

**Zeitschrift:** Schweizer Soldat : die führende Militärzeitschrift der Schweiz  
**Herausgeber:** Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat  
**Band:** 95 (2020)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Achtsamkeit : entdecken Sie Ihre SuperPower!  
**Autor:** Biller, Frank G.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-914257>

### 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>**

# Achtsamkeit: Entdecken Sie Ihre SuperPower!

Die mentale Vorbereitung entscheidet im Training sowie im Ernsteinsatz über Erfolg oder Niederlage. Ein wichtiger Teil der mentalen Vorbereitung der US-Spezialkräfte sowie auch Top-Sportler ist: Achtsamkeit. Dabei geht es um viel mehr als nur sich «ein bisschen besser zu konzentrieren».

Hpfw a.D. Frank G. Biller, M.Sc., M.B.A., Director of Rowing,  
Head Coach Virginia Men's Rowing Charlottesville, VA, USA

*Zitat Wikipedia: Achtsamkeit (engl. *mindfulness*) ist ein Moment passiver Geistesgegenwart, in dem ein Mensch hellwach den gegenwärtigen Zustand seiner direkten Umwelt, seines Körpers und seines Gemüts erfährt, ohne von Gedankenströmen, Erinnerungen, Phantasien oder starken Emotionen abgelenkt zu sein, ohne darüber nachzudenken oder diese Wahrnehmungen zu bewerten.*

Toll, würde ich eine Lektion so beginnen, hätte ich die halbe Klasse bereits verloren, bevor ich den Satz beenden könnte. Diese Definition hilft auch zu verstehen, warum die Psychologie Mindfulness bloss zum Teil ernst nimmt.

Das Praktizieren von Mindfulness steckt deshalb in den USA und der Schweiz noch immer in den Kinderschuhen. Einzig die kommerzielle Anwendung von Mindfulness; geleitete Meditationen und Kurse zur Vertiefung des Selbstmitgefühls sind zum Teil bekannt. Diese Interpretationen und Anwendungen, z.B. MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction) zielen auf das persönliche Wohlempfinden ab, also eine weitgehend individuelle Ausrichtung. Dabei wird kaum ein grösseres, übergreifendes Ziel kommuniziert oder verfolgt.

Als solches ist Mindfulness schwer zu verkaufen, vor allem wenn man bedenkt, dass die meisten Macher, Performer, Athleten, Unternehmer etc. sich mit dem «Stillsitzen» schwertun. Birkenstocksan-

dalen, Kerzen und Meditation stehen nicht zuoberst auf deren Liste. Allerdings sind «Personal Coaches», «Performance Berater» und «Sport Psychologen» schon eher fähig, die Aufmerksamkeit eines CEO zu gewinnen oder gar einen Grenadier zu beeindrucken. In meiner Erfahrung kratzen aber auch diese Experimente und Spezialisten bloss an der Oberfläche des wahren Potenzials.

Doch was ist das wahre Potential? Die meisten modernen, kommerziellen Praktiken von Mindfulness sind eine grossartige Erfahrung für das Individuum - und das ist gut so. Das wahre Potential entfaltet sich jedoch dann, wenn Mindfulness zum «Performance-Booster» wird und sich auf eine ganze Gruppe, Familie, Team oder Unternehmung ausbreitet! Wenn der Einzelne sich auf den steten Weg des Besserwerdens begibt, mit der Absicht dadurch anderen zu helfen und damit den Leistungsstandart der ganzen Gruppe/Team laufend zu erhöhen, dann kann man durchstarten! Im Englischen nennen wir dies «the path of self-betterment and servant leadership» - sich selber ständig zu verbessern um Anderen besser dienen zu können. Auf der menschlichen/mental Seite, aber auch fachlich, physisch und geistig.

Hier ein Beispiel aus einer der einfachsten, aber härtesten Mannschaftssportarten: dem Rudern. Ein Sport der einem alles abverlangt. Es ist kein Geheimnis, dass Ruderer im Wettkampf be-

reits vor der Hälfte der Rennstrecke massiv am Anschlag laufen, physisch - aber auch mental. In dieser Phase der Verausgabung, spielt nicht bloss der Körper, sondern auch der Kopf verrückt. Genau dann ist es ausserordentlich wichtig einen klaren Kopf zu behalten und sich nur auf das Wesentliche zu konzentrieren. Doch wie geht das? Hier kommt die Wunderwaffe Mindfulness zum Zug, dies es einem Athleten erlaubt sich «im Moment» zu bewegen, sich auf die Technik und das Atmen zu konzentrieren - den «Flow» zu finden; ja fast eine Art Schwerelosigkeit. Schmerzen fühlt man nicht.

Sich «ein bisschen besser konzentrieren» ist allerdings nicht genug. Mentale Härte, wie man das auch nennen könnte, ist einem nicht von Geburt gegeben, sondern eine Fertigkeit (Skill) die mit jahrelangem Training erarbeitet werden kann. Natürlich spielt es auch eine Rolle unter welchen Umständen jemand aufwächst. Daher erstaunt es ja kaum, dass generell der Bauernsohn in der RS härter im Nehmen ist, als der Städter.

In unserem Ruderteam verläuft die Umsetzung der Mindfulness in drei Schritten, welche wir als die «Drei Geschenke» (Three Gifts) bezeichnen. In diesem Artikel beschreibe ich vor allem das Erste Geschenk (1st Gift), will jedoch die anderen zwei auch kurz erwähnen, da dies den nötigen Kontext gibt, aber auch den Unterschied zur «kommerziellen Mindfulness» beschreibt:

## Erstes Geschenk

An mich selber. Ich stehe im Mittelpunkt meiner Realität, ich bin verantwortlich für mein körperliches, seelisches und mentales Wohlergehen. Nur ich habe Kontrolle über meine Gedanken und meine Aufmerksamkeit. Dabei muss ich lernen, meine Aufmerksamkeit bewusst zu lenken, aber auch erkennen wenn ich die Kontrolle verliere. Im Englischen: My awareness of what I am paying attention to. Leider



**Mit Mindfulness zum Erfolg: Im Sport wie auch in der Armee.**

endet die moderne Mindfulness mit dem Ersten Geschenk.

### Zweites Geschenk

An meine Mannschaft/Team/Einheit. Erst wenn ich mich dem persönlichen Besserwerden hingegeben habe, kann ich damit beginnen, meinen Einfluss auf Andere auszuweiten. Meistens sehen wir wie ein «Team Player», eine Führungskraft,

sich vorbildlich für Andere einsetzt und hilft - oft kommt die eigene Person jedoch zu kurz, was fast immer im Burnout oder Leistungsabfall endet. Die Nachhaltigkeit kommt mit der eigenen Entwicklung. Das Geschenk an die Mannschaft/Team/Einheit ist unglaublich stark und mächtig. Für andere zu kämpfen ist für den Menschen natürlich und legt unglaubliche Energien frei.

Für die volle Entfaltung braucht es jedoch Standfestigkeit und ein Fundament, das zuerst selber erarbeitet werden muss! Wird diese Dynamik von der ganzen Mannschaft übernommen, können Berge verschoben werden.

### Drittes Geschenk

An die Konkurrenz. Dies muss je nach Tätigkeit etwas anders beschrieben werden,



Bild: VBS

bleibt im Sinne aber ähnlich. Beispiel Sport/Rudern: Das Geschenk des Wettkampfes ist sakrosankt. Wir schulden es unserer Konkurrenz, unsere beste Performance ins Rennen zu bringen. Dies wird von uns erwartet, und wir erwarten dasselbe von unseren Konkurrenten. Nur wenn wir im Wettkampf gefordert werden, macht es überhaupt Sinn zu Starten! Nur wenn das Äusserste von uns gefordert wird,

haben wir die Möglichkeit ein neues Leistungsplateau zu erreichen, auch ein Solches, das wir nicht für möglich hielten, oder sogar nicht wussten, dass es überhaupt existiert!

Höchstleistungen sind nur dann möglich, wenn wir es zulassen, dass wir über uns hinauswachsen. Gerade desshalb ist Betrug im Rudern und Sport etwas vom Schlimmsten. Mit dem 3. Geschenk

kommt die Mindfulness voll zum Zug. Im Sport gibt es ausgezeichnete Beispiele dafür, gute und schlechte.

Besonders im Beispiel «Sport» wird oft vom Gewinnen und Resultaten gesprochen, v.a. in den Medien. Meiner Meinung nach sind Resultate gar nicht so wichtig, sondern lediglich ein Nebenprodukt einer Leistung und Vorbereitung. Oft werden Resultate massiv über- und unterbewertet,

besonders wenn von Aussen betrachtet. Der Mittelpunkt des Wettbewerbes oder Tests ist immer die «Performance», die Leistung wenn es zählt. Dabei wird vergessen, dass ein Resultat nicht zwingend einer Leistung entsprechen muss, und umgekehrt! In den USA wird oft von «Winning Mindset» gesprochen, was lächerlich ist. Tönt zwar gut, bedeutet aber wenig. Es liegt in der Natur des Wettkampfes, dass alle gewinnen wollen - so ist es ja gut möglich, dass ein Anderer besser ist. Ist es denn nicht arrogant zu glauben, dass eine Topleistung automatisch den Sieg bedeutet? Ich coache ausschliesslich «Performance Mindset», wobei das Resultat sekundär ist, und die Aufmerksamkeit ausschliesslich der Leistung zukommt. Im perfekten Szenario gewinnt der Beste mit einer absoluten Bestleistung! Doch was ist schon perfekt? Siege, welche mit einer 90-prozentigen Leistung gewonnen werden, haben kaum einen Wert; eine 110-prozentige Leistung mit einem 5. Rang ist eine Errinnerung für's Leben - No Regrets!

Sport und physische Aktivitäten sind für das Mindfulness Training besonders geeignet: Meistens sind die gemachten Erfahrungen einfach, haben aber Bestand. Dazu gehört mindestens ein bisschen Unbehagen, noch besser ein bisschen Schmerzgrenze. Warum? Gerade wenn wir eine anstrengende Wanderung hinter uns bringen, fühlen wir uns danach gut (auch wenn alles weh tut). Mehre Male mussten wir den «inneren Schweinehund» überwinden, mussten weiter drücken und nicht aufhören. Wenn wir diese sehr realen Erfahrungen voll aufnehmen, uns richtig reinlehnen und mit einem Lächeln weitemachen, werden wir stark.

Der Ausdruck «Embrace the Suck» oder auch «Geniesse die Miesere» beschreibt die praktische Anwendung von Mindfulness. Wenn alles drunter und drüber geht, alle am Anschlag laufen, dann geniesse ich es so richtig, denn dies sind die seltenen Momente, wenn einem die Realität ins Gesicht schlägt und wir uns selber kennenlernen. Je öfter wir uns diese Möglichkeit geben, desto besser werden wir, praktizieren Techniken um unsere Aufmerksamkeit auf das zu lenken, was im Moment zählt - nicht was gestern war und morgen sein könnte. Meine Hauptmotivation als Rudertrainer ist es, den Jungs die

Gelegenheit zu geben, ihre Grenzen zu finden; ihre Wege zu finden um noch besser zu werden, sich mit gesundem Selbstvertrauen in neue Herausforderungen reinlehnen - die Gewissheit, dass meine Jungs im richtigen Leben nach der Uni unglaublich stark sein werden und auch die mentalen Mittel zur Verfügung haben, die schwierigsten Herausforderungen und Krisen mit einem Lächeln zu bewältigen, ja zu suchen! Nach über zehn Jahren habe ich mehr Bestätigung darin, als ich je hätte Träumen können.

Mit regelmässigem Training kann Jeder innert Wochen merkliche Fortschritte erreichen. Ich empfehle klein zu beginnen. Sogar eine Minimalpraxis von zweimal täglichen Atemübungen machen einen Unterschied. Versuch es selber. Diese hervorragende Übung ist geeignet als tägliche Routine, aber auch bei Bedarf, z. B. vor einer Prüfung oder Vorstellungsgespräch.

Diese Technik kommt auch zur Anwendung in Extrem- und Paniksituativen, z. B. ein Unfall, Verletzung oder andere stressige Momente - sie hilft Dich wieder auf auf den Boden der Realität zu bringen und erlaubt Dir, näher an deine Top-Performance zu kommen, beziehungsweise erlaubt, das Beste aus der Situation herauszuholen:

- 3 Sekunden tief einatmen, Brust hebt sich (Kraft), Bauch kommt raus (Füllen)
- 3 Sekunden Atem anhalten, spüre die Energie die sich sammelt
- 3 Sekunden tief ausatmen, Brust senkt sich, presse Luft aus dem Bauch
- 3 Sekunden Atem anhalten, volle Entspannung
- Während dem Atmen die Aufmerksamkeit aufs Atmen, nichts anderes, spüre den Luftzug und wo er Dich berührt.

Gesamtzeit mit Wechsel ca. 12-15 Sekunden, 5x wiederholen = 5 Minuten Meditation. Einmal am Morgen, einmal am Abend. So einfach geht das. Dies ist eine alte und bekannte Technik, die sich bestens bewährt hat.

Für die Leser mit militärischem Hintergrund: die Top Einheit der US Spezialkräfte macht diese Übung zur Routinevorbereitung vor allen Nahkampf-Einsätzen und Übungen (Close Quarter

Combat). Es wurde auch erkannt, dass die mentale Vorbereitung im Training, sowie im Ersteinsatz, den grössten Unterschied zwischen einer Top Performance und dem Scheitern ausmacht. Dies wurde u.a. mit grossem Aufwand dann auch bewiesen. Seither ist Mindfulness-Training fest in der Ausbildung verankert, aber es könnte noch viel besser sein - immerhin ein Anfang.

Auf dem Weg des Besserwerden (Path of Self-Betterment) sind es nicht blass die grossen Ziele, welche unsere volle Aufmerksamkeit brauchen. Viel wichtiger sind die kleinen Schritte, einer nach dem anderen. Es sind die kleinen Details, die wichtig sind - die Fähigkeit, sich im Moment zu finden.

Nehmen wir eine Hausarbeit, die wir nicht gerne machen: WC putzen. Wenn du das nächste Mal dein WC putzt, gib der Tätigkeit deine volle Hingabe und Aufmerksamkeit; nimm dir vor, dass du dieses WC auf Goldstandart sauber kriegst, jede Handlung ist wichtig, jeder Schritt hat seinen Zweck - und lass dich dabei von nichts ablenken. Achte dich wieviele Gedanken sich in deine Wahrnehmung einschleichen, die nichts mit WC putzen zu tun haben. Verdränge diese Gedanken nicht, sondern lenke deine Aufmerksamkeit bewusst zurück auf deine Tätigkeit, einen weltklasse Putzjob zu machen. Achte darauf was nun passiert.

Im Militär zum Beispiel gibt es wahrscheinlich hunderte von Tätigkeiten, die auf den ersten Blick null Sinn machen. Dann regen wir uns darüber auf und motzen etc. Was wäre jedoch, wenn wir es fertig brächten an dieser Stelle eine Topleistung zu erbringen?

Tatsache ist, dass wir über fast alles in unserem Leben null Kontrolle haben. Wir glauben wir haben Kontrolle - doch die Realität ist anders. Wir haben jedoch zu jedem Zeitpunkt volle Kontrolle über WOHIN wir unsere volle Aufmerksamkeit richten. Schritt für Schritt. Zum Beispiel ist es EINZIG und ALLEINE UNSERE ENTSCHEIDUNG, ob wir uns im Verkehr über einen Raser aufregen.

Logisch regen wir uns drüber auf, doch wie weit wir uns davon beeinflussen lassen ist immer unsere Entscheidung. Wenn wir dies realisieren, sind wir bereits einen Schritt weiter. +