

<b>Zeitschrift:</b>	Curaviva : Fachzeitschrift
<b>Herausgeber:</b>	Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
<b>Band:</b>	78 (2007)
<b>Heft:</b>	3
<b>Artikel:</b>	Psychologe Andi Zemp über die Behandlung von Burnout : vom Lernen, sich als Mensch anzunehmen
<b>Autor:</b>	Steiner, Barbara / Zemp, Andi
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-805011">https://doi.org/10.5169/seals-805011</a>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 05.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Psychologe Andi Zemp über die Behandlung von Burnout

# Vom Lernen, sich als Mensch anzunehmen

■ Barbara Steiner

**Andi Zemp ist Leitender Psycho-  
loge in der Privatklinik Wyss  
in Münchenbuchsee.  
Sie hat sich unter anderem auf  
die Behandlung des Burnout-  
Syndroms spezialisiert.**

■ *Herr Zemp, gibt es den typischen Burnout-Patienten oder die typische Burnout-Patientin?*

Andi Zemp: Nein. Das Kadermitglied einer Grossbank kann ebenso ein Burnout erleiden wie ein Bauer oder eine alleinerziehende Mutter mit einem Teilzeit-Erwerbspensum ausser Haus. Unsere Patientinnen und Patienten sind von Anfang 20 bis um die 60 Jahre alt. Männer und Frauen sind ungefähr gleich stark vertreten. Gemein ist den Menschen, dass sie ihre Aufgaben mit Herzblut ausführen und dann eines Tages feststellen müssen, dass nichts mehr geht.

■ *Menschen mit Pflegeberufen erleiden statistisch gesehen überdurchschnittlich oft Burnouts. Was macht sie so anfällig?*

Zemp: Es ist grundsätzlich so, dass Menschen, die beruflich mit Menschen zu tun haben, öfter Burnouts haben als andere. Der Umgang mit Menschen verlangt einem viel ab. In der Pflege kommt die grosse Verantwortung dazu, die oft alleine zu tragen ist. Praktisch täglich kann eine falsche Entscheidung schwerwiegende Konsequenzen haben. Eine weitere Belastung entsteht durch den Schichtbetrieb. All dies kann auf die Dauer

auslaugen, wenn Erholung und Ausgleich fehlen.

■ *Welche Rolle spielen Personalabbau und Spandruck?*

Zemp: Eine grosse, weil dadurch die Belastung ständig zunimmt. Hinzu kommt, dass gerade auch im Pflegeberuf immer höhere Ansprüche an die Qualität gestellt werden – einerseits von aussen, zu einem grossen Teil aber auch von den Berufsständen selber. Die zeitlichen Ressourcen verschieben sich zunehmend weg vom Patienten hin zur Qualitätssicherung. Ich frage mich manchmal, ob hier durch diese berufliche Emanzipation nicht zuweilen übers Ziel hinausgeschossen

wird. Es kommt der Punkt, an dem noch mehr Qualität den Patienten nicht mehr wirklich etwas bringt und weder sie noch die Pflegefachleute zufriedener macht.

■ *In welchem Zustand befinden sich die Leute, wenn sie bei Ihnen eintreten?*

Zemp: Das hängt stark davon ab, wie rasch die Betroffenen selber oder ihre Mitmenschen wahrnehmen, dass mit ihnen etwas nicht mehr stimmt. Manche Patienten kommen sehr gefasst zu uns, andere sind stark suizidgefährdet. Wird ein Burnout früh erkannt, kann ihm allenfalls noch mit einer ambulanten Behandlung, wie wir

## Die Klinik

Bereits seit 1845 werden in der Privatklinik Wyss psychisch erkrankte Patientinnen und Patienten betreut. Sie stellte damals ein aus heutiger Sicht fast pionierhaftes sozialpsychiatrisches Angebot zur Verfügung, nämlich die Teilintegration von psychisch Kranken im landwirtschaftlichen Betrieb und familiäre Betreuung im Wohnbereich, ergänzt durch individuelle Therapieprogramme.

Von 1940 bis 1970 wurde die Klinik unter der ärztlichen Leitung von Dr. Paul Plattner, dem Begründer der Stiftung Pro Mente Sana, über die Landesgrenzen hinaus bekannt. Seine Ideen haben dazu beigetragen, dass sich in der Schweiz eine dem heute allgemein anerkannten bio-psychosozialen Paradigma verpflichtete Psychiatrie durchsetzen konnte.

Die Klinik, die sich nach wie vor in Familienbesitz befindet, verfügt über 90 Betten. Nebst der Behandlung von Depressionen mit Einschluss moderner pharmakologischer Therapien sowie Licht- und Schlafentzugstherapie zählen Angst-, Zwangs-, Abhängigkeits- und psychosomatische Krankheiten zu den diagnostischen Behandlungsschwerpunkten. Zur Klinik gehört auch eine psychiatrische Tagesklinik. Am Hirslanden-Salem-Spital in Bern und bald auch an der Klinik Linde in Biel unterhält die Klinik einen psychiatrischen Dienst und bietet verschiedene ambulante Einzel- und Gruppentherapien an.

(bas)

sie an unserem Psychiatrischen Dienst im Hirslanden-Salem-Spital in Bern anbieten, begegnet werden. Oft ist es aber notwendig, die Leute für eine Weile aus dem Arbeitsprozess herauszunehmen.

■ *Wie sieht das Therapieprogramm der Burnout-Patienten aus?*

Zemp: Zum Wochenprogramm gehören neben Einzeltherapien beim zuständigen Arzt oder der zuständigen Psychotherapie zwei Gruppenpsychotherapiesitzungen. Unter meiner Leitung werden dort Fragen rund ums Stressmanagement behandelt. Dazu wird in Kunst- und Musiktherapiestunden die kreative Seite der Patientinnen und Patienten wieder aktiviert. Ein wichtiges Element im Behandlungsprogramm ist auch die Körpertherapie: Patienten mit Burnout haben oft den Bezug zu ihrem Körper völlig verloren. Sie werden weiter mit der Technik der Progressiven Muskelentspannung vertraut gemacht und lernen in Fitness- und Walking-Lektionen, ihren Körper gezielt zu fordern, ohne ihn zu überfordern.

■ *In den Gruppengesprächen treffen Menschen mit sehr unterschiedlichem Hintergrund aufeinander. Finden sie überhaupt den Draht zueinander?*

Zemp: Vor allem am Anfang haben manche Patientinnen und Patienten schon mit Hemmungen zu kämpfen, weil sie beispielsweise befürchten, sich weniger gut ausdrücken zu können als andere. Sie stellen dann aber rasch fest, dass diese Angst unbegründet ist. In den Gesprächen geht es ja hauptsächlich um ähnliche Erlebnisse und Erfahrungen, und da können sich eigentlich alle gut einbringen und etwas beisteuern. Es kommt sehr selten vor, dass eine Integration in die Gruppe nicht möglich ist.

■ *Was sind die wesentlichen Themen, denen sich Burnout-Patienten stellen müssen?*

Zemp: Eines der zentralen Themen ist die Abgrenzung. Vom Burnout-Syndrom sind oft Menschen betroffen, die schlecht Nein sagen und ihre Bedürfnisse nicht äussern können und sich deshalb zu viel aufladen. Manchmal überfordern sie sich auch selber, weil sie nicht spüren, wo ihre Grenzen liegen. Dies muss nicht ausschliesslich im Beruf sein, es gibt auch Männer und Frauen, die sich in der Freizeit

Wiederum ein anderer Mann hatte sich im Laufe der Jahre eine immer grösser werdende Firma aufgebaut und realisierte nicht, dass er immer noch wie ein Ein-Mann-Betrieb funktionierte und nicht gelernt hatte, Aufgaben zu delegieren.

■ *Die Menschen definieren sich stark über Leistung?*

Zemp: Ja, sie müssen sich selber besser



Andi Zemp, Leitender Psychologe in der Privatklinik Wyss in Münchenbuchsee

Foto: bas

nicht erholen, sondern sich gerade noch einmal fordern oder überfordern, sei es mit sportlichen Aktivitäten, sei es mit ehrenamtlichen Aufgaben. Ich erinnere mich an einen Patienten, der in einer ganzen Reihe von Vereinsvorständen sass, weil er der Ansicht war, dies sei gut für sein Geschäft. Ein anderer hatte einen ziemlich hektischen Job im Gastronomiebereich. Nach Feierabend entspannte er sich nicht, sondern jagte mit dem Velo neuen persönlichen Bestzeiten nach. Er erholte sich beim Sport nicht, sondern setzte sich damit unter Druck.

wahrnehmen und sich als Mensch annehmen lernen. Dazu gehört die Erkenntnis, dass sie als Person wertvoll, achtsens- und liebenswert sind und sich Anerkennung und Wertschätzung nicht immer mit Taten verdienen müssen. Das ist ein grosses Stück Arbeit für jemanden, der vielleicht schon als Kind die Aufmerksamkeit der Eltern nur mit Superzeugnissen erlangen konnte und von dem immer noch bessere Noten verlangt wurden. Wir hatten bei uns beispielsweise auch schon einen Arbeitslosen, der sich mit der Suche nach einer

neuen Stelle enorm unter Druck setzte. Er hatte sich extrem mit seiner Tätigkeit identifiziert und verlor mit der Arbeit auch ein grosses Stück seiner Identität. Auffallend ist auch, dass viele Secondos von Burnout betroffen sind. Dies kann damit zusammenhängen, dass die Eltern grosse Erwartungen nach sozialem Aufstieg in sie setzen.

■ *Ein Ziel folgt dem nächsten ...*

Zemp: Das trifft es - Burnout-Patienten sind meist sehr zielorientiert. Sie sind es gewohnt, etwas zu erreichen, wenn sie sich einsetzen, und sie erwarten, dass sie ihre Ziele immer erreichen, wenn sie nur ausreichend dafür arbeiten. Ihre Wahrnehmung wird realitätsfremd.

■ *Wie gehen Sie vor, um die tief sitzenden Verhaltensmuster aufzubrechen?*

Zemp: Sehr gute Erfahrungen machen wir beispielsweise mit Rollenspielen, auch wenn es die meisten Leute zuerst etwas Überwindung kostet, da mitzumachen. Auch in den Einzelgesprächen werden die Muster aufgezeigt und analysiert. Oft beginnen die Leute bereits in der Klinik, neue Verhaltensweisen einzuüben, finden aber nicht gleich das richtige Mass oder den richtigen Ton. Das ist für unser Personal nicht immer einfach und erfordert grosse Professionalität.

■ *Nehmen sie auch Kontakt auf mit Arbeitgebern?*

Zemp: Dies kommt sehr oft vor, jedoch nur mit ausdrücklichem Einverständnis des Patienten. Gemeinsam wird dann geprüft, ob sich organisatorisch etwas ändern liesse, das unsere Patienten entlasten würde. Es ist auch schon vorgekommen, dass jemand eine Stelle hatte, die ihm oder ihr nicht entsprach. In solchen Fällen ist allenfalls eine Versetzung im Betrieb möglich.

■ *Welche Rolle spielen Arbeitskollegen und Freunde in der Burnout-Prophylaxe?*

Zemp: Wir empfehlen unseren Patienten, unbedingt zwei oder drei Vertrauenspersonen beizuziehen und ihnen den Auftrag zu geben, sie darauf aufmerksam zu machen, wenn Verhaltensveränderungen auf ein nahendes Burnout schliessen lassen. Ein Patient hat beispielsweise mit einem Kollegen abgemacht, dass er ihm als symbolisches Zeichen ein bestimmtes Foto vor die Augen hält, wenn die Lage kritisch zu werden droht. Der Lebenspartner oder die Lebenspartnerin kann diese Aufgabe in der Regel nicht übernehmen. Diesen Personen fehlt die nötige Distanz.

■ *Wie sind Angehörige in Burnouts und in die Therapie involviert?*

Zemp: Grundsätzlich ist eine gut funktionierende Familie ein guter Schutzfaktor gegen Burnout. Wer gern heimkommt und sich aufs Spielen mit den Kindern oder einen Kinobesuch mit der Partnerin freut, kann in der Regel auf Distanz gehen zum Berufsleben und abschalten. Schwierigkeiten in einer Beziehung können mit ein Grund für ein Burnout sein; andererseits führt dieses natürlich oft auch zu Problemen in der Partnerschaft. Wir führen auf Wunsch auch mit den Partnern Gespräche und loten aus, ob an der familiären Situation etwas geändert werden müsste. Dies kann dazu führen, dass ein Paar sich dann bei einem spezialisierten Therapeuten beraten lässt.

■ *Wie lange bleiben die Patienten in der Klinik?*

Zemp: Eine stationäre Burnout-Behandlung dauert in der Regel vier bis sechs Wochen, anschliessend kann unter Umständen eine ambulante Nachbehandlung sinnvoll sein.

■ *Sind die Burnout-Patienten in einer speziellen Abteilung untergebracht?*

Zemp: Nein, in der Privatklinik Wyss werden ganz bewusst Wohngruppen mit Menschen mit unterschiedlichen

**Andi Zemp**

Der 46-jährige Andi Zemp hat als Werkstudent in Bern Psychologie studiert und daneben auf dem Bau gearbeitet. Später bildete er sich zum Psychotherapeuten weiter und war unter anderem in einer Drogenanlaufstelle, in einem sozialpädagogischen Wohnheim für Menschen mit psychischen Schwierigkeiten, in einer Drogenentzugsseinrichtung und in einer Sucht- und Familienberatungsstelle tätig. In einem Nachdiplomstudium liess er sich zum Betriebswirtschafter ausbilden und befasste sich intensiv mit Führungsfragen und Coaching. Seit Dezember 2004 ist er Leitender Psychologe in der Privatklinik Wyss in Münchenbuchsee und Mitglied im ärztlichen Kader. (bas)

Krankheitsbildern gebildet. Gerade für Burnout-Patienten ist es wichtig, dass sich der Blinkwinkel wieder öffnet und sie sehen, dass es Leute gibt mit ganz anderen Problemen und Prioritäten. Auf diese Weise entstehen auch immer wieder interessante Kontakte, und die Fixierung auf die eigene Problematik kann sich etwas lösen.

■ *Haben Burnout-Patienten gegen eine Stigmatisierung anzukämpfen, wenn sie wieder in den Alltag zurückkehren?*

Zemp: Nein, im Gegenteil: Im Moment scheint es geradezu «in» zu sein, ein Burnout zu haben. Es ist auch schon vorgekommen, dass Alkoholranke, die sich hier behandeln liessen, daheim erzählten, sie machten eine Burnout-Therapie, weil sie dachten, das töne besser.

■ *Wie schützen Sie selber sich vor einem Burnout?*

Zemp: Ich geniesse die Zeit mit meiner Frau und unseren beiden Kindern. Daneben spiele ich in einer Band mit Freunden Schlagzeug und treibe etwas Sport.