

Zeitschrift: ASMZ : Sicherheit Schweiz : Allgemeine schweizerische Militärzeitschrift
Herausgeber: Schweizerische Offiziersgesellschaft
Band: 181 (2015)
Heft: 11

Artikel: Mentale Fitness in der Armee
Autor: Annen, Hubert
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-583262>

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: 18.01.2026

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

Mentale Fitness in der Armee

Mit dem Ziel, die psychische Widerstandskraft von Soldaten, deren Familienangehörigen sowie von zivilen Angehörigen der Armee zu stärken, führte die US-amerikanische Armee im Jahre 2008 das Comprehensive Soldier and Family Fitness (CSF2)-Programm ein. Zentraler Bestandteil davon ist der Master Resilience Trainer (MRT)-Kurs. Der Autor hat kürzlich an einem teilnehmen können.

Hubert Annen

Zum Zeitpunkt der Einführung von CSF2 waren mehr als 1,6 Millionen amerikanische Soldaten im Kriegseinsatz im Irak oder in Afghanistan gewesen. Auch wenn man von der vorsichtigen Schätzung ausgeht, dass zehn Prozent von ihnen mehr oder weniger stark traumatisiert nach Hause zurückgekehrt waren, kam man auf die beeindruckende Zahl von über 150 000 psychisch verletzten Armeeangehörigen. Dass angesichts dessen der klassische Diagnose-/Behandlungsansatz nicht mehr ausreichte, lag auf der Hand. Eine wesentliche Konsequenz dieses Erkenntnis war, dass der Prävention mehr Bedeutung beigemessen wurde – oder wie es der damalige Stabschef der Armee, George W. Casey, ausdrückte: «(...) so our soldiers can «be» better before deploying to combat, so they will not have to «get» better after they return.»¹

Theoretische Basis

Durch den Schritt weg von einer reaktiven, defizitorientierten hin zu einer proaktiven, stärkenorientierten Herangehensweise rückt der Begriff der Resilienz in den Vordergrund. Gemeint ist damit die Fähigkeit, mit einem belastenden Erlebnis erfolgreich umzugehen oder sogar daran zu wachsen. Hier geht man zum einen davon aus, dass Resilienz mindestens teilweise eine Veranlagung ist und Personen folglich unterschiedliche Voraussetzungen haben, eine Herausforderung oder einen

Schicksalsschlag zu meistern. Wie im physischen Bereich Ausdauer, Kraft und starke Gelenke einem helfen, körperliche Anstrengungen zu bewältigen, wirken sich im mentalen Bereich Optimismus, erlebte Selbstwirksamkeit und Gelassenheit günstig auf den Umgang mit belastenden Situationen aus. Zum anderen



Die aktive und kritische Auseinandersetzung mit dem Inhalt ist wesentlicher Bestandteil des MRT-Kurses. Bild: MRT pic.

wird angenommen, dass Resilienz – ähnlich wie eben auch die physische Fitness – trainierbar ist.

Basierend auf den Grundlagen der Positiven Psychologie gab es an der University of Pennsylvania schon seit einiger Zeit einen Kurs, in dem Lehrpersonen darin ausgebildet werden, mit Jugendlichen ein wirkungsvolles Resilienztraining durchzuführen.² Da dieses Ausbildungsprogramm wissenschaftlich gut abgestützt und bereits praktisch erprobt war, wurde es als Grundlage für eine vergleichbare Trainingssequenz in der Armee herangezogen, wobei mit Hilfe von einsatzerfahrenen Soldaten, Unteroffizieren und Offizieren die Inhalte an den spezifischen Kontext und die Altersstufe angepasst wurden. Auf dieser Grundlage werden seither nach dem Train-the-Trainer-Prinzip hauptsächlich Unteroffiziere zu so ge-

nannten Master Resilience Trainern ausgebildet, die darauffolgend ihr diesbezügliches Wissen und ihre Erfahrung in ihren Einheiten weitergeben.

Im Rahmen meines Studienjahrs an der U.S. Military Academy in West Point erhielt ich die Gelegenheit, einen solchen Master Resilience Trainer (MRT)-Kurs zu absolvieren. Dabei interessierte mich vor allem, wie diese mir bislang nur aus der Literatur bekannte Erfolgsgeschichte in der Praxis aussieht und inwiefern bestimmte Elemente davon auch für die Schweizer Armee nutzbringend sein könnten.

Master Resilience Trainer-Kurs

Als erstes fiel auf, welch grosser personeller Aufwand für dieses Programm betrieben wird. Für die 52 Teilnehmenden standen als Kursleitung ein Hauptinstruktor, zwölf militärische und zivile Hilfsinstructoren und ein Administrator zur Verfügung. Die Gruppe der Teilnehmenden setzte sich zu etwa drei Vierteln aus Unteroffizieren zusammen, hinzu kamen zivile Mitarbeitende der Armee sowie Gattinnen von Armeeangehörigen.

Den inhaltlichen Rahmen bildet das sogenannte MRT-Schild. Dieses besteht aus 14 Fähigkeiten und Fertigkeiten (Skills), die dem einzelnen helfen, Resilienz aufzubauen und zu stärken. Dazu gehören beispielsweise Elemente wie Energiemanagement, das Vermeiden von Denkfällen, Problemlösestrategien, das Identifizieren und Nutzen von Charakterstärken sowie aktive und konstruktive Kommunikation. In den ersten sechs Kurstagen wurden die Teilnehmenden mit diesen Skills vertraut gemacht, wobei die Inhalte stets in Kleingruppen unter Anleitung vertieft und diskutiert wurden. Die letzten vier Kurstage standen dann im Zeichen der Umsetzung. Wiederum in Kleingruppen wurde die Vermittlung der Inhalte geübt. Des Weiteren stand ein selektiver

Test auf dem Programm und zuletzt mussten die zertifizierten Master Resilience Trainer einen verbindlichen Plan ausarbeiten, wie und wann sie das Gelernte in ihren Einheiten umsetzen.

Aus der Sicht des Teilnehmers

Die vielen Gruppenarbeiten und Übungen waren so angelegt, dass jede und jeder Teilnehmende sich mit dem soeben Gehörten auseinandersetzen, eigene diesbezügliche Erfahrungen reflektieren und konkrete Konsequenzen ableiten musste. Diese Prozesse wurden stets von einem Instruktor begleitet. Dabei zeigte sich, dass sich nebst der Quantität auch die Qualität, sprich die Fachkompetenz und das Engagement des Lehrpersonals auf einem bemerkenswerten Niveau bewegen. Offenbar investiert man in die Selektion sowie Aus- und Weiterbildung der Instrukturen viel Zeit, Know-how und Ressourcen. Das ist ein Ausdruck dafür, welche hohe Priorität man dem ganzen Programm seitens oberster Führungsebene nach wie vor einräumt.

Als Teilnehmer erhielt man alle Unterlagen, die einen zur erfolgreichen Durchführung von Resilienztrainings befähigen. Darüber hinaus hat man Zugriff auf eine Website, von der man die stets aktualisierten Dokumente und weiteres Material herunterladen kann. Hier zeigt sich der positive Effekt der Zusammenarbeit mit akademischen Institutionen, die auf der Basis von Rückmeldungen aus den Kursen sowie neuen wissenschaftlichen Studi-

en die Dokumentation fortlaufend evaluieren und optimieren.

Von besonderem Interesse waren die Motivation und das Verhalten der Teilnehmenden. Die meisten Unteroffiziere entsprachen äusserlich dem Bild, das man gemeinhin von einem Drill-Sergeant hat. Alle von ihnen verfügten über Einsatzerfahrung, einzelne blickten sogar auf acht Einsätze in Kriegsgebieten zurück. Basierend auf Vorurteilen, aber auch auf wissenschaftlicher Literatur⁴ hätte man nun erwarten können, dass sie gegenüber einem solchen Ausbildungsprogramm skeptisch eingestellt sein dürften. Das Gegenteil war jedoch der Fall. So berichteten sie offen und sachlich von eigenen Traumatisierungen und ihrem Umgang damit. Auch war für sie klar, dass sie bei psychischen Problemen professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, denn das seien sie insbesondere ihren Kameraden und natürlich dem Auftrag schuldig. Es macht also den Anschein, dass die psychologischen Interventionen in der Armee zumindest teilweise ihr Stigma verloren haben und die mentale Fitness ähnlich betrachtet wird wie die physische Fitness.

Evaluation

Nebst der Sicherung der Qualität und der Weiterentwicklung der CSF2-Ausbildungsmodule ist man bestrebt, mit wissenschaftlichen Studien den Nutzen des Programms nachzuweisen. In der Tat lassen sich positive Effekte feststellen. So scheint das Resilienztraining den Optimismus und die Anpassungsfähigkeit der Teilnehmenden zu verbessern. Ausserdem nimmt in Einheiten mit Resilienztraining der Alkohol- und Drogenkonsum ab.⁵ Da die Erforschung des Nutzens im operationalen Umfeld stattfindet, sind die Effekte jedoch nicht allzu gross.

Allerdings wäre es auch nicht angebracht zu erwarten, dass dank diesem Präventionsprogramm alle Soldaten psychisch unversehrt aus einem Einsatz zurückkehren. Aber die Bestrebungen und erste Evaluationsergebnisse weisen jedenfalls in die richtige Richtung und es bleibt zu hoffen, dass das CSF2-Programm auch weiterhin von der obersten militärischen Führungsebene und der Politik unterstützt wird. Schliesslich geht es nicht (mehr) nur um die Prävention im Hinblick auf allfällige Kriegeinsätze, sondern generell darum, den konstruktiven Umgang mit herausfordernden Situationen jeglicher Art zu lernen und zu trainieren.

Mögliche Konsequenzen für die Schweizer Armee

Genauso wie sich die ursprünglich für Lehrpersonen bestimmten Ausbildungsmodule an die Gegebenheiten der US-amerikanischen Armee anpassen liessen, könnten Inhalte und Zielsetzungen des Resilienztrainings auch auf die Bedingungen der Schweizer Armee übertragen werden. Während auf Stufe Grundausbildung Zeit, Ressourcen und wohl auch eine richtige Begründung fehlen würde, wäre eine Einführung eines solchen Programms in Offiziersschulen durchaus eine Überlegung wert. Als Bestandteil der Führungsausbildung würden die Aspiranten noch gezielter auf ihre anspruchsvolle Funktion vorbereitet. Zudem könnten die dergestalt erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten auch im zivilen Leben und in der beruflichen Karriere angewandt werden, was gleichzeitig als zusätzliches Argument für die Laufbahn als Milizkader dienen würde. Und nicht zuletzt wäre die Einführung eines Resilienztrainings ein deutliches Zeichen für eine moderne, sich in allen Bereichen weiterentwickelnde Armee sowie für eine Unternehmenskultur, in der man Sorge zum Humanpotenzial trägt. ■

Literaturverzeichnis

- 1 Casey Jr., G.W. (2011): Comprehensive Soldier Fitness. A Vision for Psychological Resilience in the U.S. Army. *American Psychologist*, 66/1, 1-13.
- 2 Seligman, M.P. (2011): *Flourish. A New Understanding of Happiness and Well-Being – and How To Achieve Them*. London; Boston: Nicholas Brealey Publishing.
- 3 Matthews, M.D. (2014): *Head Strong. How Psychology is Revolutionizing War*. New York: Oxford University Press.
- 4 Hoge, C.W., Castro, C.A., Messer, St.M., McGurk, D., Cotting, D.I., & Koffman, R.L. (2004): Combat Duty in Iraq and Afghanistan, Mental Health Problems, and Barriers to Care. *New England Journal of Medicine*, 351/1, 13-22.
- 5 Harms, P.D., Herian, M.N., Krasikova, D.V., Vanhove, A., & Lester, P.B. (2013): *The Comprehensive Soldier and Family Fitness Program Evaluation Report #4: Evaluation of Resilience Training and Mental and Behavioral Health Outcomes*. Monterey: Research Facilitation Team (RFT).

Meilenstein für die Militärpsychologie

Für die Initialisierung des CSF2-Programms wurden 125 Millionen Dollar gesprochen. Mittlerweile sind über 30 000 Master Resilience Trainer ausgebildet worden. Zu den bestehenden 18 Trainingszentren in den USA werden demnächst je eines in Südkorea und in Deutschland hinzukommen. Dass so viel Mittel in ein psychologisches Projekt investiert werden, ist aussergewöhnlich und kann für die Militärpsychologie als Meilenstein betrachtet werden.

Auch steht dieses Projekt für den Trend, dass sich militärische Organisationen zunehmend psychologische Erkenntnisse zu Nutze machen³, und offenbar auch bereit sind, die dafür notwendigen Ressourcen sicherzustellen.



Oberst
Hubert Annen
Dr. phil., Dozent Militärpsychologie und Militärpädagogik, MILAK/ETHZ
6300 Zug