

**Zeitschrift:** Schweizer Soldat : die führende Militärzeitschrift der Schweiz  
**Herausgeber:** Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat  
**Band:** 98 (2023)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Gesunder Körper, gesunder Geist  
**Autor:** Bitzi, Jonas  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1047563>

### **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:** 15.03.2025

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

# Gesunder Körper, Gesunder Geist

Resilienz ist eine wichtige Eigenschaft im Dienst und für das zivile Leben. Personal Trainer Lt Jonas Bitzi illustriert mit persönlicher Erfahrung, wie er seine Resilienz aufbaute und wie sie ihm half, grosse Herausforderungen zu meistern.

Lt Jonas Bitzi



**Was half mir, die psychisch und physisch belastende Zeit während des Militärs zu überstehen und danach in so kurzer Zeit meine alte Topform zu übertreffen? Die Antwort: Resilienz.**

Ich schaute in den Spiegel und traute meinen Augen nicht. Ich erkannte die Person, die ich sah, nicht mehr - ein Albtraum. Als Rekrut und Wachtmeister war ich in der besten Form meines Lebens und nur 19 Wochen später, nach der Zeit des Abverdienens des Leutnants, hatte ich 12 Kilogramm zugenommen und meine körperliche Fitness hatte sich drastisch verschlechtert.

Nicht nur mein Körper, sondern auch meine Psyche war in einem schlechten Zustand. Ich schaffte keine zwölf Liegestütze, ohne dass mir schwindlig wurde. Mein Selbstwertgefühl war tiefer denn je.

## Wie kam es zu dieser Situation?

Während meines Abverdienens als Leutnant fehlte mir jeglicher Halt aus dem gewohnten Umfeld - nicht einmal Zeit zum Trainieren blieb mir. Die Familie, etwas

das einem normalerweise stützt, sah ich aufgrund der Corona-Zeit nur an wenigen Wochenenden.

Die Leute, die auf dem Papier meine Kameraden waren, entsprachen mir überhaupt nicht - dementsprechend war auch unser Verhältnis.

Meine Stabsadjutanten, die mir zugeteilt waren, boten ebenfalls wenig Hilfe, wie mir später von einem Berufsmilitär mitgeteilt wurde. Aufgrund von Zugführermangel musste ich über 60 Leute führen. Mehr als doppelt so viele, wie ich es in der Offiziersschule gelernt hatte.

Dazu noch auf Deutsch und Französisch. Ich war schlichtweg überfordert. Wenig Bewegung und vermehrtes Essen aufgrund von Stress manifestierten sich in Gewichtszunahme. Ich gab mein Bestes, doch die Überforderung machte sich unweigerlich bemerkbar. Der Zug lief alles

andere als rund. Trotzdem schaffte ich es, die Zeit zu überstehen, ohne dass sich einer meiner Leute verletzte oder ein schwerer Unfall passierte - wenigstens das.

Der Stress war mit Abschluss des Abverdienens vorbei, doch ich hatte noch immer viele Wunden in mir, die darauf warteten, geheilt zu werden.

Keine elf Monate später arbeitete ich neben meinem Sportstudium als Personal Trainer in Basel. In der besten Form meines Lebens, mit neuen Freunden und einem Leben, wie ich es mir immer gewünscht habe.

Was half mir, die psychisch und physisch belastende Zeit während des Militärs zu überstehen und danach in so kurzer Zeit meine alte Topform zu übertreffen?

## Resilienz ist die Antwort

Die Antwort auf meine Frage lautet Resilienz. Es stammt vom lateinischen Wort *resilire* = zurückspringen, abprallen und steht für die Widerstandskraft, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen.

Diese Eigenschaft ermöglichte es mir, nach dieser stark fordernden und belastenden Zeit wieder zu meiner alten Form «zurückzuspringen», und die äusseren Einwirkungen «abprallen» zu lassen. Der Weg zurück zu meiner besten Version meiner selbst war allerdings kein Zurückspringen. Vielmehr war es ein täglicher Kampf. Eine tägliche Bemühung, einen Schritt weiterzukommen.

## Wie ich meine Resilienz aufbaute

2014 begann ich regelmässig zu trainieren. Seit mehr als acht Jahren, habe ich mir die Gewohnheit des regelmässigen Trainings aufgebaut. Das ist der Grundstein, für eine starke Resilienz.

Ich konzentrierte mich nicht darauf, so schnell wie möglich wieder in meine alte Form zurückzukommen, sondern ging Schritt für Schritt und legte den Fokus darauf, an jedem einzelnen Tag mein Bestes zu geben: mein Training sauber zu absolvieren, gesund zu essen und meinem Körper die Erholung zu geben, die er brauchte.

Und so begann ich auch nach Ende des Abverdienens, in diesem tiefen Tal, mit der langen Reise zurück zum Gipfel. Stück für Stück, Tag für Tag.

Nach jedem Training hatte ich das Gefühl, etwas erreicht zu haben. Es gab mir Halt und war meine Form der Therapie.

Training lehrte mich, die Herausforderung Tag für Tag zu nehmen. Dass das, was man investiert, sich manifestiert. Es lehrte mich, weiterzumachen.

Auch wenn man nicht direkt Resultate sieht, egal unter welchen Umständen, egal wie erfolgreich – egal. Hauptsache weitermachen.

### Prinzipien

Training lehrte mich die essenziellen Prinzipien, die einem Halt geben: Disziplin, Konstanz, Weitermachen.

Diese Prinzipien transferieren dann wirkungsvoll auch in andere Aspekte des Lebens. Ernährung, Finanzen, Umgang mit Freunden und Familie, das Überstehen harter Zeiten.

Diese Mentalität und Erkenntnisse erlangte ich nur, weil ich sie zuvor durch regelmässiges Training aus erster Hand erfahren und erlernt hatte.

Training und das Wissen darum waren mein Hauptanker, der mir während des Militärs und im Aufbau danach half.

Mit Training erlangt man Kraft und somit Macht. Diese kann man für Gutes einsetzen und sich verteidigen. Man ist kein Opfer des Geschehens, sondern Schöpfer der eigenen Realität.

Das ist auch im Militär zu beobachten. Durch Trainieren der Einheiten werden diese gestärkt, interne Mechanismen laufen besser ab, die Koordination wird abgestimmt und die einzelnen Soldaten werden besser. So kann sich die Einheit effektiver und wirkungsvoller gegen Angreifer verteidigen.

Und das bewirkt Training. Durch die regelmässige Gewohnheit stärkt man seinen Körper und seinen Geist. Man wird zu einer Person, die regelmässig trainiert, sich gesund ernährt, etwas durchziehen kann, ein Ziel hat und dies unbeirrt verfolgt.

Eine Person, die rohe Körperkraft entwickelt, welche sie nutzen kann, um sich selbst zu verteidigen und anderen zu helfen. So baut man sich selbst mit Training auf und formt eine resiliente Identität.

Je länger und regelmässiger man trainiert, desto tiefergründiger wird diese Identität verankert. Je tiefergründiger sie verankert ist, desto unbeirrter wird man. Desto stärker können die Kräfte sein, die auf einen einwirken, ohne dass man zerbricht.

Es ist wie bei einem Baum. Je stärker dessen Wurzeln, desto kräftiger kann der Wind wehen, ohne dass er seinen Halt verliert. Und genau so ist es bei uns Menschen. Je stärker unsere resiliente Identität, desto stärker der innere, verwurzelte Halt.

Mit Training werden die Wurzeln grösser und der Stamm flexibler. Wenn der Sturm vorbei ist, wächst er weiter – stärker.

Und so wässerte und stärkte auch ich jeden Tag meine Wurzeln. Und der Baum, der im Militär von den Reserven leben

musste, begann wieder zu wachsen. Langsam und sicher.

### Fazit

Was ist mein persönliches Fazit aus dieser Geschichte?

Training ist der Anker für eine resiliente Identität. Aus eigener Hand durfte ich erleben, wie es mich aus einem äusserst tiefen Punkt meines Lebens wieder rausholte. Langsam und sicher. In meiner Tätigkeit als Personal Trainer darf ich anderen Leuten dabei helfen, ihre Trainingsgewohnheit zu etablieren und sie somit dabei unterstützen, ihr Fundament für eine starke Resilienz zu erbauen.

In meinem Personal Training lernen sie ihren Körper besser kennen, und entfachen das Feuer in ihnen. Somit bauen sie sich eine langfristig lodernde Lebensqualität auf.

Mit Training schenkt man sich das Geschenk eines gesunden Körpers.

Stärke deine Wurzel und du stärkst deinen gesamten Baum. Den Baum deiner Persönlichkeit und deines Lebens.

Wenn du interessiert bist, deine Lebensqualität zu steigern und deine Resilienz auf ein neues Level zu bringen, darfst du mich gerne kontaktieren.

Dir, werter Leser, wünsche ich viel Erfolg beim Aufbau und der Stärkung deiner persönlichen Resilienz.

Nutze die Macht des regelmässigen Trainings und du wirst sehen, was sie bei dir bewirkt.

Viel Erfolg und gutes Gedeihen. 



Bilder: VBS

Lt Jonas Bitzi ist als Personal Trainer tätig.



Training ist der Anker für eine resiliente Identität.