

**Zeitschrift:** ASMZ : Sicherheit Schweiz : Allgemeine schweizerische Militärzeitschrift  
**Herausgeber:** Schweizerische Offiziersgesellschaft  
**Band:** 168 (2002)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Psychische Nothilfe nach belastenden Ereignissen  
**Autor:** Annen, Hubert / Vuilleumier, Claudia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-67988>

### **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:** 14.01.2026

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



# Psychische Nothilfe nach belastenden Ereignissen

## Bedürfnisse und Erwartungen von Betroffenen

Psychologische Hilfeleistungen nach Unfällen oder Katastrophen sind bei Polizei, Feuerwehr und Rettungsorganisationen zum Standard geworden. Medienberichte über Grossereignisse wie der Flugzeugabsturz bei Halifax, das Zugunglück bei Eschede, die Terrorangriffe vom 11. September 2001 oder der Amoklauf in Zug haben die Bedeutung der psychologischen Nachbetreuung von Betroffenen auch ins Bewusstsein einer breiteren Öffentlichkeit gerückt. Gleichzeitig wurden jedoch seitens der Wissenschaft vermehrt Zweifel bezüglich der Effekte solcher Interventionen laut.

Hubert Annen und Claudia Vuilleumier

Die traumatisierende Wirkung, die bestimmte Ereignisse auf die beteiligten Menschen haben können, ist im militärischen Umfeld schon seit längerer Zeit bekannt. Diverse Berichte aus den beiden Weltkriegen – aber auch aus früheren Konflikten – machen deutlich, dass viele Soldaten auf Grund psychischer Überforderung nicht mehr in der Lage waren weiterzukämpfen. Später zeigte sich dieses Phänomen ganz ausgeprägt bei den Vietnamveteranen, die sich nach der Heimkehr nicht mehr im zivilen Alltag zurechtfinden.<sup>1</sup>

### Grundlagen

In der Schweizer Armee ist die Gefahr, direkt in kriegerische Auseinandersetzungen verwickelt zu werden, bekanntlich ziemlich gering. Leider werden jedoch Jahr für Jahr Armeeangehörige in Flug-, Verkehrs- oder Schiessunfälle verwickelt oder mit dem Suizid eines Kameraden konfrontiert. Überdies stellte man fest, dass Auslandseinsätze und Rettungsarbeiten bei Naturkatastrophen verstärkte Stressreaktionen hervorrufen. Entsprechend hat man auch hier die Notwendigkeit psychologischer Interventionen erkannt. Häufig werden Fachpersonen des PPD (Psychologisch-Pädagogischer Dienst) oder Spezialisten der UG San beigezogen, um den Betroffenen beizustehen. Dabei gelangt in der Regel das psychische Debriefing<sup>2</sup> zur Anwendung. Auch existiert ein Behelf, der die wesentlichen Informationen zu Überforderungsreaktionen und deren Prävention bzw. Therapie enthält.<sup>3</sup>

### Wissenschaftliche Überprüfung

Psychische Nothilfe wird in der Regel subjektiv als hilfreich erlebt. Dieser Sachverhalt wird insbesondere von den Praktikern kaum hinterfragt. Hingegen fehlt der wissenschaftliche Nachweis über signifikant positive Effekte derartiger Massnahmen.

Dieser Sachverhalt wird im Übrigen auch in Bezug auf andere psychologische Interventionen wie z.B. Psychotherapie diskutiert, wo der von den Klienten wahrgenommene Nutzen oft nicht wissenschaftlich erhärtet werden kann.<sup>4</sup> Ferner ist anzumerken, dass es im Bereich Notfallpsychologie noch sehr wenige Studien gibt, die den methodischen Anforderungen überhaupt genügen.<sup>5</sup> Insbesondere besteht die Problematik der Kontrollgruppe, d.h. ein Teil der betroffenen Personen dürfte bewusst keine Hilfe erhalten, sodass man dann einen systematischen Vergleich mit jenen vornehmen könnte, die psychologische Unterstützung bekamen; eine Vorgehensweise, die natürlich ethisch mehr als nur fragwürdig wäre. Des Weiteren gilt es in Betracht zu ziehen, dass sowohl Ereignisse als auch Opfer untereinander nicht vergleichbar sind. Eine bestimmte Vorgehensweise vermag bei Überlebenden eines Flugzeugabsturzes positive Effekte zu erzielen, wohingegen dieselbe Methode bei Angehörigen von Unfallopfern nicht die gewünschte Reaktion hervorruft. Es wäre aber zu einfach, Bedenken gegenüber psychologischer Nachbetreuung deshalb nur auf methodische Probleme abzuwälzen. Denn kritische Stimmen hört man auch von Leidtragenden selbst, die zwar Hilfe bekamen, aber in einer für sie unbefriedigenden Form. Und genau dieser Aspekt steht im Zentrum einer Forschungsarbeit, die an der Universität Bern in enger Zusammenarbeit mit der Militärakademie an der ETH Zürich durchgeführt wird.<sup>6</sup> Dazu wurden zwanzig Personen interviewt, die direkt von einem belastenden Ereignis im Rahmen des Militärdienstes betroffen waren. Konkret handelte es sich um Vorgesetzte, die für den Vorfall die Verantwortung trugen, Unfallverursacher, Verletzte, Angehörige von tödlich verunfallten AdA sowie Soldaten, die bei Aufräumarbeiten Leichen bergen mussten. Die Interviews wurden anschliessend transkribiert und mittels qualitativer Inhaltsanalyse wissenschaftlich ausgewertet<sup>7</sup> – mit dem Ziel, bestimmte Regelmässigkeiten in der Wahrnehmung und den Empfindungen der Betroffenen zu

erkennen und daraus gesicherte Aussagen zu Bedürfnissen und Erwartungen hinsichtlich psychologischer Unterstützung abzuleiten.

### Erste Ergebnisse

Inzwischen liegen erste Ergebnisse in strukturierter Form vor, und es zeichnen sich bestimmte Tendenzen ab. Vor allem wird sichtbar, dass Erwartungen und Bedürfnisse stark von der Opferkategorie (Position der Betroffenen) abhängig sind. Im Rahmen dieses Artikels soll nun vor allem auf jene Informationen eingegangen werden, die für militärische Chefs Relevanz besitzen.

Alle Befragten hatten direkt nach dem schweren Ereignis das Bedürfnis, Kontakt zu nahe stehenden Personen (Familie, Freunde) zu haben und reagierten auf Hilfeangebote von Spezialisten (Psychologe, Seelsorger, Arzt) eher abwehrend. Nach einigen Tagen oder Wochen kam bei den meisten Betroffenen jedoch das Bedürfnis auf, Unterstützung von einer psychologisch geschulten Fachkraft zu erhalten. Der Schritt, diesbezüglich von sich aus etwas zu unternehmen, wurde aber oft als zu gross empfunden. Besonders für Vorgesetzte ist es schwierig, um Hilfe zu bitten, da man damit eine Schwäche zu offenbaren glaubt. Daraus lässt sich die Konsequenz ziehen, dass es mit der einmaligen Durchführung der psychischen Nachbetreuung nicht getan ist und man auch nicht erwarten kann, dass sich die Leidtragenden später selbstständig melden würden. Es ist also das Anliegen zu respektieren, in einer ersten Phase das Ereignis im vertrauten sozialen Netzwerk verarbeiten zu wollen. Später soll jedoch mit allen Betroffenen Kontakt aufgenommen werden, um nochmals die Unterstützung einer psychologisch geschulten Fachperson anzubieten, wobei Chefs durch dieses Hilfeangebot nicht Gefahr laufen dürfen, das Gesicht zu verlieren.

Von Vorteil ist es, wenn Personen, welche psychologische Nothilfe leisten, Ähnliches auch schon mal erlebt haben oder zumin-

**SCHWEIZER  
SOLDAT**

#### Aus dem Inhaltsverzeichnis der Juli/August-Nummer

- Appenzell A. RH./I. RH:  
Geschichte, Kultur, Tradition, Militär
- Die Armee an der Expo.02
- Das eidgenössische Feldschiessen:  
Tradition im Kanton Bern



## Die Rückkehr zu was?

(Gelesen in: Al-Hayat vom 23. Mai 2002. Aus dem Arabischen von Franziska Knobel)

«Irgendeinmal müssen die Palästinenser zwischen zwei Optionen wählen. Entweder sie übernehmen die Operationen der Hizbullah, oder sie schliessen sich mit der gemässigten Öffentlichkeit Israels zusammen. Die Verantwortlichen wählten bisher die erste Option. Dafür gibt es mehrere Gründe: Einerseits versuchte die palästinensische Führung damit der inneren Schwäche entgegenzutreten. Dies weil die Palästinenser keine grossen politischen Erfahrungen haben, so wie viele arabische Staaten auch und weil die innere Schwäche extremistische Kräfte begünstigt. Andererseits wurden die Osloer Abkommen mehrheitlich nicht in die Realität umgesetzt. Der Siedlungsbau nahm ständig zu und die finanziellen und wirtschaftlichen Vorteile Israels wurden nie für Friedensbemühungen eingesetzt. Die Palästinenser wurden ständig gedemütigt. Das Muster der Hizbullah schien erfolgreich zu sein, weil es die inneren Schwächen sowohl in organisatorischer als auch in ideologischer Hinsicht beseitigte. Aber leider führte die Arroganz gegenüber der politischen Mässigung auch zur Vernachlässigung der gemässigten Öffentlichkeit Israels.

Man muss sagen, dass wir Palästinenser vieles versucht hatten, aber nicht rational handelten. Wir müssten uns mit der israelischen Öffentlichkeit solidarisieren und sie zur entschiedenen Opposition gegenüber der Regierung Sharon, die sich nie um Frieden bemühte, bewegen. Dies bedingt jedoch auch, dass die Selbstmordattentate aufhören müssen.

Einige Palästinenser diskutieren bereits heute über Reformen und die Hizbullah hat bereits an Vorbildfunktion verloren. Die ersten Schritte zum Frieden schreiten voran, aber diese Aufgabe ist sehr schwierig.

Einer Rückkehr zur Vorgehensweise der Hizbullah stehen zwei Hindernisse gegenüber: Erstens existierte bis 1989 die Sowjetunion. Heute bittet aber Putin den Westen um finanzielle Hilfe. Zweitens ist Amerika nach dem 11. September ein anderes Amerika. Ein Bündnis zwischen radikalen Organisationen in der Region wäre nicht in der Lage, den Verlust der Sowjetunion auszugleichen. Kehren wir trotzdem zu den alten Vorbildern zurück? Vielleicht, obwohl dies sehr dumm wäre.»

F Knobel

dest das Metier der Betroffenen gut kennen. Dazu gehören sicher die so genannten Peers<sup>8</sup>. Beispielsweise konnten jene Soldaten, die beim Aufräumen einer Absturzstelle auch Leichen bergen mussten, einen grossen Teil der Überforderungsreaktionen unter sich in der Gruppe auffangen, weil ihnen auch Zeit und Raum dafür gegeben wurde. Daraus folgt insgesamt, dass man der Ausbildung in psychischer Kameradenhilfe, welche gemäss Behelf 59.30 in der Verantwortung des Einheitskommandanten liegt, die nötige Beachtung schenken sollte. Wird eine weiterführende Betreuung notwendig, muss diese von einem psychologisch geschulten Spezialisten durchgeführt werden, der mit dem betreffenden Referenzsystem vertraut ist und somit nicht als «Fremdkörper» wahrgenommen wird. Die Bedeutung des Peer Support hat man beispielsweise bei der Polizei und Feuerwehr schon längst erkannt, weshalb solche Helfer in der Regel aus den eigenen Reihen rekrutiert und gezielt weitergebildet werden.

Interventionen im Rahmen psychischer Nothilfe müssen nach bestimmten Richtlinien durchgeführt werden und entsprechende Standards erfüllen. Sie sind aber nicht mit einem Medikament zu vergleichen, mit dessen Verabreichung die Pflicht getan ist. So äusserte in einer anderen Studie ein Polizist, der nach einer Schiesserei ein Debriefing mitmachen musste, den Verdacht, die Hauptsorge des Psychologen sei wohl gewesen, das nächste Flugzeug zu erreichen.<sup>9</sup> Die psychologische Nachbetreuung ist keine Pendeiz, die sich einfach abhaken lässt; vielmehr hat man sich dabei strikt an der konkreten Situation und vor

allem an den individuellen Bedürfnissen der Opfer auszurichten.

Generell zeigt sich, dass die Betroffenen ernst genommen werden wollen. Dazu zählt eine klare Information über das Ereignis selber sowie darüber, was folgen wird bzw. folgen könnte. Zur Transparenz gehört auch, dass Versprechungen eingehalten werden. Für einen Aussenstehenden kann ein bestimmtes Angebot (z. B. Kontaktaufnahme nach einer bestimmten Zeit; Übernahme bestimmter Kosten) ein Detail darstellen, das unter Umständen nicht vorrangig behandelt wird. Dasselbe kann für den Leidtragenden von zentraler Bedeutung sein; entsprechend fühlt er sich vor den Kopf gestossen, wenn die Abmachung erst verspätet oder gar nicht eingehalten wird. Das Hilfeangebot, welches durch die Behörden oder die vorgesetzte Stelle initiiert wird, erhält unter diesem Gesichtspunkt eine zusätzliche Bedeutung. Denn damit wird signalisiert, dass das Ereignis als schwer wiegend eingestuft und entsprechende Überforderungsreaktionen nicht als Zeichen von Schwäche gedeutet werden, sondern als normale Reaktion auf eine abnormale Situation. Ein solches Zeichen der Wertschätzung von offizieller Seite wird vor allem in Organisationen wie Polizei oder Armee als sehr positiv und unterstützend wahrgenommen.

Eine besondere Rolle nehmen die Führungspersonen ein. Von ihnen wird schliesslich erwartet, dass sie auch in aussergewöhnlichen Situationen «funktionieren». Der Tod eines Soldaten, der schon mehrere WKs in der selben Einheit absolviert hat, berührt den Kommandanten genauso wie die anderen Kompanieangehörigen.

Er muss jedoch in dieser Situation erst recht Verantwortung übernehmen, Entscheidungen treffen und für das Wohl seiner Unterstellten sorgen. In solchen Fällen wurde es als sehr stressmindernd erlebt, wenn bereits schon Behelfe, Richtlinien und Checklisten für das Führen in ausserordentlichen Lagen greifbar waren. Eine ganz heikle und belastende Aufgabe bleibt aber das Überbringen der Todesnachricht. Die reglementarische Vorgabe, dass die Nachricht in der geeignet scheinenden Form zu überbringen sei, gibt diesbezüglich wenig Sicherheit. Eine weitere Herausforderung, der sich die Führungskraft zu stellen hat, ist der Umgang mit der Presse. Allgemein war man indes der Meinung, dass man da wisse, was zu tun sei. Problematisch war hingegen für die befragten Vorgesetzten die Frage, wann und wie sie sich von dem Vorfall abgrenzen sollten, d. h. wann mit ruhigem Gefühl gesagt werden kann, dass die Pflicht getan sein. Und dann kommt erst noch der heikle Moment, wo im Umfeld wieder zur Tagesordnung übergegangen wird, der Chef aber erstmals richtig Gelegenheit hat, das Geschehene zu reflektieren. Nicht selten fühlt er sich dann alleine bzw. alleine gelassen. Obwohl seine Führungstätigkeiten im Rahmen des Geschehnisses durchaus als selbstverständlich betrachtet werden können, ist es bedeutend, dass man ihn Anerkennung spüren lässt. Er braucht ein unmissverständliches Zeichen, dass sein Engagement geschätzt wurde,<sup>10</sup> was durchaus das Angebot beinhalten kann, psychologische Hilfe in Anspruch nehmen zu dürfen.

## Gelesen

in der NZZ vom 6. Juni 2002 unter dem Titel: «**Welche Doktrin hat die Armee XXI?**» Überlegungen zu militärischen Einsatzverfahren, von Divisionär Urban Siegenthaler, Bern.

«Die Armee XXI ist eine Milizarmee, die sich durch eine hohe und moderne Verteidigungskompetenz auszeichnet, deren Verteidigungsbereitschaft aber gegenüber früher gesenkt werden kann, ohne die Sicherheit des Landes zu gefährden – eine Armee, deren aktiver Bestand sich primär aus den Erfordernissen der wahrscheinlichen Einsätze (subsidiäre Einsätze, Friedensunterstützung, Raumsicherung) ableitet, die aber ohne tiefgreifende Umstrukturierungen auch vergrössert oder verkleinert werden kann. Sie kann mit Reserve und Aufwuchs das ganze Spektrum der geforderten Leistungen bewältigen, wird aber nicht permanent in einer kostspieligen, auf den schlimmsten Fall ausgerichteten Bereitschaft gehalten.»

G.



## Abschliessende Bemerkungen

Die vorgestellte Studie fokussiert die Sicht und Bedürfnisse der Betroffenen. Sie soll wissenschaftlich fundierte Hinweise dafür liefern, was in solchen Fällen zu beachten ist, um den beteiligten Menschen gerecht zu werden und ihnen jene Hilfe geben zu können, die sie brauchen. Für die Leidtragenden sind wissenschaftliche Zweifel an der Wirkung von psychologischer Hilfestellung mehr als nur zweitrangig, wenn sie sich nach einer solchen Intervention deutlich besser fühlen. Das soll jedoch nicht heissen, dass die Qualität der psychischen Nothilfe unwichtig ist. Sicherlich ist es bereits schon ein Fortschritt, wenn eine Nachbesprechung nicht nur technische und taktische Aspekte, sondern auch die Frage nach dem Befinden beinhaltet. Vorgesetzte und Kameraden können so mit Menschenkenntnis und fürsorglichem Handeln manch psychischer Traumatisierung vorbeugen. Je nach Ausmass des Ereignisses und Prädisposition der Persönlichkeit sind jedoch solche Massnahmen nicht ausreichend. Dann braucht es speziell geschultes Personal, welches sich bei der Intervention an bestimmte Richtlinien und Standards hält. Es wäre demzu-

folge wünschenswert, wenn Koordination, Zusammenarbeit und damit auch der Erfahrungsaustausch unter den diversen auf psychische Nothilfe spezialisierten Einsatzteams optimiert würde.

### Anmerkungen

<sup>1</sup> vgl. Dean, E.T. (1999). Shook Over Hell. Post-Traumatic Stress, Vietnam, And The Civil War. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.

<sup>2</sup> Debriefing = Ein nach bestimmten Regeln geführtes Gespräch über das traumatisierende Geschehen.

<sup>3</sup> Schweizerische Armee (1999). Kriegs- und Katastrophenpsychiatrie. Behelf 59.30. Bern.

<sup>4</sup> vgl. Grawe, K. (2001). Psychotherapie im Wandel. Von der Konfession zu Profession. Göttingen: Hogrefe.

<sup>5</sup> vgl. Mitte, K., Steil, R. & Nachtigall, C. (2001). Ergebnisse einer Metaanalyse zur Effektivität kurzfristiger Intervention nach akuter Traumatisierung in der Prävention posttraumatischer Symptomatologie. Universität Jena, Lehrstuhl für Klinische Psychologie, Diagnostik und Intervention.

<sup>6</sup> Hamling, J. (1997). On the Efficacy of CISD. Verfügbar unter:

<http://members.ozemail.com.au/~jsjp/cisd2.htm>.

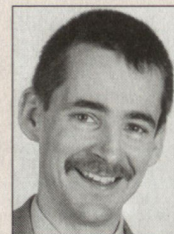
<sup>7</sup> Vuilleumier, C. (2002). Psychische Nothilfe nach belastenden Ereignissen – Bedürfnisse und Erwartungen von Betroffenen. Bern: Unveröffentlichte Lizentiatsarbeit, Psychologisches Institut der Universität Bern.

<sup>8</sup> Mayring, Ph. (2000). Qualitative Inhaltsanalyse. Weinheim: Beltz.

<sup>9</sup> Peer = Gefährte, Kollege, Gleichgestellter, Angehöriger der gleichen Gruppe

<sup>10</sup> Leonard, R. & Alison, L. (1999). Critical incident stress debriefing and its effects on coping strategies and anger in a sample of Australian police officers involved in shooting incidents. *Work & Stress*, 13/2, 144–161.

<sup>11</sup> Hier darf erwähnt werden, dass sich die Angehörigen der Unfallopfer durchwegs positiv über das Engagement, das Mitgefühl und die Fürsorge der betroffenen militärischen Führer äusserten. ■



**Hubert Annen**  
Dr. phil.  
Dozent Militärpsychologie/  
Militärpädagogik an der MILAK/ETHZ  
Major, TID OF Stab  
Vsg Rgt 6,  
8804 Au/ZH.



**Claudia Vuilleumier**  
cand. phil.  
Universität Bern,  
Institut für Psychologie,  
3000 Bern.

# Wer sorgt dafür, dass mein Vermögen beim Anlegen zulegt?

## Zurich Select Portfolio



[www.zurich.ch](http://www.zurich.ch)

  
**ZÜRICH**