Zeitschrift: ASMZ : Sicherheit Schweiz : Allgemeine schweizerische Militärzeitschrift

Herausgeber: Schweizerische Offiziersgesellschaft

Band: 183 (2017)

Heft: 10

Artikel: Ein Resilienztraining für die Schweizer Armee auf dem Prüfstand

Autor: Niederhauser, Madlaina / Züger, Regula / Annen, Hubert

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-730721

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: 21.11.2025

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

Ein Resilienztraining für die Schweizer Armee auf dem Prüfstand

Unter dem Namen Operation Phoenix wird in der Infanterie Offiziersschule ein Resilienztraining für die Schweizer Armee durchgeführt und überprüft. Die aus dem Training resultierenden Erkenntnisse sollen helfen, die Abbruchrate aus psychischen Gründen zu vermindern, die Qualität der Führung zu verbessern und damit insgesamt die Leistungsfähigkeit der Schweizer Armee weiter zu steigern. Bewährte Elemente aus dem Training können zukünftig in die Kaderausbildung integriert werden. Die ersten Evaluationsresultate zu diesem Resilienztraining werden im Folgenden diskutiert.

Madlaina Niederhauser, Regula Züger, Hubert Annen

Gemäss einer Umfrage des SECO (2010) sind rund ein Drittel aller Angestellten häufig oder sehr häufig gestresst, Tendenz steigend. Folglich ist jeder vierte Erwerbstätige am Arbeitsplatz mit mehr Belastungen konfrontiert als er Ressourcen zur Verfügung hat, um diese zu bewältigen. Angesichts solcher Anforderungen ist es nicht mehr ausreichend, ein gut ausgebildeter und motivierter Mitarbeiter zu sein. Vielmehr muss der Arbeitnehmer in einer optimalen körperlichen und mentalen Verfassung sein, um langfristig die Energie und Aufmerksamkeit aufrechterhalten zu können.

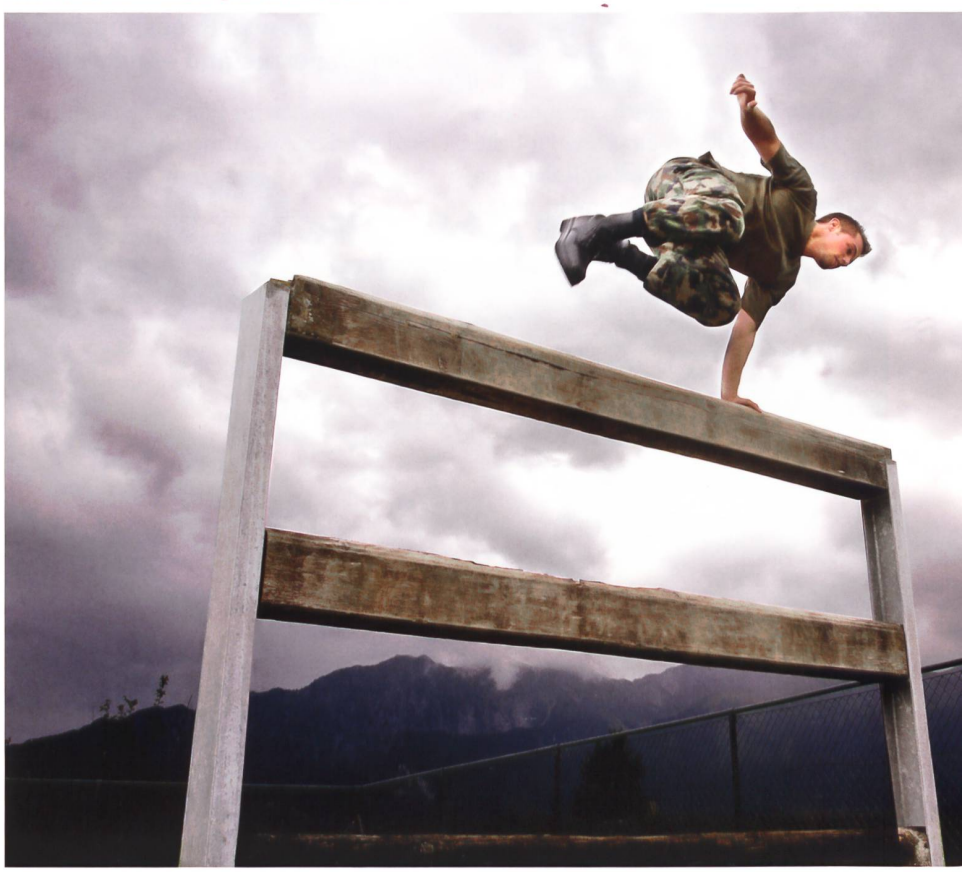
Stressempfinden im militärischen Alltag

Auch der militärische Alltag hält den Schweizer Armeeangehörigen viele Herausforderungen und stressreiche Situationen bereit. Dabei werden in der Regel lange Arbeitszeiten, Zeitdruck und eingeschränkter persönlicher Freiraum als die hauptsächlichsten Stressoren genannt. Frühere Studien aus den Rekrutenschulen zeigen auf, dass ca. 30% aller Abbrüche in den Rekrutenschulen aus psychischen Gründen passieren. Dies weist darauf hin, dass nicht jeder diesen Belastungen standhalten kann.

Die Wahrnehmung des Stressempfindens ist von Person zu Person unterschiedlich. Sie hängt von der kognitiven Bewertung des Stressors und von den individuell verfügbaren Bewältigungsstrategien und Ressourcen ab. Damit spielen psychische Faktoren bei der Auslösung und den Auswirkungen von Stress eine wichtige Rolle. Kurzfristig stellen Belastungen oft kein Problem dar. Treten aber Stressoren über einen längeren Zeitraum auf, führt das – sofern nicht genügend Ressourcen vorhanden sind – zu Überbelastungen oder Krankheiten. Dies wirkt sich im Falle von Führungskräften auch auf deren Unterstellte aus.

Diesem Umstand wollen wir mit dem Army Resilience Training Rechnung tragen und die Teilnehmer mit Werkzeugen zur besseren Bewältigung von stressreichen Situationen ausrüsten. Diese zielen generell darauf ab, eine Chronifizierung von Stress zu verhindern und damit im Endeffekt die psychische Dropoutrate im Militär zu senken. Indem wir vor allem zukünftige Führungskräfte schulen, möchten wir erreichen, dass sie mit stressreichen Situationen gelassener und lösungsorientierter umgehen und somit weniger Gefahr laufen, zum Stressfaktor für ihre Unterstellten zu werden.

Resiliente AdA nutzen gezielt ihre Stärken.



Resilienz

Resilienz wird definiert als die psychische Widerstandskraft. Sie beschreibt die Fähigkeit einer Person, mit belastenden Lebensereignissen positiv umzugehen, sich in bedrohlichen Situationen anzupassen und diese zu bewältigen[1]. Resiliente Personen nutzen interne und externe Ressourcen, haben eine hohe Selbstwirksamkeit, internale Kontrollüberzeugungen, positive Emotionen und ausgeprägten Optimismus. Durch diese Merkmale erleben sie weniger Alltagsstress und erholen sich schneller nach negativen Ereignissen und Belastungen. Sie entwickeln seltener depressive Symptomatik und Angststörungen, haben einen geringeren Drogen- und Alkoholkonsum und sind weniger suizidgefährdet.

Oben genannte Faktoren sind bereits im Rahmen der Operation Phoenix systematisch untersucht und weitgehend bestätigt worden. So empfinden resiliente Aspiranten die anspruchsvolle und harte erste Woche der OS weniger stressreich und belastend. Sie sind überdies insgesamt zufriedener mit ihrer Leistung. Während der OS und auch danach im Praktischen Dienst sind resiliente Aspiranten weniger angespannt, machen sich weniger Sorgen, betrachten Anforderungen als weniger belastend und sind generell weniger chronisch gestresst. Das gleiche Bild zeigt sich bezüglich der Durchhalteübung (DHU).

«Besonders die eigene Persönlichkeitsfindung war interessant.»

Resiliente Aspiranten fühlen sich mental und körperlich besser vorbereitet, sind weniger gestresst und zuversichtlicher im Hinblick auf die DHU, das heisst sie gehen im Gegensatz zu weniger resilienten davon aus, die Durchhaltewoche erfolgreich zu bewältigen. Nach der DHU berichten resiliente Aspiranten, dass sie weniger gestresst waren und sich mental und körperlich leistungsfähiger gefühlt haben. Sie berichten häufiger, während der DHU selbst in konfliktreichen Situationen einen konstruktiven Kommunikationsstil gepflegt zu haben. Auch hätten sie in der DHU einen angemessenen Umgang mit ihren Emotionen gefunden und ihre Stärken bei der Bewältigung von belastenden Situationen nutzen können. Und schliesslich in Bezug auf militärische Prüfungssituationen berichten resiliente Aspiranten über weniger Stress vor der Prüfung und eine rasche Erholung nach dem stressreichen Ereignis.

In Anbetracht solch positiver Auswirkungen von Resilienz lohnt es sich allemal, sich den Methoden zuzuwenden, mit denen die Resilienz trainiert werden kann.

Das Resilienztraining hilft, die Führungsqualität zu optimieren.

Resilienztrainings

Die Forschung hat gezeigt, dass die individuelle Resilienz hauptsächlich von sechs Kernkompetenzen abhängt: Mentale Flexibilität, Selbstkenntnis, Stärken, Selbstregulation, Beziehungen und Optimismus. Da diese Eigenschaften verändert werden können, wurden Trainings entwickelt, um diese gezielt zu verbessern.

Die U.S. Army hat bereits seit 2009 ein Resilienztraining in der militärischen Ausbildung etabliert, das einerseits die mentale Fitness der Militärangehörigen im Hinblick auf den Einsatz und seine psychische Folgen fördert. Anderseits wird aber auch generell der konstruktive Umgang mit den Herausforderungen des normalen Alltags geschult. Dieses Training führt nachweislich zu einer erhöhten Kompetenz in der Stressbewältigung, zu einer besseren Selbstkenntnis und zu gesteigertem Wohlbefinden. Auch die NASA baut intern auf ein eigens entwickeltes Resilienztraining. Dieses führt zu weniger subjektivem Stresserleben, einer schnelleren Erholung nach belastenden Ereignissen und einer erhöhten Kontrolle in Stresssituationen.

Die Operation Phoenix und das Army Resilience Training (ART)

Vor diesem Hintergrund war es das Ziel unserer Studie, ein Resilienztraining zu entwickeln, das spezifisch an die Gegebenheiten des Schweizer Militärs angepasst ist. Damit wollen wir die mentale Gesundheit der Angehörigen der Armee fördern sowie einen weiteren Beitrag zur Stressprävention und zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Effizienz der Schweizer Armee leisten. Indem bewährte Elemente des Resilienztrainings später in Kaderschulen oder in die Führungsausbildung integriert werden, lässt sich auch der zivile Nutzen und somit die Attraktivität der militärischen Kaderausbildung steigern.

Das ART ist in vier Lektionen à 90 Minuten aufgebaut (Übersicht siehe Tabelle) und stellt eine integrative Vernetzung von bewährten Konzepten aus der Kognitiven Verhaltenstherapie und Positiven Psychologie dar. Die einzelnen Module bedienen die sechs Kernkompetenzen der Resilienz. Kurze Theoriesequenzen leiten jeweils eine neue Thematik ein, danach werden die Inhalte im Rahmen von Übungen vertieft. Damit die Teilnehmer maximal vom Training profitieren können, verfolgen wir einen individuums-orientierten Ansatz, das heisst, alle Übungen werden an eigenen und nicht an vorgegebenen Situationen durchgeführt. Dadurch können sich die Teilnehmer selbstreflexiv mit eigenen belastenden Situationen auseinandersetzen und der erste Schritt für den

Module des Army Resilience Trainings	
1	**SPIRA-Modell:** Situationsanalyse für persönlich belastende Situationen[2] **Denkfallen:** Kenntnisse und Kontrolle eigener Denkfallen[3] **Optimismus:** Schnurübung
2	**Eisberge:** Kenntnisse über eigene Eisberge/Kernüberzeugungen **Umgang mit negativen Gedanken:** Kurz- und langfristige Techniken im Umgang mit negativen Gedanken
3	**Stressmanagement:** Kenntnisse des eigenen Coping-Stils in stressreichen Situationen und Förderung günstiger Coping-Strategien **Energiemanagement:** Bewusstsein über die optimale Leistungsbereitschaft durch Kontrolle der Gedanken, Emotionen und des körperlichen Befindens und erlernen von Techniken für den Umgang mit diesen
4	**Kommunikation:** Beziehungen stärken durch aktiv-konstruktives Rückmelden (aufmerksames Zuhören, Bezug auf Details) und wirksames Loben (Bezug auf spezifische Leistung/Prozess/Fähigkeit) **Charakterstärken:** Zielerreichung durch gezielten Einsatz eigener und anderer Stärken sowie im Umgang mit stressreichen Situationen. Stärkenbombardierung als Abschlussübung.

Transfer in den Alltag ist so bereits gemacht. Das ART stellt also eine Intervention dar, in welcher persönliche Verhaltensweisen hinterfragt und ungünstige Denkmuster verändert werden können.

Die Übungen finden in Dreiergruppen statt und werden von geschulten Moderatoren geleitet, wodurch die Teilnehmer jederzeit gefordert werden und unmittelbare Rückmeldungen erhalten. Die Gruppenzusammensetzung und der Moderator bleiben über das Training hinweg konstant, damit sich Vertrauen aufbaut und die Offenheit gefördert wird.

Die Teilnehmer erlernen während des Trainings Werkzeuge, mit Hilfe derer sie persönliche Anteile an belastenden Situationen erkennen und interpretieren sowie die eigenen Reaktionen beeinflussen können.

Evaluation

Zur ersten Durchführung des ART liegen bereits Evaluationsergebnisse vor. Im Vordergrund stehen dabei einerseits die Zufriedenheit der Teilnehmer mit dem Training und andererseits die Einschätzung, inwieweit das Gelernte im Alltag umgesetzt werden kann.

Zufriedenheit

Da die Moderatoren eine zentrale Rolle einnehmen, wurden die Teilnehmer aufgefordert, ihre Moderatoren zu bewerten. Dabei zeigt sich, dass den Moderatoren eine hohe Fachkompetenz und Motivation zugesprochen wird. Die Moderatoren regten zum selbstreflexiven (Weiter-) Denken an und konnten den Aspiranten helfen, deren Sichtweisen zu verändern.

Im Hinblick auf das Training und dessen Inhalte konnte generell eine hohe Motivation unter den Teilnehmern festgestellt werden, was sich u.a. darin äussert, dass 84% der Aspiranten zufrieden mit dem Training waren und dieses auch weiterempfehlen würden. Die Wahrnehmung des Moderators beeinflusst die Zufriedenheit mit dem Training erheblich. Je positiver der Moderator wahrgenommen wurde, desto zufriedener waren die Teilnehmer und desto mehr würden sie das Training weiterempfehlen. Offene Rückmeldungen wie «Das Resilienztraining hat mir während der OS wie auch jetzt im PD sehr geholfen. Danke!», «Grundsätzlich finde ich das Training sehr spannend. Besonders die eigene Persönlichkeitsfindung war interessant. Dabei gingen wir noch stärker auf die Details ein als im FUM-Modul» oder «Rester concentré sur les solutions, pas sur les problèmes. Ce n'est pas toujours moi moi et moi.» zeigen, dass mit dieser Intervention die richtige Richtung eingeschlagen wurde. Da am ART Aspiranten aus allen Sprachregionen der Schweiz teilnehmen, ist wichtig anzufügen, dass hinsichtlich der Zufriedenheit kein Unterschied zwischen den unterschiedlichen Sprachgruppen festgestellt wurde.

Anwendung im Alltag

Nach dem Training wurden die Teilnehmer gefragt, inwieweit sich die Inhalte in den Alltag transferieren lassen. 81% der Teilnehmer berichten, dass sie die gelernten Inhalte im zivilen Alltag einsetzen können. Aber auch im militärischen Setting scheinen die Inhalte gut anwendbar zu sein, berichteten doch 88% der Aspiranten, dass sie das Gelernte bei der Ausübung ihrer militärischen Funktion

Resiliente AdA begegnen Belastungen mit Zuversicht. Bilder: VBS

umsetzen können. Selbst im Ausnahmezustand der Durchhaltewoche konnten noch 50% aller Teilnehmer die ART-Inhalte anwenden. Beispielsweise berichteten einige Aspiranten, dass sie während des 100-km-Marsches diverse Techniken zur Ablenkung, Fokussierung und Aktivierung genutzt hätten.

Schliesslich gaben die Teilnehmer Auskunft darüber, was sich durch das Training verändert hatte. Zwei Drittel aller Teilnehmer berichten, dass sie in Konfliktsituationen konstruktiver kommunizieren, negative Ereignisse besser bewältigen können und insgesamt widerstandsfähiger sind. Mehr als 80% gaben ausserdem an, dass sie sich besser reflektieren und besser wahrnehmen sowie ihre Emotionen situationsangepasster kontrollieren können.

Fazit

Die ersten Erkenntnisse des Army Resilience Trainings stimmen sehr zuversichtlich, dass den Teilnehmern wichtige Werkzeuge im Umgang mit stressreichen Situationen vermittelt werden konnten. Die Aspiranten waren sehr motiviert und zufrieden mit dem Training und die Evaluation weist auf die angestrebte Veränderung hin. Differenziertere Berechnungen sind in Arbeit und werden laufend publiziert. Eine zweite Durchführung des Army Resilience Trainings ist im August gestartet. In dieser werden ergänzend zu den subjektiven Parametern aus der ersten Studie biologische Parameter wie Herzaktivität und Stresshormone untersucht, um den Effekt des Trainings auf einer weiteren Ebene zu untermauern. Zudem werden die Auswirkungen auf die Führungsqualität erforscht.

Nebst der Tatsache, dass die Operation Phoenix zahlreiche Erkenntnisse hervorbringt, die für die Schweizer Armee einen direkten praktischen Nutzen haben, generiert dieses Projekt als Längsschnittstudie sowie mit den subjektiven und objektiven Messmethoden einen bemerkenswerten wissenschaftlichen Mehrwert. ■

1 Vgl. dazu Annen, H. (2017). Resilienz – eine Bestandsaufnahme. Military Power Revue, 1/2017, S. 24-35.

2 Angelehnt an SORCK-Modell (zitiert in: Hautzinger, M. (2015). Mikro-Verhaltensanalyse. In M. Linden & M. Hautzinger (Hrsg.), Verhaltenstherapiemanual, S. 179-183. Berlin: Springer) und ABC-Modell (zitiert in: Seligman, M. E. P. (2014). Flourish. Wie Menschen aufblühen. Die positive Psychologie des gelingenden Lebens. München: Kösel-Verlag).

3 Reivich, K. J., & Shatté, A. (2002). The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles. New York: Three River Press.

Eine ausführliche Literaturliste kann bei den Autoren angefordert werden.

Madlaina Niederhauser
M. Sc.
Projektmitarbeiterin
MILAK an der ETH Zürich
8108 Dällikon

Regula Züger
M. Sc.
Projektmitarbeiterin
MILAK an der ETH Zürich
8808 Pfäffikon SZ

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