

Zeitschrift: Schweizer Soldat : die führende Militärzeitschrift der Schweiz
Herausgeber: Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat
Band: 99 (2024)
Heft: 3

Artikel: Survival-Training unter Extrembedingungen
Autor: Kienzi, Cécile
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1063053>

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: 08.01.2026

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

Survival-Training unter Extrembedingungen

Von der Schweiz bis nach Finnland: Soldaten aus ganz Europa trotzen der eisigen Kälte und trainieren in einem intensiven Winterkurs der finnischen Armee ihre Überlebensfähigkeiten in winterlicher Umgebung. Der SCHWEIZER SOLDAT war dabei.

Wm Cécile Kienzi, Co-Chefredaktorin

Es war wieder so weit: Der Winterkurs in Finnland, organisiert von der National Defence Training Association of Finland (NDTA), welche für die Ausbildung der Reservisten der finnischen Streitkräfte zuständig ist, hat stattgefunden. Vom 31. Januar bis zum 5. Februar 2024 trainierten Angehörige aus verschiedenen Armeen, darunter aus der Schweiz, Deutschland, Tschechien, Dänemark, Estland und Finnland, das Überleben und die Kriegsführung in winterlicher Umgebung.

Eine motivierte Truppe

Es war nicht besonders schwierig, die Gruppe Männer am Flughafen Zürich zu finden, mit denen ich nach Finnland reisen würde. Ich erkannte sie an ihren Militärrucksäcken, den «Gnägi» und den Kampfstiefeln. Fast alle sind vom KSK – Paras,

Grenadiere – einige wenige sind Pänzeler oder aus der Rettungsstruppe und ich der einzige «Füsel». Nach dem ersten Kennenlernen und dem Schwelgen in Erinnerungen an die RS stiegen wir in ein Flugzeug der Finnair, welches uns in knapp zwei Stunden nach Helsinki brachte.

Die 15-Mann und 2-Frau starke Truppe quartierte sich in einem Hostel in der Innenstadt ein. Alle waren das erste Mal dabei und erwarteten so einiges. Nach leckeren Burgern und den ersten Bieren (zu sehr schweizerischen Preisen) liessen wir den Abend in einem Pub gemütlich ausklingen.

Auf nach Lahti

Um Leerzeiten sinnvoll zu nutzen, hatte der Delegationsverantwortliche ein Schiesstraining in einer Kaverne organisiert. Nach

Ziele des Kurses

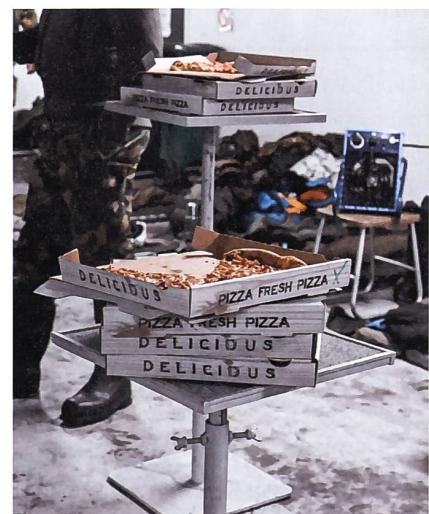
- Erlernen persönlicher Überlebensfähigkeiten in winterlicher Umgebung.
- Verstehen und lernen, wie man sich im Schnee bewegt, welche Einschränkungen Schnee und Eis für Truppenbewegungen und Operationen mit sich bringen und wie diese als Vorteil genutzt werden können.
- Verstehen, welche Einschränkungen niedrige Temperaturen, Schnee und Eis für die Kriegsführung mit sich bringen und wie diese als Vorteil genutzt werden können.
- Verstehen, wie sich niedrige Temperaturen auf Personal und Ausrüstung auswirken und wie man sie unter arktischen Bedingungen einsatzfähig hält.
- Verstehen und lernen, wie niedrige Temperaturen auf CASEVAC Operationen auswirken.

einer Zugfahrt von Helsinki nach Lahti und einer weiteren Taxifahrt zur Kaverne führte uns Miko, der Schiessleiter der Indoor-Schiessanlage und ehemaliger Jägersoldat, in die verschiedenen Waffensysteme ein und zeigte uns einige Tipps und Tricks, besonders im Umgang mit der Glock 17. Eine gute Gelegenheit, um die (bei manchen bereits ein wenig eingerosteten) Schiessfähigkeiten zu trainieren und Neues zu lernen.

Nach dem Training verschoben wir mit Fahrzeugen der finnischen Armee in



Die beiden Instruktoren zeigten uns einige Handhabungstechniken mit verschiedenen Waffenystemen.

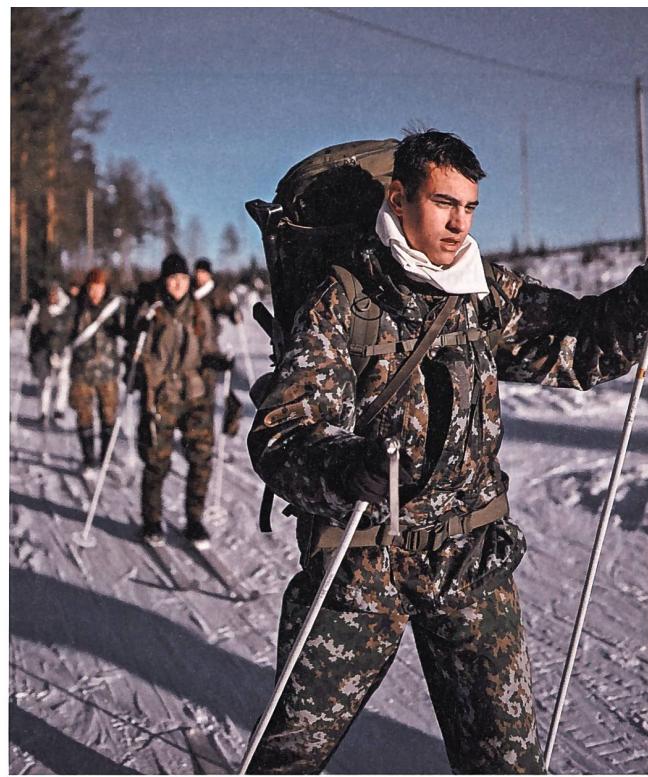


Liebe, hier in Form von internationaler Kameradschaft, geht über den Magen.



Das ideale Fortbewegungsmittel in der winterlichen Landschaft: Langlauf-Ski.

das Camp in Hälvälä. Erinnerungen an die RS kamen auf, als wir dort unseren ersten Schlafplatz für die folgenden zwei Nächte bezogen: ein 300-Meter-Schiessstand! Diese Unterkunft teilten wir mit den deutschen und den tschechischen Soldaten. Später rüstete uns die finnische Armee mit einigen wichtigen Ausrüstungsgegenständen aus - darunter ein Schlafsack und eine Isomatte, Helm, GT, zwei Überzüge (einer in finnisch grünem Camouflage und einer mit weissem Tarnmuster), eine Waffe mit drei Magazinen (Valmet RK62, meine war aus dem Jahr 1970), Gummistiefel (die waren so warm, wir haben sie nie mehr ausgezogen), Handschuhe und Skis (unser Fortbewegungsmittel für die nächsten Tage). Nach dem kleinen Evening Snack bestellten wir uns Pizzas, weil die Mägen immer noch heftig knurrten. Ganz gastfreundschaftlich teilten wir die 30 Pizzas (es waren viel zu viele) mit unseren internationalen Kameraden. In Gesprächen mit Angehörigen aus anderen Armeen merkte man schnell, dass man sich trotz der Entfernung nicht besonders unterscheidet. Die meisten waren Reservisten oder schon ausser Dienst. Besonders interessant war auch das Erraten der Gradbezeichnungen, weil jede Armee ihre eigenen Symbole verwendet. Besonders interessiert hat die Kameraden, dass es die Schweizer Armee als fast einzige jungen Soldaten ermöglicht, verhältnismässig rasch im Rang aufzusteigen. Viele waren begeistert von der Art, wie wir unsere Kader und Soldaten ausbilden.



Es dauerte nicht lange, bis sich die Schweizer Delegation an die besonderen Ski der Finnen gewöhnte.

Meist werden die Rekruten der anderen Länder nämlich durch Berufspersonal oder Reservisten mit langjähriger Erfahrung ausgebildet. Da dürfen wir schon ein bisschen stolz auf uns sein!

Nachdem wir unsere Mägen gefüllt und erste Kontakte ausgetauscht hatten, kuschelten wir uns in die erstaunlich warmen finnischen Schlafsäcke und schliefen schnell ein.

Skifahren hat es in sich

Der erste Tag startete wie militärisch gewohnt um 6 Uhr. Das Frühstück bestand aus warmem Porridge und Knäckebrot. Da merkten wir, wie verwöhnt wir in der Schweiz sind - immer frisches Brot jeden Morgen ist ein Service, den wir unseren Küchenchefs zu verdanken haben!

Das erste Training drehte sich um die Benutzung der Skis. Die niedrigen Temperaturen (es war tagsüber immer knapp über null Grad Celcius, was natürlich wärmer war, als wir es uns gewünscht hätten, aber bei wenig Bewegung und ständigem Aufenthalt im Freien war es trotzdem sehr kalt) machten uns nichts aus, denn das Training brachte uns schnell ins Schwitzen.

Der Hochmut einiger geübter Schweizer Skifahrer verflog schnell, denn das Laufen und Fahren auf finnischen Ski ist bei weitem nicht so einfach, wie gedacht. Die ersten paar Meter fielen wir alle immer wieder um. Aber das machte nichts, denn die Finnen brachten uns bei, bei jedem Fall laut «Hakka Päälle!» zu rufen,

um zu vermitteln, dass alles in Ordnung war. Dieses Sprichwort ist ein finnischer Kriegsausruf aus dem 19. Jahrhundert und heisst übersetzt so viel wie «schneidet sie nieder!», was heute benutzt wird wie «wir kämpfen weiter!».

Der Grund für die Schwierigkeiten: Die Skis sind über eine lose Bindung an die Gummistiefel befestigt, und deshalb fühlt sich das Fortbewegen und das Balancieren gänzlich anders an als mit festen Bindungen. Geübte Langläufer hatten wohl einige Vorteile.

Herausforderung: Leadership

Nach den ersten Gehversuchen mit unserem Fortbewegungsmittel konnten wir uns kurz im geheizten Theoriesaal aufwärmen. Hier erklärten uns die Profis die wichtigsten Punkte zum Überleben in winterlicher Umgebung und wie man eine Hypothermie (Unterkühlung) verhindert und - wenn sie bereits eingetreten ist - erkennt und behandelt.

Die erste Lektion: Kalt ist nicht gleich kalt. Während bei null Grad das Wasser und der Boden gefrieren, verformen sich bei minus 20 Grad bereits die ersten Ausrüstungsgegenstände und Waffensysteme. Das bringt die Armee vor viele verschiedene Herausforderungen. Besonders für Kader sind tiefe Temperaturen eine Herausforderung, denn man muss an so einiges denken. Erstens dauert alles länger - das Umziehen, die Fortbewegung (bei 0 Grad ist der Schnee noch weich, doch bereits

bei -5 Grad beginnt der Untergrund, hart zu werden), das Essen und Trinken. Um die Truppe gesund zu halten, ist aufmerksames und fürsorgliches Führen absolut entscheidend. Weil man in kalter Umgebung nicht den gleichen Drang nach Flüssigkeit oder Essen verspürt, muss man seine Soldaten und sich selbst immer wieder daran erinnern, zu trinken und zu essen. Denn die Erhaltung der Körperwärme auf +37 Grad ist für den Körper anstrengend. Das bedeutet, dass mehr Kalorien verbraucht werden. Entsprechend mehr Kalorien müssen zu sich genommen werden, um die Gesundheit nicht zu gefährden. Konkret spricht man von 1000 zusätzlichen Kalorien, die man am besten in Form von warmem (oder zumindest nicht gefrorenem) Essen zu sich nehmen sollte. Alles, was kalt in den Körper kommt, bedeutet eine erneute Abkühlung und somit zusätzlichen Aufwand für den Körper. So muss auch das Wasser idealerweise warm getrunken werden, deshalb ist eine Thermosflasche Pflicht. Weiter erkennt man beginnende Unterkühlung, wenn Soldaten bewegungsfaul werden. Das beste Gegenmittel: Bewegung. Man muss also ständig ein wachsames Auge auf seine Truppe haben und Bewegung und Trinken befehlen, wenn man merkt, dass sie ruhig werden oder den Kopf hängen lassen. Keine einfache Aufgabe, wenn man bedenkt, dass man es noch mit ganz vielen anderen Dingen zu tun hat.

Todesursache: Unterkühlung

Der Körper hat idealerweise eine innere Temperatur von 37 Grad. Besonders die Körpermitte - dort befinden sich die wichtigsten Organe - muss diese Temperatur erhalten. Hände und Füsse sind für unser biologisches Heizsystem eher Nebensache. Deshalb kühlen die Glieder auch zuerst aus und können so bis zu zwei Grad kälter werden.

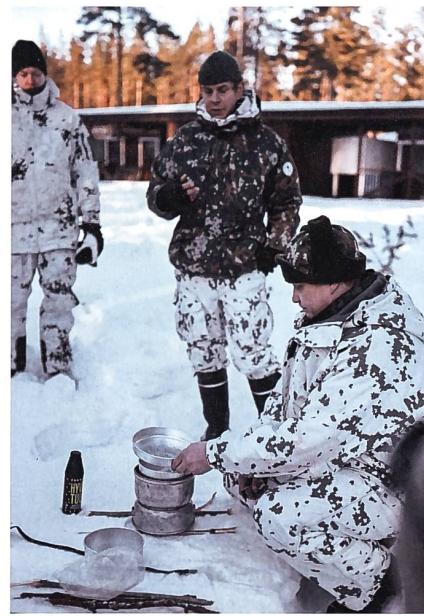
Die grössten Risiken für eine Hypothermie sind unzweckmässige oder nasse Kleidung durch Schwitzen, das Einschlafen oder das bewusstlose Herumliegen im Freien. Alkohol und Nikotin sollten ebenfalls vermieden werden, da sie die Durchblutung stören.

Ein wichtiger Grundsatz bezüglich Kleidung: «Cotton Kills». Besser ist Wolle (oft wird Merinowolle genannt) mit einem

Beigemisch aus synthetischen Fasern wie Elasthan oder Polyester. Baumwolle ist nicht geeignet, weil es nicht atmungsaktiv ist und nicht von selbst trocknet. Auch die Finnen setzen auf das Layer-System, weil es wichtig ist, die Kleidung an die Bewegungsintensität anzupassen. Bei viel Bewegung sollte man leichte und atmungsaktive Bekleidung tragen, weil der Schweiß sonst die Kleidung durchnässt. Nasse Kleidung sollte so schnell wie möglich ausgetauscht werden. Auch ganz wichtig: Der Kopf sollte immer bedeckt sein (ungefähr 50 Prozent der Körperwärme verlieren wir darüber) und natürlich sind Handschuhe ebenfalls unerlässlich.

Achtung Seriefeuer!

Am Nachmittag schossen wir unsere Valmet RK62, das Standardgewehr der finnischen Streitkräfte, ein. Das Sturmgewehr handhabt sich sehr ähnlich wie eine AK-47, weil sie nach diesem Vorbild gebaut wurde. Die Waffe ist leicht zu handhaben, besonders für uns Schweizer, weil unsere SIG 550 sehr ähnlich funktioniert. Nachladen und die Magazinhandhabung waren für uns also intuitiv. Doch zwei Unterschiede gibt es. Erstens: die Sicherung ist nicht wie beim Stgw 90 neben dem Pistolengriff, sondern beim Abzug. Einmal den Sicherungshebel betätigen stellt Seriefeuer ein, zweimal Einzelfeuer. Zweitens: Einen Druckpunkt sucht man vergeblich. Es fühlt sich an, als würde man eine Zitrone auspressen.



Da bei Minusgraden Wasser nur in Form von Schnee und Eis vorhanden ist, muss man zur Wasserbeschaffung den Schnee schmelzen.

Bei der Instruktion waren wir etwas gar gelassen. Doch sobald der finnische Instruktor «Fire» befahl, schossen einige (ich auch!) alle fünf Patronen auf einmal los. «That happens often, no worries», beruhigte uns der Instruktor und lachte.

Nach dem Einschiessen der Gewehre übten wir auf den Ski, wie man einen Hügel runterfährt. Der wohl am meisten verordnete Befehl des Instruktors: «Bend your knees!». Man spürte sofort, warum er

Hypothermie

Von milder Hypothermie spricht man, wenn die gesamte Körpertemperatur unter 35 Grad fällt. Die ersten Anzeichen sind Zittern, ein Kältegefühl und Gänsehaut. Die Haut ist blass und einige Körperpartien (insbesondere im Wangen und Nasenbereich, die Ohren und die Kieferpartie) fühlen sich taub an. Um Abkühlung zu verhindern, sollte man schnell handeln mit warmen Getränken und Essen und dem Wechseln von nasser Kleidung.

Fällt die Temperatur unter 34 Grad, spricht man von mittelgradiger Hypothermie. Da kann es bereits zu Bewusstseinseintrübungen kommen und die Muskeln hören auf, zu zittern. Die

Blutgefäße ziehen sich zusammen, der Körper will die verbliebene Wärme im Zentrum halten und verringert deshalb die Durchblutung der äusseren Körperregionen (Zentralisation). Dabei kann es zu sogenannter Kälteidiotie kommen. Das bedeutet, dass die unterkühlte Person beginnt, zu schwitzen und sich deshalb ausziehen will. Wenn man das zu lässt, ist der Kältetod fast nicht mehr zu verhindern.

Eine Körpertemperatur unter 32 Grad ist lebensgefährlich. Die Person verliert das Bewusstsein und der Puls schwächt sich ab. Herzrhythmusstörungen führen zu einem Atem- und Kreislaufstillstand.



Major Tommi Tirkkonen zeigte uns in aller Ruhe vor, wie man sich bei einem überraschenden Einbruch in das Eis zu verhalten hat.

das sagte. Denn, wenn man die Knie gestreckt hielt, fiel man schnell um. Leider verletzte ich mir in dieser Lektion die rechte Schulter und musste die restlichen Tage auf die Ski und die Waffe verzichten. Das hielt mich aber nicht davon ab, die Reise dennoch voll auszukosten.

Das Highlight: Eisbaden

Am Abend kam der Moment, auf den sich wohl alle Teilnehmer am meisten gefreut hatten: Das Eisbaden. Die Truppe verschob auf den Skiern zum gefrorenen See, wo sich drei Löcher aufgetan hatten. Angekommen, zeigte uns der Instruktor vor, wie man sich zu verhalten hat, wenn man bei einer Patrouille mit den Ski auf einem gefrorenen See unerwartet einbricht. Man sah sofort, dass Major Tommi Tirkkonen, der Instruktor, dies nicht zum ersten Mal machte. Locker tauchte er in das Loch ein und zeigte völlig gelassen, wie man sich in solch einer Situation verhält: Zuerst zieht man den Rucksack aus und schmeisst ihn an den Rand. Danach rammt man die Skistöcke in das Eis am Rand und versucht, sich hochzuziehen. Damit man nicht sofort wieder einbricht, rollt man auf dem Eis, denn so verteilt sich das Gewicht bes-

ser und konzentriert sich nicht auf einen Punkt. Wenn man schlau ist, hat man trockene Kleider dabei, die man sofort anziehen muss. Falls dies nicht der Fall ist, kommt nun die wahre Härteprüfung (obwohl es für Tommi wie ein gemütlicher Saunabesuch aussieht): Man entkleidet sich, beginnend von oben, Stück für Stück, und drückt das Wasser aus den einzelnen Kleidungsstücken aus und zieht sie wieder an. Dann – wenn man keinen warmen Ort in der Nähe hat – beginnt man, zu rennen. Zu diesem Zeitpunkt ist der Körper schon gefährlich abgekühlt und weitere Unterkühlung muss sofort verhindert werden.

Dann waren wir an der Reihe. Ich muss zugeben, ich war sehr nervös. Mit Hitze habe ich keine Probleme, aber im Winter habe ich ständig kalt. So auch hier. Trotz den für finnische Verhältnisse eher milden Temperaturen fror ich fast ununterbrochen. Zugegeben, meine Kleidung war auch nicht die beste – ich hatte ständig den Fleece an und wie sich herausstellte, hat dieser nicht die beste Atmungsaktivität. Als ich an der Reihe war – meine Kameraden waren alle vor mir – musste ich zuerst tief durchatmen und mich mental auf den bevorstehenden Schock vorberei-

ten. Doch dann ging alles ganz schnell: ein Schritt, ein zweiter, und schwupps, schon fiel ich ins Wasser. Es dauerte wenige Sekunden, bis sich die Kälte des Wassers durch die Kleidungsschichten (ich trug den finnischen Schne-TAZ, ein Tenue C, ein Gnägi und Thermounterwäsche) durchdrückte und meinen Körper erfasste. Ich schnappte nach Luft – sie haben uns im Voraus gesagt, dass der Körper aus Reflex nach Luft schnappt, aber eigentlich könnte man normal weiter atmen – und ich zappelte mit dem ganzen Körper hilflos umher. Auch nach einigen Sekunden konnte ich nicht richtig Luft holen, und Tommi schrie «Breathe! Breathe!». Ich versuchte, zu atmen, und irgendwann funktionierte es doch. Sobald ich mich wieder gefangen hatte, stieß ich (mit meiner linken Hand, die rechte war ja verletzt) den Skistock ins Eis und versuchte, mich hochzuziehen. Dies dauerte bei mir ein bisschen länger, aber schlussendlich habe ich es doch geschafft.

Doch die echte Herausforderung kam erst jetzt. Ich rannte zu meiner Packung und begann, mich auszuziehen. Mein ganzer Körper verfiel in einen Zitterkrampf, ich fluchte laut und versuchte, so schnell wie möglich die Kleidung loszuwerden und auszudrücken. Meine Füße konnte ich bereits nicht mehr spüren, es schmerzte sehr, mit den nassen Socken auf dem Schnee zu stehen. Doch das war Nebensache. Das Wichtigste war, die nasse Kleidung loszuwerden und so schnell wie möglich wieder anzuziehen. Nach ungefähr 15 Minuten war ich endlich wieder bekleidet und begann, zu rennen. Erst jetzt spürte ich, wie sehr das Adrenalin meinen Körper durchströmte und ich dachte: «so fühlt sich Leben an».

Nach der kleinen Joggingeinheit durften wir in die Sauna. Ein unbeschreibliches Gefühl, mit unterkühlten Füßen in den warmen Raum einzutreten und sich hinzusetzen. Doch das Beste: Man war stolz auf sich, dass man diese Herausforderung gemeistert hatte. Ein erneuter Beweis, dass sich die Grenzen nur in unseren Köpfen befinden und wir zu viel mehr fähig sind, als wir denken.

Dies ist der erste Teil einer zweiteiligen Serie. Der zweite Teil erscheint in der April-Ausgabe des SCHWEIZER SOLDAT.