

**Zeitschrift:** Schweizer Soldat : die führende Militärzeitschrift der Schweiz  
**Herausgeber:** Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat  
**Band:** 98 (2023)  
**Heft:** 12

**Vorwort:** Die Macht der Psyche  
**Autor:** Kienzi, Cécile

### **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:** 09.04.2026

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

# Die Macht der Psyche



Liebe Leserinnen  
und Leser

Unteroffiziersschule. Abschlussübung. Drei Uhr morgens. Wir wurden, kurz nachdem wir – erschöpft vom tagelangen Marschieren und Planen – eingeschlafen sind, wieder geweckt, da unser Standort aufgefliegen ist. Einige Kameraden hatten nicht eine Sekunde die Augen zugetan, da sie die erste Schicht Wache übernommen hatten.

Aber das war alles egal. In solch einer Situation ist es unwichtig, wie viel jemand geschlafen hat oder wie sehr die Beine schmerzen. Es muss schnell gehen. Man hat keine Wahl, wenn es um Leben und Tod geht.

Glücklicherweise war das nur eine Übung. Doch nicht weit von hier müssen Soldatinnen und Soldaten jeden Tag erdulden, was nicht im schlimmsten Albtraum vorkommt. Und da ist nicht nur die physische Verfassung wichtig, sondern insbesondere auch die psychische.

Die Stärke der Psyche entscheidet sehr oft über die Stärke der körperlichen Leistungsfähigkeit. Ein gutes Beispiel dafür ist die Übung «Plank» oder auf Deutsch der «Unterarmstütz». Sie denken nach ein paar Minuten (oder Sekunden), dass sie nicht mehr können. Doch sie können noch mindestens eine Minute weiter ausharren. Diese Übung illustriert bestens die Stärke der

psychischen Belastbarkeit. Die gute Nachricht: Die kann man – wie jeden Muskel – trainieren!

In dieser Ausgabe tauchen wir tief in die Welt der Psyche ein, beleuchten Themen wie Resilienz, Stressmanagement und die mentale Stärke unserer Soldatinnen und Soldaten. In Artikeln und Berichten erfahren Sie, wie unsere Soldaten ihre Psyche stählen, um den Anforderungen des Dienstes gewachsen zu sein und wann es an der Zeit ist, zuzugeben, dass etwas doch zu viel ist.

Wir hoffen, dass diese Ausgabe Ihnen nicht nur Einblicke in die psychologischen Aspekte des Militärdienstes bietet, sondern auch praktische Ratschläge und Inspiration für den Umgang mit stressigen Situationen im zivilen Leben.

In der festlichen Jahreszeit möchten wir zudem die Gelegenheit nutzen, Ihnen allen ein frohes Weihnachtsfest und besinnliche Feiertage zu wünschen. Möge diese Zeit der Freude und des Zusammenseins Ihnen die verdiente Erholung und Entspannung bringen. Schalten Sie von Zeit zu Zeit alle elektronischen Geräte ab und geniessen Sie die Momente, die wirklich zählen – das Jetzt mit Menschen, die Ihnen wichtig sind.

Vielen Dank für Ihre fortwährende Unterstützung und Ihr Interesse am SCHWEIZER SOLDAT. Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre und ein gesegnetes Weihnachtsfest!

*Cécile Kienzi, Co-Chefredaktorin*