

**Zeitschrift:** ASMZ : Sicherheit Schweiz : Allgemeine schweizerische Militärzeitschrift  
**Herausgeber:** Schweizerische Offiziersgesellschaft  
**Band:** 185 (2019)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Zur Wirksamkeit eines Resilienztrainings in der Schweizer Armee  
**Autor:** Züger, Regula / Niederhauser, Madlaina / Annen, Hubert  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-862778>

### **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:** 18.02.2026

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

# Zur Wirksamkeit eines Resilienztrainings in der Schweizer Armee

**Seit drei Jahren wird in der Infanterie Offiziersschule ein auf die Schweizer Armee angepasstes Resilienztraining durchgeführt. Die Offiziersanwärter profitieren dabei von praktischen Trainingselementen, die ihnen im Umgang mit belastenden Situationen – zivil und militärisch – dienen. Zur wissenschaftlichen Evaluation des Projekts liegen mittlerweile weitere vielversprechende Ergebnisse vor.**

Regula Züger, Madlaina Niederhauser, Hubert Annen

Der militärische Alltag stellt hohe physische und psychische Anforderungen an die Angehörigen der Armee. Zu den Belastungsfaktoren gehören unter anderem lange Präsenzzeiten, geringer Handlungsspielraum, wenig Schlaf, Zeitdruck oder auch zwischenmenschliche Konflikte.<sup>1</sup> Wie solche Belastungsfaktoren wahrgenommen werden und wie damit umgegangen wird, hängt von individuellen Bewertungsprozessen und vorhandenen Ressourcen und Bewältigungsstrategien ab.<sup>2</sup> Ungesunde Bewältigungsstrategien und mangelnde Ressourcen können unter andauernden Belastungen und chronischem Stress zu gesundheitlichen Problemen führen.<sup>3,4,5</sup> Und im militärischen *Setting* haben unangemessene Verhaltensweisen von gestressten Führungspersonen vor allem negative Auswirkungen auf die Einstellung zur Armee und die Motivation im Militärdienst.

Das von der Militärakademie (MILAK) an der ETH Zürich entwickelte Resilienztraining zielt darauf ab, die angehenden Führungspersonen in der Bewertung stressreicher Situationen zu unterstützen und ihnen Möglichkeiten im Umgang mit Belastungen aufzuzeigen. Das Trainingsziel ist also, Stress zu reduzieren, die Fähigkeit, erfolgreich mit belastenden Situationen umzugehen,<sup>6</sup> zu fördern, und so insgesamt die Führungspersönlichkeit zu stärken. Dadurch soll auch das betriebliche Klima positiv beeinflusst und mögliche *Dropouts* aufgrund von Anpassungsproblemen verringert werden.

## Rückblick – Resilienztraining in der Offiziersschule

Im Training werden sechs Kernkompetenzen der Resilienz vermittelt und trainiert: Selbstkenntnis, Selbstregulation,

mentale Flexibilität, Beziehung, Kommunikation und Charakterstärken.<sup>7</sup> Als Ausgangspunkt dienen den Teilnehmern ihre persönlichen Beispiele herausfordernder Situationen, die sie reflektieren und mit wissenschaftlich bewährten Methoden und Strategien bearbeiten. Im Verlaufe der seit Dezember 2016 durchgeführten Trainings wurde das Konzept stets angepasst und erweitert. So wurde beispielsweise ein *Refresher*-Modul am Ende der Offiziersschule eingeführt, um behandelte Inhalte nochmals aufzufrischen und mögliche Stresssituationen und erfolgversprechende Bewältigungsstrategien hinsichtlich des kurz bevorstehenden Praktischen Dienstes zu erörtern.

Bislang liessen sich mehrere erfreuliche Befunde zur Wirksamkeit der Trainingsinhalte festhalten.<sup>8</sup> Neben der hohen Zufriedenheit mit dem Training zeigte sich unter anderem, dass die Trainingselemente im militärischen und zivilen Alltag angewandt werden konnten und dadurch auch das Stressempfinden vermindert wurde. Wie sich das Training auf spezifische militärische Stressoren auswirkt, ist Gegenstand der folgenden Abschnitte.

## Stress? – eine Frage der Bewertung!

Die Durchhalteübung (DHU) ist bekanntlich eine psychisch und physisch anspruchsvolle Phase für die angehenden Offiziere. Unter Schlafmangel und geringer Nahrungsaufnahme Führungsaufgaben erfolgreich zu absolvieren, bringt so manchen an seine Grenzen. Es konnte bereits gezeigt werden, dass die Offiziersanwärter das Training hinsichtlich der mentalen Vorbereitung auf die DHU als hilfreich einstufen; zuversichtlicher und überzeugter waren, die DHU erfolgreich

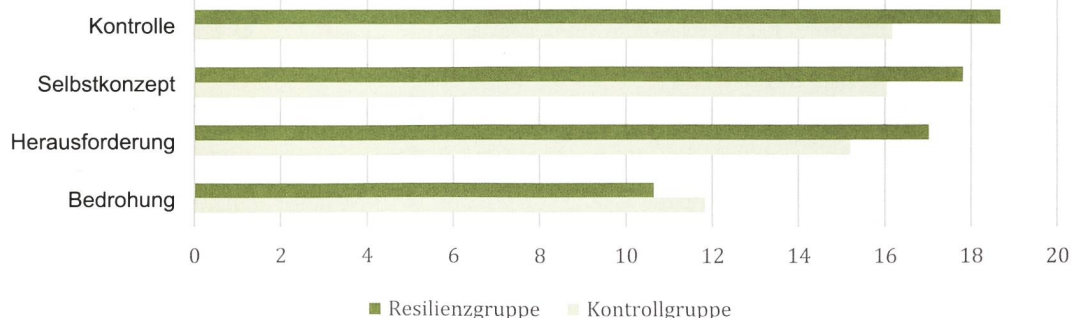
Persönliche Beispiele werden gezielt reflektiert.

Bilder: VBS/ZEM





## DHU Bewertungsprozesse & Bewältigungsmöglichkeiten



### Stresswahrnehmung in der Durchhalteübung.

Grafik: Autoren

zu bewältigen; und sich die persönlichen Erfahrungen daraus als nützlich erwiesen<sup>8</sup>. Da die Bewertung der Situation und die vorhandenen Ressourcen und Bewältigungsstrategien eine tragende Rolle im Erleben von Stress spielen<sup>3</sup>, wurden nun die vorangehenden Bewertungsprozesse genauer untersucht und die Offiziersanwärter zur Einstufung der DHU als Stressor befragt. Konkret wurde eruiert, inwiefern die DHU als bedrohlich oder herausfordernd eingestuft wird, wie hoch der wahrgenommene Stress ist und welche Bewältigungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen.

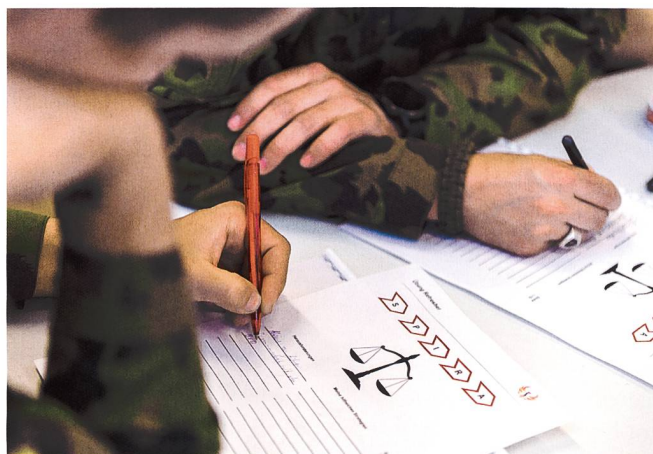
Die Resultate führten zu Tage, dass die Offiziersanwärter mit Resilienztraining im Vergleich zu den Offiziersanwärtern ohne Resilienztraining die DHU eher als Herausforderung und weniger als Bedrohung (tiefere Werte in der Grafik oben) wahrgenommen haben. In Bezug auf die Bewältigung der DHU erkannten Erstere ihre Ressourcen auch deutlich stärker, das heisst, sie berichteten über ein ausgeprägteres Selbstkonzept ihrer Fähigkeiten und über eine höhere Kontrollüberzeugung. Die Gruppe mit dem Resilienztraining empfand die DHU zudem als psychisch weniger belastend als die Gruppe ohne Resilienztraining.

Diese Gruppenunterschiede verweisen auf eine Veränderung in der kognitiven Bewertung von Stress und ein bewussteres Wahrnehmen der persönlichen Ressourcen. Diese Ergebnisse lassen sich durchaus auf den Einfluss des Resilienztrainings zurückführen. Eingübte Strategien wie beispielsweise Atemtechniken, Ablenkung durch Gedankenspiele, Motivation durch persönliche Ziele, Akzeptanz oder auch die bewusste Nutzung der

sozialen Unterstützung (Kameradschaft) scheinen ihre Wirkung nicht zu verfehlen.

### Befinden in militärischen Stresssituationen

Nicht nur die Bewertung von anspruchsvollen oder belastenden Gegebenheiten fällt bei resilienten Personen anders aus, sondern auch im Erleben von positiven und negativen Emotionen liessen sich Unterschiede feststellen. Eine Studie mit militärischem Sanitätspersonal



Es gilt, schädliche von nützlichen Gedanken zu unterscheiden und Letztere in Stresssituationen anzuwenden.

machte deutlich, dass resiliente Personen trotz hoher Stressbelastung (vor dem Einsatz) letztlich über mehr positive Emotionen berichteten.<sup>9</sup> Positive Emotionen gehören zu den Schutzfaktoren von Stress und mindern das Risiko gesundheitsschädigender Auswirkungen.<sup>10</sup> Negative Emotionen werden von resilienten Personen hingegen in geringerem Ausmass erlebt.<sup>11</sup>

Das Zusammenspiel von positiven und negativen Emotionen wurde auch in der

vorliegenden Forschungsarbeit untersucht, indem die Offiziersanwärter gebeten wurden, die bevorstehende DHU hinsichtlich unterschiedlicher emotionaler Zustände einzustufen. Zu den positiven Emotionen gehören unter anderem sich begeistert, stolz oder entschlossen zu fühlen. Demgegenüber stehen negative Emotionen wie verärgert, gereizt oder nervös sein. Es zeigte sich, dass die Anwärter mit dem Resilienztraining vor und nach der DHU mehr positive Emotionen als deren Vergleichsgruppe empfanden. Die emotionalen Zustände der Offiziersanwärter konnten offenbar durch das Training positiv beeinflusst werden.

Das Training erwies sich nicht nur für die Vorbereitung oder das Erleben von militärischen Stressoren wie der DHU oder einer entscheidenden Prüfung als sehr nützlich. Neben veränderten Wahrnehmungsprozessen, mehr verfügbaren

Ressourcen oder positiven Emotionen im Stresserleben hatten die Teilnehmer des Resilienztrainings am Ende der Offiziersschule auch weniger vitale Erschöpfungssymptome. Die betreffenden Symptome basieren unter anderem auf Fragen wie müde, erschöpft oder ausgelaugt man sich fühlt. Durch das Training und die vermittelten Inhalte konnten die Teilnehmer demnach nicht

nur hinsichtlich akuter Stresssituationen profitieren, sondern die Intervention diente ihnen auch im gesamten Verlauf der Offiziersschule.

### Praktischer Dienst – die Bewährungsprobe

Mit ihren zahlreichen körperlichen und mentalen Herausforderungen zielt die Offiziersausbildung nicht zuletzt auf die Entwicklung und Stärkung der Führungspersonen ab.



## Forschung und Lehre

sönlichkeit ab. Die konkrete Bewährungsprobe folgt für die jungen Offiziere in ihrem Praktischen Dienst. Im Verlauf der ersten Wochen des Praktischen Dienstes wurden sie deshalb mehrmals zu ihren aktuellen Stressoren befragt. Wie in früheren Erhebungen<sup>1</sup> wurden als meistgenannte Stressoren unter anderem Schlafmangel, Zeitdruck, hohe Verantwortung, grosse Informationsflut (überwiegend zu Beginn des Praktischen Dienstes) oder hohe Ansprüche identifiziert. Unabhängig davon, ob sie ein Resilienztraining absolviert hatten oder nicht, war das Ausmass des Stresserlebens für alle Offiziere in etwa gleich. Jedoch zeigte sich auch hier das oben beschriebene Bild zu den positiven Emotionen. Die Offiziere mit Resilienztraining berichteten über ein höheres Ausmass an Freude. Sie hatten eher das Gefühl, Spass zu erleben und Dinge zu tun, die sie wirklich mögen. Und sie fühlten sich eher voller Energie, leichten Herzens und sicher. Daraus folgt, dass durch das Training die Schutzfaktoren erhöht werden und dies insgesamt zur Förderung der mentalen und körperlichen Gesundheit aller Beteiligten führen kann.

## Fazit

Die vorliegenden Erkenntnisse aus dem Forschungsprojekt «Armee-Resilienztraining (ART)» stimmen nach wie vor zuversichtlich. Die Stresswahrnehmung wird auf der kognitiven Ebene günstig beeinflusst und im Umgang mit Herausforderungen werden mehr positive und weniger negative Emotionen erlebt. Die Teilnehmer wenden die Trainingsinhalte nicht nur in akuten Stresssituationen an, sondern es zeigen sich auch erwünschte Denk- und Verhaltensweisen bei anhaltendem Stress. Die geringeren vitalen Erschöpfungssymptome am Ende der OS und das erhöhte Erleben von Freude im Praktischen Dienst lassen vermuten, dass das Training auch längerfristige Effekte hat.

Ob und wie sich die Trainingsinhalte auch auf körperlicher Ebene (hormonell, physiologisch) und unter Stressbelastungen auswirken, wird momentan ermittelt und im Laufe des nächsten Jahres publiziert. Ebenfalls werden möglichen Effekte des Trainings auf das konkrete Führungsverhalten derzeit analysiert. Auf dieser Basis sollen dann Vorschläge für die Integration bewährter Elemente des Resilienztrainings in die militärische Führungsausbildung gemacht werden. ■

- 1 Annen, H. & Frei, S. (2011). Stressors and coping strategies of recruits during basic training. Paper presented at the 53rd Annual Conference of the International Military Testing Association (IMTA).
- 2 Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer publishing company.
- 3 Cohen S, Kessler RC, & Gordon UL (1995). Strategies for measuring stress in studies of psychiatric and physical disorder. In: Cohen S, Kessler RC, Gordon UL, eds. Measuring Stress: A Guide for Health and Social Scientists. New York, NY: Oxford University Press; 3-26. 2.
- 4 McEwen, BS. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. N Engl J Med, 338(3), 171-179.
- 5 McEwen, B. S. (2004). Protection and damage from acute and chronic stress: Allostasis and allostatic overload and relevance to the pathophysiology of psychiatric disorders. Annals of the New York Academy of Sciences, 1032(1), 1-7.
- 6 Vgl. dazu Annen, H. (2017). Resilienz – eine Bestandsaufnahme. Military Power Revue, 1/2017, S. 24-35.
- 7 Reivich, K. J., Seligman, M. E. P., & McBride, S. (2011). Master resilience training in the U.S. Army. The American Psychologist, 66(1), 25-34.
- 8 Niederhauser, M., Züger, R., & Annen H. (2017). Ein Resilienztraining für die Schweizer Armee auf dem Prüfstand. ASMZ, 10/2017, S. 40-43.
- 9 Maguen, S., Turcotte, D. M., Peterson, A. L., Dremas, T. L., Garb, H. N., McNally, R. J., & Litz, B. T. (2008). Description of risk and resilience factors among military medical personnel before deployment to Iraq. Military medicine, 173(1), 1-9.
- 10 Steptoe, A., Dockray, S., & Wardle, J. (2009). Positive affect and psychobiological processes relevant to health. Journal of personality, 77(6), 1747-1776.
- 11 Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. Journal of personality and social psychology, 84(2), 365.



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



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



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

# Konkubinats- Erbanspruch. Vorgesorgt.

«Konkubinatspaare haben keinen gesetzlichen Erbanspruch. Welche Vorkehrungen müssen wir treffen, um uns gegenseitig zu begünstigen und für einander vorzusorgen?»

In erster Linie können Konkubinatspaare mit einem Testament oder mit einem Erbvertrag den Anspruch der gesetzlichen Erben auf den Pflichtteil reduzieren und sich für den freien Teil gegenseitig begünstigen. Aus der 1. Säule, also der AHV/IV, wird es keine Rente geben. In der 2. Säule sehen die Pensionskassen in ihrem Reglement eine Todesfalleistung vor, wenn eine der folgenden Bedingungen erfüllt ist: Wenn das Paar ohne Unterbruch mehr als fünf Jahre zusammengelebt hat, der überlebende Partner vom Verstorbenen massgeblich

## «Erbten ohne Trauschein?»

unterstützt wurde oder für ein gemeinsames Kind aufkommen muss. Wichtig: Die Partnerschaft muss der Pensionskasse gemeldet sein. In der Säule 3a sind Sie noch freier. Dann dürfen Sie den Partner oder die Partnerin begünstigen, selbst wenn Sie Kinder haben. Die Stiftung muss jedoch über die Begünstigung informiert sein. In der Säule 3b sind Sie weitgehend frei, wenn Sie begünstigen, sofern Sie die Pflichtteile beachten. Bei reinen Todesfallversicherungen sind Sie auch von dieser Pflicht befreit. [helvetia.ch/konkubinats](http://helvetia.ch/konkubinats)



René Renggli  
Generalagent  
Generalagentur Sursee