

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

**Herausgeber:** Schweizerische Offiziersgesellschaft

**Band:** 186 (2020)

**Heft:** 3

  

**Artikel:** Positive Psychologie im Militär

**Autor:** Eggimann, Nadine / Annen, Hubert

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-880740>

### **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>**

# Positive Psychologie im Militär

**Positive Psychologie ist die Wissenschaft vom gelungenen Leben. Sie widmet sich Fragen wie: Welche Eigenschaften zeichnen erfolgreiche Mitarbeiter aus? Was qualifiziert gute Führung? Welche Aspekte stehen für ein motivierendes Arbeitsklima? Auch in der Schweizer Armee trifft die Positive Psychologie auf ein breites Anwendungsfeld, was sich in konkreten Projekten widerspiegelt.**

Nadine Eggimann, Hubert Annen

Hätte man bis vor zehn Jahren die psychologische Fachliteratur danach sortiert, ob sie negative (z.B. Depressionen) oder positive menschliche Erfahrungen (z.B. berufliche Erfüllung) behandelt, dann hätte es eine 80/20-Verteilung zugunsten der negativen Seite gegeben. Forschungsarbeiten zu den Themen «Angst», «psychische Störungen», «Unzufriedenheit» waren in der einschlägigen Literatur deutlich übervertreten.<sup>1</sup> Dies bewog 1998 den damaligen Präsidenten der American Psychological Association, Martin Seligman, ein Umdenken zu fordern. Statt primär auf Defizite und Krankheit zu blicken, sollten sich Psychologen darauf fokussieren, was das Leben lebenswert macht und auf welche Weise man Voraussetzungen für ein solches Leben schaffen kann. Seligman propagierte vor diesem Hintergrund die Notwendigkeit einer Positiven Psychologie, die sich mit der Erforschung positiver Emotionen (z.B. Arbeitszufriedenheit), positiver Eigenschaften (z.B. Charakterstärken, Werten und Tugenden) und positiven Institutionen (z.B. Familien, Schulen und Organisationen) befasst.<sup>2</sup> Der Aufruf stiess auf ein breites Echo, so dass die Positive Psychologie in der Folge zu einem der am schnellsten wachsenden Teilgebiete der Psychologie wurde.

## Chancen einer Positiven Militärpsychologie

In den letzten Jahren hat die Positive Psychologie auch im militärischen Umfeld an Bedeutung gewonnen. Das mag auf den ersten Blick erstaunen, angesichts der aktuellen Herausforderungen an militärische Organisationen ist das aber eine vielversprechende Entwicklung. Insbesondere im Bereich der militärischen Führung, Ausbildung und Erziehung kann die praktische Umsetzung der Positiven Psychologie einen Mehrwert generieren.

Eines der herausragenden Beispiele dafür ist das *Comprehensive Family and Soldier Fitness (CSF2) Programm* der U.S. Army. Seit 2010 werden dadurch die Resilienz der Armeeingehörigen mit einem Online-Tool erfasst und auf der Basis der Ergebnisse Hinweise gegeben, wie die individuelle Resilienz gesteigert werden kann.<sup>3</sup> Als weiteres Kernelement von CSF2 wir-

**«Gerade angesichts der kritischen personellen Alimentierung der Armee ist man gefordert, das vorhandene Humanpotenzial sorgsam und effizient zu nutzen.»**

ken spezifisch ausgebildete Unteroffiziere als Resilienztrainer in ihren Einheiten. Ziel ist, dass alle Soldaten mit diesen Instrumenten vertraut gemacht werden, mit der Zeit das mentale Training wie das physische Training als Selbstverständlichkeit betrachtet wird und dieses seine Wirkung zur Prävention von Suizid und posttraumatischen Belastungsstörungen von Rückkehrern aus Kriegseinsätzen entfaltet.<sup>4</sup> Für die Initiierung des Programms wurden 125 Millionen Dollar investiert, womit die amerikanische Armee ein deutliches Zeichen dafür setzte, welchen Stellenwert die Unterstützung ihrer Angehörigen im Sinne der Positiven Psychologie hat.

Michael Matthews, einer der Vordenker des CSF2-Programms, bezeichnet die Armee als ein perfektes «Zuhause» für die Positive Psychologie, da im militärischen Umfeld Menschen unterschiedlicher Prägung eine gemeinsame Aufgabe zu erfüllen haben.<sup>5</sup> Dies trifft auch auf die Schweizer Milizarmee zu, wo sich die gesamte

Bandbreite an diensttauglichen jungen Erwachsenen einfindet und die individuellen Stärken jedes Armeeingehörigen im Hinblick auf die zu erfüllenden Aufträge erkannt und genutzt werden sollen. Nicht zuletzt angesichts der kritischen personellen Alimentierung der Armee<sup>6</sup> ist man gefordert, das vorhandene Humanpotenzial sorgsam und effizient zu nutzen. Der Ansatz der Positiven Psychologie liefert dafür wertvolle Grundlagen, indem beispielsweise in der Rekrutierung das Potenzial der Stellungspflichtigen – und nicht deren Defizite – in den Vordergrund gerückt oder die Schweizer Armee noch stärker als Lernort für positive Erfahrungen wie zum Beispiel den erfolgreichen Umgang mit Stress betrachtet würde. Zieht man überdies in Betracht, dass man mittels der militärischen Erziehung Einfluss auf das Verhalten und die Werthaltung der Armeeingehörigen nehmen will,<sup>7</sup> qualifiziert sich die Schweizer Armee als wertorientierte Organisation, die sich der Wertevermittlung, der Charakterentwicklung und ethischer Bildung verpflichtet. Entsprechend kann sie wirklich als positive Institution bezeichnet werden und diesen Stellenwert unter Anwendung des Gedankenguts und der Methoden der Positiven Psychologie weiter verstärken.

## Drei Anwendungsgebiete der Positiven Psychologie

Damit stellt sich die konkrete Frage, wo die Positive Psychologie in der Schweizer Armee ansetzt beziehungsweise noch ansetzen sollte. Bekanntlich ist die Ausbildung einer Armee in letzter Konsequenz auf den Kriegseinsatz ausgerichtet. Die Wahrscheinlichkeit, die erworbenen Fähigkeiten im Ernstfall anzuwenden, ist in Bezug auf die Schweizer Armee glücklicherweise gering. Im Sinne einer möglichst guten Vorbereitung und um den hohen Anforderungen an die kognitive Leistungsfähigkeit, psychische Belastbar-







Führungskräften deren persönliche Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken, Werten, Tugenden fördern und so zu einer positiven Führungskultur beitragen.

«Not a better world but better Armed Forces»

In der Schweiz wurde 2014 die Schweizerische Gesellschaft für Positive Psychologie (SWIPPA<sup>13</sup>) mit dem Ziel gegründet, in diesem Wissenschaftsbereich den Austausch zwischen Theorie und Praxis zu fördern. Im November 2018 führte die Dozentur Militärpsychologie und Militärpädagogik die SWIPPA-Fachtagung mit 150 Teilnehmern in den Räumlichkeiten der Höheren Kaderausbildung der Armee in Luzern durch. Damit wurde ein greifbares Zeichen gesetzt, dass das Gedankengut der Positiven Psychologie Bestandteil der militärpsychologischen Arbeit in der Schweiz ist.

Die Schweizer Armee soll als positive Institution wahrgenommen werden, die ihre Ziele verantwortungsvoll und wertheorientiert anstrebt. Die Grundannahmen, Modelle und Methoden der Positi-

ven Psychologie dienen dazu, die mentale Fitness aller Armeeghörigen über die drei Bereiche Selektion, Motivation und Selbstreflexion zu stärken. ■

- 1 Ruch, W. & Proyer, R.T. (2011). Positive Psychologie: Grundlagen, Forschungsthemen und Anwendungen. *Report Psychologie*, 36(2), 60–70.
- 2 Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
- 3 Casey, G. W., Jr. (2011). Comprehensive soldier fitness: A vision for psychological resilience in the U.S. Army. *American Psychologist*, 66(1), 1–3.
- 4 Annen, H. (2015). Mentale Fitness in der Armee. *Allgemeine Schweizerische Militärzeitschrift*, 11, 38–39.
- 5 Matthews, M. D., Eid, J., Kelly, D., Bailey, J. K. S. & Peterson, C. (2006). Character strengths and virtues of developing military leaders: An international comparison. *Military Psychology*, 18, 57–68.
- 6 Holenstein, S. (2018). Allgemeine Wehrpflicht: Schweizer Erfolgsmodell in akuten Nöten, *Neue Zürcher Zeitung*, 18.05.2018.
- 7 Annen, H., Steiger, R., & Zwygart, U. (2004). *Gemeinsam zum Ziel: Anregungen für Führungskräfte einer modernen Armee*. Frauenfeld; Stuttgart; Wien: Huber.
- 8 Annen, H. (2012). Psychische Fitness in der Armee. *Tätigkeitsfelder der schweizerischen Militärpsychologie*. *Psychoscope*, 3/2012, 8–11.

- 9 Eggimann, N., Stöckli, P., & Annen, H. (2015). Faire und fundierte Personalentscheide durch zertifizierte Assessment Center. *Allgemeine Schweizerische Militärzeitschrift*, 08, 40–41.
- 10 Bär, C. & Annen, H. (2008). Bereit, sich freiwillig zu engagieren? *Allgemeine Schweizerische Militärzeitschrift (ASMZ)*, 10, 25–27.
- 11 Stocker, D., Jacobshagen, N., Semmer, N. K., & Annen, H. (2010). Appreciation at work in the Swiss Armed Forces. *Swiss Journal of Psychology*, 69, 117–124.
- 12 Niederhauser, M., Züger, R. & Annen, H. (2017). Ein Resilienztraining für die Schweizer Armee auf dem Prüfstand. *Allgemeine Schweizerische Militärzeitschrift*, 10, 40–43.
- 13 Schweizerische Gesellschaft für Positive Psychologie (SWIPPA; [www.swippa.ch](http://www.swippa.ch))



Fachof (Hptm)  
Nadine Eggimann  
Dr. des.  
Wiss. Assistentin Militärpsychologie und -pädagogik  
8307 Effretikon



Oberst  
Hubert Annen  
Dr. phil., Dozent Militärpsychologie und Militärpädagogik, MILAK/ETHZ  
6300 Zug

swiss made   
Kompetenz und Leistung  
für Schutz und Sicherheit

**GENERAL DYNAMICS**  
European Land Systems–Mowag

Beschaffungsreif



PIRANHA

in Produktion



DURO

in der Beschaffung



EAGLE