

**Zeitschrift:** ASMZ : Sicherheit Schweiz : Allgemeine schweizerische Militärzeitschrift  
**Herausgeber:** Schweizerische Offiziersgesellschaft  
**Band:** 186 (2020)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Die Rekrutenschule als Lebensschule : Mythos oder Realität?  
**Autor:** Niederhauser, Madlaina / Annen, Hubert  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-905640>

### **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:** 11.01.2026

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



# Die Rekrutenschule als Lebensschule – Mythos oder Realität?

**Die Annahme, dass während der Rekrutenschule (RS) auch in der persönlichen Reifung ein merklicher Schritt vollzogen wird, scheint kaum an Bedeutung eingebüsst zu haben. Aber basiert diese nun einfach auf dem Wunschdenken einiger Beteiligten oder gibt es sogar objektive Beweise dafür? Vorliegender Artikel reflektiert die psychischen und physischen Herausforderungen in der RS und zeigt anhand relevanter Daten, welche positiven Eigenschaften die Rekruten sich im Verlauf der Rekrutenschule aneignen.**

Madlaina Niederhauser, Hubert Annen

Der Einstieg in die militärische Grundausbildung ist einschneidend. Junge Frauen und Männer verlassen ihre vertraute Umgebung und treten in eine neue Gemeinschaft ein, die für lange Zeit ihr Lebensmittelpunkt sein wird. Dieser Schritt stellt für die jungen Erwachsenen eine beträchtliche Herausforderung dar. Viele von ihnen sind das erste Mal so lange weg von ihrem gewohnten Umfeld. Folglich ist dieser Übergang vom zivilen zum militärischen Leben oft von einem Gefühl des Verlustes und Ernüchterung begleitet, denn frühere Unterstützungsquellen wie Freunde und Familienangehörige stehen nicht mehr direkt zur Verfügung. Als weiterer Stressfaktor wird der stark strukturierte Alltag in der RS wahrgenommen. Lange Arbeitstage, Zeitdruck und Wartezeiten, fehlende Autonomie und eine eingeschränkte persönliche Freiheit bereiten vielen Rekruten Schwierigkeiten. Es ist allgemein bekannt und gut erforscht, dass daraus stressbedingte psychische Probleme entstehen können.<sup>1</sup> Weniger im Fokus stand bislang, welche positiven Eigenschaften und Verhaltensweisen durch die neue Umgebung und die damit verbundenen Herausforderungen gewonnen werden können.

Viele junge Menschen, welche die Rekrutenschule erfolgreich absolviert haben, berichten über neue und wertvolle Erfahrungen im Bereich Gruppendynamik und Integration. Gerade in unserer stark individualistisch geprägten Gesellschaft kann das Lernen von Disziplin, das Einfügen in eine Gemeinschaft sowie als Teil eines Kollektivs Verantwortung zu übernehmen, eine Vorbereitung für kommende Lebensaufgaben sein. Dass solche Berichte nicht auf der positiv verklärten Rückschau Einzelner beruhen, zeigen Daten aus der Stu-

die PROGRESS. In dieser gross angelegten wissenschaftlichen Untersuchung wurden die Rekruten der Infanterie Durchdienereschule 14 zu Beginn, während und am Ende der Rekrutenschule zu verschiedenen Aspekten ihrer Person befragt.<sup>2</sup> Die Resultate werden im Folgenden dargestellt.

## Emotionsregulation

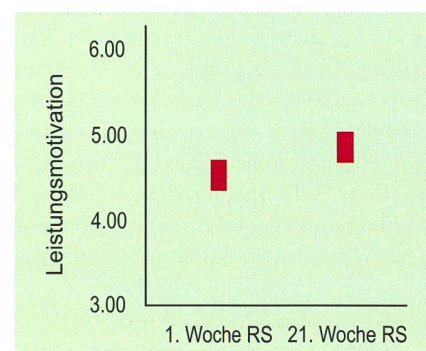
Rekruten lernen im Verlauf der Rekrutenschule, besser mit ihren Emotionen umzugehen. Dies wird insofern erkennbar, als sie ihre Gefühle weniger für sich behalten und diese vermehrt nach aussen zeigen. Diese Veränderung passiert wahrscheinlich aufgrund der intensiven zwischenmenschlichen Kontakte. Einerseits ist es durch die permanente Anwesenheit anderer Personen weniger gut möglich, Gefühle für sich zu behalten. Andererseits wird durch die soziale Nähe die Wahrscheinlichkeit erhöht, bei anderen auch negative Emotionen wahrzunehmen und den Umgang mit Gefühlen besser zu akzeptieren. Dies ist als positive Veränderung zu werten, da das Unterdrücken von Emotionen längerfristig zu negativen Auswirkungen führt. Erst durch das Offenlegen von Emotionen wird die Ausgangslage dafür geschaffen, sie angemessen zu bewältigen lernen. Damit steigt auch die Chance, die Emotionen neu zu bewerten und die damit verbundene Energie positiv zu nutzen.

## Leistungsmotivation

Die Rekruten werden im Verlauf der Rekrutenschule leistungsmotivierter (siehe Grafik 1). Dies zeigt sich einerseits in der Steigerung des Ehrgeizes. Der Wille, eine verantwortungsvolle und wichtige Position zu erreichen, nimmt zu. Zudem entwickeln die Rekruten eine ausgeprägtere Tüchtigkeit und geben sich mehr Mühe,

eine Aufgabe erfolgreich zu bewältigen. Andererseits nehmen die Eigeninitiative und der Wunsch nach Herausforderungen zu. Dies äussert sich darin, dass sie beispielsweise in Gruppenarbeiten eher die

Grafik 1: Leistungsmotivation über die Dauer der RS.



Initiative ergreifen. Der verstärkte Wunsch nach Herausforderungen am Ende der Rekrutenschule wird auch daran erkennbar, dass die Rekruten sich lieber mit schwierigen Aufgaben auseinandersetzen, an denen sie ihre Fähigkeiten prüfen können. Insgesamt kann hier festgehalten werden, dass die militärische Ausbildung den beruflichen Ehrgeiz die Übernahme von Eigeninitiative und den Wunsch nach herausfordernden Aufgaben fördert.

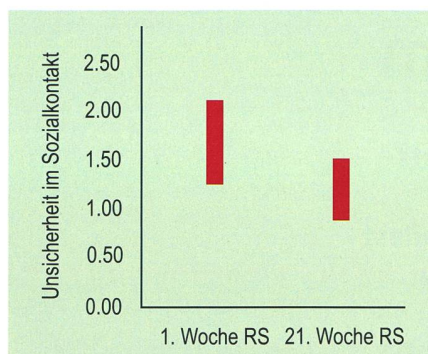
## Sicherheit im Sozialkontakt

Mit Beginn der Rekrutenschule lernen die Rekruten viele neue Menschen kennen und verbringen in der Folge eine intensive Zeit mit diesen. Das führt dazu, dass sie sicherer im Sozialkontakt werden (siehe Grafik 2). Rekruten lernen im Verlauf der RS, ihre Unsicherheiten im zwischenmenschlichen Bereich zu überwinden, und fühlen sich am Ende selbstbewusster im Umgang mit anderen. Des Wei-



**Grafik 2: Unsicherheit im Sozialkontakt über die Dauer der RS.**

Grafiken: Autoren



teren nehmen Minderwertigkeitsgefühle und Verletzlichkeit in Gefühlsdingen ab.

### (Selbst-)Vertrauen

Das Vertrauen gegenüber Mitmenschen wird im Verlauf der militärischen Grundausbildung gestärkt. Dies kann dem positiven Gemeinschaftsgefühl und der Intensität im Sozialkontakt zugeschrieben werden. Zudem trauen sich die Rekruten mehr zu und berichten, dass sie in der Ausbildung Dinge gemacht haben, die sie sich zuvor nie zugetraut hätten. Dieser Effekt stellt sich dann ganz besonders ein, wenn es den Führungspersonen gelingt, die Lernprozesse fair, unterstützend und wertschätzend zu begleiten.<sup>3</sup>

### Stressreaktivität

Rekruten werden im Verlauf der Rekrutenschule weniger stressreaktiv, das heisst sie reagieren auf alltägliche Stressoren weniger stark. Insbesondere die Reaktivität bezüglich der sozialen Bewertung nimmt ab. Am Ende der Grundausbildung haben sie somit gelernt, bei eigener Unsicherheit ruhig zu bleiben, sich durch kritische Bemerkungen nicht verunsichern zu lassen, sowie sich weniger aufzuregen, wenn andere etwas Falsches über die eigene Person sagen. Weiter lernen die Rekruten, nach anstrengender Arbeit besser abzuschalten und gelassen zu bleiben, wenn etwas nicht so läuft, wie man es sich vorgestellt hat. Und schliesslich eignen sich die Rekruten in der RS eine gewisse mentale Stärke an, die ihnen hilft, vor wichtigen Aufgaben und Übungen ruhig zu bleiben.

### Lösungsorientierung

Die militärische Grundausbildung trägt des Weiteren viel dazu bei, dass Rekruten bezüglich Lösungsorientierung

Fortschritte machen. Sie lernen für ein Problem mehrere Lösungsvorschläge zu erarbeiten und den Blickwinkel für die Erarbeitung dieser zu erweitern.

### Sorgen und Angst

Die vorliegenden Daten weisen darauf hin, dass sich die Rekruten mit zunehmender Dauer der RS weniger Sorgen machen und weniger dazu neigen, über unwichtige Dinge zu grübeln. Auch die Angst, eigene Ziele und Aufgaben nicht erreichen zu können, sowie die Ängstlichkeit insgesamt nehmen gegen Ende RS stark ab.

Nicht nur die verklarte oder allenfalls ideologisch geprägte Rückschau auf die militärische Grundausbildung, sondern auch repräsentative Daten zeigen: Die Rekrutenschule ist eine Lebensschule. Sie trägt zur Stärkung des Charakters bei und fördert die Ausbildung positiver Eigenschaften. Diese sind nicht nur für die weitere militärische Laufbahn wichtig, sondern helfen den jungen Erwachsenen, auch im privaten Leben weiterzukommen.

### Resilienz als Schutzmechanismus

Allerdings bleibt anzumerken, dass sich die oben genannten Effekte nicht bei allen Rekruten einstellen. Ob sie von der militärischen Ausbildung und deren Herausforderungen profitieren können, hängt unter anderem von der individuellen Resilienz ab. Resiliente Rekruten zeigen sich widerstandsfähiger gegenüber stressreichen Situationen und berichten weniger stressbedingte Probleme wie Aggressionen, übermässiger Alkoholkonsum, Ermüdungserscheinungen, Schlafstörungen und Depressivität. Sie können somit einerseits mit den oben beschriebenen Herausforderungen besser umgehen und negative Auswirkungen auf die Gesundheit verhindern. Andererseits ziehen sie mehr Nutzen aus dieser Lebensschule. So werden resiliente Rekruten beispielsweise sicherer im Sozialkontakt als weniger resiliente Rekruten.

### Resilienz trainieren

Die individuelle Resilienz hat folglich einen bedeutsamen Einfluss darauf, wie die Rekrutenschule erlebt wird und was sich durch diese persönlich verändert. Überdies wirkt sich die Resilienz auf die Dropoutrate wegen psychischen Gründen aus. Das heisst: Resiliente Rekruten neigen weniger dazu, die RS abzubrechen.<sup>4</sup> Aus-

gehend von diesen Erkenntnissen leistet die Dozentur Militärpsychologie und Militärpädagogik an der MILAK mit zwei praxisorientierten Forschungsprojekten einen konkreten Beitrag.

Zum einen wurden in der von Wissenschaftlern der Eidgenössischen Hochschule für Sport (EHSM) entwickelten Sport-App ready#teamarmee Zusatzinformationen zu Motivation und zu mentaler Stärke integriert. Diese haben zum Ziel, die Rekruten mental auf die Rekrutenschule vorzubereiten und enthalten zudem Übungen für den Umgang mit Stress im Alltag. Sie können auf einfache Weise in den Rekrutenalltag integriert und individuell angewendet werden.

In einem weiteren Projekt wurde ein Resilienztraining entwickelt, um die Teilnehmer psychisch widerstandsfähiger zu machen. Die betreffenden Schulungsmodulare wurden mehrmals in der Infanterieoffizierschule durchgeführt und wissenschaftlich evaluiert. Die Implementierung bewährter Elemente aus diesem Training in Schulen und Kurse der Schweizer Armee ist in Planung. ■

- 1 Die betreffenden Stressoren werden in diversen Studien des PPD (z.B. Stressorenstudie; Auswertung der Sucht- und Stresspräventionsmodule) und der MILAK (z.B. PROGRESS; Evaluation Kaderselektion) diskutiert.
- 2 Wyss, T. & Annen, H. (2013). Studie PROGRESS – Einfluss von progressiv aufgebauter körperlicher Belastung, Sport und Führungsstil auf Fitness, Verletzungen, Austritte, militärische Leistungsfähigkeit, Stress und Motivation bei Schweizer Rekruten. Bern; Birmensdorf: Interner Forschungsbericht. Der PROGRESS-Datensatz wurde zudem in zahlreichen Doktor- und Masterarbeiten weiter ausgewertet.
- 3 Annen, H., Sefidan, S., Boesch, M., LaMarca, R., Ehlert, U. & Roos, L. (2012). Trust – easy go, but not so easy come. Paper presented at the Annual Conference of the International Military Testing Association (IMTA), Dubrovnik/Croatia.
- 4 Annen, H. & Boesch, M. (2014). Resilience as a predictor for military training outcomes. Paper presented at the Annual Conference of the International Military Testing Association (IMTA), Hamburg/Germany.



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