

des Mittleren Diensts für Fernmelde- und elektronische Aufklärung abgeschlossen, seitdem ist sie in der Probezeit. „Die meisten Kollegen wollen ihre Freizeit lieber mit ihrer Familie verbringen.“ Verständlich, fügt sie hinzu. Doch für sie sei es schwierig, Kontakte zu knüpfen.

Das Arbeitspensum, die psychische Belastung durch den ständigen Kontakt mit dem Afghanistaninsatz, dazu der Schichtdienst – auf Dauer eine große Belastung. Am Standort Daun ist die Zahl der psychischen Erkrankungen auffallend hoch, berichtet Psychologe Bernd Abel vom Zentrum für Innere Führung in Koblenz. Die Mechanismen, um das aufzufangen, seien nur sehr unzureichend. „Auf dem Papier ist dem Standort zwar ein Psychologe zugeteilt, aber in der Realität ist der wegen seiner Haupttätigkeit nur eingeschränkt am Standort tätig.“ Und da die Soldaten und Beamten nicht im Auslandseinsatz sind, haben sie auch keinen An-

spruch darauf, an Seminaren zur Einsatzreife teilzunehmen.

So kam die Idee in der Truppe auf, selbst ein Seminar zu organisieren. Seit vier Jahren organisiert nun jedes Jahr zwischen 60 und 80 Soldaten und Beamte aus Daun auf den italienischen Militärflugplatz in Decimomannu auf Sardinien. Dort sind die Soldaten und Beamten stehen dort im Sommer sowieso le. Die Transall fliegen regelmäßig von Köln-W

Das Seminar ist ein einmaliges Programm innerhalb der Bundeswehr. Die Idee dahinter ist, dass Teilnehmer sollen die Möglichkeit erhalten, ihre Sorgen und Probleme zu reden. „Die Teilnehmer wollen in der Kaserne nicht als Weichei dastehen und fressen deshalb den psychischen Druck nicht nach sich hinein“, erklärt der Initiator, Stabsfeldwebel Peter Lauer. „Während des Regenerationsseminars können sie sich öffnen.“

Knapp eine Woche bleiben die Teilnehmer auf Sardinien. Schon nach der Landung wird der Alltag hinter sich gelassen. Hier können sie den Alltag hinter sich lassen. Nach einer kurzen Einweisung werden Uniformen gegen Alltagskleidung getauscht. Egal, ob Stabsunteroffizier oder Hauptmann ist. „Das Seminar es enorm erleichtert, ins Gespräch zu kommen“, sagt Saskia T. rückblickend. Während des Seminars halten die Teilnehmer Psychologen, Mitarbeiter, Mobbingbeauftragte und Moderatoren zur Seite. Gerade die Moderatoren spielen eine zentrale Rolle. In den Gruppengesprächen bringen sie die Themen auf, um die es am Vormittag in den Workshops ging: Mobbing, kameradschaftliches Miteinander, Suchtprävention und Entspannungsmethoden. Sie ermuntern die Teilnehmer über Gedanken und Gefühle zu reden, haben sie zielt nach und haben auch nach den Gruppengesprächen ein offenes Ohr.

Das Besondere an den Moderatoren: Sie sind aus der Truppe, kennen also den Schichtdienst und die Belastungen. Am Zentrum für Innere Führung haben sie spezielle Kurse zu Geführtheit und kameradschaftlichem Miteinander besucht. Bei Problemen wie Alkoholmissbrauch oder Mobbing leiten sie die Teilnehmer an Profis weiter, erklärt Moderatorin Oberfeldwebel Natalie Lichtenberg.

Profis wie Oberfeldwebel Jessica Todisco sind seit 2009 Mobbingbeauftragte am Standort Daun. Das Thema Mobbing spielt für Menschen im Schichtdienst eine große Rolle, erklärt die Initiatorin. „Der Schichtdienst lässt die Menschen empfindlicher, dünnhäutiger werden.“ Was

## INTERVIEW

Nick Melekian (41) ist Coach, Mediator und Trainer für Firmen und Bildungseinrichtungen.



## „FÜHRUNGSKRÄFTE SCHULEN“

### Herr Melekian, wie schätzen Sie die Regenerationsseminare für die Soldaten ein?

Melekian: Das Regenerationsseminar ist ein guter Ansatz. Auch wenn ich Unternehmen coache, kläre ich die Mitarbeiter darüber auf, welche Ursachen Stress hat, woran man Stress erkennt und wie er zu lösen ist. Doch ich vermisse einen wichtigen Schritt beim Regenerationsprogramm: Normalerweise werden auch die Führungskräfte geschult, in aller Regel sogar zuerst.

### Weshalb?

Führungskräfte müssen sensibilisiert werden: Wenn meine Mitarbeiter gesund sind, nützt das auch der Firma. Das heißt: Die Vorgesetzten müssen klarmachen, dass Pausen und Entspannung normal und notwendig sind. Ich finde zwar toll, dass die Initiative zu dem Seminar aus der Truppe selbst kommt. Andererseits zeigt das die Not, die dahintersteckt. Es wäre wünschenswert, dass der Arbeitgeber so ein Seminar standardmäßig anbietet.

### Genügt das Regenerationsprogramm allein?

Eher nein. Als Einstieg ist es sehr gut geeignet. Danach müsste man allerdings schauen: Wel-

che Abteilung ist besonders belastet und wer benötigt eventuell noch ein Einzelcoaching? Ideal wären auch Gruppen, in denen sich die Mitarbeiter austauschen. Auch regelmäßige Kurse zur Tiefenentspannung wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung wären gut. Dort lernen die Teilnehmer, sich in kurzer Zeit zu entspannen. Das Regenerationsseminar sollte nach ein bis zwei Jahren wiederholt werden.

### Müsste ein Arbeitgeber wie die Bundeswehr solche Seminare flächendeckend anbieten?

Sicherlich wäre es wünschenswert, dass möglichst viele Soldaten an solchen Seminaren teilnehmen. Die Bundeswehr würde davon profitieren: Denn die Mitarbeiter wären leistungsfähiger, zufriedener und gesünder. Allerdings lassen von Männern dominierte Berufe und hierarchisch geprägte Unternehmen generell weniger Gefühle zu. Sicherlich ist es bei bestimmten Kampfverbänden sogar überlebensnotwendig, die Gefühlsebene zeitweise ausblenden zu können. Doch letztlich ist es ebenso notwendig, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen. (mb)