

MASCHINENRING
Ostschweiz



MAGAZIN

Ausgabe Oktober 2026

WER HILFE SUCHT, ZEIGT WAHRE STÄRKE

- Frühzeitig Warnsignale erkennen
- Tipps mit grosser Wirkung
- Wo Betroffene Unterstützung finden





MASCHINENRING
Ostschweiz



Im Notfall nicht allein

Inhalt

- 03 Warnsignale erkennen
- 04 Belastungsfaktoren verstehen
- 06 Interview mit Dr. Stefan Paulus
- 09 Die 12 Phasen
- 10 Stimmen aus der Landwirtschaft
- 12 Erste Anlaufstellen finden
- 14 Das Lebens-Balance-Modell

Darüber reden hilft: Telefon 143

Die Dargebotene Hand ist anonym, kompetent und rund um die Uhr für Sie da.

Wenn schreiben leichter fällt:
Chat unter www.143.ch
Täglich von 10 bis 22 Uhr erreichbar

Titelbild:
Hilfe suchen und annehmen ist
der erste Schritt zur Verbesserung
einer belastenden Situation.

Impressum

Herausgeber:
Maschinenring Ostschweiz AG
Frauenfelderstrasse 12
9545 Wängi

Telefon +41 52 369 50 30
ostschweiz@maschinenring.ch
www.mr-ostschweiz.ch

Ausgabe Oktober 2026

Geschäftsführer: Fabian Brühwiler
Redaktion und Layout:
Andrea Schatt
Fotos: MR Ostschweiz, wenn nicht anders
vermerkt, KI-Unterstützung
Druck: Faidruck AG, Sirnach

Auflage: 6000 Exemplare

Grüezi

**Wann hatten Sie zuletzt einen Tag,
an dem Sie wirklich abschalten
konnten?**

Gesundheit ist unser wichtigstes Gut – ohne sie geht es nicht. Sie lässt sich nicht kaufen, sondern liegt zu einem grossen Teil in der Verantwortung jedes Einzelnen. Eine ausgewogene Ernährung, genügend Bewegung, soziale Kontakte und regelmässige Erholungsphasen tragen dazu bei, körperlich und mental gesund zu bleiben.

Doch wann gönnen sich Frau und Herr Landwirt eine Pause? Während die Kühe gemolken, der Stall ausgemistet, die Maschinen geschmiert, der Weizen gedroschen, das Heu eingebracht und die Formulare für

die Direktzahlungen ausgefüllt werden müssen? Die Liste der täglichen Arbeiten in der Landwirtschaft lässt sich beinahe beliebig fortsetzen. Arbeit gibt es bekanntlich immer.

Genau hier beginnt das Risiko, die eigenen körperlichen und psychischen Grenzen zu überschreiten. Die Belastungen in der Landwirtschaft sind vielfältig. Hinzu kommen äussere Einflüsse wie Wetterextreme, politische Vorgaben oder gesellschaftliche Erwartungen, die sich der eigenen Kontrolle entziehen. Das kann Gefühle von Ohnmacht und Hilflosigkeit auslösen. Der Druck steigt, Stress wird zum ständigen Begleiter. Doch was geschieht, wenn Warnsignale über längere Zeit ignoriert werden? Wenn man trotz Erschöpfung einfach weitermacht, weil es als Landwirtin oder Landwirt scheinbar keine Alternative gibt?

Mit dieser Ausgabe möchte das MR-Magazin sensibilisieren, informieren und Mut machen. Wir zeigen auf, wie Belastungen frühzeitig erkannt werden können, wie das persönliche Umfeld unterstützen kann und welche Fachstellen Hilfe anbieten, bevor aus anhaltendem Stress eine ernsthafte gesundheitliche Krise oder gar ein Betriebsausfall entsteht.



Andrea Schatt
Leiterin Marketing/Kommunikation
Maschinenring Ostschweiz AG

Frühwarnzeichen psychischer Belastung

Psychische Belastungen beginnen oft schleichend. Gerade Landwirt/innen nehmen sie häufig zuerst körperlich wahr oder schreiben sie dem stressigen Alltag zu. Wer diese Warnsignale früh erkennt, kann rechtzeitig gegensteuern.

- **Schlaf verändert sich**

Einschlafprobleme, häufiges Aufwachen, frühes Erwachen oder Grübeleien in der Nacht.

- **Gedanken kreisen ständig**

Probleme lassen sich nicht mehr abschalten – selbst nach Feierabend dreht sich alles um den Betrieb.

- **Mehr Gereiztheit**

Schnell genervt, ungeduldig oder häufiger Streit in der Familie und im Arbeitsalltag.

- **Freude geht verloren**

Tätigkeiten, die früher Freude bereiteten, fühlen sich nur noch belastend an.

- **Körperliche Beschwerden**

Kopf-, Rücken- oder Magenschmerzen, Verspannungen oder Erschöpfung ohne eindeutige körperliche Ursache.

- **Rückzug**

Weniger Kontakt zu Freunden, Familie oder Vereinskollegen, Gespräche werden vermieden.

- **Mehr Fehler und Unfälle**

Konzentration lässt nach, Missgeschicke häufen sich oder wichtige Arbeiten werden vergessen.

- **Nur noch funktionieren**

Alles fühlt sich wie Pflicht an, Leidenschaft und Motivation gehen verloren.

Wenn der Druck zur Belastung wird

Die psychische Gesundheit von Landwirtinnen und Landwirten rückt zunehmend in den Fokus wissenschaftlicher und gesellschaftlicher Diskussionen. Hohe Arbeitsintensität, wirtschaftliche und klimabedingte Unsicherheiten sowie die enge Verflechtung von Familie und Betrieb stellen zentrale Belastungsfaktoren dar.

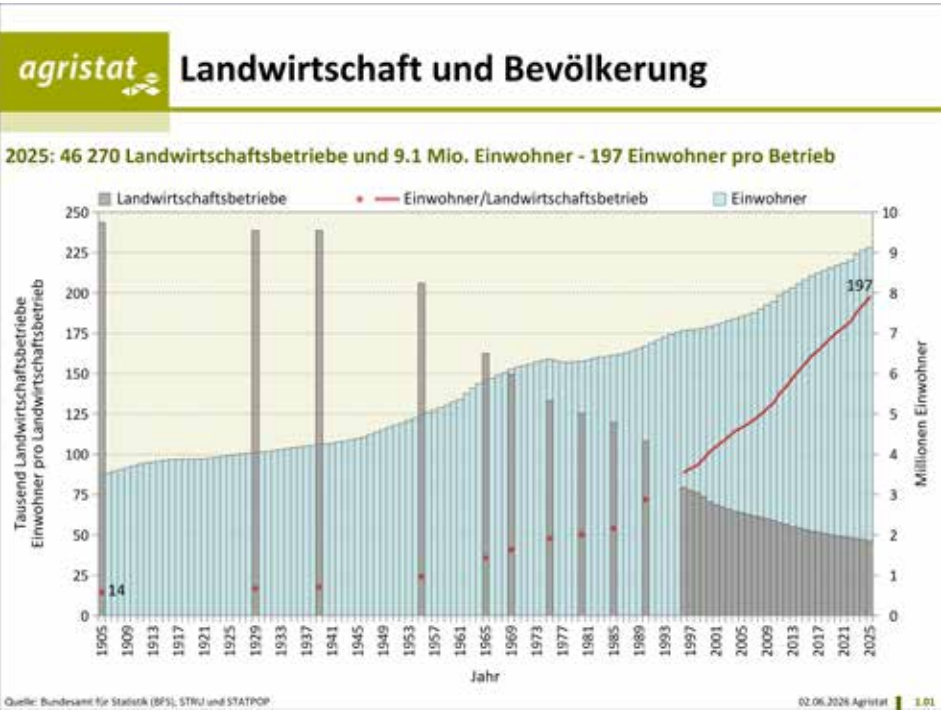
Die Landwirtschaft gehört zu den anspruchsvollsten Berufen überhaupt. Kaum eine andere Branche ist so stark von äusseren Einflüssen abhängig. Wetterextreme, politische Vorgaben, schwankende Märkte und ein hoher administrativer Aufwand begleiten den Arbeitsalltag vieler Betriebe. Dazu der immense körperliche Arbeitsaufwand, der sich saisonal zuspitzt mit langen Arbeitstagen, sieben Tage hindurch. Gleichzeitig erwartet die Bevölkerung qualitativ hochwertige, regionale Lebensmittel – möglichst nachhaltig und zu bezahlbaren Preisen.

Der Druck auf die Landwirtschaft ist in den vergangenen Jahrzehnten deutlich gestiegen. Während Anfang des 20. Jahrhunderts noch rund 250'000 Landwirtschaftsbetriebe die Schweiz versorgten, sind es heute noch knapp 50'000. Gleichzeitig ist die Bevölkerung von rund drei auf neun Millionen Menschen angewachsen. Das bedeutet: Immer weniger Betriebe produzieren Lebensmittel für immer mehr Menschen.

Weniger Betriebe, höhere Anforderungen

Die Mechanisierung hat viele Arbeiten erleichtert und körperlich entlastet. Gleichzeitig brachte sie hohe Investitionen mit sich. Moderne Maschinen, Stalltechnik oder Digitalisierung erhöhen die Produktivität, führen aber auch zu steigenden finanziellen Verpflichtungen.

Hinzu kommt der Strukturwandel. Kleinere Betriebe verschwinden, während grössere Betriebe wachsen und immer professioneller geführt werden müssen. Gleichzeitig verändern sich die Produktionsformen. Biodiversität,



Vergleich Landwirtschaft und Bevölkerung 1905-2025

Tierwohl, Klimaschutz und biologische Produktion gewinnen zunehmend an Bedeutung. All diese Entwicklungen verlangen von den Betriebsleitenden, sich laufend anzupassen und neue Anforderungen zu erfüllen.

Wenn Arbeit und Privatleben verschmelzen

Die grösste Herausforderung liegt jedoch oft nicht auf dem Feld oder im Stall, sondern im Kopf.

Auf einem Landwirtschaftsbetrieb gibt es kaum eine klare Trennung zwischen Beruf und Privatleben. Die Tiere brauchen täglich Betreuung, Pflanzen wachsen unabhängig von Arbeitszeiten und auch an Wochenenden oder Feiertagen warten Aufgaben. Ferien oder längere Auszeiten sind für viele kaum möglich.

Dazu kommen Ereignisse, die niemand beeinflussen kann: Hagel, Trockenheit, Krankheiten im Tierbestand, sinkende Produzentenpreise oder neue gesetzliche Vorgaben. Wer einen Hof führt, trägt nicht nur Verantwortung für den Betrieb, sondern auch für die Familie, die Mitarbeitenden und das Wohl der Tiere.

Kein Wunder also, dass viele Landwirtinnen und Landwirte unter dauerhaftem Druck stehen.

Warnsignale ernst nehmen

Studien zeigen, dass psychische Belastungen in der Landwirtschaft häufiger auftreten als in vielen anderen Berufsgruppen. Das Risiko für Burnout liegt deutlich über dem Durchschnitt der Gesamtbevölkerung.

Dennoch sprechen viele Betroffene nur ungern über ihre Belastung. Über Generationen hinweg galt in der Landwirtschaft das Bild, stark zu sein, durchzuhalten und Probleme selbst zu lösen. Wer Hilfe sucht, befürchtet manchmal, als schwach wahrgenommen zu werden.

Dabei sind psychische Belastungen kein Zeichen mangelnder Belastbarkeit. Sie entstehen häufig dort, wo Menschen über lange Zeit aussergewöhnlich viel Verantwortung übernehmen und ihre eigenen Bedürfnisse hintenanstellen.

Schwäche zeigen ist eine Stärke!

Viele Landwirtinnen und Landwirte fühlen sich ihrem Betrieb tief verbunden. Sie möchten funktionieren – für die Familie, für die Tiere und für den Hof. Gerade deshalb fällt es schwer, sich einzugestehen, dass die Belastung zu gross geworden ist.

Doch Hilfe anzunehmen bedeutet nicht aufzugeben. Im Gegenteil: Wer frühzeitig Unterstützung sucht, übernimmt Verantwortung – für sich selbst, für die Familie und für den Betrieb.

Gespräche mit vertrauten Personen, Beratungsstellen oder Fachpersonen können helfen, Belastungen rechtzeitig zu erkennen und gemeinsam Lösungen zu finden. Oft genügt bereits ein erster Schritt, damit aus anhaltendem Stress keine ernsthafte gesundheitliche Krise entsteht.

Denn letztlich gilt auch in der Landwirtschaft: Nur wer auf sich selbst achtet, kann langfristig für seinen Betrieb, seine Familie und seine Tiere sorgen.



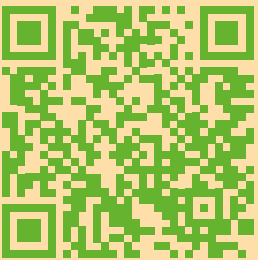
Psychische Gesundheit in der Landwirtschaft

Nach dem ersten erfolgreichen Projekt 1.0 und der Lancierung einer Burnout-Plattform führen der Schweizerische Bäuerinnen- und Landfrauenverband (SBLV) und die Ostschweizer Fachhochschule (OST) ihr gemeinsames Engagement zur Burnout-Prävention in der Landwirtschaft fort.

Im Mittelpunkt steht die Förderung der psychischen Gesundheit von Menschen in der Landwirtschaft. Das Projektteam baut auf den Erkenntnissen der ersten Phase auf und entwickelt neue Angebote zur Sensibilisierung, Früherkennung und Unterstützung.

Mit dem zweiten Projekt «Burnout-Prävention 2.0» wird die Initiative schweizweit umgesetzt und erweitert. Der Maschinenring engagiert sich als Partner in diesem Projekt und möchte innerhalb des Maschinenring-Netzwerkes die Aufklärung zur Frühprävention fördern und bei Fragen seiner Mitglieder als Ansprechpartner zur Verfügung stehen.

Mehr erfahren:





Arbeitsbelastungen, Stress und Burnout sind die fachlichen Schwerpunkte, welche Prof. Dr. Stefan Paulus an der Fachhochschule OST erforscht.



Experteninterview

Arbeitsdruck, Verantwortung und ständige Verfügbarkeit: Prof. Dr. Stefan Paulus von der Fachhochschule OST in St. Gallen untersucht seit Jahren Arbeitsorganisationen und deren Belastungen in verschiedenen Berufsfeldern. Im aktuellen Forschungsprojekt «Burn-out-Prävention 2.0» sprach er mit Landwirtinnen und Landwirten über ihren Alltag – und blickte dabei hinter die Stallfassade.

Stefan: Haben dich die Belastungsfaktoren in der Landwirtschaft erstaunt?

Stefan: Ja, anfangs schon, und zwar aus einem bestimmten Grund. Wenn man von aussen auf die Landwirtschaft schaut, und das hatte ich, als wir ins Appenzeller Hinterland gezogen sind, sieht man zunächst vieles, was eigentlich schützt: sinnvolle Arbeit, die man mit den eigenen Händen macht. Gegenseitige Hilfe und ein starkes Gemeinschaftsgefühl im Dorf und unter Berufskollegen. Brauchtum das ein Zusammenhalt gibt. Das Arbeiten in der Natur, mit Tieren, nach den Jahreszeiten. Das ist eigentlich ein wunderschöner Beruf und alles Faktoren, nach denen sich Personen mit Burnout aus anderen Branchen sehnen.

Erstaunt haben mich weniger die Belastungsfaktoren, wie harte Arbeit, lange Arbeitszeiten. Das war bei genauerem Hinschauen und aufgrund internationaler Studien zu erwarten, sondern wie sich die Arbeitsbelastungen langsam zu einer Überlastung entwickeln können. In unseren Untersuchungen

und Gesprächen konnten wir typische Verläufe eines Burnouts feststellen, die oft unbemerkt beginnen: Investitionen führen zu Verschuldung, Verschuldung erzwingt Nebenerwerb, Nebenerwerb reduziert Erholungszeiten und irgendwann ist man jahrelang in einem Dauerzustand der Erschöpfung. Hinzu kommen Glaubenssätze, die tief im bäuerlichen Selbstverständnis verwurzelt sind: «Ein Bauer beschwert sich nicht.» «Das gehört dazu.» «Anderere haben es auch geschafft.» Diese Überzeugungen sind keine Schwäche, sie haben Generationen von Betrieben durch schwierige Zeiten getragen. Aber sie machen es gleichzeitig sehr schwer, rechtzeitig Hilfe zu suchen.

Was mich zusätzlich überrascht hat, ist die Zusammensetzung des Belastungsprofils: Nicht die körperliche Arbeit steht an erster Stelle, sondern Bürokratie, rechtliche Vorschriften und - das hat mich wirklich nachdenklich gemacht - der gesellschaftliche Anerkennungsverlust. Bäuerinnen und Bauern ernähren uns, und gleichzeitig erleben sie, dass ihre Arbeit gesellschaftlich

kaum noch gesehen wird. Das ist eine stille, aber tiefe Kränkung.

«Geht nicht, gibt's nicht!» ist das Motto vieler Landwirte. Was sagst du dazu?

Stefan: Dieses Motto ist keine Charaktereigenschaft, sondern eine Überlebensstrategie und das meine ich ernst, nicht abwertend. In einer Branche, in der man sich nicht einfach krank schreiben kann, weil die Tiere trotzdem versorgt werden müssen, ist Durchhalten lange Zeit funktional. Das Problem entsteht, wenn Durchhalten zum Dauerzustand wird und der Körper oder die Psyche irgendwann die Quittung präsentiert und wenn aus dem Motto ein Glaubenssatz wird, der keine Ausnahmen mehr kennt. «Geht nicht, gibt's nicht» kann dann dazu führen, dass Erschöpfungssignale systematisch ignoriert werden, nicht aus Sturheit, sondern weil das Wahrnehmen dieser Signale das eigene Selbstbild bedrohen würde. Was wir in den Interviews immer wieder gehört haben: Betroffene merken oft selbst nicht, wann sie den Kipppunkt über-

schritten haben, weil sich die Erschöpfung so langsam aufbaut, dass sie als normal wahrgenommen wird. «Geht nicht, gibt's nicht» schützt kurzfristig die Handlungsfähigkeit den Betrieb zu führen. Langfristig kann es genau diese Handlungsfähigkeit zerstören.

Was ich Landwirtinnen und Landwirten deshalb mitgeben möchte: Stärke zeigt sich nicht nur im Durchhalten. Stärke zeigt sich auch darin, rechtzeitig zu erkennen, wann man Unterstützung braucht und sie anzunehmen.

In welcher Zwickmühle stecken unsere Bauern im Alltag fest?

Stefan: Es sind eigentlich drei Zwickmühlen gleichzeitig.

Die erste ist das Schamgefühl: «Wenn ich Hilfe brauche, habe ich versagt.» Wer sein Leben lang Selbstständigkeit und Eigenverantwortung als höchste Tugenden gelernt hat (und das zu Recht, denn diese Haltung trägt Betriebe durch schwierige Zeiten) erlebt Hilfesuche als Niederlage. Dieser Glaubenssatz sitzt tief und ist schwer zu erschüttern, weil er Teil der beruflichen Identität ist.

Die zweite Zwickmühle ist der soziale Druck im Dorf: Im ländlichen Raum ist Hilfesuche sichtbar. Jedes Auto vor einer Beratungsstelle ist eine öffentliche Information. Die Anonymität, die in der Stadt selbstverständlich ist, gibt es auf dem Land nicht.

Die dritte - und das ist die tückischste - ist die Angst vor dem, was andere denken könnten: Man fragt sich nicht nur, was andere über einen denken. Man fragt sich auch, was das für den Betrieb bedeutet, für die Hofübergabe, für die Bank, für die nächste Generation. Betroffene schweigen, weil sie die Konsequenzen des Redens als bedrohlich einschätzen.

Was mich aber ermutigt: Beim Maschinering, beim Treuhänder, beim

Betriebshelfer - dort greifen diese Mechanismen viel weniger. Weil das Vertrauen bereits vorhanden ist, weil die geteilte Lebenswelt das Gespräch möglich macht. Genau das ist der Hebel, den wir im Projekt nutzen: Diese Personen können als Brückenpersonen in der Früherkennung eingesetzt werden.

«Dieser eine Satz, von jemandem gestellt, dem man vertraut, kann mehr bewirken als jedes Informationsblatt.»

Prof. Dr. Stefan Paulus

Nicht als Therapeuten - das ist nicht ihre Rolle. Sondern indem sie lernen, Veränderungen wahrzunehmen: wenn der Hof weniger ordentlich ist als sonst, wenn jemand auf der Viehschau fehlt, wenn die Energie fehlt, die früher da war. Und indem sie dann einfach fragen: «Wie geht's dir - nicht nur dem Betrieb, sondern auch dir persönlich?» Dieser eine Satz, von jemandem gestellt, dem man vertraut, kann mehr bewirken als jedes Informationsblatt.

Kannst du etwas über die Geschlechterunterschiede sagen?

Stefan: Das ist ein Bereich, wo wir noch mehr Forschung brauchen und wo ich auch ehrlich sagen muss, dass unsere Daten nur erste Hinweise geben. Was wir sehen: Die Belastungen sind ähnlich verteilt, aber die Bewältigungsmuster unterscheiden sich. Männer neigen stärker zu den dysfunktionalen Strategien: «In Arbeit stürzen» oder Rückzug - beides Muster, die kurzfristig entlasten, langfristig aber die Belastung verstärken. Frauen sprechen eher mit Vertrauten und suchen eher das Gespräch - was grundsätzlich schützender ist.

Aber Bäuerinnen tragen oft eine doppelte Last: Betriebsarbeit und Familienarbeit gleichzeitig, häufig ohne dass diese Arbeit sichtbar wird - weder betriebswirtschaftlich noch gesellschaftlich. Was mich besonders beschäftigt: Wenn der Bauer ausfällt, hält oft die Bäuerin alles zusammen. Ihr eigener Bedarf gerät dabei schnell in den Hintergrund. Sie funktioniert weiter - bis auch sie nicht mehr kann. Bäuerinnen sind in der Forschung und in der Versorgung oft unsichtbar, und das müssen wir ändern. Das UNO-Jahr der Bäuerinnen und Landwirtinnen 2026 ist eine gute Gelegenheit, das stärker in den Fokus zu rücken.



Work-Life-Balance in der Landwirtschaft – ist das überhaupt umsetzbar?

Stefan: Der Begriff «Work-Life-Balance» passt in der Landwirtschaft tatsächlich schlecht - weil Arbeit und Leben hier strukturell nicht trennbar sind. Der Betrieb ist Wohnort, Arbeitsort und Familienort gleichzeitig. Man kann nicht «abschalten» und nach Hause gehen, weil man schon zu Hause ist. Und das ist ja auch etwas Wertvolles: Diese Verbundenheit mit dem eigenen Betrieb, mit den Tieren, mit dem Land - das ist eine Qualität, die viele andere Berufe nicht haben.

Was aber wichtig ist: bewusste Erholungsinseln schaffen. Vielleicht nicht die grossen Ferien, sondern kleine, regelmässige Momente - ein freier Nachmittag pro Woche, ein Abend ohne Betriebsgespräche, ein Spaziergang ohne Arbeitsgedanken. Was wir als besonders schützend identifiziert haben: soziale Einbindung ausserhalb des Betriebs. Wer im Verein aktiv ist, wer regelmässig mit Berufskollegen spricht oder mit Freunden etwas unternimmt - der hat schlicht bessere Puffer gegen Überlastung. Das klingt simpel, ist aber unter dem Druck des Alltags oft das Erste, was wegfällt.

Es ist besser, Gesundheit zu erhalten, als Krankheit zu behandeln.

Hast du weitere Tipps?

Stefan: Erstens: Reden, bevor es brennt. Nicht auf den Moment warten, in dem man nicht mehr kann. Ein kurzes Gespräch mit einer Vertrauensperson - dem Besamungstechniker, einem Maschinenring-Mitarbeiter, dem Treuhänder, einer Berufskollegin - kann frühzeitig entlasten. Diese Personen sind oft schon da. Man muss sie nur ansprechen. Und umgekehrt: Wer eine

solche Vertrauenspersonen ist, darf auch fragen. «Wie läuft's - nicht nur auf dem Betrieb, sondern auch bei dir persönlich?»

Zweitens: Hilfe annehmen als Betriebsführung verstehen. Wer einen Melkroboter kauft, weil er effizienter ist, akzeptiert Unterstützung. Wer den Maschinenring anruft, wenn die Ernte Hilfe braucht, handelt vernünftig. Psychische Gesundheit verdient dieselbe Logik. Es ist kein Zeichen von Schwäche, wenn man sagt: Ich brauche hier Unterstützung. Es ist ein Zeichen von guter Betriebsführung.

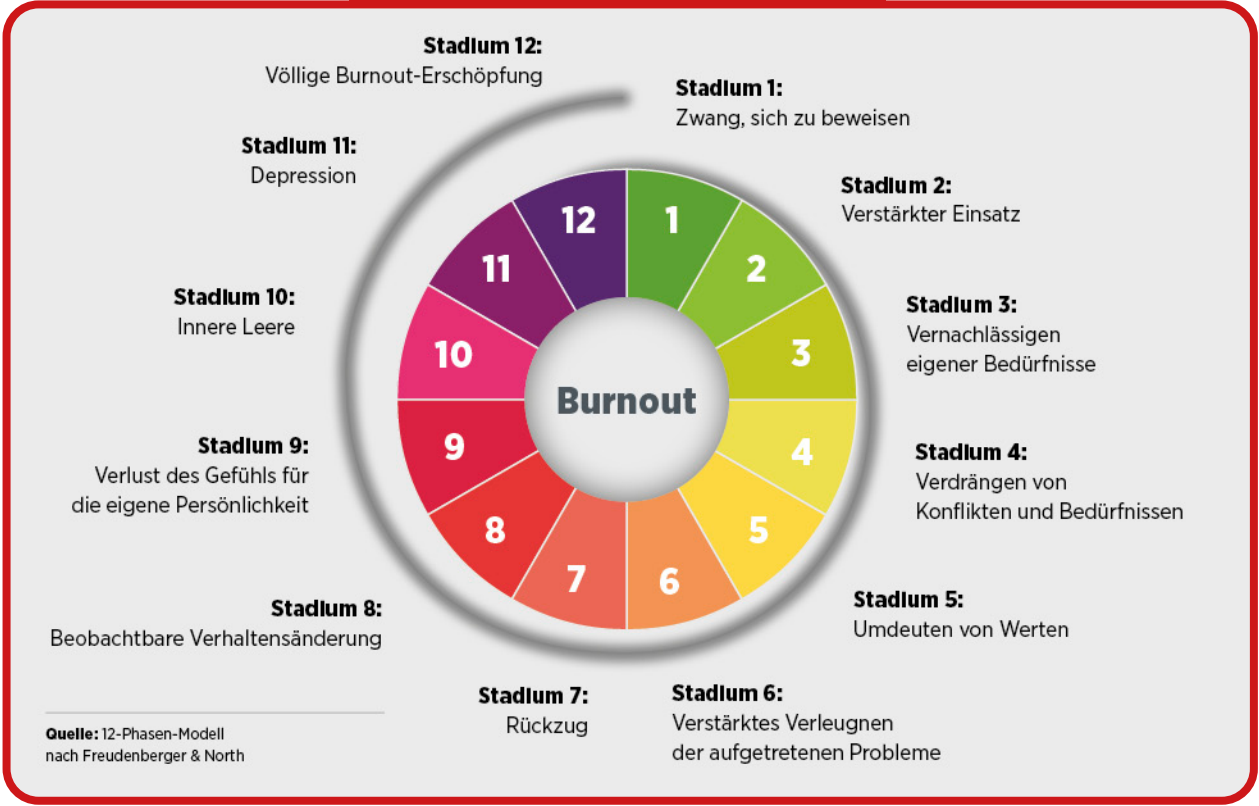
Drittens: Auf die eigene Kraft achten. Wer merkt, dass Erholung keine Erholung mehr bringt - dass ein freier Tag nicht hilft, dass die Energie nach dem Urlaub nicht zurückkommt, dass die Freude an der Arbeit mit den Tieren verschwindet - sollte das ernst nehmen. Das ist kein Jammern. Das ist ein Frühwarnsignal. Und je früher man es ernst nimmt, desto kürzer der Weg zurück.

Vielen Dank für das Interview

12 Stufen zum Burnout

Die 12 Stufen des Burnouts nach Freudenberg und North beschreiben ein mögliches Entwicklungsmodell eines Burnouts – von anfänglichem übermässigem Engagement bis hin zur vollständigen körperlichen und seelischen Erschöpfung.

Nicht jede betroffene Person durchläuft alle Phasen oder erlebt sie in derselben Reihenfolge. Das Modell dient deshalb als Orientierung, um Veränderungen frühzeitig zu erkennen und rechtzeitig Gegenmassnahmen zu ergreifen.



Zum besseren Verständnis

Burnout

Der Begriff stammt vom englischen «to burn out» und bedeutet so viel wie «ausbrennen». Burnout wurde in den 1970er Jahren vom Psychotherapeuten Herbert Freudenberg geprägt und ursprünglich zur Beschreibung von Überlastung in sozialen Berufen genutzt. Heute kann grundsätzlich jede Person davon betroffen sein, unabhängig vom Beruf oder der Lebenssituation. Typisch ist ein Zustand der emotionalen, körperlichen und mentalen Erschöpfung, der durch anhaltenden Stress entsteht und sich oft über längere Zeit entwickelt.

Burnout oder Depression – warum die Unterscheidung oft schwierig ist

Wenn von Burnout gesprochen wird, ist die Abgrenzung zu einer Depression nicht immer eindeutig. Viele Sympto-

me überschneiden sich, insbesondere in der frühen Phase. Dazu gehören zum Beispiel anhaltende Erschöpfung, Schlafprobleme, innere Leere oder das Gefühl, kaum mehr Energie für den Alltag zu haben.

Wichtig ist: Eine klare Unterscheidung kann nur durch eine Fachperson erfolgen. In der Praxis wird deshalb sorgfältig abgeklärt, welche Form der Belastung vorliegt und welche Unterstützung sinnvoll ist.

Ähnliche Symptome, unterschiedliche Entwicklungen

Sowohl Burnout als auch Depression verlaufen oft in mehreren Phasen. Typisch ist, dass sich die Belastung schleichend aufbaut und sich über längere Zeit verstärkt.

Am Anfang steht häufig ein Zustand hoher Aktivität und starker Einsatzbereitschaft. Betroffene versuchen, Anforderungen mit grossem Engagement zu erfüllen und arbeiten über längere Zeit an der Grenze ihrer Belastbarkeit. Daraus kann eine zunehmende Erschöpfung entstehen, begleitet von chronischer Müdigkeit und innerer Anspannung.

Im weiteren Verlauf verändert sich das Erleben deutlich. Die Motivation sinkt, der Rückzug nimmt zu, und Tätigkeiten werden zunehmend als belastend empfunden. Häufig kommen emotionale Reaktionen wie Gereiztheit, Schuldgefühle oder ein Gefühl von Überforderung hinzu.

Auch kognitive Veränderungen sind möglich: Konzentrationsprobleme, Entscheidungsschwierigkeiten oder das Gefühl, den Überblick zu verlieren. In fortgeschrittenen Phasen können sich soziale Kontakte zurückbilden, Interessen verlieren an Bedeutung, und der Alltag wird zunehmend als schwer steuerbar erlebt.

Wo liegt der Unterschied?

Obwohl sich die Symptome stark ähneln, gibt es in der fachlichen Einord-

nung Unterschiede im Verlauf und im inneren Erleben.

Bei einem Burnout stehen oft belastende, aber grundsätzlich veränderbare Situationen im Vordergrund – etwa hoher Arbeitsdruck, Verantwortung im Betrieb oder dauerhafte Überforderung. Häufig sind damit auch Gefühle wie Frust, Wut oder der Wunsch nach Veränderung verbunden.

Bei einer Depression hingegen kann das Erleben tiefer gehen und auch Bereiche betreffen, die nicht direkt an konkrete Belastungen gebunden sind. Häufig dominieren anhaltende Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit oder ein deutlich vermindertes Interesse an allen Lebensbereichen.

Gleichzeitig gilt: Im fortgeschrittenen Stadium sind die Unterschiede oft kaum mehr klar zu erkennen. Chronischer Stress kann zudem in eine Depression übergehen, und es gibt in der Fachwelt unterschiedliche Ansichten darüber, wie klar die beiden Begriffe voneinander getrennt werden können.

Wichtig für die Einordnung

Burnout und Depression sind nicht dasselbe, können sich aber stark ähneln und auch ineinander übergehen. Entscheidend ist deshalb nicht das Etikett, sondern die konkrete Belastung und der individuelle Zustand.

Eine sichere Abklärung ist nur durch Fachpersonen möglich. Dazu gehören zum Beispiel Hausärztinnen und Hausärzte, Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten oder Psychiaterinnen und Psychiater.

Wer sich über längere Zeit erschöpft fühlt oder merkt, dass der Alltag zunehmend schwerfällt, sollte das Gespräch suchen. Frühzeitige Unterstützung kann helfen, eine Verschlechterung zu verhindern und wieder Stabilität zu gewinnen.

Stimmen aus der Landwirtschaft

Burnout und Überlastung in der Landwirtschaft haben viele Gesichter. Hinter wirtschaftlichen Herausforderungen, langen Arbeitstagen und familiären Verpflichtungen stehen Menschen, die oft über Jahre hinweg funktionieren müssen. Drei Beispiele aus der landwirtschaftlichen Praxis zeigen, wie unterschiedlich sich Überlastung entwickeln kann – und weshalb Warnsignale häufig lange unbemerkt bleiben.

Ruedi, 48, Milchbauer, SG: Wenn Investitionen zur Dauerbelastung werden

Ruedi ist 48 Jahre alt und führt einen Milchviehbetrieb im Toggenburg. Vor zwei Jahren investierte er in einen Melkroboter. Die Investition war gut überlegt: Der Betrieb sollte langfristig tragfähig bleiben und auch für eine mögliche Hofnachfolge gerüstet sein. Was in der ursprünglichen Rechnung kaum berücksichtigt werden konnte, waren die Belastungen, die danach entstanden. Der Kredit von 380'000 Franken setzt Ruedi finanziell stark unter Druck. Um die zusätzliche Belastung abzufedern, arbeitet er täglich sieben bis acht Stunden im Nebenerwerb auf dem Bau. Danach wartet der eigene Betrieb: Stallarbeit, Organisation und die Verantwortung für die Tiere. Auch nachts ist die Arbeit nicht immer vorbei. Meldet der Melkroboter eine Störung, erscheint die Fehlermeldung auf seinem Smartphone. Abschalten fällt schwer.

Gleichzeitig hat seine Tochter vor einigen Monaten erklärt, dass sie den Hof nicht übernehmen möchte. Ruedi reagiert kaum darauf. Auch zu Hause wird die Situation zunehmend schwieriger. Seine Frau stellt fest, dass er sich verändert hat. Gemeinsame Zeit bleibt kaum noch, und in der Beziehung kriselt es. Auf die Frage, wie es ihm gehe, antwortet Ruedi: «Es geht schon.» Gleichzeitig wächst seine Wut. Auf den tiefen Milchpreis, auf Menschen aus der Stadt, die seiner Meinung nach nicht wissen, wie viel Arbeit hinter einem Liter Milch steckt, und auf die Kontrolleure, die ihn zusätzlich plagen.

Dann passiert der Unfall. Beim Mähen im steilen Gelände ist Ruedi unkonzentriert. Seine Gedanken sind bereits bei der Arbeit im Stall. Er stürzt, die schwere Maschine fällt auf ihn und bricht ihm beide Unterschenkel.

Ruedis Beispiel zeigt, wie sich wirtschaftlicher Druck, fehlende Erholung und permanente Erreichbarkeit gegenseitig verstärken können. Die Überlastung zeigt sich schliesslich nicht nur psychisch, sondern auch ganz konkret in Form eines folgenschweren Arbeitsunfalls.



Ruth, 52, Bergbäuerin, GR: Wenn Funktionieren zum Problem wird

Ruth ist 52 Jahre alt und bewirtschaftet gemeinsam mit ihrem Mann einen Bergbetrieb mit 18 Hektaren. Die beiden Kinder sind bereits ausgezogen. Gleichzeitig lebt die Schwiegermutter im Stöckli und ist auf tägliche Pflege angewiesen. Ruths Mann arbeitet zu

80 Prozent ausserhalb des Betriebs, um das Familieneinkommen zu sichern. Damit bleibt ein grosser Teil der Hof- und Pflegearbeit an Ruth hängen. Ihre Überlastung zeigt sich zunächst anders als bei Ruedi. Ruth funktioniert. Sie erledigt ihre Aufgaben, kümmert sich um den Betrieb und um die Familie. Nach aussen scheint alles seinen gewohnten Gang zu nehmen.

Doch die ersten Warnzeichen sind da. Ruth schläft schlecht. Manchmal weint sie, wenn niemand da ist. Auch soziale Kontakte werden weniger. Zum Landfrauenverein geht sie nicht mehr mit der Begründung, dass sie keine Zeit habe. Ihr Mann bemerkt die Veränderung kaum. Er selbst ist ebenfalls müde und betrachtet Ruths Erschöpfung als etwas Alltägliches: «Sie ist halt immer müde. Das ist normal bei ihr.» Auch die Schwiegermutter bemerkt, dass Ruth ruhiger geworden ist. Sie weiss jedoch nicht, wie sie damit umgehen soll.

Bis Ruth eines Tages unter der gesamten Belastung zusammenbricht und nicht mehr weitermachen kann. Nach einem stationären Aufenthalt beschreibt sie ihr damaliges Verhalten mit einem Satz, der die Problematik treffend zusammenfasst: «Ich wollte es erst allen anderen recht machen, dann kam ich erst an die Reihe.»

Ruths Beispiel macht deutlich, wie schwierig Überlastung zu erkennen sein kann, wenn jemand über lange Zeit einfach weiter funktioniert. Gerade in der Familien- und Pflegearbeit gibt es häufig keine klare Grenze zwischen Arbeit und Freizeit. Die eigene Erholung wird immer wieder nach hinten verschoben.



Beat, 42, Landwirt, TG: Wenn mehrere Belastungen gleichzeitig eintreffen

Beat ist 42 Jahre alt und bewirtschaftet einen Landwirtschaftsbetrieb im Thurgau. Noch drei Jahre zuvor schien sein Betrieb stabil aufgestellt. Die Verschuldung war überschaubar, die Hofnachfolge geklärt und auch privat lief es gut. Dann folgten mehrere einschneidende Ereignisse. Zunächst sorgte ein Sommer mit aussergewöhnlichen Hitzeperioden für Probleme. Der Grünfütterertrag brach ein, und Beat musste zusätzlich Futter zukaufen. Damit geriet die wirtschaftliche Situation des Betriebs stärker unter Druck. Im Herbst desselben Jahres starb sein Vater unerwartet. Mit ihm verlor Beat nicht nur ein wichtiges Familienmitglied, sondern auch eine wertvolle Arbeitskraft. Sein Vater hatte im Hintergrund administrative Aufgaben übernommen und war eine wichtige Ansprechperson im Betrieb. Plötzlich wurde die Arbeit mehr, die finanziellen Spielräume kleiner und eine vertraute Stimme bei Entscheidungen fehlte. Sechs Monate später kam eine zusätzliche Belastung hinzu: Eine Auflage im Zusammenhang mit den neuen Direktzahlungsregelungen zwang Beat dazu, einen Teil seines Betriebs anders zu bewirtschaften.

Es war nicht ein einzelnes Ereignis, das ihn aus dem Gleichgewicht brachte. Es war die Abfolge mehrerer Belastungen

innerhalb kurzer Zeit. Eines Morgens blieb Beat im Stall stehen – und konnte nicht mehr weitermachen.

Sein Beispiel verdeutlicht, dass Überlastung nicht immer auf eine einzelne Ursache zurückzuführen ist. Mehrere Belastungen können sich gegenseitig verstärken. Entscheidend ist deshalb nicht nur, wie schwer ein einzelnes Ereignis ist, sondern auch, wie viele Herausforderungen gleichzeitig bewältigt werden müssen und wie viel Zeit zur Erholung dazwischen bleibt.



Die genannten Porträts basieren auf Interviewmaterial und Gesprächen aus dem demnächst erscheinenden Handbuch «Burnout-Prävention in der Landwirtschaft» von Stefan Paulus. Die beschriebenen Personen sind keine realen Einzelpersonen, sondern typisierte Verläufe, die aus verschiedenen Aussagen zusammengeführt wurden. Sie stehen stellvertretend für Erfahrungen, die in der Landwirtschaft immer wieder vorkommen.

Drei Beispiele, ein gemeinsames Muster

Ruedi, Ruth und Beat erleben ganz unterschiedliche Situationen. Bei Ruedi führen wirtschaftlicher Druck, Nebenerwerb und fehlende Erholung schliesslich zu einem schweren Unfall. Bei Ruth entwickelt sich die Überlastung leiser und über einen längeren Zeitraum, bis sie schliesslich zusammenbricht. Bei Beat sind es mehrere einschneidende Ereignisse, die innerhalb kurzer Zeit aufeinanderfolgen. Gemeinsam ist allen drei Fällen jedoch eines: Die Belastung nimmt über längere Zeit zu, während Möglichkeiten zur Erholung fehlen.

Gerade in der Landwirtschaft ist das ein besonderes Risiko. Der Betrieb lässt sich nicht einfach abschalten. Tiere müssen versorgt, Maschinen gewartet, Felder bewirtschaftet und administrative Aufgaben erledigt werden. Gleichzeitig kommen wirtschaftliche Unsicherheiten, Wetterextreme, politische Vorgaben, familiäre Verpflichtungen und Fragen rund um die Hofnachfolge hinzu. Überlastung kann deshalb lange als normaler Bestandteil des bauerlichen Alltags wahrgenommen werden. Wer müde ist, arbeitet weiter. Wer Sorgen hat, stellt sie zurück. Und wer Hilfe bräuchte, möchte den Betrieb trotzdem am Laufen halten.

Die drei Beispiele zeigen: Warnsignale ernst zu nehmen, ist keine Schwäche. Es ist eine Voraussetzung dafür, dass Menschen und Betriebe langfristig tragfähig bleiben.

Wer Hilfe sucht, zeigt wahre Stärke

Belastung entsteht selten plötzlich. Oft beginnt sie schleichend: Schlaf wird schlechter, die Erholung reicht nicht mehr aus, die Gedanken kreisen auch in der Ruhezeit um den Betrieb. Viele versuchen, trotzdem weiterzumachen – aus Pflichtgefühl, Verantwortung oder weil es «immer so war».

Gerade in der Landwirtschaft ist das Durchhalten tief verankert. Gleichzeitig fällt es vielen schwer, über Überforderung zu sprechen oder Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Dabei gilt: Psychische Belastung ist keine Schwäche, sondern eine Reaktion auf anhaltenden Druck.

Der erste Schritt: zum Hausarzt

Wer merkt, dass die Belastung zu gross wird, muss den Weg nicht allein finden. Der Hausarzt ist oft die erste und wichtigste Anlaufstelle. Er kennt häufig die persönliche und familiäre Situation über viele Jahre hinweg.

Der Hausarzt kann zuhören, erste Abklärungen machen und einschätzen, ob

körperliche oder psychische Ursachen im Vordergrund stehen. Bei Bedarf überweist er an spezialisierte Fachpersonen und kann auch medizinisch unterstützen.

Psychologische Unterstützung

Wenn Sorgen, Stress oder Erschöpfung über längere Zeit anhalten, kann eine psychologische Beratung oder Therapie helfen.

- Eine Psychologin oder ein Psychologe unterstützt dabei, belastende Situationen zu sortieren und neue Perspektiven zu entwickeln.
- Eine Psychotherapeutin oder ein Psychotherapeut begleitet Menschen gezielt bei psychischen Erkrankungen wie Erschöpfung,

Angst oder Depression mit anerkannten therapeutischen Methoden.

Der Gang zu einer Fachperson bedeutet nicht, dass etwas «nicht mehr stimmt». Im Gegenteil: Er ist ein aktiver Schritt, um wieder Stabilität zu gewinnen.

Medizinische Unterstützung

Wenn eine psychische Erkrankung stärker ausgeprägt ist oder Medikamente notwendig werden, kommt zusätzlich eine Psychiaterin oder ein Psychiater ins Spiel. Als Fachärzte können sie medizinisch behandeln, Diagnosen stellen und, wenn nötig, Medikamente verschreiben.

Oft arbeiten Psychiater und Psychotherapeuten zusammen, um eine umfassende Betreuung sicherzustellen.

Coaching als Ergänzung

Neben medizinischer und psychologischer Unterstützung gibt es auch Coaching-Angebote. Diese richten sich vor allem an Menschen, die sich im beruflichen oder persönlichen Bereich weiterentwickeln oder ihre Organisation verbessern möchten.

Coaching kann helfen, Klarheit zu gewinnen, Entscheidungen zu strukturieren oder neue Strategien im Betriebsalltag zu entwickeln. Es ersetzt jedoch keine medizinische oder therapeutische Behandlung.

Ein aktiver Schritt, um Stabilität zu gewinnen.

Niemand muss alles alleine schaffen.

In der Landwirtschaft ist man es sich gewohnt, Verantwortung zu tragen und Lösungen selbst zu finden. Doch niemand muss schwierige Situationen alleine bewältigen.

Unterstützung in Anspruch zu nehmen bedeutet nicht Schwäche, sondern Verantwortung gegenüber sich selbst, der Familie und dem Betrieb.

Der erste Schritt ist oft der schwerste. Doch er kann entscheidend sein, damit aus anhaltender Belastung keine ernsthafte Krise wird.

Oder anders gesagt:
Wer rechtzeitig hinschaut und Hilfe annimmt, sorgt nicht nur für sich selbst, sondern auch für die Zukunft seines Betriebs.



Weiterführende Informationen, Ansprechpartner und hilfreiche Unterlagen finden Sie über die folgenden QR-Codes. Einfach mit dem Smartphone scannen.

**Fachpersonen Landwirtschaft**
Kompetente Beratung und Unterstützung für Landwirte von Landwirten.



**Merkblätter**
Praktische Leitfäden und Merkblätter zu verschiedenen Themen rund um Betrieb und Familie.



**Familienhilfe**
Unterstützung für Familien in belastenden Situationen zu Hause, im Alltag und auf dem Betrieb.



**Erfahrungsberichte**
Echte Geschichten von Bäuerinnen und Bauern, die ihren Weg gefunden haben.



**Kantonale Anlaufstellen**
Übersicht der kantonalen Anlaufstellen und Beratungsangebote.



**Zusätzliche Tipps**
Nützliche Ideen und Empfehlungen für mehr Wohlbefinden und Entlastung.



Das Lebens-Balance-Modell: 4 Bereiche für ein gesundes Leben

Das Lebens-Balance-Modell geht davon aus, dass unser Wohlbefinden von vier wichtigen Lebensbereichen abhängt.

Sind diese über längere Zeit im Gleichgewicht, können wir Herausforderungen besser bewältigen und bleiben körperlich sowie psychisch widerstandsfähiger.

Quelle: ausbilderwelt.de

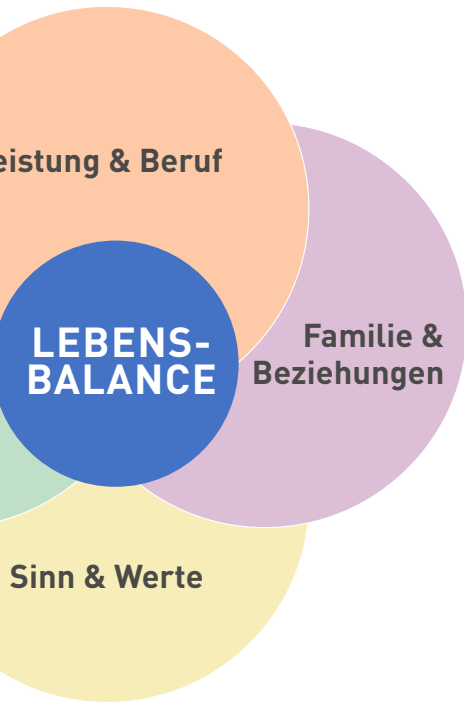
Gerade in der Landwirtschaft geraten diese Bereiche jedoch oft aus der Balance. Arbeit und Betrieb stehen häufig an erster Stelle, während Erholung, Familie oder persönliche Interessen zu kurz kommen. Umso wichtiger ist es, sich regelmässig Zeit zu nehmen und zu überlegen, ob alle vier Lebensbereiche genügend Platz im Alltag haben.

Leistung & Beruf
Die Arbeit gibt vielen Menschen Sinn und Identität – besonders in der Landwirtschaft, wo Beruf und Privatleben oft eng miteinander verbunden sind. Wird die Arbeit jedoch zum Lebensmittelpunkt, gerät die Balance ins Wanken. Zeitdruck, unerledigte Arbeiten oder der Gedanke, «es gäbe noch so viel zu tun», erschweren das Abschalten. Wer sich über längere Zeit nur über seine Leistung definiert, läuft Gefahr, Familie, Erholung und persönliche Bedürfnisse zu vernachlässigen. Das kann zu Konflikten, Erschöpfung oder gesundheitlichen Beschwerden führen.

Körper & Gesundheit
Die Gesundheit wird oft erst dann wichtig, wenn sie nicht mehr selbstverständlich ist. Viele Warnsignale wie Schlafstörungen, Gereiztheit, anhaltende Müdigkeit oder fehlende

Freude an der Arbeit werden lange ignoriert. Gerade in der Landwirtschaft wird häufig zuerst für Tiere, Pflanzen und Betrieb gesorgt – die eigene Gesundheit kommt erst zuletzt. Wer regelmässig Pausen einlegt, sich ausreichend erholt und Warnsignale ernst nimmt, schafft die Grundlage, um den Betrieb auch langfristig erfolgreich führen zu können.

Familie & Beziehungen
Familie, Freunde und der Austausch mit anderen sind wichtige Kraftquellen. Dennoch bleibt im Betriebsalltag oft wenig Zeit dafür. Gerade während arbeitsintensiven Phasen können gemeinsame Mahlzeiten, Gespräche oder Treffen mit Freunden zu kurz kommen. Dabei helfen gute Beziehungen, Belastungen besser zu bewältigen und schwierige Situationen gemeinsam zu tragen. Soziale Unterstützung gehört zu den wichtigsten Schutzfaktoren gegen Stress und Burnout.



Sinn & Werte
Neben der täglichen Arbeit ist es wichtig, sich immer wieder zu fragen: Was ist mir wirklich wichtig? Welche Ziele verfolge ich – für mich selbst, meine Familie und meinen Betrieb? Wer seine persönlichen Werte kennt und eine Perspektive für die Zukunft hat, findet auch in anspruchsvollen Zeiten Orientierung. Ein Leben, das nicht nur von Arbeit, sondern auch von persönlichen Zielen, Sinn und Zufriedenheit geprägt ist, stärkt die psychische Widerstandskraft.

Wie gut die vier Lebensbereiche im Gleichgewicht sind, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Entscheidend sind die eigene Persönlichkeit, die aktuelle Lebenssituation und auch das Alter. Gerade in der Landwirtschaft nimmt die Arbeit oft den grössten Teil des Tages ein – besonders während der Ernte, im Stall oder in arbeitsintensiven Jahreszeiten. Familie, Erholung oder persönliche Ziele rücken dabei schnell in den Hintergrund.

Kurzfristig ist das oft unvermeidbar. Problematisch wird es jedoch, wenn über längere Zeit nur noch der Betrieb im Mittelpunkt steht. Denn wer einen Lebensbereich dauerhaft stärker gewichtet, vernachlässigt automatisch die anderen. Auf Dauer kann dies zu Erschöpfung, gesundheitlichen Problemen oder Konflikten im privaten Umfeld führen.

Deshalb lohnt es sich, die eigene Lebensbalance regelmässig zu überprüfen und den verschiedenen Bereichen bewusst wieder mehr Raum zu geben. Ziel ist nicht, jeden Tag alles perfekt auszubalancieren, sondern über längere Zeit ein gesundes Gleichgewicht zwischen Arbeit, Gesundheit, Familie und persönlichen Zielen zu finden.

Wie gut sind Sie ausbalanciert?

Ausgehend von 100% für alle 4 Lebensbereiche.
Welche Aufteilung würden Sie aktuell in Ihrem Leben vornehmen?

Leistung & Beruf	_____ %	Beziehung & Familie	_____ %
Körper & Gesundheit	_____ %	Sinn & Werte	_____ %

Der Maschinenring entlastet

Wenn die Arbeitsbelastung auf einem Landwirtschaftsbetrieb dauerhaft zu hoch wird, braucht es nicht immer gleich eine grosse Lösung. Oft helfen bereits einzelne Entlastungsmassnahmen, die rechtzeitig organisiert werden. Genau hier kann der Maschinenring eine wichtige Rolle übernehmen.

Ob Betriebsvertretung, zusätzliche Arbeitskraft bei saisonalen Arbeitsspitzen, Unterstützung bei der Büroadministration oder überbetriebliche Maschinennutzung: Der Maschinenring kann dort einspringen, wo auf einem Betrieb kurzfristig Zeit, Arbeitskraft oder Know-how fehlt. Besonders wertvoll wird diese Unterstützung, wenn ein Betriebsleiter oder eine Betriebsleiterin krankheitsbedingt ausfällt oder nach einem Unfall nicht arbeiten kann. Dann geht es nicht nur um die Arbeitsorganisation, sondern auch darum, den Druck von der betroffenen Person und ihrer Familie zu nehmen.

Auch im Alltag kann Entlastung vorbeugen. Wer beispielsweise weiss, dass während der Ernte zusätzliche Arbeitskräfte verfügbar sind, muss nicht jede Arbeitsspitze alleine bewältigen. Wer für einige Tage eine Betriebsvertretung organisieren kann, gewinnt Zeit für Erholung, Familie oder persönliche Termine.

Damit leistet der Maschinenring mehr als reine Arbeits- und Maschinenvermittlung. Er kann Teil eines regionalen Unterstützungsnetzes sein, das dazu beiträgt, dass Überlastung gar nicht erst zur Krise wird.

Nicht immer steht kurzfristig eine passende Betriebshilfe zur Verfügung. Trotzdem setzen wir alles daran, Betriebe und Familien in der Schweizer Landwirtschaft bestmöglich zu unterstützen – sei es mit Arbeitskräften, überbetrieblichen Dienstleistungen oder der Vermittlung weiterer Unterstützung.

Telefon: 052 369 50 30

Email: ostschweiz@maschinenring.ch

www.maschinenring.ch



**Wann hatten Sie zuletzt einen
Tag, an dem Sie wirklich
abschalten konnten?**