

JS | MAGAZIN

DAS EVANGELISCHE MAGAZIN FÜR JUNGE SOLDATEN UND SOLDATINNEN 2/2022

Hammer!

Zahlen zum
Handwerk

Solosex

Tipps für die
Selbstliebe

Gute Nacht

Wie Soldaten
besser schlafen

DER AUFTRAG

Gedränge, Schreie, Schüsse:
Fallschirmjäger Mohammed berichtet,
wie er die Evakuierungsmission
in Kabul erlebt hat

ZU
GEWINNEN!

Smart-
watch





BEFEHL PER SMS

Mit einer Kurznachricht wurden die Fallschirmjäger aus Seedorf Mitte August in die Kaserne befohlen. Sie mussten sofort packen, sich abmarschbereit machen. Es ging nach Kabul, wo die Fallschirmjäger den Großteil der Evakuierungsmission stellten. Die wohl intensivsten Tage ihres Lebens begannen. Die halbe Welt verfolgte vor Bildschirmen unfassbare Bilder aus Afghanistan. Die Soldaten vor Ort, unter ihnen der Stabsgefreite Mohammed und Stabsunteroffizier Jessica, erlebten noch viel mehr: Menschen voller Angst, Schreie, Flehen, Schüsse. Auch Tote (Seite 8).

In der JS-Redaktion haben wir beschlossen, diese Ereignisse bei den Soldaten und Soldatinnen sacken zu lassen, bevor wir sie dazu befragen, was sie erlebt haben und wie es ihnen mittlerweile geht.

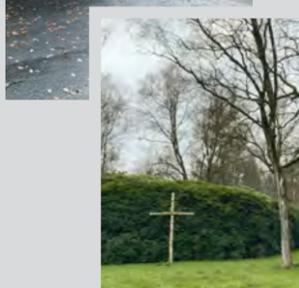
Die Soldaten haben Enormes geleistet. Ich hoffe und wünsche allen Beteiligten, dass sie die Ereignisse dauerhaft gut verkraften. Es ist die Pflicht des Dienstherrn, mit medizinischen Checks darauf zu achten.

Felix Ehring, Leitender Redakteur

AUS DER REDAKTION

BESUCH IN SEEDORF

Jeder Standort hat seine eigene Stimmung, stellen wir bei unseren Besuchen zwischen Bad Reichenhall und Jagel fest. Wenn viele Soldaten und Soldatinnen unterwegs sind, fällt das weniger auf. JS-Redakteur Sebastian Drescher fing in Seedorf ruhige Momente ein, in denen die **INTENSIVTÄT DES AUFTRAGS** umso deutlicher wird.



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

REYHAN EVCIN unterstützt seit Dezember als Redaktionsassistentin das JS-Team.

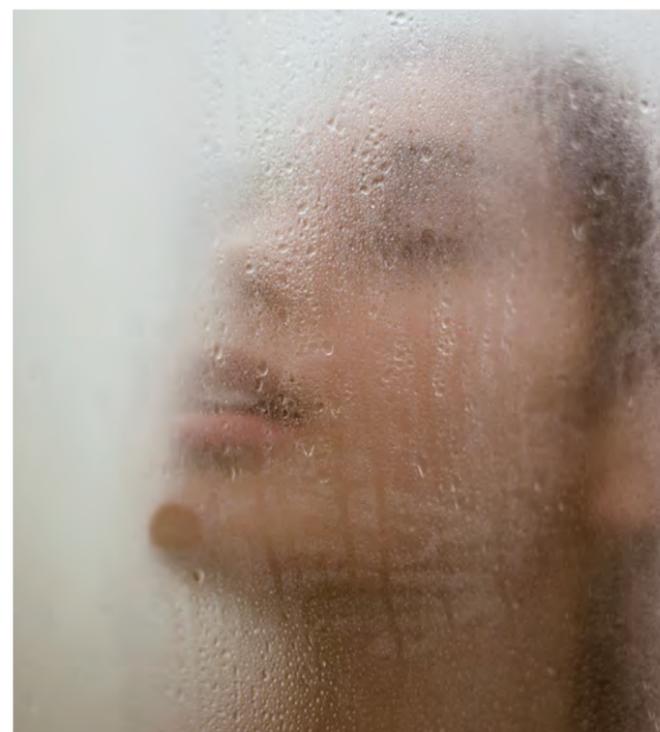


Reyhan erledigt vielfältige administrative Aufgaben und stellt die Rüstzeit-Termine für die Seite 31 zusammen. Sie arbeitet mit uns im Gemeinschaftswerk der Evangelischen Publizistik in Frankfurt, wo wir JS machen. Schön, dass du jetzt bei uns bist, Reyhan! Übrigens: Reyhan sichtet auch die Leserbriefe und leitet sie an die Redaktion weiter. Schreibt uns gerne eure Kritik, Anregungen, Fragen: info@js-magazin.de

FOTOS: LENA UPHOFF / SEBASTIAN DRESCHER (3) / PRIVAT // COVER: SEBASTIAN DRESCHER



8 Der Auftrag: Zwei Fallschirmjäger berichten von ihrem Einsatz in Kabul



22 Solosex: Tipps von Experten und was Masturbieren mit Selbstliebe zu tun hat

28 Hammer! Zahlen zum Handwerk und den beruflichen Möglichkeiten



4 EINBLICK

DIENST

6 MAGAZIN

8 „MANCHES WAR SEHR TRAUERIG“ Fallschirmjäger erzählen, wie sie die Evakuierungsmission in Kabul erlebt haben

12 MEINE WELT Die JS-Fotostory

14 KEINE RUHE Weshalb viele Soldaten schlecht schlafen und was sie tun können

17 FÜR ALLE FÄLLE Geraten Soldaten in eine Notlage, helfen diese Vereine und Stiftungen

INFOGRAFIK

18 HAUSER, BRÜCKEN, ZÜGE Wie lange Infrastruktur hält und was sie kostet

LEBEN

20 MAGAZIN

22 LIEB DICH! Kaum jemand spricht über Solosex. Dabei ist Selbstliebe eine gute Sache

26 ALLE GEMEINSAM Wie Christentum und Karneval zusammenhängen

28 DAS ZAHLT SICH AUS Im Handwerk stecken viele berufliche Chancen

30 RATSEL Garmin-Smartwatch zu gewinnen! Plus Sudoku

SEELSORGE IN DER BUNDESWEHR

31 TERMINE Rüstzeiten für Skifahrer, Paare, Soldatinnen und Familien

32 FISCH IM WASSER Wer sich selbst gut kennt, findet eher seinen Platz im Leben

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

35 TASCHENKARTE: LAUFEN IM WINTER, VORSCHAU, IMPRESSUM

36 TASCHENKARTE, CARTOON



AM KILIMANDSCHARO

Der kanadische Eiskletterer Will Gadd findet selbst in Afrika Orte, um seinem Sport nachzugehen.

FOTO: RED BULL CONTENT POOL, CHRISTIAN PONDELLA

DIENST

WIR BLEIBEN DRAN!



REKRUTEN, DIE SICH IN DER MANNSCHAFTSLAUFBAHN verpflichten, können das seit Oktober 2021 zunächst nur noch als Soldat auf Zeit (SaZ) für maximal zwei Jahre. Das haben wir im Januar berichtet. Mittlerweile hat es die Bundeswehr bestätigt. Die zweijährige Begrenzung wurde eingeführt, damit nur noch solche Sol-

daten länger bei der Truppe bleiben, die ihre Dienstpostenausbildung schaffen. Wer die Ausbildung absehbar nicht in zwei Jahren abschließt, etwa wegen Krankheit, kann einen **Antrag auf eine einjährige Verlängerung** stellen. Die Bundeswehr weist darauf hin, dass sie weiterhin daran interessiert sei, SaZ längerfristig zu verpflichten.

FÖRMLICHE ANERKENNUNG



Schweres Gerät in der Truppe ist nach Tieren benannt: Leopard, Puma, Tiger, Büffel, Keiler... Ursprünglich waren die **Tiernamen** eine Idee der Nazis, damit die Soldaten sich besser merken, welches Fahrzeug gemeint ist. Eine förmliche Anerkennung erhalten alle im BMVg, die trotz Traditionserlass all das Gerät nicht umbenannt haben, beispielsweise nach Blumen.



FRAG DEN PFARRER! FREUNDSCHAFT PLUS

EVA HOLTHUIS,
Wesel,
antwortet



Ich habe zurzeit eine Art Affäre mit einer Kameradin. Ich habe auch Gefühle für sie, aber die Sache läuft bisher unverbindlich. Ein Kamerad meinte nun, ich solle mir das gut überlegen, wegen der Kameradschaft. Aber könnte das ein Problem werden, dass mir Vorgesetzte da etwas vorwerfen?

Eine „Freundschaft +“ kann vieles bedeuten und erst mal: nichts Gutes! Zum Beispiel, dass die Kameradin Ihnen gegenüber unklar ist. Oder anderweitig liiert – und auch bleibt. Entsprechende Paragraphen im Soldatengesetz kennen Sie sicherlich: Die Ehe von Kameraden oder Kameradinnen ist speziell geschützt, man

darf nicht in sie „einbrechen“. Andererseits: Einer Liebe sollte nichts im Wege stehen! Es gibt Momente im Leben, da läuft sie einem über den Weg. Sie selbst werden am besten wissen, ob ihre aktuelle Affäre eine sogenannte „Freundschaft +“ oder mehr ist. Das Entscheidende ist also: Geht das bei Ihnen

und der Kameradin in Richtung Liebe? Und sind Sie zu entsprechenden Konsequenzen bereit, nämlich dann auch eine Beziehung im Sinne von ehrlicher Bindung einzugehen? Dann kann daraus durchaus mehr werden. Oder eben nicht. Diese Frage werden Sie selbst beantworten müssen. Mal ehrlich!



VIELE ZIVILE OPFER

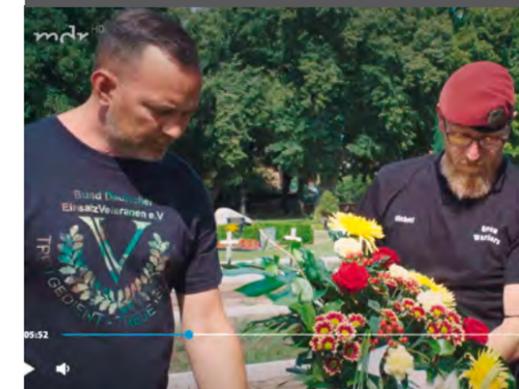
Söldner der US-Streitkräfte rüsten am Persischen Golf eine Drohne mit einer Hellfire-Rakete aus (2016)

US-Drohnen töteten offenbar deutlich mehr Menschen als bisher angenommen

Die USA setzen seit Jahren bewaffnete Drohnen ein, um Terroristen oder andere als gefährlich eingestufte Personen zu töten. US-Militärs und die jeweiligen US-Regierungen sprechen von „gezielten Tötungen“, die Zahl ziviler Opfer sei gering. Doch das stimmt offenbar nicht. Vertrauliche Regierungsdokumente zeigen laut der „New York Times“, dass bei Drohneinsätzen in Afghanistan, Irak und Syrien öfter als bisher bekannt Zivilisten getötet worden sind.

Die US-Regierung spricht von rund 1600 zivilen Opfern in den drei Staaten. Die Journalisten der New York Times halten diese Zahl nach ihren Recherchen für „deutlich untertrieben“. Die Schwächen der Einsätze: Die Geheimdienstinformationen seien oft mangelhaft, die Zieleinstellungen teils überhastet und ungenau. Menschen am Boden würden falsch eingeordnet, nämlich als Kämpfer oder andere Zielpersonen, obwohl es einfach nur Zivilisten seien. Zudem seien Häuser bombardiert worden, in denen sich Familien aufhielten. Die verantwortlichen Offiziere der Luftschläge werden dem Bericht zufolge nicht belangt. Statt von Fehlverhalten ist von „tragischen Fehlern“ die Rede. Zum Text: tinyurl.com/zeit-drohnen

NETZFUND



WIE LEBT MAN, WENN einen die Erlebnisse des Auslandseinsatzes nach Jahren wieder einholen und dann nicht mehr loslassen? Was tun ehemalige Soldaten und Soldatinnen, um sich gegenseitig zu stärken und den Alltag trotz seelischer Probleme zu meistern? Und wie sehen sie ihren **Platz in der Gesellschaft?** Ein Beitrag im MDR bietet bewegende Bilder und sympathische, offene Veteranen, die gut erklären können. Zum Beitrag: tinyurl.com/mdr-krieg

ZAHL DES MONATS

51

Euro brutto mehr pro Monat erhalten Korporale, die neuen Spitzen dienstgrade in der Mannschaftslaufbahn, laut „Spiegel“. Im Dezember wurden die ersten Korporale ernannt.

FOTOS: ZINO PETEREK / BUNDESWEHR, MAXIMILIAN SCHULZ / ARCHIV / GETTY IMAGES, JOHN MOORE / JS-SCREENSHOT



16. August 2021: Verzweifelte Menschen versuchen, über eine Mauer auf den Flughafen in Kabul zu gelangen. Fallschirmjäger aus Seedorf sollen für eine geordnete Evakuierung sorgen

„MANCHES WAR SEHR TRAUERIG“

Es hätte ein schöner Sommerabend werden können. Fallschirmjäger Mohammed ist zu Besuch bei seiner Freundin, sie sitzen im Hof, haben Pizza bestellt. Da erhält er eine Kurznachricht: „Einsatzbefehl. Sofort marschbereit in der Kaserne erscheinen.“ Es ist Freitagabend, Urlaubszeit. Die Freundin kann es nicht fassen, er versucht, sie zu beruhigen. Dann schwingt sich der Stabsgefreite auf sein Motorrad, fährt nach Hause und packt.

Zwei Tage später fliegt Mohammed mit seinen Kameraden in den Einsatz. Zwar hat er dafür trainiert. Auf manches, was er erleben wird, ist er dennoch nicht vorbereitet.

Was an die ersten Szenen eines Hollywoodfilms erinnert, hat sich im August tatsächlich so zugetragen. Mohammed ist 26 Jahre alt, dient als Fallschirmjäger in Seedorf und ist einer von rund 500 Bundeswehrsoldaten, die an der Evakuierungsmission in Afghanistan beteiligt waren. Das Fallschirmjägerregiment 31 bildete mit zwei Kompanien sowie Führungs- und Unterstützungskräften den Kern der Einsatztruppe, die nach dem Vormarsch der Taliban bis nach

Der Geruch von Schweiß und Urin, Tränengas in den Augen – so erlebten Fallschirmjäger im August ihre Ankunft am Flughafen Kabul. Zwei von ihnen berichten, wie sie Menschen halfen, Dokumente prüften und selbst in Gefahr gerieten

Kabul fast 4600 deutsche Staatsbürger, Ortskräfte und andere Schutzbedürftige aus der Hauptstadt gerettet hat.

Ohne Handy in den Einsatz

Die Seedorfer sind auf Evakuierungen spezialisiert. Sie wissen: Im Ernstfall muss alles schnell gehen. Die persönliche Ausrüstung liegt im Spind bereit, die Soldaten erhalten Waffen, Erste-Hilfe-Set und eine Einweisung durch die Vorgesetzten.

Auch Stabsunteroffizier Jessica muss in den Einsatz. Die 32-Jährige ist Personalunteroffizier und alleinerziehende Mutter von zwei Kindern, acht und 13 Jahre alt. Die beiden verbringen die Sommerferien bei der Oma. „Ich habe es nicht übers Herz gebracht, mich bei ihnen zu verabschieden. Meine Mutter sollte ihnen sagen, dass ich auf Übung bin.“

Ihre Smartphones dürfen die Soldaten nicht mitnehmen, damit keine Informationen über den Einsatz durchsickern. „Die ersten Tage hat das Handy gefehlt, das war scheiße“, sagt Mohammed. Während die Kameraden am 16. August direkt nach Kabul weiterfliegen, bildet die 5. Kompanie, zu der Jessica und Mohammed gehören, die Reserve in der usbekischen Hauptstadt Taschkent. Die Soldaten sind in einem Flughafenterminal untergebracht. Sie warten auf ihre Verlegung nach Kabul, Ablenkung gibt es kaum. „Wir haben viele Raucherpausen gemacht und aus Tetra Paks Handeln gebaut“, sagt Mohammed. Gegen die Anspannung hilft das nur bedingt. Die Soldaten sind abgekapselt von der Außenwelt und wissen nicht, wie es den Kameraden in Afghanistan ergeht.

Das Tränengas brennt

Nach zwei Tagen verlegt Jessica nach Kabul. Auf dem Flugfeld schlägt ihr drückend heiße Luft entgegen, es riecht

nach Menschen, Schweiß, Urin. Die ersten Stunden seien die härtesten gewesen, erzählt sie. „Es hat mich mitgenommen, die extreme Not zu sehen. Ich wusste nicht, ob ich heulen oder mich übergeben soll.“ Plötzlich bekommt sie Tränengas ab, das US-Soldaten vor dem Flughafen einsetzen, um die Menschenmenge zurückzudrängen. „Unsere Kompanie hatte keine Gasmasken dabei, weil wir vor dem Abflug unser Gepäck reduzieren sollten. Nase und Lunge haben nur noch gebrannt. Zum Glück haben wir später Masken von den Kameraden bekommen.“

Vor dem Flughafen harren zu diesem Zeitpunkt Tausende Menschen aus, die aus Furcht vor den Taliban das Land verlassen wollen. Soldaten aus den USA und anderen Nato-Staaten sichern die Zugänge. Die Bundeswehrsoldaten prüfen, wer deutscher Staatsbürger ist oder ein Schreiben deutscher Behörden vorzeigen kann, das zur Ausreise berechtigt. Die Soldaten bringen die Personen in einen Abfertigungsbereich, wo Feldjäger einen Sicherheitscheck machen und die Papiere genauer kontrollieren. Erst dann werden die Leute nach Taschkent und weiter nach Deutschland geflogen.

Drei Stunden Schlaf

Jessicas Auftrag ist es, weibliche Passagiere nach gefährlichen Gegenständen zu durchsuchen. „Wir haben die Frauen abgetastet, ihnen unter die Kleidung und unters Kopftuch gefasst.“ Auch jüngere Mädchen und Jungs stellen sich in der Schlange bei den Soldatinnen an. „Die Leute waren total freundlich und kooperativ, weil sie es so weit geschafft hatten und nun einfach nur noch raus wollten“, sagt Jessica.

Am ersten Tag schiebt sie direkt eine Doppelschicht, fast 20 Stunden am Stück. Ihr Dienst ist gefragt, denn der geringe Frauenanteil unter den



Stabsgefreiter Mohammed und Stabsunteroffizier Jessica waren im August an der Evakuierungsmission in Kabul beteiligt. Für die beiden Fallschirmjäger aus Seedorf war es der erste Auslandseinsatz





Von links nach rechts:
 Letzter Check vor dem Abflug nach Kabul // An den Zugangstoren zum Flughafen machen Schutzsuchende mit Dokumenten auf sich aufmerksam // Soldaten sichern das Tor von innen und schleusen Personen auf das Gelände // Die Bundeswehrsoldaten übernachteten teils im Freien, viel Zeit zum Schlafen haben sie ohnehin nicht // Nach dem Anschlag am Flughafen trauern Angehörige um einen Verstorbenen



Fallschirmjägern wird in Kabul zum Problem. Da die weiblichen Passagiere nur von Frauen angefasst werden wollen, sind Jessica und drei weitere Kameradinnen praktisch im Dauereinsatz.

In einem Gebäude haben die Deutschen ihr Lager aufgeschlagen. Zur Ruhe kommt Jessica kaum, die Eindrücke halten sie wach. In manchen Nächten schläft sie zwei, drei Stunden auf ihrer Isomatte – in anderen gar nicht. „Der Körper macht das ein paar Tage mit, man agiert einfach und zieht das durch“, sagt sie.

Vor den Toren unterwegs

Auch wenn Jessica gerade keine Passagiere abfertigen muss, hat sie zu tun. Zweimal rückt sie mit einem Trupp aus, um Schutzsuchende an Treffpunkten außerhalb des Flughafens abzuholen. „Wir waren zu Fuß unterwegs und haben viele Blicke auf uns gezogen. Rückblickend war das schon eine gefährliche Situation, aber in dem Moment habe ich mich sicher gefühlt und musste einfach funktionieren.“

Nach fünf Tagen des Wartens landet der Stabsgefreite Mohammed in Kabul, um mit seiner Kompanie die Kameraden abzulösen. Er unterstützt beim Sicherheitscheck und ist vor den beiden Toren im Einsatz, durch die Evakuierte auf den Flughafen gelassen werden. „Vor dem Tor, für das unser Zug zuständig war, gab es noch einen Zaun. Der hatte eine Öffnung, durch die wir Leute rauspicken konnten“, berichtet

er. Ein kurzer Blick auf die Papiere entscheidet über die Chance auf eine Ausreise. Viel Verantwortung für die jungen Soldaten. „Wir sollten darauf achten, ob die Dokumente echt wirken, also zum Beispiel einen offiziellen Stempel enthalten“, sagt Mohammed.

Die Verzweiflung unter den Schutzsuchenden ist groß, und Mohammed bekommt sie hautnah zu spüren. Er erzählt: „Die Menschen haben geschrien und um Hilfe gebettelt. Aber wir konnten nicht alle reinlassen, wir hatten unseren Auftrag auszuführen. Wir mussten auch mal eine Kette bilden und die Leute zurückstoßen. Das ging leider nicht anders, weil wir da draußen selbst verwundbar waren.“

Tödliche Schüsse

Immer wieder fallen Schüsse vor dem Flughafen. Am 23. August kommt es an einem der Tore zu einem Schusswechsel, an dem neben US-Soldaten auch Fallschirmjäger aus Seedorf beteiligt sind. Auslöser ist ein Angriff auf afghanische Sicherheitskräfte, die mit den ausländischen Soldaten am Flughafen zusammenarbeiten. Ein afghanischer Soldat wird getötet, mehrere verletzt. Wer die Angreifer sind, ist nicht bekannt. Medien berichten, dass während der Evakuierung mehrere Zivilisten im Gedränge umkommen oder durch Schüsse getötet werden. Mohammed sagt dazu, es gebe Dinge, über die er nicht sprechen möchte. „Manches war sehr traurig.“

Mehrfach greifen die Fallschirmjäger auf dem Gelände verloren gegangene Kinder auf und bringen sie mit ihren Eltern zusammen. Manchmal müssen sie Familien zurückschicken, die es bereits in den Flughafen geschafft haben, aber nicht die nötigen Papiere vorlegen können. „Eine Situation werde ich nie vergessen“, sagt Jessica. „Da war ein Familienvater, der mit dem Finger am Hals gezeigt hat, dass er getötet wird, wenn er nicht ausreisen darf. Da will man helfen, aber kann es nicht.“

Aufeinander achten

Es gibt viele Dinge, an die sich Jessica und Mohammed gewöhnen: an die Schüsse, den Lärm, die extreme körperliche Belastung. All das kennen sie von ihrer Ausbildung. Auf die Hilflosigkeit und die Existenzängste der Menschen aber konnte sie niemand vorbereiten.

„Man muss da irgendwie Abstand nehmen“, findet Jessica. „Wenn wir abends in unser Lager kamen, haben wir uns erst mal zu den anderen gesetzt und uns unterhalten. Und wenn man gemerkt hat, dass einer nicht so ist wie sonst, hat man mal nachgefragt, wie es so geht. Es war für viele der erste

Einsatz, da unterstützt man sich gegenseitig.“

Am 26. August beendet die Bundeswehr die Rettungsaktion. Die Sicherheitslage hat sich weiter verschlechtert, in wenigen Tagen werden die USA ihre letzten Truppen aus Kabul abziehen. Jessica ist noch auf dem Gelände, als plötzlich Fahrzeuge mit Sanitätern an ihr vorbeirasen. Vor einem der Tore sind mehrere Sprengsätze explodiert. 183 Menschen sterben, darunter 13 US-Soldaten. Als Mohammed auf dem Flug nach Taschkent davon erfährt, denkt er sich: „Das hätte auch uns passieren können.“

Erste Dusche nach 14 Tagen

Nach der Rückkehr haben die Soldaten eine Woche Sonderurlaub. Zeit für die erste Dusche seit 14 Tagen und für Antworten auf Hunderte besorgte Nachrichten von Freunden und Bekannten. Mohammed treibt viel Sport. Er geht laufen und zum Boxtraining, zur Entspannung macht er Yoga. Trotzdem liegt er an manchen Abenden lange wach und denkt über den Einsatz nach.

Über die Erlebnisse in Kabul habe er seitdem öfter gesprochen. Manchmal

mit den Kameraden am Standort, viel beim Einsatznachbereitungsseminar. Auch die Präventivkur, auf die Soldaten nach einem Einsatz ein Anrecht haben, will er noch machen. Nur mit der Freundin hat er nicht mehr viel über den Einsatz geredet. „Wir haben uns getrennt, aber das hatte andere Gründe“, sagt Mohammed.

Stabsunteroffizier Jessica hat für sich mit dem Einsatz abgeschlossen. „Anfangs habe ich mich gefragt, ob wir nicht mehr hätten machen müssen, weil viele Schutzbedürftige und Ortskräfte in Kabul zurückgeblieben sind. Aber wir haben mehr geleistet, als eigentlich möglich war. Und darauf bin ich auch ein bisschen stolz.“

Das Schönste war für Jessica, ihre Kinder wieder in die Arme nehmen zu können. Als sie nach dem Rückflug am frühen Morgen nach Hause kam, saßen ihr Sohn und ihre Tochter in der Obhut eines Freundes auf der Treppe und warteten auf sie. „Ich habe zwei Wochen voll im Einsatz gelebt und nicht viel an sie gedacht, weil ich wusste, dass sie gut versorgt sind.“ In diesem Augenblick aber fiel alle Anspannung von ihr ab.

Sebastian Drescher

FOTOS: GETTY IMAGES, ANADOLU AGENCY (2) / SEBASTIAN DRESCHER (2) / PICTURE-ALLIANCE, DPA, BUNDESWEHR (3) / GETTY IMAGES, AFP, AAMIR QURESHI

MUN-MANN

Wenn ein Schießen ansteht, besorgen StUffz Normen Weber (39) und seine Kameraden beim Logistikbataillon 172 in Beelitz die Munition. Weber bekommt die Schießbefehle, weist den Kompanien entsprechend die Munition zu, holt sie ab und bringt sie zum Schießstand. Weber muss genau arbeiten: Vor der Übergabe der Munition und bei der Rücknahme zählt und notiert er die Zahl der Patronen.

Der Munitionsunteroffizier war zum ersten Mal von 2001 bis 2005 bei der Truppe und ist seit 2016 als Wiedereinsteller zurück. Er hat sich zum Materialbewirtschaftler ausbilden lassen, hilft aber gerne auch mal in anderen Kompanien aus, wenn Bedarf ist. Seit Jahren engagiert er sich ehrenamtlich beim Reservistenverband.



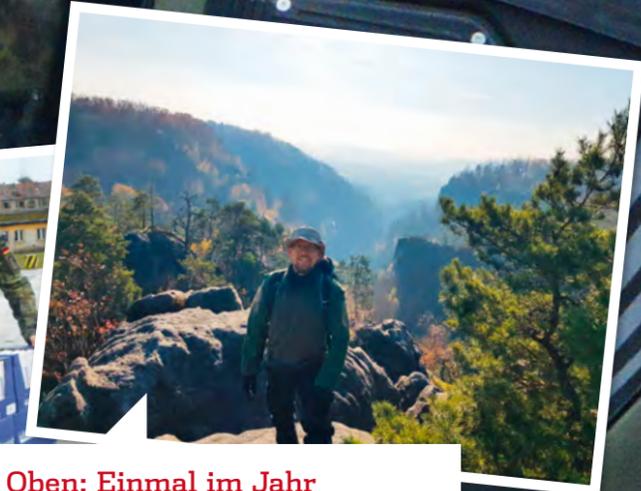
Oben: Der „Leitende“ nimmt beim Schießen Munition entgegen und prüft sie. Rechts: Unser Unterstand auf dem Übungsplatz Altengrabow



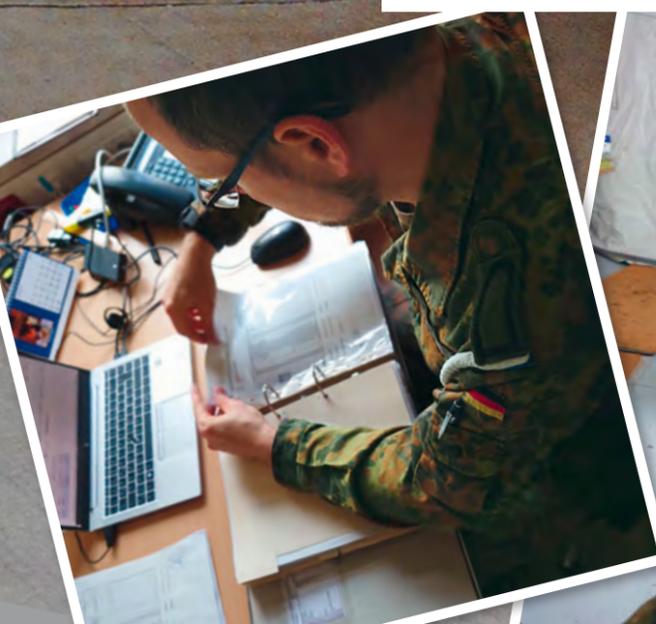
Links: Gedenken am Volkstrauertag mit dem Reservistenverband. Oben: Verladen von Munition. Unten: Wir weisen den Kompanien Munition zu



Oben: Geländefahrt und Reinigung unseres Iveco Trakkers. Unten: Bei der einsatzlandunspezifischen Ausbildung



Oben: Einmal im Jahr wandere ich mit Kumpels in der Sächsischen Schweiz. Links: Wasser für die Rekruten – ich helfe in einer anderen Kompanie aus



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.)



KEINE RUHE

Viele Soldaten leiden unter Schlafstörungen, nicht nur im Auslandseinsatz. Betroffene können selbst etwas tun und vorsorgen



Schlafen in allen Lagen: Deutsche Soldaten erholen sich von einem nächtlichen Einsatz an einem Außenposten in der Nähe von Kundus in Afghanistan (2011)

Rund 219 000 Stunden: So viel Zeit verbringen wir durchschnittlich im Laufe unseres Lebens mit Schlaf – insgesamt etwa 25 Jahre. Die nächtlichen Ruhephasen sind überlebenswichtig für Körper und Seele. Aber nicht immer ist der Schlaf wirklich gut und erholsam. Eine Studie des Robert-Koch-Instituts etwa stellt bei rund einem Drittel der befragten Erwachsenen Probleme fest, ein- oder durchzuschlafen. Schlafstörungen sind ein Volksleiden.

Auch Soldaten haben damit häufig zu kämpfen, wie Untersuchungen belegen. Oberstarzt Peter Zimmermann leitet das Psychotraumazentrum am Bundeswehrkrankenhaus in Berlin. Er hat Schlafprobleme von 118 Soldaten und Soldatinnen vor, während und nach einem sechsmonatigen Afghanistaneseinsatz untersucht. Laut der Befragung aus dem Jahr 2017 litten 36,8 Prozent der Soldaten während des Einsatzes unter Schlafstörungen sowie ausgeprägter Tagesmüdigkeit. In der Zeit nach dem Einsatz sank der Anteil der Soldaten, die schlecht schliefen, wieder auf rund 23 Prozent.

Auslandseinsätze sind nicht der einzige Grund für Schlafstörungen unter Soldaten. Das zeigt eine Studie der Universität Dresden aus dem Jahr 2015. Die Forscher verglichen die Schlafprobleme von Bundeswehrgoldaten, die zwölf Monate zuvor in einem Auslandseinsatz gewesen waren, mit Schlafproblemen unter Soldaten, die im Inland gedient hatten. Das Ergebnis: 41 Prozent der Soldaten mit Auslandseinsatz zeigten Schlafstörungen – aber auch 38 Prozent der Soldaten, die im Inland geblieben waren.

„Schichtdienst, Trennungen vom häuslichen Umfeld oder private Probleme wie Ehekonflikte spielen bei der Bundeswehr ebenfalls eine Rolle“, erklärt Zimmermann. Neben Alltagsproblemen seien vor allem psychische Belastungen eine häufige Ursache für Schlafstörungen. Sie können auf eine psychische Erkrankung hinweisen, etwa auf Depressionen, Angststörungen oder posttraumatische Belastungsstörungen.

FÜNF STUNDEN GENÜGEN NICHT

Wichtig ist, den Begriff der Schlafstörung richtig zu verwenden. „Nicht jeder Schlaf, der gestört wird, ist sofort eine Schlafstörung“, erklärt Zimmermann. „Dass wir nachts öfter aufwachen, ist normal, sofern diese Phasen nur fünf bis zehn Minuten dauern.“ Wer danach sofort weiterschläft, muss sich also nicht gleich Sorgen machen.

Schlafprobleme können in vielfältiger Weise auftreten: Betroffene liegen grübelnd im Bett und schlafen selbst nach Stunden schlecht ein, obwohl sie müde sind. Sie schlafen selten durch, liegen dann mitten in der Nacht unruhig mit kreisenden Gedanken oder schwitzend wach, haben Alpträume. Andere sind tagsüber furchtbar müde, obwohl sie sogar übermäßig viel schlafen.

Betroffen ist auch, wer sich selbst des Schlafs beraubt. „Die Forschung zeigt, dass mindestens sieben Stunden Schlaf wichtig sind“, so Zimmermann. „Wer regelmäßig nur fünf Stunden bekommt, verliert wertvolle Erholungszeit.“ Dauerhafter Schlafmangel kann dazu führen, dass Betroffene reizbarer sind und unter Kopfschmerzen und Konzentrationsproblemen leiden. Zudem kann sich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen laut einer dänischen Studie verdoppeln. Kurzum: Die Lebensqualität leidet enorm.

Für Soldaten, die in einer Ausnahmesituation wie einem Auslandseinsatz Schlafstörungen bekommen, ist die entscheidende Frage: Wie lange dauert es bei der Rückkehr in den normalen Dienst, bis die Schlafstörungen wieder weg sind? „Soldaten, die zu Hause ein gutes Netzwerk aus Partner, Familie oder Freunden haben, finden nach dem Einsatz schneller wieder zu einem normalen Schlaf zurück“, sagt Oberstarzt Zimmermann. Wichtig sei, die Warnzeichen richtig einzuschätzen: „Wer einmal pro Woche schlecht schläft, hat nicht gleich ein Problem. Aber wenn das beispielsweise dreimal die Woche vorkommt und über mehrere Monate anhält, sollte man das ernst nehmen und sich beraten lassen.“

SCHLAFPROBLEME SEIT 20 JAHREN

Viele Soldaten würden damit zu lange warten, beobachtet Zimmermann. „Wir haben heute noch Soldaten, die seit dem Kosovo-Einsatz vor 20 Jahren schlecht schlafen und nie beim Arzt waren.“ Es sei falsch, einfach hinzunehmen, dass Schlafstörungen die Lebensqualität einschränken. „Denn es wird nicht besser, wenn man abwartet. Vor allem aber

10 EINSCHLAF-TIPPS, DIE HELFEN KÖNNEN

1. Das Schlafzimmer nicht zum Lesen, Arbeiten, Fernsehen etc. nutzen. So wird das Gehirn trainiert, mit dem Bett Ruhe zu verbinden.
2. Vor dem Einschlafen grelles Licht vermeiden – es verhindert die Produktion des Schlafhormons Melatonin.
3. Circa vier Stunden vor dem Schlafengehen nichts Schweres essen.
4. Circa zwei Stunden vorher nicht rauchen.
5. Abends auf Alkohol und Koffein verzichten.
6. Anstrengende Sportarten nicht kurz vor der Schlafenszeit ausüben.
7. Mindestens dreimal pro Woche für je 30 Minuten leichten Ausdauersport betreiben.
8. Pflanzliche Schlafhilfen wie Lavendelsprays oder Hopfenkapseln ausprobieren.
9. Zimmertemperatur: möglichst 16 bis 18 Grad.
10. Sich beim Einschlafen nicht unter Druck setzen. Dazu gehört, wieder aufzustehen, wenn man merkt, dass es mit dem Einschlafen nicht klappt, und erst dann ins Bett zu gehen, wenn man müde ist.

Weitere Infos und Hilfsangebote:

- Schlaftipps in der Bundeswehr-App „CoachPTBS“ (Android und IOS)
- Selbsttest PTBS: www.tinyurl.com/Test-PTBS

„Schichtdienst, Trennungen vom häuslichen Umfeld oder private Probleme spielen bei der Bundeswehr ebenfalls eine Rolle“

gibt es in den allermeisten Fällen Hilfe – und je früher man die annimmt, desto besser.“ Dabei sei es nicht nötig, sofort eine Klinik aufzusuchen. Zunächst könne man sich am Standort an einen Militärseelsorger, Truppenarzt oder Truppenpsychologen wenden, empfiehlt Zimmermann.

Eine wichtige Frage für jeden, der im Schlaf dauerhaft keine Erholung mehr findet, ist zunächst: Was kann ich selbst tun, um wieder gut schlafen zu können? Häufig helfen schon sehr einfach klingende Tipps. Zu gutem Schlaf kann beispielsweise beitragen, dass man unnötige Störgeräusche wie einen tickenden Wecker oder den Ventilator aus dem Schlafzimmer entfernt. Da Schlafprobleme oft mit Stress im Alltag zu tun haben, können außerdem Entspannungsübungen wie Yoga, Meditation oder Fantasiereisen sowie ein heißes Bad Besserung bringen (siehe Kasten Seite 15).

SCHLAFEN TRAINIEREN

Funktioniert die Selbsthilfe nicht, ist es wichtig, möglichen anderen Auslösern auf den Grund zu gehen. Ärzte sollten körperliche Ursachen wie chronische Schmerzen, Asthma oder zu hohen Blutdruck ausschließen. Außerdem sollten Betroffene mit einem Psychologen oder Psychiater seelische Probleme wie Depressionen oder Angststörungen abklären.

Besteht Bedarf, kann die Bundeswehr Soldaten an Schlaflabore überweisen. Zudem hat die Bundeswehr selbst Messgeräte, die Atmung und Herzaktivität während des Schlafs erfassen. Manche Schlaflabore verleihen dafür kleine tragbare Geräte, mit denen Patienten zu Hause ihren Schlaf überwachen können. Behandelnde Ärzte können nach der Diagnose eine passende Behandlung anbieten, die von einer Kur über Akupunktur oder Aromatherapeutika bis hin zu Medikamenten reichen kann.

Aber es muss nicht so weit kommen. Wer vorsorgt, kann Schlafstörungen in vielen Fällen vorbeugen. Die Studie zur Schlafqualität von Soldaten, an der Oberstarzt Zimmermann mitgewirkt hat, rät dazu, vor Auslandseinsätzen ein Schlafcoaching zu machen.

Seit Kurzem bietet der Psychologische Dienst der Bundeswehr das Schlafcoaching-Seminar „trainSLEEP“ an, das sich an alle Soldaten richtet. Teilnehmende beschäftigen sich darin mit möglichen Ursachen für Schlafstörungen und lernen verschiedene Entspannungsübungen kennen. Eine begleitende Studie der Charité Berlin habe festgestellt, dass sich der Schlaf der Teilnehmer messbar verbessert habe, teilt eine Sprecherin des Sanitätsdienstes mit. Das Coaching soll künftig als Selbstlernprogramm allen Soldaten und Soldatinnen online zugänglich sein. Stefanie Rüggeberg

Ungewohnte Ruheorte: Soldaten bei einer Übung für die Nato-Speerspitze VJTF und beim Manöver Trident Juncture (beide Fotos 2018)



FOTOS: PICTURE-ALLIANCE, DPA, MAURIZIO GAMBARINI / UNSPLASH, ANANDU VINOD / BUNDESWEHR, DAVID HECKER / BUNDESWEHR, JANA NEUMANN

FÜR ALLE FÄLLE

Soldaten und Soldatinnen können sich bei gesundheitlichen, sozialen oder wirtschaftlichen Problemen an Stiftungen und Vereine wenden. Hier eine Auswahl

Manchmal kommt es knüppeldick. Ob gesundheitliche Probleme oder finanzielle Notlagen – hier erhalten Soldaten und Soldatinnen Hilfe:

ANGRIFF AUF DIE SEELE

Psychosoziale Hilfe für Angehörige der Bundeswehr

Aufgaben: Informationen und Hilfe für aktive und ehemalige Angehörige der Bundeswehr (und ihre Familien), die durch den Dienst besonderen psychischen Belastungen ausgesetzt waren oder psychisch erkrankt sind. Internet: angriff-auf-die-seele.de Onlineberatung: angriff-auf-die-seele.de/onlineberatung

ARBEITSFELD SEELSORGE FÜR UNTER EINSATZ- UND DIENSTFOLGEN LEIDENDE MENSCHEN / ASEM

Aufgaben: Das Projekt der Evangelischen Militärseelsorge bietet Treffen für Soldaten (teils mit Partnern/Familie) und Hinterbliebene mit professioneller Beratung und Zeit zum Krafttanken. Internet: eas-berlin.de/familie/asem Telefon: 0173 / 8797 653 E-Mail: projektseelsorge@bundeswehr.org

BUNDESWEHR-SOZIALWERK

Aufgaben: Finanzielle Unterstützung von aktiven und ehemaligen Bundes-

wehr-Angehörigen und deren Familien, falls sie ein Handicap haben, unverschuldet in Not geraten sind, bei Einsätzen verwundet wurden oder Hinterbliebene getöteter Soldaten sind.

Internet: bundeswehr-sozialwerk.de Telefon: 0228 / 3773 7400 E-Mail: bws@bundeswehr.org

HÄRTEFALLSTIFTUNG

Aufgaben: Unterstützung von persönlich und/oder wirtschaftlich Hilfsbedürftigen außerhalb des geltenden Versorgungsrechts, um in besonderen Härtefällen, die aufgrund der Ausübung der dienstlichen Pflichten entstanden sein könnten, Hilfe zu leisten. Auch Hinterbliebene oder Angehörige können unterstützt werden.

Internet: haerte-fall-stiftung.de Telefon: 0228 / 5504 8535 E-Mail: mail@haerte-fall-stiftung.de

KAMERADSCHAFTEN

An vielen größeren Standorten gibt es Kameradschaften, die in Notlagen unterstützen. Beispiel: Hilfsfonds „Feldjäger helfen Feldjägern“ der Kameradschaft der Feldjäger.

Aufgaben: Finanzielle Unterstützung für in Not geratene Angehörige des Feldjägerskorps und ihre Familien.

Internet: feldjaeger.de Telefon: 0511 / 4746 8844 E-Mail: info@feldjaeger.de

OBERST SCHÖTTLER VERSEHRTEN-STIFTUNG

Aufgaben: Soziale Absicherung körperlich oder psychisch verletzter Soldaten und Soldatinnen und Hinterbliebener.

Internet: www.oberst-schoettler-versehrten-stiftung.de Telefon: 0631 / 727 16 E-Mail: kontakt@oberst-schoettler-versehrten-stiftung.de

SOLDATENHILFSWERK DER BUNDESWEHR

Aufgaben: Unterstützung von Soldaten und Soldatinnen und deren Angehörigen bei unverschuldeter Not (Unglücke, Unfälle, Krankheiten, andere Schicksalsschläge, Einsatzschädigung).

Internet: soldatenhilfswerk.org Telefon: 0228 / 9924 14939 E-Mail: soldatenhilfswerk@bundeswehr.org

SOLDATEN- UND VETERANENSTIFTUNG DES DBWV

Aufgaben: Nicht zuletzt finanzielle Unterstützung für Soldaten und Soldatinnen, zivile Angestellte und ehemalige Soldaten und Soldatinnen in Notlagen; Gedenken an Gefallene.

Internet: tinyurl.com/dbwv-stiftung Telefon: 030 / 2592 6045 64 E-Mail: svs@dbwv.de

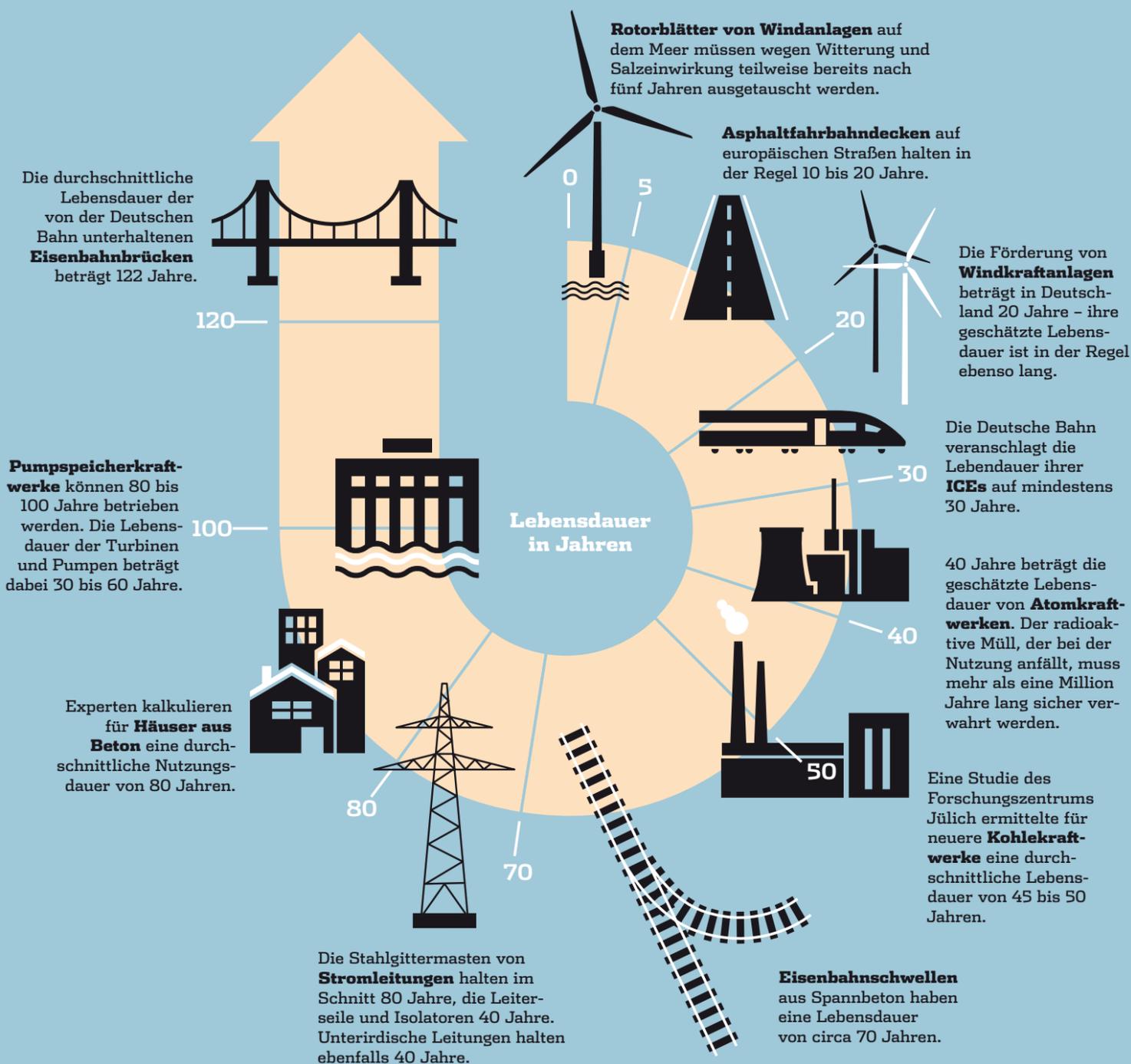
Julia Weigelt

HÄUSER: 80 JAHRE

Zahlen zeigen, wie lange Häuser, Brücken und Straßen halten. Nicht alles wird teurer als geplant

GEBAUT FÜR GENERATIONEN

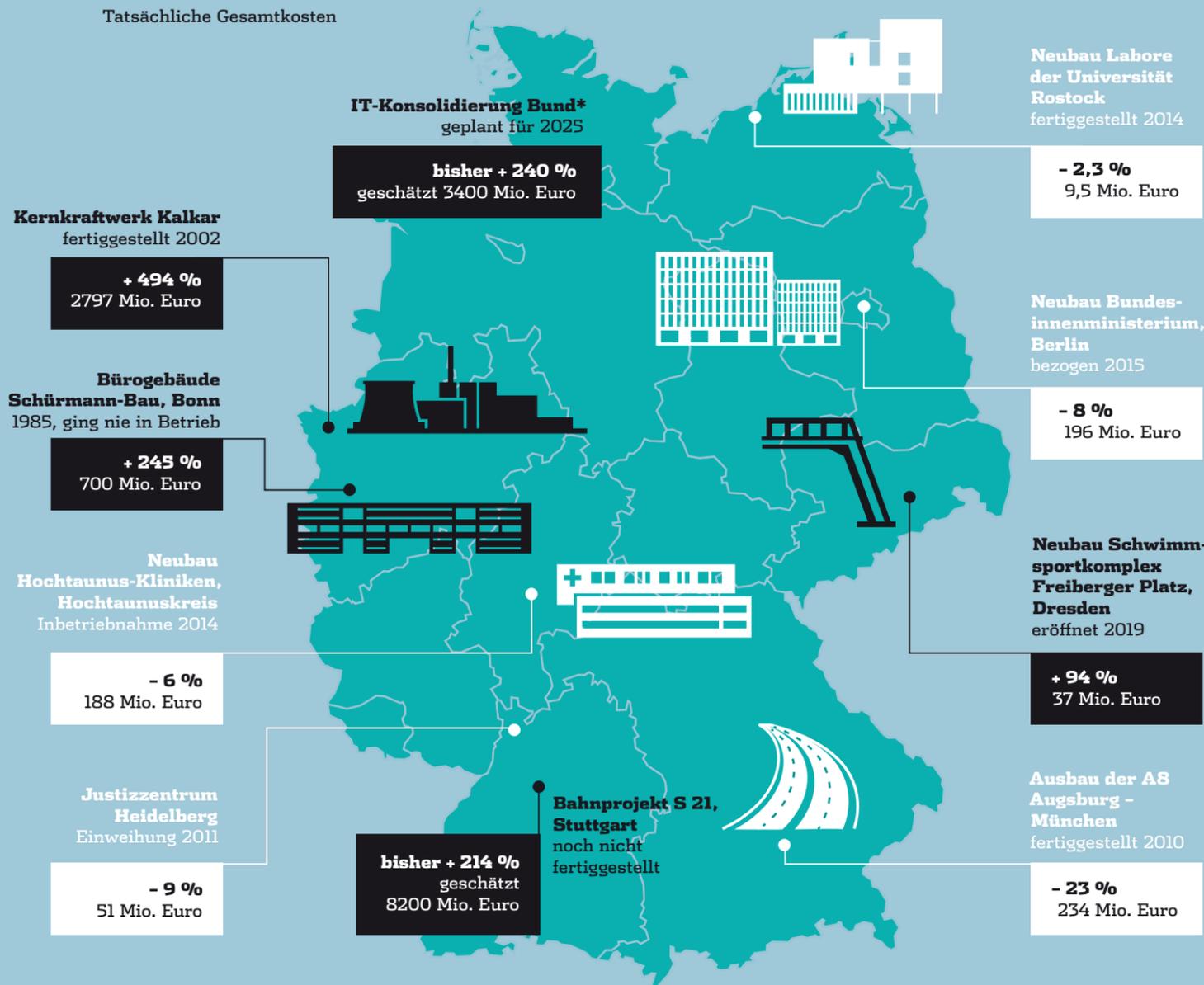
Durchschnittliche Lebensdauer verschiedener Infrastrukturen und ihrer Bestandteile. Diese kann je nach Einsatzbedingungen stark abweichen



MAL VIEL MEHR, MAL WENIGER

Vergleich der ursprünglich geplanten und tatsächlichen Kosten für ausgewählte Bauprojekte

- **Kosteneinsparung**
- **Kostensteigerung**
- **Tatsächliche Gesamtkosten**



* Vereinheitlichung der Computersysteme der Bundesbehörde

LEBEN

BERUF DES MONATS



JUSTIZ-FACHWIRTIN Hinter den Akten

Verena Gieseke empfindet in ihrem Beruf eine besondere Verantwortung. „Wenn ich eine Akte bearbeite, darf ich nie vergessen, dass dahinter ein Mensch steht,“ sagt die 31-Jährige. Sie arbeitet am Amtsgericht Bielefeld in der Abteilung für Betreuungssachen.

Auf Anfrage überprüft die Justizfachwirtin, ob eine Person wegen einer Erkrankung oder Behinderung einen Betreuer für Organisatorisches braucht. In Abstimmung mit der Betreuungsstelle der Stadt trägt sie zusammen, was für ein Gutachten notwendig ist, und pflegt die Akten. Ob ein Betreuer berufen wird, entscheiden Richter.

Gieseke kontrolliert die Jahresberichte der Betreuer, geht Beschwerden von Betroffenen nach

und überprüft regelmäßig, ob ein Betreuer noch notwendig ist. Oft hat sie mit den Betroffenen persönlich zu tun. Das gefällt ihr. „Ich kann Menschen helfen und ihnen zeigen, dass eine Behörde nicht schlimm ist“, sagt Gieseke.

Sie braucht Einfühlungsvermögen. Wenn Leute aufgeregt anrufen, bleibt sie ruhig und nimmt es nicht persönlich, falls jemand wütend wird. Gieseke hat erst eine Ausbildung zur Justizfachangestellten gemacht, dann die zur Fachwirtin.

- **Für wen?** Geduldige, einfühlsame Menschen mit „Bock auf Akten“
- **Mit was?** Mittlere Reife
- **Für was?** Je nach Bundesland ab circa 2000 Euro brutto



FRAG DEN PFARRER! PFLEGE-KONFLIKT

JENS PRÖVE,
Appen,
antwortet



Meine Oma ist dement. Meine Mutter und ihre Geschwister wollen sie in ein Heim geben. Aber sie hat oft gesagt, dass sie das nicht will. Allein kann ich sie nicht pflegen. Aber ich finde, wir sollten ihren Wunsch respektieren - oder?

Ich habe eine ähnliche Situation erlebt: Als mein Schwiegervater dement wurde, hat seine Frau sich aufopferungsvoll um ihn gekümmert. Aber mit der Zeit

ging die Pflege mehr und mehr über ihre Kräfte - und ihre Kinder konnten nur begrenzt helfen. Damals sorgte erst die Diakoniestation als ambulanter Pflegedienst für Entlastung, später der Aufenthalt in der Tagespflege. Das war ein guter Kompromiss: Tagsüber wurde mein Schwiegervater professionell betreut und seine Frau hatte Zeit zum Kraftschöpfen. Abends ermöglichte die gemeinsame Zeit zu Hause Nähe in einer vertrauten Umgebung

ohne Pflegestress. Ich bin dankbar für die vielen Hilfen heute. Und es gibt gute Beratungs- und Informationsangebote, zum Beispiel bei der örtlichen Diakoniestation oder von der Bundesregierung (wegweiser-demenz.de). Vereinbaren Sie mit Ihrer Familie doch einen Beratungstermin. Wenn Sie die Möglichkeiten gemeinsam bedenken, lässt sich sicher ein Weg finden, der Ihre Familie nicht überfordert und Ihrer Oma möglichst gerecht wird.

FOTOS: PRIVAT / ARCHIV / PHILIPP REISS, PHILREISS.DE / JS-SCREENSHOT / PICTURE-ALLIANCE, DPA, BRITTA PEDERSEN

FANKURVE

DIE RETTUNG FÜR BARÇA



Nur sieben Punkte aus sechs Spielen, Abstieg in die Europa League: Zum ersten Mal seit 21 Jahren hat der große FC Barcelona die K.-o.-Runde der Champions League verpasst. El Fiasko!

Auch sonst gibt der Club ein trauriges Bild ab: in der Liga nur Mittelmaß, bei den Banken hoch verschuldet. Ich selbst bin vor allem traurig darüber, dass ich es nie geschafft habe, Lionel Messi in Barcelas Riesenstadion Camp Nou live zu erleben. Zu gerne hätte ich auf der Tribüne in gebrochenem Spanisch mit den Fans diskutiert, ob denn nun Messi oder doch Cristiano Ronaldo der beste Spieler der Welt sei: „Messi? Nooo! Cristiano? Siiii!“

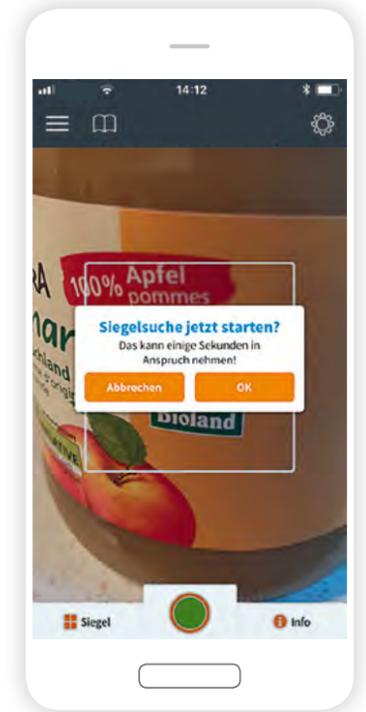
Vorbei sind die Zeiten, als man beim Zusehen ob der schnellen Passstafetten schier in Luftnot geriet. Erfunden hat diesen Stil der inzwischen verstorbene Johan Cruyff, der Barcelona von 1988 bis 1996 trainierte. Das Geheimnis dieser schönen wie erfolgreichen Art, Fußball zu spielen, lässt sich aber nicht

nur auf dem Platz lüften. Man muss auch etwas zur Personalführung wissen: Cruyff setzte auf Konflikte. Er trietzte die Spieler, um sie an ihre Leistungsgrenze zu bringen. Einmal wettete er mit seinem Weltklassestürmer Hristo Stoichkov, dass der keine zwei Tore in einem Spiel erzielen würde. 100 000 Peseten sollen der Wetteinsatz gewesen sein, heute umgerechnet rund 600 Euro. Stoichkov fühlte sich herausgefordert, erzielte früh im Spiel seinen ersten Treffer, ehe ihn Cruyff unter großem Gelächter wieder auswechselte. Ein Trainer verliert eben keine Wette gegen seinen Spieler.

Vielleicht fehlt Barça heute diese Form des Umgangs. Der neue Trainer Xavi - wie Cruyff schon als Spieler eine Clublegende - könnte zum Beispiel Prämien für das Durchspielen von Partien ausloben. So spart man Geld für Auswechselspieler. Wer die 90 Minuten nicht durchhält, für den fällt hinterher die Massage beim Physio aus.

Henrik Bahlmann

APP DES MONATS



UTZ? FSC? Im Supermarktregal verläuft man sich schnell in einem Siegel-Dschungel. Der „NABU Siegel-Check“ bietet Orientierung. Einfach Logo in der App des Umweltverbands fotografieren und suchen. Die Anwendung liefert dann Infos zum Siegel und bewertet seine Umweltfreundlichkeit per Daumensymbol.

WELTVERBESSERER



ORTSKRAFTEN HELFEN

Das „Patenschaftsnetzwerk Afghanische Ortskräfte“ hilft ehemaligen Helfern der Deutschen, die nun in Gefahr sind, bei der Ausreise. Diejenigen, die in Deutschland ankommen, unterstützt der Verein beim Start ins neue Leben. Dazu gehört etwa die Hilfe bei Behördengängen und die Vermittlung von Paten. Der Verein finanziert sich mit Spenden. patenschaftsnetzwerk.de

Für den Solosex gibt es viele Möglichkeiten. Und Studien zeigen: Masturbieren ist gesund

Warum verbinden wir Solosex mit Scham?

Über Sex erzählt man sich im Freundeskreis gerne mal etwas. Wenn es aber darum geht, Lust mit uns selbst zu erleben, behält man das lieber für sich. Masturbation gehört beim Sex zu den Spielarten, von denen zwar jeder weiß, dass fast alle es tun. Immerhin belegt eine Studie der Uni Bonn, dass 90 Prozent der Männer und 86 Prozent der Frauen regelmäßig Solosex haben. Doch so richtig unverkrampft und offen gehen die wenigsten mit dem Thema um.

Früher wurde Selbstbefriedigung als „Unzucht“ empfunden. Die Zeiten sind zum Glück vorbei. Komplette von der Scham befreit hat sie sich dennoch (bisher) nicht. „Selbstbefriedigung wird immer noch als Mangel wahrgenommen“, sagt der Paar- und Sexualtherapeut Michael Sztenc. „Das gilt speziell in einer Beziehung: Wer den richtigen Partner hat, hat es angeblich nicht mehr nötig zu masturbieren. Das ist natürlich Blödsinn.“

Beatrice Wagner, ebenfalls Paar- und Sexualtherapeutin, sagt: „Gerade bei Frauen stelle ich in meiner Praxis fest, dass sie oft gar nicht so genau wissen, was sie beim Solosex technisch alles machen sollen und können. Auch weil sie mit niemandem darüber reden, nicht mal mit Freundinnen.“

Dabei passt der Mantel des Schweigens schon deshalb nicht zum Solosex, weil er so alltäglich ist. Eine aktuelle Umfrage unter 14.500 Männern und Frauen in 17 Ländern kam zu dem Ergebnis, dass Männer im Schnitt 140 Mal und Frauen 53 Mal im Jahr masturbieren. Der Blickwinkel auf Solosex sollte also ein ganz anderer sein. „Es ist eine zweite Spur der Sexualität“, findet Michael Sztenc. „Selbstbefriedigung ist weder eine Notlösung noch nur zum Stressabbau da oder um besser

„Es geht dabei auch um den Spaß am eigenen Körper“

Sexualtherapeut Michael Sztenc

einschlafen zu können. Es geht dabei auch um den Spaß am eigenen Körper, der eigenen Kraft und Erregung. Sie ist die ideale Möglichkeit, ohne Leistungsdruck die eigenen Erregungsmuster zu erkunden – und das ist letztlich für die gesamte Sexualität, auch die zu zweit, ein Gewinn.“

Ist Masturbieren gesund?

Vor nicht allzu langer Zeit unterstellten Mitglieder der katholischen Kirche und sogar Wissenschaftler der Selbstbefriedigung allerlei gesundheitsschädigende Wirkungen. Pocken, Tuberkulose, Sehschwäche, „Gehirnerweichung“ – alles angeblich Folge von Masturbation. Bis in die 1980er hielt sich in Deutschland das Gerücht, Solosex führe zu unreiner Haut.

In Wahrheit ist Selbstbefriedigung sogar sehr gesund für den Körper – bei

beiden Geschlechtern. Nicht nur, dass sie die Glückshormone Dopamin und Oxytocin freisetzt und Stresshormone reduziert. Solosex ist darüber hinaus gut für Herz und Kreislauf. Verschiedene Studien zeigen außerdem, dass Selbstbefriedigung unter anderem Schmerzen wie Kopfweh reduzieren kann, das Risiko von Prostatakrebs senken und Diabetes vorbeugen. Davon abgesehen stärkt Sex – auch allein – laut einer Untersuchung der Universität von Pennsylvania das Immunsystem.

Auf die Frage, ob Selbstbefriedigung ab einer bestimmten Häufigkeit problematisch ist, gibt es keine allgemeingültige Antwort. Selbst mehrfach täglich kann individuell völlig normal und keineswegs zu oft sein. Im Blick haben sollte man hier weniger die Häufigkeit als die Gründe für den Solosex. Sexualtherapeut Michael Sztenc erklärt: „Zu viel ist es, wenn es den Alltag einschränkt. Etwa, wenn Selbstbefriedigung genutzt wird, um Stimmungen wie Einsamkeit, Trauer, innere Leere zu regulieren. Wenn man merkt, dass es einen gar nicht mehr befriedigt, und trotzdem die Dosis immer weiter gesteigert wird. Solange man es mit Genuss macht, hat man nach dem Orgasmus auch nicht sofort wieder Hunger.“

Welche Rolle spielen Pornos?

Eine große Rolle, vor allem bei Männern, was die meisten Leser vermutlich bestätigen können. Deshalb konnte beispielsweise eine Studie kanadischer Wissenschaftler gar nicht erst stattfinden, sie fanden nämlich nicht, was sie suchten: einen Mann, der noch nie einen Porno gesehen hatte. Schwierig wird es, wenn das eintritt, was eine andere Studie beschreibt: Hier fanden die Wissenschaftler heraus, dass es immer schwieriger wird, das Belohnungszentrum im Gehirn zu aktivieren, je mehr Pornos man konsumiert.

Durch Pornos kann man also abstumpfen. „Hier gilt: Die Menge macht das Gift“, erklärt Sexualtherapeut Sztenc. „Selbstbefriedigung mit Pornos ist wie Fast-Food-Sex. Man muss nur den Rechner anmachen, dann läuft alles von selbst. Dadurch wird ein gleichmäßiges Muster der Erregung antrainiert, das zu sehr mit Hochglanzreizen verbunden ist.“

Vor allem Männer masturbieren oft mit Pornos. Der Experte rät: Einfach mal weglassen

Lieb dich!

Fast alle machen es sich selbst, fast niemand spricht darüber. Dabei gibt es einiges zu lernen, wenn man sich auf sich selbst einlässt



Die Sexualtherapeutin rät zu erotischem Kopfkino, statt den Orgasmus nur schnell „herauszupressen“

Handanlegen entdecken. Es geht dabei also nicht nur um den Orgasmus, sondern darum, sich selbst regelrecht zu verwöhnen. Das kann jeder – nur muss die Selbstbefriedigung dafür weniger auf

Sztenc schlägt daher vor, dass gerade Männer Pornobilder bei der Selbstbefriedigung einmal gezielt weglassen sollten. „Viele stellen dann erstaunt fest, dass sie ihre Erregung bislang ausschließlich mit Bildern gesteuert haben. Dabei gibt es noch so viel mehr Möglichkeiten, es sich selbst zu machen: im Stehen, Sitzen, Liegen, mit rechts, mit links, mit Gleitmittel, mit Variationen vom Druck am Penis, vom Tempo der stimulierenden Hand und der Muskelspannung im Rest des Körpers. Oder die Sache mal umdrehen: Statt dass sich die Hand am Penis bewegt, bewegt sich der Penis in der Hand – mit Beckenbewegungen.“

Wie bekommen wir mehr Fantasie beim Solosex?

Männer wie Frauen spulen beim Masturbieren oft immer das gleiche Programm ab. Häufig wird der Orgasmus dabei in sehr kurzer Zeit geradezu herausgepresst. Sexualtherapeutin Beatrice Wagner empfiehlt, sich für mehr Fantasie vor allem erotische Alltagssituationen ins Kopfkino zu holen und sich schon vor dem Masturbieren in eine andere Grundstimung zu versetzen: „Zum Beispiel, indem man sich genau ausmalt, wie man an einer Eistüte mit seinem Liebblingseis leckt, bis man völlig entspannt ist. Wer mit diesem Gefühl dann in die Masturbation geht, fasst sich völlig anders an als jemand, der sich schnell einen Orgasmus besorgen möchte.“

Mehr Fantasie lässt sich nicht auf Knopfdruck erreichen. Aber schon ein Audioporno stimuliert das Gehirn anders als ein Video. Und das Gehirn ist der entscheidende Part – nicht die Geschlechtsteile. „Man kann sich aktiv auf die Suche danach begeben, welche Schlüsselreize anmachen“, sagt Sexualtherapeut Sztenc. Man findet tatsächlich immer noch etwas Neues. Sexualität ist ein lebenslanger Lernprozess, bei dem wir den Mut brauchen, uns neu zu bilden.“

Was hat Solosex mit Selbstliebe zu tun?

Masturbieren kann viel mehr sein als reine Triebbefriedigung. Sie ist ein Weg, es sich selbst gut gehen zu lassen: den eigenen Körper annehmen, ihn Schritt für Schritt durchs

Leistung abzielen.

„Der Penis ist nicht nur ein Werkzeug“, sagt Sexualtherapeut Sztenc. Er plädiert dafür, den eigenen Körper und die eigene Sinnlichkeit mehr wahrzunehmen. Und wie geht das? „Man muss den Penis wie einen guten Freund behandeln“, rät Sztenc. „Dazu gehört, dass Männer ihn in Ruhe lassen, wenn er gerade mal nicht stehen will – dann läuft nämlich was schief.“

Selbstliebe schließe außerdem mit ein, dass „man nicht nur rubbelt, sondern daraus ein Fest macht“, wie Sztenc es nennt. „Die meisten Menschen sind bequem und spielen bei der Selbstbefriedigung gar nicht mit ihrer Erregung. Das schränkt enorm ein. Es geht überhaupt nicht darum, sich Räucherstäbchen anzuzünden und sich mit einer Pfauenfeder zum Orgasmus zu streicheln. Aber warum nicht mal schauen, wie ich von superhart bis superzart mit mir spielen kann? Warum nicht mal die Erregung steuern, indem ich heftig atme?“

Warum ist Solosex gut für den Paarsex?

Bei der Umfrage eines deutschen Sextoy-Anbieters waren 70 Prozent der Frauen und Männer der Meinung, dass Selbstbefriedigung generell das Sexuelleben beflügelt. Ein japanischer Sexspielzeug-Hersteller wiederum fand unter 10000 Teilnehmern in neun Ländern heraus, dass 80 Prozent der Befragten – Männer wie Frauen – selbst in einer Beziehung weiter bei sich selbst Hand anlegen.

Mit dem Partner reden nicht viele offen über ihren Solosex. „Da gilt oft noch die Befürchtung, „Du machst es dir ohne mich? Fehlt dir bei uns was?“,“ sagt Sexualtherapeutin Beatrice Wagner. „Dabei kann Masturbation für die Beziehung total entlastend sein. Wenn ein Partner aktuell weniger Lust hat, nimmt Masturbieren den Druck. Außerdem lernt man seine erogenen Zonen noch besser kennen, und das hilft letztlich wieder der Beziehung und dem Paarsex.“



Buchtipps: Michael Sztenc: „Klappt's? Vom Leistungssex zum Liebespiel – ein Übungsbuch für Männer“. Verlag S. Hirzel.

Selbstbefriedigung ist also keine Konkurrenz für die Liebe. Sie sollte eher als Chance gesehen werden. Der beste Weg dahin ist laut Michael Sztenc, wenn beide Partner ganz offen darüber reden. Letztlich könne es neue Nähe und Lust bringen, wenn man dem anderen sagt: Das mache ich ohne dich. Vielleicht erreicht man dabei sogar irgendwann die intimste Ebene überhaupt und lässt den Partner bei der Selbstbefriedigung zuschauen. Das brauche viel Mut und Vertrauen, sagt Sztenc. Sich dem Partner oder der Partnerin derart intim zu zeigen, sei dann „ein Riesengeschenk – und zwar für beide Seiten“.

Stefanie Rüggeberg



„Masturbation kann für die Beziehung total entlastend sein.“

Sexualtherapeutin Beatrice Wagner

Masturbieren ist mehr als Triebbefriedigung. Es geht auch darum, sich zu verwöhnen



Mit Fell und Geweih: Närrinnen bei einem historischen Festumzug durch Wasungen in Thüringen (2016)

FASCHING ODER FASTNACHT: WIE HEISST ES WO?

Je nach Region gibt es für den Karneval unterschiedliche Bezeichnungen und Karnevalsrufe. „Karneval“ heißt er etwa vorwiegend im Rheinland. Der dazugehörige Ruf lautet in Köln „Alaaf!“, was so viel bedeutet wie „Über alles!“. „Helaul“ ruft man hingegen in Koblenz, Mainz und Düsseldorf. Die Bedeutung dieses Ausrufs ist nicht sicher geklärt, möglicherweise leitet er sich von „Hoch!“, „Hurra!“ oder „Halleluja!“ ab.

In Teilen Bayerns, Sachsens, Schleswig-Holsteins und Österreichs ist überwiegend vom „Fasching“ die Rede. Im Südwesten, also in Baden-Württemberg, dem Saarland und Rheinland-Pfalz, heißt es „Fastnacht“, was sich von „Fastennacht“ ableitet, also der Nacht vom Beginn der Fastenzeit.

Abseits des Rheinlands unterscheiden sich die Narrenrufe von Region zu Region. Das „Ahoi!“ hat mit den Narrenschiffen bei den Umzügen zu tun. Weitere Rufe sind „Aloha“, „Alä“, „Hex“, „Meck“, „Narri-Narro“, „Knolli“, „Wau Wau“ oder „Alleh hopp!“. Vorsicht ist geboten: Als zugereister Karnevalist sollte man die einzelnen Rufe nicht verwechseln, da man damit den Unmut seiner Mitfeiernden auf sich ziehen könnte.

ALLE GEMEINSAM

Die Wurzeln des Karnevals liegen im Mittelalter und im Christentum. Die Kirchen sahen das närrische Treiben lange kritisch. Heute feiern sie selbst mit

Sieben Wochen vor Ostern herrscht in einigen Regionen Deutschlands Ausnahmezustand – auch wenn in diesem Jahr aufgrund der Pandemie wohl viele Veranstaltungen ausfallen. Mit Straßenumzügen, Kostümen und großen Festen feiern Menschen traditionell den Karneval.

Schon vor mehreren Tausend Jahren feierten Römer und Germanen zum Ende des Winters große Frühlingsfeste, um mit Masken, Trommeln und Musik böse Geister und Dämonen zu vertreiben. Hier zeigen sich zwar Parallelen zum heutigen Karneval. Dessen Entstehung aber hängt vor allem mit dem Christentum zusammen.

Karneval beziehungsweise Fasching oder Fastnacht könne man auf den christlichen Kalender zurückführen, erklärt Holger Pyka. Er ist evangelischer Pfarrer in Wuppertal und hat ein Buch über die Geschichte des Karnevals geschrieben („Vom Sittlichkeitskampf zur Büttenspredigt“). Der Karneval sei als großes Fest vor der Fastenzeit entstanden, die im Christentum am Aschermittwoch beginnt und Ostern endet. „Der Aschermittwoch ist das erste Mal im

Jahr 1193 belegt. Nur wenige Jahre später finden sich erste Erwähnungen der Fastnacht“, erklärt Pyka.

Auch der offizielle Auftakt des Karnevals am 11. November hängt mit dem christlichen Kalender zusammen. Früher war es verbreitet, vor dem Weihnachtsfest eine sechswöchige Fastenzeit einzulegen, die am 11. November begann. Das Datum markiert heute den Beginn der sogenannten „fünftens Jahreszeit“.

FLEISCH, LEBE WOHL!

Zunächst waren es vor allem Handwerksgesellen, Müller und Marktfrauen, die vor dem Fasten noch einmal ausgelassen feiern wollten. Denn in der Fastenzeit waren Feste, Alkohol und Fleisch tabu. Das zeigt auch der Begriff Karneval. Vermutlich leitet er sich vom lateinischen „carne levare“ (Fleisch wegnehmen) ab, denkbar ist auch das lateinische „carne vale“, das übersetzt bedeutet: Fleisch, lebe wohl! Die Festtage hatten auch einen pragmatischen Zweck, an ihnen verzehrte man alle Lebensmittel, die in der Fastenzeit zu meiden waren, unter anderem Fleisch, Eier, Milchprodukte.

FOTOS: PICTURE-ALLIANCE, DPA, ARIFOTO UG

Neben den praktischen Aspekten erkennt Holger Pyka weitere Funktionen des Karnevals. „Man kann hier von einer sogenannten Ventilsitte sprechen. Das bedeutet: Wenn die Leute einmal im Jahr so richtig auf den Putz hauen können, dann sind sie den Rest des Jahres entspannter“, erklärt er.

Zur Tradition des Karnevals gehört das Gleichheitsprinzip. Für die Zeit des Feierns waren schon im Mittelalter gesellschaftliche Rangordnungen außer Kraft gesetzt – und somit ein von Gehorsam und Kontrolle geprägter Alltag, den Knechte, Mägde oder andere Unterstellte erdulden mussten. Das zeigt sich heute noch gut an den Verkleidungen: Die Narren und Jecken tauchen in Rollen, die nichts mit ihrem Alltag zu tun haben.

BÜTTENS PREDIGT IN DER KIRCHE

Trotz des christlichen Bezugs war der Karneval den Kirchen lange Zeit ein Dorn im Auge. „Noch bis vor wenigen Jahrzehnten haben die Kirchen den Karneval abgelehnt“, sagt Pyka. „Die Kritik war, dass die Leute übermäßig viel Alkohol trinken und unehelichen Geschlechtsverkehr haben.“

Inzwischen hat sich das geändert. Die Kirchen stehen dem Karneval heute positiv gegenüber – und feiern sogar mit. Die Evangelische Kirche im Rheinland etwa veranstaltet jedes Jahr Karnevalsgottesdienste. „Der Pfarrer oder die Pfarrerin hält dort eine sogenannte Büttenspredigt, die in Reimform und oft im Dialekt vorgetragen wird“, berichtet Pyka. Pfarrer und Besucher erscheinen zu diesen Gottesdiensten kostümiert. „Da geht es häufig sehr heiter zu, und in der Kirche werden Karnevalslieder gesungen.“

Neben all dem Klamauk hat der Karneval für Holger Pyka christliche Aspekte, etwa das Spiel mit verschiedenen Rollen und das gemeinsame Feiern. Dabei gehe es auch um das Wissen, dass es vor Gott keine Rolle spiele, ob jemand erfolgreich sei oder viel Geld verdiene. „Wenn ich während des Karnevals mit wildfremden Leuten Arm in Arm am Tresen stehe, dann ist das ein schöner Aspekt der Gemeinschaft“, sagt Pyka. „Das ist wie bei Gott: Die Gemeinschaft existiert nicht nur in meinem engsten Freundeskreis, sondern sie geht über mein eigenes soziales Umfeld hinaus.“

Detlef Schneider

DAS ZAHLT SICH AUS

Soldatenberuf und Handwerk haben Gemeinsamkeiten: Man muss früh raus, fit sein und genau arbeiten. Für alle, die sich für Handwerksberufe interessieren: 15 spannende Zahlen zu Gehalt, Überstunden und offenen Stellen

5,4

Millionen Menschen arbeiten in Handwerksunternehmen. Dazu zählen nicht nur Dachdecker und Friseure, sondern zum Beispiel auch Bürokaufleute in Handwerksbetrieben oder Fachverkäufer in Bäckereien.

Quelle: Statistisches Bundesamt 2019

2,9

Überstunden pro Woche machen Beschäftigte durchschnittlich im Handwerk. Das ist das Ergebnis einer Befragung aus dem Jahr 2019. Immerhin: Das ist weniger als beim Durchschnitt der Beschäftigten mit ihren 3,4 Überstunden pro Woche.

Quelle: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

145

Berufe nennt die Handwerksordnung. Etwa ein Drittel davon sind „handwerksähnliche Berufe“. Das Statistische Bundesamt zählt Firmen aus diesen Sparten nicht zum Handwerk.

Quelle: Handwerksordnung

53

Handwerksberufe haben eine Meisterpflicht. Das bedeutet: In der Regel darf in dem Beruf nur selbstständig arbeiten, wer die mehrjährige Fortbildung zum Meister gemacht hat – vom Glasveredler bis zum Maurer. Geigenbauer dagegen brauchen zum Beispiel keinen Meistertitel.

Quelle: Zentralverband des Deutschen Handwerks

64 887

offene Stellen in überwiegend handwerklichen Berufen konnten 2020 nicht mit passenden Arbeitssuchenden besetzt werden. Einen besonders großen Bedarf an Fachkräften haben Baden-Württemberg und Bayern. Dazu kommen 11 606 weitere unbesetzte Stellen in Berufen mit Handwerksanteil.

Quelle: Institut der Deutschen Wirtschaft

323 788

Auszubildende lernten 2020 einen Handwerksberuf. Darunter waren beispielsweise 62 397 Kraftfahrzeugmechaniker und -mechatronikerinnen und acht Holzbildhauerinnen.

Quelle: Zentralverband des Deutschen Handwerks

48

Prozent derjenigen, die in Handwerksbetrieben arbeiten, sind insgesamt zufrieden oder ganz und gar zufrieden mit ihrem Beruf. Allerdings ist nur ein Viertel mit der Bezahlung zufrieden. Das ist das Ergebnis einer Befragung des Deutschen Handwerksinstituts vor vier Jahren.

Quelle: Universität Göttingen

210

Interessenten kommen auf 100 Tischlerausbildungsplätze. Das schließt die Arbeitsagentur aus der Beratung von Bewerbern zwischen Herbst 2020 und September 2021. Weniger Konkurrenz gibt es beispielsweise für Bewerber und Bewerberinnen, die als Klempner oder Heizungsbauer arbeiten wollten.

Quelle: Bundesagentur für Arbeit

3455

Euro brutto verdient ein Kälteanlagenbauer im sogenannten „Median“ laut Bundesagentur für Arbeit. Median bedeutet: 50 Prozent der Kälteanlagenbauer verdienen mehr, 50 Prozent weniger. Bei den unter 25-Jährigen sind es 2991 Euro. Bei der Auswertung sind allerdings kaum Daten aus den neuen Bundesländern vorhanden. Ein Zahn-techniker verdient im Median 2590 Euro. Bei den unter 25-Jährigen sind es nur 1985 Euro. Angestellte Friseure erhalten im Median 1666 Euro. Am wenigsten verdienen sie in Sachsen-Anhalt, am meisten in Hamburg.

Quelle: Entgeltatlas der Bundesagentur für Arbeit

200 449

Handwerker und Handwerkerinnen waren im Jahresdurchschnitt 2020 arbeitslos. Mehr Arbeitslose als offene Stellen gab es beispielsweise bei den Fotografen, Zweiradtechnikern und Bestattern.

Quelle: Institut der Deutschen Wirtschaft

47

Prozent der Ausbildungsstellen für Fleischer und Fleischerinnen blieben 2020 unbesetzt. Fast genauso schlecht sieht es beim Fachverkaufspersonal im Lebensmittelhandwerk aus, das zum Beispiel in Bäckereien oder Metzgereien arbeitet.

Quelle: Bundesinstitut für Berufsbildung

5,5

Prozent der Beschäftigten in Handwerksfirmen fielen 2020 durchschnittlich an jedem Arbeitstag krankheitsbedingt aus. Nicht ungewöhnlich – die allgemeine Quote lag laut Daten der Krankenversicherung AOK bei 5,4 Prozent. Allgemein und auch im Handwerk verursachen Muskel- und Skelettkrankheiten die meisten Krankheitstage. Was Platz 2 angeht, gibt es aber einen Unterschied: Über alle Berufe hinweg sind es psychische Erkrankungen, beim Handwerk Verletzungen und Vergiftungen.

Quelle: Krankenkasse Ikk classic

634

Milliarden Euro Umsatz machten Handwerksunternehmen 2019. Das entspricht 8,9 Prozent aller Umsätze der deutschen Wirtschaft. Am meisten nahmen Ausbauunternehmen wie Elektrotechniker- und Klempnerbetriebe ein.

Quelle: Statistisches Bundesamt

18 800

Ausbildungsstellen in Handwerksbetrieben waren im Herbst 2021 noch unbesetzt, also nach Beginn der meisten Ausbildungen. Mit rund 16 Prozent hat das Handwerk den größten Anteil an unbesetzten Stellen auf dem Ausbildungsmarkt. Das ist kein neuer Trend, vor der Corona-Pandemie war es auch schon so.

Quelle: Bundesagentur für Arbeit

Text: Silke Schmidt-Thrö

ZU GEWINNEN

GARMIN OUTDOOR-UHR



Robust und funktional: Die Smartwatch Instinct Tactical von Garmin bietet Fitnessfunktionen, Kompass, Höhenmesser und mehr. Die GPS-Position lässt sich verbergen



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

Das Lösungswort im Dezember lautete: Familien
Gewinner des Lamborghinis von Lego ist: Ann-Christin Hirschhausen aus 27639 Wurster Nordseeküste

SUDOKU

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

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.

Wasser- vogel	↓	Freiheits- entzug, Haft	afrika- nischer Strom	↓	kleines Klapp- fenster	↓	Himmels- richtung	↓	Rücken- flosse von Hai und Wal	↓	fleißig, uner- mülich
Ausruf der Verwun- derung	→				im Kehlkopf erzeugter Klang			2			
Sport- beklei- dungs- stück	→						Miss- gunst		Laub- baum, Buchen- gewächs		flexibel, elastisch
→	3				Schmie- deblock		Ver- kehrs- mittel				
Schmuck- kugel	Wurst- haut		Luft ein- ziehen und aus- stoßen	Inserat, Annonce							
geist- liches Lied	→					ein Balte	Unter- arm- knochen		Hast		
→				durch- führen, verüben		5					
gehack- tes Schwei- nefleisch		wurzel- lose Sporen- pflanze					Körper				4
→	1			Schreib- art; Kunst- richtung					franz. weib- licher Artikel		
Futter- pflanze		Sinnes- organ					männ- liches Borstentier				

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

Auflösung Dezember

* 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: UNSPLASH, GLADE OPTICS / PRIVAT

SEELSORGE

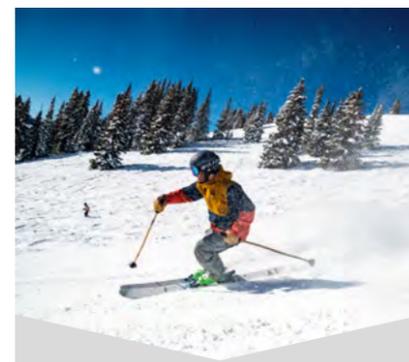
IN DER BUNDESWEHR

TERMINE

WINTER / FRÜHJAHR 2022

Familienrüstzeiten,
14. 2. – 18. 2. 2022 in Steingaden,
EvMilPfarramtFritzlar@
Bundeswehr.org, 05622/99-1751
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
18. 3. – 20. 3. 2022 in Travemünde-
Brodten (Ostsee),
EvMilPfarramtMunsterII@
Bundeswehr.org, 05192/12-1651
Gruseldinner „John Sinclair“,
26. 3. 2022 in Fassberg,
D.Hollinde@EAS-Berlin.de,
0160/4759118

Auszeit für Soldatinnen,
1. 4. – 3. 4. 2022 in Eggenfelden,
EvMilPfarramtKuemmersbruck@
bundeswehr.org, 09621/891-4421
Paarrüstzeiten,
25. 4. – 28. 4. 2022 in Hamburg,
9. 5. – 12. 5. 2022 in Berlin,



Zur **Skirüstzeit in Steingaden** lädt das Evangelische Militärpfarramt Heide vom **1. 4. – 6. 4. 2022**. Infos: EvMilPfarramtHeide@Bundeswehr.org, Tel. 0481/900-2551

EvMilPfarramtKuemmersbruck@
bundeswehr.org, 09621/891-4421

Bläserrüstzeit,
6. 5. – 8. 5. 2022 in Meinerzhagen,
EvMilPfarramtBueckeburg@Bundes-
wehr.org, 05722/942040

Tauchkurs am Edersee,
16. 5. – 20. 5. 2022 am Edersee,
H.Richter@EAS-Berlin.de, 05622/799847

Motorradrüstzeit,
21. 5. – 26. 5. 2022 in der Rhön, EvMil-
PfarramtSaarlouis@Bundeswehr.org,
06831/1271-29111

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 Wanger-
land“ in Hohenkirchen nahe Jever,
mit Bikergottesdienst, Ausfahrt, Begeg-
nungen und 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.



EINE FRAGE AN: Dennis Henning, Pfarrhelfer,
Evangelisches Militärpfarramt Bonn:
SPORT SCHAUEN ODER MACHEN?



Natürlich schaue ich hin und wieder Sport – zumindest Fußball. Ich mache Sport aber lieber selber. Bevor ich zur Militärseelsorge kam, war ich Zeitsoldat. Dort stand Sport natürlich

auf dem Programm – das habe ich beibehalten. Durch Corona kam ich zu einer Fitness-App. Seitdem mache ich meinen Sport zu Hause und von unterwegs. Die Flexibilität ist einer

der Vorteile, wenn man nicht an ein Fitnessstudio gebunden ist. Sport ist ein sehr guter Ausgleich. Ich genieße die Ruhe, kann dabei vom Büroalltag abschalten. Wobei die Militär-

seelsorge alles andere als monoton ist. Leider schränkt uns Corona ein. Vor allem die Rüstzeiten vermisse ich. Ich freue mich darauf, wenn wir wieder problemlos unseren Dienst tun können.

FISCH IM WASSER

Es gibt keine guten oder schlechten Eigenschaften, findet Militärpfarrer Gunther Wiendl. Es kommt drauf an, was man daraus macht. Und: Wer sich selbst gut kennt, findet eher seinen Platz im Leben

Ein Werbeplakat der Bundeswehr: Markant, überzeugt, entschlossen schaut er uns an, der Mensch unter dem Pilotenhelm. Typ: Held der Lüfte. Ja, so sind sie, die Piloten.

Auch.

Als Militärpfarrer kenne ich diese jungen Männer, die witzig sind und mit denen man ausgelassen feiern kann. Gut, dass ich die Piloten auch von einer anderen Seite kenne: verletzlich und einfühlsam. Als liebevolle Familienväter, als zuverlässige Kameraden, als nachdenkliche Gesprächspartner.

Gewiss hast auch du schon gemerkt, dass du nicht immer der Gleiche oder die Gleiche bist. Als Trainerin der Jugendmannschaft gibst du den Ton an, zu Hause bei deinen Eltern bist du vielleicht zurückhaltender und gegenüber dem anderen Geschlecht vielleicht sogar etwas schüchtern.

HAUPTSACHE COOL

Als kleines Kind warst du einfach nur du und hast – ohne weiter nachzudenken – das gemacht, was dir gerade in den Kopf kam. Später haben die Eltern gesagt: „Das tut man doch nicht!“ Oder: „Schäm dich!“ Du hast gelernt, dich anzupassen, weil du Ärger vermeiden wolltest. In der Pubertät war dir egal, was deine Eltern gesagt haben. Wichtig war dir, dass deine Freunde und Kameraden dich cool, attraktiv und lustig finden. Du hast dein Verhalten so angepasst, dass du gut ankommst. Diese Rückmeldungen haben dich geprägt. Und so formte sich im Lauf der Zeit deine Persönlichkeit.

Manchmal ist man von anderen Menschen total beeindruckt, möchte gerne so sein wie ein Profisportler oder eine Musikerin. Aber was man von den anderen Menschen sieht, ist immer nur ein kleiner Teil der Persönlichkeit. Auch was die anderen von dir wahrnehmen, ist ja (meist nur) deine Schau-seite.

STARKE KENNEN

„Erkenne dich selbst“ stand über dem Orakel von Delphi, bei dem die Menschen vor über 2000 Jahren Rat und Hilfe suchten. Wer seine Stärken und seine Wirkung auf andere gut einschätzen kann, der ist in seiner Haltung und in seinem Handeln klarer und tappt nicht so oft ins Fettnäpfchen. Er ist ein hilfreicher Mitstreiter in Teams, weil er Aufgaben übernimmt, die zu seinen Fähigkeiten passen. Machst du lieber den Schreibkram, bist du beim Präsentieren gut, kannst du gut moderieren oder hast du klasse Ideen? Wenn du gut über dich Bescheid weißt, dann kannst du dort mit anpacken, wo es für alle hilfreich ist und du am meisten Erfolg hast.

WAS MUT BEWIRKEN KANN

Je mehr du du selbst bist und nicht versuchst, andere nachzuahmen, desto sicherer fühlst du dich. Doch nicht überall wirst du mit deiner Eigenart gut angenommen. Ob deine Art hilfreich oder schwierig ist, kommt eben auch auf die Umgebung an, in der du dich bewegst. Wenn du gerne großzügig bist, kommt das gewiss im Freundeskreis gut an. Doch wenn du nicht weißt, ob du den anderen vertrauen kannst, wirst du vielleicht hemmungslos ausgenutzt.

Ich sehe es so: Es gibt keine guten oder schlechten Eigenschaften, sondern nur deine Eigenschaften, die du so einsetzen kannst, dass sie dir Freude bereiten und für andere hilfreich sind. Du kannst sie aber auch so einsetzen, dass sie dir oder anderen schaden: Dein Mut kann zum Beispiel Kameraden zu Höchstleistungen anspornen oder aber die ganze Gruppe gefährlich überfordern.

Wer sich gut kennt, entwickelt ein Gespür dafür, wo er seine Persönlichkeit voll ausleben kann und wo er sich zurücknehmen muss. Und manchmal ist es so, dass man erkennen muss: Ich passe hier nicht her. Ich muss mir einen anderen Dienstposten oder einen anderen Freundeskreis suchen. Auf Dauer ist es für einen Süßwasserfisch einfach nicht gut, wenn er im Salzwasser lebt.

Ich wünsche dir, dass du für dich eine Umgebung findest, in der du dich mit deiner Persönlichkeit möglichst oft wohlfühlst und angenommen wirst, so wie du bist.

ABLADEN, WAS BELASTET

Übrigens: Gott ist so einer, der uns annimmt, wie wir sind. Bei ihm muss sich niemand verbiegen und verstellen. Probier es aus: Sprich einfach mal mit ihm! Ich liege abends im Bett, denke über den Tag nach und berichte im Stillen Gott, was passiert ist und was mich beschäftigt – lade vielleicht auch etwas bei ihm ab, was mich belastet. Man kann da nichts falsch machen.

Wer betet, redet mit einem guten Freund. Der Prophet Samuel (1. Sam 16,7) hat erkannt, wie wohltuend das ist: „Ein Mensch sieht, was vor Augen

ist, Gott aber sieht das Herz an.“ Dieser Bibelspruch hilft dir auch, wenn du das nächste Mal jemanden bewunderst und dich dadurch unbedeutend fühlst. Lies dann die ganze Geschichte zu diesem Spruch aus der Bibel: Der Prophet sollte aus den acht Söhnen Isais einen König wählen und steuerte auf den größten und attraktivsten zu. Doch Gott wollte lieber den kleinen, unscheinbaren David, der als Hirtenjunge auf seiner selbst gefertigten Harfe muntere Lieder spielte. Er war es, der das Volk Israel einte und dessen Namen wir heute noch kennen.



Gunther Wiendl ist Militärpfarrer am Standort Neuburg/Donau und auch zuständig für die Standorte Dillingen und Donauwörth. Auf Instagram betreibt er den Kanal @militaer.pfarrer.wiendl

WER BIN ICH?

Mit diesen Adjektiven kannst du deinem „Ich“ ein wenig auf die Spur kommen. Lies sie durch und kreuze drei bis fünf an, die zu dir am besten passen. Dann frage zwei Kameraden oder Freunde, mit welchen Worten sie dich beschreiben würden. Sprecht darüber. Du wirst überrascht sein.

albern
angespannt
anpassungsfähig
aufmerksam
ausgelassen
bescheiden
bestimmt
energievoll
entspannt
freundlich
fürsorglich
geduldig
großzügig
heiter
hilfreich
idealistisch
intelligent
kameradschaftlich
kompetent
kühn
liebevoll
nachdenklich
nervös
nett
organisiert
reif
religiös
ruhig
scheu
schlau
selbstbewusst
selbstsicher
sentimental
spontan
still
stolz
suchend
tapfer
unabhängig
verlässlich
vernünftig
vertrauenswürdig
verschlossen
warmherzig
weise
witzig
würdevoll



Hauptgefreite JASMIN EETEN (21), Stabsdienstsoldatin

- 1) Grünkohl
- 2) Auf meine Zukunft (Familie und Eigenheim)
- 3) Instandsetzung der Unterkünfte, vor allem sauberere Toiletten und Duschen

Hauptgefreiter MARCEL MEINERS (25), Luftwaffenpioniersoldat

- 1) Grünkohl mit Kassler
- 2) Auf einen Oldtimer
- 3) Bessere Berufsförderungsmöglichkeiten für Mannschaften

WAS IHR WOLLT

Soldaten vom Standort Wittmund sagen, was sie denken.

Die drei Fragen diesmal:

- 1) Was ist dein Lieblingsessen in der Truppenküche?
- 2) Worauf sparst du momentan?
- 3) Was wünschst du dir von der Bundeswehr?

Oberstabsgefreite BIRTHE BRECHTERS (28), Fotosoldatin

- 1) Grünkohl
- 2) Auf eine Fortbildung zur Fotografenmeisterin
- 3) Mehr Weiterbildungen für Mannschaftssoldaten

Hauptgefreiter ENCARNACAO FREIRE (23), Geschäftszimmersoldat

- 1) Grünkohl mit Mettenden
- 2) Auf ein Einfamilienhaus
- 3) Berufssoldat für Mannschaften und schnellere Antragsverfahren

Obergefreiter FRANK GERKEN (26), Stabsdienstsoldat

- 1) Schnitzel mit Pommes
- 2) Auf ein eigenes Haus
- 3) Dass Anträge auf Lehrgänge schneller bearbeitet werden

Oberstabsgefreiter DANIEL REDELL (27), Fotosoldat

- 1) Grünkohl
- 2) Auf einen Urlaub
- 3) Mehr Digitalisierung

Oberstabsgefreite IMKE RIEKEN (30), Stabsdienstsoldatin

- 1) Grünkohl
- 2) Auf ein Eigenheim
- 3) Weniger Bürokratie

• WITTMUND

Die Soldaten und Soldatinnen des Taktischen Luftwaffengeschwaders 71 „Richthofen“ sind auf dem Fliegerhorst Wittmund stationiert.

Stabsgefreite ELENA TAAG (24), Stabsdienstsoldatin

- 1) Grüne Linsensuppe
- 2) Auf meine Zukunft
- 3) Bessere Chancen auf interne Dienstposten und eine Prämie für unterbesetzte Verwendungen



SCHNEID'S AUS UND STECK'S EIN!

Winter kaum gegen die Sonneneinstrahlung sensibilisiert ist. Nach Gewöhnung kann man den Faktor reduzieren. Wer länger unterwegs ist, steckt den Sonnenschutz zum Nachcremen ein. Ein Lippenbalsam hilft gegen einen trockenen Mund und Blasenbildung. Unbedingt beachten: Die UV-Belastung steigt pro 1000 Meter um zehn bis 15 Prozent.

LAUFEN IN DER DUNKELHEIT: WAS MUSS MAN BEACHTEN?

Stirnleuchte, Warnweste oder fluoreszierende Kleidungsstücke bzw. Armbänder gehören zur Standardausrüstung. Auf unbekannte Strecken bei Dunkelheit lieber verzichten. Sicherer läuft man auf beleuchteten Wegen, auch wenn es dann häufiger über Asphalt geht.

STÄRKT SPORT IN DER KÄLTE WIRKLICH DIE ABWEHRKRÄFTE?

Sport in der Kälte allein stärkt nicht die Abwehr. „Falsche Bekleidung oder zu große Belastung können das Gegenteil bewirken und die Infektanfälligkeit sogar verstärken“, sagt der Sportmediziner René Toussaint. Eine gesunde Ernährung (viel Obst und Gemüse, wenig Zucker, Fett in Maßen) ist ebenfalls wichtig. Auch die tägliche kalte Dusche bzw. Wechseldusche und der Besuch in der Sauna stärken die Abwehrkräfte.

Seite 4

LAUFEN IM WINTER

AB WELCHEN TEMPERATUREN WIRD DAS LAUFTRAINING GEFÄHRLICH?

Lauftraining im Freien wird schon ab minus zehn bis minus 15 Grad nicht mehr empfohlen, weil das Risiko einer Atemwegserkrankung, Erkältung oder Erfrierung steigt. Der Körper schafft es nur bis minus 15 Grad, die Luft so weit zu erwärmen, dass die Bronchien keinen Schaden nehmen. Bereits ab null Grad sollte man durch die Nase einatmen, weil die Luft so besser erwärmt wird. Für Asthmatiker steigt bei Frost die Gefahr eines Asthmaanfalls.

WELCHES LAUFTRAINING IST SINNVOLL?

Eine moderate Belastung sollte genügen, was Streckenlänge und Tempo betrifft. Ist die Belastung zu hoch, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass man die kalte Luft durch den Mund einatmet. Das erhöht das Infektionsrisiko und kann die Bronchien schädigen. Das Augenmerk liegt auf

Seite 1

JS im März 2022



SOCIAL GAMING
Spiele, bei denen man als Gruppe etwas erlebt

PLUS:

Ausprobieren: Soldaten können Praktika machen
WG-Chat: Wie man die Bude sauber hält

IMPRESSUM

JS MAGAZIN



Herausgeber:
Dr. Dirck Ackermann, 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

Verlag:
Gemeinschaftswerk der Evangelischen Publizistik gGmbH
Postfach 50 05 50, 60394 Frankfurt am Main
Geschäftsleitung: Direktor Jörg Bollmann
Verlagsleiter Bert Wegener

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.
37. 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

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

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

sicherem Laufen ohne große Sturzgefahr. Experten empfehlen zudem ausreichende und nicht zu kalte Getränke.

WAS IST BEIM AUFWÄRMEN ZU BEACHTEN?

Vor dem Lauftraining im Innenraum aufwärmen, etwa mit Gymnastik (Hüftkreisen, Schulterkreisen, Armkreisen, Hochsprünge) oder Laufübungen (Kniehebelauf, Anfersen, Hopslerlauf). Das beugt Zerrungen vor, bringt den Kreislauf auf Trab und erhöht die Leistungsfähigkeit. Zum Start empfiehlt der Leipziger Sportmediziner René Toussaint, „immer zehn bis 15 Minuten mit langsamer Geschwindigkeit zu laufen“.

WELCHE KLEIDUNG IST ANGEBRACHT?

- * Mehrere Schichten nach dem Zwiebelprinzip tragen.
- * Als unterste Schicht Funktionsunterwäsche, die den Schweiß nach außen transportiert, als mittlere Schicht Stretch-Fleece-Laufbekleidung zur Regulierung der Körperwärme und abschließend einen Windbreaker.
- * Auf Baumwolle verzichten (speichert die Feuchtigkeit, klebt nass am Körper).
- * Hände und Kopf bedecken. Für die Hände genügen meist dünne Power-Stretch-Handschuhe, für den Kopf reicht eine atmungsaktive Thermolaufmütze.
- * Bei strengem Frost Gesichtshaut und Atemwege durch ein dünnes Tuch im Gesicht schützen.

Seite 2

WANN SIND SPEZIELLE LAUFSCHUHE NÖTIG?

- * Spezielle Winterlaufschuhe sind bei trockenen Bedingungen nicht nötig, lieber dicke Socken bzw. zwei Paar Laufsocken tragen, um die Zehen zu wärmen.
- * Bei Neuschnee normale Laufschuhe mit ausreichend Profil tragen, bei Schneematsch Winterlaufschuhe.
- * Bei Eisglätte Überzieher mit Noppen oder Spikes tragen. Diese können allerdings durch eine veränderte Fußstellung den natürlichen Laufstil beeinflussen.

WIE KÜHLT MAN NACH DEM JOGGEN DEN KÖRPER RUNTER?

Der Körper erhitzt sich im Winter weitaus weniger als im Sommer. Daher genügt es, zügig ins Warme zu gehen, die nasse Kleidung auszuziehen und eine warme Dusche zu nehmen. Bei Frost ist es besser, auf längeres Auslaufen, also Gehen zum Ende des Trainings, zu verzichten. Der Lauf sollte direkt an der Haustür enden.

WAS IST MIT SONNENSCHUTZ?

Bei Schnee und Eis steigt die Gefahr von Sonnenbränden. Von oben brennt die Sonne direkt, von unten, aus dem reflektierenden Schnee, indirekt. Daher sollte eine Sonnenschutzcreme mit Lichtschutzfaktor 50 aufgetragen werden. Der hohe Faktor ist anfangs nötig, weil die Haut im

Seite 3

FERNANDEZ GEGEN DEN STRICH



WWW.GEGEN-DEN-STRICH.COM