

Die neue Truppenpsychologie der Schweizer Armee: Psychologische Kompetenz als operative Notwendigkeit

SRMDM. 2025, 102 (1): 13-17; <https://doi.org/10.71838/eajx-jc4>

Keywords: Truppenpsychologie, Notfallpsychologie, force health protection, psychologische Einsatzvorbereitung

Autoren: Can Nakkas, Hubert Annen, Roman Spinnler

Abstract

Korrespondenzadressen:

Dr. phil. Can Nakkas

(Fachof Oberstlt)

Leiter Psychologie & Stv Chef
PPD A, Psychologisch-Pädagogischer Dienst der Armee (PPD A)
CH-3609 Thun

Prof. Dr. Hubert Annen

(Oberst)

Dozent für Militärpsychologie
& Militärpädagogik
Militärakademie an der ETH
Zürich
CH-8903 Birmensdorf

Roman Spinnler, MSc

(Oberst), Chef PPD A

Psychologisch-Pädagogischer
Dienst der Armee (PPD A)
CH-3609 Thun

Interessenskonflikte: keine

The Swiss Armed Forces have gained valuable psychological insights from their experiences during the COVID-19 operations. These lessons have shaped a novel approach in form of troop psychology, designed to address the mental demands placed on service members during deployments and to enhance the overall defensive capability of the Armed Forces.

Military operations often expose soldiers to intense and prolonged stress. To bolster their psychological resilience and ensure sustained operational readiness, the Psychological-Pedagogical Service of the Swiss Armed Forces (PPD A) has introduced a specialized role: the troop psychological advisor. These advisors are trained professionals capable of providing immediate and expert psychological support directly within operational units.

This article outlines the key developments in the Swiss Armed Forces' new troop psychology model. It examines how psychological support structures are evolving, highlights the international reference models being drawn upon, and presents strategic outlooks aimed at strengthening troop psychology in the long term.

Die Schweizer Armee hat aus ihren Erfahrungen während der COVID-19-Einsätze wertvolle psychologische Erkenntnisse gewonnen. Diese Erkenntnisse haben zu einem neuartigen Ansatz in Form der Truppenpsychologie geführt, der darauf abzielt, den mentalen Anforderungen an die Soldaten während ihrer Einsätze gerecht zu werden und die allgemeine Verteidigungsfähigkeit zu stärken.

higkeit der Armee zu verbessern. Militäreinsätze setzen Soldaten oft intensivem und anhaltendem Stress aus. Um ihre psychische Widerstandsfähigkeit zu stärken und eine nachhaltige Einsatzbereitschaft sicherzustellen, hat der Psychologisch-Pädagogische Dienst der Schweizer Armee (PPD A) eine spezielle Funktion eingeführt: den Truppenpsychologischen Berater.

Diese Berater sind ausgebildete Fachleute, die in der Lage sind, sofortige und fachkundige psychologische Unterstützung direkt innerhalb der Einsatzverbände zu leisten.

Dieser Artikel skizziert die wichtigsten Entwicklungen im neuen Truppenpsychologie-Modell der Schweizer Armee. Er untersucht, wie sich die Strukturen der psychologischen Unterstützung entwickeln, beleuchtet die internationalen Referenzmodelle, auf die zurückgegriffen wird, und präsentiert strategische Perspektiven, die darauf abzielen, die Truppenpsychologie langfristig zu stärken.

Einleitung

Die psychischen Anforderungen an Soldaten haben in den letzten Jahren aufgrund globaler Umbrüche, technologischer Entwicklungen und neuer sicherheitspolitischer Herausforderungen stetig zugenommen (1). Neben klassischen Gefechtssituationen gerät militärisches Personal zunehmend in potentiell traumatisierende Situationen. Gerade die COVID-19-Pandemie hat verdeutlicht, dass die Truppe nicht nur bei Kampfeinsätzen, sondern ebenso in Krisen- und Katastrophenszenarien gefordert und belastet wird (2).

Die Schweizer Armee zog aus diesen Erfahrungen umfangreiche Lehren. Dabei wurde ersichtlich, dass für eine effektive Einsatzbewältigung die psychologische Komponente im gleichen Masse berücksichtigt werden muss wie die taktisch-operative Vorbereitung. Psychische Stabilität und Resilienz sind nicht nur Schlüsselemente für die individuelle Gesundheit, sondern auch Voraussetzung für eine einsatz- und durchhaltefähige Truppe (1).

Im Folgenden wird ein Überblick über die neue Truppenpsychologie der Schweizer Armee gegeben. Dabei werden die wesentlichen Entwicklungen, die aus den Corona-Einsätzen abgeleiteten Anpassungen sowie die Rolle der psychologischen Nothilfe genauer betrachtet. Ein zentraler Aspekt hierbei ist COSC (Combat & Operational Stress Control), welches ein Kernelement der einsatzorientierten Psychologie darstellt.

Die neue Truppenpsychologie der Schweizer Armee

Die neue Truppenpsychologie ist darauf ausgerichtet, Soldaten nicht nur in Einsätzen zu begleiten und in Extremsituationen zu stabilisieren (deployment phase), sondern sie auch präventiv auf wahrscheinliche Herausforderungen vorzubereiten (pre-deployment phase). Truppenpsychologische Berater des Psychologisch-Pädagogischen Dienstes der Armee (PPD A) können künftig für den militärischen Einsatz von den Kommandanten der betreffenden Formationen beantragt und deren Stäben (Stufe Bataillon) zugewiesen werden.

Hierbei ergeben sich drei zentrale Säulen, die sich jeweils ergänzen:

1. Die Positive Psychologie rückt die Stärken und Ressourcen des

Individuums in den Vordergrund. Dabei wird davon ausgegangen, dass Menschen auch in belastenden Situationen Wachstumsprozesse durchlaufen können (3). Für die Armee bedeutet dies, den Fokus nicht nur auf die «Reparatur» von Schwächen zu legen, sondern aktiv die Entwicklung positiver Eigenschaften wie Optimismus, Selbstwirksamkeit und Sinnorientierung zu fördern. Br Gen Rhonda Cornum, ehemalige Direktorin des Comprehensive Soldier Fitness Programms der U.S. Army, das als eines der ersten militärischen Resilienzprogramme auf den Prinzipien der Positiven Psychologie basiert, fasst dies als «Build what's strong» zusammen.

2. Aufbauend auf Antonovskys Konzept der Salutogenese setzt die Gesundheitspsychologie auf die Stärkung von Kohärenzgefühlen und Gesundheitskompetenzen (5). Im militärischen Kontext werden diese Kompetenzen durch gezielte Schulungen entwickelt, die Soldaten in Stressbewältigungs- und Entspannungstechniken schulen. Dadurch sollen nicht nur akute Krisen besser bewältigt werden, sondern auch längerfristige Stressfolgeschäden vermieden werden.

3. Wie auch die Positive Psychologie und die Gesundheitspsychologie ist die psychologische Nothilfe präventiv ausgerichtet. Sie operiert sowohl primärpräventiv (prophylaktisch vor belastenden Ereignissen) als auch sekundärpräventiv (Stressbearbeitung nach belastenden Ereignissen). Ihre Methoden und Konzepte zielen darauf ab, in Krisen- und Katastrophensituationen schnell und zielgerichtet Psychologische Erste Hilfe zu leisten (6). Die Verbindung dieser drei Elemente schafft eine ganzheitliche psychologische

Betreuung, die sowohl präventive als auch interventive Massnahmen beinhaltet. Damit reagiert die Schweizer Armee auf die Vielfalt möglicher Einsatzszenarien und trägt den diversen Bedürfnissen und Ressourcen der Soldaten Rechnung (1).

Die Entwicklung der Truppenpsychologie verfolgt damit im Kern drei Hauptziele: Erstens sollen die psychische Widerstandskraft und auch die Resilienz gefördert werden. Um Soldaten auf ihre vielfältigen Einsätze vorzubereiten, werden präventive Trainingsmodule entwickelt. Diese zielen auf eine Aktivierung kognitiver, emotionaler und sozialer Ressourcen. Zweitens wird die Einsatzfähigkeit auch unter erschwerten Bedingungen gefördert. Sowohl Gesundheitspsychologie und Psychologische Erste Hilfe liefern ein Tool Set, das bei Bedarf rasch genutzt werden kann. Dies gewährleistet, dass auch in hochriskanten und volatilen Situationen Soldaten selber mit Belastungen adäquat umgehen können. Und drittens stellen Truppenpsychologische Berater (und von ihnen ausgebildete Peers in den Einsatzformationen) bei Bedarf zeitnah die eigentliche psychologische Nothilfe sicher. Gerade in den ersten Stunden nach einem potentiell traumatischen Ereignis zeigt die Forschung, dass – analog zur golden hour of shock – gezielte Interventionen das Risiko von Stressfolgestörungen wie PTBS erheblich verringern können (7).

Nicht zuletzt dient diese neu geschaffene Funktion des Truppenpsychologischen Beraters auch als Ansprechperson für Kommandanten und Truppenärzte der betreffenden Einsatzformationen für die Koordination und Umsetzung von psychologischen Massnahmen im

Rahmen der force health protection.

Combat & Operational Stress Control als operatives Element

Gefechts- und Einsatzstress (Combat and Operational Stress, COS) umfasst alle physiologischen und emotionalen Belastungen, die als direkte Folge der Gefahren und Einsatzanforderungen im militärischen Einsatz auftreten. Combat & Operational Stress Control (COSC) umfasst Massnahmen zur Vorbeugung, Erkennung und Bewältigung von Gefechts- und Einsatzstress in Einsatzformationen. Es zielt darauf ab, die Einsatzleistung zu optimieren, die Kampfkraft zu erhalten und negative Stressreaktionen (sowie deren Auswirkungen auf die Soldaten und ihre physische, psychische, intellektuelle und soziale Gesundheit) zu verhindern oder zu minimieren (8). Obschon es meta-analytisch nur wenige Belege dafür gibt, dass COSC bei der Prävention von PTBS bei Soldaten wirksam ist, hat es sich in der Praxis bei der Bewältigung von Stress, der Verringerung von Fehlzeiten und der Ermöglichung der Rückkehr zum Dienst bewährt (9).

Ein Kernstück von COSC stellt das PIES-Prinzip dar. Ursprünglich von

der Britischen Armee im ersten Weltkrieg als Teil der «Forward Psychiatry» für die Betreuung von unter shell shock stehenden Soldaten entwickelt, ermöglicht PIES, psychologische Ersthilfe effektiv und zeitnah vor Ort zu leisten (10). Die Grundidee ist, dass Interventionen möglichst nahe am Ereignisort (proximity) und so schnell wie möglich (immediacy) erfolgen. Hinzu kommt eine optimistische Perspektive auf den Genesungsverlauf (expectancy) sowie eine unkomplizierte und leicht erlernbare Vorgehensweise (simplicity).

Psychologische Erste Hilfe sollte insofern räumlich und organisatorisch in unmittelbarer Nähe zur Truppe bereitgestellt werden. So können barriers to care abgebaut und Verzögerungen vermieden werden. Eine rasche Reaktion auf belastende Erlebnisse ist entscheidend, um die Stabilisierung der Betroffenen zu unterstützen. Je früher eine Intervention erfolgt, desto grösser ist die Chance, nachhaltige Symptome zu verhindern. Die Normalisierung der Stressreaktionen sowie die Vermittlung einer authentischen optimistischen Erwartungshaltung kann den Genesungsprozess unterstützen; unterstützende und strukturierende Hilfe zur Selbsthilfe kann zudem das



Truppenpsychologische Beraterinnen und Berater bei der Ausbildung (Quelle: DMA)

Selbstwirksamkeitserleben der Betroffenen stärken. Die entsprechenden Methoden und Techniken sind dafür so einfach wie möglich konzipiert, damit sie ohne grossen Aufwand oder zusätzliche Ausrüstung umgesetzt werden können – für die Anwendung im Einsatz unabdingbare Voraussetzungen.

Die Schweizer Armee hat das PIES-Prinzip bereits in der Doktrin des zentral etablierten Care Teams der Armee integriert, indem sie eine Reihe standardisierter Verfahren eingeführt hat. Dazu gehören Kurzinterventionen wie zum Beispiel das psychologische Defusing, bei dem Betroffene zeitnah die Möglichkeit erhalten, belastende Ereignisse zu verarbeiten. Für Einsätze sollen darüber hinaus geeignete Soldaten der Formationen in den grundlegenden Methoden der Psychologischen Ersten Hilfe geschult werden, sodass sie sich gegenseitig unterstützen können. Diese Peer-Support-Ansätze haben sich in anderen Streitkräften bereits bewährt und erleichtern den Armeemitgliedern, frühzeitig über Probleme zu sprechen (11,12).

Wesentlich ist zudem, dass die Notfallpsychologie nicht nur im unmittelbaren Einsatzraum, sondern auch im Nachgang eines Einsatzes greift. Nach der Rückkehr in die Truppenlager und Kasernen oder ins zivile Umfeld werden Follow-up-Gespräche angeboten, in denen weiterer Behandlungsbedarf erkannt werden kann (13).

Internationale Vergleiche und Best Practices

Die NATO gibt regelmässig Empfehlungen zur psychologischen Einsatzvorbereitung und Nachbetreuung heraus. Diese beinhalten neben Verfahren der Krisenintervention auch Leitlinien zur Förderung von

Resilienz in multinationalen Missionen (11,12). Beispielsweise hat das US-Verteidigungsministerium in den letzten Jahrzehnten umfangreiche Programme zur Bewältigung von Gefechtsstress entwickelt, insbesondere im Hinblick auf die Einsätze im Irak und in Afghanistan. Die COSC-Programme beinhalten neben Massnahmen der Psychologischen Ersten Hilfe auch weiterführende Therapieangebote.

Aufgrund der historischen Sicherheitslage Israels und der damit verbundenen Dauereinsatzbereitschaft verfügen die Israeli Defense Forces (IDF) über langjährige Erfahrung in der psychologischen Nothilfe im militärischen Kontext. Besonders hervorzuheben sind hier kurze, intensiv geschulte Interventions-Teams, die bei Bedarf sofort ausrücken können (13).

Der Kurzvergleich dieser Ansätze zeigt, dass die Integration von psychologischer Nothilfe und präventiven Massnahmen in vielen Streitkräften als Schlüssel zur Aufrechterhaltung der Einsatzfähigkeit angesehen wird. Die Schweizer Armee kann von diesen gleich eigene Erkenntnisse zurückspielen, um die internationalen Standards weiterzuentwickeln. Essentiell ist, dass die Relevanz dieser präventiven und begleitenden Massnahmen der Truppenpsychologie in der Stärkung der Verteidigungsfähigkeit der Schweizer Armee berücksichtigt werden. Immer noch zu oft wird dies von Entscheidungsträgern ausgeblendet und als Pendenz auf die lange Bank geschoben. Damit schafft man eine Hypothek, für die einsatzerfahrene Länder auch heute noch teuer bezahlen (14).

Fazit und strategische Perspektiven

Die neue Truppenpsychologie repräsentiert einen Meilenstein in der force mental health protection sowie Einsatzvor- und -nachsorge der Schweizer Armee. Durch die Kombination von Positiver Psychologie, Gesundheitspsychologie und Notfallpsychologie entsteht ein ganzheitlicher psychologischer Betreuungsansatz, der sowohl präventiv als auch interventiv wirksam wird. Die Implementierung von COSC und dem PIES-Prinzip stellt dabei einen wichtigen Schritt dar, um Soldaten schnell und professionell bei belastenden Erlebnissen zu unterstützen. Die Weiterbildung von Spezialisten des PPD A zu Truppenpsychologischen Beratern wird die Voraussetzung geschaffen, die Psychologie im militärischen Einsatz zu verankern. Um die Integration dieser Spezialisten in die militärischen Verbände zu institutionalisieren, ist vor allem unter den militärischen Entscheidungsträgern noch weitere Überzeugungsarbeit zu leisten.

Langfristig dürfte die neue Truppenpsychologie nicht nur die individuelle Resilienz der Soldaten stärken, sondern auch einen wichtigen Beitrag zur Gesamtverteidigungskompetenz leisten. Der Blick auf internationale Best Practices bestätigt, dass frühzeitige, niederschwellige Interventionen die Einsatzbereitschaft erhöhen und psychische Langzeitfolgen reduzieren können, womit nicht zuletzt auch unnötige Folgekosten verhindert werden. Ein markanter Meilenstein in diesem Prozess ist die Ernennung der ersten Truppenpsychologischen Berater im September 2025, die mit dem 30-jährigen Jubiläum des PPD A zusammenfällt. Diese zeitliche Koinzidenz

unterstreicht die Bedeutung, welche die Schweizer Armee der psychologischen Dimension militärischer Einsätze beimisst. Zukünftig können weitere Synergieeffekte erwartet werden, etwa durch Kooperationen mit nationalen Stakeholdern, Forschungsinstitutionen und internationalen Partnern wie beispielsweise dem Psychologischen Dienst der Bundeswehr und dem Heerespsychologischen Dienst des Österreichischen Bundesheers. Dem oft zitierten Grundsatz, von anderen Armeen zu lernen, soll die Schweizer Armee auch in diesem Kontext gerecht werden können.

Zusammenfassung

Die psychischen Anforderungen an Soldaten nehmen durch neue sicherheitspolitische Herausforderungen stetig zu. Besonders die COVID-19-Einsätze zeigten, dass psychologische Unterstützung essenziell für die Einsatzfähigkeit der Truppe ist. Um dieser Notwendigkeit gerecht zu werden, hat die Schweizer Armee eine neue Truppenpsychologie entwickelt. Kernstück dieser Neuausrichtung ist die Ausbildung von Truppenpsychologischen Beratern des PPD A. Diese unterstützen Einsatzformationen gezielt in der Stärkung der Resilienz und der psychologischen Nothilfe. Der betreffende Ansatz basiert auf drei Säulen: Die Positive Psychologie fördert Optimismus und Selbstwirksamkeit, die Gesundheitspsychologie stärkt Stressbewältigungskompetenzen, und die psychologische Nothilfe sorgt für schnelle Interventionen nach belastenden Ereignissen. In Kombination mit dem Konzept Combat & Operational Stress Control (COSC) und dem PIES-Prinzip soll zudem Psychologische Erste Hilfe direkt vor Ort, zeitnah und pragmatisch ermöglicht werden. Diese

Prinzipien wurden bereits in bestehende Strukturen wie das Care Team der Armee integriert.

Internationale Best Practices zeigen, dass frühzeitige psychologische Unterstützung die Einsatzfähigkeit steigert und langfristige Belastungsfolgen reduziert. Die Ernennung der ersten Truppenpsychologischen Berater im September 2025 trägt hierzu bei. Langfristig soll die Integration psychologischer Expertise weiter institutionalisiert und durch internationale Kooperationen optimiert werden. Damit stärkt die neue Truppenpsychologie nicht nur die Resilienz der Soldaten, sondern letztlich auch die Verteidigungsfähigkeit der Armee.

Referenzen

1. Britt TW, Adler AB, Castro CA. Military life: The Psychology of Serving in Peace and Combat. Greenwood; 2006.
2. Hill ML, Nichter B, Na PJ, Norman SB, Morland LA, Krystal JH. Mental health impact of the COVID-19 pandemic in U.S. military veterans: a population-based, prospective cohort study. *Psychol Med*. 2021;51(10):1710-1720. doi:10.1017/S0033291721002361.
3. Seligman MEP, Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction. *Am Psychol*. 2000;55(1):5-14.
4. Cornum R, Matthews MD, Seligman MEP. Comprehensive Soldier Fitness: Building resilience in a challenging institutional context. *Health Psychol*. 2008;27(1):1-10.
5. Antonovsky A. Unraveling the Mystery of Health. How People Manage Stress and Stay Well. San Francisco: Jossey-Bass; 1987.
6. Everly GS, Flannery RB, Mitchell JT. Critical incident stress management (CISM). *Aggress Viol Behav*. 1999;4(1):1-10. doi:10.1016/S1076-7530(98)00026-3.
7. National Guideline Alliance (UK). Evidence reviews for psychological, psychosocial and other non-pharmacological interventions for the prevention of PTSD in adults: Post-traumatic stress disorder: Evidence review C. London: National Institute for Health and Care Excellence (NICE); 2018 (NICE Guideline, No. 116).
8. Brusher EA. Combat and Operational Stress Control. *Int J Emerg Ment Health*. 2007;9(2):111-22. PMID: 17725080.
9. Maglione MA, Chen C, Bialas A, Motala A, Chang J, Akinniranye O. Combat and Operational Stress Control Interventions and PTSD: A Systematic Review and Meta-Analysis. *BMJ*. 2019;366(8248):e000000. doi:10.1093/milmed/usab310.
10. Jones E, Wessely S. »Forward psychiatry» in the military: Its origins and effectiveness. *J Trauma Stress*. 2005;18(1):1-10.
11. North Atlantic Treaty Organisation. A psychological guide for leaders across the deployment cycle. AMedP-8.10. NATO Standardisation Agreement.
12. North Atlantic Treaty Organisation. Forward mental healthcare. AMedP-8.6. NATO Standardisation Agreement.
13. Solomon Z, Benbenishty R. The role of proximity, immediacy, and expectancy in frontline treatment of combat stress reaction among Israelis in the Lebanon War. *Am J Psychiatry*. 2000;157(10):1511-1516.
14. Tanielian T, Jaycox LH, Adamson DM, Burnam MA, Burns RM, Caldarone LB. Invisible Wounds of War: Psychological and Cognitive Injuries, Their Consequences, and Services to Assist Recovery. RAND; 2008.