

**Zeitschrift:** ASMZ : Sicherheit Schweiz : Allgemeine schweizerische Militärzeitschrift  
**Herausgeber:** Schweizerische Offiziersgesellschaft  
**Band:** 189 (2023)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Digitale Lernmedien erleichtern den Zugang zu psychologischen Interventionen  
**Autor:** Züger, Regula / Annen, Hubert  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1052804>

### **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:** 13.04.2026

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

# Digitale Lernmedien erleichtern den Zugang zu psychologischen Interventionen

**Resilienz, gemeinhin verstanden als erfolgreicher Umgang mit Belastungen, lässt sich trainieren. Mittlerweile existiert eine unüberschaubare Menge an Methoden. Deren Anwendung wird durch web-basierte Lernumgebungen und Apps unterstützt. Nachhaltig wirksam sind die Trainings aber erst in Kombination mit Präsenzunterricht.**

Regula Züger, Hubert Annen

Die Krisen häufen sich und die damit verbundenen Anforderungen an uns sind zunehmend komplexer, vielfältiger und unberechenbarer geworden. Die Covid-19-Pandemie steht als Beispiel dafür, welche Anpassungsleistungen verlangt werden. Seit Ende Februar 2022 und dem Kriegsausbruch in der Ukraine müssen Fragen der Sicherheit und was wir dafür in Kauf zu nehmen bereit sind, neu diskutiert werden. Schliesslich fordert uns der Klimawandel und die Debatten dazu sowohl physisch als auch psychisch heraus. Gerade junge Menschen erleben solche Ereignisse und Bedingungen als Belastung. Für deren Bewältigung stehen ihnen oft weniger Ressourcen und Mittel zur Verfügung, was sich negativ auf ihre mentale und physische Gesundheit auswirkt.

## Resilienz – als Antwort auf die mentalen Herausforderungen

Die psychische Gesundheit hat in der Zeit der Multikrisen an Bedeutung gewonnen und entsprechend ist es normaler geworden, Mental Health zu thematisieren. Häufig wird in diesem Kontext der Begriff Resilienz verwendet, der sich auf die Anpassung an und den erfolgreichen Umgang mit belastenden Situationen oder Ereignissen bezieht. Folglich gibt es mittlerweile eine Vielzahl von Resilienzcoaches und eine unüberschaubare Menge an Ratgeberliteratur und Kursangeboten. Um Resilienz zu trainieren, stehen nebst Präsenzkursen auch zahlreiche Apps oder sehr ansprechend wirkende di-

gitale Lernmedien zur Auswahl. Diese Angebote beinhalten in der Regel verschiedene methodische Ansätze wie Achtsamkeitsübungen, Meditations- und Entspannungstechniken, Copingstrategien, Atemübungen oder auch Wissensvermittlung über Stress und verwandte Themen. Je nach Methode ist die Wirksamkeit wissenschaftlich solide nachgewiesen. Wenn eine Organisation Resilienz trainieren und eine nachhaltige Wirkung erzielen will, gilt es also, die wissenschaftliche Literatur über etablierte Interventionen und methodische Ansätze zu konsultieren.

## Anwendung der Methoden

Analog zum physischen Training stellt sich die Wirkung von Resilienztrainings erst bei regelmässiger Anwendung der Übungen ein. Genau dies soll durch moderne Unterrichtstechnologien wie web-basierte Lernumgebungen und Smartphone-Apps erleichtert und unterstützt werden. Durch den Einsatz von digitalen oder sogenannten eHealth-Interventionen (zum Beispiel digitale Selbsthilfe-Programme) kann das Wohlbefinden und die Gesundheit gesteigert werden, und zwar nicht nur im klinisch-therapeutischen Umfeld, sondern auch im Arbeitskontext<sup>1,2</sup>. So trugen eHealth-Interventionen nachweislich dazu bei, die psychische Gesundheit zu steigern und das Stresserleben von Arbeitnehmern zu reduzieren<sup>1</sup>. In der klinischen Behandlung von Phobien und posttraumatischen Belastungsstörungen führte der Einsatz von eHealth-Interventionen mittels Virtual Reality neben Verbesserungen in der psychischen Gesundheit auch zu einer hohen Zufriedenheit bei den Patienten. Im Rahmen von Studien der US-amerikanischen Armee wurden die Betroffenen mit Hilfe virtueller Realität in konkrete Kampfszenarien versetzt, in deren Rahmen sie dann in Methoden der Stressreduktion und weiteren Bewältigungsstrategien angeleitet wurden<sup>3</sup>.

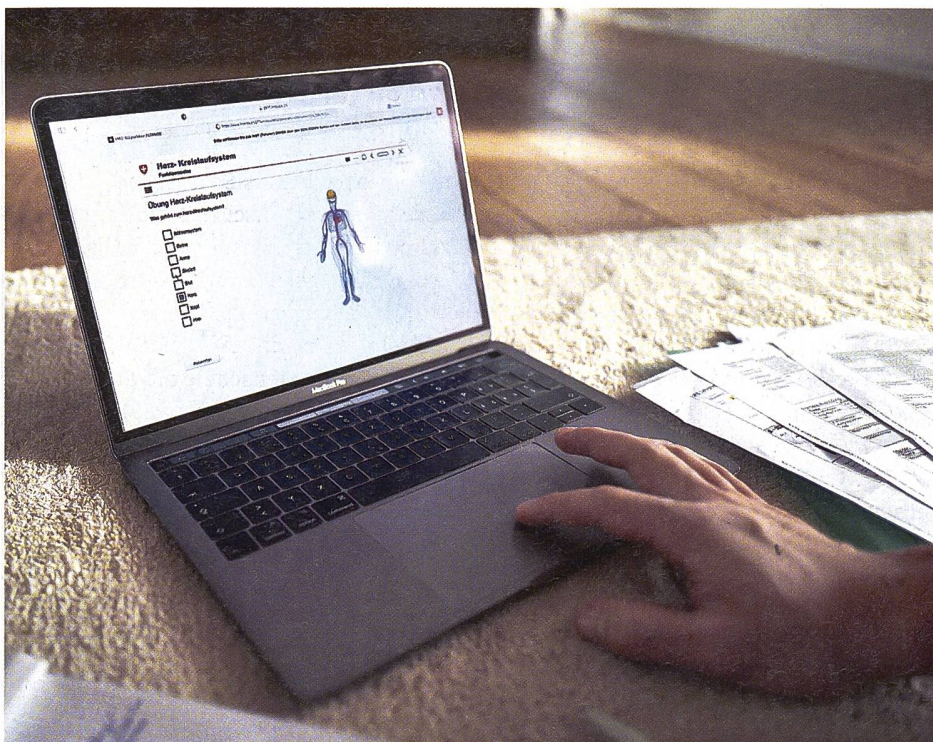
Digitale Trainingsmethoden sind hilfreich, um die Akzeptanz und Bereitschaft zur Nutzung von psychologischen Interventionen zu fördern. Dies ist gerade in Organisationen oder unter Berufsgruppen wie Militär und Polizei besonders nützlich, wo das Ersuchen um psychologische Hilfe im-

mer noch zu oft als Schwäche betrachtet wird. Indem der zwischenmenschliche Kontakt und die Exposition wegfallen, wird eine erste Hemmschwelle abgebaut und der Zugang zu Themen erleichtert, die mit Selbstzweifeln oder Scham behaftet sind. Insbesondere junge Menschen, die im digitalen Zeitalter aufgewachsen sind, reagieren positiv auf solche digitale Trainings- und Interventionsprogramme.

Digitale Tools allein reichen jedoch nicht, um tiefgreifende und anhaltende Effekte zu erzielen. Die Wirksamkeit von eHealth-Interventionen hängt auch von der passenden Art der Intervention für die richtige Adressatengruppe ab<sup>1</sup>. Demnach bringt es wenig, Stressmanagement zu trainieren, wenn die Adressatengruppe im Berufsalltag wenig Stress ausgesetzt ist. Zudem fehlen im digitalen Trainingsumfeld zwischenmenschliche (etwa Empathie) und kommunikative Komponenten. Die An- und Begleitung einer Fachperson oder eines Trainers regt zur vertieften Auseinandersetzung mit einem spezifischen Problem an, fördert die Lösungssuche und mittels Coaching kann Nachhaltigkeit sichergestellt werden. Persönliche Beratung lässt sich also nicht durch eHealth ersetzen<sup>4</sup>. Teilnehmende profitieren am meisten von gemischten Interventionen (eHealth und persönliche Beratung), da die mittels eHealth erworbenen Kenntnisse im persönlichen Austausch mit einer Fachperson diskutiert und gefestigt werden. Die Vorteile von gemischten Interventionsprogrammen liegen also vor allem im niederschweligen Zugang, der Kontinuität, Konsolidierung und Beziehung<sup>4</sup>. Ausserdem führen sie zu einem erhöhten Engagement sowie zu aktiven und eigenverantwortlichen Beiträgen zur Verbesserung oder Stärkung der psychischen Gesundheit<sup>5</sup>. In Anbetracht der Tatsache, dass gerade junge Menschen positiv auf gemischte Interventionen reagieren, ergibt es Sinn, solche Ansätze in der Ausbildung der Milizkader zu integrieren.

## Resilienztraining in der Schweizer Armee

Das Forschungsprojekt Armee-Resilienztraining mit einem eigens für Offiziersanwärter entwickelten Trainingsprogramm basiert



auf Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie, der Sportpsychologie und der Positiven Psychologie. Aus der Positiven Psychologie wurde beispielsweise die Schnurübung entlehnt, in der es darum geht, positive Ereignisse zu sammeln und durch deren regelmässige Reflexion positive Emotionen und Optimismus zu fördern. Studien mit vergleichbaren Methoden haben gezeigt, dass dadurch das psychische Wohlbefinden und die physische Gesundheit der Teilnehmer erhöht<sup>6</sup> und dabei auch der Optimismus gefördert wird<sup>7</sup>. Die Evaluation des massgeschneiderten Resilienztrainings erbrachte den Nachweis, dass dadurch die psychische Gesundheit und psychobiologische Stressreaktion der Teilnehmer (Offiziersanwärter der Infanterie-Offizierschule) günstig beeinflusst wurden<sup>8,9</sup>.

Derzeit läuft ein Pilotprojekt in zwei Offizierschulen, in denen ein Resilienztraining – bestehend aus eHealth-Interventionen und persönlicher Vertiefung mit Hilfe von Fachoffizieren des Psychologisch-Pädagogischen Dienstes der Armee (PPD A) – durchgeführt wird. Einerseits werden in zwei eLearning-Modulen Inhalte zum Thema Stress in der Führung erläutert und die individuelle Resilienz mittels etablierter Methoden trainiert. Andererseits werden diese Inhalte und Trainingsmethoden im Präsenzunterricht mit den Fachoffizieren des PPD A nochmals vertieft und anhand eigener Beispiele reflektiert. Am Schluss der Of-

fizierschule geht es im zweiten Präsenzunterricht darum, persönliche Erfahrungen mit den angewandten Methoden zu diskutieren, bewährte Trainingsstrategien auszutauschen sowie einen Ausblick auf den kommenden praktischen Dienst und die Rolle als junge Führungsperson zu machen, spezifische Herausforderungen zu antizipieren und entsprechende Lösungsstrategien zu entwickeln. Durch die Vermittlung von Trainingsinhalten und Methoden über eLearning wird sichergestellt, dass die Teilnehmer zeit- und ortsunabhängig auf die Inhalte zugreifen können. Zudem wird im Präsenzunterricht auf die persönlichen Schwerpunkte eingegangen, damit sich die Teilnehmer individuell und bedürfnisorientiert weiterentwickeln können.

### Fazit und Ausblick

Moderne Unterrichtstechnologien gelangen zunehmend auch zur Förderung der psychischen Gesundheit zur Anwendung. Die Nutzung von digitalen Gesundheitsinterventionen hilft, allfällige Hemmschwellen abzubauen, und schafft einen attraktiven Zugang zu den Trainingsmethoden. Nachhaltige Wirkung wird jedoch erst in Kombination mit persönlicher Beratung und Unterstützung erzielt, indem die digital dargebotenen Inhalte reflektiert und vertieft werden. Förderlich wirken hier die zwischenmenschlichen Komponenten der

◀ Resilienz lässt sich am besten in einer Kombination von eLearning und Präsenzunterricht trainieren. Bild: Sam Bosshard, VBS

Empathie und Kommunikation. Solche gemischten Interventionen benötigen somit stets auch entsprechende personelle Ressourcen. Dies ist bei der Planung und Implementierung von Resilienztrainings genauso zu beachten wie die wissenschaftliche Evaluation der betreffenden Intervention. Damit werden Wirksamkeit und Nachhaltigkeit der digitalen Werkzeuge und der persönlichen Begleitung überprüft und die Basis für die fortlaufende Optimierung des Vorgehens geschaffen. ■

#### Literatur

- 1 Stratton, E., Lampit, A., Choi, I., Calvo, R. A., Harvey, S. B., & Glozier, N. (2017). Effectiveness of eHealth interventions for reducing mental health conditions in employees: a systematic review and meta-analysis. *PLoS one*, 12(12), e0189904.
- 2 Mikolasek, M., Berg, J., Witt, C. M., & Barth, J. (2018). Effectiveness of mindfulness- and relaxation-based eHealth interventions for patients with medical conditions: a systematic review and synthesis. *International Journal of Behavioral Medicine*, 25, 1–16.
- 3 Rizzo, A. S., & Shilling, R. (2017). Clinical virtual reality tools to advance the prevention, assessment, and treatment of PTSD. *European journal of psychotraumatology*, 8(sup5), 1414560.
- 4 Valentine, L., McEnery, C., Bell, I., O'Sullivan, S., Pryor, I., Gleeson, J., ... & Alvarez-Jimenez, M. (2020). Blended digital and face-to-face care for first-episode psychosis treatment in young people: qualitative study. *JMIR Mental Health*, 7(7), e18990.
- 5 Henson, P., Wisniewski, H., Hollis, C., Keshavan, M., & Torous, J. (2019). Digital mental health apps and the therapeutic alliance: initial review. *BJPsych open*, 5(1), e15.
- 6 Duckworth, A. L., Steen, T. A., & Seligman, M. E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1, 629–651.
- 7 Malouff, J. M., & Schutte, N. S. (2017). Can psychological interventions increase optimism? A meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 12(6), 594–604.
- 8 Niederhauser, M., Züger, R., & Annen, H. (2017). Ein Resilienztraining für die Schweizer Armee auf dem Prüfstand. *Allgemeine Schweizerische Militärzeitschrift*, 10(17), 40–43.
- 9 Zueger, R., Niederhauser, M., Utzinger, C., Annen, H., & Ehlert, U. (2022). Effects of resilience training on mental, emotional, and physical stress outcomes in military officer cadets. *Military Psychology*, 1–11.



**Regula Züger**  
Dr. phil.  
Wissenschaftliche Assistentin  
Dozentur Militärpsychologie  
und Militärpädagogik  
MILAK an der ETH Zürich



**Oberst Hubert Annen**  
Prof. Dr.  
Dozent Militärpsychologie  
und Militärpädagogik  
MILAK an der ETH Zürich