

JS

DAS EVANGELISCHE MAGAZIN
FÜR JUNGE SOLDATEN UND SOLDATINNEN

SONDERHEFT



NEU BEIM BUND

60 Seiten Service für den Start:

Was sind die Grenzen von Befehl und Gehorsam?

Was bedeutet Kameradschaft? Wer hilft in Notlagen?

Und wie kriegt man die Fernbeziehung gut hin?

JS erklärt es

BUNDESWEHRABKÜRZUNGEN A–J

A MEZ Winterzeit
A. B. auf Befehl
a. D. außer Dienst
a. d. D. auf dem Dienstweg
ABC atomar, biologisch, chemisch
ABCKpfm ABC-Kampfmittel
ADB Auslandsdienstbezüge
Adj Adjutant
Adm Admiral
AE Aufwandsentschädigung
all alliiert
AllgFspWNBw Allgemeines Fernsprechnetz der Bundeswehr
AllgUmdr Allgemeiner Umdruck
ÄndM Änderungsmitteilung
AnfBest Anfangsbestand
Anfdg Anforderung
Anwsg Anweisung (wenn allein stehend)
Anz Anzahl; Anzünder (Munition)
ARes Alarmreserve; Alarmreservist
Art Artillerie; Artikel
ArtNr Artikelnummer
ATB Ausbildungs- und Tätigkeitsbezeichnung
ATN Ausbildungs- und Tätigkeitsnummer
Aufkl Aufklärung
Auftr Auftrag
Ausb Ausbildung
Ausbr Ausbilder
Ausg Ausgabe
Ausr Ausrüstung
Az Aktenzeichen
B MEZ Sommerzeit
B (nur in Listen); **Btsm** Bootsmann
BdW Bootsmaat der Wache
Bef Befehl
BeNr Bestellnummer
BesAn Besondere Anweisung(en)
Beschfg Beschaffung (wenn allein stehend)
Best Bestand, Bestimmung
betr betreffend; betreffs; betrifft
Beurt Beurteilung
Bf Bahnhof; Brief (Feldpost)
BMVg Bundesverteidigungsministerium

BND Bundesnachrichtendienst
BO Berufsoffizier
BOA Berufsoffizieranwärter
BrdSch Brandschutz
Brig Brigade
BS Berufssoldat
Btl Bataillon
BTM Betäubungsmittel
BV besonderes Vorkommnis
Bvw Bootsmann vom Wochendienst
Bw Bundeswehr
BwKrhs Bundeswehrkrankenhaus
BwSW Bundeswehr-Sozialwerk e. V.
BWV Bundeswehrverwaltung
CIR Cyber- und Informationsraum
CoV Cornelius-Vereinigung – Christen in der Bundeswehr e. V.
Dat Datum
DBer Dienstbereich
DE Diensteintritt
DEBS Datenerfassungsbeleg (Soldaten)
dfg dienstfähig
DGrad Dienstgrad
DiszV Disziplinarverfahren
DiszVorges Disziplinar-vorgesetzter
Div Division
DK; DKstf Dieselmotorkraftstoff
DNachw Datennachweis
Dp Depot
DP Dienstposten
d. R. der Reserve
DSt Dienststelle
DU Dienstunfähigkeit
DZ Dienstzeit ab
DZE Dienstzeitende
EAS Evangelische Arbeitsgemeinschaft für Soldatenbetreuung e. V.
EBesch Einberufungsbescheid
EKA Evangelisches Kirchenamt für die Bundeswehr
EKD Evangelische Kirche in Deutschland
EH Erste Hilfe
Einh Einheit
Einspr Einspruch
Einstlg Einstellung
EOD Kampfmittelbeseitigung (explosive ordnance disposal)

EPa Einpersonenpackung
ErkM Erkennungsmarke
Ers Ersatz
ET Ersatzteil
ev evangelisch
ExMun Exerziermunition
F (nur in Listen); **Fw** Feldwebel
Fähnrl; FR (nur in Listen) Fähnrich
FArt Feldartillerie
FBldg Fortbildung
FBZ Familienbetreuungsstellen
FdLg Feindlage
Fhj; Fj (nur in Listen); Fahnen-junker
FhrSchein Führerschein
Flg Feldjäger
FK (nur in Listen) **FKpt** Fregattenkapitän
Fla Flugabwehr
FLaz Feldlazarett
Flg Flieger (Dienstgrad)
Fltl Flottille
Fiz Flugzeug
Fm Fernmelde ...
Fp Feldpost
FmTr Fernmeldetruppe
Frq Frequenz
FS Flugsicherung
Fschjg Fallschirmjäger
Fsp Fernsprechkabel ...
Fu Funk, Funker (Dienstgrad)
FüAkBw Führungsakademie der Bundeswehr
FuW Feldwebel vom Wochendienst
FWDL Freiwillig Wehrdienstleistender
Fzg Fahrzeug
G (nur in Listen); **Gefr** Gefreiter
G (nur in Zusammensetzungen); **Gschw** Geschwader
GA Grundausbildung (in Ausbildungsplänen)
GdWD Grundwehrdienst
GE Bundesrepublik Deutschland (Nato-Kennbuchstaben: Germany)
Geb Gebirgs ... ; Gebirge
GebJg Gebirgsjäger
Gef Gefecht
geh. geheim
Gen General

Ger Gerät
Gew Gewehr; Gewicht
GeZi Geschäftszimmer
Gleibmil Militärische Gleichstellungsbeauftragte
Gren Grenadier
GvD Gefreiter vom Dienst
H (nur in Listen); **Hptm** Hauptmann
HB (nur in Listen); **HptBtsm** Hauptbootsmann
Hdz Handzettel
HF (nur in Listen); **HptFw** Hauptfeldwebel
HFlg Heeresflieger
HG (nur in Listen); **HptGefr** Hauptgefreiter
HGr Handgranate
HSch Heimatschutz der Bundeswehr
Hsl Hörsaal
HZn Handzeichen
i. A. im Auftrag
i. V. in Vertretung
IKRK Internationales Komitee vom Roten Kreuz
Inf Infanterie
InFü Innere Führung
Inst Instandsetzung
IR Infrarot
Jabo Jagdbomber
JFlg Jagdflieger
Jg Jäger

WEITER AUF
SEITE 59



Für dieses Heft haben wir Rekruten aus Hagenow beim Biwak begleitet. Einer von ihnen ist auf dem Titel zu sehen: Gefreiter Michael. Hier sichert er den Sprung seiner Kameraden

Gutes Ankommen!

Die Welt der Bundeswehr hat ihre ganz eigenen Regeln. Einfach mal ausschlafen, zwischendurch am Handy daddeln oder mit Vorgesetzten diskutieren – gibt's hier nicht. Daran muss man sich erst mal gewöhnen. Um den Start zu erleichtern, haben wir dieses Service-Heft zusammengestellt. Mit vielen Infos für alle, die neu beim Bund sind und im Dienstalltag besser klarkommen wollen. Wir erklären zum Beispiel, welche Grenzen es bei Befehl und Gehorsam gibt. Oder was man als Soldat auf Social Media posten darf.

Wir sprechen auch über unangenehme Themen wie die persönliche Vorbereitung auf einen Ernstfall und über die Frage, ob Christen töten dürfen. Und über die Dinge, die die Truppe zusammenhalten: Kameradschaft und Innere Führung.

Der Dienst bei der Bundeswehr kann fordernd sein. Auch fürs zivile Leben und für die Liebe. Deshalb geben wir Tipps, wie man eine Fernbeziehung hinbekommt. Und wir sagen, wer hilft, wenn man private Probleme hat, zum Beispiel mit Alkohol oder Schulden.

Bei allen Problemen gilt: Zu den Militärseelsorgerinnen und Militärseelsorgern kann man immer gehen. Sie hören zu, wissen Rat, helfen. Und die evangelische Kirche hat für Soldatinnen und Soldaten noch einiges mehr zu bieten. Dazu gehört auch das JS-Magazin, das regelmäßig über das Leben als Soldat, Probleme im Dienst und die Arbeit der Seelsorger berichtet. Die neuen Ausgaben liegen jeweils an den Standorten und Dienststellen aus. Viel Vergnügen beim Lesen!

Sebastian Drescher,
LEITENDER
REDAKTEUR



JS

DIE EVANGELISCHE
ZEITSCHRIFT
FÜR JUNGE SOLDATEN
UND SOLDATINNEN

Im Auftrag der
Evangelischen Kirche
in Deutschland.
41. Jahrgang

Herausgeber:
Dr. Peter Tauber,
Dr. Bernhard Felzberg,
Dr. Johannes Wischmeyer,
Kirsten Verbeek,
Jessica Nies, Timo Horst

Redaktion:
Leitender Redakteur:
Sebastian Drescher (V.i.S.d.P.)
Redaktion:
Constantin Lummitsch
Bildredaktion:
Caterina Pohl-Heuser,
Kay Wolters
Redaktionelle Mitarbeit:
Katharina Müller-Güldemeister
Redaktionsassistenten:
Reyhan Evcin, Shalini Frank
Grafikdesign:
Lisa Fernges, Lena Gerlach

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.militaerseeelsorge.de

Verlag:
Gemeinschaftswerk
der Evangelischen
Publizistik gGmbH
Postfach 50 05 50,
60394 Frankfurt am Main
Geschäftsführung:
Direktorin Ariadne Klingbeil,
Direktorin Dr. Stefanie
Scharlien

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

Erscheinungstermin:
September 2026



Befehl und Gehorsam
Unbedacht etwas ausführen,
kann gefährlich sein

12



**FOLGT
UNS AUF
INSTAGRAM:
jsmagazin**



18

Verpflegung
Essen bei
der Bundeswehr

ANKOMMEN

- 8 JETZT MAL EHRlich...**
Fragen an Rekruten und Ausbilder
- 10 „EINFACH MAL FLUCHEN
IST OKAY“**
Mit Fehlern und Stress umgehen
- 12 MACHEN UND MITDENKEN**
Warum es Befehle und
Gehorsam braucht – und wo
die Grenzen sind
- 14 FEIERTAG**
Fragen zu Eid und Gelöbnis
- 15 DAS HÄTTE ICH GERNE
FRÜHER GEWUSST!**
Erfahrene Soldaten geben Rat

KLARKOMMEN

- 18 MAHLZEIT!**
Essen drinnen und draußen
- 19 AUF STUBE**
Was erlaubt ist und was nicht
- 20 BEISTAND IN JEDER LAGE**
Das machen Militärseelsorger
- 22 AB ZUM ARZT**
Kranksein beim Bund
- 23 KANN MAN DAS POSTEN?**
Worauf Soldaten bei
Social Media achten müssen
- 24 9 PROBLEME – 9 LÖSUNGEN**
Von Bahnfahren bis
Unterwäsche

32



Umgang mit Tod und Töten

Was sagt die Bibel, wie hilft der Glaube?



50

Fernbeziehung

So klappt die Liebe über Distanz

Innere Führung

Was das Führungsprinzip der Bundeswehr ausmacht



44

VORBEREITEN

- 28 IM AUFTRAG DES PARLAMENTS**
Wer über den Ernstfall entscheidet
- 29 SEELSORGE AUF HOHER SEE**
Ein Militärpfarrer bei der Marine
- 30 SO LÄUFT DER LADEN**
Schulterklappen und Aufbau der Bundeswehr
- 32 DER ERNSTFALL**
Dürfen Christen töten?
- 34 NICHT MEHR SCHIESSEN**
Wie man den Dienst an der Waffe verweigert
- 35 ALLES GEREGET?**
Vorsorgen für den Ernstfall
- 36 „DU BIST JETZT AUSSER GEFAHR“**
Erste Hilfe in Schockmomenten

ZUSAMMENHALTEN

- 40 GEMEINSAM**
Was Kameradschaft ausmacht
- 41 WAS TUN BEI MOBBING?**
So wehrt man sich
- 42 FRAUEN IN DER TRUPPE**
Wer die Rechte von Soldatinnen schützt
- 44 WARUM MACH ICH DAS?**
Innere Führung erklärt
- 46 SO NICHT!**
Wie man sich richtig beschwert
- 47 AUFTANKEN BEIM PFARRER**
Gottesdienst am Standort und bei Übungen

LEBEN

- 50 ENDLICH FREITAG!**
Pfarrer geben Rat für die Fernbeziehung
- 52 WO MACHEN WIR'S?**
Sex in der Kaserne
- 53 VORSICHT, SCHULDEN!**
Wie man sie vermeidet
- 54 GEFÄHRLICHER SUFF**
Eine Geschichte übers Trinken und den Weg aus der Sucht
- 56 FRISCHER WIND FÜR DEN KOPF**
Was eine Rüstzeit ist und wohin man reisen kann
- 58 DAS LEBEN GEHT WEITER**
Tipps fürs Dienstzeitende

ANKOMMEN





NEUE WELT

„Jawohl, Herr Feldwebel“, Essen um „elf dreißig“ und dann zum LKU? Die Bundeswehr ist eine Welt für sich. Sie ist geprägt von Befehl und Gehorsam, von ganz eigenen Regeln – und von Sprüchen wie: „Tempo ist kein Taschentuch!“

Bei Fragen und Zweifeln haben ältere Soldaten oder die Militärpfarrerin ein offenes Ohr und gute Tipps parat. Zum Beispiel, dass Humor oft Wunder wirkt, um den ersten Schock über die neue Welt besser zu verdauen.

Foto: Lucas Wahl



Rekrut Yasin, 25

- 1.** Weil ich dem Land etwas zurückgeben will, das mir die schulische Laufbahn und all das ermöglicht hat.
- 2.** Auf jeden Fall das Schießen und das Biwak.
- 3.** Dass es hier noch disziplinierter zugeht, als ich erwartet habe.

3 Fragen an Rekruten

- 1.** Warum wirst du Soldat?
- 2.** Was war dein Highlight in der Grundausbildung?
- 3.** Was hat dich überrascht?



Rekrut Lennard, 23

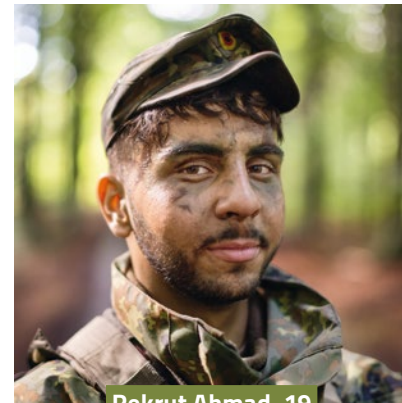
- 1.** Weil ich sehr dankbar bin für meine Kindheit und für die Möglichkeiten in diesem Land.
- 2.** Das Gelöbnis. Einfach noch mal vor Augen zu haben, wo man alles durch ist mit den Kameraden.
- 3.** Wie gut man als Einheit funktioniert, obwohl hier der Querschnitt der Gesellschaft aufeinandertrifft. Es ist egal, wo man herkommt oder wie gut man in der Schule war.

Jetzt mal ehrlich...



Hauptgefreiter Lenny, 20

- 1.** Weil ich schon immer Soldat werden wollte. Und weil ich dem Land etwas zurückgeben will, in dem ich aufgewachsen bin.
- 2.** Wie uns die Kameradschaft zusammenschweißt, egal ob mit wenig Schlaf oder ob das Essen nicht so Bombe ist.
- 3.** Nichts. Ich bin Wieder-einsteller und habe davor meinen Realschulabschluss nachgeholt.



Rekrut Ahmad, 19

- 1.** Weil mein Großvater Soldat war. Und weil ich es liebe, Sachen zu machen, die nicht jeder macht.
- 2.** Das letzte Biwak. Nachts rief unser Oberfeldwebel: „Jungs, Alarm, aufstehen!“ Mein Kamerad und ich gucken uns in der Dackelgarage an und er sagt: „Ich bin am Ende!“ Das war schon witzig.
- 3.** Dass die Bundeswehr so viele Bereiche hat. Ich habe mich beworben, um Panzergrenadier zu werden. Aber hier gibt es noch viel mehr.



**Hauptfeldwebel Maik, 38,
Zugführer**

3 Fragen an Ausbilder

- 1.** Soldaten aus dem Bekanntenkreis zu Dienstgestaltung und Dienstposten befragen und eine Idee mitbringen, was sie hier überhaupt machen wollen.
- 2.** Bei der Schießsicherheit und allgemein beim Umgang mit Mensch und Material.
- 3.** Dass wir personell und vom Material her so aufgestellt werden, dass wir eine attraktive Ausbildung gestalten können.

- 1.** Was rätst du Rekruten?
- 2.** In welcher Situation sind Ausbilder besonders streng?
- 3.** Was wünschst du dir für die Basisausbildung?

**Major Monique, 39,
Kompaniechefin**

- 1.** Sich vor dem Dienst umfassend informieren über Websites, Familie, Freunde, Tage der offenen Tür...
- 2.** Extremismus, Betäubungsmittel, sexuelle Belästigung und im Umgang mit Waffen und Munition.
- 3.** Mein Wunsch geht an die Rekruten: nicht gleich aufgeben, sich auf uns einlassen, uns die Chance geben, zu zeigen, was die Streitkräfte sind.



Zum Ende der Grundausbildung haben wir Rekruten und Ausbilder in Hagenow um ihre Meinung gefragt

**Oberfeldwebel Alina, 28,
Gruppenführerin**

- 1.** Sich wirklich mit dem Beruf zu befassen. Besser als irgendwelche Instagramprofile sind die offiziellen Seiten der Bundeswehr.
- 2.** Bei der Pflicht zur Gesunderhaltung, der Disziplin, dem Leben in der militärischen Gemeinschaft und natürlich in Gefechtsübungen.
- 3.** Mehr Vielfalt und mehr Frauen, die sich dieser Herausforderung stellen.



**Hauptfeldwebel Eric, 36,
Zugführer**

- 1.** Teamfähig sein, nicht über die Stränge schlagen – und: Spaß haben!
- 2.** Alles, wo Soldaten etwas passieren könnte wie zum Beispiel Counter-IED (Beseitigung von improvisierten Sprengfallen).
- 3.** Mehr Handhabe, um den Rekruten bessere Wiederholung zu ermöglichen, damit wir sie top ausgebildet in ihre Einheiten übergeben können.



„Einfach mal fluchen ist okay“

Die ersten Wochen bei der Truppe können fordernd sein.

Militärpfarrerin Johanna Bogenreuther-Schlosser

hat das selbst erlebt. Hier schreibt sie, wie man gut mit Stress und Fehlern umgeht – und warum Humor dabei hilft

Wie laufen Sie denn rum?“, schnauzte mich der Ausbilder an – und zeigte auf meine offenen Schnürsenkel. Und das vor versammelter Truppe beim Antreten. Peinlich! Ähnlich wie bei der Meldung, bei der ich den falschen Dienstgrad verwendet habe. Ich habe 2016 meine Grundausbildung bei der Reserve gemacht und dabei einige unangenehme Situationen erlebt.

Das lag auch daran, dass fast alles neu war: die Abkürzungen, das Grüßen, die Regeln, wann man essen und schlafen kann oder das Handy nutzen darf. Sich

Zusammenhalt mit den Kameraden. Das gute Gefühl, gemeinsam intensive Ausbildungswochen oder den Orientierungsmarsch durch die Hitze geschafft zu haben. Als Gruppe findet man leichter einen Weg, weil jeder seine eigene Perspektive einbringt.

Rückblickend bin ich froh über so manche Fehler, weil ich aus ihnen gelernt habe. Die Grundausbildung prägt und man profitiert davon, wenn man sie durchsteht. Das habe ich selbst erlebt und später als Hilfsausbilderin bei anderen beobachtet.

Probleme ansprechen

Heute bin ich Militärpfarrerin am Standort in Füssen.

Meine Soldatinnen und Soldaten können sich bei mir auch mal auskotzen. Auch über ihre Vorgesetzten. Was bei mir gesagt wird, landet in keiner Akte, denn als Pfarrerin unterliege ich der Schweigepflicht. Ich bin auch nicht Teil der militärischen Hierarchie. Deshalb kann ich bei ernsthaften Problemen auch mal direkt den Kommandeur anrufen – aber nur, wenn der betroffene Soldat

oder die Soldatin das auch möchte.

Natürlich muss man sich nicht an alles gewöhnen. Manche kommen mit der neuen Welt und dem rauen Ton einfach nicht zurecht. Dann sollte man sich fragen, ob es das wert ist. Ich finde, man sollte sich auch die Offenheit bewahren, wieder zu gehen.

Mein Rat an alle, die sich fürs Durchziehen entscheiden: nachfragen, wenn man Dinge nicht versteht. Und sich dafür Leute suchen, zu denen man einen guten Draht hat. Das müssen nicht immer die Kameraden sein, mit denen man auf Stube ist. So entstehen Kontakte, die lange Zeit halten können. Ein guter Ort, um Anschluss zu finden, können auch die Angebote der Seelsorge sein: der Standortgottesdienst, das kostenlose Bibelfrühstück, die Rüstzeiten. Da sind wir alle per Du, Hierarchien spielen hier nicht so eine Rolle.

Foto: Privat

**„Mein Rat: nachfragen, wenn
man Dinge nicht versteht.“**

**Und sich dafür Leute suchen, zu denen
man einen guten Draht hat“**

da zurechtzufinden, kann stressig sein. Und wer einen Fehler macht, bekommt oft ungewohnt deutliches Feedback. Der Ton ist hart. Und trifft direkt. Das kann frustrieren.

In solchen Situationen versuche ich, mir klarzumachen: Die Kritik und der Anschiss richten sich nicht gegen meine Person. Sie machen mich nicht weniger wertvoll. Das so zu sehen, fällt nicht immer leicht, tut aber gut. Was auch helfen kann: Ein bisschen schwarzer Humor, also etwa mit einem blöden Spruch Dampf ablassen – natürlich nur, wenn die Tür zu ist! Dann finde ich es auch mal okay, über einen Ausbilder zu fluchen. Vielleicht auch nur in Gedanken.

Als Gruppe fällt es leichter

Was mir damals dabei geholfen hat, manche Härten in der Grundausbildung durchzustehen, war der



Wie erreiche ich die Militärpfarrerin, den Militärpfarrer?

Für jeden Standort ist ein Pfarrer oder eine Pfarrerin zuständig. Manche betreuen mehrere Standorte. Kontaktdaten stehen im Netz und am Schwarzen Brett in der Kaserne. Man kann einfach vorbei gehen oder anrufen. Wer lieber erst mal schreibt, macht das am besten per Mail oder SMS.

Wann kann man zum Militärpfarrer?

Immer wenn man Bedarf hat, natürlich auch während der Dienstzeit. In der Grundausbildung dann am besten kurz beim Vorgesetzten abmelden. Für Notfälle sind die Pfarrer rund um die Uhr erreichbar.

Wer darf hin?

Alle Soldatinnen und Soldaten. Ob man religiös ist oder woran man glaubt, spielt dabei keine Rolle!

Weitere Infos und Angebote

- ➔ Militärseelsorge im Netz: tinyurl.com/js-infos-seelsorge
- ➔ Standortgottesdienste (S. 47) und Rüstzeiten (S. 56) bieten Militärpfarrämter regelmäßig an.
- ➔ Evangelische Arbeitsgemeinschaft für Soldatenbetreuung e. V. (EAS): Betreuungsangebote mit Schwerpunkten wie Sport, Bildung, Kultur, Familie. In den Einsatzgebieten gastronomische Betreuungszentren (OASEn): easberlin.de

Die evangelische
Militärseelsorge auf
Instagram:



Gerne in den Bergen unterwegs:
Johanna Bogenreuther-Schlosser
wurde während ihres Studiums
Reserve-Soldatin. Seit 2024 ist sie
Militärpfarrerin in Füssen

Gewöhnungsbedürftig,
aber Teil des Soldaten-
berufs: Der Vorgesetzte
macht die Ansagen,
wie hier bei der
Grundausbildung
in Hagenow



MACHEN UND MITDENKEN

Im zivilen Leben spielen Befehl
und Gehorsam keine Rolle. Für Soldaten
hingegen sind sie überlebenswichtig.
Aber: Unbedacht etwas auszuführen,
kann gefährlich werden

Es passierte bei einer Nachtübung. Markus, Oberstabsgefreiter im Sanitätsdienst, war mit einer Nachtsichtbrille und dem Funkgerät SEM 70 ausgestattet. Sein Gruppenführer befahl ihm, an einer bestimmten Stelle durchzubrechen, um feindlichem Beschuss auszuweichen. Er rannte los, kam einige Meter weit und trat dann in vollem Schwung in einen fünfzig Zentimeter tiefen Graben. „Ich hörte meinen linken Unterschenkelknochen knacken, dann wurde mir schwarz vor Augen“, erinnert sich Markus.

Der Graben war eine Stellung, die Kameraden zuvor zur Hälfte ausgehoben hatten. „Ich bin einfach losgerannt, ohne nach links oder rechts zu gucken“, sagt Markus. Die Folge: Beinbruch und ein halbes Jahr Ausfall. Dem Gruppenführer gibt er keine Schuld: „Als Soldat muss man sich immer fragen, ob man durch einen Befehl den größeren Auftrag erfüllen oder sogar Schaden anrichten kann.“

Schnell reagieren können

Soldaten müssen Befehle ausführen. Und als einsatzerfahrener Soldat weiß Markus, dass Gehorsam und Befehle notwendig sind, etwa um in brenzligen Situationen Gefahren zu vermeiden und schnell reagieren zu können. Aber er weiß auch: Soldaten



sollen kritisch sein – und sind verpflichtet, Befehle immer zu überprüfen.

Die wichtigste Frage dabei: Ist der Befehl rechtmäßig und entspricht er den Vorschriften? Eine vorgesetzte Person darf zum Beispiel unterstellten Soldaten nicht befehlen, den eigenen Garten auf Vordermann zu bringen, da dies keinen dienstlichen Zweck erfüllt. Insbesondere darf ein Befehl nicht befolgt werden, wenn dadurch eine Straftat begangen würde.

Im Soldatengesetz (SG) heißt es dazu: Vorgesetzte dürfen „Befehle nur zu dienstlichen Zwecken und nur unter Beachtung der Regeln des Völkerrechts, der Gesetze und der Dienstvorschriften erteilen“ (§ 10 Abs. 4 SG). Deshalb liegt laut Gesetz auch kein Ungehorsam vor, „wenn ein Befehl nicht befolgt wird, der die Menschenwürde verletzt oder der nicht zu dienstlichen Zwecken erteilt worden ist...“ (§ 11 SG).

Befehle verstehen

Vorgesetzte sollen beim Umgang mit Befehlen beispielhaft vorgehen. Ein Leitzatz lautet: „Ich setze meine Befehle in angemessener Weise durch und kontrolliere ihre Ausführung.“ Oder, wenn sie selbst Befehle erteilen: „Ich informiere meine Soldatinnen und Soldaten und mache ihnen meine Befehle einsichtig.“ Unterstellte Soldatinnen und Soldaten sollen also die Sinnhaftigkeit und Notwendigkeit jedes Befehls nachvollziehen können.

Klappt das nicht, rät OSG Markus nachzufragen und Zweifel an einem Befehl zu klären – am besten in einem direkten Gespräch mit dem Vorgesetzten. „Das kann helfen, um Sinn und Zweck eines Befehls zu verstehen und dadurch zu lernen“, sagt er. Außerdem empfiehlt er, sich mit den rechtlichen Grundlagen zu beschäftigen und Vorschriften im Original zu lesen – „und nicht das, was die KI sagt“. Sebastian Drescher

Zwei Befehle, die zu weit gingen: wahre Fälle

1. Nach dem Konsum von Alkohol befahl ein Feldwebel nachts um 1 Uhr seinen Untergebenen, einen Stuhlkreis zu bilden und jeweils den links sitzenden Kameraden zu ohrfeigen.

2. Ein Reserveoffizier befahl einem unterstellten Soldaten bei einer Übung, eineinhalb Stunden in einer zehn Zentimeter tiefen Pfütze zu liegen – bei sieben Grad Celsius. Der Wehrbeauftragte stufte den Befehl als unzulässige überzogene Härte ein.

Quelle: Bericht des Wehrbeauftragten für das Jahr 2025

SOLDATENGESETZ: RECHTE UND PFLICHTEN KENNEN

Das Soldatengesetz (SG) regelt die rechtlichen Grundlagen für den Dienst. Es bestimmt Rechte und Pflichten der Soldaten anhand konkreter Begriffe wie Gehorsam und Kameradschaft.

Jeder Soldat erhält in der Grundausbildung **Rechtsunterricht**, auch zum Soldatengesetz. Nur wer seine Rechte und Pflichten inklusive Befehlsrecht verinnerlicht hat, kann später rechtswidrige Befehle erkennen. Für länger dienende Soldaten kann der Kauf eines Kommentars zum Soldatengesetz sinnvoll sein. In diesen Büchern erklären Rechtsexperten Details

und zeigen anhand von Beispielen, wie das SG zu verstehen ist.

Die 101 Paragraphen des SG sind in sieben Abschnitte gegliedert. Am wichtigsten für den täglichen Dienst sind die Pflichten im ersten Abschnitt. Die Basis ist die **Grundpflicht** nach Paragraph 7, nämlich „... der Bundesrepublik Deutschland treu zu dienen und das Recht und die Freiheit des deutschen Volkes tapfer zu verteidigen.“ Darauf bauen alle weiteren Pflichten auf, etwa das Eintreten für die freiheitliche demokratische Grundordnung (§ 8).

Das Gesetz enthält viele Einzelregelungen, zum Beispiel zur Gemeinschaftsunterkunft und -verpflegung (§ 18), zur **Urlaubsregelung** (§ 28), zur Arbeitszeit (§ 30c), zum Recht auf Beschwerde (§ 34) oder zur Seelsorge (§ 36).

Wichtig: Im SG ist auch festgehalten, welche Grundrechte von Soldaten eingeschränkt werden dürfen, darunter die **Meinungsfreiheit** oder das Recht auf Leben und körperliche Unversehrtheit – und welche Grundrechte nicht eingeschränkt werden dürfen, etwa die Menschenwürde oder die Glaubens- und Gewissensfreiheit.

Feiertag

Soldaten auf Zeit und
Berufssoldaten schwören,
Wehrdienstleistende geloben:
Militärpfarrer Bernd Rosner
vom Standort Kramerhof
zu fünf wichtigen Fragen rund
um die Zeremonie



Soldaten der Deutsch-Französischen Brigade bei der Gelöbnisfeier
vor dem Schloss Ludwigsburg

**„Ich schwöre / gelobe,
der Bundesrepublik
Deutschland treu zu dienen
und das Recht und die
Freiheit des deutschen Volkes
tapfer zu verteidigen,
(so wahr mir Gott helfe)“**

Wo erfahre ich Genaueres zu Eid und Gelöbnis?

Der Ablauf und die Bedeutung des Gelöbnisses werden in der Ausbildung besprochen. Zudem bietet die Militärseelsorge einen Lebenskundlichen Unterricht (LKU) an, in dem das Thema behandelt wird.

Muss ich am Ende der Eidesformel sagen: „... so wahr mir Gott helfe“?

Der Eid kann auch ohne die Worte „so wahr mir Gott helfe“ abgelegt werden. Mitglieder anderer Religionsgemeinschaften wenden sich mit denselben Worten an ihren Gott. Ein anderes Wort für Gott ist nicht gestattet, damit alle denselben Eid laut sprechen, aber was für Sie Gott ist, klären Sie in Ihrem Herzen.

Wenn meine Freundin oder Frau mich dringend braucht, weil sie krank ist, ich aber gleichzeitig auf Manöver muss – wie gehe ich dann mit meinem Eid um, Recht und Freiheit zu verteidigen?

Es kann zu Situationen kommen, in denen Sie sich zwischen zwei Treueversprechen entscheiden müssen. Sie wollen ein zuverlässiger Partner oder auch Ehepartner sein, aber auch ein loyaler Soldat. Sprechen Sie Ihren Disziplinarvorgesetzten an, um gemeinsam eine schnelle Lösung zu finden. Nur ein Soldat, der mit sich selbst im Reinen ist, ist auch ein guter Soldat. Zur Wahrheit gehört aber auch: Der Dienst in der Bundeswehr ist fordernd und nicht immer familienfreundlich. Darüber müssen Sie sich im Klaren sein – und Ihre Partnerin oder Ihr Partner auch.

Was ist, wenn ich Zweifel an einem der Aufträge bekomme, die ich als Soldat erhalte?

Ein Gespräch mit Ihrer Vertrauensperson (VP) in der Einheit, dem Sozialdienst oder dem Militärpfarrer kann helfen. Gerade der Bundeswehr ist es wichtig, dass Soldatinnen und Soldaten keinen blinden Gehorsam leisten, sondern prüfen, ob die Befehle rechtlich und ethisch in Ordnung sind. Ihr Gewissen ist ein Gradmesser, dem Sie vertrauen sollten. Für Christen ist Gott das Fundament ihres Gewissens.

Haben Sie einen guten Tipp für den Tag des Gelöbnisses?

Ja, erstens: Laden Sie für diesen Tag Menschen ein, die Ihnen wichtig sind, Familie, Partner, Freunde. So können diese die Verantwortung, die Sie eingehen, nachvollziehen und mittragen. Zweitens: Es liegt in der Natur der Sache, an so einem Tag beunruhigt zu sein: Man möchte sich nicht blamieren, so viele schauen zu, eventuell ist ja sogar hochrangiger Besuch dabei. Daher: Besuchen Sie den Gelöbnisgottesdienst, der vorher angeboten wird. Er stimmt ein, beruhigt und vermittelt die Würde des Anlasses. Manche Pfarrer bieten auch einen persönlichen Segen am Ende des Gottesdienstes für Sie und Ihre Familie an – fragen Sie doch mal Ihren Seelsorger vor Ort danach.

Foto: Thomas Kienzie, Getty Images

Das hätte ich gerne früher gewusst!

„Vorgesetzte sind auch nur Menschen“

Julian*, 35, Oberleutnant: Auch wenn ein Vorgesetzter wie ein „Schleifer“ wirkt, ist er auch nur ein Mensch. Und in seiner Rolle als Vorgesetzter hat er oder sie ein Interesse daran, dass der Laden läuft. Vorgesetzte können die Dienstbedingungen zumindest vorübergehend anpassen, etwa durch den Wechsel der Schicht oder mobiles Arbeiten. Das heißt: Falls man Probleme im Privatleben hat, die den Dienst betreffen, sollte man mit Vorgesetzten darüber sprechen.

„Nicht auf andere warten“

Stefan, 38, Stabsdienstsoldat und Einsatzveteran:

Was ich gerne früher klarer vermittelt bekommen hätte, ist, wie stark das soldatische Leben von Netzwerken und Eigeninitiative abhängt. Gerade junge Soldatinnen und Soldaten verlassen sich oft zu sehr auf ein System, das in der Realität durch Personalengpässe, Bürokratie oder individuelle Inkompetenz nicht selten an seine Grenzen kommt. Und genau da greift der altbekannte Spruch der Truppe: „Mangel schafft Befähigung.“ Heißt: Du wirst nicht kompetent, weil alles gut läuft, sondern weil du lernst, mit dem umzugehen, was nicht funktioniert. Also: Warte nicht ab, bis sich jemand kümmert – kümmere dich selbst. Frag nach. Vernetze dich. Baue Vertrauen zu Kameradinnen und Kameraden auf. Sie sind es, die im Ernstfall wirklich zählen.

Was erfahrene Soldaten jüngeren Kameradinnen und Kameraden raten

„Mittel gegen die Langeweile finden“

Robert, 37, Fachunteroffizier im Sanitätsdienst: Man sollte sich unbedingt bewusst sein, dass der „normale“ Regeldienstbetrieb oftmals sehr monoton oder sogar langweilig sein kann – unabhängig von der Truppengattung. Das kann verschiedene Ursachen haben: demotivierte oder resignierte Vorgesetzte, keine bis minimale Auftragslage für die Einheit, kein entsprechendes Material für Ausbildungen oder zur Bewirtschaftung. Für neue Kameraden kann es zu einer großen Herausforderung werden, im Dienst gegen Unterforderung und Langeweile anzukämpfen. Was da hilft? Sinnstiftende Tätigkeiten suchen. Also eigenständig Dinge lernen, sich auf ein Eignungsfeststellungsverfahren vorbereiten oder die freie Zeit zum Individualsport nutzen. Und dann bitte ausgewogen, also nicht nur auf die 50er Oberarme hinarbeiten, sondern auch in der Lage sein, zehn Kilometer ohne Nahtoderfahrung laufen zu können.

„Such dir eine Verbündete“

Julia, 43, Karriereberaterin: Mein Rat an jüngere Soldatinnen lautet: Such dir eine Verbündete! Jemand, der deinen Weg begleitet, mit dem du offen sprechen kannst. Auch über Probleme im Dienst. Viele Dinge, die Frauen beschäftigen, haben die männlichen Kameraden einfach nicht auf dem Schirm. Das fängt bei der Frage an, was man tut, wenn man im Biwak seine Periode hat. Bis dahin, was es bedeutet, wenn man als Soldatin schwanger wird – oder wie man auf sexuelle Belästigung durch Kameraden reagiert. Eine solche Verbündete kann die Stubenkameradin aus der Grundausbildung sein, die Soldatin aus dem Geschäftszimmer. Hauptsache, die andere ist gleichgestellt und dir wohlgesonnen.

KARKOMEN





ALLTAG BEIM BUND

Wie viele Kalorien hat eigentlich eine Einpersonенpackung? Wer kann sich von der Kasernenpflicht befreien lassen? Was darf man wo posten und wie geht das noch mal mit dem Krankmelden, wenn man nicht am Standort ist?

Der Alltag beim Bund wirft viele Fragen auf. Wer die Antworten kennt, kommt besser zurecht.

Foto: Lucas Wahl

MAHLZEIT!

Alles Wichtige zum Essen bei der Truppe – ob drinnen oder draußen

Haltbares Essen: EPa

Eine EPa (Einpersonenpackung) muss besondere Anforderungen erfüllen: Die Mahlzeiten müssen lange haltbar sein, extreme Temperaturen überstehen und trotzdem halbwegs schmecken. Es gibt zehn Standardtypen. Eine EPa besteht aus zwei Fertiggerichten. Es gibt auch vegetarische EPas und solche ohne Schweinefleisch. Für jüdische Soldatinnen und Soldaten gibt es koschere EPas. EPas haben in der Regel 3600 Kalorien.

Als **Hauptgerichte** enthalten die EPAs beispielsweise Nudeln mit Hackfleischsoße oder Currywurst mit Kartoffeln. Dazu gibt es Müsliriegel, Brot, Dosenwurst, Marmelade, Snacks, Getränkepulver, Salz, Pfeffer sowie Zubehör wie Wasserentkeimungstabletten, Streichhölzer und Erfrischungstücher.

Es gibt sechs „nasse“ EPas. Sie können sofort kalt oder in heißem Wasser erwärmt gegessen werden. Den vier „trockenen“ EPas wurde das Wasser entzogen. Dadurch sind sie leichter und kleiner. Sie sind für besondere Einsätze gedacht, etwa für Fernspäher und Spezialeinheiten. Die „Trockenen“ haben jedoch einen Nachteil: Um sie zuzubereiten, muss man erst Wasser zum Aufquellen hinzufügen.

Essen in der Kaserne

Die Zeiten: Frühstück gibt es in der Regel von 6 bis 8 Uhr, Mittagessen zwischen 11 und 13.30 Uhr und Abendbrot zwischen 16.30 und 18 Uhr. In der Grundausbildung muss man damit rechnen, dass man sich die Zeiten nicht aussuchen kann. Meist isst der Zug gemeinsam, die Ausbilder halten die Zeit dafür oft knapp.

Das Essen: Zum Frühstück stehen Brötchen und Brot bereit. Dazu gibt es Wurst- und Käseaufschnitt, unterschiedliche Brot-

aufstriche sowie Kaffee, Tee, Obst- und Gemüsesäfte, Müsli, Obst und Gemüse. Regelmäßig gibt es Extras wie Spiegeleier oder Würstchen. Mittags stehen bis zu vier Hauptgerichte mit verschiedenen Vor- und Nachspeisen zur Auswahl. Alle Beilagen sind frei wählbar. Davon gibt es auch Nachschlag. Von Fleisch oder Fisch gibt es hingegen nur eine Portion. Wer vegan essen möchte, kann sich an den ausgehängten Zutatenlisten orientieren und sein Menü entsprechend zusammenstellen. Wer sich besonders ausgewogen ernähren möchte, wählt den Fitnesskostvorschlag, das ist ein Hauptgericht mit 700 Kalorien. Abends kann man sich Speisen vom Buffet nehmen.

Bezahlung: Grundsätzlich muss jeder (auch Wehrdienstleistende), der freiwillig in der Truppenküche im Dienstbetrieb isst, sein Essen bezahlen. Dafür erhält er eine in der Kantine aufladbare Karte. Wenn bei Übungen, auswärtigen Seminaren oder Lehrgängen kein Essen bereitgestellt werden kann, hat man Anspruch auf Verpflegungsgeld. Bei Aufenthalt auf dem Standortübungsplatz ist der Kompaniefeldwebel (Spieß) für die Truppenverpflegung verantwortlich.

Extras: Wer Allergien oder Unverträglichkeiten hat oder aus religiösen Gründen auf bestimmte Lebensmittel verzichtet, sollte das schon bei der Musterung und erneut bei der Ankunft in der Kaserne erwähnen. Dann kann der Küchenmeister entsprechend reagieren. Bleiben vom Frühstück und Mittagessen Speisen übrig, so kann es bei der Abendverpflegung manchmal aus dem Übriggebliebenen leckere „Sonderposten“ geben: Gemüseburger, Hawaiiitoast oder Bratkartoffeln mit Spiegelei. Das steht dann meist nicht auf dem Speiseplan.



In der Stube muss Ordnung herrschen, sonst geht bei einem plötzlichen Alarm alles drunter und drüber

Auf Stube

Raus bei Mutti – rein in die Stube. Dort wohnt man in der Regel mit zwei oder drei anderen Rekruten. Größe und Ausstattung variieren je nach Standort. Jeder und jede erhält ein Bett und meist mehrere Schranksegmente. Auf Truppenübungsplätzen gibt es meist die alten Spinde. Alle Bundeswehrschränke lassen sich mit einem Vorhängeschloss abschließen.

Die Ausstattung muss in der Basisausbildung meist in einem Schranksegment mit einer vorgegebenen **Sortierung** eingeräumt werden. Die zivilen Klamotten kommen dann in einen anderen Schrank.

Der Zugführer kann festlegen, was offen herumstehen darf – damit im Falle eines Nachalarms nichts kaputtgeht. Die Soldaten **putzen** ihre Stube, um alles andere kümmern sich Reinigungsfirmen. Wenn zwischendurch viel Dreck entsteht, müssen die Rekruten auch in Gemeinschaftsräumen zum Besen greifen.

Wer die Basisausbildung erfolgreich absolviert hat, zieht in andere Unterkünfte um. Mehrbettstuben sind die Regel, auch weil sie es im Alarmierungsfall ermöglichen, alle Soldaten einer Einheit unterzubringen. Einzelstuben sind rar. Mit steigendem Alter und höherem Dienstgrad teilt man sich die Stube mit weniger Kameraden. Dort kann man private **elektrische Geräte** wie Wasserkocher oder Laptop nutzen. Man muss sie allerdings bei der „Fachkraft für Arbeitssicherheit“ anmelden, ebenso private Schränke. Wer diese Fachkraft ist, weiß der Spieß. Denn bei alten Gebäuden kann es sein, dass die Leitungen nicht für hohe Stromverbräuche

ausgelegt sind. Schließt man ein Gerät ohne vorherige Genehmigung an und es entsteht dadurch ein Schaden, muss man gegebenenfalls haften. Meist gibt es eine Küche auf der Etage, manchmal sogar einen separaten Raum mit abschließbaren Kühlschränkfächern.

Bei Modernisierungen sollen Gemeinschaftsstuben nur noch nach dem Modell „Stubenausstattung 2026“ eingerichtet werden. Vorgesehen sind Vierpersonens-Stuben. Die neuen Zimmer haben **größere Spinde**, schnell veränderbare Modul-

betten mit komfortableren Matratzen und dimmbares Licht. Zusätzlich sollen Gemeinschaftsküchen das Kochen angenehmer machen. Eigentlich sollten alle Stuben mit Fernseher, Kühlschrank und Internetanschluss ausgestattet sein.

Zeit- und Berufssoldaten schlafen häufig in der Nähe des Standorts in einer privaten Unterkunft. Ob man bald nach der Basisausbildung zu Hause übernachten darf oder in der Kaserne bleiben muss, hängt davon ab, wie streng der Verbandsführer die **Heimschläferregelung** für

kasernenpflichtige Soldaten auslegt.

Wer unverheiratet ist und jünger als 25 Jahre, ist kasernenpflichtig. Wer eine eigene Wohnung in der Nähe des Standorts hat, kann sich von der **Kasernenpflicht** befreien lassen. Wer hingegen beim Eintritt in die Bundeswehr im Personalerfassungsbogen „ohne Hausstand“ ankreuzt, wird eher in der Kaserne schlafen müssen. Ein begründeter Antrag kann die Lage jedoch ändern. Wer verlässlich dient, wird eher eine Befreiung erhalten als diejenigen, die schon negativ aufgefallen sind. Zum Beispiel wegen Unpünktlichkeit.

Wasserkocher,
Fernseher, WLAN –
**wie macht man sich
die Stube wohnlich?**

Und was ist
überhaupt erlaubt?

BEISTAND in jeder Lage

Das alles machen die evangelischen Militärgeistlichen

1

Zuhören: Mit der Militärpfarrerin oder dem Militärpfarrer kann man über alles reden: persönliche oder dienstliche Sorgen, Fragen zu Glauben und Kirche oder Gewissenskonflikte.



2

Immer Zeit haben für die Soldaten: bei regelmäßigen Sprechstunden, mit Termin oder wenn sie in der Kaserne unterwegs sind. Einige Militärpfarrer sind auch auf Instagram aktiv. Notfalls sind sie übers Handy erreichbar.

3

Lebenskundlichen Unterricht (LKU) erteilen:

Bei der Planung nehmen die Militärgeistlichen gerne Anregungen der Soldaten zu Themen auf.



4

Da sein, wo die Soldaten sind: Die Militärpfarrerin bzw. der Militärpfarrer ist in der Kaserne präsent, bei Übungen im In- und Ausland, in Einsätzen oder bei einsatzgleichen Verpflichtungen, egal ob in Litauen oder auf einer Fregatte.



5

Zu Rüstzeiten einladen:

Orte und Termine gibt das Evangelische Militärpfarramt bekannt. Vorschläge für Angebote und Rüstzeiten sind willkommen!

6

Beistand im Todesfall leisten: Der Militärpfarrer steht bei einem Todesfall den Kameraden und Angehörigen der oder des Verstorbenen zur Seite.



Gottesdienste halten,
z. B. Feldgottesdienste,
Standortgottesdienste,
Taufen, Trauungen
oder Beerdigungen.



Unabhängig unterstützen:

Die Militärpfarrer oder
-pfarrerinnen gehören nicht
zur militärischen Hierarchie,
sind also nicht an den
Dienstweg gebunden.
Sie können daher die
Vorgesetzten der Soldaten
immer direkt ansprechen.

Nichts weitersagen:

Die Militärgeistlichen
unterliegen dem
Beichtgeheimnis und somit
der Schweigepflicht.

**Militärseelsorgeassistenten
und -assistentinnen** unterstützen an
den Standorten die Arbeit der Pfarrer
und sind für die Soldaten ansprechbar.



**Mit katholischen
Pfarrern sowie mit
Vertretern anderer
Religionen
zusammenarbeiten,**
beispielsweise mit
jüdischen
Militärrabbinern.

Was passiert mit meinen Kirchensteuern?

Die Kirchensteuern evangelischer Soldatinnen und Soldaten fließen zur Hälfte an die Landeskirche, der sie angehören. Die andere Hälfte finanziert Angebote der evangelischen Militärseelsorge, die sich direkt an die Soldaten richten. Dazu gehören:

- ➔ Rüstzeiten, also spezielle Freizeiten für Soldaten und deren Angehörige (mehr dazu auf Seite 56).
- ➔ Fahrten zu internationalen Soldatentreffen.
- ➔ Spezielle Angebote für Einsatzrückkehrer.
- ➔ Unbürokratische Hilfen für Soldaten, die unverschuldet in eine finanzielle Notlage geraten sind.
- ➔ Bewirtung nach Gottesdiensten und Andachten, z. B. der „Kirchenkaffee“.

Die Personalkosten der Militärgeistlichen und der Militärseelsorgeassistenten bezahlt das Verteidigungsministerium.

Als Teil des Psychosozialen Netzwerks (PSN) Soldaten unter- stützen:

Die Militärpfarrer arbeiten
zusammen mit Sozialarbeitern,
Truppenärzten und -psychologen.
Außerdem bieten sie im Rahmen
von ASEM, dem Arbeitsfeld Seelsorge
für unter Einsatz- und Dienstfolgen
leidende Menschen, Auszeiten an.

Wie bin ich als Soldat krankenversichert?

Für Bundeswehrsoldaten gilt die „unentgeltliche truppenärztliche Versorgung“ (utV). Man bekommt alle gesundheitlichen Leistungen von der Bundeswehr. In besonderen Fällen überweisen die Truppenärzte an einen zivilen Facharzt, auch diese Kosten trägt die Bundeswehr. Eine Gesundheitskarte gibt es nicht. Wichtig: Vor der Behandlung im Zivilen sagen, dass man Soldat ist, und den Truppenausweis vorzeigen.

Wem muss ich zuerst Bescheid geben, wenn ich im Dienst krank werde?

Wird ein Soldat krank, meldet er dies als Erstes dem nächsten Vorgesetzten.

Die administrative Krankmeldung in der Einheit erfolgt im Geschäftszimmer (GeZi). Soweit es mit dem Befinden vereinbar ist, nimmt man bis zur Untersuchung im San-Bereich am Regeldienst teil, vor dem Arzttermin meldet man sich beim Vorgesetzten ab. Wer nicht akut krank ist, aber zu einer Untersuchung zum Arzt möchte, darf das während der Dienstzeit tun. Wichtig: Den Termin vorher mit seinem Vorgesetzten abstimmen.

Muss ich beim Arzt einen Trainingsanzug tragen?

Für Soldaten gilt während ihrer täglichen Dienstzeit üblicherweise die Uniformtragepflicht. Der Trainingsanzug ist im Krankheitsfall die geeignetste Art der Uniform. Es würde aber vermutlich niemand ein Disziplinarverfahren anstrengen, wenn ein Soldat in ziviler Kleidung im San-Bereich erscheint. Hat man einen Termin bei einem zivilen Arzt, ist auch der Dienstanzug üblich (je nach Befehlslage am Standort).

Darf ich nach Hause oder muss ich in der Kaserne bleiben, wenn mich der Truppenarzt krankgeschrieben hat?

Der Soldat soll sich auskurieren, wenn er krank ist. Das kann er meistens besser zu Hause. Dies nennt sich dann kzH, krank zu Hause – im Gegensatz zu kaS, krank auf Stube. Am Ende liegt die Entscheidung kzH oder kaS immer beim Disziplinarvorgesetzten.

Was muss ich tun, wenn ich außerhalb des Standorts krank werde?

Soldaten brauchen ab dem ersten Krankheitstag eine Krankmeldung. Wer außer-

Ab zum Arzt

Mit Schnupfen
zum Dienst oder
zum Doc? Alle
wichtigen Fragen
und Antworten
zum Thema
Kranksein beim
Bund



Weitere Infos

Merkblatt für Erkrankungen außerhalb des Standorts und Übersicht aller Sanitätseinrichtungen der Bundeswehr: tinyurl.com/js-arzt

Ärztliche Bereitschaft der Bundeswehr (außerhalb der Dienstzeit und an Wochenenden): Tel. 0800 9726378

halb des Standorts, aber während der Dienstzeit eine Behandlung braucht, muss grundsätzlich zur nächsten erreichbaren Sanitätseinrichtung der Bundeswehr fahren. Wer dazu nicht in der Lage ist, muss zumindest die zuständige regionale

Sanitätseinrichtung benachrichtigen, sonst bleibt man auf den Behandlungskosten sitzen.

Ergibt die Untersuchung, dass man nicht dienstfähig ist, sondern kzH, muss man seinen Disziplinarvorgesetzten benachrichtigen. Wenn man außerhalb des Dienstes oder am Wochenende benachrichtigen muss, regelt jede Einheit unterschiedlich. Auf jeden Fall muss man den ärztlichen Bereitschaftsdienst der Bundeswehr anrufen (Nummer: siehe weitere Infos unten), der gegebenenfalls an den Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Vereinigungen (KV-Notdienst) verweist.

Handelt es sich um einen wirklichen Notfall, zum Beispiel einen Unfall, darf man einen zivilen Arzt in Anspruch nehmen, bis die Bundeswehr die weitere Behandlung übernehmen kann. Sofern möglich, muss man dem Arzt vor der Behandlung mitteilen, dass man Soldat ist.

Was passiert, wenn ich im Urlaub einen medizinischen Notfall habe?

Vorher sollte man eine Auslandsreisekrankenversicherung abgeschlossen haben. Ansonsten übernimmt die Bundeswehr nur die Kosten, die in vergleichbarer Höhe auch in Deutschland entstanden wären. Dran denken: Alle Belege und Rechnungen aufbewahren!

Was mache ich, wenn ich mich von meinem zuständigen Arzt nicht richtig behandelt fühle?

Erst einmal: den Arzt darauf ansprechen, sagen, warum man sich schlecht beraten fühlt. Gibt es mehrere Ärzte am Standort kann man auf die Vorstellung bei einem anderen drängen. Hilft das nicht, kann man um eine Überweisung zu einem Facharzt bitten. Schließlich gibt es noch die Möglichkeit, sich auf dem Dienstweg über den San-Bereich zu beschweren. Grundsätzlich darf man als Soldat zu jedem zivilen Arzt gehen (außer im Einsatz und bei Seuchenbekämpfung), muss dann aber alle Kosten des Arztbesuchs selbst tragen.



Kann man das posten?

Ein Foto von der Übung bei Instagram hochladen?
Kumpels mitteilen, wo man gerade ist und was man tut?
Was Soldaten auf Social Media dürfen – und was nicht

Darf ich als Soldat überhaupt Social-Media-Accounts haben?

Auf jeden Fall! Für das persönliche Profil gilt: Als Arbeitgeber sollte man „Öffentlicher Dienst“ oder Bundesministerium der Verteidigung eintragen, nicht aber „Stationiert in Augustdorf, Panzerbataillon 203, seit August 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“.

Was darf man posten?

Es ist etwas kompliziert. Über dienstliche Angelegenheiten müssen Soldaten laut Soldatengesetz (§ 14) schweigen, auch über das Ende ihrer Dienstzeit hinaus. Technische Details zu Fahrzeugen, Einzelheiten zu Waffensystemen oder Schwächen eines IT-Systems darf man nicht nach außen tragen. Weiteres klären die Social-Media-Guidelines.

Was steht in diesen Guidelines?

Die Richtlinien regeln den Umgangston: Posts sollen 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“. Influencer dürfen Werbung machen. Nebeneinkünfte müssen aber gemeldet werden. Achtung: Soldaten dürfen nur mit Genehmigung auf militärischen Anlagen und Schiffen fotografieren, filmen und streamen.

Warum so streng?

Das Filmverbot auf militärischen Anlagen soll 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.

Wie gehen Soldaten damit um?

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 sicherlich gibt es dazu auch einen Unterricht mit dem Kompaniechef.

Was meint der Begriff „Recht am eigenen Bild“?

Man darf nicht ohne Erlaubnis Fotos oder Videos ins Netz stellen, die andere zeigen. Jeder darf selbst bestimmen, ob Fotos von ihm veröffentlicht werden oder nicht. Bevor man andere ablichtet, sollte man um Erlaubnis bitten. Veröffentlichte Darstellungen dürfen zudem dem Ansehen der Bundeswehr nicht schaden und das Prinzip der Kameradschaft nicht verletzen. Den Speiseplan aus der Kantine zu posten, ist also okay, den Dienstplan oder das Trinkspiel mit Kameraden online zu stellen, nicht.

Und was ist mit Whatsapp?

Whatsapp oder andere private Messengerdienste sind kein Führungsmedium, Vorgesetzte sollen es nicht verwenden. Haben Kameraden eine Whatsapp-Gruppe, dürfen sie darin keine sensiblen Informationen posten. Ebenfalls untersagt sind menschenverachtende oder politisch radikale Inhalte. Öfters schon bekamen Soldaten empfindliche Strafen, weil sie rechtsradikale Witze geteilt hatten.

Social-Media-Guidelines der Bundeswehr:
tinyurl.com/js-social-media



1. Wie komme ich an kostenlose Bahntickets?

Soldatinnen und Soldaten können zu privaten Zwecken kostenlos mit Fernverkehrszügen und davor und danach mit S-Bahn oder Regionalbahn fahren. Im Zug müssen Soldaten Uniform tragen und auf Verlangen den **Truppenausweis** und das kostenlose Ticket vorzeigen. Vorsicht: Fahrten mit dem öffentlichen Nahverkehr sind nicht enthalten. Soldaten, die einen eigenen Hausstand haben und nicht täglich zum Dienstort pendeln können, sondern in der Woche dort wohnen, erhalten jedes Wochenende eine sogenannte Familienheimfahrt von der Bundeswehr bezahlt. Dabei darf Zivil getragen werden. Wehrdienstleistende bekommen einen gelben Berechtigungsschein für **Heimfahrten**. Aktuelle Infos gibt es beim Kompaniefeldwebel, im Intranet, beim Travel-Management und auf der Internetseite der Deutschen Bahn.

2. Was tun, wenn der Truppenausweis weg ist?

Wer seinen Truppenausweis verloren hat, muss unverzüglich seine Einheit informieren. Bei Diebstahl und Verdacht auf missbräuchliche Nutzung muss man außerdem eine **Anzeige** bei der Polizei aufgeben. Die Meldung ist wichtig, damit niemand in Liegenschaften, Gebäude oder IT-Netzwerke eindringen kann. Und natürlich auch damit man selbst wieder Zugang erhält. Am besten ist also: den Dienstausweis wirklich nur zum Dienst mitnehmen, aber nicht in den Club und an den Strand. Eventuell vom Handy erinnern lassen, dass man den Ausweis vor Dienstbeginn wieder einsteckt.

9 PROBLEME – 9 LÖSUNGEN



6. Wie darf ich Bart und Haare tragen und welcher Schmuck ist okay?

Haare und Bart müssen sauber und gepflegt sein. Das und anderes gibt die Vorschrift A-2630/1 vor („Das äußere Erscheinungsbild der Soldatinnen und Soldaten der Bundeswehr“). Will der Soldat einen Bart tragen, darf er nur drei Zentimeter lang sein und muss schon vor Dienstantritt gewachsen sein. Unregelmäßige **Dreitagebärte** sind verboten. Disziplinarvorgesetzte können Ausnahmen genehmigen. Modische Frisuren sind erlaubt, solange sie nicht zu auffällig sind. Ohren und Augen dürfen bei Männern und Frauen nicht bedeckt sein. Frauen dürfen **lange Haare** haben, Männer nicht – bisher. Die Klage eines Stabsfeldwebels dagegen lehnte ein Gericht 2019 zwar ab. Gleichzeitig bewerteten die Richter die Vorgabe der Bundeswehr jedoch als rechtlich fragwürdig und mahnten eine Überarbeitung an. Diese ist bislang (Stand 2026) nicht erfolgt. Lange Haare von Soldatinnen dürfen den Dienst nicht behindern, das heißt, sie müssen als Zopf oder hochgesteckt getragen werden. Soldaten müssen **Tätowierungen** nicht verdecken, wenn sie sich „innerhalb militärischer Bereiche, militärischer Sicherheitsbereiche, auf Schiffen und Booten der Marine sowie an Bord von Luftfahrzeugen des Bundes“ aufhalten. Bei Veranstaltungen „mit Außenwirkung/ öffentlichem Charakter“ können Vorgesetzte ein Abdecken anordnen. Piercings und Ohr-Plugs müssen im Dienst abgelegt oder abgedeckt werden. Letztere dürfen nicht größer als eine Ein-Cent-Münze sein.

7. Bekomme ich die Unterwäsche dienstlich geliefert?

Ja. Aber es ist klug, sich für längere Übungen weitere BW-Unterhemden zu kaufen. Grundsätzlich dürfen alle Soldaten ihre private Unterwäsche tragen. Soldatinnen bekommen **Sport-BHs** gestellt.





3. Und bei besonderen Größen?

Für besonders große oder kleine Menschen gibt es Sondergrößen. In einzelnen Fällen müssen Stiefel speziell gefertigt werden. Sonderanfertigungen gibt es auch für alle, die Allergien gegen bestimmte Materialien haben. Vorübergehend sind zivile Schuhe oder passende dienstliche Turnschuhe zumutbar. Für große Menschen gibt es **extralange Betten** (2,20 Meter statt 2 Meter). Schon vor Dienstantritt sollte der Kompaniefeldwebel informiert werden (der erfährt das nicht automatisch, solche Daten von der Musterung landen in der Gesundheitsakte und die kennen die Vorgesetzten nicht). Im Zweifelsfall nachhaken und auf einem größeren Bett bestehen! Achtung: Größere Menschen brauchen mehr Abstand zu einem darüber liegenden Doppelstockbett.

4. Wann erledige ich Behördengänge?

Einige Behördengänge lassen sich nur zu den üblichen Öffnungszeiten erledigen. Dafür muss man **Urlaub** nehmen oder Überstunden abbauen. Der Disziplinarvorgesetzte kann auch nach eigenem Ermessen stundenweise vom Dienst befreien. Der sogenannte Sonderurlaub ist für solche Fälle nicht vorgesehen (siehe Sonderurlaubsverordnung).



5. Wann kann ich beten?

Seine Religion auszuüben, ist in der Bundeswehr natürlich erlaubt – allerdings darf es den Dienst nicht behindern. Stehen zum Beispiel körperlich anstrengende Märsche auf dem Dienstplan, muss das Fasten im Ramadan unterbrochen werden. Gebetszeiten sind grundsätzlich keine Dienstzeiten, Soldaten können aber die regulären Pausen nutzen, um zu beten, zum Beispiel während der „Raucherpause“. **Kopfbedeckungen** (Kopftuch, Kippa) sind nicht zulässig. Die Teilnahme an Militärgottesdiensten gelten in der Regel als Dienstzeit.



8. Wer zahlt bei Schäden?

Es ist wie im Privatleben: Wer das Eigentum anderer beschädigt, haftet. Verliert ein Soldat Teile seiner Ausrüstung, zum Beispiel einen dienstlich gelieferten Handschuh, oder beschädigt die Ausrüstung, kommt es auf die Umstände an. Wer nachweisen kann, dass er nicht grob **fahrlässig** gehandelt hat, muss in der Regel nicht haften. Nutzt ein Soldat private Ausrüstungsgegenstände im Dienst (etwa ein Navigationssystem), ohne dass es befohlen worden ist, hat er keinen Anspruch auf Entschädigung, sollte etwas kaputtgehen.

9. Bekomme ich als Soldatin die Pille kostenlos?

Nein, der Truppenarzt kann zwar grundsätzlich auch Verhütungsmittel wie die Pille verschreiben, jedoch übernimmt die Kosten dafür in der Regel nicht der Dienstherr. Außer, eine **Erkrankung** macht die Einnahme der Pille erforderlich.



NEUER VORBEREITEN



BLICK NACH OSTEN

Ein Leopard-2-Kampfpanzer der Bundeswehr rollt durch den Staub auf einem Übungsplatz in Litauen. Dort sollen bis zu 5000 deutsche Soldaten stationiert werden, um Russland vor einem Angriff auf Nato-Gebiet abzuschrecken.

Auf den Ernstfall vorbereiten heißt aber nicht nur, Menschen und Gerät zu verlegen. Sondern auch, sich ganz persönliche Fragen zu stellen: Wie gehe ich mit meinen Ängsten um? Und wer ist da, wenn mir etwas passiert?

Foto: Bundeswehr, Marco Dorow

Drohnenangriffe
abwehren: ein
Bundeswehrsoldat
mit einem Störsender
bei einer Übung in
Hamburg



Im Auftrag des Parlaments

Die Bundeswehr ist eine
Verteidigungsarmee.
Wer entscheidet, ob sie
eingesetzt wird –
und welche Folgen
das hat

Die Bundeswehr schützt Deutschland und seine Bündnispartner. Für besondere sicherheitspolitische Lagen sieht das Grundgesetz verschiedene Regelungen vor: den Spannungsfall, den Verteidigungsfall sowie im Rahmen der Nato den Bündnisfall. Dabei spielt der Bundestag als Parlament eine zentrale Rolle – er entscheidet, ob ein solcher Fall eingetreten ist und die Bundeswehr eingesetzt wird. Der Bundestag entscheidet auch über Auslandseinsätze, etwa im Rahmen der Vereinten Nationen oder der EU.

Der Spannungsfall

- ➔ Vorstufe zum Verteidigungsfall (Artikel 80 a GG).
- ➔ Kann festgestellt werden, wenn ein bewaffneter Angriff möglich erscheint. Etwa wenn feindliche Truppen zusammengezogen werden oder wenn Cyberangriffe die innere und äußere Sicherheit ernsthaft gefährden.
- ➔ Dient der Vorbereitung auf eine mögliche Eskalation und soll eine Mobilisierung von Streitkräften, Ressourcen und Behörden ermöglichen.

Der Verteidigungsfall

- ➔ Tritt ein, wenn das deutsche Staatsgebiet mit Waffengewalt angegriffen wird oder ein solcher Angriff unmittelbar droht. Rechtliche Grundlage: Artikel 115 a des Grundgesetzes (GG).
- ➔ Die Wehrpflicht wird aktiviert. Männer zwischen 18 und 60 Jahren können zum Wehrdienst verpflichtet werden.
- ➔ Der Bundeskanzler übernimmt den Oberbefehl über die Streitkräfte.

Der Bündnisfall (Nato)

- ➔ Grundlage ist Artikel 5 des Nato-Vertrags.
- ➔ Wird ein Mitgliedstaat angegriffen, beraten die Nato-Partner gemeinsam über Unterstützung. Eine automatische Kriegsteilnahme gibt es nicht. Jeder Staat entscheidet im Rahmen seiner Verfassung über Art und Umfang der Hilfe.

Einsatz von Soldaten und Reservisten

Wehrdienstleistende, die ihre Basisausbildung abgeschlossen haben, würden im Ernstfall in erster Linie für Sicherungs- und Schutzaufgaben im Rahmen des Heimatschutzes eingesetzt, etwa zum Schutz gefährdeter Infrastruktur oder von Truppenverlegungen in Deutschland. Das gilt auch für Reservisten, die nur kurz gedient haben. Grundsätzlich werden alle Wehrdienstleistenden sowie Zeit- und Berufssoldaten nach Ende ihres aktiven Dienstes Reservisten. Sie werden für einen Zeitraum von sechs Jahren an eine Dienststelle beordert und können bei Bedarf einberufen werden.

Foto: Tobias Schwarz, Getty Images

Seelsorge auf hoher See

Litauen, Kosovo oder Ostsee: Militärpfarrer begleiten Soldaten auch auf ihren Einsätzen und Missionen im Ausland. Winfried Moselewski berichtet von seinen Erfahrungen an Bord einer Fregatte im Nordatlantik

Samstagvormittag. Mein Diensthandy klingelt. Am anderen Ende meldet sich der Schiffswachtmeister der Fregatte „Sachsen“:

„Können Sie morgen um 9 Uhr in Warnemünde sein? Dann können wir Sie mit unserem Hubschrauber an Bord holen.“ Was für ein Start in meinen ersten Marine-Einsatz!

Anfang 2026 ist die Fregatte „Sachsen“ für drei Monate mein Zuhause. Manches ist gewöhnungsbedürftig. Einen wirklich ruhigen Ort gibt es auf dem Schiff nicht. Die **Privatsphäre** beschränkt sich auf den Bock mit seinem Vorhang. Die Kammer teile ich mit einem Oberleutnant zur See.

Jede Dienstgradgruppe hat ihre eigene Messe. Bei den Mahlzeiten wechsle ich die Messen. So bin ich mit allen Soldatinnen und Soldaten in Kontakt. Schnell merke ich: Auf dem Schiff muss jeder seinen Rollenplan beherrschen. Manchmal zählt jede Sekunde, bei „Mann über Bord“ beispielsweise. Es wird viel geübt. Schließlich müssen die Abläufe im Ernstfall stimmen. Da unterstütze ich bei einer Gefechtsübung auch mal beim **Verwundetentransport**. Gelebte Kameradschaft ist hier überlebensnotwendig.

Beim täglichen Briefing im gesicherten Besprechungsraum bleibe ich auf dem Laufenden. Die „Sachsen“ ist im Einsatz. Als Teil eines Nato-Verbandes zeigt sie im Nordatlantik Präsenz und dient der Abschreckung. In der Ostsee geht es auch um den Schutz kritischer Infrastruktur wie **Unterseekabel**. Dabei kommt es immer wieder zu Begegnungen mit Schiffen der sogenannten Schattenflotte oder russischen Kriegsschiffen.

Tagsüber bin ich viel unterwegs auf dem Schiff. Oft kommt es zu kurzen Gesprächen zwischendurch. Fast nebenbei meint der gestandene Hauptbootsmann: „Ich fahre seit **20 Jahren zur See**. Da ist

es schwierig, zu Hause Beziehungen zu pflegen.“ Kein Wunder bei locker 200 Tagen auf See. Für intensive Seelsorgegespräche kann ich eine Nebenmesse nutzen. Hier können die Soldatinnen und Soldaten in einem geschützten Raum mit mir sprechen: über Beziehungsstress, das Vermissen ihrer Kinder, eigene Pläne. „Vielleicht sollte ich meinem Kind abends eine Gute-Nacht-Geschichte per Videotelefonie vorlesen“, überlegte ein Vater. Auch der **Stress an Bord** ist Thema, bei Konflikten kann ich vermitteln.

Eines Abends sitze ich in der Portepée-Messe. Die Meister erinnern sich mit viel Humor an einen verstorbenen Kameraden. Es wird sehr emotional. **Trauerarbeit**, die den Kameraden lebendig werden lässt.

An den Sonntagen feiern wir Gottesdienste. Aufgrund der Kälte nicht auf Deck, sondern in den Messen. Hier greife ich meine Erfahrungen und Beobachtungen an Bord auf und bringe sie mit biblischen Texten ins Gespräch. Der anschließende Kaffee (Kirchen-Cocktail) wird gerne für Austausch genutzt.

Am Ende bin ich mit der Besatzung 14 182 Seemeilen gefahren. „Sie gehören zur Familie Sachsen“, verabschiedet mich der Kommandant. Und genauso habe ich mich tatsächlich gefühlt.

Winfried Moselewski

ist seit 2017 Militärpfarrer in Unna, einem Standort der Landstreitkräfte.

Da die Marine viele Aufgaben hat, aber nicht genug Pfarrer, begleiten auch Militärpfarrer aus anderen Bereichen Marinesoldaten bei Einsätzen und Missionen.



SO LÄUFT DER LADEN

Auf einen Blick zum Rausnehmen und Aufhängen:
die militärischen Einheiten (am Beispiel Heer),
der Aufbau der Bundeswehr und die Schulterklappen

XX Division 10 000 – 20 000 Soldaten (i. d. R.: 3 Brigaden)
geführt von Generalmajor

X Brigade 1500 – 5000 Soldaten (i. d. R.: 3–5 Bataillone und selbst-
ständige Kompanien) geführt von Brigadegeneral oder Oberst

II Bataillon
300 – 1200 Soldaten (2 – 7 Kompanien)
geführt von Oberstleutnant, selten Major

III Regiment*
600 – 4800 Soldaten (2 – 4 Bataillone bzw. 7 – 10
Kompanien) geführt von Oberstleutnant oder Oberst

I Kompanie ... 60 – 25 Soldaten (2 – 6 Züge)
geführt von Hauptmann oder Major

(*größer als ein Bataillon, aber ihm nicht
notwendigerweise übergeordnet)

Zug 13 – 60 Soldaten (z. B. 3 Gruppen und ein Zugtrupp)
meist geführt von Hauptmann oder Hauptfeldwebel

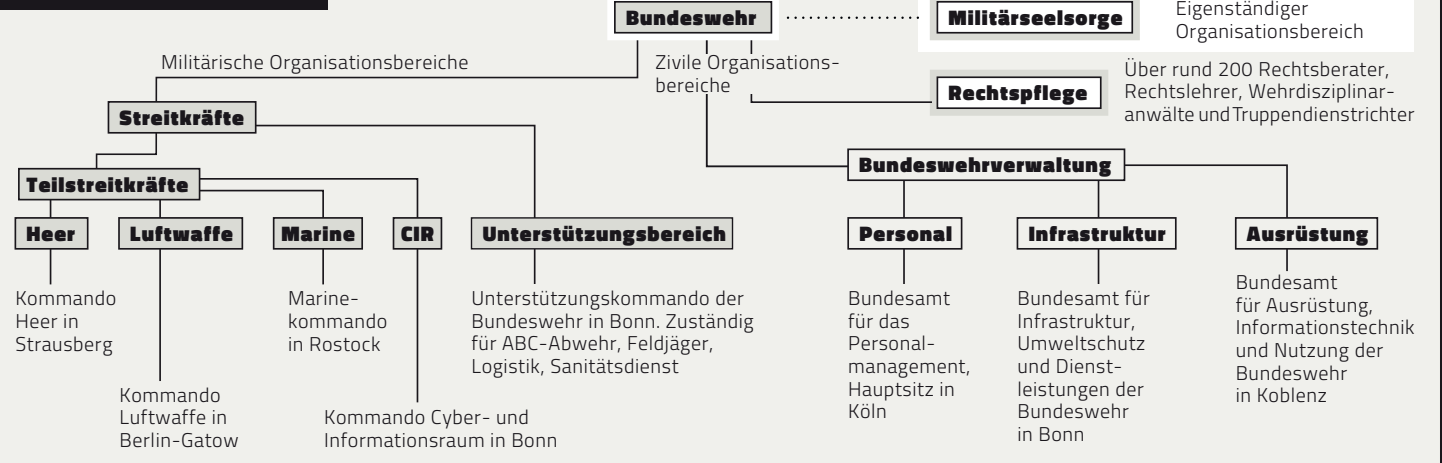
Gruppe 8 – 12 Soldaten
meist geführt von Hauptfeldwebel
oder Unteroffizier

Trupp 2 – 8 Soldaten
meist geführt von Unteroffizier
oder Hauptgefreiter

Ich Soldat



AUFBAU DER BUNDESWEHR



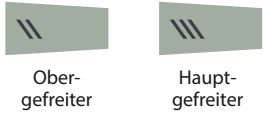
HEER

Mannschaften



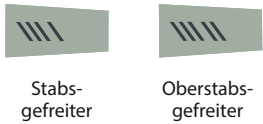
Schütze

Gefreiter



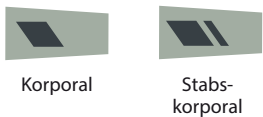
Obergefreiter

Hauptgefreiter



Stabsgefreiter

Oberstabsgefreiter



Korporal

Stabs-korporal

Unteroffiziere

ohne Portepee



Unteroffizier

Fahnenjunker

Stabs-unteroffizier

mit Portepee



Feldwebel

Fähnrich

Oberfeldwebel



Hauptfeldwebel

Oberfähnrich

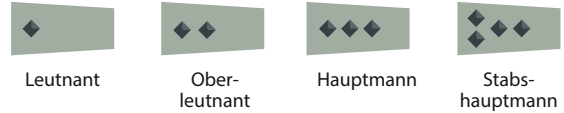
Stabsfeldwebel



Oberstabsfeldwebel

Offiziere

Leutnante & Hauptleute



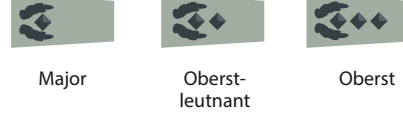
Leutnant

Oberleutnant

Hauptmann

Stabs-hauptmann

Stabsoffiziere

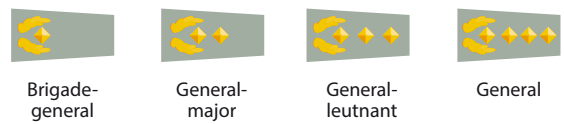


Major

Oberstleutnant

Oberst

Generale



Brigadegeneral

Generalmajor

Generalleutnant

General

Medizinische Fachrichtungen



Arzt / Ärztin

Zahnarzt / Zahnärztin

Apotheker / Apothekerin

Veterinär / Veterinärin

Luftwaffe

Schulterklappen wie beim Heer nur mit Luftwaffenschwinge



Gefreiter

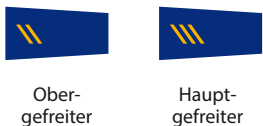
MARINE

Mannschaften



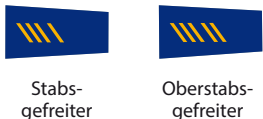
Matrose

Gefreiter



Obergefreiter

Hauptgefreiter



Stabsgefreiter

Oberstabsgefreiter



Korporal

Stabs-korporal

Unteroffiziere

ohne Portepee



Maat

Seekadett

Obermaat

mit Portepee



Bootsmann

Fähnrich zur See

Oberbootsmann



Hauptbootsmann

Oberfähnrich zur See

Stabsbootsmann



Oberstabsbootsmann

Offiziere

Leutnante & Hauptleute



Leutnant zur See

Oberleutnant zur See

Kapitänleutnant

Stabskapitänleutnant

Stabsoffiziere



Korvettenkapitän

Fregattenkapitän

Kapitän zur See

Generale



Flottenadmiral

Konteradmiral

Vizeadmiral

Admiral

Aufschiebschlaufen der Militärg Geistlichen** (**kein Dienstgrad!)

Evangelische Militärpfarrer



Heer

Marine

Katholische Militärpfarrer



Heer

Marine

Jüdische Militärabbiner



Heer

Marine

Der Ernstfall

Darf man als Christ andere Menschen töten? Und wie geht man mit der Angst um, selbst verwundet oder getötet zu werden? Fragen an Militärbischof Bernhard Felmberg

JS-Magazin: In der Bibel steht das Gebot: „Du sollst nicht töten.“ Aber Soldaten können im Ernstfall genau in diese Situation kommen. Wie lässt sich das vereinbaren?

Militärbischof Bernhard Felmberg: Das fünfte Gebot bezieht sich im biblischen Ursprung auf das unrechtmäßige Töten, also etwa Mord. Leider gibt es in unserer Welt Menschen und Mächte, die das Recht und den Frieden zerstören wollen. Das führt oft zu einem Dilemma: Einerseits gilt es moralisch, auf Gewalt zu verzichten. Andererseits gibt es die Pflicht, unsere Nächsten vor schwerer Gewalt zu schützen.

In welchen Fällen kann militärische Gewalt gerechtfertigt sein?

Wenn sie dem Ziel des Gerechten Friedens dient, genauer gesagt als „rechtserhaltende Gewalt“. Militärische Gewalt darf jedoch nur als letztes Mittel angewendet werden, nachdem alle gewaltfreien, zivilen und diplomatischen Möglichkeiten ausgeschöpft wurden. Sie muss das Recht schützen, verhältnismäßig sein und darf nur eingesetzt werden, um gewaltfreie Lebensbedingungen wiederherzustellen. Doch selbst dann bleibt jede Form der Gewaltanwendung eine absolute Ausnahme und bedarf einer ständigen Gewissensprüfung.

Wie erkennt man, ob eine Entscheidung mit dem eigenen Gewissen vereinbar ist?

Dazu muss man die Gründe abwägen und sich mit Distanz zur Situation fragen: „Kann ich dieses Handeln vor meinen Überzeugungen und Werten vertreten?“ Zwar sind Soldaten im Militär weisungsgebunden, sie sollten aber trotzdem die Verantwortung für ihr Handeln vor ihrem Gewissen übernehmen.



Dr. Bernhard Felmberg

(Jahrgang 1965)
ist seit 2020
evangelischer
Militärbischof.



Der Militärbischof
auf Instagram



Sanitätssoldaten
bei einer Übung:
Im Ernstfall
würden auch
Seelsorger
Beistand leisten

Welche Folgen kann es haben, gegen das eigene Gewissen zu handeln?

Wer Gewalt anwendet – selbst zur rechtmäßigen Verteidigung anderer –, spürt oft eine Zerrissenheit. Man kann moralisch und rechtlich korrekt handeln und schuldfrei sein, sich aber dennoch schuldig fühlen, weil man gegen das Gebot Gottes, Gewalt zu meiden, verstoßen hat. Das kann einen psychisch enorm belasten und damit sollte man nicht allein bleiben.

Und was ist, wenn Soldaten einen Einsatz oder einen Befehl nicht mit ihrem Gewissen vereinbaren können?

Die Bundeswehr basiert auf dem Leitbild der Inneren Führung, das Soldaten als mitdenkende Menschen betrachtet. Das Grundgesetz garantiert das Recht, den Dienst an der Waffe aus Gewissensgründen zu verweigern. Entscheidet sich jemand nach sorgfältiger Prüfung dafür, ist das aus evangelischer Sicht eine Entscheidung, die es zu respektieren gilt.

Was kann Soldatinnen und Soldaten helfen, mit der Angst umzugehen, selbst töten zu müssen oder getötet zu werden?

Zunächst einmal ist Angst eine völlig menschliche Reaktion. Es hilft, darüber zu sprechen und die Angst nicht zu verdrängen. Militärpfarrer und -pfarrerinnen bieten einen geschützten Raum, um über diese Belastungen und Ängste zu reden. Die Aufgabe der Militärseelsorge besteht nicht darin, militärische Einsätze blind zu rechtfertigen. Wir hören zu – unter absoluter Schweigepflicht – und unterstützen dabei, persönliche Verantwortung zu übernehmen und mit den Folgen umzugehen.

Wie kann der christliche Glaube dabei helfen, mit Angst, Leid und Konflikten umzugehen?

Der Glaube kann den Schmerz und die Konflikte nicht einfach wegzaubern, aber er bietet Vertrauen und Hoffnung. Im Gebet können Soldatinnen und Soldaten ihre Angst und Verzweiflung vor Gott äußern. Und der Glaube kann dazu beitragen, eine seelische Widerstandskraft aufzubauen.

Wie würde die Militärseelsorge die Bundeswehrsoldaten in einem Kriegsfall, etwa einem Bündnisfall, begleiten?

Wir stehen den Soldaten auch mitten im Krisengeschehen zur Seite. Wir würden seel-

sorgerliche Gespräche anbieten, Verwundeten und Sterbenden beistehen, aber auch Gottesdienste feiern. Und wir wären für die Familien der Soldaten da. Es ginge darum, den von extremem Leid Betroffenen beizustehen, ihnen bei der Bewältigung traumatischer Erlebnisse zu helfen und die moralischen Konflikte auszuhalten.

Welche Botschaft möchten Sie jungen Menschen mit auf den Weg geben, die sich mit den Fragen von Krieg, Frieden und Gewissen auseinandersetzen?

Stellen Sie sich diesen schweren Fragen und schärfen Sie Ihre Urteilkraft! Ihr Dienst verdient in unserer Gesellschaft große Anerkennung, denn Sie sind bereit, für den Schutz anderer große persönliche Risiken einzugehen. Behalten Sie bei all Ihrem Einsatz stets das Ziel des Gerechten Friedens im Auge.

Interview: Sebastian Drescher

Was bedeutet Gerechter Frieden?

Die evangelische Kirche definiert Gerechten Frieden als ein Leitbild, an dem sich politisches Handeln ausrichten sollte. Zentrale Voraussetzung hierfür ist der Schutz vor Gewalt.

Das allein reicht jedoch nicht aus. Genauso wichtig ist es, Freiheit zu fördern, Ungleichheiten abzubauen und ein friedliches

Zusammenleben von Menschen mit unterschiedlichen Meinungen, Kulturen, Religionen oder Lebensweisen zu ermöglichen.

Diese Ideen bilden den Kern der evangelischen Friedensethik, wie sie in der Denkschrift „Welt in Unordnung – Gerechter Frieden im Blick“ aus dem Jahr 2025 beschrieben wird.

Zur Friedensdenkschrift:
tinyurl.com/js-friedensdenkschrift

Beim Diensteid bzw. beim Gelöbnis schwören Soldaten und Soldatinnen, Deutschland treu zu dienen und das Recht und die Freiheit des deutschen Volkes tapfer zu verteidigen. Doch trotz des Eids können irgendwann Zweifel wachsen. Manche merken: Der Dienst an der Waffe passt nicht mehr zu dem, was sie denken und fühlen. In Deutschland gibt es dafür die Kriegsdienstverweigerung (KDV). Das Recht darauf ist in Artikel 4 Absatz 3 des **Grundgesetzes** festgeschrieben: „Niemand darf gegen sein Gewissen zum Kriegsdienst mit der Waffe gezwungen werden.“

Wichtig ist: Eine KDV muss immer mit dem eigenen Gewissen begründet werden. Persönlicher Frust oder Probleme im Alltag reichen nicht aus. Wer einen Antrag stellt, muss erklären, warum sich die eigene Haltung zum Dienst an der Waffe grundlegend verändert hat.

Zum Antrag gehören: eine formale Erklärung, ein tabellarischer Lebenslauf und eine ausführliche selbst formulierte Begründung, in der man die veränderte Einstellung **glaubwürdig darlegt**. Soldaten reichen ihren Antrag beim Bundesamt für das Personalmanagement der Bundeswehr (BAPersBw) ein.

Wer unsicher ist, sollte sich beraten lassen. Militärgeistliche sind gute Gesprächspartner. Und zwar für alle Soldaten, unabhängig von Religion oder Überzeugung. „In diesen Gesprächen geht es oft darum, die eigenen Gedanken zu sortieren“, sagt Militärpfarrer Michael Schröder aus Delitzsch, der schon viele Soldaten in **Gewissensfragen** begleitet hat. Weitere Ansprechpartner in der Bundeswehr sind der Sozialdienst und Truppenpsychologen. Eine zivile Beratungsstelle für Gewissensklärung und Antragsverfahren ist die Evangelische Arbeitsgemeinschaft für Kriegsdienstverweigerung und Frieden (EAK).

Doch wie entsteht so eine Gewissensentscheidung? Gregor Rehm, Friedensbeauftragter der Evangelischen Kirche der Pfalz und Vorstand der EAK, beschreibt es so: „Es beginnt oft mit einem Bauchgefühl, einem **Unwohlgefühl**.“ Erfahrungen im persönlichen Umfeld, Verlust eines geliebten Menschen, Reisen, Gespräche mit Bezugspersonen oder Erlebnisse im Dienst können dazu führen, dass man Gewalt und Tod neu bewertet.

„Soldat oder Soldatin sein heißt ja, im Ernstfall auch **töten zu müssen** und selbst getötet werden zu können.“ Vielleicht bekommt man über Kameradinnen und Kameraden mit Einsatzerfahrungen mit, wie Gewalt Menschen verändern kann, und überdenkt seine Haltung dazu. „Das Gewissen ist nichts Starres, sondern kann sich verändern“, sagt Rehm.

Doch nicht immer führt ein Unwohlsein zu einer KDV. Manchmal liegen andere Gründe vor. Bei schweren persönlichen Belastungen (z. B. alleinerziehend mit mehreren Kindern durch Tod des Lebenspartners) kann ein **Härtefallantrag** auf Entlassung gestellt werden.

Nach Eingang eines KDV-Antrags informiert das BAPersBw die Einheit, holt Stellungnahmen ein und gibt den Fall an das Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben weiter. Das Verfahren dauert meist mehrere Monate und kann Rückfragen zur Begründung enthalten, die schriftlich beantwortet werden müssen.

Bis zur Entscheidung bleiben Antragsteller im Dienst und unterstehen dem Disziplinarvorgesetzten, können aber **vom Dienst an der Waffe befreit** werden. Urlaub oder Krankschreibung sind selten. In dieser Zeit können die Militärggeistlichen am Standort wichtige Ansprechpartner sein.

Katharina Müller-Güldemeister

Nicht mehr schießen

Auch aktive Soldaten können den Dienst an der Waffe verweigern – aber nur aus Gewissensgründen

Wo findet man weitere Infos?

Evangelische Arbeitsgemeinschaft für
Kriegsdienstverweigerung und Frieden (EAK):
eak-online.de

Wenn beide Eltern Soldaten sind, ist Vorsorge für den Ernstfall besonders wichtig



ALLES GEREGET?

Unfall, schwere Krankheit oder Einsatz: Wer entscheidet, wenn man es selbst nicht kann? Militärpfarrer Bernd Kehren erklärt, worauf es bei der Vorsorge ankommt

CHECKLISTEN FÜR DEN ERNSTFALL

In einem Bündnisfall müssten Bundeswehrsoldaten schnell einsatzbereit sein. Es bliebe kaum Zeit zum Packen – und im Einsatz wären die Soldatinnen und Soldaten nicht erreichbar. Wer leert dann den Briefkasten, zahlt Rechnungen, versorgt Haustiere? Vielleicht gibt es sogar Kinder oder pflegebedürftige Angehörige, um die sich jetzt jemand anders kümmern muss?

Damit dann nichts übersehen wird, bündelt die sogenannte Kaltstartakte der Bundeswehr wichtige Infos, Checklisten und Formulare – von Vollmachten über eine Patientenverfügung bis zum Testament. Das Ausfüllen ist keine Pflicht, aber trotzdem für jeden ratsam. Die Checklisten sind schnell abgearbeitet. Aber wem vertraue ich so sehr, dass ich ihm eine Vollmacht gebe? Und würde er oder sie die Verantwortung übernehmen?

VERTRAUEN KLÄREN

Oft sind das Eltern oder andere nahe Angehörige. Wichtig: Bei Volljährigen bekommen diese ohne Vollmacht nicht

mehr automatisch Auskunft oder haben Entscheidungsrechte.

Man merkt: Soldaten brauchen ein Netzwerk an Freunden und Vertrauten auch außerhalb der Bundeswehr und sollten aktiv daran arbeiten. Ein Freund, eine Partnerin oder ein Partner: Vertrauenspersonen, mit denen man solche Fragen besprechen kann.

ALS SOLDATENFAMILIE ENTSCHEIDEN

Besonders herausfordernd ist es, wenn beide Eltern Soldaten sind. Wer wird sich kümmern, wer entscheidet, wenn beide im Einsatz sind? Für diesen Fall können Verantwortliche benannt, aber auch ausgeschlossen werden. Wichtig: Niemanden ungefragt eintragen, sondern alles vorher gemeinsam klären.

AUCH DAS SCHWIERIGE BEDENKEN

Es kann so viel passieren, über das man nur ungern spricht: ein Verkehrsunfall, eine plötzliche schwere Krankheit, Verwundung oder Tod im Einsatz. Aber im

Ernstfall entlastet es Angehörige enorm, wenn alles geregelt ist: Patientenverfügung, Vollmachten, Testament, Zugänge zu digitalen Konten und Netzwerken.

AKTE SICHER AUFBEWAHREN

Die Kaltstartakte gehört an einen sicheren Ort, der für nahestehende Personen leicht zugänglich ist. Wichtig: regelmäßig prüfen, ob alles aktuell ist.

UNTERSTÜTZUNG FINDEN

Hilfe bietet der Sozialdienst, auch Vorgesetzte unterstützen. Bei rechtlichen Fragen wie Sorgerechtsverfügungen oder einem Testament kann ein Notar oder Anwalt sinnvoll sein – die Kosten tragen Soldatinnen und Soldaten selbst. Wer sich nicht sicher ist, ob eine bestimmte Person als Vollmachtnehmer oder Vormund infrage kommt, kann darüber auch mit dem Militärpfarrer sprechen.

WEITERE INFOS

Checklisten und Vorsorgemappe: tinyurl.com/js-kaltstart

„Du bist jetzt außer Gefahr“

Wie hilft man Menschen, die gerade etwas Schreckliches erlebt haben? Die Leitende Militärdekanin Kerstin Lammer sagt, was jeder tun kann und wie Erste Hilfe Erkrankungen vorbeugt

Wenn ihr mal ein Stoßgebet zum Himmel schicken wollt

Der Psalm 23 aus der Bibel:

Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln.
Er weidet mich auf einer grünen Aue und
führt mich zum frischen Wasser.
Er erquicket meine Seele. Er führt mich auf
rechter Straße um seines Namens willen.

Und ob ich schon wanderte im finstern Tal,
fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir,
dein Stecken und Stab trösten mich.

Du bereitest vor mir einen Tisch
im Angesicht meiner Feinde. Du salbest mein
Haupt mit Öl und schenkest mir voll ein.
Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen
mein Leben lang, und ich werde bleiben
im Hause des HERRN immerdar.

Amen

Ein Kamerad verursacht einen tödlichen Unfall, die Freundin wird beim Joggen begripscht, ein Mitfahrer in der U-Bahn ausgeraubt und zusammengeschlagen: Etwa zwei von drei Menschen erleben im Laufe ihres Lebens mindestens ein Trauma, also eine seelische Verletzung, die durch extrem belastende Ereignisse entsteht. Schon das Beobachten von Unfällen oder häufiges Hören von Gewaltgeschichten kann „sekundäre“ Traumata auslösen. Seelsorgliche Erste Hilfe kann dazu beitragen, Erlebnisse gut zu verarbeiten und Traumafolgestörungen oder post-traumatischen Belastungsstörungen, kurz: PTBS, vorzubeugen.

„Traumatischer Stress entsteht, wenn ein Mensch eine Situation als extrem bedrohlich erlebt und sich

zugleich vollkommen hilflos fühlt“, sagt Kerstin Lammer. Sie leitet das Evangelische Militärdekanat Mitte und hat als Theologieprofessorin zur Wirksamkeit von Seelsorge geforscht.

Wie erkennt man, ob ein Mensch traumatisiert ist, und wie reagiert man am besten? Typische Anzeichen sind körperlich sichtbar: Betroffene zucken zusammen, schauen sich hektisch um, haben weit geöffnete Augen, schwitzen oder sind blass, die Atmung ist schnell, der Körper zittert. Dahinter stehen die Überlebensreflexe Angriff, Flucht und Erstarrung. Nach der akuten Belastungssituation erzählten viele „wie überflutet“, als ob das traumatisierende Erlebnis in diesem Moment passieren würde, erklärt Lammer. Andere erzählten „gefühllos“, als sei das Erlebte gar nicht ihnen selbst passiert.

Fragen nach Gefühlen seien in dieser Phase nicht sinnvoll, sagt Lammer: Bei Flashbacks sind die Gefühle ohnehin überwältigend, bei Abspaltung nicht spürbar. Wichtig ist es, dass verängstigte und verstörte Menschen aus dem Alarmmodus kommen. Lammer empfiehlt dafür drei Methoden der seelsorglichen Ersten Hilfe: stabilisieren, orientieren und Ressourcen aktivieren.

1. Stabilisieren

Sätze wie „Du bist jetzt außer Gefahr. Du hast es geschafft“ wirken beruhigend. Auch körperliche Nähe kann helfen, die Kontrolle dabei muss aber bei der traumatisierten Person liegen. Man könnte fragen: „Möchtest du mal meine Hand nehmen, damit du spüren kannst, dass ich jetzt bei dir bin?“ Nie einfach die Hand nehmen. „Das wäre übergriffig und kann als Form von Gewaltausübung erlebt werden“, sagt Lammer. Auch eine umgelegte Decke kann helfen, sich geborgen zu fühlen. Warme Kleidung, ein ruhiger Ort, etwas zu essen – all das

hilft der Seele, wieder Boden unter die Füße zu bekommen. „Fragen Sie, was jemand gerne mag, und ermutigen Sie ihn dazu.“

2. Orientieren

Wichtig sei, die Person ins Hier und Jetzt zu holen. Die Betroffenen sollen merken, dass sie außer Gefahr sind. Das gelingt oft über Sinnesübungen. Man könnte sagen: „Zähl mal von 5 auf 1 runter.“ Oder:

„Lies mal vor, was auf dem Plakat steht.“ Es hilft auch, über den nächsten Morgen zu sprechen, etwa, wer Frühstück macht. „Viele Traumatisierte haben Angst, verrückt zu werden“, sagt Lammer. Es ist gut, über die Symptome aufzuklären und sie einzuordnen, etwa so: „Es ist normal, dass du so reagierst, ganz viele reagieren ähnlich.“

3. Ressourcen aktivieren

Hilfreich ist, den Fokus weg vom Trauma hin zu den Ressourcen zu lenken: etwa auf Familie, Freunde, Kameraden, Gemeinde, Haustiere, Sport, Hobbys, materielle Sicherheit. Was gibt Freude, Sinn und Halt? Auch der Glaube kann eine wichtige Rolle spielen. „Religion kann heilsam sein und traumaresistent machen“, sagt Lammer. Gebete, in denen man sich an ein behütendes Gegenüber wendet, wirken stabilisierend und beruhigend. So wie die Worte aus Psalm 23 (siehe

linke Seite). Kerstin Lammer sagt: „Erste Hilfe für die Seele hilft, psychisch gesund zu bleiben. Doch sie ist keine Therapie für Erkrankte.“ Dafür gibt es Ärztinnen und Psychotherapeuten.

Katharina Müller-Güldemeister

Weitere Infos

Videos von Kerstin Lammer zur seelsorglichen Ersten Hilfe: tinyurl.com/js-seele-erste-hilfe

Wie aus einer Belastungssituation PTBS wird

Normalerweise klingen akute Belastungssituationen innerhalb von vier Wochen ab. Verfestigt sich die Angst oder Wut, können sich daraus aber auch Erkrankungen wie eine posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) entwickeln. Dabei spielt eine große Rolle, wie man die eigene Handlung deutet. Wird man etwa überfallen und wehrt sich nicht, könnte man es so interpretieren: Ich war total hilflos und das bedeutet, dass ich mich immer hilflos fühlen werde. Positiv bewertet, könnte man die Reaktion auch so interpretieren: Ich habe mich nicht gewehrt, damit ich nicht noch schlimmer verletzt oder sogar getötet werde. Das war in der Situation eine gute Entscheidung und in anderen Situationen kann ich anders handeln.

Instagram-Reel zum Thema:



ZUSAMMENHALTEN





EIN BESONDERES BAND

Müde, hungrig, kalt, gemeinsam durchhalten und dann am Lagerfeuer Handschuhe trocknen. Kameradschaft ist, was die Truppe zusammenhält. Sie bedeutet nicht, jeden mögen zu müssen. Aber jeden zu achten – und im Notfall zu stützen.

Darum geht es auch beim Prinzip der Inneren Führung. Ein Gedanke dahinter: Soldaten sind nicht nur Befehlsempfänger, sondern Menschen – mit Rechten und Pflichten und mit Stärken und Schwächen.



Rekruten aus Hagenow:
Kameradschaft wächst schon
in der Grundausbildung

und Gefahr beizustehen. Das schließt gegenseitige Anerkennung, Rücksicht und Achtung fremder Anschauungen ein.“ Verstöße werden geahndet – von Ermahnungen bis zu Disziplinarmaßnahmen wie Entlassung.

Angriff und Beleidigung

Unkameradschaftlich handelt, wer die Rechte anderer missachtet: etwa geliehenes Geld nicht zurückzahlt. Ein Verstoß liegt ebenso vor, wenn ein Soldat erkennt, dass ein Kamerad einen Fehler begeht und er ihn nicht darauf hinweist. Kurz: Wer andere ins „offene Messer“ laufen lässt, handelt immer unkameradschaftlich. Schwere Verstöße sind körperliche Angriffe. Doch schon eher harmlose Beleidigungen können Folgen haben – wenn sie gemeldet werden.

Eng verbunden mit Kameradschaft ist der sogenannte Korpsgeist – ein starkes Wirgefühel in der Truppe. Es stärkt den Zusammenhalt, die Moral und die Bereitschaft, im Einsatz füreinander einzustehen. Problematisch wird es jedoch, wenn daraus Abschottung entsteht. Dann spricht man von falsch verstandenem Korpsgeist: Wenn Fehlverhalten gedeckt, Mobbing verschwiegen oder extremistische Einstellungen toleriert werden, um die Gruppe zu schützen. So können sich problematische Haltungen in den Einheiten festsetzen.

Gewissen als Maßstab

Die Forschung zeigt: Gerade in Extremsituationen kann Kameradschaft in die falsche Richtung führen – wenn man etwas tut, weil Kameraden es erwarten oder man auch nur glaubt, dass andere es erwarten. Deshalb gilt: Man sollte sein Gewissen als Maßstab nehmen und Kameraden ansprechen, wenn man ein Verhalten nicht in Ordnung findet. Bringt das nichts, muss man sich fragen, wann man es meldet. Denn falsch verstandene Kameradschaft kann anderen schaden.

Kameradschaft ist ein unsichtbares Band:
Soldaten achten sich und stehen
einander bei. Aber das heißt nicht, dass
sie alles füreinander tun sollten

Beim Marsch das Gepäck eines Kameraden tragen, wenn er nicht mehr kann. Die einzige Kameradin nicht vergessen, wenn es zum Essen geht. Oder jemanden zum Arzt begleiten, der im Einsatz etwas Schlimmes erlebt hat. Kameradschaft hat viele Gesichter.

„Für mich heißt es auch, Leuten zu helfen, mit denen man nicht viel zu tun hat oder die man vielleicht nicht so mag“, sagt ein Stabskorporal. Früher war das anders: Als junger Hauptgefreiter stellte er sich einmal unwissend, als Altgediente

seinem Stubennachbarn ein blaues Auge verpasst hatten, der sich oft danebenbenahm. „Heute würde ich das melden.“ Inzwischen geht er außerdem aktiv auf jüngere Kameraden zu und erklärt, wie es in der Einheit läuft.

Pflicht zur Kameradschaft

Der Soldatenberuf kann gefährlich sein. Vertrauen ist unverzichtbar und Kameradschaft trägt dazu bei. Soldaten müssen sich laut Soldatengesetz kameradschaftlich verhalten. Paragraph 12 verpflichtet sie, „die Würde, Ehre und Rechte des Kameraden zu achten und ihm in Not

Was tun bei

Mobbing?

Einen blöden Spruch muss man abkönnen,
dauerhafte Schikane nicht. Wo ist die Grenze zu Mobbing?
Und wie wehrt man sich?

Was bedeutet Mobbing?

Mobbing kommt von „to mob“ (angreifen, schikanieren) und bedeutet, dass eine Person oder Gruppe über längere Zeit gezielt gegen einen Kameraden oder eine Kameradin vorgeht, etwa durch Ausschluss, Beleidigungen oder übermäßige Kritik. Beispiel: Alle werden zur Besprechung gerufen, nur einer nicht. Dann „verschwindet“ ein Fahrauftrag. Solche Dinge können dazu führen, dass Betroffene wegen angeblicher Dienstpflichtverletzungen Probleme bekommen. Ziel ist, das Opfer zu zermürben, bis es aufgibt. Aber: Nicht jeder Konflikt ist gleich Mobbing.

Was sind die Folgen?

Betroffene leiden oft unter Depressionen, weniger Selbstvertrauen und auch körperlichen Beschwerden. Die Gefahr von Sucht steigt, ebenso die Zahl der Krankheitstage. Fälle aus der Bundeswehr zeigen, dass Mobbing schwere Folgen haben kann. Der Wehrbeauftragte prüft jährlich Dutzende Verdachtsfälle.

Was ist das Kernproblem?

Ausgrenzung. Es kostet viel Kraft, sich allein zu wehren. Mobbing ist schwer nachzuweisen, weil Zeugen sich oft nicht erinnern oder nicht äußern wollen. Einzelne Vorfälle wirken für sich genommen oft harmlos und sind weder Dienstvergehen noch Straftat. Doch wenn Kameraden schweigen, kann es dem Betroffenen zusätzlich schaden. Denn die genannten Vorfälle könnten als falsche Behauptungen gewertet werden.

Was kann man tun?

Wer Vertrauen hat, sollte Vorgesetzte ansprechen. Dabei sachlich bleiben. Außerdem hilfreich:

- ➔ Vorschriften kennen.
- ➔ Zeugen suchen, etwa Kameraden.
- ➔ Ein Tätigkeits- und Mobbing-Tagebuch führen.
- ➔ Hilfe nutzen: Coachings, moderierte Konfliktgespräche und Schulungen etwa über das Zentrum Innere Führung.
- ➔ Ansprechstellen kontaktieren: Vertrauensperson, Gleichstellungsbeauftragte, Ansprechstelle Diskriminierung und Gewalt, Sozialdienst, Militärseelsorge, Truppenpsychologie.
- ➔ Mit dem Truppenarzt sprechen.
- ➔ Eingabe beim Wehrbeauftragten machen.
- ➔ Rechtliche Beratung nutzen (z. B. Fachanwalt des Bundeswehrverbands).

Die zentrale Frage ist: Will man kämpfen oder eine Umbesetzung innerhalb der Einheit oder eine Versetzung beantragen?

Was sollten Vorgesetzte tun?

Sie sollten aktiv nach Problemen fragen und ihre Aufgabenverteilung prüfen. Ungleich verteilte Arbeit und unklare Zuständigkeiten fördern Mobbing. Und sie sollten sich hinter die Betroffenen stellen.

„Die zentrale Frage ist: Will man kämpfen oder eine Umbesetzung innerhalb der Einheit oder eine Versetzung beantragen?“

Was tut die Bundeswehr?

Mobbing kann als Dienstvergehen gelten, etwa als Verstoß gegen die Kameradschaftspflicht, die Wahrheitspflicht, bei Vorgesetzten gegen die Fürsorgepflicht, die im Soldatengesetz verankert sind. Mobbende Führungskräfte verstoßen gegen Grundsätze der Inneren Führung (Seite 44). Die Bundeswehr könnte jedoch stärker über Mobbing informieren. Der Begriff kommt in der zentralen Vorschrift zur Inneren Führung nicht vor.

Wo findet man weitere Informationen?

- ➔ Ansprechstelle Diskriminierung und Gewalt in der Bundeswehr: tinyurl.com/js-ansprechstelle
- ➔ Ratgeber zum Umgang mit Mobbing: tinyurl.com/js-ratgeber

Seit wann gibt es Soldatinnen in der Bundeswehr?

Bis 1975 waren Frauen in der Bundeswehr gar nicht zugelassen. Dann durften sie im Sanitätsdienst dienen, ab 1991 auch im Militärmusikdienst. Nach einem Urteil des Europäischen Gerichtshofs im Jahr 2000 stehen Frauen seit 2001 alle Laufbahnen und Einheiten offen. Heute sind rund 13,7 Prozent der militärischen Bundeswehrangehörigen Frauen (Stand 2026). Angestrebt sind 20 Prozent.

Müssen Frauen die gleichen Leistungen erbringen?

Ja und nein. Alle müssen den Basis-Fitness-Test (BFT) bestehen, etwa 1000 Meter in maximal sechseinhalb Minuten laufen. Die Bewertung der Leistung berücksichtigt jedoch Alter und Geschlecht.

Welche Regeln schützen Soldatinnen und Soldaten?

Sexualisiertes Fehlverhalten ist ein Verstoß gegen die Kameradschafts- und Wohlverhaltenspflicht und zählt nach Paragraph 23 des Soldatengesetzes (SG) als Dienstpflichtverletzung. Vorgesetzte verstoßen zusätzlich gegen die Fürsorgepflicht (§ 10 SG). Die Allgemeine Regelung A-2610/2 „Umgang mit Sexualität und sexualisiertem Fehlverhalten“ definiert, was als sexuelle Belästigung oder Übergriff gilt – von anzüglichen Nachrichten bis zu Straftaten – und welche Folgen drohen. Auch Paragraph 7 des Soldatinnen- und Soldatengleichbehandlungsgesetzes (SoldGG) untersagt Belästigungen, sexuelle Belästigungen und Anweisungen dazu. Vorgesetzte sind verpflichtet einzugreifen. Ob der Null-Toleranz-Grundsatz umgesetzt wird, hängt nach Einschätzung des Wehrbeauftragten aber stark von der jeweiligen Führungskultur und dem Klima in den Einheiten ab.

Wie wehrt man sich gegen Übergriffe?

Wer betroffen ist, sollte den Vorfall über den Dienstweg melden. Geht ein Vorgesetzter einer Meldung nicht ernsthaft nach oder tut sie ab, sollte man sich an den nächsthöheren Disziplinarvorgesetzten wenden. Auch der Wehrbeauftragte kann jederzeit eingeschaltet werden. Vertrauenspersonen (VP), Militärpfarrer und militärische Gleichstellungsbeauftragte (GleiBmil) sowie die Ansprechstelle „Diskriminierung und Gewalt in der Bundeswehr“ unterstützen. In schweren Fällen ist rechtliche Beratung sinnvoll. Es wird diskutiert, ob es unabhängige Stellen außerhalb der Bundeswehr braucht, Fälle sexualisierter Gewalt zu untersuchen. Überführte Täter und Täterinnen erwarten Disziplinarmaßnahmen bis hin zur Entlassung sowie eventuell zivile Gerichtsverfahren.

Wie häufig kommt es zu Übergriffen?

Für das Jahr 2025 wurden dem Verteidigungsministerium 430 Verstöße gegen die sexuelle Selbstbestimmung gemeldet, bei denen Soldaten und Soldatinnen beteiligt waren, dazu erreichten den Wehrbeauftrag-



Frauen in der Truppe

Für den gemeinsamen Dienst von Soldatinnen und Soldaten gibt es Regeln – bei Problemen helfen Ansprechpartner



Frauen haben es in der Truppe nicht immer leicht. Aber Soldatinnen sind gewollt!

ten 46 Eingaben. Die Zahl ist ähnlich wie in den Vorjahren. Sie zeigt allerdings nur die angezeigten Fälle. Eine Dunkelfeldstudie (anonyme Befragung) soll klären, wie verbreitet sexualisiertes Fehlverhalten in der Bundeswehr tatsächlich ist.

Die im Jahr 2025 gemeldeten Fälle reichen von pornografischen Videos, die ungefragt von Soldaten abgespielt wurden, bis zu entwürdigenden, beleidigenden und vulgären Äußerungen, unerwünschten Berührungen und einer Vergewaltigung.

Was macht die Gleichstellungsbeauftragte?

Sie achtet darauf, dass niemand wegen des Geschlechts benachteiligt wird. Sie hilft bei Fragen zur Vereinbarkeit von Familie und Dienst, etwa Elternzeit, Teilzeit, Kinderbetreuung, Versetzung und bei Mobbing oder Belästigung. Das Angebot gilt für Frauen und Männer.

Was tun, wenn ich meine Periode habe?

Tampons zu wechseln, ist im Feld schwieriger als auf einer Toilette mit Wasser und Seife, nur desinfizieren reicht nicht. Periodenunterwäsche ist eine Alternative. Oder Einmalhandschuhe, in denen sich der benutzte Tampon zugeknötet aufbewahren lässt, bis er entsorgt werden kann. Im Feld wird nichts zurückgelassen. Im Einsatz oder auf Übung nehmen viele Soldatinnen die Pille durch, lassen sich eine Dreimonatsspritze geben oder eine Spirale einsetzen.

Was ist, wenn ich schwanger werde?

Wer schwanger ist, sollte dies dem Disziplinarvorgesetzten oder dem Truppenarzt melden. Danach wird gemäß der „Mutterschutzverordnung für Soldatinnen“ geprüft, welche Aufgaben möglich sind. Manche Tätigkeiten sind während der Schwangerschaft verboten, etwa Nacht- und Zusatzdienste oder andere gesundheitlich belastende Einsätze. Ansonsten gelten die üblichen Regeln, Ansprüche und Fristen.

Und wenn ich alleinerziehend bin?

Alleinerziehende stehen oft vor besonderen Herausforderungen, obwohl die Bundeswehr die „Vereinbarkeit von Familie und Dienst“ fördern will. Flexible Arbeitszeiten oder Telearbeit sind nicht überall möglich und Kitaplätze sind teilweise knapp. Beratung bieten die Gleichstellungsbeauftragte und der Sozialdienst.

Weitere Infos und Kontakte

Soldatinnen- und Soldatengleichstellungsgesetz – SGleIG:

tinyurl.com/js-SGleIG

Allgemeine Regelung „Umgang mit Sexualität und sexualisiertem Fehlverhalten“:

tinyurl.com/js-A-2610-2

Ansprechstelle „Diskriminierung und Gewalt in der Bundeswehr“:

tinyurl.com/js-hilfe-diskriminierung,
Tel. 0228 12 13333

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ des Bundesamtes für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben: Tel. 116 016, hilfetelefon.de

meet B(w) – Netzwerk von Frauen für Frauen bei der Bundeswehr: meetbw.de



Beitrag zum Thema Menstruation im Dienst im JS-Magazin 4/2026



Warum mach ich das?

Das Führungsprinzip der Bundeswehr ist weltweit einzigartig – und soll die Truppe menschlicher und leistungsfähiger machen. JS erklärt, was dahintersteckt

Soldat ist kein Beruf wie jeder andere: Soldaten unterstehen Befehl und Gehorsam und sind Teil einer gleichförmig erscheinenden Gruppe. Andererseits ist jeder Soldat als Mensch mit all seinen Überzeugungen einzigartig. Soldaten sind also Uniformierte und gleichzeitig Bürger. Diese beiden Ebenen soll die Innere Führung (IF) zusammenbringen.

Die IF ist die Führungsphilosophie der Bundeswehr. Sie zielt darauf ab, dass Soldatinnen und Soldaten die Werte des Grundgesetzes wie Menschenwürde, Menschenrechte, Freiheit, Gerechtigkeit, Gleichheit, Demokratie und Solidarität verinnerlichen und danach handeln. Verstößt ein Befehl dagegen, darf man ihn nicht ausführen. Für Befehl und Gehorsam gibt es also Grenzen.

Die IF gilt für den Gefreiten wie für den General. Ihr Leitbild ist der „Staatsbürger in Uniform“. Der Soldat darf als Bürger wählen, seine Meinung äußern und an öffentlichen Diskussionen teilnehmen. Soldaten dürfen sich auch über Vorgesetzte beschweren. Gleichzeitig haben sie Pflichten, vor allem jene, Recht und Freiheit in Deutschland im Sinne des Grundgesetzes zu schützen sowie die Souveränität und Unversehrtheit des deutschen Staatsgebietes zu sichern. So steht es in der Zentralen Dienstvorschrift für die Innere Führung.

Belastungen ertragen

Das übergeordnete Ziel der IF ist es, die Frage nach der Sinnhaftigkeit des Dienstes zu beantworten. Denn wenn man weiß, wofür man etwas tut, sind Einschränkungen und Belastungen leichter zu ertragen. Eine weitere Absicht: so viel einzigartigen, selbstständigen und eigenverantwortlichen Menschen wie möglich und so viel gehorsamen, uniformierten Soldaten wie nötig. Der Grund dafür liegt in der deutschen Geschichte.

Der Begriff Innere Führung ist in den 1950er Jahren entstanden. Maßgeblich beeinflusst hat die Entwicklung eine Gruppe um den Offizier Wolf Graf von Baudissin. Sie wollte sicherstellen, dass Soldaten nie wieder für ein Unrechtsregime in den Krieg ziehen, wie während des Nationalsozialismus. Dafür bildet die Innere Führung die Grundlage.

Die Zentrale Dienstvorschrift zur IF erwartet viel von Soldatinnen und Soldaten. Orientiert am Grundgesetz sollen sie „tapfer, treu und gewissenhaft, kameradschaftlich und fürsorglich, diszipliniert, fachlich befähigt und lernwillig, wahrhaftig gegenüber sich und anderen, gerecht, tolerant und aufgeschlossen gegenüber anderen Kulturen und moralisch urteilsfähig“ sein. Aber: Niemand muss perfekt sein, es geht darum, sich an den Vorgaben der IF zu orientieren und sie immer mehr zu verinnerlichen.

Aufträge selbstständig umsetzen

Mit der IF verbunden ist das Prinzip „Führen mit Auftrag“ (auch Auftragstaktik genannt). Im Gegensatz zu anderen Armeen, in denen jeder Schritt per Befehl festgelegt ist, sollen Soldatinnen und Soldaten der Bundeswehr ihre Aufgaben selbstständig umsetzen. Das soll ihnen ermöglichen, auch in schnell wechselnden und unsicheren Lagen ihren Auftrag zu erfüllen.

Was diese Ideen für das konkrete soldatische Handeln bedeuten, darum geht es im Lebenskundlichen Unterricht (LKU) und bei der Politischen Bildung, die von Vorgesetzten gehalten wird. Hauptmann Gregor zitiert dabei gerne einen Satz, den er mal gehört hat: „Tapferkeit im Frieden ist, ohne Rücksicht auf die eigene Bequemlichkeit, Beliebtheit und Karriere seine Pflicht zu tun.“

Für Panzerkommandant Joshua ist Innere Führung ein moralischer Kompass in einem Beruf, der im Ernstfall fordert, Gewalt anzuwenden und das eigene Leben zu riskieren. „Sie entscheidet jeden Tag darüber, wie wir miteinander umgehen, und damit auch darüber, wie leistungsfähig eine Truppe ist“, sagt der Hauptfeldwebel. Vorgesetzte sollten Vorbilder darin sein, eigene Fehler einzugestehen. Sein Anspruch: Nur Dinge von seinen Soldaten zu verlangen, die er selbst bereit ist, vorzuleben. „Ein Dienstgrad verschafft Autorität. Vertrauen muss man sich jeden Tag verdienen.“

Die Jahresberichte des Wehrbeauftragten zeigen, dass einige Soldaten deutlich gegen die Ansprüche der IF verstoßen, auch Vorgesetzte, obwohl gerade sie die IF vorleben sollen. Viel Raum nahmen etwa 2025 Vorfälle im Fallschirmjägerregiment 26 in Zweibrücken ein. Gegen 59 Soldaten wurde wegen Diskriminierung, Frauenfeindlichkeit, Rechtsextremismus, Antisemitismus und Drogenmissbrauch ermittelt, 16 von ihnen entlassen (Stand: Juli 2026). Der Skandal hat ein Maßnahmenpaket ausgelöst, um die Führungskultur und Dienstaufsicht in diesem Regiment zu stärken.

Katharina Müller-Güldemeister

Was Soldaten unter IF verstehen

Unrealistisches ansprechen

Hauptmann Gregor, Nachrichtenoffizier:

Während meines Grundwehredienstes als Funker auf einem Zerstörer hatten wir Verbindungsprobleme. Als der Kommandant dann einen Funkspruch mit hoher Priorität befahl, bekam ich Schweißhände, weil ich wusste, das wird nicht klappen – und sagte das auch. Der Kommandant antwortete: „Sie sind der Fachmann. Dann machen Sie es, wenn Sie es können.“ Er hat wertgeschätzt, dass ich Verantwortung übernehme, und mir mitgegeben, stets den Mut aufzubringen, zu sagen, wenn ein Befehl unrealistisch ist.

Aus Fehlern lernen

Hauptfeldwebel Joshua, Panzerkommandant: Fehler können im militärischen Alltag gravierende Folgen haben. Doch wenn man jemanden deswegen vor versammelter Gruppe bloßstellt, wird Angst zum Führungsinstrument. Und wenn Soldaten dann Probleme verschweigen, leidet nicht nur das Vertrauen, sondern auch die Sicherheit der Truppe. Gute Innere Führung ist: allen erklären, warum der Fehler gefährlich war, und dem Soldaten die Chance geben, zu zeigen, dass er es besser kann.

Auftragstaktik leben

Major Monique, Kompaniechefin:

Um die Auftragstaktik zu leben, braucht es Vertrauen in den unterstellten Bereich. Sonst verfällt man ins Mikromanagement. Außerdem soll der Soldat lernen, Situationen selbst zu bewerten. Etwa, wann er bei Alarmierung vom Gehen ins Kriechen und dann ins Gleiten übergeht, um zu seiner Stellung zu kommen. Die Aufträge sollten gut durchdacht und strukturiert sein und man sollte sie klar formulieren. Das erfordert Zeit, die man sich aber einfach nehmen muss.

Wer sich falsch behandelt fühlt, kann sich beschweren. Was dabei zu beachten ist – und welche anderen Lösungen es gibt

In welchen Fällen kann man sich beschweren?

Als Soldatin und Soldat ist man Befehlsempfänger. Man muss sich aber nicht alles gefallen lassen. „Der Soldat kann sich beschweren, wenn er glaubt, von Vorgesetzten oder von Dienststellen der Bundeswehr unrichtig behandelt oder durch pflichtwidriges Verhalten von Kameraden verletzt zu sein“, heißt es in Paragraf 1 der Wehrbeschwerdeordnung (WBO). Mögliche Gründe sind:

- ➔ beleidigendes Verhalten von Vorgesetzten oder Kameraden,
- ➔ unrechtmäßige Befehle,
- ➔ grundlos abgelehnte Anträge.

Welche Fristen gelten?

Die Beschwerde darf frühestens nach einer Nacht und muss innerhalb eines Monats eingelegt werden. Entscheidend für diese Fristen ist der Tag, an dem der Betroffene von dem Beschwerdeanlass erfährt (§ 6 WBO).

Was gehört in eine Beschwerde?

Name, Truppenteil, Grund, Zeitpunkt des Vorfalls und Unterschrift. Man reicht sie beim nächsten Disziplinarvorgesetzten ein. Man kann die Beschwerde auch mündlich vortragen, muss sie dann aber schriftlich festhalten und unterschreiben.

Was passiert dann?

Ist die Beschwerde berechtigt, müssen unzulässige oder unsachgemäße Befehle aufgehoben oder geändert werden. Ist ein Befehl bereits ausgeführt, muss der Vorgesetzte klarstellen, dass er nicht hätte erteilt werden dürfen. Zu Unrecht abgelehnte Anträge müssen danach genehmigt werden.

Und bei Ablehnung?

Da kann man sich beim nächsthöheren Disziplinarvorgesetzten erneut beschweren. Danach ist das Truppendienstgericht zuständig, dessen Entscheidung endgültig ist. Beschwerden gegen den eigenen Vorgesetzten richtet man an dessen Vorgesetzten.

Was kann man sonst noch tun?

Sich an den Wehrbeauftragten des Bundestags wenden. Beschwerden heißen hier „Eingaben“. Der Wehrbeauftragte gilt als „Anwalt der Soldaten“ und es gehört zu seinen Aufgaben, ihre Grundrechte zu

schützen. Eine Beschwerde ist sinnvoll, wenn ein Fall besonders heikel ist oder wenn am Standort keine Hilfe zu erwarten ist. Der Wehrbeauftragte kann Vorgesetzte dazu auffordern, Stellung zu nehmen oder Ermittlungen aufzunehmen.

Wie wendet man sich an den Wehrbeauftragten?

Das geht jederzeit und unabhängig vom Dienstweg. Viele Eingaben betreffen Personalfragen, Fehlverhalten von Vorgesetzten, Grundrechte oder die Grundsätze der Inneren Führung. Der derzeit amtierende Wehrbeauftragte, Hennig Otte (CDU), sagt: „Es ist nicht erforderlich, zunächst alle anderen Möglichkeiten auszuschöpfen oder den Sachverhalt abschließend klären zu lassen.“ Maßgeblich sei, dass aus Sicht der Betroffenen hinreichender Anlass besteht, ihr Anliegen einer unabhängigen Prüfung zuzuführen. Und: Soldatinnen und Soldaten dürften dadurch keine dienstlichen Nachteile entstehen.

Was sollte man tun, bevor man sich beschwert?

Im offenen Gespräch mit dem Vorgesetzten lässt sich manches Problem und Missverständnis klären. Vielleicht hat man keinen Urlaub bekommen, weil man für etwas gebraucht wird? Auch ein Vorgesetzter ist ein Kamerad und wird ein Gespräch nicht ablehnen, wenn er Kameradschaft verinnerlicht hat und das Anliegen nicht völlig abwegig ist. Tauscht man sich aus, vergeht oft der Ärger und man findet eventuell einen Kompromiss. Gute Ansprechpartner sind:

- ➔ die Vertrauensperson der Einheit,
- ➔ der Spieß,
- ➔ die Militärseelsorge. Sie steht außerhalb der Hierarchie und kann als „neutrale Instanz“ vermitteln. Eine eingereichte Beschwerde kann man jederzeit zurücknehmen (§ 8 WBO).

Wo findet man weitere Informationen?

- ➔ Wehrbeschwerdeordnung: gesetze-im-internet.de/wbo
- ➔ Kontakt Wehrbeauftragter: wehrbeauftragter@bundestag.de
- ➔ Ansprechstelle Diskriminierung und Gewalt in der Bundeswehr: tinyurl.com/js-hilfe-diskriminierung

Auftanken beim Pfarrer

Wer darf zum Gottesdienst?

Alle, die wollen, unabhängig vom Dienstgrad und egal ob evangelisch, katholisch oder ungetauft. Wichtig: Niemand wird gezwungen, zum Gottesdienst zu gehen. Wer hingehen möchte, ist vom Dienst freizustellen.

Wann und wo ist Gottesdienst?

Der Militärpfarrer lädt per Aushang, E-Mail oder persönlich ein. In Kasernen sind ein oder zwei Standortgottesdienste pro Monat üblich. Sie finden an den Werktagen statt und dauern meist weniger als eine Stunde. Wenn es keinen Andachtsraum gibt, werden normale Kasernräume für den Gottesdienst umfunktioniert. Bei Übungen kann der Militärpfarrer die Soldaten besuchen – das nennt sich dann Feldgottesdienst.

Was, wenn man die Gebete nicht kennt?

Lieder und Gebete stehen im Soldatengesangbuch „Lebensrhythmen“. Manchmal liegen auch Zettel mit den Liedern und Texten aus. Meist sagt der Militärpfarrer an, was als Nächstes kommt oder wann man aufstehen sollte. Wenn man sich mal vertut: Macht gar nichts! Wer nicht mitsingen mag, hört zu. Die Lieder machen gute Laune oder helfen dabei, zur Ruhe zu kommen. Manchem ist die Musik wichtiger als gesprochene Worte.

Worum geht es in der Predigt?

Oft um ein aktuelles Thema und wie man damit umgehen kann. Für jede Woche sind Bibelstellen oder Bibelgeschichten vorgesehen, die helfen können, etwas zu verdeutlichen. Bei den Standortgottesdiensten gibt es zur Predigt manchmal auch Bilder oder kurze Clips.

Was ist das Abendmahl?

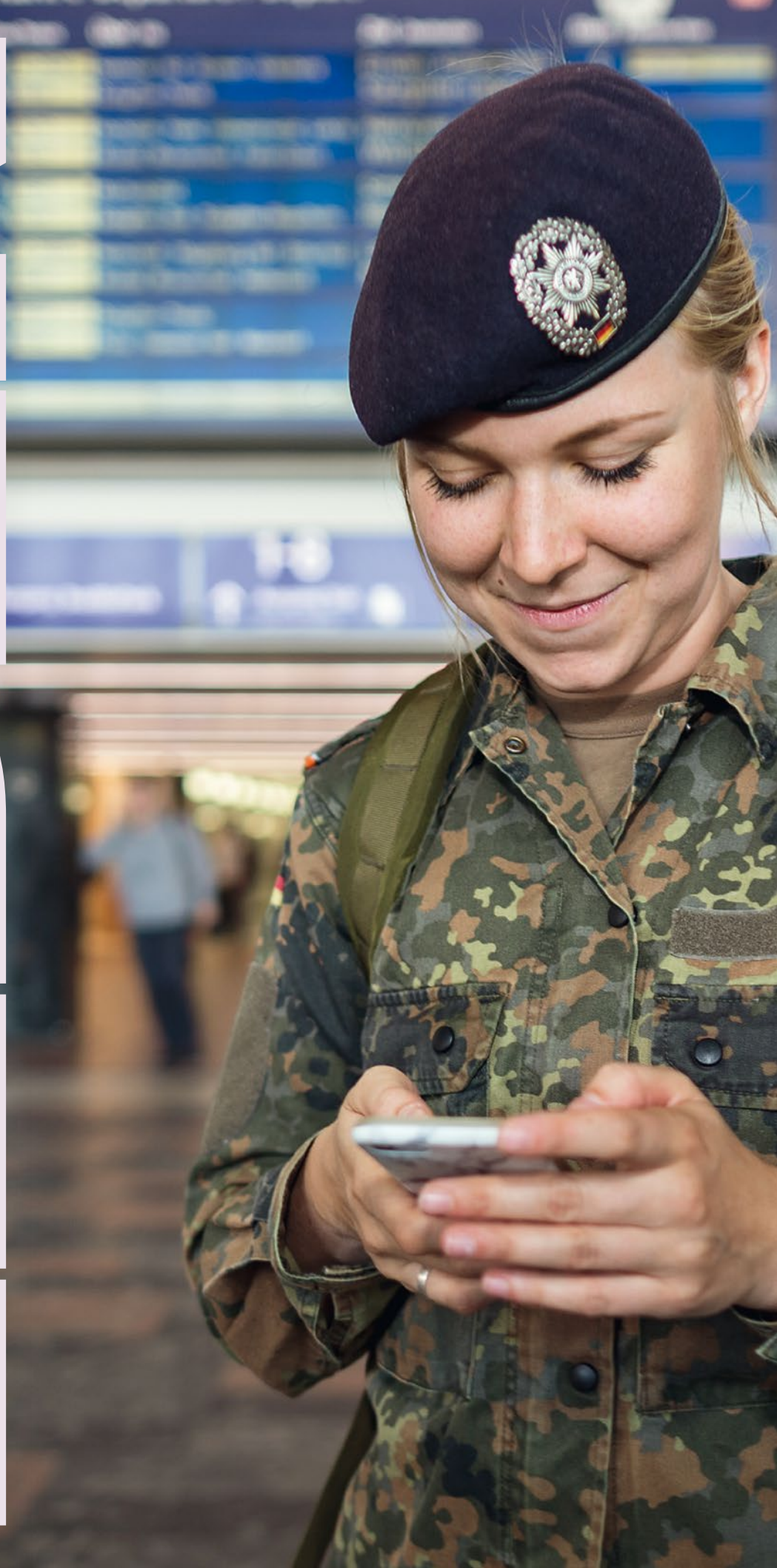
Als Symbol für Jesu letzte Mahlzeit mit seinen Schülern bekommt jeder im Gottesdienst ein Stück Brot und einen Schluck Wein / Traubensaft. Das schafft Gemeinschaft, erinnert an die Vergebung der Sünden und das ewige Leben, an das Christen glauben. Am Standort gibt es das Abendmahl zu besonderen Anlässen.

Die Gottesdienste der evangelischen Militärseelsorge können eine stärkende Pause vom Dienstalltag sein – egal ob am Standort oder bei einer Übung

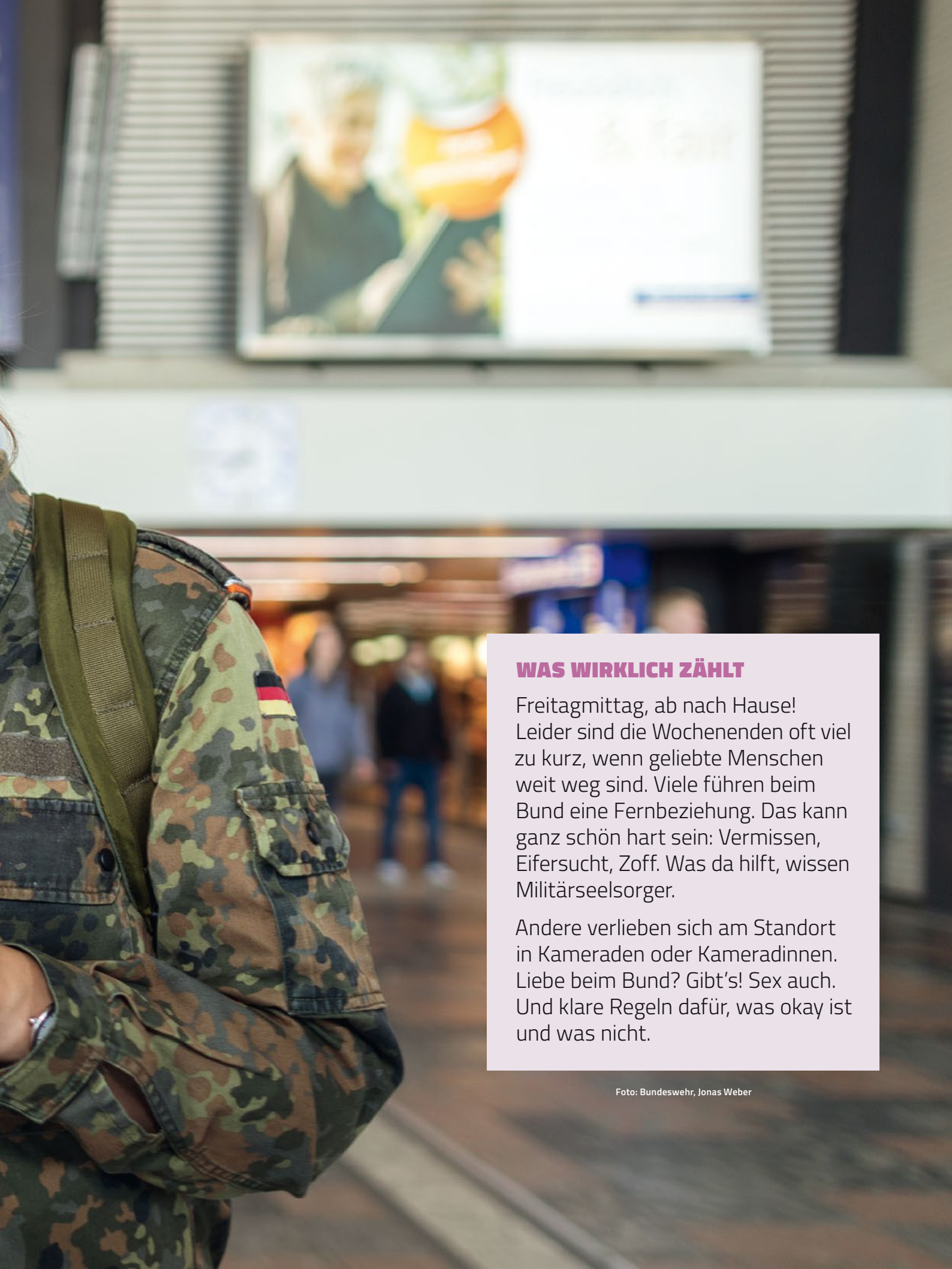
Wird in jedem Gottesdienst gebetet, das Vaterunser:

Vater unser im Himmel!
Geheiligt werde dein Name.
Dein Reich komme.
Dein Wille geschehe,
wie im Himmel, so auf Erden.
Unser tägliches Brot gib uns heute.
Und vergib uns unsere Schuld,
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.
Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von dem Bösen.
Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.

Feldgottesdienst mit Militärpfarrer Christopher Schuller zum Auftakt einer Sanitätsübung



2
E
B
E
E



WAS WIRKLICH ZÄHLT

Freitagmittag, ab nach Hause!
Leider sind die Wochenenden oft viel zu kurz, wenn geliebte Menschen weit weg sind. Viele führen beim Bund eine Fernbeziehung. Das kann ganz schön hart sein: Vermissen, Eifersucht, Zoff. Was da hilft, wissen Militärseelsorger.

Andere verlieben sich am Standort in Kameraden oder Kameradinnen. Liebe beim Bund? Gibt's! Sex auch. Und klare Regeln dafür, was okay ist und was nicht.

Foto: Bundeswehr, Jonas Weber

♥♥ **Meine Freundin ist ziemlich eifersüchtig. Sie meldet sich in der Woche ständig und fragt, was ich gerade tue und mit wem. Ich bin ihr treu. Wie kann ich ihr beibringen, dass sie mir vertrauen kann?**

Militärdekanin und Familientherapeutin Sandra Mehrl, Ulm: Vertrauen ist ein Gefühl. Manche Menschen tun sich schwer damit. Da hilft es meiner Erfahrung nach auch nicht, dauernd Treueschwüre zu leisten. Bleiben Sie stattdessen gelassen, beziehen Sie Ihre Freundin in Ihr Leben mit ein. Erzählen Sie von Ihrem Arbeitsalltag, vielleicht stellen Sie ihr auch mal Kameraden vor. Wenn Ihre Freundin spürt, dass Sie zu ihr stehen und sie ihren Platz auch in Ihrem neuen Umfeld hat, ist sie vielleicht beruhigter.



Endlich FREITAG!

♥♥ **Meine Freundin und ich streiten am Wochenende oft. Sie will mich für sich allein haben. Ich will aber auch mit meinen Kumpels feiern gehen.**

Militärpfarrer Hans Wirkner, Stetten: Jeder von uns lebt in verschiedenen Rollen: Soldat, Freund, Kumpel, Bruder, Tochter . . . Jede Rolle beansprucht Ressourcen – am meisten Zeit. Für mich ist die Qualität der Zeit, die ich mit Menschen verbringe, wichtiger als die Quantität. Also: Lieber weniger richtig gute Zeit als viel schlechte Zeit miteinander. Fragen Sie Ihre Freundin, wie ein richtig gutes Wochenende für sie aussieht, in dem noch Zeit für Ihre Kumpels ist.

Eine Fernbeziehung kann die Beziehung ganz schön belasten. Hier gibt es Tipps, um häufige Probleme zu lösen

♥♥ **Meine Freundin ist viel online, meldet sich bei mir oft über Whatsapp, schickt Fotos oder Sprachnachrichten. Das ist eigentlich schön, aber mir wird das zu viel. Wenn ich ihr das sage oder mal nicht gleich antworte, wird sie sauer. Was tun?**

Militärdekanin und Familientherapeutin Sandra Mehrl, Ulm: Sie machen gerade die ersten Schritte in einem verantwortungsvollen Beruf. Es ist im Berufsleben nicht üblich, dass man dauernd privat kommuniziert. Erklären Sie Ihrer Freundin liebevoll, aber deutlich, dass Ihr Dienst Aufmerksamkeit erfordert. Nach Dienstschluss oder am Wochenende kann Ihre Partnerin voll mit Ihrer Nähe und Aufmerksamkeit rechnen. Verabreden Sie vielleicht als Ritual täglich ein kurzes Gespräch in der Mittagspause oder nach Dienstschluss, dann ist sie auf dem Laufenden.



♥♥ **Meine Freundin und ich wollen am Wochenende viel erleben. Dann ist Samstag und wir diskutieren ewig hin und her, was wir machen sollen. Am Ende gehen wir gar nicht mehr weg, hängen vor dem Fernseher ab und nerven uns. Wie kriegen wir das besser hin?**

Militärpfarrer Hans Wirkner, Stetten: In meiner Beziehung haben sich zwei Dinge bewährt. Erstens: Machen Sie schon im Vorfeld Pläne, beim letzten Telefonat oder der letzten Nachricht vor der Heimfahrt: Was ist bei uns daheim los? Worauf hast du Lust? Es entspannt, einen Plan zu haben. Das ist leichter, als ihn kurzfristig aufstellen zu müssen, wenn beiden die Arbeitswoche in den Knochen hängt und man müde ist. Zweitens: Machen Sie einen fixen Termin aus: Freitagabend in der Regel ins Lieblingsrestaurant oder Sonnabendmorgen gemeinsam zum Lieblingsbäcker. Auch schön: Sonntagmittag vor der Abreise gemeinsam kochen. Dabei kommt man gut zum Reden und dann zum Tun. Und dann wird's (meistens) gut!

Foto: Jens Krick, Picture Alliance, Flashpic

♥♥ **Ich freue mich die ganze Woche auf Sex mit meiner Freundin am Wochenende, aber sie hat fast nie Lust. Ich will sie nicht bedrängen, aber es fehlt mir. Zumal ich nicht weiß, wieso sie nicht mag. Was soll ich tun?**

Militärdekanin und Familientherapeutin Sandra Mehrl, Ulm: Sehnsucht nach Nähe und Sex wächst mit dem Zusammensein, und viele Menschen können Lust präzise aufs Wochenende timen. Vielleicht ist es für Ihre Freundin ein Problem, dass es total absehbar ist, dass zu vorhersehbaren Tagen dafür Zeit sein soll. Das ist wenig spannend und prickelnd. Fassen Sie sich ein Herz und fragen sie einfach, wie sie darüber denkt und was sie fühlt und wie ihre Meinung zum Sex ist. Erzählen Sie von Ihren Bedürfnissen, aber machen Sie sich auch klar, dass sie vielleicht anders denkt.

Sex hat meist ein Vorspiel. Wie wäre es damit, wenn Sie die Woche über mit ihr telefonieren, ihr ein paar Komplimente machen oder von Ihren Gefühlen erzählen? Sie können auch mal überraschend eine Karte schreiben. Es gibt so viele schöne Postkarten. Sie können mit einem Spruch das ausdrücken, was Sie fühlen. Pflegen Sie die Beziehung, überraschen Sie sie mit zärtlichen Bemerkungen und verknäueln Sie sich Forderungen: Da erntet man meist nur Abwehr. Sie können auch mal verabreden, den ersten Abend nur etwas Romanantisches zu unternehmen. Lassen Sie Ihre Freundin planen, das nimmt den Druck raus.

Wie wär's mal mit einem kleinen Geschenk per Post? Zeigen Sie Ihre Gefühle!

♥♥ **Seit ich bei der Bundeswehr bin, benimmt sich mein Freund seltsam. Er antwortet fast nie auf meine Nachrichten, obwohl ich sehe, dass er online ist. Am Telefon sagt er kaum was und wirkt genervt. Ich fürchte, er ist in eine andere verliebt. Er sagt, ich spinne.**

Militärdekanin und Familientherapeutin Sandra Mehrl, Ulm: Für Sie hat ein neuer Lebensabschnitt begonnen, aber für Ihren Freund auch. Ich vermute, er muss sich erst daran gewöhnen, dass Sie nicht mehr so nah bei ihm sind. Es ist eine große Umstellung und Herausforderung, in Fernbeziehungen zu leben. Reden Sie doch mal mit Kameraden darüber und lassen Sie sich Tipps geben. Beim Telefonieren fällt es übrigens vielen Menschen schwer, richtig ins Reden zu kommen und Nähe zu erleben. Wie wär's mal mit einem Videoanruf oder einem kleinen Geschenk per Post? Zeigen Sie Ihre Gefühle!



Sex ist Privatsache. Eigentlich. Aber was, wenn ich mich in eine Vorgesetzte verliebe? Oder nach Dienstschluss Sex in der Kaserne haben will?

WO MACHEN WIR'S?

Ist geregelt: Liebe zwischen Soldaten

Die Vorschrift A-2610/2 „Umgang mit Sexualität und sexualisiertem Fehlverhalten“ klärt, wie die Bundeswehr zu sexuellem Verhalten zwischen Soldaten steht. Die Bundeswehr betrachtet das Thema Sex an sich als Privatsache der Soldaten. Das Problem ist nur: Der berufliche Alltag als Soldat erschwert das Sexualleben stellenweise mehr, als es bei anderen Berufen der Fall ist. Das gilt vor allem für Kasernenschläfer und Soldaten, die oft auf Lehrgänge müssen.

Nicht immer möglich:

Sex in der Kaserne

Beziehungen zwischen Soldaten dürfen den Dienstbetrieb nicht stören, Sex während der Dienstzeit ist also tabu. Außerhalb der Dienstzeit gibt es Einschränkungen auf dem Kasernengelände. Jede durch Dritte wahrnehmbare sexuelle Betätigung innerhalb dienstlicher Unterkünfte kann sich negativ auf den Dienstbetrieb und den Zusammenhalt aus-

wirken, heißt es dazu in der Vorschrift. Sex auf der Gemeinschaftsstube gilt als unkameradschaftliches Verhalten, weil man damit die Intimsphäre der anderen Soldaten stören würde. Ausweichlösungen sind an manchen Standorten – und obwohl es offiziell nicht erlaubt ist! – die (abschließbare) Turnhalle oder der Fitnessraum außerhalb der regulären Nutzungszeiten.

Kann schwierig sein: Beziehung zu Vorgesetzten

Was nach Dienstschluss passiert, interessiert den Dienstherrn nicht, solange es einvernehmlich und im gesetzlichen Rahmen abläuft. Auch eine sexuelle Beziehung zwischen Vorgesetzten und Unterstellten ist erlaubt. Solch eine Beziehung bedarf immer klarer Absprachen zwischen den Partnern. Disziplinarische Konsequenzen drohen, wenn eine Vorgesetzte oder ein

Vorgesetzter aus Liebe die dienstliche Objektivität vernachlässigt, die Affäre bevorzugt oder andere benachteiligt.

Braucht Fingerspitzengefühl: Flirten mit Kameraden

Man sollte versuchen, realistisch abzuschätzen, ob eine gegenseitige Sympathie besteht und mehr daraus werden könnte. Und sich zurückhalten, wenn man sich nicht sicher ist. Was gar nicht geht und auch dienstrechtliche Folgen haben kann: aufdringlich sein und eine Kameradin/einen Kameraden zu etwas drängen.

Geht nur in Ausnahmen: zivile Übernachtungsgäste

Grundsätzlich müssen Angehörige oder Freunde von Soldaten die Kaserne zu der Zeit verlassen, die im Kasernenbefehl festgelegt ist. Dass eine Freundin oder ein Freund in der Kaserne übernachtet, ist also nicht vorgesehen. In seltenen Fällen können Ehepartner

von Soldaten bei Wochenendbesuchen eine freistehende Unterkunft gegen Bezahlung nutzen. Sind Soldaten verheiratet und dienen am selben Standort, dann können sie auf Antrag gemeinsam auf einer Stube untergebracht werden.

Sex während der Dienstzeit ist tabu

Vorsicht, Schulden!

Sold ist da – und oft zu schnell wieder weg.
Wer nicht aufpasst, rutscht in die Schuldenfalle.
Diese fünf Punkte helfen, das zu vermeiden

1. Ausgaben im Blick haben

Eigentlich ist es ja ganz einfach: Die Ausgaben sollten nicht höher sein als die Einnahmen. Deshalb Kontoauszüge der letzten drei Kalendermonate anschauen: Wie viel habe ich pro Monat ausgegeben, wie viel eingenommen? Manche Ausgaben hat man nur jährlich: durch zwölf teilen und zu den Monatsausgaben dazurechnen. Haushaltsplaner-Apps können dabei helfen.

2. Den Dispo nicht überziehen

Wer mit dem Girokonto mal ein paar Euro ins Minus rutscht, hat noch kein Problem. Dauerhaft den Dispo zu beanspruchen, ist aber keine gute Idee, da Banken hohe Zinsen für Diskontokredite abrechnen. Schafft man es nicht, aus dem Minus zu kommen, kann eine Umschuldung sinnvoll sein. Der Sozialdienst weiß Rat.

3. Zinsen berücksichtigen

Unvorhergesehene Ereignisse kosten Geld. Dafür sollte man sich einen Notgroschen ansparen, statt einen Kredit mit Zinsen abbezahlen. Deshalb monatlich 100 Euro (oder mehr) per Dauerauftrag auf ein gesondertes Konto überweisen. So entsteht nach und nach ein immer dickeres Polster.

4. Warnzeichen erkennen

Wer sich mit Krediten für viele Anschaffungen im Onlinehandel übernimmt und sogar privat Geld leihen muss, braucht Hilfe. Auch gefährlich: in Einsätze gehen, um mit dem Auslandsverwendungszuschlag die Kredite abzulösen. Das sollte nicht die Motivation für einen Einsatz sein. Wer Rechnungen mit dem Geld bezahlt, das für Miete, Kleidung oder Essen eingeplant war, ist überschuldet.

5. Frühzeitig Hilfe holen

Wer Geldsorgen hat, kann sich an seine Vertrauensperson in der Einheit wenden, an den Disziplinarvorgesetzten, den Militärseelsorger und an den Sozialdienst der Bundeswehr. Der Sozialdienst berät beim weiteren Vorgehen – auch Angehörige werden unterstützt. Finanzielle Hilfe in Notlagen leistet die Heinz-Volland-Stiftung:

tinyurl.com/js-volland-stiftung



Erpressbar wegen Schulden

Soldaten arbeiten in sensiblen Bereichen, haben Zugang zu Informationen und Waffen. Deshalb wird der Militärische Abschirmdienst (MAD), der Verfassungsschutzdienst für die Bundeswehr, hellhörig, wenn Soldaten hoch verschuldet sind und dadurch erpressbar werden. Schlimmstenfalls verliert man seine Sicherheitsstufe (falls man eine hat) und wird eventuell versetzt.



A man with a short haircut is shown in profile, drinking from a dark-colored can. He is wearing a blue t-shirt and camouflage-patterned pants. In his left hand, he holds a blue handgun. The background is dark and moody, with a blue light source on the left. In the foreground, several more cans are scattered on a dark surface.

Gefährlicher SUFF

Alkohol betäubt und macht süchtig.

Mit schlimmen Folgen.

Soldat Mike erzählt, wie er es
aus der Sucht geschafft hat



Ich war damals Ende zwanzig und wurde weit weg von meiner Heimat stationiert. Trotzdem ging es mir erst mal gut dort. Ich fand schnell Kameraden, aus denen Freunde wurden. Wir haben viel zusammen gemacht, auch nach Dienstschluss. Grillen, feiern, trinken. Aber alles noch im normalen Rahmen.

Dann wurde ich in eine andere Einheit versetzt. An den Wochenenden fuhren die meisten nach Hause, ich blieb in der Kaserne. Ich saß dann allein in der Einöde, weit weg von der nächsten Stadt. Gerade die Wochenenden haben mir zugesetzt. Ich hing allein in meiner Stube, saß vor der Playstation und trank Bier oder Wein aus diesen Dreiliterkartons. Nicht bis zum völligen Absturz, aber ständig auf einem Pegel, der alles dummer macht.

Irgendwann brauchte ich Alkohol zum Einschlafen. Dass ich längst nicht mehr die Kontrolle hatte, wollte ich mir nicht eingestehen. Bloß keine Schwäche zeigen, dachte ich. Ich wollte schließlich Berufssoldat werden. Den Druck habe ich einfach weggesoffen. Früher habe ich zum Feiern getrunken, später nur noch, um runterzukommen. Gleichzeitig merkte ich, dass etwas nicht stimmt. Ich schwitzte extrem, selbst wenn ich nur irgendwo herumsaß. Das Haargel lief mir ins Gesicht. Meine Hände zitterten. Muskeln zuckten einfach so.

Das Wochenende versoffen

Nach außen funktionierte trotzdem alles. Ich lernte eine Frau kennen, wir verliebten uns und zogen zusammen. Ich war glücklich. Aber der Alkohol blieb. Immer wenn meine Freundin dienstlich unterwegs war, habe ich getrunken.

An einem Freitag wartete ich mittags in unserer Wohnung auf sie. Sie hatte sich auf das gemeinsame Wochenende gefreut. Als sie nach Hause kam, lag ich betrunken schlafend da. Am nächsten Tag hing ich verkatert im Bett. Sie saß weinend auf dem Sofa. Da

Die Sucht-Ärztin berichtet

Flottillenärztin Rebecca Wirsig ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie am Bundeswehrkrankenhaus Koblenz und leitet dort die Suchtsprechstunde. Mehr als tausend Soldatinnen und Soldaten mit Alkoholproblemen hat sie bisher behandelt. In ihrer Suchtsprechstunde geht es auch um Amphetamine oder Glücksspiel. „**Aber in 80 Prozent der Fälle um Alkohol.** Es ist ganz klar das dominierende Suchtmittel“, sagt Wirsig. Der Anteil der Soldaten mit Alkoholsucht sei in den vergangenen 15 Jahren gleich hoch geblieben. Risikofaktoren beim Bund sind für Wirsig „fehlende stabilisierende Faktoren wie eine Familie in Standortnähe oder sinnstiftende Alltagsroutinen nach Dienstschluss. Wer nicht in der Gruppe mittrinkt, fällt manchmal auf und muss sich rechtfertigen.“

Die Abhängigkeit beginne oft schleichend, erklärt Wirsig. Aus gelegentlichem Trinken werde regelmäßiger Konsum.

Drogen bei der Bundeswehr

Alkohol darf nur nach Dienstschluss und in Maßen getrunken werden. Illegale Drogen sind für Soldaten verboten, auch halblegale wie Cannabis. Die Bundeswehr verfolgt hier eine Null-Toleranz-Strategie. Deshalb kann man schnell entlassen werden, wenn man illegale Drogen konsumiert oder sie auch nur besitzt. Schließlich kann es Menschenleben kosten, wenn man zugehörnt mit Fahrzeugen oder gar Waffen zu tun hat. Der Konsum von Cannabis ist ebenfalls verboten, auch im Privaten, da laut Bundeswehr sogenannte Flashbacks im Dienst drohen. Grundsätzlich unterliegt der Soldat der Pflicht zur Gesunderhaltung (Soldatengesetz, § 17a). Das heißt, sie sollten prinzipiell keine Drogen nehmen.

hat es klick gemacht. Mir wurde klar, dass ich ihr schon wieder ein ganzes Wochenende kaputt gemacht hatte.

Am Montag ging ich zu meinem Zugführer. Ich habe mich geöffnet, unter Tränen, und gesagt, dass ich Hilfe brauche. Danach ging ich zum Spieß und zum Kompaniechef. Der Spieß organisierte sofort einen Arzttermin. Dort habe ich alles erzählt.

Ich kam für zwölf Wochen ins Bundeswehrkrankenhaus und danach für neun Wochen zur Langzeitentwöhnung in eine zivile Einrichtung. Anschließend ging es zurück an den Standort. Die Vorgesetzten waren auf meiner Seite. Ohne Ausnahme. Ich habe Rückhalt bekommen und keinen Druck.

Entzug und Kraftsport

Am Standort bin ich offen mit meinem Entzug umgegangen. Meine neue Sucht wurde Kraftsport. Das war für mich ein wichtiges Ventil, wenn es mir schlecht ging. Ich kam wieder auf die Beine und war nach kurzer Zeit wieder voll verwendungsfähig. Meine Freundin war stolz darauf, dass ich trocken geblieben bin. Wir haben uns verlobt.

Mein Entzug hat meiner Karriere nicht geschadet. Heute bin ich Unteroffizier mit Portepée und Berufssoldat. Im Rückblick ist es ein Happy End geworden. Aber nur, weil ich irgendwann ehrlich zu mir selbst war.

Constantin Lummitsch

ANRUFEN!

- ➔ Soldaten vom Verein Suchtselbsthilfe Bundeswehr e. V. helfen und hören zu: Tel. 0162 2749685
- ➔ Das kostenlose Trauma-Telefon der Bundeswehr ist rund um die Uhr besetzt. Auch für Angehörige von Betroffenen: Tel. 0800 588 7957

FRISCHER WIND FÜR DEN KOPF

RÜSTZEITEN bedeuten: für ein paar Tage raus aus der Kaserne, Kameraden besser kennenlernen, mal über andere Dinge sprechen als sonst. Die Militärseelsorge macht's möglich



R

üstzeiten sind ein- oder mehrtägige Freizeiten, organisiert von der Militärseelsorge. Das Angebot: eine Unterkunft in toller Gegend, gutes Essen, interessante Themen und Gespräche mit den Kameraden und einem Militärpfarrer oder einer Militärpfarrerin. Eine Rüstzeit ist eine Auszeit vom Dienst, die nicht viel kostet und einen weiterbringt – als Mensch und als Soldat.

WER VERANSTALTET DAS?

Die evangelische Militärseelsorge lädt alle Soldaten dazu ein. Neben Soldatenrüstzeiten, bei denen die Kameraden unter sich sind, gibt es auch Paar- oder Familienrüstzeiten, zu denen Partner und Kinder mitkommen können. Manche Militärpfarrer machen spezielle Angebote wie Fahrradrüstzeiten, Motorradrüstzeiten oder Pilgerwanderungen. Einige Rüstzeiten entstehen gemeinsam mit der Evangelischen Arbeitsgemeinschaft für Soldatenbetreuung (EAS).

UND WORUM GEHT'S GENAU?

Jede Rüstzeit hat ein eigenes Thema, mit dem man sich während der Zeit beschäftigt, zum Beispiel etwas Politisches zur EU, der Nato und dem Nachdenken über Frieden. Oder es geht um Persönliches, etwa zur Vereinbarkeit von Familie und Dienst. Auch kulturelle oder religiöse Themen kann man wählen. Rüstzeiten bieten also nicht nur Erholung, man lernt auch etwas.

Soldaten bei einer Windsurf-Freizeit der EAS am Edersee



Eine Andacht am Strand von Norderney bei einer Familienrüstzeit

WO GEHT ES HIN?

Die Militärseelsorge hat Verträge mit Tagungsstätten, die über die ganze Republik verstreut liegen. So kann man zum Beispiel an die Ostsee fahren oder in Städte wie Berlin und Hamburg reisen. Manche Rüstzeiten gehen ins Ausland, etwa nach Polen, Österreich, Frankreich oder Israel.

WAS MACHT DER PFARRER BEI DER RÜSTZEIT?

Da die Kirche einlädt, findet auch Kirche statt. Morgens und/oder abends hält der Militärpfarrer eine Andacht mit Gedanken für den Tag. Dabei wird niemand genötigt, sich am Singen und Beten zu beteiligen, wenn ihm das fremd ist. In Gesprächsrunden kommen auch biblische Geschichten zur Sprache, die einen Bezug zum Thema der Veranstaltung haben. Manchmal ergreifen Rüstzeitteilnehmer die Gelegenheit und suchen außerhalb des Programms das vertrauliche Seelsorgegespräch mit den Geistlichen.

KANN ICH MIT, WENN ICH NICHT IN DER KIRCHE BIN?

Jeder kann mitfahren. Es wird nicht nach der Religion oder Konfession gefragt. Nur offen und tolerant sollte man sein. Und interessiert an Themen, die über den Berufsalltag hinausgehen. Eine Rüstzeit bietet auch die Chance, etwas mehr über die Kirche zu erfahren.

UND GIBT ES AUCH FREIE ZEIT?

Auf jeden Fall! Entspannung, teilweise Sport und eine Menge Spaß gehören zum Programm. Bei Familienrüstzeiten ist für Kinderbetreuung gesorgt, damit die Eltern Zeit haben, etwas für sich zu tun. Ansonsten gibt der Zielort den Takt vor: Auf dem Land kann man in der Natur und an der frischen Luft ausspannen und sich bewegen. In der Stadt bekommt man die Gelegenheit zum Sightseeing. Und in jedem Fall kann man abends gemütlich beim Getränk zusammensitzen.

WAS KOSTET DAS?

Rüstzeiten sind günstig. Sie kosten teilweise nur ein paar Euro, denn die Militärseelsorge bezahlt einen Zuschuss. Auch Angehörige bekommen Zuschüsse.

WO MELDE ICH MICH AN?

Wenn die Militärseelsorge die Rüstzeit anbietet, gibt es Aushänge in der Kaserne. Bei Fragen kann man sich an den Militärseelsorger oder den Pfarrhelfer am Standort wenden oder auch selbst ein Thema oder Ziel vorschlagen. Es gibt auch Rüstzeiten, die überregional angeboten werden, an denen also Soldaten anderer Standorte teilnehmen können. Ein Highlight ist das internationale Soldatentreffen „Rassemblement International Militaire Protestant“, kurz RIMP, das immer im Juni in Frankreich stattfindet. Eine Auswahl der Angebote findet ihr regelmäßig im JS-Magazin auf Seite 31.



Sportfreizeiten, Freizeiten für Alleinerziehende und Familien: Angebote der Evangelischen Arbeitsgemeinschaft für Soldatenbetreuung e. V. (EAS)

BEKOMME ICH FÜR DIE RÜSTZEIT URLAUB?

Man kann Urlaub oder Sonderurlaub beantragen. In der Regel wird dieser genehmigt. Falls in dem Zeitraum jedoch eine Übung stattfindet, kann es sein, dass es nicht geht. Und in der Grundausbildung ist die Teilnahme an einer Rüstzeit nicht üblich. Aber: die Rüstzeiten nicht aus den Augen verlieren und irgendwann einfach mal mitfahren.

Zur Ruhe kommen bei Ausflügen in den Wald



Alles endet mal.
Und was dann?

DAS LEBEN GEHT WEITER



Manche wollen dauerhaft Soldat bleiben.
Für alle anderen gilt: rechtzeitig überlegen,
was nach der Bundeswehr kommen soll!
Hier ein grober Zeitplan

Im ersten Dienstjahr angehen

Der Berufsförderungsdienst (BFD) ist die wichtigste Anlaufstelle für Fragen zum Thema Beruf nach der Bundeswehr. Nur über ihn kann man Geld für Weiterbildungen und die Übergangszeit bis zum Arbeitsbeginn im neuen Job beantragen. Auch wenn es lästig ist, sollte man deshalb nachlesen, welche Fördermaßnahmen einem grundsätzlich zustehen. Der BFD-Berater am Standort kann helfen, einen zivilen Arbeitsplatz zu finden. Alle Soldaten sollten möglichst bald nach der Basisausbildung ein Beratungsgespräch vereinbaren.

In den darauffolgenden Jahren: Orientierungsseminare besuchen

Für alle, die noch keinen klaren Berufswunsch haben, bietet der BFD Seminare zur Berufsorientierung an. Die Angebote stehen für Wehrdienstleistende und Soldaten auf Zeit (SaZ) offen und können auch an anderen Standorten belegt werden. Für all diese Bildungs- und Eingliederungsmaßnahmen gilt: Die Vorgesetzten sollen unterstützen, dass Soldaten an solchen Seminaren teilnehmen. Einen Anspruch haben Soldaten darauf nicht.

Weiterbildungen und Praktika nutzen

Der BFD bietet interne Weiterbildungen an, etwa Englisch- und Computerkurse. Bezahlen muss man nichts für den Kurs, nur Zeit nach Dienstschluss oder an Urlaubstagen investieren. SaZ sollten sich außerdem um Berufsorientierungspraktika (BOP) kümmern. Sie können sich je nach Verpflichtungsdauer auf Antrag bis zu drei Mal einen Monat lang für ein Praktikum freistellen lassen.

Spätestens im letzten Drittel der Dienstzeit: vom BFD beraten lassen

Im Gespräch mit dem BFD sollte man frühzeitig klären, welche beruflichen Ziele man für die Zeit nach der Bundeswehr verfolgt – und entsprechende Maßnahmen beantragen. SaZ 4 und höher haben Anspruch auf Maßnahmen der Schul- und Berufsförderung nach der Dienstzeit. SaZ 12 und höher, die noch nicht studiert haben, können etwa bis zu zwei Jahre vor Diensten freigestellt werden.

Angebote von Bundeswehrfachschulen prüfen

Bundeswehrfachschulen bieten Lehrgänge zum Realschulabschluss oder

Fachabitur und in Sonderfällen zum Hauptschulabschluss an. Diese Lehrgänge sind kostenlos. Wer studieren möchte, muss unter Umständen selbst Kosten übernehmen, Gleiches gilt für fachberufliche Aus-, Fort- oder Weiterbildungen.

Zeugnisse in „Zivildeutsch“ übersetzen lassen

Zivile Arbeitgeber können mit Bundeswehrzeugnissen oft nicht viel anfangen. Der BFD stellt „zivilverständliche“ Bescheinigungen aus.

LINKS FÜR DIE ZUKUNFT

- ➔ Förderrichtlinien, Formulare, Jobs: tinyurl.com/js-bundeswehr-bfd
- ➔ Datenbank für Dienstposten und zivile Stellen der Bundeswehr: tinyurl.com/js-jobs-bundeswehr
- ➔ Mehr Tipps zum Dienstzeitende und eine zivile Stellenbörse: dienstzeitende.de

BUNDESWEHRABKÜRZUNGEN K–Z

TEIL A–J AUF SEITE 2

K (nur in Listen); **Korp** Korporal (Dienstgrad)
Kal Kaliber
Kas Kaserne
kaS krank auf Stube
Kdo Kommando
Kdore Kommodore
Kdr Kommandeur
Kdt Kommandant
KDV Kriegsdienstverweigerung; Kriegsdienstverweigerer
Kf Kraftfahrer; Kraftfahr ...
Kfz Kraftfahrzeug
Kgf Kriegsgefangener
Kgfl Kriegsgefallener
KK Krankenkarte
KL (nur in Listen); **KptLt** Kapitänleutnant
KOM Kraftomnibus
KOV Kriegsopferversorgung
Kp Kompanie
KpfSchw Kampfschwimmer
KpFw Kompaniefeldwebel
KpTrp Kompanietrupp
KSK Kommando Spezialkräfte
KVR Kriegsvölkerrecht
kzH krank zu Hause
KZS (nur in Listen); **Kpt zS** Kapitän zur See
L (nur in Listen); **Lt** Leutnant
Laz Lazarett
Lde Lande ...
Lehrg Lehrgang
Lfb Laufbahn
Igd längerdienend
LKU Lebenskundlicher Unterricht
LL Luftlande ...
Log Logistik
Lohngr Lohngruppe
LSchztz Ladeschütze
LSK Leuchtpurkörper
Ltg Leitung
LTrsp Lufttransport (wenn alleinstehend)

LUstg Luftunterstützung
Lw Luftwaffe
LZS (nur in Listen); **Lt zS** Leutnant zur See
M (nur in Listen); **Maj** Major
MT (nur in Listen) Maat
MAD Militärischer Abschirmdienst
Man Manöver
Mar Marine
Mat Material
Matr Matrose
MdW Maat der Wache
MEZ Mitteleuropäische Zeit
MFlg Marineflieger
MG Maschinengewehr
mil militärisch
MilBischof Militärbischof
MilDek Militärdekan
MilGDek Militärgeneraldekan
MilPf Militärpfarrer
MilSeels Militärseelsorge
MiTa Minentaucher
Mldg Meldung
mP mit Porteppee
MSA Militärseelsorgeassistent
Mun Munition
MUS Marineunteroffizierschule
MvD Matrose vom Dienst
n. D. nach Dienst
NBdW Navigationsbootsmann der Wache
NfD Nur für den Dienstgebrauch
Nsch Nachschub
O (nur in Listen) Oberst
OA Offizieranwärter
OB (nur in Listen); **OBtsm** Oberbootsmann
OF (nur in Listen); **OFw** Oberfeldwebel
Offz Offizier
OFR (nur in Listen); **OFähr** Oberfähnrich
OG (nur in Listen); **OGefr** Obergefreiter
OHG Offizierheimgesellschaft
OL (nur in Listen); **OLt** Oberleutnant
OMaat; **OMT** (nur in Listen) Obermaat
OpInfo Operative Information
OTL (nur in Listen); **Oberstlt** Oberstleutnant

OSB (nur in Listen);
OpFüKdoBw Operatives Führungskommando der Bundeswehr
OSF (nur in Listen); **OBtsm** Oberstabsbootsmann
OSFw Oberstabsfeldwebel
OvD Offizier vom Dienst
PersFw Personalfeldwebel
PFB Personalstammblatt
Pi Pionier
PK Personenkennziffer
PrOffz Presseoffizier
PzBtl Panzerbataillon
PzGren Panzergrenadier
RS Richtschütze
RTW Rettungswagen
RZ Rüstzeit (Militärseelsorge)
S (nur in Listen) Soldat (Sammelbezeichnung für alle untersten Dienstgrade)
S1 Stabsoffizier(stelle) für Personalwesen, Innere Führung und Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
S2 Stabsoffizier(stelle) für militärische Sicherheit, Aufklärung und Absicherung
S3 Stabsoffizier(stelle) für Planung, Organisation, Einsatz und Ausbildung
S4 Stabsoffizier(stelle) für Logistik
S5 Stabsoffizier(stelle) für Zivil-Militärische Zusammenarbeit
S6 Stabsoffizier(stelle) für Informationswesen / IT
SA (nur in Listen); **StArzt** Stabsarzt
San Sanitäts...
SaZ Soldat auf Zeit
SAZV Soldatenarbeitszeitverordnung
SB (nur in Listen); **StBtsm** Stabsbootsmann
SF (nur in Listen); **StFw** Stabsfeldwebel
SG Soldatengesetz (Gesetz über die Rechtsstellung der Soldaten)
SK (nur in Listen); **StKorp** Stabskorporal
SKad Seekadett
St (nur als Vor- oder Mittelsilbe) Stabs ...
STAN Stärke- und Ausrüstungsnachweisung

StGefr Stabsgefreiter
StHptm Stabshauptmann
StKptlt Stabskapitänleutnant
StO Standort
StOÜbPl Standortübungsplatz
SU (nur in Listen); **StUffz** Stabsunteroffizier
Stv Stellvertreter
TA Technische Anweisung
TE Teileinheit
TrÜbPl Truppenübungsplatz
Trp Trupp
Trsp Transport
TSK Teilstreitkraft
U (nur in Listen); **Uffz** Unteroffizier
UA Unteroffizieranwärter
UstgBer Unterstützungsbereich
UvD Unteroffizier vom Dienst
VdRBw Verband der Reservisten der Deutschen Bundeswehr e. V.
Vers Versorgung
Verso Versorgungsoffizier
VJTF Very High Readiness Joint Task Force (deutsch: „Einsatzgruppe mit sehr hoher Einsatzbereitschaft“)
Vpfl Verpflegung
VS Verschlusssache
Wa (nur in Zusammensetzungen) Waffe
WBdBT Wehrbeauftragter des Bundestages
WBO Wehrbeschwerdeordnung
WDO Wehrdisziplinarordnung
WO Wachhabender Offizier (Marine)
Wtg Wartung
Z Weltzeit (Westeuropäische, Greenwicher Zeit, als Zeitzonebuchstabe bei Zeitangaben im taktischen Bereich)
Zg (nur in Zusammensetzungen) Zug
ZInFü Zentrum Innere Führung
ZDv Zentrale Dienstvorschrift

JS

DAS EVANGELISCHE MAGAZIN
FÜR JUNGE SOLDATEN UND SOLDATINNEN

DIE SIND FÜR EUCH!



Drohnerausbildung bei der Truppe, Einsatz mit der Marine oder Trauer um Angehörige:
Das JS-Magazin erzählt eure Geschichten. Im gedruckten Heft am Standort, im Netz und
bei Instagram. Schreibt uns und erzählt uns von euch!

js-magazin.de

