

## Peter Jost



«Ich habe jetzt eine andere Sicht aufs Leben.»

Von Anna Beyme

**«Bauern leben von Subventionen und bauen damit überdimensionierte Ställe» – an Vorurteilen über den Berufsstand mangelt es nicht. Dass Landwirte ein erhöhtes Suizidrisiko haben, ist dagegen weitgehend unbekannt. Doch der berufliche Druck ist hoch, Zukunftsängste und Geldsorgen sind allgegenwärtig. Der Verein Equilibrium hat Peter Jost auf dem Weg aus der Depression geholfen.**

Der Hof in Heimiswil im Emmental, auf dem Peter Jost mit seiner Frau Edith, seinen drei Kindern und seiner Mutter lebt, wirkt einladend an diesem sonnigen Tag im August, an dem wir uns zum Gespräch treffen. Im Garten blüht Sommerflor in kräftigen Farben, dazwischen wächst Gemüse. Auf dem Hügel neben dem Haus weiden Kühe, und das Bimmeln ihrer Glocken begleitet uns durch den Nachmittag.

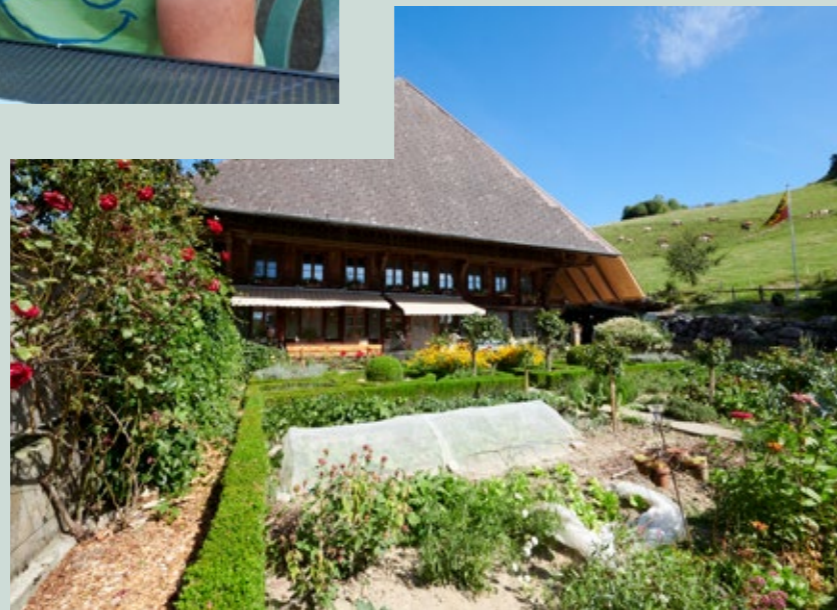
An diesem idyllischen Ort sitzen wir zusammen, weil mir Peter Jost von seinen Erfahrungen mit Depressionen und Suizidgedanken berichten will. In den letzten Jahren wurde bekannt, dass sich in der Schweiz überdurchschnittlich viele Bauern das Leben nehmen. Als Gründe dafür werden Geldsorgen, Zukunftsängste und Nachfolgeprobleme genannt (siehe Seite 21), aber auch die Belastung durch den komplexen administrativen Aufwand im Zusammenhang mit den zahlreichen Auflagen, die die Bauern erfüllen müssen. Viele von ihnen erkranken an einer Depression und können dem beruflichen Druck nicht standhalten.

Man muss lernen, auf sich selber zu hören und nicht immer nur zu sagen: «Me sött» oder «me muess».

Auch Peter Jost ist 2010 in eine tiefe depressive Krise geraten und leidet seither immer wieder unter dieser psychischen Erkrankung. «Ich hatte schon vorher während drei Jahren düstere Stimmungen», erzählt er. Prägend war für ihn in seiner Jugendzeit, dass sein Vater im Futtersilo ums Leben kam. «Ich hatte ihn am Seil, aber ich konnte ihn nicht retten. Da war ich 15 Jahre alt.» Seine psychische Vulnerabilität führt er teils auf dieses Trauma zurück. «Ich hatte damals zwar psychologische Betreuung, aber ich habe das halt doch mitgenommen. Als ich dann selber bauerte, zweifelte ich bisweilen an meinen Fähigkeiten, und dann wurde der Druck in meinem Beruf immer stärker, insbesondere durch die zunehmende Bürokratie. Im Frühling 2010 habe ich gemerkt: Ich kann und mag nicht mehr. Eine Frau, die ich sehr gut kannte, nahm sich zu jener Zeit das Leben, und ich dachte: Sie kann das, und ich kann es noch nicht. Ja, ich hatte häufig Suizidgedanken. Aber ich konnte mit meiner Frau darüber reden und bin dann zum Arzt.»

Im ersten Spital wollte und konnte er nicht bleiben: Den behandelnden Arzt empfand er als arrogant, und der nahe gelegene Bahnübergang ängstigte ihn, da er den Wunsch verspürte, vor den Zug zu springen. Im zweiten Spital klappte es dann: In der Klinik SGM Langenthal fühlte er sich von Anfang an ernst genommen, und so entschied er sich für einen dreiwöchigen Aufenthalt: «Zu Hause sah ich nur noch das Schlechte und Berge von Unerledigtem – ich konnte einfach nicht mehr heim. Von den Therapien habe ich sehr profitiert, und es wurde





auch eine geeignete Medikation für mich gefunden – ein Antidepressivum und ein Bedarfsmittel, das ich in schwierigen Zeiten jeweils am Morgen zusätzlich einsetzen kann. Der Klinikaufenthalt hat mir sehr gutgetan, und ich habe viel gelernt.

Hilfreich war auch, dass die Kinder vorbeikommen konnten und altersgerecht informiert wurden. Jetzt merken sie es manchmal schon vor mir – wenn ich nicht mehr viel sage und nur noch langsam vorwärts komme –, dass ich dabei bin, in eine Depression zu rutschen. Die Kinder haben natürlich auch gelitten, aber vielleicht ist es auch eine Chance, wenn sie sich ein bisschen damit auskennen, es soll ja bis zu einem gewissen Grad auch erblich sein. Bereits mein Vater hatte Depressionen, aber das war mir damals nicht bewusst.»

In der Klinik beschloss Peter Jost, mit seinen Erfahrungen an die Öffentlichkeit zu gehen. «Eines Nachts, als ich nicht schlafen konnte, nahm ich mir vor, im Restaurant Löwen in Heimiswil einen Vortrag zu halten mit dem Titel «Depression, hautnah erlebt» – und das machte ich dann auch, zusammen mit dem Jodlerclub, der den Abend musikalisch umrahmte.» Die Berner Zeitung hatte im Vorfeld über den Anlass informiert. Peter Jost rechnete zwar damit, dass einige Leute kommen würden, aber dass der Saal mit 300 bis 400 Interessierten aus allen Nähten platzen würde, das hätte er sich nicht vorstellen können. «Wir wiederholten den Anlass, und auch da war der Saal voll. Das zeigte schon, dass viele Menschen von diesem Thema betroffen sind und darunter leiden.» Er wollte den Anwesenden vermitteln, dass es sich bei der Depression um eine Krankheit handelt und dass man sich helfen lassen kann. Auch dass man lernen muss, auf sich selber zu hören, und nicht immer nur zu sagen: Me sött oder me muess. «Bevor ich selbst in eine Depression geriet, konnte ich mir nicht

## Ich sage den Leuten eigentlich immer, dass ich psychische Probleme habe, damit sie es nicht persönlich nehmen, wenn ich etwas schweigsam bin.

vorstellen, wie man sich dabei fühlt und dass man sich einfach das Leben nehmen will. Aber dann habe ich erfahren, wie einem zumute ist – wie unter einer Glasglocke. Wenn es mir gut geht, ist Suizid kein Thema, aber wenn es mir schlecht geht, ist dieser Wunsch sofort da. Das ist bei vielen so. Man hat dann die Gedanken und das Handeln nicht mehr im Griff.» Peter Jost kann mir auf Anhieb sieben Menschen aus seinem persönlichen und beruflichen Umfeld nennen, die Suizid begangen haben.

Er geht sehr offen mit seiner Erkrankung um: «Als ich aus der Klinik zurückkam, spürte ich, dass meine Nachbarn mir gegenüber befangen waren. Ich sagte ihnen: Wir können darüber reden, wenn ihr etwas wissen möchtet, und ich kann helfen, falls ihr einmal in diese Situation kommt. Ich sage den Leuten eigentlich immer, dass ich psychische Probleme habe, damit sie es nicht persönlich nehmen, wenn ich etwas schweigsam bin. Ich muss das sagen, sonst stimmt es für mich nicht.» Wenn es ihm gut geht, arbeite er sehr gerne, das Bauern sei ein sehr abwechslungsreicher Beruf, sagt Jost. Was belastet ihn im Alltag am meisten? «Schon das Büro, ganz klar.» Die vielen Auflagen und Kontrollen hätten ihm schon viel Kummer gemacht, aber er könne heute besser damit umgehen und wenn nötig auch Unterstützung suchen. Es gebe sehr gute, pragmatische Kontrolleure, andere wiederum würden kaum grüßen und fast schon verbissen nach Fehlern suchen. «Ich glaube, die sind zum Teil auch am Limit. Manche sind Bauern, die daheim zu wenig verdienen und deshalb Kontrollen machen, das ist ein Teufelskreis. Es heisst zwar stets, das ‚Büro‘ soll einfacher werden, aber immer wenn man sich in etwas eingearbeitet hat, wird es wieder geändert.»

Kürzlich war sie wieder da, die Depression, «wie angeworfen», und damit kamen auch wieder die Suizidgedanken. «Ja, diesen Frühling waren die Gurken sehr krank» – seine Spezialkultur, die 20 Prozent des Umsatzes seines Betriebs ausmacht. Da seien die Existenzängste wiedergekommen, «obwohl ich eigentlich wüsste, dass es reicht, das sagt auch die Buchhaltung». Die Gurkenernte ist dann doch gut ausgefallen, und auch seine Stimmung hat sich gebessert. «Ja, ich hoffe, dass es jetzt gekehrt hat.» Peter Jost erkannte, dass es für ihn wichtig ist, einen Ausgleich zur Arbeit zu finden. Was tut ihm gut? «Es sind ganz einfache Dinge, die mir guttun. Zum Beispiel lege ich mich jetzt meistens nach dem Mittag 20 Minuten hin. Ich schlafe sofort ein und brauche keinen Wecker zu stellen. Das bringt mir enorm viel. Ich gehe auch gerne Velofahren. Manchmal habe ich das Gefühl, ich hätte keine Zeit dafür, und muss mich dazu zwingen, aber ich bin danach viel produktiver. Auch Ausgefallenes macht mir Freude. So bin ich einmal mit einem Jodlerkollegen mit dem Velo sieben Stunden nach Brienz ans Jodlerfest gefahren. Wir wollten eigentlich mit dem Zug zurückfahren, aber weil unser Club am Fest grossen Erfolg hatte, beschlossen wir, doch mit dem Velo zurück ins Emmental zu radeln – und zwar im Mutz und den Velohosen! Oder die Wanderungen auf dem Jakobsweg, jeweils drei Tage im Herbst, die tun mir gut, «eifach chli loufe». Im Sommer übernachtete ich auch gerne hier draussen im Garten auf dem Trampolin mit einem Matratzli und einem Duvet, dann sehe ich die Sterne. Einmal waren auch alle drei Kinder dabei.»

Seine Frau Edith ist ihm eine grosse Stütze. «Ich habe ihr viel zu verdanken. Sie hält hundertprozentig zu mir, das ist nicht selbstverständlich und ein grosses Geschenk!» Auch seine 82-jährige Mutter, die heute noch arbeitet auf dem Hof, stand immer hinter ihm. Als er 2010 nicht mehr wusste, ob er den Betrieb überhaupt noch weiterführen konnte, habe sie gesagt «Schau erst einmal, dass du zwäg kommst, der Betrieb ist zweitrangig.»



#### Peter Jost

Peter Jost, 52, Vater von drei Kindern, bewirtschaftet zusammen mit seiner Frau Edith Jost-Dubach und seiner Mutter einen Hof in Heimiswil im Emmental. Produziert werden dort Milch, Urdinkel, Gerste, Mais und Gras sowie Essiggurken als Spezialkultur. Peter Jost engagiert sich u.a. bei Equilibrium, dem Verein zur Bewältigung von Depressionen.

Rückhalt findet er seit 2012 auch in einer Selbsthilfegruppe. «Das bringt schon etwas, denn alle wissen, wovon man redet, und wir können uns gegenseitig unterstützen. Wer es noch nie erlebt hat, kann es einfach nicht ganz nachvollziehen. Die meisten sind vom Beruf her stark unter Druck.» Hat ihm seine tiefe Krise etwas gebracht? «Ja», sagt Jost, «denn ich konnte und wollte nicht mehr so weiterleben wie 2010. Seither konnte ich einiges verändern. Ich habe jetzt eine andere Sicht aufs Leben, und wenn es mir gut geht, empfinde ich dies als enorme Chance, denn ich habe zehn Jahre geschenkt bekommen.»



#### Anna Beyme

Lic. phil., Journalistin BR, war von 2000 bis 2018 als Redaktorin der Zeitschrift von Pro Mente Sana tätig.

► [abeyme@magnet.ch](mailto:abeyme@magnet.ch)

## Bauern unter Druck

2018 hat eine Nationalfonds-Studie aufgezeigt, dass in der Schweiz überdurchschnittlich viele Bauern Suizid begehen. Zwischen 1991 und 2014 nahmen sich 447 Landwirte das Leben. Während die Suizidrate anderer Schweizer Männer aus ländlichen Gemeinden laufend sinkt, nimmt sie bei diesem Berufsstand seit 2003 zu. So hatten Bauern laut Studie zuletzt ein um 37 Prozent höheres Suizidrisiko. Forscher der Universität Bern hatten das Thema anhand von Daten von 90 000 Landwirten untersucht. Ursachen für die Suizide sind meist Zukunftsängste, Geldsorgen, Nachfolgeprobleme oder Einsamkeit. Aber auch die zunehmende Bürokratie und die Digitalisierung in der Landwirtschaft machen vielen Bauern zu schaffen. Zusätzlich zur normalen bäuerlichen Arbeit gilt es inzwischen unzählige Regeln zu beachten, die Bund, Grossverteiler und Label-Organisationen vorschreiben. Gleichzeitig verdienen viele Landwirte so wenig, dass sie nur dank Nebenverdiensten über die Runden kommen, wie Zahlen von Agroscope (Kompetenzzentrum der Schweiz für landwirtschaftliche Forschung) zeigen. Die hohe Arbeitsbelastung führt dazu, dass die Zahl der Bauern mit psychischen Problemen stetig zunimmt. Seit Ende der 1990er-Jahre geben folglich immer mehr Landwirte ihren Betrieb auf. Zwischen 1997 und 2018 ist die Anzahl der Betriebe von 77 730 auf 50 852 gesunken. Allein 2017 verschwanden 768 – vor allem kleinere und mittlere – Höfe.

#### Bauernverband: Der Druck nimmt eher noch zu

Zum Thema Depression und Suizid bei Landwirten nimmt der Schweizerische Bauernverband (SBV) wie folgt Stellung: Es gibt vermehrt psychische Probleme bei Bauernfamilien. Aus unserer Sicht sind die Gründe der grosse wirtschaftliche Druck, eine oft hohe Arbeitsbelastung, zu wenig Ausgleich und Erholung, das enge Zusammenleben der Generationen, die zum Teil unterschiedlichen Vorstellungen zur Betriebsausrichtung und -führung und bisweilen der innerfamiliäre Druck für die Betriebsübernahme, auch wenn jemand eigentlich gar nicht will. Oft ist es ein Zusammenspiel von verschiedenen Faktoren. Da der Druck eher zunimmt, dürfte die Zahl der Betroffenen wohl kaum zurückgehen. Wie sie sich genau entwickelt, können wir aufgrund der fehlenden Datenbasis nicht beurteilen. Wir haben auf unserer Website eine Liste der verschiedenen Hilfsangebote auf nationaler und kantonaler Ebene aufgeschaltet. Dort ist ersichtlich, wo man bei welcher Art von Problemen Hilfe bekommt. Betroffenen raten wir, sich an den kantonalen Bauernverband zu wenden und sich nicht zu scheuen, Hilfe anzunehmen.

#### Veranstaltungstipp

##### Wie die Psychiatrie zum Bauer kommt

Psychiatrische Versorgung im alpinen und ländlichen Raum  
Referat von Thomas Ihde, Stiftungsratspräsident Pro Mente Sana

**Mi, 25.11.2020, 18.30-19.30 Uhr**

Paulus Akademie Zürich, Anmeldung unter:

► [www.paulusakademie.ch](http://www.paulusakademie.ch)

#### Anlaufstellen für Bauern und Bäuerinnen

##### Schweizer Bauernverband SBV

Übersicht auf Website:

► [www.sbv-usp.ch/de/services/brauchen-sie-hilfe](http://www.sbv-usp.ch/de/services/brauchen-sie-hilfe)

##### Bäuerliches Sorgentelefon

Tel. 041 820 02 15

jeweils Montag 8.15–12 Uhr, Dienstag 13–17 Uhr und Donnerstag 18–22 Uhr

► [www.baerliches-sorgentelefon.ch](http://www.baerliches-sorgentelefon.ch)

##### Dargebotene Hand

Tel. 143

Rund um die Uhr an sieben Tagen die Woche. Über die Website ist auch Beratung per E-Mail möglich, Erstmail wird innert 48 Stunden beantwortet. Es gibt ausserdem eine Chat-Funktion, die von 10–22 Uhr in Anspruch genommen werden kann. In dringenden Fällen empfiehlt es sich, telefonisch Kontakt aufzunehmen.

► [www.143.ch](http://www.143.ch)

##### Notruf Burnout

Tel. 0900 000 118 (1 Fr./Min.)

Rund um die Uhr an sieben Tagen die Woche.

► [www.notruf-burnout.ch](http://www.notruf-burnout.ch)

##### Frau und Mann

Schweizerischer Bäuerinnen- und Landfrauenverband, Laurstrasse 10, 5200 Brugg,

Tel. 056 441 12 63

► [www.landfrauen.ch](http://www.landfrauen.ch)

##### Mediation im ländlichen Raum

Vermittlung bei Konflikten in der Familie, zwischen Paaren, Nachbarn oder bei der Fürsorge um Betreuungsbedürftige:

Netzwerk Mediation im ländlichen Raum, 3000 Bern, Tel. 031 941 01 00

► [www.hofkonflikt.ch](http://www.hofkonflikt.ch)

##### Schweizer Berghilfe

Stiftung mit dem Ziel, die Existenzgrundlagen und die Lebensbedingungen im Schweizer Berggebiet zu verbessern: Schweizer Berghilfe, Soodstrasse 55, 8134 Adliswil,

Tel. 044 712 60 60

► [www.berghilfe.ch](http://www.berghilfe.ch)