

**Zeitschrift:** Schweizer Soldat : die führende Militärzeitschrift der Schweiz  
**Herausgeber:** Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat  
**Band:** 86 (2011)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Stehen Sie unter Stress?  
**Autor:** Bärtschi, Esther / Greiler, Stephan / Hornung, Christian  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-714167>

### **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:** 12.01.2026

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

# Stehen Sie unter Stress?

Im Auftrag der Geschäftsstelle Koordinierter Sanitätsdienst (KSD) und des Führungsstabes der Armee ist durch das Zentrum elektronische Medien (ZEM) ein interaktives Lernprogramm «Stress und Stressbewältigung» erstellt worden.

ESTHER BÄRTSCHI, STV. CHEFIN GESCHÄFTSSTELLE KSD,  
STEPHAN GREILER, PROJEKTLEITER IAM, ZENTRUM ELEKTRONISCHE MEDIEN,  
CHRISTIAN HORNUNG, FÜHRUNGSSTAB DER ARMEE, J7, LEITER E-LEARNING

Es richtet sich an Berufsgruppen, die einem erhöhten Stress ausgesetzt sind (Einsatzkräfte, Spitalpersonal, Angehörige von Care-Teams und der Armee). Das Durcharbeiten des interaktiven Lernprogramms kann sich auch für Personen lohnen, die sich über Stress und Stressbewältigung informieren wollen.

## Übergeordnetes Ziel

Patienten sollen jederzeit bestmöglich sanitätsdienstlich versorgt werden. So lautet das übergeordnete Ziel des Koordinierten Sanitätsdienstes (KSD). Damit dieses Ziel in allen Lagen (also auch bei einer Katastrophe, die viele Verletzte oder Todesopfer fordert) erreicht werden kann, müssen die Ersteinsatzkräfte und das Personal des Gesundheitswesens gesund und stressresistent sein.

Im Sinne der Prävention hat die Geschäftsstelle KSD (eine Organisationseinheit des VBS) das interaktive Lernpro-

gramm «Stress und Stressbewältigung» über den Führungsstab der Armee in Auftrag gegeben, das anschliessend durch das ZEM realisiert worden und auf der E-Learning-Plattform der Schweizer Armee (LMS VBS) verfügbar ist. Die Inhalte von Kursen in psychologischer Nothilfe des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz (BABS) und der Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP) dienen als Grundlage für das Erarbeiten dieses Lernmoduls.

Wenn Sie also unter Stress stehen und etwas dagegen unternehmen möchten, ist dieses interaktive Lernprogramm genau das Richtige für Sie. Sie lernen in diesem Modul ein einfaches Stressmodul kennen und menschliche Reaktionen unter Stress zu verstehen.

Im Weiteren sind Ihnen danach die Strukturen und Einsatzgebiete von Care-Teams und Peer-Support-Systemen bekannt. Das Modul kann mit einem Test (Selbstkontrolle) abgeschlossen werden.

Das interaktive Lernprogramm «Stress und Stressbewältigung» ist auf dem Learning Management System (LMS) des VBS publiziert. Melden Sie sich unter dem nachfolgenden Link über den Gast-Account an und schon können Sie das Lernmodul bearbeiten: <https://www.lmsobs.admin.ch>

## Wie wurde produziert?

Sowohl das Lernmodul wie auch die Selbstkontrolle wurden durch das ZEM produziert. Dieses bildet die zentrale Medienproduktionsstelle des Departementsbereichs Verteidigung für Produkte und Dienstleistungen im Bereich der Ausbildung und Kommunikation. Es verfügt über Fachspezialisten aus den Bereichen Audiovisuelle Medien, Interaktive Medien, Foto, Printmedien, Mediathek und Produktionsunterstützung. Diese arbeiten je nach Auftrag stark vernetzt zusammen, so auch bei den Modulen, die für die Geschäftsstelle KSD erstellt worden sind.



Einsatz in ungewohnter Umgebung: Ein Gebirgsinfanterist am Flughafen Kloten.



Stress gegen Ende einer zehntägigen Durchhalteübung. Letzte Kräfte werden freigesetzt.



Unter der Führung des Projektleiters aus dem Bereich Interaktive Medien wurden die durch die Geschäftsstelle KSD gelieferten Rohinhalte analysiert und nach methodisch-didaktischen Gesichtspunkten durch einen E-Learning-Autor mediengerecht aufbereitet. Das daraus resultierende Drehbuch wurde in einer Fachgruppe des KSD diskutiert und durch den Drehbuchautor inhaltlich bereinigt.

Nach einer weiteren Vernehmlassungsrunde und letzten Detailkorrekturen wurde das Drehbuch genehmigt und damit für die Produktion freigegeben. Auf dieser Basis konnte die Herstellung der Medien im ZEM initiiert werden: Im Tonstudio wurden die Sprechertexte aufgenommen und zum Einbinden in die Autorensoftware vorbereitet.

Ein Grafiker aus dem Bereich Printmedien erstellte die graphischen Programmelemente. Themenspezifische Fotos, die weder auf der internen noch auf kommerziellen Bilddatenbanken recherchiert werden konnten, wurden unter der Leitung des Bereichs Foto erstellt. Mitarbeitende der Mediathek suchten in Zusammenarbeit mit

dem Bereich Audiovisuelle Medien passende Videosequenzen und klärten deren Verwendungsrechte.

Das Lernmodul «Stress und Stressbewältigung» wurde mit der Autorensoftware InduTrain umgesetzt. InduTrain wird im Bereich Interaktive Medien für Standardproduktionen eingesetzt und ermöglicht es, qualitativ hochstehende interaktive Lerninhalte kostengünstig zu realisieren. Die Inhalte der Selbstkontrolle wurden mit dem VBS-eigenen Standardtool für Übungen, Tests und Prüfungen, dem Fragengenerator, erstellt.

### E-Learning gewinnt


Für die Benutzer bietet E-Learning diverse Vorteile. Der Benutzer kann seine Ausbildung unabhängig von Zeit und Ort absolvieren. Er ist nicht mehr auf bestimmte Präsenz-Schulungen angewiesen, was für ihn eine erhebliche terminliche Entlastung darstellt.

Die moderne Ausbildungsmethode führt zu einer signifikanten Erhöhung der Motivation bei den Benutzern. In der Armee wird die Anwendung des E-Learnings

heute bereits als geradezu selbstverständlich erwartet. Das E-Learning fördert die Eigenverantwortung der Lernenden, und der Lernprozess wird zur flexiblen anwenderorientierten Ausbildungsform. Der Lernrhythmus kann individuell der Lernumgebung und dem Lernfortschritt angepasst werden. Dies führt bei den Benutzern zu einem deutlich besseren Lernerfolg und einer erhöhten Lerneffizienz.

Mit der Methode E-Learning wird eine bedeutend höhere «Unité de Doctrine» erreicht, da die Inhalte für alle Benutzer einheitlich sind.

Auf der E-Learning-Plattform der Schweizer Armee sind Videos, Lernmodule zur allgemeinen und einsatzbezogenen militärischen Ausbildung ebenso zu finden wie Dokumente, Vorschriften und Reglemente. Mit dem Gast-Account sind aber nicht alle Bereiche zugänglich. Die weitergehende Nutzung der Plattform setzt ein persönliches LMS VBS Login voraus.

Das interaktive Lernprogramm «Stress und Stressbewältigung» ist auch auf der Plattform RescuePoint verfügbar: <http://www.rescuepoint.ch> 

## Wissen schützt vor Überlastung – Stress frühzeitig erkennen

Dr. phil. Urs Braun, Psychologe FSP, ist verantwortlich für die Lerninhalte zum Thema «Stress und Stressbewältigung». Im Gespräch gibt er Auskunft über Stress als Risikofaktor.

### Macht Stress krank?

Urs Braun: Es gehört heute schon fast zum Allgemeinwissen, dass eine hohe Stressbelastung ein Risikofaktor für unterschiedlichste körperliche und psychische Erkrankungen ist. Stress wird aber vom einzelnen Menschen ganz unterschiedlich erlebt. Was für den einen bereits eine massive Belastung darstellt, ist für den anderen eine willkommene Herausforderung.

### Was kann man gegen Stress tun?

Braun: Als Erstes gilt es, Stress oder sogar erst beginnenden Stress achtsam wahrzunehmen. Erst wenn ich erkennen kann, was mich stresst oder belastet, bin ich in der Lage, diese Belastung gezielt zu verändern. Wissen und Information über Zusammenhänge reduziert Stress. Das heisst: wenn wir verstehen, wie Stress biologisch oder auch hirntechnisch funktioniert, sind wir eher in der Lage, den Stress positiv beeinflussen zu können. Aus diesem Grund wird im Lernmodul ausführlich erklärt,

wie Stress biologisch und hirntechnisch zu verstehen ist.

### Woran erkennen Erstsatzkräfte, dass ein Ereignis sie stark belastet?

Braun: Solange wir als Menschen, aber insbesondere auch als Einsatzkräfte, Situationen kontrollieren können, erleben wir auch belastende Momente noch nicht als Überforderung. Ist aber eine Situation unkontrollierbar, und wir müssen zum Beispiel hilflos zusehen, wie jemand stirbt, steigt die Stressbelastung enorm an und kann zu verschiedenen Reaktionen führen.

### Gibt es Schlafprobleme?

Braun: Unsere Anspannung und körperliche Aktivierung reduziert sich dann nicht mehr und wir haben Schlafprobleme oder wir sind in Kontakt mit anderen Menschen gereizter als sonst. Dies sind die häufigsten und ersten Anzeichen einer Stressbelastung. Dazu können auch dauerndes Wiedererleben der Situation oder das Vermeiden von ähnlichen Situationen hinzu kommen. Falls diese Reaktionen über die Zeit von mehreren Tagen und Wochen nicht abnehmen, erkennen Einsatzkräfte, dass sie unter (posttraumatischem) Stress leiden.

### Wieso sind gewisse Berufsleute dem Stress mehr ausgesetzt?

Braun: Alle Menschen sind im Verlauf ihres Lebens ein- oder mehrmals betroffen durch eine belastende Situation. Wir Menschen sind als biologische Wesen massiv stabil konstruiert und können auch belastendste Situationen ohne bleibende Schäden verarbeiten. Das Risiko einer Stresserkrankung steigt, wenn wir immer wieder massiv belastenden Situationen ausgesetzt sind und evtl. schon eine hohe Stressbelastung haben und wenige Strategien kennen, wie wir diese Belastung reduzieren können.

### Können Sie sich dagegen schützen?

Braun: Wissen um die eigene Stressreaktion schützt vor Überlastung. Wenn wir wissen, was mit uns geschieht und wir die eigene Stressreaktion erkennen können, sind wir eher in der Lage, den Stress reduzieren zu können. Im Lernmodul können wir Wissen über Stress und Erkennen der Stressreaktion vermitteln; zusätzlich können auch Anregungen zur Stressbewältigung gegeben werden. Es bleibt aber in der Verantwortung jedes Einzelnen, sich Zeit und Ruhe zu gönnen, um nach belastenden Situationen wieder ins Gleichgewicht zu kommen.