JS MAGAZIN

DIE EVANGELISCHE ZEITSCHRIFT FÜR JUNGE SOLDATEN // APRIL 2019

4 SPORT HEFT

Pro & Kontra
Ist Dart ein Sport?

Randsport
8 Athleten berichten

Sportsoldaten
Nicht alles Gold

KINN HOCH!

Der Dienstsport ist mangelhaft. Soldaten sollen bald völlig anders trainieren

ZU GEWINNEN!
Boxsack & Handschuhe

SPORTLICHE PLÄNE

Der Dienstsport besteht zu oft aus Laufen und Kicken – so sagen es Soldaten und Sportwissenschaftler. Den nebenamtlichen Übungsleitern in den Kasernen fehlt schlicht die Zeit, um die Einheiten sorgfältig vorzubereiten. Und die Dienstpläne der Kompanien sind teilweise so voll, dass der Dienstsport ausfällt.

Nun tut sich aber etwas: Soldaten sollen künftig nach individuellen Plänen trainieren, die Bundeswehr will 360 ehemalige Sportsoldaten (zu ihnen und zur Förderung siehe Seite 14) zu Trainern fortbilden und an die Standorte bringen. Weitere Neuerungen sind auf dem Weg, etwa Fitnesscontainer und eine Datenbank zur Fitness der Soldaten. Auf dem Papier klingt das alles gut, bei der Umsetzung gibt es aber Probleme (Seite 8). Viel Spaß mit dieser Sportausgabe!

Das JS-Magazin postet seit Kurzem auf Instagram unter dem Namen jsmagazin. Wir freuen uns über Follower und Rückmeldungen zu unseren Themen!

Felix Ehring, Leitender Redakteur

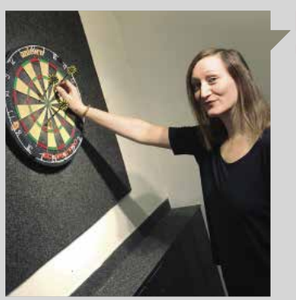
AUS DER REDAKTION

Im JS-Magazin 2/2019 hatten wir eine Meldung der „Welt" aufgegriffen, derzufolge der A400M nur eine Toilette habe, was bei Verlegungen vieler Soldaten in Einsätze zu Problemen führe. Dazu schrieb uns Oberst Ludger Bette vom Lufttransportgeschwader 62 in Wunstorf:

„Der A400M verfügt an Bord über zwei Toiletten sowie zusätzlich über zwei Urinale. Toiletten sowie Urinale sind an separate Fäkalientanks angeschlossen. Auch wenn der A400M nicht als reines Passagierflugzeug konzipiert wurde, ist das **Fassungsvermögen dieser Tanks für Flüge unter normalen Bedingungen mehr als ausreichend.** In der Tat kam es in der Vergangenheit, bei maximaler Passagieranzahl und sehr langen Flugzeiten, zur Sperrung einzelner Toilettenkabinen, weil die maximale Füllgrenze eines Tankes erreicht wurde. Basierend auf diesen Erfahrungen wird seitdem bei sehr langen Flugstrecken mit einer entsprechend angepassten Anzahl an Passagieren geplant. Gegebenenfalls wird auch eine Zwischenlandung eingeplant, um die Fäkalientanks zu entleeren."

Wir danken für die Zuschrift!

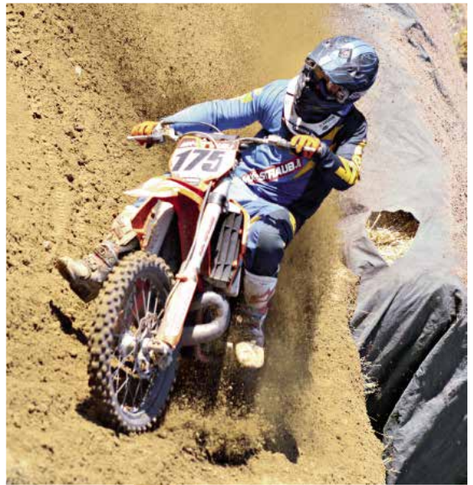
Für Journalistin VICTORIA REITH ist Dart auf jeden Fall Sport (Pro & Kontra, S. 28):



„Wenn ich einmal im Monat mit meiner Dartrunde in die Kneipe gehe, will ich vor allem eines: möglichst viele Spiele gewinnen. Gegen die besten unserer Gruppe habe ich aber kaum Chancen."

FOTOS: LENA UPHOFF / BUNDESWEHR, KEVIN SCHRIEF / PRIVAT / COVER: IMAGO, PHOTOTHEK, THOMAS WIEGOLD

8 Fit genug? Wie Soldaten trainieren und was die Bundeswehr verbessern will



22 Randsport: Acht Athleten sagen, was ihren Sport ausmacht

28 Pro & Kontra: Ist Dart ein Sport?

FOTOS: IMAGO, PHOTOTHEK.NET, JANINE SCHMITZ / ROMANO MICHAELIS / ISTOCKPHOTO, GETTY IMAGES, SEZERYADIGAR

4 EINBLICK

DIENST

6 MAGAZIN

8 **DIE AUFHOLJAGD** Der Dienstsport ist zu einseitig. Nun soll sich einiges ändern

12 **MEINE WELT** Die JS-Fotostory

14 **SPITZE AUF ZEIT** Sportsoldaten feiern Erfolge. Aber es gibt Kritik an der Förderung

17 **PFLICHT ZUR GESUNDERHALTUNG** Dürfen Soldaten privat Extremsport ausüben?

INFOGRAFIK

18 **SCHNELLER, WEITER, HIGHER** Doping im Spitzensport

LEBEN

20 MAGAZIN

22 **HELDEN IN NISCHEN** Tchoukball, Floorball, Fechten: Acht Athleten sagen, was ihren Sport ausmacht

26 **„ES GIBT KEINEN FUSSBALLGOTT …"** … sagt Frankfurts Stadionpfarrer. Ein Besuch

28 **PFEILE WERFEN** Ist Dart ein Sport? Pro und Kontra

30 **RÄTSEL** Boxsack und Handschuhe zu gewinnen! Plus Sudoku

SEELSORGE IN DER BUNDESWEHR

31 **TERMINE** Rüstzeiten der Evangelischen Militärseelsorge mit Fallschirm, Familie oder Pferd

32 **LEBEN IN DER KURVE** Was eine Motorradrüstzeit ausmacht und wo welche stattfinden

34 **DAS LETZTE WORT HABT IHR** Die JS-Lieblingsliste, diesmal aus Warendorf

35 **TASCHENKARTE, VORSCHAU, IMPRESSUM**

36 **TASCHENKARTE, CARTOON**

IM LANDEANFLUG

Weitspringerin Alexandra Wester bei einem Wettkampf in Berlin. Ihre Bestweite: 6,95 Meter.

FOTO: IMAGO, CAMERA 4

DIENST

WIR BLEIBEN DRAN!

„NOCH IST ES RUND UM KOULIKORO RUHIG", SCHRIEB JS im Juli 2018 in einer Reportage aus Mali über die Ausbildungsmission EUTM. Ein Dreivierteljahr später hat der Terror die Bundeswehr im Süden Malis endgültig erreicht. Kämpfer der al-Qaida-nahen Terrorgruppe JNIM griffen das „Camp Gecko" mit Raketen, Handfeuerwaffen und Autobomben an. Dass kein Soldat zu Schaden kam, scheint auch mit Glück zu tun zu haben, denn das Camp galt bisher nicht als besonders gut gesichert. 50 Kilometer entfernt kam es am gleichen Tag zu einem **weiteren Angriff**. Dabei wurden drei UN-Blauhelme aus Guinea getötet, teilten die Vereinten Nationen mit.

FÖRMLICHE ANERKENNUNG

Der Bundeskanzler hieß Adenauer, als die Gorch Fock vor 61 Jahren 1958 vom Stapel lief. Zuletzt gab es Skandale wegen überharter Ausbildung an Bord, 2008 starb eine Kadettin. Nun liegt der Segler im Dock, **der Lack ist ab.** Die Überholung soll 135 Millionen Euro kosten, mindestens. Eine förmliche Anerkennung erhält, wer akzeptiert, dass die altehrwürdige Gorch Fock ihr Dienstzeitende erreicht hat.

? FRAG DEN PFARRER! FOUL

KRISTIAN LÜDERS, Kiel, **antwortet**

Neulich im Dienstsport hat mich ein Kamerad (höherer Dienstgrad) beim Fußball ziemlich hart gefoult. Ich habe es zwei Wochen danach noch gemerkt, aber er hat sich nicht mal richtig entschuldigt. Mich ärgert, dass ich das mit mir habe machen lassen. Soll ich jetzt nach mehreren Wochen noch zu ihm gehen und sagen: „Das war daneben!" Oder wäre das albern?

Da geht es um zwei blaue Flecken. Den einen hat Ihr Körper schon abgebaut, erst blau, dann gelb, dann weg. Aber der Ärgerfleck schmerzt immer noch. Das Foul war heftig. Da schleicht sich das Gefühl ein: „Typisch Dienstgrad, Mannschaft zählt da nicht!" Gegen solche Gefühle hilft: genau hingucken. Fußball ist Begeisterung, und wen die Begeisterung packt, der kriegt nicht alles mit. Das geht Ihnen so und Ihrem Kameraden auch. Vielleicht hat er sein Foul gar nicht bemerkt oder es als nicht so schlimm eingeordnet. Wenn die Entschuldigung ausbleibt, ist das nicht schön, aber ist es böse gemeint? Man kann zum Kameraden sagen: „Sie haben das wohl nicht gemerkt, aber es hat ordentlich gezwiebelt, eine kurze Entschuldigung wäre schon okay gewesen." Das geht auch nach vier Wochen. Und es hilft fantastisch gegen Ärgerflecken.

FOTOS: PICTURE-ALLIANCE, MICHAEL FISCHER / GETTY IMAGES, DE AGOSTINI / BUNDESWEHR, PATRICK VON SÖHNEN / JS-MAGAZIN, YAGER

Troops in Contact: deutsche Soldaten der Schutzkompanie Kundus 2010 im Feuerkampf

VOM KRIEG GEPRÄGT

Die Bundeswehr hat untersucht, wie Soldaten Gewalt verarbeiten

Eine Untersuchung der Bundeswehr informiert so detailliert wie noch nie darüber, wie deutsche Soldaten einen von Gefechten und Anschlägen geprägten Auslandseinsatz verarbeitet haben. Zwei Wissenschaftler haben die Soldaten des 22. ISAF-Kontingents befragt, die 2010 in Afghanistan dienten, dem „gewaltintensivsten" Jahr für die Bundeswehr in Afghanistan, wie es in der Studie heißt. Sieben Soldaten starben damals, 28 wurden verletzt, manche von ihnen schwer.

Die Forscher befragten die Soldaten wenige Wochen nach der Rückkehr und drei Jahre danach, also 2013. Vier Jahre später waren die Ergebnisse aufbereitet, die Bundeswehr veröffentlichte die Studie aber erst Ende Februar 2019. Darin heißt es, viele Soldaten berichteten infolge des Einsatzes von einem gestärkten Selbstbewusstsein, mehr Gelassenheit und einer höheren Wertschätzung des Lebens. Andererseits hatte etwa jeder Zehnte noch drei Jahre nach dem Einsatz körperliche und seelische Verletzungen und fühlte sich im Alltag fremd. Besonders bitter sei es für Soldaten, wenn sie zusätzlich zu den Belastungen des Einsatzes eine gescheiterte Beziehung verkraften mussten.

Zur Studie: tinyurl.com/zmsbw-isaf

NETZFUND

DAS JS-MAGAZIN POSTET SEIT KURZEM AUF INSTAGRAM unter dem Namen jsmagazin. Die Redaktion zeigt Themen und Personen der aktuellen Ausgabe: **Soldaten, Sportler, Leute mit spannenden Berufen** und viele weitere. Wer uns folgt, erfährt auch zuverlässig, welche hochwertigen Preise wir verlosen. Die Redaktion freut sich über Follower und Feedback!

ZAHL DES MONATS

600

Minenfelder hat die Organisation „Halo" in der Provinz Herat (Afghanistan) geräumt, nun gilt Herat als minenfrei. Viele Provinzen sind noch vermint, 2017 starben pro Monat 150 Menschen durch Minen und Munitionsrückstände.

DIE AUFHOLJAGD

Der Dienstsport hat viele Mängel, berichten Soldaten. Die Bundeswehr will das ändern, doch die Hürden sind hoch

Sportliche Rekruten bei der Grundausbildung in Hagenow. Die Bundeswehr nimmt jeden, der „trainierbar" ist

Soldaten sind sportlich fit, oder? Zumindest bei der kämpfenden Truppe sollte man davon ausgehen. Doch der Oberstabsgefreite Philipp Malcher* berichtet ganz anderes. Der Jäger aus Süddeutschland sagt: „Bei uns ist der Dienstsport mangelhaft. Montags ist Joggingrunde, sieben Kilometer, wer fit ist, läuft auch acht bis zehn. Für alles andere fehlt uns die Zeit, Ballsport machen wir auch nur selten." Derzeit benötige der Zug viel Zeit für die Ausbildung neuer Rekruten.

Beim Hauptgefreiten Sven Lau* sieht es nicht viel besser aus. Lau ist ebenfalls Jäger in Süddeutschland, aber an einem anderen Standort. Bei ihm findet der Dienstsport nicht verlässlich statt: „Wochenlang machen wir nichts, wenn dann Zeit ist, machen wir alles auf einmal: Laufen, Hindernisbahn, Baumstämme heben." Das Schleppen der Baumstämme habe zwar Spaß gemacht, sagt Lau, das sei „geiler Sport". Aber der Hobbysportler kritisiert: „Man sollte vom Leichten zum Schweren gehen, nicht wochenlang nichts tun und dann ganz viel."

VIELE DIENSTUNFÄLLE

So wie Malcher und Lau erleben den Dienstsport viele Soldaten: unregelmäßig, einseitig. Eigentlich sollte es anders sein: Soldaten sollen mindestens dreimal pro Woche Dienstsport machen, insgesamt 180 Minuten. Das legt die Zentralvorschrift „Sport und Körperliche Leistungsfähigkeit" fest. Das Training soll die Körperliche Leistungsfähigkeit (KLF) – also laut Vorschrift die konditionellen Grundlagen und die koordinativen Fertigkeiten – verbessern oder sie auf hohem Niveau erhalten. Nur aus „zwingenden dienstlichen Gründen" dürfen Soldaten von den Vorgaben abweichen. Denn wer nicht richtig austrainiert ist, wird seinen Auftrag nicht ideal erfüllen können und ist anfälliger für Verletzungen. Allein 2016 verletzten sich 1295 Soldaten beim Dienstsport, knapp zwei Drittel von ihnen beim Ballsport. Auch Verletzungen im Gelände passieren regelmäßig. Wäre der Dienstsport besser und wären die Soldaten austrainierter, würde sich die Zahl der Dienstunfälle vermutlich verringern.

> „Wie sieht denn Sportausbildung in der Truppe aus? Da wird gelaufen oder man geht auf den Bolzplatz zum Kicken."

Im Sommer 2017 kollabierten in Munster bei einem Marsch vier Offiziersanwärter. Einer von ihnen starb. Die Bundeswehr beschloss daraufhin, bestimmte Ausbildungsabschnitte zu ändern, um die Soldaten behutsamer an Belastungen heranzuführen und sie künftig nicht zu überfordern. Das Verteidigungsministerium wandte sich an den Arbeitsbereich von Oberstleutnant der Reserve Daniela Klix (40). Die Sportwissenschaftlerin gewann 2007 den Marathon auf der Chinesischen Mauer, startete bei Militärweltmeisterschaften im Crosslauf und Marathon, hat den schwarzen Gürtel im Taekwondo. Klix fragt: „Wie sieht denn Sportausbildung in der Truppe aus? Da wird gelaufen oder man geht auf den Bolzplatz zum Kicken. Eine systematische Sportausbildung im Sinne der Auftragserfüllung findet in aller Regel nicht statt." Die Soldaten machen also irgendwie Sport, aber nicht auf die Anforderungen ihres Dienstpostens abgestimmt.

Klix will das ändern. Seit Oktober 2018 ist sie Referentin für Sport / KLF der Bundeswehr und leitet alle Maßnahmen

*Name geändert

in diesem Bereich. Klix will den Dienstsport auch aufgrund eigener Erfahrungen verbessern: „Übungsleiter können diese Nebenfunktion oft gar nicht richtig wahrnehmen, weil sie zu viel anderes auf ihrem primären Dienstposten zu tun haben, oft auch noch weitere Nebenfunktionen. Ich war ein gutes Jahr lang Zugführer, in der Zeit habe ich nur einmal eine Sportausbildung durchgeführt.“ So scheint es vielerorts zu sein. Soldaten wie Malcher und Lau kümmern sich deshalb zu einem guten Teil selbst um ihre Fitness. Malcher sagt: „Die Kameraden und ich machen oft nach Dienstschluss Übungen, um Verletzungen vorzubeugen.“

EIN PLAN FÜR JEDEN

Derzeit vermitteln 36 hauptamtliche „Sportlehrer Bw Truppe“ ihr Wissen an die Übungsleiter, die an den Standorten den Dienstsport machen. Das sind zu wenige, findet Klix, die Vorgesetzte der Sportlehrer ist: „Die Sportlehrer können sich in der Fläche nicht wirklich auswirken.“ Klix will nun erreichen, dass dauerhaft hochqualifizierte Ausbilder – sogenannte „Trainer KLF“ – in den Kasernen auf hohem Niveau den Dienstsport leiten. Die Trainer sollen ehemalige Sportfördersoldaten sein. Die Sportschule der Bundeswehr in Warendorf hat in einem ersten Durchgang 15 Trainer ausgebildet, die seit Januar am Standort Munster tätig sind. Sie sollen unter anderem für jeden Soldaten, den sie betreuen, einen Jahresplan aufstellen, nach dem dieser trainiert.

„MANCHMAL KOTZT EINER“

Damit wäre vorbei, was Oberstabsgefreiter Malcher beschreibt: „Wir gehen mit 30 Mann joggen. Da geht es nur darum, dass alle mithalten, manchmal kotzt dann halt einer, weil er nicht mehr kann.“ Künftig sollen Soldaten angepasst an ihren Leistungsstand laufen und die Muskeln trainieren, die sie für ihre Tätigkeit benötigen.

Soldaten beim Beachvolleyball in ihrer Freizeit in Rukla/Litauen. Im Dienst bleibt kaum Zeit für Sport

VORBILD NIEDERLANDE

Mit den Trainern KLF würde die Bundeswehr auf ein Niveau kommen, das bei anderen Streitkräften längst Standard ist. Oberstabsgefreiter Malcher war 2018 ein halbes Jahr lang in Litauen bei der Enhanced Forward Presence stationiert. Auch dort bliebe neben Übungen, Vor- und Nachbereitung nicht viel Zeit für Dienstsport, sagt er. Ganz anders sei es bei Soldaten anderer Nationen gewesen, mit denen Malcher ins Gespräch kam. „Die Niederländer waren erschrocken, wie wenig Sport wir machen. Die machen immer dreimal pro Woche Sport und haben ihre Übungsleiter dabei, die sie richtig fördern.“

So soll es künftig mit den Trainern KLF auch sein, allerdings dürfte es noch einige Jahre dauern, bis genügend von ihnen ausgebildet sind. Oberstleutnant Klix zufolge bräuchte die Bundeswehr 360 dieser Trainer, um alle Soldaten angemessen zu betreuen. Die Sportschule in Warendorf kann aber nur 50 pro Jahr ausbilden. Demnach dauert es bis 2025, bis alle bereitstehen. Theoretisch, denn: Im Juli soll die nächste Ausbildungsrunde beginnen, interessierte Sportsoldaten stehen laut Klix bereit, nur gibt es noch nicht genügend Dienstposten für sie. „Wir kämpfen gerade darum, dass wir die bekommen“, sagt Klix. Sie selbst nennt das Jahr 2025 als Zielmarke „heroisch“. Es könnte also auch länger dauern.

MANNSCHAFTER VERGESSEN

Die nebenamtlichen Übungsleiter werden dann keinesfalls überflüssig, sagt Klix. „Weil wir nicht für jeden Standort gleichermaßen Trainer KLF bekommen werden, sind wir auf die Übungsleiter weiterhin angewiesen, sie sollen die Trainer unterstützen.“ Übungsleiter fehlen in der Truppe aber ebenfalls immer wieder. Im Zug des Oberstabsgefreiten Malcher bereitet sich der Übungsleiter beispielsweise auf sein Dienstzeitende vor, ist schon in der Berufsförderung. Ersatz hat der Zug bisher nicht. Sowohl Malcher als auch der Hauptgefreite Lau sind dafür, verstärkt sportliche Mannschafter als Übungsleiter auszubilden. Das ist möglich und Lau selbst hätte Interesse daran. Lau sagt: „Es ist schade, dass wir Mannschafter bisher außen vor sind. Unsere Feldwebel sind oft anderweitig gebunden, wir könnten mehr selbst machen.“

Ein grundsätzliches Problem sehen mehrere Sportexperten der Bundeswehr: Die Karrierecenter haben den Auftrag, Interessierte mit einem Body-Mass-Index (BMI) von bis zu 40 zu rekrutieren. Dabei sprechen Mediziner schon ab einem BMI von 30 von Fettleibigkeit. Wer einen BMI von 40 hat, wiegt bei einer Größe von 1,80 Meter rund 130 Kilogramm. Die Karrierecenter prüfen nur noch die „Trainierbarkeit“ der Bewerber. „Das ist Irrsinn, trainierbar ist jeder“, sagt Sportwissenschaftlerin Klix. Ein derart niedriger „Abholpunkt“ erschwere den Auftrag, die Rekruten fit zu machen. Die Marathonläuferin Klix wird noch einen langen Atem benötigen.

Felix Ehring

„Ich sehe Fußball nicht als Problem“

Sportwissenschaftler Oliver Hein hat in seiner Doktorarbeit erforscht, wie Soldaten trainieren sollten, um Verletzungen zu vermeiden und sich auf Einsätze vorzubereiten

JS: Warum ist es wichtig, auch scheinbar einfache Dinge wie das Auf- und Absteigen vom Fahrzeug sportlich zu trainieren?
Oliver Hein: Damit beugt man Verletzungen vor, weil man die Bewegungen übt und optimiert, die im Alltag nicht so oft vorkommen, bei einer Übung oder im Einsatz aber schon – und dort unter Zeitdruck und mit Zusatzgewicht. Automatisiert man diese Bewegungen, muss man im Einsatz nicht mehr über sie nachdenken und hat den Kopf frei für die Umgebung.

Soldaten spielen regelmäßig Fußball, obwohl es viele Dienstunfälle gibt. Sollte man Fußball weglassen?
Ich sehe Fußball nicht als Problem. Mannschaftssport macht Spaß und ist fester Bestandteil des Dienstsports. Die Soldaten bewegen sich freiwillig, sind motiviert und es stärkt den Teamgeist. Zur Verletzungsgefahr: Man müsste mal schauen, welche Spielsituationen zu Verletzungen führen. Dann kann man diese über spezifisches Aufwärmen zusammen mit Regelanpassungen vermeiden. Fußball ist allerdings nur wenig zielführend. Soldaten sollten zunächst immer Ausdauer, Kraft und dienstpostenspezifische Bewegungen trainieren. Dann spricht auch nichts gegen 30 Minuten kicken.

Wie wichtig ist Regeneration?
Dehnen, Faszientraining und auch Entspannungsübungen gehören aus meiner Sicht zum Trainingsprogramm dazu. Das alles kann die Regeneration nach dem Training und nach harter Arbeit unterstützen.

Oliver Hein ist Sportwissenschaftler und Personal Fitnesstrainer. Vorher war er Soldat auf Zeit

Wichtige Kraftübungen: Soldaten beim Crossfit in Gao/Mali

Bisher die Ausnahme: Die ehemalige Bobweltmeisterin Gabriele Kohlisch leitet die Sportausbildung an der Marineschule Mürwik

FOTOS: IMAGO, PHOTOTHEK, THOMAS WIEGOLD / BUNDESWEHR, SEBASTIAN WILKE / BUNDESWEHR, JENNY BARTSCH / VISUM, MICHAEL STAUDT / PRIVAT

DAS KOMMT

Sportcontainer
Die Bundeswehr will noch in diesem Jahr erste Sportcontainer an Standorten mit Grundausbildung und Führungsnachwuchseinheiten aufstellen. Sie ähneln Schiffscontainern, sind aber an den Seiten offen und bieten die Möglichkeit, die Muskulatur zu stärken und so Verletzungen vorzubeugen: Klimmzüge, Armzüge, Hebeübungen und anderes ist trainierbar. Ob das künftig auch ohne Übungsleiter möglich ist, prüft die Bundeswehr derzeit.

Soldatengrundfitnesstool (SGT)
Die Bundeswehr arbeitet an der Einführung einer Datenbank, die für jeden Soldaten angibt, inwiefern er elementare motorische Grundfertigkeiten beherrscht, die der Basis-Fitness-Test nicht abdeckt: kriechen, kurze Anläufe, tragen, heben. Somit hätte man bessere Aussagen zur körperlichen Leistungsfähigkeit der Soldaten.

Military Fitness (MilFit)
Mit Military Fitness können Soldaten für ihren Dienst typische Bewegungen und Belastungen trainieren und so Verletzungen vorbeugen. MilFit baut auf dem sportlichen Grundlagentraining auf. Sportwissenschaftlerin Daniela Klix sagt: „Militärische Fitness heißt nicht, dass man einen Baumstamm schleppt und damit eine Strecke läuft, sondern MilFit ist hochkomplex. Der Ausbilder muss konkret analysieren, was ein Soldat können muss. Davon muss er ableiten, was zu trainieren ist.“ Die Bundeswehr bildet seit 2017 MilFit-Trainer aus, die bisher in Nebenfunktion an Standorten tätig sind.

AM FLUGPLATZ

Hauptgefreiter Philipp Scholz dient im Objektschutzregiment der Luftwaffe „Friesland“ in Upjever bei Wilhelmshaven. Scholz und seine Kameraden sind darauf spezialisiert, im Einsatz Flugplätze und deren Anflugzonen zu sichern. Sie bewegen sich im Dingo oder abgesessen im Gelände und üben nach infanteristischen Grundsätzen. Objektschützer gehen regelmäßig in Einsätze, Scholz eventuell Ende dieses Jahres.

Was der 23-Jährige an seinem Dienst mag: „Wir werden breit ausgebildet und haben ein vielfältiges Aufgabenspektrum. In anderen Staffeln kann man zum Beispiel Pionieraufgaben übernehmen, es gibt auch eine Hundestaffel. Das bietet nicht jedes Regiment.“

Oben: Bei einer Übung nehmen wir unseren Auftrag entgegen
Rechts: Ausbildung am MG5

Oben: Beobachten aus der Stellung heraus
Rechts: Pause im Biwak

Links: Schießausbildung mit dem G27
Oben: Laufrunde am Morgen
Unten: In unserem Kraftraum in Upjever

Oben: Ich reinige das MG5
Links: Politische Bildung im Militärhistorischen Museum in Berlin-Gatow

KAMERA ZU GEWINNEN!

Wir wollen wissen, was ihr macht! Immer an dieser Stelle zeigen wir Fotos aus eurem Bundeswehralltag. Bewerbt euch unter **info@js-magazin.de**. Ihr bekommt dafür eine Nikon Coolpix A 300 schwarz (20.1 Megapixel, mit Speicherkarte), Wert: rund 170 Euro. Damit könnt ihr euren Dienst für uns fotografieren (in Absprache mit dem Presseoffizier). Zum Dank dürft ihr die Kamera behalten. Viel Glück!

(Rechtsweg ausgeschlossen.)

Fokussiert: Speerwerfer Johannes Vetter bei der Deutschen Meisterschaft 2018 in Nürnberg. Vetter gewann Bronze

SPITZE AUF ZEIT

Die Bundeswehr wirbt mit den Erfolgen ihrer Sportsoldaten. Aber es gibt Kritik an der Förderung

Stabsunteroffizier Johannes Vetter hat schon viel erreicht: Der 26-Jährige ist Weltmeister im Speerwurf. Er hält mit 94,44 Metern den deutschen Rekord. 2017 wurde er zum Leichtathleten des Jahres gewählt. Sein großes Ziel ist eine Medaille bei den Olympischen Spielen 2020 in Tokio. Wie ehrgeizig Vetter ist, zeigen die Bilder und Videos auf seinem Instagram-Kanal: Vetter wirft Bälle gegen eine Wand, übt das Anlaufen ohne Speer, dehnt sich im Trainingslager in Südafrika. Bei Wettkämpfen schreit er beim Abwurf und wirft sich dann auf die Bahn.

Ein Bild fällt aus der Reihe: Es zeigt Vetter in Flecktarn vor der Sportfördergruppe in Mainz. Daneben stehen die Hashtags: #LeistungFürsorgeKarriere und #WirdienenDeutschland. Er sei dankbar, dass ihn die Bundeswehr seit über vier Jahren unterstützt, sagt Vetter. So habe er den Leistungssport zum Beruf machen können.

Die Bundeswehr ist einer der wichtigsten Förderer des Spitzensports in Deutschland. Rund 700 Athletinnen und Athleten der olympischen Sportarten sind in 15 Sportfördergruppen beschäftigt, je rund die Hälfte als Mannschafter und Unteroffiziere. Wer in eine Sportfördergruppe aufgenommen wird, entscheiden die Fachverbände des Deutschen Olympischen Sportbunds (DOSB). Sie vergeben die Plätze an die Bewerber mit den besten Aussichten auf Medaillen.

Der Alltag der Sportsoldaten hat mit dem anderer Soldaten wenig zu tun: Sie durchlaufen eine verkürzte vierwöchige Grundausbildung, sind von Auslandseinsätzen befreit und haben außer dem jährlichen Schießen und den Feldwebellehrgängen für Unteroffiziere kaum militärische Pflichten. Die Athleten sind den Fördergruppen zugeteilt, trainieren aber meist an Olympiastützpunkten. Auch Vetter lebt nicht in Mainz, sondern in Offenburg, wo er beim Heimatverein des Speerwurf-Bundestrainers trainiert. Von Mai bis Oktober reist er zu Übungslagern und Wettkämpfen. Alle paar Wochen fährt er für ein Personalgespräch nach Mainz. Vetter hat viele Freiheiten – und fühlt sich bei der Bundeswehr gut aufgehoben.

Die Bundeswehr wirbt gerne mit dem Erfolg ihrer Athleten: Sie gewannen seit 1992 rund 45 Prozent aller deutschen Medaillen bei Olympischen Spielen. Von den Sportsoldaten hört man viel Gutes über ihren Dienstherrn: Sie sind finanziell abgesichert, medizinisch versorgt und können sich ganz auf den Sport konzentrieren.

BILDUNG ZWEITRANGIG

„Die Bundeswehr ist die beste Option, aber eben nur für eine begrenzte Zeit“, sagt Jonathan Koch, ehemaliger Ruderer, der aktuell die Interessen der Sportler in der DOSB-Athletenkommission vertritt. Sportsoldaten werden jeweils für ein Jahr verpflichtet, ihre Leistung entscheidet, ob es weitergeht. Auch eine vorzeitige Entlassung ist möglich. „Wichtig ist, immer einen Plan B zu haben“, meint Koch, der selbst in einer Sportfördergruppe war. Der Berufsförderungsdienst sorge zwar für eine sehr gute Absicherung nach dem Ende der Dienstzeit. Bis vor einigen Jahren habe sich die Bundeswehr aber zu wenig um die berufliche Ausbildung der Sportsoldaten während der Dienstzeit gekümmert und die Athleten nach Ende ihrer sportlichen Karriere nicht als Zeit- oder Berufssoldaten übernommen.

Das ändert sich gerade: Die Bundeswehr will Sportsoldaten in der Laufbahn der Feldwebel eine Weiterbeschäftigung als Sporttrainer ermöglichen. 15 ehemalige Spitzensportler haben in einem ersten Durchgang in Warendorf den dafür nötigen Lehrgang zum „Trainer KLF“ absolviert (Seite 10). Künftig sollen Sportler auch bei der Bundeswehr studieren und eine Offizierslaufbahn einschlagen können. Geplant ist, dafür einen sportwissenschaftlichen Studiengang mit den Schwerpunkten Gesundheit, Prävention und Rehabilitation aufzubauen.

Prinzipiell können Sportsoldaten ein ziviles Studium aufnehmen, allerdings nur „unter Wahrung der sportlichen Vereinbarkeit“, wie es ein Sprecher des Verteidigungsministeriums formuliert. Das heißt so viel wie: Es ist möglich, aber keiner wird dazu gedrängt. Die Athleten sollen in erster Linie sportliche Spitzenleistungen für ihr Land erzielen. Speerwerfer Vetter sagt: „Ich konzentriere mich auf Olympia 2020. Über alles andere mache ich mir danach Gedanken.“

UNTER MINDESTLOHN: WER SPITZENSPORTLER FÖRDERT UND WAS SIE VERDIENEN

- Spitzenathleten haben unterschiedliche Einkommensquellen: Eine feste Anstellung bei Vereinen gibt es nur bei Mannschaftssportlern, etwa im Eishockey. Die meisten Athleten sind auf die Zuschüsse und Stipendien von Stiftungen, Vereinen und Verbänden angewiesen. Hinzu kommen Preisgelder und Einnahmen aus Sponsorenverträgen.
- Eine Grundsicherung bieten die Sportfördergruppen bei der Bundeswehr (744 Plätze), Bundespolizei (160), Landespolizei (300) und dem Zoll (30). Die Sportler erhalten dort den nach Dienstgrad üblichen Sold bzw. Lohn.
- Die Stiftung Deutsche Sporthilfe unterstützt Nachwuchs- und Spitzenathleten. Auch Sportsoldaten haben teilweise Zugang zu den Förderprogrammen.
- Wie viel Spitzenathleten verdienen, zeigt eine Umfrage der Deutschen Sporthilfe: Demnach verfügen die 4000 geförderten Sportler im Schnitt nur über 18 680 Euro brutto im Jahr. Die Athleten haben durchschnittlich eine 56-Stunden-Woche, in der sie 32 Stunden für die Ausübung ihres Sports aufwenden und weitere 24 Stunden für den Beruf, die Ausbildung oder das Studium. Das ergibt einen Stundenlohn von 7,41 Euro, der deutlich unter dem Mindestlohn von 9,19 Euro liegt.

Auf dem Weg zu Bronze: der Doppelvierer um Johannes Lotz (links) bei der U23-Weltmeisterschaft 2018 in Polen

Johannes Lotz geht einen anderen Weg: Der 22-Jährige ist Ruderer, 2018 gewann er Bronze im Doppelvierer bei der U-23-Weltmeisterschaft. Nach dem Abitur in Hanau zog Lotz 2015 nach Berlin, um dort am Bundesstützpunkt der Ruderer zu trainieren und sein Psychologiestudium aufzunehmen. Im Alltag pendelt er zwischen Uni und Stützpunkt. Er trainiert täglich rund sechs Stunden, davor oder danach besucht er Vorlesungen. Zeit zum Lernen bleibt oft nur abends.

„ES REICHT GERADE SO"

Für Lotz ist das Studium eine Absicherung, wenn es mit dem Rudern doch nicht klappt – und für die Zeit danach. „Mir war die Ausbildung wichtig", sagt er. Das sei ein Grund gewesen, warum er nicht zur Bundeswehr ging. Er habe damals nach Gesprächen mit Soldaten den Eindruck gehabt, dass es nicht so gern gesehen werde, wenn die Sportler nebenher studieren. Der andere Grund: Lotz wollte nicht zur Bundeswehr, weil es seinen Überzeugungen widerspricht, Soldat zu werden: „Das war eine Gewissensentscheidung."

Sport und Studium finanziert Lotz über die Deutsche Sporthilfe, die neben der Bundeswehr einer der größten Förderer für Nachwuchs- und Spitzensportler ist. Die Stiftung unterstützt ihn mit monatlich 900 Euro, mit denen er Miete, Essen und Kleidung bezahlt. „Es reicht gerade so", sagt Lotz, der rund halb so viel Geld zum Leben hat wie andere Ruderer seiner Altersklasse, die bei einer Fördergruppe angestellt sind (siehe Kasten Seite 15).

Der Wirtschaftswissenschaftler Wolfgang Maennig sieht darin ein grundsätzliches Problem: „Die Spitzensportförderung über die Bundeswehr ist im Vergleich zu anderen Institutionen zu teuer und nicht effizient genug", kritisiert Maennig, der 1988 Olympiagold im Rudern gewann und an der Uni Hamburg lehrt. Er fordert, die Mittel anders zu verteilen. Bislang erhält die Bundeswehr von der Bundesregierung jährlich zwischen 30 und 35 Millionen Euro für die Förderung der 700 Sportsoldaten. Die Deutsche Sporthilfe unterstützt rund 4000 Athleten, war bis vor zwei Jahren aber komplett auf Spenden und die Erlöse aus der Sportlotterie angewiesen. 2018 gab es erstmals Geld von der Bundesregierung, in diesem Jahr hat der Staat die Förderung auf sieben Millionen Euro verdoppelt.

Das sei ein Schritt in die richtige Richtung, sagt Maennig. Er wünscht sich, dass Sportler wählen können, ob sie zur Bundeswehr gehen oder sich für eine direkte Förderung über die Sporthilfe entscheiden – ohne dabei finanziell viel schlechter dazustehen. Zudem sollte die Bundeswehr stärker darauf achten, dass ihre Sportsoldaten nicht nur trainieren, sondern eine Ausbildung machen oder studieren. „Wir haben in Deutschland das Ideal des mündigen Athleten", sagt Maennig. Dazu gehöre auch, dass man sich weiterbildet und sich um seine Zukunft Gedanken macht. Sebastian Drescher

FOTOS: IMAGO, SCHREYER / JS-MAGAZIN / WWW.2000METER.DE

BOXEN ERLAUBT?

Soldaten haben die Pflicht, auf ihre Gesundheit zu achten. Dürfen sie trotzdem Sportarten nachgehen, bei denen es oft zu Verletzungen kommt?

Bei einigen Sportarten ist das Verletzungsrisiko erhöht. Viele denken zuerst an Kampfsport, doch sportwissenschaftliche Untersuchungen kommen zu dem Ergebnis, dass die meisten Verletzungen bei körperbetonten Ballsportarten wie Handball, Fußball sowie ferner Basketball und Volleyball passieren. Auch beim Skifahren, beim Eishockey und beim Bodybuilding verletzen sich Sportler relativ häufig, außerdem beim Turnen. Kampfsportarten wie Boxen, Karate oder Judo bewerten Krankenkassen hingegen als Sportarten mit einem lediglich mittleren Verletzungsrisiko, weil die Sportler meist geschützt seien und im Training in der Regel nicht mit voller Kraft oder Vollkontakt übten.

VIEL FREIHEIT

Darüber hinaus gibt es Hochrisikosportarten, etwa Mixed Martial Arts. Was dürfen nun Soldaten? Denn: In Paragraf 17 des Soldatengesetztes heißt es: „Der Soldat hat alles in seinen Kräften Stehende zu tun, um seine Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen."

Wenn Soldaten also alles tun müssen, was in ihren Kräften steht, könnte man das so deuten, dass sie sich keinem Risiko aussetzen dürfen, das von bestimmten Sportarten ausgeht. Wer in einen Boxring oder gar in einen Käfig wie beim Mixed Martial Arts steigt, muss davon ausgehen, dass ihn sein Gegner verletzen wird.

Das Verteidigungsministerium stellt allerdings auf Anfrage klar: „Eine explizite Einschränkung zum Ausüben bestimmter Sportarten für Soldatinnen und Soldaten aufgrund einer Verletzungsgefahr besteht grundsätzlich nicht." Soldaten müssen demnach lediglich darauf achten, dass sie ihre „Gesundheit nicht vorsätzlich oder grob fahrlässig beeinträchtigen", wie es in Paragraf 17 heißt. Das bedeutet: Soldaten dürfen sich nicht selbst verletzen. Ein Verstoß gegen die Pflicht zur Gesunderhaltung liegt somit erst vor, wenn ein Soldat „Handlungen vornimmt, die zu einer vorübergehenden Verwendungsunfähigkeit oder Dienstunfähigkeit führen können", erläutert das Ministerium. Dazu gehören beispielsweise eine Selbstverstümmelung oder der Missbrauch von Betäubungsmitteln / Drogen (siehe S. 18). Nehmen Soldaten illegale Präparate ein, die beispielsweise den Muskelaufbau fördern, den Körper aber schädigen, verstoßen sie ebenfalls gegen Paragraf 17.

ZUM NACHLESEN

- **Soldatengesetz, §17 (4): Pflicht zur Gesunderhaltung**
- **Wie Hobbyfußballer Verletzungen vorbeugen können:** tinyurl.com/gesund-kicken
- **Wie ein Sportmediziner behandelt:** tinyurl.com/sportarzt-wissen

RISKANTE MÄNNER

Soldaten dürfen demzufolge sogar Sportarten wie Freeclimbing betreiben.

Vermutlich wäre ein Verbot einzelner Sportarten auch schwierig zu rechtfertigen. Fußball stufen Experten beispielweise trotz relativ vieler Verletzungen nicht unbedingt als risikoreich ein. Es gehe vielmehr darum, wie man den Sport ausübe (siehe Interview Seite 10).

Entscheidender als manche Sportart an sich ist die Frage, wer diese Sportart betreibt. Untersuchungen haben ergeben, dass Männer beim Sport risikoreicher vorgehen. Beim Mannschaftssport sind sie untereinander aggressiver, was die Verletzungsgefahr erhöht. Dazu kommt, dass Männer öfter Sportarten betreiben, bei denen es statistisch zu mehr Verletzungen kommt. Im Sinne der körperlichen Gesunderhaltung sind Soldatinnen also ihren männlichen Kameraden ein Stück weit voraus.

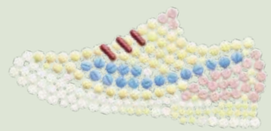
Christian Peter, Felix Ehring

SCHNELLER, WEITER, HIGHER

Wo am meisten gedopt wird und warum die offiziellen Tests nicht alle erwischen

9 der **10** schnellsten 100-Meter-Läufer der Geschichte wurden wegen Dopings gesperrt oder vor Gericht belastet. Einzige Ausnahme: der Jamaikaner Usain Bolt.

1595 Dopingverstöße zählte die Welt-Anti-Doping-Agentur (WADA) 2016. Damit waren **1,6 %** aller Dopingtests offiziell positiv.

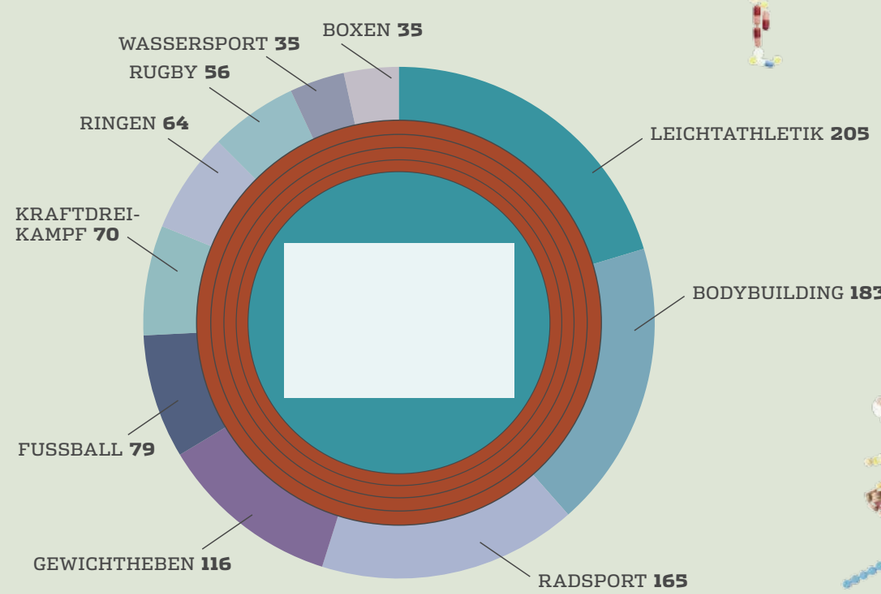


30 % der Starter bei der Leichtathletik-Weltmeisterschaft 2011 in Südkorea gaben in einer anonymen Umfrage an, Dopingmittel genommen zu haben. Aber nur **0,5 %** der WADA-Tests bei der WM fielen positiv aus. Mediziner vermuten, dass die Sportler immer neue Wege finden, die biologischen Urin- und Bluttests auszutricksen.

Das Jahresbudget der WADA lag 2018 bei **33** Millionen Dollar. Zum Vergleich: Allein bei den Spielen in Rio de Janeiro nahm das Internationale Olympische Komitee **5** Milliarden Dollar ein.

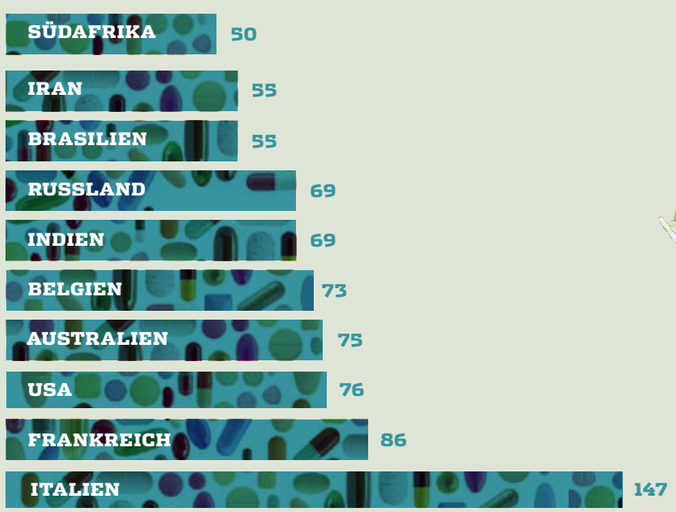
KRAFTSPORTLER GREIFEN ZU

Sportarten, bei denen 2016 die meisten Dopingverstöße festgestellt wurden



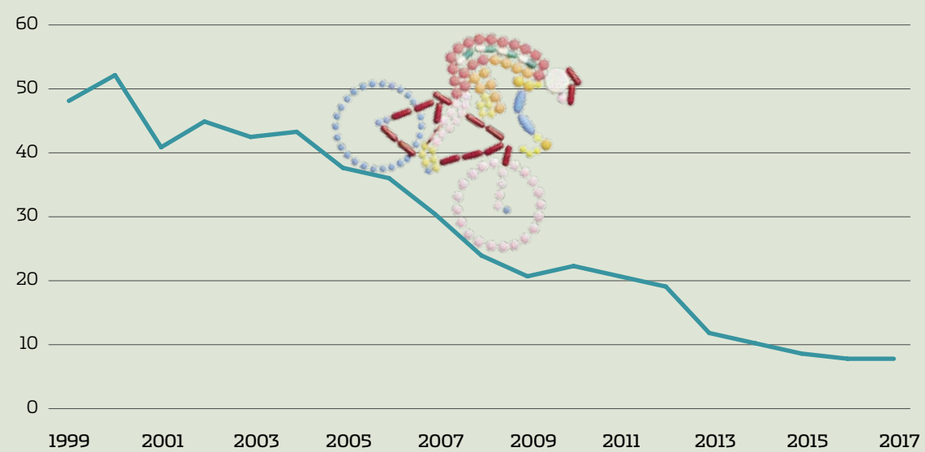
DOPINGMEISTER ITALIEN

Nationen mit den meisten Dopingverstößen 2016



GEWINNER UNTER VERDACHT

Anteil der Fahrer der Tour de France, die im Lauf ihrer Karriere in einen Dopingfall verwickelt waren (in Prozent)



QUELLE: EUROSPORT / WADA / SPORTS MEDICINE: DOPING IN TWO ELITE ATHLETICS COMPETITIONS ASSESSED BY RANDOMIZED-RESPONSE SURVEYS / STATISTA FOTO: GETTY IMAGES, ISTOCKPHOTO (2) / ISTOCKPHOTO, DMITRY FISHER (5) / STOCK.ADOBE, FISHER PHOTOSTUDIO

LEBEN

BERUF DES MONATS

SERVICETECHNIKER ROTORBLATT
Dem Himmel so nah

Sebastian Schindel hat nach einer Ausbildung zum Koch seinen Wehrdienst geleistet und anschließend als Zeitsoldat gedient. Den Berufsförderungsdienst nutzte er, um sich ein Jahr lang zum Industriekletterer ausbilden zu lassen. Er spezialisierte sich auf den Bereich Windenergie und leitet mittlerweile die Niederlassung einer Firma in Rostock.

Schindel und seine Kollegen reparieren in Höhen von 50 bis 165 Metern Schäden an den Rotorblättern, die durch die Witterung, Blitzeinschläge oder Fabrikationsfehler entstanden sind. Arbeitet Schindel am Seil, dann sichert ihn ein Kollege am Boden. Bei größeren Schäden nutzt der 36-Jährige einen Korb oder eine Hebebühne. Mit seiner Ausrüstung wiegt er bis zu 130 Kilogramm. Das Wetter kann Reparaturen erschweren, deshalb arbeiten die Techniker hauptsächlich von März bis Oktober und sammeln Überstunden an. Im Winter sind teilweise noch Begutachtungen möglich.

Schindel genießt die handwerkliche Arbeit in der Höhe. „Die Aussicht ist immer wieder schön." Und das nicht nur in Deutschland. Schindel ist manchmal mehrere Wochen in Europa unterwegs.

- **Für wen?** Handwerklich Begabte, möglichst technisch ausgebildet
- **Für wen nicht?** Menschen, die unter Höhenangst leiden
- **Für was?** 1500 bis 2000 Euro netto zum Einstieg

? FRAG DEN PFARRER!
ELTERN STREITEN

MARKUS LINDE, Mittenwald, **antwortet**

Meine Eltern streiten sich in letzter Zeit nur noch – sogar über Kleinigkeiten. Ich habe das Gefühl, sie sind nicht mehr glücklich miteinander. Ich will mich nicht in ihre Beziehung einmischen, würde aber trotzdem gern helfen. Was kann ich tun?

Ihre Eltern streiten viel, manchmal sogar wegen Kleinigkeiten. Zu gerne möchten Sie ihnen helfen. Sprechen Sie mit jedem Elternteil und hören Sie gut zu. Vielleicht empfinden Ihre Eltern den Streit gar nicht als schlimm, denn bei manchen Paaren kann Streit auch zu einer Art Ritual werden.
Wenn Sie allerdings den Eindruck haben, dass Ihre Eltern unter dem Streit leiden, dann schlagen Sie ihnen eine Paarberatung vor. Paartherapeuten, die so eine Beratung anbieten, gibt es in jeder Stadt – übrigens auch von evangelischen Trägern. Und dafür ist man weder zu jung noch zu alt. Falls das nicht hilft oder Ihre Eltern sich nicht darauf einlassen möchten und es schließlich auf eine Trennung hinauslaufen sollte, können Sie darüber nachdenken, sich selbst Unterstützung zu suchen. Reden Sie darüber, was die Trennung Ihrer Eltern in Ihnen auslöst. Sprechen Sie mit einem Freund oder einer Freundin. Auch Ihr Militärpfarrer wird immer ein offenes Ohr für Sie haben.

FOTOS: PRIVAT (3) / KOMOOT / MAISTER BBQ

STADIONFIEBER

DIE FÜNF STUFEN ZUM ABSTIEG

Sportjournalist **DIRK BRICHZI** stellt euch auf das Unvermeidliche ein

Euer Verein hängt im Keller der Tabelle fest, aber ihr glaubt fest an die Rettung? Vielleicht solltet ihr euch lieber auf das Unvermeidliche einlassen. Die fünf Stufen zum Abstieg:

1. Leugnen: Abstiegsgefahr? Ach was! Ist zwar blöd, dass das Team bisher höchstens 16. war und der Rückstand auf den rettenden Tabellenrang fünf Punkte beträgt. Aber hey: Es ist doch noch immer gut gegangen! Klassischer Spruch: „Es sind noch zehn Spiele und damit 30 Punkte zu vergeben." Meist gesagt von Leuten, die keine Wahrscheinlichkeitsrechnung kennen.

2. Zweifel: Puh, aus den drei Spielen gegen Teams „auf Augenhöhe" gab es nur einen Punkt? Der Trainer suspendiert ein paar Profis, zieht dafür A-Junioren hoch und bucht Kurz-Trainingslager in Orten wie Malente? Selbst hart gesottenen Fans kommen langsam Zweifel. Klassischer Spruch: „Hat Spieler XY eigentlich einen Vertrag für die zweite Liga?"

3. Hoffnung: Wer hätte das gedacht? Ein 2:1-Auswärtserfolg beim „Champions-League-Aspiranten"! Okay, der ist zwar nur Neunter, aber immerhin! Dazu hat der 18-Jährige aus den A-Junioren das Siegtor erzielt. Der Malente-Trip ist gebucht. Klassischer Spruch: „Wir könnten in zwei Wochen schon über dem Strich stehen!"

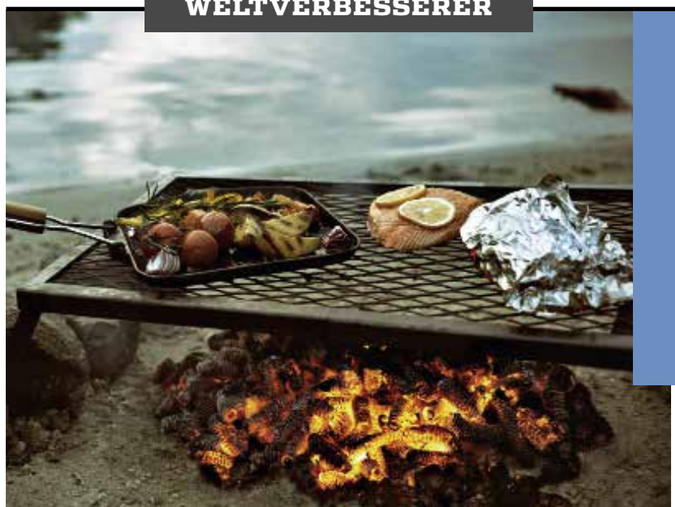
4. Rückschlag: Rumms! Ein 0:1-Debakel gegen den Tabellenletzten. Pfiffe schon zur Halbzeit, der halbe Sportschaubeitrag besteht aus Nahaufnahmen der entsetzten Gesichter der Fans. Spieler und Trainer sind am Mikrofon ratlos. Klassischer Spruch: „Noch ist rechnerisch alles möglich!"

5. Ende: Meist ist schon drei Spieltage vor Saisonende alles klar. Fans heulen, Spieler auch. Von denen kommt der Spruch: „Wir haben den Karren in den Dreck gefahren, wir holen ihn auch wieder raus." Aber das gilt nur so lange, bis sie doch noch einen neuen Verein für die nächste Saison finden.

APP DES MONATS

Ob Rennradtour, Alpencross mit dem Mountainbike oder Wanderwege: „Komoot" **hilft beim Planen von Routen.** Die App navigiert und gibt vorab Infos zu den Wegen, führt an Sehenswürdigkeiten entlang. Die erste Region erhält man beim Registrieren kostenlos, danach kostet eine Region vier Euro.

WELTVERBESSERER



GRILLEN MIT MAISKOHLE

Zwei Freunde wollten beim Grillen nicht unabsichtlich Regenwald verfeuern – in knapp zwei Dritteln der Holzkohle steckt Tropenholz. Ihre Alternative: den harten Innenteil des Maiskolbens, die sogenannte Spindel, nutzbar machen. Die verkohlten Spindeln verkaufen sie nun als umweltschonende Alternative. Die Maiskohle entwickelt den Herstellern zufolge nach fünf Minuten Glut, sie glüht 45 Minuten lang. www.maister-bbq.de

HELDEN IN NISCHEN

Actionreich, taktisch anspruchsvoll oder ein Spiel mit den Nerven: Acht Athleten wenig bekannter Disziplinen berichten, was ihren Sport ausmacht

FECHTEN: MIT DRUCK UMGEHEN

Fechter treten im Einzel oder in Mannschaften an. Es gewinnt, wer zuerst fünf Treffer (Vorrunde über fünf Minuten) bzw. 15 Treffer (K.-o.-Runde über 15 Minuten) erzielt. Christopher Helmke (20) ficht seit sieben Jahren für den Wiesbadener Fechtclub:

„Ich fand Fechten im Fernsehen immer interessant. Bei einem Probetraining war ich sofort begeistert und bin seitdem dreimal die Woche auf der Bahn. Die Bewegungen beim Fechten sind eher unnatürlich, also habe ich anfangs nur die Schritte geübt. Das braucht viel Ehrgeiz und Durchhaltevermögen. Hat man die Bewegungen automatisiert, kommt die Taktik dazu. Ab einem gewissen Level ist Fechten vor allem Kopfsache. Während eines Gefechts überlege ich, was der Gegner als nächstes machen könnte. Ich plane den Moment des Treffers und arbeite ein, zwei Minuten darauf hin. Treffe ich, ist das ein tolles Gefühl. Fechten fordert mich körperlich und mental. Man lernt, mit Druck umzugehen und wird selbstbewusster. Das hilft mir auch im Alltag."

Was man braucht: Durchhaltevermögen, mentale Stärke

Bester Moment: Erster Gewinn der Hessen-Meisterschaft 2015

TCHOUKBALL: MIT VOLLER KRAFT AUFS FRAME

„Tchouk" – so klingt es, wenn ein Ball auf ein Trampolin prallt. Die Spieler einer Mannschaft versuchen, den Ball auf ein „Frame" zu werfen, das einem kleinen Trampolin gleicht. Die gegnerische Mannschaft muss den Ball fangen, bevor er auf dem Boden aufkommt, um einen Punktverlust zu verhindern und selbst angreifen zu können. Lara Diederich (29, links im Bild) spielt in der Tchoukball-Nationalmannschaft:

„Früher habe ich Handball gespielt, im Gegensatz dazu ist Tchoukball viel fairer. Körperkontakt ist nicht erlaubt, das beugt Verletzungen vor und macht das Spiel schneller. Auf dem Feld ist das andere Team zwar Konkurrenz, aber nach Spielen ist es ganz normal, dass man sich miteinander unterhält. Wir fahren mehrmals im Jahr auf internationale Turniere. Vergangenen Sommer haben wir uns mit der Damennationalmannschaft für die Weltmeisterschaft in Malaysia qualifiziert. Da Tchoukball aber finanziell nicht unterstützt wird, können wir leider nicht antreten."

Was man braucht: Ball- und Körpergefühl, Teamgeist

Bester Moment: 4. Platz bei der Europameisterschaft 2014

FLOORBALL: ZUM AUSPOWERN

Hockey wird nicht nur auf dem Eis oder Feld gespielt, sondern auch in der Halle. Fabian Diaz (25, weißes Trikot) spielt seit acht Jahren in der deutschen Floorball-Nationalmannschaft:

„Vor 15 Jahren wurde Floorball als AG an meiner Schule angeboten. Dort habe ich angefangen, mittlerweile trainiere ich dreimal pro Woche. Für uns Spieler ist Floorball eine Mischung aus Eis- und Feldhockey. Im Gegensatz zum Eishockey darf man den Ball aber mit beiden Seiten des Schlägers spielen. Es ist zwar ein Kontaktsport, aber schwere Verletzungen gibt es selten. Eher bricht der Schläger, der aus Carbon oder Fiberglas besteht, als das Schienbein des Gegners.

Floorball ist ein sehr schneller, actionreicher Sport, bei dem immer etwas passiert. Er ist aber auch so anstrengend, dass man nach zwei Minuten auf dem Feld schon ziemlich kaputt ist. Deswegen gibt es viele Wechsel. Aber die harte Arbeit lohnt sich. Es macht immer Spaß und das Team ist wie eine Familie für mich."

Was man braucht: Ausdauer, Ballgefühl, Teamgeist

Bester Moment: 5. Platz beim Euro-Floorball-Cup 2016

SPORTSCHIESSEN: DIE INNERE RUHE

Für Stabsunteroffizier Kai Heggen (24, im Bild) war das Gewehr schon immer mehr Sportgerät als Waffe:

„Mit meinen Eltern war ich schon als Kind im Schützenverein. Als ich mit sechs Jahren mit dem Lichtpunktgewehr (ohne Patronen) schießen durfte, hat es mir sofort Spaß gemacht. Das Luftgewehr habe ich später vom Verein geliehen.

Meine Lieblingsdisziplin mit dem Luftgewehr ist ‚40 Schuss stehend freihand'. Mein Trainer hat früh erkannt, dass ich gute Ringzahlen schieße, und mich gefördert. Ich wurde sozusagen zum Aushängeschild meines Vereins und habe im Kreiskader trainiert. Die Anerkennung und die Erfolge haben mich gereizt, noch besser zu werden. Egal, wie stressig mein Tag war, beim Schießen entspanne ich. Die beruhigende Atemtechnik und der immer gleiche Ablauf bringen mich runter."

Was man braucht: Geduld, Konzentration, Selbstdisziplin, innere Ruhe

Bester Moment: Gewinn der Kreismeisterschaft 2008

MINIGOLF: ANALYSIEREN, EINLOCHEN

Lukas Neumann (23, im Bild) spielt seit 2015 beim 1. Mainzer Minigolf-Club in der 1. Bundesliga:

„Durch einen Freund bin ich zum Minigolf gekommen. Weil ich in der Schule in einer AG Golf gespielt hatte, war der Einstieg einfach – die Techniken ähneln sich. Doch Minigolf ist viel mehr Mannschaftssport. Man kann relativ schnell Erfolg haben. Die Konkurrenz ist nicht so riesig. Auf Topniveau ist es natürlich nicht mehr einfach. Ich habe bereits nach zwei Jahren meine erste deutsche Meisterschaft gespielt, 2016 wurde ich deutscher Meister im Einzel. Vor Meisterschaften trainieren wir bis zu elf Stunden am Tag. Darüber hinaus trainiert jeder für sich selbst Technik und Koordination. Es gibt verschiedene Bälle, die sich in Sprunghöhe, Härtegrad, Gewicht und Oberfläche unterscheiden. Hinzu kommt, dass man die Bahnen auf verschiedene Weise spielen kann. Minigolf kann jeder spielen, man benötigt keine körperlichen Voraussetzungen."

Was man braucht: Disziplin, starke Nerven, analytisches Denken
Bester Moment: Als wir mit dem MGC Mainz 2017 unverhofft deutscher Meister geworden sind

MOTOCROSS: STRENGT AN WIE ZEHNKAMPF

Beim klassischen Motocross entscheidet ein Zeittraining über die Startaufstellung. Der Schnellste darf sich einen Platz am Startgatter aussuchen. In zwei Rennläufen sammeln die Fahrer Punkte, die addiert werden. Die Strecken enthalten zehn bis 20 Hügel unterschiedlicher Höhe für Sprünge. Toni Wolff (33, im Bild) fährt im MSC Fürstlich Drehna Motocross:

„Ich habe mit sechs Jahren auf einer kleinen Maschine angefangen, seitdem war ich nicht mehr davon runterzukriegen. Schon mein Uropa ist Motocross gefahren. Ich fahre seit vielen Jahren in der Serie um die deutsche Meisterschaft. Für Motocross muss man immens fit sein – das ist so anstrengend wie ein Zehnkampf, hinterher tun einem alle Muskeln weh. Der Durchschnittspuls liegt bei 185 bis 190. Ein Rennen dauert 30 Minuten, wir fahren zwei Rennen pro Tag. Man benötigt also auch Kondition.

Für erfahrene Fahrer ist Motocross nicht gefährlicher als Fußball. Meine schlimmste Verletzung war ein Schlüsselbeinbruch. Auf gerader Strecke erreicht man schon mal 120 Stundenkilometer – das ist auf so einer ruckeligen Piste ziemlich schnell. Die Durchschnittsgeschwindigkeit liegt eher bei 60 Stundenkilometern. Auf der Straße Motorrad zu fahren, ist mir zu gefährlich."

Was man braucht: Muskulatur, Kondition, Respekt/eine „gesunde Angst"
Bester Moment: 6. Platz beim ADAC Youngster-Cup 2006

FOTOS: IMAGO, KYODO NEWS / ETBF, DTBV, DAVID SANDOZ / PRIVAT (3) / ROMANO MICHAELIS / IMAGO, KOLBERT-PRESS, ALEXANDER FREIESLEBEN / PRIVAT

BASEBALL: WO GENTLEMEN SCHLAGEN

Beim Baseball sind die zwei Teams im Wechsel in der Offense oder Defense. Spieler in der Offense schlagen den Ball („Batter") und versuchen, vier „Bases" abzulaufen, wofür sie Punkte bekommen. Ein Spieler der Defense ist der „Pitcher". Er wirft den Ball zum Batter in die „Strike-Zone". Die anderen acht Verteidiger versuchen, geschlagene Bälle aufzunehmen und zu den Mitspielern an den Bases zu werfen, bevor die Batter diese erreichen. Dustin Orizzonte (22) spielt bei den Frankfurt Eagles (2. Bundesliga/Landesliga):

„Mein Großvater ist US-Amerikaner, er hat mir hin und wieder einen Schläger oder Handschuh geschenkt. Seit zehn Jahren spiele ich im Verein. Beim Baseball trainiert man vieles: werfen, fangen, laufen, Hand-Augen-Koordination, Taktik. Wichtig ist eine schnelle Auffassungsgabe, um beispielsweise zu entscheiden: Wie weit fliegt der geschlagene Ball und wo muss ich ihn hinwerfen? Auch wer nicht ganz schlank ist, kann erfolgreich sein. Das Duell zwischen Pitcher und Batter ist besonders spannend, beide brauchen gute Nerven. Baseball ist ein Gentlemen-Sport: Wir sind ordentlich gekleidet, es geht fair zu, es gibt keinen Streit mit dem Schiedsrichter. Respekt wird groß geschrieben."

Was man braucht: Teamgeist, Konzentration, Technik
Bester Moment: Wenn man den Ball so richtig trifft und das Team einen anfeuert – pures Adrenalin

KUNSTRADFAHREN: AKROBAT AUF DEM RAD

Max Maute (20, im Bild) hat schon mit zehn Jahren einen Kopfstand auf dem Sattel gemacht. Der Sportsoldat ist Kunstradfahrer. Während einer fünfminütigen Kür kann er bis zu 30 Übungen zeigen, die Kampfrichter beurteilen:

„Mein Opa und mein Vater waren mehrmals Weltmeister im Kunstradfahren, mein Vater ist jetzt Bundestrainer. Mit sechs Jahren habe ich das erste Mal auf einem Kunstrad gesessen. Heute trainiere ich bis zu 20 Stunden pro Woche. Das Kunstrad kostet etwa 2500 Euro, mein Rad habe ich vom Verein geliehen. Anfangs übt man auf dem Boden und auf dem Rad mit Sicherung. Eine Übung trainiere ich schon seit sechs Jahren. Das erfordert viel Geduld, Ehrgeiz und einen starken Willen."

Was man braucht: Koordination, Ausdauer, Kraft, Gelenkigkeit
Bester Moment: Dritter Platz bei der deutschen Meisterschaft im Jahr 2018

Protokolle: Fabienne von der Eltz, Tamara Marszalkowski, Felix Ehring

„ES GIBT KEINEN FUSSBALLGOTT …“

Hoffen auf göttlichen Beistand? Haris Seferovic, Spieler von Eintracht Frankfurt bis 2017

… aber ähnlich sind sich Fußball und Religion manchmal schon, findet der Frankfurter Stadionpfarrer Eugen Eckert

Wenn Pfarrer Eugen Eckert zur Arbeit fährt, dann macht er sich auf den Weg ins Fußballstadion. Zu seiner Gemeinde gehören die Fans von Eintracht Frankfurt, sein Arbeitsort ist eine Kapelle in den Katakomben der Commerzbank-Arena. Der 64-Jährige spricht mit Fans und Jugendgruppen über Fußball und Religion, macht Stadionführungen, tauft Kinder und traut Paare.

Kapelle Die Idee für die Stadionkapelle entstand 2006. Damals wurde die Arena in Frankfurt für die Weltmeisterschaft umgebaut. Die Planer besuchten Stadien in Lateinamerika und stellten fest, dass es dort oft eine Kapelle gibt, weil viele Spieler und Fans gläubig sind. „Früher wurden Kirchen immer am Marktplatz gebaut, weil sich dort das gesellschaftliche Leben abspielte“, erklärt Eckert. Ein Fußballstadion sei ein Platz, an dem viele Menschen zusammenkommen. Dazu gehöre ein Angebot der Kirche. 2007 nahm Eckert die Arbeit als Stadionpfarrer auf.

Block 30 F Besucher der Kapelle sprechen ein Gebet, zünden eine Kerze an oder gedenken eines Verstorbenen. Manche schreiben ins Gästebuch, das in der Kapelle ausliegt. Einer hat darin notiert: „Bis zur letzten Saison haben wir Jahr für Jahr nebeneinander gesessen. Block 30 F. Du fehlst mir.“

Liebes-Schal Paare, die Eckert in der Kapelle traut, sind meist treue Eintracht-Fans. Bei den Trauungen spielen auch Vereinssymbole eine Rolle. Einem jungen Paar habe er einen Eintracht-Schal überreicht, erzählt Eckert. „Wenn die Liebe der beiden hält, dann reicht ein Schal, um warm zu bleiben“, habe er damit sagen wollen. Eckert hat auch schon „Ultras“ getraut. Er beobachtet, dass sich die Einstellung mancher fanatischer Fans mit einer neuen Lebensphase ändert. „Manche steigen aus der Szene aus, weil sie ein Kind bekommen und mehr Verantwortung übernehmen wollen.“

Gewalt Eckert schätzt die Leidenschaft der Ultras, die Choreographien bei großen Spielen wie den Auftritten der Eintracht in der Europa League in dieser Saison. Aber er verurteilt, wenn Fans gewalttätig werden oder Schiedsrichter und Spieler beschimpfen.

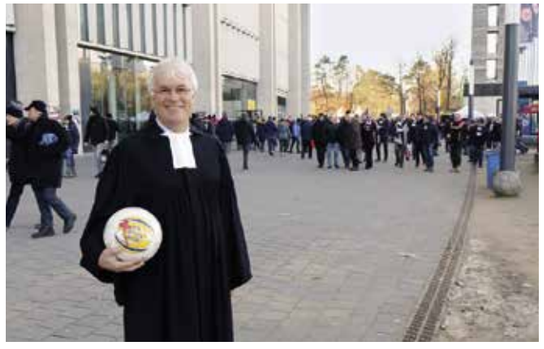
Abstieg Der Pfarrer kümmert sich um die Sorgen der Fans. Als der Verein 2011 in die zweite Liga abstieg, war er da und tröstete. Auch mit Liedern. Einmal habe er gemeinsam mit Fans „Marmor, Stein und Eisen bricht, aber unsere Liebe nicht“ gesungen, erzählt Eckert.

Kader Als Jugendlicher spielte Eckert für den Stadtrivalen FSV Frankfurt in der Jugendauswahl, später wurde er Sozialarbeiter, dann Studentenpfarrer. Dem Sport blieb er treu. Fußball sei für ihn mehr als nur ein Spiel: „Er erzählt von schönen und unschönen Dingen, vom Fallen und Aufstehen, von Siegen und Niederlagen, genau wie das Leben“, sagt Eckert. „Keiner möchte vom Platz gestellt werden. Wir alle möchten am liebsten zum Kader gehören und mitspielen. Aber wie gehen wir damit um, wenn etwas doch nicht so klappt, wie wir uns das wünschen?“ Für Eckert kommt es darauf an, zusammenzuhalten, statt nur für sich zu kämpfen; für den Erfolg einer Mannschaft seien schließlich alle Spieler verantwortlich.

Fairness „Wenn Sieger die Verlierer trösten oder sich Spieler nach einem Foul entschuldigen, dann sind das schöne Beispiele für Fair Play“, findet Eckert. Der Pfarrer wirbt für einen respektvollen Umgang im Fußball, zum Beispiel als Botschafter der Initiative „Fair Play Hessen“, an der sich mehrere Profiklubs aus der Region beteiligen. Die Initiative schult Amateurtrainer und vermittelt bei Konflikten in Vereinen. „Fair Play bedeutet für mich, dass jeder so akzeptiert wird, wie er ist, unabhängig von Hautfarbe, Herkunft oder Religion“, sagt Eckert. Im Fußball sei das nicht immer der Fall, etwa wenn Fans dunkelhäutige Spieler rassistisch beleidigen.

Fußballgott Pfarrer Eckert spricht vor den Spielen oft ein stilles Gebet. Er betet nicht für den Sieg einer Mannschaft, sondern dafür, dass sich Spieler und Zuschauer nicht verletzen. An einen Fußballgott, den Fans oder Kommentatoren gerne beschwören, glaubt Eckert nicht: „Für Christen gibt es nur einen Gott, von dem wir sagen, dass er uns und die Welt erschaffen hat.“ Fußball sei für manchen Fan eine Religion. Obwohl Eckert das nicht so sieht, ähneln sich auch seiner Ansicht nach einige Rituale: „Wenn Fans am Spieltag zum Stadion kommen, dann hat das etwas von Pilgern, die Spiele folgen wie ein Gottesdienst einem festen Ablauf. Und genau wie in der Kirche wird im Stadion gemeinsam gesungen.“

Wunder Und noch eine Gemeinsamkeit gebe es: „Religion hat mit dem Hoffen auf Wunder zu tun, weil so vieles im Leben anders verläuft als erwartet.“ So wie im Fußball. Ein Spiel sei für ihn am schönsten, wenn es spannend sei, spektakuläre Szenen biete und am Ende ein Wunder geschehe. So wie im Mai vor einem Jahr, als die Eintracht Frankfurt den großen FC Bayern besiegte und den DFB-Pokal gewann. Detlef Schneider



Spieltag: Pfarrer Eugen Eckert vor dem Stadion in Frankfurt

FOTOS: IMAGO, EIBNER / SEBASTIAN DRESCHER

PFEILE WERFEN

Dart läuft im Fernsehen, manche Profis können davon leben. Aber ist das wirklich Sport?

PRO: JA. ES IST EIN WETTSTREIT MIT INTERNATIONALEN REGELN

Von Victoria Reith

Jede zweite Woche erkenne ich mich kaum wieder: Wenn meine Freizeit-Dartrunde „Darters of Darkness“ zusammenkommt, entbrennt ein Wettkampfgeist in mir, der sich sonst selten bemerkbar macht. Die Runde besteht aus Kollegen und Freunden, männlich wie weiblich, und wir spielen in einer Kölner Kneipe im Turniermodus: erst jeder gegen jeden, dann der Beste gegen den Schlechtesten, und so weiter in K.-o.-Runden, bis am Ende ein Sieger feststeht – oder eine Siegerin.

Für mich ist Dart Sport, weil es ein Wettstreit mit internationalen Regeln ist. Es gibt 13 Dart-Landesverbände in Deutschland, eine Bundesliga mit 18 Teams sowie eine Nationalmannschaft. Und der Deutsche Dart-Verband ist Mitglied im Deutschen Olympischen Sportbund. Soviel zu den Fakten.

STAUNEN ÜBER DIE PROFIS

Jetzt zu den Emotionen: Einmal im Jahr reisen Tausende Fans zur Dart-Weltmeisterschaft in London und staunen dort über die Wurfkünste der weltbesten Darter (den Oberarm fast starr auf Schulterhöhe, das Handgelenk übertreckt, eine kontrollierte Rückwärtsbewegung vor dem Abwurf, dann mit Schwung nach vorn klappen). Auch Freunde aus meiner Dartrunde waren schon in London – und sind selbst nach dem dritten Mal noch begeistert von der Atmosphäre, die auch Zuschauer vor dem Fernseher mitreißt. Die Fans feuern ihre Idole an, die Matches sind oft spannender als ein Krimi. Wer selbst Dart spielt, weiß: 180 Punkte, also drei Mal die Triple-20 zu treffen, ist fast unmöglich. Die Dart-Elite, die durch Technik und Konzentration besticht, schafft genau das scheinbar mühelos.

In meiner kleinen Dartrunde erlebe ich dieselben Dynamiken wie in anderen Sportarten. Es gibt den, der fast immer gewinnt, den FC Bayern der „Darters of Darkness“. Ihm folgt eine mittelgroße Gruppe mit Spielern, die eigentlich eine gute Technik haben, aber immer wieder mal ein oder zwei Matches verlieren. Meistens verlieren sie gegen jemanden aus der dritten Gruppe. Das sind diejenigen, die zwar etwas draufhaben und ab und an eine besondere Runde hinlegen, aber zu instabil sind. Und dann gibt es noch diejenigen, die fast immer verlieren und es nie ins Finale schaffen.

> **Die Dart-Elite besticht durch Technik und Konzentration**

Ich selbst gehöre der dritten Gruppe an. Neulich waren unser Rekordmeister und einige aus der Spitzengruppe an einem Abend nicht da. Ich lag nach der Vorrunde vorne, kämpfte mich mit einigen geschickten Würfen und noch mehr Glück bis ins Finale. Ich hätte nur noch einmal treffen müssen. Doch der letzte Wurf: daneben! Nie war ich dem Sieg so nah. Selten habe ich mich so geärgert, weil der Pfeil knapp neben der 14 landete, die ich hätte treffen sollen. Und ich den einmaligen sportlichen Triumph verspielte.

KONTRA: NEIN. OHNE SCHWEISS UND SCHMERZ IST ES KEIN SPORT

Von Dirk Brichzi

Für mich ist Dart wie Angeln oder Sex: Es ist ab und zu als Zeitvertreib in angenehmer Gesellschaft ganz unterhaltsam. Aber: Beleibten und tätowierten Typen stundenlang dabei im Fernsehen zuschauen? Mehr als schräg.

Das sage ich gerne, wenn rund um den Jahreswechsel ansonsten vernünftige Leute in meinem Bekanntenkreis zu Dartfans mutieren, weil Fußball gerade Pause hat und sie dem Weihnachtstrubel entfliehen wollen. Dann schauen sie den ganzen Abend lang Pfeilewerfen, und irgendwann wird in London tatsächlich ein Weltmeister gekürt. Aber ist das deshalb schon Sport?

Diese Diskussion kann ganze Kneipenabende füllen. Öffentlich diskutiert wurde die Frage 2017 in Österreich, als bei der Wahl zum Sportler des Jahres ein Dartprofi auf Platz fünf landete – und das Proteste von Radfahrern, Snowboardern und anderen „richtigen“ Sportlern auslöste.

> **Beim Dart muss niemand an seine körperlichen Grenzen oder darüber hinausgehen**

Völlig zu Recht, denn Dart ist kein Sport. Ich will erst gar nicht damit anfangen, historische Bedeutungen des Wortes „Sport“ auszugraben. Es fehlt ganz einfach die physische Komponente, die Anstrengung, die Bewegung, das Schwitzen, um Dart Sport nennen zu können. Manchen mag nach stundenlangem Werfen das Ellbogengelenk schmerzen oder es bilden sich ein paar Schweißperlen, weil es in der Kneipe stickig ist. Aber das, was Sport für mich ausmacht, fehlt, denn beim Dart muss niemand an seine körperlichen Grenzen oder darüber hinausgehen, um besser zu werden. Manche werden nun einwenden: Aber beim Schach ist das doch ähnlich – und das ist auch Sport. Nein, ist es eben nicht. Wieso sollte es auch? Weil dort Weltmeister gekürt werden und es Profis gibt? Beides gibt es beim Pokern auch.

VON WEGEN MENTALSPORT

Dartfans behaupten gerne, es sei ein Mentalsport oder ein Präzisionssport, weil man halt im Kopf auf Zack sein muss, um gute Leistungen abzuliefern. Glaube ich gerne. Aber wenn ich „Präzisionssport“ googel, lande ich auch bei Minigolf, Billard, Kegeln oder Casting (wie Dart, nur mit Angeln). Das soll alles Sport sein? Dabei verstehe ich die Dartspieler ja: Es ist schön, eine Wampe zu haben, Bier zu trinken und Chips zu essen und sich dabei trotzdem als Sportler zu fühlen.

Mein Vorschlag, wie man eine Tätigkeit als Sportart bestimmen könnte: Man macht es eine Stunde lang auf dem persönlich höchstmöglichen Niveau, und wenn man dann schwitzt, außer Atem ist, einem diverse Körperteile wehtun und man zwischen „Wie geil ist das denn?“ und „Nie wieder!“ schwankt, dann ist es Sport. Das werde ich beim nächsten Dartabend mit den Kumpels in der Kneipe mal ausprobieren.

FOTOS: ISTOCKPHOTO, KAPITAEN

ZU GEWINNEN

BOXSACK & HANDSCHUHE

Der kann was ab:
JS verlost einen Boxsack von Paffen aus robustem Kunstleder (150 cm), dazu „Kibo Fight"-Trainingshandschuhe und eine Deckenaufhängung

1 2 3 4 5 6 7

Ganz einfach das Lösungswort [illegible] senden*.

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

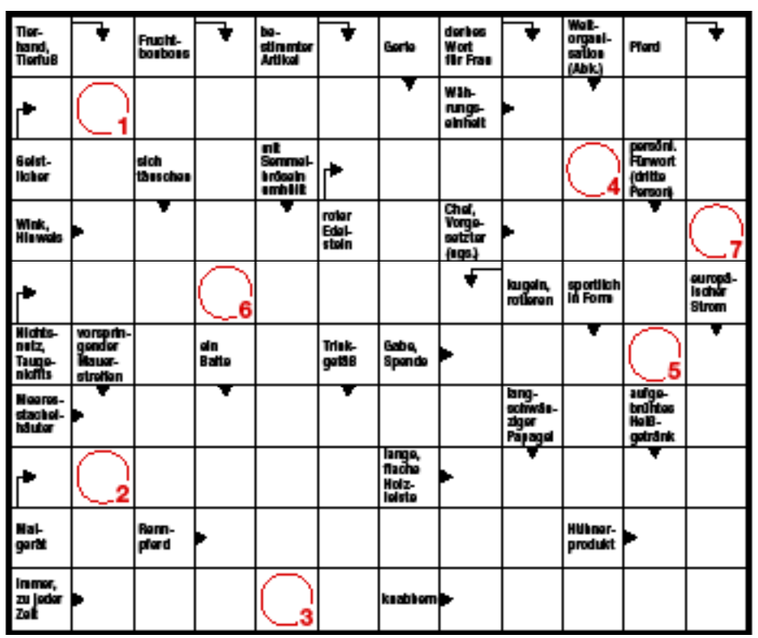
Teilnahmeberechtigt sind Soldaten und Zivilangestellte der Bundeswehr. Mehrfachteilnahme führt zum Ausschluss, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Name und Wohnort der Gewinner geben wir in JS bekannt.

* Jeweilige Providerkosten für eine SMS.

SUDOKU

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

Jede Ziffer von 1 bis 9 darf in jeder Reihe, in jeder Spalte und in jedem Quadrat nur ein einziges Mal vorkommen. Die Sudokulösung aus diesem Heft findet ihr auf Seite 35.



Auflösung Februar

Das Lösungswort im Februar lautete: Notfall

Gewinner der Bose-Kopfhörer ist:
Marco Fink aus 33106 Paderborn

FOTO: PROMO

FOTOS: PHOTOCASE, PRZEMEKKLOS / ARCHIV

SEELSORGE

IN DER BUNDESWEHR

TERMINE

APRIL, MAI, JUNI 2019

Familienrüstzeit, 22.–26.4. in Berlin, EvMilPfarramtVeitshoechheim@Bundeswehr.org, 0931/9707-2678

Fallschirmsprung-Rüstzeit von EAS und CoV, **26.–28.4.,** Flugplatz Bienenfarm (bei Berlin), hc.media.2017@gmail.com, 0176/22901487

Jahresrüstzeit der Cornelius-Vereinigung, 2.–5.5. in Meinerzhagen, EvMilPfarramtDelitzsch@Bundeswehr.org, 034202/77-3921

Soldatenrüstzeit, 6.–10.5. in Belgien und Holland, EvMilPfarramtRotenburgWuemme@Bundeswehr.org, 04261/188-3871

Viele Angebote der Militärseelsorge richten sich an Familien, zum Beispiel die **Familienrüstzeit** vom **12. bis 14. April** in Kirchberg. Infos: EvMilPfarramtSaarlouis@Bundeswehr.org, 06831/1271-2911

EAS-Golfkurs, 13.–16.5. in Sülfeld, D.Hollinde@EAS-Berlin.de, 0160/4759118

Paarfreizeit der EAS, 17.–19.5. in Lenzen, P.Thomas-Krieft@EAS-Berlin.de, 030/240477115

Reiterwoche als Partnerfreizeit auf dem Gestüt „Friesenpferde Oberurff", **20.–24.5.** in Bad Zwesten, H.Richter@EAS-Berlin.de, 05622/799847

Internationales Protestantisches Soldatentreffen, 13.–16.6. (plus Reisetage) in Méjannes-le-Clap/Südfrankreich, Infos: EvMilPfarramtRoth@Bundeswehr.org, 09171/83-2568

Spieße-Rüstzeit, 24.–28.5. auf Rügen, EvMilPfarramtRotenburgWuemme@Bundeswehr.org, 04261/188-3871

Familienrüstzeit, 30.5.–2.6. in Löwenstein, EMilPfAMuellheim@Bundeswehr.org, 0771/896719-5851

Familienfreizeit, 7.–11.6. in Zinnowitz/Usedom, P.Thomas-Krieft@EAS-Berlin.de, 030/240477115

TERMINE DES MILITÄRBISCHOFS

- **Ausstellungseröffnung** mit Fotografien der verstorbenen Pulitzer-Preisträgerin Anja Niedringhaus im BMVg: 11.4., 11 Uhr
- **Predigt** am Sonntag Quasimodogeniti: Gottesdienst am 28.4., 10.30 Uhr im Dom St. Peter und Paul, Brandenburg an der Havel

?

EINE FRAGE AN: Christian Kögler, Pfarrhelfer, Evang. Militärpfarramt Mittenwald:

WO IST IHR LIEBLINGSORT NAHE DER ARBEIT?

Mit meiner Familie wohne ich zwischen Mittenwald und Starnberg, den Standorten meines Arbeitsbereichs. Ich stamme von hier – und weiß mich darum glücklich zu schätzen. Schon mein Vater nannte unsere Region „ein Geschenk Gottes". Wir lieben die Berge, etwa das Wettersteingebirge mit der Zugspitze, zum Bergsteigen und Skifahren, das Baden im Staffelsee oder anderen Gewässern. Und wie all die Urlauber hier schauen auch wir uns gern alte Häuser und Kirchen an. Doch mein absoluter Lieblingsort ist eine kleine Anhöhe bei Ohlstadt, wo ich aufwuchs: Von dort kann ich auf den Hausberg Heimgarten und weit in die Gegend blicken. Da fühle ich mich wirklich so, als lebte ich im Paradies, so schön haben wir es hier!

LEBEN IN DER KURVE

Andreas-Christian Tübler ist Militärpfarrer an der Unteroffizierschule der Luftwaffe in Appen. Mehrmals im Jahr richtet er Motorradrüstzeiten aus – und beschreibt, was sie ausmachen

Wieso gibt es Motorradrüstzeiten?

Relativ viele Soldaten fahren Motorrad, und wir sammeln sie für drei bis sieben Tage um diese Fortbewegungsmethode, das gemeinsame Erleben. Daher treffen sich bei unseren Rüstzeiten Teilnehmer aus ganz Norddeutschland.

Was ist so besonders an einer Motorradrüstzeit?

Sie bietet eine Mischung aus Freiheit und Bindung, also Freiheit im wahrsten Sinne des Wortes selbst zu erfahren. Gleichzeitig gibt es feste Regeln für die Gruppe, gerade fürs Fahren als Team. Außerdem werden wir immer wieder daran erinnert, dass das Leben endlich ist und dass man es gestalten muss – und kann. Diese Vergewisserung ist bei Motorradfahrern schon allein deshalb vorhanden, weil sie jeden Tag mit einem gewissen Risiko unterwegs sind, ob sie am Abend heil und gesund ankommen.

Wie laufen Ihre Motorradrüstzeiten ab?

Es nehmen bis zu 25 Personen teil. Wichtig ist, dass die Gruppe immer offen bleibt für neue Leute, dass sich die Zusammensetzung verändern kann. Die Soldaten reisen auf eigene Kosten an und ab, während der Rüstzeit selbst sind sie über uns versichert. Die Tagestouren fahren wir in Teams zu fünft oder sechst, je nach Erfahrung und fahrerischem Können: Bei allen fährt der am wenigsten erfahrene Teilnehmer voran und der schnellste macht die Laterne. Als Fixpunkte setzen wir Andachten morgens und abends, und tagsüber gibt es immer wieder Sammelpunkte, wo ich Inhalte vermittele. So geht es demnächst in Schleswig-Holstein um Stätten des Matrosenaufstands 1918, in der Eifel greife ich die Diskussion auf, ob SS-Angehörige auf demselben Friedhof bestattet sein sollten wie andere Soldaten. Der Pfarrhelfer ist immer mit dem Dienstwagen dabei und kommt auch zu diesen Treffpunkten.

Was ist ein „Benzingespräch"?

Neben dem Unterwegssein selbst und dem Thema der Rüstzeit sind eigentlich die Gespräche zwischendurch das Entscheidende: Die nennen wir Benzingespräche, weil es oft um Motorradtechnik und die gemeinsamen Erfahrungen geht. In dieser Runde können die Biker sich ausführlich über neue Maschinen oder Ausstattungsdetails unterhalten. Und natürlich ist Technik das Vehikel, um sich kennenzulernen. Das fasziniert mich immer wieder, wenn das so läuft, so lebendig, an- und aufregend.

Welche Rolle spielt der Glaube bei einer Motorradrüstzeit?

Religion spielt natürlich immer mit rein: fahren, erfahren, das Tempo, wie können wir mit dem Leben umgehen, Grenzen des Lebens, Chancen und Risiken, beieinander bleiben, Orientierung finden, „Das Leben ist eine Kurve": Solche Sätze deutet ein Motorradfahrer anders als ein Wanderer oder ein Autofahrer. Auch die richtige Einschätzung ist immer ein Thema, für Andachten und Gespräche: Wie schätze ich mich selber ein, wo sind meine Stärken und Schwächen, höre ich auf andere und stelle mich in Frage, wenn sie meinen Fahrstil kommentieren, oder sage ich bloß, dass sie sich um ihren eigenen Kram kümmern sollen? Natürlich halten wir auch mal an einer Kapelle oder einem Kloster: Da gelingt der Transfer von der historischen und politischen Ebene zum Spirituellen noch besser. Wir haben schon einen Friedensgottesdienst auf einem Gräberfeld an einer Frontlinie des Ersten Weltkriegs gehalten. Da wurden harte Kerle sehr weich, beim Mitsingen und Beten, da geht ihnen richtig etwas in ihrem Herzen auf.

Wie entwickeln Sie die Themen und die Touren?

Dafür sammele ich laufend Ideen und binde die Experten in der Gruppe ein. Zum Beispiel fährt oft ein Militärhistoriker mit, der viele Stätten der Weltkriege kennt und erklären kann. Manchmal reizt mich fahrerisch eine Region, und dann gucken wir, was da relevante Themen sind. An der Mosel etwa, im Dreiländereck, geht es natürlich um den europäischen Gedanken – etwa den Brexit oder die rechtsnationalen Umtriebe im Osten Europas. Am Abend thematisieren wir dann in lockeren Gesprächsrunden, was diese politischen Veränderungen für Europa bedeuten und wie man das persönlich erlebt. Dieses Basiswissen zu vermitteln ist ja auch eine meiner Aufgaben als Militärpfarrer.

Interview: Rahel Kleinwächter

MOTORRADRÜSTZEITEN DER EVANGELISCHEN MILITÄRSEELSORGE – EINE AUSWAHL

- 24.–26.5. „Biker unterm Birkenkreuz" ist das größte deutsche Treffen für motorradfahrende Soldaten im „Dorf Wangerland" in Hohenkirchen nahe Jever. Info: BuB2019Nienburg@gmx.de
- 26.–30.5. in Steingaden, EvMilPfarramtSaarlouis@Bundeswehr.org
- „Paul-Gerhard-Tour"/„Fahr aus mein Herz und suche Freud", 27.–29.5. in Planetal, EvMilPfarramtHagenow@Bundeswehr.org
- Aus Süddeutschland reisen motorradfahrende Soldaten vom 9.–18.6. gemeinsam zum Internationalen Protestantischen Soldatentreffen nach Méjannes-le-Clap in Südfrankreich. Info: EvMilPfarramtRoth@Bundeswehr.org
- „Krieg und Handel in Schleswig-Holstein", 10.–14.6. in Grömitz, EvMilPfarramtAppen@Bundeswehr.org
- 24.–28.6. in Steingaden, EvMilPfarramtMuenchen@Bundeswehr.org
- 15.–19.7. in Freudenstadt im Schwarzwald, EvMilPfarramtVeitshoechheim@Bundeswehr.org
- 16.–19.7 in Villanders/Südtirol, Ev.MilPfarramtNiederstetten@Bundeswehr.org
- "A whole to see the sky through", 28.–30.7. in Rothenburg o. d. T., EvMilPfarramtIngolstadt@Bundeswehr.org (zusammen mit dem Evangelischen Militärpfarramt Bruchsal)
- "Europäische Gedenkkultur im Dreiländereck", 17.–24.8. in Brauneberg/Mosel, EvMilPfarramtAppen@Bundeswehr.org
- „Hier steh ich, es war ganz anders – Martin Luther und die Reformation", 19.–23.8. in Hofgeismar, EvMilPfarramtOldenburg@Bundeswehr.org
- 26.–30.8. im Ferienparadies Pferdeberg in Duderstadt, EvMilPfarramtHeide@Bundeswehr.org

MELDUNGEN

WECHSEL
Militärpfarrer **Dirk Brand** verlässt das Evangelische Militärpfarramt Idar-Oberstein und übernimmt die Leitung in Oldenburg. Dort war bislang **Andreas Spelmeyer** tätig, der jetzt das Deutsche Evangelische Militärpfarramt Belgien/Frankreich (SHAPE) leitet.

WILLKOMMEN
Rüdiger Glufke, bisher Persönlicher Referent von Landesbischof Heinrich Bedford-Strohm in München und Hannover, wird Militärseelsorger im neuen Evangelischen Militärpfarramt Cham.

Im Sommer 2018 war Tübler mit einer Motorradrüstzeit in der Rhön am Point Alpha zum Thema „Grenzen erfahren"

TEILNAHMEBEDINGUNGEN:
Führerschein, eigenes Motorrad, rechtzeitige Anmeldung und Überweisung des Kostenbeitrags (je nach Dienstgrad zwischen etwa 100 und 180 Euro für eine Woche mit Halbpension). Soldaten können für Rüstzeiten Sonderurlaub beantragen

FOTOS: ISTOCKPHOTO, MOREISO / MILITÄRSEELSORGE

Stabsgefreiter **LISA BECKMANN** (26), Stabsdienstsoldat, Unterstützungspersonal Standortältester

1) Im Warmen
2) Cristiano Ronaldo
3) W-LAN in den Unterkünften

Oberstabsgefreiter **SLAHEDINE BEN SOLTAN** (32), Stabsdienstsoldat, Abteilung Lehre/Ausbildung II. Inspektion

1) Im Mittelmeerraum
2) Nikola Karabatic (Handball)
3) Berufssoldat für Mannschaftsdienstgrade, bessere Uniform und Ausrüstung

WAS IHR WOLLT

Soldaten vom Standort Warendorf sagen, was sie denken.

Die drei Fragen diesmal:

1) Wo machst du am liebsten Urlaub?
2) Wer ist dein/e Lieblingssportler/in?
3) Was würdest du dir von der Bundeswehr wünschen?

Hauptgefreiter **LIDIA BRAINING** (29), Stabsdienstsoldat, Vorzimmer Schulführung

1) Auf den Bahamas
2) Muhammad Ali
3) Eine höhere Frauenquote

Hauptgefreiter **STEFANO CORREALE** (22), IT-Soldat, Abteilung Führungsunterstützung

1) In Spanien und Griechenland
2) Gianluigi Buffon
3) Mehr Berufsförderungsmöglichkeiten in der Laufbahn der Mannschaften

Oberstabsgefreiter **SASCHA FÖRSTER** (26), Stabsdienstsoldat, Abteilung Lehre/Ausbildung

1) Spanien
2) Vitali und Wladimir Klitschko
3) Wiedereinführung der Wehrpflicht

Oberstabsgefreiter **KEVIN KEINER** (31), Stabsdienstsoldat, Gruppe Sporttherapie nach Einsatzschädigung

1) Spanien
2) Marco Reus
3) Modernisierung der Liegenschaften, mehr Dienstpostenangebote mit heimatnaher Verwendung

Stabsgefreiter **MAURICE MEIER** (22), IT-Soldat, Abteilung Führungsunterstützung

1) Am Strand in der Sonne
2) Leon Draisaitl (Eishockey)
3) Modernere Ausstattung und Ausrüstung

Hauptgefreiter **TIMON ZAHEL** (22), Stabsdienstsoldat, Abteilung Führung Personal

1) Griechenland (Santorin / Kos)
2) Marco Reus
3) Modernisierung der Liegenschaften (Gebäude, W-LAN)

Die Soldaten der Sportschule der Bundeswehr sind in der Georg-Leber-Kaserne in Warendorf stationiert

FOTOS: BUNDESWEHR (9) / PHOTOCASE, BERND VONAU

FOTO: PHOTOCASE, NORMEN GADIEL

SCHNEID'S AUS UND STECK'S EIN!

MUSS MAN WÄHREND DER REGENERATION GANZ AUF SPORT VERZICHTEN?

Wem die Regenerationsphase zu lange dauert, der kann alternatives Training ausprobieren, also beispielsweise mal ins Schwimmbad gehen oder eine Runde Fahrrad fahren, wenn man sonst läuft. Beim Krafttraining gibt es das Konzept des Split-Trainings. An einem Tag trainiert man beispielsweise die Armmuskeln, am nächsten die Beine, am darauffolgenden die Brustmuskulatur. So hat die andere Muskelgruppe Zeit, sich zu erholen. Wer das ausprobieren will, sollte sich von einem Trainer beraten lassen, um sich nicht zu überlasten.

WIE SCHNELL WACHSEN MUSKELN?

Nach dem Sport wirken die Muskeln größer, weil sie stärker durchblutet sind. Wer etwas später nachschaut, wird feststellen, dass der Muskel im Ruhezustand wieder auf Normalgröße schrumpft. Bis der Muskel tatsächlich wächst, muss man laut Kleinöder vier bis sechs Wochen trainieren.

WO FINDET MAN WEITERE INFORMATIONEN?

* Ein Fußballer und eine Mountainbikerin testen Methoden der Regeneration: tinyurl.com/regeneration-test
* Sachbuch-Klassiker für Übungsleiter und Trainer: Jürgen Weineck: „Optimales Training“ (2019)

Seite 4

JS TASCHENKARTE

SCHNEID'S AUS UND STECK'S EIN! Nr. 4/2019

REGENERATION

WAS BEDEUTET REGENERATION?

Wer Sport treibt, spürt das hinterher: schwere Beine, Muskelverhärtungen, Muskelkater. Was man fühlt, sind mikroskopisch kleine Risse, die durch die Belastung entstanden sind. Der Körper „repariert“ diese Verletzungen des Gewebes. Diese Phase nennt man Regeneration.

WARUM IST REGENERATION WICHTIG?

Der Körper braucht Zeit, um sich zu regenerieren. „Schmerz ist ein wichtiges Zeichen, das man ernst nehmen sollte“, sagt Dr. Heinz Kleinöder, Muskulaturexperte an der Deutschen Sporthochschule in Köln. Ansonsten drohen ernste und langwierige Verletzungen wie Muskelfaserrisse oder Muskelbündelrisse. Die optimale Erholungsphase beginnt unmittelbar nach dem Training mit Muskelentspannung und der Zufuhr von Nährstoffen. Vor allem Eiweiß ist wichtig – auch Proteine genannt. Viel Eiweiß ist in

Seite 1

JS im Mai 2019

TROCKEN MIT 30
Wie einer vom Alkohol wieder los kam

PLUS:
Kinderbetreuung: Wie weit ist die Bundeswehr?
Den Sommer feiern – außergewöhnliche Festivals

IMPRESSUM

JS MAGAZIN

DOMINI SUMUS

Die Evangelische Zeitschrift für junge Soldaten

Im Auftrag der Evangelischen Kirche in Deutschland.
34. Jahrgang

Herausgeber:
Dr. Dirck Ackermann, Dr. Thies Gundlach, Albrecht Steinhäuser, Dr. Will Teichert
Redaktion:
Leitender Redakteur: Felix Ehring (V.i.S.d.P.)
Redaktion: Sebastian Drescher
Redaktionelle Mitarbeit: Tamara Marszalkowski
Redaktionsassistentin: Rahel Kleinwächter
Layout: Lukas Fiala
Bildredaktion: Caterina Pohl-Heuser

Emil-von-Behring-Straße 3
60439 Frankfurt am Main
Telefon: 069/580 98-414
Telefax: 069/580 98-163
E-Mail: info@js-magazin.de
www.js-magazin.de
www.militaerseelsorge.de
Verlag:
Gemeinschaftswerk der Evangelischen Publizistik gGmbH
Postfach 50 05 50,
60394 Frankfurt am Main
Geschäftsführung: Jörg Bollmann
Marketing, Vertrieb:
Martin Amberg
Telefon: 069/580 98-223
Telefax: 069/580 98-363
E-Mail: vertrieb@js-magazin.de

Druck:
Strube Druck & Medien OHG
Stimmerswiesen 3
34587 Felsberg
Versand:
A & O GmbH,
63110 Rodgau-Dudenhofen
Erscheinungsweise monatlich
Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos, Bücher kann keine Gewähr übernommen werden.
Nachdruck nur mit Genehmigung des Verlages

Sudokulösung von S. 30

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

Quark oder einem Steak enthalten. Es hilft dem Körper, die Muskeln zu reparieren und neue Muskelfasern zu bilden.

WIE REGENERIERT MAN RICHTIG?

Sportler können passiv oder aktiv regenerieren. Grundsätzlich reicht es, dem Körper Ruhe zu gönnen. Eine warme Dusche oder ein warmes Bad nach dem Training tut den angestrengten Muskeln gut. Man sollte Maß halten, es also mit der Temperatur nicht übertreiben. Gleiches gilt für den Gang in die Sauna.

WAS KANN MAN NOCH TUN?

Eine aktive Methode nach dem Training, bei der man sich locker bewegt, ist ein „Cool-Down“. Heinz Kleinöder empfiehlt:

* Auslaufen
* Dehnen
* Mobilitätsübungen wie Kreisen der Arme und Beine
* Spazieren gehen
* Mentale Entspannungsübungen, etwa „Traumreisen“

„Wichtig ist beim Cool-Down, dass die Gedanken vom Training weggehen“, sagt Kleinöder. Auch hier gilt: Man sollte es nicht übertreiben. Also: Lieber federnd und locker dehnen, anstatt bis in die schmerzhafte Dehnung zu gehen. Und ein Auslaufen ist keine Jagd nach Bestzeiten.

WIE LANGE SOLLTE MAN SICH MINDESTENS ERHOLEN?

Heinz Kleinöder empfiehlt als Faustregel zwischen jeder Belastung mindestens einen Tag Pause. Grundsätzlich sollten Breitensportler, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen, maximal dreimal pro Woche trainieren. Kleinöder sagt: „Zweimal ist das Minimaltraining und einmal ist besser als keinmal. Das heißt aber nicht, dass man dann jeweils drei Stunden trainieren sollte. Je nach Sportart sind eine halbe bis eineinhalb Stunden ausreichend.“ Wer mehr trainiere, sei dem Fitnessbereich zuzuordnen, in dem es um die Leistungssteigerung gehe.

WAS PASSIERT, WENN MAN SICH NICHT ERHOLT?

Wer auf die Regeneration verzichtet, kann schnell ins „Übertraining“ geraten, wie es die Sportwissenschaftler ausdrücken. Das meint: sich überlasten. Die Muskeln bauen sich nicht weiter auf, weil sie keine Möglichkeit bekommen, sich zu erholen. Übertraining kündigt sich durch Lustlosigkeit, Müdigkeit und Schmerzen an. Wer die Warnsignale des Körpers ignoriert, kann sich verletzen. Bei einem Muskelfaserriss sind dann in der Regel drei Wochen Zwangspause angesagt, bei einem Muskelbündelriss kann sich die Heilung sogar über mehrere Monate hinziehen.

Neu: superrealistische Laufbänder

Na endlich: veganer Fußball

WWW.UWE-KRUMBIEGEL.DE