

**Zeitschrift:** ASMZ : Sicherheit Schweiz : Allgemeine schweizerische  
Militärzeitschrift

**Herausgeber:** Schweizerische Offiziersgesellschaft

**Band:** 162 (1996)

**Heft:** 3

**Artikel:** Stressprävention und Behandlung im Einsatz

**Autor:** Bierens de Haan, Barthold / Ott, Charles / Geiger, Louis

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-64335>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.03.2025

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

# Stressprävention und Behandlung im Einsatz

Charles Ott und Louis Geiger

Die ASMZ wollte die Fragen prüfen, wie Soldaten unter Todesgefahr reagieren, ob Stressresistenz trainiert werden kann und sprach dazu mit dem Psychiatrie-Experten des Internationalen Komitees vom Roten Kreuz (IKRK), Dr. med. Barthold Bierens de Haan. Die Erfahrungen des IKRK vermögen uns wertvolle Hinweise zu geben.

G.

*ASMZ: Dr. Bierens de Haan, welches sind Ihre Funktionen, Verantwortungsbereiche, und auf welchen Erfahrungen können Sie basieren?*

**Dr. Bierens de Haan:** Als Grenadier-Oberleutnant der Schweizer Armee musste ich einmal ohnmächtig zusehen, wie ein Soldat nach einem Handgranatenunfall starb. Der damalige Schulkommandant hatte es aber verstanden, den Angehörigen der Schule über den erlittenen Schock wegzuhelfen. Ich lernte daraus, dass Gespräche wesentlich sind, um einen Schock abzubauen.

Seit Januar 1991 beschäftige ich mich mit der Koordination der medizinischen Aktivitäten des IKRK. Dabei helfe ich IKRK-Mitarbeitern, gewisse Schockereignisse zu verkraften. Seit 1994 betreue ich das IKRK-Dossier «Stress». Dabei unterscheide ich zwischen «Stress im Felde» und «Stress am Hauptsitz».

*Sie haben eine Broschüre zu diesem Thema veröffentlicht. Welches sind Zielsetzungen und -publikum?*

Die Broschüre «Le facteur Stress» soll unterstützend helfen, unsere Delegierten für die Feldeinsätze vorzubereiten. Sie richtet sich gleichzeitig aber auch an deren Familienangehörige. Ausserdem verwenden wir die Broschüre als Lehrmittel. Die Ratschläge sind aber eher allgemein gehalten. Wichtig ist, dass der Delegationsleiter vor Ort den nötigen Halt geben kann.

*Welche Faktoren beeinflussen die Stressanfälligkeit?*

Erste Anzeichen ergeben sich schon bei der Rekrutierung. Wer schon einmal ein Psychotrauma erlebt hat, ist sensibler. Persönliche Reife stärkt die Resistenz. Wer in der Kindheit in der Schule psychisch gelitten hat, ist stressanfälliger. Dazu kommt dann natürlich die Intensität eines besonderen Erlebnisses: Hilflos zusehen müssen, wie in Rwanda Kinder ermordet wurden. Oder Augenzeuge zu werden, wie die Zivilbevölkerung in Srebrenica misshandelt worden ist. Wenn wir die beiden Ereignisse vergleichen, hat der Kindsmord psychisch deutlichere Spuren hinterlassen. Passiv beobachtete Massaker erzeugen einen beachtlichen Stress, der lange andauern kann.

*Welches ist die Basis von Stressreaktionen? Angst vor Versagen? Angst vor dem Tod? Angst vor der aussergewöhnlichen Situation?*

Die Idee des Todes dominiert. Wir sollten damit leben zu lernen, dass es für jeden von uns ein Ableben gibt. Wir sind weniger stressanfällig, wenn wir die Risiken kennen. Ich betone nochmals, dass traumatischer Stress an ein Ereignis gebunden ist.

*Gibt es heute mehr Stress als früher?*

Hier kann ich nur für das IKRK antworten: Ja, denn die bewaffneten Konflikte werden brutaler, die Kombattanten sind weniger diszipliniert, und es tauchen Banden, Kriminelle und Drogensüchtige auf, die in Kämpfe eingreifen, ohne sich an die Regeln des Kriegsvölkerrechtes zu halten.

*Welchen Einfluss haben die Medien auf die Kämpfe?*

Die Medien sollten eine Informationshilfe sein. Für den Soldaten und für IKRK-Personal kann das aber negative Auswirkungen haben, weil sich die Medien auf gewalttätige Aktionen konzentrieren. Es entsteht daraus der Eindruck, dass die Regeln überall und immer verletzt würden. In Bosnien und in Rwanda entsprachen die übermittelten Bilder nicht immer dem Alltag.



**Dr. Barthold Bierens de Haan:** «Wir sollten den Emotionen mehr Platz einräumen.»  
Thierry Gassmann, IKRK

*Besteht eine unterschiedliche Anfälligkeit für mentale Verwirrung je nach Alter, Status (Berufsmann oder Milizhelfer), Volkszugehörigkeit?*

Ich könnte nicht differenzieren. Die wesentliche Aussage ist: «Bist Du bereit, den Tod zu akzeptieren oder nicht?» Ich würde auch nicht sagen, dass der Berufsmann resistenter sei als ein Milizsoldat. Für militärische Vorgesetzte ist es aber wichtig zu wissen, dass Stress verschiedenartig signalisiert wird. Wer sich nicht äussern kann, entwickelt ein Trauma, aus welchem Krankheiten entstehen.

*Gibt es Stressprävention?*

Gewiss. Ich empfehle vier Ebenen:

- Die Information vor dem Einsatz.
- Im Felde: Die Unterstützung nach einem Ereignis. Die Aufarbeitung eines aufwühlenden Erlebnisses ist notwendig.
- Nach der Rückkehr: Sprechen mit dem Betroffenen, ihn anhören, Interesse und Verständnis zeigen.
- Einen Wechsel zwischen riskanten und weniger gefährlichen Missionen anstreben. Diese Regeln sind auch für Streitkräfte gültig. Die Rückkehr aus einem riskanten Einsatz muss zum richtigen Zeitpunkt erfolgen. Die USA zogen sich beispielsweise zu spät aus Vietnam zurück.

*Man spricht in Militärkreisen häufig von den «Salmon-Prinzipien». Was beinhalten diese?*

Thomas Salmon hat während des ersten Weltkrieges das Verhalten der US-Streitkräfte studiert. Er empfahl die Evakuierung von psychisch geschockten

Soldaten. Ferner hat er die «IPES»-Regel aufgestellt:

I = immediately

(sofortige Behandlung).

P = proximity

(Behandlung in der Nähe.)

E = expectancy

(Erwartung für Besserung:  
drei Tage.)

S = simplicity

(Einfachheit: Der Arzt kann unterstützen, es braucht keine spezialisierten Psychologen.)

*Muss man nach dem ersten scharfen Einsatz mit einem gewissen Schock rechnen? Könnte man sich darauf vorbereiten?*

Man kann sich mental auf einen Einsatz vorbereiten. Es braucht aber

- Vertrauen in den Chef und in die Gruppe,
- Selbstvertrauen,
- eine gute körperliche Form,
- gutes Material und
- genügenden Ausbildungsstand.

Bei den Delegierten des IKRK konnte der Stress reduziert werden, nachdem wir gepanzerte Fahrzeuge benutzen konnten, das Tragen der Helme angeordnet hatten und die Funkverbindungen qualitativ verbessert hatten. Im Gegensatz dazu beobachteten wir Stressreaktionen bei Blauhelmsoldaten, die in Bosnien ihre Waffe nicht einsetzen durften.

Hauptfaktoren zur Reduktion des Stresses sind ein gutes Team und ein vertrauenswürdiger Chef. Der Chef ist die Schlüsselfigur. Dabei spielt es keine Rolle, ob er weiblichen oder männlichen Geschlechtes ist. Der Chef muss die Probleme erkennen. Er muss den Mitarbeiter anhören, auch wenn er selber noch keine Lösungsansätze gefunden hat.

*Sollten stressanfällige Leute aus Streitkräften ausgemustert werden?*

Wenn Anzeichen vorhanden sind, sollte auf den Einsatz dieser Leute verzichtet werden. Im IKRK holen wir gelegentlich Mitarbeiter bereits nach wenigen Tagen wieder vom Felde zurück.

*Wie beurteilen Sie das Psychiatriereglement der Schweizer Armee?*

Ausgezeichnet und verständlich. Ich habe mich davon inspirieren lassen.

*Wo sollten die ersten psychiatrischen Berater verfügbar sein?*

Die Truppe muss sich an Psychiater gewöhnen. Diese sollten deshalb ebenfalls in Frontnähe zu finden sein. Sie müssen mit der Truppe leben. Die Psychiater müssen die Einsatzbedingungen kennen.

*Wie ist das «Debriefing» nach einem Einsatz zu gestalten?*

Das Debriefing ist die beste Stressprävention. Es muss nicht zwingend ein Psychiater dabei sein. Der Truppenarzt, der Einheitskommandant oder der Zugführer sind durchaus geeignete Gesprächspartner. Wir sollten den Emotionen mehr Platz einräumen.

*Empfehlen Sie Erholungspausen?*

Erholungspausen sind wichtig. Im IKRK gilt: Nach kumulierendem Stress

- alle drei Monate eine Woche Ferien,
- jeden Monat ein verlängertes Wochenende und
- pro Jahr einen Monat zusammenhängende Ferien.

Nach den Einsätzen in Rwanda bewilligten wir drei zusätzliche Ferienwochen.

*Wann ist Stress gesundheitsschädigend?*

Der Körper sendet Signale. Ein trainierter Mensch verarbeitet diese Zeichen. Wenn aber alle Energie verpufft ist, zeigen sich grosse Müdigkeit, Schmerzen und Verdauungsprobleme. Es ist wichtig, dass die Betroffenen über solche Anzeichen sprechen können.

*Haben Sie viele Patienten im IKRK?*

1994 litten nur 7 Prozent der von mir betreuten 2350 Personen an stressbedingten Problemen. Und bei lediglich 20 Personen – weniger als einem Prozent – traten schwere Störungen auf. Diese Zahlen sind wesentlich tiefer als bei Soldaten in Kriegseinsätzen, wo vergleichsweise 20 bis 30 Prozent psychisch bedingt ausfallen.

*Wie kann die Stressresistenz vor einem Einsatz erhöht werden?*

Ich unterscheide drei Stufen von Stress:

- Grundstress aus Beruf und ziviler Umgebung.
- Kumulativer Stress bei gefährlichen Situationen und Not.
- Traumatischer Stress bei unerwarteter Begegnung mit dem Tod.

Können die ersten beiden Stufen möglichst klein gehalten werden, verbleibt mehr Kapazität für die dritte Stufe. Bei gewissen UN-Friedenstruppen wurde bereits die zweite Stufe strapaziert, weil unklare Aufträge zu erfüllen waren und zudem die Waffen nicht eingesetzt werden durften!

*Wie sollen Stressschädigungen und mentale Störungen nach einem harten Einsatz behandelt werden?*

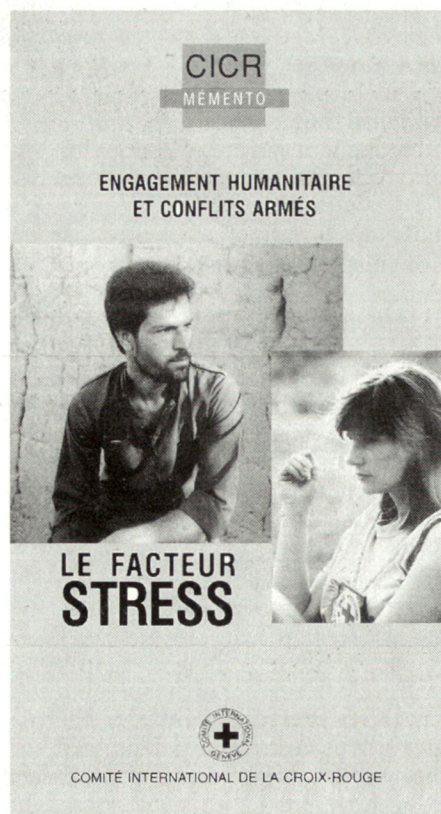
Ich unterstreiche die zentrale Bedeutung des Debriefings, des Gespräches. Innert drei Tagen muss sich der Zustand verbessern, sonst ist der Betroffene zu evakuieren.

*Können Stressgeschädigte wieder eingesetzt werden?*

Es scheint, dass in Vietnam zumal 800 000 (!) psychisch geschädigte Soldaten nicht an der Front behandelt wurden, ihr Trauma konnte deshalb nicht abgebaut werden. Nach Evakuierung und Klinikaufenthalt konnten diese Leute nicht mehr als Kombattante eingesetzt werden. Eine Wiedereingliederung in der alten Umgebung ist aber fundamental. Deshalb: Debriefing vor Ort!

*Ist der Mensch nach durchlebtem Stresstrauma in Zukunft weniger belastungsfähig?*

Durch ein Stresstrauma wird ein Mensch anfälliger. Stressreaktionen sind aber normal. Man darf diese Reaktionen nicht als Schuld oder Schwäche anlasten. Auch sollten die Betroffenen von uns Mitmenschen weder am Arbeitsplatz noch in der Gesellschaft ausgegrenzt werden. ■



Die Broschüre «Le facteur Stress» ist kostenlos und in französischer Sprache erhältlich bei: CICR Documentation, 19, Avenue de la Paix, 1202 Genève.