

Schlafen



Die Funktionen des Schlafs sind erst teilweise aufgeklärt. Sicher ist, dass Menschen und viele Tiere schlafen müssen, um zu überleben, der genaue Grund ist jedoch noch unbekannt. BILD: ISTOCK

Wenn Schäfchen zählen nicht mehr hilft

Gute Nacht Wer gut schläft, macht sich keine Gedanken über die Wichtigkeit des Schlafs. Erst wenn er wegbleibt, wird es harzig – auch für Landwirtinnen und Landwirte. Sich Hilfe holen ist gar nicht so schwer.

Cécile Luterbacher

Landwirtinnen und Landwirte arbeiten viel draussen, haben frische Luft und körperliche Arbeit – eigentlich gute Voraussetzungen für erholsamen Schlaf. Doch stimmt das?

Nachgefragt bei Patrizia Schwegler, landwirtschaftliche Beraterin, Lehrerin und Vorstandsmitglied des Bäuerlichen Sorgentelefon, ergibt sich ein anderes Bild: «Fehlender Schlaf und Erholung sind oft Themen bei unseren Anruferinnen und Anrufern – manchmal ganz offen angesprochen, manchmal etwas verborgen unter anderen Problemen. Denn die Sorgen sind oft vielschichtig.»

Pausenlose Betriebspräsenz

Das hat auch Martin Aebi aus Rüegsbach BE erlebt. Die Schlafprobleme am Ende einer strengen Bau- und während der Abkalbesaison haben ihn in einen Teufelskreis geführt. Ein Klinikaufenthalt half ihm, wieder Boden zu fassen. Seine Geschichte erzählt er in dieser Ausgabe des «Schweizer Bauer» auf Seite 16. Wenn Aebi seine Geschichte im Umfeld erzähle, zeige sich: Ihm ging es wie vielen

In der Schweizer Landwirtschaft tätige Personen sind doppelt so oft von Burn-out betroffen wie die Gesamtbevölkerung – 12 Prozent gegenüber 6 Prozent.

Ostschweizer Fachhochschule, Schweizerischer Bäuerinnen- und Landfrauenverband

anderen Landwirtinnen und Landwirten. Und tatsächlich: In der Schweizer Landwirtschaft tätige Personen sind doppelt so oft von Burn-out betroffen wie die Gesamtbevölkerung: 12 Prozent gegenüber 6 Prozent.

Dabei berichten betroffene Bauern und Landwirtinnen von pausenloser Betriebspräsenz, Verzicht auf Erholung und vom Gefühl der Unentbehrlichkeit. Erkenntnisse aus Forschungsarbeiten der Ostschweizer Fachhochschule (OST) in Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverband (SBLV) aus den Jahren 2021 bis 2023 haben ergeben, dass dies der Beginn eines Burn-outs sein kann.

Hilfsangebote

Es gebe jedoch immer einen Ausweg, sagt Andri Kober, reformierter Pfarrer, ehemaliger Präsident und heutiges Vorstandsmitglied des Bäuerlichen Sorgentelefon, im Interview mit dem «Schweizer Bauer» auf Seite 17: «Wer über seine Situation spricht und sich Fachunterstützung holt, hat den wichtigsten Schritt bereits getan.» In fast keiner anderen Branche gibt es laut Kober so viele Hilfs-

angebote wie in der Landwirtschaft.

Das zeigt auch das Beispiel von Martin Aebi: Als klar war, dass ihm nur noch ein Klinikaufenthalt nachhaltig helfen kann, war die Betriebs- und Familienhilfe des Kantons Bern (LBF) entscheidend. Schon nach wenigen Tagen stand ein Betriebshelfer bereit – eine Entlastung, die den Druck spürbar verringerte.

Physische Auslöser

Albrecht Vorster vom Sleep House des Inselspitals Bern weist jedoch darauf hin, dass nicht nur Stress und andere psychische Belastungen zu Schlafproblemen führen können: «Stress ist ein Faktor für die Ein- und Durchschlafstörungen. Aber nur einer unter vielen. Wir haben 20 verschiedene Schlafstörungen, die nicht unbedingt mit Stress im Zusammenhang stehen.» Auslöser für diese körperlich bedingten Schlafstörungen können unter anderem Übergewicht oder Bewegungsmangel oder andere gesundheitliche Probleme sein. Sonst attestiert der Schlaf Forscher den Landwirtinnen und Landwirten grundsätzlich gute Voraussetzungen für erholsamen Schlaf: «Die meisten Landwirte haben einen sehr re-

gelmässigen Rhythmus. Wer Tiere hält, muss diese auch regelmässig versorgen, und dieser regelmässige Rhythmus ist sehr gut für uns. Ausserdem sind Landwirte tendenziell viel draussen. Und diese viele Aktivität draussen ist sehr nahe an der Natur und sehr nahe an unserer Natur. Wir sollten viel Tageslicht bekommen. Es sollten so um die zwei Stunden pro Tag sein. Ich glaube, bei den meisten Bauernfamilien wird das kein Problem darstellen.»

Autorinnen



Cécile Luterbacher ist Agronomin MSc BFH und Redaktorin beim «Schweizer Bauer». Sie braucht im Minimum acht Stunden Schlaf.



Christine Bieri ist Redaktorin beim «Schweizer Bauer» und Primarlehrerin. Beim Schlafen schätzt sie die Landruhe besonders.