

JS

DAS EVANGELISCHE MAGAZIN
FÜR JUNGE SOLDATEN UND SOLDATINNEN

Nr. 9
2026

Wachmacher
Warum Energydrinks
schaden

Tiktok
Kritik am
Fotoverbot

JUNGER RETTER

Ex-Soldat Ruben Mawick holt Kranke und
Verwundete von der ukrainischen Front –
und lernt viel über den Einsatz im Krieg

ZU GEWINNEN
Polaroid-
kamera



Bitte folgen

Ruben Mawick war 20, als er zum ersten Mal in die Ukraine fuhr. Seitdem war er immer wieder dort und hat als Sani viele Menschen von der Front gerettet. In seiner Urlaubszeit. Warum er dort sein Leben riskiert und wie er sich bei Einsätzen schützt, haben wir ihn bei einem Treffen in der Ostukraine gefragt (Seite 8).

Ruben ist bei Instagram aktiv, gibt dort Einblicke in seinen Alltag und äußert sich zu politischen Themen. Ähnlich wie es David Matei lange als Jugendoffizier der Bundeswehr getan hat. Jetzt ist Matei Zivilist und Content-Creator. Er berichtet über Sicherheitspolitik und diskutiert mit anderen über die Wehrpflicht oder die Ausrüstung der Bundeswehr (Seite 16).

Aktive Soldaten müssen sich in den sozialen Medien dagegen zurückhalten. Zumindest, wenn es um Fotos und Videos aus der Kaserne geht (Seite 15). Matei kritisiert das verschärfte Fotoverbot. Die Bundeswehr verbiete lieber alles, anstatt den jeweiligen Vorgesetzten zu vertrauen, selbst zu entscheiden, wann sie aus Sicherheitsgründen ein Fotografierverbot aussprechen. Gelebte Innere Führung jedenfalls sieht anders aus.



Sebastian Drescher,
LEITENDER
REDAKTEUR

AUS DER REDAKTION

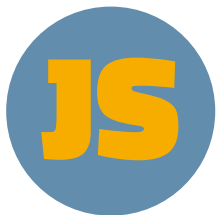


Peter Tauber ist der neue geschäftsführende Herausgeber von JS. Tauber war Staatssekretär im BMVg und ist Reserveoffizier. Ebenfalls neu in den Herausgeberkreis berufen wurden Militärbischof Bernhard Felmborg, Kirsten Verbeek von der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD), Jessica Nies von der Gesellschaft für Sicherheitspolitik und Oberfeldarzt i. G. Timo Horst. Weiterhin dabei ist Johannes Wischmeyer (EKD). Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit!



Reporter **Max Wochinger** hat für JS Sanitäter Ruben Mawick in der Ostukraine begleitet (Seite 8): „Je weiter ich die Stadt Dnipro in östlicher Richtung verließ, desto größer wurde meine Anspannung. Die Drohnennetze wirkten wie Tunnel, die in gottverlassene Orte führen. Die Welt ist dort eine andere.“

FOLGT UNS
AUF INSTAGRAM:
jsmagazin



INHALT

4 EINBLICK

Dienst

6 MAGAZIN

8 URLAUB MIT DEM TOD

Ruben Mawick rettet Menschen in der Ukraine

12 ARMEE IM ALARMMODUS

Lettlands Streitkräfte

15 ACHTUNG, FOTOVERBOT!

Was Soldaten in den sozialen Medien posten dürfen

16 „VIER MINUS FÜR DIE BUNDESWEHR“

Interview mit Tiktok David Matei

INFOGRAFIK

18 GROSSE ZIELE

Wo steht die Bundeswehr im Vergleich mit Nato-Partnern?

Fotos: Tim Wegener / privat (2) / Max Wochinger / Nationale Lettische Streitkräfte, Eriks Kukutis / Thomas Trutschel
Cover: Max Wochinger



8

Junger Retter
Was Ex-Soldat Ruben Mawick über den Einsatz im Krieg gelernt hat

Lettland
Wie sich die Streitkräfte vorbereiten

12



16
Tiktok
„Sagen Sie mal, Herr ...“

LEBEN

20 MAGAZIN

22 SCHLUSS MACHEN ODER BLEIBEN?

Die wichtigsten Fragen für Zweifelnde

26 ENERGY OHNE ENDE?

Was man über Wachmacher wissen sollte

28 HAT LEIDEN EINEN SINN?

Das kann man von Jesus und Hiob darüber lernen

30 RÄTSEL

Polaroidkamera zu gewinnen! Plus Sudoku, Impressum

SEELSORGE

31 TERMINE

Auszeiten für Familien, Wanderer, Fischer; Personalmeldungen

32 DEN KRIEG VOR AUGEN

Militärpfarrer Jens Prüve über die Unifil-Mission

34 WAS IHR WOLLT

Die JS-Liebblingsliste, diesmal aus Illkirch-Graffenstaden

35 WISSEN

Menschenwürde

36 VORSCHAU, CARTOON



SOLDATENKINO

Geschichten erzählen, Handschuhe trocknen und stundenlang in die Glut schauen. Gefällt jedem hier bei der Basisausbildung in Hagenow. Das Handy fehlt da kaum. Vorher kommen schlafen, gutes Essen und duschen.

Foto: Lucas Wahl



WIR BLEIBEN DRAN!

Die Suche nach Freiwilligen für Litauen läuft nicht wie geplant. Zumindest bei den Mannschaftsdienstgraden reichen die Meldungen von Freiwilligen für den Dienst in der Panzerbrigade 45 offenbar nicht aus. Verteidigungsminister Boris Pistorius spricht nun auch über eine Verpflichtung zum Dienst in Litauen. Dies könnte vor allem Mannschaften betreffen. Der Bundeswehrverband warnt davor, vorschnell vom Prinzip der Freiwilligkeit abzuweichen. Vielmehr sollte die Bundeswehr untersuchen, weshalb sich zu wenige für den Dienst an der Nato-Ostflanke melden. Der Verband fordert höhere finanzielle Anreize und schlägt vor, Mannschaften, die sich freiwillig für Litauen melden, die Übernahme zum Berufssoldaten in Aussicht zu stellen.

FÖRMICHE ANERKENNUNG



Einer soll seine Großmutter ermordet haben, um deren Wohnung zu erben – ein anderer Geld sammeln, um die **Berliner Mauer wieder aufzubauen**: Vor den Landtagswahlen im Herbst kursieren in den sozialen Medien und auf gefälschten Nachrichtenseiten wirre Fake News über deutsche Politiker. Offenbar gesteuert aus Russland. Eine Förmliche Anerkennung an die fantasievollen **russischen Trolle**, die unter manche Posts mit dem Hashtag #TimeToDivideGermany direkt verraten, was sie mit ihrer Schmutzkampagne erreichen wollen.



Zu viel Metall?

Experten kritisieren, dass die Bundeswehr zu wenig in digitale Technik investiert

Viel neues Gerät im Zulauf, unter anderem der neue Radschützenpanzer Schakal

NETZFUND



Ferien bei den Taliban – geht das? ARD-Reporter Markus Spieker hat eine europäische Reisegruppe nach Afghanistan begleitet. Seine Doku zeigt die Schönheit des Landes, aber auch die große Armut und die Unterdrückung der Frauen, mit denen die Besucher konfrontiert werden. Deutlich wird: Für Touristen ist das Land sicherer geworden. tinyurl.com/js-urlaub-taliban

FRAG DEN PFARRER!

Ich rauche, weil die anderen rauchen

Wenn ich Frust habe, rauche ich zu viel. Viele meiner Kameraden rauchen auch, aus Stress, Langeweile oder auch, weil andere rauchen. Das macht es schwer für mich, aufzuhören. Wie kriege ich das in den Griff?



ANNETTE SCHULZ,
Augustdorf

Das kann ich gut verstehen. Man steht rum, wartet auf etwas oder jemanden und zack: Zigarette, Vape oder Dampfer sind an. Noch schneller geht das, wenn man sowieso nicht gut drauf ist. Aber was ist es, was man eigentlich braucht? Bei mir war es der Wunsch nach Entspannung. Ausatmen im wahrsten Sinne des Wortes. 22 Jahre habe ich geraucht, 2007 habe ich aufgehört. Medikamente, Pflaster oder Hypnose habe ich nicht gebraucht, nur die Erkenntnis, dass ich eine Pause brauche. Was ist es bei dir?

Manchmal ist der Zug an der Zigarette Durst oder Appetit. Ein Frühstück aus Energydrink und Kippe macht nicht richtig satt. Oder ist es der Wunsch nach Austausch? Die wirklich wichtigen Themen werden oft in der Raucherecke besprochen. Du kannst aber dabei sein und mitreden, auch ohne Zigarette. Finde heraus, was es bei dir ist und was dir wirklich hilft, damit du Dampf ablassen kannst. Allein bleiben musst du damit nicht. Vertreter des Psychosozialen Netzwerks (PSN) am Standort können dich beraten.

Fotos: Paulius Peleckis, Getty Images / Asiadelight, Getty Images / privat / Morris MacMatzen, Getty Images / JS-Screenshot

Bis 2030 soll die Bundeswehr rund 700 Milliarden Euro ausgeben. Der Präsident des Kieler Instituts für Weltwirtschaft, Moritz Schularick, forderte in der „Süddeutschen Zeitung“, einen deutlich größeren Anteil als bisher in moderne Technologien zu stecken. Dazu gehörten Künstliche Intelligenz (KI), Robotik, Drohnen, Satelliten und sichere Cloud-Systeme. Seiner Schätzung nach fließen derzeit 90 bis 95 Prozent der Mittel in Panzer, Fregatten und Kampfflugzeuge. Diese Technik sei für die Kriegsführung der Zukunft nicht ausreichend. Das Verteidigungsministerium weist die Kritik zurück. Die Bundeswehr sei auch in Zukunft auf Panzer, Schiffe und andere Großgeräte angewiesen. Gleichzeitig werde in moderne unbemannte

Systeme investiert. Ziel sei eine enge Vernetzung aller Fähigkeiten. Nach Auffassung von Max Becker von der Deutschen Gesellschaft für Auswärtige Politik (DGAP) habe sich in der Ukraine gezeigt, dass Panzer und Artillerie weiterhin gebraucht würden, um Gelände zu erobern und zu halten. Diese Systeme fehlten der Ukraine, deshalb habe sie ihre auf Drohnen gestützte Strategie teilweise aus der Not heraus entwickelt. Es komme auf den richtigen Mix aus alten Systemen und Drohnentechnologie an, so Becker gegenüber der „Deutschen Welle“. Man müsse weiterhin in Kampfpanzer investieren, deren Produktion lange dauert, und gleichzeitig in Systeme wie Drohnen.

Mehr zum Thema auf Seite 18

ZAHL DES MONATS

5862

Anträge auf Kriegsdienstverweigerung (KDV) wurden im ersten Halbjahr 2026 in Deutschland gestellt. Zugleich **widerriefen** 402 Personen ihre zuvor erklärte KDV – ein Höchstwert.



„Anfangs gab es mehr Artilleriebeschuss. Dann kamen die Drohnen“

Urlaub mit dem Tod

Ex-Soldat Ruben Mawick rettet Menschen in der Ukraine – und hat dabei viel über den Krieg gelernt. Für den Einsatz aber zahlt er einen hohen Preis

Der Regen prasselt gegen die Fenster des verlassen Krankenhauses. In der Ferne schlägt Artillerie ein. Es ist Samstag, 22.40 Uhr. Hier, gut 25 Kilometer von der Front entfernt, warten Ruben Mawick und sein Partner Jonathan auf den nächsten Rettungseinsatz. Ruben ist 23, trägt olivgrüne Armeekleidung und eine Halskette mit dem ukrainischen Dreizack. Seine kurzen Haare ragen wie Stacheln von seinem Kopf.

Dann geht es ganz schnell: Ruben hat eine Einsatzmeldung aufs Handy bekommen. „Ein älterer Mann braucht einen Krankentransport in eine Spezialklinik“, sagt er. Er zieht die Schutzweste über, nimmt seinen Helm und greift nach dem Erste-Hilfe-Set.

Ruben, aus einem Ort in der Nähe von Dortmund, versorgt verwundete Soldaten oder kranke Zivilisten

aus frontnahen Gebieten, bringt sie in Krankenhäuser. Er ist für Organisationen wie „Aequitas Aid“ und „TacMed“ unterwegs, die mit dem ukrainischen Militär zusammenarbeiten: Das Militär bringt die Verletzten an geheime Orte oder Kliniken. Ruben holt sie dort ab und versorgt sie.

Zu Hause in Deutschland arbeitet Ruben als Rettungssanitäter. Wenn er Urlaub hat, fährt er fast immer in die Ukraine. Neun Mal war er schon hier, das erste Mal vor drei Jahren. „Ich konnte nicht länger ertragen, dass so viele Menschen sterben. Ich wollte den Ukrainern helfen – und unsere Freiheit in Europa mitverteidigen“, sagt Ruben am Nachmittag, ein paar Stunden vor dem Einsatz, während er Medikamente und Kanülen im Krankenwagen auffüllt.

Als Jugendlicher war Ruben bei der Freiwilligen Feuerwehr, mit achtzehn machte er eine Ausbildung

Bereit zum Krankentransport: Ruben Mawick in einem Rettungswagen in der Ostukraine

zum Rettungssanitäter und ging dann als freiwilliger Wehrdienstleistender zur Bundeswehr. Stationiert war er in der Gäuboden-Kaserne im niederbayerischen Feldkirchen, der zentralen Ausbildungsstätte für den Sanitätsdienst. Dort lernte Ruben, Verwundete unter Kriegsbedingungen zu versorgen und medizintechnische Geräte zu benutzen. Im Frühsommer 2023 beendete er seine siebenmonatige Dienstzeit. Eine Woche später stieg er in einen Reisebus und fuhr in die Ukraine.

Der Krieg habe sich in dieser Zeit enorm verändert, sagt er. „Anfangs gab es mehr Artilleriebeschuss. Dann kamen die Drohnen.“ Früher habe man drei Kilometer an die Kampflinie heranfahren können, da die Reichweite der Drohnen nicht sehr groß gewesen sei. „Heute wird man von Drohnen getroffen, wenn man 50 Kilometer von der Front entfernt ist.“

Bloß nicht anschnallen!

Es regnet weiter, die Aprilnacht ist kalt. Der Einsatzort: ein kleines Militärkrankenhaus im Osten der Ukraine, dreißig Kilometer von der Front entfernt. Fünfzehn Minuten dauert die Fahrt dorthin. Ruben und sein Kollege Jonathan setzen Helme auf, steigen in ihren Rettungswagen. Jonathan setzt sich ans Steuer und prescht los. Der 28-jährige US-Amerikaner ist ebenfalls Sanitäter, fährt aber am liebsten den Einsatzwagen. Wenn er das Fahrzeug führt, gilt: Nicht anschnallen! „Sonst kann es passieren, dass sich der Gurt mit der Schutzweste verhakt. Wenn Drohnen auf dich zufliegen, musst du schnell aus dem Auto springen können“, brüllt er, weil der Krankenwagen auf den schlechten Straßen wie verrückt klappert.

Ruben hat hinten Platz genommen. Die Innenbeleuchtung des Krankenwagens schalten sie aus, damit die russischen Soldaten sie schlechter erkennen können.

Der Wagen stoppt vor dem Militärkrankenhaus. Sie gehen rein. Es riecht modrig. In einem Zimmer im zweiten Stock wartet ihr Patient. Bettlägerig, müde,

ausgezehrt. Er braucht eine bessere Versorgung für sein Herz und muss dafür in die Millionenstadt Dnipro gebracht werden. Ruben und Jonathan wuchten ihn auf die Trage. Vor der Tür hält ein Soldat Wache. Mit beiden Händen umklammert er sein Maschinengewehr. Ein Sanitäter gibt Ruben die Krankenakte des Patienten. Sie kommunizieren über Google-Translator. Ruben und Jonathan nehmen mit ihrem Patienten den Aufzug nach unten.

Tote Soldaten

Draußen vor dem Krankenhaus parkt ein Pick-up. Auf der Ladefläche liegen drei tote Soldaten. Ein Sanitäter rollt eine Metallbahre mit einem Toten ins Krankenhaus, die Hände des Toten schleifen über den Boden.

Jonathan und Ruben laden ihren Patienten ein. Ruben wirft einen Kontrollblick aufs EKG. Ihr Patient ist stabil: Puls 93, Sauerstoffsättigung bei 95 Prozent. Sie fahren auf die Straße ins zwei Stunden entfernte Dnipro. Die Straße ist eine der wichtigsten Achsen in die umkämpfte Ostukraine. Im Scheinwerferlicht glänzen die Abwehrnetze, die Hunderte Straßenkilometer vor den russischen Drohnen schützen sollen. Daneben: kilometerlange Panzersperren und tiefe Gräben.



Überzeugter Europäer: Ruben beim freiwilligen Einsatz in der Ukraine

Das Einsatzfahrzeug ist mit einem Störsender gegen Drohnen ausgestattet. Ruben verwendet zusätzlich einen Drohnen-detektor. Er sieht wie ein kleines Funkgerät mit Monitor aus. Fängt der Detektor die Frequenz einer russischen Drohne ein, überträgt er deren Kamerabild auf den Monitor. So weiß Ruben, was der gegnerische Drohnenpilot sieht. Doch die Detektoren funktionieren nicht bei allen Drohnen.

Sie reden über die Toten vorm Krankenhaus. Und über die vielen Verletzungen ihrer Patienten: offene Gehirne, Lungenflügel, abgerissene Beine. Ruben wäre selbst beinahe getötet worden. Drei Jahre ist das her. Er war mit drei Freunden in der Nähe der ostukrainischen Stadt Bachmut in einem Geländewagen auf Evakuierungsmission, als sie eine russische Panzerabwehrrakete traf.

Zwei Freunde sterben

„Das war so ein Piepen. Dann habe ich gespürt, dass Metallsplitter in meinen Körper eingedrungen sind“, erzählt Ruben. Das Auto überschlug sich, Ruben saß hinter dem Fahrer. „Ich war mir sicher, dass ich jetzt sterben würde.“ Er kroch aus dem brennenden Fahrzeug, seine Haut blieb an der glühenden Karosserie kleben, sagt er. Rund ein Viertel seiner Haut war verbrannt, er hatte Schrapnellverletzungen und Löcher in den Schenkeln und in der Schulter.

Er untersuchte seine Freunde und legte einem von ihnen ein Tourniquet zum Abbinden des Beins an. Er überlebte. Der Zweite war direkt tot. „Der Dritte starb später an den Folgen des Angriffs.“ Ruben spricht oft über die beiden toten Freunde. Er trägt noch immer Metallsplitter im Körper, hört auf dem rechten Ohr nur noch 50 Prozent.

Bei dem Angriff half ihm die Ausbildung der Bundeswehr: Dort lernte er, sich nach einem Angriff zuerst selbst zu untersuchen. „Am meisten hat mir aber das Tourniquet-Training geholfen“, sagt Ruben. In der Ukraine trägt Ruben das Tourniquet immer am Kör-

per. „Auch der Drill und das Herantasten an die eigenen Grenzen haben mir eine mentale Stärke gegeben, die hier wichtig für mich ist.“

Trotzdem hatte er nach dem tödlichen Angriff mit Panikattacken und Alpträumen zu kämpfen. Er machte eine Therapie. „Danach ging es mir besser.“ Vor zwei Jahren erlitt er einen Rückschlag: „Ich hatte einen Burn-out, da ging gar nichts mehr“, sagt er.



Ruben im Rettungswagen (oben). Auf der Straße drohen ständig Angriffe aus der Luft. Am Steuer: US-Sani Jonathan



Auch dabei habe ihm die Therapie geholfen. „Man muss einfach seinen eigenen Weg finden, mit der Belastung umzugehen.“ Er spricht jetzt offen über seine psychischen Probleme.

Die Ausbildung bei der Bundeswehr sei das eine, der Krieg in der Ukraine etwas völlig anderes, sagt Ruben. „Soldaten in Deutschland können viel von den Ukrainern lernen.“ Wie man neue Gefahrensituationen im Krieg richtig einschätzt zum Beispiel. „Es gibt keine klare Frontlinie mehr, sondern ein größeres Gebiet, das von Drohnen angegriffen werden kann.“

Manchmal hält Ruben vor Bundeswehrsoldaten Vorträge, wie man gefährliche Situationen realistisch einschätzt oder wie



man medizinische Evakuierungen unter feindlicher Überwachung durchführt. Seine Geschichten teilt er auch auf Instagram: Er hat fast 70 000 Follower. Er zeigt Videos aus dem Kriegsgebiet und sammelt Spenden für seine Missionen. Damit kann er Einsatzfahrzeuge und Drohnen-detektoren anschaffen – oder den Diesel für den Krankenwagen bezahlen. Allein in den vergangenen fünf Monaten hat er mehr als 50 000 Euro gesammelt, sagt er.

Ruben und Jonathan sind in Dnipro im Krankenhaus angekommen. Sie haben den Patienten dem Klinikpersonal überstellt, die Dokumente überreicht und sich von dem Mann verabschiedet. Mission erledigt. Kurz nach vier Uhr werden sie erschöpft auf ihre Matratzen fallen.

Drei Tage später fährt Ruben zurück nach Deutschland. Im Juli war er wieder in der Ukraine, sein zehnter Besuch. Wieder rettete er Zivilisten aus ihren Häusern nahe der Front und versorgte Verwundete.

Abschiedsbriefe geschrieben

Aber was bleibt dabei auf der Strecke? Freundschaften? Die Liebe?

„Wenn man so ein Leben führt wie ich, hat man kein normales Privatleben“, sagt er. „Auch wenn ich nicht in der Ukraine bin, bin ich immer auf Achse, immer am Organisieren, Spendensammeln.“

Er versucht, zwischendurch drei, vier Tage Auszeit zu nehmen: mal ein kurzer Mallorca-Trip, mal zum Skifahren. „Aber meine Mission in der Ukraine hat die größte Priorität in meinem Leben. Deshalb stelle ich mein Privatleben zurück.“ Seine Stelle im Rettungsdienst in Deutschland hat er mittlerweile auf 50 Prozent reduziert.

Und was, wenn er wieder angegriffen wird? Für seine Familie und Freunde hat er schon mal Abschiedsbriefe geschrieben und sie bei einem Kumpel hinterlegt, sagt Ruben.

Text und Fotos: Max Wochinger

Ruben Mawick auf Instagram folgen



Ruben und Jonathan transportieren einen Herzpatienten in eine größere Klinik

„Ich hatte einen Burn-out, da ging gar nichts mehr“



Armee im Alarmmodus

Wehrpflicht, ein Schutzwall und Unterricht in den Schulen: Wie sich Lettlands Streitkräfte gegen die russische Bedrohung wappnen

Lettische Nationale Streitkräfte

„Es ist eine Ehre, Lettland zu dienen!“, so lautet der Wahlspruch der Lettischen Nationalen Streitkräfte, auf Lettisch Nacionālie bruņotie spēki. Diese bestehen aus den regulären Truppen (7900 Soldaten), einer Nationalgarde (10000) und den Reservisten (12000).

Die Teilstreitkräfte Marine (500 Soldaten), Luftstreitkräfte (500) und Heer (2800) sind dem Verteidigungsministerium unterstellt. Oberster Kommandeur ist der Staatspräsident, derzeit Edgar Rinkēvičs, der im Kriegsfall mit dem Parlament zusammenarbeitet. Der Grenzschutz untersteht dem Innenministerium.

Wehrpflicht

Die Wehrpflicht wurde 2007 abgeschafft und 2023 nach Russlands Angriff auf die Ukraine wieder eingeführt. Sie gilt für Männer im Alter von 18 bis 27 Jahren. Frauen können freiwillig dienen, eine Wehrpflicht für

Frauen ist in der Diskussion. Die Wehrpflicht umfasst drei Optionen: elf Monate regulärer Dienst, fünf Jahre in der Nationalgarde oder ein fünfjähriger Reserve-dienst für Studenten.

Zudem gibt es einen freiwilligen Wehrdienst. 2026 meldeten sich 1470 Personen freiwillig, darunter 50 Frauen. Zudem wurden 400 junge Männer per Losverfahren zur Musterung verpflichtet. Geeignet waren insgesamt 1269 Personen, die den Wehrdienst antraten. Wehrpflichtige erhalten 300 Euro Sold pro Monat. Wer sich freiwillig meldet, erhält doppelt so viel.

Ersatzdienst

Ein Ersatzdienst ist möglich – Letten müssen dem Verteidigungsministerium in einem Brief darlegen, warum sie den Dienst an der Waffe aus Gründen des Gewissens oder der Religion verweigern. Bislange haben nur zwei Männer davon Gebrauch gemacht.

Kein Nachwuchsproblem:
Ein lettischer Rekrut bei der Ausbildung

Übungen an Schulen

Seit 2024 sind Militärübungen an weiterführenden Schulen Pflicht. Schüler und Schülerinnen bekommen Schießunterricht an Softairwaffen und lernen die Orientierung im Gelände. Zudem können sie an einem freiwilligen dreiwöchigen Militär-Ausbildungscamp teilnehmen. Grundsätzliche Kritik gibt es in Lettland nicht an dem Programm. Allerdings fehlt es teils an militärischen Ausbildern für den Unterricht.

Russischsprachige Minderheit

Von den 1,8 Millionen Einwohnern Lettlands ist knapp ein Viertel russischsprachig. Sie sind Nachkommen von Staatsbürgern der Sowjetunion, die nach Ende des Zweiten Weltkriegs dort angesiedelt wurden, auch um die Letten zu „russifizieren“. Sie dienen wie andere Letten in den Streitkräften. Der lettische Geheimdienst warnt allerdings davor, dass die Regierung in Moskau die russischsprachigen Menschen in Lettland gegen den lettischen Staat und die Nato aufstachele. So wird etwa über das Nachrichtenportal „Baltnews“ Lettland als „Korridor“ der Nato bezeichnet, der angeblich genutzt werden soll, um Russland anzugreifen.

Geschichte der Streitkräfte

Die Letten konnten erst nach dem Ersten Weltkrieg einen eigenen Staat gründen, ihre Militärtradition reicht daher nicht weit zurück. Die Streitkräfte wurden im Juli 1919 aufgebaut und im Juni 1940 aufgelöst, nachdem die Rote Armee der Sowjetunion ohne Gegenwehr in Lettland einmarschiert war. Die baltischen Staaten hatten in den 1930er Jahren keine gemeinsame Verteidigung und wurden besetzt. Als Lehre aus der Geschichte wollen die drei Staaten heute enger in sicherheitspolitischen Fragen kooperieren.

1941 besetzten deutsche Truppen Lettland. Viele Letten kämpften in der Waffen-SS oder in der Wehrmacht unterstellten lettischen Verbänden in den Schlachten des Zweiten Weltkriegs. Nach Kriegsende kämpften bis zu 40000 Letten als Untergrundkämpfer gegen sowjetische Einheiten und die Eingliederung in



die Sowjetunion. Die blutigen Auseinandersetzungen dauerten bis Ende der 1950er Jahre an.

Nach der Unabhängigkeit Lettlands im Jahr 1991 orientierten sich die Lettischen Streitkräfte an der Nato, das Land wurde 2004 zusammen mit den beiden Nachbarstaaten Litauen und Estland Mitglied.

Bedrohung durch Russland

Seit den russischen Aggressionen gegen die Ukraine sehen sich auch die baltischen Staaten von Russland bedroht. Zuletzt warnte der lettische Präsident im Juli vor russischen Sabotageversuchen an der Infrastruktur, die die Sicherheit des Landes gefährden könnten. Zuletzt überflogen russische Kampffjets und Drohnen regelmäßig die Grenze zu Lettland. Einige Drohnen stürzten ab, im Juni wurde eine Drohne von einem Nato-Kampffjet abgeschossen.

Nato-Kooperation

2016 entschied die Nato, Polen und die baltischen Länder im Rahmen der „Enhanced Forward Presence“ mit multinationalen Brigaden zu unterstützen. In Lettland sind derzeit die Mitglieder der kanadischen Streitkräfte im Ort Ādaži in der Nähe der Hauptstadt Riga stationiert. Die Stärke der Brigade soll in diesem Jahr von rund 2000 auf 3500 Soldaten anwachsen.

Drohnenabwehr

Lettland rüstet massiv auf, für 2026 sind 4,7 Prozent des Bruttoinlandsprodukts (BIP) für die Verteidigung vorgesehen, mehr als zwei Milliarden Euro. Ein wichtiger Punkt ist die Luftabwehr. Derzeit sind mobile Drohnenabwehrgruppen mit Allradfahrzeugen und Abfangdrohnen an der Grenze unterwegs. Eine vorläufige Lösung, denn die Grenze zu Belarus und Russland erstreckt sich über 400 Kilometer. Zudem drohen Drohnenangriffe von russischen Schiffen.

Die Präsidenten der baltischen Staaten haben an die Nato appelliert, ihre Länder stärker zu unterstüt-



Schutzwall:
Soldaten
errichten
Panzersperren
an der Grenze

zen. Die EU plant den Aufbau einer „Drohnenmauer“ von Finnland bis Bulgarien.

Lettische Unternehmen entwickeln mittlerweile unbemannte Flugsysteme und verkaufen sie international. So hat die französische Armee beispielsweise Abfangdrohnen vom Typ „Blaze“ der Firma „Origin Robotics“ erstanden. Das Fluggerät kann mit Hilfe von Künstlicher Intelligenz autonom Drohnen vom Himmel holen und wird auch in der Ukraine eingesetzt.

Grenzschutz

Um am Boden die Landesgrenzen zu schützen, haben die baltischen Verteidigungsminister 2024 die Initiative einer „baltischen Verteidigungslinie“ gestartet. Die Grenze zu Belarus und Russland soll mit Panzersperren aus Beton, Stacheldraht, Gräben, Bunkeranlagen und Minen geschützt werden. Lettland ist wie Finnland und Polen im vergangenen Jahr aus dem Ottawa-Abkommen zum Verzicht auf Antipersonenmine ausgestiegen.

Die Grenzschutzanlagen sind nicht nur gegen feindliche Truppen gedacht, sondern auch um organisierte illegale Migration einzudämmen. Seit Mai 2021 lockt der mit Russland verbündete belarussische Staat Menschen aus Afrika, Nahost und Afghanistan nach Minsk und bringt sie an die grüne Grenze von Polen, Litauen und Lettland. Die Migranten werden von den lettischen Grenzschützern teils mit Gewalt zurückgedrängt. Organisationen wie Amnesty International werfen Lettland deshalb vor, gegen grundlegende Menschenrechte zu verstoßen.

Frauen in der Truppe

Mit 18 Prozent ist der Frauenanteil in der Armee hoch im Vergleich zu anderen Nato-Armeen. Ein Programm soll Soldatinnen den Aufstieg in höhere Ränge erleichtern. Laut dem Pressebüro der Armee wird eine Null-



Bereit für den Ernstfall?
Eine Soldatin der Nationalgarde bei einer Mörserübung (links), Soldaten trainieren den Häuserkampf (rechts)

toleranzpolitik gegen jegliche Form der Diskriminierung, auch aufgrund der sexuellen Orientierung, umgesetzt.

Militärseelsorge

Es gibt orthodoxe, katholische und evangelische Militärseelsorger. Die Geistlichen tragen Uniform, stehen aber außerhalb der militärischen Hierarchie.

Auslandseinsätze

Obwohl Lettland ein kleines Land ist, sind Lettlands Truppen derzeit an insgesamt neun internationalen Einsätzen beteiligt, darunter an der Unifil-Friedensmission im Libanon und der KFOR-Operation im Kosovo. Bislang kamen neun Soldaten bei internationalen Einsätzen ums Leben.

Ausrüstung

Die lettischen Luftstreitkräfte verfügen über „Black Hawk“-Kampfhubschrauber und Transportflugzeuge, jedoch nicht über Kampffjets. Größere Anschaffungen des Heeres stellen die Order von 42 Schützenpanzern aus spanisch-österreichischer Produktion und die Bestellung des Schützenpanzers Patria 6x6 dar, welcher teils im Land selbst hergestellt wird. Die Marine besteht vor allem aus Minenjagdbooten aus den Niederlanden und den Schiffen der Küstenwacht.

Nach Beginn der russischen Vollinvasion 2022 lieferten die lettischen Streitkräfte die letzten verbliebenen Bestände der sowjetischen Armee – Mi-2- und Mi-17-Helikopter – an die Ukraine. Jens Mattern



Eine Drohne bei der Übung „Baltic Trust“. Lettland entwickelt inzwischen eigene Abwehr-drohnen

Fotos: Nationale Lettische Streitkräfte, Eriks Kukutis (3), Gint Ivuskas / Vincent Lefai, Getty Images / Sophie Ramis, Getty Images



SERVICE

Achtung, Fotoverbot!

Schlechte Nachrichten für alle Creator: Content mit Dienstbezug zu erstellen, wird deutlich erschwert. Was noch erlaubt ist – und was sonst beim Posten zu beachten ist

Seit Februar dürfen Soldaten in militärischen Einrichtungen nur noch mit ausdrücklicher Genehmigung fotografieren, filmen, streamen oder Tonaufnahmen machen. Grundlage hierfür ist eine Anpassung der Allgemeinen Regelung A-1130 / 17, die 2019 gelockert worden war, um Soldaten das Posten in sozialen Medien zu erleichtern.

Das Verbot soll nun verhindern, dass ausländische Nachrichtendienste oder Terroristen an sensible Informationen kommen. Sabotageakte und Drohnenüberflüge von Kasernen und Schiffen sollen jedoch gefilmt werden. Sie dienen der Beweissicherung.

Wer Fotos oder Videos mit dienstlichem Bezug anfertigen und posten möchte, muss dies vorab abklären und dabei die zuständigen Vorgesetzten sowie die Militärische Sicherheit einbeziehen. Streaming aus militärischen Einrichtungen ist grundsätzlich untersagt. Verstöße gegen das Verbot können disziplinarisch geahndet werden.

Den Ton treffen

Weiteres klären die Social-Media-Guidelines der Bundeswehr. Sie regeln auch den Umgangston: Posts sollen demnach mit „Respekt und Wertschätzung“ verfasst werden und „für die Öffentlichkeit geeignet“ sein. Verboten sind Beiträge, die „die militärische Sicherheit gefährden“ oder „die Rechte anderer verletzen“. So dürfen technische Details zu Fahrzeugen,

Einzelheiten zu Waffensystemen oder Schwächen eines IT-Systems nicht nach außen getragen werden. Über dienstliche Angelegenheiten müssen Soldaten laut Soldatengesetz (§ 14) schweigen, auch über das Ende ihrer Dienstzeit hinaus.

Für den persönlichen Social-Media-Account gilt: Als Arbeitgeber sollte man „Öffentlicher Dienst“ oder Bundesministerium der Verteidigung eintragen, nicht aber „Stationiert in Augustdorf, Panzerbataillon 203, seit September 2026“. Wer als Soldat postet, aber das nicht offiziell im Namen der Bundeswehr macht, sollte das kennzeichnen und im Profil „privater Account“ schreiben oder „kein offizieller Account der Bundeswehr“.

Das gilt bei Selfies

Soldatinnen und Soldaten dürfen weiterhin Selfies in Uniform posten. Dienstgrad und Name können erkennbar sein. Auch darf jeder Soldat seine Meinung zu politischen Themen frei äußern und posten. Aber: Rechtsextreme, menschenverachtende Hetze ist zwar auch eine Meinung, aber eine verfassungswidrige. Generell gilt: Jeder sollte sich die Social-Media-Guidelines durchlesen und im Zweifel den Vorgesetzten fragen.

Recht am Bild

Grundsätzlich darf jeder selbst bestimmen, ob Fotos von ihm veröffentlicht werden oder nicht. Bevor man

andere ablichtet, sollte man um Erlaubnis bitten. Denn Menschen haben in Deutschland ein Recht am eigenen Bild. Es darf nicht ohne deren Zustimmung verbreitet werden. Allerdings gelten Ausnahmen: Etwa, wenn das Foto ein Dokument der Zeitgeschichte darstellt. Das kann ein Bild des amerikanischen Präsidenten in der Öffentlichkeit sein. Ein Mensch, der gut erkennbar in der ersten Reihe steht, kann dann eine Veröffentlichung nicht verhindern. Das gilt auch für Personen, die als „Beiwerk“ an einem historischen Gebäude vorbeisicheln oder bei einer Demo oder Volksversammlung fotografiert werden.

Für Soldaten gilt außerdem: Veröffentlichte Darstellungen dürfen dem Ansehen der Bundeswehr nicht schaden und das Prinzip der Kameradschaft nicht verletzen. Den Speiseplan aus der Kantine zu posten, ist okay, den Dienstplan oder das Trinkspiel mit Kameraden online zu stellen, nicht.

Wo findet man weitere Informationen?

- ➔ Social-Media-Guidelines der Bundeswehr: tinyurl.com/js-social-media
- ➔ Allgemeine Regelung A-1130 / 17



Content macht Arbeit: David Matei in seinem Homeoffice

„Die Angst, dass ein Soldat etwas falsch macht, verhindert, dass viele etwas Gutes tun“

Generalsekretär Mark Rutte und US-Präsident Donald Trump) verriet viel darüber, welche Rolle Deutschland beim Gipfel spielte.

Was willst du mit deinem Content erreichen?

Ich möchte niemandem etwas aufdrängen und niemanden von etwas überzeugen, sondern den Leuten Informationen an die Hand geben, damit sie sich selbst eine Meinung bilden können.

Zum Beispiel über das Thema Wehrpflicht. Du sprichst dich in deinem Buch dagegen aus. Warum?

Ich bin der Meinung, dass man niemandem vorschreiben kann, sich für sein Land und bestimmte Werte einzusetzen. Das muss aus Überzeugung passieren. Wenn man die Leute zwingt, hat man vielleicht die gewünschten Zahlen auf Papier. Aber man hat keine motivierten Leute. Der Wehrdienst sollte so attraktiv gestaltet werden, dass es sich dumm anfühlt, ihn nicht zu leisten.

Dafür muss man junge Leute richtig ansprechen.

Es gibt viele Ministerien und Politiker, die auf Tiktok aktiv sind. Aber manche lesen dann halt eine Pressemitteilung vor. Das kann es nicht sein. Die junge Generation erkennt sofort, wenn einer nicht echt rüberkommt oder Bullshit redet. Aber das Interesse an der Bundeswehr ist ja da. Gerade die jungen Leute, die sich jetzt mit dem Thema Wehrdienst auseinandersetzen müssen, wollen wissen, was da hinter dem Kasernenzaun passiert.

Welche Schulnote würdest du der Bundeswehr für die Kommunikation in den sozialen Medien geben?

Eine Vier minus.

Warum so schlecht?

Es gibt tolle Sachen, zum Beispiel das Format „Nachgefragt“. Auch die Serie „Generation Wehrdienst“ ist gut gemacht. Aber dafür wird dann viel Geld an eine private Agentur gezahlt. Das hätten Content-Creator der Bundeswehr für umsonst gemacht. Es gab viele Soldaten, die nach Dienst live aus der Stube gestreamt und erklärt haben, wie die ersten Momente bei der Truppe waren oder was so alles in einen Spind gehört. Dann hat die Bundeswehr im Februar eine 180-Grad-Wende vollzogen.

Du meinst das Film- und Fotografierverbot in Kasernen.

Ja. Davor hieß es: Jeder Soldat ist ein Influencer. Und: Berichte aus deinem Panzer heraus! Jetzt heißt es: Wenn der Hauptgefreite die Verkabelung im neuen Leopard-Panzer zeigt, könnte das eine Gefahr für die nationale Sicherheit sein. Und es stimmt ja auch: OPSEC ist wichtig, das unbedachte Posten von Videos

oder Standortdaten kann gefährlich sein. Aber es passt halt nicht zusammen, dass man, wenn man die jungen Leute freiwillig zur Bundeswehr holen will, den Soldaten verbietet, in den sozialen Medien zu posten, wo die junge Generation nun mal aktiv ist.

Was hättest du dir stattdessen gewünscht?

Ausbilden und sensibilisieren. So macht es auch die US-Armee. Zweitens sollte man den Vorgesetzten mehr vertrauen. Sie können doch einschätzen, in welchen Bereichen und Situationen das Posten unbedenklich ist und wann man es untersagt. Stattdessen haben wir jetzt einen Freigabeprozess, bei dem man ein seitenlanges Formular ausfüllen muss. Die Angst, dass ein Soldat etwas falsch macht, verhindert, dass viele etwas Gutes tun.

Konntest du komplett frei posten?

Wenn ich etwas mit der Bundeswehr gemacht habe, wurde das vorher besprochen und dann freigegeben. Meine privaten Videos, in denen ich über Politik gesprochen habe, habe ich nicht freigeben lassen. Meine Regel war: Nie politischer Content in Uniform. In Uniform habe ich dann beispielsweise gezeigt, wie Gebirgsjäger ihre Socken wechseln.

Was rätst du Soldaten, die auf Insta oder Tiktok Content produzieren wollen?

Eine Mitgliedschaft im Bundeswehrverband für die Rechtsschutzversicherung. Und: Rede mit deinem Disziplinarvorgesetzten. Sobald man ohne Genehmigung Content aus der Kaserne produziert, bewegt man sich im Bereich eines Disziplinarverfahrens. Das ist leider kein Spaß mehr.

Interview: Sebastian Drescher

DAVID MATEI, Hauptmann der Reserve, war 15 Jahre bei der Bundeswehr.

Im Juni erschien sein Buch „Deutschland ist es wert. Warum ich geschworen habe, für mein Land zu kämpfen“.

David Matei auf Instagram



„Vier minus für die Bundeswehr“

David Matei hat als Soldat Hunderttausende Menschen auf Tiktok und Instagram erreicht. Er erklärt, ob man davon leben kann, warum er die Wehrpflicht ablehnt und wieso die neuen Social-Media-Regeln der Bundeswehr viel kaputtmachen

JS-Magazin: Im Juni bist du nach 15 Jahren aus der Truppe raus. Warum hast du nicht verlängert?

David Matei: Ich habe in den zehn Jahren bei den Gebirgsjägern meine gesamte Freizeit dem Bergsport gewidmet. Dann wurde ich Jugendoffizier und habe viel Zeit in die sozialen Medien investiert. Wenn ich etwas mache, will ich darin der Beste sein. Eine neue fordernde Verwendung, etwa im Ausland, hätte sich nicht mehr mit dem Familienleben vereinbaren lassen, weil ich genug Zeit für meine Frau und meine Tochter haben will.

Und jetzt bist du hauptberuflich Influencer?

Ich mag das Wort nicht so gern, weil darin der Begriff „beeinflussen“ steckt. Ich bezeichne mich lieber als Content Creator. Ich erkläre Sicherheitspolitik in verschiedenen Formaten: in den sozialen Medien, in Podcasts und in meinem neuen Buch.

Verdient man denn genug als Content-Creator?

Ich habe mir 18 Monate Zeit gegeben, um das herauszufinden. Derzeit ist das nur dank der Übergangs-

gebührennisse möglich. Ich habe einen Patreon-Account, über den mich Leute mit Spenden unterstützen. Über die Plattformen kommt auch etwas Geld rein. Bei meinem Besuch des Nato-Gipfels im Juli habe ich mit 140 Videos rund 20 Millionen Views erzielt und dafür 600 Euro erhalten. Aber meine Reisen und Videos kosten ja auch Geld. Zudem investiere ich sehr viel Zeit in die Vorbereitung, beschäftige mich ständig mit sicherheitspolitischen Themen, lese viel in klassischen Medien und höre Podcasts.

Beim Nato-Gipfel in der Türkei hast du den Bundeskanzler nach seiner Lieblingsfarbe bei Krawatten gefragt. Was sagt das über Sicherheitspolitik aus?

Ich habe festgestellt, dass ich mit einer Mischung aus lockeren und ernsteren Fragen viel mehr Leute erreiche, die sich sonst vielleicht nie mit dem Gipfel beschäftigt hätten. Und die Fragen haben ja auch einen ernsten Hintergrund, zum Beispiel wenn es darum geht, neben wem der Kanzler beim Abendessen mit den Regierungschefs saß. Die Antwort (neben Nato-

Foto: privat-

Große Ziele

Die Bundeswehr soll die stärkste konventionelle Armee Europas werden. Da lohnt sich ein Vergleich mit den europäischen Nato-Partnern. Wer liegt vorn und was kostet das?

Was zählt und was fehlt

Die Bundeswehr ist bei Drohnen, Satelliten und KI viel zu schwach ausgerüstet, warnen Militärexperten. Konventionelle Waffensysteme wie Panzer, schwere Artillerie und Kampfflugzeuge spielen aber nach wie vor eine wichtige Rolle, wie der russische Angriffskrieg in der Ukraine zeigt. Wie stark ist Deutschland hier im Vergleich mit den europäischen Nato-Partnern? Bei Flugzeugen hat es die Bundeswehr auf den vierten Platz geschafft. Die Türkei und Griechenland verfügen zwar über mehr Flugzeuge und Panzer als Deutschland,

doch sind deren Modelle im Schnitt wesentlich älter. Griechenland und die Türkei rüsten gegeneinander auf. Das Verhältnis ist angespannt.

Beide Staaten nutzen viele alte Panzer aus dem Kalten Krieg, etwa den Leopard 1 oder den amerikanischen M60, die zwar modernisiert werden, aber nicht mit aktuellen Typen mithalten können. Bei der Artillerie liegt Deutschland auf Platz elf. Immerhin ist die deutsche Artillerie selbstfahrend. Ein großer Vorteil gegenüber gezogenen Geschützen.

Aktive Soldaten



Türkei
355 000



Polen
210 000



Frankreich
204 000

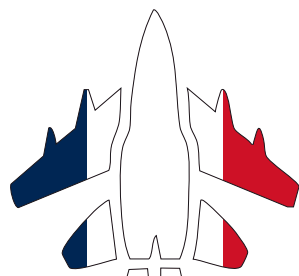


Deutschland
186 000

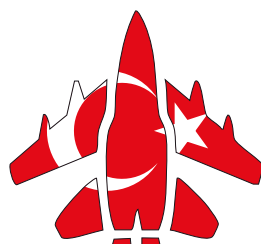


Italien
160 000

Flugzeuge



Frankreich
340



Türkei
299



Griechenland
235

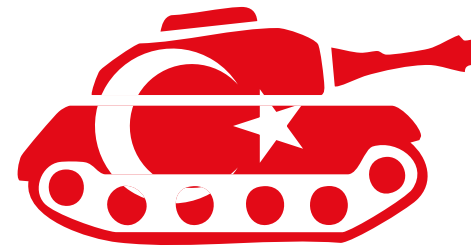


Deutschland
226

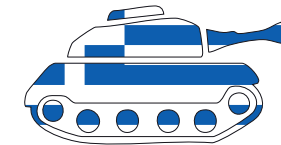


Italien
215

Kampfpanzer



Türkei
2381



Griechenland
1385



Polen
897

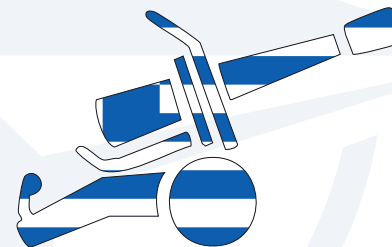


Rumänien
377

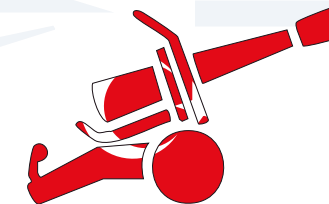


Deutschland
313

Artilleriegeschütze



Griechenland
3512



Türkei
2878



Spanien
1583



Finnland
1543



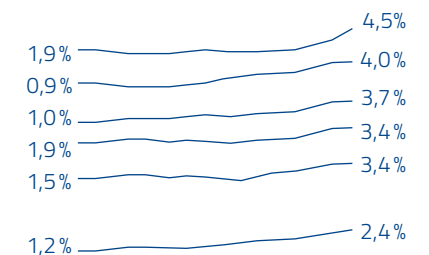
Rumänien
1112

Verteidigungsausgaben nach Anteil am BIP



Polen	4,5%
Litauen	4,0%
Lettland	3,7%
Estland	3,4%
Norwegen	3,4%
⋮	
Deutschland*	2,4%

Trend 2014–2025



geschätzte Werte für 2024 und 2025 * Offizieller Nato-Wert liegt nicht vor, daher Schätzung des Bundesfinanzministeriums

BERUF DES MONATS

LANDSCHAFTSBAUERIN

Die mit den Maschinen

Ja, der Betrieb, in dem Jennifer Kaiser arbeitet, legt auch Blumenbeete an. Pflanzkunde war Teil ihrer Ausbildung, aber die 31-jährige Landschaftsbauerin reizt so ziemlich alles andere: „Ich wollte mit Maschinen schaffen: mit Bagger, Radlader und Co“, sagt sie. Die braucht sie auch für ihre Lieblingsaufträge. Am liebsten begrünt oder pflastert sie Dächer oder zieht Mauern hoch.

Letztens hat ihr Team einen runden Grillplatz angelegt, inklusive Sitzkreis aus großen Steinen in Naturoptik mit Rücken-

lehne. „Das war herausfordernd.“ Denn außen hat der Kreis einen größeren Durchmesser. Außerdem mussten sie die Betonsteine so brechen, dass Form und Optik stimmten.

Wichtig sind die richtige Tiefe und das richtige Material des Unterbaus, zum Beispiel Kies, damit das Bauwerk trotz Jahreszeiten stabil bleibt. Denn die Erde arbeitet. Bei Frost dehnt sie sich aus, bei Tauwetter kommt sie in Bewegung. Das kann Mauern zum Einsturz bringen. Ihr faszinierendstes Projekt bisher: ein ganzer Baggersee für eine Gemeinde.

Gegen die Belastungsschmerzen durch die Arbeit mit Steinen, Fliesen, Erde und Baumschnitt helfen ihr warme Bäder und Massagen. Der Sommer ist Hochsaison, in der Winterpause baut sie Überstunden ab. „In unserem Beruf ist für jeden was dabei. Er vereint Elemente aus jedem Handwerk.“



→ Für wen?

Kreative Handwerker mit Power und räumlichem Vorstellungsvermögen

→ Womit?

Qualifizierender Hauptschulabschluss

→ Für wie viel?

Einstiegsgehalt ca. 1900 – 2100 Euro brutto



FRAG DEN PFARRER!

Sie flüchtet aus jedem Streit

Meine Partnerin und ich streiten leider oft sehr heftig. Sie geht dann meist in ein anderes Zimmer und entzieht sich dem Konflikt. Wenn ich ihn klären will, schmeißt sie mich raus. Das macht mich wütend. Wie geht es besser?

JOCHEN BERNHARDT,
Neubiberg

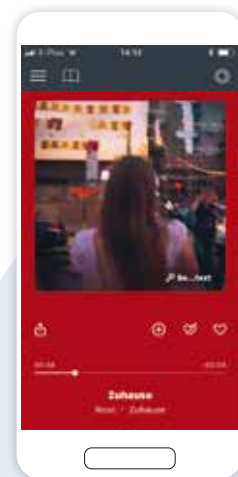


Streiten will gelernt werden. Es fängt damit an, dass wir Konflikten etwas Positives abgewinnen. Denn in Konflikten kann ich zeigen, wie ich bin, was ich denke, was ich fühle, was ich mir wünsche. Auch dadurch lernen sich Partner besser beziehungsweise tiefer kennen. Liebe ist, sich gut zu streiten.

Nun kann Ihre Partnerin Streit anscheinend wenig Gutes abgewinnen. Sie ergreift die Flucht und zeigt: Ich will nicht streiten. Holt sie der Konflikt aber ein und betritt er in Gestalt ihres (Streit-)Partners den Raum, schmeißt sie ihn raus. Vielleicht fühlt sie sich überfordert oder bedroht und möchte sich schützen. Das verletzt nun aber Sie, weil Sie für eine Klärung kämpfen und abgewiesen werden.

Es hilft, in ruhigen Zeiten darüber zu sprechen: Was bedeutet Streit für mich? Was macht mir Angst? Wie will ich streiten? Gibt es ungute Muster? Und wenn Ihre Partnerin sich beim Streit wieder zurückzieht: Lassen Sie ihr Zeit. Vereinbaren Sie aber (möglichst konkret!), wann darüber geredet wird. So wird niemand überrollt, der Konflikt aber auch nicht unter den Teppich gekehrt. Es lohnt sich, das positive Potenzial von Konflikten zu entdecken!

Fotos: privat / JS-Screenshot NDR, Hallo Niedersachsen / Philipp Reiss, philreiss.de



APP

Lust auf eine **Alternative zu Spotify**? Der französische Anbieter Deezer hat mit 90 Millionen Titeln fast genauso viel Auswahl, ist stärker auf Musik

fokussiert und zahlt den Musikern nach eigenen Angaben mehr Geld als der Platzhirsch aus Schweden. Die Basisversion mit Werbung ist kostenlos, Abos gibts ab 12 Euro pro Monat. Playlists lassen sich übertragen.



WELTVERBESSERER Wunschroutenerfüller

Das Fahrrad ist für viele nicht nur Verkehrsmittel, sondern auch Lebensgefühl. Für Menschen, die es nicht mehr fahren können, holt der Verein „Buten na Binnen“ das „Draußen nach Drinnen“. Das bedeutet der Name auf Plattdeutsch. Ein **Heimtrainer wird mit Videos echter Strecken gekoppelt**. Wer tritt, fährt durch vertraute Wege. Ehrenamtliche filmen Lieblingsrouten – vom alten Arbeitsweg, durch die Nachbarschaft oder zum Strand. Ein emotionales Erlebnis, das Erinnerungen weckt und Gespräche fördert.

FANKURVE

Die Sport-Kolumne

Diese Tipps bitte nicht beachten!

ch war nie einer derjenigen, die sich alle Vorbereitungsspiele ihres Lieblingsvereins ansehen. Und seit ich nicht mehr das Kicker-Sonderheft studiere, gehe ich naiv und blauäugig in die neue Saison.

Die Bayern? Dieses Jahr sind sie fällig! Mein Werder? Wird um Europa spielen! Die Augsburger? Hoffentlich steigen sie ab!

Mir sollte man also auf keinen Fall bei Tippspielen vertrauen. Für die offensichtlichen Tipps fühle ich mich zu cool, und um Ausreißer einzuschätzen, habe ich zu wenig Ahnung. Trotzdem möchte ich drei Tipps zur Saison abgeben. Eigentlich nur damit sie mir neun Monate später um die Ohren fliegen. Also:

1. Wirklich, Werder! Den Fehler mache ich jedes Jahr. Sportdirektor Clemens Fritz stand schon mehrmals vor dem Aus. Fehleinkäufe, komische Leihen, ein Kader, der nicht zum Coach passt. Diese Zeiten sind – ich glaube dran! – vorbei. Werder bringt wieder eine junge Bande an den Start, in Bremen werden Stars gemacht, nicht gekauft. Das bringt Spaß und die knappe Quali für Europa!

2. Auweia, Leverkusen! Selten haben Kopien funktioniert – ob in Beziehungen, beim Displaytausch oder im Fußball. Die Leverkusener scheinen die großen Zeiten unter Xabi Alonso kopieren zu wollen. Als Trainer holten sie Carles Martínez, einen mutmaßlichen Taktikvirtuosen

aus Barcelona. Der Kader wurde nur punktuell verstärkt. Das riecht nach der Enttäuschung der Saison.

3. Sach ma, Schalke! Endlich ist Königsblau zurück. Die Gelsenkirchener scheinen aus dem vergangenen Bundesliga-Intermezzo, bei dem sie nach nur einem Jahr wieder abgestiegen sind, gelernt zu haben. Ich sage, die Schalker stabilisieren sich, landen im Mittelfeld. Und weil ich noch eine steile These rausbauen muss, die mir um die Ohren fliegen wird: Schalke landet – Achtung: Ragebait – vor Dortmund!



HENRIK BAHLMANN
ist Hobbyfußballer und Journalist

Wenn es kriselt oder kracht, gibt es oft noch viele Wege, um die Beziehung zu retten



Schluss machen oder bleiben?

Die sieben wichtigsten Fragen für Zweifelnde. Zwei Therapeutinnen und ein Therapeut antworten

1 ■ Warum denke ich ständig über Trennung nach?

„Ein großer Teil der Probleme beginnt schon vor der eigentlichen Beziehung. Bei der Partnerwahl“, sagt Carlotta Welding. Ihre Beobachtung aus der Paartherapie: Viele Menschen wählen nicht wirklich bewusst. Sie sehnen sich nach Nähe, nach einer funktionierenden Beziehung und gehen dann rasch eine Verbindung ein, die nicht wirklich passt. Dann folgen oft zu schnell verbindliche Schritte: zusammenziehen, heiraten, Kinder. Und je mehr man investiert hat, desto schwieriger wird es, sich wieder zu lösen.

„Dating-Apps sind ein Teil dieses Problems“, sagt Welding. Durch Onlinedating sei es zwar möglich, sehr viele Menschen kennenzulernen. Das habe Vorteile, gerade für schüchterne oder sozial unsichere

Menschen. Aber es bringe ein Problem mit sich: Wir begegnen anderen wie in einem Katalog. Wir prüfen Kriterien wie Alter, Beruf, Hobbys, vielleicht noch ein paar Schlagworte im Profil. Und dann entscheiden wir sehr häufig nach der Optik, ob jemand „matcht“ oder nicht. „Wir casten wie eine Mischung aus Headhunter und Modelscout“, sagt Welding.

„Ich hätte meinen Mann, mit dem ich seit mehr als zwanzig Jahren zusammen bin, wahrscheinlich nie über eine Dating-App ausgewählt. Er interessiert sich sehr für Geschichte, ich finde das langweilig. Auf dem Papier hätten wir vielleicht gar nicht zusammengepasst. Aber in echt hat es sofort gestimmt. Auf Dating-Apps bleiben solche Volltreffer unsichtbar.“ Welding rät, sich selbst gegenüber ehrlich zu sein: Will ich diesen Menschen, oder will ich nur jemanden, um nicht allein zu sein? Die Antwort darauf könne so manche unglückliche Beziehung verhindern.

2 ■ Was, wenn ich eine feste Beziehung will, die andere Person aber nicht?

„Das ist ein sehr häufiges Muster“, sagt Dagmar Kieselbach. Das Problem: Beide erleben die Situation unterschiedlich. Eine Person empfindet die Offenheit als Leichtigkeit und Freiheit. Die andere Person erlebt sie als Unsicherheit und Warten. Gerade am Anfang erlebe man oft viel Aufmerksamkeit und Leidenschaft. Manchmal bedeute das aber auch: Eine Person möchte die Nähe, die Wärme und die Aufmerksamkeit, aber nicht die Verantwortung, die mit einer Beziehung verbunden ist.

„Da entsteht häufig ein Ungleichgewicht. Der eine bekommt Nähe, Intimität und Vertrautheit. Der andere bekommt Hoffnung“, sagt Thomas Hallet. „Und Hoffnung kann sehr bindend sein.“ Denn wenn etwas immer wieder zwischen Nähe und Distanz schwanke, könne das Menschen sehr stark beschäftigen. Dann entstehe manchmal ein Kreislauf: Ein Partner ziehe sich zurück, der andere bemühe sich stärker um Nähe. Je stärker der eine suche, desto stärker fühle sich der andere eingeeengt und ziehe sich weiter zurück.

„Eine Begegnung kann einen Menschen tief berühren und trotzdem nicht das richtige Fundament für eine Partnerschaft sein. Gefühle sind wichtig. Aber eine Beziehung entsteht erst dort, wo zwei Menschen bereit sind, sich aufeinander zuzubewegen“, sagt Hallet.

3 ■ Ich wurde betrogen. Wie geht es jetzt weiter?

„Manchmal wollen Partner mit Affären aufliegen, weil sie den langjährigen Partner nicht mehr lieben und keine gemeinsame Zukunft sehen“, sagt Thomas Hallet. Dann sei eine Trennung der richtige Weg. „Eine Affäre kann aber auch eine Chance sein“, sagt Dagmar Kieselbach. Sie erzählt von einem Paar aus ihrer Praxis. Kim und Henry. Beide Ende zwanzig, gemeinsame Wohnung, großer gemeinsamer Freundeskreis. Eigentlich läuft alles gut, auch der Sex. Dann fängt Kim etwas mit einem gemeinsamen Bekannten an. Sie haben Sex. Im Auto, im Hotel. Henry entdeckt Chatnachrichten auf ihrem Handy. Die Affäre fliegt auf, Henry ist tief verletzt, und Kim fühlt sich schuldig.

Die beiden wollen es noch mal probieren. Kim bricht sofort den Kontakt mit dem anderen ab. Henry fragt erst mal nicht nach allen Details der Affäre, sondern nach dem Warum. „Es war mit dir alles so normal, gar nicht mehr prickelnd“, sagt Kim. Das Spannende habe im Alltag gefehlt. Abends nach der Arbeit seien sie oft erschöpft auf die Couch gefallen. Bei dem anderen dagegen habe sie sich wieder begehrt gefühlt.

Henry will den Vorfall am liebsten vergessen und einfach von vorn anfangen. „So geht das aber nicht“, sagt Dagmar Kieselbach. „Henry muss den Schmerz zulassen, und Kim muss das aushalten.“ Die beiden pflegen nun Rituale, um wieder Vertrauen und Nähe aufzubauen: die zärtliche Verabschiedung am Morgen, die überraschende Nachricht zwischendurch, die Frage am Abend, was den anderen gerade belastet. „Henry und Kim fühlten sich vorher zu sicher. Jetzt ist ihnen die Zerbrechlichkeit der Liebe bewusster geworden“, sagt Kieselbach. Kim überlässt es Henry, die Beziehung zu beenden, falls er langfristig mit dem Vertrauensbruch doch nicht leben kann. Für Kim ist die Beziehung jetzt nicht mehr selbstverständlich geworden. Sie muss etwas tun, um sein Vertrauen wiederzugewinnen.

Dagmar Kieselbach und **Thomas Hallet** sind seit mehr als dreißig Jahren verheiratet und bieten in Köln Paarberatung im Doppelpack an. Ihr neues Buch heißt: „Should I Stay or Should I Go? 20 Fragen an deine Beziehung“.



Emotionscoachin **Carlotta Welding** praktiziert in Berlin und in Leipzig, wo sie mit ihrem Mann und vier Kindern lebt. Dieses Jahr erschien ihr Buch „Wenn es besser ist zu gehen“.

Henry und Kim hätten nach der Affäre vieles richtig gemacht, sagt Kieselbach. „Beide haben keine Entscheidung im Affekt getroffen. Sie hat die Affäre sofort und endgültig beendet. Beide wollen von ganzem Herzen eine gemeinsame Zukunft und sagen sich jetzt, was ihnen fehlt.“ Ob Henry Kim jemals verzeihen kann, bleibt offen.

Der Satz „Ich verzeihe dir“ habe jedoch eine ähnliche Tragweite wie der Satz „Ich liebe dich“, erklärt Dagmar Kieselbach. Es reiche nicht, ihn ein Mal auszusprechen. Er sei ein fortwährendes Bekenntnis.

4 Helfen Checklisten bei der Frage „Trennen oder bleiben?“

Sollte man die Pros und Contras aufschreiben? Carlotta Welding hält nichts von Checklisten, Thomas Hallet und Dagmar Kieselbach warnen sogar davor. „Weil Beziehungen sich nicht wie ein Auto überprüfen lassen. Bei einem Auto kann ich eine Liste abarbeiten und am Ende feststellen, ob alles funktioniert“, sagt Hallet. Eine Partnerschaft sei viel komplexer. Selbst fünfzig Fragen ergäben am Ende keine belastbare Entscheidung. „Beziehungen lassen sich nicht mathematisch auswerten“, sagt Dagmar Kieselbach. Entscheidend sei nur eine Frage: Kann ich mir vorstellen, mit diesem Menschen eine gemeinsame Zukunft zu haben? Natürlich mit Krisen, Konflikten und schwierigen Phasen. Aber grundsätzlich: Möchte ich mit diesem Menschen alt werden? „Wenn die ehrliche Antwort immer wieder Nein lautet, brauche ich keine Checkliste mehr“, sagt Kieselbach.

„Einzelne Fragen können aber hilfreich sein“, sagt Hallet. „Ich frage Paare zum Beispiel oft: Auf einer Skala von eins bis zehn, wie zufrieden sind Sie im Moment mit Ihrer Beziehung?“ Die Zahl allein sei gar nicht entscheidend. Aber: Warum ist es eine Sieben und keine Neun? Was fehlt? Was müsste sich verändern? Wo liegt die eigentliche Unzufriedenheit? So entstehe ein Gespräch über die Beziehung. Nicht darüber, ob man bestanden hat oder durchgefallen ist, sondern darüber, was fehlt und was wieder wachsen könnte.



Fotos: Hasengold, Plainpicture(2) / Annika Fußwiniel / Johanna Bürger, Getty Images

5 Ist eine Pause sinnvoll?

Ein kurzer Abstand könne helfen, um über die eigenen Gefühle, Wünsche und Ziele nachzudenken und dann in ein Gespräch zu gehen, rät Carlotta Welding. Eine Pause reduziere zunächst die Angst vor dem großen Schritt, löse aber das eigentliche Problem nicht, sagt Thomas Hallet.

Eine unbestimmt lange Beziehungspause halten alle drei Therapeuten für einen schlechten Weg. „Klarheit ist wichtig. Nicht monatelang im Ungewissen lassen“, sagt Welding.

Selbst nach einer Affäre kann ein Paar wieder glücklich werden. Dafür müssen sich aber beide anstrengen

Eine lange Pause sei oft nur ein vermeidendes Manöver, statt eine Trennung klar auszusprechen, sagt Thomas Hallet. „Dann lieber hart, aber ehrlich sein, das schuldet man dem Menschen, mit dem man eine Liebesbeziehung geführt hat“, sagt er.

6 Wie trenne ich mich richtig?

Wie leitet man die Trennung ein? Sollte man das Trennungsgespräch ankündigen, vielleicht per Nachricht? Thomas Hallet findet das problematisch: „Wenn jemand sagt: Wir müssen über Trennung reden, bringt er sich sofort in eine Machtposition. Er sagt, dass er über die Zukunft der Beziehung entscheidet. Das setzt den anderen enorm unter Druck.“

Erwachsene sollten eine Trennung nicht als kurzen Satz verstehen, sagt er. Es gehe nicht darum, zu sagen: Ich mache Schluss. Sondern um ein Gespräch über Bedürfnisse, über enttäuschte Hoffnungen und unterschiedliche Zukunftsvorstellungen. Statt Vorwürfen solle man Ich-Botschaften formulieren. Damit der andere die eigenen Motive und Gedanken besser verstehen könne.

Kieselbach und Hallet raten, das Trennungsgespräch zum Beispiel während eines Spaziergangs zu führen. Man bleibe in Bewegung, atme frische Luft und sitze sich nicht stundenlang regungslos gegenüber. Man könne auch einmal schweigen oder kurz stehen bleiben. Jeder solle dabei ausreden dürfen. „Eine Trennung per Whatsapp halte ich nach einer längeren Beziehung für einen schweren Fehler. Eine Beziehung, die über Jahre Bestand hatte, verdient einen würdigen Abschluss“, sagt Hallet. Natürlich schreiben Menschen oft deshalb eine Nachricht, weil sie Angst vor der Reaktion des anderen haben. Sie möchten Tränen, Wut oder Verzweiflung vermeiden. „Aber genau das gehört zu einer Trennung dazu. Wer sich trennt, muss bereit sein, diese Gefühle auszuhalten“, sagt Kieselbach.

„Sex kann auch eine Form von Abschied sein“

7 Wir haben uns getrennt, aber wieder miteinander geschlafen. Was jetzt?

Das passiert relativ häufig. Es geht auch um die Sehnsucht nach einer unproblematischen Zeit. „Wenn beide sich einig sind, das Gefühl von Vertrautheit und gutem Sex noch einmal erleben zu wollen, ist das total okay“, sagt Thomas Hallet. Das könne auch eine Form von Abschied sein. Wenn ein Part noch zu sehr unter der Trennung leide, dann sei konsequenter Abstand fürs Erste die bessere Wahl, sagt Dagmar Kieselbach.

Constantin Lummitsch

Energy ohne Ende?

Viele greifen im Dienst zu legalen Wachmachern wie Koffein und Energydrinks. Doch wann wird es ungesund und welche Alternativen gibt es?

Was ist der beliebteste Wachmacher?

Kaffee! In Deutschland trinken rund 93 Prozent der Erwachsenen Kaffee, im Schnitt etwa 163 Liter pro Jahr – also drei bis vier Tassen täglich. Schon geringe Mengen Koffein können Aufmerksamkeit, Wachheit und Reaktionszeit und teilweise körperliche Ausdauer verbessern.

Warum macht Kaffee wacher?

Koffein wirkt direkt im Gehirn, indem es Andockstellen (Rezeptoren) für Adenosin blockiert. Das ist ein Botenstoff, der normalerweise dafür sorgt, dass wir müde werden. Wird dieser Mechanismus gehemmt, fühlen wir uns wacher und kurzfristig leistungsfähiger.

Wie viel Kaffee ist unkritisch?

Bis zu 400 Milligramm Koffein pro Tag gelten als unbedenklich. Eine Tasse Filterkaffee enthält etwa 80 bis 120 Milligramm, ein Espresso etwas weniger. Problematisch wird es, wenn Koffein in hohen Mengen konsumiert wird. Dann drohen Nervosität, Zittern,

Herzklopfen und Schlafprobleme. Und wer spät noch Koffein trinkt, schläft schlechter und ist am nächsten Tag noch erschöpfter – ein Teufelskreis aus Müdigkeit und noch mehr Koffein entsteht. Etwa sechs bis acht Stunden vor dem Schlafengehen sollte man möglichst keinen Kaffee mehr trinken.

Was ist mit Mate oder Guarana?

Sie gelten oft als „natürlich“, enthalten aber ebenfalls Koffein. Guarana, eine Pflanze aus Südamerika, wirkt stark, Mate, ein Getränk aus Blättern des Matestrauchs, etwas milder. Auch hier gilt: Zu viel kann Nervosität, Herzklopfen und Schlafprobleme auslösen. Deshalb: Auf den Koffeingehalt

achten, nicht kombinieren und bewusst als gelegentlichen Wachmacher statt als Durstlöscher trinken.

Wie wirken Energydrinks?

Energydrinks liefern einen schnellen Kick, belasten den Körper allerdings stark. Eine Dose enthält oft so viel Koffein wie zwei starke Tassen Kaffee – in kurzer Zeit getrunken.

Dazu kommt viel Zucker: etwa 50 Gramm pro Dose, fast die empfohlene Tageshöchstmenge laut Weltgesundheitsorganisation. Das treibt den Blutzucker nach oben, gefolgt von einem deutlichen Leistungstief.

Energydrinks, Zigaretten und Kaffee gehören zum Soldatenalltag. Aber was machen sie mit dem Körper?

Beeinflussen Energydrinks den Schlaf?

Ja. Studien zeigen: Man wacht häufiger auf und schläft weniger tief. Auch wenn man einschläft, fühlt man sich am nächsten Morgen oft erschöpft.

Ist es egal, woher Koffein kommt?

Koffein ist immer derselbe Stoff. Die Wirkung hängt aber vom Getränk ab: Tee wirkt durch pflanzliche Inhaltsstoffe langsamer, Energydrinks durch Zucker schneller.

Liefert Nikotin auch Energie?

Kurzzeitig ja: Nikotin kann kurzfristig Aufmerksamkeit und Reaktion und Feinmotorik steigern. Langfristig überwiegen klar die Nachteile. Rauchen verschlechtert Fitness, Lunge und Leistungsfähigkeit. Auch kurzfristig steigen Puls und Blutdruck – das macht eher schlapp als fit.

Was ist mit E-Zigaretten und Snus?

E-Zigaretten wirken oft harmloser, sind es aber nicht: Sie enthalten ebenfalls Nikotin und können die Lunge reizen. Zudem sind die Langzeitfolgen noch nicht vollständig geklärt.

Snus (feuchter Tabak unter der Lippe) ist in der EU verboten – außer in Schweden. Er liefert viel Nikotin, kann abhängig machen und das Risiko für Zahnfleischschäden erhöhen. Auch hier gilt: kein sicherer Wachmacher.

Was ist mit der beliebten Kombi: Kaffee und Zigarette?

Nikotin sorgt dafür, dass die Leber angeregt wird und der Körper Koffein schneller abbaut. Raucherinnen und Raucher brauchen daher oft mehr Kaffee. Wer aufhört, kommt meist mit weniger aus.

Angelika Zahn

Langfristig überwiegen klar die Nachteile



Was hilft wirklich für echte Leistungsfähigkeit?

- **Genug trinken:** Schon leichter Flüssigkeitsmangel macht müde, lange bevor man es merkt. Wasser oder ungesüßte Getränke helfen, klar zu bleiben.
- **Ausgewogen essen** statt Energieschub aus der Dose: z. B. Nüsse und Joghurt halten den Blutzucker stabiler als Zuckerbomben.
- **Bewegung:** Treppe laufen, ein kurzer Spaziergang oder Kniebeugen bringen den Kreislauf in Schwung und man fühlt sich wacher.
- **Powernap:** Schon 10 bis 20 Minuten Schlaf können die Konzentration deutlich steigern. Schläft man länger, wirkt das eher kontraproduktiv.



Zwei ukrainische Soldaten stützen ihren schwer verwundeten Kameraden. Zum Glück ist es diesmal nur eine Übung

Es gibt so viel Leid in dieser Welt. Einen Sinn scheint es nicht zu haben. Oder vielleicht doch?

Hat Leiden einen Sinn?

Seit Februar 2022 wurden laut einem Bericht im Ukrainekrieg 1,2 Millionen russische Soldaten verwundet oder getötet. Auf ukrainischer Seite sollen es 500 000 bis 600 000 Soldaten sein. Man lehnt sich nicht zu weit aus dem Fenster, wenn man davon ausgeht, dass diese insgesamt über 1,7 Millionen Menschen gelitten ha-

ben oder, im Falle der Verwundeten, bis heute leiden. Dasselbe gilt für alle, die bisher weder verwundet noch gestorben sind und immer weiterkämpfen. Und für alle Ukrainerinnen und Ukrainer. Auch hier: so viel Leid. Hat das einen Sinn?

Die Frage ist aus der Distanz nicht zu beantworten. Es wäre sogar zynisch, es nur zu versuchen und zu sagen: „Euer Leid hat einen Sinn“ oder „es ist sinnlos“.

Gott ist auf der Seite der Leidenden und wer leidet, braucht Trost

Denn in fast allen leidvollen Situationen ließe sich Sinn herbeierzählen. Die lange Leidenszeit vor dem Krebstod? Hat die Familie wieder näher zusammengebracht. Die Schmerzen durch den dritten Bänderriß? Haben gezeigt, dass es außer Fußball auch noch andere wichtige Dinge im Leben gibt. Sinn ist nichts, was einfach vorhanden sein könnte. Jede und jeder muss ihn erleben. Im Übertragenen kann man auch sagen: Wir müssen ihn uns erzählen.

Wer weiß, ob die ukrainischen Verteidiger sich nicht völlig sinnentleert gefühlt haben, bevor sie starben? Vielleicht, weil ihr Bemühen so vergeblich zu sein scheint. Wer weiß, ob die russischen Angreifer sich nicht erfüllt gefühlt haben? Vielleicht, weil sie durch ihren Dienst als Soldat für russische Verhältnisse gut verdienen und ihrer Familie ein besseres Leben verschaffen.

Was sagt Jesus dazu?

In seiner berühmtesten Rede, der Bergpredigt, spricht Jesus über die Leidenden. Er sagt: „Selig sind die, die da Leid tragen; denn sie sollen getröstet werden.“ (Mt 5,4) Jesus meint: Gott ist auf der Seite der Leidenden und wer leidet, braucht Trost. Dieser Trost kann ganz praktisch verstanden werden: Trost als Linderung des Leids. Leiden braucht Linderung und hat keinen höheren Sinn.

In bestimmten Fällen jedoch kann Linderung und Trost darin liegen, dass wir einen Sinn in unserem Leiden finden. Sicherlich gibt es viele ukrainische Soldaten, denen der leidvolle Dienst dadurch erleichtert wird, dass sie wissen, wie viel davon abhängt. Wer sich aufopfert, kann Kraft darin finden, dass es um die Zukunft der eigenen Kinder geht. Und auch Jesu

Leben und Sterben lässt sich so verstehen, dass sein Leiden als sinnvoll erzählt wird: gestorben für alle Menschen.

Der andere bekannte Leidende der Bibel ist Hiob. Er ist ein reicher und glücklicher Mann, als Gott dem Satan erlaubt, ihm zum Test alles zu nehmen: Reichtum, Kinder, Gesundheit. Im Laufe der Geschichte treten mehrere Freunde Hiobs auf, die versuchen, Hiob zu erklären, warum er leidet und was er dagegen tun soll. Es fällt auch das Argument: Gott lasse Hiob leiden, um ihn zu erziehen. Das hört man auch heute noch manchmal.

Leidende ernst nehmen

Nur: So gehen Hiobs Freunde über sein Leid und Schicksal hinweg und wollen es wegerklären. Hiob selbst sagt zunächst: „Der Herr hat's gegeben, der Herr hat's genommen; der Name des Herrn sei gelobt!“ Später wird er zunehmend rebellisch. Er wird wütend und klagt Gott an. Hiob gibt sich nicht mit den Erklärungen seiner Freunde zufrieden. Aber er wendet sich auch nicht ganz von Gott ab.

So kann man Hiobs Geschichte als große Klage gegen das sinnlose Leiden in der Welt lesen. Einen höheren Sinn hat das Leid nicht. Nichtsdestotrotz können wir bestimmten eigenen Leiderfahrungen einen Sinn verleihen und sie damit besser erträglich machen. Und wenn es einen göttlichen Sinn des Leidens geben mag – können wir ihn nicht erkennen und sollten es auch nicht versuchen. Das Leid auf der Welt ist Grund, Gott gegenüber zu klagen – und sich an Jesus zu halten, leidende Menschen ernst zu nehmen und ihnen beizustehen.

Konstantin Sacher

GEWINN: POLAROIDKAMERA

Fotos auf Knopfdruck

Mit der „Polaroid Flip“
gelingen dank dem
starken Blitz auch
bei Nacht umwerfend
schöne Sofortbilder.
Wir legen noch
zwei Filmpackungen
obendrauf.



1 2 3 4 5 6

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

Lösungswort Mai:
Tanzen

**Gewinnerin
des Saugroboters:**
Yasmin Richter
aus 91171 Greding

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

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

Auflösung Rätsel
Mai

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

Auflösung
Sudoku oben

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

eine der Gezeiten	Bar- gewinn	Auto- messe (Abkür- zung)	weise, gescheit	erhöhen, aus- zeichnen	formbare Masse zum Spielen	fließig, uner- müdlich
einer Axt ähnliches Spalt- werkzeug		2	Strom- erzeuger am Fahrrad		3	
Getränk, Limo- nade				Back- masse	vor langer Zeit	ausge- lerner Hand- werker
			Ankün- digung	slaw. Herr- scher- titel		
Überzug; Deck- schicht	vertikale Aus- dehnung	Strauch- frucht	Inserat, Annonce			
etwas nach oben bewegen				Absicht, Vor- haben	norwe- gische Haupt- stadt	vorsprin- gender Mauer- streifen
			Teil der Leiter			5
locker, wacklig		einerlei; gleich- artig		6	Schreib- art; Kunst- richtung	
	1		ugs.: Mähre, Klepper		Zeichen für Milli- liter	4
Sing- gemein- schaft		hügel- frei, flach			kleine Metall- schlinge	

* Jeweilige Providerkosten für eine SMS.
Teilnahmeberechtigt sind Soldaten und Zivil-
angestellte der Bundeswehr. Mehrfachteilnahme
führt zum Ausschluss, der Rechtsweg ist aus-
geschlossen. 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](https://www.js-magazin.de/datenschutz).

JS

DIE EVANGELISCHE
ZEITSCHRIFT
FÜR JUNGE SOLDATEN
UND SOLDATINNEN

Im Auftrag der
Evangelischen Kirche
in Deutschland.
41. Jahrgang
Herausgeber:
Dr. Peter Tauber,
Dr. Bernhard Felmborg,
Dr. Johannes Wischmeyer,
Kirsten Verbeek,
Jessica Nies,
Oberfeldarzt i.G. Timo Horst

Redaktion:
Leitender Redakteur:
Sebastian Drescher (V.i.S.d.P.)
Redaktion:
Constantin Lummitsch
Freie redaktionelle Mitarbeit:
Katharina Müller-Güldemeister
Redaktionsassistenten:
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 Schardien

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 SEPTEMBER BIS NOVEMBER

BUNDESWEHR-THROWDOWN 2026

23.9. – 24.9.2026 in Potsdam,
bundeswehr-throwdown.de

KURS ZUM ERWERB DES SPORT- BOOTFÜHRERSCHEINS BINNEN

13.10. – 17.10.2026 in Leipzig,
tinyurl.com/js-sportboot-binnen

WAS UNS STÄRKT: KREATIVE FAMILIENZEIT ZUM AUFTANKEN

19.10. – 23.10.2026 in Zinnowitz,
tinyurl.com/js-was-uns-staerkt

WANDERFREIZEIT IM NAHETAL

31.10. – 4.11.2026 in Bad Kreuznach,
tinyurl.com/js-wandern-bad-kreuz-nach

MUSICAL-NIGHT IN TORGELOW

14.11.2026, 19 bis 23 Uhr
in Torgelow,
tinyurl.com/js-musical



FISCHEREIAUSBILDUNG MIT PRÜFZERTIFIKAT

12.10. – 16.10.2026 in Fritzlar,
tinyurl.com/js-fischerei-ausbildung

PERSONAL- MELDUNGEN

Eingestellt

Militärseelsorgeassistent
Tobias Lehmann,
EMilPFA Kiel I.
Militärseelsorgeassisten-
tin **Ulrike Gansauge,**
EMilPFA Bad Reichenhall.
Militärseelsorge-
assistentin **Marina
Riedesser,** EMilPFA
München.

Versetzt

Militärpfarrerin
Claudia Glebe,
EMilPFA Ulm II.
Militärseelsorgeassistent
Thorsten Peters,
EMilPFA Wilhelmshaven II.
Militärseelsorge-
assistentin
Gundi Scholz-Aretz,
DEMilPFA Italien.

Ausgeschieden

Militärpfarrer
Michael Kröner,
EMilPFA Ulm II.
Militärpfarrerin
Ute Ravens-Hermann,
EMilPFA Nienburg.
Militärseelsorgeassistent
Christian Kögler,
EMilPFA Mittenwald.
Militärseelsorgeassistent
Steven Röper,
EMilPFA Unna.

EINE FRAGE AN ...



ANNEMARIE WOSSIDLO,
Militärseelsorgeassistentin,
Kramerhof

Welche Jahreszeit gefällt Ihnen am besten?

Dem Geburtstag nach bin ich ein Sommer-
kind. Meine liebste Jahreszeit ist aber der
Herbst. Diese Zeit hat so viel Fülle und
Farben und so viel Zeit für Dankbarkeit und
Demut. Ich bin dann im Erntemodus, wecke
und koche ein, fahre zur Mosterei.

Und ich mag die gedimmte Stimmung
einiger Tage. Die Natur aber geht nur
scheinbar schlafen, in den Bäumen und
Sträuchern werden schon die Knospen für
das kommende Jahr angelegt.

Ich habe ein Ritual im Spätherbst,
meistens am Ewigkeitssonntag: Ich pflanze
Blumenzwiebeln, die ich mir reichlich im
Sommer organisiert habe. Dieses Tun gibt
Tröst und Zuversicht. Die Aussicht auf ein
Erblühen um Ostern herum ist toll.

Fotos: Jordan Siemens, Getty Images / privat

Den Krieg vor Augen



Explosion nach einem Angriff auf Beirut: Mitzuerleben, was an Land passiert, belastet. Eingreifen oder helfen durften die Unifil-Soldaten nicht

Die Fregatte „Nordrhein-Westfalen“ war im Einsatz vor dem Libanon, als der Irankrieg ausbrach. Militärdekan Jens Pröve hat die Besatzung begleitet



Jens Pröve ist Militärdekan in Hamburg. Hier beim Gottesdienst an Deck der Fregatte

Wir wünschen euch einen schönen Einsatz!“ Das hörte die Besatzung der Fregatte „Nordrhein-Westfalen“, als sie im Februar von der „Sachsen-Anhalt“ den Unifil-Einsatz übernahm. Denn die Lage vor Ort war bis dahin relativ ruhig. Unsere Aufgabe im Unifil-Einsatz war vor allem die See- und Luftraumüberwachung vor dem Libanon, um den Schmuggel von Waffen ins Land zu unterbinden. Dann aber brach am 28. Februar der Krieg zwischen den USA, Israel und dem Iran aus – nur eine Woche nach dem Beginn unseres Einsatzes. Das wirkte sich sofort auf die Region und den Libanon aus. So wie zuvor üblich in Beirut an Land zu gehen, daran war nicht mehr zu denken.

Die Besatzung machte ihren Job sehr professionell. Trotzdem konnte ich spüren, dass die Lageänderung die wenigsten kaltließ – vor allem wenn die Soldaten zur Ruhe kamen. Auf den Bildschirmen sah man, was an Land und in der Luft passierte, als kleine Punkte wie in einem Computerspiel. Aber natürlich wussten alle: Das ist kein Spiel – da sind jetzt wirklich Drohnen, Flugkörper oder Kampfflugzeuge unterwegs. Dort sind Menschen gefährdet, vielleicht sterben sie genau jetzt. Als Unifil-Kräfte waren wir neutral, haben nur beobachtet. Aber das heißt eben auch, dass man weder eingreifen noch helfen kann und darf. Das belastet.

Fotos: Adri Salido, Anadolu, Picture Alliance / Schiefel / Bundeswehr

Reaktionen auf Belastung

Ich habe dann einen Lebenskundlichen Unterricht (LKU) angeboten: Wie geht man mit Belastung um? Was passiert im Körper und im Kopf, wenn man etwas Bedrohliches erlebt? Über die Hälfte der rund 160 Besatzungsmitglieder nahm in mehreren Durchgängen teil. Wer Schreckliches erlebt, reagiert oft darauf, körperlich oder seelisch. Der eine kann nicht schlafen, ein anderer bekommt die Bilder nicht aus dem Kopf. Dann zu erfahren, dass solche Reaktionen normal sind, kann schon eine Hilfe sein. Es ging auch um andere Angebote: Entspannungsübungen, aber auch den Hinweis, dass man Hilfe aufsuchen sollte, wenn die Reaktionen nach mehreren Wochen noch anhalten.

Oft war ich an Bord unterwegs, sprach mit den Diensthabenden im Leitstand oder blickte in der Nock mit jemandem in den wunderschönen Sternenhimmel. So kam ich ins Gespräch. Manchmal wurde es gleich sehr persönlich. Oder ich habe mich mit jemandem zum Gespräch verabredet: In der unbesetzten Kommandeurskammer konnten wir ungestört reden. Da flossen auch Tränen: weil Sorgen von zu Hause mit in den Einsatz kamen – der Tod eines Angehörigen oder Beziehungsprobleme. Dann sitzt man auf dem Schiff und weiß oft nicht, wie man damit umgehen soll. Es kann guttun, das auszusprechen, Anteilnahme zu erfahren und zu wissen: Der Pfarrer unterliegt der Schweigepflicht und gibt nichts weiter.

Druck ablassen

Anstrengend war für viele auch das Wachsystem – zeitweilig sechs Stunden Dienst, sechs Stunden frei. Wenig Schlaf, dazu die Situation „draußen“. Den einen mag man mehr als den anderen, und dann muss man sehen, wie man sich gegenseitig aushält. Oft hilft es, einfach mal Dampf abzulassen. Dafür bin ich eine gute Adresse. Das löst das Problem nicht, aber der Druck ist erst einmal raus.

Die Gottesdienste feierten wir bei schönem Wetter auf dem Flugdeck. Highlight war für mich der Ostergottesdienst: am Ostersonntag zum Sonnenaufgang auf dem Flugdeck. Für jeden gab es ein Überraschungsei – passend zur Osterbotschaft, dass Jesus auferstanden ist. Denn davon waren nicht nur seine

200 Soldaten gehören zum deutschen Unifil-Kontingent, 160 davon auf der Fregatte



Ende einer Mission

Seit 1978 setzen sich mehr als 10 000 Blauhelmsoldaten bei der Unifil-Mission (United Nations Interim Force in Lebanon) für Frieden zwischen Libanon und Israel ein. Der maritime Anteil von Unifil – und damit auch die Deutsche Marine – unterstützt die libanesische Regierung dabei, Seegrenzen zu sichern und Waffenschmuggel zu verhindern. Die Bundeswehr ist seit 2006 beteiligt.

Durch den terroristischen Überfall der Hamas auf Israel 2023, den Israel-Iran-Krieg und den Kriegseintritt der USA hat sich der Nahostkonflikt massiv zugespitzt.

Immer wieder kommt es zu Kämpfen zwischen Israel und der im Libanon aktiven proiranischen Hisbollah-Miliz.

Experten bewerten Unifil als Mission, die Konflikte eingedämmt, aber nicht gelöst hat. Sie konnte auch keine Entwaffnung der Hisbollah durchsetzen – dazu fehlte den UN-Truppen die Durchsetzungsmacht. Das Mandat für Unifil läuft Ende des Jahres aus.

Freunde, die Jünger, überrascht. Und ich bot „Espressoandachten“ an: morgens in einer Messe ein kurzer Impuls, danach für alle einen Espresso. Daraus wurde eine kleine feste Gruppe. Der Abschied von ihr fiel mir besonders schwer.

Ich versuche in den Einsätzen auch, gut für mich zu sorgen. Bisher habe ich immer etwas gefunden, aus dem ich Kraft ziehen konnte. Vergangenes Jahr im Unifil-Hauptquartier in Naqoura habe ich morgens nach dem Antreten fünf Minuten mit einer Tasse Kaffee aufs Meer geblickt und den Wellen zugehört. Jetzt an Bord waren es die Vögel, die zu Besuch kamen. Eine Zeit lang hatten wir eine Krähe dabei, die wir „Kräherick“ getauft haben, und eine Bachstelze, die mitfuhr. Sie pickte im Regenwasser auf dem Flugdeck. Auf diesem Stahlkoloss solche Vögel zu sehen, war schön für mich. Manchmal sind es gerade diese alltäglichen Momente, die Abstand geben zu dem, was belastet. Protokoll: Katharina Müller-Güldemeister



Was IHR wollt

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

- 1 Was ist dein liebstes französisches Gericht?
- 2 Welche App nutzt du gerade ständig?
- 3 Was wünschst du dir von der Bundeswehr?

ILLKIRCH- GRAFFENSTADEN

Das zur Deutsch-Französischen Brigade gehörende Jägerbataillon 291 ist dauerhaft in der Leclerc-Kaserne in Illkirch-Graffenstaden in Frankreich stationiert



Oberstabsgefreite **Elisabeth (31)**, Stabsdienstsoldatin

- 1 Ente à l'orange (gebratene Ente mit Sauce aus Orangensaft, Zesten, Zucker, Orangenlikör)
- 2 Die Garmin-App zum Analysieren meiner Trainingsdaten
- 3 Mehr Respekt für die Leistung im Innendienst



Oberstabsgefreiter d.R. **Sebastian (31)**, IT-Soldat

- 1 Zwiebelsuppe
- 2 9gag
- 3 Einen schickeren Dienstanzug für das Heer



Hauptgefreiter **Mike (24)**, Stabsdienstsoldat

- 1 Crème brûlée
- 2 Grok
- 3 Luftigere Sommerbekleidung



Oberstabsgefreiter **Jim (36)**, Stabsdienstsoldat

- 1 Flammkuchen
- 2 Netflix und Youtube
- 3 Dass mehr auf altgediente Soldaten eingegangen wird



Korporal **Sascha (43)**, Stabsdienstsoldat

- 1 Quiche Lorraine mit Zwiebeln
- 2 Tiktok
- 3 Einen schneidigen Dienstanzug

Fotos: Bundeswehr

Menschenwürde

Was ist Menschenwürde?

„Die Würde des Menschen ist unantastbar.“ So beginnt Artikel 1 des Grundgesetzes. Das bedeutet: Jeder Mensch hat einen angeborenen Wert – unabhängig von Herkunft, Geschlecht, Leistung oder Status. Niemand darf erniedrigt, misshandelt oder wie ein Objekt behandelt werden. Der Staat – und damit auch die Bundeswehr – muss diese Würde schützen. Das Grundrecht der Menschenwürde kann nicht abgeschafft werden.

Inwiefern betrifft das Soldaten?

Ein Soldat ist außerdem „Staatsbürger in Uniform“. Das Grundgesetz gilt für ihn genauso wie für alle anderen Bürger. Die Menschenwürde ist das Fundament der „Inneren Führung“, also der Führungsphilosophie der Bundeswehr. Jeder Soldat behält seine Würde auch im Dienst und ist verpflichtet, die Würde anderer zu achten.

Für den Alltag in der Truppe heißt das:

- ➔ Soldaten müssen „die Würde, die Ehre und die Rechte des Kameraden [...] achten“, § 12 Soldatengesetz (SG).
- ➔ Schikanen, erniedrigende Aufnahme-rituale oder Misshandlungen sind verboten.
- ➔ Vorgesetzte dürfen Untergebene nicht entwürdigen oder ihnen böswillig den Dienst erschweren, § 31 Wehrstrafgesetz (WStG).
- ➔ Befehle, die die Menschenwürde verletzen würden, dürfen weder erteilt noch befolgt werden, SG § 10 und 11.

Gab es zuletzt Vorfälle?

Laut Wehrbericht für das Jahr 2025 wurden Rekruten in einer Ausbildungseinheit geschlagen, wenn sie Dienstgrade nicht richtig benennen konnten. Und einem Rekruten wurde das Wort „Ratte“ auf die

Stirn geschrieben, weil er über die Vorfälle mit Kameraden eines anderen Zuges gesprochen haben soll. Als Konsequenz entließ die Bundeswehr elf Beschuldigte.

Gilt Menschenwürde auch im Einsatz und gegenüber dem Gegner?

Ja. Auch im Kampf bleibt der Gegner ein Mensch. Ein Gegner verliert während eines Gefechts zwar bestimmte Rechte wie das Recht auf körperliche Unversehrtheit oder sogar sein Leben. Und bei Gefangennahme verliert er für bestimmte Zeit das Recht auf Freiheit. Niemals jedoch verliert er seine Würde. Sobald ein Gegner kampfunfähig, verwundet oder gefangen genommen ist, hat er Anspruch auf eine menschliche und faire Behandlung.

Wo liegen die Grenzen von Befehl und Gehorsam?

In der Bundeswehr gilt kein blinder Gehorsam. Soldaten müssen Befehle grundsätzlich befolgen – aber nicht, wenn sie die Menschenwürde verletzen oder eine Straftat fordern. Vorgesetzte dürfen nur rechtmäßige Befehle erteilen. Wenn ein Befehl offensichtlich gegen das Gesetz verstößt, darf er nicht befolgt werden. Die Innere Führung verlangt, dass Soldaten mitdenken und ihrem Gewissen folgen.

Welche Konsequenzen haben Verstöße gegen die Menschenwürde?

Wer gegen die Menschenwürde verstößt, macht sich strafbar. Misshandlungen, Demütigungen oder rechtswidrige Befehle werden nach dem Wehrstrafgesetz verfolgt (WStG § 30–34) und können außerdem harte disziplinarische Folgen haben. Schwere

Menschenwürdeverletzungen im Einsatz (wie Folter oder sexuelle Gewalt) werden international als Kriegsverbrechen bestraft.

Warum ist das für die Bundeswehr und die Gesellschaft wichtig?

In der Zeit des Nationalsozialismus wurden Millionen Menschen systematisch erniedrigt und ermordet. Auch die Wehrmacht hat dabei durch blinden Gehorsam mitgemacht. Damit sich so etwas niemals wiederholt, steht die Menschenwürde heute an erster Stelle im Grundgesetz. Sie schützt alle Bürger vor staatlicher Willkür und bildet die Grundlage für Freiheit, Recht und Demokratie. Die Bundeswehr wurde bewusst so aufgebaut, dass sich militärische Macht nie wieder gegen die Menschlichkeit richtet. Deshalb bleiben Soldaten ihrem Gewissen verpflichtet und stehen für die Menschenwürde ein.



Wo findet man weitere Informationen?

- ➔ Erklärvideo zum Thema Menschenwürde: tinyurl.com/js-video-wuerde
- ➔ Soldatengesetz: gesetze-im-internet.de/sg

NÄCHSTEN MONAT IN JS

Mein erster
Übungsplatz:
Packliste und
Tipps

Foto: Jana Neumann, Bundeswehr

JS-MAGAZIN FÜRS SMARTPHONE

JS

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

FERNANDEZ GEGEN DEN STRICH

