LZ-Rheinland

Artikel vom 16.07.2025 · Ausgedruckt am 10.11.2026, 15:32 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/einfach-mal-abschalten

Einfach mal abschalten



Ann-Christin Berchem

Ganz Deutschland fährt in den Urlaub! Ganz Deutschland? Nicht ganz. Für die Berufsgruppe der Landwirtinnen und Landwirte ist ein Urlaub mit einer enormen Planung im Voraus verbunden. Dennoch ist der Stress im Vorfeld lohnenswert und alle können von der Erholung profitieren.

Am Freitag vergangener Woche war es endlich so weit: der für die Schülerinnen und Schüler aus Nordrhein-Westfalen lang ersehnte Start der Sommerferien. Nach der Zeugnisvergabe ging es für viele Familien in den Sommerurlaub. Jedenfalls ließen das die Staunachrichten zu den großen Knotenpunkten in Nordrhein-Westfalen vermuten. Für die Schülerinnen und Schüler heißt es nun für sechs Wochen endlich die Paukerei aus der Schule hinter sich lassen. Endlich mal nicht morgens um Punkt sieben Uhr am Bus stehen müssen. Endlich mal nichts tun – denn das tut auch mal gut. Dieses Einfach-mal-nichts-Tun täte auch so manchem Landwirt gut. Doch die Realität sieht leider oft anders aus.

Zugegebenermaßen ist der Sommer – vor allem für Ackerbauern – einer der schlechtesten Zeitpunkte, um an Urlaub zu denken. Die Ernte steht schließlich vor der Tür. Ein Gastronom würde ja auch nicht in der Vorweihnachtszeit, wenn die ganzen Weihnachtsfeiern anstehen, sein Lokal schließen und ein Schild an die Tür hängen „wegen Urlaub geschlossen“. Weihnachten ist quasi die Erntezeit der Gastronomie. Gastronomen suchen sich dann einfach einen anderen Zeitpunkt im Jahr, an dem es besser passt. Das ist der entscheidende Unterschied zur Landwirtschaft.

Viele Landwirtinnen und Landwirte denken zu keiner Zeit im Jahr jemals an Urlaub. Und das ist ja auch verständlich. Schließlich gibt es immer eine Menge zu tun. Dabei hat die Landwirtschaft das Wort Urlaub in der Vergangenheit stark geprägt – jedenfalls besagt das eine Version zur Entstehungsgeschichte des Worts Urlaub. Im Mittelalter durften die Knechte und Mägde nach der Ernte zum Bauern – dem sogenannten „Ur“ – gehen und dort um Er„laub“nis bitten, den Hof kurzzeitig zu verlassen. Damals stiegen die Knechte und Mägde zwar nicht in den Flieger, um nach Mallorca zu reisen. Jedoch besuchten sie in dieser Zeit Verwandte und Bekannte, die nicht in der Nähe wohnten. So gewannen sie ein wenig Abstand zum Hof und konnten danach wieder frisch erholt an die Arbeit gehen. Also sofern im Mittelalter Erholung überhaupt möglich war. Bloß der „Ur“ blieb mit seiner Familie auf dem Hof zurück und machte keinen Urlaub. Und das ist oft bis heute so.

Aber muss das auch heute noch so sein? Gibt es wirklich keine Möglichkeit, dass auch Landwirtinnen und Landwirte in den Urlaub fahren? Leicht ist es nicht, das steht außer Frage. Aber es ist auch nicht unmöglich. Auf S. 51 in der aktuellen LZ-Ausgabe zeigen drei Familien, wie es funktionieren kann. Ich habe das Gefühl, dass immer mehr den Schritt wagen, trotz Betrieb einen Urlaub mit der Familie zu planen. Vielleicht rührt das auch daher, dass immer mehr Menschen für sich erkennen, wie wichtig eine Auszeit ist. Eine Auszeit kann schließlich einen deutlichen Mehrwert bieten: neue Eindrücke, neue Ideen, oder eben einfach nur Ruhe. Diese Aspekte sorgen wiederum dafür, dass man erholt und mit neuer Kraft in den Betrieb zurückkehrt und wieder voll durchstarten kann. Was es braucht, ist eine gute Planung im Voraus und Menschen, auf die man sich verlassen kann. Das können zum Beispiel die Altenteiler auf dem Hof sein, Auszubildende, Kollegen oder sonstige Mitarbeiter. Wie genau die Planung vor Antritt des Urlaubs aussieht, ist von Betrieb zu Betrieb unterschiedlich und kann auch aufgrund von Personalmangel schwieriger sein. Eine Sache ist allerdings überall gleich. Den Gedanken „Ohne mich läuft es im Betrieb nicht“ sollte man dringend ablegen. Das ist im Übrigen ein Gedanke, der an Burn-out erkrankte Menschen am meisten plagt.

Dass Landwirtinnen und Landwirte auch mal Ruhe brauchen, zeigen verschiedene Studien

zum Thema psychische Gesundheit: So sind in Deutschland 4,5-mal so viele Landwirtinnen und Landwirte von Burn-out betroffen wie beim Rest der Bevölkerung. Neben der allgemeinen Reduktion von Stress zählen auch Auszeiten vom Berufsalltag zu einer wirkungsvollen Prävention gegen Burn-out. Urlaub sollte daher keine zu vernachlässigende Option in der Landwirtschaft sein. Dabei muss es natürlich nicht die zweiwöchige Reise in ein fernes Land während der Ernte sein. Manchmal reicht schon ein verlängertes Wochenende an der Mosel oder in den Niederlanden, um einfach mal auf andere Gedanken zu kommen. Nicht den ganzen Tag erreichbar sein. Nicht jeden Tag im Stall nach dem Rechten sehen müssen. Nicht stundenlang im Büro sitzen. Nicht dauernd die Wetter-App checken, um nachzusehen, ob Regen angesagt ist oder ein Unwetter über die Felder daheim zieht. Letzteres ist etwas, das ich in meiner aktiven Zeit als Obstbäuerin im Urlaub tagtäglich gemacht habe und auch bis heute mache. Abschalten ist eben gar nicht so einfach. Aber man kann es lernen.