

# Wenn plötzlich nichts mehr geht

Immer gab er 100 Prozent Leistung, um Betrieb, Familie und auswärtige Anstellung unter einen Hut zu bringen. Lange Zeit ging es gut, doch eines Tages brach Landwirt Ernst Käser innerlich zusammen. Die Diagnose: Burn-out.



Bilder: Claudia Frick

**D**er Stall war endlich umgebaut, die Werkzeuge weggeräumt. Für den Umbau hatte Ernst Käser einen Monat unbezahlten Urlaub genommen und wollte am nächsten Tag wieder mit der externen Arbeit beginnen.

Doch es kam ganz anders: «Ich war eben daran, aus dem Haus zu gehen, um Bekannte zu besuchen. Von einer Sekunde auf die andere fühlte ich mich ganz seltsam, wie in einem Neoprenanzug. Zudem hatte ich plötzlich und grundlos Angst», erinnert sich der Landwirt. «Ich ging zurück ins Haus, legte mich hin und weinte wie ein kleines Kind.»

Ernst Käser erinnert sich ungerne an diesen Tag, denn «was dann folgte, waren die schlimmsten Monate meines Lebens». Aber auch die Wertvollsten, für die er im Nachhinein dankbar ist.

## Kraftlos und von Sorgen geplagt

Die Diagnose Burn-out stellte sein Hausarzt am nächsten Tag. Ernst Käser hatte sich auch am Abend und in der Nacht nicht erholen können, schlafen war unmöglich. «Ich zuckte bei jedem Geräusch zusammen und konnte nicht alleine sein», beschreibt er die ersten Tage. Er, der sonst alles immer im Griff hatte und am liebsten alleine arbeitete.

An Arbeit war nicht zu denken, seine Frau Irene und Freunde sprangen für die Stallarbeit ein. «Ich war so kraftlos, dass ich unmöglich arbeiten konnte. Gleichzeitig wollte ich aber nicht, dass meine Nächsten für mich einspringen mussten, dieser innere Konflikt belastete mich zusätzlich.»

Doch dies war nicht die einzige Zerrissenheit: Auch im Innern von Ernst

**Ernst Käser kann sich nach einem überstandenen Burn-out wieder an seinem Betrieb freuen.**

Käser passierte viel. «Es war, als ob etwas aufgebrochen wäre – als ob verschüttete Erinnerungen sich ihren Weg an die Oberfläche gebahnt hätten». Er könne es am ehesten so beschreiben, dass ein Feuer in ihm gebrannt hätte, als ob Gut und Schlecht miteinander kämpften.

In den ersten drei Wochen nach dem Zusammenbruch benötigte Ernst Käser für jede Handlung viel Kraft.

Eine grosse Hilfe in dieser schwierigen Zeit waren ihm seine Frau und Freunde. «Ich weiss nicht, was passiert wäre, wenn sie nicht da gewesen wären», sagt Ernst Käser. Selbstmordgedanken habe er glücklicherweise keine gehabt, was möglicherweise auch dem Halt durch seine Familie zu verdanken gewesen sei.

## Nur noch das Schlechte gesehen

In dieser Zeit war er so pessimistisch, dass er den Hof inklusive neu gebautem Stall verkaufen wollte. «Ich sah nichts mehr Gutes, nur noch das Schlechte», sagt er. «In meinen Augen war der ganze Stall, dessen Umbau ich selbst geplant und zu einem grossen Teil selbst realisiert hatte, eine grosse Fehlkonstruktion und nicht zukunftsfähig». Deshalb habe er sich an die Beratung des Inforama Bern gewandt – mit der Absicht, den Verkauf des Hofes in die Wege zu leiten.

Das Gespräch mit dem Inforama-Berater und Coach Ernst Flückiger bezeichnet Ernst Käser im Nachhinein als ersten Lichtblick nach seinem Zusammenbruch. «Er war der erste, der meinen Ausnahme-Zustand und meine Sorgen um meinen Hof verstand.» Ihm habe er sein Herz ausschütten können. Am Ende des langen Gespräches stand dann auch nicht der Verkauf des Hofes als nächster Schritt auf dem Plan, sondern die eigene Genesung.

## Ferien als Wendepunkt

«Geholfen hat mir sehr, dass mir Ernst Flückiger das Gefühl gegeben hat, dass nicht alles verloren sei und dass ich es schon richtig gemacht habe und es auch richtig machen werde». Da Ernst Flückiger ausgebildeter Coach ist (siehe Interview), habe er sich sowohl menschlich wie auch professionell aufgehoben gefühlt.

Im Gegensatz zu diesem positiv verlaufenen Gespräch war der ambulante Aufenthalt in einer psychiatri-

schen Klinik ein Negativ-Erlebnis. «Das Gespräch mit dem dortigen Psychiater machte mir noch mehr Druck, ich fühlte mich total unverstanden und machte mir danach Sorgen, bald durchzudrehen», sagt Ernst Käser.

Die psychiatrische Abklärung war nötig, um das Burn-out und insbesondere die anhaltende Schlaflosigkeit mit Medikamenten abschwächen zu können. In diesen ersten drei Wochen stand auch die Frage im Raum, ob ein stationärer Aufenthalt in einer spezialisierten Klinik Hilfe bringen würde. «Wir haben dann aber gemeinsam mit der Familie und dem Hausarzt entschieden, dass es für mich das Beste ist, daheim zu bleiben». Das müsse aber nicht für alle Betroffenen die ideale Lösung sein, ergänzt Ernst Käser.

## Langsam zurück in den Alltag

Nach ungefähr sechs Wochen hatte sich der Zustand soweit gebessert, dass er wieder vereinzelt Arbeiten in Angriff nehmen konnte. Ans Wiederaufnehmen der externen Arbeit war aber noch lange nicht zu denken. Zu dieser Zeit standen auch die seit langem geplanten Ferien vor der Tür. «Wir erhielten überraschenderweise vom Hausarzt und der Taggeldversicherung die Zusage, dass wir in die Ferien fahren dürften», blickt Ernst Käser zurück. «Diese Ferien waren für mich der Wendepunkt, ich konnte

dort relativ schnell abschalten, die Zeit mit meiner Familie geniessen und mich langsam erholen.»

Nach den Ferien hat Ernst Käser dann bald wieder die Stallarbeiten übernommen und dann auch wieder die externe Arbeit. Allerdings hatte er diese von 80 auf 70 Prozent reduziert.

«Die Zeit im Burn-out hat mir die Augen geöffnet, dass Arbeit und Leistung nicht das Wesentliche im Leben ist», zieht er Bilanz. «Früher erwartete ich von mir und den anderen immer die volle Leistung und habe selten eine Pause gemacht», sagt er. Heute



Irene und Ernst Käser nehmen sich heute mehr Zeit für einander, um den Augenblick und den Partner zu schätzen.

## Burn-out: Was ist das?

Wer sich zu stark für etwas engagiert und ohne Erholungspausen arbeitet, ist besonders gefährdet für ein Burn-out.

Burn-out ist keine klar definierte «Krankheit», sondern bezeichnet eine totale körperliche und emotionale Erschöpfung, die sich nicht mit einigen Tagen Ferien überwinden lässt. In der Endphase ähnelt das Burn-out einer Erschöpfungsdepression.

Meist ist eine längere medizinische und psychologische Betreuung nötig, um nach einigen Monaten wieder in den Alltag zurückkehren zu können.

Während des Burn-outs machen viele Betroffene ungewohnte seelische Erfahrungen. Diese führen dazu, dass das Leben oft aus ei-

nen anderen Blickwinkel betrachtet wird.

Das Burn-out ist keine «herkömmliche» Depression: Burn-out-Betroffene möchten während des Burnouts noch möglichst viel leisten, können aber nicht. Sie müssen lernen, loszulassen. Eine Person in einer Depression hingegen hat fast keinen eigenen Antrieb mehr und muss lernen wieder Ziele zu sehen, um diese zu erreichen.

Genauere Zahlen zur Anzahl von Burn-out-Betroffenen in der Landwirtschaft gibt es momentan keine.

*Kursempfehlung: «Damit die Arbeitsfreude nicht zum Burn-out führt», Inforama Rütli, Zollikofen, Mittwoch, 12.01.2011.*

schätze er das Zwischenmenschliche viel mehr, und nehme sich auch mal Zeit, um beispielsweise in Ruhe über ein Problem nachdenken zu können. «Ich bin auch nicht mehr so pflegeleicht wie früher», sagt Ernst Käser. «Heute spreche ich ein Problem an oder sage auch mal Nein».

Mit vielen Berufs- und Arbeitskollegen habe er unterdessen gute Gespräche führen können, und einige Kollegen hätten berichtet, dass auch sie schon ein Burn-out gehabt hätten.

### Rückblickend eine Chance

Unterdessen liegt der Zusammenbruch etwas mehr als ein Jahr zurück. Noch ist das Burn-out nicht ganz überstanden. Seit einigen Monaten nimmt Ernst Käser aber keine

Medikamente mehr, psychologische Unterstützung hat er in der ganzen Zeit keine in Anspruch genommen. «Die Gespräche mit Freunden, dem Hausarzt und das Zusammensein mit meiner Familie haben mir persönlich in dieser Zeit genügt», sagt er. Er sei aber jeden Tag am Lernen, mit der neuen Lebenserfahrung umzugehen und seine Prioritäten neu zu setzen.

Denn im Nachhinein habe er erkannt, dass es vor dem Burn-out viele Warnzeichen gegeben habe: In den Monaten davor hatte er sich eine Rippe gebrochen, litt an Nierensteinen und dann an Rückenproblemen. Dadurch hatte sich der geplante Stallumbau immer wieder verzögert, und Ernst Käser geriet immer mehr unter Druck, den Stall rechtzeitig vor dem Winter doch noch fertig zubauen.

«Heute würde ich mir in einer solchen Situation Hilfe holen, und nicht darauf hoffen, doch noch alles irgendwie selber schaffen zu können», zieht er eine der Lehren aus dem Burn-out.

Wohin der Weg führen werde, sei momentan noch nicht klar. Sicher sei aber, dass er nur dank der vielfältigen Unterstützung seiner Mitmenschen relativ schnell wieder ins «alte» Leben zurückgefunden habe. «Ich freue mich jetzt auch wieder an meinem Betrieb und habe das Urvertrauen ins Leben zurückgewonnen», umschreibt Ernst Käser seinen aktuellen Zustand.

Die Erfahrung des Burn-outs sei eine schreckliche Erfahrung gewesen. Dank ihr habe er sich aber viel besser kennengelernt und wieder neue Lebensziele entwickeln können. Und dafür ist er dankbar. *Claudia Frick*

## «Oft reicht ein kleiner Auslöser für ein Burn-out»

**Herr Flückiger, Sie begleiten als Coach Landwirte und Landwirtinnen in Veränderungsprozessen. Begegnet Ihnen das Thema Burn-out oft während der Gespräche?**

**Flückiger:** Das Thema Burn-out hat in den letzten Jahren zugenommen. Ich schätze, dass ich bei einem Drittel der Gespräche mit einem Landwirt bzw. einer Landwirtin die Gefahr eines Burn-outs bespreche und mit ihnen nach Lösungen suche. Ich stelle auch fest, dass die hohe Arbeitsbelastung immer mehr Thema wird bei Gruppengesprächen, beispielsweise im Rahmen von Arbeitskreisen. Genaue Zahlen, wie viele Personen im landwirtschaftlichen Umfeld von Burn-outs betroffen sind und ob es zugenommen hat, gibt es meines Wissens nicht.

**Ist der Verlauf eines Burn-outs wie derjenige von im Artikel porträtierten Ernst Käser typisch?**

**Flückiger:** Typisch ist bei ihm vor allem, wie es zum Burn-out kam: Ernst Käser war sehr engagiert, leistungsfähig und war mehrfach belastet mit dem Betrieb, der ausserbetrieblichen Tätigkeit und dem Stallumbau. Am Tag X war es dann, als ob ein Ballon platzen würde. Oft genügt ein kleiner Auslöser, dass das Burn-out eintritt. Wie die Genesung dann abläuft, ist von Person zu Person unterschiedlich und hängt auch von der Situation ab, in der sie sich befindet.

**Was ist Ihre Rolle als Coach, wenn Sie zu einem Burn-out-betroffenen gehen?**

**Flückiger:** Als Erstes versuche ich zusammen mit dem Betroffenen und seinem Umfeld sicherzustellen, dass der landwirtschaftliche Betrieb weiterläuft. Denn wenn es auf dem Betrieb dann noch Probleme gibt, beispielsweise weil die ÖLN-Vorschriften nicht mehr erfüllt werden, so belastet dies den Betroffenen nochmals und verzögert die Genesung. Danach helfe ich, die für die Person optimale Unterstützung zu organisieren: Das kann der Hausarzt sein aber auch die Einweisung in eine spezialisierte Klinik. Sehr wichtig in der ersten Phase ist auch abzuklären, ob der Betroffene selbstmordgefährdet ist. Wenn dies der Fall ist, muss er vor sich selbst geschützt werden. Erst wenn das alles soweit aufgegleist ist, geht es darum, Vergangenes aufzuarbeiten und neue Lebensperspektiven zu finden.

**Wie stark spielt der Betrieb bei Ihren Beratungen eine Rolle?**

**Flückiger:** Das Besondere beim Coaching von Landwirten ist, dass das berufliche und private Umfeld stark miteinander vernetzt sind und nicht unabhängig betrachtet werden können. Deshalb ist es wichtig, dass der Coach von beiden Bereichen etwas versteht. Im Rahmen eines Coachings kann ich so beispielsweise mit einem Burn-out-Betroffenen



**Ernst Flückiger ist Futterbau-Spezialist am Inforama und unterstützt dort auch als Coach Landwirte.**

verschiedenen Möglichkeiten anschauen, wie das private und berufliche Leben weitergehen könnten. Es kann auch sein, dass ein Landwirt dann entscheidet, den Hof aufzugeben.

**Wie sind sie selber dazu gekommen, als Coach in der Landwirtschaft zu arbeiten?**

**Flückiger:** Bei immer mehr Futterbau-Beratungen merkte ich, dass die Probleme im Futterbau nur die Spitze des Eisberges waren, und dass zuerst wirtschaftliche oder private Probleme zu lösen wären. Meist war es die Frau, die dann die eigentlichen Probleme beim Gespräch am Küchentisch nennen konnte. Ich habe dann eine Ausbildung zum Coach gemacht. Seit sechs Jahren bieten wir das Coaching nun am Inforama an. Unterdessen sind wir bereits vier Personen mit einer Coaching-Ausbildung, die in der Beratung arbeiten.