

Flensburg, den 18. Januar 2026

**Liebe Freundinnen und liebe Freunde der *Life-Stiftung*,
„Genauer hinsehen, wenn andere ins Straucheln kommen“**

ist der Titel des Interviews, das mein Bruder und Life-Vorstandsmitglied Hannes Lorenzen für die Life-Stiftung und ARC2020 im Rahmen einer europäischen Studie zu Depression und psychischer Gesundheit im ländlichen Raum mit der Sozialpädagogin Regina Eichinger-Schönberger geführt hat.

Hannes Lorenzen: *Warum ist die Beratung für Psychische Gesundheit wichtig im ländlichen Raum und im Grünen Wirtschaftsbereich?*



Regina Eichinger-Schönberger: Die ländliche Idylle ist ein schöner aber weitgehend vergangener Traum. Der ländliche Raum wandelt sich schnell und fordert die Menschen, sich diesen Veränderungen rasch anzupassen. Wenn dabei persönliche Krisen entstehen, sind die Betroffenen oft überfordert. Und es gibt hinsichtlich Beratung und Hilfen erhebliche Versorgungslücken. Als Sozialversicherung für Berufstätige in Landwirtschaft, Forst und Gartenbau bieten wir unseren Mitgliedern ein Netzwerk für Krisenberatungen an. Wir können als Sozialversicherung einiges tun. Aber es braucht noch mehr Aufmerksamkeit und Unterstützung gerade auf dem Land, damit Menschen in Not nicht allein gelassen werden.

Regina Eichinger-Schönberger

Welche Probleme stehen im Vordergrund, wenn sich Menschen an Sie wenden, und welche Angebote können sie ihnen machen?

Psychische Krisen bei Landwirten werden vor allem durch eine besonders hohe Arbeitsbelastung ausgelöst, aber auch durch zunehmende wirtschaftliche und politische Unsicherheiten. Sie müssen als Unternehmer oft allein viele Herausforderungen gleichzeitig bewältigen. Das bedeutet auch hohe Belastungen für die Familien. Oft ist die Mitarbeit der Eltern notwendig. Und wenn die Altenteiler dann plötzlich nicht mehr das leisten können, was bei der Modernisierung an zusätzlicher Arbeit eingeplant war, dann wird es eng.

Ist der Generationswechsel auch ein Krisengrund?

Ja, die Hofnachfolge bleibt oft lange ungeklärt. Wenn sich die Kinder dagegen entscheiden, dann kommt am Ende die Frage auf: Wozu der ganze Stress? Junge Leute sind für den Beruf und die Hofnachfolge oft schwer zu begeistern. Sie sehen die Berufsmöglichkeiten ihrer Freunde mit mehr Freizeit und Urlaub. Einen Beruf fürs Leben zu ergreifen, wie in der Landwirtschaft, ist oft mit hohen Risiken und Unsicherheiten verbunden, und deshalb nicht besonders attraktiv. Das kann sehr belastend sein für die Elterngeneration, weil sie ihre Lebensleistung und Hoffnungen nicht gespiegelt sehen.

Welche Unterschiede nehmen Sie in Ihrer Beratungsarbeit wahr, wenn sie von Frauen, Männern, Jungen oder Älteren angesprochen werden?

Unser Dienst ist eine Anlaufstelle für alle, die Hilfe brauchen und suchen. Frauen melden sich bei Krisen in der Regel früher als Männer, oft auch für ihre Männer und die Familie. Es gibt einen provozierenden Satz: Frauen holen sich Hilfe, Männer sterben. Es gibt aber auch Männer, die psychische Gesundheit in sozialen Medien mit Erfolg thematisieren. „Kümmert euch auch mal um euch selbst!“ sagt zum Beispiel Christoph Rothaupt, Landwirt in der Rhön, der Burnout und Depression aktiv aus der Tabuzone befördert hat. Ob jung oder älter, es ist wichtig, dass Krisen nicht als Scheitern oder Unfähigkeit, sondern als Möglichkeit gesehen werden, sich neu zu erfinden. Für junge Erwachsene gibt es auch über das Nationale Suizidpräventionsprogramm NaSPro spezielle Angebote, bei denen die Schwelle für Hilfsgesuche niedrig ist, weil die Sprache stimmt.

Aber auf dem Land kennt man sich doch und lebt weniger anonym. Ist das Leben in dörflichen Gemeinschaften nicht auch eine Stütze in persönlichen Krisen?

Das könnte man denken. Aber so einfach ist das nicht. Solange psychische Krisen als persönliche Schwäche oder als Scheitern empfunden werden, von den Betroffenen und von ihrer Umgebung, wird die Not stigmatisiert. Und auf dem Land ist die Individualisierung genauso spürbar wie in der Stadt. Was Vereine und ehrenamtliches Engagement früher verlässlich aufgefangen haben, ist rückläufig. Die Landfrauen scheinen diesem Trend noch erfolgreich zu widerstehen. Dörfliche Verbundenheit und gegenseitige Unterstützung scheint oft erst wieder auf, wenn alle gleichzeitig betroffen sind, bei Überschwemmungen, Feuer, Unfällen und dergleichen.

In vielen Ländern Europas werden Angebote zur Betreuung von Krisensituationen und zur Suizidprophylaxe fast ausschließlich von Ehrenamtlichen gemacht. Halten Sie diese Form für ausreichend, oder sind auch mehr professionelle und staatlich

geförderte Maßnahmen notwendig?

Ich denke beide Formen der Beratung und Hilfe sind wichtig. Die professionelle sollte als interdisziplinäres Netzwerk dabei helfen Menschen, die Hilfe brauchen, so schnell wie möglich an die richtige Beratung zu vermitteln und für ein gesellschaftliches Bewusstsein zu sorgen. Wir müssen die meistens als persönlich empfundene Krisen aus der Tabuzone des Scheiterns in einen Diskurs der Krisenbewältigung verwandeln. Das ehrenamtliche und gemeinschaftliche Angebot ist da vielleicht noch viel wichtiger als das Professionelle. Denn die Krisen beginnen ja nicht erst, wenn es schon brennt. Das Schlimmste ist, damit allein zu sein. Wenn die Krise von außen kommt, bei Katastrophen zum Beispiel, springt ja das Gemeinschaftsgefühl in jedem Dorf noch an. Aber wenn es privat wird, ist das nicht so sicher, dass die Hilfe von alleine kommt. Wir Menschen sind Gemeinschaftswesen. Aber wir verlieren manchmal im Gewühl des Alltags den Draht zu denen, die uns nahestehen. Wir müssen wieder lernen, genauer hinzusehen, wenn andere ins Straucheln kommen, als Nachbarn und Freunde.

Regina Eichinger- Schönberger ist Mitarbeiterin der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) für Gesundheitsberatung und Präventions- Angebote. Vor dieser Tätigkeit arbeitete sie ehrenamtlich als Mitarbeiterin für Krisenintervention bei Rettungsdiensten und ist Lehrbeauftragte an der Hochschule Regensburg. Im deutschen NaSPro leitet sie die Arbeitsgruppe Suizidprävention in der Grünen Branche.



Hannes Lorenzen

Dank an beide Akteure für diesen Einblick
in die suizidpräventiven Möglichkeiten für
Menschen in der grünen Branche, Ihr

Herzlichen

Life- Stiftung c/o. Dr. med. Peter Lorenzen, Taerbekweg 9, 24943 Flensburg; E-Mail: peter-flensburg1@t-online.de; Internet www.life-stiftung.com; Tel. 0461/64535; Steuernummer 15/290/80054; Spendenkonto Deutsche Bank Flensburg 400466901/ BLZ 215 700 11/ IBAN DE96 2157 0011 0400 466901; Mitglied im Bundesverband Deutscher Stiftungen
