

Transkription des Podcasts „Ährensache“

Intro: Hellweg Radio Ähren-Sache. Wie funktioniert eigentlich Landwirtschaft?

Einleitung/Stimmen zur Problematik

„Ich habe Stunden gebraucht, meine Kälber zu versorgen. Habe dann auch ganz oft einfach am Kälberstall gelehnt und konnte nicht weitermachen.“

„Es wird wenig drüber gesprochen, wenn man nicht mehr kann. - Heißt eben auch Gefühle, egal ob es Ärger oder Traurigkeit oder Angst ist oder so, wird eher als Schwäche abgewertet.“

Eva Schulze-Gabrechten: Hi - und herzlich willkommen zu einer neuen Folge von Ährensache. Mein Name ist Eva Schulze-Gabrechten und in diesem Podcast geht es jeden Monat um eine spannende Frage aus der Landwirtschaft. In dieser Folge geht es um psychische Belastungen und Erkrankungen. Und die sind in der Landwirtschaft - wie auch in vielen anderen gesellschaftlichen Bereichen weit verbreitet.

In dieser Folge spreche ich mit der Landwirtin Sabine Guntz aus Bayern. Sie leitet einen landwirtschaftlichen Familienbetrieb mit 70 Milchkühen und Ackerbau. Vor zwei Jahren bekommt sie die Diagnose Burnout und Depression. Inzwischen geht es ihr zum Glück viel besser.

Wieso und wie es zu ihrer Erkrankung gekommen ist, darüber sprechen wir in dieser Folge.

Bevor es losgeht, noch ein kurzer Hinweis: In dem Interview erzählt Sabine Guntz sehr persönlich und auch sehr ehrlich aus der Zeit, als es ihr psychisch sehr schlecht ging. Falls es euch im Moment psychisch auch nicht so gut geht, dann denkt dran: Ihr könnt diesen Podcast jederzeit stoppen oder ihn auch einfach nicht hören, wenn ihr euch damit nicht so gut fühlt. Und ich freue mich wie immer sehr, wenn ihr diesen Podcast bewertet und abonniert. Vielen lieben Dank im Voraus und jetzt geht's los mit der Folge:

Eva Schulze-Gabrechten: Hallo Frau Guntz, schön, dass wir miteinander sprechen.

Sabine Guntz: Hallo

Eva Schulze-Gabrechten: Wie geht es Ihnen?

Sabine Guntz: Gut. Sehr gut sogar. Ja.

Eva Schulze-Gabrechten: Das ist schön zu hören. Wir sprechen heute, weil Sie Landwirtin sind. Sie haben ja einen Milchvieh Betrieb in Bayern und weil bei Ihnen vor zwei Jahren ein Burnout und später auch eine Depression diagnostiziert wurde. - Eine Depression, - vielleicht fangen wir so an: Wie würden Sie selbst diese Erkrankung beschreiben?

Sabine Guntz: Was mich sehr, sehr oft begleitet hat, war so eine große Niedergeschlagenheit und ich wollte mich immer aufbauen. Also bei uns nennt sich das Aufraffen, um was zu tun und es ging nicht, es ging nicht. Ich habe Stunden gebraucht, meine Kälber zu versorgen. Man hat dann auch ganz oft einfach am Kälberstall gelehnt und konnte nicht weitermachen. - Spülmaschine ausräumen, was ich normalerweise tatsächlich in vier bis zehn Minuten mache, da hatte ich teilweise den ganzen Vormittag dafür gebraucht. Und nicht, weil ich nicht wollte, sondern es ging nicht. Es ging einfach nicht.

Eva Schulze-Gabrechten: Wann fing das denn an, dass es Ihnen so schlecht geht? Erinnern Sie sich daran?

Sabine Guntz: Das Verrückte an dieser Krankheit ist, dass man nicht wie bei einem Schnupfen einen Abend ins Bett geht und am nächsten Tag krank ist, sondern das zieht sich über Jahre, manchmal Jahrzehnte hin. Das waren mehrere private, persönliche Fehlentscheidungen, Schicksalsschläge, die sich in meinem Leben so gezogen haben. Da war ein Unfall meines Mannes dabei. Das war mein Ehrenamt, das mir eigentlich Freude bereiten sollte und dann irgendwann zu einer Belastung geworden ist. Und ich weiß aber noch, dass ich im Mai 2021 einen Hörsturz hatte und da der Arzt mich darauf hingewiesen hat, ich sollte doch mal eine Therapie versuchen.

Eva Schulze-Gabrechten: Wie haben Sie darauf reagiert?

Sabine Guntz: Also, wir waren bei einem Arzt im Rentenalter und der hat es so lieb mir erklärt, dass ich zwar im ersten Moment total geschockt war, aber er hat mir auch erklärt, er war auch schon in Therapie und das wäre doch was Selbstverständliches. Und zur Physiotherapie geht ja auch jeder. Aber man könnte doch auch mal so eine Psychotherapie machen und das hat mir eingeleuchtet. Und daraufhin habe ich dann versucht, bei einem Psychotherapeuten bei uns einen Termin zu bekommen. Tatsächlich ist es so, dass man ein Anrecht hat auf ein Erstgespräch. Und das habe ich dann auch wahrgenommen und der hat mir dann eine mittelgradige Depression bescheinigt mit der Aussage, leider ist er komplett überfüllt, er kann mich auf die Warteliste setzen und das würde drei Jahre dauern.

Eva Schulze-Gabrechten: Das ist natürlich richtig schlimm, wenn man in so einer Situation ist und das ist ja ein weit verbreitetes Problem. Wir werden auf jeden Fall in der Beschreibung da auch noch mal auf Anlaufstellen verlinken, an die man sich wenden kann, die vielleicht auch etwas kurzfristiger Hilfe verschaffen können.

Lassen Sie uns einmal drauf schauen. Ich stelle mir das so vor: Sie standen da dann 2021 plötzlich mit dieser Diagnose: Konnten Sie das sofort akzeptieren oder was dachten Sie in dem Moment, als Sie, als Ihnen der Therapeut sagte: „Ja, Sie haben eine Depression“?

Sabine Guntz: Ich war immer der Meinung, das passiert nur anderen Menschen, Also mir, mir nicht. Andere ja, mir nicht. Außerdem war ich es gewohnt, dass alles, was ich selber anpacke, ich irgendwie auch schaffen kann. Und genauso bin ich mit dieser Diagnose auch

umgegangen. Nachdem der Therapeut mir sagte, jetzt habe ich drei Jahre Wartezeit, war ich auch der Meinung, ich selber kann das alleine schaffen und habe das dann auch mit Onlinekursen im Internet versucht, mich selber zu behandeln, was rückblickend nicht die beste Idee war. Aber das war das, wie ich es gewohnt war, in der Landwirtschaft Dinge anzugehen. Also wenn man es selber macht, macht man es am besten.

Eva Schulze-Gabrechten: Das klingt so, als wäre da irgendwie so ein Leistungsgedanke hinter. Kann das sein?

Sabine Guntz: Ja, ich denke, die meisten Landwirte kennen das. Also tatsächlich ist es so, wenn man sich einen Fuß bricht, würde niemand auf die Idee kommen, sich selber zu verbinden oder selber zu gipsen. Ich kenne Landwirte, die machen das mit den Fingern schon, weil man selber einfach alles kann und es auch gut kann und der Beruf auch so vielfältig ist und man auf so vielen verschiedenen Ebenen was können muss und dann wird sich auch oft selber ein bisschen behandelt hat. Eine Herz-OP würde niemand selber an sich durchführen und bei Depressionen bin ich der Meinung, braucht man einen Fachmann.

Eva Schulze-Gabrechten: Ja, wir sprechen gleich natürlich auch noch, was Ihnen dann geholfen hat. Ich würde vorher gern einmal drauf schauen: Was würden Sie sagen: Welche Rolle spielte Ihr Betrieb, Ihr Beruf als Landwirtin im Rahmen der Erkrankung?

Sabine Guntz: Eine große Rolle. Aber nicht, weil das so ein schlimmer Beruf ist oder so ein gefährlicher Beruf, sondern weil es die Art und Weise war, wie ich mit mir umgegangen bin in meinem Beruf. Dieses an der Natur sein und dieses mit Tieren arbeiten ist eigentlich etwas, was einem helfen kann gegen Depressionen.

Ich weiß aber zum Beispiel, dass wir früher, wenn ein Kalb auf die Welt gekommen ist, haben wir immer gefeiert. Als ich noch kleiner war, wenn die Ernte eingefahren wurde, haben wir gefeiert. Also wir haben irgendwie aus allem, was erledigt war, ein kleines Fest gemacht.

Als ich dann selber in den Betrieb eingestiegen bin, hat es sukzessive immer mehr aufgehört. Also da wurde der Weizen fertiggemacht und im Anschluss gleich mit der Mahd für die Wiese angefahren. Und dieses: „Juhu, ich habe was geschafft, ich habe was erreicht“, das ist irgendwie immer mehr runtergefallen.

Dann kam auch, als ich in den Betrieb eingestiegen bin, diese ganzen CT-Kontrollen.

Eva Schulze-Gabrechten: Was ist das?

Sabine Guntz: Das ist eine Kontrolle vom Amt, ob ich denn die Vorgaben alle einhalte, wo ich teilweise dann zivilrechtlich dafür angegangen werden kann, aber wo wir auch die Subventionen dann gekürzt werden, wenn ich die Unterlagen nicht beisammen habe.

Eva Schulze-Gabrechten: Das klingt nach viel Druck.

Sabine Guntz: Das klingt nach sehr viel Druck. Tatsächlich war es so bei jeder Kontrolle, die ich hatte, die habe ich mit Bravour bestanden. Also ich hatte meine Unterlagen immer beisammen, aber es hat dann angefangen, dass ich nachts nicht mehr richtig schlafen konnte, dass ich nachts um 1:00 Uhr, 2:00 Uhr auf einmal im Bett hochgeschreckt bin, aus lauter Angst morgens eine Kontrolle kommt, weil die tatsächlich unangekündigt sind.

Und das hat so in den Jahren immer mehr zugenommen. Dieses: „Man muss die und die Unterlagen für den und den Termin parat haben“ das hat in der Landwirtschaft – so wie in vielen anderen Bereichen auch, aber in der Landwirtschaft kenne ich es halt nur, – so sehr zugenommen.

Eva Schulze-Gabrechten: Hat Ihr Umfeld damals was gemerkt, als es Ihnen so schlecht ging? Wie war das?

Sabine Guntz: Ja, ja, als ich das meinem Mann gesagt habe. Ich weiß noch, wir waren im Auto unterwegs zum Landmaschinenhändler, einen Schlepper abholen, also einen Traktor abholen: Da saß ich mit ihm im Auto und habe ihm gesagt: Also mein Schatz, ich habe eine Depression. Und dann hat er mich nur angeschaut und gesagt: Aber das wissen wir doch, das wissen wir doch schon.

Also auch wenn ich der Meinung war, ich könnte das gut verbergen: nee. Das Umfeld, das dich kennt und liebt, bekommt das alles mit. Es geht nicht am Mann spurlos vorbei, es geht nicht an den Kindern spurlos vorbei. - Die vielen Arbeiten, die ich im Betrieb nicht mehr so leisten konnte, musste ja irgendjemand anders machen.

Eva Schulze-Gabrechten: Wir hatten uns ja schon einmal kurz unterhalten, da hatten sie mir erzählt, dass auch das Zusammenleben auf dem Hof einige Konflikte birgt oder damals auch schon geborgen hat. - Wenn man das so richtig sagt. Inwiefern hat das Druck gemacht?

Sabine Guntz: Wenn ich ganz normal auf Arbeit gehe und mit den Arbeitskollegen Meinungsverschiedenheiten habe, dann habe ich die an meiner Arbeitsstelle und ich gehe nach Hause und dann ist der weg und ich habe mein ganz normales Leben.

Wenn ich in einem Familienbetrieb Meinungsverschiedenheiten mit meinen Arbeitskollegen habe, dann ist es in meinem Fall mein Mann und meine Eltern, die habe ich am Sonntag, die habe ich an den Familienfeiern. Mit meinem Mann schlafe ich im gleichen Bett, den habe ich nachts neben mir. Wenn ich da eine Meinungsverschiedenheit habe, dann hört das nicht auf. Das zieht sich immer durch.

Und dadurch, dass man im Familienbetrieb auf jede Arbeitskraft angewiesen ist und wir Bauern auch oft so gestrickt sind, dass wenn Freiraum in einem Betrieb entsteht, dann überlegt man sich, wie könnte man das denn gewinnbringend wieder füllen?

Eva Schulze-Gabrechten: Achso

Sabine Guntz: Also, in einem landwirtschaftlichen Betrieb wird niemanden langweilig werden, weil sobald Freiraum da ist, versucht man noch was Neues dazu zu machen. Uns wurde auch jahrelang erzählt, viele Standbeine sind am besten in der Landwirtschaft.

Eva Schulze-Gabrechten: Das heißt, wenn mal Freizeit entsteht, geht es nicht darum: „Was können wir Schönes tun? oder Wie wir können uns entspannen?“ – Sondern: „Wie können wir noch mehr genau arbeiten?“ Hart gesagt. Verstehe ich das richtig?

Sabine Guntz: „Oh, jetzt haben wir, jetzt haben wir Freizeit, oh dann halten wir doch noch zehn Kühe mehr“. Oder: „Oh, der Nachbar verdient zu viel mit Kartoffeln anbauen, dann könnte ich doch auch mal mit den Kartoffeln anfangen.“

Eva Schulze-Gabrechten: (mit unterlegten akustischen Tönen): Dieses Leistungsdenken, dieser hohe Anspruch an die eigene Arbeitsleistung ist unter Landwirtinnen und Landwirten offenbar weit verbreitet.

Sprecherin vom Intro

Es wird wenig darüber gesprochen, wenn man nicht mehr kann. Das heißt eben auch Gefühle, egal ob es Ärger oder Traurigkeit oder Angst ist oder so was wird eher als Schwäche abgewertet, obwohl es eine absolut normale Reaktion ist auf die herausfordernden Gegebenheiten in diesem Beruf und in diesen Zeiten.

Eva Schulze-Gabrechten: Carola Benn ist Psychologin. Sie berät auch Landwirtinnen und Landwirte, die die Krisenhotline der SVLFG anrufen. Die SVLFG, das ist die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau, ist die Versicherung der Landwirtinnen und Landwirte in Deutschland. Bei der Krisenhotline können Versicherte rund um die Uhr anrufen und sich psychologisch beraten lassen. Der Bedarf wächst, denn die Belastung in der Landwirtschaft sei hoch, sagt Carola Benn.

Carola Benn: Das eine ist natürlich, dass die Arbeitsbelastung sehr hoch ist und viele Einflussfaktoren gar nicht planbar sind. Egal, ob es das Wetter ist oder auch bei Viehhaltung. Das heißt, LandwirtInnen sind eben sehr zeitlich gefordert und natürlich auch schwere körperliche Arbeit, wenig Möglichkeiten, sich mal krankschreiben zu lassen oder in Urlaub zu fahren. - Und es ist eben auch keine Trennung zwischen Beruf und privat.

Eva Schulze-Gabrechten: Die Landwirtinnen und Landwirte, die bei der Krisenhotline anrufen, hätten häufig ähnliche Sorgen und Probleme.

Carola Benn: Also das häufigste ist eine Form der Erschöpfung oder auch Erschöpfung/Depression, was man auch Burnout nennen kann. Es ist häufig so ein schleichender Verlauf, dass man nicht mehr so viel Energie hat, also auch eine gewisse Freude oder Lustlosigkeit, bei vielen Sorgen kann es dann auch zu Schlafstörungen kommen, weil man vielleicht auch viel grübelt.

Eva Schulze-Gabrechten: Viele Betroffene wenden sich erst sehr spät an die Krisenhotline oder andere Beratungsstellen, sagt Carola Benn. Oft geht im ersten Anruf ein jahrelanger Leidensweg voraus. Nicht mehr zu können, Hilfe zu brauchen, das passe einfach nicht zum Selbstverständnis vieler Landwirte.

Carola Benn: Das hängt, glaube ich, auch damit zusammen, dass dieses Selbstbild und auch die Erwartung an sich selber zu funktionieren, sehr, sehr hoch ist. Und auch sozusagen von der Elterngeneration mitgegeben wurde. Viele haben dann ja auch Betrieb übernommen, das heißt, auch der Wunsch, sozusagen dieses familiäre Erbe aufrecht zu erhalten, ist sehr hoch und es wird wenig drüber gesprochen, wenn man nicht mehr kann.

Eva Schulze-Gabrechten: Wie groß die psychische Belastung in der Landwirtschaft aktuell genau ist, das lässt sich nicht sicher sagen. In Deutschland gibt es dazu keine Studien, im Gegensatz zu einigen unserer Nachbarländer. Fest steht, Landwirtinnen und Landwirte stehen unter Druck, auch gesellschaftlich.

Carola Benn: Ich denke schon, dass es wichtig ist, wertschätzend insgesamt zu sein und auch die Bedingungen zu betrachten: Dass es für Landwirte nicht leicht ist, egal ob ökologisch zu wirtschaften oder eben auch Tierwohl umzusetzen. Insofern: Es geht nicht um den Einzelnen, der da an den Pranger gestellt wird, sondern insgesamt zu gucken: Wie können wir gemeinsam vielleicht auch in eine nachhaltigere Zukunft gehen. Und der Druck ist vielleicht direkt bei den Landwirten an der falschen Stelle.

Eva Schulze-Gabrechten: Zurück zu Sabine Guntz. Die Landwirtin aus Bayern ist Ende 2022 an einem Tiefpunkt angelangt. Sie kann nicht mehr und macht einen entscheidenden Anruf.

Sabine Guntz: Also tatsächlich war ich dann irgendwann im November 22, was ja dann auch eineinhalb Jahre ist, wo ich mich selbst therapiert habe. Wieder mal nachts, war ich fest davon überzeugt, dass es mein Mann mit mir jetzt nicht mehr aushalten kann, weil ich so eine Zumutung bin. Und ich hatte diese Telefonnummer von der Krisenhotline irgendwann mal in diesen SVLFG-Heft, dass da alle paar Monate kommt mir rausgesucht und hat es tatsächlich auch in der Zwischenzeit immer mal wieder an Bekannte verteilt, weil ich der Meinung war, es würde ihnen guttun, wenn sie da mal anrufen.

Eva Schulze-Gabrechten: Das ist ja auch irre. Da denken Sie erst an die anderen und dann erst an sich.

Sabine Guntz: Da, in dieser Nacht war mir klar, ich muss da anrufen. Und dann war mir aber auch der Therapeut, der dann nachts um 3:00 raus geklingelt wird, das wollte ich dem da auch nicht antun, was aber möglich ist. Also wenn es einem nachts um 3:00 schlecht geht, kann man auch da an der Hotline anrufen. Und dann habe ich am nächsten Morgen angerufen und habe der Therapeutin erklärt, ich kann jetzt mit meinem Mann nicht mehr zusammen sein, weil ich so eine Zumutung bin.

Und dann ging das Ganze ins Rollen. Ich hatte da eine sehr nette Frau am Telefon, die sich einfach mal angehört hat, wie es mir gerade so geht. Und dann hatte ich noch ein Gespräch ein paar Tage später mit einer Psychologen/Therapeutin, ich weiß es gar nicht genau, die sich da nochmal genauer mit mir unterhalten hat, um rauszufinden, was ich eigentlich genau habe.

Und da kam auch wieder diese mittelgradige Depression als Diagnose raus, wo ich ja immer der Meinung war, dass es mich nicht trifft, weil ich ja nicht selbstmordgefährdet war, nicht abgenommen habe, wie das so oft bei Depressiven ist, sondern ich habe gegessen, gegessen, gegessen und gegessen und deswegen war das für mich der Grund, ich könnte das sowieso nicht haben, weil das in das Schema nicht 100-prozentig reingepasst hat. Aber eine Depression ist so viel durchsichtig.

Eva Schulze-Gabrechten: Also das zeigt ja auch wieder, wenn ich einmal einhaken darf, wie wichtig es ist, da mit einem Fachmann oder Fachfrau zu sprechen, die einem dann da so ein bisschen die Augen öffnen, oder?

Sabine Guntz: Ja, ja und vor allem, was ich gemerkt habe. Man kann sich Freunden anvertrauen, aber die meisten Laien sind dem auch gar nicht so gewachsen. Also ich kann mich dann schon anvertrauen und sagen Du, mir geht's schlecht, ich habe die Kraft nicht mehr Hilfe zu suchen. Kannst du mir helfen bei der Hilfesuche? Aber gute Freunde, eine gute Freundin, Familienangehörige können das nicht auffangen, was da alles dranhängt an so einer Depression.

Eva Schulze-Gabrechten: Sie sind ja noch in therapeutischer Behandlung. Was würden Sie sagen? Wie hat Ihnen die Psychotherapie bisher geholfen?

Sabine Guntz: Gut, sehr gut. Also ich wollte da am Anfang auch nicht anrufen, weil ich dachte, die sperren mich in irgendeine Klinik oder ich muss mit den Kühen aufhören oder ich muss mit meinem Beruf aufhören. Und das wollte ich alles nicht.

Tatsächlich kann man sich verändern, ohne dass man alles im Außen ändern muss. Und ohne Therapie hätte ich das niemals geschafft. An diesem Punkt anzukommen, zu merken, dass alles in Ordnung ist, alles gut. Und auch wenn die Welt grad nicht so ist, wie ich mir das vorstelle, deswegen bin ich trotzdem toll und liebenswert.

Eva Schulze-Gabrechten: Haben Sie auch was am Betrieb geändert?

Sabine Guntz: Wir haben uns vor ungefähr zwei Jahren Melkroboter gekauft und da war eben die Überlegung: Stocken wir auf oder stocken wir ab? Also halten wir mehr Kühe oder weniger? Und wir haben uns dann für weniger Kühe entschieden und auch den Stall jetzt auf mehr Tierwohl umgebaut. Und dadurch ist es entspannter jetzt. Und auch dieses: Ich muss um jeden Preis schauen, dass dieser Betrieb auch weitergeführt wird, hat bei mir etwas nachgelassen mit der Therapie.

Eva Schulze-Gabrechten: Frau Guntz, psychische Erkrankungen gelten ja bei manchen noch als Tabuthema und gerade in der Landwirtschaft gilt das noch oft als etwas, über das man nicht spricht. Wie haben Sie das erlebt?

Sabine Guntz: Ja, ich wollte da nicht drüber sprechen. Ich wollte, ich wollte nicht, dass das jemand weiß, dass es mir so schlecht geht. Ich wollte nicht, dass irgendjemand denkt okay, die tickt nicht ganz richtig. Oder: Die kriegt ihr Leben nicht auf die Reihe. Und ich habe mich selber sehr dafür verurteilt, dass es. Dass ich es einfach nicht schaffe.

So viele Menschen schaffen es, ihr Leben zu leben, scheinbar gut zu leben und ich kriege es einfach nicht hin. Tatsächlich ist es so, dass es nicht bei jedem rosig läuft. Das ist mir mittlerweile bewusst.

Eva Schulze-Gabrechten: Haben Sie sich geschämt für Ihre Erkrankung?

Sabine Guntz: Ja, sehr. Scham, Scham ist ein ganz großes Thema.

Eva Schulze-Gabrechten: Was glauben Sie, wie kommt das?

Sabine Guntz: Wie das kommt? Zum einen durch den Leistungsgedanken, zum anderen auch, gerade in der Landwirtschaft. Muss ich einfach funktionieren?

Eva Schulze-Gabrechten: Ja.

Sabine Guntz: Also es gibt so viele Landwirte, die körperlich krank sind und trotzdem weiterarbeiten müssen, weil es einfach nicht anders geht. Und mein Mann zum Beispiel hat einen schweren Unfall und ist körperlich auch sehr angeschlagen. Und er hat es jeden Morgen geschafft aufzustehen, obwohl er Schmerzen hatte. - Und ich lag daneben im Bett und konnte nicht aufstehen, obwohl ich körperlich unversehrt war.

Und das zu verstehen, dass da jemand ist, der zwar könnte, aber - und das auch kein Nichtwollen ist, sondern also der körperlich gesund ist und es aber physisch nicht auf die Reihe kriegt. Das ist ganz schwierig und auch sehr. Ich selber habe mich dann dafür geschämt, wie es denn sein kann, dass mein Mann das irgendwie schafft und ich nicht.

Und diese Angst, dass irgendjemand - wir sind in der Landwirtschaft so, also in unserer eigenen Blase, nenn ich das mal - Die meisten Landwirte sind mit Landwirten befreundet, jeder kennt eigentlich jeden hier im ländlichen Gebiet. Und diese Vorstellung, dass jeder wüsste, wie es mir geht, fand ich damals ganz, ganz schlimm.

Eva Schulze-Gabrechten: Und jetzt sprechen Sie ganz offen in einem Podcast hier bei Ährensache über Ihre Erkrankung, Ihre Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen. Wieso? Wie kommt es dazu?

Sabine Guntz: Oh, das war ein langer Weg. Also ich wollte tatsächlich nicht in die Klinik, weil es sonst jeder erfahren würde. Und ich finde es aber so schade mittlerweile, seit es mir jetzt besser geht, dass das so ein Stigma auf dieser Krankheit ist, dass Menschen an sich selber

zweifeln und Angst haben, das zu sagen. Keiner würde auf die Idee kommen, wenn jemand einen gebrochenen Fuß hat, zu ihm zu sagen: Oh, du stellst dich ein bisschen an oder ihn zu bemitleiden dafür, dass er einen gebrochenen Fuß hat.

Und dieses Mitleid, dieses Mitleid, wollte ich nie haben. Dass sich, dass mich die Menschen anders sehen, weil ich dieses diese Zeit durchleb. Das wollte ich nicht. Ich wollte die selbstbewusste Sabine Guntz sein, die alles irgendwie schafft und die sich selber behandeln kann, wenn sie psychisch angeschlagen ist. Aber dieses Lernen, auch mal Hilfe anzunehmen, das habe ich auch in der Therapie gelernt. - Und das war eigentlich auch mein Schlüssel, dass es mir jetzt bessergeht.

Eva Schulze-Gabrechten: Wenn jetzt Menschen zuhören, sei es aus der Landwirtschaft oder aus anderen Bereichen, die merken: „Puh, in manchem finde ich mich da wieder.“ - Haben Sie vielleicht einen Rat?

Sabine Guntz: Also ein Rat ist, jetzt im Nachhinein sehe ich so viele rote Ampeln, die mir mein Körper und mein Geist gezeigt haben, dass da irgendwas nicht stimmt. Und ich wünschte mir, ich hätte nicht alle roten Ampeln überfahren müssen und es hätte jemand gegeben, so wie mich jetzt, der öffentlich darüber redet: „Hey, mir geht es nicht gut oder mir ging es nicht gut. Du bist nicht allein und es gibt Hilfe. Und nimm die Hilfe an!“

Eva Schulze-Gabrechten: Würden Sie eigentlich sagen, Sie sind geheilt? Kann man das überhaupt sagen?

Sabine Guntz: Nein, aber ich bin froh, dass ich mich mal mit mir selber auseinandergesetzt habe. Und das auch für alle, die der Meinung sind, sie sind vollkommen gesund. Sich mit sich selber mal auseinanderzusetzen ist so wertvoll.

Eva Schulze-Gabrechten: Wie blicken Sie in Ihre Zukunft?

Sabine Guntz: Gut.

Eva Schulze-Gabrechten: Wie schön.

Sabine Guntz: Ja, also ich habe, ich habe jetzt nicht mehr den Wunsch, irgendjemandem was beweisen zu müssen. Das war bei mir immer sehr ausgeprägt. Als Frau in der Landwirtschaft wollte ich immer allen beweisen, was ich wert bin. Brauche ich nimmer. Ich muss es keinem beweisen. Ich beobachte weiterhin dieses, wie es den Landwirten insgesamt geht und grad wie es mit den Demonstrationen. - Ich bin mal gespannt, ob es diesen Winter wieder losgeht mit den Demonstrationen. Ich hoffe, dass wir uns gegenseitig da nicht so zu sehr runterziehen wie schlecht es uns geht, weil das führt ein bisschen dazu.

Eva Schulze-Gabrechten: Wie blicken Sie so auf die Zukunft Ihres Betriebs? Ist da was geplant oder erst mal jetzt weiter, wie es ist? Sie haben ja auch schon einiges geändert. Was ist da in Planung? - Ohne Druck aufzubauen? Um Gottes Willen. Jetzt klingt meine Frage

auch schon wieder so nach dem Motto: Na, müssen Sie nicht mal wieder was tun? Also bitte nicht falsch verstehen.

Sabine Guntz: Nö. Also ich habe jetzt nicht das Gefühl, dass ich eine Weltreise machen müsste und alles hinschmeißen. Ich habe nicht das Gefühl, dass ich mich irgendwie umorientieren muss. Ich bin mit meinem Mann jetzt so wie es grad ist sehr zufrieden mit unserem Betrieb. Und ja, wir sehen, wie es kommt.

Eva Schulze-Gabrechten: Frau Gunz, ich danke Ihnen für dieses Gespräch. Ich finde das so beeindruckend und toll, dass Sie das teilen und ich wünsche Ihnen alles Gute.

Sabine Guntz: Danke, vielen Dank!

Eva Schulze-Gabrechten: Vielen Dank noch mal an Sabine Guntz, dass sie ihre Geschichte hier im Podcast erzählt hat. Und wie cool wäre es, wenn sich ihr Mut lohnt, weil wir in Zukunft offener und ehrlicher miteinander auch über psychische Erkrankungen sprechen. Denn fest steht, sie können jeden und jede von uns einmal betreffen. Und das heißt aber auch, falls es euch gerade nicht gut geht: Ihr seid nicht alleine, auch wenn sich das wahrscheinlich manchmal so anfühlt.

In den Shownotes, also in der Beschreibung dieser Folge, da findet Ihr Ansprechpartner und Adressen, die ihr kontaktieren könnt, wenn es euch oder Menschen, die euch lieb sind, im Moment nicht gut geht und ihr Beratung möchtet oder braucht. Und ich freue mich sehr, wenn ihr diesen Podcast eine Bewertung dalasst und ihn abonniert. Das hilft dabei, dass auch andere Menschen Ährensache finden und hören können.

Es wird mich riesig freuen. Vielen lieben Dank im Voraus!

Ja, ansonsten bleibt mir noch zu sagen wir hören uns in vier Wochen wieder hier bei Ährensache mit der nächsten Folge.

Macht's gut bis dahin. Mein Name ist Eva Schulze-Gabrechten und ich freue mich, wenn wir uns Wiederhören.

Ciao Hellweg Radio Ährensache. Wie funktioniert eigentlich Landwirtschaft?