchschnitt der Bevölkerung. Zwei Drittel von ihnen haben bereits persönliche Grenzen erreicht. Lange Arbeitszeiten, Bürokratie, Geldprobleme, mangelnde Anerkennung sowie wenig Entlastung in kleinen Familienbetrieben erhöhen den Druck – was gleichzeitig die Annahme von Unterstützung erschwert.

Die Fachhochschule OST will dem gemeinsam mit dem Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverband etwas entgegensetzen. «Wir arbeiten seit 2019 zusammen mit dem Departement für Soziale Arbeit und landwirtschaftlichen Organisationen und engagierten Partnern an diesem Thema», sagt Professor Oliver Christ vom Institut für Organisation und Leadership. «Nun bauen wir ein schweizweites Präventionsnetzwerk für die Landwirtschaft auf.» Finanziert wird das Projekt vom Bundesamt für Landwirtschaft.

«Wir wollen Vertrauenspersonen aus der landwirtschaftlichen Lebenswelt sensibilisieren und ausbilden, etwa Tierärzte, Treuhänder oder Versicherungspartner. Wer ohnehin regelmässig auf dem Hof ist, kann Anzeichen bemerken, dass der Betriebsleiter oder die Bäuerin überlastet ist. Aus dem Mund von diesen Brückenbauern ist ein Hinweis auf Hilfsangebote wirkungsvoll.»

Burn-out-Betroffene bieten ihre Hilfe an

Oliver Christ ist sich einer zusätzlichen Hemmschwelle bewusst: «Der finanzielle Druck in vielen Bauernfamilien ist hoch. Deshalb streben wir den Aufbau von Angeboten an, die für die Betroffenen gratis sind oder nur eine symbolische Gebühr kosten. Wir sind daran, die Finanzierung dafür zu suchen.»

Zentrales Element im Plan der Wissenschaftler: Menschen aus der Landwirtschaft, die ein Burn-out schon erfolgreich hinter sich gebracht haben, beraten die Betroffenen. Noch wird schweizweit nach diesen Peers und Brückenbauern gesucht. Durch die mehrjährige Projektarbeit hat sich bereits ein stabiles Netzwerk landwirtschaftlicher Organisationen etabliert, das nun schrittweise professionalisiert werden soll. Ab 2028 – nach dem Auslaufen der Unterstützung durch den Bund – soll das Netzwerk durch Partner-Organisationen selbst getragen werden.

Bäuerliches Sorgentelefon

«Unser Angebot ist anonym, kostenlos und niederschwellig», erklärt Marie-Louise Koller aus dem Vorstand des Bäuerlichen Sorgentelefon. «Wir möchten zunächst die Leute abholen. Manchmal reicht es schon, dass nur mal jemand zuhört, der unabhängig ist und nicht im eigenen Umfeld lebt.» Gemeinsam könne man eine Auslegeordnung der Situation erarbeiten. «Beim Reden kommen die Leute oft selbst darauf, was eigentlich der Kern des Problems ist.»

Am Hörer sitzen rund 15 Freiwillige mit landwirtschaftlichem Hintergrund, die alle regelmässig weitergebildet werden. Spenden ermöglichen die Weiterbildung. Damit sie selbst nicht überfordert werden, bekommen sie Supervision – sie können schwere Fälle anonymisiert mit Experten und untereinander besprechen. «Die Anzahl der Anrufe ist im vergangenen Jahr etwas geringer geworden», sagt Marie-Louise Koller. «Rund hundert waren es aber immer noch. Die Gesprächsdauer hat zugenommen. Die Probleme sind also komplexer geworden.» Das bäuerliche Sorgentelefon unter der Nummer 041 820 02 15 ist Montagvormittag, Dienstagnachmittag und Donnerstagabend besetzt.

Zum Jahr der Bäuerin

Das Jahr 2026 ist von den Vereinten Nationen zum Internationalen Jahr der Bäuerinnen und Landwirtinnen erklärt worden. Die Thurgauer Landwirtschaft und der bedeutende Obstbau basieren fast ausschliesslich auf bäuerlichen Familienstrukturen, in denen Frauen als Mitunternehmerinnen, in der Hauswirtschaft oder in der Direktvermarktung wirken. Diesen Bäuerinnen ist diese Serie gewidmet.

(red)