

JS

DAS EVANGELISCHE MAGAZIN
FÜR JUNGE SOLDATEN UND SOLDATINNEN

Nr. 4
2026

Kampfsport
Schießen wie
ein Samurai

Fokus!
Vom Handy
wegkommen

US-Armee
Kampf gegen
Vielfalt

SUPER- NORMAL

Blöde Sprüche und
Halbwissen: Menstruation
ist ein Tabuthema in
der Truppe. Wie's besser
geht und was sich
Soldatinnen wünschen



ZU GEWINNEN
Apple Watch



Blöde Sprüche

Ich geb's zu: Mit dem Thema Periode wollte ich lange möglichst wenig zu tun haben. Dabei ist sie das Normalste der Welt – und sie beeinflusst Frauen, die eine mehr, die andere weniger. Weiß man Bescheid, kann man besser darauf eingehen, egal ob als Partner, Kollege oder Kamerad.

Mehr Verständnis wünschen sich auch die Soldatinnen, mit denen wir über Menstruation im Dienst geredet haben, etwa bei Periodenschmerzen (Seite 8). Soldatinnen leisten nicht weniger, weil sie ihre Periode haben. Aber sie haben andere Bedürfnisse. Darauf sollte die Bundeswehr stärker eingehen. Mit kostenlosen Hygieneprodukten. Und mit Infos zum hygienischen Umgang damit auf Übungen und im Einsatz.

All das kostet nicht viel Mühe, hat aber große Wirkung. Für die Gesundheit der Soldatinnen. Und damit auch für die Einsatzbereitschaft. Wem das bewusst ist, der spart sich die blöden Sprüche ganz automatisch.

Warum gleiche Chancen für alle wichtig sind, zeigt sich auch bei der US-Armee: Mit ihrem Kurs, weniger für Minderheiten zu tun, schadet sie sich am Ende selbst (Seite 14).



Sebastian Drescher,
LEITENDER
REDAKTEUR

AUS DER REDAKTION



So hilft man Menschen, die gerade etwas Schreckliches erlebt haben (das Ereignis spielt dabei keine Rolle)

Unser Beitrag auf Instagram zur seelsorgerlichen Ersten Hilfe ist viral gegangen – und viele Nutzer teilen ihre Erfahrungen und geben weitere Tipps. Sie empfehlen beispielsweise die 5-4-3-2-1-Übung oder das **B.E.S.S.E.R.-Programm**, das auch in der Einsatzvorbereitung vermittelt wird. Danke fürs Liken, Teilen und Mitdiskutieren!



JS-Autorin **Katharina Müller-Güldemeister**

hat viel gelernt bei der Recherche über Menstruation. Was sie immer noch nicht kapiert: Warum es eigentlich so ein Tabuthema ist. Ihr gefiel, was eine Soldatin dazu sagte: „Frauen menstruieren halt. Ohne die Periode wäre niemand von uns da!“ So isses.

FOLGT UNS AUF INSTAGRAM: jsmagazin



INHALT



8

Supernormal
Tabuthema
Menstruation

4 EINBLICK

DIENTST

6 MAGAZIN

8 NICHT NUR FRAUENSACHE

Menstruation im Dienst

12 „WIR RATEN, DEN ZYKLUS ZU TRACKEN“

Wie Soldatinnen besser trainieren können

14 GEFÄHRLICHE EINFALT

Die US-Armee verliert an Vielfalt – und schwächt sich

17 URLAUB, URLAUB, URLAUB

Welche Arten es gibt und wie man ihn beantragt

INFOGRAFIK

18 HEITER BIS WOLKIG

Den weiblichen Zyklus verstehen

Fotos: Tim Wegener / Privat / Andreas Blauth / Getty Images, Melissa Sue Gerrits / Getty Images, Antonio Solano Cover: iStockphoto, Azovsky



22

14



US-Armee
Kampf gegen
Vielfalt

LEBEN

20 MAGAZIN

22 ENDLICH WENIGER DADDELN

In 10 Tagen handyfrei?

26 WIE EIN SAMURAI

Selbstversuch mit dem japanischen Bogen

28 WO DER OSTERHASE PAUSE HAT

Skurrile Osterbräuche in anderen Ländern

30 RÄTSEL

Apple Watch zu gewinnen!
Plus Sudoku, Impressum

SEELSORGE

31 TERMINE

Rüstzeiten für Paare, Kinder, Segler; Personalmeldungen

32 SEELSORGE WIRKT

Eine Studie zeigt, was Soldaten besonders schätzen

34 WAS IHR WOLLT

Die JS-Liebblingsliste, diesmal aus Appen

35 WISSEN

Soldatengesetz

36 VORSCHAU, CARTOON

Fokus!
Wie man vom Smartphone wegkommt

UNGEWISSHEIT

Anwohner in Teheran blicken Anfang März auf eine Rauchwolke. Die umstrittenen Angriffe der USA und Israels auf den Iran lassen viele auf ein Ende des Regimes hoffen. Das aber hält sich weiter an der Macht. Und bei den Bombardements werden Zivilisten getötet, darunter auch Kinder.

Foto: Getty Images, Atta Kenare





**WIR BLEIBEN
DRAN!**

Schlechte Nachrichten für Influencer:

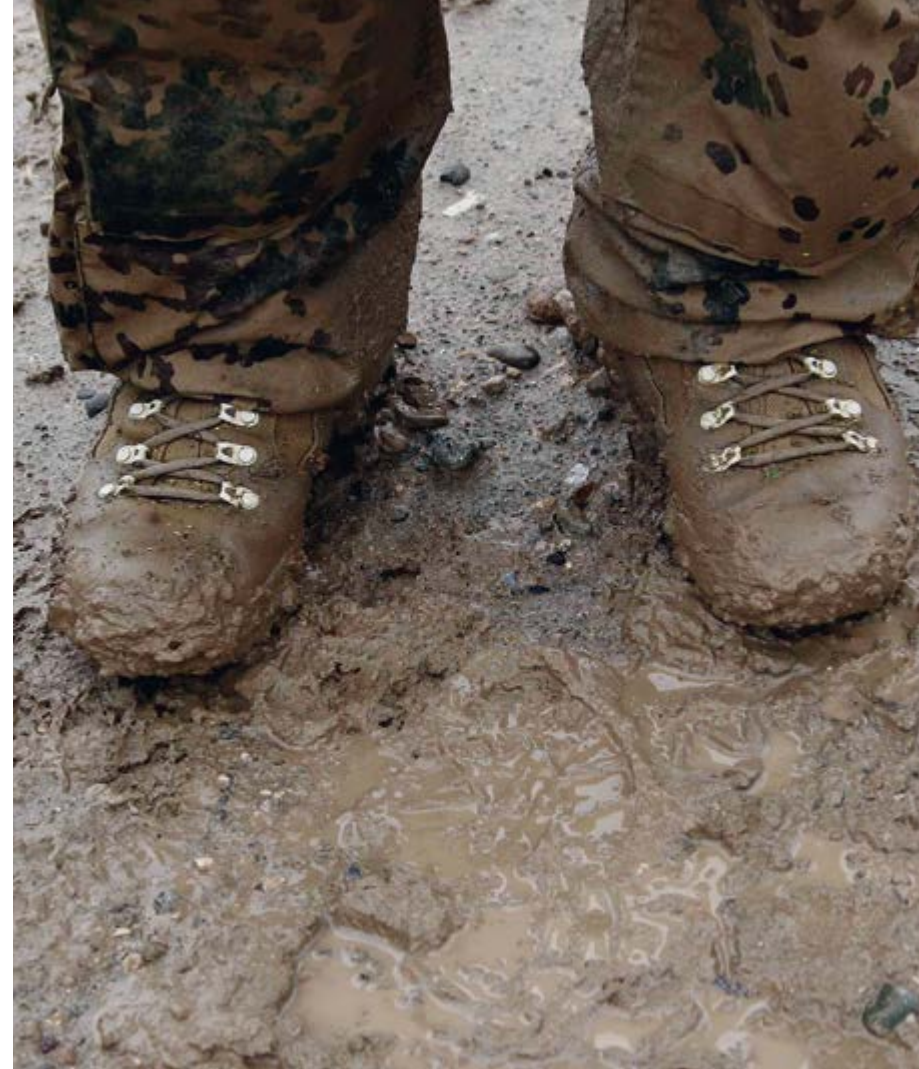
Die Bundeswehr hat das Fotografierverbot in militärischen Einrichtungen verschärft. Die Allgemeine Regelung A-1130/17 erlaubt das Filmen, Fotografieren, Streamen und Aufnahmen von Tonspuren nur nach vorheriger ausdrücklicher Erlaubnis. Gestattet ist wie bisher das Filmen ohne dienstlichen Bezug in Unterkünften, aber außerhalb des Dienstes. Sabotageakte und Drohnenüberflüge von Kasernen und Schiffen sollen jedoch gefilmt werden. Sie dienen der Beweissicherung.

FÖRMLICHE ANERKENNUNG



Schwangere Soldatinnen haben ein Problem: Sie müssen viel zu lange auf ihre **Schwangerschaftsbekleidung** warten!

Laut Wehrbericht dauert es teilweise bis zu 21 Tage, bis die Kleidung überhaupt anprobiert werden kann. Danach kam es häufig zu Fehlern bei der Bestellung. Schwangere mussten sich deshalb mit privat beschaffter Kleidung aushelfen. Eine Förmliche Anerkennung geht an das Bekleidungsmanagement für jede schwangere Soldatin, die die passenden Klamotten noch **vor der Geburt erhält**.



Bei der Basisausbildung kann es ganz schön dreckig zugehen. Schikane und Gewalt haben jedoch nichts beim Bund verloren

Demütigen und schlagen

Übertriebene Härte in der Basisausbildung: Harte Konsequenzen für Täter

Die Basisausbildung gilt als Bewährungsprobe für junge Soldatinnen und Soldaten. Hier sollen Disziplin, Kameradschaft und Vertrauen in Vorgesetzte entstehen. Doch einzelne Vorfälle aus dem aktuellen Wehrbericht zeigen, wie schnell militärische Härte in Demütigung und Gewalt umschlagen kann.

So musste ein Soldat bei einer Übung auf Befehl eines Offiziers bei sieben Grad Außentemperatur anderthalb Stunden in einer etwa zehn Zentimeter tiefen Pfütze liegen. Noch gravierender sind Fälle aus einer Ausbildungskompanie, in der Rekruten ihre Kameraden misshandelten. Einem Soldaten wurde der Kopf in eine Toilette gedrückt und anschließend die Spülung betätigt. Ein anderer wurde nachts aus dem Bett gezerrt, auf den Flur geschleift und mit mehreren Eimern Wasser überschüttet. Auch beim Lernen der Dienstgrade griffen Rekruten zu Gewalt: Wer Fehler machte, wurde geschlagen.

Die Bundeswehr reagierte: Elf Beschuldigte wurden entlassen, mehrere Fälle landeten bei der Staatsanwaltschaft. Zusätzlich verhängte die Truppe Disziplinarbußen und verschärfte die Aufsicht. Um auch nach Dienstschluss ein sicheres Umfeld zu schaffen, sollten der Unteroffizier vom Dienst (UvD) und der Gefreite vom Dienst (GvD) wieder Standard in Grundausbildungseinheiten werden, fordert der Wehrbeauftragte in seinem Bericht. tinyurl.com/js-ausbildung

FRAG DEN PFARRER!

Fremdgehen

Mein Kamerad betrügt regelmäßig seine Freundin – und ich kriege das mit. Soll ich mich da raushalten oder etwas sagen?



ERNST RAUNIG,
Kiel

Gut, dass Ihnen das Verhalten Ihres Kameraden nicht egal ist und Sie damit gleichzeitig vorsichtig umgehen. Ich höre heraus, dass für Sie Treue und Ehrlichkeit wichtige Tugenden sind und Kameradschaft für Sie ein hohes Gut darstellt.

Was auf den ersten Blick wie ein Zwiespalt aussieht, ist für mich kein Gegensatz. Denn gerade wegen der Kameradschaft sollten Sie mit Ihrem Kameraden ehrlich umgehen, ihn unter vier Augen ansprechen und ihm auch schildern, warum Ihnen sein Verhalten nachgeht.

Für den Fall, dass Ihr Kamerad abstreitet, dass er fremdgeht, oder sich verbittet, von Ihnen darauf angesprochen zu werden, haben Sie das zu tolerieren. Es gibt zwei Ausnahmen: Zum einen, wenn es in der Kaserne geschieht und für Schwierigkeiten sorgt – womöglich noch in der Stube, die Sie sich mit ihm teilen.

Die andere Ausnahme ist: Eine der Frauen, mit denen Ihr Kamerad seine Freundin betrügt, ist Ihre Freundin. Für diesen Fall empfehle ich Ihnen, eine Militärpfarrerin oder einen Militärpfarrer vor Ort um Rat zu fragen.

ZAHLE DES MONATS

112

Tage musste ein Bundeswehrbewerber im Jahr 2025 von der Einplanung bis zur **Einstellung** warten. Im Vorjahr ging das noch zwei Wochen schneller.

NETZFUND



Die deutsche Brigade in Litauen

wächst und wächst. Soldaten und ihre Familien sollen dauerhaft dort leben – an der Grenze zu Belarus. Im Ernstfall ganz nah an der Front. Wie geht es den Soldaten und ihren Angehörigen dabei?, fragt Journalist Tom Schimmek in seinem ARD-Radiofeature. tinyurl.com/JS-Litauen

Fotos: iStockphoto, Elmar Gubisch / picture alliance, Bundeswehr, Jana Neumann / picture alliance, Reuters, Fabrizio Bensch / Getty Images, Paulius Peleckis



Nicht nur Frauensache

Menstruation ist ein Tabuthema, auch bei der Truppe. Wie kommen Soldatinnen mit ihrer Periode im Dienst und in Einsätzen zurecht? Und was wünschen sie sich von ihren Kameraden und der Bundeswehr?

Über ihre Periode sprechen Frauen selten mit männlichen Kameraden – um keine blöden Sprüche zu ernten

Herausforderungen in der Feldhygiene

Im Feld keinen Tampon dabei zu haben, ist Hauptbootsmann Anna*, 43, nur einmal passiert. Das war in der Grundausbildung, die sie 2001 als eine der ersten Frauen absolvierte. Sie ging zum Spieß, der über Funk Tampons anforderte. „Das ging die ganze Meldekette durch“, erzählt sie. Hinterher wusste jeder, welche Tampongröße sie benötigte. So eine Bloßstellung wollte sie nicht noch mal erleben.

Das Wechseln von Tampons ist bei Übungen schwieriger als auf einer Toilette mit Wasser und Seife, nur desinfizieren reicht nicht. „Man kann nicht planen, wann man wieder saubere Hände hat. Außerdem muss es im Feld in den Ablauf passen, da nimmt keiner Rücksicht“, sagt sie. Ganz konkret stehen Soldatinnen dann vor diesen Problemen:

- ➔ Der Tampon ist vollgesogen, Blut läuft vorbei.
- ➔ Tampons müssen spätestens nach acht Stunden gewechselt werden, sonst steigt das Risiko, ein lebensbedrohliches toxisches Schocksyndrom zu bekommen.
- ➔ Wohin mit dem blutigen Ding?

In der Grundausbildung lernt man dazu nichts. Auch in Lehrgängen wird zwar die Pflicht zur Gesunderhaltung thematisiert, nicht aber, welche Maßnahmen man in Sachen Menstruation ergreifen soll. Oberfeldwebel Therese*, 36, die als Fluggerätemechanikerin arbeitet, hat es in ihren 18 Bundeswehrjahren nur einmal erlebt, dass ein Ausbilder über Tampons sprach. Für Auslandseinsätze empfahl er, immer ein paar dabei zu haben. Nicht, um einer Kameradin auszuweichen, sondern um Nasenbluten zu stillen und Feuer zu machen.

Warum in der Bundeswehr nicht über Menstruation gesprochen wird? „Periode ist schambehaftet“, sagt Therese, ein Tabuthema. „Männer finden es eklig und wollen sich nicht damit auseinandersetzen“, sagt sie. Im freien Feld schickt Therese ihre Kameraden weg, wenn kein Dixi-Klo ihr Sichtschutz bietet. „Das versuche ich aber zu vermeiden und wenn wir sichern, geht es auch gar nicht.“ Ihr Tipp: Hygienebeutel dabei haben. Außerdem findet sie Periodenunterwäsche eine super Erfindung. Inzwischen gibt es ein großes Angebot an Unterhosen mit Auslaufschutz. Man kann sie leicht wechseln, waschen und selbst bei starken Blutungen bis zu acht Stunden tragen.

Allen, die Periodenunterwäsche nicht mögen, rät Gesundheitsmanagerin Hauptmann Katharina von meet B(w), einem Netzwerk von Frauen für Frauen in der Bundeswehr (siehe Seite 12), zu Einmalhandschuhen. „Damit kann man den Tampon hygienisch wechseln und den benutzten Tampon darin zugeknotet aufbewahren, bis man ihn fachgerecht entsorgen kann.“ Denn auch für Frauen gilt: Im Feld wird nichts zurückgelassen.

Probleme im Einsatz

Eine Sache, die Hauptbootsmann Anna gerne vor ihrem ersten Einsatz 2003 gewusst hätte: dass man beim Marketender nur Tampons der Größe S kaufen kann. „Wie viele soll ich mir davon denn reinschieben, wenn ich rausfahre?“, fragte sie sich da.

Und noch etwas hatte sie sich anders vorgestellt. Als sie dem Spieß sagte, dass sie sich wegen starker Regelschmerzen hinlegen müsse, habe der gefragt, ob sie sich „da sicher wäre“. Für ihn zählte nur die Einsatzfähigkeit. Um in den nächsten Einsätzen nicht wieder zyklusbedingt beeinträchtigt zu sein, wenn es drauf ankommt, nahm Anna deshalb die Pille ein halbes Jahr ohne Pause durch. Dadurch blieb nicht nur



Toxisches Schocksyndrom (TSS)

Wenn Tampons zu lange in der Vagina liegen, können sich Keime vermehren. Die dabei entstehenden Gifte können Fieber, Schüttelfrost, Erbrechen, Muskelschmerzen, Blutdruckabfall und Schwindel verursachen.

Typisch ist auch ein sonnenbrandähnlicher Ausschlag.

Vom TSS sind etwa drei von 100 000 menstruierenden Frauen betroffen, es kann unbehandelt zum Tod führen.

Fotos: Andreas Blauth / picture alliance, SZ Photo, Rainer Unkel / Bundeswehr, Falk Bärwald / Bundeswehr, Mario Bähr

*Namen von der Redaktion geändert



Alles geben in der Grundausbildung oder im Einsatz, wie hier in Mali, auch wenn der Körper andere Pläne hat. Frauen leisten oft mehr, als man sieht

Was sich Soldatinnen von Kameraden und vom Dienstherrn wünschen:

- ➔ Statt 'nen Spruch drücken, lieber fragen, ob man einen Tee kochen soll.
- ➔ Respektvollen Umgang und Verständnis zeigen. Dazu braucht es mehr Aufklärung (siehe Seite 18).
- ➔ Wissen über den weiblichen Zyklus und zyklusbasiertes Training als Lehrgangsinhalt anbieten (mehr dazu Seite 12).
- ➔ Einsatzbereitschaft: Kostenübernahme für die Pille, Spirale oder Dreimonatsspritze.
- ➔ Kostenübernahme von Periodenprodukten.
- ➔ Sich nicht erklären müssen, wenn man bei Regelschmerzen nicht jede Aufgabe ausführen kann.
- ➔ Periodenartikel auf Toiletten bereitstellen und als Teil der Ausrüstung wie Verbandsmaterial in der ABC-Tasche anbieten.

Katharina Müller-Güldemeister

Video-Tipp:

Wer hält den Periodenschmerz länger aus? Männer-Challenge auf dem Festival:
tinyurl.com/js-periodenschmerz

die Blutung wie erwünscht aus, sondern auch die Schmerzen.

Wie stark eine Frau unter ihrem Zyklus leidet, ist sehr individuell. Die Pille durchzunehmen ist eine gängige Methode, die viele Soldatinnen ebenso wie Profisportlerinnen nutzen. Andere Methoden sind die Dreimonatsspritze und die Spirale. Bei der Pille sollte man allerdings Folgendes beachten, rät Oberstabsarzt Janna Kayser von der Abteilung Gynäkologie und Geburtshilfe am Bundeswehrkrankenhaus Westerstede:

- ➔ Nicht jede Pille eignet sich für einen Langzyklus.
- ➔ Bei Zwischenblutungen nach einigen Monaten sollte eine Pause eingelegt werden, damit die Schleimhaut abbluten kann.
- ➔ Egal, ob mit oder ohne Pause: Die Pille hat einige Nebenwirkungen, die unter anderem ältere Frauen und Raucherinnen gefährden können. Doch mit genauer Anamnese und der passenden Wahl der Pille lassen sich Nebenwirkungen deutlich minimieren. Wichtig ist eine gute gynäkologische Beratung.
- ➔ Nicht jede Frau verträgt jede Pille.
- ➔ Nicht jede Frau möchte ihren natürlichen Zyklus durch ein Hormonpräparat unterbinden.

Immerhin – in Sachen Tampongrößen hat sich was getan: Mittlerweile gibt es beim Marketender Tampons in den Größen „normal“ und „super“ und eine Sorte Binden („normal“). Wer andere Produkte wünscht, kann das über das Kommando der übenden Truppe beantragen, erklärt das Verpflegungsamt.

Blöde Sprüche

Eins scheinen viele Soldaten okay zu finden: Soldatinnen mit Sprüchen zur Menstruation zu provozieren. Etwa so: „Du bist so gereizt, hast du deine Tage?“ Wenn Soldatinnen allerdings ihre Regelschmerzen thematisieren, heißt es schnell: Stell dich nicht so an.

Der weibliche Zyklus wird als „Weiberkram“ und „Prinzessinnenzeug“ abgetan, sagt Amira*, 34, Oberstabsgefreite der Reserve. „Man ist dann schnell das schwache Glied in der Kette“, sagt Hauptbootsmann Anna. Sie hat aufgehört, ihre Schmerzen in der Truppe zu thematisieren.

Auch Fluggerätemechanikerin Therese reißt sich zusammen, wenn sie ihre Tage hat, um ja nicht auszufallen oder als schwach zu gelten. Manchmal spricht sie über ihre Schmerzen. Aber nur, wenn sie die Kameraden gut kennt.

Reservistin Amira findet den Umgang in der Bundeswehr nicht zeitgemäß. Weibliche Lebensrealitäten seien kein reines „Frauenthema“, sondern gehörten zur Einsatz- und Gesundheitsrealität. „Menstruation zu enttabuisieren würde einen Raum öffnen, in dem eine Frau sich wohl und willkommen fühlt.“ Ihr ist wichtig, dass Männer wissen, dass man nicht einfach charakterlich launisch ist, sondern der Körper auf Hormone reagiert.

„Du bist so gereizt, hast du deine Tage?“

Tarnen, täuschen, Ernstfall üben (hier in Schnöggersburg). Nur wie man keimfrei einen Tampon wechselt, steht nicht auf dem Lehrplan



„Wir raten jeder Soldatin, ihren Zyklus zu tracken“

Profisportlerinnen nutzen zyklusbasiertes Training, um mehr Leistung abzurufen und Verletzungen vorzubeugen. Hauptmann Katharina von meet B(w) will das auch in der Truppe einführen

JS-Magazin: Was ist Meet B(w)?

Katharina: Ein Netzwerk von Frauen und für Frauen in der Bundeswehr. Hier tauschen sich Frauen über Themen aus, die in männerdominierten Arbeitskontexten oft wenig Platz haben.

Was steckt hinter dem Projekt „FemPower“?

Frauen sollen durch Beratung und Trainingsangebote das Beste aus sich rausholen können. Es kommen zum Beispiel Soldatinnen aus der Gebirgsjägertruppe zu uns, die ihre körperliche Leistungsfähigkeit steigern wollen, um mit den Soldaten mithalten. Oder Soldatinnen, die nach einer Schwangerschaft schnell fit für den aktiven Dienst werden wollen.

Was raten Sie ihnen?

Es kommt darauf an, welche Ziele sie haben und von wo sie starten. Oft empfehle ich funktionales Training, da man viele körperliche Fähigkeiten in einem Training kombinieren kann wie Ausdauer,



KATHARINA, 32, arbeitet als Hauptmann im betrieblichen Gesundheitsmanagement und ist eine der Gründerinnen von meet B(w). meetbw.de

Kraft, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit.

Welche Rolle spielt der Zyklus?

Seinen Zyklus zu kennen, kann helfen, den eigenen Körper besser zu verstehen, zum Beispiel hinsichtlich der empfundenen Motivation. Allgemein gilt: Die vier Zyklusphasen sind Nuancen. Man kann in jeder Phase alles machen, solange tatsächliche Beschwerden dem nicht im Weg stehen.

Was empfehlen Sie für die Eizellreifungsphase?

In dieser Phase bieten sich Maximalkrafttrainings oder VO2max-Intervalle (maximale Sauerstoffaufnahme) an. Auch Laktatschwellentrainings sind eine gute Variante. Grundsätzlich steigt in dieser Phase das Hormon Östrogen an, das Muskelaufbau, Kraftentwicklung und Regeneration unterstützt. Gleichzeitig ist das ermüdend wirkende Progesteron noch niedrig. Dadurch fühlen sich viele Frauen belastbarer und können intensivere Trainingsreize setzen.

Im Einklang mit dem Zyklus: So holen Soldatinnen das Beste aus sich heraus

Foto: picture alliance, Westend61, Josep Suria / Privat



Zyklusbasiertes Training bei der Bundeswehr

Und in der Eisprungphase?

Die Tage um den Eisprung herum sind perfekt für Bestzeitentests, Wettkämpfe, Schlüsselreize und Muskelaufbau.

Wie ist es in der Gelbkörperphase?

In dieser Phase steigt das Progesteron deutlich an, die Körpertemperatur ist erhöht und die Regeneration kann länger dauern. Diese Phase kann für moderatere Intensitäten und Dauermethoden wie lange Grundlagenläufe oder Kraftausdauertrainings genutzt werden.

Und während der Menstruation?

Es gibt kein generelles Leistungsloch – entscheidend ist das individuelle Empfinden. Wer sich gut fühlt, kann normal trainieren. Wer Beschwerden wie Krämpfe und Schmerzen hat, sollte die Intensität reduzieren.

Was machen viele Frauen falsch?

Viele trainieren zwar konsequent, aber bleiben oft zu vorsichtig und damit unter dem Reiz, der die entscheidende Anpassung im Körper auslöst. Strukturiertes Training ist der Schlüssel zum Erfolg. Dazu gehören gezielte und intensive Trainingsreize – ob schwere Gewichte im Krafttraining oder schnelle Intervalle im Lauftraining – und genauso bewusst geplante Erholungsphasen. Denn die eigentliche körperliche Anpassung entsteht in der Regeneration, während der Trainingsreiz vom Körper verarbeitet wird.

Wieso bleibt bei manchen Frauen durch sehr intensives Training die Periode aus?

Das kann an einer zu geringen Energiezufuhr (Ernährung), zu hohen Trainingsumfängen, fehlender Regeneration oder einer Kombination davon liegen. In jedem Fall ist das Ausbleiben der Periode ein deutliches Warnsignal und sollte unverzüglich ärztlich abgeklärt werden, damit es nicht zu langfristigen gesundheitlichen Schäden kommt.

Die meisten Trainings- und Leistungsmodelle beruhen auf Daten von Männern. Auch in der Sportschule Warendorf spielt der Zyklus keine Rolle. Am Institut für Sportwissenschaft der Bundeswehr-Uni München schafft man aber Grundlagen, um der Gesundheit von Soldatinnen mehr Aufmerksamkeit zu geben. Laut Studien wirkt sich individuelles, funktionelles Training stärker auf die Leistungsfähigkeit aus als der Menstruationszyklus.

Was sollte man essen und trinken?

Ausreichend Kalorien – sowohl im Training als auch während der Regeneration. Bei den meisten Menschen sind teure Supplements nicht notwendig. Ich rate vor allem, frisch, bunt und möglichst unverarbeitete Lebensmittel zu essen und bei sportlicher Aktivität darauf zu achten, dass man pro Tag ca. zwei Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nimmt.

Wie sehr beeinflusst der Zyklus die Leistungsfähigkeit von Soldatinnen?

Das ist sehr unterschiedlich. Entscheidend ist oft die mentale Einstellung: Wie widerstandsfähig bin ich? Kann ich mich auch unter widrigen Bedingungen und gegebenenfalls mit Schmerzen gut durchbeißen? Wie gehe ich mit Müdigkeit, Kälte und Hitze um? Gibt es ein gutes kameradschaftliches Gefüge, dem ich mich mitteilen kann? Auch Soldaten sind nicht jeden Tag in Topform. Vielleicht ist der Soldat gerade Vater geworden und schläft nicht viel.

Was, wenn eine harte Übung ansteht?

Entscheidend ist, ob die Kameradschaft trägt: Ob man sich gegenseitig unterstützt, man offen über körperliche und mentale Belastungen sprechen kann und den Auftrag gemeinsam fest im Blick hat. Am Ende muss die Einheit performen. Der Zyklus spielt immer nur eine untergeordnete Rolle in der Leistungsfähigkeit.

Wissen Männer, was während des Zyklus bei der Frau passiert?

Ich denke, die wenigsten kennen den ganzen Zyklus der Frau. Da wünsche ich mir mehr Aufklärung. Andere Armeen wie die britische Armee machen es vor. Ein Dienst, der körperlich so fordernd sein kann, muss auch den Menschen verstehen, dem er abverlangt wird. Und das bleibt eine Führungsaufgabe. Themen wie die richtige Einkleidung samt Ausgabe der richtigen Sport-BHs, Urinierhilfen für unterwegs und Periodenunterwäsche dürfen nicht länger ausgeblendet werden.

Interview: Katharina Müller-Güldemeister



Soldaten der US-Armee bei einer Militärparade (2025)

Mehrere hochrangige Militärs wurden entlassen, denen eine „woke Agenda“ vorgeworfen wurde

Offiziere, die mit dem Kurswechsel nicht einverstanden seien, forderte er zum Rücktritt auf. Zuvor hatte Präsident Donald Trump den Ton gesetzt: „Wir werden nicht politisch korrekt sein, wenn es um die Verteidigung der amerikanischen Freiheit geht.“

Seit seinem Amtsantritt greift Hegseth Programme zur Förderung von Vielfalt im Militär an und bezeichnet sie als „ideologischen Müll“. Der Satz „Unsere Diversität ist unsere Stärke“ sei „vielleicht der dümmste in der Militärgeschichte“. Stattdessen betont er Einheit, Leistung und einen gemeinsamen Zweck – „unabhängig von Herkunft, Geschlecht oder Hautfarbe“. Alle würden gleichbehandelt, jeder werde nach Leistung beurteilt.

Der angekündigte Kurswechsel ist mehr als nur Gerede: Direkt am ersten Tag seiner Amtszeit unterzeichnete Trump ein Dekret, das alle DEI-Programme in der Bundesregierung erfassen und beenden oder zumindest stark kürzen soll. DEI steht für Diversity, Equity und Inclusion, was übersetzt etwa Vielfalt, Chancengerechtigkeit und Einbeziehung bedeutet. Die Programme sollten dafür sorgen, dass alle Menschen fair behandelt werden und die gleichen Chancen bekommen.

Frauen stehen im Fokus

Nach Angaben des Pentagons wurden intern alle DEI-Büros geschlossen, viele Stellen gestrichen und entsprechende Inhalte von Webseiten und Social-Media-Kanälen entfernt. Mehrere hochrangige Militärs wurden entlassen, denen eine „woke Agenda“ vorgeworfen wurde. Der politische Eingriff hat direkte Folgen für die Streitkräfte.

Dabei stehen Frauen in Führungspositionen offenbar im Fokus: Stellvertretend für viele Fälle steht der einer hochdekorierten Offizierin, die als erste Frau ein Kommando der Marine-Spezialkräfte übernehmen sollte. Kurz vor dem geplanten Amtsantritt wurde die Ernennung jedoch ohne öffentliche

Begründung gestoppt und der Posten anderweitig besetzt. Selbst höchste Qualifikation und langjährige Einsatzerfahrung boten in diesem Fall keinen Schutz vor dem neuen Kurs.

Besonders sichtbar ist der Umbau an den Militärakademien. In einem internen Schreiben wird angeordnet, dass die ethnische Zugehörigkeit und das Geschlecht bei der Zulassung nicht mehr berücksichtigt werden dürfen. Zudem berichten Medien, dass Lehrmaterialien gezielt auf Diversitäts-, Antirassismus- und Geschlechterthemen überprüft werden. Studentische Initiativen mit DEI-Bezug werden aufgelöst oder zur Umbenennung gezwungen. Dadurch verändert sich nicht nur, wer Zugang zu den Eliteschmieden des Militärs erhält, sondern auch, wie zukünftige Offiziere ausgebildet werden.

Ein neues „Krieger-Ethos“?

Begleitet wird der Umbau von einer neuen Sprache: „leistungsbasiert“, „farbenblind“, „Krieger-Ethos“. Die Botschaft ist unmissverständlich: Leistung und Kampffähigkeit stünden endlich wieder im Zentrum – was unterstellt, dass sie es zuvor nicht getan hätten. Verantwortlich für den angeblichen „jahrzehntelangen Niedergang“ macht Hegseth eine „toxische Ideologie“, verkörpert durch DEI-Programme.

Die Wortwahl ist Teil einer größeren populistischen Erzählung, in der die Eliten – auch die des Militärs – als abgehoben oder gar korrupt dargestellt werden. Die liberale Politik, die Förderung von Diversität im Militär und die angeblich daraus resultierende Schwäche werden als Ursache für die militärpolitischen Fehlentscheidungen der vergangenen Jahrzehnte ausgemacht – etwa für die Kriegseinsätze in Afghanistan oder dem Irak.



Colonel Bree Fram wurde 2026 aus der US-Armee ausgeschlossen – weil sie als Transperson lebt

Gefährliche Einfalt

Die Trump-Regierung geht gegen Vielfalt in der US-Armee vor. Das schwächt die Truppe – auch aus ganz praktischen Gründen

Obwohl ich hoch qualifiziert bin und jahrelang im Einsatz war, werde ich allein deshalb aus der Armee gedrängt, weil ich transgender bin.“ Mit diesen Worten schildert US-Armeeoffizier Erica Vandal in „USA Today“ das plötzliche Ende ihrer Militärkarriere. Sie diente 14 Jahre, war im Afghanistaneinsatz und wurde für ihre Leistungen ausgezeichnet. Vorgesetzte bescheinigten ihr außergewöhnliches Führungstalent – bis eine politische Entscheidung alles veränderte: Transpersonen, also Menschen, die sich einem anderen Geschlecht zugehörig fühlen als dem bei der Geburt zugeordneten, dürfen im US-Militär nicht länger dienen.

So verkündete US-Verteidigungsminister Pete Hegseth im letzten September: „Die Ära der politisch korrekten, überempfindlichen ‚Ich-verletze-niemandes-Gefühle‘-Führung endet hiermit auf allen Ebenen.“ Er gab bekannt, die „woke“ Politik zu beenden.

Fotos: picture alliance, Sipa USA, Robyn Stevens Brody / Getty Images, AFP, Daniel Woolfolk / Getty Images, Haywood Magee

Daten unterstützen diese Darstellung nicht. „Die Wissenschaft ist eindeutig, wenn es darum geht, was militärische Einsatzfähigkeit fördert“, sagt Aaron Belkin, Politikwissenschaftler an der San Francisco State University. „Es muss sichergestellt werden, dass alle gleichbehandelt werden und alle die militärischen Standards erfüllen.“ Chancengleichheit sei zentral für Zusammenhalt, Ordnung und Disziplin. Wenn aber ganze Gruppen, wie Transpersonen, aus politischen Gründen ausgeschlossen werden, schwäche das die Professionalität der Armee und schade dem Militär.

Chancengleichheit ist zentral

Zugleich sei die US-Gesellschaft – und das Militär im Besonderen – historisch von Kulturen geprägt gewesen, die männliche Macht, weiße Vorherrschaft, Christentum und Heterosexualität begünstigten. „Selbst wenn es heute einheitliche Aufnahmestandards für alle gibt, braucht es Programme, die sicherstellen, dass alle real eine faire Chance haben“, so Belkin. Die Behauptung, die DEI-Programme untergraben die Einsatzbereitschaft, sei daher schlicht falsch.

Was die Trump-Regierung antreibe, habe seiner Ansicht nach wenig mit militärischer Effektivität zu tun. „Die Angriffe dienen vor allem dazu, den Vorurteilen der MAGA-Basis entgegenzukommen“, sagt Belkin. Es handele sich um eine bewusste „Politik der Grausamkeit“ – mit sicherheitspolitischen Konsequenzen: Gutes Personal geht und die Menschen verlieren das Vertrauen in die Armee. Stattdessen wird sie von der Politik für ihre Zwecke missbraucht.

Zudem ignorieren die Maßnahmen der Trump-Regierung, wie die Vielfalt im US-Militär entstanden ist. Afroamerikaner kämpften in jedem Krieg für die



Im Kriegseinsatz:
Afroamerikanische
US-Soldaten 1944 in
Großbritannien

USA, wurden jedoch in Friedenszeiten wieder ausgeschlossen oder ihre Zahl wurde begrenzt. Im Zweiten Weltkrieg dienten sie in rassistisch getrennten Einheiten und übten häufig einfache Tätigkeiten aus. Erst nach 1945 und mit US-Präsident Trumans Abschaffung der „Rassentrennung“ im Militär begann der Wandel. Vor allem, nachdem die USA 1973 die Wehrpflicht abschafften und auf Freiwillige angewiesen waren.

Die Freiwilligen-Armee ist auf Minderheiten angewiesen

Das Militär warb besonders um sogenannte „vulnerable Gruppen“, die sich wegen begrenzter Alternativen im zivilen Leben eher verpflichteten. Die Folge: Mehr Afroamerikaner und Frauen traten ins Militär ein. Von den späten 1980er Jahren bis in die 2000er Jahre verdoppelte sich der Anteil von US-Soldaten mit lateinamerikanischer Herkunft. 2022 stellten sie 25 Prozent der Neueintritte. Ohne sie hätte das Militär seinen Personalbedarf nie decken können. Diversität wurde dem Militär nicht aufgezwungen – sie war schlicht notwendig. Die Vorstellung, eine „unwoke“ Armee habe Amerikas Kriege gewonnen und „Wokeness“ habe sie geschwächt, ist historisch falsch.

Und dennoch verfängt die Erzählung, die die Armee als zu „woke“ darstellt: Umfragen von Gallup aus dem Jahr 2023 zeigen, dass das öffentliche Vertrauen in das Militär trotz hoher Grundwerte auf den niedrigsten Stand seit zwei Jahrzehnten gefallen ist.

Es spricht viel dafür, dass Trumps Anti-Diversitätspolitik das US-Militär schwächt. Der US-Armee könnte es schwerer fallen, neues Personal zu rekrutieren. Soldaten könnten sich dem Militär weniger verbunden fühlen und weniger motiviert sein. Die Armee könnte weiter an Ansehen und Attraktivität in der Bevölkerung verlieren. Zusätzlich werden Minderheiten geschwächt, Einzelne benachteiligt, Karrieren zerstört und der Kulturkampf angeheizt. Trump scheint seine Innenpolitik über die nationale Sicherheit zu stellen.

Moritz Hohmann

SERVICE

Urlaub, Urlaub, Urlaub

Bei der Bundeswehr gibt es unterschiedliche Arten von Urlaub.
Worauf Soldaten beim Beantragen achten sollten

Alle Soldaten haben einen Anspruch auf Erholungsurlaub. Wer eine 5-Tage-Woche hat, erhält 30 Tage Urlaub. Der Freitag zählt immer als ganzer Urlaubstag. Für die im Urlaub liegenden Wochenendtage Samstag und Sonntag wird kein Urlaubstag benötigt.

Der Erholungsurlaub darf nicht beliebig gestückelt werden. Er ist möglichst in längeren Abschnitten zu nehmen, damit ein Erholungseffekt eintreten kann. Ob dies bedeutet, dass man vier Wochen oder länger am Stück urlauben darf, hängt von der Dienststelle und den Vertretungsregeln ab. Im Kalenderjahr nicht genommener Urlaub wird in das nächste Jahr übertragen. Ab dem übernächsten Kalenderjahr verfällt er.

Ausscheidende Zeit- und Berufssoldaten haben im letzten Kalenderjahr ihrer Dienstzeit genau ein Zwölftel von 30 Urlaubstagen je vollem Dienstmonat Urlaubsanspruch. Wer vor dem Übergang ins Zivilleben eine Bundeswehrfachschule besucht, muss den bis dahin erworbenen Urlaubsanspruch vor Beginn der Ausbildung nehmen.

Frühbuche mit Vorteilen

Der Disziplinarvorgesetzte genehmigt den Urlaub. Er wird in der Regel digital über den Innendienstleiter beantragt. Der entscheidet auch, ob dienstunfähig gewordene Soldatinnen und Soldaten zusätzlichen Urlaub erhalten, um wie der fit zu werden (§ 7 SUV).

In der Regel macht der Dienststellenleiter Vorgaben zur Urlaubsplanung des nächsten Jahres. Er gibt bekannt, wann kein Urlaub genommen werden darf – etwa wegen einer Übung – oder wann alle – außer bestimmten Funktionen – freinehmen können, oft an Feiertagen. Die Teileinheitführer stimmen anschließend die Feinplanung im unterstellten Bereich ab. Bei der Planung helfen Vertretungsregelungen und Genehmigungskriterien (z. B. Vorrang von Familien mit Kindern).

Wenn dienstliche Gründe bestehen, kann der Urlaub abgelehnt werden

Grundsätzlich gilt: Wer frühzeitig plant und einreicht, hat eher Vorrang als Nachteile, wenn es darum geht, wer zu einem strittigen Zeitpunkt keinen Urlaub nehmen darf.

Frei nach dem Einsatz

Nach einem belastenden Auslandseinsatz hat man Anspruch auf Urlaub zur Erhaltung der Einsatzfähigkeit. Wie lange dieser dauert, wird zentral für jeden Auslandseinsatz einheitlich für alle beteiligten Soldaten festgelegt. Für im Ausland stationierte Soldaten gilt die Heimaturlaubsverordnung. Je nach Einsatzzeit (zwei, vier oder sechs Monate) und Schwere der Umstände im Einsatzland stehen den Soldaten unterschiedlich viele Reisetage nach Deutschland zu. Zusätzlich gibt es gestaffelt nach Landeskategorie bis zu 18 weitere Urlaubstage. Auf Antrag erhält man zudem einen pauschalen Zuschuss zu den Fahrtkosten.

Anlass für Sonderurlaub

Auf Antrag können weitere Urlaubstage für Rüstzeiten und Weiterbildungen gewährt werden, sofern der Disziplinarvorgesetzte diesen genehmigt. Das fällt unter Sonderurlaub. Auch als Belohnung für gute Leistungen können Soldatinnen und Soldaten einige Tage Sonderurlaub erhalten. Sonderurlaub hilft außerdem Alleinerziehenden bei der Betreuung erkrankter Kinder.

Wenn dienstliche Gründe einer Urlaubsgewährung entgegenstehen, kann der Urlaub abgelehnt werden. Das Zurückholen aus dem Urlaub oder die Aufhebung eines genehmigten Urlaubs ist jederzeit möglich, etwa bei Alarmierung oder wenn die Einsatzbereitschaft der Einheit durch den Ausfall eines anderen Soldaten nicht mehr sichergestellt ist. Um erreichbar zu sein, müssen Soldaten eine Urlaubsadresse angeben. Bereits entstandene Kosten muss dann allerdings der Dienstherr nach Vorlage der entsprechenden Nachweise bezahlen.

Christian Peter

Wo findet man weitere Informationen?

- ➔ Erholungsurlaubsverordnung (EUrlV)
- ➔ Soldatenurlaubsverordnung (SUV)
- ➔ Heimaturlaubsverordnung (HUrlV)
- ➔ Sonderurlaubsverordnung (SUrlV)

Heiter bis wolkig

Der Aufklärungsunterricht ist lange her – und oft war er ziemlich schlecht. Aber es hilft, den weiblichen Zyklus zu verstehen. Nicht nur als Frau

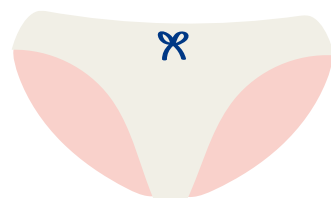
Herbst

In der **Gelbkörperphase** sinkt das Östrogen rapide ab. Dafür steigt das Gelbkörperhormon Progesteron an, das die Gebärmutter Schleimhaut für eine mögliche Einnistung einer befruchteten Eizelle vorbereitet. Frauen leiden in dieser Phase oft unter Stimmungsschwankungen. Dazu können viele nicht gut schlafen, haben Kopf- und Rückenschmerzen. Man nennt diese Symptomatik prämenstruelles Syndrom, kurz: PMS. Etwa ein Drittel der Frauen mit PMS ist davon im Alltag stark eingeschränkt. Bewegung kann helfen, weil Dopamine und Endorphine produziert werden.

„Nach dem Peak muss ich mich zurückziehen, Kräfte sammeln, habe ein Schutzbedürfnis, bin unausgeglichener, gereizter, nehme viele Dinge persönlich, bin ein bisschen zickig“, sagt Reservistin Amira, 34.

Periodenprodukte

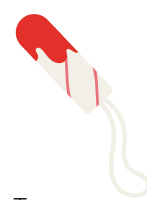
Ihre erste Periode bekommt eine Frau meist zwischen 11 und 15 Jahren und dann ca. 500 Mal. Sie verbraucht zwischen **10 000 und 17 000 Tampons oder Binden** in ihrem Leben. Periodenunterwäsche und Menstruationstassen sind nachhaltiger.



Periodenunterwäsche



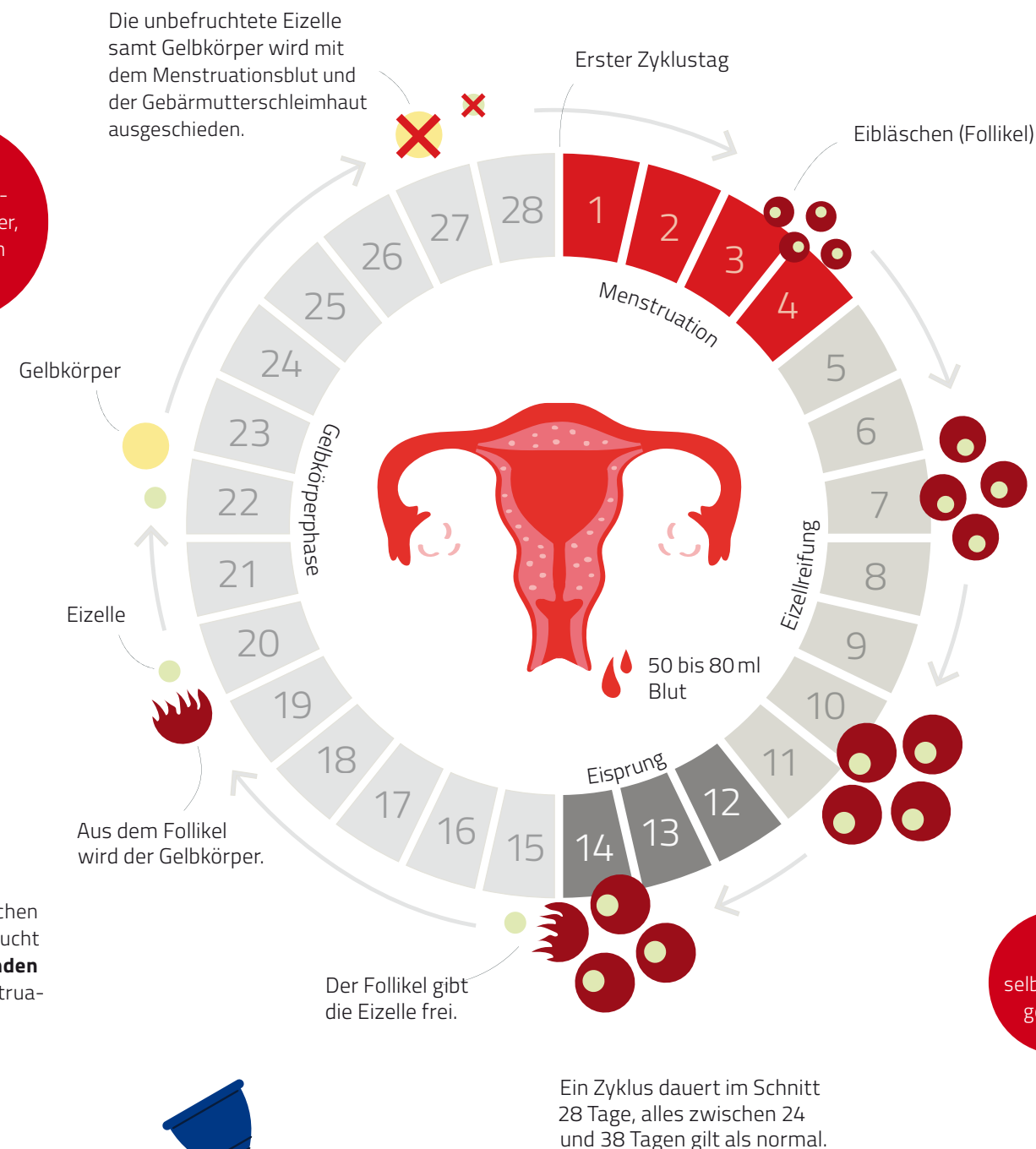
Binde



Tampon



Menstruationstasse



„Mein Energielevel ist gedrückt. Ich fühle mich nicht ausgeglichen, will meine Ruhe, mein Körper muss sich regenerieren.“

Winter

Der Zyklus ähnelt den vier Jahreszeiten. In der **Menstruationsphase** zieht sich die Gebärmuttermuskulatur krampfartig zusammen. Dadurch löst sich die Schleimhaut, die das Innere der Gebärmutter auskleidet, und wird mit der Blutung durch die Vagina abtransportiert. Viele Frauen leiden unter Unterleibskrämpfen, Übelkeit und Rückenschmerzen.

Frühling

Schon in der Menstruationsphase reifen in den Eierstöcken Eizellen in blasenähnlichen Follikeln heran. Während der **Eizellreifung** wird in den Eierstöcken die Produktion des Sexualhormons Östrogen angekurbelt. Dadurch baut sich die Gebärmutter Schleimhaut langsam wieder auf. Östrogene sind auch dafür verantwortlich, dass sich Frauen in dieser Phase besonders gut fühlen. Denn sie wirken sich u. a. positiv auf die Aktivität der Nervenzellen im Gehirn und die Produktion des Glückshormons Serotonin aus.

Sommer

Rund um den **Eisprung** erreichen vier Hormone ihren Höchststand: Östrogen, Serotonin, Dopamin und Testosteron. In dieser Phase haben Frauen die meiste Energie. Sie sind eventuell risikobereiter, selbstsicherer und haben eher Lust auf Sex. Von den Eizellen wird nur die am besten entwickelte Eizelle springen. Danach wird sie über den Eileiter in die Gebärmutter transportiert.

„Mein Hoch! Ich bin mit mir im Reinen, bin selbstbewusster, sehr aktiv, gut gelaunt und leistungsfähig.“

BERUF DES MONATS

INDUSTRIETAUCHERIN



Gut orientiert

Catharina Richter sinkt in das undurchsichtige Wasser des Faulturms. Es ist warm. Sie sieht nichts, die Pumpsysteme, die sie austauschen soll, ertastet sie. Sie arbeitet in acht bis 32 Metern Tiefe, steckt in einem Anzug für Berufstaucher. Über einen Schlauch wird sie mit Luft versorgt. Die 35-Jährige muss auf sich selbst hören, sich vertrauen. „Das ist meditativ“, sagt sie.

Schrauben, schneiden, bergen, reinigen, reparieren und montieren: „Wir machen alles unter Wasser, was ein Handwerker an Land macht“, sagt Richter. Die Ausbildung zum Industrietaucher dauert zwei Jahre und beinhaltet auch Medizin und Gerätekunde. Richter

arbeitet im Betrieb ihrer Eltern. Der ist im Einsatz, wo eine Kontamination besteht: in Kläranlagen, Lackwerken, Brauereien oder pharmazeutischen Einrichtungen. Das findet sie nicht schlimm. Oft rieche es nach Waschmittel oder Chemie.

Richter arbeitet in Teams mit drei bis fünf Leuten. Vor dem Einsatz besprechen sie die Baustelle, beurteilen das Gefahrenpotenzial und überprüfen die Ausrüstung.

Alle drei bis vier Stunden wechseln sich die Taucher ab. Die anderen sichern den Tauchgang. Richter schätzt die Nähe und Vertrautheit im Team. Für einen Auftrag ist sie oft ein bis zwei Wochen unterwegs.

FRAG DEN PFARRER!

Kann man in diese Welt ein Kind setzen?

Kriege, Klimakrise, Trump und der Rechtsruck. Die Weltlage beunruhigt mich sehr. Trotzdem wünschen mein Partner und ich uns ein Kind. Ist das verantwortungslos?

MIRKO WEBLER,
Untermeitingen



Zuallererst zeigt sich euer Verantwortungsbewusstsein schon darin, dass ihr euch eine solch wichtige Frage stellt. Denn es stimmt: Kinderkriegen ist immer ein Wagnis und womöglich in der heutigen Zeit auch ein größeres als noch vor Corona.

Andererseits zeigt sich an diesem Beispiel auch, dass ich viel weiter als fünf Jahre im Voraus selten verlässlich planen kann. Häufig kommt es ganz anders, als man denkt, und vor ein paar Jahren hätte euch eventuell etwas ganz anderes beunruhigt als die Weltlage.

Bei allen berechtigten Gründen zum Grübeln bedeutet die Alternative zum Wagnis, direkt zu resignieren. Man würde sich so weit beunruhigen lassen, dass man die größten Wünsche und tiefsten Sehnsüchte aufgeben muss.

Die Frage nach der Verantwortung ist daher nur das eine. Andere Fragen könnten lauten: Worauf kann ich mich verlassen und worin kann ich mir sicher sein? Wenn ihr beide euch eurer Beziehung gewiss seid und die Liebe zu eurem Kind außer Frage steht, dann bringt ihr neben Zuversicht und Hoffnung genug Verantwortung mit, um die weltbesten Eltern für euer Kind zu werden.

Fotos: Tauchbetrieb S. Richter GmbH / Militärsorge / Privat / Philipp Reiss, philreiss.de / Privat / Mutpost

FANKURVE

Die Sport-Kolumne

Endlich wieder samstags um eins

Es gab schon bessere Jahrzehnte, um Werder-Fan zu sein. Der Abstieg 2021, das Chaos in der Pandemie samt gefälschter Impfpässe, die immer klammten Kassen.

Im Sport streben alle nach dem Schneller, Höher, Weiter. Im Fußball bedeutet das zwangsläufig Bundesliga-Fußball. Samstags um halb vier. Es gibt mehr Fernsehgelder, bessere Spieler, höhere Eintrittspreise. In manchen Führungsetagen skalieren sie sich bis in die Champions League. Aber etwas ist nicht endlos steigerbar: der Spaß.

Nirgendwo hatte ich mehr Spaß als in der zweiten Liga. 2021/2022 war das. Da spielte Werder auch mal in Aue, Regensburg und Sandhausen.

Klar, es gibt größere Stadien, es gibt schöneren Fußball. Aber was zählt das, wenn es die ganze Zeit nur darum geht, zu überleben? In der zweiten Liga waren wir wieder wer, ein bisschen wie in den Nullerjahren. Also: fast.

Ja, gerade sehne ich mich in die zweite Liga zurück. Natürlich weiß ich



HENRIK BAHLMANN
ist Hobbyfußballer
und Journalist

um die finanziellen Risiken, die ein Abstieg mit sich bringen würde. Oder dass viele Spieler verkauft werden müssten. Aber wie so viele gerät auch dieser Verein im Misserfolg in eine Abwärtsspirale, an deren Ende alle nur noch Köpfe fordern. Hier soll einer entlassen, dort einer beurlaubt werden, und am besten suspendieren wir auch noch Spieler.

Warum stagnieren wir nicht lieber mal? Warum muss alles jedes Jahr besser werden? Kann es nicht einfach mal okay bleiben, bevor ich auf dem Weg zum Besser abstürze, fragt der Rentner in mir, der keine Entwicklungen mehr mitgehen möchte.

Ich will doch nur, dass mein Verein eine Identität hat, statt dass er ständig neue Leihspieler anschleppt. Und wenn es finanziell nicht für mehr reicht, dann steigen wir halt ab und spielen in der zweiten Liga mit den immer gleichen Nasen um die goldene Ananas. Ich hätte die beste Zeit. Von mir aus auch samstags um eins.

APP



Zu viel und zu oft am Handy? Die App Forest hilft, sich für einen ausgewählten Zeitraum **nicht so leicht ablenken zu lassen**. Dazu pflanzt man per Klick einen virtuellen Baum. Dieser wächst und wächst, vorausgesetzt, man öffnet keine andere App. Das wäre sein Ende. Mit der Zeit entsteht so ein schöner Wald mit vielen Baumdesigns zum Aussuchen.



WELTVERBESSERER Worte gegen Suizid

Krisen haben viele Gesichter. Aus diesem Grund hat das Werner-Felber-Institut für Suizidprävention aus Dresden das Projekt Mutpost gestartet. Hier schreiben Menschen **Briefe an andere Menschen, um Hoffnung zu teilen**, Verständnis zu zeigen oder einfach da zu sein. Viele von ihnen haben selbst schwere Zeiten durchlebt. Manche Briefe sind kurz, andere erzählen Geschichten. Jeder Brief wird vorher geprüft. Und vielleicht ist ja genau der Satz dabei, der Betroffene erreicht und zeigt, dass sie nicht allein sind. mutpost.de



Wer immer online ist, verpasst, was um ihn herum passiert. Da kann es noch so schön sein

Endlich weniger daddeln

Eine 10-Tage-Methode soll helfen, vom Handy wegzukommen. Kann das funktionieren?

Zehn Tage. Mehr braucht es angeblich nicht, um die eigene Smartphone-Nutzung deutlich zu reduzieren. Zumindest verspricht das eine Methode, die derzeit in sozialen Medien kursiert und einem finnischen Lehrer zugeschrieben wird. Ihr Ziel: Statt reflexhaft zum Handy zu greifen, soll man wieder innehalten und bewusst entscheiden, ob und wofür man das Smartphone nutzt. Die 10-Tage-Methode soll automatische Smartphone-Gewohnheiten schrittweise unterbrechen.

Illustration: Getty Images, Antonio Solano (2)

Tag 1–3: Raus aus dem Autopiloten

Wer zum Handy greifen will, soll zunächst laut aussprechen, was er vorhat: auf die Uhr schauen, durch Tiktok scrollen, eine Nachricht beantworten. Was skurril klingt, soll den präfrontalen Kortex aktivieren – also jenen Hirnbereich, der für Kontrolle und bewusste Entscheidungen zuständig ist.

Tag 4: Zehn Sekunden entscheiden

Ab dem vierten Tag folgt eine bewusste Pause. Bevor der Bildschirm entsperrt wird, soll man bis zehn zählen; der Blick bleibt dabei auf dem schwarzen Display. Diese kurze Unterbrechung soll helfen zu unterscheiden: Brauche ich das jetzt wirklich oder greife ich nur aus Gewohnheit zum Handy?

Tag 5–6: Abstand schafft Klarheit

Räumliche Distanz: Das Smartphone gehört nicht mehr in die Hosentasche oder auf den Tisch, sondern bewusst außer Griffweite: tief in den Rucksack oder gleich in einen anderen Raum. Schon ein Abstand von 40 bis 60 Zentimetern soll das ständige Nachsehen deutlich reduzieren.

Tag 7–9: Die heiklen Momente

Zum Schluss geht es den Übergangsmomenten an den Kragen: Kurze Pausen oder Wartezeiten sollen nicht mehr mit Daddeln gefüllt werden. Das heißt: Handy nicht mehr von Raum zu Raum mitnehmen, an der Bushaltestelle bleibt es im Rucksack und kein Whatsapp-Check in Gesprächspausen.

Tag 10: Das Versprechen

Nach Angaben, die in sozialen Medien kursieren, sank die Zahl der täglichen Entsperrungen nach zehn Tagen um 52 bis 65 Prozent.

Schon die bloße Anwesenheit des Smartphones kann die Aufmerksamkeit beeinträchtigen

„Wissenschaftlich belastbare Belege für die Wirksamkeit der Methode gibt es keine“, sagt Christian Montag, Professor für Neurowissenschaften an der Universität von Macau in China. Aus psychologischer Sicht klinge der Ansatz aber zunächst schlüssig: Sich das Problem bewusstmachen, Reize reduzieren und klare Strukturen schaffen seien klassische Elemente der Verhaltensänderung. Besonders in klar definierten Situationen hält er das Weglassen des Handys für sinnvoll: „Wenn konzentriertes Arbeiten gefragt ist – im Unterricht, in der Ausbildung, beim Lesen oder Schreiben –, ist es empfehlenswert, das Smartphone wegzupacken.“ Studien zeigen, dass bereits die bloße Anwesenheit des Smartphones Aufmerksamkeit und Arbeitsgedächtnis beeinträchtigen kann.

Schwieriger wird es aus Montags Sicht, wenn die Methode als allgemeine Lösung für den gesamten Alltag verstanden wird. Studien zur Gewohnheitsbildung zeigen, dass es typischerweise rund 66 Tage dauert, bis sich neue Routinen stabilisieren – zehn Tage sind daher allenfalls ein Anfang. Hinzu kommt: Für viele Erwachsene ist das Smartphone heute ein unverzichtbares Alltagswerkzeug – für Kommunikation, Organisation, Navigation oder Bezahlung. Es lässt sich nicht einfach dauerhaft „weglegen“. Gerade deshalb sind tief verankerte Routinen kaum innerhalb von Tagen nachhaltig zu verändern. Problematisch seien v. a. bestimmte Anwendungen. „Die



Haupttreiber problematischer Nutzung sind Apps, die gezielt um unsere Aufmerksamkeit kämpfen“, sagt er.

Instagram, Tiktok und Youtube haben besonders hohes Suchtpotenzial, weil das Belohnungssystem anspringt. Jedes Like und jedes witzige Video lösen einen kleinen Dopaminkick aus, der einen kurzzeitig gut fühlen lässt. Doch je öfter man diesen Reiz erlebt, desto weniger stark reagiert das Gehirn. Um wieder ähnlich viel Dopamin auszuschütten, braucht man mehr: mehr Likes, mehr Scrollen, mehr Videos.

Bei Handysucht muss professionelle Hilfe her

Wie verbreitet riskante Social-Media-Nutzung inzwischen ist, zeigen aktuelle Zahlen der Krankenkasse DAK-Gesundheit: 2025 wiesen 21,5 Prozent der Kinder und Jugendlichen eine riskante Nutzung sozialer Medien auf. 6,6 Prozent gelten als pathologische, also suchtkranke Nutzerinnen und Nutzer. Sie verbringen deutlich mehr Zeit online als geplant, verlieren die Kontrolle über ihr Verhalten und erleben spürbare negative Folgen – etwa für Schule, Schlaf oder Alltag. Eine Umfrage der Hochschule Macromedia hat 2025

gezeigt, dass ein Viertel der jungen Erwachsenen in Deutschland Anzeichen einer Social-Media-Sucht aufweist.

Bei einer solchen suchtähnlichen Nutzung reichen kleine Verhaltensregeln nicht mehr aus. „Wenn Kontrollverlust, Prioritätsverschiebung und spürbare Beeinträchtigungen im Alltag dazukommen, sollte man sich professionelle Hilfe holen“, sagt Montag. Doch er nennt Strategien für diejenigen, die sich im Graubereich bewegen – also merken, dass sie zu oft zum Smartphone greifen, ohne bereits eine klinisch relevante Abhängigkeit entwickelt zu haben.

Statt das gesamte Gerät zu verbannen, empfiehlt Montag in diesen Fällen einen gezielten Umgang. Welche Apps müssen ständig verfügbar sein? Welche lassen sich auf den Rechner verlagern? Auch kleine Veränderungen können helfen: Pushnachrichten abschalten, den Graumodus aktivieren. „Reduziert man die bunten Farben, sinken die Nutzungszeiten auf den Plattformen messbar.“ Selbst das Tragen einer Armbanduhr könne einen Unterschied machen. „Wer das Handy nicht rausholt, bloß um die Uhrzeit zu checken, lässt sich weniger ablenken.“

Kurzfristige Methoden wie die 10-Tage-Challenge können ein Einstieg sein, um das eigene Verhalten überhaupt erst wahrzunehmen. Bis sich eine neue Gewohnheit einstellt, dauere es aber deutlich länger, sagt Montag. Nicht der totale Verzicht bringe den Fokus zurück, sondern klare Regeln dafür, wann das Smartphone hilft und wann es stört. Anja Reiter

Je öfter man diesen Reiz erlebt, desto weniger stark reagiert das Gehirn



5 alltagstaugliche Tipps für mehr Fokus

1 Handy außer Sichtweite in Konzentrationsphasen

Beim Lernen, Schreiben oder Lesen das Smartphone ausschalten und außer Sichtweite platzieren.

2 Pushnachrichten reduzieren

Alles ausschalten, was nicht wirklich dringend ist. Jede Benachrichtigung ist ein Aufmerksamkeitsreiz – auch dann, wenn man nicht reagiert.

3 Bildschirmzeit begrenzen

Integrierte Funktionen wie „Bildschirmzeit“ (iOS) oder „Digital Wellbeing“ (Android) nutzen, um Tageslimits für Social-Media-Apps festzulegen. Wer mehr Kontrolle möchte, kann ergänzende Apps einsetzen wie „One Sec“ oder „Forest“ (siehe Seite 21).

4 Graumodus aktivieren

Der Schwarz-Weiß-Modus reduziert die Reizwirkung des Displays. Plattformen setzen gezielt auf Farben, im Schwarz-Weiß-Modus bleibt man kürzer drauf.

5 Armbanduhr tragen

Wer die Uhrzeit am Handgelenk abliest, muss das Smartphone nicht entsperren und gerät dadurch seltener in Ablenkungsschleifen.

Ich wollte ein Samurai sein. Vielleicht waren es die japanischen und chinesischen Filme, die mich als Kind begeisterten und davon träumen ließen, mit Schwert und Bogen auf kunstvolle Art Bösewichte abzumurksen. Mir gefielen die farbenfrohen Rüstungen der Samurai, die Kriegsmasken und natürlich die Schwerter. Am meisten beeindruckte mich der japanische Langbogen. Über zwei Meter lang, das Griffstück im unteren Drittel, so dass der längere Teil des Bogens weit über den Schützen herausragt. Der Umgang mit dem Langbogen gehörte zur Ausbildung der Samurai. Kyudo, der „Weg des Bogens“, wird in Japan bis heute als Kampfkunst gelehrt.

Meine Begeisterung für die Samurai ebte mit dem Alterwerden ab. Doch als ich vor kurzem von einem Kyudo-Verein hier in Frankfurt am Main hörte, zog es mich dorthin.

Am Rande der Stadt, zwischen Bahndamm und Wald, liegt das Dojo – ein großes Holzhaus im japanischen Stil; die Schiebetüren sind geöffnet. Kalter Wind wirbelt dunkles Laub auf, es segelt über die Wiese. Dort stehen die Zielscheiben.

In Hakama und Gi

Im Dojo kniet Trainer Andreas Naumann, 53, die Augen geschlossen, langsam atmend, in der linken Hand den gewaltigen Bogen. Naumann trägt den schwarzen Hosenrock Hakama und den weißen Gi, der an einen Judokittel erinnert. Seine rechte Hand wird

von einem abgewetzten ockergelben Handschuh geschützt, der Daumen hält die Sehne des Bogens. Naumann steht auf, hebt den Bogen in die Höhe, bis der Pfeil waagrecht über seinem Kopf schwebt. Dann atmet er aus und senkt den Bogen mit dem Pfeil auf die Höhe seines Mundes. Mit dem Daumen spannt er die Sehne, der Bogen wölbt sich. Naumann wirkt reglos, es vergehen neun Sekunden, dann summt die Bogensehne wie eine Celloste. Der Pfeil fliegt über die Wiese. Jeder Schuss folgt einem festen Ablauf aus acht Bewegungen.

Naumann bittet mich ins Dojo. Ich muss die Schuhe ausziehen, die Socken darf ich anbehalten, es ist schließlich neun Grad kalt. Naumann selbst läuft barfuß.

„Mein Bogen hat ein Zuggewicht von 13 Kilo“, sagt er. Bis zu dreimal pro Woche trainiert er jeweils zwei Stunden lang, das hält ihn fit. Rückenschmerzen hatte er noch nie, obwohl er als Softwareentwickler viel Zeit vor dem Monitor verbringt.

Der Kyudo-Handschuh schützt Daumen und Hand beim Spannen der Sehne. Er ist zentrales Werkzeug im japanischen Bogenschießen und Teil eines ritualisierten Ablaufs, der Konzentration und Körperkontrolle fördert.

Kyudo ist eine Kampfkunst, keine spirituelle Erfahrung, sagt er. Obwohl es sich schon ein bisschen so anhört, wenn er vom „perfekten Schuss“ philosophiert, für den man ein Leben lang üben müsse und den man am Klang erkenne.



Dieser Kyudo-Bogen hat ein Zuggewicht von 13 Kilogramm

Wie ein Samurai

Das japanische Bogenschießen wirkt entspannend – benötigt aber enorme Kräfte. Ein Selbstversuch



SUUMMMMMMM!

Wie klingt der perfekte Schuss? „Man erkennt es einfach. Ein guter, durchdringender Sound. Etwa so: SUUMMMMMMM“, brummt Naumann. Der perfekte Schuss entsteht durch den richtigen Ablauf der acht Bewegungsphasen. „Das ist wichtiger, als zu treffen.“ Nur wenige alte Meister würden den perfekten Schuss beherrschen, sagt er.

Das Training beginnt. Die Schülerinnen und Schüler stellen sich in einem Viereck auf. Danach wird gehüpft, gelockert und gedehnt. Beim Schießen darf sich jeder so viel Zeit lassen, wie er oder sie benötigt. Manche brauchen für einen Schuss nur wenige Sekunden, manche mehr als eine Minute.

Trainer Naumann gibt mir einen Bogen, führt mich ans hintere

Ende des Dojos. Eine Zielscheibe hängt an einem aufgebockten Strohhalm, etwa zwei Meter von mir entfernt.

Ich ziehe einen Handschuh an. Wie eine Rüstung aus Leder umschließt er meine rechte Hand. Der Daumen ist dick gepolstert und kaum noch zu bewegen. Damit spanne ich die Sehne. Zeige- und Mittelfinger halten nur locker das Ende des Pfeils. Mit der linken Hand halte ich den Bogen. Sie ist wichtiger als die Pfeilhand, erklärt Naumann. „Bei europäischen Bögen schießt man mit der Pfeilhand, indem man den Pfeil loslässt. Bei uns ist es andersrum. Die Bogenhand schießt.“

„Hä?“ „Die Bogenhand erfasst das Ziel. Du schießt, indem du das Handgelenk der Bogenhand überstreckst. Du drehst dabei den Bogen von dir weg, sonst würde die Sehne dein Gesicht treffen. Die Pfeilhand lässt los, während du die Bogenhand eindrehst.“

Aus zwei Metern Entfernung ziehe ich auf die Scheibe. Der gepolsterte Daumen greift die Sehne wie ein Haken. Es strengt mich an, den Bogen zu spannen.

„Mit der Bogenhand schießen“, erinnert Naumann.

Ich ziele, drehe die linke Hand ein, die Sehne saust an meinem Gesicht vorbei. Der Pfeil steckt neben der Scheibe im Stroh. Gar nicht so leicht.

Ich schieße noch viele Male. Schließlich treffe ich die Scheibe. Ich fühle mich großartig. Es gibt nur noch den Bogen und mich, als wäre ich ein Samurai.

Constantin Lummitsch

Trainer Andreas Naumann im Frankfurter Dojo



Wo der Osterhase Pause hat

Wir zeigen die acht skurrilsten Osterbräuche aus anderen Ländern

Australien: Keine Lust auf Osterhasen

In Australien hat ein kleines Beuteltier dem Osterhasen den Rang abgehoppelt: der Bilby. Die passenden Löffelohren besitzt der Oster-Bilby schon mal. Sein Vorteil: ein Beutel für den Ei-Transport. Weil Kaninchen in Australien eine Plage sind, haben die Australier so gar keine Lust auf den Osterhasen. Stattdessen stehen überall Schoko-Bilbys in den Supermärkten.

Lettland: Schaukeln und verbrennen

In Lettland schaukeln an Ostern nicht nur kleine Kinder, sondern auch Erwachsene. Dafür stellen die Letten riesige Holzschaukeln auf öffentlichen Plätzen auf. Das Schaukeln ist angeblich ein Allheilmittel: Es soll das Vieh gesund halten, die Ernte sichern und vor Mückenstichen schützen. Ob das die Mücken interessiert? Damit sich die Magie entfalten kann und sich keine bösen Hexen über die Schaukeln hermachen, müssen diese nach Ostern verbrannt werden.

In Australien hat das selten gewordene Beuteltier Bilby den Osterhasen abgelöst

Irland: Wut auf Heringe

Ein Begräbnis für einen Fisch? Während der Fastenzeit aßen die Iren früher überwiegend Heringe. An Ostern hatten sie diese satt und so entlud sich ihre Wut an einem Hering, der durch die Stadt getragen wurde. Die Iren beschimpften, peitschten und schlugen den Fisch mit Ruten. Am Ende der Prozession „beerdigten“ sie ihn: Dafür wurde der Hering im Fluss, im See oder im Meer versenkt. Heutzutage gerät dieses Ritual immer mehr in Vergessenheit.

Schottland: Eier auf Talfahrt

In Schottland und England rollen die Menschen an Ostern Eier eine abschüssige Straße oder einen Hügel hinunter. So lange, bis die Schale kaputtgeht. Gewonnen hat das Ei, das am weitesten gekommen ist, ohne zu zerbrechen. Das Rollen steht für das Wegräumen des großen Steins vor Jesu Grab. Der Rekord soll bei 100 Metern liegen.

Bermuda: Drachen am Strand

Zu Ostern pilgern in der Karibik alle an die Strände, um ihre selbst gebauten farbenfrohen Drachen zu präsentieren. Teilweise gibt es Wettbewerbe, um den besten und schönsten Drachen zu küren. Die Tradition soll auf einen Priester zurückgehen, der den Schülerinnen und Schülern der Sonntagsschule zeigen wollte, wie Jesus nach der Auferstehung in den Himmel aufgefahren ist. Wer selbst einen Original-Bermuda-Drachen bauen möchte, findet die Anleitung unter „Bermuda kite“ im Netz.



Bulgarien: Ei gegen Ei

In Bulgarien nehmen die Menschen am Ostersonntag ein hart gekochtes Ei mit in die Kirche. Sobald der Gottesdienst vorbei ist, entbrennt eine Eierschlacht. Dabei werden die Eier mit den Spitzen aneinandergeschlagen. Gewonnen hat, wer als Letzter ein heiles Ei in der Hand hält. Auf ihn wartet angeblich ein Jahr voller Glück und Gesundheit. Das Osterei steht im Christentum einerseits für den Tod Christi: Es ist leblos und kalt wie ein Grab. Die Schale war früher rot gefärbt, um das Blut Jesu zu symbolisieren. Andererseits wächst aus seinem Inneren neues Leben. Das Ei weist damit auf Jesu Auferstehung am Ostermorgen hin.

Die Wasserschlacht am Ostermontag ist in Polen Tradition



Polen: Wasser marsch!

Am Ostermontag wird es nass in Polen. Bei der wilden Wasserschlacht ist jedes Mittel recht: Eimer, Wasserbomben, Spritzpistolen – und wenn ein See in der Nähe ist, werden andere samt Klamotten hineingeworfen. Traditionell machten vor allem Männer Frauen nass. Das Begießen mit Wasser sollte zeigen, dass ein Mann Interesse an einer Frau hat. Inzwischen schlagen die Frauen zurück und bewaffnen sich ebenfalls mit Eimern und Wasserpistolen. Ursprung der Tradition könnte die Taufe des polnischen Herzogs Mieszko I. sein. Er soll am Ostermontag 966 n. Chr. zum Christentum konvertiert sein. Das Benetzen mit Taufwasser scheint das nasse Osterritual beeinflusst zu haben.

Schweden: Verkleidet als Hexen

In Schweden sind an Ostern die Hexen los. Kinder verkleiden sich mit Schürze und Kopftuch, ziehen mit Körbchen um die Häuser und betteln um Süßigkeiten. Im Gegenzug verteilen sie Ostergrüße und selbst gemalte Bilder. Dresscode: Nichts darf zusammenpassen. Zudem werden die Kinder mit roten Wangen und Sommersprossen geschminkt. Der Brauch geht auf die Legende zurück, dass an Gründonnerstag die Hexen auf Besen auf den Blåkulla flogen, um mit dem Teufel den Hexensabbat zu feiern. Auf dem Weg entführten sie Kinder.



Was wird an Ostern eigentlich gefeiert?

An Ostern gedenken Christen der Auferstehung Jesu Christi am dritten Tag nach seinem Tod am Kreuz. Sie feiern den Sieg des Lebens über den Tod – und das immer am ersten Frühlingsvollmond, also frühestens am 22. März und spätestens am 25. April. Ostern ist das höchste christliche Fest – und nicht Weihnachten.

Pascal Alius

Wessen Ei rollt hier in London wohl am weitesten die Straße runter, ohne zu zerbrechen?

Fotos: Getty Images, MillefioreImages / Getty Images, Alisha Abodunde / picture alliance, Anadolu, Jakub Porzycki

GEWINN: APPLE WATCH SE 3



Das Leben auf einen Blick

Die Smartwatch mit 44-Millimeter-Gehäuse misst nicht nur Herzfrequenz, Schlafrhythmus und Temperatur, sondern berechnet auch den weiblichen Zyklus.

1 2 3 4 5 6

Ganz einfach das Heft mit dem gedruckten Rätsel ist nur mit der Teilnahme am Rätsel möglich. Das bekommt ihr bei eurem Militärpfarrer.

von Bäumen gesäumte Straße	ein Erdteil	Augendeckel	flaschenförmige Spielfigur	Wegbiegung	Feier, Party (ugs.)	Bein-gelenk
6				Fruchtstein		4
Bildhauerkunstwerk	Schreibflüssigkeit	tiefe Bescheidenheit				Schiffsvorder-teil
			Felsenklippe im Meer	Weinstock		
Zarenname	2			Teil des Mittelmeeres	freundlich	nicht heiter; seriös
manche; nicht wenige	in hohem Maße	dt. Komponist (Carl)	Ausdehnungsbegriff			3
Gewebe				Beute, Jagd-ergebnis	Leichtmetall (Kzw.)	Schwur
			empfehlen, nahelegen			
zähflüssiges Kohleprodukt	begeisterter Anhänger (engl.)			ein Marder		1
Leumund, Ansehen		ein Farbton			Abkürzung für deutsch	5

* Jeweilige Providerkosten für eine SMS. Teilnahmeberechtigt sind Soldaten und Zivilangestellte 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 (Auslosung, 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 Widerspruchsrechte) stehen auf js-magazin.de/datenschutz.

Lösungswort
Februar:
Glas

Gewinnerin des
Leatherman:
Melina Hannig
aus 56727 Mayen

7					1		5	
1	5	2	4	3				
	4		6	8			1	
		5				9		
	3			1	9		2	
				5	7	4	6	9
	2		8					5

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

Auflösung Rätsel
Februar

A	E	S	B	N
M	E	H	R	T
M	I	E	D	E
G	E	N	T	E
Z	P	H	A	N
T	I	R	O	L
L	A	G	E	A
N	M	I	N	I
I	G	L	O	K
O	S	U	E	D

Auflösung
Sudoku oben

2	8	9	7	1	6	4	5	3
9	2	1	5	6	8	9	2	7
6	9	7	2	5	2	1	8	6
7	2	2	6	1	5	8	8	9
9	8	6	7	2	5	9	1	2
5	1	9	2	8	9	2	7	6
2	6	9	8	5	7	2	9	1
8	5	5	1	2	6	7	9	2
1	7	2	9	9	2	5	6	8

JS

DIE EVANGELISCHE
ZEITSCHRIFT
FÜR JUNGE SOLDATEN
UND SOLDATINNEN

Im Auftrag der
Evangelischen Kirche
in Deutschland.
41. Jahrgang

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

Redaktion:
Leitender Redakteur:
Sebastian Drescher (V.i.S.d.P.)
Redaktion:
Constantin Lummitsch
Bildredaktion:
Sandra Schildwächter
Redaktionelle Mitarbeit:
Katharina Müller-Güldemeister
Redaktionsassistent:
Reyhan Evcin, Shalini Frank
Designkonzept:
Ellina Hartlaub
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
Geschäftsführung: Direktorin
Ariadne Klingbeil, Direktorin
Dr. Stefanie Scharden
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



TERMINE APRIL BIS AUGUST

PAARAUSZEIT IM ERZGEBIRGE

23.4. – 26.4.2026 in Eibenstock,
tinyurl.com/js-paarauszeit

GOLFKURS FÜR EINSTEIGER UND FORTGESCHRITTENE

18.5. – 22.5.2026 in Hohwacht,
tinyurl.com/js-golfkurs

WINGSURFEN FÜR ANFÄNGER

20.5. – 22.5.2026 in Hohwacht,
tinyurl.com/js-wingsurfen

ACTIONWOCHE IM TIROLER ÖTZTAL

31.5. – 5.6.2026 in Oetz, Österreich,
tinyurl.com/js-actionwoche

TAUCHEN AM EDERSEE

1.6. – 5.6.2026 in Waldeck-
Höringhausen,
tinyurl.com/js-tauchen



VATER-UND-SOHN-SEGELFREIZEIT IN DEN NIEDERLANDEN

26.7. – 31.7.2026 in Enkhuizen,
tinyurl.com/js-segelfreizeit

FELDGOTTESDIENST IN LITAUEN

8.6.2026 in Pabrade mit Militär-
bischof Bernhard Felmberg

EAS-KINDERFERIENLAGER AUF USEDOM

25.7. – 1.8.2026 in Kamminke,
tinyurl.com/js-ferienlager

PERSONAL- MELDUNGEN

Eingestellt

Pastor **Paul Hörenz**,
EMilPFA Burg.
Pastor **Dr. Jörg Mosig**,
EMilPFA Plön.
Pfarrer **Daniel Senf**,
EMilPFA Schönewalde.
Pfarrer **Oliver
Behrendt**, EMilPFA
Bogen.
Pastorin **Wibke
Magedanz**, EMilPFA
Kramerhof.

Versetzt

Militärpfarrer **Heiko
Schulz**, vom DEMilPFA
USA I zum EMilPFA
Nörvenich.
Militärdekan **Martin
Jürgens**, vom EMilPFA
Eckernförde zum
EMilPFA Alt
Düvenstedt.
Militärpfarrer
**Hanns-Martin
Krahnert**, vom
EMilPFA Kiel I zum
EMilPFA Eckernförde.

EINE FRAGE AN ...



FRANK FISCHER,
Militärseelsorgeassistent,
Plön

Wie gehen Sie mit Nieder- lagen um?

Niederlage heißt zu unterliegen, besiegt zu werden, aber das gehört leider zum Leben manchmal dazu.

Als Kind habe ich viel „Mensch ärgere Dich nicht!“ und Schach gespielt. Dabei lernt man im geschützten Raum zu gewinnen und zu verlieren. Da war mancher Wutausbruch und Spielabbruch vorprogrammiert. Aber genau das hat mir geholfen, mit negativen Gefühlen besser umzugehen. Man hat im Leben, wie beim Würfelspiel, nicht alles in der Hand.

Inzwischen versuche ich, Niederlagen als Korrektur und Chance auf einen Neuanfang zu sehen. Das gelingt mir mal mehr, mal weniger. Oft hilft mir das Motto: „Mal gewinnt man, mal verliert man.“ Verlieren tue ich trotzdem nicht gern.

Fotos: iStockphoto, Jan Miko / Militärseelsorge



Seelsorge wirkt

Eine Umfrage zeigt, wie die Arbeit der Militärgeistlichen in der Truppe angenommen wird – und was Soldaten am meisten hilft

Bundeswehrsoldaten bewerten die Militärseelsorge überdurchschnittlich positiv: 91 Prozent im Grundbetrieb und sogar 95 Prozent im Einsatz schätzen das Angebot als einen Raum jenseits militärischer Zwänge. Dies geht aus der Studie „Was kann und was leistet Militärseelsorge?“ hervor, für die eine Umfrage unter 7400 Soldatinnen und Soldaten ausgewertet wurde.

84 Prozent der Befragten, die Seelsorge in Anspruch genommen haben, würden dies wieder tun und das Angebot weiterempfehlen. Die hohe Zustimmung zeigt sich sowohl bei Soldatinnen als auch bei Soldaten und über alle Dienstgradgruppen, Uniformträgerbereiche und Glaubensbekenntnisse hinweg. Laut der Studie hat mehr als die Hälfte der Befragten eine Verbindung zu einer Glaubensgemeinschaft. Dies betrifft vor allem die evangelische Kirche mit 30 Prozent.

Für die Truppe da sein, auch mit Feldgottesdiensten bei Übungen

Fotos: Karl Grünberg

Die Studie zeigt auch: Der Lebenskundliche Unterricht (LKU), der von Militärgeistlichen gehalten wird, kommt besser an, als viele denken: 75 Prozent der Befragten äußern sich sehr oder eher zufrieden mit dem Angebot – und mehr als die Hälfte wünscht sich sogar mehr LKU. Gleichzeitig geht eine große Anzahl von Soldatinnen und Soldaten davon aus, dass sowohl ihre Vorgesetzten als auch ihre Kameraden dem LKU kritischer gegenüberstehen als sie selbst.

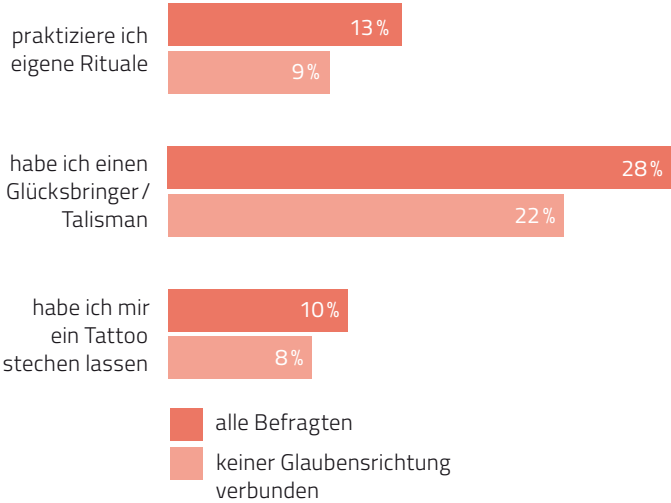
Mehr Stellen für Militärgeistliche?

Gefragt wurde auch, was sich die Soldaten und Soldatinnen mit Blick auf die Seelsorge wünschen. Rund ein Drittel wünscht sich, dass die Präsenz und Ansprechbarkeit der Militärgeistlichen im Alltag noch weiter erhöht werden. Jeweils ein Fünftel wünscht sich, dass Familien stärker eingebunden und mehr Rüstzeiten und Freizeiten angeboten werden. Rund zehn Prozent der Befragten gaben an, dass häufiger Gottesdienste im Einsatz bzw. am Standort stattfinden sollten.

Um das Angebot zu erhalten, müsse die Zahl der Militärgeistlichen proportional zur Truppenstärke wachsen, forderte der evangelische Militärbischof Bernhard Felmborg. Aktuell kommen auf rund 184 000 Soldaten 104 evangelische Militärgeistliche. Bei einem Aufwuchs auf 260 000 Soldaten müsste der Personalbestand rein rechnerisch auf rund 148 Geistliche aufgestockt werden, so Felmborg. Andernfalls drohe eine Ausdünnung der Betreuung genau in dem Moment, in dem sie am dringendsten gebraucht werde.

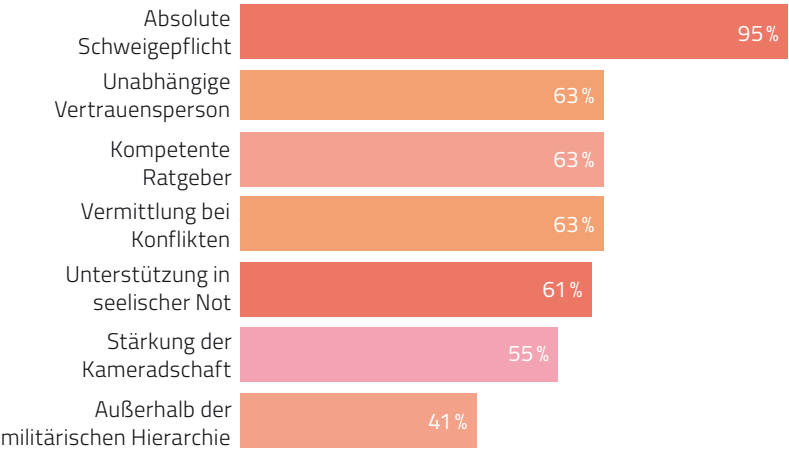
Sebastian Drescher

Zum Schutz bzw. zur Bewahrung vor Unglück ...



Zur Studie: Für die Studie wurde eine ausführliche Umfrage unter 7400 Soldatinnen und Soldaten ausgewertet. Die komplette Studie gibt es hier zum Download: tinyurl.com/js-studie-seelsorge

Was Soldaten und Soldatinnen an der Militärseelsorge besonders schätzen



Verschwiegen und kompetent: Militärpfarrer wie Markus Linde aus Mittenwald sind geschätzte Gesprächspartner



Was IHR wollt

Soldaten und Soldatinnen vom Standort Appen sagen, was sie denken. Die drei Fragen diesmal:

1

Was ist dein Lieblingssport?

2

Welche Serie schaust du gerade?

3

Was wünschst du dir von der Bundeswehr?



APPEN

Die Soldaten und Soldatinnen der Unteroffizierschule der Luftwaffe sind in der Jürgen-Schumann-Kaserne in Appen stationiert



Obergefreite (UA) **Alina (22)**, Personalunteroffizier in Ausbildung

- 1** Geräteturnen
- 2** „Quantico“
- 3** Eine bessere Übermittlung von Infos



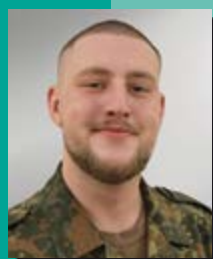
Hauptgefreiter **Lasse (22)**, Bediener in der Ausbildungsunterstützungsgruppe

- 1** Basketball
- 2** „Vikings“
- 3** Einen Führerschein



Obergefreite **Maja (21)**, Bediener in der Ausbildungsunterstützungsgruppe

- 1** Kraftsport
- 2** „Pretty Little Liars“
- 3** Mehr Informationen zu Studienangeboten



Hauptgefreiter **Maik (21)**, Stabsdienstsoldat

- 1** Skateboarden
- 2** „The Blacklist“
- 3** Ein besseres Freizeitprogramm für Soldaten



Oberstabsgefreiter **Moritz (38)**, Unterkunftsverwalter

- 1** Kraftsport
- 2** „Naruto“
- 3** Die Möglichkeit, als Mannschafter Berufssoldat zu werden

Fotos: Bundeswehr

WISSEN

Auf einer Seite

Soldatengesetz

Was ist das Soldatengesetz?

Das „Gesetz über die Rechtsstellung der Soldaten“ regelt die Grundlagen für den Dienst. Es bestimmt Rechte und Pflichten der Soldaten anhand von Begriffen wie Gehorsam, Kameradschaft und Seelsorge.

Warum gibt es ein Gesetz für Soldaten?

In Deutschland gilt das Rechtsstaatsprinzip (siehe Artikel 20 (3) Grundgesetz). Das hat zur Folge, dass Gesetze die Rechte und Pflichten der Soldaten regeln. Das Soldatengesetz (SG) wurde kurz nach Gründung der Bundeswehr beschlossen und ist seit 1956 in Kraft. Weitere Gründe: Die Bundeswehr verfügt über Kriegswaffen. Damit niemand diese gegen den freiheitlich-demokratischen Staat einsetzt, braucht es klare Regelungen, wozu Soldaten sich bekennen (§9: Eid), was sie dürfen und was nicht (z. B. § 15: Politische Betätigung). Die Lehren aus der Diktatur des Nationalsozialismus spielen hier eine große Rolle. Zudem braucht das Soldatensein spezifische Regelungen, weil Militär nur dann funktioniert – und weil Soldaten in einzelnen Lagen Gesundheit und Leben riskieren müssen.

Was sind die wichtigsten Inhalte?

Die 101 Paragraphen des SG sind in sieben Abschnitte gegliedert. Am wichtigsten für den Dienstalltag sind die Pflichten im ersten Abschnitt. Die Basis ist die Grundpflicht nach § 7: „Der Soldat hat die Pflicht, der Bundesrepublik Deutschland treu zu dienen und das Recht und die Freiheit des deutschen

Volkes tapfer zu verteidigen.“ Darauf bauen alle anderen Pflichten auf, z. B.:

- das Eintreten für die freiheitliche demokratische Grundordnung (§8)
 - die Pflichten des Vorgesetzten (§ 10)
 - die Gehorsamspflicht (§ 11)
 - die Kameradschaftspflicht (§ 12)
 - die Wahrheitspflicht (§ 13)
 - die Verschwiegenheitspflicht (§ 14)
 - das Verbot der politischen Betätigung im Dienst (§ 15)
 - das Verhalten in anderen Staaten (§ 16)
 - das Verhalten im und außer Dienst, z. B. Gesunderhaltungspflicht (§ 17)
- Wer diese Pflichten nicht einhält, begeht nach § 23 ein Dienstvergehen. Bei geringfügigen Verstößen kann der Vorgesetzte mündlich belehren. Ein grob pflichtwidriges Verhalten kann zur Entlassung führen.

Was ändert sich 2026?

Das SG wurde ab Januar 2026 durch das Wehrdienst-Modernisierungsgesetz angepasst, um den Neuen Wehrdienst zu etablieren. Das neue Sicherheitsüberprüfungsgesetz verschärft Artikel 3a des SG, um die militärische Sicherheit in sensiblen Verwendungen zu stärken. Befragungen sind nun z. B. auch ohne Verdacht möglich.

Wie nutzt man es?

In der Basisausbildung wird das SG im Rechtsunterricht meist mit Schwerpunkt Rechte und Pflichten behandelt und durch das Befehlsrecht ergänzt. Nur wer beides verinnerlicht hat, kann später als Vorgesetzter Befehle rechtskonform geben und als Unterstellter rechtswidrige

Befehle erkennen und verweigern. Für länger dienende Soldaten kann der Kauf eines Kommentars zum SG sinnvoll sein. Darin erklären Rechtsexperten Details und zeigen an Beispielen, wie es zu verstehen ist.

Welchen Stellenwert hat das SG?

Über dem SG steht das Grundgesetz. Dennoch schränkt das SG verfassungskonform für Soldaten einige Grundrechte wie die Meinungsfreiheit ein. Das SG gibt Soldaten aber keine Sonderrolle. Sämtliche Gesetze wie das Bürgerliche Gesetzbuch sind auch für Soldaten bindend. Dem SG nachrangig sind die Verordnungen und Erlasse des Verteidigungsministeriums sowie deren Ausführungsbestimmungen, etwa die Soldatenarbeitszeitverordnung. Auch Dienstvorschriften, Weisungen und Befehle dürfen nicht gegen das SG verstoßen.



Wo findet man weitere Informationen?

- Soldatengesetz: BwKalender C 01a; Wehrpflichtgesetz: BwKalender L 50
- Buchtipp: Soldatengesetz. Kommentar, 12. Auflage

NÄCHSTEN MONAT IN JS

Es ist aus:
Wie man „richtig“
Schluss macht

Foto: iStockphoto, Bill Oxford

JS-MAGAZIN
FÜRS SMARTPHONE

JS

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

FERNANDEZ GEGEN DEN STRICH

