

JS MAGAZIN

DIE EVANGELISCHE ZEITSCHRIFT FÜR JUNGE SOLDATEN // MAI 2020

Schluss machen

Verletzen tut weh

Elfmeter

Irgendwie rein

ANGST

Wir leben mit Ängsten, erst recht in Zeiten der Pandemie.
Dieses Heft zeigt Auswege auf

Dienst

Furcht als Berufsrisiko



ZU GEWINNEN!
Zelt für zwei



KRISENMODUS

Angst ist ein spannendes Thema, weil sie jeden von uns begleitet – außer Chuck Norris. Angst hat viele Ursachen und ist nützlich, wie ein Experte erklärt (Seite 14). Sie kann aber auch lähmen, zum Beispiel im Einsatz (Seite 8). Deshalb ist es gut, mehr über Ängste zu erfahren – und zu wissen, wie man sich wappnen kann.

Das globale Ausmaß der Coronakrise war noch nicht abzusehen, als wir das vorliegende JS-Magazin mit dem Schwerpunkt Angst planten. Produziert haben wir die Ausgabe dann an heimischen Schreib- und Esstischen. Corona tötet, bringt Leid über Familien und traumatisiert das Personal in Krankenhäusern, wie Berichte aus Norditalien zeigen. Man kann nur hoffen, dass es ärmere Länder nicht ähnlich hart trifft. Bei Redaktionsschluss Anfang April ist das noch nicht abzusehen.

In Deutschland scheint es so, als würden die Maßnahmen nach und nach greifen. Die meisten Menschen nehmen Rücksicht, viele helfen – nicht zuletzt die Bundeswehr. Wir schaffen das!

Felix Ehring, Leitender Redakteur

AUS DER REDAKTION



Zur Vergewaltigung einer Soldatin (JS-Märzauflage) und der mangelhaften Fürsorge durch den Dienstherrn schreibt uns ein Oberfeldarzt:

Truppenärzte fühlen sich häufig alleingelassen, ihnen fehlt oft der nötige Rückhalt. Dieser sollte gerade in solchen Fällen durch eine gute psychiatrische Versorgung gewährleistet sein. Dies ist jedoch in diesem Fall nicht erfolgt. Somit zeigen sich auch Lücken in der medizinischen Versorgung von Soldaten/Soldatinnen. Zur medizinischen Behandlung gehören eine psychosomatische Grundversorgung und ggf. eine Überweisung zum Wehrpsychiater, der häufig über **viel Erfahrung in der Traumabehandlung** verfügt.

JS FOLGT UNS AUF INSTAGRAM: [jsmagazin](#)

JS-Redakteur **SEBASTIAN DRESCHER** hat an einem Lehrgang der Bundeswehr für Journalisten in Krisenregionen teilgenommen:



„Wo finde ich Deckung bei Beschuss, wie verhalte ich mich an Checkpoints? Die Szenarien auf dem Übungsplatz in Hammelburg waren total lehrreich. Die jungen Soldaten in der Funktion (SidaF) haben als Aufständische und Geiseln einen überzeugenden Job gemacht: Der Stress und die Angst haben sich zwischenzeitlich sehr real angefühlt.“

FOTOS: LENA UPHOFF / ARCHIV / PRIVAT // COVER: GETTY IMAGES, ISTOCKPHOTO, TUNATURA

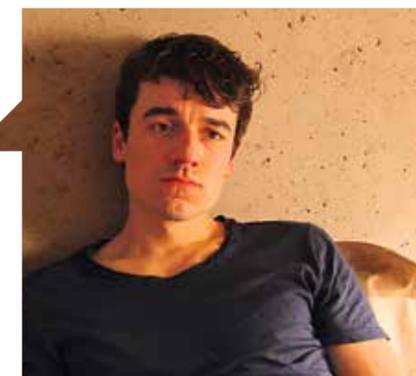


8 Angst gehört zum Soldatenberuf dazu. Wie geht die Truppe damit um?



22 Elfmeter: Experten wissen, wer trifft und wer verschießt

28 Schluss machen: Verletzen tut weh – vier junge Leute berichten



4 EINBLICK

DIENST

6 MAGAZIN

8 IM KOPF Auch Soldaten fürchten sich. Welche Rolle spielt das in der Bundeswehr?

12 MEINE WELT Die JS-Fotostory

14 OHNE ANGST LEBT MAN NICHT LANGE Was Krisen mit uns machen und warum wir uns vor den falschen Dingen fürchten

17 DIENST WAHREND DER PANDEMIE Die Truppe in Bereitschaft

INFOGRAFIK

18 AHHHHHH! Angst vor Spinnen oder vorm Zahnarzt? Es könnte eine Phobie sein

LEBEN

20 MAGAZIN

22 MACH IHN REIN! Die Versagensangst kann beim Elfmeter groß sein. Dabei wissen Experten längst, wie man den Ball versenkt

26 VERSTECKEN, LÜGEN, BETEN Sieben Beispiele aus der Bibel, mit Angst umzugehen

28 „GEFÜHLT WIE EIN ARSCH“ Eine Beziehung zu beenden, schmerzt auch selbst

30 RATSEL Zelt zu gewinnen! Plus Sudoku

SEELSORGE IN DER BUNDESWEHR

31 JETZT ONLINE Digitale Militärseelsorge

32 BEGLEITE UNS Was man beten kann, wenn im Einsatz ungute Gefühle plagen

34 DAS LETZTE WORT HABT IHR Die JS-Liebblingsliste, diesmal aus Bad Salzungen

35 TASCHENKARTE, VORSCHAU, IMPRESSUM

36 TASCHENKARTE, CARTOON



NUR KEINE PANIK!

In Vancouver (Kanada) brachen 2011 Unruhen aus, als das lokale Eishockeyteam den Stanley-Cup verspielte. Das Foto zeigt: In jeder Lage hat man Handlungsspielraum.

FOTO: GETTY IMAGES, RICH LAM

DIENST

WIR BLEIBEN DRAN!



WIE SEHR AFGHANEN UNTER DEM KRIEG LEIDEN war mehrfach Thema in JS. Nun hat der Internationale Strafgerichtshof (IStGH) Ermittlungen zu mutmaßlichen Kriegsverbrechen erlaubt. Die Chefanklägerin argumentiert, es gebe genug Hinweise, dass US-Kräfte 2003 und 2004 Afghanen gefoltert, vergewaltigt und

grausam behandelt hätten. Die Ermittlungen können sich auf afghanische Regierungsstellen, Taliban und andere Rebellen beziehen, aber auch auf **Soldaten und Geheimdienstmitarbeiter der USA und anderer Staaten**. Die USA sind kein Mitglied des IStGH und haben Widerstand angekündigt. Afghanistan hingegen erkennt den IStGH an.

FÖRMLICHE ANERKENNUNG



Zu den Betreuungsstellen an den Standorten ist auf der neuen Bw-Homepage zu lesen: „Jeder Standort hat seinen eigenen Charme.“ Aha. **Charme** – das übersetzt der Duden als „Anziehungskraft“ oder auch „Zauber“. Für diese passende Beschreibung vergeben wir eine förmliche Anerkennung. Ein Tipp: künftig noch stärker den „Wellnesscharakter“ betonen.



Soldaten während der Grundausbildung am Standort Augustdorf

ALLE ZUSAMMEN

Die Bundeswehr beendet die Trennung der Rekruten in der Grundausbildung

Rekruten werden künftig in der Grundausbildung nicht mehr nach Dienstgradgruppen aufgeteilt sein. Eine eigene Grundausbildung für Offizieranwärter wird es nicht mehr geben, wie JS aus Kreisen der Bundeswehr erfahren hat. Stattdessen werden Offizieranwärter mit allen anderen Rekruten zusammen die Grundausbildung durchlaufen.

Standorte, an denen Grundausbildung stattfindet, stellen sich bereits darauf ein, noch in diesem Jahr mehr

Rekruten auszubilden, da die künftigen Offiziere dazustoßen. Wann genau die Änderung greift, war aufgrund der Coronakrise bis Redaktionsschluss nicht zu erfahren, auch nichts zu den Gründen. Es gab allerdings seit längerem Kritik daran, dass Offizieranwärter von Beginn an unter ihresgleichen blieben, statt mit Mannschaftern und Feldwebelanwärtern gemeinsam die prägenden ersten Monate zu erleben.

Die Änderung ist ein weiterer Schritt einer weitreichenden Anpassung der Grundausbildung. Zuvor hatte die Bundeswehr die Inhalte reduziert (z. B. Ausbildung an weniger Waffen) und den Schwerpunkt auf körperliche Fitness gelegt. Um Rekruten nicht zu verschrecken, werden die Anforderungen zudem behutsamer gesteigert.

NETZFUND



ANGSTSTÖRUNG? DEPRESSIV? STRESSERKRANKUNG? PTBS?

Die Bundeswehr bietet Onlinetests an, mit denen Soldaten Hinweise darauf bekommen, ob sie **psychisch erkrankt** sind und ob sie sich beraten oder behandeln lassen sollten, beispielsweise vom Truppenarzt oder einer zivilen Beratungsstelle. Laut eigenen Angaben speichert die Bundeswehr keine Nutzerdaten, sie kann nicht nachvollziehen, wer sich testet. Zu den Tests: www.tinyurl.com/bw-tests

ZAHL DES MONATS

300 000

Schutzbrillen und **Schutzmasken** hat die Bundeswehr allein bis Mitte März für das deutsche Gesundheitssystem beschafft. Das zuständige Bundesamt (BAAIN-Bw) vergibt wegen der Coronakrise Dutzende Aufträge für medizinisches Material.



FRAG DEN PFARRER! VIEL VERANTWORTUNG

ERNST RAUNIG,
Flensburg,
antwortet



In meiner Kompanie sind nicht alle Dienstposten besetzt, weshalb ich als Hauptgefreiter oft Tätigkeiten übernehme, die ein Unteroffizier machen müsste. Mehr Soldkriege ich nicht dafür, auch Anerkennung fehlt. Gleichzeitig will ich mich nicht querstellen und meinen Vorgesetzten verär-

gern. Wie gehe ich mit dem Konflikt um?
Sie übernehmen viel Verantwortung über Ihren Auftrag hinaus. Einigen Kameradinnen und Kameraden geht es ähnlich, derzeit wegen der Corona-Pandemie umso mehr. Vielleicht ist das jedoch bei Ihnen bereits länger so. Haben Sie schon einmal mit

Kameraden darüber gesprochen, wie schätzen sie die Situation ein? Wissen Ihre Vorgesetzten wie es Ihnen geht? Sprechen Sie doch einmal mit Spieß oder Chef darüber. Dabei erfahren Sie möglicherweise Wertschätzung und geben Vorgesetzten die Chance, Sie zu unterstützen oder Aufgaben besser zu verteilen.

Wenn Sie dabei Hilfe oder ein Feedback brauchen, wenden Sie sich doch an die Militärpfarrerin oder den Militärpfarrer am Standort. In jedem Fall erreichen Sie die Militärseelsorge über das Telefon – auch in Zeiten von Corona. Kontakte finden Sie am Schwarzen Brett oder hier: www.tinyurl.com/eka-kontakte

FOTOS: GETTY, APP, ED JONES / ARCHIV (3) / ZINO PETEREK / LAIF, EISERMANN

IM KOPF

Soldaten sind im Auslandseinsatz besonderen Belastungen ausgesetzt und werden in der Ausbildung darauf vorbereitet, auch auf mögliche Angstsituationen. Doch Angst lässt sich nicht abtrainieren

Angst hat viele Gesichter, das weiß Johannes Clair. Er war als Fallschirmjäger von 2010 bis 2011 im Auslandseinsatz in Afghanistan, er hat Anschläge und mehrere Gefechte überstanden. Er war tapfer, mutig, stark. Und er hatte Angst.

Nicht erst im Einsatz hat Clair Angst verspürt. Zu Beginn seiner Ausbildung plagte ihn Höhenangst. Clair sollte von einem Sprungturm springen. Der Rand des Turms war der Ausstiegs Luke einer Transall-Maschine nachempfunden. Obwohl Clair an Seilen befestigt war, traute er sich nicht. Seine Höhenangst war zu groß. „Ich bin ohne vorbereitenden Sprung vom Turm auf Lehrgang geschickt worden“, sagt er. „Es ist versäumt worden, das vorher zu üben. Die Ausbilder haben vermutlich nicht gedacht, dass das ein Problem sein könnte. Man wurde militärisch dahin geführt, nach dem Motto: Augen zu und durch. Die reine Konfrontation.“

Seine Höhenangst war für Clair später immer wieder eine Art Grenzerfahrung, die ihn allerdings nicht lähmte, sondern in gewisser Weise beflügelte. Clair stellte sich dieser Angst. In Afghanistan warteten dann andere, bedrohlichere Ängste, als er Stunden und schließlich Tage hinter einem Erdwall ausharrte und nichts tun konnte, weil Aufständische ihn und die Kameraden im Visier hatten. „Nicht selbst bestimmen zu können, was wann passiert, ist nicht deprimierend. Es ist zerstörend“, beschreibt Clair dieses Gefühl in seinem Buch „Vier Tage im November“ (2012) über seinen Einsatz in Afghanistan.

Clair erlebte im Einsatz vielfältige Ängste, sagt er: „Angst, nicht das Richtige zu tun. Angst, alles könnte umsonst sein.

Angst, mich zu verlieren. Angst, alles zu verlieren.“ Und schließlich die stärkste Angst. Todesangst. Er überstand ein viertägiges Gefecht, bei dem er und seine Kameraden häufig unter Beschuss gerieten und er schließlich wie gelähmt war. „Wenn die Befürchtung in dir aufsteigt, da nicht mehr lebend rauszukommen, überlagert das alles andere.“

Während seiner Ausbildung sei Angst kein explizites Thema gewesen, sagt Clair. Seitdem habe sich jedoch einiges verbessert, beispielsweise sei die Grundausbildung angepasst worden. Und für Soldaten, die nach einem Einsatz seelische Schwierigkeiten bekämen, gebe es unter anderem die Lotsen für Einsatzgeschädigte. Doch ein angemessener Umgang mit Angst sei schwierig: „Man muss die richtige Mischung aus Abhärten und Sensibilisieren finden. Das ist die große Krux des militärischen Daseins.“ Den Ernstfall zu simulieren, sei nur schwer möglich.

NICHT ÜBERWALTIGEN LASSEN

Grundsätzlich trage die militärische Ausbildung dazu bei, Ängste abzubauen, sagt Susanne Bruns. Die Diplom-Psychologin leitet den Psychologischen Dienst der Bundeswehr und ist Referatsleiterin im Verteidigungsministerium. „Je sicherer ich meine Aufgabe, mein Gerät beherrsche, desto weniger muss ich Angst haben, eine schwierige Situation nicht bewältigen zu können.“ Die Psychologen der Bundeswehr bereiten Soldaten nicht konkret auf Angst im Einsatz vor, erklärt Bruns, sondern grundsätzlich auf besonders belastende Situationen, wie Wut oder Verzweiflung, und wie man auf diese reagiert. Dazu dienen auch Übungen, die Stress abbauen

FOTOS: BUNDESWEHR, JANA NEUMANN / PICTURE-ALLIANCE, BECKERBREDEL / BUNDESWEHR, JANE SCHMIDT / REUTERS, KAI PFAFFENBACH / DDP, TORSTEN SITZ / BUNDESWEHR, CARL SCHULZE



sollen, etwa Atemtechniken. „Soldaten sollen lernen, sich von ihren Gefühlen nicht überwältigen zu lassen.“ Was die Bundeswehr trotz Ausbildung und Einsatzvorbereitung nicht beeinflussen könne, sei das Privatleben der Soldaten. Denn neben den Gefahren im Einsatz könnten ganz grundsätzliche Probleme wie die lange Trennung von der Familie oder Heimweh die Soldaten belasten. Das Wichtigste vor einem Auslandseinsatz sei daher, die Familie, Partnerin oder Partner miteinzubeziehen. „Je besser die Angehörigen über die Umstände vor Ort Bescheid wissen, desto mehr kann sich der Soldat im Einsatz auf seine Aufgabe konzentrieren.“ Daher bietet die Bundeswehr-Betreuungsorganisation vorab Informationsveranstaltungen an. Auch sollte man vorher klären, ob man ein Testament macht und wie die Familie abgesichert ist.

DRILL SOLL HELFEN

Verändert hat sich der Umgang mit dem Thema im Zuge der ersten Auslandseinsätze deutscher Soldaten Anfang der 1990er Jahre. Bereits seit der UN-Operation in Somalia 1992 beschäftigt sich die Bundeswehr mit der psychischen Betreuung der Soldaten im Auslandseinsatz, sagt Carsten Reil. Der frühere Marinesoldat ist Diplom-Psychologe, Psychotherapeut und seit 1990 im Psychologischen Dienst der Bundeswehr tätig. Soldaten würden spezifisch nach Dienstgraden und Anforderungen auf ihre Aufgaben während des Auslandseinsatzes vorbereitet, etwa durch Rollenspiele, bei denen es um Themen wie das richtige



Anspannung und bange Momente gehören zum Soldatenberuf...

Vorige Seite: Fernspäher bei der Ausbildung // Fallschirmspringer bei Übungen

Diese Seite: Deutsche Soldaten bereiten sich 2009 in der afghanischen Provinz Kundus auf eine nächtliche Mission vor // Soldat im Bw-Zentralkrankenhaus in Koblenz // Soldaten durchsuchen bei einer Übung mit ABC-Schutz ein Gebäude



Verhalten an einem Kontrollpunkt geht, an dem sich eine aufgebrachte Menschenmenge versammelt hat. Es gebe auch die Ausbildungseinheit „Gefangen- und Geiselnahme“, eine Ausnahmesituation, in der Angst und Panik leicht aufkommen können. „Bei den Spezialkräften können die Übungen mehrere Tage umfassen“, sagt Reil.

Eine wichtige Voraussetzung, um in stressigen Situationen zu bestehen, sieht auch Reil in einer guten militärischen Ausbildung. Und, ganz konkret, im soldatischen Drill. „Dieser hilft, Handlungssicherheit zu haben, Automatismen zu entwickeln und im Einsatz zu funktionieren. Gerade unsere Kampftruppen gehen mit einem gewissen Unverwundbarkeitsgefühl in den Einsatz.“

Johannes Clair bestätigt das: Während der Ausbildung zum Fallschirmjäger seien er und seine Kameraden regelrecht „moralisch gedrillt worden“, berichtet er. „Jahrelang hat man uns dieses Elitedenken eingetrichtert: ‚Ihr seid Fallschirmjäger, ihr seid etwas Besonderes, ihr geht als erste rein und als letzte raus. Ihr werdet auf Menschen schießen und Menschen werden auf euch schießen.‘ Und wir waren stolz darauf, zu einer Elite zu gehören.“

Abtrainieren könne man die Angst jedoch nicht, sagt Reil. „Eine gewisse Portion Furcht ist gesund. Ob es hinterher zu Angststörungen kommt, ist nur bedingt beeinflussbar, weil das von verschiedenen Faktoren wie genetischer Voraussetzung und Erfahrungen im sozialen und familiären Umfeld abhängt.“

Bis auf wenige Ausnahmen seien Soldaten im Einsatz weitgehend angstfrei. „On the job sind sie in ihrer Rolle“, sagt Reil, „die Probleme kommen meist erst hinterher, nach einem traumatischen Erlebnis, wie dem Tod eines Kameraden. Da kann das Weltbild ins Wanken geraten.“ Deshalb würden Soldaten im Einsatz stets durch Militärseelsorger und Truppenpsychologen begleitet und betreut.

Wie viele deutsche Soldaten und Soldatinnen einsatzbedingte Angststörungen durchlebt haben oder noch darunter leiden, kann die Bundeswehr nicht beziffern, sie erhebt diese Zahlen nicht. Laut Verteidigungsministerium sind solche Angststörungen „häufig“. Sie treten bei rund jedem zehnten auf, heißt es. Derzeit sind rund 3200 Soldaten im Einsatz, demnach müssten pro Jahr mehrere hundert Einsatzveteranen betroffen sein.

EIN FREUND UND BERATER

Angst sei an sich erst einmal gesund, sagt Jürgen Margraf, Professor für Klinische Psychologie sowie Psychotherapie an der Ruhr-Universität Bochum und einer der bekanntesten Angstforscher Deutschlands. „Angst kann dein bester Freund sein und dich beraten, sie warnt dich vor Gefahr.“ Für Soldaten gehöre sie dazu, wie Forschungen zu vergangenen Kriegen zeigten. Wenn sich die Angst jedoch verselbstständige, sei sie ein schlechter Ratgeber. Margraf nennt wichtige Kriterien, an denen man dies erkenne: Ist sie unangemessen stark? Ist sie grundlos? Ist sie nicht auszuhalten? Kann ich sie nicht kontrollieren? Sei das alles gegeben, dann sei sie ungesund. Angst könne dazu führen, dass die betroffene Person wie gelähmt sei oder aber mit „kopflöser Betriebsamkeit“ reagiere. Aggressionen seien eine weitere mögliche Reaktion. Margraf sagt: „Angst ist nicht wie ein Tumor, den man hat oder nicht. Sie ist wie Blutdruck. Den hat jeder, nur eben unterschiedlich hoch oder niedrig.“

Bundeswehr-Psychologe Reil empfiehlt: „Ein Erlebnis erst einmal bewusst zur Seite schieben, ist zunächst gut. Wenn es aber immer wieder hochkommt, wenn der Partner sagt: ‚Du hast dich verändert, du bist so schnell gereizt‘, dann sollte man sich Rat holen.“ Ein Gespräch unter Kameraden könne oft schon helfen. Denn auch eine Selbst- und Kameradenhilfe gehöre zur Basisausbildung bei der Bundeswehr. Dort

lernen die Soldaten – ähnlich wie bei der Ersten Hilfe –, wie man nach einem Vorfall wie einem Anschlag oder Gefecht auf einen betroffenen Kameraden einwirkt. „Früher hieß es, man solle in diesem Falle den Betroffenen eine Zigarette oder was zu trinken geben, das macht man heute nicht mehr, heute geht es darum, den Betroffenen mit Gesprächen zu beruhigen.“ Wenn es allerdings dadurch nicht besser werde, sollte der Soldat oder die Soldatin den Rat von Experten einholen, empfiehlt Reil.

GEGNER IM SCHLAFZIMMER

Rund zehn Jahre sind seit Johannes Clairs Einsatz in Afghanistan vergangen, aber die Folgen spürt er bis heute. Wegen einer posttraumatischen Belastungsstörung befindet er sich seit Jahren in therapeutischer Behandlung. „Soldat ist ein Täterberuf, man handelt aktiv. Dass man ein handlungsunfähiges Opfer sein kann, passt nicht in dieses Selbstbild.“

Die Erlebnisse von damals holen ihn immer wieder ein. „Es kommt vor, dass mich etwas triggert, dass ich nachts aufwache, im Dunkeln die Umrisse meiner Jacke sehe, die am Schrank hängt, und denke: Da steht einer, der will mich töten.“

Jan Mohnhaupt

HILFE FÜR SOLDATEN

- Bei dauerhaften Angstgefühlen sollten Soldaten den Truppenarzt aufsuchen. Die Gründe für Ängste können vielfältig sein und sind behandelbar (siehe Seite 35/36)
- Bei Ängsten nach einem Auslandseinsatz wissen auch die „Lotsen für Einsatzgeschädigte“ Rat
- Militärfarrer sind immer erreichbar, Gespräche sind vertraulich

1.OG

F1

Psychiatrie und Psychotherapie

Leiter der Abteilung Anmeldung Raum F 3.75

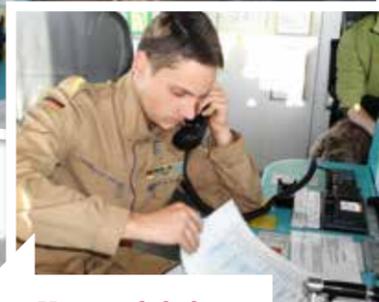
Ambulanz Anmeldung Raum F 3.87

Klinische Psychologie Anmeldung Raum F 3.100 u. F3.110

AN DECK

Bis Mitte Februar war Stabsgefreiter René Barth (23) im Einsatz. Im Rahmen der Unifil-Mission überwachte er mit den Kameraden der Bravo-Besatzung auf der Korvette Ludwigshafen am Rhein den Seeraum vor dem Libanon. Zurück in Deutschland übernahmen die Soldaten des 1. Korvettengeschwaders aus Rostock die Korvette Braunschweig aus der Werft. Bald geht es wieder zu Erprobungsfahrten auf See.

Barth und die Kameraden an Deck sind für die An- und Ablegemanöver zuständig. Sie nehmen von Versorgern Treibstoff und Material an, klären auf und sichern das Schiff bei Bedarf. Auf der Brücke steuert Barth sogar die Korvette – allerdings streng nach den Vorgaben des zuständigen Offiziers.



Am Hörer: Vereinzelt habe ich im Einsatz das „Hailing“ übernommen, also Schiffe vor der Küste des Libanon zu Besatzung, Ladung etc. befragt



Zum Festmachen und zum Schleppen haben wir jeweils spezielle Taue

Oben: an Bord der Ludwigshafen am Rhein
Unten/rechts: Ablegen, wir holen die Taue ein und verstauen sie unter Deck



Oben: Austausch mit einem anderen Schiff // Oben rechts: Mit dem Peildiopter melde ich der Brücke, in welcher Himmelsrichtung andere Schiffe zu uns stehen // Sichern am MGS in Hafennähe



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.)





„WER KEINE ANGST HAT, LEBT NICHT LANGE“

Coronavirus, Kriminalität und Klimawandel: Der Risikoforscher Ortwin Renn erklärt, was Angst mit uns macht und warum wir uns oft vor den falschen Dingen fürchten

JS-Magazin: Herr Renn, sind die Deutschen besonders ängstlich?

Ortwin Renn: Wir sind nicht ängstlicher als Menschen in anderen Ländern. Aber die Ängste unterscheiden sich von Land zu Land etwas. In Deutschland gab es in den vergangenen Jahrzehnten kaum Naturkatastrophen oder große Technikunfälle, wie sie Japan beispielsweise 2011 mit der Nuklearkatastrophe in Fukushima erlebt hat. Und wir haben auch kaum Erfahrungen mit infektiösen Krankheiten und Seuchen, die

plötzlich große Teile der Bevölkerung bedrohen. Uns geht es grundsätzlich gut und wir genießen ein hohes Maß an Sicherheit. Da ist es klar, dass eine neue Bedrohung wie das Coronavirus viele Menschen verunsichert und verängstigt – vor allem, wenn man nicht genau weiß, was auf einen zukommt.

Können Gesellschaften, die häufig Krisen erleben, zum Beispiel in afrikanischen Ländern oder Afghanistan, besser mit Angst umgehen – auch mit der Angst vor Seuchen?

Ja, das denke ich schon. Gerade in Afrika sind die Menschen eher an gefährliche Infektionskrankheiten gewöhnt, etwa an Malaria. Da kommt mit dem Coronavirus ein weiterer Erreger dazu.

Gewöhnt sich der Mensch an dauerhafte Risiken?

Menschen können sich an extrem schwierige Situationen gewöhnen, indem sie ihre Erwartungen anpassen. Das sieht man auch in Ländern, in denen lange Zeit Krieg herrscht wie in Afghanistan. Zwar sind dort viele

Menschen traumatisiert und es geschehen jeden Tag menschliche Tragödien. Aber das Extreme wird irgendwann ein Stück weit Normalität.

Ist es schlecht, Angst zu haben?

Das richtige Maß ist entscheidend. Menschen, die aufgrund einer Gehirnkrankung oder eines Unfalls keine Angst verspüren können, leben oft nicht lange, weil sie zu hohe Risiken eingehen. Wer übertriebene Ängste hat, wird schneller depressiv oder fühlt sich gelähmt und kann nicht angemessen auf Bedrohungen reagieren.

Aber wie findet man das richtige Maß, etwa in der aktuellen Coronakrise?

Gerade wenn man das Risiko selbst nicht genau einschätzen kann, hilft es, konkrete Handlungsanweisungen zu befolgen. In diesem Fall: regelmäßig die Hände waschen, Abstand zu anderen Personen halten beziehungsweise soziale Kontakte für eine Zeit vermeiden. Junge Menschen sollten sich dem Gemeinwohl verpflichtet fühlen und diese Maßnahmen mittragen, auch wenn ihre Überlebenschance nach einer Ansteckung sehr gut ist. Sie bleiben Überträger des Virus.

Sie erklären in einem Buch, dass wir oft vor Dingen Angst haben, die statistisch gesehen gar nicht so gefährlich sind. Welche Risiken werden denn besonders überschätzt?

Ich beschäftige mich vor allem mit Risiken im Umwelt- und Sicherheitsbereich. Die Gefahr durch Terrorismus wird oft überschätzt. Die Wahrscheinlichkeit, Opfer eines Terroranschlags zu werden, ist statistisch gesehen extrem gering. Auch die Bedrohung durch Kriminalität überschätzen viele.

Die Zahl der Einbrüche ist 2018 im dritten Jahr in Folge zurückgegangen. Zugleich zeigen Umfragen, dass die Angst vor Kriminalität in der Bevölkerung zunimmt. Wie passt das zusammen?

Das hat mit unserer verzerrten Wahrnehmung zu tun, zu der auch die Medien beitragen. Wenn ein schlimmes Gewaltverbrechen passiert, wird darüber viel berichtet. Das vermittelt den Eindruck, dass so etwas sehr häufig vorkommt. Auch im Kino und Fernsehen geht es oft um Kriminalität. Man weiß natürlich, dass das nicht real ist, aber es beeinflusst trotzdem die Wahrnehmung.

Die Angst vor Fremden gehört zu den derzeit größten Ängsten der Deutschen: Hat das auch mit einer verzerrten Wahrnehmung zu tun?

Interessant ist, dass die Angst vor Fremden in den Regionen am größten ist, wo am wenigsten Menschen mit Migrationshintergrund leben. Diese Ängste sind mit Unsicherheit und Unwissenheit verbunden. Dort, wo Men-

schen eher Kontakt mit Zugezogenen haben und ein Geflüchteter aus Syrien einfach nur ein Nachbar ist, tritt hinter dem Bild des anonymen Ausländers eine reale Person hervor. Dann schwinden die Ängste oft.

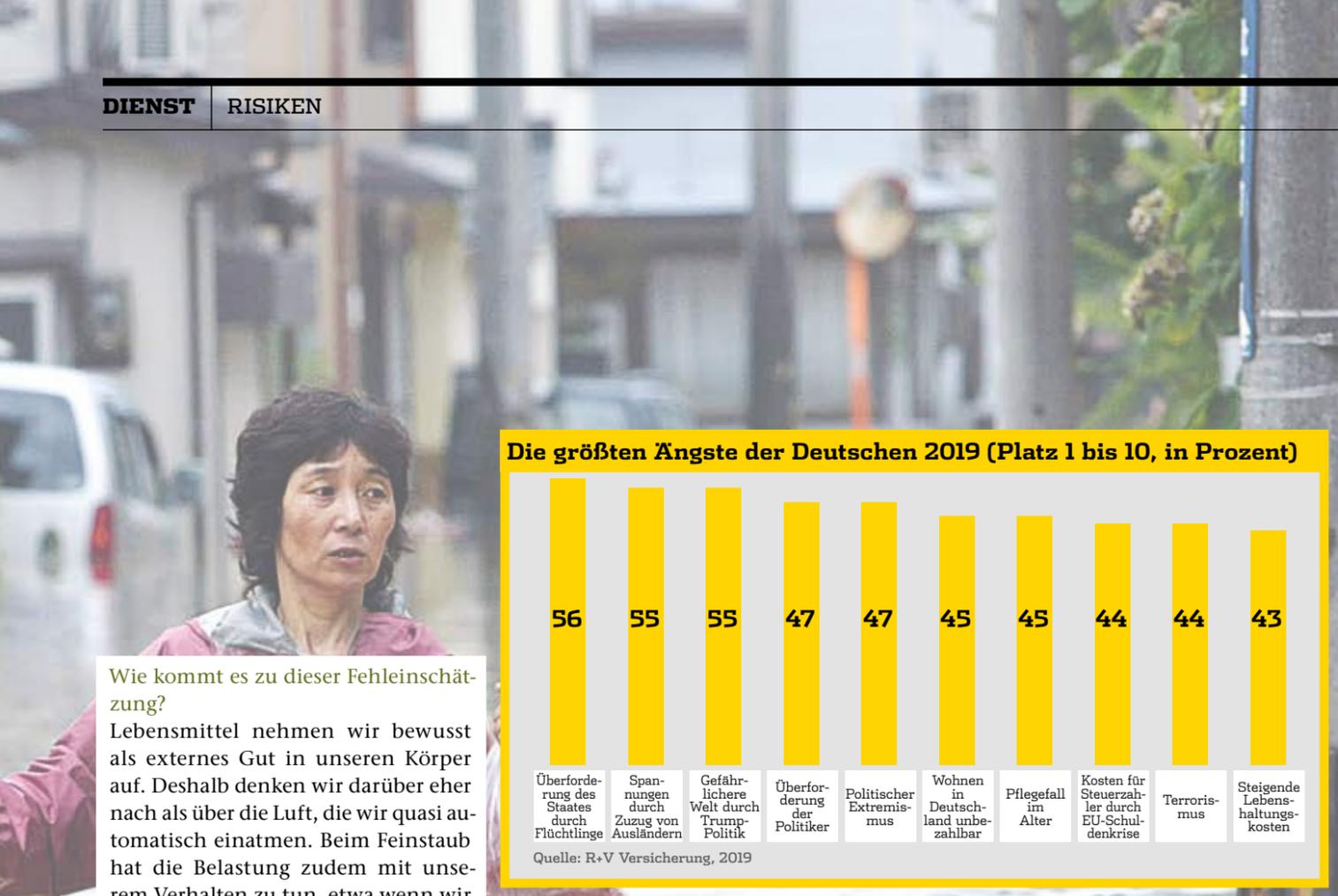
Wie entsteht diese Angst vor Fremden?

Sie wird teilweise von politischen Kräften geschürt, die dadurch Einfluss gewinnen wollen. Das kommt vor allem bei Leuten an, die vielleicht beruflich nicht so erfolgreich sind oder sich in der Gesellschaft nicht wertgeschätzt fühlen. Da ist es einfacher, sich einen Sündenbock zu suchen, als sich selbst zu ändern. Wenn „der Flüchtling“ Schuld hat, entlastet das einen, weil man dann keine Verantwortung für seine eigene Situation übernehmen muss.

Welche überschätzten Gefahren beobachten Sie im Umweltbereich?

Überschätzt werden beispielsweise Risiken durch die Rückstände von Pestiziden in Lebensmitteln. Schätzungen zufolge sterben dadurch jedes Jahr höchstens 200 Menschen in Deutschland. Zum Vergleich: Allein durch die Belastung durch Feinstaub in der Luft gibt es laut Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation WHO jedes Jahr rund 30000 zusätzliche Todesfälle in Deutschland. Trotzdem haben die Deutschen laut Umfragen mehr Angst vor Pestiziden als vor Feinstaub.

FOTOS: IMAGO IMAGES, DANIEL LORETTOK / GETTY IMAGES, ISTOCKPHOTO (6) / IMAGO IMAGES, CHRISTOPH HARDT / GETTY IMAGES, DOUG KANTER / IMAGO IMAGES, CHELSEA ORRIDE / GETTY IMAGES, SCOTT OLSON / IMAGO IMAGES, HARRY LAUB / GETTY IMAGES, KOICHI KAMOSHIDA



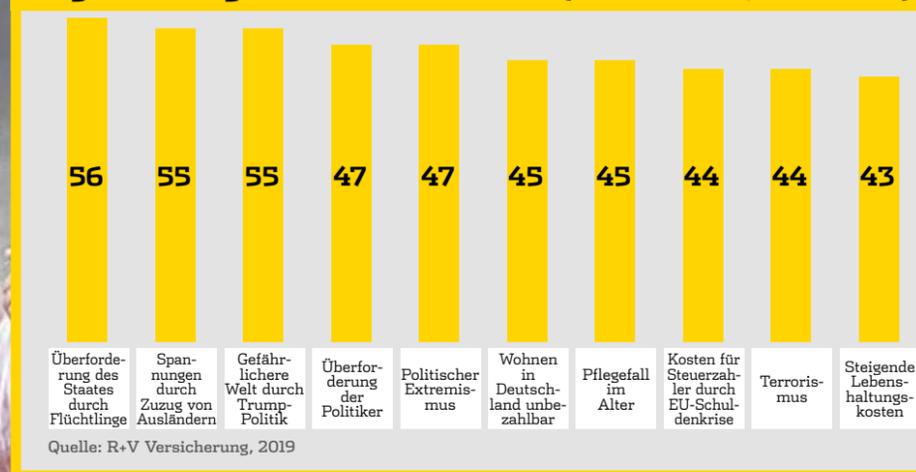
Wie kommt es zu dieser Fehleinschätzung?

Lebensmittel nehmen wir bewusst als externes Gut in unseren Körper auf. Deshalb denken wir darüber eher nach als über die Luft, die wir quasi automatisch einatmen. Beim Feinstaub hat die Belastung zudem mit unserem Verhalten zu tun, etwa wenn wir Auto fahren. Bei Pestiziden kann man die Schuld auf die Industrie schieben. Generell ist es so: Wenn sich andere ändern müssen, bin ich sehr sensibel, wenn ich mich selbst ändern muss, bin ich dagegen sehr robust. Das zeigt sich auch bei den vier „Volkskillern“ Rauchen, Alkoholkonsum, ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel. Zusammen sind sie für rund ein Drittel aller vorzeitigen Todesfälle in Deutschland verantwortlich. Trotzdem reden viele Betroffene das Risiko klein.

Wie kann man lernen, die tatsächlichen Risiken besser einzuschätzen?

Indem man sich informiert. Es gibt viele Einrichtungen, die verlässliche Daten zu verschiedenen Risiken veröffentlichen. Zum Beispiel das Robert-Koch-Institut, das aktuell zur Corona-Epidemie informiert. Oder das Bundesinstitut für Risikobewertung, das Informationen zu Schadstoffen in Lebensmitteln, Spielzeug oder Kosmetika bereitstellt. Wichtig ist zudem, dass man lernt, die Fakten richtig zu lesen.

Die größten Ängste der Deutschen 2019 (Platz 1 bis 10, in Prozent)



Können Sie ein Beispiel nennen?

Vor einigen Wochen meldeten Zeitungen, dass im bayerischen Trinkwasser die Rückstände des Pflanzenschutzmittels Atrazin um 100 Prozent zugenommen hätten. Das klingt alarmierend. Aber die Belastung war davor extrem niedrig und lag weit unter dem Grenzwert. 100 Prozent mehr macht in diesem Fall keinen großen Unterschied. Man sollte auf absolute Zahlen und Grenzwerte achten, wenn man solche Nachrichten liest. Und man muss sich bewusst machen, dass teilweise Interessen hinter den Informationen stecken. Umweltschützer dramatisieren eher, die Industrie verharmlost gerne.

Welche Risiken sollten junge Menschen langfristig im Blick haben?

Klimawandel ist ein Thema, das große Auswirkungen auf unser Leben und auf unsere Gesundheit haben wird. Und es gibt weitere ökologische Risiken, wie den Verlust von fruchtbarem Boden und die gefährdete Artenvielfalt. Auch die Gefahr durch Cyberangriffe wird unterschätzt.

Aber das sind oft abstrakte Gefahren...

Ja, Risiken wie der Klimawandel sind für den Einzelnen schwer einzuschätzen. Da passiert erst mal lange nichts, bis man die Folgen selbst spürt – und die Katastrophe vielleicht kaum noch aufzuhalten ist. Das widerspricht unserer Erwartung, dass unser Handeln direkt Wirkung zeigt. Aber wir hatten zuletzt zwei extreme Trockenperioden in Deutschland. Und immer mehr junge Leute setzen sich mit dem Thema auseinander.

Interview: Sebastian Drescher



Ortwin Renn ist Soziologe und Risikoforscher. Der 68-Jährige ist Direktor des Potsdamer Instituts für transformative Nachhaltigkeitsforschung (IASS).

2019 ist sein Buch „Gefühlte Wahrheiten. Orientierung in Zeiten postfaktischer Verunsicherung“ erschienen.

HÄNDE WASCHEN!

Abstand halten, zu Hause bleiben, sich informieren: Für Soldaten gibt es klare Anweisungen. Die Bundeswehr agiert flexibel, etwa bei der Grundausbildung

Die Corona-Pandemie hat die Lage bei der Bundeswehr grundlegend verändert. So müssen Soldatinnen und Soldaten zwar weiter Dienst tun, doch ein großer Teil der Soldaten befindet sich in Bereitschaft oder arbeitet im Homeoffice. Wie lange das so sein wird, ist bei Redaktionsschluss dieser Ausgabe (6. April) noch völlig offen. Das Verteidigungsministerium (BMVg) schreibt dazu auf Nachfrage, der Dienst könne „lage- und auftragsangepasst auch ohne eine körperliche Präsenz am Dienort“ erfolgen. Ende März gab es in der Bundeswehr 164 bestätigte Corona-Erkrankte sowie circa 726 „begründete Verdachtsfälle“.

NICHT ALLES FÄLLT AUS

Nach wie vor gilt: Soldaten müssen so gut es geht dafür sorgen, gesund zu bleiben. Das steht im Soldatengesetz (§ 17a). Außer Händewaschen und Abstand halten gehört dazu, so wenig wie möglich unterwegs zu sein, rät der Sanitätsdienst.

In manchen Einheiten sind lediglich Kompaniechef und Spieß anwesend. In Stäben arbeiten Soldaten teils in Schichten. In Gemeinschaftsunterkünften ist Distanz schwierig, weshalb vielerorts Bereitschaft gilt, aber keine Anwesenheit. An einzelnen Standorten waren hingegen Anfang April noch Stuben mehrfach belegt, wie JS erfah-

ren hat. Inwieweit Kasernenschläfer in nächster Zeit verpflichtet sind, in Mehrbettstuben zu übernachten, hat das BMVg nur vage beantwortet: „Die lageangepassten Weisungen des BMVg werden selbstverständlich kontinuierlich im Lichte der Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts reflektiert und umgesetzt. Dies kann je nach örtlichen Gegebenheiten unterschiedlich sein.“

Die Bundeswehr steckt in einer Zwickmühle. Soldaten sollen vor An-

CORONA-INFOS

- Fragen und Antworten zu Corona: www.tinyurl.com/bw-faq-corona
- Das Gesundheitsministerium bietet Infos, Kontakte, Downloads: www.tinyurl.com/bmg-faq-corona
- Zuständiges Gesundheitsamt finden: <https://tools.rki.de/PLZTool>

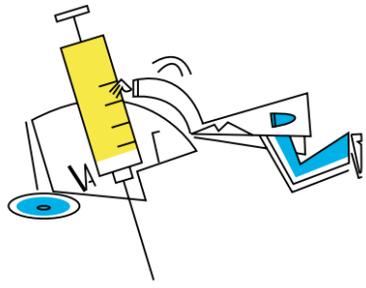
steckung geschützt werden, gleichzeitig muss die Truppe einsatzfähig bleiben. Deswegen werden nicht pauschal alle Übungen abgeblasen. „Es erfolgt eine Priorisierung der Aufgaben und Ausbildung. Das kann beispielsweise bedeuten, dass Ausbildungsinhalte, wenn nicht dringend notwendig, verschoben werden oder man Teile der Ausbildung per E-Learning anbietet“,

teilt eine Ministeriumssprecherin mit. Flexibilität zeigt auch das Heer: Die Grundausbildung wird bis auf weiteres auf sechs intensive Wochen verkürzt. Rekruten verbleiben vorab zwei Wochen in häuslicher Quarantäne. In Mittenwald wurde die AGA im März wegen zweier Verdachtsfälle zwei Wochen lang ausgesetzt.

Längerfristige Änderungen gibt es beim Essen: In Truppenküchen und Kasinos sollen Bundeswehrangehörige ab sofort nicht mehr in Gruppen essen, sondern Abstände einhalten. Das Essensangebot ist eingeschränkt; so gibt es derzeit keine Salatbar, Getränke werden nur flaschenweise ausgegeben, um Übertragungen zu vermeiden.

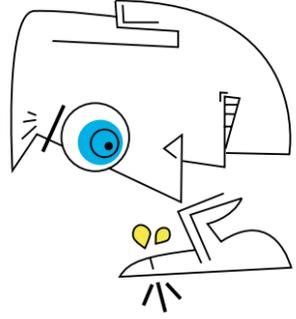
BERATEN LASSEN!

Wer Symptome (Halsschmerzen, Husten, Fieber) wahrnimmt und den Verdacht hat, sich angesteckt zu haben, sollte sich beim Gesundheitsamt melden (siehe Infokasten). Im Zweifelsfall ruft man beim Truppenarzt oder beim ärztlichen Bereitschaftsdienst an (Tel.: 116 117) und lässt sich beraten. Die Lage ändert sich bei dieser Pandemie fast täglich. Soldaten sollten deshalb die Nachrichten verfolgen. Die Bundeswehr will neue Informationen zur Lage per Tagesbefehl sowie im Intranet veröffentlichen. Julia Weigelt



TRYPANOPHOBIE

Die Angst vor Spritzen: Eine einfache Blutabnahme wird zur Tortur. Verwandt: die Vaccinophobie (Angst vorm Impfen)

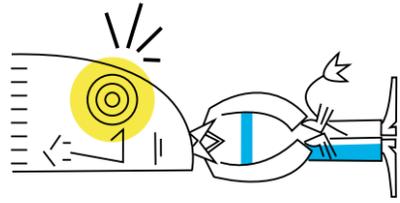
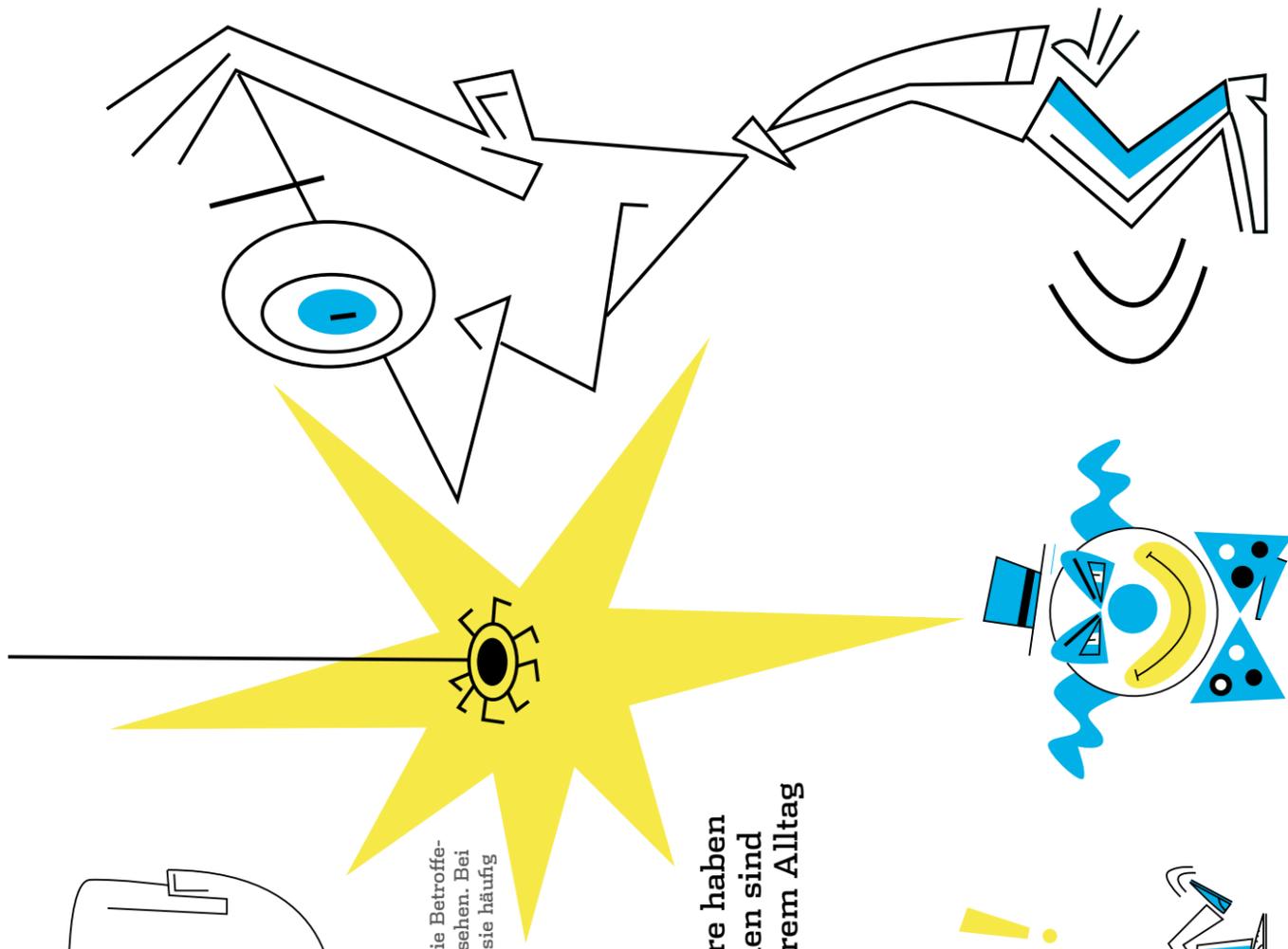


HAEMATOPHOBIE

Die Angst vor Blut: Die Betroffenen können kein Blut sehen. Bei dessen Anblick fallen sie häufig in Ohnmacht

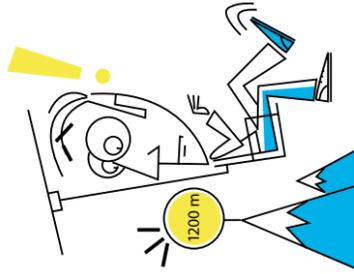
AHHHHH!

Manche fürchten sich vor Spinnen, andere haben panische Angst vor dem Zahnarzt: Phobien sind übertriebene Ängste, die Menschen in ihrem Alltag einschränken können



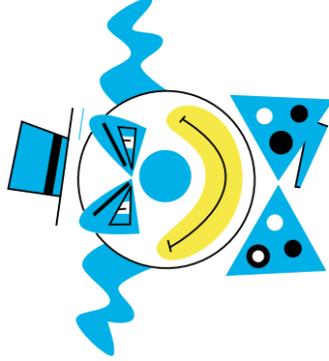
ERYTHROPHOBIE

Die Angst vorm Erröten: Sprechen vor Publikum ist eine Qual, schon Widerspruch fällt den Betroffenen schwer



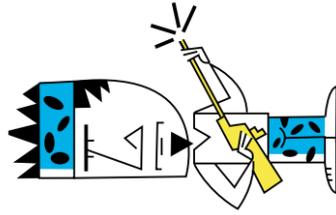
AGROPHOBIE

Die Angst vor der Höhe: Betroffene leiden auf Türmen, Bergen und Leitern; wenige Höhenmeter reichen schon



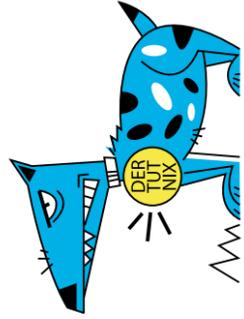
COULROPHOBIE

Die Angst vor Clowns: Die geschminkten Fratzen der Spaßmacher jagen besonders Kindern Angst ein



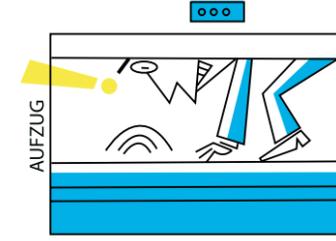
HOPLOPHOBIE

Die Angst vor Feuerwaffen: Den Begriff prägte der Waffenausbilder Jeff Cooper - der diese Angst als irrational bezeichnete



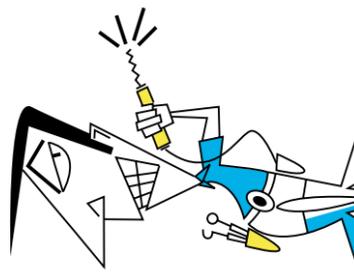
CANOPHOBIE

Angst vor Hunden: Eine von vielen Zoophobien, geht oft auf ein traumatisches Erlebnis zurück (z. B. Biss in der Kindheit)



KLAUSTROPHOBIE

Die Angst vor engen Räumen: Fahrstühle, überfüllte Kinosäle und sogar Büros mit mehreren Arbeitsplätzen werden zur Hölle



DENTOPHOBIE

Die Angst vorm Zahnarzt: Führt dazu, dass Betroffene jahrelang eine Zahnbehandlung vermeiden

ARACHNOPHOBIE

Die Angst vor Spinnen: Obwohl man in Europa selten auf giftige Exemplare trifft, gilt sie hier als weit verbreitet

DIE ARTEN DER ANGST

Die Weltgesundheitsorganisation unterscheidet drei Arten von Phobien: Die Agoraphobie ist weit mehr als die Angst vor großen Plätzen - es ist die Furcht davor, fremd und allein zu sein und niemand um sich zu haben. Als soziale Phobien bezeichnet man alle Ängste davor, den Erwartungen anderer nicht zu entsprechen. Betroffene meiden die Gesellschaft bis hin zu sozialer Isolation. Unter spezifische Phobien werden alle weiteren gefasst - Tierphobien, Naturphobien, situative Phobien und „Anblick von“-Phobien. Die Zahl der Betroffenen ist nicht erfasst, da viele sich nicht behandeln lassen.

THERAPIEN VON PHOBIE

Im Gegensatz zu einfachen Angststörungen ist eine Phobie oft nicht nachvollziehbar: Betroffene meiden Situationen oder Objekte, obwohl sie wissen, dass diese an sich harmlos sind. Entdeckt und psychotherapeutisch behandelt wird eine Phobie meist erst, wenn jemand unter heftigen Begleitsymptomen wie Herzrasen oder Magen-Darm-Beschwerden leidet. Den meisten Patienten hilft eine Verhaltens-therapie, bei der sie bewusst der Angst auslösenden Situation ausgesetzt werden. Dabei wird die sogenannte systematische Desensibilisierung angewandt: Die Konfrontation mit dem Angstobjekt wird stufenweise

BERÜHMTE PHOBIKER

Auch Prominente und Personen der Zeitgeschichte litten und leiden unter Ängsten.
Eine Auswahl:
Cäsar, Napoleon: Katzenphobie
J. W. von Goethe: Höhenangst
Whoopi Goldberg: Flugangst
Carmen Electra: Angst vor Wasser
James-Bond-Darsteller Roger Moore: Angst vor Pistolen

LEBEN

BERUF DES MONATS



VERMESSUNGS- TECHNIKERIN GANZ GENAU

Mathematik und Computer sind einfach mein Ding“, sagt die Vermessungstechnikerin Christina Kratz (22). Sie arbeitet in einem Ingenieurs- und Vermessungsbüro. Meist erstellt sie Lagepläne im Auftrag von Architekten, die diese beim Bauamt einreichen müssen. Dafür nutzt sie Zeichenprogramme. Mal trägt sie in Pläne Koordinaten vom Grundstück ein, etwa Geländehöhen, die ihre Kollegen vor Ort messen. Mal fügt sie die Daten der geplanten Gebäude oder Umbauten ein.

Kratz muss sich auch mit Vorschriften auskennen und viel berechnen. Etwa, ob der vorgeschriebene Abstand zum nächsten Gebäude eingehalten wird. Das muss der Architekt wissen. Genauigkeit ist zentral in ihrem Beruf.

Ihre Ausbildung hat Kratz vor einem halben Jahr abgeschlossen. In einem Amt wollte sie nicht arbeiten. Ihr gefällt, wie vielfältig die Projekte im Vermessungsbüro sind. Ihre Kollegen messen zum Beispiel nach, wenn sich Nachbarn über die Grundstücksgrenze streiten. Ab und zu ist Kratz selbst im Gelände mit GPS und Vermessungsgerät. Demnächst bekommt das Büro auch eine Drohne, die einen Teil der Vermessungsarbeiten übernehmen soll.

- **Für wen?** Menschen mit einem Faible für Mathematik
- **Für wen nicht?** Menschen, die nur eigene Ideen umsetzen wollen
- **Für was?** Einstiegsgehalt: 2000 bis etwa 2800 Euro brutto



FRAG DEN PFARRER! VERFEINDETE FREUNDE

KRISTIAN LÜDERS,
Kiel,
antwortet



Zwei meiner Freunde können sich nicht leiden. Sie meiden einander und sprechen schlecht übereinander. Ich finde die Situation unschön, auch weil ich gerne mal am Abend mit beiden losziehen würde. Was kann ich tun, um zwischen ihnen zu vermitteln?

Menschen mögen sich und Menschen mögen sich nicht. Einen Abend um die Häuser zu ziehen, ist mit jedem der beiden Freunde

eine gute Idee. Zu dritt geht das scheinbar nicht. „Versucht es doch mal!“ Eine solche Aufforderung geht meistens ins Leere. Das können Sie auch gleich lassen. Aber: Wenn man jemanden gut leiden kann, kann man ihn oft auch gut verstehen. Sie hören den einen, Sie hören den anderen und von beiden das schlechte Gerede übereinander. Schlecht reden hat oft etwas mit einer Enttäuschung zu tun. Vielleicht können Sie an diese

herankommen. Häufig beruht eine Enttäuschung auf einem Missverständnis. Indem Sie zuhören und vorsichtig nachfragen, könnten Sie der Sache auf den Grund gehen. Sie könnten die beiden dazu bringen, darüber zu sprechen und das Missverständnis auszuräumen. Einem gemeinsamen Abend stünde dann nichts mehr im Wege. Und meine Erfahrung ist: So eine Aussprache ist oft der Beginn einer richtig guten Freundschaft.

FANKURVE

HÄMMERN STATT KICKEN



Die Coronakrise trifft den Fußball hart. Erst blieben die Stadien leer, was die Clubs finanziell verkraften konnten. Immerhin verebbte damit die Diskussion um geschmacklose Milliardenbeleidigungen. Doch seit der Spielbetrieb ganz ausgesetzt ist und die Fernsegelder wegbrechen, wird es finanziell eng, gerade für die kleineren Vereine.

Fußballreportern wie mir geht so langsam der Stoff aus. Ich arbeite in einer Sportredaktion und berichte über Spiele der Bundesliga und der Champions League. Weil ich freiberuflich arbeite, könnte ich bald keine Aufträge mehr bekommen. Kein Livefußball, kein Geld – so einfach ist das.

Leider kann man die freie Zeit nicht einmal nutzen, um auf dem Bolzplatz gegen den Ball zu treten. Als aktiver Vereinsspieler fehlt mir der Fußball. Das bekommen auch meine Straßenschuhe zu spüren. Bei den täglichen Spaziergängen

ist es mir wichtiger, auf dem Boden liegende Äste perfekt mit dem Innenspann zu treffen, als darauf zu achten, dass ich nicht wie in der vierten Klasse ein paar Sneaker pro Monat verschleife.

Um das zu finanzieren, muss ich mir nun etwas einfallen lassen. Vielleicht helfe ich in der kleinen Firma meines Vaters aus, der als Heizungsinstallateur arbeitet. Dort habe ich früher schon in den Ferien gejobbt, es aber nie über den Status eines Praktikanten hinausgeschafft. Inzwischen kann ich immerhin hämmern, ohne mir gleichzeitig drei Finger zu quetschen.

Ich habe schon überlegt, als Zeitvertreib mit „Football Manager“ endlich Hertha BSC zum erhofften Erfolg zu führen. Doch selbst für das Videospiel soll es inzwischen eine Erweiterung geben, die Spieler wegen des Coronavirus ausfallen lässt. Dann doch lieber Bundesliga-Classics in der Dauerschleife.

Henrik Bahlmann

APP DES MONATS



Ob Covid-19, Unwetter, Hochwasser oder andere Katastrophen, „NINA“ warnt davor. Die App vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe **informiert über Gefahren** – per Überblickskarte oder per Pushnachricht für abonnierte Orte. Dazu gibt es Handlungsempfehlungen. Kompakt und wichtig.

WELTVERBESSERER



#WIRVSVIRUS HACKATHON

Wie verteilt man Hilfsmittel besser? Wie geht E-Kinderbetreuung? Beim Hackathon #WirvsVirus der Bundesregierung entwickelten im März rund 28 000 Freiwillige in 48 Stunden Lösungen für Herausforderungen der Corona-Krise. Hackathons kommen aus der Softwareentwicklung. Es geht um **Wettbewerb, Teamarbeit, Zeitdruck**. Am Ende gibt es Prototypen. Was umgesetzt wurde, erfährt man hier: www.wirvsvirushackathon.org

FOTOS: ÖBVI PENNEKAMP / PRIVAT / PHILIPP REISS, WWW.PHILREISS.DE / JS-SCREENSHOT / 4GERMANY, FORTVIER, CHRISTIANMANZ

MACH IHN REIN!



Das Wembley-Stadion in London am 26. Juni 1996: Gastgeber England trifft im Halbfinale der Europameisterschaft auf Deutschland. Nach 120 umkämpften Spielminuten steht es eins zu eins. Elfmeterschießen. England beginnt. Die ersten vier Schützen beider Teams treffen. Auch der fünfte englische Spieler verwandelt sicher. Für Deutschland tritt nun Stefan Kuntz an. Für den 33-jährigen Stürmer ist es das letzte große Turnier. Verschießt er, platzt der Traum vom EM-Finale.

Was Stefan Kuntz damals durch den Kopf ging, erzählte er später dem britischen Sportjournalisten Ben Lyttleton für dessen Buch „Twelve Yards“ (englische Maßeinheit, entspricht elf Metern): „Auf dem Weg vom Mittelkreis zum Elfmeterpunkt bist du komplett alleine, und du bist verängstigt.“ Er habe daran gedacht, wie seine beiden Kinder

von ihren Mitschülern gehänselt werden würden, sollte er den Elfmeter verschießen. Die Wut darüber habe ihm geholfen, seine Nerven zu behalten.

Das englische Publikum pfeift. Kuntz legt den Ball auf den Punkt, läuft an, zieht mit links ab und trifft unhaltbar rechts oben ins Eck. Der nächste Schütze für England ist Gareth Southgate, ein junger Innenverteidiger. Southgate schießt mit wenig Druck nach halblinks, Torhüter Andreas Köpcke taucht ab und hält den Ball. Vorteil Deutschland. Den nutzt Mittelfeldspieler Andreas Möller eiskalt und zimmert den Ball zum 7:6 ins Netz.

ELFMETER SIND KOPFSACHE Deutschland erreicht das Finale und wird Europameister. Für England ist es der Beginn eines Fußballtraumas: In den folgenden 16 Jahren werden englische Teams bei vier weiteren Turnieren im Elfmeterschießen ausscheiden

und ihre Titelchancen verspielen. Alles nur „bad luck“? Oder sind Elfmeter weniger Glücksspiel, als viele Kicker und Trainer gerne behaupten?

Wohl kaum ein Aspekt des Fußballs ist so gut erforscht wie das Duell zwischen Elfmeterschützen und Torhüter. Sportwissenschaftler und Psychologen haben anhand von Statistiken, Befragungen und Testduellen untersucht, wann ein Elfmeter erfolgreich ist und was einen guten Schützen ausmacht. Ihre Studien zeigen: Elfmeter sind vor allem Kopsache. Die Schützen stehen unter großem Stress. Je mehr auf dem Spiel steht, desto größer ist die Angst. Spieler, die mit dem Druck nicht umgehen können, werden nervös und schießen weniger platziert und eher in die Mitte des Tors.

Selbst begnadete Techniker wie Lionel Messi bleiben davon nicht verschont. Der Argentinier kann zwar gefühlt aus jeder Lage direkte Freistöße verwandeln, versagt aber regelmäßig

Elfmeter sind Nervensache. Experten wissen, wer am ehesten verschießt und wie Spieler die Situation trainieren können



Geht der rein? Mario Balotelli 2013 im Trikot des AC Mailand im Elfmeterduell mit dem Torhüter des SSC Neapel



bei großen Spielen vom Punkt. So wie 2016 im Finale um die Südamerika-meisterschaft, als er im Elfmeterschießen gegen Chile den Ball am Tor vorbeischoss – und damit den ersten Titel für sein Land nach langer Zeit verspielte.

ZU HASTIG AM PUNKT

Auch die katastrophale Bilanz der englischen Nationalelf liegt kaum am technischen Unvermögen der Spieler. Der norwegische Sportwissenschaftler Geir Jordet zeigt in einer Studie, dass Mannschaften, die zuvor ein Elfmeterduell verloren haben, beim darauffolgenden Duell schlechter abschneiden als Teams, die zuvor erfolgreich waren – sogar dann, wenn jeweils andere Spieler auf dem Platz stehen. Jordets Erklärung: Junge Fußballer seien in England schon mit der Überzeugung aufgewachsen, dass es für ihr Land schwieriger sei als für andere Nationen, ein Elfmeterduell zu gewinnen.

Dass englische Elfmeterschützen oft Nerven zeigen, kann Jordet mit ei-



ner Zahl belegen: Bei den Engländern dauert es im Schnitt nur 0,28 Sekunden zwischen dem Pfiff, mit dem der Schiedsrichter den Elfmeter freigibt, und der Ausführung. Bei allen anderen großen Teams warten die Spieler ein paar Zehntelsekunden länger – und sind damit erfolgreicher. Wer versucht, die Situation möglichst schnell hinter sich zu bringen, sei weniger fokussiert und verschieße eher, schreibt Jordet.

Dabei sollte es für Profis relativ einfach sein, aus elf Metern am Torwart vorbei in ein 2,44 mal 7,32 Meter großes Tor zu treffen. Die Elfmeterschüsse im EM-Halbfinale 1996 kamen auf eine

Geschwindigkeit von durchschnittlich 110 Stundenkilometern und überquerten nach 0,4 Sekunden die Torlinie, wie der Physiker Metin Tolan in seinem Buch „So werden wir Weltmeister“ vorrechnet. Für die Torhüter bleibt da kaum Zeit, zu reagieren und einen gezielten Schuss aus dem Winkel zu kratzen. Deshalb wählen sie oft schon während des Anlaufs des Schützen eine Ecke aus.

Manche Spieler machen sich das zunutze und gucken den Torwart aus. Mario Balotelli hat diese Methode perfektioniert. Der italienische Stürmer nimmt vier bis fünf Schritte Anlauf,

Aus und vorbei: Lionel Messi nach seinem verschossenen Elfmeter im Finale um die Südamerika-meisterschaft 2016 gegen Chile



ELFMETER-CLIPS

- England gegen Deutschland im EM-Halbfinale 1996: www.tinyurl.com/js-em1996
- Mario Balotelli guckt Torhüter aus: www.tinyurl.com/js-balotelli
- Verschossene Elfmeter, die Fußballgeschichte geschrieben haben: www.tinyurl.com/js-verschossen
- Fünf herausragende Elfmeter: www.tinyurl.com/js-beste-elfmeter

bremst den vorletzten Schritt ab, schaut, wie sich der Torwart bewegt und entscheidet sich dann für eine Ecke. Die ersten 21 Elfmeter seiner Karriere hat Balotelli auf diese Art verwandelt. Andere Spieler schießen ihre Elfmeter dagegen unabhängig von der Bewegung des Torwarts. Cristiano Ronaldo etwa ballert bevorzugt hart und flach ins rechte Eck. Selbst wenn ein Torhüter die Ecke anhand der Fuß- und Hüftstellung des Schützen ahnt, hat er kaum eine Chance, den Ball zu halten.

MAN KANN ES TRAINIEREN

Welche Strategie ein Spieler anwende, sei eine Frage des Typs, meint der Sportpsychologe Georg Froese. Unter Druck sei es aber sicherer, sich vom Torwart unabhängig eine Ecke auszusuchen. „Entscheidend ist, dass man vor einem Spiel festlegt, wie man einen Elfmeter schießen will und es sich nicht im letzten Moment anders überlegt“, sagt Froese. Der frühere Profi von Union Berlin hilft Bundesligavereinen, ihre Elfmeterquote zu verbessern. „Die Torhüter analysieren im Vorfeld die Schützen der gegnerischen Mannschaft sehr genau, die Schützen werden dagegen kaum vorbereitet.“

Dieser Unterschied machte sich 2012 im Finale der Champions League zwischen dem FC Bayern München und dem FC Chelsea bemerkbar. Chelsea-Torwart Petr Cech hatte frühere Elfmeter der Bayernspieler studiert und sich ihre Bewegungsabläufe eingeprägt. In der Verlängerung hielt er einen Foulelfmeter von Arjen Robben, parierte im Elfmeterschießen gegen Ivica Olic und tauchte bei allen vier weiteren Versuchen der Bayern ins richtige Eck ab. Die Bayernspieler zeigten dagegen Nerven. Zur tragischen Figur wurde Bastian Schweinsteiger, der den entscheidenden Elfmeter vor heimischem Publikum an den Pfosten setzte. Elfmeterschießen sei eben ein Lotteriespiel, sagte Bayern-Coach Jupp Heynckes nach dem Spiel.

Der Sportpsychologe Froese hält die Auffassung, dass Elfmeter vor allem Glückssache seien, für überholt. Er rät den Vereinen, ihre Spieler mindestens eine halbe Stunde pro Woche Elfmeter schießen zu lassen. „Wenn man tausendmal auf eine Ecke geschossen hat, kann man die Bewegungsabläufe in einer Stresssituation leichter abrufen“,

sagt Froese. Um den psychischen Druck zu simulieren, könnten Spieler untereinander Wetten über den Torerfolg abschließen oder eine Handvoll Zuschauer einladen. „Das reicht oft schon aus, damit der Erwartungsdruck zunimmt.“

STARS VERGEBEN EHER

Bei der Auswahl der Schützen sollten Trainer weniger auf Technik oder Erfahrung achten, sondern vor allem darauf, wie gut ein Spieler dem Druck standhält, erklärt Froese. Diese sogenannte Wettkampftauglichkeit könne man mit Fragebogen ermitteln. „Oft sind die besten Elfmeterschützen nicht die Stürmer oder die Stars der Mannschaft. Im Gegenteil: Je höher der Status eines Spielers ist, desto eher verschießt er“, sagt Froese.

Der Elfmeterexperte gibt Tipps, wie man die Angst am Punkt überwinden kann. Etwa, indem Spieler Atemtechniken lernen. „Auch die Trainer müssen Ruhe ausstrahlen. Manche schauen während eines Elfmeters einfach weg. Das geht gar



Nervös: Bastian Schweinsteiger vor seinem Elfmeter 2012 im Halbfinale der Champions League gegen Real Madrid. Er traf, vergab aber im Endspiel einen Elfer gegen den FC Chelsea

nicht, weil es den Spielern signalisiert, dass sie ihnen das nicht zutrauen“, sagt Froese. Wichtig sei, dass allein die Trainer die Spieler für ein Elfmeterschießen und die Reihenfolge der Schützen festlegten, um Sicherheit zu schaffen und Diskussionen zu vermeiden.

Die englische Nationalelf hat ihren Elfmeterfluch inzwischen überwunden. Im Achtelfinale der Weltmeisterschaft 2018 in Russland gewann England 4:3 im Elfmeterschießen gegen Kolumbien. Die englischen Spieler ließen sich Zeit am Punkt, suchten sich eine Ecke aus und verwandelten sicher. Der Name des englischen Trainers, der seine Spieler während der Vorbereitung auf das Turnier immer wieder Elfmeter üben ließ und sie in Einzelgesprächen auf den großen Druck vorbereitete, ist übrigens Gareth Southgate. Jener Mann, der 28 Jahre zuvor im Wembley-Stadion gegen Deutschland den entscheidenden Elfmeter vergeben hatte. Sebastian Drescher

FOTOS: GETTY IMAGES, APE, VALERY HACHE / GETTY IMAGES, FABIO IONÀ (2) / GETTY IMAGES, MIKE STOBIE / PICTURE ALLIANCE, GES-SPORTFOTO, MARKUS GILLIAM

Sie können es doch: das englische Team nach dem Sieg im Elfmeterschießen 2018 im WM-Achtelfinale gegen Kolumbien



DER PERFEKTE ELFMETER: 10 ERKENNTNISSE

- 1. Drei von vier gehen rein:** Im Schnitt wurden seit 1997 bei großen Turnieren 75 Prozent aller Elfmeter verwandelt. Auch in der Bundesliga ist dieser Wert Durchschnitt.
- 2. Wer zuerst schießt, gewinnt eher:** Die Auswertung von mehr als 2100 Elfmeterduellen bei Weltmeisterschaften, Pokalspielen und Wettbewerben der UEFA zeigt, dass die Mannschaft, die zuerst schießen darf, in 60 Prozent der Fälle gewinnt.
- 3. Der Beste kommt zum Schluss:** Nimmt man an, dass die Nervosität und der Druck mit jedem Schuss zunehmen, ist es am sinnvollsten, den schwächsten Schützen als erstes, den stärksten als fünftes schießen zu lassen.
- 4. Der Psycho-Effekt:** Das Team, das während der Spielzeit (inklusive Verlängerung) zuletzt getroffen hat, gewinnt auch eher das Elfmeterschießen (zu 61 Prozent).
- 5. Dem Torwart nie den Rücken zudrehen:** Spieler, die sich vom Torwart wegdrehen, während sie zum Startpunkt ihres Anlaufs gehen, verschießen eher als Spieler, die rückwärtslaufen.
- 6. Den richtigen Winkel finden:** Die höchste Trefferquote (80 Prozent) haben Schützen, die mit einem Winkel von rund 30 Prozent auf den Ball zulaufen. Bei steilerem oder flacherem Winkel nimmt der Wert ab.
- 7. Das Ziel ins Auge fassen:** Wer vor dem Schuss ein bestimmtes Eck mit den Augen fokussiert, trifft eher.
- 8. Hoch schießen:** Elfmeter ins obere Tordrittel werden so gut wie nie gehalten. Allerdings wählen nur 13 Prozent aller Schützen diese Option, vermutlich aus Angst, über das Tor zu schießen.
- 9. Der Torwart taucht ab:** Torhüter halten Elfmeter zwar eher, wenn sie stehen bleiben, schmeißen sich aber trotzdem meist in eine Ecke. Vermutlich, weil Stehenbleiben unmotiviert wirkt.
- 10. Torjubel steckt an:** Wenn Spieler nach einem Elfmertreffer die Hände zum Jubeln über die Schultern heben, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass das Team gewinnt, um 82 Prozent.

VERSTECKEN, LÜGEN, BETEN

Es gibt viele Wege, mit Angst umzugehen. Sieben Beispiele aus der Bibel – und welche Schlüsse man daraus ziehen kann

WEIL ER KEINE RUHE FINDET: KÖNIG SAUL HÖRT MUSIK

Saul war der erste König des Volkes Israel: groß, attraktiv und ein erfolgreicher Kriegsherr. Er hörte stets auf das, was Gott ihm befahl. Doch eines Tages widersetzte er sich und handelte zu seinem eigenen Vorteil. Deshalb, so heißt es in der Bibel, verließ der Geist Gottes Saul, und ein böser Geist „verstörte ihn“ (1. Samuel 16,14). Saul fand keine Ruhe mehr und konnte kaum noch klar denken. Darum ließ er einen jungen Mann zu sich holen, der besonders gut Harfe spielen konnte. Seine Musik vertrieb den bösen Geist und beruhigte Saul.

Merke: Schon die Bibel wusste, dass Musik bei Angst beruhigen kann.

AUS ANGST VOR DEN KONSEQUENZEN: ADAM UND EVA VERSTECKEN SICH

Die Geschichte ist bekannt: Gott erschuf Adam und Eva. Die beiden lebten in einem Garten, der alles bot, was man brauchte. Gott stellte nur eine Regel auf: Sie durften nicht vom Baum der Erkenntnis essen, sonst würden sie sterben. Dann tauchte eine Schlange auf, die Eva versprach, sie würden nicht sterben, sondern klug werden, wenn sie es täten. Eva pflückte die verbotene Frucht und aß sie zusammen mit Adam. Ihre erste Erkenntnis war, dass sie schutzlos und nackt waren. Das machte ihnen Angst. Sie flochten sich notdürftige Lendenschürze aus Blättern und versteckten sich im Garten, weil Gott nach ihnen suchte (1. Mose 3,8).

Merke: Sich wie Kinder zu verstecken, weil man etwas Verbotenes getan hat, geht selten gut. Auch Eva und Adam kamen damit nicht davon.

WEIL SIE HEIMLICH KINDER GERETTET HABEN: ZWEI HEBAMMEN LÜGEN

Ein neuer Pharao war in Ägypten an die Macht gekommen und begann, eine Bevölkerungsgruppe zu verfolgen: Die Gruppe der Hebräer, wie man sie wegen ihrer Sprache

nannte, sollte möglichst kleingehalten werden und wurde zur Zwangsarbeit verpflichtet. Außerdem befahl der Pharao zwei hebräischen Hebammen, bei der Geburt auf das Geschlecht des Neugeborenen zu achten. Wenn das Kind ein Junge sei, sollten sie es töten und sagen, es sei bei der Geburt gestorben. Die beiden Frauen widersetzten sich dem Befehl. Als der Pharao davon erfuhr, rief er die Hebammen zu sich. Sie belogen ihn und behaupteten, dass die hebräischen Frauen eben „wie Tiere“ seien: „Wenn wir ankommen, haben sie bereits geboren.“ (2. Mose 1,19)

Merke: Die Angst treibt einen manchmal zu Notlügen. Im Fall der beiden Hebammen war es die richtige Reaktion. In der Bibel heißt es, dass Gott die beiden Hebammen mit vielen Kindern belohnte.

WEIL ER WEISS, DASS ER STERBEN WIRD: JESUS BETET

Jesus zog mit einer Botschaft durch das Land Israel, die man durchaus revolutionär nennen kann: „Gehorcht Gott mehr als allen anderen Autoritäten!“ Er rief dazu auf, sich gegen die Macht der Römer zu wenden, die Israel besetzt hielten. Jesus wusste, dass sich die Geistlichen seines Landes mit den Römern gegen ihn verschworen hatten. Schließlich kam der Abend, an dem ihm klar wurde, dass er bald verhaftet werden würde. Ihm drohte ein qualvoller Tod am Kreuz. Darum zog sich Jesus in einen Garten zurück, um zu beten. In seiner Angst bat er Gott darum, ihm dieses Schicksal zu ersparen (Markus 14,36). Drei Mal ging Jesus zum Gebet in den Garten. Schließlich wurde er ruhiger und konnte akzeptieren, was auf ihn zukam.

Merke: Viele Menschen beten, wenn sie Angst haben. Dabei kommt es ihnen nicht allein darauf an, dass Gott tut, worum sie beten. Viele wollen vor allem, dass Gott sie begleitet. Das nimmt ihnen die Angst.

WEIL ER SICH VOR SEINEM BRUDER FÜRCHTET: JAKOB MACHT GESCHENKE

Die Zwillinge Esau und Jakob waren sehr verschieden. Esau war ein rauer Jäger, Jakob dagegen eher ein häuslicher Typ. Weil Esau einige Minuten vor Jakob geboren war, sollte er das gesamte Erbe der wohlhabenden Familie erhalten. Durch eine List gelang es Jakob, Esau als Erbe auszustechen. Als Esau das bemerkte, schwor er Rache und drohte, Jakob umzubringen. Der floh ins Ausland, fand dort eine Frau und wurde reich. Nach einiger Zeit kehrte er zurück in die Heimat. Weil

Jakob nichts von seinem Bruder Esau gehört hatte und dessen Hass fürchtete, schickte er ihm von unterwegs viele Geschenke. Als sich die Brüder schließlich begegneten, lehnte Esau die Geschenke ab (1. Mose 33,9). Er war selbst zu Reichtum gekommen, hatte eine große Familie gegründet und konnte seinem Bruder verzeihen.

Merke: Wer Angst vor anderen hat, versucht, die Person manchmal mit Geschenken zu besänftigen. Dabei ist das vielleicht gar nicht nötig.

AUS ANGST, DASS IHR STREIT ESKALIERT: LOT UND ABRAHAM TRENNEN SICH

Lot und sein Onkel Abraham waren Hirten, die mit ihren Herden auf der Suche nach Weideflächen umherzogen. Aber das führte bald zu Streit, weil beide die saftigsten Weideflächen haben wollten. Darum schlug Abraham seinem Neffen vor, dass sie sich trennen, bevor der Konflikt eskaliert. Abraham überließ es Lot, sich eine Himmelsrichtung auszusuchen, in die er mit seinen Herden gehen wollte, Abraham nahm die entgegengesetzte.

Merke: Manchmal ist es richtig, getrennte Wege zu gehen. Und es ist gut, die Angst vor dem zu spüren, was geschehen könnte, wenn man zusammenbleibt.

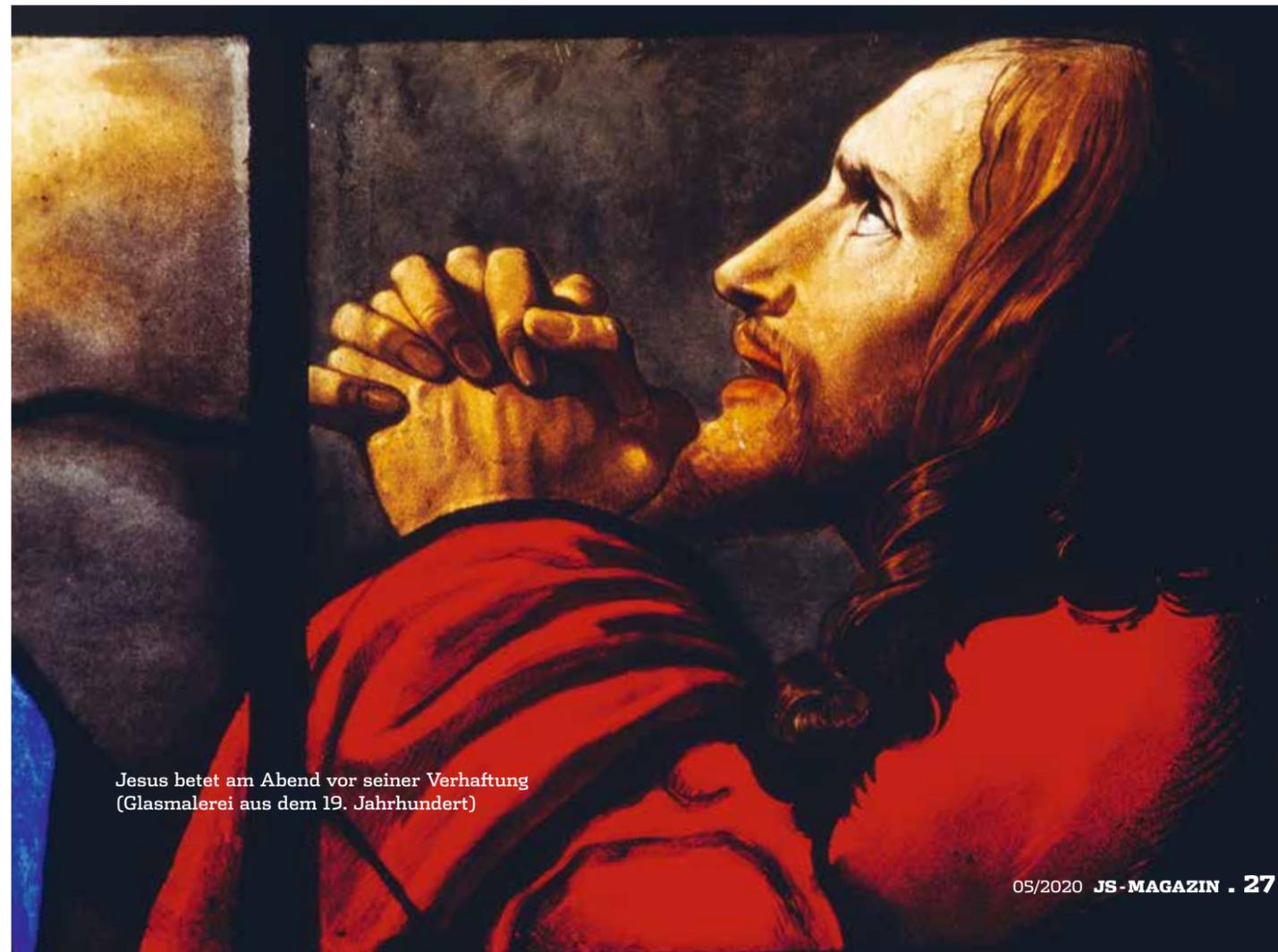
OBWOHL ER SEINEN PROZESS ERWARTET: PETRUS SCHLÄFT

Petrus war einer der Jünger Jesu. Nachdem Jesus gekreuzigt worden war, war es für seine ehemaligen Jünger gefährlich, sich öffentlich zu Jesus zu bekennen. Petrus war einer der Ersten, die leugneten, Jesus überhaupt zu kennen. Als ihm später klar wurde, dass er seinen Freund so verleugnet hatte, war er untröstlich. Von da an erzählte er den Menschen von Jesus. Das führte zu seiner Verhaftung. In der Nacht vor seinem Prozess, so erzählt die Bibel, schlief er in einer Zelle zwischen Soldaten, die ihn bewachten (Apostelgeschichte 12,6).

Merke: Offenbar hatte Petrus in dieser Situation keine Angst mehr, oder er ging mit seiner Angst so um, als hätte er keine. In der Nacht wurde er übrigens befreit, später dann aber erneut verhaftet.

Frank Muchlinsky

FOTO: AKG-IMAGES, CATHERINE BIBOLLET



Jesus betet am Abend vor seiner Verhaftung (Glasmalerei aus dem 19. Jahrhundert)

„GEFÜHLT WIE DER GRÖSSTE ARSCH“

DIE SELBSTFINDUNG

Luis* (24),
viereinhalb Jahre Beziehung

DIE BEZIEHUNG

Wir waren gerade dabei, zusammenzuziehen. Ich hatte mir schon länger Gedanken gemacht, ob ich das wirklich will, diese Beziehung – und wie es mit mir weitergeht. Sie hat sehr viel Liebe an mich weitergegeben, die ich nicht erwidern konnte. Was noch dazu kam: Ich habe in der Zeit meinen Jagdschein gemacht. Sie ist öfter zur Drückjagd mitgekommen, bei der das Wild aufgescheucht wird. Sie ist daraufhin Veganerin geworden. Ich fand das völlig okay, aber für mich war es anstrengend, weil es kein anderes Thema mehr gab.

DIE ANGSTE

Meine größte Angst war, sie zu verletzen und diese vier Jahre auf einen Schlag zu beenden. Ich habe mich oft gefragt, ob es richtig ist, Schluss zu machen, ich hatte einfach Respekt davor. Andererseits hatte ich nicht so viel Angst davor, mir selbst zu schaden.

DAS SCHLUSSMACHEN

Wir haben darüber diskutiert, was in unserer Beziehung nicht passt, und sind dabei ziemlich ins Detail gegangen. Irgendwann habe ich gesagt: Ich glaube, bei mir ist es mehr. Und dann habe ich es beendet. Als ich es gesagt hatte, hat sie zu weinen angefangen. Mir ist ein Riesenklutz von den Schultern gefallen. Wir saßen zwei Stunden da, haben uns in den Armen gelegen. Wir hatten auch danach noch was miteinander, allerdings haben wir das bald beendet, weil wir gesagt haben: Das ist nicht gut. Jetzt haben wir normalen Kontakt und verstehen uns gut.

Wenn man eine Beziehung beendet, ist das ein Cocktail ungueter Gefühle. Angst ist immer beigemischt. Vier Leute berichten

TREFFEN MIT FOLGEN

Michaela (33),
eineinhalb Jahre Beziehung

DIE BEZIEHUNG

Wir hatten uns während des Studiums kennengelernt. Nach einem Jahr war dieser Umbruch. Er war einer, der Sachen sehr nach Vorschrift gemacht hat. So bin ich weder erzogen worden noch lebe ich so gerne. Er war sich auch unsicher, was er wollte. Ich habe öfter gehört, dass er sich mit Mädels getroffen hat. Ich hatte das Gefühl, dass er mir gegenüber unaufrichtig ist – und dass wir uns auseinanderleben. Dann habe ich neue Leute kennengelernt, zu denen auch mein jetziger Freund gehörte.

DIE ANGSTE

Ich hatte meinen Freund supergerne und wollte ihn nicht verletzen durch mein Gefühl, nicht mehr mit ihm in einer Beziehung sein zu wollen. Ich hatte Angst, die Freundschaft zu ihm zu verlieren. Ich habe ihn als meinen Fels in der Brandung gesehen, was er eigentlich

gar nicht war, denn auch bevor ich ihn kennengelernt habe, ging es mir gut.

DAS SCHLUSSMACHEN

Der Auslöser war, dass ich mit meinem jetzigen Freund einen trinken war und ich mich mit ihm sauwohl gefühlt habe. Da dachte ich: Ich verrate hier meine Beziehung – obwohl nichts gelaufen ist. Daraufhin habe ich mich eine Woche zurückgezogen, bin dann zu meinem Freund gefahren und habe ihm gesagt, dass ich die Beziehung nicht weiterführen möchte. Weil ich ein Feigling war, habe ich ihm nicht gesagt, dass ich mich in einen anderen verliebt hatte. Ich habe ihm auch versucht klarzumachen, dass er nichts falsch gemacht hat. Er hat sehr verständnisvoll reagiert und mich fast noch getröstet. Es war eine skurrile Situation.



TRENNUNG AUS DER FERNE

Paula (27), zwei Jahre Beziehung,
davon ein Jahr Fernbeziehung

DIE BEZIEHUNG

Nach dem Abi war ich ein Jahr in Israel und habe dort eine Beziehung angefangen. Dann bin ich zurück nach Deutschland. Ich war zwei weitere Male in Israel, er einmal bei mir. Wir waren trotz der räumlichen Trennung noch ein Jahr zusammen. Als ich nach Deutschland zurückkam, war ich euphorisch. Ich dachte mir: Vielleicht geh' ich zurück oder er kommt her. Dann habe ich aber in Deutschland angefangen zu studieren und hatte immer mehr das Gefühl, mein Lebensmittelpunkt ist in Deutschland, ohne ihn. Meine Gefühle haben nachgelassen und ich habe für die Beziehung keine Zukunft mehr gesehen.

DIE ANGSTE

Ich hatte Angst, ihn zu verletzen und zu enttäuschen. Und ich hatte auch

Angst davor, dass ein wichtiger Teil meines Lebens wegbricht. Das gesamte Jahr in Israel war mit der Beziehung verbunden. Er war jemand, der mir ein positives Gefühl gegeben hat. Meine Befürchtung war, dass sich das komplett ins Gegenteil wendet, wenn ich mit ihm Schluss mache. Es hingen auch andere Leute dran, Freunde und Familie von ihm.

DAS SCHLUSSMACHEN

Ich habe über Skype Schluss gemacht. Meine Angst war, dass es schwierig wird, eine richtige Trennlinie zu finden. So kam es auch. Er hat es erst nicht akzeptiert und wollte mich überreden, dass wir die Beziehung weiterführen. Das Schlussmachen war dann ein Prozess über zwei Monate. Es gab eine Übergangszeit, in der wir noch telefoniert haben. Mir war aber klar: Ich muss einen Cut machen. Deswegen hat es sich insgesamt gut angefühlt, als ich es geschafft hatte, ihn nicht mehr anzurufen.

Paare finden und trennen sich in „3 Zimmer/Küche/Bad“. In der Komödie ist das witziger als im echten Leben

IMMER DIE EIFERSUCHT

Manuel (28),
rund elf Jahre Beziehung

DIE BEZIEHUNG

Insgesamt gab es in unserer Beziehung zu häufig Momente, in denen wir uns nicht einig waren und ich mich eingengt gefühlt habe. Deshalb habe ich es beendet. Der Auslöser war ein weiterer Fall von Eifersucht. Es gab einen großen Streit und ich habe den Kontakt mit der Begründung abgebrochen, dass ich Zeit zum Nachdenken brauche. Als dann die Wochen ins Land gezogen sind, habe ich gemerkt: So kann es nicht weitergehen.

DIE ANGSTE:

Man hat sich ja an die Person gewöhnt, sie liebgewonnen und schätzt sie als Mensch. Ich wusste ganz genau, wenn ich mich trenne, ist es ziemlich unwahrscheinlich, dass ich noch einmal mit ihr Kontakt haben werde. Das hat sich bisher bestätigt. Sie braucht lange, um Dinge zu verarbeiten.

DAS SCHLUSSMACHEN

Wir haben uns getroffen, ganz viel geredet und dann habe ich gesagt, dass ich keine Zukunft sehe. In dem Moment war ich schwach auf den Beinen. Ich habe mich gefühlt wie der größte Arsch. Sie war wirklich am Boden zerstört und ich konnte sie nicht mal trösten. Blöderweise haben wir uns draußen getroffen und mussten einen Teil des Rückwegs gemeinsam gehen. Seitdem habe ich fast nie gedacht, dass es eine schlechte Entscheidung war. Die Konflikte in der Beziehung waren eine starke Belastung über die Jahre, die ich nicht gesehen habe, weil ich ein sehr kompromissbereiter Mensch bin.

Protokolle: Silke Schmidt-Thrö

ZU GEWINNEN

ZELT FÜR ZWEI

Bereit für die Natur:

Das Zelt Oppland2PU von Nordisk bietet reichlich Platz für zwei Personen, schützt bei jedem Wetter und lässt sich gut durchlüften



Ganz einfach das Lösungswort zu finden. Die Teilnahme am Rätsel ist nur mit dem gedruckten Heft möglich. Das bekommt ihr bei eurem Militärpfarrer. *Spendenkonto senden*.

Das Lösungswort im März lautete: Sarajevo

Gewinner des Sony-Kopfhörers ist: Dietrich Spanagel aus 56072 Koblenz

SUDOKU

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

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.

J	K	E	P	L						
O	B	E	N	H	E	I	M	A	T	
J	U	N	I	O	R	L	R			
F	O	L	G	E	E	L	A	V	A	
L		A	N	W	E	S	E	N		
V	I	P	E	R	E	C	G			
Y	O	G	A	A	N	N	A	H	M	E
K		N	A	B	E	L	E	I	B	
M	A	M	I	E	I	N	S	M	E	
L		K	E	R	N	O	F	E	N	

Auflösung März

* Jeweilige Providerkosten für eine SMS.

Teilnahmeberechtigt sind Soldaten und Zivilangestellte der Bundeswehr. Mehrfachteilnahme führt zum Ausschluss, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. JS veröffentlicht Vor-/Zuname samt Dienst-/Wohnort des Gewinners in der übernächsten Ausgabe. Dazu speichern und nutzen wir personen- und ggf. institutionsbezogene Daten vertraulich und ausschließlich für die Abwicklung des Preisrätsels (Auslosung, Benachrichtigung, Zusage des Gewinns ggf. durch Händler). Wir geben Daten nicht an Dritte weiter und verkaufen sie auch nicht. Mehr Infos zum Umgang mit Daten und Rechten (Widerruf- und Widerspruchsrechte) stehen auf www.js-magazin.de/datenschutz.

FOTO: PROMO

FOTOS: JS-SCREENSHOT / EKD / ARCHIV

SEELSORGE

IN DER BUNDESWEHR

Meldungen

Digitale Seelsorge in Corona-Zeiten

Die Militärpfarrerinnen und -pfarrer sind während der Krise weiterhin für alle Soldatinnen und Soldaten erreichbar. So hat beispielsweise Militärdekan Michael Rohde im März Soldaten seelsorgerisch **betreut**, die auf dem Gelände der Helmut-Schmidt-Universität zwei Wochen in häuslicher Isolation verbringen mussten.

Wer sich mit einem Militärseelsorger **austauschen** möchte – sei es wegen Corona, wegen dienstlicher oder privater Probleme, weil man etwas loswerden will oder einen Rat benötigt –, findet den Kontakt am Schwarzen Brett der Einheit oder im Netz: www.tinyurl.com/eka-kontakte. Man kann die Seelsorger nach Absprache treffen, mit ihnen telefonieren, Mails austauschen oder chatten. Bei persönlichen Krisen sind die Pfarrerinnen und Pfarrer rund um die Uhr erreichbar.

Digitale Seelsorgeangebote entstehen nach und nach. Eine Übersicht bietet die Seite www.tinyurl.com/ev-seelsorge-digital. Dort findet man Andachten und Impulse zum Hören und Sehen über **Kanäle wie Soundcloud, Youtube und Facebook**. Auf Instagram postet beispielsweise Militärpfarrer Gunther Wiendl vom Standort Neuburg an der Donau. Als „pfarrerwiendl“ bietet er täglich eine Andacht, einen „Tipp zum Tag“ und ein Abendlied – also viele positive Ansätze für die Krisenzeit. Digitale Andachten bieten auch andere Militärpfarrer, etwa Johannes Waedt vom Standort Bogen und Michael Schröder aus Schwielowsee. Auf der Seite der Militärkirche Augustdorf stellen die Militärpfarrer Martin Benker und Claus Wagner Video-Andachten ein: www.militaerkerche-augustdorf.de.



Neuer Bischof

Die Evangelische Kirche (EKD) hat einen neuen Militärbischof berufen. **Bernhard Felberg** soll zum Oktober in das Amt wechseln. Der 54-Jährige war zuvor Abteilungsleiter im Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung. Der bisherige Militärbischof Sigurd Rink soll nach seiner regulären sechsjährigen Amtszeit Büroleiter des Diakonieverpräsidenten werden. Der EKD-Ratsvorsitzende Heinrich Bedford-Strohm dankte Rink für dessen intensive Arbeit in der Militärseelsorge. (epd)



EINE FRAGE AN: Militärdekan Karsten Wächter, Evangelisches Militärpfarramt Bonn I:

WELCHES BUCH LESEN SIE DERZEIT?



Auf meinem Nachttisch liegt das Buch „Das geheime Leben der Bäume“, das seit Monaten in den Bestsellerlisten steht. Es lehrt mich einen neuen Blick auf Bäume. Es geht darin weder um Wald als Wirt-

schaftsfaktor noch um botanische Klassifizierungen. Der Autor Peter Wohlleben, ein Förster, beschreibt sie vielmehr als Lebewesen, die miteinander unter anderem über ein unterirdisches Netz aus Pilzen kommu-

nizieren und vor Gefahren warnen können. Noch im Absterben sorgen sie für ihre Sprösslinge, können aber auch strenge Eltern sein: Junge Bäume im Schatten eines großen wachsenden mit wenig Licht,

daher sehr langsam – ihr Holz wird so sehr fest und widerstandsfähig. Wir könnten viel von Bäumen lernen, denke ich nun oft und gehe mit mehr Respekt vor diesen Geschöpfen durch den Wald.

BEGLEITE UNS

Wir haben Militärfarrer gefragt, wie sie Soldaten im Auslandseinsatz seelsorgerisch unterstützen und welche Gebete sich in schwierigen Situationen anbieten

LANGE ZEIT NICHT ZU HAUSE



Brigitte Bommarius (Standort Münster) war 2018 in Pristina, Kosovo

Im Einsatz haben viele Soldaten darunter gelitten, dass sie so lange von zu Hause weg waren. Im Kosovo etwa waren einige Soldaten länger als vier Monate im Einsatz, weil sie den Standort schließen sollten. Manche hatten sogar die Aussicht, noch weitere sechs Monate zu bleiben.

Im Gottesdienst sprechen wir Fürbitten, also Gebete, in denen wir Gott für uns und für andere um etwas bitten. Das kann helfen, mit dieser Situation besser umzugehen. Es drückt aus, dass ich mit meinen Gefühlen nicht allein bin, sondern es geht anderen wie mir. Dadurch entsteht eine Verbundenheit mit den anderen, aber auch mit Gott. Allein das kann schon tröstend sein.

*Lieber Gott,
ich bitte dich für meine Familie, die zu Hause auf mich wartet.
Halte das Band zwischen mir und ihnen in deinen Händen.
Schenke ihnen Mut und Geduld für die Zeit unseres Einsatzes.
Schenke ihnen Vertrauen darauf, dass wir gesund zurückkehren.
Bewahre unsere Herzen, wenn wir traurig und mutlos sind und die Tage zählen bis zur Heimkehr. Begleite uns auf all unseren Wegen mit deiner Kraft und Liebe.*



Tim Mahle (Standort Daun) war 2019 in Erbil, Irak

Der Andachtsraum der Militärseelsorge im Camp trägt den Namen „Zuflucht“. Es ist ein Rückzugsort, den Soldaten aufsuchen können. Zum Beispiel kam ein Soldat zu mir, dessen Freundin sich aus der Ferne von ihm getrennt hatte. Mit ihm habe ich gebetet. Als Soldat im Einsatz kann man diese Situation zunächst nicht ändern, sondern muss sie irgendwie aushalten.

Ich habe dem Soldaten einen kleinen Engel aus Messing geschenkt, der ihn beschützen sollte. Auch andere Soldaten haben solche Schutzengel von mir bekommen, etwa, wenn sie aus dem Camp rausgefahren sind. Diese kleinen Engel sind Begleiter. Zugleich symbolisieren sie die höhere und beschützende Macht Gottes, an die wir als Christen glauben.

*Es wird dir nichts Böses geschehen,
denn Gott wird dich beschützen
mit den Flügeln seiner Engel,
dass sie dich behüten,
dich umgeben auf deinen Lebenswegen.
Und wenn es sein muss,
tragen sie dich in den Zeiten,
die für dich nicht zu ertragen sind.
Wenn deine Schritte und dein Kopf schwer geworden,
dann helfen seine Engel dir wieder auf.*

DIE VERSTORBENE MUTTER



Ralf Eckert (Standort Stadttalendorf) war 2017 im Camp Quasaba, Afghanistan

Während der Zeit im Einsatz ist die Mutter eines armenischen Wachsoldaten gestorben. Für ihn und die Kameraden habe ich eine Trauerfeier gestaltet, auf Englisch, da ich kein Armenisch spreche. An der Trauerfeier haben neben rund 30 armenischen Soldaten auch einige deutsche Soldaten teilgenommen, als Zeichen des Respekts und der Verbundenheit. Für uns alle war es befremdlich, dass die Nachricht des Todes aus einem sicheren Land kommt und uns in Afghanistan, einem unsicheren Land, erreicht.

Am Altar haben wir gemeinsam Teelichter angezündet, als Symbol für das Leben. Zum Abschluss habe ich dem armenischen Kameraden eine der beiden großen Altarkerzen mitgegeben. Sie stand symbolisch für die Hoffnung auf das ewige Leben bei Gott, das größer ist als unser kleines Leben hier auf Erden.

*Gott, hier in Afghanistan ist es gefährlich.
Wir wissen, dass unser Leben nicht in unserer Hand liegt.
Unser Leben liegt in deiner Hand.
Gott, die Grenze zwischen Leben und Tod ist für dich keine Grenze. Du hast der Mutter unseres Kameraden ewiges Leben versprochen.
Begleite unseren Kameraden jetzt und in Ewigkeit.
Begleite auch uns jetzt und in Ewigkeit.*

EIN SOLDAT ERZÄHLT VON INNERER LEERE



Thomas Balzk (Standort Koblenz) war 2019 in Gao, Mali

Wenn ein Soldat mit Problemen zu mir kommt, darf er so sein, wie er ist. Unser Gespräch ist ein geschützter Rahmen, in dem man seine Gefühle und Ängste zulassen darf, ihnen Raum geben kann. Auch Tränen dürfen fließen. Das ist ein Kontrast zum Alltag im Einsatz, in dem man funktionieren muss. Und auch das Gebet drückt aus: Gott nimmt mich so an, wie ich bin.

Wichtig ist mir im Gespräch, dass ein Soldat, der Probleme mitbringt, die Chance hat, diese auch auszusprechen. Dadurch kann man mit einer belastenden Situation besser umgehen. Oft sagen Soldaten hinterher zu mir: „Hätte ich gewusst, wie gut es tut, über die Dinge zu sprechen, die mich belasten, dann wäre ich früher zu Ihnen gekommen!“

*Gott, ich spüre nichts als Leere.
Meine Seele ist ein unbewohnter Planet.
Kein Klang, kein Gefühl,
kein wohlthuender Gedanke.
Ich zeige mich dir, wie ich bin.
Wenn ich glauben könnte,
dann wüsste ich,
dass du mich so willst,
mich so nimmst,
dass du bei mir bist.*

SCHLAFLOSIGKEIT NACH DEM ANSCHLAG

Im Nachbarlager gab es einen Sprengstoffanschlag. Plötzlich hörte man einen lauten Knall, Schüsse, Alarm. Diese Situation hat an den Soldaten noch wochenlang genagt und nachgewirkt. Das äußerte sich etwa darin, dass viele von ihnen nachts nicht mehr schlafen konnten. Der Umgang mit den eigenen Gefühlen im Lager passiert oft nicht öffentlich, niemand geht mit seiner Angst gern hausieren. Wenn ein Soldat zu mir kommt und wir ein Gebet sprechen, dann gibt ihm das Worte für seine eigenen Gefühle. Allein das ist schon ein Trost, kann Kraft geben und dabei helfen, das auszuhalten, was man selbst nicht ändern kann.

*Angst überflutet mich,
gefroren ist all mein Mut.
Ich weiß nicht auszuhalten, was meine Kraft übersteigt.
Starr bin ich vor Entsetzen.
Durchdringe doch die dunklen Wolken in mir – meine Angst.
Birg mich, Gott, in deiner Zärtlichkeit.
Ich vertraue darauf, dass du bei mir bist,
auch wenn ich blind bin vor Schrecken.*

Protokolle: Detlef Schneider



Oberstabsgefreiter Francis Blanch (27), Stabsdienstsoldat, Panzergrenadierbataillon 391

- 1) Frühstück
- 2) Gitarre
- 3) Mehr Zeit zu Hause verbringen zu können



Oberstabsgefreite Franziska Mann (32), Stabsdienstsoldatin, 2. Kompanie Panzergrenadierbataillon 391

- 1) Hähnchengeschnetzeltes
- 2) Bilder von der Familie
- 3) Bessere Winterbekleidung

WAS IHR WOLLT

Soldaten vom Standort Bad Salzungen sagen, was sie denken. Die drei Fragen diesmal:

- 1) Dein Lieblingsessen in der Kantine?
- 2) Welchen persönlichen Gegenstand sollte man nicht vergessen, wenn man in den Auslandseinsatz geht?
- 3) Was wünschst du dir von der Bundeswehr?

Oberstabsgefreiter Falk Engelhardt (33), Fahrer Marder, 2. Kompanie Panzergrenadierbataillon 391



- 1) Kohlroulade mit Kartoffeln
- 2) Handy
- 3) Berufssoldat für Mannschaften

Stabsunteroffizier Robert Schröder (25), Ausbilder, 5. Kompanie Aufklärungsbataillon 13



- 1) Gekochtes Rindfleisch mit Meerrettichsoße
- 2) Ipad für Videochats und zum Filme schauen
- 3) Authentizität

Unteroffizier Tobias Müller (22), DPäK, 5. Kompanie Aufklärungsbataillon 13

- 1) Pizza
- 2) Zivile Bettwäsche
- 3) Einfachere und schnellere Verletzungsmöglichkeiten



Unteroffizier Albert Lemke (20), DPäK, 5. Kompanie Aufklärungsbataillon 13



- 1) Cordon bleu
- 2) Bild von der Familie
- 3) Bessere Ausrüstung



Oberstabsgefreiter Dominik Kawohl (23), Hilfsausbilder, 5. Kompanie Aufklärungsbataillon 13

- 1) Spaghetti Bolognese
- 2) Klappstuhl und Mehrfachsteckdose
- 3) Abschaffung Koppeltragegestell

Oberstabsgefreiter Felix Posnien (23), Truppführer, 2. Kompanie Panzergrenadierbataillon 391



- 1) Reis mit Hähnchen
- 2) Zivile Bettwäsche
- 3) Zeitgerechte Ausrüstung

Die Soldaten des Panzergrenadierbataillons 391 und des Aufklärungsbataillons 13 sind in der Werratal-Kaserne in Bad Salzungen stationiert.

BAD SALZUNGEN

Oberstabsgefreiter Kevin Ehrhardt (28), Richtschütze 20mm, 2. Kompanie Panzergrenadierbataillon 391



- 1) Wurstgulasch
- 2) Dreierverteiler
- 3) Weg von EUAZR (Europäische Arbeitszeitrichtlinie), einfacherer finanzieller Ausgleich



SCHNEID'S AUS UND STECK'S EIN!

wie am besten zu helfen ist, auf Wunsch des Patienten anonym. Mit dem Truppenarzt bespricht man ggf., welche Behandlung sich eignet. Soldaten können (mit Überweisung) auch zu einem zivilen Psychotherapeuten gehen.

Angststörungen können körperliche Ursachen haben, deshalb sind Untersuchungen wichtig. Truppenärzte unterliegen der Schweigepflicht, über Erkrankung und Behandlung dringt nichts an die Einheit.

WELCHE BEHANDLUNGEN GIBT ES?

Gegen Angststörungen gibt es etablierte Behandlungen, etwa eine Verhaltenstherapie, bei der Betroffene lernen, mit den Ängsten umzugehen. Auch eine Kombination aus Therapie und Medikamenten ist möglich. Jede Behandlung benötigt eine gewisse Zeit. Je eher eine Angststörung behandelt wird, desto besser stehen die Chancen auf baldige Heilung. Für Soldaten stellt eine behandelte Angststörung kein Hindernis für jedwede Art von Karriere dar. Eine längerfristige Erkrankung kann bedeuten, dass bestimmte Tätigkeiten im Dienst nicht mehr möglich sind.

WO GIBT ES WEITERE INFORMATIONEN?

- * Infos zum Krankheitsbild: www.tinyurl.com/js-angst
- * Angst kann auch Teil einer posttraumatischen Belastungsstörung sein. Die Bundeswehr informiert dazu: tinyurl.com/jstrauma-info

Seite 4

ANGSTSTÖRUNGEN

WAS IST EIGENTLICH ANGST?

Jeder Mensch fühlt in der Regel Angst. Sie ist ein normales, grundlegendes Gefühl, das uns vor Gefahren schützt. Als die Menschen noch in freier Natur lebten, war Angst überlebensnotwendig – als Warnung vor Tieren oder gefährlicher Witterung. Auch heute ist sie ein Signal für mögliche Gefahr, etwa im Straßenverkehr.

AB WANN SPRICHT MAN VON EINER ANGSTSTÖRUNG?

Normalerweise klingen Angst- und Stressreaktionen nach relativ kurzer Zeit wieder ab. Blockiert uns die Angst im Alltag oder schränkt sie uns massiv ein, dann verliert sie ihre eigentliche Funktion, uns vor Bedrohungen zu schützen. Wenn jemand normale Situationen und tägliche Aktivitäten nicht mehr bewältigen kann, deutet das auf eine Angststörung hin. Forscher gehen davon aus, dass bei Personen,

Seite 1

JS im Juni 2020:



Kaputt? Gibt's nicht!
Wie man Geräte repariert, statt sie zu entsorgen

PLUS:

Corona: So erleben Soldaten die Pandemie
Kryptowährungen: Was taugen Bitcoin und Co.?

IMPRESSUM

JS MAGAZIN



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:
Silke Schmidt-Thrö
Redaktionsassistentin:
Rahel Kleinwächter
Layout: Andrea Oberle
Bildredaktion:
Caterina Pohl-Heuser
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

Die Evangelische
Zeitschrift für junge
Soldaten

Im Auftrag der
Evangelischen Kirche
in Deutschland.
35. Jahrgang

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

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

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

die unverhältnismäßig unter Angst leiden, Botenstoffe im Gehirn aus dem Gleichgewicht geraten sind.

WIE AUSSERT SICH EINE ANGSTSTÖRUNG?

Es gibt verschiedene Arten:

- * Phobische Störungen: Angst vor konkreten Dingen oder Situationen, z. B. vor Fahrstühlen, Spinnen, Spritzen, dem Fliegen, Höhe oder auch vor Menschenmengen sowie öffentlichen Plätzen („Agoraphobie“); siehe Seite 18/19.
- * Panikattacken: Sie treten plötzlich und heftig auf, dauern meist einige Minuten an. Sie können in „normalen“ Momenten auftreten: beim Einschlafen oder Autofahren. Ein Trauma kann dem vorausgehen, muss aber nicht.
- * Generalisierte Angststörung: Die Anspannung dauert länger an – über Wochen oder Monate –, ohne dass es eine konkrete Situation als Auslöser gibt. Meist lösen lang anhaltende Belastungen eine solche Angststörung aus, z. B. längerfristiger Stress, Belastungen bei der Arbeit oder in der Beziehung.

WORAN ERKENNT MAN EINE ANGSTSTÖRUNG?

Körperliche Symptome können Anzeichen sein: monatelange Unruhe oder ängstliche Anspannung; große Angst vor Dingen oder Situationen, die für andere normal sind; Unfähigkeit, sich zu entspannen und Konzentration

Seite 2

onsschwierigkeiten; Schlafstörungen; Muskelverspannungen; Herzrasen, Atemnot, Schwindel, Zittern, Übelkeit; Magenschmerzen; Beklemmung, Mut- oder Hilflosigkeit.

Angststörungen gehören in Deutschland zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Oft werden sie nicht gleich erkannt und entsprechend behandelt. Das Problem: Angststörungen können zu einer Depression oder einer Sucht führen, etwa nach Alkohol oder Medikamenten. Deshalb muss man bei Angstgefühlen aufmerksam sein. Man sollte sich fragen – vielleicht auch im Austausch mit Freunden / Familie: Ist meine Angst angemessen?

WIE VIELE MENSCHEN SIND BETROFFEN?

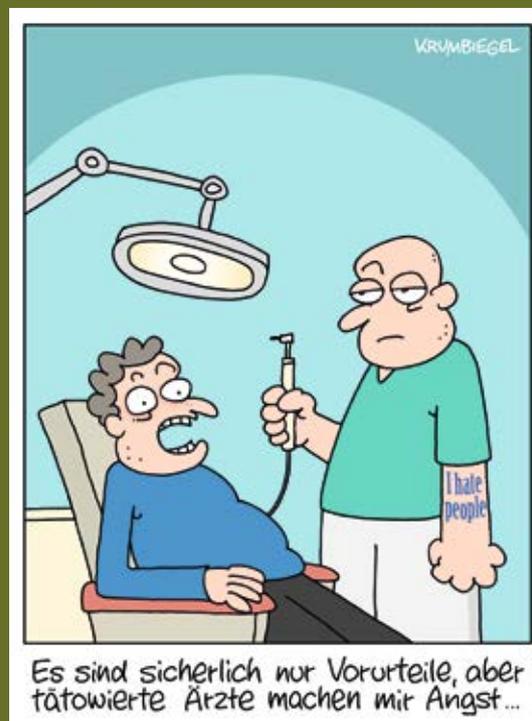
Laut Forschung leidet jeder Vierte im Laufe seines Lebens einmal darunter, Frauen deutlich häufiger Männer. Die Erkrankung kann in jedem Alter auftreten, etwas öfter jedoch zwischen 20 und 45 Jahren. Unter Soldaten sind Angststörungen „häufig“, sagt Oberstarzt Dr. Peter Zimmermann vom Bundeswehrkrankenhaus Berlin. Sie treten bei acht bis elf Prozent aller Soldaten auf, verstärkt nach Auslandseinsätzen, am häufigsten ist die Agoraphobie.

WO BEKOMMEN SOLDATEN HILFE?

Beim „Psychosozialen Netzwerk“. Dessen Mitglieder kann man ansprechen: Truppenärzte, Militärpfarrer, Mitarbeiter des Sozialdienstes und Truppenpsychologen. Sie beraten,

Seite 3

KRUMBIEGEL



WWW.UWE-KRUMBIEGEL.DE