Burn-out auf dem Bauernhof: „Mein Unfall war ein Hilfeschrei“

Jeder vierte Landwirt in Deutschland ist burnout-gefährdet. Friedel Könecke aus der Region Hannover weiß, wie sich das anfühlt. Nach Jahren der Überlastung tut er jetzt, was in seiner Branche kaum jemand wagt: Er spricht darüber.

Von Emily Bader, Hannoversche Allgemeine Zeitung, 07.07.2026

Als bei der Reparatur alles schiefgeht und der Maistrockner seine linke Hand verschlingt, hat Friedel Könecke nur einen Gedanken: „Endlich Ruhe.“

Der Landwirt fährt ins Krankenhaus. Für ihn fühlte sich das damals an wie ein Check-in im Luxushotel, sagt er. „Klingt total doof. Aber im Krankenhaus liegst du im Bett. Schön warm, zugedeckt. Das Essen wird dir gebracht. Du musst dich um nichts kümmern.“

Etwa fünf Jahre ist das jetzt her. Der Unfall, der Könecke einen Teil seines kleinen Fingers kostete, war am 21. Oktober 2021. Gekümmert hatte sich der Landwirt bis zu diesem Tag quasi immer.

20 Jahre zuvor übernahm er den Bauernhof seines Vaters. Seitdem arbeitete er 12 bis 16 Stunden am Tag. Auch sonntags. „Einmal war ich fünf Tage mit dem Camper weg“, sagt Könecke. Sein einziger Urlaub in zwei Jahrzehnten.

Viele Landwirte leben so. Das hat Folgen. Eine Studie aus dem Jahr 2021 zeigt: 27 Prozent der Landwirtinnen und Landwirte in Deutschland leiden an Burn-out. Das sind 4,5 Mal mehr, als in der Allgemeinbevölkerung. Depressionen kommen unter Landwirten dreimal so häufig vor, wie im Rest der Gesellschaft.

Friedel Könecke ist einer von vielen. Aber jetzt tut er, was nur wenige wagen: Er spricht darüber.

Isernhagen F. B. an einem Donnerstagvormittag. Könecke wartet schon, er steht vor seinem alten Kuhstall. Rote Ziegel. Weißer Putz. Dunkelbraune Fachwerkbalken. Der Kies knirscht unter den Schuhsohlen. Schwalben zwitschern unterm Dach. Es riecht nach Heu. Ein Bauernhof, wie aus dem Bilderbuch. Nur dass in den meisten Büchern ein Teil der Geschichte fehlt.

Könecke ist Ackerbauer. Auch ein paar Kühe hatte er mal, aber die hat er schon vor Jahren weggegeben. „Desolate Milchpreise“, sagt er und verzieht das Gesicht.

Statt Rindern stehen im alten Kuhstall jetzt weiße Säcke mit Saatgut. Gerste, Lupine, Erbse, Ackerbohne. Der 61-Jährige bewirtschaftet 200 Hektar – in dritter Generation. Mit leuchtenden Augen erinnert er sich an sein erstes Mal Treckerfahren als Sechsjähriger. Wie er den Fuß in die Kupplung stemmte. Das Lenkrad umklammerte. „Das war klasse! Ich wollte immer Landwirt werden“, sagt Könecke.

Doch schon wenige Jahre nach der Hofübernahme bekam sein Kindheitstraum Risse.

Nach Zahlen des Statistischen Bundesamtes gab es im Jahr 2010 in Deutschland 299.000 landwirtschaftliche Betriebe. 2025 waren es nur noch etwa 254.000. Der Trend geht zu größeren und stärker technisierten Höfen.

„Wer nicht mithält, muss aufgeben“, sagt Könecke. Er wollte mithalten, kaufte größere Wägen und bessere Traktoren. Finanziell war das nur möglich, weil er neben der Arbeit auf dem eigenen Hof Aufträge für andere Bauern übernahm. Könecke sagt: „Du musst. Immer weiter. Und immer schneller.“

Es gab Phasen in Köneckes Leben, da drückte ihn diese Last jeden Morgen schon beim Aufwachen zurück in die Kissen. Aber ein Bauer kann nicht liegenbleiben. Wer holt sonst die Ernte vom Feld? Es regnet bald. Du musst.

Es ist kein Zufall, dass gerade Landwirte so erschöpft sind. „Auf den Höfen kommt eine Kombination von Belastungsfaktoren zusammen, die es in anderen Branchen so nicht gibt“, sagt Henrike Knop. Sie arbeitet für die Evangelische Landwirtschaftliche Familienberatung. Ihr Team unterstützt Landwirte aus Niedersachsen in seelischer Not.

Viele Bauern leben auf ihren Höfen. Auch Köneckes Wohnhaus und den alten Stall trennt nur eine schmale, weiße Holztür. „Natürlich ist das schlecht für die Trennung von Beruf und Privatem“, sagt Knop. „Oft fühlen Landwirte sich auch hilflos, wegen der Abhängigkeit von Weltmarkt und Wetter.“

Könecke sieht das Wetter sogar im alten Kuhstall. Auf dem Boden breiten sich große dunkle Flecken aus. „Das bedeutet, dass die Luft so feucht ist, dass sie die Feuchtigkeit von unten nicht mehr aufnehmen kann. Innerhalb der nächsten 30 Stunden wird es regnen“, sagt der Landwirt. Er wird Recht behalten.

Regen oder Trockenheit – für Könecke ist das existenzentscheidend. „Sie freuen sich vielleicht, wenn es heiß ist, und gehen am Maschsee ein Eis essen. Aber bei mir gehen im Kopf direkt die Excel-Tabellen auf und ich überlege, welche Verluste ich durch die Hitze habe.“

Das Leben am Wetter ausrichten. Immer verfügbar sein. Du musst. Das macht auch etwas mit dem Privatleben. Könecke ist alleinstehend, hat keine Kinder. Er sagt: „Ich hatte mal eine Lebensgefährtin. Aber auf so einem Hof – da ist man irgendwie mit der Landwirtschaft verbunden.“

Unabhängig vom Familienstand beobachtet Henrike Knop bei ihren Klienten immer wieder dasselbe: „Die meisten melden sich erst, wenn ihre Situation für sie unerträglich geworden ist.“

Laut Knop gibt es in Niedersachsen genug Unterstützungsangebote für Landwirtinnen und Landwirte. „Das Problem ist, dass viele sie nicht kennen, oder sich nicht trauen, sie in Anspruch zu nehmen." Die evangelische Familienberatung hat im vergangenen Jahr 40 Personen betreut. Bei den landwirtschaftlichen Sorgentelefonen in Niedersachsen, einem ähnlichen Beratungsangebot, zählte man 184 Anrufer. Knop sagt: „Wir gehen von einer hohen Dunkelziffer aus."

Könecke kennt dieses Problem. Er sagt: „Überlastung zuzugeben, ist unter Landwirten immer noch ein Tabu. Viele machen sich Sorgen, was andere dann über sie denken. Oder dass sie deshalb Aufträge verlieren." Ellenbogen raus. Die Gelegenheit nutzen. Marktanteile abknöpfen. Das sei die Mentalität. „So ein Konkurrenzdenken hatte ich mit Sicherheit auch."

Der 61-Jährige kennt einige, denen es schlecht geht. „Bei allen äußert sich der Stress anders", sagt er. Und erzählt. Von dem, der haufenweise Tabletten nimmt, gegen seine Magengeschwüre. Von einem, der nur noch einen Lungenflügel hat, weil er unter der Dauerbelastung zum Kettenraucher wurde. Von einem Choleriker. Und von dem, der manchmal seine Jungs verhaut.

Sich keine Hilfe zu suchen, kann tragische Folgen haben. In Frankreich nehmen sich laut einem Bericht des Senats statistisch gesehen zwei Landwirte pro Tag das Leben. In Deutschland gibt es solche Zahlen nicht. Die Datenlage zur psychischen Gesundheit in der Landwirtschaft ist bundesweit schlecht. Die Agrarminister der Länder haben den Bund im März 2026 beauftragt, mit Studien für Aufklärung zu sorgen. Das Ministerium von Bundeslandwirtschaftsminister Alois Rainer (CSU) will nun prüfen, ob und wie das möglich ist.

„Mein Unfall war ein Hilfeschrei. Ich habe schon lange vorher gedacht, dass etwas passieren muss, damit ich mal ein paar Tage raus bin", sagt Könecke. Doch es hätte kein Unfall sein müssen. Worte hätten genügt. Das weiß er heute.

Sein Tipp für Kollegen: „Es kann immer sein, dass man mal ausfällt. Deshalb braucht man einen Notfallplan. Diesen Plan schon zu haben, auch wenn man ihn nicht akut braucht, kann viel Druck wegnehmen." Für jeden gebe es eine passende Lösung, davon ist der Landwirt überzeugt.

Seine Lösung steht gerade hinter dem alten Kuhstall und macht den Heuschwader fertig fürs Feld: Sein Neffe Peer wird den Hof noch in diesem Sommer übernehmen. Sie sind schon seit einer Weile ein Team. Und klar, so lange es geht, werde er ihn noch unterstützen, sagt Könecke. Aber die Führung will er jetzt abgeben. Mehr auf sich achten. Auf seine Bedürfnisse.

Nach Feierabend trifft man den 61-Jährigen jetzt wieder öfter an seinem Lieblingsort: einer Holzbank hinter der Maschinenhalle, mit Blick auf die eigenen Felder. Weit über seinem Kopf rauscht der Wind durch die Baumkronen. Eiche, Esche und Ahorn. Das Gras wächst kniehoch zwischen den Baumstämmen. „Abends um 10 steht die Sonne genau dort, über dem Haus mit dem roten Dach", sagt Könecke und zeigt in die Ferne.

Das Hundertfache der Fläche, die er von hier aus sieht, gehört ihm. Ein Bekannter habe ihm mal geraten, alles zu verkaufen und sich mit dem Geld in Thailand ein schönes Leben zu machen. Für Könecke undenkbar. „Das ist etwas, was viele bei Landwirten nicht verstehen. Aber das wurde mir doch alles nur geliehen. Von Generationen vor mir. Für die Generationen danach."

Wie zur Bestätigung rascheln die knorrigen Bäume mit ihren Blättern. Könecke lehnt sich zurück. Endlich Ruhe.