

Zeitschrift: ASMZ : Sicherheit Schweiz : Allgemeine schweizerische Militärzeitschrift
Herausgeber: Schweizerische Offiziersgesellschaft
Band: 182 (2016)
Heft: 6

Artikel: Mentales Training zur Vorbereitung auf Extremsituationen
Autor: Wissmath, Barthomoläus / Schneider, Andrea / Annen, Hubert
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-587083>

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: 29.01.2026

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

Mentales Training zur Vorbereitung auf Extremsituationen

An der Universität Bern wurden Befunde zum Mentalen Training systematisch ausgewertet. Basierend auf diesen Ergebnissen wurde zusammen mit dem Lehrverband Genie/Rettung ein spezifisches vorstellungsbezogenes Trainingsprogramm entwickelt. Die damit gemachten Erfahrungen sind durchwegs positiv.

Realitätsnahes Training im Übungsdorf Epeisses.

Bartholomäus Wissmath,
Andrea Schneider, Hubert Annen

Menschliches Erleben und Verhalten in Extremsituationen folgt eigenen Regeln. Von Polizisten, die ein lebensbedrohliches Feuergefecht überlebt haben, werden Auffälligkeiten wie die Verringerung der akustischen Wahrnehmung, die Einschränkung des Sehfeldes oder die überdeutliche Wahrnehmung von Details berichtet¹. Diese Phänomene treten während der Reaktion auf die lebensbedrohliche Gefahr auf und wirken sich entsprechend auf die Aktivitäten der Einsatzkräfte aus. Bei Sonder-einsatzkommandos der Polizei werden im Ernstfall typischerweise wichtige Details übersehen und die hohe Aktivierung hemmt die Reaktionsfähigkeit sowie die Informationsverarbeitungskapazität². Folglich wird «vorhandenes» Wissen nicht abgerufen und es resultieren unökonomische Such-, Orientierungs- und Entscheidungsstrategien.

Grundlagen wirksamen Trainings

Die oben beschriebenen Effekte werden nach Ausnahmesituationen immer wieder berichtet und haben schon sehr

früh zu einer entsprechenden Ausbildung der Streitkräfte geführt. Zentral ist dabei das Überlernen bzw. der Drill: Die Bedienung einer Waffe oder eines Gerätes wird so lange geübt, bis davon ausgegangen werden kann, dass diese auch unter widrigen

**«Übungen sollten
möglichst realitätsnah
angelegt werden und
das Aktivierungsniveau
in der Übung sollte
mit dem in der Ernstsituation
vergleichbar sein.»**

Bedingungen oder Hochstress fehlerfrei und schnell erfolgen kann. Die betreffende Handhabung soll dann möglichst wenig mentale Ressourcen binden, damit möglichst viele Ressourcen für die Bewältigung der Situation zur Verfügung stehen. Eine hohe Aktivierung fördert zwar das Ausführen von gut geübten und automatisierten Handlungen und das Fällen

von naheliegenden Entscheidungen. Geht es aber um neue Lösungen und wenig automatisierte Handlungen, hat die Stressreaktion einen abträglichen Effekt auf die Leistung.

Ein optimales Training zeichnet aus, dass die Übungsanforderungen über den Anforderungen im Einsatz liegen sollten, dass die Übungsanlage möglichst realitätsnah ist und dass das Aktivierungsniveau in der Übung mit dem in der Ernstsituation vergleichbar sein sollte³. Zu diesem Zweck stehen entsprechende Anlagen wie beispielsweise Schiesskino oder Übungsdörfer zur Verfügung. Solche Rahmenbedingungen ermöglichen ohne Zweifel eine ausgezeichnete Einsatzvorbereitung. Denn die psychologische Forschung zeigt, dass sich ein Transfer von Trainingssituation auf den Einsatz vor allem dann einstellt, wenn die Lernsituation möglichst realitätsnah ist⁴.

Trainieren in der Vorstellung

Nun gibt es Szenarien, die sich kaum oder nur schwer realitätsnah trainieren lassen. Sei es, dass eine solche Übungsanlage zu gefährlich wäre oder dass sich derartige Trainingsmöglichkeiten zu wenig re-

gelmässig ergeben. In diesem Zusammenhang wird im Spitzensport und auch bei Einsatzkräften zunehmend auf Elemente des Mentalen Trainings zurückgegriffen. Dazu gehören Massnahmen zur Zielsetzung und -erreicherung, zur Selbstinstruktion, zur Visualisierung optimalen Verhaltens und zur Regulierung des Erregungsniveaus.

Diesbezüglich wurden kürzlich an der Universität Bern Forschungsarbeiten zum Mentalen Training systematisch ausgewertet. Bei dieser Art von Training werden Wahrnehmungsleistungen, Bewegungsmuster, Handlungsabläufe oder strategische Aufgaben in der Vorstellung trainiert. Die betreffenden Vorstellungen sollten dabei so lebhaft wie möglich sein und neben Sinneseindrücken wie Gerüchen oder Geräuschen auch emotionale Zustände beinhalten⁵. Derartiges Training kann die Wahrnehmung schärfen, Bewegungsabläufe optimieren und das Füllen von Entscheidungen verbessern. Erfahrene Personen profitieren besonders stark von Mentalem Training, da jene auf bestehenden Erinnerungen und Schemata aufbauen können. Ein Lernzuwachs wird aber auch bei Novizen berichtet. Wie sonst auch zeigt sich ein stärkerer Effekt mit zunehmender Trainingsdauer und regelmässiger Wiederholung.

Mentales Training als Einsatzvorbereitung beim Lehrverband Genie-/Rettung

Basierend auf oben aufgeführten Befunden wurde gemeinsam mit Oberstlt Frédéric Wagnon und Stabsadj Stefano Villa vom Lehrverband Genie/Rettung ein spezifisches Mentales Training entwickelt. Dazu wurden zunächst Szenarien identifiziert, die eine grosse Herausforderung darstellen, bislang aber kaum geübt worden sind. Konkret handelte es sich um die Szenarien *Angriff während eines Rettungseinsatzes*, *Überraschende Begegnung mit gefährlichen Gütern* und *Brennendes Gasleck*. Zur Konzeption der Trainingsinhalte wurden erfahrene Einsatzkräfte zu den Szenarien befragt. Die Experten nannten entscheidende Wahrnehmungen sowie mögliche Formen der Reaktion. Die Interviews wurden anschliessend mit den Experten dahingehend ausgewertet, welche Verhaltensweisen günstig bzw. ungünstig erscheinen.

Auf der Basis der so erarbeiteten Szenarien wurde dann ein spezifisches Mentales Training durchgeführt. Verschiede-

ne Gruppen des Verbands Swiss Rescue wurden erst allgemein über menschliches Erleben und Verhalten in Extremsituationen unterrichtet. Danach wurden die Einsatzkräfte über das zu trainierende Szenario informiert und angeleitet, sich das Szenario vorzustellen. Ausgangspunkt war ein den Personen vertrauter Moment wie zum Beispiel das Aufgebot. Das Szenario wurde dann schrittweise entwickelt und die Personen wurden ermuntert, sich ein sensorisch möglichst reichhaltiges Szenario vorzustellen. Sobald die Teilnehmenden eine Sequenz in der Vorstellung bewältigt hatten, gab der Trainer Inputs zum weiteren Verlauf (z. B. der angreifende Gegner erhält Verstärkung, die Kommunikation mit der Führung bricht ab oder es werden mehrere Verletzte gefunden).

«Beim Mentalen Training werden Wahrnehmungsleistungen, Bewegungsmuster, Handlungsabläufe oder strategische Aufgaben in der Vorstellung trainiert.»

Im Anschluss an die individuelle Vorstellung des Szenarios berichteten die Teilnehmenden in der Gruppe von ihren imaginären Sinneseindrücken, dem gewählten Verhalten, allfälligen Schwierigkeiten und dem als zielführend erlebten Verhalten. Im Anschluss wurden die in der Simulation gemachten Erfahrungen in der Gruppe diskutiert und es wurde eine Musterlösung präsentiert.

Die überwiegende Mehrheit der Teilnehmenden hat das Mentale Training als zweckmässig und wirksam erlebt. Zusätzlich zur Selbstwahrnehmung wurde den beteiligten Führungskräften ein spezifisches Instrumentarium zur systematischen Beobachtung der Leistung vermittelt.⁶ Damit konnte einige Wochen später in verschiedenen Übungsszenarien gezeigt werden, dass Personen, die im Vorfeld mental trainiert hatten, generell bessere Leistungen erbrachten. Die Erfahrungen mit dem Mentalen Training waren insgesamt so positiv, dass man inskünftig im Sinne einer Ergänzung zu allen anderen Trainingsformen daran festhalten wird. Da-

Das Trainieren in der Vorstellung wird sowohl von den Einsatzkräften als auch deren Vorgesetzten positiv erlebt. Es handelt sich um ein individuelles und kostengünstiges Training, welches das Üben von spezifischen Situationen erlaubt, die in der Realität kaum oder jedenfalls nicht zeitnah genug trainiert werden können. Für die Armee scheint das Trainieren in der Vorstellung als Ergänzung zu realitätsnahe und anforderungsreichem physischem Training durchaus Potenzial zu haben.

bei möchte man das erkannte Potenzial mentaler Trainingsformen insbesondere auch auf dem Weg zu einem Einsatz nutzen, um sich noch gezielter und effizienter auf das spezifische Szenario vorzubereiten. ■

- 1 Artwohl, A., & Christensen, L. W. (1997). *Deadly force encounters: What cops need to know to mentally and physically prepare for and survive a gunfight*. Boulder, CO: Paladin Press.
- 2 Singer, S., Riber, W., & Lockner, G. (2001). Spezialeinheiten. In Hermanutz, M., Ludwig, C., & Schmalzl, H. P. (Hrsg.). *Moderne Polizeipsychologie in Schlüsselbegriffen*. (205-215) Stuttgart: Boorberg.
- 3 Ungerer, D., & Ungerer, J. (2008). *Lebensgefährliche Situationen als polizeiliche Herausforderungen*. Frankfurt: Verlag für Polizeiwissenschaft.
- 4 Baldwin, T. & Ford, J. (1988). Transfer of training: A review and directions for future research. *Personnel Psychology*, 41, 63-105.
- 5 Driskell, J. E., Copper, C., & Moran, A. (1994). Does mental practice enhance performance? *Journal of applied psychology*, 79(4), 481-492.
- 6 Hier bedanken wir uns für die fachliche Unterstützung von Dr. Jan Schmutz von der Abteilung Arbeits- und Organisationspsychologie an der ETH Zürich.



Bartholomäus Wissmath
Dr. phil.-hum.
Geschäftsführer
w hoch 2 GmbH
3007 Bern



Andrea Schneider
Master of Science
in Psychology
Junior Researcher
Universität Fribourg
3012 Bern



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