



**Reden neu lernen:** Durch das Burn-out haben Helmut und Michaela verstanden, dass sie ihre Gefühle und Bedürfnisse offen ansprechen müssen.

## Burn-out als Chance

Der Landwirt Helmut Grillmeier hatte ein Burn-out – und er konnte Hilfe annehmen. Dadurch hat er verhindert, dass es die Familie und den Betrieb zerreißt. Die Familie erzählt, warum es ihnen heute besser geht als je zuvor.

**A**n seinem Geburtstag bricht der Landwirt Helmut Grillmeier zusammen. Er kann kaum mehr Traktor fahren, fühlt sich im Stall wie ein Fremdkörper. Er zittert, weint, ist abgemagert. Seit Wochen hat er kaum geschlafen – der Schwiegervater, der auf dem Betrieb mithilft, ist kurzfristig ausgefallen. Helmut fühlt sich erdrückt von der Verantwortung, der Last der vielen Arbeit auf dem Hof. Selbst jetzt denkt er nicht daran, um Hilfe zu bitten. Sie existiert in seinem Denken nicht. Für ihn zählt nur, dass er funktioniert und der Betrieb läuft.

In den Monaten davor hatten seine Frau Michaela und die beiden Söhne bemerkt, wie sich Helmut verändert hatte. Sie machten sich Sorgen, litten darunter. Doch alle Versuche, ihn zu überzeugen sich Hilfe zu holen, prallten an ihm ab. „Es war, als würde ich mit einer Wand reden“, erinnert sich Michaela. Die Hilfe musste schließlich von außen kommen: Am Tag von Helmut's Zusammenbruch, Ende No-

vember 2021, war seine Schwester Doris zu Besuch. Sie war schockiert von seinem Zustand und verständigte sofort Ullrich Hrtl, den Geschäftsstellenleiter des Bayerischen Bauernverbands in Tirschenreuth. Dieser übermittelte ihm den Kontakt zum Telezentrum der SVLFG. Bis er sich überwinden konnte, dort anzurufen, vergingen noch einige Tage.

### Nur kein Burn-out: Helmut hofft, dass es Krebs ist

Danach war klar: So konnte es nicht weitergehen. Der Landwirt trat Anfang Januar 2022 für fünf Wochen eine Reha im Reha-Zentrum Bad Ggging an. Diagnose: Burn-out mit schwerer Depression. Körperlich erholte er sich etwas, doch er konnte nicht zu seinem eigentlichen Problem durchdringen. Als zum Ende der Reha die Frage im Raum stand, ob er wieder auf den Hof zurückkommen würde, brach er nochmal zusammen. Er kam für zwei Tage auf die Schlaganfallberwachungsstation.



### Mutmacher im Wochenblatt

Die Landwirtschaft steht vor besonderen Herausforderungen. Viele bayerische Bäuerinnen und Bauern packen die Zukunftsthemen tatkräftig an. Wir stellen sie Ihnen vor – **unsere Mutmacher.**

„Ich habe gehofft, dass sie einen Tumor bei mir finden, der meinen Zustand erklären würde“, erzählt Helmut heute kopfschüttelnd. Die Diagnose der Ärzte, dass er organisch vollkommen gesund sei, lies ihn verzweifeln: Für ihn als praxisorientierten Menschen war es das Schlimmste zu erkennen, dass sein Problem auf emotionaler Ebene stattfand, dass er mit Kraft und Ausdauer nicht weiterkommen würde.

Die Depression von Helmut hatte sich über mehrere Jahre unbemerkt eingeschlichen: Der gelernte Chemielaborant stammt selbst von einem Hof, übernahm 2015 zusammen mit Michaela den Betrieb ihrer Eltern in Mitterteich (Lks. Tirschenreuth). 90 Milchkühe mit weiblicher Nachzucht wollten versorgt sowie 100 ha Ackerfläche bestellt werden. Davor machte er parallel zu seiner Arbeit die Ausbildung zum Landwirt, besuchte die Landwirtschaftsschule und die Höhere Landbauschule. Helmut legte sich ins Zeug. Er brannte für die Landwirtschaft, seinen Traum Beruf. Der Betrieb wuchs, sie hatten jedes Jahr mindestens zwei Baustellen. Der Landwirt erinnert sich: „Am Anfang dachte ich, wir geben jetzt fünf oder sechs Jahre Gas, bis alles läuft, und dann haben wir wieder unsere Freiheiten.“

Doch die Arbeitsbelastung der Familie stieg stetig. Die Grillmeiers waren ohne Kompromisse für den Betrieb da, besonders Helmut. Er war angetrieben durch seine Depression. Der Zwang, etwas zu leisten, um sich wertgeschätzt zu fühlen, war übermächtig. Sein 15-jähriger Sohn Benedikt hat ihn so in Erinnerung: „Es war ein Kommen und Gehen: in der Früh reinkommen nach dem Stall, Essen, rausgehen, Mittagessen, rausgehen, am Abend reinkommen, essen, wieder raus in den Stall.“ Sebastian – 13 – nickt zustimmend: „Papa war meistens gereizt, wir hatten keinen Spaß mehr mit ihm.“ Wenn Helmut spät abends ins Haus kam, schlief er entweder gleich ein oder saß stumpf vor dem Fernseher. Musste am Sonntag am Betrieb „noch schnell“ was gemacht werden, wurde es natürlich gemacht. So ging das jahrelang.

### Die Familienarbeit bleibt an Michaela hängen

Um die Kinder kümmerte sich Michaela. Helmut beteiligte sich immer weniger an Familienaktivitäten, zu Schulfesten der Kinder ging er gar nicht. „Ich war es mir nicht wert, meine Zeit dafür zu opfern“, meint er heute selbstkritisch. „Das muss man sich mal vorstellen, einfach weil der Betrieb oberste Priorität hatte.“ Michaela war frustriert. Auch, weil sie selbst ihre eigenen Bedürfnisse immer hinten anstellte: Wenn daheim spontan Arbeit anfiel, sagte sie ihre Friseurtermine ab, ohne darüber nachzudenken. Aus Pflichtbewusstsein und schlechtem Gewissen der Familie und dem Betrieb gegenüber. Sie war in ihrem Hamsterrad gefangen. Geprägt darauf, zu funktionieren.

Nach seinem zweiten Zusammenbruch war für Helmut ein weiterer Klinik-Aufenthalt die einzige Option. Er wurde für sieben Wochen in die Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie nach Donaustauf verlegt. Dort hatte er Glück, wie er selbst sagt: Die Gespräche und stundenlangen Wanderungen mit einem Freund, den er dort kennenlernte, taten ihm gut. Und zusammen mit einer Therapeutin, bei der er sich gut aufgehoben fühlte, forschte er nach den Ursachen seines Burn-outs.

### Was waren die Ursachen seines Burn-outs?

Währenddessen führte Michaela daheim den Hof. Sie bekam zwar Unterstützung von Dorfhelferinnen und Betriebsshelfern, Familie und Freunden, doch diese Phase war schrecklich für sie: „Ich musste den Laden von einem Tag auf den anderen für ein viertel Jahr schmeißen. Ich war voll unter

Adrenalin.“ Zur massiven Arbeitsbelastung kam die ständige Angst, ob Helmut überhaupt wieder gesund werden, ob er zurückkommen würde. Am meisten litt Michaela darunter, dass die Kinder immer wieder nach Helmut's Heimkehr fragten. Denn sie konnte keine Antwort geben.

Helmut brauchte das Ausbrechen aus der Arbeit, den Abstand zum Betrieb. Nur so konnte er sich seine Überlastung eingestehen und den Ursprung seines Burn-outs erkennen: Einerseits hatte ihn die bäuerliche Arbeitsmoral seiner eigenen Familie und die der Schwiegereltern geprägt. Aber auch ein unbewusster Kommentar seiner Großtante hatte ihn als Kind tief verletzt: Sie hatte vor versammelter Familie zu ihm gesagt, dass er – im Gegensatz zu seiner Schwester – kein Geschenk bekommen würde, weil er optisch anders aussehen würde als der Rest der Familie. „Unterbewusst hat das bei mir verankert, dass ich weniger wert bin als alle anderen. Und dass ich das mit Leistung ausgleichen muss“, ordnet Helmut ein. Eine Verletzung, die sich auf sein ganzes Leben ausgewirkt hat. Das zu verstehen, half ihm bei der Heilung.

### Bei der Heimkehr prallen Welten aufeinander

Als Helmut Anfang April 2022 heimkam, prallten zwei Welten aufeinander: Der Landwirt fühlte sich wie neu geboren, war voller Euphorie. Michaelas Gefühle waren gemischt. Einerseits war sie erleichtert, die ganze Anspannung fiel mit einem Mal von ihr ab. Gleichzeitig war es nun sie, die körperlich am Ende war und nicht mit Helmut's neu entflammter Lebensfreude umgehen konnte. Ihre Beziehung stand auf der Kippe.

Michaela und Helmut kennen sich seit der Grundschule. Ein Paar sind sie seit 25 Jahren, verheiratet seit

17 Jahren. Wenn die beiden von ihrer Geschichte erzählen, halten sie zärtlich ihre Hände. Sie wirken wie frisch verliebt, lachen und scherzen viel miteinander. Schon vor Helmut's Burn-out hatten sie ein inniges und herzliches Verhältnis. Das half ihnen dabei, etwas Bemerkenswertes zu schaffen: Für Helmut war die Therapie so effektiv, dass nun er Michaela stützen und ihr helfen konnte.

Doch Michaela brauchte lange, um sich darauf einzulassen und zu erkennen, dass auch sie etwas ändern, umdenken musste. Besonders die ersten Wochen waren für das Paar eine große Herausforderung, bis sie wieder ihr Gleichgewicht miteinander fanden: Sie haben sich für den Weg entschieden, ihre Vergangenheit zusammen aufzuarbeiten. Ohne sich voreinander zu schämen oder sich nachzutragen, was früher passiert ist. „Uns hat das sehr zusammengeschießt“, betont Michaela, räumt aber ein: „Trotzdem hab ich manchmal noch Phasen, wo ich ins Grübeln komme, wo es mir nicht so gut geht. Helmut bringt mich dann immer wieder zur Ruhe.“

### Den Burn-out mit der Familie verarbeiten

Der offene Umgang mit seinem Burn-out ist für Helmut der Schritt weg von der Krankheit und zurück ins Leben: Es ist Teil des Heilungsprozesses, die Krankheit zusammen mit der Familie zu verarbeiten. Der Landwirt betont, wie viel Kraft es ihn früher gekostet hat, seine Überlastung zu verstecken, den starken Mann vorzutäuschen. Deshalb macht er es jetzt anders – er versteckt sich nicht mehr.

„Das Schlimmste wäre gewesen, wenn ich nach dieser Krankheit heimgekommen wäre und nicht da-

Fortsetzung auf Seite 70



**Zärtliches Miteinander:** Michaela und Helmut sind seit 25 Jahren ein Paar. Während Helmut's Burn-out waren sie kurz davor sich zu verlieren – heute sind sie wieder glücklich, sie wirken wie frisch verliebt.

## Anzeichen für einen Burn-out

Ein Burn-out kann jeden treffen. Wie die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau mitteilt, ist Burn-out (deutsch: ausgebrannt sein) häufig das Ergebnis eines Prozesses. Große Arbeitsbelastungen kommen mit Stress zusammen, gepaart mit dem Streben nach Hochleistungen und einer starken Identifikation mit der Arbeit. In der Landwirtschaft wird sie am ehesten bei Tierhalterinnen und Tierhaltern bemerkt. Sehr oft handelt es sich um Menschen, die rund um die Uhr arbeiten, einen hohen Anspruch an sich selbst haben und irgendwann „einfach nicht mehr können“.

### Erste Anzeichen

- Ermüdung und Erschöpfung (teilweise zeitgleich mit innerer Unruhe und der Schwierigkeit, zur Ruhe zu kommen),
- weniger Leistungsfähigkeit,
- niedrige Frustrationsschwelle: Gereiztheit, nah am Wasser gebaut sein, Ängste,
- depressive Anzeichen: pessimistische Einstellungen, Lustlosigkeit und keine Freude,
- sozialer Rückzug: wenig Kontakte zu anderen Menschen und Vernachlässigung von Freizeitaktivitäten
- verzerrte Wahrnehmung,
- Entscheidungen mit negativen Auswirkungen,
- Konzentrationsschwierigkeit und Vergesslichkeit,
- Gedankenkreisel.

### Stressauslöser

Zeitdruck, Über- oder Unterforderung sowie Schwierigkeiten im familiären Umfeld und erschwerende Vorgaben von außen gelten als Stressauslöser. Das wirkt sich negativ auf die Gesundheit aus: Schlafstörungen, Niedergeschlagenheit oder Frustration, Antriebslosigkeit und Kopfschmerzen sind einige Folgen. Am Ende können im schlimmsten Fall Herzinfarkt, Magengeschwüre und Depressionen stehen.

### Hier gibt es Hilfe

Krisenhotline der SVLFG: Tel. 0561 785-10101, 24 Stunden und 7 Tage die Woche, kostenlos und anonym.

## Burn-out ...

Fortsetzung von Seite 69

rüber geredet hätte“, ist er sich sicher. „Dieses Thema würde sonst immer zwischen mir und meiner Familie stehen.“ Die Familienmitglieder hätten keine Möglichkeit zu verstehen, was passiert ist, was sich verändert hat und warum Helmut lange Zeit wie ein Fremder für sie war.

Gerade für die Kinder war es anfangs eine ungewohnte Situation, als ihr Papa von der Behandlung zurückkam, „aber mittlerweile ist es schön“, sagt Benedikt und Sebastian ergänzt: „Wir haben kein Problem damit, darüber zu reden.“ Helmut ist wichtig, dass seine zwei Jungs mitbekommen, dass Burn-out und Depression Krankheiten sind, die jedem passieren können und für die man sich nicht schämen muss.

## Arbeiten vergeben, dafür Familienzeit haben

Benedikt jubelt lautstark, als er den entscheidenden Ball im Tor seines Papas versenkt. Sebastian, der beim Kickern wegen seines gebrochenen Arms nur Zuschauer sein kann, stimmt in das Jubelgeschrei ein. Die Schreie hallen an den Fenstern des Wintergartens wider. Helmut grinst, gönnt seinem Sohn den Sieg, aber nicht ohne ihm Revanche anzudrohen. Inzwischen nimmt er sich bewusst Zeit mit seinen Kindern. Egal ob bei Kicker- und Fußball-Matches, aber auch bei Schulfesten, die er sich nicht mehr entgehen lässt.

Familienzeit ist für die Grillmeiers jetzt ein hohes Gut. Sie holen sich Hilfe, vergeben zum Beispiel Arbeiten auf dem Hof – wie das Güllefahren – ohne schlechtes Gewissen. Andere Arbeiten verschieben sie flexibel, um als Familie zusammen das



FOTOS: JAKOB BERR

**Familienzeit:** Das ist für die Grillmeiers heute ein hohes Gut. Sie vergeben zum Beispiel Arbeiten wie das Güllefahren ohne schlechtes Gewissen und genießen dafür entspannt die Zeit miteinander.

schöne Wetter zu genießen, egal ob beim Radfahren, Spaziergehen oder im Freibad. Heute gönnt es sich die Familie, mittags mal Essen zu holen anstatt alles selbst zu kochen. Ein Saugroboter entlastet Michaela bei der Hausarbeit. „Ich schalte ihn ein und lege mich eine halbe Stunde auf die Couch“, meint sie zufrieden. Und zum Friseur geht sie, selbst wenn am Betrieb spontan Arbeit anfällt.

## Das Paar hat gelernt, neu miteinander zu reden

Die Grillmeiers wollen nicht nur aufarbeiten, was passiert ist, sondern vor allem ihre Zufriedenheit im Hier und Jetzt stärken. Die wichtigste Erkenntnis für die Familie ist, dass sie offen über ihre Gefühle und Bedürfnisse reden müssen. Sie haben folgen-

des gelernt: Nur wer klar und deutlich sagt, was er braucht, wird von seinen Mitmenschen verstanden. Von selbst können andere Menschen das nicht erraten. Wer schweigt, wird häufig falsch verstanden. Daraus entstehen Unzufriedenheit, Spannungen und Frustration.

Zu sagen, was ihnen guttut, das hat die Familie auch bei ihrer Arbeit auf dem Familienbetrieb verinnerlicht. Helmut und Michaela genießen das Lebensumfeld Landwirtschaft, ohne sich als Menschen vollkommen darüber zu definieren. Sie sind nicht mehr angewiesen auf die Anerkennung aus der Arbeit. Viel wichtiger ist ihnen, dass sie als Menschen ausgeglichen und zufrieden sind. „Wir geben nach wie vor unser Bestes auf dem Hof und momentan bin ich gerne Landwirt.

Aber wenn sich das morgen anders anfühlt, dann mache ich was anderes“, stellt Helmut selbstbewusst klar.

Er betritt den geräumigen Laufstall und Fleckviehkuh Maya kommt sofort an, um sich ausgiebig am Haarschopf von ihm kraulen zu lassen. Der Landwirt nimmt sich die Zeit. Er genießt entspannt den Umgang mit seinen Tieren. Kuh und Landwirt sind zufrieden. Eine Szene, die vor einem Jahr undenkbar gewesen wäre.

## Den Kindern vorleben, sich nicht zu verbrennen

Durch seinen Burn-out ist Helmut auch seine Verantwortung als Betriebsleiter neu bewusst geworden: „Für viele Landwirte steht immer im Vordergrund, dass der Betrieb rentabel läuft. Die Fürsorge für sich selbst als Mensch kommt ganz zum Schluss“, meint er nachdenklich und zieht einen Vergleich: Schlepper kommen vorsorglich in die Werkstatt. Aber Landwirte schauen oft erst dann auf ihre Gesundheit, wenn es fast zu spät ist, anstatt präventiv etwas zu unternehmen. Das ist nicht ressourcenschonend.

Und seine Verantwortung reicht für ihn noch weiter – bis in die nächste Generation. Wenn Eltern als Betriebsleiter die Arbeit über alles stellen und sich keine Auszeit gönnen, sind sie ihren Kindern kein gutes Vorbild. Helmut betont: „Wir als Betriebsleiter müssen unseren Kindern vorleben, ein Verantwortungsbewusstsein sich selbst gegenüber zu entwickeln, damit sie sich später nicht verbrennen.“

Sophia Gottschaller

## Familie Grillmeier im Wochenblatt-Video

Ein lebendigen Eindruck vom Alltag der Familie Grillmeier gibt es im speziellen Wochenblatt-Video. Helmut und Michaela erzählen ihre Geschichte und warum sie heute über 100 Prozent mehr Lebensqualität haben als vor dem Burn-out.

Zum Video gelangt man über den Link [dlv-agrar.de/burnout](http://dlv-agrar.de/burnout) oder indem man den abgebildeten QR-Code scannt. Man findet es auch auf dem Youtube-Kanal des Bayerischen Landwirtschaftlichen Wochenblattes unter [bayerischeslandwirtschaftl7180](https://www.youtube.com/channel/UC...).

