

Zeitschrift: Zivilschutz = Protection civile = Protezione civile
Herausgeber: Schweizerischer Zivilschutzverband
Band: 40 (1993)
Heft: 9

Artikel: Stress : der unsichtbare Begleiter
Autor: Zuber, Matthias
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-368366>

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: 09.08.2025

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

Ein Merkmal unserer Zivilisation

Stress – der unsichtbare Begleiter

«Der zum Glück bestimmte Mensch braucht sich nicht zu beeilen», lautet ein altchinesisches Sprichwort. Ganz anders tönt es in der Regel bei uns. Wir müssen uns beeilen, um möglichst früh eine Karriere zu machen. Bereits bezüglich ihrer Schulkinder meinen viele Eltern, ein Jahr zu wiederholen, würde sich auf das Leben negativ auswirken. Das Gegenteil ist der Fall. Wer in Eile lernen muss und unter Druck, der tut sich viel schwerer.

MATTHIAS ZUBER

Betrachten wir das etwas genauer: Wir können grundsätzlich unterscheiden zwischen Lern- und Reproduktionsrhythmus. Ein Mensch, der nicht in seinem eigenen Rhythmus lernt, kann das zu Lernende nicht wirklich verarbeiten. Das so Gelernte wird für ihn nicht erfahrbar und nicht begriffen. Es bleibt abstrakt und theoretisch, denn die gestaltenden, kreativen Kräfte des Individuums bleiben ausgeschlossen. In den Schulen finden wir das merkwürdige Phänomen, dass viele Kinder zum Beispiel im Rechnen die Aufgaben richtig lösen, die sie schon kennen, die gleiche Aufgabenstruktur in variiert Form jedoch nicht lösen können. Zum Teil hat das mit Intelligenz zu tun, aber nur zum Teil. Viele Lehrer und Lehrerinnen gehen entsprechend dem durch den Stoffplan gegebenen und durch die Erwartungshaltung vieler Eltern diktierten Leistungsdruck zu schnell voran im Unterricht. Kinder, die einen langsameren Lernrhythmus brauchen, geraten in einen Dauerstress. Die Leistungen nehmen ab, die Freude am Lernen verschwindet. Die Ungeduld der Erzieher bringt Kinder aus dem ihnen entsprechenden Rhythmus.

Ganz anders verhält es sich mit dem Reproduktionsrhythmus. Was ich wirklich begriffen habe, davon habe ich einen Begriff. Ich verstehe, ich verfüge über das Verstandene. Nun kann der Rhythmus beschleunigt werden. Hier erst soll die Übung zum Training werden.

Stress führt zu Panik

Aus dem Dargestellten wird vielleicht bereits verständlich, dass wir es beim Stress grösstenteils mit dem Verlust der eigenen

Dynamik zu tun haben. Als Beispiel: Ein brennender Papierkorb in einem überfüllten Kinosaal hat zu Toten und Verletzten geführt. Durch die bedrohliche Situation sind offenbar die vielen Menschen aus dem Lernrhythmus geraten. Panische Reaktion führt zu völliger Fehleinschätzung eines Tatbestandes. Panik ist eine extreme Stresssituation, ein Verlust der eigenen Dynamik, die zum Zweck hat, innere und äussere Rhythmen zu harmonisieren, um zu verstehen.

Aus dem Gesagten können wir bereits den Sinn regelmässiger Entspannungs- oder Umschaltübungen verstehen. In solchen Übungen geht es darum, den gewohnten, vielleicht auch von aussen diktierten Rhythmus zu brechen, um sich ganz dem eigenen, inneren Rhythmus anzuvertrauen. Und gerade das fürchten sehr viele unserer Mitmenschen. Zu sehr haben sie sich bereits daran gewöhnt, dass die Handlungsimpulse von aussen (und oben) gegeben werden.

Stress im Zivildienst

Wenn wir uns nun dem Zivildienst zuwenden, so sind weitere Stressoren, das sind stresserzeugende Faktoren, festzustellen. In erster Linie ist an ein von vielen nicht erkanntes Phänomen zu denken, das weniger mit dem einzelnen Menschen als mit unserer Zivilisation zu tun hat.

Die Ausmasse einer technologischen Katastrophe sind so grauhaft, dass sie von den allermeisten grundlegend verdrängt werden müssen. Die Verdrängung funktioniert in der Regel dahingehend, dass die Sachverhalte herunterstilisiert, ja bagatelisiert werden. Man spricht in diesem Zusammenhang regelmässig von Restrisiko, und nicht von Risiko. Der Begriff Restrisiko suggeriert jedoch eine Sicherheit, die bereits ein Teil der Verdrängung der Wirklichkeit bedeutet. Die kollektive Verdrängung des Notfalls wird zum Stressor insofern, als dass in vielen Gruppenübungen das spielerische «Nicht-so-ernst-Nehmen» zu vordergründig wird. Dadurch aber geht eine motivierende Kraft in der Gruppendynamik verloren: Stress im Kleid der Unverbindlichkeit. Damit sind wir beim nächsten Stressor angekommen: Demotivation. Da im Zivildienst sehr unterschiedliche Menschen zusammenkommen, sind Motivation, Interesse, Bildungsniveau, Persönlichkeitsstrukturen und Werthaltungen in einer Gruppe sehr heterogen, vielschich-

tig. Anders als im Militärdienst, sind die Leute hier jedoch nur für kurze Zeit, zu meist zwei bis drei Tage zusammen. Dadurch kann sich eine gruppenbildende Dynamik nur schwerlich soweit entfalten, als dass sich die teils erheblichen Unterschiede in einem Gruppenkonsens konstruktiv auswirken könnten.

Die Zusammengehörigkeit geht demnach auch selten über oberflächliche Geselligkeit hinaus. «Gruppenaussenseiter» können in dieser kurzen Zeit kaum verstanden und integriert werden. Zusätzlich gibt es Kursteilnehmer, die aus Arbeitsbetrieben kommen, wo sie sich darauf freuen, die wenigen Tage im Zivildienst zu verbringen, einfach so zur Abwechslung.

Anders verhält es sich bei vielen freiberuflich und selbständig Erwerbenden. Viele von ihnen empfinden die Teilnahme an einem Pflichtkurs als Zeitverlust, der oft sogar mit erheblichen finanziellen Einbusen verbunden ist.

Wir können uns leicht vorstellen, dass die beiden Typen sehr unterschiedliche Motivationen mitbringen. Die einen finden die Geselligkeit als erholsam, die anderen als überflüssige Zumutung.

Eine Führungsaufgabe

Dass hier die Instruktorinnen und Instrukto ren vor schwierigsten Führungsaufgaben stehen, wird den geneigten Leser wohl nicht besonders erstaunen.

In Zivildienstübungen kommen immer wieder Frustrationen auf, die grösstenteils auf Unverstand, Ungeduld und gar Ratlosigkeit aller Beteiligten zurückzuführen sind. Doch bleiben wir zunächst bei den Instrukto ren und ihrer Führungsaufgabe. Militärische Strukturen lassen sich nicht direkt mit denen des Zivildienstes vergleichen. Da haben wir es mit ganz anderen Verhältnissen zu tun. Im Zivildienst fühlen sich die Teilnehmer beispielsweise wesentlich privater als im Militärdienst.

Autoritäre Führungsstile sind hier nicht unbedingt am Platz. Im Zentrum des Interesses steht der Dialog zwischen Erwachsenen mit allen Freiheiten, die dadurch anklingen. Doch zu einem fundierten, freieitlichen Dialog kommt es nur unter erschwerten Umständen, weil einerseits die Zeit des Zusammenseins zu kurz ist, andererseits, wie schon erwähnt, die Motivation der verschiedenen Kursabsolventen zu heterogen ist. Dem Instrukto r, der Instrukto rin, kommt nun die schwierige Auf-

gabe zu, es den verschiedenen Ansprüchen «recht» zu machen. Das ist schier unmöglich.

Die Übung ist ein Ernstfall, geübt wird der Notfall

Damit ist gemeint, dass in unserem Ernstfall ein Schwerpunkt im Erkennen und Einüben zwischenmenschlicher Anliegen gesetzt werden kann, um überhaupt die Voraussetzung zum Bestehen des Notfalls zu schaffen. Dabei unterschätze ich die technische Seite der Übungsziele nicht, ich spreche auch nur von einem Schwerpunkt, nebst anderen Schwerpunkten.

Wenn wir den zwischenmenschlichen Anliegen den gebührenden Raum lassen, und sie auch thematisieren, dann können Stressoren, die zu Frustration und deren Überspielung (Verdrängung) führen, zumindest teilweise verarbeitet, das heisst überwunden werden. Dies trifft vorweg in Übungsbereichen Untertage zu.

Stark demotivierte Kursabsolventen, die oft als unerwünschte Querulanten erscheinen, sind nicht einfach blöde. Im Gegenteil: oft handelt es sich um differenzierte, intelligente Mitmenschen, denen vielleicht eine besondere Aufgabe zugeteilt werden kann, wenn man sie kennenlernt, und sie zu diesem Zweck ernst nimmt.

*
Diese Gedanken sind zum Teil aus einem zweitägigen Seminar zu Stress und Stressbewältigung mit Instruktorinnen und Instruktoressen in Bern hervorgegangen, das unter der Leitung des Autors stattgefunden hat. Es ist dabei auch die Frage aufgetaucht, ob nicht eine breit angelegte Langzeituntersuchung mittels Fragebogen zu Themen wie Motivation, Unterforderung, Überforderung bei Zivildienstabsolventen zu sinnvollen Ergebnissen bezüglich Stress und Stressabbau führen könnte.

Matthias Zuber arbeitet als freischaffender Psychologe in Bern. ▣

KULTURGÜTERSCHUTZ

Fachunterlage für Dienstchefs und Stabsangehörige des Kulturgüterschutzes

Musterdokumentation zum Nachschlagen

Innerhalb des Schweizerischen Zivildienst-Fachverbandes der Städte existiert seit 1990 eine «Gruppe Kulturgüterschutz», der unter anderen Dienstchefs des Kulturgüterschutzes aus verschiedenen Schweizer Städten angehören.

GIAN-WILLI VONESCH

Deren Ziel ist es, die einschlägigen Erfahrungen ihrer Mitglieder dem Bundesamt für Zivildienst (BZS), den Kantonen und Gemeinden und namentlich den KGS-Verantwortlichen in mittleren und kleineren Gemeinden zur Verfügung zu stellen. Von den verschiedenen, seit 1990 betreuten und realisierten Aufgaben und Projekten sei auf den 1991 veröffentlichten «Leitfaden für die Informationsarbeit im Kulturgüterschutz» (KGS) hingewiesen, der sich seither als nützliches und beliebtes Arbeitsinstrument erwiesen hat.

Nachdem das Bundesamt für Zivildienst seit Juni 1992 ein «Handbuch des Kulturgüterschutzes» als wichtige Arbeitsgrundlage bereithält, kann hier die kürzlich erschienene, von der «Gruppe Kulturgüterschutz» erarbeitete «Musterdokumentation für den KGS-Verantwortlichen» angezeigt werden. Die in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Zivildienst und dem Amt für Zivildienst des Kantons Solothurn entstandene Sammlung enthält eine Viel-

zahl von Unterlagen und Beispielen aus der Praxis, die dem KGS-Verantwortlichen Handlungsanleitung bei der Lösung der Probleme in seiner Gemeinde sein können. Sie soll ihm helfen, eine seinen Bedürfnissen angepasste Dokumentation zusammenzustellen.

Die Musterdokumentation des Fachverbandes der Städte ist eine praxisbezogene Ergänzung zum BZS-Handbuch für den Kulturgüterschutz.

Musterdokumentation für den KGS-Verantwortlichen



Schweizerischer Zivildienst-Fachverband der Städte
Gruppe Kulturgüterschutz

in Zusammenarbeit
mit dem Bundesamt für Zivildienst, Bern, und
dem Kantonalen Amt für Zivildienst Solothurn

Übersichtliche Darstellung

Der Nutzen dieser Dokumentation besteht darin, dass sich der KGS-Verantwortliche leicht einen Überblick zu den verschiedenen Fragen und Problemen verschaffen kann, die sich ihm in seiner Gemeinde stellen. Die Erfahrungen der Arbeitsgruppe aus der Praxis werden so direkt weitergegeben, und es muss daher nicht alles neu erfunden werden.

Der Inhalt verzeichnet folgende Teile und Kapitel: Allgemeiner Teil mit Rechtsgrundlagen, Fachunterlagen KGS, Grundplanung des Zivildienstes in unserer Gemeinde, KGS-Konzept in unserer Gemeinde, Weisungen für die Zivildienstorganisation, das Zivildienst-Aufgebot, Kulturgüter-Schutzräume, Unterstützung durch andere Dienste, Führung der Zivildienstorganisation, Informationstätigkeit. Der spezielle Teil «Fachdienstlage KGS» enthält: Inventar der KGS-Objekte in der Gemeinde, die einzelnen Objekte, Erstellen der Einsatzbereitschaft, Pendenzenliste. Der dritte Teil enthält Checklisten und einen Anhang.

Die mit einer provisorischen Blockleimung versehene Dokumentation umfasst 120 Seiten und kann zum Preis von 20 Franken bezogen werden bei der Arbeitsgruppe KGS des SZSFVS, Zivildienst der Stadt Luzern, Bleicherstrasse 41, 6000 Luzern, Telefon 041 21 85 22 (Frau Iten), Telefax 041 21 85 39. ▣