

Zeitschrift: Schweizer Soldat : die führende Militärzeitschrift der Schweiz
Herausgeber: Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat
Band: 76 (2001)
Heft: 2

Rubrik: Standpunkt

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: 13.01.2026

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

Umgang mit Stress bei Ernstfall-Einsätzen

Noch habe ich die Bilder der Zeitungen und des Fernsehens vor Augen, die das durch Hochwasser und Geröll teilweise zerstörte Gondo am Simplonpass vom letzten Herbst zeigten. Eine plötzlich hereinbrechende Naturkatastrophe fügte einer intakten Dorf- und Lebengemeinschaft unsagbares Leid zu. Nach dem Wüten der Naturgewalten betrauerte das Bergdorf verschüttete Menschen und zerstörte Häuser. Chaos und tiefe Trauer lagen über dem Tal.

Sehr schnell lief die Hilfe im Dorf durch Feuerwehr, Zivilschutz und durch freiwillige Helfer der Talschaft an, die im Verlauf des Einsatzes im Wettlauf gegen die Zeit durch die Rekrutenschule der Rettungstruppen von Wangen an der Aare sowie durch die Wehrmänner des Katastrophenhilfe-Bataillons 4 und der Genie unterstützt wurden. Einmal mehr stand der Auftrag der Armee «Subsidiäre Einsätze bei der Bewältigung existenzieller Gefahren» im Blickfeld. Sowohl für die jungen, kaum Soldat gewordenen Angehörigen der Armee wie für die in Wiederholungskursen erprobten Wehrmänner wurde Gondo zum Ernstfall. Während 19 Tagen standen im ganzen Kanton Wallis durchschnittlich 720 Wehrmänner im Einsatz.

Für die Rekruten kam alles anders als geplant. Sie standen unmittelbar vor dem Ende ihrer Grundausbildung. Sie freuten sich auf diesen Abschluss, auf das Ende der engeren Lebensbedingungen, der ungewohnten Ernährung oder des befohlenen Lebensrhythmus. Diese Vorfreude fand auf der Fahrt zum Simplon ein jähes Ende.

Zum Glück hatte während der Grundausbildung eine gezielte Vorbereitung auf den Ernstfall, die «einsatzorientierte Ausbildung» stattgefunden. Die militärischen Chefs hatten in den Führungsschulen adäquates Verhalten bei «kritischen Vorfällen» anzuwenden gelernt, dazu das Erkennen und Reagieren auf Belastungsreaktionen. Schliesslich ist im praktischen Dienst das «Führen unter erschwerten Bedingungen» bei allen Kadern seit jeher ein wichtiges Thema. Die Rekruten glaubten zudem, für das Bestehen einer solch schwierigen Situation sowohl körperlich wie seelisch genügend gewappnet zu sein. Am Ende der RS dürften sie auch ausreichend für einen derartigen Einsatz geschult gewesen sein.

Die Schweizer Armee versucht, die Reaktion auf Angst und Schrecken jedem Solaten ins Bewusstsein zu bringen. Im 1995 erneuerten Reglement «Selbst- und Kameradenhilfe im Gefecht» werden Richtlinien für den Umgang mit solchen Reaktionen aufgestellt. Schliesslich wurden in den letzten Jahren Weisungen für Kommandanten und Truppenärzte erlassen («Gesunderhaltung der Truppe» respektive «Kriegs- und Katastrophenpsychiatrie» – Behelf des Oberfeldarztes), die den Umgang mit der Angst thematisieren und geeignete Wege zur Vorbeugung oder wo nötig zur Therapie aufzeigen.

Gewiss waren Kader wie Mannschaften auf diesen unerwarteten Einsatz richtig vorbereitet, und dennoch wusste keiner, ob er der zu erwartenden Aufgabe auch tatsächlich gewachsen sein würde.

In der Schweizerischen Ärztezeitschrift ist zum Thema «Stress» Folgendes zu lesen: «Stress ist eine normale Reaktion auf eine anormale Situation. Er dient in erster Linie der Selbsterhaltung in bedrohlichen Situationen. Diese Aussage gilt übrigens für jeden Lebensbereich, für Prüfungen jeglicher Art, über den Arbeitsalltag bis hin zur Katastrophe und den Krieg. Ein ausserordentliches Erleben kann eine kaum zu bewältigende Angst und nicht zu meisternde Gefühle verursachen. Sie führt die eigene Hilflosigkeit vor Augen und zwingt die Beteiligten zur Auseinandersetzung mit dem Tod. Dieser Konflikt zwischen eigenem Wollen und Handeln bringt dem Betroffenen seine Verletzlichkeit ins Bewusstsein und verursacht Angst und Schrecken. Es entstehen psychische Wunden, welche früher oder später vernarben werden. Um diesen Prozess zu ebnen und um ein möglichst gutes Resultat zu erzielen, benötigen die Betroffenen Hilfe von Familie, Arbeitskollegen oder unter Umständen von aussen.»

Naturkatastrophen oder zivile Grossunfälle, denen vor allem die Angehörigen der Rettungstruppen bei ihren Hilfeleistungen begegnen, treffen einmal eine Dorfgemeinschaft, ein anderes Mal eine zusammengewürfelte Schicksalsgemeinschaft. Nach einem solchen Ereignis benötigen meist auch die Helfer und Retter Betreuung. Durch ihr Ausbildungsprogramm kann die Armee, wie bereits beschrieben, auf den Umgang mit Katastrophen und deren Folgen vorbereiten.

«Die Auseinandersetzung mit Stress in seinen verschiedenen Formen ist für jede erfolgreiche Tätigkeit eine unabdingbare Notwendigkeit. Bei jedem Katastrophen Einsatz besteht für die Wehrmänner eine deutliche Gefährdung durch traumatische Belastung. Sie müssen lernen und akzeptieren, dass ihre Arbeit Gefühle auslösen kann. Nach jedem Einsatz ist daher auch das Aussprechen des Erlebten unerlässlich und wichtig. Dieses Vorgehen verfolgt vor allem das Ziel, unnötiges Leiden zu verhindern», heisst es weiter in der Ärztezeitschrift.

In Gondo stand die Angst, das Leid und die Trauer in den Gesichtern geschrieben. Für die eingesetzten Truppenangehörigen war es ein harter Ernstfall-Einsatz. Dank der gezielten Ausbildung haben sie hoffentlich keine psychischen Schäden davongetragen.



Werner Hungerbühler, Chefredaktor