

JS

DAS EVANGELISCHE MAGAZIN
FÜR JUNGE SOLDATEN UND SOLDATINNEN

**Was tut
dir gut?**
77 Fragen an
Männer

MUSS SIE AUCH?

Was für eine Wehrpflicht für Frauen
spricht – und was dagegen

Israel

Warum Soldaten
verweigern

Finnland

Seelsorger
und Soldat

ZU GEWINNEN

Switch-
Konsole

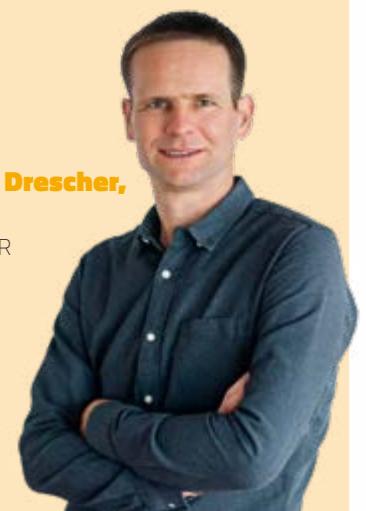


Gleiche Pflicht?

Die Bundeswehr bekommt einen neuen Wehrdienst. Für alle, die wollen. Reicht das nicht aus, wird ein Muss daraus. Die Pflicht würde dann aber nur für Männer greifen. Ist das noch zeitgemäß? Und gerecht?

Eigentlich ja nicht: Gleichstellung bedeutet gleiche Rechte – und gleiche Pflichten. Und der Truppe täten mehr Frauen gut. Aber: Frauen leisten auch jetzt schon mehr für andere. Sie kümmern sich häufiger um Kinder, pflegen öfter Angehörige, arbeiten eher in sozialen Berufen. Dafür stecken sie in der Karriere zurück und verdienen weniger. Ein gemischter Wehrdienst würde daran wenig ändern. Im Gegenteil (Seite 8).

Mit ihrer Pflicht haderten zuletzt immer mehr israelische Reservisten, die für den Krieg im Gazastreifen eingezogen wurden. Manche verweigern ihren Dienst – in Israel ist das ungewöhnlich, die Armee genießt ein hohes Ansehen. Zwei von ihnen berichten, was sie dazu bewogen hat (Seite 12). Ihre Schilderungen zeigen, wie groß die Kritik am Vorgehen der Armee in Israel ist. Und wie tief zugleich der Schock über den Terror der Hamas vom Oktober 2023 sitzt.



Sebastian Drescher,
LEITENDER
REDAKTEUR

AUS DER REDAKTION



JS MAGAZIN

Wir suchen jeden Monat nach spannenden Geschichten und **wichtigen Themen**. Dafür sprechen wir mit Soldaten, Militärgeistlichen und Experten, verfolgen Diskussionen in den sozialen Medien oder bekommen Vorschläge von Autoren. Und wir nehmen Anregungen von Lese- rinnen und Lesern auf. Deshalb: Worüber würdet ihr **gern mehr in JS lesen?** Was fehlt?

Schreibt uns gern an:
info@js-magazin.de oder auf
Instagram: @jsmagazin

Autor **Stephan Seiler** berichtet seit Jahren über Männlichkeit. Er sammelt

Fragen, die Männer einander selten stellen – die seiner Erfahrung nach aber viele gern beantworten, wenn sie sicher sein können, dafür von niemandem verurteilt oder ausgelacht zu werden. Für uns hat Seiler daraus einen Fragenkatalog zusammengestellt (Seite 22).

4 EINBLICK

DIENST

6 MAGAZIN

8 EINE PFlicht FÜR FRAUEN?

Was dafür spricht – und was dagegen

12 SOLDATEN GEGEN DEN KRIEG

Israelische Reservisten verweigern den Dienst

17 WEITERMACHEN?

Was man beachten muss

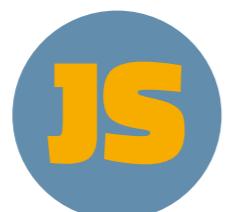
INFOGRAFIK

18 VERZERRTE WELT

Neue Landkarten zeigen einen realistischeren Blick

Fotos: lens Koch / picture alliance, Anadolu, Saeed M. M. T. Jaras / Getty Images, Elke Scholiers / Casavatze.com
Cover: Sandra Schildwächter

**FOLGT UNS
AUF INSTAGRAM:
jsmagazin**



8

Müssen sie auch?
Argumente für und gegen
eine Wehrpflicht für Frauen

12

Israel
Warum Soldaten
verweigern

SEELSORGE

31 TERMINE

Rüstzeiten für Alleinerziehende, Seefunker, Krimifans; Personal- meldungen

32 „DEM FEIND EIN GUTER NACHBAR SEIN“

Wie ein finnischer Seel- sorger auf Russland blickt

34 WAS IHR WOLLT

Die JS-Lieblingsliste, diesmal aus Büchel

35 WISSEN

Schnarchen

36 VORSCHAU, CARTOON



22

Was tut dir gut?
77 Fragen an Männer



IM LAUB

Sich wie ein Igel ins trockene Laub eingraben und die Augen schließen, während die Herbstsonne das Gesicht wärmt. Ein Gefühl von Frieden. Die Welt ist schlecht, aber das Leben kann schön sein. Oktober. Noch ist der Winter weit weg.

Foto: Getty Images, Westend61



FÖRMLICHE ANERKENNUNG



Falschinformationen, Provokationen und unsinnige Fragen: Die Bundeswehr hat auf ihren Kanälen bei Facebook und Instagram zunehmend **mit anstrengenden Nutzern zu tun**. Die Vermutung: Teils stecken Bots dahinter, also automatisierte Accounts. Möglicherweise von Russland gesteuert. Diese sind immerhin gut identifizierbar: Sie posten meist gegen Abend und haben kaum Follower. Eine förmliche Anerkennung für die Bots, **dass sie sich so leicht zu erkennen geben!**

Kann die Bundeswehr als Arbeitgeber

mit zivilen Firmen mithalten? Diese Frage ist ein Dauerthema. Der neue Wehrdienst lockt nun mit einem Einstiegssold von 2200 Euro. Plus: Unterkunft, Verpflegung, freie Bahnfahrten und ein Führerscheinzuschuss. Experten halten das für konkurrenzfähig. Für die Bewertung von Jobs spielten aber auch Aspekte wie Flexibilität, Sinnhaftigkeit und mögliche Gefahren eine Rolle. Ob die Anreize für den geplanten Aufwuchs ausreichen? Eher ungewiss.

Bericht: tinyurl.com/faktenfinder-wehrdienst



Gefahr für die Truppe? Wenn die Einstellungsüberprüfungen gelockert werden, könnten sich Extremisten leichter einschleichen

FRAG DEN PFARRER!

Nahostkonflikt

Ein Kamerad äußert sich manchmal abschätzig über Israel und Juden, vor allem wegen des Kriegs in Gaza. Ich sehe auch einiges kritisch, was die israelische Armee dort macht, aber seine Äußerung gehen gar nicht. Wie kann ich das meinem Kameraden am besten vermitteln?



HANNS-MARTIN KRAHNERT, Kiel

Es ist gut, dass Sie trotz eigener Kritik spüren, dass das nicht richtig ist, was Ihr Kamerad sagt. Und dass Sie den Mut haben, das ansprechen zu wollen.

Gerade im Gazakrieg muss man sehr gut unterscheiden zwischen dem Staat Israel, den Israelis, der israelischen Regierung und „den Juden“. Das sind sehr verschiedene Dinge. Der Antisemit vermischt das gerne.

Wer so denkt, ist für Argumente kaum zugänglich. Oft sind antisemitische Äußerungen aber auch eher gedankenlos daher gesagt. Gerade dann ist ein Hinweis sinnvoll. Der Vorwurf,

etwas sei antisemitisch, wird niemanden zum Nachdenken öffnen. Aber Sie könnten den Kameraden fragen, wie er zu seinen Aussagen kommt. Ob er einen Israeli oder einen Juden persönlich kennt, zu dem seine Aussagen passen. Ich vermute und hoffe, er wird dann selber merken, dass seine Worte so nicht in Ordnung waren.

Falls der Kamerad bei seiner antisemitischen Haltung bleibt, würde ich überlegen, den Kontakt zu ihm abzubrechen – und ihn zu melden. Denn er vertritt dann offensichtlich nicht die Werte des Grundgesetzes.

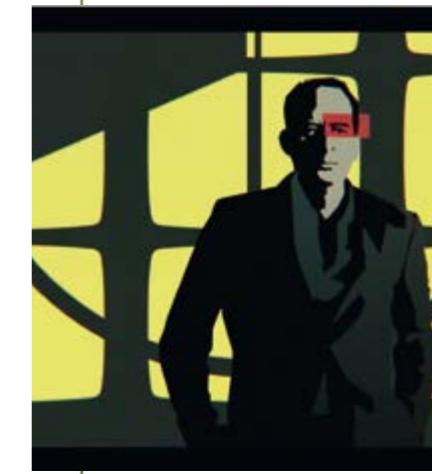
Fotos: Jochen Tack, picture alliance/privat/Andriy Onufriienko/Getty Images/ABPhoto/picture alliance/pr

ZAHLDER MONATS

383

humanitäre Helfer wurden 2024 **weltweit getötet**. 2011 lag die Zahl noch bei 86. Insgesamt gab es im Vorjahr über 600 Angriffe auf Nothelfer. Viele Täter kommen ungestraft davon. (Quelle: Welthungerhilfe)

NETZFUND



Der Journalist Christo Grozev hat über Jahre hinweg mehrere mutmaßliche Agenten des russischen Geheimdienstes enttarnt. Die Arte-Doku „Putins Giftmischer“ begleitet ihn nun, wie er einem Whistleblower zur Flucht in den Westen verhilft, der Teil des russischen Giftgas-Programms war. Grozev wird dadurch selbst zum Ziel russischer Mordpläne. Spannend und erschütternd.

tinyurl.com/giftmischer

Nur noch ein kurzer Check

Mehr Nazi-Vorfälle: Trotzdem sollen Kontrollen vereinfacht werden

Die Bundesregierung will die Einstellungsprüfung für Bundeswehrbewerber vereinfachen: Die aufwendige Sicherheitsüberprüfung (SÜ1) durch den Militärischen Abschirmdienst (MAD) soll einem kürzeren Verfassungstreue-Check weichen. Begründung: Der MAD ist personell überlastet, SÜ1-Verfahren verzögern Einstellungen oder verhindern sie. Grundlage ist das neue Artikelgesetz zur militärischen Sicherheit. Die vereinfachte Überprüfung stützt sich auf Auszüge aus dem Bundeszentralregister, nachrichtendienstliche Abfragen und Überprüfung der Social-Media-Aktivitäten. Zukünftig soll die SÜ1 nur noch die Ausnahme sein, sie eigne sich nicht als Massenüberprüfung, hieß es aus dem BMVg.

Doch gerade rechtsextreme Vorfälle nahmen laut Bericht des BMVg wieder zu. 2024 gab es 216 neue rechtsextreme Verdachtsfälle – 2023 waren es 178. Zudem gab es 33 neue Fälle von auslandsbezogenem Extremismus und elf neue linksextreme Verdachtsfälle. In über 60 Fällen hatten Betroffene zunächst weiter Zugang zu Waffen. 80 Bundeswehrangehörige wurden wegen unterschiedlicher extremistischer Vorfälle entlassen.

Das Gesetz sieht zudem erweiterte Reise- und Meldepflichten sowie stärkere Eingriffsbefugnisse für Feldjäger rund um militärische Anlagen vor.



Soldatinnen und Soldaten des Wachbataillons: Kommt die Wehrpflicht, würde sie nur Männer treffen

Eine Pflicht für Frauen?

Norwegen, Schweden und Dänemark haben die Wehrpflicht für Frauen eingeführt. Ein Vorbild für Deutschland? Was dafür spricht – und was dagegen

Karine erinnert sich gerne an ihren Wehrdienst zurück. „Das war das beste Jahr meines Lebens“, sagt die 28-jährige Norwegerin. Sie diente anschließend mehrere Jahre als Unteroffizierin und war Kommandantin eines Schützenpanzers.

„Ich habe viele Freundschaften geschlossen, mehr über mich gelernt und durfte mit Menschen aus verschiedenen Nationen zusammenarbeiten“, sagt sie heute. Ihre Familie und Freunde sagen, die Zeit habe sie verändert. „Zum Guten!

Ich bin strukturierter und zielstrenger geworden.“

Die Pflicht, die in Norwegen seit 2015 auch für Frauen gilt, mache einen großen Unterschied, findet Karine. Freiwilligkeit allein reiche nicht, um genügend Frauen zu gewinnen. „Wer dazu in der Lage ist, sollte dienen müssen – egal ob Mann oder Frau.“

In Deutschland kommt ab 2026 ein neuer Wehrdienst – zunächst auf freiwilliger Basis. Alle jungen Männer eines Jahrgangs

müssen einen Fragebogen ausfüllen, Frauen dürfen es. Ab dem 1. Juli 2027 wird die Musterung für junge Männer verpflichtend. Werden die Rekrutierungsziele nicht erreicht oder liegt eine neue Bedrohungslage vor, kann der Bundestag eine Pflicht einführen. Diese würde wiederum nur für männliche Kandidaten gelten. Ist das gerecht? Und wäre eine Pflicht für alle nicht sinnvoller?

Pro: Gleiche Pflichten

Ein Argument für eine gemischte Wehrpflicht ist das Prinzip gleicher Pflichten: Wer in einer Demokratie lebt und ihre Privilegien

Fotos: picture alliance, dpa, Bernd von Jutrczenka / Bundeswehr, Jana Neumann / picture alliance, Reuters, Tom Little / picture alliance, Ritzau Scanpix, Mads Claus Rasmussen / picture alliance, iQON, Stefan Boness



Frauen leisten im Dienst so viel wie Männer – auch bei Einsätzen



Wehrpflicht in Norwegen, Schweden und Dänemark

Norwegen hat 2015 die Wehrpflicht für Frauen eingeführt, Schweden folgte 2017, seit 2024 gilt sie auch in Dänemark. Dabei werden alle jungen Frauen und Männer gemustert – eingezogen werden nach Möglichkeit nur die jeweils motiviertesten und passendsten Kandidaten und Kandidatinnen. In Dänemark erfolgt die Verpflichtung nach einem Lotterieprinzip.

In Norwegen stieg der Anteil der weiblichen Wehrdienstleistenden von 21 Prozent im Jahr 2017 auf 33 Prozent im Jahr 2020 an. Allerdings verlängert anschließend nur ein geringer Prozentsatz der Frauen den Dienst in der Armee.

genießt, sollte bereit sein, sie zu verteidigen – unabhängig vom Geschlecht.

Kontra: Das Grundgesetz

Das Grundgesetz sieht eine solche Regel bislang nicht vor: Artikel 12a schafft die verfassungsrechtliche Grundlage, Männer ab 18 Jahren zum Wehrdienst zu verpflichten, schreibt ihn aber nicht vor. Frauen dürfen laut Absatz 4 dagegen „auf keinen Fall zum Dienst mit der Waffe“ verpflichtet werden. Um Frauen verpflichtend einzuziehen, müsste das Grundgesetz geändert werden – dafür wäre eine Zweidrittelmehrheit in Bundestag und Bundesrat nötig. Die sei derzeit wenig realistisch, sagt Kathrin Groh, Rechtswissenschaftlerin und Professorin an der Universität der Bundeswehr München. Allerdings: Politische Mehrheiten und die sicherheitspolitische Lage können sich ändern.

Pro: Im Norden klappt es
Der Blick in den Norden zeigt, wie selbstverständlich eine Wehrpflicht für beide Geschlechter funktionieren kann. Auch wenn

es weiterhin Sexismus in den Streitkräften gibt: „Heute erleben wir weniger ‚Witze‘ und Sticheleien“, schreibt der Soziologe Dag Ellingsen über die norwegische Armee. Er untersucht dort die Gleichstellung der Geschlechter im Zusammenhang mit der Wehrpflicht.

In Norwegen absolvieren Männer und Frauen die gleichen Eignungstests und bewerben sich auf die gleichen Dienstposten. Für die ehemalige Soldatin Karine ist die gemischte Wehrpflicht einer der Gründe, warum Norwegen bei der Gleichstellung so weit vorne liegt. „Es funktioniert, weil Männer und Frauen von Anfang an zusammenleben, üben und arbeiten – ohne Quoten und ohne Sonderbehandlung.“ Die Folge: Seit 2015 hat sich der Anteil der Frauen in den norwegischen Streitkräften von zehn auf 20 Prozent verdoppelt.

Pro: Mehr Vielfalt in der Truppe

In der Bundeswehr wächst der Anteil der Frauen dagegen nur langsam. Zuletzt waren 13,6 Prozent aller Soldaten weiblich. Unter den freiwillig Wehrdienstleistenden lag der Frauenanteil Mitte 2025 bei 16,7 Prozent.

Für Lisa-Maria, Hauptfeldwebel und zahnmedizinische Prophylaxeassistentin, ist eine gemischte Truppe ein Gewinn: „Das Team bekommt eine bessere

„Es funktioniert, weil Männer und Frauen von Anfang an zusammenleben, üben und arbeiten“

„Eine Wehrpflicht würde die Benachteiligung nur noch verstärken“

Dynamik. Männer öffnen sich oft leichter gegenüber Frauen.“

Lisa-Maria sieht mehrere Vorteile in einer Wehrpflicht für Frauen: Sie könnte die Bundeswehr stärker in der Gesellschaft verankern. Und sie könnte dazu beitragen, strukturelle Benachteiligungen in der Truppe abzubauen und das Verständnis zu stärken, dass Frauen die gleichen Aufgaben leisten können und ebenso Teil der Streitkräfte sind. Dass es in diesem Bereich noch Nachholbedarf gibt, zeigt unter anderem eine Studie aus dem Jahr 2011. Demnach schätzen männliche Soldaten die Leistungen ihrer weiblichen Kolleginnen schlechter ein als die eigenen. Viele Soldatinnen haben bis heute das Gefühl, deutlich mehr leisten zu müssen, um voll anerkannt zu werden.

Eine allgemeine Wehrpflicht könnte zudem alle Personen unabhängig von ihrer geschlechtlichen Identität mit einbeziehen. Also auch nicht-binäre Menschen, die sich nicht oder nicht ausschließlich männlich oder weiblich identifizieren und etwa 0,6 Prozent der Bevölkerung in Deutschland ausmachen.

Kontra: Frauen leisten eh schon mehr

„Frauen tun jeder staatlichen Institution gut, vor allem in militärischen Machtorganisationen“, sagt die Rechtswissenschaftlerin Kathrin Groh. Dennoch lehnt sie eine Pflicht entschieden ab. „Es ist absurd, Gleichstellung ausgerechnet an der Landesverteidigung festmachen zu wollen. Frauen tragen in unserer Gesellschaft ohnehin eine enorme Verantwortung.“ Sie verdienen im Schnitt weniger, erhalten geringere Renten und übernehmen den Großteil der Care-Arbeit.

Damit gemeint sind Tätigkeiten, die das Wohlergehen anderer sichern, wie Kinderbetreuung, Pflege von Angehörigen, Haushaltsführung und emotionale Unterstützung. Sie ist gesellschaftlich unverzichtbar, wird aber größtenteils von Frauen geleistet und oft nicht angemessen bezahlt oder anerkannt.

Kontra: Nachteile in der Lebensplanung

Soldatin Lisa-Maria fordert, auch in Deutschland Care-Arbeit gerechter zu verteilen, wenn mehr Frauen zur Bundeswehr kommen sollen. „Frauen leisten tatsächlich sehr viel. Aber das hat aus meiner Sicht nicht zwingend etwas mit einer Wehrpflicht für Frauen zu tun – das sollte man grundsätzlich ändern.“

Rechtswissenschaftlerin Kathrin Groh warnt dagegen vor Nachteilen. Besonders problematisch wäre ein verpflichtender Dienst in der Phase, in der junge Menschen Karrieren und Vermögen aufbauen – vor allem für Frauen, die eine Familie planen. Frauen unterbrechen ihre Erwerbstätigkeit im Durchschnitt häufiger als Männer, etwa durch Schwangerschaft und Elternzeit. Während Männer dann nur eine Pflichtzeit absolvieren müssten, würden sich für Frauen die Pausen im Berufsleben summieren. Jede Unterbrechung führt dazu, dass Menschen im Beruf langsamer aufsteigen oder weniger Sprünge beim Gehalt machen. Das belegen mehrere Studien.

Neutral: Aufwuchs geht auch ohne Pflicht für alle, die Auswahl aber wäre größer

Die Bundeswehr setzt darauf, ganz ohne Pflicht attraktiver für junge Frauen zu werden. Immerhin haben sich im vergangenen Jahr 14 Prozent mehr Frauen für den Dienst in der Truppe beworben als im Jahr zuvor.

Was mehr Frauen zu einem freiwilligen Dienst bei der Bundeswehr bewegen würde? Kathrin Groh nennt passende Kleidung und Schutzwesten. Und eine bessere Vereinbarkeit von Familie und Dienst, etwa durch mehr Kitas in den Kasernen. „Zumindest die Materialfrage lässt sich relativ leicht beheben“, sagt sie. Soldatin Lisa-Maria wünscht sich



Gut vereinbar mit dem Familienleben? Die Bundeswehr wirbt gezielt um junge Frauen

den geplanten Personalaufbau schneller zu erreichen, sagt Groh. „Die Bundeswehr kann ihre Zielstärke aber auch allein mit männlichen Jahrgängen erreichen.“ Pro Jahrgang stünden rechnerisch rund 400000 junge Männer zur Verfügung. Selbst wenn nur jeder Vierte eingezogen würde, würde das für einen schnellen Aufwuchs der Truppe reichen.

Bei einer Pflicht zusätzlich auch für Frauen wäre die Auswahl jedoch größer: Ähnlich wie in Norwegen, Schweden oder Dänemark könnten dann auch besonders geeignete junge Frauen verpflichtet werden.

Ein Vorteil für die Truppe – für die Gleichstellung von Frauen und Männern nicht unbedingt.

Elisa Kautzky



Gleiche Pflichten für alle: In Schweden (links) und Dänemark (rechts) können auch Frauen eingezogen werden



Massive Zerstörung:
Israelische Soldaten blicken
auf den Gazastreifen

Soldaten gegen den Krieg

Immer mehr Reservisten in Israel fordern ein Ende der Kämpfe in Gaza – und verweigern den Militärdienst. Zwei von ihnen berichten

Am Ende, sagt Yuval Ben-Ari an einem Junitag, ging alles ganz schnell. Mehrere Monate hatte der Israeli seit dem Beginn des jüngsten Krieges im Süden Libanons und im Gazastreifen gedient, drei Rotationen in Folge, jede davon freiwillig. „Ich wollte mein Land verteidigen, meine Familie, meine Freunde“, sagt er über die Zeit nach dem 7. Oktober 2023. Dann, in einer Nacht im März dieses Jahres, entschied er sich anders.

Inmitten der Trümmerberge und Ruinen von Rafah tippte der Reservist sein Entlassungsschreiben, am nächsten Morgen teilte er seinem Kommandeur mit, dass er die Einheit im Gazastreifen verlassen werde. „Ich habe mich dafür geschämt, diese Uniform zu tragen“, sagt der 42 Jahre alte Israeli, den fast sein ganzes Leben mit der Armee verbindet.

Wenige Stunden später hielt er ein Militärfahrzeug auf dem Weg zur Grenze an, sprang auf und ließ sich zurück nach Israel bringen. „Für mich gibt es keinen Weg zurück“, sagt Ben-Ari heute. „Ich habe viel gesehen, und ich hatte viel Zeit nachzudenken. Genug ist genug.“

Die Kehrtwende, von der Ben-Ari erzählt, wäre unter israelischen Reservisten lange nur schwer vorstellbar gewesen. 300 000 Männer und Frauen zog das Militär nach dem Terrorüberfall der Hamas vom 7. Oktober zum Reservedienst ein, Angaben der Armee zufolge schlügen zusätzlich Zehntausende Freiwillige auf den Militärbasen auf. Aus den USA, aus Europa, aus Asien reisten im Herbst 2023 etliche Israelis in ihre Heimat zurück, um ihr Land im Kampf gegen die Hamas in Gaza und die Hisbollah in Libanon zu unterstützen. Selbst diejenigen, die der Armee zuvor kritisch gegenübergestanden hatten, meldeten sich damals bei ihren Einheiten zurück.

Beruf und Familie vernachlässigt

Doch mehr als 20 Monate nach Beginn der Großoffensive im Gazastreifen hat sich das Bild verändert. Die Kriegsmüdigkeit der israelischen Gesellschaft macht sich seit einigen Monaten auch in den Streitkräften bemerkbar. Israelische Medien gehen davon aus, dass seit Anfang des Jahres mehr als 100 000 Reservisten nicht mehr zum Militärdienst erschienen sind. Die meisten von ihnen sind ausgebrannt, leiden unter den Folgen traumatischer Erlebnisse, haben Beruf und Familie über Monate vernachlässigt (siehe Infokasten). Bei einigen kommen grundsätzliche Zweifel an der Kriegsführung der Regierung hinzu, dazu die Verzweiflung darüber, dass die in den Händen der Hamas verbliebenen israelischen Geiseln noch immer nicht wieder frei sind.

Theoretisch drohen Verweigerern empfindliche Strafen bis hin zur Verhaftung, in vielen Fällen drücken die zuständigen Kommandeure jedoch ein Auge zu. Beobachter sehen darin den Versuch der Regierung, das wachsende Problem herunterzuspielen und größere Aufmerksamkeit zu vermeiden.

Für Ben-Ari steht neben alledem ein Thema im Fokus, über das in Israel nur wenig gesprochen wird: „Das Leid in Gaza hat ein Ausmaß erreicht, für das es keine Rechtfertigung mehr gibt“, sagt er. „Ich habe

i
Suizid und PTBS
Seit Jahresbeginn haben 18 Soldaten und Reservisten der israelischen Armee Suizid begangen – mehr als jemals zuvor seit Beginn des Gazakrieges. Gleichzeitig fehlen rund 10 000 kampffähige Soldaten, vor allem bei den Bodentruppen. Eine Studie der Universität Tel Aviv ergab, dass etwa 12 Prozent aller Soldaten, also rund jeder Achte, an posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS) leiden. Zudem problematisch: Die Armee zieht auch Reservisten mit klaren PTBS-Symptomen erneut ein, was das Risiko von Suiziden und Folgeerkrankungen weiter erhöht.

lange geglaubt, dass dieser Krieg richtig ist. Aber er ist ein Verbrechen.“

Ben-Ari sitzt in einem Café in der Tel Avivs Innenstadt und schüttelt nachdenklich den Kopf. Monate lang habe er nach dem Schock des 7. Oktober darum gekämpft, als Reservist in die Armee zurückzukehren, erzählt er. Trotz einer Verletzung am Fuß, trotz der Warnungen seines Arztes. Als er schließlich mit einer Kampfeinheit in den Süden Libanons gehen durfte, sei er glücklich gewesen. „Es hat sich vertraut angefühlt, wieder eine Waffe in der Hand zu halten“, sagt er mit einem bitteren Lächeln und deutet mit den Armen den Griff um ein Gewehr an. Die ersten sechs Wochen seien gut verlaufen, die Erfolge im Kampf gegen die Hisbollah hätten ihm Aufwind gegeben. „Vor meinem ersten Einsatz in Gaza war ich hoch motiviert“, sagt Ben-Ari. Doch dann kam sein Bild ins Wanken.

„Ich habe lange geglaubt, dass dieser Krieg richtig ist. Aber er ist ein Verbrechen“

„Es war völlig wahllos“

Der Israeli kramt sein Handy hervor und scrollt durch die Fotogalerie. Sandfarbene Trümmerberge sind dort zu sehen, eingestürzte Häuser, menschenleere Schotterpisten. „In den israelischen Medien konnte man lange nur wenige Bilder aus Gaza finden. Als ich diese Zerstörung mit eigenen Augen sah, war ich vollkommen geschockt“, erzählt er über seine Zeit im Netzarin-Korridor. Mehrere Wochen lang half er, das von Israel kontrollierte Gebiet im Zentrum des Küstenstreifens zu überwachen und die wenigen noch stehenden Gebäude abzureißen. „Es war völlig wahllos“, sagt er und imitiert mit barschem Ton die Befehle der Kommandeure: „Macht dies kaputt, macht das kaputt.“ Eine Begründung dafür habe es nur selten gegeben.

Bei Ben-Aris zweitem Einsatz im Gazastreifen waren seine Zweifel bereits größer geworden. Gerade hatte Netanyahu zum wiederholten Mal ein Waffenstillstandsabkommen mit der Hamas platzen lassen, die Berichte über Kriegsverbrechen der Armee häuften sich. Dann gingen die Bilder der 15 Sanitäter um die Welt, die im März nahe Rafah von israelischen Soldaten erschossen wurden. „Was zur Hölle machen wir hier eigentlich?“, habe er sich gefragt.

Protest gegen die Regierung

Doch bei seinen Kameraden sei er damit auf wenig Verständnis gestoßen. Die Stimmung in der Truppe gegenüber den Palästinensern sei zunehmend radikaler geworden, erzählt Ben-Ari. Um Regeln hätten sich die meist jungen, von monatelangen Kämpfen ausgezehrten Männer kaum noch geschert. Parolenartig habe er den Satz „Es gibt unschuldige Palästinenser in Gaza“ wiederholt – wissen wollte davon keiner etwas. Ben-Ari streift sich mit der Hand über den kahlgeschorenen Kopf. „Die Armee ist zu einer Miliz geworden. Krieg ist ein dreckiges Geschäft. Er macht die Menschen kaputt.“

Als Netanyahu im März dieses Jahres verkündete, eine weitere Großoffensive zu starten und ganz Rafah einzunehmen, platzte dem Israeli der Kragen. „Es gab strategisch überhaupt keine Rechtfertigung mehr dafür“, sagt er. „Netanyahu ging es nur noch um seinen eigenen Machterhalt.“ Es ist ein Thema, das Ben-Ari in Rage versetzt. „Völliger Wahnsinn“ sei es, dass der Ministerpräsident sich ernsthaft hinter den Plan Donald Trumps stelle, die Bevölkerung Gazas in andere Länder umzusiedeln. Ähnlich stehe es um die Äußerungen von Netanyahuhs rechtsreligiösen Koalitionspartnern, die etwa fordern, die palästinensische Bevölkerung auszuhungern.



Yuval Ben-Ari,
israelischer
Ex-Soldat,
auf einer Demo
in Tel Aviv im Juni

Einer von ihnen war Amit, der eigentlich anders heißt.

Der 59 Jahre alte Israeli sitzt auf einem Sofa in seiner Wohnung in Ramat Aviv, einem Vorort von Tel Aviv, und blickt zerknirscht aus dem Fenster. „Es ist falsch, diesen Krieg weiter zu unterstützen“, sagt auch er. „Der Einzige, dem wir damit jetzt noch helfen, ist Benjamin Netanyahu.“

Die Verantwortlichen umbringen

„Ich habe meinen Beruf geliebt“, sagt er und blättert durch ein Bilderalbum, das vor ihm auf dem Tisch liegt. Dann zeigt er auf ein altes Foto, das ihn als jungen, uniformierten Mann in einem Kampfflugzeug zeigt. Stolz lächelt der damalige Luftwaffenpilot darauf in die Kamera, neben sich seine kleine Tochter, die zu Besuch auf die Militärbasis gekommen war. „Ich war immer bereit dazu, mein Land gegen die Feinde Israels zu verteidigen“, sagt er. „Es gibt Kriege, die geführt werden müssen. Aber das, was jetzt in Gaza passiert, hat damit nichts mehr zu tun.“

Auch Amit hatte das nach dem 7. Oktober noch anders gesehen. Nach dem brutalen Terrorüberfall der Hamas meldete er sich zum Reservedienst, obwohl er aufgrund seines Alters nicht mehr als Pilot fliegen durfte. Gefragt waren seine Fähigkeiten trotzdem. 290 Tage war er seit Kriegsbeginn im Einsatz, übernahm die Koordinierung zwischen den Truppen am Boden und der Luftwaffe, gab das Kommando für einzelne Bombenangriffe. „Es war richtig, die Verantwortlichen für den 7. Oktober umzubringen“, sagt er bestimmt. „Meine Vorstellung, was mit diesen Terroristen passieren muss, hat keine Grenzen.“



Kampf ohne Ende?

Seit August hat Israel seine Offensive auf Gaza verstärkt und zieht weitere Kräfte heran. Ziel ist, die Hamas militärisch und politisch zu zerschlagen und die noch in Gefangenschaft befindlichen Geiseln zu befreien. Für die Zeit danach gibt es jedoch keine klare Strategie: Premierminister Benjamin Netanyahu lehnt eine Rückgabe des Gebiets an die Palästinensische Autonomiebehörde ab und setzt stattdessen auf Entmilitarisierung, Sicherheitszonen und langfristige Kontrolle. Kritiker der Strategie warnen, dass dies einer Besatzung gleichkäme und neue Terrorwellen auslösen könnte.

In Israel demonstrierten im August Hunderttausende Menschen für ein Abkommen zur Beendigung des Krieges im Gazastreifen.

Es ist dunkel geworden in Tel Aviv, die Straßen um das Café haben sich mit zahlreichen Israelis gefüllt. In den Händen tragen sie Flaggen und Protestplakate gegen Benjamin Netanyahu, auf den T-Shirts prangen Fotos der in Gaza verbliebenen Geiseln. Ben-Ari mischt sich unter die Demonstranten, doch sein Blick ist skeptisch. Es sei gut, dass mittlerweile so viele Menschen den Krieg offen ablehnen, findet er. Das Leid der Palästinenser im Gazastreifen spielt bei allem aber noch immer kaum eine Rolle. Den Druck, der mit den wöchentlichen Protesten auf die Regierung ausgeübt werde, hält er ohnehin für begrenzt. „Netanyahu ist das doch völlig egal“, sagt Ben-Ari.

Auch ein Angehöriger der Luftwaffe hat genug

Die Einschätzung des Israelis teilen nicht nur viele derjenigen, die in den vergangenen Monaten am Boden gekämpft haben. Auch in der Luftwaffe scheint sich langsam Skepsis auszubreiten. Etwa 1000 ehemalige und aktive Reservisten der „Speerspitze“ der israelischen Armee unterzeichneten im April dieses Jahres einen offenen Brief gegen den Krieg in Gaza.

Gaza: Palästinenser transportieren Tote ab, die Ende August Opfer eines israelischen Angriffs wurden



Angehörige fordern die Freilassung der israelischen Geiseln. Sie protestieren am Ort des Nova-Festivals, wo die Hamas am 7. Oktober 2023 mehr als 360 Israelis ermordete



Doch mittlerweile sei die Lage eine andere. Die Kommandostruktur der Hamas sei längst ausgeschaltet, militärisch gebe es für die Armee keine Ziele mehr zu erreichen. „Alles, was wir jetzt noch tun, bringt allein unsere eigenen Leute in Gefahr“, sagt Amit. „Wir haben schon jetzt viel zu viele verloren. Das alles muss aufhören.“

Mit den „eigenen Leuten“ meint Amit nicht nur die rund 900 israelischen Soldaten, die seit Kriegsbeginn im Gazastreifen und in Libanon getötet wurden. Vor allem spielt er damit auf die israelischen Geiseln an, die bis heute nicht aus dem Gazastreifen zurückgekehrt sind. Netanjahus Beteuerungen, nur militärischer Druck auf die Hamas könne zur Befreiung der Verschleppten führen, hält er für eine Lüge. „Das Gegenteil ist der Fall“, sagt Amit. Die Lage in Gaza sei so unübersichtlich geworden, dass die Armee das Leben der Geiseln durch ihre Einsätze nur noch weiter gefährde.

Erschöpft: ein israelischer Reservist nach einem Einsatz im Gazastreifen im August 2025



Angriff abgebrochen

Auch Amit spricht über das Leid der Palästinenser, wenn auch betont an nachgeordneter Stelle. „Kollateralschäden sind Teil eines Krieges, so furchtbar das ist“, sagt er. Zehntausende Zivilisten, die seit dem 7. Oktober durch israelische Angriffe getötet wurden, hält aber auch er für zu viele. Dann kommt er auf einen Vorfall im Gazastreifen zu sprechen, der ihn noch immer beschäftigt.

„Ich wollte gerade den Befehl für einen Luftschlag geben“, erzählt er über einen Einsatz aus dem vergangenen Jahr. Per Drohne habe er das Gebiet um einen Zielort überwacht, an dem sich ein gesuchtes Hamas-Mitglied aufgehalten habe. Dann aber seien plötzlich zwei spielende palästinensische Jungs mit einem Fußball um die Ecke gebogen. „Offiziell hätte der Angriff trotzdem stattfinden dürfen“, erklärt er und verweist auf die Vorgaben der Armee, die je nach Zielperson genau vorgeben, wie viele zivile Opfer für eine Tötung in Kauf genommen werden dürfen.

In dem beschriebenen Fall hätte die Ranghöhe des gesuchten Terroristen den „Kollateralschaden“ gerade noch gerechtfertigt. Amit aber entschied sich anders. „Ich beschloss, die Kinder doppelt zu zählen und so einen Abbruch der Aktion herbeizuführen“, sagt er. Dann macht er eine längere Pause, bevor er weiterspricht. „Ich hoffe, dass nicht alles schlecht war, was ich getan habe. Aber mein Einsatz für diese Regierung ist zu Ende.“

Franca Wittenbrink

Dieser Artikel ist eine gekürzte und bearbeitete Fassung des am 7.7.2025 in der Frankfurter Allgemeine Zeitung erschienen Artikels „Abschied von der Armee“ von Franca Wittenbrink. © Frankfurter Allgemeine Zeitung GmbH, Frankfurt. Alle Rechte vorbehalten. Zur Verfügung gestellt vom Frankfurter Allgemeine Archiv.

SERVICE

Weitermachen?

Verlängern oder nicht? Diese Frage stellen sich Tausende Soldaten jedes Jahr. Was man dabei beachten muss

Das Wichtigste zuerst: Gesprächspartner an unterschiedlichen Stellen. Beim Personalgespräch sollte man betonen, was man kann (ggfs. auf Lehrgänge oder zivile Ausbildungen hinweisen) und ob man zu einer neuen Tätigkeit oder auch einer Versetzung bereit ist. Der Wille, sich selbst weiterentwickeln zu wollen, ist ein klarer Vorteil.

Die Marine hat in einigen Bereichen Personalmangel. Sie hat deshalb Personal für die Rekrutierung abgestellt und steht auch wechselwilligen Soldaten anderer Teilstreitkräfte offen.

Beim Angebot, auf einen anderen Dienstposten versetzt zu werden, sollte man sich vorab gut informieren

Wenn mit der Dienstzeitverlängerung die gleiche oder eine ähnliche Tätigkeit verbunden ist, dann ist eine Verlängerung eher unproblematisch. Wer sich für Veränderungen begeistert, kann im Personalgespräch feststellen, wo Soldaten fehlen und die dafür erforderliche Ausbildungen oder Lehrgänge genannt bekommen. Erhält man das Angebot, bei einer Verlängerung auf einen anderen Dienstposten versetzt zu werden, sollte man sich vorab gut informieren, was einen erwartet. Am besten ruft man dort an und fragt nach. Eine Vertrauensperson kann eine gute Quelle sein.

Chancen und Risiken

Die Chancen auf eine Dienstzeitverlängerung sind unterschiedlich groß. Als FWDler kann man sich für bis zu 23 Monate verpflichten. Wer darüber hinaus bei der Bundeswehr bleiben will, muss Zeitsoldat werden. Übliche Verpflichtungszeiten von Mannschaften als Zeitsoldaten sind vier oder acht Jahre. Es können auf Wunsch auch mehr werden, wenn der Personalführer den Soldaten positiv beurteilt und die Bundeswehr gerade Personalbedarf hat. Die maximal zulässige Verpflichtungszeit als Zeitsoldat sind 25 Jahre. Bei Verpflichtungszeiten über 20 Jahre ist der Hinweis auf die Beratung durch den Sozialdienst vorgeschrieben. Er erklärt Zusammenhänge in Sachen Rente und Fragen der sozialen Absicherung.

Wen spricht man offiziell an? Bei Heer, SKB und Luftwaffe kann man ein Personalgespräch beantragen. Je nach Teilstreitkraft sitzen die zuständigen

oder zur Ausbildung in einem anderen Tätigkeitsbereich während der Weiterverpflichtungszeit bereit ist. Von da geht der Antrag weiter an den Kompaniechef, der eine Stellungnahme für den Personalführer schreibt. Dieser wiederum überblickt den Personalbedarf und prüft, ob der Soldat die Voraussetzungen für eine Dienstzeitverlängerung erfüllt (Schulabschluss, bisherige Leistungen etc.).

Wechsel der Laufbahn

Die Entscheidung wird auf dem Dienstweg über den Innendienstleiter mitgeteilt. Wer die Dienstzeitverlängerung mit einem Laufbahnwechsel zum Unteroffizier oder Offizier verbindet, muss das Auswahlverfahren eines Karrierecenters absolvieren. Vom Karriereberater erfährt man auf Anfrage, was einen dort erwartet.

Hendrik Schwarz

Wo findet man weitere Informationen?

- Berufungserlass: A-1420/13
- Personalplanung für Soldatinnen und Soldaten: A-1322/13
- Podcast „Personalgespräch“ im Intranet

Verzerrte Welt

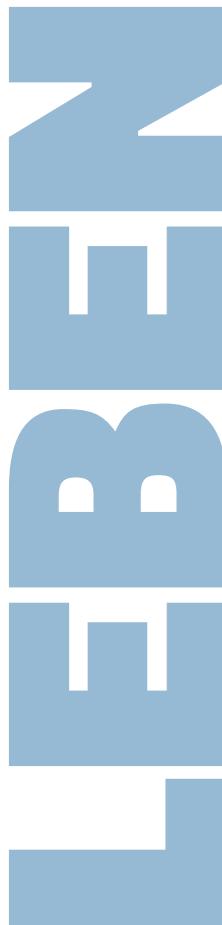
Lange Zeit zeigten Landkarten ein falsches Bild der Welt. Neue Karten eröffnen einen realistischeren Blick

Jahrhundertelang dominierte die sogenannte Mercatorprojektion (obere Karte) das Bild in Atlanten, Klassenzimmern und Köpfen. 1569 entwickelt, war sie ein Meisterstück für die Seefahrt: Sie erlaubt, gerade Linien als exakte Kursrichtungen zu lesen. Doch dieser Vorteil hat einen Preis: In der Mercatorkarte erscheinen die Flächen in hohen Breitengraden überdehnt. Grönland wirkt fast so groß wie Afrika, dabei ist Afrika in Wirklichkeit 14-mal größer. Europa und Nordamerika nehmen viel zu viel Platz ein – ein Effekt, der unbewusst ein Gefühl von Bedeutung und Macht verstärkt hat.

Die 2018 von drei Geografen entworfene Equal-Earth-Projektion (untere Karte) will dieses alte Ungleichgewicht aufbrechen. Ihr Prinzip: Flächen sollen wirklichkeitsgetreu dargestellt werden. Afrika erscheint endlich in seiner wahren Dimension, während Europa und Nordamerika sichtbar schrumpfen.

Damit ist Equal Earth auch ein politisches Statement. Wer diese Karte betrachtet, erkennt sofort, dass die vermeintlichen „Randregionen“ der Welt nicht kleiner oder weniger bedeutend sind, sondern im Gegenteil riesige Räume darstellen. 55 afrikanische Staaten haben sich nun einer Protestaktion gegen die Mercatorkarten angeschlossen. Sie fordern Regierungen auf, Karten zu verwenden, die Afrikas Größe gerecht werden. Denn Mercatorkarten zeigen ein koloniales Weltbild, so die Kritik.





BERUF DES MONATS

TECHNISCHE REDAKTEURIN



Sie hat den Durchblick

Jedes technische Gerät braucht eine Betriebsanleitung. Lilli Muermans macht das für Industrieanlagen. Sie arbeitet als Technische Redakteurin bei einem Hersteller für Sondermaschinen. „Für mich ist das wie ein Tag im Museum, nur bezahlt“, sagt die 35-Jährige. „Ich darf nachvollziehen, wie ein Ingenieur ein Problem gelöst hat.“

→ **Für wen?**
Strukturierte Technikbegeisterte mit Sprachgefühl

→ **Womit?**
Abgeschlossene Berufsausbildung oder Fachabitur

→ **Für wie viel?**
Einstiegsgehalt ca. 3700 Euro brutto

Zunächst sammelt sie Informationen, bespricht sich mit Ingenieuren, sieht sich die Grafiken der Konstruktionen an und dreht an jedem Rädchen der Maschinen. „Da kommt das Spielkind in mir raus“, sagt sie. „Dieser Beruf ist nah an der Technik – nur ohne Maschinenbaustudium.“

Beim Schreiben muss sie im Kopf behalten, für

wen die Anleitungen sind, ob sie übersetzt werden müssen und ob Kunden spezielle Anforderungen haben. Dafür hält sie oft Rücksprache. Einmal hat Muermans auf Wunsch eines Kunden in Teamarbeit sogar ein Video für eine VR-Brille produziert.

Sie muss strukturiert arbeiten, um den Überblick zu behalten. Künstliche Intelligenz nimmt ihr mittlerweile die lästige Recherche in Datenbanken ab, denn sie muss bei Hunderten Bauteilen überprüfen, ob sie gewartet werden müssen.

Längst gibt es Studiengänge, Quereinsteiger nutzen aber auch gerne die Fortbildungen beim Branchenverband TeKom, auch für den Fachbereich Software-Entwicklung.

Fotos: Privat / Militärseelsorge / Philipp Reiss, www-phlreiss.de / IS-Screenshot / Getty Images, Print Collector, Kontributor

FRAG DEN PFARRER!

Stress wegen Zocken

Meine Freundin findet, dass ich zu viel Computerspiele spiele. Ich kann dadurch aber gut vom Alltag abschalten und will eigentlich nichts ändern. Wie sage ich ihr das?

HANS-JÜRGEN HOEPPKE,
Bruchsal



Zocken kann entspannend sein. Ich kenne einen Soldaten, der im Einsatz jeden Samstag am großen Monitor im Gemeinschaftsraum zockte. Das half ihm, Spannungen abzubauen. Seine Regel: nie mehr als zwei Stunden. Seine Disziplin hat mich beeindruckt. Andere spielten in jeder freien Minute auf dem Handy oder sie verzogen sich früh und zockten sich am Tablet müde. Beides tötet die Kameradschaft.

Eure Beziehung ist anders. Gemeinsame Aktivitäten tun euch beiden gut. Aber auch Freiräume sind wichtig. Ein Zuviel an Freiraum kann sich allerdings negativ auf die Beziehung auswirken. Es kommt auf das Gleichgewicht an.

In einer Beziehung spielen die Bedürfnisse des anderen eine große Rolle. Im Philipperbrief in der Bibel steht dazu: „Einer achte den anderen höher als sich selbst.“ Krass, oder? Ich glaube, das ist ein guter Maßstab für eine gelingende Beziehung. Weil er hilft, das eigene Handeln zu hinterfragen.

Neben der Frage, wie lange man Computerspiele spielt, steht auch die Frage, welche Inhalte einem gut tun. Ich wünsche euch gute Gespräche über das richtige Maß zwischen entspannendem Spiel und gemeinsamer Zeit.

s war nicht der Sommer des Max Eberl. Der Manager des FC Bayern verbrachte die Transferperiode mit dem Versuch, hochkarätige Spieler nach München zu lotsen. Und ganz Fußball-Deutschland sah ihm zu, wie er scheiterte.

Ob Florian Wirtz, Nick Woltemade oder Nico Williams. Mal folgte der Spieler anderen Offerten, mal schafften es die Bayern nicht, den besitzenden Verein zu überzeugen. Aber wie sieht es aus, wenn der Sportchef des größten deutschen Fußballklubs auf der Suche nach einem neuen Spieler ist? Ich stelle es mir vor wie auf einer Dating-App:

max73: Hey, wie geht's?

ronaldofan05: Hey, du, sorry, ich habe aus Versehen nach rechts gewischt.

max73: Aber wir würden so gut zusammenpassen.

ronaldofan05: Ja, das sagen sie alle.

max73: Was hältst du davon, wenn wir unverfänglich essen gehen?

ronaldofan05: Aber Max, ich habe

FANKURVE

Die Sport-Kolumne

Nachricht von Max



HENRIK BAHLMANN
ist Hobbyfußballer und Journalist

wirklich kein Interesse.

max73: Du weißt doch noch gar nicht, wie groß mein Bankkonto ist.

ronaldofan05: Wenn es mir um Geld ginge, wäre ich schon längst in Saudi-Arabien oder den USA.

max73: Und ein Kaffee?
ronaldofan05: Nein.

max73: Aber ich brauche dich.
ronaldofan05: Du kennst mich nicht einmal.

max73: Doch, ich beobachte dich schon lange.
ronaldofan05: Als ob, das sagst du doch jedem.

max73: Ähm, nein?
ronaldofan05: Meinem Kabinennachbarn hast du auch geschrieben.

max73: Trinken wir jetzt einen Kaffee oder nicht?
max73: Hallo? Warum antwortest du nicht?
max73: ...

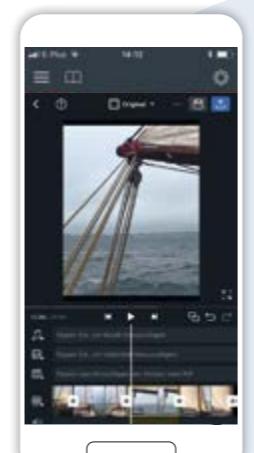
max73: Und wenn ich dir direkt einen Privatjet schicke?
max73: ...



WELTVERBESSERER

Verkehrstote: null

In Helsinki hat es ein Jahr lang keinen einzigen Verkehrstoten gegeben. Damit gehört die finnische Hauptstadt mit knapp 700 000 Einwohnern zu den größten Städten, denen das gelungen ist. Dazu beigetragen haben vor allem die **Tempo-30-Zonen, die inzwischen auf über der Hälfte der Straßen gelten**, insbesondere nahe Schulen und Kitas. Dazu kamen mehr Zebrastreifen, sichere Radwege, der Nahverkehr wurde ausgebaut und die Geschwindigkeit häufiger kontrolliert.



APP

Ein Video auf Instagram oder Tiktok posten? Mit der kostenlosen App VN Video Editor kann man sogar **anspruchsvolle Videos auf dem Smartphone schneiden** und mit Musik, Text, Effekten und Stickern pimpfen. Ziemlich einfach kommt man zu ziemlich guten Ergebnissen. Auch das Teilen über andere Apps läuft problemlos.

Wer bist du wirklich?

77 Fragen an Männer, die sich besser kennenlernen wollen

Männlich sein. Früher war das für viele ein klarer Befehlssatz: Haltung zeigen, Bier in der Hand und Brust raus. Und heute? Sollen Männer stark sein. Aber eben auch zuhören, Gefühle zeigen, zu ihren Schwächen stehen.

Männer können inspirieren – oder Angst machen. Sie können schwach sein – und trotzdem stark. Oder umgekehrt. Und was gilt für Männer in Uniform? „Wir wollen keine Rambos“, sagte ein ehemaliger Verteidigungsminister einmal und meinte damit vermutlich eiskalte Kampfmaschinen. Ob er den (ersten) Film (der Reihe) wirklich zu Ende gesehen hat? Denn da bricht Rambo zusammen, weint in den Armen seines Ausbilders und will nicht mehr leben. Rambo ist eben auch ein sehr verletzlicher und trauriger Mann – der offenbar zu lange vor einigen wichtigen Fragen davongelaufen ist.

Wer im Gegensatz zu Rambo rechtzeitig herausfinden möchte, welche Art von Mann er wirklich ist oder sein möchte, sollte sich vielleicht erst einmal die richtigen Fragen stellen. Wir hätten da 77 vorbereitet. Sie zu beantworten, ist übrigens kein Zeichen von Schwäche, sondern die vielleicht ehrlichste Form von Stärke: Innezuhalten und zu prüfen, wer man eigentlich sein will – als Mann, als Soldat, als Mensch.



1. Wann ist ein Mann ein Mann?

2. Wann nicht?

3. Was bedeutet es für dich, stark zu sein?

4. Was bedeutet es für dich, schwach zu sein?

5. Was ist deine größte Unsicherheit?

6. Was kannst du so gut wie kaum jemand sonst?

7. Wo ähnelst du deinem Vater? Wo unterscheidest du dich bewusst von ihm?

8. Wobei hast du das letzte Mal geweint?

9. Wann hast du das letzte Mal Trost gebraucht. Und wer hat dich getröstet?

10. Was hält dich davon ab, jemandem ein Geheimnis anzuvertrauen?

11. Wovor rennst du weg?

12. Wen liebst du von ganzem Herzen – und auf welche Weise hast du das dieser Person zuletzt gezeigt?

13. Was ist das schönste Kompliment, das du je einem anderen Mann gemacht hast?

14. Was ist das schönste Kompliment, das du in den letzten Wochen erhalten hast?

15. Welche Beleidigung würde dich treffen, weil sie wahr ist?

16. Welche deiner Schwächen ist eigentlich eine Stärke?

17. Welche typische Soldatenmacke (an dir) nervt dich am meisten?

18. Welche Lektion ist die wichtigste, die du von deinem Ausbilder gelernt hast?

19. Welche menschlichen Eigenschaften machen einen Kameraden für dich unersetzlich?

20. Was lieben deine Freunde an dir am meisten?

21. Was an dir liebst du am meisten?

22. Auf welche neue Erkenntnis der vergangenen zwölf Monate bist du richtig stolz?

23. Worüber hast du deine Meinung in den vergangenen Jahren radikal geändert – und warum?

24. Welche Verhaltensweise oder Routine, die du dir in den letzten Jahren angeeignet hast, hat dein Leben entscheidend bereichert?

25. Was war die mutigste Entscheidung deines Lebens?

26. Welcher Mann ist dein Vorbild – und warum?

27. Mit wem sprichst du über Liebeskummer?

28. Mit wem sprichst du über deine sexuellen Vorlieben?

29. Wenn alle Berufe gleich bezahlt würden – welchen Job würdest du wählen?



30. Rasierst du dir die Beine?
31. Welches Kosmetikprodukt würdest du Männern empfehlen, wenn du sicher sein könntest, dass dich niemand auslacht?
32. Was würdest du tun, wenn du sicher wärst, dass dich niemand dafür auslacht?
33. Playboy oder Roman?
34. Porno oder Knutschen?

35. Woran denkst du heimlich beim Sex?

36. Nach dem Sex: kuscheln, einschlafen oder aufstehen?
37. Kümmerst du dich um die Verhütung?
38. Bei welcher Schnulze singst du heimlich oder leise mit, so dass es niemand mitbekommt?
39. Welche geheime Superkraft hättest du gerne – und warum?
40. Was ist das verrückteste Ziel, das du dir je gesetzt hast?
41. Welche Mutprobe aus deiner Jugend ist dir heute peinlich?
42. Wann hast du zuletzt etwas getan, das dir als Kind Spaß gemacht hat?
43. Bei welcher Person würdest du dich gern entschuldigen – und warum?
44. Welcher Tag in deinem Leben war so gut, dass du ihn gerne noch einmal erleben würdest?
45. Mit welchen Menschen verbringst du aktuell die meiste Zeit?
46. Tun dir diese Menschen gut?
47. Tust du ihnen gut?
48. Wie würden dich deine engsten Kameraden beschreiben, wenn du nicht dabei bist?
49. Welche Frage würdest du deinem besten Freund nie stellen – obwohl sie dich interessiert?
50. Was ist die emotionalste Unterhaltung, die du je mit einem Freund geführt hast?

51. Welche Frage traust du dich nicht, deinen Eltern zu stellen?

52. Welche Wahrheit über dich verheimlichst du deinen Eltern?
53. Mit welchen Menschen würdest du deine Zahnbürste teilen?
54. Was ist dir wichtiger: Rücksichtnahme oder Ehrlichkeit?
55. Wobei bist du wirklich glücklich?
56. Wie wenig oder viel Schmerz hältst du aus, wenn niemand zusieht?
57. Welchen Sport würdest du ausüben, wenn es dir nicht peinlich wäre, dabei beobachtet zu werden?
58. Gehst du gerne nackt baden?
59. Wie zufrieden bist du mit deinem Penis?
60. Hast du schon mal mit einem anderen Mann so unverkrampft über das Aussehen eurer Penisse gesprochen, wie viele Frauen untereinander über die Form ihrer Busen oder Vulven sprechen?
61. Wann bist du zuletzt beim Urologen gewesen?
62. Redest du mit deinem Friseur über dein Leben?
63. Was fühlst du bei der Kopfmassage im Barbershop?
64. Hast du schon mal einen anderen Mann geküsst? Wenn ja, in welcher Situation? Wem hast du davon erzählt?
65. Was ist dein Lieblingswort aus der Soldatensprache?
66. Welches Wort aus dem Soldatensprech würdest du am liebsten verbannen?
67. Wie würdest du deinen Kameraden gegenüber die Frage beantworten, was der bisher emotionalste Moment deiner Bundeswehrzeit war?

68. Was war in Wahrheit der bisher emotionalste Moment deiner Bundeswehrzeit?

69. Wie würdest du es finden, wenn deine Partnerin mehr verdienen würde als du?
70. Wofür beneidest du Frauen?
71. Was war der unangebrachteste Ort, an dem du jemals gelacht hast?

72. Was war der größte Fehler, den du aus Liebe gemacht hast?

73. Welche deiner aktuellen Sorgen werden in fünf Jahren noch wichtig sein?
74. Welche deiner Schwächen würdest du sofort ablegen, wenn du könntest?
75. Wofür schämst du dich am meisten?
76. Was in deinem Leben kommt gerade zu kurz?
77. Was ist deine größte Hoffnung?

Text: Stephan Seiler

Das ist die Hölle

W

ir alle haben die Hölle in der Tasche. Der neudeutsche Begriff doomscrolling sagt es schon: Mit unseren Smartphones können wir uns 24 Stunden am Tag durch die

Abgründe dieser Welt scrollen – bis zur Verdammnis (doom). In der Nachrichten-App sehen wir Bilder getöteter Kinder oder brennender Wälder, in den sozialen Medien wird hemmungslos gehasst und im sogenannten Darknet wird das alles noch gesteigert.

Mit dem Internet können nicht einmal die furchtbaren Höllendarstellungen des Malers Hieronymus Bosch mithalten. Aber: Die Hölle in unserer Tasche ist die Hölle auf Erden; ganz real, nicht ausgedacht und aufgemalt. Sie zeigt, wie ungerecht diese Welt ist.

Die religiöse Idee der Hölle zielt auf das Gegenteil: auf Gerechtigkeit. Beim Endgericht werden die Menschen eingeteilt. Diejenigen, die sich nach Gottes Willen verhalten haben, kommen ins Reich Gottes. Die anderen ins „ewige Feuer“ – so heißt es etwa beim Evangelisten Matthäus, der eine Rede Jesu über das Gericht wiedergibt. Ob jemand gerecht ist oder nicht,

Tief in der Erde oder nur im Kopf – wo auch immer die Hölle sein mag, Angst hat sie den Menschen schon immer gemacht. Zu Recht?

wird daran festgemacht, wie er sich seinen Mitmenschen gegenüber verhalten hat. „Ich war hungrig, und ihr habt mir zu essen gegeben“, sagt Jesus erst zu den Gerechten und dann zu den Ungerechten: „Ich war hungrig, und ihr habt mir nichts zu essen gegeben.“

Ewige Strafen sind niemals gerecht

Wer sich dafür einsetzt, dass diese Erde keine Hölle ist,

wird dafür von der ewigen Hölle verschont, könnte man diese Bibelstelle auslegen. Die im Diesseits fehlende Gerechtigkeit soll so im Jenseits nachgeholt werden. Aber schon immer haben findige Theologen gesehen: Ewige Strafen sind niemals gerecht; selbst für die schlimmsten Verbrechen nicht. Denn menschliche Verbrechen können furchtbar, aber nicht ewig sein.

Und leider hat dieser pädagogische Gebrauch der Hölle im Laufe der Zeit viel Unheil angerichtet. Die Höllenangst ist ein besonders beliebtes Machtmittel religiöser Institutionen und „Würdenträger“ gewesen. Bis heute wird Kindern und auch Erwachsenen Angst

Mit unseren Smartphones können wir uns 24 Stunden am Tag durch die Abgründe dieser Welt scrollen – bis zur Verdammnis

vor der Hölle gemacht. Meine Großtante fürchtete sich noch mit 99 Jahren vor dem Tod, weil ihr als Kind eingeredet wurde, es könnte die Hölle warten.

So ging es lange auch dem Theologen Martin Luther im 16. Jahrhundert. Vielleicht kann man sagen: Ohne die Angst vor der Hölle gäbe es keine evangelische Kirche, als deren Mitgründern Luther gilt. Denn die Angst vor dem Jüngsten Gericht und der Hölle trieb den jungen Luther an, nach einem anderen Gottesbild zu suchen. Der Gott seiner jungen Jahre war ein strenger Richter, der nach einem Gesetz richtete. Luther fürchtete, dem niemals gerecht werden zu können. Schließlich fand Luther: Gott ist nicht harter Richter, sondern liebender Vater; er spricht gerecht und macht dadurch frei: ohne Angst ein gottgefälliges Leben zu führen.

Befreiung statt Angst

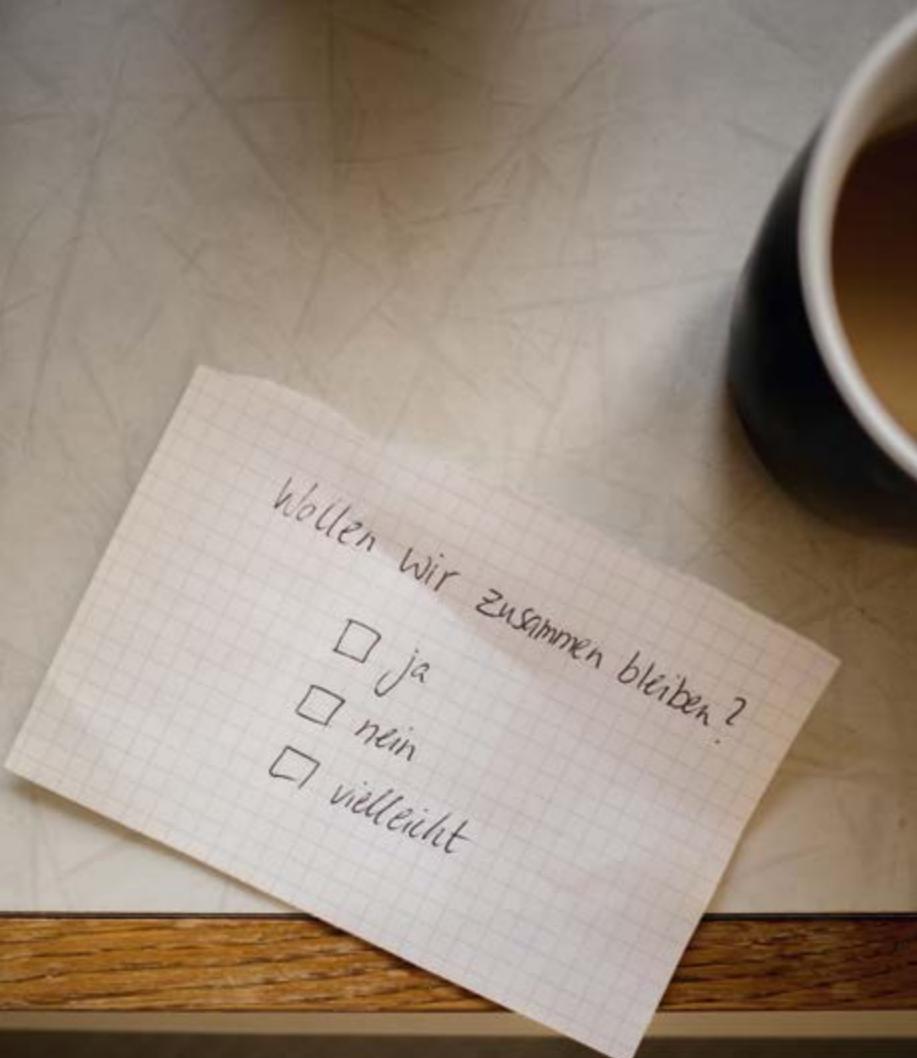
Luther setzte der negativen Pädagogik der Höllenangst die positive Pädagogik der Befreiung entgegen. Wer sich frei fühlt, handelt ohne Angst und Druck gut – so die Idee. Schön, allerdings oftmals falsch. Das zeigt wiederum der anfangs erwähnte Blick aufs Smartphone. Auch im Moment finden wir dort höllische Kriege, ausgelöst von freien Menschen: Ukraine,

Sudan, Gaza – alles Orte, an denen Menschen Höllenqualen leiden.

Der Gegenentwurf zur ewigen Verdammnis in der Hölle ist die Versöhnung aller. Diese Idee geht davon aus, dass Gott am Ende aller Tage alles und alle miteinander versöhnt. Ist das nun eine gute Vorstellung? Wollen Opfer mit ihren Peinigern versöhnt werden? Juden mit Nazis, Ukrainer mit russischen Angreifern, Missbrauchsopfer mit Missbrauchstätern? Vielleicht sind einige von ihnen dazu bereit, aber verordnen kann man so etwas nicht.

Doomscrolling heißt auch deswegen so, weil es uns schon jetzt, im Leben, in die Verdammnis der Resignation schickt. Statt zu viel aufs Smartphone zu schauen und über die schreckliche Welt zu grübeln, sollten wir der Hölle auf Erden lieber den tätigen Glauben an den guten Gott entgegensetzen. Je mehr Gerechtigkeit schon auf dieser Welt herrscht, umso weniger hat Gott damit zu tun, sie nachträglich herzustellen – wie auch immer er das tun mag.

Konstantin Sacher



Passt das noch?

Zweifel an der Beziehung müssen nicht das Ende bedeuten. Eine Paarberaterin sagt, wie sie sogar helfen können und wann man ernsthaft darüber nachdenken sollte, sich zu trennen

Fühle ich mich wirklich wohl mit ihr? Liebt er mich noch? Was, wenn irgendwo ein besserer Partner auf mich wartet? „Dass solche Gedanken in Beziehungen auftreten, ist völlig normal und kein Zeichen dafür, dass etwas grundsätzlich falsch läuft“, sagt die Paarberaterin Yvonne Melzer. Im Gegenteil: Zweifel könnten sogar produktiv sein, wenn sich die Partner dadurch persönlich weiterentwickeln.

Damit das gelingen kann, sei es wichtig, offen darüber zu reden. Aber nicht jeder Zweifel sollte gleich mit dem Partner besprochen werden. Oft sei es hilfreich, die eigenen Gefühle erst mal zu beobachten. Denn: „Gefühle ändern sich häufig, und nicht jede

Unsicherheit drängt sofort auf Handlungen“, sagt Melzer. Sie rät, die Zweifel zu erlauben und ernst zu nehmen, ohne sie direkt zu bewerten – und sich dann zu überlegen, was hinter den Zweifeln stecken könnte. Zum Beispiel veränderte Lebensumstände oder Bedürfnisse. Will der eine so schnell wie möglich eine Ausbildung anfangen, der andere aber erst mal die Welt bereisen und dann in einer Großstadt studieren? Schon ist der Zweifel da, wie das in die Beziehung passen soll. Aber auch äußere Einflüsse wie Stress im Beruf oder Interesse an einer anderen Person können eine Beziehung infrage stellen. Dazu zweifeln manche Menschen eher als andere – etwa, weil sie zuvor schon schwierige Erfahrungen mit Bindungen gemacht haben und zu Verlustängsten oder niedrigem Selbstwert neigen.



YVONNE MELZER, 47, ist Paarberaterin und Leiterin der Evangelischen Lebensberatungsstelle der Diakonie Leipzig.

Stress durch Einsätze

Kommen Zweifel auf, weil ein Partner jemand anders kennengelernt hat, könnte es sich lohnen, zu hinterfragen, was genau an dieser Person reizvoll scheint. „Man sollte auch bedenken, dass das Neue oft idealisiert wird, während die eigene Beziehung mit Alltag und Herausforderungen verbunden ist“, betont Melzer.

Auch Stress aus anderen Lebensbereichen können sich auf die Partnerschaft auswirken und zu Zweifeln führen. Das könnten diffuse Ängste sein, etwa durch herausfordernde Einsätze oder posttraumatische Belastungen. „Wenn dieser Stress in die Beziehung getragen wird, erscheinen Konflikte in der Partnerschaft oft größer, als sie tatsächlich sind.“

Die 5-Minuten-Regel

Halten die Zweifel länger, empfiehlt Melzer, ein offenes Gespräch mit dem Partner zu suchen. Dabei sei es wichtig, den Partner nicht durch zu heftige Anschuldigungen zu überfordern, sondern die eigenen Bedürfnisse zu äußern, ohne den anderen zu verletzen. „Seien Sie authentisch, bleiben Sie aber sensibel und wertschätzend“, rät Melzer. Dabei helfe es, „Ich-Botschaften“ zu verwenden und die eigenen Gefühle auszudrücken, statt Vorwürfe zu machen. Statt „Du machst mich unglücklich“ könne man beispielsweise sagen: „Ich merke, dass ich momentan unsicher bin“.

Damit beide sich in ihrem Tempo äußern und einander zuhören können, empfiehlt Melzer, die „5-Minuten-Regel“ einzuhalten. Dabei bekommt abwechselnd jeder Partner fünf Minuten Zeit, die er im eigenen Tempo und mit Sprechpausen füllen kann, ohne dass der andere hineinredet.

Wenn die Zweifel nicht verschwinden

„Zuhören, Verständnis und regelmäßige Gespräche, in denen auch der Partner genug Raum bekommt, sind wertvoll und wichtig, um im gemeinsamen Kontakt zu bleiben“, betont Melzer. Es gebe allerdings auch Zweifel, die auf größere Probleme hindeuten, erklärt die Beraterin. Etwa wenn sich gravierende Unterschiede in den Wertvorstellungen zeigen und Erwartungen sich grundlegend widersprechen – wie in der Frage, ob man Kinder haben möchte oder nicht. Oder wenn Respekt, Nähe oder Vertrauen dauerhaft fehlen, wenn Krisen oder Verletzungen nicht gelöst werden können oder wenn ein Partner ernsthafte Gefühle für eine andere Person hat und dem nachgehen möchte, ohne dass eine offene Beziehung vereinbart ist.

„Wer sich in einer Beziehung dauerhaft unglücklich fühlt, wird früher oder später über eine Trennung nachdenken“, erklärt Melzer. Sie rät allerdings dazu, eine solche Entscheidung immer gut zu überlegen und nie aus einer momentanen Gefühlslage heraus zu treffen. Denn Zweifel sind zunächst meist Ausdruck innerer Konflikte. Beispielsweise, weil man zu hohe Idealvorstellungen von einer perfekten Beziehung hat oder aufgrund persönlicher Probleme wie einem geringen Selbstwert alle Rückmeldungen des Partners wie Angriffe wahrnimmt. Das sind jedoch nicht zwingend Anzeichen für das Ende einer Beziehung. Beratungsstellen, Therapeuten oder Seelsorger können dem Paar oder einem einzelnen Partner dabei helfen, Klarheit zu gewinnen und neue Perspektiven zu entwickeln.

Sonja Poppe

„Man sollte auch bedenken, dass das Neue oft idealisiert wird“

GEWINN: NINTENDO SWITCH

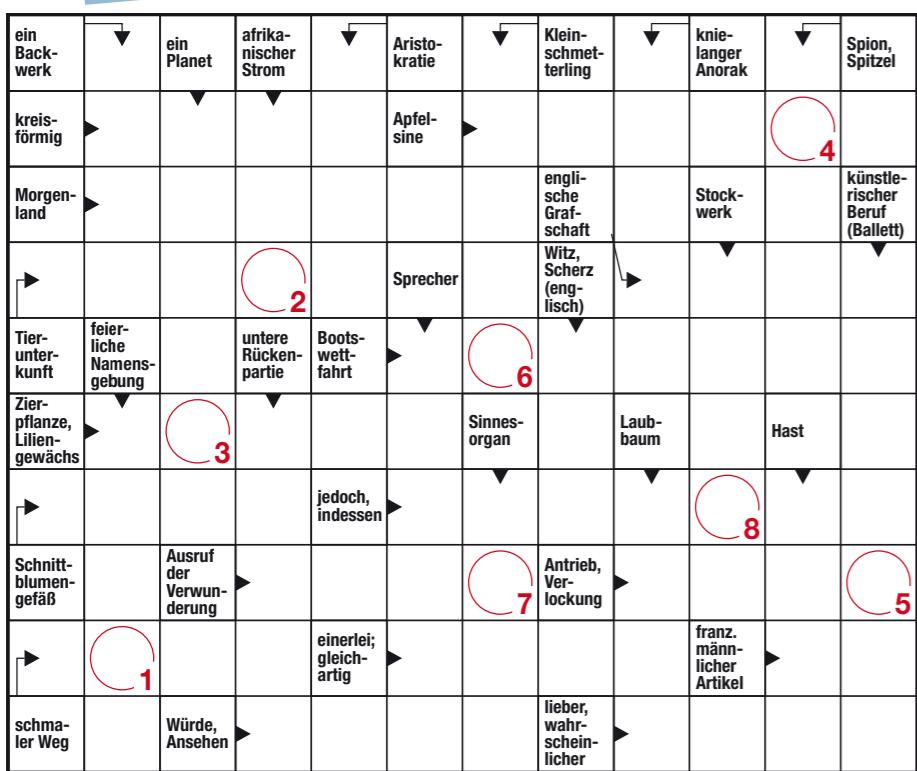


Konsole für unterwegs:
im Zug, im Bett oder auf Stube. Mit der Nintendo Switch kann man überall daddeln. Dank dem 7-Zoll-OLED-Display mit Spitzengrafik.

1 2 3 4 5 6 7 8

Ganz einfach das Lösungswort zu schreiben und an den Spartenleiter zu schicken.

Die Teilnahme am Rätsel ist nur mit dem gedruckten Heft möglich. Das bekommt ihr bei eurem Militärpfarrer.



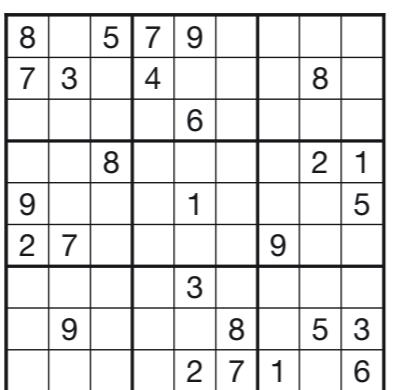
* Jeweilige Providerkosten für eine SMS. Teilnahmeberechtigt sind Soldaten und Civilangestellte der Bundeswehr. Mehrfachteilnahme führt zum Ausschluss, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. JS veröffentlicht Vor-/Zuname samt

Dienst-/Wohnort des Gewinners in der übernächsten Ausgabe. Dazu speichern und nutzen wir personen- und ggf. institutionsbezogene Daten vertraulich und ausschließlich für die Abwicklung des Preisrätsels (Auslösung, Benachrichtigung, Zusendung des

Gewinns ggf. durch Händler). Wir geben Daten nicht an Dritte weiter und verkaufen sie auch nicht. Mehr Infos zum Umgang mit Daten und Rechten (Widerruf- und Widerspruchsrrechte) stehen auf js-magazin.de/datenschutz.

Lösungswort
August:
Treffen

Gewinnerin der
Bluetooth-Box:
Christiana Strömel aus
97776 Eußenheim

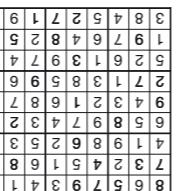


Jede Ziffer von 1 bis 9 darf in jeder Reihe, in jeder Spalte und in jedem Quadrat nur ein einziges Mal vorkommen.

Auflösung Rätsel
August



Auflösung
Sudoku oben



JS

DIE EVANGELISCHE
ZEITSCHRIFT
FÜR JUNGE SOLDATEN
UND SOLDATINNEN

Im Auftrag der
Evangelischen Kirche
in Deutschland.
40. Jahrgang

Herausgeber:
Dr. Dirk Ackermann,
Albrecht Steinhäuser,
Dr. Will Teichert,
Dr. Johannes Wischmeyer

Redaktion:
Leitender Redakteur:
Sebastian Drescher (V.i.S.d.P.)

Redaktion:
Constantin Lummitsch
Bildredaktion:
Caterina Pohl-Heuser,
Sandra Schildwächter
Redaktionelle Mitarbeit:
Katharina Müller-Güldemeister
Redaktionsassistent:
Reyhan Evcin, Shalini Frank
Designkonzept:
Ellina Härtlaub
Grafikdesign: Lukas Fiala

Emil-von-Behring-
Straße 3
60439 Frankfurt am Main
Telefon: 069/580 98-270
Telefax: 069/580 98-163
E-Mail: info@js-magazin.de
www.js-magazin.de
www.militaerseelsorge.de

Verlag:
Gemeinschaftswerk
der Evangelischen
Publizistik gGmbH
Postfach 50 05 50,
60394 Frankfurt am Main
Geschäftsleitung: Direktorin
Ariadne Klingbeil, Direktorin
Dr. Stefanie Schardien
Einzelprokura: Bert Wegener

Marketing, Vertrieb:
Martin Amberg
Telefon: 069/580 98-223
Telefax: 069/580 98-363
E-Mail:
vertrieb@js-magazin.de

Druck:
Strube Druck & Medien OHG
Stimmerswiesen 3
34587 Felsberg

Versand:
A & O GmbH,
63110 Rodgau-Dudenhofen

Erscheinungsweise
monatlich

Für unverlangt eingesandte
Manuskripte, Fotos,
Bücher kann keine Gewähr
übernommen werden.
Nachdruck nur mit
Genehmigung des Verlages



TERME OKTOBER BIS DEZEMBER

BUNDESWEHR-THROWDOWN 2025

8.10. – 9.10.2025 in Potsdam,
bundeswehr-throwdown.de

AUSZEIT FÜR ALLEINERZIEHENDE

23.10. – 26.10.2025 in Templin,
tinyurl.com/auszeit-alleinerziehende

FLENSBURGER KRIMINAL-DINNER

„TESTAMENT À LA CARTE“

7.11.2025, 19.00 bis 23.00 Uhr in
der OASE – Treffpunkt Mürwik,
Flensburg,
tinyurl.com/kriminal-dinner-flensburg

TORGELOWER KRIMINAL-DINNER

„TESTAMENT À LA CARTE“

8.11.2025, 19.00 bis 23.00 Uhr in
der OASE – Haus an der Schleuse,
Torgelow,
tinyurl.com/kriminal-dinner



SEEFUNKLEHRGANG FÜR
SPRECHFUNKZEUGNISSE SRC UND UBI

12.11. – 16.11.2025 in Hohwacht,
tinyurl.com/eas-seefunk

KALIBO'S MAGIC-COMEDY-DINNER

14.11.2025, 18.30 bis 23.30 Uhr in
Fritzlar,
tinyurl.com/comedy-dinner

INGO OSCHMANNS COMEDY-CLUB

„SCHERZTHERAPIE 2.0“

30.11.2025, 16.00 bis 19.00 in der
OASE – Zum Örtzetal, Munster,
tinyurl.com/comedy-club-munster

PERSONAL-MELDUNGEN

Eingestellt

Pastor **Christian Müller-Tiedemann**,
EMiLPfA Eutin.
Pastorin

Dr. Christina Peter,
EMiLPfA Kiel II.

Pfarrer **Heiko Blank**,
EMiLPfA
Kümmersbrück.
Pastor

Hans-Heinrich Heine,
EMiLPfA Lüneburg.
Pfarrerin **Gundula Reinshagen**, EMiLPfA

Potsdam.
Pfarrer **Dr. Erik Panzig**, EMiLPfA
Weißenfels.

Versetzt

Militärpfarrer
Johannes Richter,
vom EMiLPfA Erfurt
zum EMiLPfA Laage.

Militärpfarrer
Kai Kleina,
vom EMiLPfA
Wilhelmshaven III zum
EMiLPfA Schortens.

EINE FRAGE AN ...



KERSTIN HEBEL,
Militärseelsorgeassistentin,
Idar-Oberstein

Auf was haben Sie das erste Mal richtig gespart?

Fotos: iStockphoto: Sergii Zhorubchak / Privat

Für mein erstes Auto legte ich mir jeden einzelnen Pfennig zur Seite. Es musste kein Neuwagen sein, ein „alter Hobel“ war auch in Ordnung. Nur fahren musste es und TÜV für zwei Jahre haben.

Kaum hatte ich das Geld zusammen, fing ich an, in der Zeitung Annoncen zu wälzen und wurde auch fündig. Ein richtiges Schätzchen hatte ich mir ausgesucht: einen Mercedes 200 D mit unschlagbaren 54 PS, neun Jahre alt, zwei Jahre TÜV, was wollte ich mehr? Der Motor schnurrte wie ein Kätzchen. Ich fuhr meinen Nobelhobel geschlagene fünf Jahre. Das Auto hat mir gute Dienste geleistet, ließ mich nie im Stich, und ich bereue es noch heute, dass ich ihn verkauft habe.



„Dem Feind ein guter Nachbar sein“

JS-Magazin: Warum sind in Finnland Seelsorger auch Soldaten?

Marko Haukkamäki: Wir wollen an gefährlichen Orten keine Belastung für die Soldaten sein. Deshalb tragen wir auch selbst eine Waffe. Im Zweiten Weltkrieg hat sich außerdem gezeigt, dass Soldaten leichter eine Verbindung zum Kaplan aufbauen, wenn dieser Teil ihrer Gruppe ist.

Wie sehen Sie sich selbst?

Ich bin eine Besonderheit unter den Militärkaplanken, da ich vor meiner Berufung durch Gott bereits über 20 Jahre als Offizier gedient habe. Finnische Militärseelsorger sehen sich als Soldaten und ethische

Vorbilder. Es ist schwer, ein Vorbild zu sein, wenn man nicht die ethischen Entscheidungen treffen muss, die die Soldaten treffen.

Steht das nicht im Widerspruch zu Gottes Gebot: „Du sollst nicht töten“?

Ich glaube, dass das ein Übersetzungsfehler ist. Es sollte heißen: Du sollst nicht morden. Wenn Menschen misshandelt werden, die sich selbst nicht verteidigen können, habe ich die Pflicht, ihnen zu helfen – auch wenn das bedeutet, Leben zu nehmen.

Fotos: Juhu Juurikkamäki / Anttoni Kangastie

Marko Haukkamäki war über 20 Jahre Offizier bei den finnischen Streitkräften. 2018 hat er Theologie studiert und wurde Militärkaplan. Heute dient er in einer Einheit der Luftwaffenakademie in der Nähe der Stadt Jyväskylä

Haben Sie im Konfliktfall wirklich die gleichen Aufgaben wie Soldaten?
Nein. Wir nehmen nicht an Kämpfen teil. Wir sind da, um die Soldaten zu unterstützen. Und wenn es sein muss, begleiten wir sie dabei an die schlimmsten Orte.

Was sind Ihre Aufgaben als Militärseelsorger?
Es geht vor allem um die psychische Leistungsfähigkeit, die Moral der Soldaten und ihr Wohlbefinden. Im Fall eines Konflikts spielt auch der Umgang mit Stress eine große Rolle. Und natürlich spreche ich mit den Soldaten über ihren Glauben – und das nicht nur mit Christen.

Wie sieht Ihr Alltag aus?
Wir sprechen über alles, was Menschen in ihrer Arbeit herunterziehen könnte. Über Ehe- und Beziehungsprobleme, Burn-out, Heimweh. Eine weitere Aufgabe ist die Ausbildung. Ich unterrichte Offizier- und Unteroffiziersanwärter in Stressbewältigung und dem Führen von Einheiten, die unter Stress stehen. Und ich diskutiere mit unseren Soldaten über das Töten, den Tod, die Schrecken des Krieges und darüber, wie man auch gegenüber dem Feind ein guter Nachbar sein kann.

Wie geht das?
Wir versuchen, den Feind nicht zu entmenschlichen. Ich würde sagen, dass das Wort „Feind“ das härteste Wort ist, das wir für den Gegner verwenden können. Das Wichtigste ist, dass wir den Gegner weiterhin als Menschen sehen und verstehen, dass er wahrscheinlich nicht aus eigenem Willen in den Krieg gezogen ist. Er will nicht dort sein. Er will nicht töten. Und in dieser Hinsicht ist er genauso wie ich.

Wie reden Sie darüber mit den Soldaten?
Ich frage: Was glaubt ihr, wie der Feind über uns denken wird, wenn wir ihn besser behandeln als seine eigenen Vorgesetzten? Einen wirklich bösen Menschen zu töten, ist noch relativ leicht. Was aber, wenn

der Gegner wirklich gut ist? In diesem Punkt habe ich viel gelernt, als ich 2015 bis 2016 die Peschmerga ausgebildet habe, um den Nordirak aus den Händen des „Islamischen Staats“ zu befreien. Die kurdischen Truppen haben immer gesagt, dass sie nicht wie der IS wenden wollen, sonst wären sie genauso grausam.

Was hat sich in Ihrer Arbeit verändert, seit Russland die Ukraine angegriffen hat?

Zu Beginn gab es eine Phase der Unsicherheit. Aber das hat sich recht schnell gelegt. Für uns ist es nichts Neues, dass man den Russen nicht trauen kann. Die größte Veränderung ist die Einstellung unserer Wehrpflichtigen. Es hat ihren Willen gestärkt, ihr Land zu verteidigen.

Was hat sich in der Seelsorge seit dem Beitritt Finnlands zur Nato geändert?

Wir haben nun regelmäßig ausländische Truppen an unseren Stützpunkten und versuchen, sie zu unterstützen, da sie selten eigene Seelsorger mitbringen. Manchmal müssen wir uns an die Arbeitsweise der Partnerländer anpassen – und Englisch zu sprechen ist manchmal herausfordernd.

Wie nah sehen Soldaten einen möglichen Konflikt mit Russland?

Nicht nah. Selbst die finnische Regierung und die finnischen Streitkräfte gehen davon aus, dass es in den nächsten Jahren so bleibt. Ich versuche mir und meinen Soldaten nahezubringen, dass man keine Bedrohung konstruieren muss. Und wenn sie doch kommen, wissen wir, dass wir vorbereitet sind.

Wie vermitteln Sie das?

Das größte Problem ist die Angst. Jesus sagt, dass jeder Tag seine eigenen Sorgen hat, so dass man sich keine Sorgen um morgen machen sollte. Es ist natürlich schwer umzusetzen, aber ich denke, dass Gespräche helfen und dass man sich um die Herausforderungen und Sorgen von heute kümmert.

Interview: Katharina Müller-Güldemeister



Militärseelsorge in Finnland

In der finnischen Armee gibt es nur evangelisch-lutherische Seelsorger. Bei Bedarf werden orthodoxe Seelsorger gerufen.

Im Kriegsfall würde die Zahl der Seelsorger erhöht werden. Außerdem wurde ein Peer-Support-System entwickelt, das vorsieht, in jedem Zug einen geschulten Soldaten zu haben, der für seine Kameraden seelsorgerische Aufgaben übernimmt.

Seelsorger mit Waffe:
Marko Haukkamäki begleitet eine Übung, bei der Wehrpflichtige den Umgang mit Brandwaffen trainieren



Was IHR wollt

Soldaten vom Standort Büchel sagen, was sie denken. Die drei Fragen diesmal:

1

Was ist deine Lieblingsapp?

2

Was ist dein Lieblingsessen?

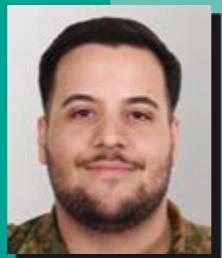
3

Was wünschst du dir von der Bundeswehr?



BÜCHEL

Die Soldaten vom Taktischen Luftwaffengeschwader 33 sind am Fliegerhorst Büchel stationiert.



Oberstabsgefreiter **Mehmet (26)**, Kraftfahrer
 1 Spotify
 2 Döner
 3 Eine allgemeine Dienstpflicht



Oberstabsgefreiter **Oliver (25)**, Kraftfahrer
 1 Youtube
 2 Spätzle in Champignon-Rahmsoße
 3 Eine steuerfreie Überstundenauszahlung



Hauptgefreiter **Felix (25)**, Kraftfahrer
 1 Clash Royale
 2 Schnitzel
 3 Mehr Personal



Oberstabsgefreiter **Gerry (38)**, Kraftfahrer
 1 Crunchyroll
 2 Hasenbraten mit Klößen und Rotkohl
 3 Bessere Anpassung der Gehälter an die Inflation



Hauptgefreiter **Marcel (21)**, Kraftfahrer
 1 Instagram
 2 Hackfleisch mit Reis
 3 Steuerfreie Überstunden

Fotos: Bundeswehr (5)

WISSEN

Auf einer Seite

Schnarchen

Wie verbreitet ist das?

Etwa die Hälfte der Erwachsenen schnarcht im Schlaf, wobei die Wahrscheinlichkeit mit dem Alter zunimmt.

Was passiert beim Schnarchen?

Es entsteht, wenn sich die Muskulatur in Mund und Rachen im Schlaf so sehr entspannt, dass sich die Atemwege verengen. Das Gewebe beginnt dann beim Atmen zu vibrieren, was die Geräusche verursacht. Auch Verengungen in der Nase können eine Ursache sein.

Was erhöht das Risiko?

Alles, was die Atemwege einengt und/oder zu übermäßiger Entspannung der Muskulatur führt.

- ➔ Übergewicht – Fettgewebe im Halsbereich.
- ➔ Rückenlage.
- ➔ Alkohol (vor allem abends), Schlaf- und Beruhigungsmittel.
- ➔ Alter – weniger Muskelspannung.
- ➔ Rauchen – reizt die Schleimhäute und lässt sie anschwellen.
- ➔ Allergien und Erkältungen – behindern die Nasenatmung.
- ➔ Vergrößerte Mandeln oder Polypen, vor allem bei Kindern.
- ➔ Anatomische Besonderheiten wie verkrümmte Nasenscheidewand oder schmaler Rachen.

Welche Folgen hat das Schnarchen?

Schnarchen ist an sich nicht schädlich, aber es kann die Schlafqualität mindern. Betroffene klagen dann trotz genug Schlaf über Tagesmüdigkeit und Geiztheit. Auch die Partner bekommen oft nicht genug erholsamen Schlaf. Als gefährlich gilt Schnarchen jedoch, wenn es – wie bei etwa zehn Prozent der Menschen – zu Atemaussetzern führt.

Was sind Schlafapnoen?

Atemaussetzer, die Sekunden und in schweren Fällen sogar bis zu zwei Minuten dauern. Das führt zu Sauerstoffmangel und der Körper wird zum (unbewussten) Aufwachen gezwungen. Die Körperfunktionen fahren immer wieder hoch, die für erholsamen Schlaf wichtigen Tiefschlafphasen verkürzen sich.

Warum ist das gefährlich?

Die Atemaussetzer können schwere Folgen haben. Dazu zählen:

- ➔ verminderte geistige und körperliche Leistungsfähigkeit,
- ➔ erhöhtes Unfallrisiko – durch chronische Müdigkeit, Konzentrationsprobleme und Sekundenschlaf,
- ➔ erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen,
- ➔ depressive Verstimmungen,
- ➔ Potenzprobleme/sexuelle Unlust,
- ➔ unbehobelt deutlich reduzierte Lebenserwartung.

Was kann man gegen Schnarchen tun?

Bei Übergewicht kann Abnehmen gegen das Schnarchen helfen. Auch der Verzicht auf Alkohol, Rauchen, Schlafmittel sowie auf große abendliche Mahlzeiten kann helfen. Ebenso kann das Schlafen auf der Seite helfen: Spezielle Westen und Vibrationsgeräte können verhindern, dass man sich auf den Rücken dreht. Bei einer beeinträchtigten Nasenatmung kann man Nasenspreizer aus Kunststoff ausprobieren.

Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin betont jedoch, dass man nicht jedem Anti-Schnarch-Versprechen trauen sollte: „Kein Wirksamkeits-

nachweis existiert derzeit für eine medikamentöse Therapie, für Schnarchsprays oder für Weckapparate.“

Stört das Schnarchen weiterhin, kann man sich an einen Haus- oder HNO-Arzt wenden. Je nach Ursache können dann auch (kleinere) Operationen wie eine Begrädigung der Nasenscheidewand oder eine Gaumenstraffung in Betracht gezogen werden. Auch eine Zahnschiene, die den Rachen offenhält, kann hilfreich sein.

Wann sollte man unbedingt zum Arzt gehen?

Wichtig ist das vor allem bei Atemaussetzern. Der Schlaf und das Schnarchen können dann in einem Schlaflabor untersucht und gegebenenfalls auch eine Überdruckbeatmung verordnet werden. Diese wird vom Deutschen Berufsverband der Hals-Nasen-Ohren-Ärzte als „Goldstandard“ bei der Behandlung von Schlafapnoe bezeichnet. Denn die über eine (Mund- und) Nasenmaske mit leichtem Überdruck eingeatmete Luft hält die Atemwege offen und verhindert Schnarchen und Atemstillstände.



Wo findet man weitere Informationen?

- ➔ Tipps zur Schnarchbehandlung: tinyurl.com/js-schnarchen
- ➔ Schlaflabore finden: tinyurl.com/js-schlaflabor

NÄCHSTEN MONAT IN JS



Fordernd: Üben in Litauen

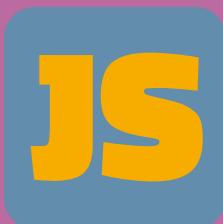
Unter Verdacht:
Russlanddeutsche Soldaten
Nach ihrer Pfeife:
Junge Schiedsrichter

Foto: Julianne Sonntag, Photothek, Picture Alliance

FERNANDER GEGEN DEN STRICH



JS-MAGAZIN FÜRS SMARTPHONE



Holt euch die **JS-App!**
Jetzt kostenlos für Android
und iOS in den Appstores.