
Transkription des Podcasts „Boden und Leben“: Interview mit Christoph Rothhaupt zum Thema Depression, Burnout und Suizid in der Landwirtschaft

Intro: Christoph Rothhaupt (CR): Wenn ich damals gegangen wäre, hätte ich meinen ganzen Schmerz genommen und hätte ihn meiner Frau und meinem Kind gegeben. Diesen Schmerz hätte ich einfach weitergegeben und mein Kind wäre damit nicht klargekommen. Das ist, glaube ich, so ein Einschnitt im Leben, wenn du jemanden verlierst, so jung, wenn du noch geprägt wirst. Ich hätte sie im Stich gelassen und das wäre damals nicht richtig gewesen. Das wäre feige gewesen. Das ist gut, dass ich heute noch hier bin und ich bin da sehr dankbar dafür. Und ich bin ein sehr dankbarer Mensch durch die Depression geworden und ich kann viel, viel Gutes daraus ziehen aus dieser Krankheit heute.

(Musik)

Michael Reber (MR): Herzlich Willkommen bei „Boden & Leben“ - Der Podcast rund um die 20 cm, die die Welt ernähren! Mein Name ist Michael Reber und ich freue mich auf die heutige Folge mit dir.

(Musik)

MR: Herzlich willkommen zurück zu einer weiteren Folge des Podcasts „Boden und Leben“. Ich habe es letztes Mal schon angekündigt: Die heutige Folge wird ein ernsteres Thema sein. Wir sprechen heute über Depression, Burnout, Erschöpfung, Überarbeitung. Und mein Gast heute ist Christoph Rothhaupt. Christoph ist Landwirt in Bad Neustadt, im ziemlich nördlichsten Zipfel von Bayern, im Dreiländereck Bayern, Hessen, Thüringen. Und dem ein oder anderen ist vielleicht auch schon bekannt, dass er mittlerweile sehr offen über dieses Thema spricht und auch Vorträge dazu hält. Ja, hallo Christoph!

CR: Grüß Dich, guten Abend, hallo.

MR: Schön, dass du dir Zeit nimmst, hier heute Abend, es ist heute Donnerstag, der 2. August, wir haben beide mittlerweile heute nach langer Trockenheit so viel Regen gekriegt, dass man entspannt aufnehmen kann. Da keiner heute Abend noch Druck hat irgendwas schaffen müssen oder auf den Mähdrescher warten zu müssen oder so.

(Beide lachen)

Ich glaube, am besten stellst du dich einfach unsren Hörern selber kurz vor: Wer bist du, was machst du und dann steigen wir einfach auch ins Thema ein.

CR: Ja, gerne. Hallo erst einmal auch von meiner Seite aus. Ja, ich bin der Christoph Rothhaupt. Ich komme, wie der Michael schon gesagt hat, aus dem nördlichen Zipfel von Unterfranken. Wir sind mittlerweile ein Biobetrieb. Ich bewirtschafte ca. 80 ha Fläche im Nebenerwerb, bin berufstätig halbtags im Agrarhandel. Ich bin verheiratet, habe zwei Kinder und bin diese Jahr 40 Jahre alt geworden. Und zum Thema - das freut mich, dass du dir im Podcast die Zeit nimmst das zu behandeln, dafür einen Platz zu schaffen. Es ist mir ein ganz besonderes Anliegen das Thema in die Welt zu tragen, dass einfach diese Stigmatisierung, dieses Tabuthema gebrochen wird. Ich bin der Meinung, es sollte einfach salonfähiger und angesehen werden. Und auch wenn man als Mann darüber spricht. Dass es bis zu einem gewissen Grad aushaltbar ist das Ganze ja, aber irgendwann wird selbst dem stärksten Mann die Last zu viel. Und dann hilft einfach das Reden drüber und nicht, dass man sich dafür schämt, dass man vielleicht irgendeine psychische Belastung oder eine Belastungsstörung hat.

MR: Mir ist das Thema wirklich ein Herzensanliegen, weil ich mittlerweile zwei Menschen durch Selbstmord verloren habe. Ein Landwirtskollege der auch weitläufig verwandt war, ganz jung. Und jetzt auch in der Familie dieses Jahr. Und immer wieder ist es das Problem, dass man nicht drüber redet oder nicht drüber reden kann. Und deswegen ist mir das so wichtig. Und man kriegt es ja auch immer wieder mit. Deine Geschichte habe ich damals auch in „agrarheute“ gelesen. Und ich bin auf die SVLFG, die landwirtschaftliche Sozialversicherung zugegangen, dass ich gerne einen Podcast zu dem Thema machen würde und dann hast du irgendwann den Kontakt gesucht. Ja, eigentlich haben wir uns über Social Media schon ein bisschen ausgetauscht. Ich wusste nicht, dass du der bist, von dem ich damals die Geschichte gehört habe. Aber umso mehr freut es mich heute, dass wir uns darüber austauschen. Wie gesagt, mir ist es ein Herzensanliegen. Zum einen aus persönlicher Erfahrung im Umfeld, aber auch bei mir ganz direkt, wo ich 2019 auch an einem Punkt war und ich gesagt habe: Ich pack das arbeitsmäßig einfach so nicht mehr - weder mental noch körperlich. Und ich hatte damals ein Jahr vorher ein Seminar gemacht, ein Stressmanagement-Seminar bei der SVLFG, und habe dann die Symptome für mich so deuten können, dass ich gewusst habe „Okay, jetzt darfst du keinen Schritt weitergehen, sonst geht es in eine gefährliche Richtung“. Das war vielleicht mein Glück, aber nicht alle können das vielleicht einordnen.

Und vielleicht erzählst du am besten erst mal deine Geschichte. Wir werden sicher auch noch auf die eine oder andere kommen. Was bei dir passiert ist, wie es zu dem gekommen ist, dass wir heute darüber reden dürfen und reden müssen.

CR: Es ist tatsächlich so gewesen, dass ich mal grundsätzlich die Symptome nicht wahrhaben wollte. Also diese Grundsatzsymptome habe ich nicht erkannt und deswegen bin ich da in diese Spirale reingerannt und da auch fast untergegangen muss man sagen. Mein Vater ist vor neun Jahren gestorben und ich habe den Betrieb dann übernommen. Drei Tage nach der Beerdigung von meinem Vater habe ich den Melkroboter eingebaut, den wir damals gekauft hatten, als er noch gelebt hatte. Wir hatten uns dazu entschieden, weil meine Mutter mit den Schultern Probleme gehabt hat und Arbeitskräfte haben wir keine gefunden. Und da haben wir uns dann für die Maschine entschieden. Und die habe ich drei Tage nach der Beerdigung einfach eingebaut und das war schon mal der erste große Fehler von mir. Dass ich diese Trauer eigentlich gar nicht hatte. Ich hatte gar keine Zeit dafür. Ich muss dann einfach weiter funktionieren, für den Betrieb da sein. Weil es war ja auch so: Die Maschine wurde gekauft mit Kapital, das musste dann auch den Betrieb am Laufen halten, aufrechterhalten.

Es hängt ja einfach viel dran. Die ganze Familie: Meine Mutter, meine Oma, mein Bruder, die waren ja alle noch da. Und ich habe dann mit einem Mal diese Verantwortung gehabt, sodass ich gesagt habe: „Das kannst du nicht bringen, dass du dich da ausruhst.“ Irgendwie, dass ich mal drüber nachdachte oder so. Ich habe dann halt einfach funktioniert.

Und das hat auch ganz gut geklappt bis 2015. Die Maschine ist super angelaufen haben. Wir haben eine Herdenleistungssteigerung gehabt. Ich habe sogar Umtriebe gehabt an der Maschine mit dem freien Kuhverkehr. Ich war da total zufrieden. Da gab es viele Skeptiker die meinten, dass funktioniere sowieso nicht. Ja und 2015, das war dann ein Jahr nach dem Umbau, hat es mich schon ein bisschen gewickelt, da hatte ich schon so einen Leerlauf. Ich bin nicht mehr fertig geworden. Ich habe Arbeiten angefangen, aber ich habe nichts mehr fertiggebracht. Ich bin auf dem Hof rumgelaufen und habe so richtig einen Durchhänger gehabt, schlecht schlafen. Und ja, dann hat mich meine Frau da irgendwann mal gepackt und gesagt „Es reicht jetzt, du bist ja komplett überarbeitet, wir gehen jetzt mal in den Urlaub. Und dann sind wir zu Freunden gefahren nach Schweden. Und ja, da habe ich mich dann fast drei Wochen lang erholt und das hat mich wieder über die nächsten drei Jahre hingebracht bis 2018. Da hatte ich im Mai wieder so einen Leerlauf. Nur diesmal war es anders. Diesmal kamen dann auch diese Gedanken dazu. Ich habe richtig Angstzustände bekommen morgens aufzustehen und die Arbeiten anzugehen. Arbeiten wie „Sähen“ waren dann auf einmal Riesenprobleme. Da war diese Aufgabe auf einmal so utopisch viel in meinem Kopf und ich hatte dann wirklich Angst davor, diese Arbeit zu beginnen. Aber wenn ich dann in der Arbeit drin war, ging es eigentlich wieder. Aber das war so: Ich habe Angstzustände

bekommen. Und das war im Stall so, dass ich in der Zeit Probleme gehabt habe mit einer Euterentzündungswelle. Ich hatte dann da schon den Tierarzt und alle wirklich verrückt gemacht, auch weil ich dieses Problem für mich nicht wahrhaben wollte.

Ich bin ein bisschen perfektionistisch veranlagt, das muss man auch sagen. Ich hatte damals irgendwie 100/110.000 Zellen am Roboter gemolken und hatte dann mit einem Schlag 150 oder 160. Jeder andere sagt „Mein Gott, melke ich noch lange weiter“. Für mich war es aber nicht akzeptabel und habe mich dann da so reingesteigert, dass ich dann auch teilweise früh Angst hatte, aufzustehen und diesen Milchfilter zu wechseln.

Und das hat sich echt zugespitzt. Im Juni, Juli wurden meine Gedanken auch immer mehr düsterer und ich habe mich immer mehr gefragt: „Ja, bist du es eigentlich? Kannst du es eigentlich? Hast du es drauf?“ Diese Selbstzweifel an mir selbst. Und irgendwann ertappst du dich dann, dass du in den Spiegel schaust und der Mann, der dir da gegenübersteht, den willst eigentlich gar nichts mehr sehen. Ich habe dann da richtigen Selbsthass entwickelt. Ich wollte nimmer. Ich war dann so am Ende. Die ganze Zeit dieses Kämpfen, dass du überhaupt deinen Tag bewältigen kannst und weitergehst. Das habe ich damals wirklich nur für meinen erstgeborenen Sohn gemacht. Der war damals schon auf der Welt. Er war drei Jahre alt. Wenn der mich nicht jeden Tag mit seinen Äuglein angeschaut hätte und ich da reingeschaut hätte, dann weiß ich nicht, wie es an dem einen Tag im August ausgegangen wäre.

Ich habe mich da früh schon wieder aus dem Bett gequält und bin zum Stall runter und habe dann den Milchfilter gewechselt. Und an dem Tag war ich eh schon ziemlich schlecht drauf, so von meiner Verfassung her. Und dann waren Flocken im Filter von der Euterentzündung. Und da hat es mir so dermaßen die Beine zerlegt. Ich bin da wirklich an Ort und Stelle zusammengebrochen und habe dann einfach nur noch geweint. Es ist schwer zu erklären. Aber für mich war an dem Tag einfach ein Punkt erreicht, an dem nichts mehr ging. Und wenn ich „nichts mehr“ meine, dann ist es „gar kein Weiter“ mehr. Es war für mich so unerträglich, dieser Zustand in diesem Moment, dass ich einfach gesagt habe „Jetzt geht es nicht mehr weiter“.

Zum Glück hatte meine Frau damals mich schon Wochen zuvor angesprochen was los mit mir sei. Ich habe dann halt immer sehr forsch reagiert: Ja, lass mich in Ruhe, mir geht's gut. Mann sein, stark sein. Sie hat das Kind daheim gehabt. Ich wollte sie nicht noch belasten mit meinen Problemen. Und dann habe ich diese Karte, die sie mir damals in die Hand gedrückt hat, einfach beiseitegelegt.

Und an dem Tag sind mir dann immer mehr die Bilder von meinem Kind durch den Kopf geschossen und ich habe gesagt „Du kannst das nicht“. Also an dem Tag, ich wusste ganz genau wie und was ich tun wollte. Und an dem Tag - ich konnte es nicht. Ich musste mir einfach Hilfe suchen und ich bin heimgelaufen und habe mir dann diese Telefonnummer rausgewählt und habe da angerufen. Und schon ziemlich spät ist noch jemand rangegangen und meinte es ruft mich gleich ein Berater zurück. Das war die ländliche Familienberatung in Würzburg. Und dann hat sich die Dame eine Stunde später bei mir gemeldet und am Telefon bin ich dann schon in Tränen ausgebrochen. Und ich habe grob erzählt, was los ist und dass ich einfach nicht mehr kann. Ich konnte an dem Tag keinen Schritt mehr weitermachen. Hat nicht funktioniert.

Und dann war es so, dass sie mir am nächsten Tag dann ein Gespräch angeboten hat in Würzburg. Und dann bin ich auch dort hingefahren und das Gespräch war für mich einfach so befreiend. Ich war im geschützten Raum. Ich habe die Frau nicht gekannt. Aber sie hat mir gleich so ein, wie soll ich sagen, Verständnis vermittelt für meine Situation. Und ich konnte mich da sehr schnell öffnen. Und ich habe dann wirklich eineinhalb, zwei Stunden nur geweint und gesagt, dass ich so nicht mehr weitermachen kann. Und ja, das war für mich echt mal eine riesen Last abladen. Das mal jemand weiß, dass ich nicht mehr kann und dass ich mir auch selber eingestanden habe, dass es nicht mehr funktioniert so wie es jetzt grad ist. Und im Laufe des Gespräches kam dann irgendwann „Herr Rothhaupt, geht’s dann auch ohne Kühe? Könnten Sie sich das vorstellen?“ Weil sie schon gemerkt hat, dass diese Arbeitsbelastung (Ackerbau: Das waren damals noch unter zehn Hektar plus die Kühe), was ich alleine gemacht habe, also das war halt einfach zu viel. Und ich habe das gar nicht so realisiert, was sie damit überhaupt meint. Ich hatte darauf keine wirkliche Antwort. So „Ja, vielleicht“, aber nicht wirklich das Ganze hinterfragt.

Das Hinterfragen kam dann so ein, zwei Tage später. Auch das ich dann gemerkt habe, ich sollte mal zum Arzt gehen. Der Hausarzt hat mir dann Medikamente verschrieben. Die wirken auch nicht gleich am nächsten Tag. Das braucht auch ein bisschen, bis das ganze Zeug wirkt. Aber es war schon mal dieser Grunddruck aus mir draußen. Also diese komplette Verzweiflung. Es war jemand da, der mir hilft. Und das war schon Hilfe genug am Anfang für mich, dass jemand mich an die Hand nimmt und sagt okay, wir gehen das „step by step“ durch und wir helfen dir. Und das ist ganz viel wert gewesen.

MR: Aber deine Frau hat Bescheid gewusst, dass du dort hingefahren bist, oder?

CR: Ja, dann schon. Und ich habe dann einfach gesagt, dass es mir ganz schlecht geht und ich mir helfen lassen muss und nicht weiß, wie es überhaupt weitergeht. Meine Familie hat es ja am

Anfang noch gar nicht gewusst, meine Mutter, meine Oma, mein Bruder. Wir haben dann im Verlauf dieser Gespräche auch mit der LFB (Landwirtschaftliche Familienberatung) und dem Bauernverband einen Plan entwickelt, wie das mit dem Betrieb weitergehen könnte und wie es für mich gut weitergehen kann, dass ich damit auch gut leben kann.

Und das war dann eben die Entscheidung: Nebenerwerb plus Job. Ich habe das dann auch durchrechnen lassen von der Buchführung, die dann sagte, dass wir das (finanziell) genauso hinbekommen mit einer Teilzeitstelle und Nebenerwerb. Und ja, diese Entscheidung, das zu machen, die war nicht leicht.

Die war auch nicht von jetzt auf nachher getroffen. Das hat bei mir gut einen Monat gedauert und da musste auch nochmal was im Stall passieren, dass ich gesagt habe „Es ist jetzt gut. Ich muss jetzt einfach aufhören.“ Und an dem Tag bin ich auch zu meiner eigentlichen Familie hin, zu meiner Mutter und zu meiner Oma, und habe gesagt, dass es mir schlecht geht und dass ich nicht mehr kann und ich damit aufhören muss. Meine Mutter hat gesagt, und da bin ich ihr so dankbar dafür, dass es einfach okay ist, dass ich das mache und das es mein Leben ist. Und die Oma hat mich mehr oder weniger ein bisschen böse angeschaut, hat dann so gemeint, dass ich alles kaputt mache, was der Vater damals aufgebaut hat. Das war genau das Gefühl das ich auch hatte. Dass ich das alles kaputt mache, was meine Vorfahren aufgebaut haben. Und es war nicht so schön. Weil man sich selber schon so fühlt und das halt auch selber so wahrnimmt, dass ich eigentlich aufgabe und das nicht so durchziehe, wie mein Vater oder mein Opa. Wobei man sagen muss: Es sind beide nicht sehr alt geworden. Mein Vater ist mit 56 gestorben und mein Opa war auch nicht viel älter und die haben auch ihr Leben lang gearbeitet. Und ich weiß heute auch, dass mein Vater zum Schluss, als er krank war, auch hochgradig depressiv war. Das ist meine Meinung. Also so von den Anzeichen her, die ich jetzt von mir kenne auch und wie er so reagiert ging es ihm damals auch nicht gut. Er war auch verzweifelt.

MR: Ja, diese Entscheidungen zu treffen, das ist schon schwierig. Aber am Ende bist du für dein Leben und für deine Familie verantwortlich.

CR: Ja, und das war halt auch der Selbstwert. Mein ganzer Selbstwert hing an diesem Betrieb. Und wenn der Betrieb gut gelaufen ist, warst du der stolze Bauer. Und wenn er halt schlecht gelaufen ist, dann war ich mir selber nichts wert. Dann habe ich mich selbst in die Ecke gestellt als Versager und es hing ganz viel Selbstbild an dem Betrieb dran. Auch, weil es ein Erbe war. Und weil ich halt auch meinem Vater beweisen wollte „Pass auf, ich hab's drauf.“ Und ich habe dann auch im Stall Leistungssteigerungen hingekriegt. Wie gesagt, das habe ich alles geschafft. Und das war dann für

mich persönlich so ein bisschen „Guck, ich kann’s doch“. Aber er war halt nicht mehr da, dass er mich irgendwie loben konnte.

MR: Ja.

CR: Und ich da einem Geist hinterhergerannt und das hat mich da ziemlich in eine Abwärtsspirale gesteckt. Und innerhalb von vier Monaten hat sich die Abwärtsspirale so zugespitzt, dass ich zum Schluss auch nicht mehr leben wollte. Dass ich einfach sagte „wenn das das Leben sein soll, dann will ich das nicht mehr“. Weil das noch 20 Jahre durchziehen bis zur Rente oder so, das war für mich keine Option.

MR: Ja, zumal du zu dem Zeitpunkt ja noch nicht mal die Hälfte von deinem Berufsleben hinter dir hattest.

CR: Ja klar. Du machst dir dann wirklich Gedanken mit Anfang, Mitte 30: Das kann es doch nicht sein, dass du das jetzt komplett hier so durchziehen musst. Das wird nichts. Du hast keine Zeit für Familie. Ich habe mein Kind nie gesehen. Ich bin früh um 6:00 Uhr raus im Stall und bin abends teilweise um 21 oder 22 Uhr heimgekommen.

Im Winter bin ich noch Winterdienst gefahren, da habe ich teilweise nur zwei Stunden geschlafen nachts. Das war halt alles so eine Sache. Zu viel Arbeit, zu viel Belastung und dann kommt so was noch dazu. Und du weißt selber: Wetter, dann hast mal ein Jahr kein Futter, dann machst du dir Sorgen, wie kriegst du deine Herde satt. Dann hast du mal keinen Ertrag, auch keinen geldlichen Ertrag vielleicht, weil du schlecht melkst, durch schlechtes Futter, weil dann ist es mal wieder zu nass...

Ich meine, es wird ja immer so dargestellt, dass wir nur übers Wetter jammern. Aber wir verdienen halt mit dem Wetter auch unser Geld. Das ist halt einfach für viele nicht verständlich, dass es ein Schlag ins Gesicht ist, wenn es wie jetzt nach so einer Trockenheit und der Weizen wächst über 100 Liter regnet.

MR: Genau. Das was du vorhin mal zwischendurch hast anklingen lassen: Du bist auch sehr perfektionistisch veranlagt. Ich bin das auch oder sagen wir mal ich versuch's abzulegen. Aber dann dreht sich alles drum: Wie kann ich das so machen, dass es perfekt ist, dass es noch einen Tick besser wird? Und es dreht sich alles in deinem Kopf um diesen Betrieb und du kommst gar nicht mehr raus aus diesem Hamsterrad.

Du siehst, bei mir war es auch so, als mein Großer auf der Welt war. Der hat von mir nicht viel gehabt. Ich habe natürlich versucht, mit ihm Zeit zu verbringen, aber bei uns war es dann: Im Jahr 2006 kam dieser Crash in der Schweineherde, gesundheitlich. Und dann ist dieser Plan, den du dir

gemacht hast, auch mit Investitionen, von heute auf morgen Geschichte. Und dann, dann stehst du da vor einem Trümmerhaufen. Und ja, ich bin da einer, ich renn dann immer weiter, ich versuch das nächste anzufangen, damit es sich irgendwie dreht, damit ich nicht der bin, der der letzte ist auf dem Hof. Die Gedanken kommen dann und da kannst du glaube ich gar nichts machen. Und da bist du dann ganz schnell in dieser Mühle, wie du's auch vorhin geschildert hast.

CR: Es war ja das, wie du sagst: Das Hamsterrad. Diese Gedanken, das ist ja das typische, was bei mir auch war. Das ist ja wirklich so: Ich bin abends heim, man hat schon lange genug gearbeitet, hockt sich auf die Couch, willst einen Film schauen, aber von dem Film kriegst du nichts mit, weil dein Kopf eigentlich nur noch denkt: Was ist morgen? Was muss man morgen tun? Was kann ich noch besser machen, dass es besser wird?

Ich habe schon so lange gedacht: Viele sagen, sie können dann schlecht schlafen. Das war bei mir 2015 zum Beispiel so, dass ich so unruhig war. Aber ich war dann abends einfach so kaputt von diesem vielen Denken, dass ich einfach eingeschlafen bin und früh aufgewacht bin, aber halt genauso müde, wie ich abends ins Bett bin.

Und ich habe so viel Kaffee getrunken. Das geht auf keine Kuhhaut. Also das hat das Ganze tagsüber noch verschärft, dass ich mich so aufgekratzt hab. Und im Endeffekt war ich völlig am Ende. Ich habe dann im August noch irgendwo um die 70 Kilo gehabt bei 1,96. Ich war Haut und Knochen, ich hab keinen Hunger mehr gehabt. Ich hab nix mehr gegessen. Ich habe nur noch Kaffee getrunken, dass ich gelaufen bin. Zum Schluss kamen dann Medikamente dazu wie Ibuprofen, weil ich überall Schmerzen gehabt habe und ich habe meinem Körper da wirklich keinen Gefallen getan und bis zum Schluss auch getrieben. Und ich frage mich heute oft, wie ich das geschafft hab. Also ich kann es mir nicht erklären. Dieses Arbeitspensum, was ich damals erledigt habe, das würde ich nicht mehr hinkriegen. Das würde nimmer funktionieren.

Und uns war dann die Entscheidungen einfach da, dass die Kühe weggehen. Das ging dann auch schneller, wie es mir lieb war. Eigentlich war geplant, bis zum 30.06. zu melken. Und dann hat sich aber jemand für die Herde interessiert und dann haben wir da kurz über lang ein Gespräch gehabt und irgendwann habe ich dann gesagt, ich würde die Herde komplett verkaufen, wenn's ist. Und das ist dann auch so abgelaufen. Ein paar Kühe gingen dann noch hier in dem Umkreis. Und dann war ich am 9. März 2019 meine Tiere los. Und dann musst du deine Tiere aufladen auf den letzten LKW und das zerreißt dich.

Das ist der Zwiespalt: Du kannst das immer weitermachen, du schaffst das einfach nicht. Aber in dem Moment fühlst du dich wie der letzte Versager. Und die letzte Kuh damals, die wollte auch

nicht aus dem Stall. Und ich hab dann damals zu meinen Helfern gesagt, die mit mir aufgeladen haben: „Leute, ich muss jetzt hier weg. Des zerreißt mich. Ich kann das nicht mit anschauen. Bringt die Kuh irgendwie auf den LKW.“ Ich war in der Küche und hab rausgeschaut, wie der LKW weggefahren ist. Und ich bin dann rüber, hab mir ein Bier mitgenommen, hab mich in so eine Box gehockt, nur gedacht: Du hörst jeden Tropfen in dem Stall, jedes Ding das irgendwie tropft oder jedes Mäuschen das reinläuft, auf Deutsch gesagt. Ich hab mir echt gedacht „Fuck, was zur Hölle hast du jetzt gemacht?“ Da hab ich mich wirklich gefühlt wie die Oma gesagt hat: Ich hab alles kaputt gemacht. Und der Zustand hat so eine, zwei Wochen angehalten und dann irgendwann mein Onkel zu mir gesagt, dass ich wieder was tun, arbeiten muss, dranbleiben. Und dann habe ich auch wieder ein bisschen zu mir gefunden und gesagt: Okay, jetzt waschen wir erst mal den Stall. Dann habe ich alles saubergemacht und dann ging's mir damit auch immer besser. Und das hat sich dann so langsam eingestellt und ich bin damit klarkommen. Und es war auch im Nachhinein sehr gut, dass die Kühe so schnell weg waren, weil dadurch hatte ich ein gutes halbes Jahr Zeit, mich wirklich mit mir zu beschäftigen in Form von Therapie. Und auch mich selbst wieder – das hört sich immer so blöd an - zu spüren und zu finden.

Und das war damals ganz wichtig im Heilungsprozess. Und die Therapie begleitet mich heute noch. Das tut einfach gut. Ich bin in einer Gesprächstherapie. Ich konnte damals nicht (ich habe das auch mit dem Arzt besprochen) mit der Klinik. Dass ich mal acht Wochen weggehe. Das Problem war, dass ich den Betrieb ja noch zu führen hatte. Und ich musste dann wirklich sehen, dass auch die Aussaat läuft im Frühjahr und, und, und. Der ganze Verkauf von den Futterresten was noch da war, dass das alles läuft. Das habe ich dann auch gesagt. Das wäre für mich persönlich ein riesen Druck, wenn ich das jetzt nicht machen kann und es jemand anders für mich erledigen müsste.

Und das hat für mich echt gut getaugt, diese Gesprächstherapie in Verbindung mit viel Zeit für mich. Viel wandern, viel mit mir selber beschäftigen. Das war damals ganz gut und ich bin heute auch noch in Therapie. Und wenn es mir schlecht geht, dann weiß ich auch, dass ich mal ein Medikament nehmen kann, das auch als Brücke dient, sich wieder in die Spur zu bringen und dass man sich einfach wieder findet oder wieder eine Struktur hat.

MR: Aber das ist jetzt nichts, was du jetzt regelmäßig nimmst, sondern du weißt durch die Therapie, wann du es brauchst?

CR: Genau. Das war letztes Jahr, wo meine Oma gestorben ist. Das war für mich noch mal ein ziemlicher Stress, weil das von meinem Vater die Mutter war. Und sie damals das zu mir gesagt,

das Böse. Und ich habe ihr das nie übelgenommen, weil ich habe ganz genau gewusst, was sie im Leben durchgemacht hat: Mann verloren, Sohn verloren, damals Kriegsflüchtling. Und sie hat so viel in ihrem Leben erlebt. Und ich hatte immer schon ganz großen Respekt vor meiner Oma. Und es war so ein Band irgendwie zwischen uns. Das kann ich schwer beschreiben. Aber das hat mir ganz arg wehgetan, als sie gestorben ist. Vor allem, wie sie gestorben ist und der lange Leidensweg den sie gehabt hat, den ich dann noch mitbegleitet habe. Und das hat mich echt runtergezogen. Ich habe dann aber gemerkt: Hier Christoph, du läufst jetzt gerade wieder an der Kante vom Abgrund. Hm, dann musst du jetzt wieder klarkommen. Dann habe ich auch mit der Therapeutin gesprochen: Macht es denn jetzt Sinn, wieder ein Medikament zu nehmen, bis es mir bessergeht? Und sie hat gesagt: Ja. Und ich habe dann die Trauer auch komplett durchgemacht und ein halbes Jahr später habe ich es wieder abgesetzt. Und das ist halt wie eine Brücke zum eigentlichen Weg zurück wieder, so sehe ich das.

MR: Die Angebote sind alle bei dir in der ländlichen Familienberatung in Würzburg oder sind es auch telefonische Angebote?

CR: Also bei mir was so, dass ich eben da in Würzburg war zum Gespräch. Und die kommen auch wenn's nötig ist (also die Würzburger oder die landwirtschaftliche Familienberatung grundsätzlich) auf den Hof, wenn es gewünscht ist. Eigentlich in Zweierteams: Und die haben auch landwirtschaftlichen Background. Also die sind aus der grünen Branche. Und es ist nicht irgendwie, dass du einem Psychologen da was erzählst. Sie können keine psychologische Hilfe leisten. Das ist einfach nur eine Beratung und das andere musst du dann selber machen. Aber die sind eine riesengroße Stütze.

Dieses Reden, das bringt schon mal ganz, ganz viel. Was bei der SVLFG wiederum am Telefon mega gut ist, dass man da immer dieses 24-Stunden-Telefon hat oder auch dieses Telefon Coaching. Dass da wirklich Psychologen am Telefon sind, mit denen du dich relativ schnell auch am Telefon besprechen kannst und die dich auch einordnen können. Das finde ich echt sehr gut, was da geboten wird. Und auch mit deinem Stressmanagement Seminar. Das ist ja im Endeffekt bei dir auch so gewesen, dass du dann schon dafür fähig warst „Wie weit ist es jetzt grad mit mir?“

MR: Ja, definitiv. Das war ja dann bei mir im Sommer 2019 so. Ich habe morgens die Biogasanlage gemacht und bin dann auf dem Sofa gelegen. Ich konnte nichts mehr machen und habe mich dann bei der SVLFG gemeldet und gesagt „Was können wir machen?“ Dann haben sie auch dieses Telefon Coaching angeboten. Und eigentlich war das schon das, was für mich in dem Moment

gereicht hat. Weil ich durch das Reden, wie du es auch sagst, rausgefunden hab, wo mein Problem im Betrieb liegt.

Das will ich jetzt auch gar nicht groß breittreten. Wir haben uns einfach arbeitsmäßig danach anders aufgestellt. Und klar, ich habe mich mit meiner Frau auch intensiv ausgetauscht, aber da war es auch mal gut, dass jemand Drittes da ist, der nichts mit dem Betrieb zu tun hat, sondern da einfach genau weiß, wie er dich einordnen kann mit dem, was du erzählst.

CR: Genau. Und das war halt auch so wichtig für mich. Das war das Schöne in Würzburg, dass eine gewisse Ahnung da war von dieser Arbeitsbelastung die du als Landwirt hast. Und ich meine, das ist ja unser großes Problem, diese Arbeitsbelastung. Grundsätzlich halten die meisten gut aus, wenn eine gewisse Wertschätzung und Marktaussicht da ist, machen sie das auch gerne. Aber das ist halt grad im Moment so: Diese Überbelastung, diese Wetterkapriolen. Dann hast du Märkte, die einfach gestört sind, du hast die Politik, die ein bisschen aussichtslos ist, wo keine Perspektiven geboten sind und sich jeder sich Gedanken macht. Wie jetzt die AfD auch aufgegriffen hat, dass es wirklich schwierig ist, Perspektiven zu haben. Und das macht Menschen gerade wirklich krank.

MR: Ja, das stelle ich auch fest, gerade jetzt als ehemaliger Schweinehalter. Viele Betriebe, die sind vielleicht wirtschaftlich gesund, da wäre ein Hofnachfolger da. Aber da merkst du einfach sie wissen nicht: Wo kann ich mich überhaupt noch entwickeln, in welchem Bereich? Weil da keinerlei Sicherheiten mehr da sind. Und das frisst die Leute wirklich auf.

Das ist aus meiner Sicht hochgefährlich, diese Entwicklung. Weil es im Moment mit dem ganzen Thema Witterung noch ein bisschen potenziert. Hier war es jetzt bis vor zehn Tagen trocken. Jetzt fängt es an zu regnen. Für mir für mich als Futterbauer ein Segen. Für die, die noch Druschgetreide draußen haben eine Katastrophe, im Norden oben.

Oben regnet es seit Wochen, die bringen gar nichts vom Feld. Und wenn die Arbeit vom ganzen Jahr dann einfach kaputtgeht - Das macht was mit einem.

CR: Und das ist ja nicht nur das Geldliche, das Wirtschaftliche, sondern das ist ja auch das Emotionale. Ich meine, du machst es ja auch aus Leidenschaft. Du siehst eine Pflanze heranwachsen, du bist stolz auf deinen Bestand, dass du einen schönen Bestand hast und dann geht es einfach kaputt. Und das ist ja, wie ich vorhin schon gesagt hab, einfach wie ein Schlag ins Gesicht und das tut einfach auch weh.

Und das Ganze noch wegzustecken und dann den wirtschaftlichen Schaden plus der momentanen Situation ist echt...

Mir hat öfters mal jemand sagt „Na hättest du länger durchhalten müssen“. Nein, ich konnte nimmer. Ich kann auch einen Menschen hinstellen und kann dem immer wieder einen Sack Beton in die Hand geben und mal gucken wie lange er dann braucht bis er umfällt und irgendwann... Das Reden ist halt auch immer mal wieder „diese Steine aus dem Rucksack raus tun“. Das ist es. Das kann ja auch ein guter Freund sein. Das muss ja nicht immer eine landwirtschaftliche Beratung oder ein Psychologe sein. Das ist auch nicht mein Ansinnen da irgendwie die Landwirtschaft schlecht zu machen. Das ist ein wunderschöner Beruf. Mir liegt der ganz arg am Herzen und ich mache den auch gern. Aber ich möchte den Leuten mit dem was ich tu, einfach auch Mut machen. Dass sie sagen können „Okay, ich gehe vielleicht ein bisschen eher hin und lad mein Rucksack aus und spreche mal mit jemanden“, als dass er sich soweit in so einen Strudel rein begibt, der nicht schön ist, in dieses Düstere.

Das Düstere ist heute ein Teil von mir. Es ist da. Das akzeptiere ich auch. Aber es ist einfach nicht schön, wenn du in so einem Kreis bist wo du dann wirklich denkst, du bist es nicht mehr wert, auf dieser Welt zu sein. Und das ist bei vielen so. Und ich möchte auch nicht predigen, dass man die Tiere wegtun muss. Das ist auch nicht mein Anliegen.

Helmut Grillmeier, der redet ja auch sehr offen über dieses Thema. Er war in der Klinik. Er ist jetzt daheim und macht auch seinen Hof weiter, aber anders als vorher halt. Er hat halt so gewisse Sachen in seinem Denken geändert, dass er damit besser umgehen kann. Der Betrieb steht jetzt wahrscheinlich nicht mehr in seinem Ding an allererster Priorität. Sondern es ist manchmal auch so ein Verschieben von der Priorität. Was du in deinem Leben eigentlich willst. Liebst du dich auch so wie du bist ohne den Betrieb? Was bist du eigentlich ohne den Betrieb? Das sind so Gedanken, wo ich mir selber viel gestellt habe. Und ich habe halt für mich dann auch irgendwann mal erkannt, dass der Betrieb Rothhaupt nicht der Christoph ist. Und der Christoph ist halt ein anderer Mensch. Ich habe andere Sachen, ich habe Empathie für Menschen, die mich auch gut machen, so wie ich bin und das kann ich für mich heute gut akzeptieren. Ich brauchte da keinen Fendt oder irgendwas da, dass ich mich besser fühle.

(Beide lachen)

CR: Ja, es tut mir leid. Das muss man manchmal wirklich sagen. Oder die dicken Karren fahren. Ich brauchs nicht. Ich bin ich und so wie ich bin. Und die wo mich mögen, die können gerne da sein. Die, wo mich nicht mögen, müssen mit mir ja nicht abhängen, sage ich immer.

MR: Ja, aber das ist eigentlich glaube ich, was ich bei mir auch festgestellt habe, der wichtigste Prozess: Was willst du wirklich selber im Leben? Was ist dir wichtig? Ist es nur der Betrieb? Bei mir

war's auch viele Jahre nur der Betrieb. Und dann auf einmal merkst du, dass die Kinder erwachsen werden, aus der Schule kommen. Und wo warst du die ganze Zeit?

Wichtig ist, dass man Signale lernt zu deuten. Und das ist unser größtes Problem als Männer:

Sicher nicht nur in der Landwirtschaft, aber da vielleicht auch besonders, über solche Dinge reden lernen. Das wir Leute haben in unserem Umfeld, denen wir uns anvertrauen können.

Ich habe das Glück, ich kann das mit meiner Frau, das hat auch lang gedauert. Aber du brauchst irgendjemand, mit dem du dich über das was dich beschäftigt, austauschen kannst. Außerhalb des Betriebs.

CR: Das ist wichtig, weil es ist auch nicht schlimm, dass du mal Emotionen zeigst. Das ist immer so: Der Mann muss immer knallhart sein. Ganz ehrlich: Die Jahre wenn ich nicht knallhart gewesen wäre, wäre ich heute nicht mehr da. Das war ein Kampf, der sich über Monate bei mir hingezogen hat. Da habe ich wirklich jeden Tag gekämpft, dass ich mir nichts antue. Und das ist einfach schwierig jemandem zu vermitteln, der das nicht selbst erlebt hat. Und dass das wirklich ein Prozess ist, der einen ganz arg weit runtergedrückt auf den Boden. Und jedes Mal, wenn du aufstehst, kriegst du wieder einen Schlag ins Gesicht und gehst wieder auf den Boden. Und dann irgendwann fühlt sich an, als ob die Leute nur noch auf dich eindreschen, auf Deutsch gesagt. Und du gehst nur noch in eine Schutzhaltung.

Und ich habe mich ja dann auch komplett zurückgezogen aus meinem Freundeskreis. Und ich habe auch keinen Spaß mehr gehabt an irgendwelchen Sachen. Ich höre sehr viel Musik und ich mache sehr viel mit meiner Musik aus. Ich spüre die Musik. Mir hilft sie auch und ich war vorher viel auf Konzerten. Und dann habe gar nichts mehr gemacht. Ich war weder auf Konzerte. Ich habe keine Lust mehr gehabt, Musik zu hören. Ich habe einfach nur noch mein Schema durchgezogen auf dem Betrieb, bin abends heim ins Bett. Und irgendwann sagst mal „Das ist dein Leben? Das kann doch nicht dein Leben sein. Die anderen fahren in Urlaub, Du hast nicht mal Zeit für dein Kind.“

Und wie du sagst, auf einmal sind die drei Jahre alt. Und du denkst dir „Wo ist die Zeit hingekommen?“ Mir tut es heute so arg weh, ich kanns dir gar nicht sagen. Den Noah.. es fühlt sich an, als hätte ich ihn drei Jahre lang im Stich gelassen. Ich versuche das heute mit Zeit gutzumachen, die ich ihm gebe und ich ihm auch jedes Mal sag, wie wichtig er mir ist. Und ich werde es ihm auch irgendwann mal sagen, dass er mein Leben gerettet hat. Weil er da in meinem Kopf war in dem Zeitpunkt. Ohne eine funktionierende Familie funktioniert der beste Betrieb nicht ist meine Meinung

MR: Und was wäre passiert, wenn deine Frau dir nicht die Karte mit der Telefonnummer hingelegt hätte? Wärest du dann noch da?

CR: Nein! Es ist schwierig zu sagen. Ich glaube auch, ich wäre nicht mehr hier, wenn mir keiner geholfen hätte. Ich war so verzweifelt. Ich, ich konnte nimmer. „Ich kann nimmer“ ist nicht immer einfach so gesagt. Das ist wirklich der Punkt, an dem nichts mehr weiter geht für dich.

Und das war an dem Tag bei mir einfach erreicht, wo ich sag, an dem Tag ging nichts mehr. Ich hab keine Kraft mehr gehabt, meine Beine sind - ich bin wirklich zusammengebrochen. Das war für mich einfach zu viel. Das war der letzte Tropfen.

MR: Ja, oft hört man dann auch, das Umfeld hätte das merken müssen. Ich denke, derjenige oder diejenige, um die es geht, die versuchen, so lange wie möglich die Fassade aufrechtzuerhalten, dass alles irgendwie geht, oder? Das war bei dir mit Sicherheit genauso. Und bei denen um mich herum, wo es ähnlich gelaufen ist, war das genauso. Und das am Ende muss der- oder diejenige halt den Schritt gehen und sagen „Okay, ich brauche Hilfe“. Das kann dir niemand abnehmen. Das ist in den seltensten Fällen, glaube ich.

CR: Es war halt auch so, du willst dir diese Schwäche nicht eingestehen. Das war halt immer auch mein Denken: Du musst es doch schaffen, du musst doch da rauskommen. Du hast klar gemerkt: Irgendwas passt gar nicht. Aber wahrhaben, nee. Das war für mich nicht die Option und das war halt auch dieses, wie soll ich sagen, Maske aufrechterhalten. Es hat für mich so viel Kraft gekostet jemandem ins Gesicht zu lachen, obwohl du eigentlich grad flennen könntest. Jemanden zu sagen „Hey, es läuft super bei mir“ und eigentlich kannst du demjenigen noch sagen, wie scheiße es dir grad geht. Auch wenn es gut gelaufen ist, dass du eigentlich jeden Tag aufstehen und flennen könntest und abends ins Bett gehen.

Und ich habe mich halt auch soweit aus meinem Umfeld zurückgezogen, dass es dann auch nicht mehr viele Menschen mitgekriegt haben. Klar habe ich zu meinem besten Kumpel damals gesagt „Hey sag mal, hast du nichts gemerkt, was mit mir los war?“ „Klar“ hat er gesagt. „Aber hast du es dir sagen lassen? Jedes Mal, wenn es so ein bisschen vom Thema Arbeit auf den Tisch kam (wenn ich mal mit denen fortgegangen bin), hast du sofort aggressiv reagiert und wolltest weg.“

MR: Du hast grad den Kollegen (Helmut Grillmeier) angesprochen. Bei dir war jetzt die Lösung „Kühe raus und zumindest halbtags arbeiten gehen.“ Beim Kollegen ist es so, dass er den Betrieb anders strukturiert hat, ohne dass er den Betriebszweig aufgegeben hat. Am Ende geht's denk ich mal drum, dass du für dich herausfindest was du willst, oder? Das wird immer wieder der Prozess dann sein.

CR: Ja, ich glaube schon. Also ich sage halt immer „Man muss gucken“. Also ich muss auch sagen mit den Kühen als mein Vater gestorben ist - Es war immer so, dass mein Vater mehr oder weniger den Stall gemacht hat. Ich war für Ackerbau und Fütterung zuständig, das habe ich gemacht. Und das war halt so ein Punkt, wo ich auch sage: Ich habe dann die Kühe so auch lieben gelernt, wo ich alleine war. Ich konnte mich da entfalten im Stall. Ich konnte das so machen, wie ich wollte und das hat mir auch echt gut getaugt. Und das Schlimme war halt damals, dass ich durch meinen Perfektionismus auch jeden Tag die Leistung (der Kühe) abrufen konnte. Ich habe täglich Kontrollen gehabt über die Listen, die dir der Reporter gegeben hat. Und daran habe ich mich halt auch aufgehängt. Und hab mich da auch abends ganz arg lange mit beschäftigt, was ich noch hätte besser machen können und, und, und. Aber das lag halt auch an mir, weil der kleine Christoph gelernt hat irgendwann mal, das habe ich auch in meiner Therapie gelernt, dass er nur etwas wert ist, wenn er Leistung bringt und dass er nur gesehen wird, auch wenn er Leistung bringt. Und das versuche ich heute eigentlich bei meinen Kindern anders zu machen. Die sind so, wie sie sind. Jeder von beiden Kindern ist ganz unterschiedlich und ich habe so beide so lieb wie sie sind und da muss keiner irgendwie jetzt den Großen machen. Mir tuts zum Beispiel weh: Der Kleine, der ist so, der ist gern bei mir mit auf dem Hof. Und der ist jetzt zwei Jahre alt. Und dann sage ich „Komm Luca, wir gehen jetzt heim.“ Und dann sagt er: Nee, er muss arbeiten. Und das trifft mich echt. Das trifft mich echt im Herzen, weil ich sag: Ey, du musst gar nichts. Komm mit, wir gehen heim, sei Kind. Und das ist so, es ist aus dem Kindlichen heraus. Aber ich, ja, das trifft mich.

MR: Es spricht halt bei dir was an.

CR: Ja, ja, klar, das ist so dieses „Ich bin auch was wert ohne Leistung. Ich bin auch was wert ohne meinen Betrieb.“ Und ich bin heute so weit, dass ich sage: Wenn es nicht mehr anders ginge und ich muss die Landwirtschaft aufhören, dann komme ich damit auch klar. Irgendwie. Klar, diesen hundertprozentigen Cut, weiß ich nicht, wie ich den verkraften würde, weil das doch in dir drinsteckt. Landwirt ist ja auch Berufung, das ist nicht nur Beruf.

MR: Ja, da ist auf alle Fälle was dran. Und ich merke jetzt auch: Mein Sohn ist jetzt 23 und das Umfeld fragt dann schon: Ja, und steigt er ein? Das ist doch überhaupt nicht wichtig. Das entscheidet er oder meine Tochter, ob sie den Betrieb weitermachen wollen, aber doch nicht ich. Ja, und wenn sie es wollen, dann ist die Tür offen. Und wenn nicht, dann gibt's für diesen Betrieb eine Lösung. Aber wir können doch da auf niemanden Druck aufbauen. Das ist heute so komplex, so schwierig geworden. Vorhin haben wir über die Perspektiven bzw. eher Perspektivlosigkeit gesprochen. Man kann doch niemandem jetzt sagen „Du musst den Hof weiterführen, weil du jetzt

bei mir jetzt wissentlich vielleicht die siebte Generation bist“. Das kann man niemanden aufbürden diese Last.

CR: Es ist tatsächlich, wie du sagst, wirklich. Teilweise muss man sich echt überlegen, ob es eine Bürde ist. Es ist böse gesagt, aber es ist teilweise wirklich so. Ich kenne jemanden, der hat auch gesagt, er wird alles daransetzen, dass sein Sohn das nicht tut. Und der Sohn will aber. Und das führt natürlich auch schon wieder zum Stress. Aber es ist wirklich zu überlegen „Möchtest du das?“ Aber wenn er es will, dann sollte man es ihm nicht verbieten, weil es dann auch sein Weg ist.

MR: Genau, so sehe ich das auch. Wenn jemand will, wenn jemand Feuer und Flamme dafür ist, dann findet er oder sie auch einen Weg. Davon bin ich nach wie vor überzeugt. Die sind halt heute anders wie vor 30 Jahren und die waren aber auch vor 30 Jahren anders wie vor 50 Jahren.

CR: Wichtig ist halt, dass du sagst „Du machst dann dein Ding“. Also du musst dann auch sagen „okay“. Da musst du den Weg, den er dann gehen möchte, auch mitgehen, finde ich. Weil du kannst das dann gehen lassen. Ja, du kannst drüber schauen, dass er keine groben Fehler macht und es ansprechen, wenn du sagst, du siehst es skeptisch oder kritisch. Aber irgendwo müssen die jungen Leute sich auch entfalten können. Das ist auf vielen Betrieben so, dass die Alten immer noch so das Sagen haben auch. Und das finde ich eigentlich echt schade, weil grad die jungen Leute echt kreativ sind und man sollte sie einfach nicht in dieses Hamsterrad reinpressen. Vielleicht haben sie ihren eigenen Weg, der gut ist, der anders ist, aber gut ist.

MR: Genau. Es gibt immer wieder so Beispiele. Da wird ein Stall gebaut, der Sohn ist 13, interessiert sich für Landwirtschaft oder fährt gern Schlepper. Und dann wird der Stall gebaut für den Sohn. Und da denk ich mir immer: Meine Güte, was ist das für eine Last für das Kind. Das sind ja noch Kinder. Auch mit 13 sind es Kinder. Das sind noch keine Jungbauern in dem Alter. Da kann ich manchmal nur mit dem Kopf schütteln. Aber ja, das entscheidet jede Familie irgendwo für sich. Aber das finde ich schade. Wenn die nächste Generation nicht die Freiheit hat, zu entscheiden. Zu dem Zeitpunkt wo jemand einsteigt in den Betrieb, muss ja auch nicht das eigene Kind sein, aber wenn er nicht die wirtschaftliche Freiheit hat zu sagen: Okay, ich möchte aber was ganz anderes aus dem Hof machen. Sondern da ist ein Stall da, der ist vor fünf Jahren für ihn oder sie gebaut worden. Was hat derjenige für eine Entwicklungsmöglichkeit? Das ist doch - wow.

CR: Es ist so. Das war ja auch bei uns, dass mein Vater immer aussiedeln wollte mit einem 120er Stall. Das war das einzige Mal glaub ich, wo ich mich durchsetzen konnte. Wo ich gesagt hab: Ne, das machen wir nicht, wir machen erst mal so weiter. Und zack, ein Jahr später war er krank mit seinem Herz. Ja, das war ganz großes Glück. Weil damals hätte mich die Bank wahrscheinlich aus

so einem Projekt auch nicht so einfach rausgelassen. Das ist halt auch immer das Problem. Du bindest dich halt auch sehr mit solchen Investitionen.

MR: Das sind dann halt auch die verschiedenen Faktoren, die dann auch so was irgendwann auslösen können: Überlastung, finanzieller Druck, gesellschaftlicher Druck oder in der Familie stimmt was nicht.

Und ja, du hast vorhin den Film angesprochen aus der ARD „Ackern oder aufgeben. Ich hab den tatsächlich gestern Nacht noch angeschaut. Und da siehst du nur drei Betriebe vorgestellt und du kennst zwei von denen drei. Und du denkst: Wow, das ist schon echt heftig, brutal heute was da passiert. Wichtig, dass es thematisiert wird, auch in solchen Formaten.

CR: Genau. Das ist es mit Film. Ich habe da jetzt auch schon Beiträge gemacht. Und es ist auch wichtig, dass man das auch mal thematisiert. Dass diese Perspektivlosigkeit grad wirklich ein Problem ist. Und ich finde, da werden so viele Leute gerade auf den Höfen im Stich gelassen und das ist eine Unverschämtheit. Weil die Leute, die buckeln sich krumm jeden Tag damit einfach was Ordentliches zu essen auf den Tisch kommt und die werden mit Füßen getreten. Und das finde ich sowohl gesellschaftlich, auch wirtschaftlich... Es ist ja so viel: Eine Wertschätzung ist für mich ja auch nicht nur zum Schluss am Ende vom Jahr eine Prämie, sondern vielleicht auch mal von dem Produkt, das ich produziere leben zu können. Diese Prämie nicht zu brauchen, dass ich auch mal stolz drauf sein kann: Mensch, ich habe da was verkauft, von dem ich leben kann. Das ist für mich auch eine Art Wertschätzung, auch die aus der Bevölkerung. Einfach mal zu sagen: Hey Leute, wie schuftet jeden Tag und wir gehen mit unseren Flächen und den Tieren gut um, sonst würden wir ja nicht diese Leistungen auch fahren. Das ist ja auch so ein Punkt. Ich bin jetzt Biobetrieb, ja. Ich kann halt sagen, ich bin da der Gute. Aber das ist ein Quatsch. Ich bin der Meinung, wir müssen viel regionaler denken. Und ja, dass die Regionalen die Leute vor Ort unterstützen. Und das ist mir ganz wichtig, dass es einfach wieder mal in die Gesellschaft getragen wird. Ich habe am Freitag einen Brief bekommen. Da waren auf einmal ganz viele Erntedankbilder drin. Ich hab den aufgemacht, rausgezogen. Da ist lauter Dank und Dankeschön und so Zeugs und denk mir „Was ist das?“ Und lese dann die zwei Postkarten dazu. Das war von der Realschule in Schweinfurt, die mir dann da quasi über die Karte auch geschrieben haben, dass sie mir danken für das, was ich tue.

Anscheinend haben die da einen Zeitungsartikel oder so von mir gelesen und sind so draufgekommen. Und das es auch schön ist, dass ich noch da bin. Und das hat mich ganz, ganz arg tief im Herz berührt. Und diese Wertschätzung nur durch diese eine Karte, die hat mir den Tag, das ganze Wochenende versüßt. Das war einfach schön, dass Leute mal das anerkennen. Es ist ja

nicht nur so, dass wir den ganzen Tag die tollen Schlepper fahren, sondern dass wir halt auch ganz viele Sachen machen. Wenn andere dann am Sonntag ins Schwimmbad gehen, sitzen viele im Büro und erledigen da ihre Bürotätigkeiten, weil es keine andere Möglichkeit mehr gibt.

MR: Eben. Diese Wertschätzung, wenn die da wäre. Es geht nicht immer nur um wirtschaftlichen Erfolg. Wenn die Wertschätzung nicht da ist für das was du tust, in deinem Umfeld, dann wird's schwierig. Aber da müssen wir natürlich auch selber ein bisschen was dafür tun als Branche und als Einzelbetrieb.

CR: Ganz klar!

MR: Aber manchmal muss man schon immer wieder tief schlucken, wie weit viele, auch hier in der ländlichen Region, von dem weg sind was wir tun. Wir haben uns natürlich auch räumlich entfernt, wir haben jetzt hier auch einen Aussiedlerbetrieb. Hier im Dorf sind auch die Vollerwerbsbetriebe bis auf einen aus dem Dorf draußen, sind am Ortsrand. Das heißt, der Kontakt ist bei weitem nicht mehr so da, wie es früher war, wo du mitten im Dorf warst, wo jeder dran vorbeiläuft, bei dir was abgeholt hat von deinem Produkt. Wir haben hier auf dem Betrieb nur noch Strom zu verkaufen, den kann niemand abholen. Das ist das, was fehlt. Aber deswegen: Wir müssen alle zusammen, das ist ein Aufruf eigentlich an alle, dass das wertgeschätzt wird, was der andere da tut. Und wenn es einem nicht passt, dass man da einfach offen miteinander spricht und nicht irgendwo auf Social Media irgendwas weghaut was für einen Scheiß der Nachbar macht. Das ist das Letzte, was passieren darf. Wir müssen da schon auch wieder in so einer Dorfgemeinschaft miteinander reden. Das ist immer so das Credo der letzten Podcasts, dass das „Miteinander reden“ auch innerhalb der Landwirtschaft ein Problem ist. Auch der Versuch was zusammen zu machen, so schwer das auch ist.

CR: Ja, weil wir haben doch eigentlich nur noch uns, so als Landwirt. Und das ist auch so mein Appell, dass wir einfach wieder mal ein bisschen von dem Leid und von dieser vielleicht auch Flächengier mal wieder zu sagen: Okay, ich habe doch jetzt eigentlich genug das ich davon leben kann und bin mal zufrieden. Und diese Zufriedenheit, diese Dankbarkeit für das, was ich jetzt grad habe, das mal wieder zu spüren. Und dann glaube ich, dass man auch wieder mehr miteinander machen kann, dass man auch sagen kann: Okay, den Hektar hat jetzt der Nachbar. Ist okay, ich habe genug. Ich komm hier bei mir im Ort auch super klar mit dem einen Landwirt. Und ich glaube, wenn man miteinander spricht, dann findet man immer eine Lösung, wie man so was, wenn es Fläche gäbe, dann auch lösen kann und das funktioniert bei mir ganz gut. Ich bin so Gemeinschaftstyp, ich mache mein Betrieb auch nicht mehr alleine. Wir sind auch zu zweit, zu dritt

jetzt. Wo wir mit Gemüse angefangen haben, habe ich ja auch gemerkt, dass das nicht so von der Arbeitswirtschaft einfach zu wuppen ist wie alles andere. Und dann habe ich gesagt, dann müssen wir was tun. Und damit habe ich jetzt auch so ein Projekt versucht. Das sind wir jetzt angegangen und ich muss mir auch erst mal dranmachen. Und ich bin da halt so jemand, der probiert. Wir haben auch schon seit 13 Jahren eine Schleppergemeinschaft mit sechs Mann. Klar haben da mal ab und zu die Leute gewechselt, aber es halt einfach so, dass es auch gut funktioniert. Und ich glaube zusammen wirds leichter als wenn wir immer nur gegeneinander gehen.

MR: Ja, das ist auf jeden Fall so. Und ja, alles was wir heute angesprochen haben, ob SVLFG oder landwirtschaftliche Familienberatung oder diese Notfallnummern, das würde ich auf alle Fälle alles in diese Shownotes unten reinpacken. Und ich möchte, das kannst du auch nachher noch mal sagen, Mut machen, dass man diese Angebote wahrnimmt, weil das die sind wirklich wertvoll, die sind gut und am besten auch bevor es kurz vor Schluss ist. Sondern dass man einfach, wenn man merkt, dass man überarbeitet ist, auch als Mann versucht, mal mit jemandem drüber zu reden. So viel Vertrauen muss man in andre Menschen dann auch selber aufbringen, dass das derjenige nicht versucht etwas draus rauszuschlagen.

Das ist ja ich glaube so ein bisschen die Angst, wenn man sich jemand anvertraut, dass derjenige oder diejenige das ausnutzt. Das ist einfach Quatsch in so einer Situation, da geht es wirklich darum, demjenigen zu helfen, der Hilfe sucht. Das Angebot ist da und es groß und das ist wichtig. Damals 2018, da waren wir unten in Bad Wurzach (mit meiner Frau zusammen), dass innerhalb der Gruppe alle die Hosen runterlassen haben, das war schon auf für mich eine wahnsinnig gute Erfahrung. Wo andere wirklich schon mit Depressionen gekämpft haben. Das sind nach außen hin top Betriebe und die Leute haben sich alle mit irgendwas entweder kaputt gearbeitet oder familiär was dazwischengekommen. Was einen einfach aus der Bahn wirft, wo du nie dran denkst. Aber dann muss man sich Hilfe suchen. Das ist glaube das, wo wir heute allen Mut machen müssen: Sucht euch Hilfe, bevor es zu spät ist. Einen Menschen zu verlieren der keinen Ausweg mehr gefunden hat ist ziemlich das Schlimmste, was einem passieren kann.

CR: Ja, so denke ich heute auch darüber. Wenn ich damals gegangen wäre, hätte ich meinen ganzen Schmerz genommen und hätte ihn meiner Frau und meinem Kind gegeben. Diesen Schmerz hätte ich einfach weitergegeben und mein Kind wäre damit nicht klargeworden. Das ist so ein Einschnitt im Leben, wenn du jemanden verlierst, so jung, wenn du noch geprägt wirst. Ich hätte sie im Stich gelassen und das wäre damals nicht richtig gewesen. Das wäre feige gewesen. Das ist gut, dass ich heute noch hier bin und ich bin da sehr dankbar dafür. Und ich bin ein sehr

dankbarer Mensch durch die Depression geworden und ich kann viel, viel, viel Gutes daraus ziehen aus dieser Krankheit heute. Und auch die Therapie: Ich möchte wirklich einfach den Mut machen. Lasst euch helfen, wenn ihr ein Problem habt. Michael verlinkt hier die Sachen. Es gibt immer eine Nummer die man anrufen kann, ganz niederschwellig ohne die Hosen runter zu lassen. Da kann man auch wirklich anonym sein. Wir haben in Würzburg unseren Gesprächskreis angefangen mit betroffenen Landwirten, die reden möchten und sind jetzt von anfänglich vier auf mittlerweile glaube ich 11 Leute angewachsen. Und es hat sich so schön entwickelt. Auch wie Gespräche sich dann entwickeln. Das ist jetzt keine Selbsthilfegruppe, sondern wir lernen voneinander irgendwo was und wir sprechen einfach offen drüber und das entlastet viele Leute.

MR: Ja, auch ganz großen Respekt vor dem, was du da machst und leistest. Ja, sich da so zu öffnen ist erst mal nicht einfach. Ich denke es ist sicher ein Stück auch für dich Therapie da offen drüber zu reden. Aber damit auch anderen zu zeigen: Man kann dir helfen und wenn da ein Problem ist.

CR: Das ist der Punkt, warum ich das ganze mache. Es geht ja nicht um mich als Person, dass ich da irgendwie dastehen will und ins Fernsehen. Es geht wirklich darum, dass ich den Leuten sagen möchte: Es ist eine schwierige Zeit. Es wird kein einfacher Weg. Aber der Weg zum Schluss, der kann dich so weit führen, dass du damit gut leben kannst und dann auch wieder glücklich bist und dann am Ende vom Tunnel ist auch ein Licht da. Das möchte ich zeigen kann für den ein oder anderen. Und ich habe immer irgendwie Kontakt über Insta oder Facebook und kann teilweise auch vermitteln und tue das auch gerne. Zu den Vorträgen: Es bringt was und das ist mein Anliegen warum ich das auch gerne mache. Für mich ist die Krankheit heute normal, deswegen kann ich da auch relativ normal drüber sprechen. Das erste Mal, wo es mit einer arte-Folge damals an die Öffentlichkeit kam, da habe ich mir gedacht: Scheiße, jetzt weiß jeder, dass du ein Problem hast. Jetzt musst du dich schleichen. Und mir ging es dann echt nicht so gut. Aber diese Maske fallen zu lassen, die ich aufrechterhalten habe, dass ich den guten Betrieb aufgehört hat, weil ich mit der Arbeit nicht mehr klargekommen ist - Das hat mir im Nachhinein ganz viel Kraft gegeben. Und genau dafür zu kämpfen. Und für mich ist es jetzt auch ein Weg, darüber so zu sprechen. Für mich ist es ein Weg geworden, das zu begleiten.

MR: Prima. Ja, Christoph, ich denke, das war ein sehr gutes Schlusswort. Da möchte ich jetzt gar nicht mehr groß was anfügen. Ganz herzlichen Dank für deine Zeit.

CR: Sehr gerne.

MR: Für deine Offenheit und euch allen da draußen wollen wir zwei da Mut machen. Wenn es bei euch da irgendwo Probleme gibt oder wenn ihr auch bei anderen Signale seht, dann weißt denjenigen zumindest vielleicht darauf hin: Da und da gibt es Angebote. Oder so wie es deine Frau gemacht hat: Ruf da mal an. Das gehört auch dazu, glaube ich auch in so einem Dorf, Signale bei anderen vielleicht wieder besser wahrzunehmen. Aber jetzt rede ich schon so viel. Ich wollte dein Schlusswort nicht wegnehmen. Ja, also vielen Dank.

CR: Ich danke dir auch. Also muss mir ganz ehrlich sagen: Das ist ein wichtiges Thema und schönen Dank dir.

MR: Sehr gerne. Wie gesagt: Selber gebranntes Kind und deswegen ist mir das Thema so wichtig. Es war super. Das Gespräch hat mir richtig Spaß gemacht und ich hoffe, dass wir da dem einen oder anderen damit Mut machen und auch helfen können, bin ich mir ziemlich sicher.

CR: Das hoffe ich. War spitze.

MR: In diesem Sinne: Euch allen einen schönen Tag, einen schönen Abend und dir nochmal alles Gute!

CR: Danke schön. Machs gut. Ciao

MR: Ciao! Und das war's schon wieder für heute. Danke, dass du dabei warst. Bei Boden und Leben, dem Podcast rund um 20 Zentimeter, die die Welt ernähren. Und wenn du mehr über mich, uns als Familie und unseren Betrieb erfahren möchtest, dann abonniere diesen Podcast, folge mir auf Instagram unter Michael Punkt Reber und abonniere unseren YouTube Kanal „Innovative Landwirtschaft Reber“. Bis zum nächsten Mal! Ich wünsche euch eine fruchtbare Woche.

(Musik)