

**Zeitschrift:** Schweizer Soldat : die führende Militärzeitschrift der Schweiz  
**Herausgeber:** Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat  
**Band:** 98 (2023)  
**Heft:** 12

**Artikel:** "Ich bin nicht die Depression"  
**Autor:** Brechbühl Diaz, Denise  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1053075>

### **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:** 25.01.2026

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

# «Ich bin nicht die Depression»

Als Co-Host vom Podcast «Praktisch Chef» und Chef Campus Leadership ist Major Josef Ochsner ein bekanntes Gesicht in der Schweizer Armee. Vor einigen Jahren schlitterte er in ein Burn-out, heute geht er offen damit um und möchte anderen helfen.

» Für Ochsner hat sicherlich auch das gewisse «Offizier-Mindset» beigetragen, dass er gewisse Frühwarnzeichen wie Müdigkeit und Gereiztheit nicht wahrhaben wollte. Bis heute gäbe es unter den Kameraden ein seltsames Verständnis der

Denise Brechbühl Diaz

Ende 2019: Schlafstörungen, Müdigkeit, Gereiztheit, Schwierigkeiten bei der Konzentration, Erschöpfung – dann kommt der Zusammenbruch. Sein engstes Umfeld rät ihm dringend zu einem Arztbesuch.

Josef Ochsner kann sich noch genau erinnern, was ihm der Arzt damals im Sprechzimmer gesagt hat: «Ich nehme Sie aus dem Rennen». Als Diagnose werden Burn-out und schwergradige Depression gestellt. Was folgt, sind zwei Klinikaufenthalte und eine medikamentöse und psychologische Behandlung. Seit eineinhalb Jahren ist Josef Ochsner nun wieder stabil. Es stellt sich die Frage: Wie konnte es so weit kommen?

Nach wie vor wird Burn-out nicht als allein stehende Krankheit, sondern als Resultat von Stress am Arbeitsplatz angesehen. Untersuchungen haben aber gezeigt, dass neben dem Arbeitsumfeld auch die persönliche und arbeitsbezogene Einstellung ein Burn-out begünstigen können. Fast immer stehen hinter einem Burn-out Glaubenssätze. Das sind positive sowie negative Gedanken, die wir Menschen tief verinnerlicht haben. In der Vergangenheit wurden uns Verhaltensmuster erzählt und vorgelebt. Häufige Glaubenssätze «Ich muss perfekt sein», «Ich darf nicht «nein» sagen und muss es allen recht machen» und «Ich darf nicht schwach sein».

## Verankerte Glaubenssätze im Militär

Wie jeder Mensch hat auch Josef Ochsner Glaubenssätze in sich verankert, welche auch in seiner Ausbildung als Offizier vorgelebt wurden: «Die Offiziersausbildung war ein wichtiger Teil meiner Sozialisie-



Das Leben, wie es eben so spielt – manchmal ist es zum Lachen, manchmal auch nicht.



Männlichkeit. «Uns wurde erzählt, ein Offizier habe immer zu funktionieren», sagt Ochsner. Dabei wäre der richtige Glaubenssatz: «Offizier sein heisst, nicht unverwundbar zu sein».

Als Vorgesetzter müsste man sich fragen, welches Bild man vermittelt. Resilienz würde nicht bedeuten, «unzerstörbar» zu sein. Man könne nur resilient sein, wenn man sich auch seiner physischen und psychischen Grenzen bewusst sei. «Körper-

## Resilienz und Stressmanagement

Resilienz ist ein Prozess, der Menschen ermöglicht, auf Probleme in ihrem Leben mit Veränderungen in ihrem Verhalten zu reagieren.

Mehr zum Thema Resilienz und Stressmanagement gibt es in der Podcast-Folge von «Praktisch Chef» mit Psychologin Dr. phil. Regula Züger zu

hören. Dazu einfach den untenstehenden QR-Code scannen.




Bilder: Josef Ochsner

lich können wir unsere Grenzen meistens sehr gut wahrnehmen. Psychisch benötigt es dazu ein achtsames und ehrliches Hinschauen und ein Training der Selbstwahrnehmung», erklärt Ochsner.

## Wissen weitergeben

In der therapeutischen Behandlung hat Ochsner erkannt, dass er die Oberhand hat – und nicht die Depression. Immer wieder hat er sich selbst gesagt: «Ich bin nicht die Depression». Durch die Klinikaufenthalte konnte er viele Erfahrungen sammeln und Erkenntnisse mitnehmen. Im Gegensatz zu früher schaut er jetzt viel besser zu sich, und er hat den Mut, auch hin und wieder «Nein» zu sagen, wenn er etwas nicht schafft.

Heute geht Josef Ochsner offen mit seinem Burn-out und seiner Depression um und gibt seine Erkenntnisse weiter. Dadurch konnte er auch anderen Kameraden in der Armee helfen, die in einer ähnlichen Situation standen wie er. «Wichtig ist für mich, dass sich ein AdA, sobald er bei sich psychische oder körperliche Probleme feststellt, sich sofort und ohne Scham professionelle Hilfe holt. Im Nachhinein betrachte ich es als meinen grössten Fehler, mich nicht gleich an ein medizinisches und psychologisches Fachpersonal gewendet zu haben», sagt Ochsner. Für eine Terminvereinbarung kann man sich an die psychologische Individualberatung vom PPD A melden. 

## Hilfe und Anlaufstellen

Darüber reden kann helfen. Hier findest du Hilfe und Anlaufstellen:  
Dargebotene Hand: Tel. 143  
Pikett Armeeeseelsorge (24/7):  
0800 01 00 01