

# JS

DAS EVANGELISCHE MAGAZIN  
FÜR JUNGE SOLDATEN UND SOLDATINNEN

Nr. 1  
2026

**Vorbilder**  
Neue Namenspaten  
von Kasernen

**Tankwart**  
und andere Jobs  
im Game testen

**Bergsteiger**

Im Winter auf den  
Mount Everest

# WENN ES ERNST WIRD

Wie können Militärfarrer verwundete  
Soldatinnen und belastete Sanitäter  
unterstützen? Besuch bei einer Übung

ZU GEWINNEN  
PS5





# Das Sterben üben

Ein Angriff auf Nato-Truppen: Von der Front werden verwundete Soldaten in ein Feldlazarett gebracht. Dort geben Ärztinnen und Sanitäter ihr Bestes, um Leben zu retten – notfalls, indem sie Gliedmaßen amputieren. Doch es kommen immer mehr Verwundete. Die Sanis müssen sich fragen: Wem helfen wir zuerst – und wann stoßen wir an unsere Grenzen?

Einen solchen Stresstest haben Sanitätssoldaten im November in der Oberlausitz durchlaufen. Ein Militärpfarrer war mit dabei und hat geübt, wie er Verwundeten und belasteten Sanitätern am besten helfen kann, etwa bei Panikattacken (Seite 8).

Tote kamen im Szenario der Übung nicht vor. Das Sterben wird ausgeblendet, weil man die eigenen Leute nicht abschrecken will. Aber wer sich nicht auf den Ernstfall vorbereitet, ist erst recht überfordert, wenn er eintritt.

Natürlich kann es psychisch belastend sein, das Sterben zu üben: für die Sanis wie für die Soldaten in darstellender Funktion. Aber auch ihnen würden dann Psychologen und Militärgeistliche zur Seite stehen.



Sebastian Drescher,  
LEITENDER  
REDAKTEUR

## AUS DER REDAKTION



Nicht nur die Soldaten hatten bei der Sanitätsübung „Cobalt Grizzly“ Schlafmangel. Fotograf **Verena Brüning** und Autorin **Katharina Müller-Güldemeister** gaben alles, um im Feldlazarett nichts zu verpassen. Sie konnten eine Knochensäge im Einsatz erleben, durften sich mit Gummitieren vollstopfen und haben sich über die humorvollen Sprüche der Soldaten gefreut. Mehr zur Übung ab Seite 8.

### Hinweis!

In unserer Dezember-Ausgabe haben wir beim Foto auf Seite 4 leider etwas übersehen: Auf dem Patch eines ukrainischen Soldaten waren Symbole zu sehen, die auf eine rechtsextremistische Gesinnung hindeuten könnten. Danke an die aufmerksamen Leser und Leserinnen, die uns darauf hingewiesen haben! Von solchem Gedankengut distanzieren wir uns ausdrücklich!

FOLGT UNS  
AUF INSTAGRAM:  
jsmagazin



# INHALT

## 4 EINBLICK

## Dienst

## 6 MAGAZIN

## 8 RUHEPOL IN DER RETTUNGS- KETTE

Ein Militärpfarrer übt den Ernstfall

## 14 BESSERE VORBILDER

Neue Namenspaten von Kasernen und Stützpunkten

## 17 FIT GENUG?

Was jeder und jede können muss

## INFOGRAFIK

## 18 ORTE DES GRAUENS

Die Vernichtungslager der Nazis



8

Wenn es ernst wird  
Ein Militärpfarrer bei  
der Sanitätsübung



22

Tankwart  
und andere Jobs im  
Game testen

## LEBEN

## 20 MAGAZIN

## 22 LUST AUF STINK- NORMALE ARBEIT

Witzige Job-Simulatoren zum Ausprobieren

## 26 GLAUBE FÜR DIE OHREN

Sieben unterhaltsame Podcasts

## 28 ALLEIN AM BERG

Jost Kobusch sucht das Extreme

## 30 RÄTSEL

PS5 zu gewinnen!  
Plus Sudoku, Impressum

## SEELSORGE

## 31 TERMINE

Rüstzeiten für Paare,  
Skifahrer, Taucher

## 32 BOWLEN, ESSEN, ABSCHALTEN

Die OASEn der  
Militärseelsorge

## 34 WAS IHR WOLLT

Die JS-Lieblingsliste,  
diesmal aus Schortens

## 35 WISSEN

Gute Vorsätze

## 36 VORSCHAU, CARTOON



Fotos: Verena Brüning (2)/Drago Entertainment/Daniel Hug  
Cover: Verena Brüning

28

Bergsteiger  
Im Winter auf den  
Mount Everest



A photograph of a yellow S-Bahn train at Jakob-Kaiser-Platz station. The train's destination sign at the top reads "Jakob-Kaiser-Platz". In the foreground, three riot police officers in dark tactical gear and helmets with red triangle markings are seen from behind, looking towards the train. The station is dimly lit, with bright lights on the train and some overhead track lighting. The train has some graffiti on its side.

Jakob-Kaiser-Platz

## KAMPF UNTER DER ERDE

Was, wenn schwer bewaffnete Gegner das Berliner Regierungsviertel angreifen oder Geiseln nehmen? Darauf soll die Übung „Bollwerk Bärin“ vorbereiten: Soldaten des Wachbataillons stürmen mitten in der Nacht eine U-Bahn in Berlin. Sie müssten eingreifen, wenn die Hauptstadt angegriffen werden sollte.

Foto: picture alliance, Reuters, Christian Mang

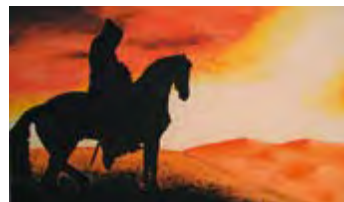




**WIR BLEIBEN DRAN!**

**Die Bundeswehr beschafft Angriffsdrohnen.** Über geplante Drohnenprojekte hatte JS schon mehrfach berichtet. Nach Plänen des BMVg sollen sechs Einheiten bis zum Jahr 2029 mit „Loitering Munitions“ ausgestattet werden, die umgangssprachlich „Kamikazedrohnen“ genannt werden. Solche Drohnen kreisen über dem Zielgebiet, bevor sie sich auf Ziele stürzen. Die erste Einheit soll 2027 einsatzfähig sein und über Systeme mit mittlerer Reichweite verfügen. Laut Berichten der „Financial Times“ habe das BMVg drei deutschen Unternehmen Bestellungen in Aussicht gestellt. Dazu gehören Rheinmetall und die Drohnen-Start-ups Helsing und Stark.

## FÖRMICHE ANERKENNUNG



Für die Bundeswehr Öffentlichkeitsarbeit zu machen, ist voller Fallstricke – auch, weil hier besonders kritisch hingeschaut wird. Jüngstes Beispiel: ein Video des Heeres über die neue **Panzerbrigade 45** in Litauen. Unterlegt ist das Video mit Musik aus „Herr der Ringe“. Diese klingt zwar heroisch und stark, steht im Film aber für die Nazgûl, die Handlanger des **Oberbösewichts Sauron**, was so gar nicht zu einer Einheit passt, die eine rein schützende Aufgabe hat. Eine Förmliche Anerkennung an all die eingefleischten Filmfans, die so genau hingehört haben!



Erziehung in Uniform: In der von Russland besetzten ukrainischen Stadt Kurachowe besucht ein Soldat den Unterricht

## Russland drillt seine Jugend

Märsche, Opferbereitschaft und Heldenmut: Putins Schulen erziehen Kinder zu Kriegern

**D**er Kreml spannt seit 2022 ein straffes Netz aus Freizeitprogrammen und paramilitärischen Aktivitäten über Schulen, Hochschulen und sogar Kindergärten. Das Ziel: traditionelle Vorstellungen von Familie, Opferbereitschaft, Heldentum und Loyalität gegenüber der Führung zu vermitteln, wie eine Studie der „Stiftung Wissenschaft und Politik“ (SWP) dokumentiert. Dadurch soll eine Generation heranwachsen, die Putins Kurs mitträgt – und aus Überzeugung kämpft. Im Unterricht werden Flaggen gehisst oder Drohnenkunde vermittelt; der Schulsport soll fit für den Militäreinsatz machen. Nachmittags bieten Jugend-

organisationen Marschtrainings, Rollenspiele und Workshops mit Veteranen an. Die Teilnahme bei den Jugendorganisationen ist freiwillig, faktisch aber durch Gruppendruck, Schulleitungen oder fehlende Alternativen erzwungen. Die russische Jugendbehörde führt sogar Profiling-Tests an Zwölf- bis 18-Jährigen durch, um „Führungs- und Antiführungsfiguren“ zu erkennen. In den besetzten Gebieten der Ukraine sollen Kinder mit Hilfe von Unterricht und Freizeitprogrammen umerzogen werden, so dass sie sich vollständig mit Russland identifizieren, schreibt die SWP. Mehr Infos: [tinyurl.com/js-russland](https://tinyurl.com/js-russland)

## NETZFUND

**Camp Mike Spann.** Plötzlich um halb sechs morgens eine Schießerei und MG-Feuer draußen ...

**Der Einsatzveteran Wolf Gregis** teilt auf Instagram Einträge aus seinem Einsatztagebuch. Gregis war 2008 / 2009 für mehrere Monate in Afghanistan. „Der Einsatz fühlt sich an wie ein einziger langer Tag“, schreibt er. In seinen Posts berichtet er, wie ihn der Einsatz geprägt hat – andere Veteranen erzählen in den Kommentaren von ihren Erfahrungen. [instagram.com/wolf\\_gregis](https://www.instagram.com/wolf_gregis)

## FRAG DEN PFARRER!

### Mehr Sold?

Ich habe gelesen, dass neue Rekruten ab nächstem Jahr mehr Geld bekommen sollen. Das ist ja okay, wenn die mehr Geld kriegen. Aber was ist mit uns Bestandskräften? Ich befürchte, dass es dadurch eher zu Neid kommt in der Truppe. Wie sehen Sie das?



**CIPRIAN MATEFY,** Mainz

Die Frage erinnert mich an das biblische Gleichnis von den Arbeitern im Weinberg. Darin geht ein Gutsherr am frühen Morgen zum Marktplatz und engagiert Arbeiter. Sie einigen sich auf einen Tageslohn von einem Denar – eine gute Bezahlung. Der Besitzer des Weinberges stellt am Mittag noch weitere Arbeiter an. Auch sie bekommen einen Denar. Am Abend bekommen alle den gleichen Lohn. Das ärgert die Arbeiter, die schon seit dem Morgen geschuftet hatten. Sie beschwerten sich beim Gutsherrn.

Dieser tadelt ihren Neid. Denn was ist falsch an der Großzügigkeit? Nichts! In dem Gleichnis steht der Gutsherr für einen gütigen Gott. Ähnlich ist der Neid auf die neuen Rekruten zwar verständlich, hilft aber nicht weiter. Solche Vergleiche hinterlassen kein gutes Gefühl. Eine andere Sichtweise wäre, es den Rekruten zu gönnen – und sich gleichzeitig gemeinsam für eine bessere Besoldung einzusetzen. Auch hilfreich: ein gesundes Selbstwertgefühl und Dankbarkeit über das Erreichte.

Fotos: picture alliance, Reuters, Teresa Kroeger / picture alliance, Chromorange, Michael Bihlmayer / privat / picture alliance, Zuma Press, Dmitry Yagodin / JS-Screenshot

**ZAHL DES MONATS**  
**250 000**  
Gewehre vom Typ G95 will die Bundeswehr anschaffen und damit das G36 ersetzen. Die ersten G95 erhielt das Panzergrenadierbataillon 122 aus Oberviechtach.





# Ruhepol in der Rettungskette

In einem Feldlazarett versorgen Sanitäter Verwundete. Mittendrin kümmert sich Militärfarrer Christopher Schuller um Patienten und Retterinnen. Eine Übung, bei der es dramatisch wird, aber der Ernstfall ausbleibt

**E**in Krankenkraftwagen hält vor dem Feldlazarett. „Kann mir jemand helfen?“, ruft eine Soldatin mit blutigem Gesicht und verbundenen Augen. Eine weitere Soldatin kann nichts hören und ein Soldat ist bewusstlos – sein Unterschenkel ist abgerissen. Mehrere Sanis bringen die drei ins Feldlazarett „Role 2 Bravo“, das mit Schockraum, Intensivstation und OP-Saal ausgestattet ist.

Die Verwundeten kommen von der Front. Dort rücken gegnerische Truppen aus dem Land „Wislanien“ auf die Nato-Kräfte vor. Wislanien ist ein alter Bekannter der Bundeswehr – in Übungsszenarien. Gerade wird im Rahmen von „Cobalt Grizzly 2025“ 48 Stunden am Stück geübt. Die

Hauptfeldweibel Alexandra tastet eine Patientin ab. Militärfarrer Christopher Schuller hilft als Sanitäter aus

Fotos: Verena Brüning

beiden „grünen“ Patientinnen sind Soldatinnen in darstellender Funktion, der „rote“ Patient ohne Unterschenkel ist eine Puppe.

## 1000 Verwundete pro Tag

Geübt wird die Versorgung der Verwundeten in Feldlazaretten. Dafür haben im November 260 Soldatinnen und Soldaten des Sanitätsregiments 1 Führungsbereich Berlin für zehn Tage in die Oberlausitz verlegt. Es ist eine von mehreren Sanitätsübungen im vergangenen Jahr, mit denen sich die Bundeswehr auf die Landes- und Bündnisverteidigung vorbereitet. Im Falle eines Angriffs von Russland auf die Nato-Länder wird mit bis zu 1000 Verwundeten pro Tag gerechnet.

Auch der evangelische Militärfarrer Christopher Schuller ist Teil des Szenarios. Er soll üben, wie er Sanitäter, Ärzte und Patienten moralisch unterstützen, Sterbenden Beistand leisten und Toten eine würdige Andacht halten kann.

Weil Sanitäter fehlen, tastet Christopher Schuller die taube Soldatin ab. Er prüft, ob seine Hände blutig werden, wo sie Schmerzen hat. So hat er es in seiner Ausbildung zum Rettungssanitäter gelernt. Als Seelsorger ist das eigentlich nicht seine Rolle. „Aber wenn Not am Mann ist, kann ich nicht tatenlos zusehen“, sagt er.

Als die Patientin unruhig wird, sagt Schuller laut: „Sie sind hier sicher.“ Sie versteht ihn nicht. Jemand gibt Schuller Zettel und Stift. „Sie sind hier sicher! Wir kümmern uns!“, schreibt er darauf und hält ihn ihr hin. Sie nickt. Dann bricht der Schiedsrichter die Szene ab. Er ist zufrieden.

Wenn jemand schwerer verletzt, aber noch bei Bewusstsein ist, würde Schuller anbieten, mit ihm zu beten. Viele würden das annehmen, auch wenn sie nicht gläubig sind, sagt er. Aber es sei wichtig, Einvernehmen herzustellen. Falls keine Konfession auf der Erkennungsmarke steht, notfalls mit Zeichensprache. „Ich würde nie einfach drauflosbeten bei jemandem, den ich nicht kenne“, sagt er. Und er sei auch für die da, die eine andere Religion haben. „Wenn mich zum Beispiel ein Muslim fragt, ob wir das Glaubensbekenntnis beten können, würde ich das sofort machen. Ich kann es aber nur auf Deutsch.“

Christopher Schuller kommt bei den Soldaten gut an. Auch bei Hannes, einem jungen Sanitäter, der mit Kirche nicht viel anfangen kann: „Christopher ist mein Fels in der Brandung. Wenn alle eine Fresse ziehen, lächelt er trotzdem“, sagt er. Die Arbeit im Schockraum verbindet.



### Rettungskette der Bundeswehr

➔ **Ebene 1:** Rettungsstationen der 1. Ebene („Role“) nahe der Front, in denen Verwundete am Leben gehalten und stabilisiert werden.

➔ **Ebene 2:** Rettungszentren (Feldlazarette) etwa 40 Kilometer im Hinterland zur notfallchirurgischen Versorgung.

➔ **Ebene 3:** Einsatzlazarette zur klinischen Akutversorgung von Verwundeten.

➔ **Ebene 4:** Bundeswehrkrankenhäuser oder zivile Kliniken zur abschließenden Versorgung und Rehabilitation.



An Augen und Ohren verwundet: Eine Soldatin in darstellender Funktion wird ins Feldlazarett gebracht und versorgt



## Um Leben ringen

Andere kennen Schuller von der Nato-Übung „Quadrige 2024“ in Litauen oder aus dem Bundeswehrkrankenhaus Berlin, wo der Pfarrer sein Büro hat. Als Schuller am Morgen vor der Übung einen Feldgottesdienst zum Volkstrauertag hält, ist auch Hannes mit dabei.

„Der Volkstrauertag ist kein unkomplizierter Gedenktag“, sagt Schuller. „Wir kämpfen gegen unsere Sterblichkeit und viele haben den Wunsch, etwas Großes in die Welt zu setzen, das uns überlebt.“ In Deutschland hat das viele Opfer und Täter hervorgebracht, Mörder, aber auch Lebensretter. „Wir haben die Macht und die Freiheit, den Menschen zuerst zu sehen.“ Und das ungeachtet dessen, ob es sich um einen Feind handele oder nicht.

Christopher Schuller hat selbst schon um viele Leben gerungen. „Als Jurist habe ich viel mit Menschenrechten zu tun gehabt, aber zu wenig mit Menschen“, sagt er. Mit 30 fing er an, Theologie zu studieren, seit Anfang 2024 ist er Militärpfarrer beim Sanitätsregiment 1 in Berlin. „Es ist eine richtig geile Art, Pfarrer zu sein“, sagt er. Es ist das Beharren auf der Menschlichkeit, auch in wirklich schlimmen Situationen, was ihn so mit den „Sanis“ verbindet. Und er ist gern Seite an Seite mit seiner

Gemeinde. „Einmal hat ein Notfallsanitäter eine Reanimation als Armdrücken mit dem lieben Gott bezeichnet.“ Der Vergleich gefällt ihm.

Gleich zu Beginn der Übung wird Schuller zum Einsatz in den Gefechtsstand gerufen. Neben dem Eingang sitzt ein junger Soldat und guckt sich hektisch um. Als der Pfarrer sich zu ihm setzt, herrscht der Soldat ihn an: „Lassen Sie mich in Ruhe, Sie können sich gar nicht vorstellen, was für Bilder das waren!“ Schuller antwortet ruhig: „Nein, das kann ich nicht.“ Er fragt ihn, wie alt er ist und wo er seine Grundausbildung gemacht hat. Der Soldat, ein Krankentransportfahrer, antwortet, dann übernehmen wieder die Bilder in seinem Kopf. Schuller fragt weiter. „Was sehen Sie?“ – „Ich sehe ein Schild, Spandau, da sind wir stationiert.“ – „Gut, was sehen Sie noch?“

## Eine Panikattacke

Immer wieder holen den Soldaten die Erlebnisse an der Front ein. Immer wieder holt Schuller ihn durch Fragen zurück in den Gefechtsstand, sagt ihm, dass er hier sicher sei. Damit er zur Ruhe kommt, gibt er ihm eine Aufgabe: Er soll ein Trinkpäckchen halten. Dann macht er mit ihm Atemübungen. „Es ist absolut in

## i Status von Patienten

**Grün:** leicht verletzt

**Gelb:** schwer verletzt

**Rot:** akut lebensbedrohlich verletzt

**Blau:** ohne Überlebenschance

**Schwarz:** tot

Hauptfeldweibel  
Jacqueline (links),  
Oberfeldärztin  
Melanie (mittig)  
und Unteroffizier  
Hannes (rechts)  
sind froh, dass ein  
Seelsorger ihre  
Arbeit begleitet



Ordnung, Angst zu haben. Ich habe auch Angst. Unser Auftrag ist, es trotzdem zu tun“, sagt Schuller. Der Soldat wird ruhiger. Bevor er wieder seinen Posten einnehmen könne, solle er aber erst mal schlafen.

Im Auto sagt Schuller: „Eine Panikattacke.“ Ob sich ein langfristiges Trauma ergibt, hänge auch davon ab, ob der Mensch sich in so einer Situation noch als jemand begreift, der eigene Handlungsmöglichkeiten hat. „Schlecht wäre es, wenn er die Situation als eine Art Wetterlage sieht, die er nicht beeinflussen kann.“

Unterdessen werden die Ärztinnen zu einem Einsatz ins Feldlazarett 2 Foxtrott gerufen, das nahe der Front liegt. Im größeren Lazarett, der Role 2 Bravo, ist es ruhig. Gegen Mitternacht schlafen die meisten. Auch Schuller liegt auf einer Liege der Notaufnahme, die Augen geschlossen. Unteroffizier Hannes und die Teileinheitführerin Alexandra nutzen ihre Wache, um Taschenkarten durchzugehen. 26 Jahre und vier Dienstgrade liegen zwischen ihnen. „Wir albern rum, drücken uns Sprüche, aber wenn sie sagt ‚mach‘, mach ich“, sagt Hannes. Hauptfeldweibel Alexandra lächelt ihn an. Kameradschaft war für Hannes ein Grund, zur Bundeswehr zu gehen.

## Im Kuchenhinterhalt

Um kurz nach Mitternacht weckt Zugführer Sven den Pfarrer. „In fünf Mike?“, fragt Schuller wie benommen. Schuller braucht länger. Auf dem Weg ins andere Lazarett



fragt der Fahrer: „Haben Sie die Parole im Kopf?“ Hat Schuller nicht. Dafür hat gerade sein 40. Geburtstag angefangen.

Im kleineren Lazarett angekommen, sieht Schuller einen Oberstabsfeldweibel in Blaumann und mit angeklebtem Oberlippenbart herumlaufen. Ein Hinterhalt der Wislanier? Dann singen die Ärzte und Sanitäter für ihn und es gibt Regenbogensahnetorte mit bunten Streuseln drauf. Beim Gratulieren sagt der Bataillonskommandeur: „Der Gottesdienst gefiel mir übrigens sehr gut. Hat mich ein bisschen erwischt.“

Über das Kompliment freut sich Schuller. „Mein Anspruch ist es, eine Brücke zu bauen zwischen den Texten in der Bibel und den Menschen, die ich vor mir habe.“ Zurück fährt der Pfarrer mit einem Lächeln. Was ist schon Tiefschlaf, wenn man in einen „Kuchenhinterhalt“ gelockt wird?

Am frühen Morgen werden Schwerverwundete mit einem Hubschrauber in ein Krankenhaus weitertransportiert. Zwei Ärztinnen fliegen mit. Zurück beim Frühstück fragt eine von ihnen, ob Schuller nicht gern mal bei den Fallschirmjägern wäre. „Ich spring

Schuller mit Soldaten beim Feldgottesdienst am Volkstrauertag. Es wird gesungen, gebetet und den Opfern von Gewalt und Krieg in aller Welt gedacht

Beruhigen und Sicherheit geben: Schuller kümmert sich im Übungsszenario um einen panischen Krankentransportfahrer (links) und um eine Soldatin mit Knalltrauma (rechts)







nicht so gern aus Hubschraubern“, sagt er. „Du könntest ja auch aus dem Flugzeug springen“, sagt die Oberfeldärztin. Schuller lacht. „Für mich ist die Sanität mein Fallschirmsprung.“ Was andere Soldatinnen und Soldaten körperlich durchmachen, müssten Sanitäter psychologisch durchmachen. Sie seien permanent am „scharfen Ende“ ihres Dienstes. „Und um sich mit Gott anzulegen, muss man ziemlich tapfer sein.“

Es tut gut, wenn das mal jemand sagt. Die Sanität wird unter Soldaten oft weggelächelt, so der Eindruck vieler. Spricht man mit Hauptfeldwebel Jacqueline, einer 36-jährigen Fachkrankenschwester für Anästhesie und Intensivmedizin im Bundeswehrkrankenhaus, könnte man meinen, die Übungen seien fast Erholung.

Etwa 30 Prozent ihrer Intensivpatienten im Bundeswehrkrankenhaus schaffen es nicht. „Manchmal gibt es jede Woche einen Toten, manchmal sogar jeden Tag, dann wieder stirbt wochenlang niemand. Da fragt man sich schon, warum.“

### Harte Entscheidungen

Für Jacqueline ist es eine große Hilfe, dass sie im Krankenhausalltag mal eben zu Menschen wie Schuller und seinen Kolleginnen gehen kann, die außerhalb der Hierarchie stehen. „Es tut gut, wenn jemand zuhört, der nicht wertet“, sagt sie.

Zwei Dinge würde Pfarrer Schuller gerne noch üben. Erstens: einen Mass Casualty (Mascal), also einen Massenanfall von Verwundeten. Wo würde er am dringendsten gebraucht, wenn

Blödeleien und gute Gespräche beim Kaffee (links), bisschen Tiefschlaf im Lazarett (rechts). Schuller ist gern nah an seiner Gemeinde



### Was bedeutet Triage?

In Notaufnahmen werden Verletzte nach Schweregrad der Verwundung und Dringlichkeit der Maßnahmen eingeteilt.

Wenn die Kapazitäten der Intensivbehandlung überschritten werden, geht es danach, wer die größten Überlebenschancen hat.

In anderen Ländern, etwa im Kriegsgeschehen in der Ukraine, geht es nicht immer nur nach der Schwere der Verwundung, sondern auch danach, wen man dringender braucht: den Koch oder den Piloten.

Ärzte und Sanitäter versuchen, möglichst vielen zu helfen, aber nicht jedem helfen können? Schuller vermutet, dass sie am meisten mit ihrem erschütterten Selbstbild zu kämpfen haben werden. „Die haben die Erfahrung, fast jeden retten zu können“, sagt er. „Was sie nicht kennen, ist das Gefühl: Ich hätte ihn retten können, wären mir nicht die Medikamente ausgegangen.“

Eine besondere seelische Last liegt auf jenen, die sagen müssen, wer behandelt wird und wer wegen mangelnder Kapazitäten auf die Palliativstation kommt. Bei dieser Übung ist das die Aufgabe von Oberfeldärztin Melanie. „Man entscheidet über Leben und Tod“, sagt die 49-jährige Reservistin.

### Stresstest für die Sanis

Dank und Anerkennung helfen da viel, sagt der Pfarrer. „Leider ist man in Deutschland und auch bei der Bundeswehr sehr knauserig damit, als würde es 1000 Euro pro Wort kosten“, sagt Schuller, der in

den USA aufgewachsen ist. Es helfe auch, den Sanitätern bewusst zu machen, wie viel sie bewegen. „Erfolg entsteht nicht erst dann, wenn der Patient weiterlebt, sondern auch, wenn er einen schönen und weniger qualvollen Tod gestorben ist.“

Tatsächlich kommt am Ende der Übung noch ein Mascal. Schuller muss sich um viele grüne Patienten gleichzeitig kümmern. Am liebsten würde er sich zerteilen, um ihren Schmerz, ihre Angst, ihre Trauer auszuhalten. „Seelsorge heißt, sich komplett auf den anderen einzulassen.“ Doch das geht beim Mascal nicht. Immerhin: Die Sanitäter und Ärztinnen kommen gut mit der Situation zurecht, allerdings stirbt auch niemand im Übungsszenario.

Schon bei Schullers erster Sanitätsübung haben alle überlebt. „Ganz realistisch ist das ja nicht“, sagt er. Ein Hauptmann erklärt, dass nach dem Ausbildungsgrundsatz ein Ableben eines Patienten nicht vorgesehen ist, weil es zu stark demoralisiere. Auf Nachfrage

heißt es vom Sanitätsdienst, dass es derzeit keine Ausbildungsinhalte für den Umgang mit Sterbenden für ein Szenario der Landes- oder Bündnisverteidigung gibt. Aber man arbeite dran.

Den Umgang mit dem Tod ist die zweite Sache, die Schuller gerne üben würde. Er hat sich vorher mit Kollegen dazu ausgetauscht und sich Gedanken gemacht. Praxiserfahrungen zum Nachlesen wären hilfreich, findet er. Nun probiert Schuller selbst aus, was praktikabel ist und sich angemessen anfühlt. Den Ort der Totenablage hat er schon mit dem Feldkreuz markiert – um ihm Würde zu verleihen und damit keine Soldaten unvorbereitet dort hineinlaufen. Doch die ausgelegten Totensäcke bleiben leer.

Als er die Aussegnung zum ersten Mal probt, gilt Sicherheitsstufe 2. Seine Kette mit dem silbernen Kreuz bekommt er nicht über den Helm gezogen. Beides zusammen hat er noch nie getragen.

### Beten für einen Gefallenen

Dann holt er die Bibel aus der Schutzweste und liest den 90. Psalm vor: „Gott, du bist unsere Zuflucht von Generation zu Generation. Ehe die Berge waren und das Meer, warst du ja, Gott, von Ewigkeit zu Ewigkeit. Du lässt den Menschen zum Staub zurückkehren ...“

Dann betet er: „Gott, ich bitte zu dir, nimm diese gefallenen Kameraden auf in deinen Frieden. Sei bei den Menschen, die um sie trauern werden. Sei bei uns, die wir weiter versuchen, Leben zu retten, und vergib uns den Krieg und die Gewalt, die zu diesen Toten geführt hat. Segne deren Ausgang und Eingang. Von nun an bis in Ewigkeit. Amen.“

Ob er das auch so machen würde, wenn in der Mascal-Lage niemand außer ihm da wäre? „Ja, aus Überzeugung und als Zeichen für die anderen: Wenn du stirbst, macht das auch jemand für dich.“

Katharina Müller-Güldemeister



Von der Front in die Rettungsstation, dann mit dem Krankenkraftwagen ins Feldlazarett: Dort wird der schwer verletzte Puppe im OP-Saal ein Bein amputiert



Schuller weiß, was er bei einer letzten Andacht sagen würde. Auch wenn es hier zum Glück nur eine Übung ist



# Bessere Vorbilder

Wer waren Friederike Krüger, Jürgen Schumann und Tobias Lagenstein? Wir stellen sechs neue Namenspaten von Kasernen und Stützpunkten vor

## Hauptfeldwebel-Lagenstein-Kaserne in Hannover

Hauptfeldwebel Tobias Lagenstein wurde 1980 geboren und starb am 28. Mai 2011 in Taloqan, Afghanistan. Mit 20 ging er zu den Fallschirmjägern, wechselte zu den Feldjägern, wurde Personenschützer. 2011 sicherte Lagenstein bei einer Konferenz den deutschen Generalmajor Markus Kneip und den nordafghanischen Polizeichef General Mohammed Daud Daud. Als die Gruppe das Tagungsgebäude verließ, näherte sich ein als Polizist verkleideter Selbstmordattentäter und zündete seinen Sprengsatz. General Mohammed Daud Daud und Major Thomas Tholi starben, Generalmajor Kneip wurde verletzt, konnte aber nach seiner Genesung den Dienst in Afghanistan fortsetzen. Lagenstein überlebte den Angriff nicht. Er war der erste Feldjäger der Bundeswehr, der im Einsatz starb.

Bis 2018 hieß der Standort, der die Schule für Feldjäger und Stabsdienst der Bundeswehr beheimatet, Emmich-Cambrai-Kaserne, benannt nach der Schlacht von Cambrai im Ersten Weltkrieg und dem General der Infanterie Otto von Emmich, dem beim Angriff auf Belgien im Jahr 1914 Massaker an Zivilisten vorgeworfen wurden.



Tobias Lagenstein

## Gorch-Fock-Mole in Kiel

Nach dem Schriftsteller Gorch Fock (1880 bis 1916) ist nicht nur das Segelschulschiff der Marine benannt, sondern auch eine Außenmole im Kieler Marinestützpunkt. Bis 2021 hieß sie Tirpitzmole. Die Umbenennung erfolgte, weil sich Standort und Bundeswehr nicht mehr mit dem Großadmiral aus dem Ersten Weltkrieg identifizieren wollten.

Die ehemalige Tirpitzmole war der Liegeplatz des Schulschiffs Gorch Fock, was auch für den neuen Namen sprach. Gorch Fock war jedoch nur das Pseudonym des Schriftstellers. Eigentlich hieß er Johann Wilhelm Kinau, Sohn eines Hochseefischers von der Elbinsel Finkenwerder. Kinau wollte als Jugendlicher ebenso Hochseefischer werden, litt aber unter starker Seekrankheit. Er liebte das Meer und die Literatur, fing mit dem Schreiben an. 1913 erschien sein Roman „Seefahrt ist not!“ über eine Hochseefischerfamilie, der ihn berühmt machte. Im Ersten Weltkrieg kämpfte Kinau zunächst als Infanterist in Serbien, Russland und Frankreich, 1916 meldete er sich zur Marine. Er diente auf dem Kleinen Kreuzer Wiesbaden, der während der Seeschlacht am Skagerrak von den Briten versenkt wurde.



Gorch Fock

## Major-Radloff-Kaserne in Weiden

Am 15. April 2010 starben drei deutsche Soldaten durch eine Sprengfalle in Afghanistan, darunter der damals 38-jährige Major Jörn Radloff. Ihr Fahrzeug wurde an einer Brücke im Distrikt Baghlan-e-Jadid vermutlich von einem afghanischen Offizier angehalten, der mit den Taliban zusammengearbeitet haben soll. Als die Deutschen ihr Fahrzeug verließen, detonierte die Sprengladung. Mit Radloff starben Hauptfeldwebel Marius Dubnicki und Stabsunteroffizier Josef Kronawitter. Als sich ein Sanitätsfahrzeug näherte, beschossen es die Taliban. Dabei starb Oberstabsarzt Dr. Thomas Broer.

Jörn Radloff diente in der Ostmark-Kaserne in Weiden in der Oberpfalz. Sie wurde 2022 nach ihm benannt.



Das Hintergrundbild zeigt die nach Hauptfeldwebel Tobias Lagenstein benannte Kaserne in Hannover. Er wurde in Afghanistan getötet

## Unteroffizier-Friederike-Krüger-Kaserne in Munster

Die Kaserne, in der das Artillerielehrbataillon 325 und das Panzergrenadierlehrbataillon 92 stationiert sind, ist die erste deutsche Kaserne, die nach einer kämpfenden Soldatin benannt wurde. Friederike Krüger (1789 bis 1848) nahm an den Befreiungskriegen teil. Sie stammte aus einer Arbeiterfamilie und war Dienstmädchen. Mit 23 Jahren wollte sie gegen Napoleons Armee kämpfen und meldete sich freiwillig zum „Königlich Preussischen 9. Infanterie-Regiment“ – verkleidet als Mann, da Frauen damals nicht Soldatinnen werden durften. Krüger fiel wegen ihrer Tapferkeit im Gefecht auf – und wurde als Frau entlarvt. Doch der preussische König erlaubte ihr aufgrund ihres Mutes, als Frau in der



Armee zu dienen. Sie soll an siebzehn Schlachten teilgenommen haben, wurde schwer verwundet und mit dem Eisernen Kreuz ausgezeichnet. Anlässlich ihrer Hochzeit mit einem Soldaten schenkte ihr der preussische König viel Geld und übernahm später die Patenschaft für Krügers Sohn.

Die Kaserne hieß bis September 2025 Hindenburg-Kaserne und wurde umbenannt, weil sich die Bundeswehr nicht mehr mit Paul von Hindenburg identifizieren möchte. Hindenburg war Generalfeldmarschall im Ersten Weltkrieg und ernannte Hitler zum Reichskanzler.



## Jürgen-Schumann-Kaserne in Appen

Die Kaserne in Schleswig-Holstein ist nach dem Lufthansa-Piloten der Boeing 737 „Landshut“ benannt, die von Terroristen der „Volksfront zur Befreiung Palästinas“ (PFLP) 1977 entführt wurde. Die Terroristen forderten die Freilassung inhaftierter Mitglieder der Roten Armee Fraktion (RAF), einer deutschen linksextremistischen Vereinigung. Einer der Terroristen tötete Schumann (geboren 1940) am 16. Oktober 1977 durch einen Kopfschuss in der „Landshut“, die auf dem Flughafen von Aden notgelandet war. Schumann konnte die Maschine verlassen, war aber zurückgekehrt, weil er sich für Crew und Passagiere verantwortlich fühlte. Er hinterließ Ehefrau und zwei Kinder.

Die Polizeieinheit GSG 9 befreite die Passagiere der „Landshut“ zwei Tage später und tötete drei der vier Entführer, darunter den Mörder von Schumann.



Schumann diente vor seiner Zeit als Lufthansa-Pilot bei der Bundeswehr am Standort in Appen, der später nach ihm benannt wurde. Dort war damals ein Fliegerhorst, auf dem Schumann ausgebildet wurde. Heute befindet sich die Unteroffizierschule der Luftwaffe in der Jürgen-Schumann-Kaserne. Bis 2021 war die Kaserne nach dem deutschen Piloten Hans-Joachim Marseille (1919 bis 1942) benannt, der im Zweiten Weltkrieg vor allem über Afrika 158 Luftsiege errang und von der Nazipropaganda als Held inszeniert wurde.



Theodor Steltzer

## Theodor-Steltzer-Kaserne in Kiel

Theodor Steltzer (1885 bis 1967) diente im Ersten und Zweiten Weltkrieg als Offizier und war der erste Ministerpräsident Schleswig-Holsteins nach 1945. Steltzer war im Zweiten Weltkrieg zuletzt als Oberstleutnant im besetzten Norwegen stationiert und half bei der Rettung von Juden, denen die Vernichtung in Konzentrationslagern drohte. Er stand in Verbindung zum Widerstand gegen das NS-Regime und wurde nach dem gescheiterten Attentat auf Hitler im Jahr 1944 verhaftet. Er wurde zum Tode verurteilt, die Vollstreckung wurde jedoch aufgeschoben. Als sich die sowjetische Armee dem Gefängnis näherte, wurde Steltzer freigelassen.

Er war Mitbegründer der CDU in Schleswig-Holstein. 1947 trat er von allen Ämtern zurück und widmete sich kirchlicher und kultureller Arbeit. Die Kaserne hatte bisher keinen Namen.

Constantin Lummitsch



## So werden Kasernen benannt

Laut der Dienstvorschrift „A-2650/2“ zur Benennung von Liegenschaften bestimmt die Einheit in einer Kaserne über deren Namen. Auch die Kommune, zu der die Kaserne gehört, soll miteinbezogen werden. Steht ein Name fest, muss er von den Wissenschaftlern des Zentrums für Militärgeschichte und Sozialwissenschaften der Bundeswehr (ZMSBw) genau geprüft werden.

So soll sichergestellt werden, dass der Namensgebende ein Vorbild ist. Zuletzt muss der Verteidigungsminister den Vorschlag genehmigen.

In den vergangenen Jahren wurden mehrere Kasernen umbenannt. Grund ist der Traditionserlass von 2018. Er untersagt die Benennung von Kasernen nach Angehörigen der DDR-Armee oder der Wehrmacht. Denn die Bundeswehr „pflegt keine Tradition von Personen, Truppenverbänden und militärischen Institutionen der deutschen Geschichte, die nach heutigem Verständnis verbrecherisch, rassistisch oder menschenverachtend gehandelt haben“, schreibt der Erlass vor. Ausnahmen werden gemacht, „wenn deren individuelle Leistung sinnstiftend für die Bundeswehr ist“, heißt es aus dem ZMSBw.

## SERVICE

# Fit genug?

Die Bundeswehr macht klare Vorgaben, was Soldaten sportlich leisten können müssen. Dafür ist nun auch individuelles Training erlaubt

**S**oldaten müssen körperlich fit sein. Sonst halten sie nicht durch. Allein das Tragen von Schutzweste, persönlicher Ausrüstung, Waffen und Munition macht deutlich, dass hierfür ausreichend Fitness erforderlich ist. Diese „körperliche Leistungsfähigkeit“ (KLF) unterscheidet die sogenannte Basisfitness, die Soldatengrundfitness und die dienstpostenbezogene Funktionsfitness.

Um fit zu bleiben (oder zu werden), muss regelmäßig trainiert werden. Einheitsführer müssen das sportliche Training (z.B. das Laufen) und das militärische Fitnesstraining (z.B. das Überwinden der Hindernisbahn) in Dienstplänen befehlen. Pro Woche sollen es 180 Minuten sein, idealerweise in drei Trainingseinheiten.

## Individuelles Training nun erlaubt

Die Ausbildung darf nur durch ausgebildetes Fachpersonal durchgeführt werden. Dafür müssen entsprechende Lehrgänge absolviert werden. Die Weiterbildung dieser Kameraden wird dann durch den zuständigen Sportlehrer der Bundeswehr organisiert. Im Einzelfall steht dieser auch als Berater für die richtige Trainingsanlage zur Verfügung. Im Intranet gibt es über die Bundeswehr-Wiki zudem hilfreiche Links für Sportlehrer sowie zum Fernausbildungsangebot, über das Videoclips abgerufen werden können.

Die überarbeitete Dienstvorschrift: „Sport und körperliche Leistungsfähigkeit“ erlaubt nun, dass Soldaten auch außerhalb der festgelegten Sportzeiten individuell trainieren dürfen. Voraussetzung ist, dass es sich um verletzungs- und risikoarme Sportarten wie Laufen, Walken, Schwimmen und Konditionstraining handelt. Dies muss der Disziplinarvorgesetzte lediglich durch eine Grund-

**Wer das Minimum nicht erreicht, kann Nachteile bei der Beförderung haben**

satz- oder Einzelfallregelung erlauben. Voraussetzung sind erfolgte und dokumentierte Einweisungen in die jeweilige Sportart oder den jeweiligen Sportgerätegebrauch. Zudem muss man sich in eine Liste eintragen, in der vermerkt ist, wer wann welchen individuellen Sport ausübt.

## Mindestforderungen im Basis-Fitness-Test

Die Mindestforderung an alle Soldaten und Soldatinnen ist das jährliche Absolvieren des sogenannten Basis-Fitness-Tests (BFT), des Kleiderschwimmens und des 6-Kilometer-Marsches. Beim BFT sind 11 x 10 Meter im Sprint-Test in maximal einer Minute zu schaffen. Der Klimmhang muss mindestens fünf Sekunden gehalten werden und für den Kilometerlauf darf man nicht mehr als sechseinhalb Minuten brauchen. Für das Kleiderschwimmen über 100 Meter hat man maximal vier Minuten Zeit. Mit 15 kg

Gepäck im Rucksack muss der 6-Kilometermarsch in maximal einer Stunde absolviert werden.

Der Nachweis der körperlichen Fitness wird in den Personalunterlagen eingetragen. Wer das Minimum nicht erreicht, hat unter Umständen Nachteile bei Beförderungen. Diese Regelung gilt zwar auch für Reservisten, hat bei deren Beförderungen aber meist keine Folgen, wenn die erforderlichen Leistungen nicht erbracht wurden.

Christan Peter

## Wo findet man weitere Informationen?

- ➔ Dienstvorschrift: „Sport und körperliche Leistungsfähigkeit“ A2-224/0-0-1
- ➔ Rahmenrichtlinie für die Aus-, Fort- und Weiterbildung von Sportausbildern und Sportausbilderinnen



# Orte des Grauens

Die Nazis errichteten ein weitverzweigtes System von kleinen und großen Konzentrationslagern, um Menschen zu versklaven, zu quälen und zu töten

## Erinnern an die Verbrechen

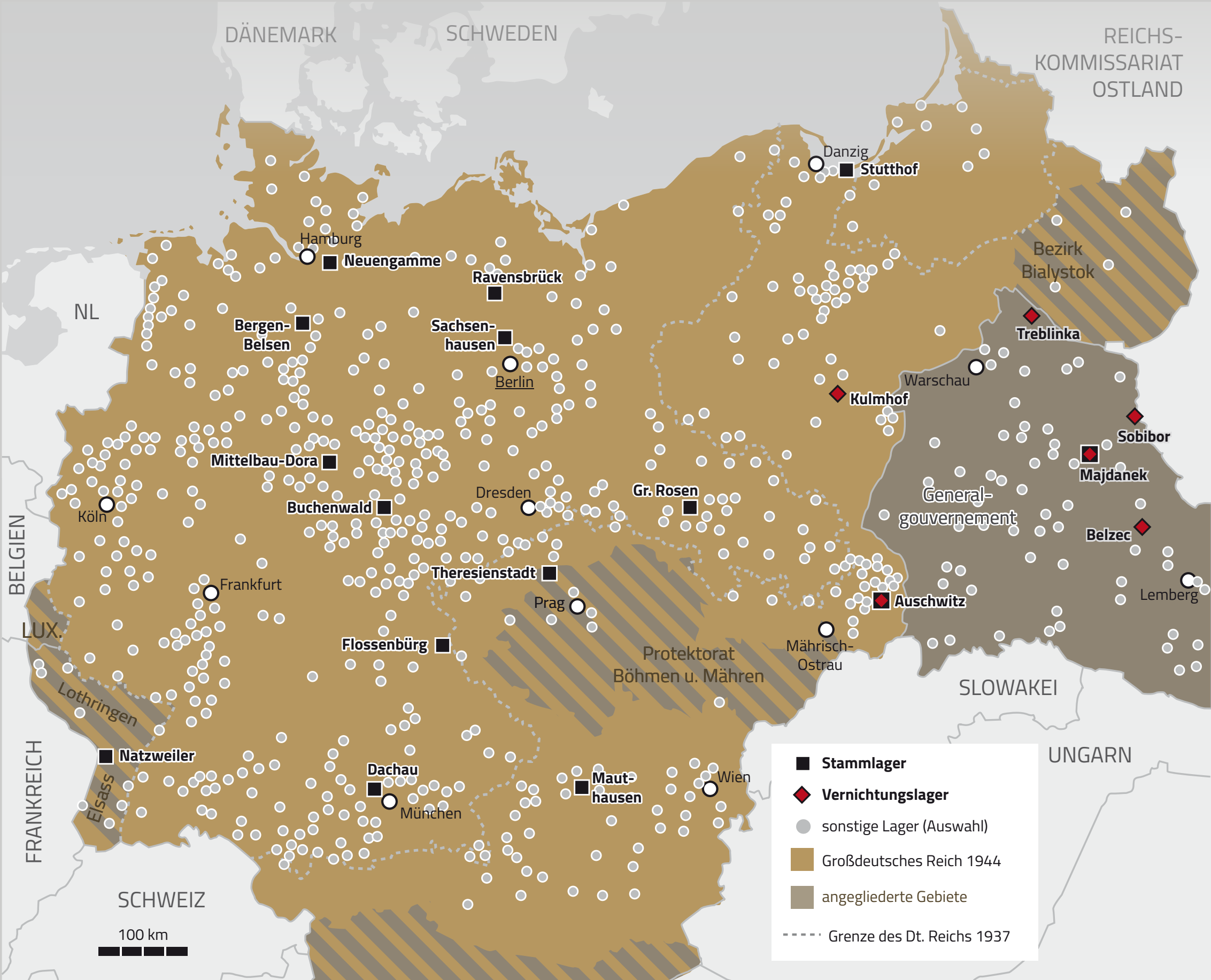
Am 27. Januar ist der Gedenktag für die Befreiung des Konzentrationslagers Auschwitz im heutigen Polen. An diesem Tag im Jahr 1945 erreichten sowjetische Soldaten Auschwitz und beendeten dort den Massensmord der Nazis an den Häftlingen (siehe rechte Spalte). Auschwitz war das größte Vernichtungslager. Dort wurden Gefangene vor allem mit Gas ermordet.

Die Nazis errichteten während ihrer Herrschaft von 1933 bis 1945 neben den Vernichtungslagern viele große Stammlager, in denen Menschen zu Arbeit gezwungen oder misshandelt wurden. Zu den großen Lagern gehörten Tausende kleine Lager. Viele davon in der Nähe von Fabriken, um die Industrie mit Arbeitsklaven zu versorgen.

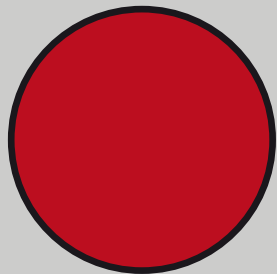
KZ unterlagen im Gegensatz zu Gefängnissen keiner gerichtlichen Kontrolle. Es gab keine Möglichkeit für Häftlinge, gegen die Gefangenschaft juristisch vorzugehen.

Von den sechs Millionen getöteten Juden wurden 2,7 Millionen in Vernichtungslagern umgebracht. Insgesamt ermordeten die Nazis 17 Millionen Menschen außerhalb von Kampfhandlungen.

*Literaturtipps: Die Geschichte aller Lager wird im neunbändigen Werk „Der Ort des Terrors“ dokumentiert, herausgegeben von Wolfgang Benz und Barbara Distel, Verlag C.H.Beck.*



## Gefangene und Getötete im KZ Auschwitz



**Juden**  
1,1 Mio. Deportierte + 1,0 Mio. Tote



**Polen**  
140 000 – 150 000 + 70 000 – 75 000



**Roma**  
23 000 + 21 000



**Sowjetische Kriegsgefangene**  
15 000 + 14 000



**Andere**  
25 000 + 10 000 – 15 000



## BERUF DES MONATS

### KEHRMASCHINENFAHRER

#### Immer auf Kante

Um sechs Uhr morgens steigt Hamza Akaouch, 29, in seine Kehrmaschine. Er überprüft das Fahrzeug und fährt die Route ab, die sein Smartphone vorgibt, immer an der Straßenkante entlang. Das braucht Konzentration: „Ich habe fünf Spiegel und muss auf Fußgänger und Radfahrer achten und darauf, dass der Besen keine Autos touchiert.“ Auch was die Maschine einsaugt, muss er im Blick haben. Glassplitter könnten durch die Bürsten weggeschleudert

werden und Menschen verletzen.

Herausfordernd sind heiße Sommertage, da spürt man die Hitze auch in der Fahrerkabine. Lieber fährt er im Herbst, auch wenn dann mehr zu tun ist. Kleinere Pannen kann er selbst reparieren. Das hat er in einer zweitägigen Schulung gelernt. Akaouch genießt, dass er bei der Arbeit seine Ruhe hat. Einbahnstraßen muss er auch gegen die Fahrtrichtung reinigen und sich dabei mit den Autofahrern arrangieren. „Willkommen Action.“

Neujahr ist besonders: Da geht es schon in der Nacht los. Viele Feiernde bedanken sich für seinen aufwendigen Einsatz. Er muss ständig die Saugvorrichtung von Ästen, Raketstielen und Kartons befreien. Was sonst nervt, nimmt er an dem Tag gelassen. Dafür gibt es Feiertagszuschlag.



#### → Für wen?

Technisch versierte Menschen, die sich gut konzentrieren können

#### → Womit?

Zwei Wochen Einarbeitung und Führerschein der Klasse C1

#### → Für wie viel?

Einstiegsgehalt ab 3100 Euro plus Zuschläge



## FRAG DEN PFARRER!

### Ungefragte Ratschläge

Die neue Partnerin meines Vaters gibt mir oft Ratschläge, die ich nicht will, und fragt Dinge, über die ich nicht reden will. Wie schütze ich mich vor ihrer Übergriffigkeit, ohne das Verhältnis zu belasten?

JOHANNA  
BOGENREUTHER-  
SCHLOSSER,  
Füssen



Du beschreibst eine Situation, in der sich jemand in dein Privatleben einmischt, zu dem du keine enge Bindung hast. Das klingt ganz schön anstrengend! Gleichzeitig lese ich in deiner Frage den Wunsch, die Beziehung in eine für dich stimmige Form zu bringen.

Mach dir als Erstes bewusst, welche Themen es genau sind, zu denen du keine Ratschläge willst. Denn nur wenn du weißt, was dich ganz konkret stört, kannst du das gut und sachlich kommunizieren.

Als Nächstes kannst du ihr sagen, wie ihr Verhalten bei dir ankommt und welche Gefühle es in dir auslöst. Vielleicht fühlst du dich nicht ernst genommen oder in der Selbstständigkeit verletzt. Wenn du das in der Ich-Form benennst, werden deine Grenzen klar, ohne dass du in den Angriffsmodus gehst. Oft erleichtert das beiden Seiten den Umgang, weil verständlich wird, was der jeweils andere in der Beziehung erwartet.

Wenn sie nicht darauf eingeht, kannst du dir Unterstützung bei vertrauten Personen suchen und den Raum für solche Gespräche reduzieren. Aber meist helfen klärende Worte schon deutlich weiter.

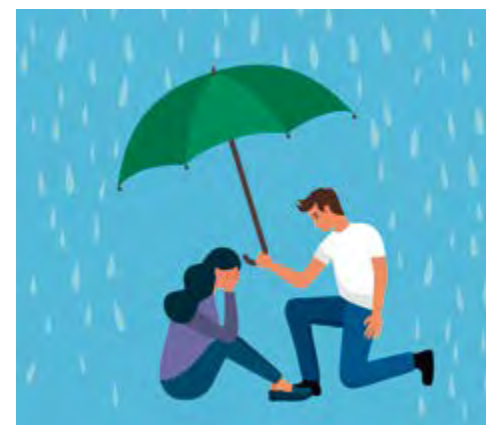
Fotos: Frankfurter Entsorgungs- und Service GmbH / privat / JS-Screenshot / Blueastro / Philipp Reiss, phltreiss.de



### APP

Für alle, die sich zum neuen Jahr mal wieder vorgenommen haben, eine bessere Version ihrer Selbst zu werden: Die App „Onrise“ hilft, dass aus guten Vorsätzen auch gute Gewohnheiten werden.

Sie erinnert einen etwa daran, wie oft man in der Woche Sport machen oder an wie vielen Tagen man auf Zucker verzichten wollte. Abzeichen motivieren, dranzubleiben.



## WELTVERBESSERER

### Erste Hilfe für die Seele

Stabile Seitenlage? Kein Problem! Aber wie hilft man jemandem mit Depression, Psychose oder Sucht? Darum geht es in den

**Erste-Hilfe-Kursen für psychische Gesundheit.** Die „Mental Health First Aid“-Kurse (MHFA) kommen aus Australien und werden vom Zentralinstitut für Seelische Gesundheit veranstaltet. Hier lernt man: zuhören, einfühlsam reagieren, die Betroffenen ermutigen, sich professionelle Hilfe zu holen, und zeigen, wo es sie gibt. [mhfa-erstshelfer.de](http://mhfa-erstshelfer.de)

## FANKURVE

Die Sport-Kolumne

### Wie Trottel vor der Kamera

Dieses ganze Social-Media-Ding wird man auch im Amateurfußball nicht los. So

ziemlich jeder Verein wirbt bei Instagram und Tiktok für das nächste Heimspiel. Und dabei entstehen nicht nur virale Videos, sondern auch viele Peinlichkeiten.

Wenn Heranwachsende mit Oberlippenflaum bei der „Frage der Woche“ etwa über die Mädchen aus dem gleichen Kurs lästern. Oder erwachsene Spieler sich Tiktok-Trends hingeben, um eine Zielgruppe zu erreichen, die es wahrscheinlich nicht einmal gibt.

Manchmal wünschte ich, zumindest eine verantwortungsbewusste Person würde darauf schauen, bevor der erste Entwurf an die Weltöffentlichkeit gelangt. In meinem Verein hatten wir dafür Enes.

Nach einer Niederlagenserie fing er uns nach einem Training ab. Er trug eine braune Lederaktentasche, die Haare perfekt nach hinten gegelt. Mein Teamkollege solle den Ball weit am Tor vorbeischießen, sagte Enes, er schneide es dann lustig. Der Teamkollege schoss aber immer noch zu gut für Enes' Gefühl. Wo denn das Problem liege, fragte Enes, schließlich seien wir ja nur Zwölfter. Ein Spruch, der bei meinem Teamkollegen gar nicht mal so gut ankam.

Im Grunde ging es bei Enes die ganze Zeit nur darum, dass wir uns zum Horst machten. Wir sollten nicht nur absichtlich schlecht schießen, sondern wurden auch in unseren schwächsten Momenten beim

Lauftraining aufgenommen. Oder er ließ uns wie Trottel vor der Kamera jubeln. Aber nachdem Enes seine Magie über den Videos ausließ, funktionierten sie.

Irgendwann war Enes weg. Vielleicht war ihm der Erfolg zu Kopf gestiegen, vielleicht wollte er mal etwas ohne Fußballvögel machen. Ein bisschen vermisse ich ihn. Vielleicht auch, weil er der Mannschaft etwas gelehrt hat, was viele vergessen, sobald eine Kamera auf sie gerichtet ist: Zuerst sollte man immer über sich selbst lachen.



HENRIK BAHLMANN  
ist Hobbyfußballer  
und Journalist





# Lust auf stinknormale Arbeit

Fast Food kochen, Autos putzen, an der Kasse sitzen: In Simulatoren werden vermeintlich triste Jobs zu einem witzigen Vergnügen. Sieben Spiele zum Abschalten und Ausprobieren

## Burger und Kakerlaken: Fast Food Simulator

Lange Arbeitszeiten, körperliche Anstrengungen, geringe Bezahlung: In einer Küche zu arbeiten, ist meist ein Knochenjob – und in der Küche eines Fast-Food-Restaurants ist das alles noch mal hektischer. Wer das virtuell erleben möchte, kann den „Fast Food Simulator“ anwerfen. Darin müssen die Spieler Fleisch braten, Pommes frittieren, Getränke zapfen oder Burger exakt nach Kundenwunsch Schicht für Schicht zusammenbauen. Das kann knifflig werden. Denn wenn der Burger nicht perfekt ausbalanciert ist, fällt er in sich zusammen. Und das kommt bei den Kunden nicht gut an.

Neben dem Kochen müssen die Spieler Zutaten nachbestellen, Lieferungen einräumen und die Hygiene im Auge behalten. Kakerlaken gehören gejagt und verschüttete Getränke aufgewischt. „Fast Food Simulator“ kann mit bis zu sechs Spielern gleichzeitig gespielt werden. Da kann schnell Chaos aufkommen. Wenn etwa brennende Fritteusen gelöscht werden müssen oder Zutaten im Stress durch die Küche fliegen, ist es an den Spielern, den Überblick zu behalten. Sonst geht das Geschäft schnell vor die Hunde.

Info: Von No Ceiling Games, Preis rund 15 Euro.

Burger belegen will gelernt sein: Sieht es am Ende unappetitlich aus, motzen die Kunden

Fotos: No Ceiling Games / Dansan Digital / Drago Entertainment / Skyhook Games / Nokta Games / Owlchemy Labs / Future Lab



## Pakete sortieren: Parcel Simulator

Irgendwie müssen all die online bestellten Produkte ja von A nach B kommen. Der „Parcel Simulator“ gewährt einen Einblick hinter die Kulissen der Transportlogistik. Der Kern des Spiels besteht darin, Pakete anzunehmen, sie zwischenzulagern und schließlich an Kunden auszuliefern. Etiketten kontrollieren, Barcodes scannen, Gewicht checken. Das Paket sieht verdächtig aus und raschelt merkwürdig? Dann könnte es sich um Schmuggelware handeln – also aussortieren.

Die Spieler schleppen anfangs noch selbst Kisten oder steuern alte Fahrzeuge durch die Lagerhalle, um die ersten Aufträge zu erfüllen. Mit den erzielten Einnahmen kaufen die Spieler dann Förderbänder oder schnellere Sortiermaschinen, um den Prozess effizienter zu gestalten. Darin liegt auch der Reiz dieses Spiels: eine chaotische Lagerhalle in eine gut geölte Maschine zu verwandeln. Die so automatisch läuft, dass es am Ende eigentlich gar keine Menschen mehr bräuchte – fast so wie im echten Leben.

Info: Von Dansan Digital, Preis rund 18 Euro.

Ohne perfekte Logistik geht es in der Paketstation drunter und drüber

## Gründe ein Tankstellenimperium: Gas Station Simulator

Wer um Gottes willen will eine alte Tankstelle mitten im Nirgendwo übernehmen? „Gas Station Simulator“ schafft es, dieses Unterfangen ziemlich reizvoll aussehen zu lassen – wahrscheinlich auch, weil diese verwairste Tankstelle an der Route 66 in den USA steht. Bevor der „American Dream“ ausgelebt werden kann, müssen die Spieler das Gelände von Müll befreien, Wände streichen oder Möbel reparieren und den Betrieb am Laufen halten. So gilt es, zwischen Zapfsäule, Kasse und Lager hin- und herzurennen, um Autos zu betanken, Snacks zu verkaufen und Regale aufzufüllen, bevor Kunden ungeduldig werden.

Sobald das Geschäft läuft, verlagert sich der Fokus auf Expansion und Management. Eine neue Autowerkstatt, eine Waschanlage oder Toiletten locken noch mehr Kundschaft an. Dafür stellen die Spieler Angestellte ein und weisen ihnen Aufgaben wie Kassieren oder Reparieren zu. Und dann kommen auch noch Aliens zu Besuch. Kruder Humor, gepaart mit den immer gleichen Aufgaben in einer schnöden Tankstelle, machen den „Gas Station Simulator“ zu einem gelungenen Spiel.

Info: Von Drago Entertainment, Preis rund 20 Euro.



Eine Tanke an der Route 66 führen: klingt romantisch – wenn es nicht so viel Arbeit wäre





Für Ordnungs-  
fanatiker: Den  
ganzen Tag lang  
Rasen mähen  
beruhigt wie eine  
gute Meditation

## Der perfekte Schnitt: Lawn Mowing Simulator

In diesem Simulator erleben Spieler den überraschend entspannenden Alltag der professionellen Rasenpflege in einer britischen Landschaft. Es ist jedoch nicht damit getan, einen Rasenmäher vor sich herzuschieben – oder gemütlich auf einem durch die Gegend zu fahren. Vor jedem Auftrag müssen die Spieler das Gelände zu Fuß inspizieren, um Hindernisse wie Steine oder Spielzeug zu entfernen, damit die teuren Maschinen nicht beschädigt werden. Beim Mähen gilt es dann, auf die richtige Schnitthöhe, die Motorlast und präzise Linienführung zu achten, um den Rasen perfekt zu trimmen, ohne dabei Blumenbeete zu zerstören.

Mit dem verdienten Geld aus erfolgreich abgeschlossenen Aufträgen kaufen die Spieler neue, leistungsstärkere Mäher und rüsten ihr Lager auf. Sie stellen Mitarbeiter ein, müssen die Finanzen im Blick behalten und sich um die regelmäßige Wartung der Flotte kümmern – vom Betanken bis zum Schärfen der Mähblätter. Es ist aber vor allem das belohnende Gefühl, einen verwilderten Garten in eine perfekt gestutzte Rasenfläche mit sauberen Streifenmustern zu verwandeln, das „Lawn Mowing Simulator“ so reizvoll macht. Aus Chaos wird Ordnung – wenigstens in der virtuellen Welt.

Info: Von Skyhook Games, Preis rund 20 Euro.

## Volle Tüten, volle Kasse: Supermarket Simulator

Es braucht mehr als einen Raum mit gefüllten Regalen, um erfolgreich einen Supermarkt zu betreiben. Der „Supermarket Simulator“ gibt einen schönen Einblick in die vielen kleinen Rädchen, die ineinandergreifen müssen, damit am Ende Kunden mit vollen Tüten aus dem Laden laufen. Der Tag beginnt am Computer, wo Waren zu aktuellen Marktpreisen bestellt werden. Sobald die Lieferung auf dem Bürgersteig eintrifft, müssen die Spieler die Kartons in den Laden tragen, die Produkte in Regale, Kühlschränke oder Gefriertruhen einräumen und für jeden Artikel manuell einen Verkaufspreis festlegen. Oder sie stehen selbst an der Kasse, scannen Waren, geben genaues Wechselgeld heraus oder tippen Beträge ein.

Sobald etwas Geld da ist, kaufen die Spieler neue Produktlizenzen, um das Sortiment zu erweitern. Hochwertige Waren locken schließlich zahlungskräftige Kundschaft an. Dafür braucht es aber eine optimale Lagerhaltung und eine sinnvolle Anordnung im Markt, damit die Kunden alles finden können – und im besten Fall mehr kaufen, als sie eigentlich wollten. Die Aufgaben in „Supermarket Simulator“ sind klar strukturiert und man sieht sofort, was man geschafft hat, wenn die Regale voll sind und der Laden sauber ist. Ein richtiges Erfolgserlebnis!

Info: Von Nokta Games, Preis rund 20 Euro.



Mehr als Regale  
einräumen: Nur  
wer richtig  
kalkuliert, macht  
im Supermarkt  
satte Gewinne



Hier braucht man  
ein VR-Headset.  
Dafür kann  
man mehrere  
Berufe austesten,  
etwa Koch oder  
Automechaniker

## Bis alles glänzt: Powerwash Simulator 2

Vorher Dreck, danach strahlende Sauberkeit: Darauf kann man das Spielprinzip von „Powerwash Simulator 2“ herunterbrechen – die Fortsetzung eines äußerst erfolgreichen Spiels, in dem Autos, Fußböden oder ganze Lagerhallen mit verschiedenen Hochdruckreinigern und Düsen Millimeter für Millimeter gesäubert werden müssen. Der zweite Teil bringt neben neuen Reinigungswerkzeugen auch Level, die sich während des Putzens dynamisch verändern. Es öffnen sich etwa Türen, um völlig neue verschmutzte Innenbereiche freizugeben, die vorher nicht zugänglich waren.

Spieler können Stunden damit verbringen, gefundene Gegenstände zu reinigen und ihre Putzstation individuell einzurichten. Doch nach wie vor ist es das befriedigende Gefühl, eine Oberfläche von Dreck befreit zu haben, das den Reiz von „Powerwash Simulator 2“ ausmacht. Streifen für Streifen, Wasserstoß für Wasserstoß verschwindet der Schmutz. Und man wird dabei nicht mal nass.

Info: Von Futur Lab, Preis rund 25 Euro.



Für Putzteufel:  
verdreckte Räume  
sauberspritzen,  
bis alles glänzt

## Im Museum der Berufe: Job Simulator

Im „Job Simulator“ simulieren die Spieler, wie es war, einen Job gehabt zu haben. Sie reisen nämlich in das Jahr 2050. Roboter haben die gesamte Arbeit übernommen. Zum Glück gibt es aber ein Museum, in dem man erleben kann, wie Menschen früher gearbeitet haben. „Job Simulator“ ist ein VR-Game, für das es ein entsprechendes Headset braucht, um in insgesamt vier verschiedene Jobs schlüpfen zu können: Büroangestellter, Chefkoch, Verkäufer im Supermarkt oder Automechaniker.

Die Aufgaben werden von Robotern erteilt, die aber ein falsches Verständnis der menschlichen Arbeitsgeschichte haben. So müssen die Spieler etwa CDs essen, um Daten zu „konsumieren“, oder gefrorene Burritos als Ersatzteile in Autos einbauen. Im Spiel geht es nicht ums Gewinnen oder Verlieren, sondern ums Ausprobieren. Da fast jeder Gegenstand in der Umgebung greifbar ist, verbringen die Spieler die meiste Zeit damit, Chaos zu stiften, statt ernsthaft zu arbeiten. Dem Chef wird eine Tomate ins Gesicht geworfen oder der eigene Kopf fotokopiert. Der „Job Simulator“ zieht humorvoll unsere Vorstellungen von Arbeit durch den Kakao. Damit wir nicht vergessen, was im Leben wirklich wichtig ist.

Info: Von Owlchemy Labs, Preis rund 20 Euro.

Matthias Kreienbrink



# Glaube für die Ohren

Was Super Mario, Aliens oder Donald Trump mit Kirche zu tun haben, erzählen sieben hörenswerte Podcasts



## Zocken und beten

Im Podcast „Faith and Pixels“ geht es um „Glaube, Games und alles dazwischen“. Leidenschaftliche Gamer erzählen darin über ihr Leben als Außenseiter. Vor allem gibt es aber Nerd-Talk über aktuelle und kultige Spiele. Manchmal driften die Hosts etwas ab, wenn sie über ihren Glauben und die Bibel sprechen. Für Religionsmuffel kann das etwas abschreckend wirken. Für Gläubige dafür umso spannender. Der Podcast ist ein Kooperationsprojekt mit der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD).

**Für wen:** Zocker, Nerds und Gläubige

**Dauer:** Meist eine Stunde  
[tinyurl.com/js-podcast-zocken](https://tinyurl.com/js-podcast-zocken)



## Hier wird's politisch

Luther, Trump und Künstliche Intelligenz als neue Gottheit? Darüber wird im „Eule-Podcast“ diskutiert. In den Folgen geht es um politische und gesellschaftliche Streitfragen – etwa den Nahostkonflikt oder die Klimakrise – und eine christliche Haltung dazu. Der Podcast wird unabhängig von der Kirche produziert.

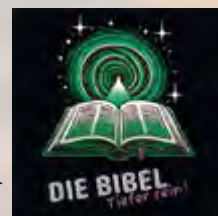
**Für wen:** Politikinteressierte Christen

**Dauer:** 30 bis 60 Minuten  
[tinyurl.com/js-eule](https://tinyurl.com/js-eule)

## Wirklich alles über die Bibel

Ein Pastor, ein Horrorautor und ein Archäologe sprechen in „Die Bibel – Tiefer rein!“ Kapitel für Kapitel über die Bibel. Was bedeuteten die Texte damals – und was heute? Wer erfahren möchte, was die Bibel mit Science-Fiction-Filmen, Philosophie und der Menschheitsgeschichte zu tun hat, sollte reinhören, um Überraschendes über Sintflut, Sünde und Sufi zu erfahren.

**Für wen:** Bibelfans, Geschichtsinteressierte  
**Dauer:** Zwei Stunden und länger  
[tinyurl.com/js-podcast-bibel](https://tinyurl.com/js-podcast-bibel)



## Kirche in Krieg und Frieden

Im Podcast „Frieden denken“ der EKD diskutieren Experten über militärische Konflikte und ihre Folgen. Gesprochen wird über nukleare Abschreckung, Wehrpflicht oder das Völkerrecht. Und welche Positionen die Kirche dazu hat. Wer mehr über die Idee des „gerechten Friedens“ aus theologischer und militärischer Perspektive erfahren möchte, ist hier richtig. Wenn renommierte Experten zu Rüstungsexporten oder der Ökonomie des Krieges ins Detail gehen, ist volle Konzentration gefordert. Dafür gibt es harte Fakten – um später in der Kantine mit Fachwissen zu brillieren.

**Für wen:** Militär- und Politiknerds, Christen

**Dauer:** Etwa eine Stunde  
[tinyurl.com/js-frieden](https://tinyurl.com/js-frieden)



## Über Gefühle reden

Aus seelsorgerischer Sicht wird in „I feel you – ein Psychologie-Podcast“ mit Psychologen und Coaches über große Gefühle gesprochen – und die damit verbundenen großen Probleme. Jede Folge zeigt Lösungen, um besser mit Wut, Liebeskummer oder der Work-Life-Balance klarzukommen. Der Podcast dreht sich mehr um Spiritualität als um Bibel und Glaube. Sehr schön zu hören und mit hohem Aufwand von der reformierten Kirche des Kantons Zürich produziert.

**Für wen:** Wer sich für Psychologie und Spiritualität interessiert

**Dauer:** Etwa eine Stunde  
[tinyurl.com/js-psycho](https://tinyurl.com/js-psycho)



## Was Serien mit Glauben zu tun haben

Sehnsüchte, ungeschriebene Gesetze und Werte unserer Zeit lassen sich an Netflix-Serien schärfer ablesen als in manch soziologischer Literatur, behaupten die Hosts von „Popcorn Culture“. Hier geht es vor allem um Serien und Filme der großen Streamingdienste. Geredet wird über Aliens, Zeus und Superhelden. Angenehm gesprochen und unterhaltsam, gut, um nebenbei abzuspuhlen. Glaube spielt nur eine Nebenrolle, obwohl hinter dem Podcast die reformierte Kirche des Kantons Zürich steckt. Gesprochen wird aber auf Hochdeutsch. Zu Wort kommen Zeitgeistforscher, Künstler und Theologen.

**Für wen:** Serienjunkies und Filmnerds

**Dauer:** Meist eine Stunde  
[tinyurl.com/js-popcorn](https://tinyurl.com/js-popcorn)



## Promis reden über das Sterben

Was erfährt man über das Leben, wenn man über den Tod nachdenkt?, fragt der Podcast „Über das Ende“ des evangelischen Magazins chrismon, das übrigens im gleichen Verlag produziert wird wie JS. Ein Theologe und eine Theologin sprechen mit Prominenten und Wissenschaftlern über den Tod – und darüber, was ein gutes Leben ausmachen sollte. Zu Gast waren schon Peter Tauber, Ulf Poschardt und Richard David Precht.

**Für wen:** Alle, die mal sterben müssen

**Dauer:** Etwa eine Stunde  
[tinyurl.com/js-sterben](https://tinyurl.com/js-sterben)



Constantin Lummitsch



# Allein am Berg

Jost Kobusch will auf den Mount Everest – im Winter, ohne Sauerstoff. Warum er das Extreme sucht und welche Rolle die sozialen Medien dabei spielen

Seit 2019 versucht der Alpinist Jost Kobusch, einen Neuntausender zu besteigen. Gibt's nicht? Stimmt. Offiziell endet der höchste Berg der Erde bei 8848 Metern. Doch im Winter ist der Mount Everest ein anderer Berg.

Die Luft ist kälter, dichter, schwerer. Der Luftdruck auf dem Gipfel entspricht dann etwa 9135 Metern Höhe. Rund 300 Meter mehr als im Sommer. Dazu peitschen Winde mit bis zu 250 Stundenkilometern über den Berg. Das sei das größte Risiko, sagt Jost Kobusch, 33 Jahre, noch vor Lawinen und Kälte. Im Basislager herrschen im Winter Temperaturen bis zu minus 30 Grad. Der Wind fräst den Schnee von den Flanken. Darunter: blank geputztes, kristallblaues Eis. Der Berg zeigt sein wildes Gesicht. „Genau deswegen verfolge ich dieses Projekt seit Jahren“, sagt Kobusch. Er will den Everest so erleben wie seine Erstbesteiger Tenzing Norgay und Edmund Hillary im Jahr 1953. „In seiner Ursprungsform. Nur der Berg und ich.“

Im Dezember will Kobusch seinen vierten Versuch starten. Wieder allein. Wieder ohne künstlichen Sauerstoff. Wieder über den selten begangenen Westgrat – eine Route, die steiler, anspruchsvoller und schwerer zugänglich ist als die Normalrouten über den Süd- und Nordgrat. Sie zwingt ihn zudem zu einem längeren Aufenthalt in der sogenannten Todeszone, die ab einer Höhe von etwa 7000 Metern beginnt.

## Trainingsaufstiege mit 20 Kilo Gepäck

Dafür trainiert Kobusch bis zu 40 Stunden pro Woche. Grundlagen- und Kraftausdauer, kombiniert mit Mobilitäts- und Stabilitätsübungen. Für lange Trainingsaufstiege schnallt er sich bis zu 20 Kilo auf den Rücken. Im Fitnessstudio stemmt er Gewichte. Je näher der nächste Everest-Start rückt, desto mehr verlagert er sein Training in die Höhe. Ab Mitte Juli will er in Kirgistan unterwegs sein. Zur Akklimatisation, aber auch als Härtetest.

Jost Kobusch bei einem früheren Aufstiegsversuch auf den Mount Everest

Fotos: Daniel Hug (3)

„Natürlich habe ich ein Ego. Es ist die Bestie in mir, die ich manchmal rauslasse, wenn's sein muss“

Was für Außenstehende nach Wahnsinn klingt, ist für ihn Methode: „Mein oberstes Ziel ist es nicht, den Everest zu besteigen. Ich will der beste Alpinist werden, der ich sein kann. Und dieses Projekt zwingt mich dazu.“

Jost Kobusch wuchs in Borgholzhausen in Nordrhein-Westfalen auf. Seine ersten Kletterversuche unternahm er mit zwölf Jahren in der Schul-AG. Trotz Höhenangst hing er bald mit zitternden Knien und schwitzenden Händen unter der Hallendecke. Dann packte ihn die Lust auf Extreme.

## Nur ein PR-Stunt?

Heute zählt Kobusch zu den radikalsten Alpinisten seiner Generation. Allein, oft ohne Sicherung und zusätzlichen Sauerstoff, versucht er sich an den höchsten und schwierigsten Bergen dieser Welt. Ihn reizen nicht nur 8000er wie die Annapurna (8091 Meter), die er mit 24 Jahren ohne künstlichen Sauerstoff bestieg. Auch die höchsten noch unbestiegenen Gipfel ziehen ihn an, etwa der Nangpai Gosum II (7296 Meter) in Nepal, den er 2017 solo und ebenso ohne künstlichen Sauerstoff bestieg.

Trotzdem polarisiert Kobusch. Kritiker werfen ihm Selbstinszenierung und Größenwahn vor. Vor allem in seinem Everest-Projekt sehen sie nichts als einen PR-Stunt. Zugleich sind seine Leistungen unbestritten. Zwar fehlt weiterhin das Gipfelfoto vom Everest, doch bei jedem seiner bisherigen Versuche kam er höher, als es ihm Experten zugetraut hatten: 2020 bis auf 7374 Meter, 2022 bis auf 6450 Meter, zwei Jahre

später zeigte sein Höhenmesser sogar 7537 Meter an. Vereinzelt bleibt der Vorwurf, bei ihm klettere vor allem das Ego. Wer Ungewöhnliches wagt, der eckt eben auch an. „Natürlich habe ich ein Ego. Das ist menschlich. Aber es ist nicht meine treibende Kraft. Es ist die Bestie in mir, die ich manchmal rauslasse, wenn's sein muss. Das Ego dient mir – nicht umgekehrt“, sagt Kobusch. Die sozialen Medien nutzt er auch, um Sponsoren zu gewinnen und Expeditionen zu finanzieren.

## Abgestürzt im Livestream

Wie dünn das Seil zwischen Heldentum und Tragödie ist, zeigte zuletzt der Tod des Kletterers Balin Miller. Im vergangenen Oktober stürzte er im Yosemite-Nationalpark in den Tod – während eines Livestreams auf Social Media. Die Szene war geschockt und viele fragten: Wie viel Selbstdarstellung ist zu viel?

Kobusch kannte Miller nicht persönlich. Doch der Vorfall machte ihn nachdenklich. „Im Schnitt verliere ich jedes Jahr einen Freund. 2025 waren es drei. Der Tod gehört leider zu unserem Beruf dazu. Und die sozialen Medien erzeugen zusätzlichen Druck“, sagt Kobusch. Immer wieder fragt er sich, ob man den Everest im Winter allein und ohne Sauerstoff über den Westgrat besteigen kann. Gelungen ist das bislang niemandem. Doch keiner kam so weit wie er.

Kobusch ist mehrfach umgekehrt, wenn die Bedingungen zu gefährlich wurden. Der Druck durch Sponsoren, Follower und die sozialen Medien ist da. Aber er diktiert nicht Kobuschs Weg. Florian Sturm

Kobusch reizen unbestiegene Routen wie das Messner-Couloir am Denali, das er 2023 meisterte. Rechts: Westgrat des Everest











# Bowlen, essen, abschalten

Die OASEn bieten eine kleine Auszeit vom Dienst: Was man dort tun kann und welche Rabatte Soldaten erhalten

## Was sind OASEn?

Es handelt sich um bewirtschaftete Betreuungseinrichtungen der Bundeswehr, die als Häuser der Evangelischen Militärseelsorge von der Evangelischen Arbeitsgemeinschaft für Soldatenbetreuung (EAS) betrieben werden. Die zehn OASEn stehen Soldatinnen und Soldaten, zivilen Bundeswehrangehörigen sowie der Zivilbevölkerung offen.

## Was wird da geboten?

Vor allem: Essen! Und davon reichlich: Schnitzel, Steaks, Burger, vegetarische Gerichte und Salate. In jeder OASE gibt es einen Restaurantbetrieb mit Abendkarte. Wichtig zu wissen: Bundeswehrangehörige erhalten bei Vorlage ihres Truppen- oder Dienstausweises zehn Prozent Rabatt auf die angebotenen Speisen und Getränke. Für dienstliche Tagungen, Schulungen oder Veranstaltungen der Militärseelsorge entfällt die Raummiete. Es ist lediglich der Verzehr



Gottesdienste, Konzerte, gutes Essen: Die Häuser der Militärseelsorge haben für jeden etwas zu bieten



Strike? Beim Bowling sind Glück und Können gefragt. Beim Gruseldinner (rechts) eher gute Nerven



## Wo findet man die OASEn?

- ➔ Augustdorf: Haus Senne, Generalfeldmarschall-Rommel-Straße 1
- ➔ Delmenhorst: Haus Adelheide, Abernettstraße 43
- ➔ Faßberg: Haus Schlichternheide, Große Horststraße 20
- ➔ Flensburg-Mürwik: Treffpunkt Mürwik, Kielseng 30
- ➔ Fritzlar: Haus an der Eder, Waberner Straße 7
- ➔ Neustadt am Rübenberge: Haus an der Jürse, Zur Jürse 1
- ➔ Munster: Zum Oertzel, Danziger Straße 74-76
- ➔ Rotenburg (Wümme): Haus am Luhner Forst, Zum Flugplatz 11
- ➔ Torgelow: Haus an der Schleuse, Schleusenstraße 5b
- ➔ Wilhelmshaven: Gorch-Fock-Haus, Viktoriastraße 15

zu bezahlen. Unter Umständen kann eine kleine Reinigungsgebühr anfallen. Die örtlichen Betreiber geben hierzu Auskunft.

## Was kann man sonst noch tun in den OASEn?

Ob Bowling oder Kegeln – jede Einrichtung hat eine entsprechende Anlage. Teilweise gibt es auch Billardtische, Tischkicker oder Dartscheiben. In manchen OASEn finden außerdem Veranstaltungen wie Theaterdinner statt.

## Was ist der Unterschied zu Mannschaftsheimen?

Ein wichtiger Unterschied ist die Lage der OASEn. Sie befinden sich grundsätzlich außerhalb der Kaserne und teilweise sogar mitten in der Garnisonsstadt. Dadurch ist man „einfach mal raus“ und hat Abstand zum Dienstalltag. Die OASEn stehen zudem allen Besuchern offen und fördern den Austausch mit der Zivilbevölkerung.

## Kann man dort selbst Events veranstalten?

In den OASEn ist so ziemlich alles möglich: vom Candle-Light-Dinner mit der Liebsten über eine Feier der Dienststelle (je nach OASE bis zu 500 Personen) bis hin zur privaten Hochzeit. Alle Einrichtungen bieten Veranstaltungsräume verschiedener Größen. Auch hierzu gibt der verantwortliche Gastronom vor Ort Auskunft.

Dieter Hollinde



# Was IHR wollt

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

- 1 Was ist deine Lieblingssportart?
- 2 Welche Serie schaust du am liebsten?
- 3 Was wünschst du dir von der Bundeswehr?

## SCHORTENS

Die Soldaten vom Objektschutzregiment der Luftwaffe „Friesland“ sind am Fliegerhorst Upjever in Schortens stationiert



Oberstabsgefreiter **René (29)**,  
Diensthundeführer

- 1 MMA
- 2 „Vikings“
- 3 Als Mannschafter Berufssoldat werden zu können



Oberstabsgefreiter **Ferdinand (32)**,  
Zugtruppsoldat

- 1 Fußball
- 2 „Two and a Half Men“
- 3 Mehr Flexibilität bei Versetzungen



Oberstabsgefreiter **Holger (42)**,  
Militärkraftfahrer

- 1 Schwimmen
- 2 „Breaking Bad“
- 3 Mehr Lehrgänge für Mannschaftsdienstgrade, um mehr Verantwortung zu übernehmen



Oberstabsgefreiter **Nicolaj (32)**,  
ABC-Soldat

- 1 Fußball
- 2 „The Mentalist“
- 3 Die richtige Motivation – in allen Bereichen der Bundeswehr



Hauptfeldwebel **Michael (41)**,  
Brandschutzfeldwebel

- 1 Military Fitness
- 2 „M\*A\*S\*H“
- 3 Mehr Personalwerbung für den militärischen Brandschutz



Stabsunteroffizier **Marko (37)**,  
Feldlagerbetriebsunteroffizier

- 1 Jede Art von Teamsport
- 2 Lieber Dokus als Serien
- 3 Gehirn an, Chef aus – selber denken ist angesagt!

Fotos: Bundeswehr (6)

# Gute Vorsätze

## Was sind gute Vorsätze?

Psychologen verstehen darunter bewusste Entscheidungen, bei denen man genau plant, wann, wo und wie man etwas Bestimmtes tun will, um ein Ziel zu erreichen.

## Warum fassen wir sie zum Jahreswechsel?

Er wirkt wie eine Unterbrechung im Alltag, die dazu anregt, innezuhalten und nachzudenken. Beides sind Voraussetzungen für Verhaltensänderungen.

## Warum scheitern wir oft so schnell?

Studien zeigen, dass nur 20 bis 30 Prozent der Vorsätze zu langfristigen Verhaltensänderungen führen. Viele Menschen geben noch im Januar auf. Oft scheitert es schon daran, dass die Ziele zu hochgesteckt sind oder die Vorsätze unklar oder negativ formuliert wurden. Außerdem ist der Mensch ein Gewohnheitstier – vor allem anfangs bedarf es ständiger Überwindung.

## Was hat das Gehirn damit zu tun?

Das Gehirn liebt Gewohnheiten. Wenn wir etwas immer auf die gleiche Weise tun, brauchen wir nicht neu zu entscheiden, was gerade richtig wäre. Das Gehirn nutzt bestehende Nervenverbindungen und spart Energie. Je mehr das Belohnungszentrum an den alten Gewohnheiten beteiligt ist, desto schwieriger wird es, neue Verhaltensweisen umzusetzen. Es belohnt nämlich ungute Verhaltensweisen wie das Essen von Süßigkeiten, das Rauchen oder das ständige Scrollen durch Social

Media, indem es Glückshormone ausschüttet. Neue Verhaltensweisen zu lernen, ist dagegen mühsam und erfordert Denkarbeit.

## Wie gelingt es trotzdem?

„In vielen Fällen würde es schon helfen, die Vorsätze anders auszudrücken“, sagt der Stockholmer Psychologieprofessor Per Carlbring. Eine seiner Studien zeigt, dass positive Formulierungen wie „Ich werde mehr Obst essen“ bessere Erfolgchancen haben als negative wie „Ich verzichte auf Süßigkeiten“.

- ➔ Möglichst genau planen, wann, wo und wie man etwas Bestimmtes tun will, und es aufschreiben.
- ➔ Realistische Ziele setzen und prüfen, ob sie im Alltag umsetzbar sind. Statt zweimal die Woche eine Stunde Joggen sind kleine, tägliche Einheiten oft besser umsetzbar.
- ➔ Das neue Vorhaben mit bestehenden Routinen verknüpfen und Hürden beseitigen, z. B. die Sporteinheit morgens vor dem Duschen einplanen und alles bereitlegen.
- ➔ Sich immer wieder bewusst machen, wie man von der Verhaltensänderung profitieren wird.

## Was tun, um motiviert zu bleiben?

Die Bremer Gesundheitspsychologin Sonia Lippke erklärt: „Sich einfach nur ein Ziel zu setzen, bringt gar nichts. Die konkreten Schritte müssen geplant werden.“ Das gelte auch für Ausnahmefälle wie Geburtstage oder Regenwetter, an denen das Stück Torte oder die Couch leicht verführen. Denn ein Ausrutscher ziehe schnell den

nächsten nach sich. Damit das nicht passiert, hilft es:

- ➔ Hürden von Anfang an einzuplanen und Regeln dafür festzusetzen. (Wenn es regnet, trainiere ich zu Hause, statt draußen zu joggen.)
- ➔ Sich kleine Etappenziele zu setzen und sich zu belohnen, wenn man es geschafft hat.
- ➔ Sich mit anderen Menschen zusammenzutun. Denn Menschen orientieren und messen sich gerne an anderen. Und in einer Umgebung, in der das angestrebte Verhalten die Norm ist, fällt es leichter, es den anderen gleichzutun.

## Wann ist man über den Berg?

Im Schnitt dauert es zwei bis drei Monate, bis das Gehirn die neuen Nervenverknüpfungen gefestigt hat. Dabei kann es auch zu Rückschlägen kommen, was allerdings kein Anlass sein sollte, aufzugeben. Neues Verhalten muss eben trainiert werden, damit es zur neuen Gewohnheit wird.



## Wo findet man weitere Informationen?

- ➔ Methode, um Wünsche zu erkennen und umzusetzen: [tinyurl.com/js-wuensche](https://tinyurl.com/js-wuensche)
- ➔ Konkrete Tipps, um die Handynutzung zu reduzieren: [tinyurl.com/js-handynutzung](https://tinyurl.com/js-handynutzung)



# NÄCHSTEN MONAT IN JS

## Gefühle: Wenn einer mehr liebt

Berufssoldat: Eine Chance  
für Mannschaften?

Ukraine: Roboter im Krieg

Foto: iStockphoto / Jecapix

## JS-MAGAZIN FÜRS SMARTPHONE

# JS

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

## FERNANDEZ GEGEN DEN STRICH

