

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

**Artikel:** Fliegen mit Verstand : mental fit in der Luftwaffe  
**Autor:** Frey, Raphael  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1053079>

#### **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:** 17.02.2026

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

# Fliegen mit Verstand: Mental fit in der Luftwaffe

Neben einer soliden körperlichen Gesundheit und Belastbarkeit muss das fliegende Personal über eine besonders stabile psychische Gesundheit verfügen.

Oberstlt Raphael Frey, Co-Chefredaktor

Von der Selektion über das gesamte Arbeitsleben wird bei den regelmässigen Checks am Fliegerärztlichen Institut (FAI) die psychische Gesundheit erhoben. Treten Schwierigkeiten auf, so übernimmt das FAI die ganzheitliche Betreuung.

## Instrumente zur Analyse

Zu Beginn der Selektion kommen im Screening Fragebogen und computerbasierte Verfahren zur Anwendung, später dann 3 Tage interdisziplinäres Assessment am FAI mit Befragungen, Untersuchungen und verschiedenen Arbeitsübungen. Die Anwärter werden dabei bewusst stark gefordert und an ihre Grenzen gebracht. Ebenfalls werden Drogenscreenings durchgeführt. Die Instrumente zur Beurteilung von Leistung, Belastbarkeit und Persönlichkeit kommen neben dem FAI aber durchgängig zur Anwendung, also beispielsweise auch im Flugkurs SPHAIR oder im Simulator. Nach der Anstellung bei der Luftwaffe werden die Flug-, Sprung-, Einsatz- und Auslandtauglichkeit bei den jährlichen (ab dem Alter von 40 Jahren halbjährlichen) fliegerärztlichen Untersuchungen überprüft. Dabei wird der psychischen Gesundheit und Stabilität ein hohes Gewicht beigemessen.

## Training der Belastbarkeit

Generell werden psychisch gesunde und belastbare Persönlichkeiten mit hoher mentaler Kapazität ausgewählt. Die angehenden Piloten werden in der Ausbildung wiederholt geplant auf den verschiedensten Gebieten an ihre Grenzen geführt und können sich so gezielt entwickeln. Sei dies in Bezug auf die stetig ansteigenden fliege-

rischen Herausforderungen, die hohen militärischen Belastungen - beispielsweise im Bereich Survival / SERE - oder im Zusammenhang mit dem FAI auch im Rahmen der flugphysiologischen Ausbildung mit Sauerstoffmangeltraining, der Humanzentrifuge und ähnlichem mehr. In all diesen Bereichen wird bewusst an die Grenze der menschlichen Leistungsfähigkeit gegangen.

## Hervorragende Gesundheit

Eine gute Gesundheit auf allen Ebenen ist für das fliegende Personal lebenslang eine Grundvoraussetzung, um den Beruf, resp. die Funktion ausüben zu können. Die Piloten sind sich der Bedeutung dieses Kapitals bewusst und investieren deshalb in Eigenverantwortung in ihre Gesundheit. Zudem

wird kaum eine Berufs- und Bevölkerungsgruppe so engmaschig ärztlich und psychologisch begleitet wie das Pilotenkorps. Verschiedene Studien zeigen deshalb, dass Piloten zwar spezielle Belastungen ertragen müssen, im Durchschnitt aber eher gesünder sind, als die gleichaltrige Normalbevölkerung. Dieses Verhältnis ist im internationalen Vergleich überall ähnlich.

## Umgang mit Traumata

Die Belastungen für das fliegende Personal sind physisch und psychisch erheblich. So ist auch die Schweizer Luftwaffe in Krisengebieten im Einsatz. Ebenso stellen Einsätze in der Schweiz selbst hohe Anforderungen an die psychische Belastbarkeit. Hier können beispielsweise nächtliche Luftpolizei-Einsätze mit dem Kampfjet, das Suchen und Finden von abgestürzten Kleinflugzeugen und deren Passagieren oder die Waldbrandbekämpfung unter ungünstigen Bedingungen im Luftransportbereich genannt werden. Ausserordentliche, zum Glück seltene Belastungen sind Abstürze der Luftwaffe selbst, insbesondere bei Verletzten und Toten.



Der gesunde Geist im gesunden Körper ist die Grundlage für den Erfolg.



Fliegendes Personal arbeitet oft mit Checklisten, auch was die psychische Gesundheit angeht.

Ein standardmässig bei allen Trainings und Einsätzen eingesetztes «Werkzeug» ist das Debriefing, welches neben den fliegerischen Aspekten auch die menschlichen beinhaltet. Besteht ein erhöhter Betreuungsbedarf, steht das FAI dem Piloten 7/24 zur Verfügung.

#### Balance halten

Die hohe zeitliche Verfügbarkeit der Mitarbeitenden als Teil einer Krisenorganisation und das dazu notwendige persönliche Engagement und Commitment stehen gleichzeitig einer gesellschaftlichen Verschiebung der Werte zu mehr persönlicher Entfaltung, mehr Freizeit und mehr Teamarbeit gegenüber. Von dieser gesellschaftlichen Veränderung ist natürlich auch das fliegende Personal nicht ausgenommen. Die Armee hat in den letzten Jahren vermehrte Anstrengungen unternommen, um unter diesen Prämissen als Arbeitgeber attraktiv zu bleiben.

Auf der Ebene des einzelnen Mitarbeitenden werden wie oben beschrieben das Stress- und Energiemanagement bereits in der Ausbildung thematisiert und trainiert. Bei ausserordentlichen Belastungen unterstützt das FAI gezielt. Für die Be-

lastbarkeit der einzelnen Personen sind in der Luftwaffe der ausserordentliche Zusammenhalt und die grosse Kameradschaft von zentraler Bedeutung. Dies zeigte sich wiederholt auch bei der Bewältigung von Abstürzen.

#### Standards helfen bei Krisen

Folgende Faktoren sind wichtig (nicht abschliessend):

- Gute Ausbildung in der eigenen Funktion;
- Regelmässiges Training auch im Hinblick auf Krisen (Alarmübungen, Kenntnis der Köpfe etc.);
- Vorbereitete Prozesse mit Checklisten, Verbindungen und - sofern möglich - auch Abläufen;
- Regelmässiger Informations-Abgleich während der Krise;
- Strukturiertes Debriefing nach der Krise / dem Einsatz mit Thematisierungen der Belastung;
- Meldestelle, resp. definierte Unterstützung bei nachfolgenden Problemen;
- After Action Review mit Lehren aus der Krise;
- Zusammenhalt und Kameradschaft.

Die Kombination von sehr leistungsorientierten Persönlichkeiten, einer begeisternden Aufgabe und einem relativen Personalengpass ist grundsätzlich eine Risikosituation, um Burn-outs zu entwickeln. Dass jeder Mensch seine Grenzen hat und die persönlichen Ressourcen einzelner Mitarbeitenden auch einmal erschöpft sein können, ist normal. Die Luftwaffe ist sich dessen bewusst, ebenso die Kader und Mitarbeitenden, speziell im fliegenden Teil. Auch deshalb werden im Rahmen der Ausbildung mentales Training durchgeführt und Umgang mit Stress trainiert. Es ist auch die offene Kultur der Luftwaffe, welche es ermöglicht, einander anzusprechen, wenn in diesem Bereich Probleme vermutet werden. Meist melden sich die Betroffenen zu einem frühen Zeitpunkt, sodass ein manifestes Burn-out vermieden werden kann. Ein Ausscheiden aus der Luftwaffe aufgrund eines Burn-outs ist bis dato nicht vorgekommen, hingegen kommen temporäre Einstellungen im Flugdienst aufgrund vorübergehender gesundheitlicher Einschränkungen jeglicher Natur regelmässig vor. Nach Behebung der Einschränkung wird der Flugdienst jedoch rasch wieder aufgenommen.

