

Zeitschrift: ASMZ : Sicherheit Schweiz : Allgemeine schweizerische Militärzeitschrift
Herausgeber: Schweizerische Offiziersgesellschaft
Band: 173 (2007)
Heft: 7-8

Artikel: "Wenns zu viel wird ..." : Umgang mit Überforderungsreaktionen
Autor: Annen, Hubert
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-71069>

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: 12.01.2026

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

«Wenns zu viel wird ...» – Umgang mit Überforderungsreaktionen

Wer schon mal Zeuge eines schweren Unfalls gewesen ist, hat eine Vorstellung davon, dass ein solches Erlebnis seelische Spuren hinterlassen kann. Allerdings ist die Wahrscheinlichkeit, im normalen Alltag auf diese Weise traumatisiert zu werden, glücklicherweise recht klein. Anders sieht es für Angehörige von Blaulichtorganisationen oder für Soldaten im Einsatz aus. Lauernde Gefahren, Konfrontation mit Verletzten, Toten sowie Leid und Trauer führen zu erhöhtem Stress, der unter Umständen psychische Schäden nach sich zieht. Diese Gefahr ist längst erkannt worden, und der Umgang mit Überforderungsreaktionen wird in der Ausbildung sowie in der Vor- und Nachbereitung von Ernstfällen thematisiert.

Hubert Annen

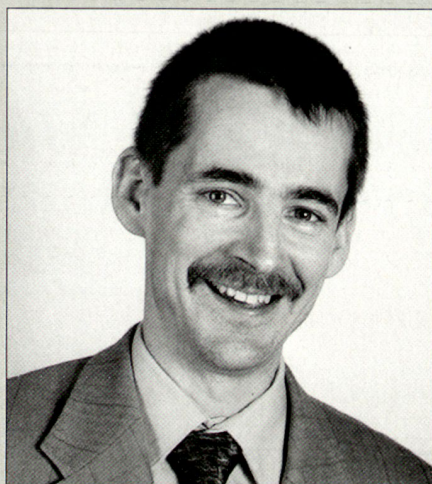
Vom Alltagsstress zum traumatischen Stress

Das Thema «Stress» ist im täglichen Leben allgegenwärtig. Die erhöhten Anforderungen am Arbeitsplatz, Personalknappheit und Konkurrenzkampf im globalisierten Markt führen zu Belastungen, die auf die Dauer auch körperliche Leiden zur Folge haben können. Eine im Jahre 2000 vom Staatssekretariat für Wirtschaft (seco) durchgeführte Studie veranschlagte die durch Fehlzeiten, Produktionsausfall und medizinische Behandlungen verursachten Kosten von Stress in der Schweiz auf jährlich 4,2 Milliarden Franken.¹ Vermehrte Informationstätigkeit und entsprechende Präventionsprogramme waren die Folge.

Die durch den Alltagsstress oder «daily hassles» bedingten mentalen Abnützungerscheinungen entwickeln sich schleichend und können meist über längere Zeit erfolgreich verdrängt werden. Aussergewöhnliche Situationen oder ganz schwer wiegende Erlebnisse bewirken hingegen bei den Beteiligten nicht selten offenkundige und zum Teil nicht mehr kontrollierbare Überforderungsreaktionen wie Zittern, Schweißausbrüche, Weinkrämpfe oder Apathie.

Angehörige von Militär und von Blaulichtorganisationen sind besonders gefährdet

Im Militär wurden derartige Verhaltensweisen – insbesondere wenn sie mit Kampfunfähigkeit einhergingen – noch Anfang des 20. Jahrhunderts als Feigheit und Wille zur Desertion interpretiert. Erst gegen Ende des Ersten Weltkriegs begann man zu realisieren, dass dieses Phänomen als psychische Verwundung (Granatschock) betrachtet werden kann. Die Zustandsbilder bei Kampfstress (Combat Stress) oder traumatischem Stress sind seither umfassend dokumentiert worden,² und bei Einsatzarmeen trägt man der Bedeutung der mentalen Verfassung der Soldaten in den offiziellen Grundlagen,³ in der Ausbildung



Dr. Hubert Annen, Dozent für Militärpsychologie und Militärpädagogik an der MILAK/ETHZ, Oberstlt, Stab Inf Br 4.

und vor Ort mittels Unterstützung durch Psychologen oder Seelsorgern Rechnung.

Wie Armeeangehörige im Einsatz sind Polizisten, Feuerwehrleute oder Rettungssanitäter regelmässig erhöhtem Stress ausgesetzt. Auch wenn sie sich durchaus bewusst sind, dass dies zu ihrem Beruf gehört, erleben sie doch hin und wieder Dinge, die ihre persönlichen Ressourcen übersteigen. Zu denken ist da beispielsweise an Unfälle mit Kindern oder Ereignisse mit eigenen Kameraden als Opfer. Folglich gehört es in den allermeisten Blaulichtorganisationen zum Standard, ihre Mitarbeiter auf den Umgang mit akuten Belastungsreaktionen vorzubereiten und entsprechende «Fangnetze» in Form von Kriseninterventionsprogrammen bereit zu halten.

Differenz zwischen Wunsch und Wirklichkeit

Vor diesem Hintergrund könnte man nun annehmen, der psychischen Befindlichkeit von Betroffenen schwerer Ereignisse werde stets ausreichend und zielgerichtet Rechnung getragen. Nun haben wir aber Kenntnis von den zahlreichen Vietnamveteranen, die nie mehr den Weg zurück ins zivile Leben gefunden haben. Auch liest

man von Rückkehrern aus dem Golfkrieg, die unter diffusen psychosomatischen Schäden leiden. Und schliesslich zeigen aktuelle Studien, dass von jenen Soldaten, die nach ihrem Einsatz in der Operation Iraqi Freedom Merkmale einer «psychischen Verletzung» zeigten, weniger als die Hälfte überhaupt Interesse an Hilfe hatte und von jenen nochmals nur knapp die Hälfte diesen Support dann auch in Anspruch nahm. Als hauptsächlichen Grund dafür wurde angegeben, dass man von den anderen nicht als Schwächling angesehen werden wollte. Auch befürchtete man, in der Folge von den Vorgesetzten anders behandelt zu werden, was mitunter wiederum mit der Angst vor negativen Auswirkungen auf die Karriere in Zusammenhang gebracht wurde.⁴ Es dürfte hier also weitgehend auf die spezifische Kultur der militärischen Organisation zurückzuführen sein, dass die psychologische (Not-)Hilfe nicht in ausreichendem Mass wirksam wird.

Demgegenüber «kämpft» man im zivilen Umfeld nicht selten gegen ein Zuviel an psychologischer Betreuung. Zum Beispiel trafen nach dem Attentat im Zuger Regierungsgebäude innert kurzer Zeit Dutzende von Helfern ein, die sich um das seelische Wohl von Betroffenen und Angehörigen kümmern wollten. Selbstverständlich soll diese Absicht, Hilfe zu leisten, hier keineswegs verurteilt werden. Nur dürfte es für die Einsatzleitung unter solchen Umständen schwierig sein, die psychologische Betreuung zu koordinieren, des Weiteren weiss man nicht, mit welcher Interventionsstrategie im Einzelnen vorgegangen wird und wer von den Opfern eine solche Unterstützung überhaupt will bzw. braucht. Oft ist es so, dass man in einer solchen Situation zuerst die Nähe zur Familie oder zu guten Freunden sucht und (noch) nicht bereit ist, sich einer fremden Fachperson zu öffnen. Dazu kommt, dass das Debriefing als das klassische Gesprächsmodell für die Aufarbeitung kritischer Ereignisse zwar in der Praxis sehr beliebt, dessen Effektivität jedoch in der Wissenschaft heftig umstritten ist.

¹ Staatssekretariat für Wirtschaft (seco) (2000). *Die Kosten von Stress in der Schweiz*.

² Z.B. Jones, E.D., Sparacino, L.R., Wilcox, V.L., Rothberg, J.M. & Stokes, J.W. (Eds.) (1995). *War Psychiatry. (Textbook of military medicine. Part I, Warfare, weaponry, and the casualty)*. Washington, DC: Walter Reed Army Medical Center. Oder: Kennedy, C.H. & Zillmer E.A. (eds.) (2006). *Military Psychology: Clinical and Operational Applications*. New York: Guilford Press, 2006

³ Z.B. U.S. Armed Forces (1994). *Leaders' Manual for Combat Stress Control. FM 22-51*. Washington DC: Headquarters Department of the Army. Oder: U.S. Marine Corps (2000). *Combat Stress. FM 90-44*. Washington DC: Headquarters United States Marine Corps.

⁴ Hoge, C., Castro, C., Messer, S., McGurk, D., Cotting, D. & Koffman, R. (2004). Combat Duty in Iraq and Afghanistan, Mental Health Problems, and Barriers to Care. *The New England Journal of Medicine*, 351, 13–22.

Wesentliche Grundlagen und deren Umsetzung in der Praxis

Wenn nun in den folgenden Beiträgen der Umgang mit psychischen Überforderungsreaktionen aus verschiedenen Perspektiven betrachtet wird, erhebt man nicht den Anspruch, fixfertige Lösungen für oben genannte Problemfelder zu liefern. Die Artikel könnten aber dazu beitragen, dass die Relevanz der Thematik frühzeitig erkannt und zielgerichtet angegangen wird. Letztlich geht es darum, im konkreten Fall vorbereitet zu sein, die psychische Befindlichkeit der Beteiligten realistisch einzuschätzen und die betreffende Betreuung danach auszurichten.

Entsprechend weist der Chefspsychiater der Armee, Stefan Vetter, in seinen Ausführungen darauf hin, welche Prinzipien und Standards bei der psychologischen Nothilfe beachtet werden sollten und dass die Koordination in Ausbildung und Einsatz noch konsequenter zu verfolgen sei.

In der Folge veranschaulichen die Beiträge von Franz Bucher, Geschäftsführer der Stiftung CareLink, und Wolfgang Moos, Polizeipsychologe bei der Stadtpolizei Zürich, wie psychologische Nothilfe in

der Praxis umgesetzt wird. Beide Autoren heben hervor, dass die Krisenintervention klar strukturiert sein muss und man der Gefahr der «Überbetreuung» entgegenzuwirken habe.

Angehörige der Schweizer Armee werden nur selten mit potenziell traumatisierenden Ereignissen konfrontiert. Dennoch sollten insbesondere Führungskräfte auf solche Ereignisse, z.B. Verkehrs- und Schiessunfälle oder eskalierende Situationen in Raumsicherungsoperationen, vorbereitet sein. Dr. Hubert Annen, Dozent für Militärpsychologie und Militärpädagogik an der MILAK/ETHZ, gibt einen Überblick darüber, auf welche Weise sich angehende Berufsoffiziere im Unterricht mit der Thematik auseinandersetzen und welche Fragestellungen für sie im Vordergrund stehen; Urs Breitmeier und Michael Baumann legen dar, wie in der Infanteriebrigade 7 die psychologische Komponente in Form der Stabsübung CARE Bestandteil der Stabsausbildung wurde und welche Bedürfnisse sich konsequenterweise hinsichtlich Personal und Ausbildung ergeben.

Im Auslandseinsatz ist eher mit erhöhtem Stress zu rechnen. Can Nakkas, wissenschaftlicher Assistent an der Dozentur Mi-

litärpsychologie und Militärpädagogik, beleuchtet aus vorwiegend theoretischer Sicht die Bedeutung der Familie des Soldaten und hebt hervor, dass dieser Aspekt gezielt in die Vor- und Nachbereitung des Einsatzes mit einbezogen werden muss. Schliesslich gibt Martin Kallen, stellvertretender Chef des Psychologisch-Pädagogischen Dienstes der Armee, einen Einblick in die konkrete mentale Vorbereitung, das Coaching während des Einsatzes sowie die Rückkehrvorbereitung der Angehörigen der SWISSCOY.

Wenn die Beiträge im Rahmen dieses Themenschwerpunktes Anregungen oder sogar konkrete Ansatzpunkte geliefert haben, diesen Sachverhalt in Bezug auf den eigenen Verantwortungsbereich zu reflektieren, dann ist damit sicher eines der wesentlichen Ziele erreicht worden. Zu wünschen wäre auch weiterhin eine vertiefte Diskussion. Dementsprechend sind Kritik und weiterführende Hinweise willkommen. Schliesslich geht es nicht darum festzuhalten, wer Recht hat, sondern wer zu Gunsten der Betroffenen schwerer Ereignisse und unter Beachtung derer Bedürfnisse das Richtige tut. ■

A GENERAL DYNAMICS COMPANY

WEAPONS SYSTEMS TACTICAL VEHICLES

MOWAG

PROTECTED MOBILITY

EAGLE und DURO - geschützte Mobilität

Die gemeinsame Fahrzeug-Plattform der sehr gut geschützten DURO IIP und EAGLE IV bietet dank der Austauschbarkeit der Teile innerhalb beider Fahrzeugtypen grosse Vorteile in der logistischen Unterstützung bei einer gemischten Fahrzeugflotte.



EAGLE IV



DURO II

MOWAG GmbH
Unterseestrasse 65, 8280 Kreuzlingen, Switzerland
Telefon: +41 (0)71 677 55 00, Fax: +41 (0)71 672 28 86
www.mowag.ch