

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

**Artikel:** Stressprävention und Coaching bei SWISSCOY : Konzept und Praxiserfahrungen  
**Autor:** Kallen, Martin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-71076>

### **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>**



# Stressprävention und Coaching bei SWISSCOY

## Konzept und Praxiserfahrungen

Die Angehörigen der SWISSCOY (AdSCY) werden mental auf ihren Einsatz im Kosovo vorbereitet. Auch können sie während ihres Einsatzes von einem Coaching-Angebot Gebrauch machen, und schliesslich werden sie gezielt auf die Rückkehr ins Heimatland vorbereitet. Wie diese ganzheitliche psychologische Unterstützung im Detail aussieht und welche Erfahrungen bislang damit gemacht wurden, wird nachfolgend aus der Sicht des dabei als Coach eingesetzten PPD-Offiziers geschildert.

Martin Kallen

Die Aussage «Der Mensch ist Mittelpunkt» fühlt sich in Tat und Wahrheit für die Beteiligten bisweilen wie «Der Mensch ist Mittel. Punkt» an. Oft wird der Mensch nur als Rädchen in der Umsetzung eines systematisch geplanten technisch-taktischen Vorgehens betrachtet, bei dem der Einsatz modernster Waffen und Geräte im Vordergrund steht. Ebenso oft zeigt sich jedoch, dass der Erfolg trotz allem von den beteiligten Menschen, deren Motivation, Durchhaltewillen, Disziplin und Kreativität abhängt. Entsprechend versteht es sich von selbst, dass gerade bei Auslandseinsätzen den sogenannten «weichen Faktoren» ein besonderes Augenmerk geschenkt wird.

Der Psychologisch-Pädagogische Dienst (PPD) ist für die psychosoziale Unterstützung der SWISSCOY mitverantwortlich. In Anbetracht der Erwartungen der AdSCY, der vorhandenen personellen Ressourcen des PPD sowie der bisherigen Erfahrungen hat sich ein sowohl aus Schulungs- als auch Coachingmassnahmen bestehendes Konzept bewährt (siehe Abb. 1).

### Einsatzvorbereitung

Vor dem Einsatz widmet man einen ganzen Ausbildungstag dem *Stressmanagement* und der *mental*en Vorbereitung. Dabei werden die folgenden drei Bereiche vertieft behandelt:

1. Vom Alltagsstress zum Stress im Ernstfall: Ein Zugführer, der anlässlich der März-Unruhen<sup>1</sup> vor Ort im Einsatz war, äussert sich zur Situation im echten Ernstfall. Er zeigt insbesondere die Unterschiede zwischen den sogenannten «daily hassles» im Camp Casablanca und dem Stress im Ernstfall.

2. Traumatischer Stress: Ein Psychiater (Oberstlt Zingg/LBA San) beleuchtet dieses Phänomen aus theoretischer Sicht und geht auf die vier wichtigen S im Einsatz ein: Sex, Sucht, Suizid und Schweizer.

3. Coaching: In der dritten Sequenz beleuchte ich die allgemeingültigen Grundlagen hinsichtlich der Stressreaktionen in einem speziellen Umfeld. Ich mache die AdSCY darauf aufmerksam, dass während eines sechsmonatigen Auslandseinsatzes die psychische Befindlichkeit bestimmten Belastungen ausgesetzt sein wird und woran sie dies auf Grund bisheriger Erfahrungen merken werden. Vor diesem Hintergrund wird das Angebot der psychosozialen Unterstützung durch den PPD erläutert.

Des Weiteren werden in der Mitte der rund zehnwoöchigen Ausbildungszeit Eltern, Freundinnen, Freunde, Bekannte und Verwandte zu einem *Orientierungstag* nach Stans eingeladen. Man stellt ihnen dabei die Ausbilder sowie das neue Kontingent vor. Es wird auch auf fachspezifische Themen, die für die Zurückbleibenden von Interesse sein könnten, eingegangen. Dazu gehören die medizinische Versorgung, der Postverkehr und die Kommunikationsmittel, der Umgang mit Medien sowie mögliche Stressoren vor und während des Einsatzes. Zudem wird auf mögliche Schwierigkeiten bei der Wiederaufnahme der Beziehungen hingewiesen.

### Einsatzbezogene Unterstützung

Das betreffende Angebot ist im Laufe der Jahre entstanden und wurde seither weiter optimiert. In der jetzigen Form scheint es den Bedürfnissen der AdSCY gut zu entsprechen.

*Vor dem Einsatz:* Bei grossen Zweifeln zum Gelingen des Vorhabens oder anderweitigen Schwierigkeiten in der Ausbildungs- und Vorbereitungsphase kann sich der AdSCY direkt oder via seinen Vorgesetzten beim PPD melden.

Hierzu kann angemerkt werden, dass noch nie jemand seine aus der Schweiz mitgebrachten Probleme im Kosovo gelöst hat. Folglich ist ein stabiles und emotional ausgeglichenes Profil des Einzelnen unabdingbar. Ebenso wichtig ist ein «tragendes» Umfeld, d.h. ein solides soziales Netzwerk. Überdies sollten AdSCY die einsatzbedingten Stressfaktoren vor, während und nach dem Einsatz kennen. Wer mental gut vorbereitet ist, wird allfällige Schwierigkeiten besser zu meistern wissen.

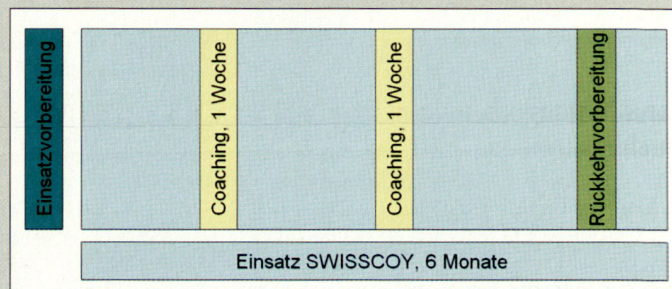
*Während des Einsatzes:* Im zweiten und vierten Monat wird im Kontext der Fort- und Weiterbildung im Einsatzraum ein freiwilliges Coaching angeboten. Diese Weiterbildungssequenzen sind allen AdSCY zugänglich. Weitere Frage- oder Problemstellungen könnten mit dem Armeeseelsorger (Asg) der Schweizer Armee oder mit Psychologen der österreichischen oder deutschen Kontingente besprochen werden.

*Nach dem Einsatz:* Grundsätzlich ist der Einsatz nach sechs Monaten mit Ablauf des Vertrages beendet. Obwohl die Möglichkeit bestünde, nehmen die AdSCY meist keine weitere psychologische Unterstützung in Anspruch. In den vergangenen sechs Jahren meldeten sich pro Kontingent (zirka 200 Angehörige) nur etwa ein bis zwei Soldaten oder Soldatinnen nochmals beim PPD.

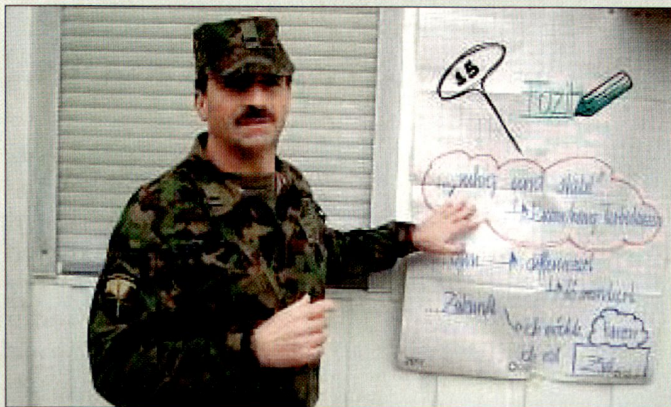
Es ist also anzunehmen, dass die Reintegration in den Berufsalltag in der Schweiz meistens problemlos vollzogen werden kann. Schwierig wird es nur dann, wenn während des Einsatzes die Partnerschaft in Brüche gegangen ist und allenfalls zusätzlich nach der Rückkehr keine Alltagsstruktur, sprich kein Arbeitsplatz, mehr vorhanden ist.

<sup>1</sup> Am 17./18. März 2004 kam es im Kosovo zu schweren Unruhen, an denen sich nach KFOR-Schätzung zwischen 30 000 und 50 000 Menschen beteiligten. 19 Menschen wurden getötet, 900 verletzt, mehr als 4000 Serben wurden vertrieben.

Abb 1: Konzept der Psychosozialen Unterstützung SWISSCOY.







**Abb. 2: Die wesentlichen Erkenntnisse aus den Gesprächen werden jeweils auch anonymisiert dem ganzen Kontingent mitgeteilt.**

## Coaching

Als wertvolles Element der einsatzbezogenen psychologischen Unterstützung hat sich das Coaching herauskristallisiert. Dieses entstand aus dem in der Schweizer Armee bereits schon seit längerer Zeit bewährten Angebot für Einheitskommandanten im Praktischen Dienst. Auf der Basis dieses etablierten Konzeptes wurde den Verantwortlichen (SWISSINT/NCC) vorgeschlagen, dieses in geeigneter Form für die SWISSCOY-Kontingente zu adaptieren. Der NCC des 7. Kontingentes willigte für einen Pilotversuch ein, und auf Grund des positiven Echos wurde das Coaching seither zum festen Bestandteil der einsatzbezogenen Unterstützung.

Konkret bedeutet das, dass ich im zweiten und im vierten Einsatzmonat im Kosovo während einer Woche allen AdSCY für ein Zeitfenster von je zirka einer Stunde auf freiwilliger Basis zur Verfügung stehe. Vor meiner Ankunft wird anlässlich einer Standesmeldung (Antrittsverlesen) dieses spezifische Angebot nochmals kommuniziert, und Interessierte können sich auf einer Liste eintragen.

Gleichzeitig wird nochmals auf die folgenden, für einen konstruktiven Coachingprozess unabdingbaren Rahmenbedingungen verwiesen:

- Der Coach garantiert Vertraulichkeit.
- Das Coaching wird als Angebot der individuellen Fort- und Weiterbildung verstanden.
- Als Ziel gilt: Stärken stärken – Schwächen schwächen!
- Das Coaching steht individuell und bedürfnisorientiert für AdSCY aller Grade und Funktionen zur Verfügung.

Während meines Einsatzes vor Ort führe ich in der Regel 20 bis 25 Einzel- und/oder Gruppengespräche durch. Üblicherweise sind alle zur Verfügung stehenden Zeitfenster besetzt. Das heisst, dass ich in den vier Tagen vor Ort hie und da auch an die Grenzen meiner eigenen Leistungsfähigkeit gelange. Sollte der Bestand für die Auslandseinsätze aufgestockt werden, müsste wohl PPD-intern ein zweiter Coach rekrutiert werden.

Auf Grund des spezifischen Settings erhalte ich nicht nur in Bezug auf die hierarchische Dimension (Sdt – NCC), sondern

auch auf der Zeitachse (sechs Monate) einen sehr guten Einblick in das Innenleben und die Entwicklung des jeweiligen Kontingentes. Nach zwei Monaten Einsatzdauer kreisen die Fragen eher um SCY-spezifische und private Anliegen, während nach vier Monaten hauptsächlich berufliche Aspekte (Potenzial, Bewerbungen) und Beziehungsfragen im Vordergrund stehen.

Generell zeigt sich immer wieder, dass der Grossteil der Probleme nicht durch den Einsatz im Ausland bedingt ist, sondern innerhalb des Camps entsteht. Gerüchte, Machtkämpfe, Führungs- und Organisationsfragen sind meistens hausgemachte Konflikte. Diese Stressoren führen vor allem dann zu Überforderungsreaktionen, wenn private Probleme dazukommen. In diesen Fällen hat sich die Kameradenhilfe als die absolut wichtigste psychosoziale Unterstützung im Einsatz bewährt.

Seit dem 7. Kontingent hat jeder NCC vom Angebot Gebrauch gemacht. Dadurch besteht mittlerweile ein sehr gutes Vertrauensverhältnis zur jeweiligen Truppe vor Ort als auch zur entsprechenden Stelle (SWISSINT) in der Schweiz.

## Rückkehrvorbereitung

Im Gegensatz zum Coaching handelt es sich bei der Rückkehrvorbereitung um einen befohlenen Anlass. Es finden sich jeweils 10 bis 15 AdSCY einer Funktionseinheit zu einem einstündigen Gruppengespräch ein. Dabei werden folgende Punkte thematisiert:

- Einleitung Um was gehts? Nutzen
- Rückblick positive und negative Erfahrungen/Abschluss
- Überleitung Input: Modell/Theorie
- Ausblick Stolpersteine/Hinweise
- Abschluss Drei «learning points»/Fragebogen

Dieses klar strukturierte Vorgehen stösst auf sehr hohe Akzeptanz und führt zu wichtigen Erkenntnissen. Auch wenn es natürlich verschiedene Meinungen gibt, kann insgesamt festgehalten werden, dass die guten Erfahrungen überwiegen und der Einsatz als positiv bewertet wird. Obwohl die Rückzugsmöglichkeiten im Camp begrenzt sind, höre ich immer wieder, dass gerade die daraus entstandene

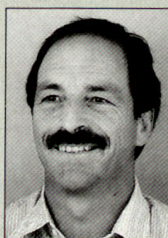
Kameradschaft viel zur persönlichen Entwicklung, insbesondere im Bereich der Team- und Konfliktfähigkeit, beigetragen habe. Da die Rückkehrvorbereitung obligatorisch ist, erreichen wir für den Feedbackfragebogen (anonym) eine Rücklaufquote von annähernd 95%.

Als Auswertung erhält man folglich relevante Angaben zu Fragen wie: «Die SWISSCOY erfüllt im Kosovo einen sinnvollen Auftrag.», «Meine tägliche Dienstaufgabe erachte ich als sinnvoll.» oder «Ich würde meinen Einsatz nochmals leisten.» Festgehalten wird, wie hoch der Prozentsatz der positiven Antworten ist. Das Ergebnis wird dann mit den je erreichten Maximal- bzw. Minimalwerten aus anderen Kontingenten verglichen.

Sollten wichtige, dem System dienliche Erkenntnisse vorliegen, werden diese aber erst nach Absprache mit den direkt Beteiligten weitergegeben.

## Fazit

Das Konzept der psychosozialen Unterstützung – bestehend aus den Elementen «Stressmanagement/Mentale Vorbereitung», «Coaching» und «Rückkehrvorbereitung» – kann als effektiv und effizient bezeichnet werden. *Effizient*, weil sich die beschriebenen Module mit zwanzig Manntagen umsetzen lassen, und *effektiv*, weil einerseits personelle und inhaltliche Kontinuität sichergestellt wird, andererseits die einzelnen Sequenzen auf Grund aktueller Erfahrungen aber auch laufend angepasst werden können. In den jeweiligen Feedbacks wird das Coaching-Angebot ausgesprochen positiv bewertet. Ein Grund dafür ist sicher, dass die Schwelle, ein Coaching in Anspruch zu nehmen, tief liegt. Die AdSCY erleben mich bereits beim Unterrichten in Stans, sie kennen mich und nehmen mich gewissermassen als «einen von ihnen» wahr. Sie sehen auch, dass Coaching Bestandteil eines einfachen und pragmatischen Gesamtkonzeptes und somit kein (psycho-)therapeutischer Ansatz ist. Vielmehr wird es als eine Art Fort- und Weiterbildung verstanden, um in einem speziellen Arbeitsumfeld (noch) besser bestehen zu können. ■



**Martin Kallen,**  
Major,  
Stellvertretender Chef  
des Psychologisch-  
Pädagogischen  
Dienstes der  
Schweizer Armee.