

JS MAGAZIN

DAS EVANGELISCHE MAGAZIN FÜR JUNGE SOLDATEN UND SOLDATINNEN 1/2022

Allein?

Tipps gegen
Einsamkeit

Ukraine

Frauen an
der Front

Neu in der Truppe

5 Rekruten
berichten

ABFAHRT!

Wir haben unseren Autor zum
Bobfahren geschickt. Er dachte, es sei
wie Achterbahn. Es war schneller



ZU GEWINNEN!
**Tablet
mit Stift**



REKRUTEN UND FRIEDEN

Am Standort Schwarzenborn habe ich Rekruten und Rekrutinnen zu ihren ersten Erfahrungen in der Truppe befragt. Denn JS will in diesem Jahr verstärkt die (ganz) jungen Soldaten und Soldatinnen begleiten. Wir berichten, wie sie den Start bei der Bundeswehr erleben (Seite 8), was sie im Dienst und privat beschäftigt und welche Wünsche und Ziele sie haben. JS-Magazin: Die Abkürzung steht für junge Soldaten und Soldatinnen. Wir freuen uns auf euch!

Was ist das Wichtigste im Leben? Frieden, finde ich, denn Krieg bringt nur Tod, Leid und Verlierer. Er ist falsch, dumm. Aber selbst in Europa schwelt noch ein Krieg, nämlich in der Ostukraine. Wir berichten, wie es Soldatinnen dort ergeht (Seite 14).

Bei Redaktionsschluss standen russische Truppen an der Grenze zur Ukraine. Das allein ist für mich bereits ein Alptraum. Mein Wunsch ist, dass Staatschefs nicht mehr mit dem Feuer spielen und dass ihnen notfalls jemand die Zündhölzer wegnimmt. Ich hoffe auf ein friedliches 2022. Für alle!

Felix Ehring, Leitender Redakteur

AUS DER REDAKTION

Neues Jahr, neuer Cartoonist bei JS auf der Hefrückseite. **MIGUEL FERNANDEZ** erklärt, wie er arbeitet:

JS: Wo hast du Zeichnen gelernt?

Am Schreibtisch, auf dem Bett, in der Schule, auf dem Sofa, im Garten, auf dem Klo, im Zug und im Bus.

Machst du deine Cartoons mit dem Computer?

Ich zeichne ganz altmodisch auf Papier und füge dann die Farben in Photoshop hinzu. Mit echten Farben rumzukleckern und Pinsel auszuwaschen war noch nie so mein Ding.

Wie lange brauchst du für einen Cartoon?

Das ist ganz unterschiedlich, je nach Motiv. Von 30 Minuten bis 30 Stunden war schon alles dabei.

Kann man davon leben?

Ich muss davon leben, ich kann nichts anderes.

Schreibst du alle Gags selbst?

Fast alle. Es gibt aber ein paar Gags, die von guten Freunden kommen.

Wie kommt man immer auf solche Ideen?

Man muss schon leicht einen an der Waffel haben.

Angenommen, jemand macht selbst Comics und Cartoons. Kann er dir mal etwas schicken?

Ja! Wenn jemand Wert auf meine Meinung legt, schreibe ich sehr gern ein paar Zeilen zu den Arbeiten.



Mehr:

www.gegen-den-strich.com

FOTOS: LENA UPHOFF / BULLS PRESSEDIENST / COVER: WOLFGANG EHN

JS

FOLGT UNS AUF INSTAGRAM: [jsmagazin](https://www.instagram.com/jsmagazin)



8
Neu in der Truppe: 5 Rekruten berichten



14
Ukraine: Frauen an der Front im Donbass-Krieg



22
Abfahrt! Unser Autor rast im Bob durch den Eiskanal

4 EINBLICK

DIENST

6 MAGAZIN

8 DIE NEUEN Fünf Rekruten über Schlafmangel, emotionale Mütter und ihre Pläne

12 MEINE WELT Die JS-Fotostory

14 FRAUEN AN DER FRONT Im Donbass kämpfen viele Soldatinnen, zum Beispiel Lera

INFOGRAFIK

18 LEBENSADERN Ein Quiz: Wer erkennt Flüsse an ihrem Lauf?

LEBEN

20 MAGAZIN

22 IMMER SCHNELLER Unser Autor rast mit 120 km/h im Viererbob durch den Eiskanal

26 LIKE DEIN LEBEN Merle Schröder begleitet und stärkt Soldaten via Instagram

28 EINSAMKEIT Wen sie trifft und wann Alleinsein ein Problem wird

30 RATSEL Samsung-Tablet zu gewinnen

SEELSORGE IN DER BUNDESWEHR

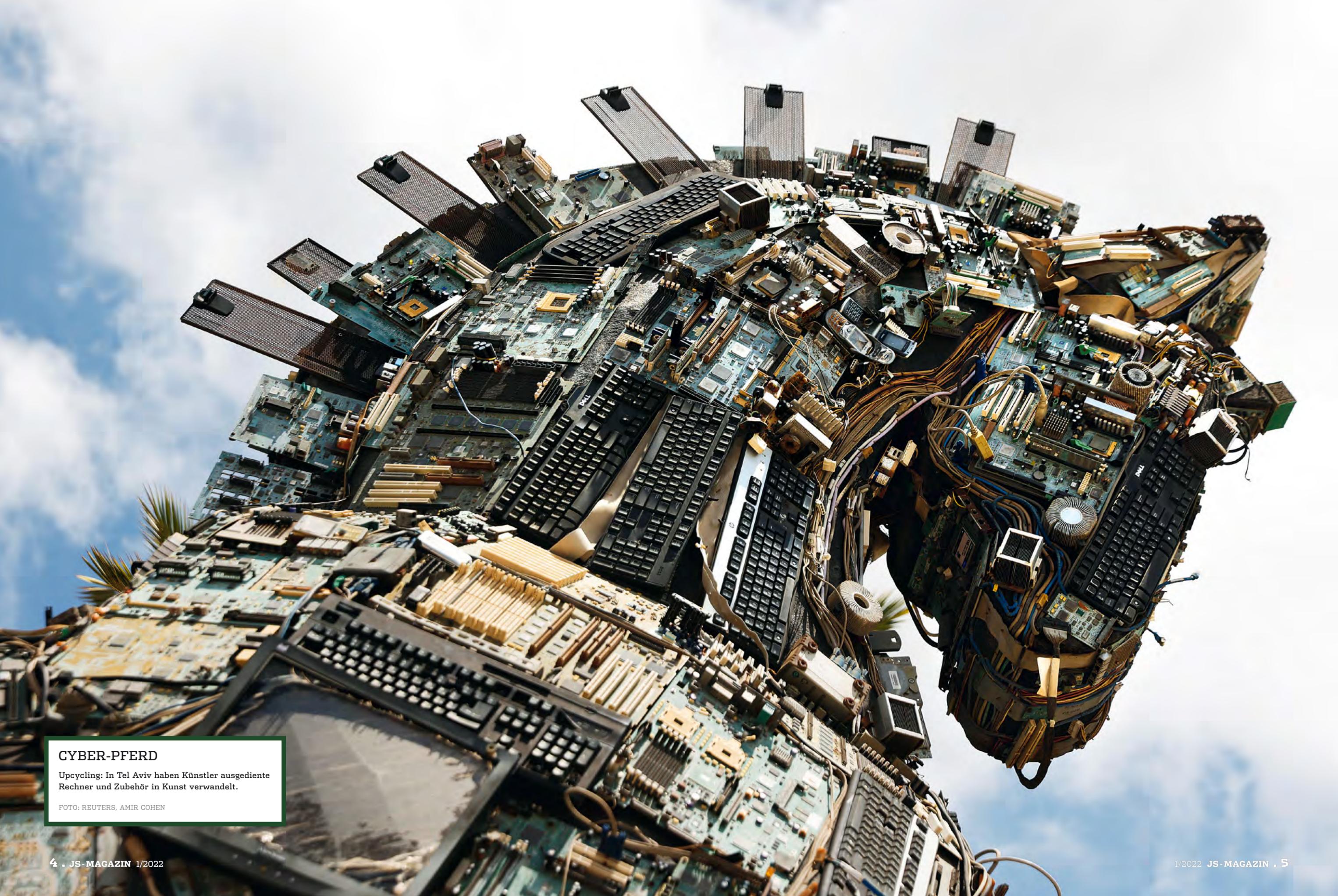
31 TERMINE Von Skirüstzeit bis Segeltörn

32 ALLES FÜR DEN START Militärseelsorger bereiten Rekruten auf das Gelöbnis vor

34 DAS LETZTE WORT HABT IHR Die JS-Liebblingsliste aus Schwarzenborn

35 TASCHENKARTE: KREISLAUF-ARTIKEL, VORSCHAU, IMPRESSUM

36 TASCHENKARTE, CARTOON



CYBER-PFERD

Upcycling: In Tel Aviv haben Künstler ausgediente Rechner und Zubehör in Kunst verwandelt.

FOTO: REUTERS, AMIR COHEN

DIENST

WIR BLEIBEN DRAN!



TAUSENDE ORTSKRÄFTE sind noch immer in Afghanistan (JS berichtete in Heft 10/2021). Ende November waren es bis zu 645 Personen, die für Bundeswehr oder Verteidigungsministerium tätig waren, rund 2400 ehemalige und aktive Ortskräfte der Entwicklungshilfe und bis zu 745 Ehemalige des Auswärtigen Amtes, meldet

der Evangelische Pressedienst. Unklar ist, wer nach Deutschland möchte und wer nicht. Nach Abschluss der Evakuierung aus Kabul (26. August) bis Anfang November sind 456 Ortskräfte und Angehörige nach Deutschland eingereist. Die neue Bundesregierung will gefährdete Ortskräfte und enge Familienangehörige **in Sicherheit bringen**.

FÖRMLICHE ANERKENNUNG



Die Truppe kämpft im Inland gegen einen Gegner, der sich gut tarnt, ausbreitet und auch Übungsplätze unterwandert: **das Wildschwein**. In Nord- und Ostdeutschland verbreitet es die Afrikanische Schweinepest, die Mastbetrieben schadet. Eine förmliche Anerkennung geht an alle Soldaten und Soldatinnen, die unsere Schnitzelproduktion mit Zäunen verteidigen.



FRAG DEN PFARRER! WORTWAHL

BERNHARD JACOBI,
Schortens,
antwortet



Ein Kamerad schimpft mehr, als er redet. Ständig sagt er Worte wie saudumm, Idioten, Dussel, unfähig usw. Wir Kameraden kriegen diese Worte ab, aber keiner spricht ihn an. Alle sagen: „Der ist halt so.“ Muss man das akzeptieren?

Die Frage ist für mich, ob Sie persönlich das

akzeptieren können! Offenbar ärgern Sie die Worte des Kameraden. Daher würde ich agieren, statt zu reagieren. Entweder könnten Sie dem Kameraden bei der nächsten Gelegenheit direkt sagen, dass Sie die Bemerkungen stören, oder Sie spiegeln ihm seine Worte sofort, etwa wie: „Du hast mich als

(...) bezeichnet – das verstehe ich nicht.“ Dann muss der Kamerad sich erklären, ohne dass Sie ihn angegriffen haben. Eine andere Möglichkeit wäre, dass Sie sich einen inneren Abstand verschaffen, um Ihren Ärger nicht an sich herankommen zu lassen. Man kann sich vorab einen Satz überlegen, den man in der

konkreten Situation immer wieder im Stillen zu sich sagt, um sich nicht aufzuregen. So ein Satz könnte sein: „Stopp! Ich höre das nur, ich nehme das nur wahr.“ Dann kann der Kamerad weiter schimpfen – es tangiert sie nicht mehr und ärgert Sie auch nicht. Sie haben Abstand und sparen sich Ihre Energie für positive Dinge.

FOTOS: ZINO PETEREK / PICTURE-ALLIANCE, DPA-ZENTRALBILD / GETTY IMAGES, AFP, FETHI BELAID / JS-SCREENSHOT



EHER OHNE MILITAR

Eine Expertin sagt, worauf es bei der Förderung von Demokratie ankommt

Können westliche Staaten in anderen Teilen der Welt die Demokratie stärken? Dieses Ziel hat seit dem Abzug aus Afghanistan keinen guten Ruf mehr. Teilweise zu Unrecht, findet die Politologin Julia Leininger. In einem Beitrag für das Magazin „WeltSichten“ nennt sie drei Punkte, die in der Diskussion oft zu kurz kämen.

Erstens sei der Einsatz militärischer Mittel wie in Afghanistan oder Mali die Ausnahme. In der Regel sei das Fördern von Demokratie ein politisches

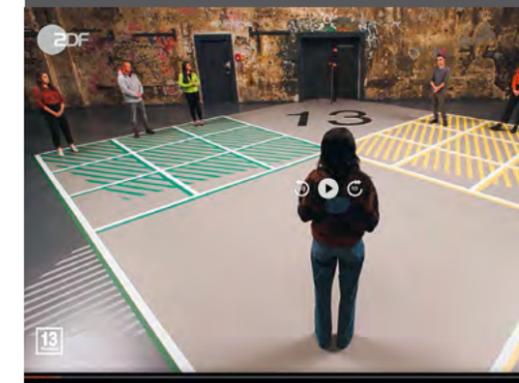
Eine junge Frau wählt in Tunesien, wo sich die Demokratie als Staatsform durchgesetzt hat

Vorhaben, bei dem etwa Richter ausgebildet oder zivilgesellschaftliche Gruppen unterstützt werden.

Zweitens ließe sich die hiesige Demokratie zwar nicht einfach übertragen. Allerdings könne Deutschland demokratischen Kräften in anderen Ländern dabei helfen, eigene Modelle für einen friedlichen Interessenausgleich zu entwickeln, schreibt Leininger, die am Deutschen Institut für Entwicklungspolitik forscht.

Drittens sei es falsch, dass die freiheitliche Demokratie in nicht westlichen Gesellschaften kaum Fürsprecher habe. In vielen Ländern im globalen Süden protestierten Menschen für mehr Mitsprache, zuletzt auch in Afghanistan. Zum Beitrag: www.tinyurl.com/JS-Demokratie

NETZFUND



SOLLTE DIE BUNDESWEHR NACH DEN ERFAHRUNGEN des Afghanistaneinsatzes weiterhin im Ausland eingesetzt werden? Schwierige Frage, zu der sich sechs (überwiegend) junge Leute austauschen. Unter ihnen ist ein Veteran, der **sieben Mal im Einsatz** war, außerdem eine afghanische Studentin. Das ZDF-Format „13 Fragen“ bringt die Leute beim Diskutieren auf einer Art Spielfeld näher zusammen – unterhaltsam!
www.tinyurl.com/zdf-13fragen

ZAHL DES MONATS

2

Jahre Haft (maximal) drohen nach einer Gesetzesänderung allen, die per Whatsapp etc. im privaten Rahmen rassistische oder diskriminierende Nachrichten verschicken.



DIE NEUEN

Fünf Rekruten der Fernmeldeausbildungskompanie in Schwarzenborn über Schlafmangel, emotionale Mütter und ihre Pläne in der Truppe

Rekruten und Rekrutinnen vom Jägerbataillon 1 während einer Pause

„Mit 16 beim Karrierecenter gemeldet“

Peter Caner Messerig (17) wohnt bei Trier, wird im April volljährig, SaZ8

Ich finde, jeder sollte eine gewisse Zeit zur Bundeswehr gehen, zumindest zur Grundausbildung, weil es einen im Leben weiterbringt. Ich hatte schon gehört, dass man sich hilft, aber das eigene Erleben ist noch etwas anders. Geht es einem Kameraden zum Beispiel nicht gut oder ist bei ihm die Zeit knapp und er muss noch etwas erledigen, dann kommen alle anderen dazu und machen innerhalb von zwei Minuten, wofür der Kamerad ansonsten viel länger gebraucht hätte.

Zur Bundeswehr wollte ich schon als kleines Kind. Eine Zeit lang habe ich 130 Kilo gewogen. Ich habe bei der Bundeswehr gefragt, welches Gewicht okay wäre. Es hieß: 90 Kilo. Ich habe innerhalb von drei Monaten bis auf 85 Kilo abgenommen. Ich habe wenig gegessen und viel trainiert. Zwischendurch war es zu viel, ich hatte sogar ein bisschen Haarausfall. Dann habe ich etwas weniger trainiert und etwas mehr gegessen.

Mit 16 Jahren habe ich mich beim Karrierecenter gemeldet. Da konnte ich schon mal einen Lebenslauf zuschicken. Als ich dann alt genug

war, hieß es, wegen Corona sei ein persönliches Treffen nicht möglich. Ich habe es mehrmals versucht, bis sie mir doch einen Termin gegeben haben – weil ich so viel Interesse gezeigt hatte, meinten sie. Die Leute waren sehr nett und haben auch Dinge mehrmals erklärt, wenn ich nachgefragt habe. Ich konnte aus acht Stellen auswählen, Jäger oder Fallschirmjäger wäre auch möglich gewesen, aber mit Wartezeit. Nach der Grundausbildung werde ich an den Standort Lebach zu den Fernmeldern gehen.

DIE ELTERN ÜBERREDET

Weil ich noch nicht volljährig bin, haben meine Eltern eine Einverständniserklärung unterschrieben, damit ich zum Beispiel auch die Schießausbildung mitmachen kann. Ich habe meine Eltern ein bisschen überredet, dass ich mich gleich für acht Jahre verpflichten kann. Ich möchte so lange wie möglich bei der Bundeswehr bleiben.

Die ersten Wochen waren zwar auch anstrengend, aber für mich keine zu große Umstellung.

„Ich kann damit umgehen“

Natalia Steinhauer (21) aus Olpe, FWDlerin

Nach dem Fachabitur habe ich eine Ausbildung zur Versicherungskauffrau abgeschlossen. Schon vor der Abschlussprüfung wusste ich, dass ich mir etwas anderes suchen werde. Ich wollte keinen normalen Bürojob haben. Dann habe ich ständig Werbung und offene Stellen der Bundeswehr gesehen: auf Instagram, Facebook. Bei Snapchat gab es auf einmal Bundeswehr-Filter. Ich habe die Arbeitsagentur gefragt, die mich ans Karrierecenter in Siegen verwiesen hat. Dort habe ich gefragt, was mit meiner Ausbildung infrage käme. Man hat mir direkt einen freiwilligen Wehrdienst angeboten.

Insgesamt hatte ich ein gutes Gefühl mit dem Karrierecenter. All die Begriffe und Möglichkeiten übers Telefon zu verstehen, war nicht einfach. Vor Abgabe meiner Bewerbungsunterlagen hatte ich ein persönliches Gespräch, man hat mir sogar im Karrierecenter in Siegen schon mein mögliches künftiges Büro gezeigt. Ich werde dort nach der Grundausbildung in der Verwaltung dienen: Post, Telefon, Bewerbungsunterlagen auf Vollständigkeit

prüfen, zu Berufsmessen fahren. Siegen ist mit dem Auto nur 20 Minuten von meinem Heimatort Olpe entfernt.

Eigentlich sollte ich im Oktober zur Grundausbildung, nach Sachsen oder Bayern. Das hat sich um einen Monat verschoben, so dass ich hier in Schwarzenborn bin. Mir passt das besser, weil es näher an meinem Zuhause ist.

NICHT AUFGEBEN

In meinem vorigen Beruf habe ich erst um neun Uhr angefangen. Anstrengend sind hier für mich bisher der Schlafmangel und das viele Stehen. Mein Körper hat sich aber langsam daran gewöhnt. Ab und zu komme ich an meine Grenzen, aber ich gebe nicht auf. Ich muss auf jeden Fall meine sportliche Ausdauer trainieren (lacht). Ich merke, dass ich mich steigere. Es geht ja auch darum, dass ich meine Grenzen, Stärken und Schwächen kennenlernen.

Die Ausbilder werden auch mal laut, aber ich empfinde das im Rahmen. Ich kann damit umgehen, weil ich mich nicht persönlich angegriffen oder benachteiligt fühle.



„Meine Mutter fand es erst nicht gut“

Marko Leon Karstedt (24) wohnt bei Heidelberg, SaZ4

Ich wollte schon immer zur Bundeswehr. Mein Vater war auch schon dort, ich bin streng erzogen worden. Mir war wichtig, dass ich vorher eine Ausbildung mache. Ich habe bei BMW Kfz-Mechatroniker gelernt, da noch zwei Jahre gearbeitet und dann zwei Jahre eine kleinere freie Werkstatt geleitet. Das hat super Spaß gemacht. Dann habe ich gesagt: Jetzt melde ich mich aber bei der Bundeswehr!

Mein Vater war total glücklich darüber. Meine Mutter fand es erst nicht gut. Sie hat auch geweint und versucht, mich abzubringen, weil man im Auslandseinsatz getötet werden kann. Wir

haben darüber geredet. Jetzt hat sie es ganz gut verarbeitet, denke ich, und sie freut sich auch für mich. Meine Mutter ist so was wie meine beste Freundin, jedenfalls können wir über alles reden.

Die ersten Wochen der Grundausbildung fand ich klasse. Teils habe ich Kameraden geholfen, beispielsweise auch mal deren Gepäck getragen. Es war schon fordernd, aber mir gefällt es. Eigentlich wollte ich zu den Gebirgsjägern, komme aber zu den Jägern nach Stetten am kalten Markt. Ich denke, das ist eine ganz gute Alternative. Nach den vier Jahren Dienstzeit möchte ich gerne in die Feldwebellaufbahn wechseln.



„Ich werde wohl viel mit Sprengstoff zu tun haben“

Marvin Wirtz (27) aus Düren, SaZ8

Ich war vorher Betriebsleiter in einer Café-Kette. Da habe ich nach dem Abi angefangen und es hat mir mega Spaß gemacht. Dann kam die Corona-Pandemie. Meine Beförderung wurde auf Eis gelegt und ich dachte mir: Bevor ich da versauere und nichts mehr vorwärts geht, versuche ich es bei der Bundeswehr. Ich habe keine abgeschlossene Lehre, deshalb fand ich es schwierig, jetzt etwas zu finden, weil ich so gesehen nichts vorweisen kann – auch wenn ich anständig arbeiten kann.

Ich habe mich in Düsseldorf im Karrierecenter einen Tag lang vorgestellt. Eigentlich wollte ich zu den Panzergrenadieren, war dafür aber damals etwas zu übergewichtig. Jetzt werde ich nach der Grundausbildung zu den Pionieren nach Stetten am kalten Markt gehen. Im Bereich Kampfmittelabwehr werde ich wohl viel mit Sprengstoff und Minen zu tun haben, größere Fahrzeuge fahren, Brücken oder Brunnen bauen,

also körperlich arbeiten. Kampfmittelräumung – das klingt geil, wenn man die Beschreibung liest.

Der Standort Stetten ist 500 Kilometer von meinem Heimatort entfernt, aber es ist der nächstgelegene Pionierstandort. Mir war vorab klar, dass ich weit weg sein werde. Ich habe keine eigene Familie, meinen Eltern geht es gut. Insofern wird das funktionieren.

Vor der Grundausbildung haben mir ehemalige Kollegen, die auch zur Bundeswehr gegangen sind, schon ein paar Dinge gesagt, wie das abläuft. Also: Ein Stück weit war ich vorbereitet, vielleicht abgesehen von der Kälte. Ich komme nicht frisch von der Schule und bin schon sehr selbstständig, vielleicht mehr als manch andere Kameraden.

Mein Vater hat stolz reagiert, als ich erzählt habe, dass ich zur Bundeswehr will. Er hat direkt von seiner Grundausbildung erzählt. Meine Mutter macht sich halt Sorgen, wie jede Mutter. Die

sagte: Nicht, dass du in Mali landest. Da habe ich gesagt: Dann isse halt so.

KALTE UND WENIG SCHLAF

Mir gefällt hier, dass man gefordert wird, viel beißen muss, zum Beispiel beim Dienstsport. Wenn man sechs Kilometer laufen soll und einem brennt die Lunge bei der Kälte, dann denkst du dir: Du kannst jetzt nicht abreißen lassen, hier macht gerade keiner schlapp. Man kämpft sich durch. Oder wenn man verpflegen gehen will, aber es steht noch etwas an, allen ist kalt, die Finger tun weh, dann zieht man das durch, das ist ein sehr schönes Gefühl.

Der Schlafmangel ist schon hart. Mein Wecker klingelt um 4.30 Uhr. Wenn man dann um 23.30 Uhr die Stube abmelden muss, hat man nur fünf Stunden Schlaf. Einer muss halt abmelden, die anderen können schon vorher schlafen gehen.

KÜNFTIG MAXIMAL SAZ 2?

Gilt bei der Bundeswehr eine neue Regelung, der zufolge sich Einsteiger als Soldat auf Zeit zunächst nur für maximal zwei Jahre verpflichten können? Diese Information erhielt das JS-Magazin aus Kreisen der Bundeswehr. Eine offizielle Anfrage dazu wollte die Bundeswehr bis Redaktionsschluss weder bestätigen noch bestreiten. Der Grund für eine zunächst begrenzte Verpflichtung könnte sein, dass die Bundeswehr sich somit absichert, falls Rekruten oder Rekrutinnen die Grundausbildung oder andere wesentliche Anforderungen an sie nicht erfüllen. Wer die Anforderungen erfüllt, kann sich längerfristig verpflichten, so die unbestätigten Informationen. JS informiert via Instagram (@jsmagazin), sobald mehr bekannt ist.



Ankommen und mit den Fahrzeugen vertraut machen: Nach drei Wochen Grundausbildung besichtigen die Rekruten und Rekrutinnen beim Jägerbataillon 1 in Schwarzenborn Wiesel und Fuchs



„80 Prozent sind Kopfsache“

Leon Cacaj (19) aus Mannheim, FWDler

Nach dem Abitur war mir klar, dass ich nicht in einem Büro sitzen möchte. Ich brauche Abwechslung. Mein Vater und mein Onkel meinten schon letztes Jahr: Geh doch zur Bundeswehr, da lernst du Disziplin, Respekt und so weiter. Ich habe mich beim Karrierecenter informiert und beworben. Meine ganze Familie ist stolz auf mich, der Abschied war für meine Mutter dann schwer.

Ich wollte zu den Gebirgsjägern, komme jetzt aber zu den Fallschirmjägern nach Zweibrücken, womit ich sogar noch zufriedener bin.

Die ersten Wochen fand ich gut. Es war eine Umstellung, aber nicht zu fordernd. Ich glaube, 80 Prozent hier sind Kopfsache. Wenn ich mich darauf einstelle und die Aufgaben erfülle, habe ich auch keine Probleme. Mein bisheriges Highlight der ersten drei Wochen Grundausbildung war die Sanitätsausbildung. Die war fordernd, aber ich habe auch sehr viel gelernt.

Protokolle: Felix Ehring

BRINGERIN

Müssen Patienten im Bw-Krankenhaus Ulm zu einer Untersuchung oder Behandlung gebracht werden, dann übernehmen das die Hauptgefreite Theresa Stengel (20) und ihre Kameraden und Kameradinnen vom Hol- und Bringedienst. Stengel begleitet Patientinnen und Patienten sämtlichen Alters, Soldaten wie Zivilisten.

Stengel bringt die Leute in die Fachbereiche, die sich mit Herzproblemen, Krebserkrankungen oder dem Magen-Darm-Trakt befassen. „Es gibt Erkrankungen, die einen mental mitnehmen“, sagt Stengel. Aber: „Wir sind ein tolles Team und unterstützen uns sehr gut gegenseitig. Und man merkt, dass unsere Arbeit im Krankenhaus wertgeschätzt wird.“



Oben: Bei der täglichen Besprechung.
Links: Wir verabschieden mit einem Antreten unseren Spieß.
Rechts: Dienstsport



Unterwegs nehme ich den nächsten Auftrag entgegen. Vorsicht und Einfühlungsvermögen sind wichtig.
Unten: Corona-Impfung

Oben: Antreten am Morgen.
Unten: In Schutzkleidung fahren wir auch Corona-Patienten

Mit Kameradinnen und einem Kamerad vom Hol- und Bringedienst im Röntgensaal



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.)





Sanitäterin Lera in ihrem Bunker an der Front in der Ostukraine. Sie versorgt Verwundete und hat bereits Tote geborgen

LERAS LANGER KAMPF

Viele junge Ukrainerinnen kämpfen als Freiwillige im Osten des Landes. So wie die Sanitäterin Lera, die seit Monaten an der Front ausharrt

Der Herbst kommt an diesem Abend mit seiner ganz eigenen Schönheit. Dicker Nebel liegt wie ein Teppich über den weiten Feldern. Darüber funkeln die Sterne. Das Licht des Vollmonds zeichnet im Nebel die Umrisse von kahlen Bäumen und Gestrüpp.

„Schön ist das“, sagt Lera und wirft einen kurzen Blick auf die Szenerie. Die 28-jährige Mannschafterin ist Sanitäterin der ukrainischen Streitkräfte und eine von vielen Frauen, die sich freiwillig für den Einsatz an der Front im Osten des Landes verpflichtet haben. Sie ruft eine Telefonnummer in ihrem Smartphone auf. Der Schein des Displays beleuchtet ihr rundliches Gesicht und die langen strohblonden Haare.

Lera steht auf einem Holzsteg. Rund 300 Meter weiter wäre ein Telefonat jetzt lebensgefährlich. Dort befinden sich die Schützengräben ihrer Einheit. Ein leuchtendes Smartphone in der Dunkelheit wäre wie ein Willkommensgruß an die gegnerischen Scharfschützen.

KEIN SCHUTZ FÜR SANITÄTER

Leras Kameraden im Schützengraben können der Schönheit der Abendstunden vermutlich wenig abgewinnen. Der Nebel bietet den Kämpfern auf der anderen Seite der Front Schutz. Im Graben werden die Soldaten gerade angestrengt in das graue, wabernde Etwas starren und horchen. Noch herrscht Stille. Geschossen wird meist in der Dunkelheit. Dann zerreißt eine Maschinengewehrsalve die Nacht. Irgendwo schlägt dumpf eine Granate ein.

Mehr als 13 000 Menschen sind seit 2014 im Krieg in der Ostukraine gestorben. Eigentlich herrscht seit 2015 eine Waffenruhe zwischen der Ukraine und den von Russland unterstützten Separatisten im Donbass, der Region im Osten des Landes (siehe Kasten Seite 16). Doch mehrere Anläufe für eine vollständige Feuerpause scheiterten, zuletzt vereinbarten beide Seiten Mitte 2020 eine dauerhafte Waffenruhe. Die Ukrainer beklagen, dass die Separatisten auch gegen diese Abmachung verstoßen. Die Separatisten und russische

Medien wiederum werfen der Ukraine vor, Schusswechsel zu provozieren.

Auch wenn die Zahl der Todesopfer zuletzt niedriger war, geht das Sterben weiter. Im vergangenen Jahr wurden mehr als 60 ukrainische Soldaten an der Front getötet. Einer der Toten war der Chef der Sanitäter von Leras Brigade. Der Hauptmann fiel vor wenigen Monaten bei schwerem Beschuss. Lera hat ihn sehr geschätzt. „Die Separatisten achten unseren Schutz als Sanitäter oft nicht“, beklagt sie.

IHR MANN KÜMMERT SICH UM DIE KINDER

Bald könnte es in der Ostukraine wieder mehr Tote geben. Beobachter befürchten, dass die Inbetriebnahme der Ostseepipeline „Nord Stream 2“, die russisches Erdgas nach Deutschland und in andere europäische Länder transportieren soll, den Konflikt erneut anheizen könnte. Russland braucht die Ukraine dann nicht mehr als Transitland für sein Erdgas. Für Russlands Präsident Wladimir Putin würde eine weitere Hemmschwelle fallen.

Lera ruft zu Hause bei ihrer Familie an und spricht leise in ihr Smartphone. Ihre fünf und zehn Jahre alten Töchter hat sie seit Monaten nicht mehr gesehen. Wenn die junge Soldatin von ihnen erzählt, muss sie mit den Tränen kämpfen. „Es tut weh, hier von ihnen zu sprechen. Sie fehlen mir in jedem Moment“, sagte sie. Solange sie nicht zu Hause ist, kümmert sich ihr Mann um die Kinder. Aus ihren Sätzen ist herauszuhören, dass er nicht glücklich darüber ist, dass seine Frau als Soldatin dient.



Lera in der Nähe der Schützengräben. Die Kalaschnikow trägt sie zum Selbstschutz

DER KRIEG IN DER OSTUKRAINE

Im Osten der Ukraine kämpfen seit 2014 die ukrainische Armee und Separatistengruppen gegeneinander. Pro-russische Separatisten kontrollieren Teile der Gebiete Donezk und Luhansk in der Region Donbass. Russland unterstützt die Separatisten mit Kriegsgerät und Söldnern. In den besetzten Gebieten sieht sich ein Teil der Menschen als Russen, andere fühlen sich der Ukraine zugehörig.



Im Jahr 2015 vereinbarten die ukrainische Regierung und die Separatisten das Minsker Abkommen. Es beinhaltet einen Waffenstillstand, den Abzug von schwerem Kriegsgerät sowie die Einrichtung einer Sicherheitszone. Langfristig soll die Donbass-Region laut dem Abkommen wieder Teil der Ukraine werden. Die Vereinbarung wurde bislang nur ansatzweise umgesetzt. Beobachter werfen Russland vor, den Konflikt weiter anzuhetzen, um die Ukraine gezielt zu destabilisieren und eine weitere Annäherung an den Westen und die Nato zu verhindern. Ende November warnte die US-Regierung vor einer Eskalation des Konflikts, nachdem Informationen über einen russischen Truppenaufmarsch an der Grenze zur Ukraine bekannt geworden waren. Ähnliche Manöver hatte es bereits in den vergangenen Jahren gegeben.

LEBEN IN ERDBUNKERN

In einem nahen Waldstreifen haben die ukrainischen Soldaten Bunker in die Erde gegraben. Die Bäume bieten Schutz und Deckung. Die Soldaten haben dicke Baumstämme in den Boden gerammt und daran Bretter und Plastikplanen befestigt. An den niedrigen Decken leuchten nackte Glühbirnen, an den Wänden lehnen Kalaschnikows, neben den Betten hängen Schutzwesten. Kleine Holzöfen geben Wärme in den zunehmend kalten Nächten.

So leben die meisten ukrainischen Soldaten, die im Donbass stationiert sind. Auf beiden Seiten der Schützengräben und Stellungen, die sich über rund 400 Kilometer durch die Verwaltungsbezirke Luhansk und Donezk fressen. Soldaten und Separatisten haben sich in einem Stellungskrieg eingegraben. Seit sieben Jahren wird mal mehr, mal weniger intensiv gekämpft – insgesamt schon länger, als der Zweite Weltkrieg dauerte.

Lera sitzt nun an einem aus Brettern genagelten Tisch im Küchenbunker mit einer Blechtasse voll dampfendem Kaffee vor sich und erzählt. Früher habe sie als Geschichtslehrerin gearbeitet und mit ihren Schülern darüber gesprochen, dass die Volksrepublik Ukraine schon im Jahr 1917 ausgerufen wurde. Und darüber, wie die Ukraine 1991 endlich ihre Unabhängigkeit erreicht hat. „Für sie müssen wir jetzt wieder kämpfen“, sagt sie.

AUS DER HEIMAT GEFLOHEN

Als der Krieg ausbrach, musste Lera mit ihrer Familie fliehen. Ihre Heimatstadt im Donbass befindet sich unter Kontrolle der Separatisten. Deshalb will sie nur ihren Vornamen verraten. Ihr sei es wichtig, dass Menschen frei ihre Meinung sagen können. „Bei den Separatisten ist das nicht möglich“, erklärt sie. Dass Stalin, der einstige Diktator der Sowjetunion, in den Separatistengebieten nun wieder als großer Mann gefeiert werde, finde sie unerträglich. „Haben die denn die Straflager vergessen, die Verfolgung und Massenmorde? Und dass er Millionen Ukrainer verhungern ließ?“ Lera schüttelt den Kopf.

„Meine Heimat ist die Ukraine. Und in meine Heimat sind Truppen aus Russland einmarschiert. Ich denke, da gilt es, für sein Land da zu sein. Auch als Frau“, sagt sie. Lera stammt aus einer Soldatenfamilie: „Auch mein Vater und mein Bruder dienen. Sie sind stolz auf mich.“ Ihre Mutter aber habe bitter geweint, als sie ihr von ihrer Verpflichtung berichtete.

Soldatinnen wie Lera nehmen in den ukrainischen Streitkräften einen wichtigen Platz ein. Laut offizieller Statistik dienten im Jahr 2020 über 31 000 Frauen in der

Armee, ihr Anteil liegt bei 15,6 Prozent. Ganz vorne in den Schützengräben sind Frauen eher selten anzutreffen. Doch gerade als Sanitäterinnen leisten sie einen wichtigen Beitrag.

Auch in anderen Einheiten an der Front dienen Frauen. Zum Beispiel die 33-jährige Julia, die sich ihre Fingernägel lackiert hat und ein Tattoo aus dem Buch „Der kleine Prinz“ auf dem Arm trägt. Oder die 21-jährige Sanitäterin Tamila, die Gummistiefel mit bunten Blumenmustern zu ihrer Uniform trägt. Auch Yana, die 2013 als Teenagerin in Kiew gegen den Einfluss Russlands demonstrierte, ist heute Soldatin und steuert Aufklärungsdrohnen. „Dieser Krieg dauert schon so unendlich lange“, sagt sie.

EIN GRAUSAMER BEGINN ALS SANITÄTERIN

Lera ließ sich 2019 verpflichten. Bei der ukrainischen Armee gab es Bedarf im Sanitätsdienst. Sie meldete sich freiwillig, absolvierte die Grundausbildung und zog dann mit ihrer Brigade in verschiedene Abschnitte entlang der Frontlinie. Hier, in der Nähe des Städtchens Wolnowacha, sei es vergleichsweise ruhig, sagt sie.

Doch sie hat es auch anders erlebt. Dem Tod begegnete sie schon bei ihrem ersten Einsatz. „Ein verwundeter Soldat starb noch bei der Evakuierung“, erzählt sie. Es war ein grausamer Beginn als Sanitäterin. Sie lernte, wie es aussieht, wenn eine Landmine ein Bein abreißt, sich Kugeln und Schrapnelle ins Fleisch fressen. „Das sind Bilder, die ich nie vergessen werde“, sagt Lera. „Der Krieg ist etwas Schlimmes.“ Aber Frauen müssten auch in schlimmen Situationen Verantwortung tragen. Das gehört für Lera mit zur Gleichberechtigung.



Die 21-jährige Tamila in voller Ausrüstung

In den sozialen Medien hat Lera gesehen, dass sich einige ehemalige Klassenkameraden den Separatisten angeschlossen haben. „Die präsentieren sich stolz in ihren Uniformen. Ich kann das einfach nicht nachvollziehen“, sagt sie.

Wenn sie solche Bilder sieht, wünsche sie sich, siegreich mit dem Panzer in ihre Heimatstadt einzufahren. „Dann wäre der Spuk endlich vorbei.“ Aber die Wunden, die der Krieg geschlagen hat, wären damit noch lange nicht verheilt. Lera weiß das nur zu gut.

Ob sie eines Tages als Lehrerin vom Donbass-Krieg erzählen wird? Lera staunt über die Frage. „Das ist so weit weg“, sagt sie nach einer Weile. Die Geschichtslehrerin Lera kann sich einfach nicht vorstellen, dass dieser Krieg einmal Geschichte sein wird. Sie weiß nicht, wie ihr Leben in Friedenszeiten aussehen wird. „Ob ich jemals wieder Lehrerin sein kann? Es fällt mir immer schwerer, vor Menschen zu sprechen“, fügt sie leise hinzu. Eines weiß sie aber sicher: Sie will Soldatin bleiben, bis der Krieg vorbei ist. Till Mayer

Der Autor und Fotograf Till Mayer dokumentiert seit mehreren Jahren den Krieg im Donbass. Ab Ende Januar sind seine Bilder über den Konflikt im Bayerischen Armeemuseum in Ingolstadt ausgestellt.



Kalashnikow und lackierte Fingernägel: Die 33-jährige Julia kämpft an der Front

Schusswechsel: Ein ukrainischer Soldat feuert auf Stellungen der Separatisten

FOTOS: TILL MAYER

LEBENSADERN

Sie versorgen oft riesige Gebiete und tragen männliche oder weibliche Namen. Wer erkennt Flüsse an ihrem Lauf?

-  Afrika
-  Asien
-  Amerika
-  Europa

Vereinfachte Darstellungen: Die Flüsse sind nicht im selben Maßstab abgebildet. Die Breiten der Flüsse sind vereinfacht.

Für die Länge maßgeblich ist die von der Mündung am weitesten entfernte Quelle. Da darüber nicht immer Einigkeit herrscht, gibt es unterschiedliche Messungen.



1. Wie die Adern von Laubblättern muten die vielen Zuflüsse des „Old Man River“ an

Vielarmige Riesen

Gewaltige Einzugsgebiete: Diese beiden Flüsse entwässern große Teile von Flächenstaaten

2. Er ist der wasserreichste Fluss der Welt



3. Brigach und Breg bringen sie zuweg. Danach geht's durch vier Hauptstädte bis zur Mündung

Liegende
In ihnen bewegt sich das Wasser von West nach Ost. Oder in umgekehrter Richtung



4. Fluss mit zwei Buchstaben



5. Obwohl dieser Fluss durch Schadstoffe schwer belastet ist, soll sein Wasser von Sünden reinigen



6. Er durchfließt einen Bundesstaat, der von einer Supermacht an eine andere verkauft wurde



7. 4461 Meter Höhenunterschied: Kein Wunder, dass seine Energie in den Drei Schluchten genutzt wird

Aufrechte

Viermal von Süden nach Norden. Nur einer dieser Flüsse ist nicht international



8. Gilt als längster Fluss, passiert drei Hauptstädte

9. Ihr weltberühmtes Delta liegt in der Arktis

10. Im Quellgebiet spricht man Rätoromanisch

11. Berühmt für ihre Windungen und Schleifen und für den Wein



12. Vielseitig: Er fließt durch Gebirge, Regenwald, Steppe, Savanne und Wüste



13. Gerade mal vier Kilometer lang ist Deutschlands kürzester Fluss, der durch Nordrhein-Westfalen fließt

Lösungen:

1. Mississipi

2. Amazonas

3. Donau

4. Po

5. Ganges

6. Yarkon

7. Jangtsekiang

8. Nil

9. Lena

10. Rhein

11. Mosel

12. Niger

13. Pader

LEBEN

BERUF DES MONATS



INDUSTRIE- DESIGNER Die Formgeber

Industriedesign sei mehr als Dinge schön machen, sagt Martin Schmidt, 32: „Es ist eher ein Puzzle.“ Schmidt ist Schnittstelle zwischen vielen Menschen, die mit einem Produkt zu tun haben: Nutzer, Monteure, Ingenieure und Betriebsleiter, die rentabel produzieren möchten.

Er bekommt Aufträge für Industriemaschinen, für Bauteile oder nutzerfreundliche Bedienoberflächen für Computersysteme. In mehreren Kreis- und Testläufen werden sie entwickelt und verbessert.

Bevor Martin Schmidt dem Produkt eine Form gibt, recherchiert er viel und redet mit den Beteiligten. Die Nutzer schildern ihm, wofür sie die geplante Maschine brauchen und was ihnen bei der Bedienung wichtig ist. Von den Monteuren erfährt er, ob

das Zusammensetzen des Produkts gut durchdacht ist. Zum Schluss ist die Hülle dran. Sie muss optisch zur Funktion passen: Eine Industriemaschine soll zum Beispiel robust wirken.

Den Umgang mit ganz unterschiedlichen Typen vom Monteur bis zum Vermarkter findet Schmidt bei seinem Beruf spannend. Ursprünglich hat er Kfz-Mechatroniker gelernt, dann das Fachabitur nachgeholt und studiert.

- **Für wen?** Technikaffine, problemorientierte, kreative Menschen mit Neugierde
- **Mit was?** Fachabitur oder vergleichbar
- **Für was?** Einstiegsgehalt ab circa 2500 Euro brutto



FRAG DEN PFARRER! DIE HEIRAT DER EX

ANDREAS-CHRISTIAN TÜBLER,
Hamburg,
antwortet



Meine Ex hat geheiratet - ich würde gern gratulieren. Damals habe ich unsere Beziehung zerstört. Sie hat gesagt, sie hätte mir vergeben. Trotzdem bleiben bei mir Schuldgefühle. Wie kann ich damit umgehen?

Ich höre zwei unterschiedliche Fragen, die aber zusammengehören. Erstens: Soll ich meiner Ex zur Hochzeit gratulieren? Zweitens: Wie kann ich mit

meinen Schuldgefühlen hinsichtlich der Trennung umgehen? Ich rate Ihnen: Gratulieren Sie auf jeden Fall! Zum einen entlastet das Ihre Seele, zum anderen ist es ein freundlicher Akt den beiden gegenüber. Aber tun Sie es möglichst in Briefform, so können Sie auch noch einmal Ihre Beziehung von früher Revue passieren lassen.

Die andere Frage ist komplizierter. Entweder Sie schließen irgendwann mit der Beziehung

ab, indem Sie sich klarmachen, dass Sie alles getan haben, um Ihr früheres Verhalten zu erklären und Fehler zuzugeben. Dann ist es eine Frage der Zeit, um das innerlich zu akzeptieren. Oder Sie haben doch noch Klärungsbedarf. Dann nehmen Sie ruhig einen weiteren Anlauf, um Klarheit herzustellen. Auch dann könnten Sie Ihrer Ex einen Brief schreiben und letztendlich um ein Gespräch bitten. Gottes Segen für Ihr Vorhaben!

FANKURVE

BIATHLON NEU GEDACHT



Für einen Sommersportler wie mich hält die seltsame Welt der Schneesportarten viele Rätsel bereit. Besonders Biathlon wird von den Deutschen geliebt, dabei fällt mir kaum ein groteskeres Sportevent ein als das Herumgeschieße bei rasendem Puls, das sogar auf Schalke im Kunstschnee stattfindet.

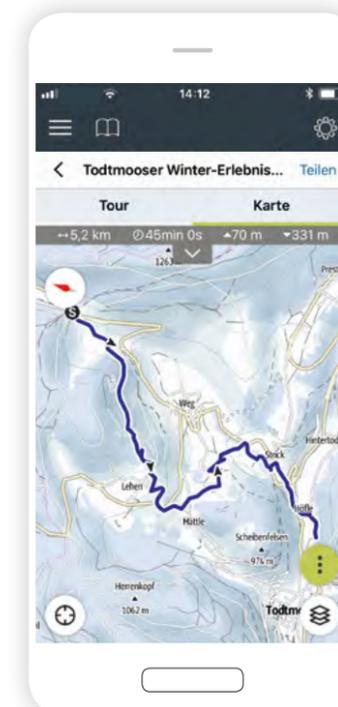
Was sind eigentlich die Wurzeln des Biathlons? Es gibt verschiedene Überlieferungen. Eine besagt, dass sich die norwegischen Ureinwohner in der Wikingerzeit auf Skiern gegen Angreifer verteidigten. Höhlenmalereien deuten zudem darauf hin, dass Menschen bereits weit vor unserer Zeit auf Skiern auf die Jagd gingen.

Tatsächlich haben einige Sportarten einen ernstesten Hintergrund, nicht alle sind aus bloßer Verrücktheit entstanden wie das Skispringen. In Nordeuropa wurde Biathlon durch Militärpatrouillen im Schnee etabliert. Erstmals organisierte Wettkämpfe fanden dort zwischen norwegischen und schwedischen

Soldaten statt - auch als Training für den Ernstfall.

Heute scheinen mir die Zeiten weitgehend vorbei, in denen Sportarten einen aktuellen, ernstesten Hintergrund haben. Funsport setzt sich durch. Deshalb bin ich dafür, Biathlon an moderne Zeiten anzupassen. Statt mit Langlaufskiern den Berg hoch zu skaten, sollten die Athletinnen und Athleten mit dem Motorschlitten bergan fahren. Oben angekommen, gewissermaßen am Schießstand, steht eine Playstation mit einem Egoshooter-Spiel bereit. Mit dem Controller muss man versuchen, die Konkurrenten virtuell außer Gefecht zu setzen. Um die körperliche Belastung zu simulieren und den Schwierigkeitsgrad an das anstrengende ursprüngliche Biathlon anzupassen, könnte alle paar Minuten ein Jagertee gereicht werden, der zu trinken ist. Denn zu leicht möchte ich es den Athletinnen und Athleten von morgen auch nicht machen - es ist schließlich Wintersport. Henrik Bahlmann

APP DES MONATS



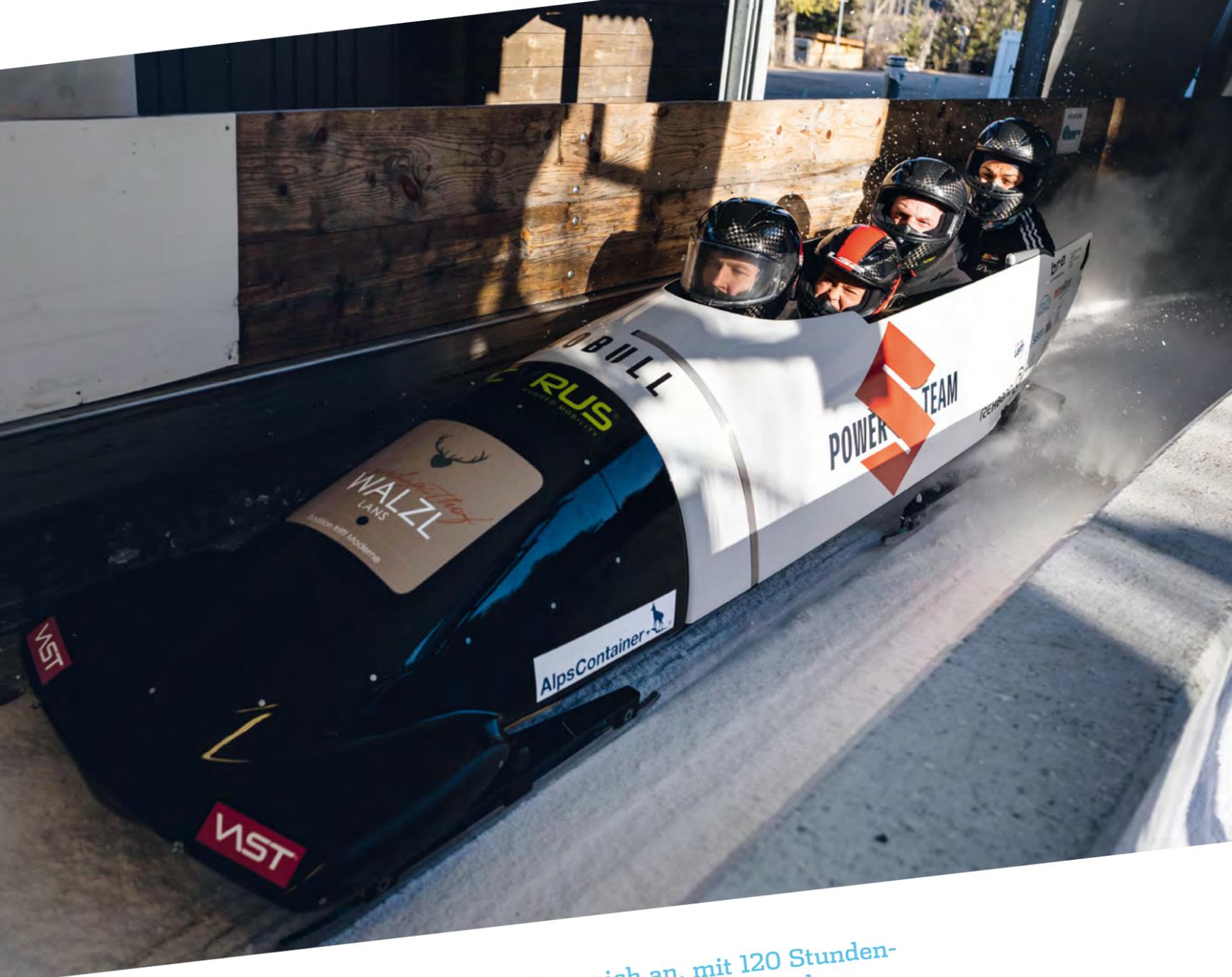
Raus ins Weiße! In der App „Outdooractive“ findet man **Rodelstrecken**. Unter „Wintertouren“ gibt es Kartenausschnitte und Details wie Schwierigkeitsgrad und Wegbeschreibungen. Die aktuelle Lage vor Ort kann man nicht checken. Die App liefert aber insgesamt einen guten Überblick.

WELTVERBESSERER



KAFFEE AUS DEM BIOREAKTOR

Abgeholzter Regenwald und schwindende Artenvielfalt - konventioneller Kaffee hat seinen Preis für die Umwelt. Das finnische Forschungszentrum VTT tüftelt an einer nachhaltigen Alternative. Aus Kaffeezellen wächst dort im Bioreaktor **Kaffeemasse** heran. Mit Kaffeebohnen hat das optisch wenig zu tun, aber geröstet schmeckt es ähnlich wie das Original, berichten die Forscher nach ersten Tests. www.tinyurl.com/Kaffee-Bioreaktor-vtt

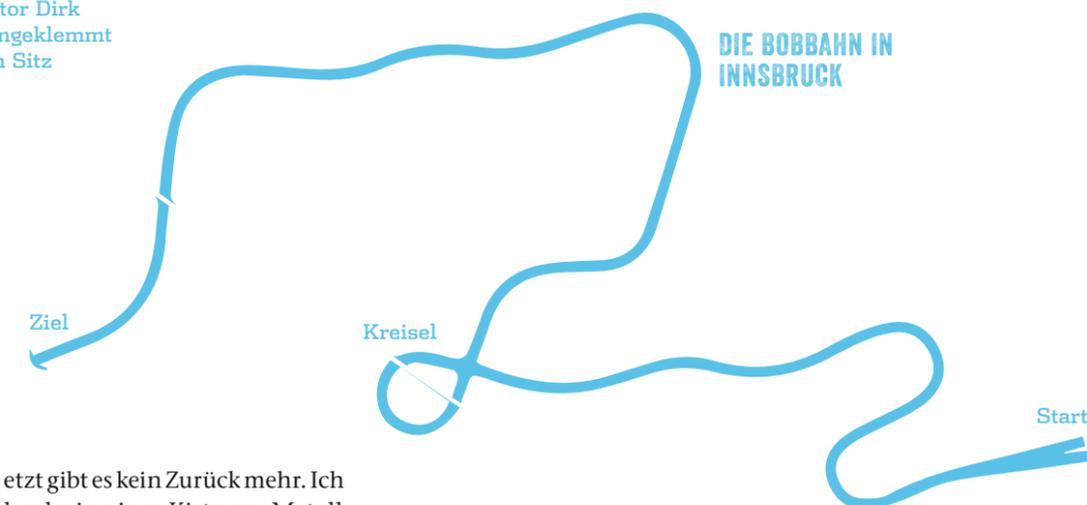


IMMER SCHNELLER

Wie fühlt es sich an, mit 120 Stundenkilometern durch den Eiskanal zu rasen? Unser Autor Dirk Brichzi hat es im Viererbob ausprobiert

Von links nach rechts: An der Bahn in Innsbruck und zusammen mit Pilot Markus Treichel (rechts im Bild) und Bremser Robert Eckschlager. Alle für einen, alle in einen Bob: das Ritual vor dem Start

Zieleinlauf: Autor Dirk Brichzi sitzt eingeklemmt auf dem dritten Sitz



Jetzt gibt es kein Zurück mehr. Ich hocke in einer Kiste aus Metall, meine Knie angezogen bis fast zu den Ohren, ich kann kaum nach vorne oder hinten rutschen. Vor uns liegt eine 1270 Meter lange Bahn aus Eis mit 14 Kurven, einem Kreisel und einem Höhenunterschied von 100 Metern. Nun wird mir doch etwas mulmig.

Dabei bin ich eigentlich gut gerüstet. Kaum jemand bringt mehr Erfahrung im Bobsport mit als ich: Olympia, Europameisterschaften, Weltcups – ich war überall dabei, leider nur vor dem Fernseher. Vom Sofa aus sah für mich das Bobfahren von allen Wintersportarten am einfachsten aus. Man hüpfert rein, duckt sich und fährt runter. Kein Schweiß, keine brennenden Oberschenkel, nur ein kurzer Geschwindigkeitsrausch. Auch die gelegentlichen Missgeschicke beim Einstieg gingen meistens glimpflich aus.

Deshalb sagte ich sofort zu, als mich die JS-Redaktion bat, das Bobfahren zu testen. Es gibt an vielen Bahnen Gästebobfahrten, bei denen man in einem extragroßen Bob mitfährt. Aber das ist nichts für mich. Ich wollte in einen richtigen Rennbob. Der

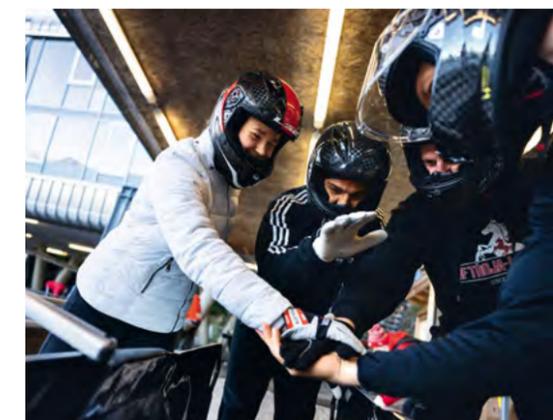
Österreichische Bob- und Skeletonverband erklärte sich bereit, eine Fahrt zu ermöglichen und mit den Profipiloten Markus Treichel und Benjamin Maier zu sprechen. Ich erhielt einen Termin, an dem die beiden auf der Bahn in Innsbruck trainieren würden, das sei eine günstige Gelegenheit.

WAS DER VIZEWELTMEISTER SAGT

Ich bin an diesem Morgen eine halbe Stunde vor dem Training im Startbereich. Die ersten Bobs werden vorbereitet, auf dem Parkplatz machen Skeletonfahrer ihre Aufwärmübungen. Ich muss mich noch gedulden und sehe mir die Starts der Athletinnen und Athleten an.

Bis zur ersten Kurve kann ich den Bobs und Schlitten hinterherschauen. Da ist nichts dabei, was mich beunruhigt. Trotzdem denke ich: Skeleton, da muss man schon sehr waghalsig sein, um sich bäuchlings mit dem Kopf voran in den Eiskanal zu stürzen. Ich merke mir, wie sich die Bobfahrer vor dem Start abklatschen, und bin erstaunt, welche Athletik und Koordination es braucht, um nach dem Anschieben im Sprint in den Bob zu kommen. Eins, zwei, hopp, und schon hocken vier Leute gestaffelt im Schlitten, bereit für den knapp einminütigen Ritt.

Jemand spricht mich an. Ob ich der Reporter sei, eigentlich wäre ich dafür viel zu sportlich gekleidet. Meine Bobfahrer-Kluft aus Hoodie, enger Laughtights und kurzer Hose darüber schindet offensichtlich Eindruck. Benjamin Maier heißt mein Gegenüber. Er ist Vizeweltmeister im Viererbob. Damit



holte er 2021 die erste Medaille für Österreich im Bobsport seit fast 30 Jahren. Heute trainiert er nur im Zweierbob, aber der Viererbob sei aufregender, sagt er: „Es ist mit vier Leuten einfach ein ganz anderer Teamgeist, und natürlich ist es viel geiler, wenn man zusammen erfolgreich ist.“

Maier muss wieder los. Im selben Augenblick verkündet der Bahnsprecher: „Sturz im Zielbereich!“ Ein Skeletonfahrer ist gestürzt, aber alles sei gut gegangen, wie man hört. Dann steht der nächste Hüne vor mir. Markus Treichel, der andere Spitzenpilot im österreichischen Team. „Du fährst gleich mit mir. In 15 bis 20 Minuten geht es los“, sagt er. Treichel ist 1,85 groß und 100 Kilogramm schwer, seine Statur und seine ruhige Art schaffen Vertrauen. Ich telefoniere kurz mit dem Fotografen, der meine Fahrt dokumentieren soll. „Gut, dass du nicht gesehen hast, wie schnell die hier unten ankommen“, sagt er. Ich stelle fest: Mein Puls ist nicht mehr im Ruhebereich.

VON KOMFORT KEINE SPUR

Vor der Fahrt klären wir die Reihenfolge im Bob. Hinter Pilot Markus sitzt Bobfahrerin Lea Haslwanger, dann komme ich, hinter mir als Bremser Robert Eckschlager, ein klassischer Quereinsteiger. Er spielte vorher American Football in Salzburg. „Ich wollte mir den Traum von Olympia erfüllen. Das kann ich beim Bobfahren“, sagt er. Als ich mir den Innenraum des Bobs anschau, stutze ich. Von Komfort keine Spur: ein angedeuteter Sitz und die Lenkseile für den Piloten, hinten der Bremshebel für den letzten Mann, dazwischen nur zwei Eisenstreben an den Seiten. Daran soll ich mich während der Fahrt festhalten.

Wir heben den Bob gemeinsam Richtung Startpunkt und kippen ihn in die Spur. Dann folgt die Einschwörung. Eine Hand auf die andere, einmal ordentlich durchpusten. Was soll bei dieser Besetzung schon schiefgehen? Wir steigen ein, ich zwänge meine Beine an die Seiten, umklammere zur Probe die Eisenstreben und versuche, möglichst cool zu wirken.

Weil mir die Profis keinen Sprintstart zumuten wollen, schiebt uns einer der Trainer an. „Bloß nicht schreien“, denke ich. Aber ich bin sowieso jemand, der eher still leidet. „Augen zu und durch!“ – das hat mich in der Vergangenheit

schon durch so manche Achterbahn gebracht. Aber erst mal gibt es keinen Grund, die Augen zu schließen. Ich schaue an meinen Vorderleuten vorbei, als wir die erste Kurve ansteuern. Es ist ein herrliches Gefühl, wie wir elegant durch die Rinne gleiten.

FESTKLAMMERN NÜTZT NICHTS

Der Unterschied zwischen einer Bobbahn und einer Achterbahn? Hier geht es zwischendurch nicht bergauf. Wir werden schneller, immer schneller. Die nächste Kurve hat schon einen Wow-Faktor, die Fliehkraft drückt mich in die Seite des Bobs. Mein Griff wird fester. Einmal geht es rechtsherum, einmal linksherum. Rums, rums – alles Festklammern nützt nichts, das wird ein paar blaue Flecken an Schulter und Armen geben. Wie lang sind wir schon unterwegs? Erst 15 Sekunden oder doch schon 45?

Jetzt beginnt die Phase der Physik und des inneren Kampfes. Die Physik sagt: Wir werden immer schneller! In meinem Innern kämpft das Abenteuer-Ich gegen das Vernunft-Ich. „Geil, weiter so!“, sagt das Abenteuer-Ich. „Schneller muss es jetzt aber nicht mehr werden“, erwidert das Vernunft-Ich. Keine Chance für die Vernunft, in der nächsten Kurve liegen wir in der Waagerechten, es rüttelt und schüttelt mich, „O Gott!“ ist noch der mildeste Gedanke, der mir durch den Kopf schießt.

Wir kommen in den Bereich, in dem mir auch meine Achterbahn-Erfahrungen nicht mehr helfen. Selbst

mein Abenteuer-Ich hat sich plötzlich aus dem Staub gemacht. Wir werden immer noch schneller, das geht doch eigentlich gar nicht! Ich klammere mich an den beiden Streben fest. Rechtsrum, linksrum, zwischendrin die 360-Grad-Kurve, ich habe die Orientierung verloren. Bei jeder Richtungsänderung schleudert mein Körper auf die andere Seite.

ADRENALIN UND GLÜCKSGEFÜHLE

Als ich die Augen doch zumache und denke, es muss irgendwann vorbei sein – da ist es vorbei. Wir rasen in den Zielbereich, hinter mir bremst Robert, wir kommen zum Stehen. Während die anderen aus dem Bob steigen, als hätten sie gerade gemütlich auf einer Parkbank gesessen, brauche ich einen Moment zum Durchatmen. Wow!

Langsam und mit leicht zittrigen Knien wuchte ich mich aus dem Bob heraus. „Hat ganz schön gerumpelt, oder?“, sagt Pilot Markus und lacht. Ich grinse nur, das Rumpeln steckt mir noch in den Knochen. Das war schon härter als eine Achterbahn, aber auch ein Stück geiler. Adrenalin und Glücksgefühle strömen noch Minuten danach durch meinen Körper. Geschafft! Ich gebe zu, die letzten Kurven waren heftig, aber plötzlich kriecht das Abenteuer-Ich wieder aus der Ecke hervor und denkt sich: „Wann geht's wieder los?“

Sebastian Mitterer hilft uns, den Bob in den Schuppen zu bringen. Dort trocknen wir ihn ab und entfernen die Kufen bis zum nächsten Einsatz. Sebastian fährt normalerweise im Vierer von Markus Treichel mit. „Das Bobfahren ist nicht jedermanns Sache“, sagt er. „Es gibt einige Leute, die bei uns einsteigen wollen. Oft ist aber schon nach der ersten Fahrt die Euphorie weg, und nach einer Woche kommen sie nicht mehr wieder.“ Das kann ich mir vorstellen. Es gehört viel Tollkühnheit dazu, sich in dieser Blechkiste in den Eiskanal zu stürzen und bei Geschwindigkeiten von 120 Stundenkilometern und mehr durch die Kurven zu rasen.

Später stehen Fotograf Wolfgang und ich auf der Brücke vor dem Zielbereich und schauen den Skeletonfahrern zu. Er hatte recht: Hätte ich vor meiner Fahrt gesehen, mit welcher Geschwindigkeit die hier heranrauschen, wäre ich vielleicht nie in einen Bob gestiegen.

FAKTEN UND MEDAILLEN: ALLES ÜBER DEN BOBSPORT

Bobfahren ist seit 1942 olympisch, seit 2002 fahren auch die Frauen bei Olympia mit. Erfolgreichste Bobnation ist Deutschland mit insgesamt 44 Medaillen vor der Schweiz und den USA. Amtierender Weltmeister ist sowohl im Zweier- als auch im Viererbob der Deutsche Francesco Friedrich, bei den Frauen die Kanadierin Kaillie Humphries. Erfolgreichster Bobfahrer der Geschichte ist der Deutsche Wolfgang Hoppe, der allein bei Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen 20 Medaillen holte, darunter acht goldene.

Ein Zweierbob ist 3,20 Meter lang, ein Viererbob 3,80 Meter. Die Bobs dürfen zwischen 80 und 87 cm breit sein. Die Kufen sind 14 mm breit und dürfen nur von einem einzigen, vom Bob-Weltverband vorgeschriebenen Hersteller bezogen werden.

1952 wurden Gewichtslimits für den Bob eingeführt. Bis dahin wurden oft sehr schwere Leute eingesetzt, damit der Bob dank des hohen Gewichts möglichst schnell die Bahn herunterkam. Beim Viererbob dürfen die Insassen zusammen höchstens 420 Kilogramm auf die Waage bringen.



Wenn jede Zehntelsekunde zählt, kommt es auf die Details an: Einer der Profis zeigt, wie die Kufen vor dem Rennen präpariert werden (links). Ordentlich durchgeschüttelt: Unser Autor nach der Abfahrt (oben) und auf der Brücke im Zielbereich





LIKE DEIN LEBEN!

Merle Schröder begleitet als Seelsorgerin Soldaten und Soldatinnen auf Instagram. Sie berichtet aus ihrem Alltag und wirbt dafür, gut für sich selbst zu sorgen

Merle Schröder sieht müde aus: das Gesicht ein wenig blass, die weißblonden Haare verstrubbelt. Kaum jemand postet gerne Videos mit Augenringen von sich. Schon gar nicht auf Instagram, wo die meisten nur die Sonnenseiten ihres Lebens ausstellen. Doch auf dem Kanal „emilseels“ will Merle Schröder ein ungeschminktes Bild von sich zeigen.

Schröder ist 29 Jahre alt, verheiratet und wohnt in Hamburg. Im Hauptberuf arbeitet sie als Vikarin, also Pfarrerin in Ausbildung, in einer Kirchengemeinde. Seit verganginem Frühjahr betreut Schröder nebenberuflich den Instagram-Auftritt der Evangelischen Militärseelsorge. Dort postet sie Texte über das Leben in der Bundeswehr, interviewt Soldaten und Soldatinnen und berichtet in kurzen Videos von sich und ihrem Alltag.

Mit der Militärseelsorge hat Schröder schon länger zu tun. Über ein Seminar an der Uni war sie in Kontakt mit einem Militärpfarrer gekommen. Sie arbeitete bei Rüstzeiten mit und unterstützte den Militärpfarrer beim Lebenskundlichen Unterricht. Deshalb kennt Schröder viele der Themen, die junge Soldaten und Soldatinnen umtreiben: Einsamkeit, Fernbeziehungen, traumatische Erlebnisse bei Einsätzen.

SEELSORGE VOM SOFA AUS

Mit ihrem Instagram-Kanal hat Schröder ein leicht zugängliches Angebot geschaffen, um sich auszusprechen – als

Ergänzung zu den Angeboten der Militärseelsorger an den Standorten. Man kann sie einfach anschreiben, wenn man vielleicht gerade auf der Couch sitzt und ins Grübeln kommt.

Soldaten berichten ihr beispielsweise, wie es ist, freitags abends heimzukommen und nach einer schönen Stunde mit dem Partner das gesamte Wochenende nur zu streiten. Andere erzählen ihr, wie sie das Gefühl überwältigt, dass alles sinnlos gewesen sei, was sie in Afghanistan geleistet hätten. Die Seelsorgerin schreibt dann zurück, bietet eventuell ein Telefongespräch an, und hört vor allem zu. „Seelsorge vom Sofa aus“ nennt sie ihre Arbeit.

BESONDERE GEMEINSCHAFT

Schröder will Menschen begleiten und wissen lassen, dass sie von Gott angenommen sind. Sie selbst erlebe Gott vor allem in Beziehungen, sagt Schröder im Video-Interview. Als Beispiel erzählt sie von einem Erlebnis als Jugendliche. Damals war sie in einem Zeltlager in Kroatien, das nach einigen Tagen wegen eines Waldbrands evakuiert werden musste. Es habe sie beeindruckt, wie sich die Beziehungen innerhalb der Gruppe in dieser dramatischen Situation verändert hätten. „Auf einmal ging es nicht mehr darum, etwas darzustellen, sondern nach den anderen zu schauen“, sagt sie. „Da war ein besonderer Geist in der Gemeinschaft.“ Viele Soldaten und Soldatinnen könnten solche Erfahrungen gut nachvollziehen, sagt Schröder.

Weil Schröder selbst viel von sich preisgibt, fällt es anderen leichter, sich ihr zu öffnen. Das macht sich auch bei ihrem Format „Unter die Haut“ bemerkbar. Für die Reihe befragt Schröder Soldaten zu ihren Tätowierungen und erfährt dabei sehr persönliche Geschichten. Viele der unter die Haut gestochenen Bilder erinnern an einschneidende Erlebnisse. Sie stehen für Schicksalsschläge und schmerzliche Verluste, aber auch für Verbundenheit – wie der brennende Baum, den sich eine junge Frau als Erinnerung an ihre verstorbene Oma auf den Arm tätowieren ließ.

HIGH HEELS UND TALAR

Auf ihrem Profilbild sieht man Schröder in einer alten Bundeswehrjacke, auf deren Rücken sie mit violetter Farbe das Motto der Militärseelsorge gesprüht hat. „Domini sumus“ – Wir sind des Herrn, steht dort. Auf einem anderen Foto trägt sie glitzernde High Heels zum Talar. Manche finden das provozierend, viele loben ihren „coolen Style“.

Auch wenn es mal nicht so gut läuft, lässt Schröder ihre Follower daran teilhaben: „Eigentlich wollte ich heute wieder ein Video über Selbstfürsorge machen“, sagt sie in einem Clip. Aber das wäre ja „Quatsch“. Sie sei völlig erschöpft nach einem stressigen Tag und würde das deshalb lassen. Dann filmt sie sich dabei, wie sie in die Küche geht, die Musik aufdreht und sich ein Glas Wein einschenkt.

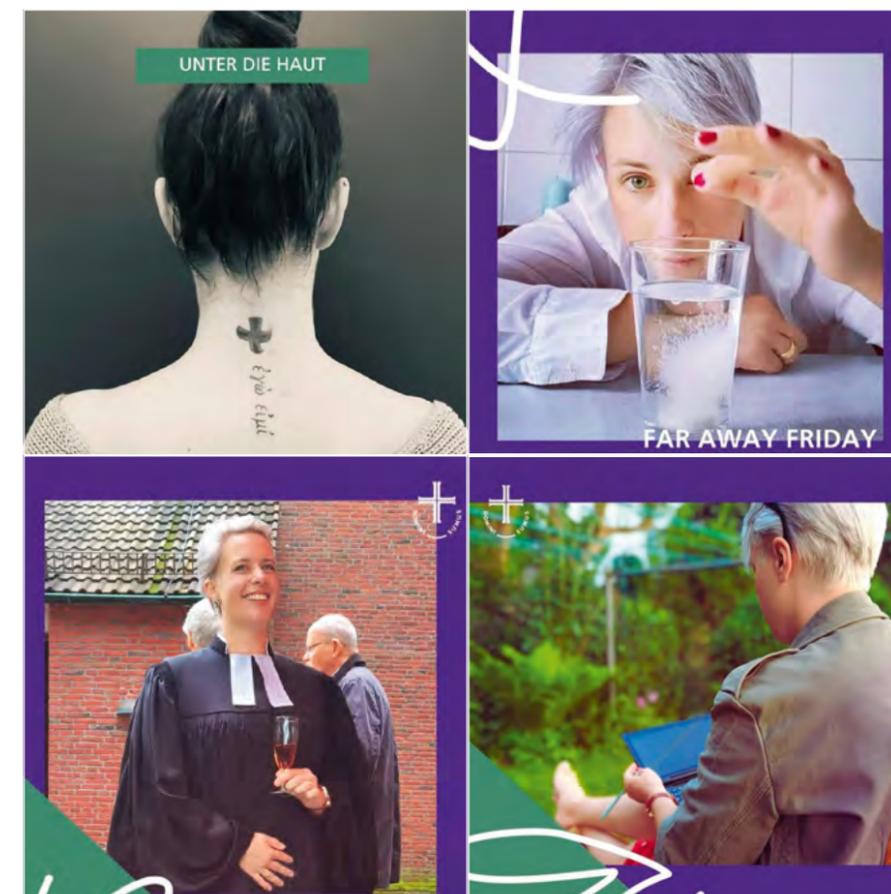
DAS SMARTPHONE BLEIBT ZU HAUSE

Gut für sich selbst sorgen – wie geht das? „Ich übe das selbst jeden Tag“, erzählt Schröder. Nicht immer erfolgreich: Erst neulich habe sie eine Aufgabe übernommen, die sie eigentlich hätte ablehnen müssen. Nein zu sagen und für das eigene Wohlergehen zu sorgen, sei bei der Bundeswehr vielleicht besonders schwierig, beobachtet sie. Sie habe den Eindruck, dass „viele Soldaten und Soldatinnen überhaupt nicht auf sich selbst achten“. Sie würden zwar viel Sport treiben und ihren Körper fit halten, aber sich selten fragen, was sie darüber hinaus benötigen.

In einer Videoreihe versucht Merle Schröder deshalb, ein paar Tipps zu geben. Einer lautet, dass es in stressigen Situationen helfen kann, sich klarzumachen, wofür man dankbar ist. In einem anderen Video rät sie, morgens beim Aufwachen nicht direkt das Smartphone zu zücken. „Viele sind noch gar nicht bei sich angekommen, da holen sie schon die Welt zu sich“, sagt sie.

Eine weitere Empfehlung von Schröder lautet: „Gestalte deinen Feierabend so, dass er dich glücklich macht.“ Sie selbst geht nach einem Arbeitstag am liebsten mit ihrem Mann an der Elbe in Hamburg spazieren. Gemeinsam genießen sie die Abendstimmung, die Lichter vom Hafen, die Geräusche und die Stille. Das Smartphone bleibt dann zu Hause.

Andrea Teupke



FOTOS: MERLE SCHRÖDER

Schröders Beiträge auf Instagram: Sie spricht mit Soldaten und Soldatinnen über Tattoos, zeigt sich mit dickem Kopf zu Hause und mit guter Laune nach dem Erntedankgottesdienst und macht sich Gedanken darüber, wie digitale Technik unseren Alltag prägt

WIE 15 ZIGARETTEN TAGLICH

Die Psychologin Theresa Entringer sagt, wen Einsamkeit eher trifft, warum junge Menschen aktuell stärker betroffen sind und ab wann Alleinsein zum Problem wird

JS-Magazin: Im Dienst ist man als Soldat immer unter Kameraden und Kameradinnen. Kann man sich da überhaupt einsam fühlen?

Theresa Entringer: Natürlich kann man sich auch dann einsam fühlen. Wenn wir über Einsamkeit sprechen, meinen wir damit nicht nur soziale Isolation. Wir verstehen unter Einsamkeit ein Missverhältnis zwischen den gewünschten sozialen Beziehungen und den tatsächlich vorhandenen sozialen Beziehungen – was die Anzahl angeht, aber auch die Qualität. Man hat den Wunsch nach tiefergehenden Beziehungen, findet diese aber nicht im eigenen sozialen Umfeld an.

Viele Soldaten und Soldatinnen sehen die Familie nur am Wochenende, teils auch längere Zeit nicht. Erhöht das die Gefahr, einsam zu sein?

Ja, sicherlich. In der Regel ist die Beziehung zur Familie wichtig. Menschen, die nicht regelmäßig Kontakt zu ihr haben, könnten also stärker von Einsamkeit betroffen sein.

Gibt es Charaktere, die für Einsamkeit besonders anfällig sind?

Ja. Menschen, die generell dazu neigen, sich viele Sorgen zu machen, die eher ängstlich sind. Und gleichzeitig in sich gekehrte Menschen, die eher zu Hause sind und viel Zeit mit sich verbringen.

Unsere Leser sind jung und haben einen festen Beruf. Schützt das vor Einsamkeit?

Da muss man zwischen der Zeit vor und der Zeit während Corona unterscheiden. Wir sehen, dass Menschen, die arbeiten, weniger häufig von Einsamkeit berichten als arbeitslose Menschen. So ähnlich ist das mit dem Alter. Vor Corona hätten wir gesagt, dass jüngere Menschen tendenziell weniger einsam sind, weil sie häufiger in Kontakt mit Menschen sind.

Was hat sich durch Corona verändert?

Das war für uns ein Stück weit überraschend, weil wir erwartet haben, dass ältere Menschen während eines

Lockdowns besonders betroffen sind. Wir sehen aber bei denen, die ihren eigenen Haushalt führen, dass insbesondere jüngere Menschen betroffen waren. Wir vermuten, dass es daran liegt, dass das Sozialleben von jüngeren Menschen eben häufig außerhalb der eigenen vier Wände stattfindet. Man trifft sich mit Freunden, geht in Bars, geht aus. Das alles hat wegen Corona nicht mehr stattfinden können.

Wie äußert sich Einsamkeit?

Wir messen Einsamkeit mit drei Fragen: Wie oft haben Sie das Gefühl, dass Ihnen die Gesellschaft anderer fehlt? Wie oft haben Sie das Gefühl, außen vor zu sein? Wie oft haben Sie das Gefühl, dass Sie sozial isoliert sind? Und dann geben die Menschen an, wie sehr sie dem zustimmen würden, auf einer Skala von 0 bis 4, also von „nie“ bis „sehr oft“. Wir Wissenschaftler zählen dann die Antworten zusammen, so dass wir eine Skala von 0 bis 12 haben. Vor der Corona-Pandemie lagen die Antworten deutschlandweit durchschnittlich ungefähr bei 3. Also die Menschen waren im Schnitt auch mal einsam, aber nicht sehr häufig. Und dann kam der Anstieg mit Corona auf 5,2 – also fast eine Verdopplung.

Wann wird Einsamkeit zum Problem?

Fühlt sich jemand häufig einsam, also mehrfach die Woche oder ständig, sprechen wir von chronischer Einsamkeit. Wir wissen, dass dieses Gefühl sowohl psychische Krankheiten wie Angststörungen und Depressionen verursacht als auch Drogenkonsum begünstigt. Wir wissen auch, dass Einsamkeit zu physischen Erkrankungen führen kann:

5 TIPPS GEGEN EINSAMKEIT

1. Triff Kameraden und Kameradinnen

Über Aktivitäten des Freizeitbüros, im Fitnessstudio des Standorts oder durch Angebote der Militärseelsorge, etwa Rüstzeiten oder Andachten mit Kaffeetrinken

2. Lern neue Leute in der Umgebung kennen

Zum Beispiel mit diesen Angeboten:

- Leute in der Nachbarschaft: www.nebenan.de
- Freunde finden: z. B. mit der App Meet5
- Gemeinsam kochen: www.cookasa.com/de

3. Werde Teil einer Gruppe

Vereine, ein Ehrenamt oder regelmäßige Treffs sind gute Gelegenheiten, z. B. Laufen. Ein Überblick zu Lauftreffs: www.runnersworld.de/lauftraining/lauftreff oder über die App „Runclique“
Finde ein Ehrenamt: www.tinyurl.com/ehrenamt-suche

4. Sprich über deine Einsamkeit

Wenn du niemanden zum Reden hast, findest du hier Ansprechpartner:

- Militärfarrer/-in: Kontakt am Schwarzen Brett/im Stab
- Hotline der Telefonseelsorge: 0800-1110111
- Chat der Telefonseelsorge: online.telefonseelsorge.de
- WhatsApp-/SMS-Chat (bis 25 Jahre): www.krisenchat.de

5. Sprich ärztliches Fachpersonal am Standort an:

Leidest du sehr unter Einsamkeit, solltest du Truppenarzt/-ärztin ansprechen. Sie können Hilfe vermitteln



Theresa Entringer ist Psychologin und forscht am Deutschen Institut für Wirtschaftsforschung zu Einsamkeit und zu den Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die Menschen in Deutschland.

Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. Das zeigt, dass einsame Menschen kürzer leben.

Wie viel kürzer?

Da gibt es keine genauen Abschätzungen. Es gibt aber Schätzungen, welche Kosten für das Gesundheitssystem entstehen. Wegen der Folgeerkrankungen wird Einsamkeit mit dem Rauchen von 15 Zigaretten pro Tag verglichen. Und es entstehen dieselben Kosten wie durch Bluthochdruck.

Was kann ich tun, wenn ich mich einsam fühle?

So simpel es klingt: Tatsächlich den Kontakt zu anderen Menschen suchen. Da gibt es inzwischen ganz unterschiedliche Möglichkeiten, auch online. Und ich würde empfehlen, sehr offen über die eigenen Gefühle zu sprechen, beispielsweise mit dem Partner oder der Partnerin, mit Freunden oder mit Bekannten. Wenn das nicht hilft, würde ich empfehlen, bei Hilfe-Hotlines anzurufen und vielleicht den Kontakt zu einem Therapeuten oder anderen psychosozialen Hilfeeinheiten zu suchen (mehr: siehe Kästen).

Hat Einsamkeit auch gute Seiten?

Dazu ist mir nichts bekannt, da ich bisher nur zu den negativen Folgen von Einsamkeit forsche.

Werden die Menschen nach Corona wieder weniger einsam sein?

Das glaube ich schon. Wir konnten 2020 in unseren Daten sehen, dass die Einsamkeit wieder abgenommen hat, sobald die Corona-Beschränkungen gelockert wurden. Die spannende Frage aus wissenschaftlicher Perspektive ist, ob sich alle erholen oder ob wir neue Risikogruppen haben, ob für manche Menschen die Situation also so belastend war, dass sie eine chronische Einsamkeit entwickelt haben.

Genügen Online-Kontakte gegen Einsamkeit?

Studien aus der Zeit der Kontaktbeschränkungen wegen Corona zeigen, dass Kontakte online und Telefongespräche besser sind als gar kein Kontakt, aber nicht so gut wie der persönliche Kontakt. Interview: Silke Schmidt-Thrö

ZU GEWINNEN

SAMSUNG-TABLET + STIFT



Für alle Fälle:

Wir verlosen das Samsung Galaxy Tab S6 Lite mit 64 GB Speicher, stabilem Metallgehäuse und Stift („S Pen“) zum Schreiben und Zeichnen



Ganz einfach das Lösungswort aus dem rätselfertigen Heft zu gewinnen. Die Teilnahme am Rätsel ist nur mit dem gedruckten Heft möglich. Das bekommt ihr bei eurem Militärpfarrer.

Das Lösungswort im November lautete: Verzeihen

Gewinnerin der Nintendo Switch ist: Stefanie Tropitz aus 22049 Hamburg

SUDOKU

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

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.

rhythmische Körperbewegung	See-manns-ruf		Kuh-antilope	Abfolge von Augen-blicken	Empfeh-lung	zittern	Stachel-tier	Back-werk	Baby-speise
				Ver-schleiß, Abnut-zung		3			Auto alten Typs
ein-faches, kleines Haus							bargeld-loser Zahlungs-verkehr		7
kurze Hand-feuer-waffe		Verkehrsstockung		fröhlich	Laugen-oder Süß-gebäck				
							Kummer, Seelen-schmerz		
franzö-sische Haupt-stadt	fasanen-artiger Vogel		Schaden im Gewebe	rückbez. Fürwort (1. Pers. Plural)			Blatt-gemüse	Wäh-rungs-einheit	
Ausruf des Miss-fallens					als Anlage zugefügt				1
				Senke im Gelände			Zucker-rohr-brannt-wein		
Teil des Beines		Winter-sport-gerät			italie-nisch: Liebe				5
				günstig, vorteil-haft			große Tür, Einfahrt		2

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

Auflösung November

* Jeweilige Providerkosten für eine SMS.

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

FOTO: PROMO

FOTOS: ISTOCKPHOTO, ALEXYTRENER / JS-MAGAZIN / PRIVAT

SEELSORGE

IN DER BUNDESWEHR

TERMINE

WINTER / FRÜHJAHR 2022

Familienrüstzeiten,

21. 2. – 25. 2. 2022 in Steingaden, EvMilPfarramtSaarlouis@Bundeswehr.org, 06831/1271-29111

3. 3. – 6. 3. 2022 in Waltenhofen-Memhölz,

EvMilPfarramtAltenstadt@Bundeswehr.org, 08861/9090-3031

Skirüstzeit,

1. 4. – 6. 4. 2022 in Steingaden, EvMilPfarramtHeide@Bundeswehr.org, 0481/900-2551

Segeln oder Windsurfen,

16. 5. – 20. 5. 2022 an der Ostsee in Hohwacht, T.Heiber@EAS-Berlin.de, 0177 / 6706 148



Wasserratten können an der Ostsee **Kitesurfen lernen** – mit der EAS in Hohwacht vom **25. 4. – 27. 4. 2022**. Infos: T.Heiber@EAS-Berlin.de, 0177 / 6706 148

ZUM VORMERKEN

Internationales Protestantisches Soldatentreffen,

16. 6. – 19. 6. 2022 in Méjannes-le-Clap / Südfrankreich, EvMilPfarramtRoth@bundeswehr.org, 09171 / 83-2568

Biker unterm Birkenkreuz

24. 6. – 26. 6. 2022 im „Dorf Wangerland“ in Hohenkirchen nahe Jever, mit Bikergottesdienst, Ausfahrt, Begegnungen mit Musik am Abend. Infos: EvMilPfarramtNienburg@Bundeswehr.org, 05021/800-3751

Wegen der Corona-Pandemie stehen die Veranstaltungen **unter Vorbehalt**. Bei notwendigen Beschränkungen und Auflagen kann es sein, dass ein Termin ausfällt.

NEUES SOLDATENJAHRBUCH



Woche für Woche bietet das Soldatenjahrbuch der Evangelischen Militärseelsorge Fotos und Texte für das Leben mit und ohne Uniform. Militärseelsorger und andere Autorinnen und Autoren schreiben über alltägliche Begebenheiten wie auch

über besondere Herausforderungen. Die Texte geben Anregungen für einen positiven Blick aufs Leben als Christ oder Christin. Der Kalender ist kostenlos beim Militärpfarrer oder der Militärpfarrerin erhältlich.



EINE FRAGE AN: Claus-Jörg Richter, Militärpfarrer, Deutsches Evangelisches Militärpfarramt Sigonella/Italien:

WIE HALTEN SIE ES MIT DEN GUTEN VORSÄTZEN ZUM NEUEN JAHR?



Wenn ich mir etwas vornehme, setze ich mir ein konkretes Ziel. Große Ziele unterteile ich in Teilziele, zum Beispiel beim Marathonlaufen: am Ende des ersten Monats fünf Kilometer,

am Ende des zweiten Monats zehn. Am besten beginne ich sofort, den Vorsatz umzusetzen. Zwischendurch muss ich auch immer den inneren Schweinehund überwinden. Was habe

ich davon? Was gewinne ich? Am Ende die Zufriedenheit, dass ich es geschafft habe? Durch Übung und Disziplin prägt sich das Neue ein. Apropos Disziplin: Auch ein Leben

im Glauben an Gott ist davon geprägt durch regelmäßiges Gebet, Lesen der Bibel und der Feier von Gottesdiensten. So ist seit jeher mein Vorsatz: im Glauben an Gott dranzubleiben.

ALLES FÜR DEN START

In der Grundausbildung kommen Rekruten und Rekrutinnen zum ersten Mal mit der Militärseelsorge in Kontakt. Pfarrer wie Harald Aschenbrenner halten Lebenskundlichen Unterricht und bieten einen Gottesdienst an. Fotograf Zino Peterek hat die Fernmeldeausbildungskompanie in Schwarzenborn dabei begleitet



Militärdekan Harald Aschenbrenner im Gespräch mit Rekruten und beim Lebenskundlichen Unterricht. Der Pfarrer stellt die Angebote der Militärseelsorge im Inland und im Einsatz vor und vermittelt Grundlagen zum Gelöbnis



Eid
Gelöbnis
Versprechen



Die Rekruten und Rekrutinnen erfahren: Soldaten können die Militärseelsorger jederzeit kontaktieren, wenn sie etwas auf dem Herzen haben. Dabei ist es egal, ob jemand evangelisch, katholisch, muslimisch, jüdisch oder nichts davon ist



Im Zeichen des Birkenkreuzes: Militärdekan Aschenbrenner und der katholische Militärpfarrer Markus Ramisch gestalten in Schwarzenborn Ende November gemeinsam den Gottesdienst. Evangelische und katholische Militärseelsorge unterstützen sich an den Standorten



Pfarrhelferin Claudia Ullrich gibt die Gesangbücher aus. Singen gehört zum Gottesdienst dazu, aber niemand muss. Unten: Pfarrer Aschenbrenner segnet die Rekruten und Rekrutinnen





Funkerin GAMZE AKTAS (20), Fernmeldeausbildungskompanie

- 1) Boxen und Thaiboxen
- 2) Auf meine Familie
- 3) Mehr Geld und bessere Ausrüstung



Hauptgefreiter SEBASTIAN DEIBERT (21), Jäger, Fernmeldeausbildungskompanie

- 1) Brazilian Jiu-Jitsu
- 2) Auf meine zwei Katzen
- 3) Bessere Ausrüstung und mehr Weiterbildung

WAS IHR WOLLT

Soldaten vom Standort Schwarzenborn sagen, was sie denken.

Die drei Fragen diesmal:

- 1) Was ist dein Lieblingssport?
- 2) Worauf freust du dich am meisten, wenn du freitags nach Hause kommst?
- 3) Was wünschst du dir von der Bundeswehr?



Obergefreite CELINE DIETRICH (21), Unterstützungssoldatin, Fernmeldeausbildungskompanie

- 1) Schwimmen (bis zur Jugend auf Leistungsniveau)
- 2) Auf meine Wohnung und meine Katze
- 3) Mehr Digitalisierung und weniger Papier



Gefreiter YANNIS DOBRE (19), Fernmeldeausbildungskompanie

- 1) Tennis
- 2) Auszuschlafen und meine Familie zu sehen
- 3) Eine erfolgreiche Karriere als Unteroffizier



Fähnrich JOSHUA STASSEN (23), Gruppenführer, Fernmeldeausbildungskompanie

- 1) Laufen
- 2) Auf meine Freunde, die jeden Freitagabend zusammenkommen
- 3) Schnellere Termine beim Truppenarzt



Obergefreiter MERT YALAK (23), Fernmeldeausbildungskompanie

- 1) Boxen (aktiv)
- 2) Darauf, meine Familie zu sehen
- 3) Berufssoldat zu werden

Die Rekruten und die Ausbildungssoldaten der Fernmeldeausbildungskompanie DSK (Division Schnelle Kräfte) sind in der Knüll-Kaserne in Schwarzenborn stationiert.

SCHWARZENBORN



Schütze TOM MÜLLER (19), Fernmeldeausbildungskompanie

- 1) American Football (aktiv)
- 2) Auf meine Oma, bei der ich wohne
- 3) Meine Ziele zu erreichen, körperlich und mental gefordert zu werden



SCHNEID'S AUS UND STECK'S EIN!

WERDEN SOLDATEN UNTERSCHIEDLICH AUSGESTATTET?

Soldaten, die repräsentative und öffentlichkeitswirksame Aufgaben wahrnehmen, sollen bei Kreislaufartikeln bevorzugt ausgestattet werden, teilt das BAAINBw mit. Für sie ist neue oder wenig getragene Kleidung (Kategorien 1 und 2) vorgesehen. Beispiele sind das Wachbataillon und der Militärmusikdienst.

WAS SIND DIE PROBLEME?

Nicht immer funktioniert die Bewertung der Kreislaufartikel. Im Bericht der Wehrbeauftragten ist der Fall eines Soldaten aufgeführt, der seinen Unterziehkälteschutz dreimal tauschen musste, weil der Reißverschluss kaputt war. Dieser Kälteschutz stammte in Teilen noch aus den 1990er Jahren. Die Servicestationen der BwBM sollten bei der Prüfung älterer Artikel Verschleißteile kritischer begutachten, fordert die Wehrbeauftragte Eva Högl.

WO FINDET MAN WEITERE INFORMATIONEN

- * Zentralvorschrift A1-1000/0-7000 „Bekleidung der Bundeswehr“: im Intranet
- * Problemfall im Bericht der Wehrbeauftragten für das Jahr 2020, Seite 91

Seite 4

KREISLAUFARTIKEL

WAS SIND KREISLAUFARTIKEL?

Das sind Bekleidungsartikel, die Soldaten und Soldatinnen nutzen und zurückgeben, wenn sie diese nicht mehr benötigen. Die Kreislaufartikel werden so lange von weiteren Soldaten und zivilen Bundeswehrangehörigen getragen, wie ihr Zustand es zulässt. Zu den Kreislaufartikeln zählen Kleidungsstücke wie Feld- und Ausgehanzüge, aber auch Ausrüstungsgegenstände wie Gefechtskasko oder Feldgeschirr.

WARUM GIBT ES KREISLAUFARTIKEL?

Die Bundeswehr spart dadurch Geld. Kreislaufartikel sind günstiger, weil sie nicht jedes Mal neu angeschafft werden müssen. Außerdem spart das Kreislaufverfahren Ressourcen wie Baumwolle oder Wasser, die bei der Herstellung der Kleidung verbraucht werden.

Seite 1

JS im Februar 2022



SELBSTLIEBE Warum Solosex mehr ist als Rubbeln

PLUS:

Evakuierung aus Kabul: Fallis blicken zurück
Berufsfeld Handwerk: Wir lassen Zahlen sprechen

IMPRESSUM

JS MAGAZIN



Die Evangelische Zeitschrift für junge Soldaten und Soldatinnen

Im Auftrag der Evangelischen Kirche in Deutschland.
37. 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:
Silke Schmidt-Thrö
Redaktionsassistentin:
Reyhan Evcin
Layout: Lukas Fiala
Bildredaktion:
Caterina Pohl-Heuser

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

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

WER IST ZUSTÄNDIG?

- * Verantwortlich ist das Bundesamt für Ausrüstung, Informationstechnik und Nutzung der Bundeswehr (BAAINBw) in Koblenz und dort die Abteilung „Projektmanagement Bekleidung“.
- * Das Amt wiederum hat die BW Bekleidungsmanagement GmbH (BwBM) mit der Bewertung und Aufbereitung der Kreislaufartikel beauftragt. Die BwBM ist ein eigenes Unternehmen der Bundeswehr.
- * Wird neues Material wie Kleidung in der Bundeswehr eingeführt, geschieht das über ein integriertes Projektteam (IPT). Dabei arbeitet das BAAINBw mit dem Planungsamt sowie den betroffenen Teilstreitkräften und Organisationsbereichen zusammen. Das IPT legt fest, ob das Bekleidungsstück ein Kreislaufartikel wird oder ein Artikel „ohne Rücklauf“.
- * Die „Arbeitsgruppe Bekleidung“ prüft fortlaufend, ob die Einteilung sinnvoll ist. In der Gruppe sitzen Vertreter der Teilstreitkräfte sowie der Bekleidungs-gesellschaft.

WAS WIRD EIN KREISLAUFARTIKEL?

Einen festen Kriterienkatalog gibt es nicht. Grundsätzlich gilt bei Bekleidung das Kreislaufkonzept. Davon gibt es Ausnahmen, bei denen vor allem hygienische Gründe eine Rolle spielen. Was Soldaten direkt am Körper tragen, etwa Kampfstiefel, Unterwäsche und Strümpfe, muss in

Seite 2

der Regel nicht zurückgegeben werden. Das kann allerdings eingeschränkt werden, wenn es einen geringen Bestand gibt oder ein Artikel zeitweise schwer zu beschaffen ist. An erster Stelle steht für die Bundeswehr das Ziel, alle Soldaten und Soldatinnen nach Vorgabe auszustatten. Die BwBM bewirtschaftet für die Bundeswehr circa 6000 unterschiedliche Bekleidungsartikel. Davon sind nach eigenen Angaben rund ein Drittel Kreislaufartikel.

WIE WIRD EIN KREISLAUFARTIKEL AUFBEREITET?

- * Die BwBM hat bundesweit elf Aufbereitungsstationen. Dort prüfen Mitarbeitende die Artikel zunächst auf ihre Funktion. Dabei werden teils spezielle Verfahren angewendet. Hartkeramik-Platten in Schutzwesten etwa werden geröntgt, um festzustellen, ob sie noch intakt sind.
- * Erfüllt der Artikel seine Funktion, wird der sogenannte „Tragewert“ beurteilt. Dieser ist in fünf Kategorien eingeteilt: 1. neu/neuwertig, 2. wenig getragen, 3. Spuren längeren Tragens, 4. stark abgetragen und 5. verschlissen/verbraucht.
- * Ist die Abnutzung nicht zu groß, wird der Artikel gereinigt oder gewaschen, instand gesetzt und kommt dann wieder in den Kreislauf.
- * In der Regel wird ein Kleidungsstück frühestens ab Kategorie 3 aus dem Kreislauf genommen, wenn eine wirtschaftliche Aufbereitung nicht mehr machbar ist.

Seite 3

FERNANDEZ GEGEN DEN STRICH



WWW.GEGEN-DEN-STRICH.COM