

# Sich helfen lassen zu können, ist eine Stärke

**Christoph Rothhaupt hat selbst eine Depression durchlebt. Sein offener Umgang damit soll dazu beitragen, auch in der Landwirtschaft das Sprechen über psychische Erkrankungen und mentale Gesundheit zu normalisieren.**

**Herr Rothhaupt, Sie engagieren sich zum Thema mentale Gesundheit in der Landwirtschaft, klären auf, bieten Beratung und Unterstützung an. Warum liegt Ihnen dieses Thema so am Herzen?**

Als jemand, der selbst betroffen ist, weiß ich, wie schlimm das sein kann und wie dunkel die Gedanken werden können. Deshalb ist es mir wichtig, das Thema zu enttabuisieren und zu entstigmatisieren, damit die Menschen sich trauen, darüber zu reden. Man sagt doch auch ganz selbstverständlich: „Ich habe die Grippe, ich gehe jetzt zum Arzt.“ Genauso normal sollte es sein zu sagen: „Ich habe ein Problem, ich muss mir jetzt helfen lassen.“ Depressionen und Burnout sind ernst zu nehmen. Eine Grippe kann im schlimmsten Fall tödlich sein; ein unbehandelter Burnout, der in eine Depression mündet, ebenfalls – sei es durch eine Kurzschlussreaktion oder weil man einfach möchte, dass der Schmerz und die belastenden Gedanken aufhören.

**Sie haben selbst vor mehreren Jahren eine seelische Krise durchlebt. Können Sie den Weg skizzieren, der Sie in diese Krise geführt hat?**

Das Merkwürdige – und zugleich Traurige – an der ganzen Geschichte ist: Ich wusste damals gar nicht, wer ich bin. Ich hatte nicht begriffen, dass sich mein Wert nicht allein aus meinem Betrieb ergibt. Viele von uns definieren sich über ihren Hof und verstricken sich immer tiefer in Arbeit. Das ist meiner Meinung nach etwas, das wir aus früheren Generationen mitbekommen haben: dass die Arbeit an

erster Stelle steht. Man ist nur gut, wenn man viel schafft. Bei uns hieß es: „Die, die viel schaffen, das sind fleißige Leute – die kann man gebrauchen.“

Ich hatte gelernt, mich nur dann wertvoll zu fühlen, wenn ich genug leiste. Doch selbst dann konnte mein Vater mir nicht sagen, dass er stolz auf mich ist. Dieser Anerkennung bin ich lange hinterhergelaufen – auch noch, nachdem mein Vater 2014 gestorben war. Ich wollte immer besser werden, um ihm gerecht zu werden, auch als er nicht mehr da war. Das war der Hauptgrund, der mich in den Burnout geführt hat.

Nach dem Tod meines Vaters ist es mir durch veränderte Fütterung gelungen, innerhalb eines Jahres die Herdenleistung auf das Niveau zu steigern, das ich mir vorgestellt hatte. Das hat mich anfangs enorm motiviert und ich habe mich so in die Arbeit gestürzt, dass ich mich dadurch ablenken konnte und mich zunächst gut gefühlt habe. Aber schon ein Jahr später funktionierte es zum ersten Mal nicht mehr. Im Nachhinein hatte ich da wahrscheinlich bereits den ersten Burnout. Den habe ich mit einem zweiwöchigen Urlaub in Schweden noch in den Griff bekommen – oder vielmehr verdrängt. Danach machte ich einfach weitere drei Jahre so weiter.

Das Problem war, dass alles an die Leistung gebunden war, in diesem Fall auch an die Leistung der Kühe. Als diese wegen Euterentzündungen plötzlich sank, sank mit ihr auch mein Selbstwertgefühl und die Selbstzweifel

Christoph Rothhaupt, 42, bewirtschaftet einen biologisch geführten Betrieb bei Bad Neustadt an der Saale, im Dreiländereck von Hessen, Thüringen und Bayern. Nach einem depressiven Zusammenbruch stellte er den Hof 2019 von einem Hauptideerwerbs-Milchviehbetrieb auf Ackerbau im Nebenerwerb um. 2022 erfolgte gemeinsam mit zwei Gesellschafter\*innen die Gründung einer GbR. In der Zusammenarbeit schätzt Rothhaupt besonders, dass betriebliche Entscheidungen gemeinsam getroffen werden.

Ein weiteres Standbein neben dem Getreideanbau ist nun die Saatgut-Vermehrung im Bio-Bereich. Ein besonderer Fokus liegt auf dem Humusaufbau und der pfluglosen Bodenbearbeitung.

Neben seiner Arbeit auf dem Hof engagiert sich Rothhaupt in vielfältiger Weise zum Thema mentale Gesundheit in der Landwirtschaft.



Foto: Lisa Mauer

wurden immer kräftezehrender. Das spitzte sich immer weiter zu. Im Juni und Juli 2018 wurden meine Gedanken zunehmend düsterer und irgendwann wollte ich nicht mehr. Ich war am Ende. Die ganze Anstrengung, überhaupt durch den Tag zu kommen – das habe ich nur noch für meinen damals dreijährigen Sohn auf mich genommen. Wenn er nicht gewesen wäre, weiß ich nicht, wie jener Tag im August ausgegangen wäre.

***Würden Sie sagen, dass Landwirt\*innen möglicherweise gefährdeter sind für mentale Krisen als andere Berufsgruppen? Und wenn ja, warum?***

Ja, das würde ich sagen. Da ist zunächst das Wetter. Es heißt zwar oft, die Bauern jammern immer nur über das Wetter – aber wir verdienen damit nun einmal unser Geld. Wenn du siehst, wie durch Wettereinflüsse deine Arbeit eines ganzen Jahres am Ende einfach zunichtegemacht wird, dann macht das was mit dir. Da geht es nicht nur um den wirtschaftlichen Verlust, es gibt auch die emotionalen Auswirkungen: Du siehst die Pflanzen heranwachsen und bist stolz auf den schönen Bestand – und dann geht alles kaputt. Die Wetterextreme der letzten Jahre machen alles noch schlimmer.

Oft wird dann gesagt, die Bauern haben ja noch die EU-Prämien. Aber ich würde lieber von dem leben, was ich produziere. Das wäre für mich auch eine Form von Wertschätzung.

Was viele außerdem verkennen und was Berichte über teilweise gute Betriebsgewinne verschleiern: Auf der anderen Seite stehen hohe Bankschulden. Die Leute sehen die teuren Schlepper, übersehen aber, dass diese auf Kredit gekauft wurden. Wir müssen mit großen Investitionen in einen neuen Stall oder neue Technik ein hohes wirtschaftliches Risiko eingehen, andererseits fehlt jede Planungssicherheit. Und wir sind nicht frei in unseren Entscheidungen, sondern bekommen von der Politik vorgeschrieben, wie wir zu wirtschaften haben. Auch das macht etwas mit den Menschen auf den Betrieben – dieser politischen Kontrolle ausgesetzt zu sein und gleichzeitig keine Wertschätzung für die geleistete Arbeit zu erfahren.

Diese fehlende Wertschätzung macht mich wirklich wütend. Mal ist die Landwirtschaft systemrelevant – wie in der Corona-Krise –, kurz darauf ist sie der Prügelknabe der Nation und Landwirte werden als Tierquäler beschimpft – von Menschen, die keinerlei Einblick in die Tierhaltung haben. Das gibt es in anderen Wirtschaftszweigen nicht.

Die Perspektivlosigkeit, die sich auf den Höfen breitmacht, ist schlimm. Hohe Arbeitsbelastung, Wetterkapriolen, gestörte Märkte, politische Einmischung und fehlende Wertschätzung – das alles zermürbt die Menschen. Mit der Arbeitsbelastung kommen die meisten gut zurecht und nehmen sie auch gerne in Kauf, solange eine gewisse

”

***Je früher man das Gespräch sucht, desto leichter kommt man aus dieser Situation wieder heraus.***

Wertschätzung und Marktperspektiven vorhanden sind. Beides fehlt derzeit und hier werden die Menschen auf den Höfen wirklich im Stich gelassen.

Wann wird endlich wahrgenommen, dass viele Menschen sich mit ihrer Arbeit kaputt machen? Es muss etwas passieren, damit es den Menschen auf den Höfen wieder besser geht. Doch stattdessen kommen immer neue Gesetze, neue Auflagen, neue bürokratische Hürden. Es gibt so viele Regelungen, dass man gar nicht mehr alle erfüllen kann. Ich versuche, wann immer ich etwas tue, an die Politik zu appellieren – aber es passiert nichts und das ist zutiefst enttäuschend.

***Bei welchen Warnzeichen sollte man darüber nachdenken, sich Hilfe zu holen?***

Wenn der Betrieb wichtiger wird als alles andere und man selbst dahinter zu verschwinden droht, das ist der Moment, in dem man mit jemandem reden sollte. Auch sozialer Rückzug ist ein Warnzeichen: Wenn man nichts mehr mit Freunden unternimmt und keinen Spaß mehr an Dingen hat, die einem früher Freude gemacht haben. Oder wenn man nicht mehr schlafen kann oder sich niedergeschlagen und antriebslos fühlt, morgens nicht mehr aus dem Bett kommt – dann sollte man sich jemanden zum Reden suchen. Und je früher man diese Gespräche sucht, desto leichter kommt man auch wieder aus dieser Situation heraus.

***Was war der erste Schritt, den Sie unternommen haben?***

Das war zuallererst überhaupt die Entscheidung, weiterleben zu wollen. Ich habe dann bei der Ländlichen Familienberatung angerufen. Dieses Gespräch war der erste Schritt heraus aus der Krise. Danach bin ich zu meinem Hausarzt gegangen, der mir Medikamente verschrieben hat. Die haben geholfen, die dunklen Gedanken abzufangen, und ich konnte wieder schlafen.

***Haben Sie den Eindruck, dass viele Kolleginnen und Kollegen nicht wissen, welche Hilfsangebote es bei psychischen Krisensituationen gibt?***

Ja, das stimmt. Diese Angebote sind nicht ausreichend bekannt. Ich selbst kannte weder das Angebot der Ländlichen Familienberatung noch das der SVLFG – die Telefonnummer der Ländlichen Familienberatung hatte mir meine Frau irgendwann einmal mitgebracht.

### **Wie ist es Ihnen gelungen, nach der Krise wieder Fuß zu fassen?**

Durch das Gespräch mit der Beraterin bei der Ländlichen Familienberatung habe ich mir „erlaubt“, darüber nachzudenken, ob es nicht auch ohne die Kühe gehen könnte. Aus dem Gedanken wurde ein Plan – und dadurch bin ich wieder ins Handeln gekommen. Es gab wieder ein Licht am Ende des Tunnels.

Gemeinsam mit der Landwirtschaftlichen Familienberatung und dem Bauernverband haben wir einen Plan entwickelt, wie es mit dem Betrieb und mit mir persönlich weitergehen kann. Am Ende stand die Entscheidung, den Betrieb nur noch im Nebenerwerb zu führen und mir eine Teilzeitstelle zu suchen. Das war keine leichte Entscheidung.

Die Kühe konnte ich dann viel schneller verkaufen, als ich geplant hatte. Dadurch hatte in ein gutes halbes Jahr Zeit, um zur Ruhe zu kommen und mich selbst ein wenig zu finden. In dieser Zeit habe ich dann auch eine Gesprächstherapie begonnen. Diese Kombination aus Gesprächstherapie und viel Zeit für mich selbst hat bei mir wirklich gut funktioniert. Ich habe immer noch schlechte Tage, an denen ich an mir und meinem Wert zweifle. Aber wenn man sich selbst kennt, kann man damit umgehen.

Für mich ist es keine Schande mehr, darüber zu sprechen. Aber gerade Männer tun sich damit oft schwer und halten es für Schwäche. Das ist Unsinn.

### **Im Bereich Prävention und Akuthilfe gibt es eine ganze Reihe Angebote. Wie ist das beim Schritt zurück in die Berufstätigkeit? Hätten Sie sich an einem bestimmten Punkt mehr oder eine bestimmte Form von Hilfe gewünscht?**

Ja, tatsächlich. Von der Krankenkasse bekommt man beispielsweise für eine bestimmte Anzahl von Stunden einen Betriebshelfer gestellt. Ich würde mir wünschen, dass in solchen Fällen mehr Stunden bewilligt werden, damit man langsam wieder einsteigen kann. Denn wenn die Therapie länger dauert, sind diese Stunden oft bereits verbraucht. Ich erlebe gerade einen solchen Fall: Jemand möchte behutsam wieder in den Betrieb einsteigen, aber die Stunden sind aufgebraucht und weitere werden nicht genehmigt. Nun bekommt er Angst, weil er voll einsteigen muss – und das wirft ihn bereits wieder zurück. Hier wäre mehr Flexibilität der Krankenkassen wichtig, denn andernfalls hat man spätestens in zwei oder drei Jahren wieder mit einem Rückfall zu kämpfen. Meiner Einschätzung nach wäre das für die Kassen sogar günstiger. Es gibt zwar eine Härtefallregelung, doch wenn der Betrieb in den vergangenen Jahren ordentlich Gewinn gemacht hat, heißt es: „Sie müssen sich jetzt einen Mitarbeiter suchen.“ Wenn ich aber einen Betriebshelfer habe und ihn vielleicht nur noch ein halbes Jahr brauche, suche ich doch nicht zusätzlich noch einen festen Mitarbeiter.

Die Mitarbeitersuche ist außerdem eine zusätzliche Belastung und kann in dieser Phase bereits wieder eine Überforderung sein. Bei einer körperlichen Einschränkung, die möglicherweise länger anhält, mag das anders sein. Aber wenn man mit allem am Ende war, gerade mühsam wieder Fuß fasst und es mit dem Betriebshelfer gut läuft, ist das meiner Meinung nach der einfachere und sinnvollere Weg.

### **Sie bieten nun auch selbst anderen Hilfe an. Welche Angebote sind das?**

Meine damalige Beraterin Carola Müller-Arnold und ich haben eine Gesprächsgruppe gegründet, die sich einmal im Monat in Würzburg trifft. Die Gruppe wird sehr gut angenommen und hilft den Menschen spürbar: Sie fühlen sich verstanden, können über das sprechen, was sie belastet, und sehen, wie andere damit umgehen. Es erleichtert sie, ohne dass sie sofort eine Therapie beginnen müssen. Auch mir persönlich geben diese Gesprächskreise viel. Mein Ziel ist es, auch direkt auf Betrieben zu beraten. Ich habe im März 2026 eine Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychologie begonnen. In den nächsten zwei Jahren möchte ich gerne auch etwas in Richtung Unternehmensberatung anbieten – wo wir uns gemeinsam auch die Zahlen und die Betriebsstruktur anschauen. Außerdem halte ich Vorträge. Ich kläre über Burnout auf und erzähle dabei immer auch etwas aus meiner eigenen Geschichte. Das hat dazu geführt, dass viele Menschen hinterher das Gespräch mit mir gesucht haben – und danach auch Hilfe angenommen haben. Ich möchte den Menschen mit dem, was ich tue, vor allem Mut machen. Das ist mir das Wichtigste.

Das Thema ist auch deshalb so schwierig, weil die Erkrankung bei jedem anders verläuft. Es gibt keine Universallösung. Man muss immer individuell hinschauen – und dabei möchte ich Menschen gerne begleiten.

Wichtig ist, dass die Hilfsangebote vielfältiger werden, dass es als Stärke anerkannt wird, sich helfen zu lassen und weiterzumachen, und dass das Stigma rund um psychische Erkrankungen und das Tabu, darüber zu sprechen, endlich verschwindet. Es ist wichtig, präventiv einzugreifen, bevor es zu spät ist. Dabei spielt auch die landwirtschaftliche Ausbildung eine große Rolle: In den Fachschulen müsste das Thema psychische Belastung und Suizid konsequenter aufgegriffen werden. Es gehört zur Unternehmensführung dazu: Wenn ich als Unternehmer nicht mehr „funktioniere“, läuft auch der Betrieb nicht mehr.

Und vor allem: Wir müssen in der Landwirtschaft wieder mehr zusammenhalten und uns nicht so sehr als Konkurrenten betrachten. Ich glaube, wenn wir uns gegenseitig mehr unterstützen – auch die Betriebe untereinander –, wird vieles leichter. Betriebsgemeinschaften zum Beispiel können dem Einzelnen neue Freiräume eröffnen.

**Vielen Dank für das Gespräch. ■**