

Cécile Luterbacher (Interview)

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

Andri Kober: Ja, wahrscheinlich sind die Voraussetzungen besser als bei jemandem, der die ganze Zeit nur im Büro sitzt. Nach heutigen Gesundheitsvorstellungen unterstützen viel Bewegung und das Draussensein eigentlich eine ausgeglichene Work-Life-Balance. Das stimmt aber nur, wenn man nicht die ganze Zeit auf der Maschine sitzt.

Sie sagten in einem Interview mit dem «Schweizer Bauer», viele in der Branche litten unter Schlafmangel oder Burn-out. Woran liegt das?

Das hat mit der Komplexität der heutigen Landwirtschaft zu tun. Ein Bauer ist heute etwa 30 Prozent im Büro. Dazu zählt zum Beispiel auch die Zeit, in der man Formulare am Handy ausfüllt, und wie geschickt man mit den neuen Technologien umgehen kann.

Was passiert, wenn jemand diesen Aufwand nicht einberechnet?

Wer seine administrativen Arbeiten nicht gut organisiert und vorzu gewissenhaft erledigt, verliert den Überblick. Dann wächst die Gefahr, dass man sich nachts mit aufgeschobenen Obliegenheiten und ungelösten Problemen zu beschäftigen beginnt, ein Gedankenkarussell, das mit der Aufwachphase anläuft. Man überlegt ständig, was war oder was noch kommt, und je belastender das wird, desto unerholter und nervöser startet man in den Tag.

Wie zeigt sich dieser Schlafmangel?

Man fühlt sich nach dem Aufstehen nicht ausgeruht, ist matt und schlapp und ist schneller gereizt; ganz gefährlich, denn man ist zusehends unkonzentriert. Auf dem Hof und der Landstrasse kann das schnell einmal gefährlich werden, beispielsweise wenn man mit Maschinen operiert oder unterwegs ist. Schlafmangel reduziert die Reaktionsfähigkeit und die Konzentration – ähnlich wie Alkohol oder andere Drogen.

Gibt es Anzeichen oder «Codewörter», an denen Sie in Ihren Beratungen erkennen, dass jemand nicht genug schläft?

«Ich bin oft müde», «ich habe Mühe mit Aufstehen», «ich komme am Morgen nicht in die Gänge», «ich kann mich immer weniger motivieren, die unangenehmen Aufgaben anzupacken», «ich verliere mich auf dem Handy mit Chatten, Surfen, Swipen auf Social Media, anstatt rechtzeitig ins Bett zu gehen». Dann hake ich nach: «Kannst du nicht einschlafen, oder schläfst du überhaupt schlecht und zu wenig?»

Und wie antworten die Leute auf diese Frage?

Wenn die Leute reflektieren und über ihre Situation nachdenken, erzählen sie oft von sich aus, dass sie nicht einschlafen können oder zu früh wieder aufwachen. Oft kommen Schlafprobleme aber nicht allein und sind Folgen von finanziellen oder familiären Belastungen, Generationenkonflikten oder Partnerschaftsproblemen.

Welche Auswirkungen haben Schlafprobleme auf die Arbeit und das Leben auf dem Hof?

Man wird unkonzentrierter, dünnhäutiger und empfindlicher. Das zeigt sich in persönlichen Beziehungen und bei der Arbeit auf dem Betrieb. Wer nicht ausreichend schläft – ein erwachsenes Gehirn benötigt rund acht Stunden Schlaf und Regeneration, um sich zu erholen –, kann seine volle Leistungsfähigkeit nicht abrufen und keine vernünftigen Entscheidungen treffen. Anfallende Herausforderungen, ja auch Konflikte können so nicht «zielführend» gelöst werden.

Hat Schlafmangel auch längerfristige Folgen?

Andri Kober ist Pfarrer und Seelsorger. Er sagt: «Die Kunst ist es, auf die eigenen Bedürfnisse zu hören, sich regelmässig Ruheinseln zu schaffen und zu lernen, dass man nicht alles rechtfertigen muss». BILD: ZVG

«Pausen helfen, das Gedankenkarussell zu unterbrechen»

Pfarrer Andri Kober erklärt, warum Landwirtinnen und Landwirte trotz Arbeit an der frischen Luft oft schlecht schlafen – und was dagegen hilft.

«Viele haben gelernt, stark sein zu müssen und immer alles selbst lösen zu können. Sie haben ein schlechtes Gewissen, wenn sie sich Pausen gönnen.»

Andri Kober
Pfarrer und Mediator

Schlafforscher sprechen heute von sechs bis acht Stunden Ruhe – in Dunkelheit, sprich Nacht – pro vierundzwanzig Stunden, damit sich unser Gehirn tiefgreifend regenerieren kann. Langzeitstudien decken immer deutlicher einen Zusammenhang zwischen über Jahrzehnte anhaltendem Schlafmangel und erhöhter Gehirnschädigung auf, das heisst Ablagerungen zwischen den Neuronen, die zu Demenzformen oder Alzheimer führen können. Wir müssen unserem Gehirn genauso viel Respekt entgegenbringen wie unserem Körper. Wir reden dabei ausschliesslich von ungenügender Schlafdauer – kommen dabei noch regelmässiger Alkohol- oder/und Drogenkon-

sum auch dazu, wird das Gehirn noch viel stärker «ausgebeutet». Man muss das so drastisch zum Ausdruck bringen.

Wie fördert man konkret die Ausgewogenheit zwischen Arbeit und Ruhezeit auch und gerade in turbulenten Jahreszeiten?

Die familiären Prägungen und Haltungen, wie wir aufgewachsen sind, sind zunächst grundlegend. Einfach gesagt: Wurde das Glas zu Hause als halb leer – jammern, fluchen, «pyschte», über alles und jeden zetern und hadern – oder als halb voll gesehen? Zu Letzterem gehören Glaubenssätze wie «Komm, wir packen das»; «Es hat genug für alle»; «Es hat immer wieder eine Lösung gegeben»; «Unter dem Strich ist es immer aufgegangen»; «Taten vor ausufernden Worten» etc.

Was bewirkt diese Sichtweise?

Diese Haltung fördert eine positive Selbstbeobachtung und Einschätzung und unterstützt das so wichtige Sich-abgrenzen-Können und das Neinsagen. Viele haben gelernt, stark sein zu müssen und immer alles selbst lösen zu können. Sie haben ein schlechtes Gewissen, wenn sie sich Pausen gönnen.

Wie kommt man da raus?

Die Kunst ist es, auf die eigenen Bedürfnisse zu hören, sich regelmässig Ruheinseln zu schaffen und zu lernen, dass man nicht alles rechtfertigen muss: Ferien in der Jahresplanung verbindlich einplanen, sich freie verlängerte Wo-

chenenden herausnehmen oder beispielsweise in einem Club oder einem Verein verbindlich am Jahresprogramm teilnehmen.

Welche konkreten Strategien helfen fürs bessere Schlafen und Erholen?

Bewusst früher ins Bett gehen, Pausen tagsüber, Mittagsschläfchen von 10 bis 20 Minuten, wie es einst unsere Grosseltern gemacht haben. Es ist wichtig, den eigenen Tagesrhythmus zu kennen: Manche sind Morgenmenschen, andere abends produktiver. Planung und Struktur helfen enorm. Das heisst fixe Zeiten für Sitzungen, für Familie und Betrieb einplanen. Pausen helfen, das Gedankenkarussell zu unterbrechen. Auch Freun-

«Grundsätzlich gilt: Wer über seine Situation spricht und sich Fachunterstützung holt, hat den wichtigsten Schritt bereits getan.»

Andri Kober
Pfarrer und Mediator

Andri Kober

Andri Kober wuchs als Pfarrerssohn in einem kleinen Bündner Valser-Bauern-dorf gemeinsam mit den Kindern der Nachbarbauern auf. Nach dem Theologiestudium in Bern und Rom wurde er reformierter Pfarrer der Berner Landeskirche, wo er u. a. zwölf Jahre in der Landgemeinde Rüeggisberg BE in der Gantrischregion wirkte. Bis heute arbeitet er als Pfarrer und Seelsorger im freiburgischen Seebezirk in Murten und ist durch seine freiberufliche Tätigkeit seit über zwei Jahrzehnten im landwirtschaftlichen Bereich sehr erfahren. Er war sieben Jahre Präsident und wirkt noch immer als Vorstandsmitglied und Teamverantwortlicher des Bäuerlichen Sorgentelefon. Er spricht alle vier Landessprachen und ist zudem als Coach und Mediator auf der Plattform «SBLV – Vermittlung von Hilfe & Unterstützung» gelistet. Er bietet Beratungen in verschiedenen Bereichen an, zum Beispiel zum Zusammenleben in Familie und Betrieb, zu Generationenkonflikten sowie zur Kommunikation in Paar- und Arbeitsbeziehungen. Ausserdem begleitet er Menschen in neue Lebensabschnitte und steht ihnen bei Trennung oder Scheidung beratend zur Seite. clu

de und soziale Netzwerke sind wichtig, um aus der ständigen Belastung herauszutreten.

Wann ist ärztliche Unterstützung sinnvoll?

In sehr akuten Phasen. Wenn keine richtige Erholung mehr möglich ist oder Burn-out-Symptome auftreten. Dann muss man zeitnah den Hausarzt oder die Vertrauensärztin aufsuchen. Auch Medikamente, die gutes Einschlafen und regelmässigen Schlaf ermöglichen, können nur empfohlen werden. Medikamente können heute von Fachleuten sehr individuell abgestimmt, wohldosiert und zeitlich begrenzt eingesetzt werden.

Wie hat sich das Thema Schlaf in der Landwirtschaft verändert?

Früher war das Landleben viel gemächlicher. Mit der Mechanisierung wurde alles schneller und komplexer. Wie auch in der nicht landwirtschaftlichen Welt ist alles digitaler geworden. Früher gab es kaum Ablenkung. Auf Bauernbetrieben kommt dazu, dass alle Bereiche des Lebens – Arbeit, Administration und Familienorganisation – zusammenkommen. Auch spielt die Wirtschaftlichkeit eine zunehmend existenzielle Rolle. Wer sich nicht bewusst strukturiert und abgrenzt, überfordert sich und alle darum herum leicht.

Was raten Sie Landwirtinnen und Landwirten, die unter Schwierigkeiten mit Schlaf leiden?

Den ersten Schritt machen, sich jemandem anvertrauen: seinen Angehörigen und Freunden und wenn möglich rasch dem Arzt, allenfalls der konsultierten Therapeutin. Grundsätzlich gilt: Wer über seine Situation spricht und sich Fachunterstützung holt, hat den wichtigsten Schritt bereits getan.

Ist eine Situation immer so ausweglos, wie sie vielleicht scheint?

Jedes Gespräch, jedes aktive Formulieren seiner Sorgen und Nöte mit Vertrauen, im Gebet oder im Aufschreiben im Tagebuch unterstützt das Gehirn in seinem natürlichen Bestreben, aufzuräumen, zu «büscheln», zu klären. Wenn das Gehirn «erhitzt» oder überdreht ist, kommt es nicht mehr zur Ruhe. Wenn wir es aktiv abkühlen, beruhigen und ihm die nötige Ruhe, das heisst Nachtschlaf, verschaffen, tut es in Ruhe seine natürliche Bestimmung: aufräumen, einordnen, Unnötiges löschen – bisweilen in spannenden, bewegten, auch mal abstrusen Träumen. Jedoch: Nur vertrauensvoll machen lassen. Als Seelsorger bestätige ich, nicht vergebens heisst es im Bibelsalm sehrweise: «Den Seinen gibts der Herr (Gott, der Schöpfer, die Lebenskraft) im Schlaf.»