

JS

MAGAZIN

DAS EVANGELISCHE MAGAZIN FÜR JUNGE SOLDATEN UND SOLDATINNEN 1/2023

Widerstand

Frauen gegen
Hitler

30 Dinge bis 30

Tipps für alle,
die altern

Mit Chips und KI

Der Mensch
wird Maschine

EHREN- MANN!

Patrick ist Soldat - und Fußball-
trainer. JS stellt Uniformträger vor,
die sich ehrenamtlich engagieren



ZU
GEWINNEN!

Smart-
watch



EINFACH MAL COOL BLEIBEN

Die Medien verkünden regelmäßig angeblich drohende Katastrophen. Das macht sie online erfolgreicher, denn je lauter, negativer, angsteinflößender etwas formuliert wird, desto mehr Klicks gibt es. Medienforscher haben das nachgewiesen.

Das Ergebnis ist, dass Journalisten zunehmend Worst-Case-Szenarien vermelden. Ein paar Beispiele: „Neues Schweinegrippevirus: Droht bald die nächste Pandemie?“ („Deutschlandfunk“) / „Gesetzlich verordnetes Frieren“: Wie kalt wird der Winter in den eigenen vier Wänden? („RND“) / „Knapp vorbei am Bündnisfall“ („Spiegel“ nach den Raketen, die Polen trafen) / „Immer mehr Städte im Katastrophenmodus“ („Bild“ im März über die Folgen geflüchteter Ukrainer).

Die meisten Hiobsbotschaften sind übertrieben. Man stellt das spätestens fest, wenn man Schlagzeilen einige Monate später noch einmal liest. Und wir sind nicht die Opfer dieser Zeit, sondern die Ukrainer sind es. Deshalb gilt für 2023: Bitte cool bleiben!

Felix Ehring, Leitender Redakteur

AUS DER REDAKTION



Wir haben euch im November zu JS befragt und eine Playstation ausgelobt. Hier das Ergebnis:

Mehr als 200 Soldaten und Soldatinnen haben teilgenommen, vom Gefreiten (18) bis zum Oberstleutnant (58). Wir erfahren dank der Umfrage mehr über eure Lieblingsthemen und Interessen, was bei der Planung von JS hilft – schließlich machen wir das Heft für euch! Eine genauere Auswertung präsentieren wir in einigen Monaten. Und der Gewinner der Playstation 5 ist: Hauptgefreiter Schulting aus Diepholz

Vielen Dank an alle für die Mühe und Unterstützung! (Im Februar verlosen wir die nächste PSS.)



FOLGT UNS AUF INSTAGRAM: jsmagazin

Journalistin **SONJA POPPE** hat sich das neue Haus Benedikt in Potsdam angesehen (S. 32):



„Dass es auf dem Gelände des Einsatzführungskommandos so menschlich gestaltete und gern genutzte, lebendige Gedenkort gibt, hat mich sehr beeindruckt. Sie weichen der Realität nicht aus und machen Gedenken und Trauern möglich.“

FOTOS: LENA UPHOFF / ARCHIV / PRIVAT // COVER: MILENA SCHILLING



8 Mit Chips und KI: Der Mensch wird Maschine



22 Ehrenmann! Patrick ist Soldat und Trainer. JS stellt Uniformträger mit Ehrenamt vor

28 30 Dinge bis 30: Tipps für alle, die altern



4 EINBLICK

DIENST

6 MAGAZIN

8 MEHR SINNE ALS VERSTAND? Menschen erhalten durch Technik neue Fähigkeiten. Wie wirkt sich das auf Soldaten und Soldatinnen aus?

12 MEINE WELT Die JS-Fotostory

14 UNBEKANNTE HELDINNEN Fünf mutige Frauen, die sich gegen den Faschismus stellten

17 SCHWANGERSCHAFT Was Soldatinnen beachten müssen und wie der Staat unterstützt

INFOGRAFIK

18 IMMER WEITER

Die Geschichte des Skispringens

LEBEN

20 MAGAZIN

22 FÜR ANDERE Vier Uniformträger berichten über ihre Ehrenämter

26 „KRITISCHE STIMMEN SIND KAUM ZU HÖREN“ Interview zur russischen Kirche

28 30 DINGE BIS 30 Was man vor dem runden Geburtstag erledigt haben sollte

30 RATSEL Smartwatch zu gewinnen! Sudoku

SEELSORGE IN DER BUNDESWEHR

31 TERMINE für Soldaten, Paare, Biker

32 AFGHANISTAN Haus Benedikt in Schwielowsee – ein Ortsbesuch

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

35 TASCHENKARTE: MIT KINDERN ÜBER DEN KRIEG SPRECHEN, VORSCHAU, IMPRESSUM

36 TASCHENKARTE, CARTOONS



PARTY IM VORGARTEN
Wer kennt alle Vogelarten? Und wer kann mit Sicherheit sagen, wie viele Vögel zu sehen sind?
FOTO: IMAGO, IMAGEBROKER, ALIMDI, ARTERRA

WIR BLEIBEN DRAN!



ÜBER DEN EINSATZ IN MALI HAT JS im November berichtet. Nun hat die Bundesregierung beschlossen, den Einsatz im Mai 2024 zu beenden. Der Politikwissenschaftler Markus Kaim kommentiert im „Spiegel“, es habe sich gerächt, sich am Krisenmanagement „in einem Land zu beteiligen, in dem sicherheitspolitische Interessen

Deutschlands nicht wirklich erkennbar sind“. Der Abzug sei verständlich, denn die Sicherheitslage habe sich nicht verbessert und das Friedensabkommen werde nicht umgesetzt. Zudem sei Malis Putschisten-Regierung **auf Konfrontationskurs** mit westlichen Staaten. Russland profitiere, weil es dank Söldnern an Einfluss gewinne.

FÖRMLICHE ANERKENNUNG



Die Bundeswehr hat deutlich zu wenig Munition, stellte sich Ende November heraus. Der Staat hat zu wenig bestellt, die Industrie die Produktion heruntergefahren. Wie kommt man nun schnell an **Munition?** JS verleiht allen Soldaten eine förmliche Anerkennung, die in ihrem Spind nachsehen und versehentlich (!) eingesteckte Patronen zurückgeben.



FRAG DEN PFARRER! NERVÖS

MICHAEL FRÖHLICH,
Stadtallendorf,
antwortet

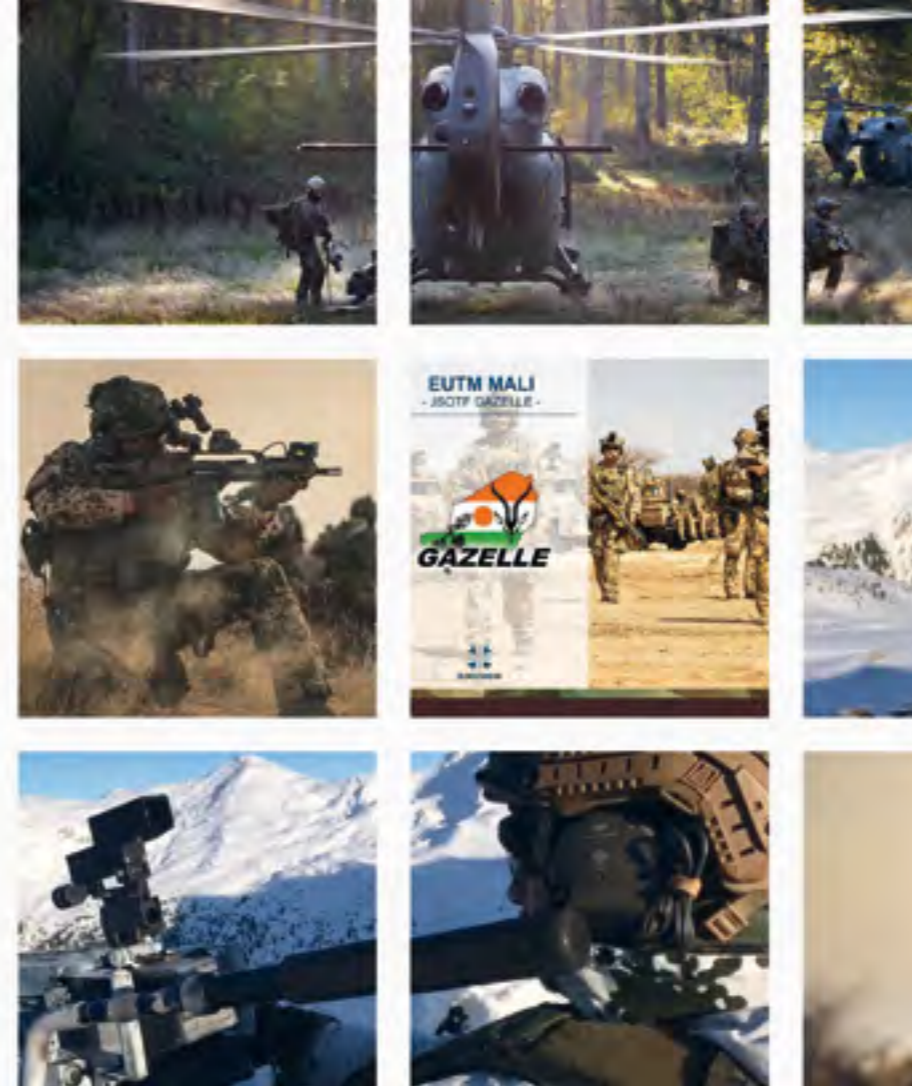


Wenn ich mit einem höheren Dienstgrad zu tun habe, werde ich schnell nervös, verhaspele mich und merke, dass ich rot werde. Es ist bei mir schon immer so, dass ich bei „wichtigen“ Leuten aufgeregt bin und man mir das anmerkt. Haben Sie einen Rat für mich, wie ich damit umgehen kann?

Ein wenig „Lampenfieber“ und Nervosität sind erst einmal gar nicht tragisch. Das zeigt Ihrem Vorgesetzten oder dem höheren Dienstgrad ja auch Ihren Respekt an, und das wird er oder sie sicher zu schätzen wissen. Wenn es aber gar zu schlimm wird, hilft eine kleine Atemübung kurz vor Ihrer Begegnung:

Legen Sie eine Hand auf den Bauchraum, die andere auf Ihr Herz und atmen Sie tief und gleichmäßig ein paarmal ein und aus. Am besten ist es, wenn man dabei aufrecht steht und seine Verbindung zum Boden spürt, um sich so wieder zu erden. Falls auch das nicht hilft, kann es die Situation entspannen, wenn

Sie ihre Nervosität mit einem kurzen Satz wie „Verzeihen Sie, ich bin gerade etwas aufgeregt...“ offen und klar benennen. Auf solch ein ehrliches „Eingeständnis“ hin wird ein Vorgesetzter in den allermeisten Fällen positiv reagieren und Ihnen eine Brücke bauen, die die Situation für beide Beteiligten entspannt.



UNKLARE ANSAGE

Weiterhin erlaubt, wenn auch mit Einschränkung: Fotos mit Bezug zum Dienst auf Instagram

Eine Anweisung zu Social Media stiftet Verwirrung

Viele Soldaten berichten auf Instagram oder Twitter über ihren Dienst. Die Bundeswehr begrüßte das Engagement in den 2019 veröffentlichten Social-Media-Guidelines – sieht bei deren Umsetzung nun aber Mängel. Im Dezember legte das Kommando Heer in einer Anweisung fest, private Accounts dürften im Gegensatz zu offiziellen Bundeswehrkanälen keine Wappen oder Namen von Einheiten verwenden. Offenbar hatten Dienststellen Accounts ohne Genehmigung betrieben, aber Wappen und Namen der Einheiten genutzt. Es müsse klar

erkennbar sein, ob persönliche Meinungen oder die Sicht der Bundeswehr dargestellt würden, teilte das Verteidigungsministerium auf JS-Anfrage mit. Für Verunsicherung unter Nutzern sorgte der Hinweis aus dem Heer, private Accounts dürften keine dienstlichen Ressourcen nutzen, also etwa Fotos, die in der Dienstzeit mit dienstlicher Ausrüstung erstellt wurden. Ein Ministeriumssprecher erklärt, dass Soldaten und Soldatinnen weiterhin Fotos mit Dienstbezug auf ihren als privat gekennzeichneten Accounts verwenden dürften, soweit Persönlichkeitsrechte und Aspekte der militärischen Sicherheit berücksichtigt werden. Übersetzt heißt das wohl: Wenn Soldaten in der Mittagspause ein Foto für Instagram aufnehmen, ist das weiterhin okay.

NETZFUND



Legion: Hacking Anonymous

DAS HACKER-NETZWERK „ANONYMOUS“ hat Russland nach dessen Einmarsch in die Ukraine den Krieg erklärt. In dem sechsteiligen Podcast „Legion, Hacking Anonymous“ treffen Journalisten Hacker in mehreren europäischen Staaten. Die „Hackeraktivisten“ sprechen über ihre Motive und ihr Vorgehen. Man lernt unter anderem, wie anfällig **Überwachungskameras** für Hacks sind: tinyurl.com/podcast-anonymous

ZAHL DES MONATS

1

verurteilter Mörder wurde im Dezember in Afghanistan öffentlich hingerichtet. Der Vater des Opfers erschoss den Mann. Auch Auspeitschungen nehmen unter den Taliban wieder zu.

FOTOS: PICTURE ALLIANCE, DPA, BRITTA PEDERSEN / BUNDESWEHR, JANA NEUMANN / PRIVAT / JS-SCREENSHOT (2)



MEHR SINNE ALS VERSTAND?

Menschen erhalten durch Technologie neue Fähigkeiten. Wie wirkt sich das künftig auf Soldaten und Soldatinnen aus?

Früher versuchten Krieger, mit Drogen ihre Fähigkeiten zu verbessern. Schon Wikinger sollen das sogenannte Schwarze Bilzenkraut gegessen haben, um stark und furchtlos zu sein. Im Zweiten Weltkrieg setzten Deutschland, Japan und die Alliierten synthetische Drogen ein, damit ihre Soldaten länger wach blieben. Speed, Amphetamin und Methamphetamine machten viele süchtig.

Wegen des technologischen Fortschritts führt die Idee, die Fähigkeiten von Soldaten zu verbessern, mittlerweile in andere Richtungen. Robotik, Mikrochips und künstliche Intelligenz (KI) schaffen neue Möglichkeiten des sogenannten „Human Enhancement“,

also der Verbesserung oder Steigerung menschlicher Fähigkeiten. Auch Streitkräfte forschen dazu. Manches klingt nach Science-Fiction. Dabei wird es längst erprobt.

Sensorik: der gläserne Soldat

Viele nutzen heute schon Fitnesstracker am Handgelenk. Auch Streitkräfte testen Sensoren am Körper. Die niederländische Armee arbeitet an einem Multisensorsystem speziell für Soldaten, das Geschwindigkeit, Entfernung, Schrittfrequenz, Puls, Körpertemperatur und Schlafdauer misst. Die Sensoren können in „intelligente Textilien“ eingebaut werden, die den Körper wärmen oder kühlen. Solche „Smart Textiles“ testet die Bundeswehr (JS berichtete im November 2019). Die gesammelten Daten könnten Vorgesetzten anzeigen, wie erschöpft Soldaten

Optik: Mit VR-Brillen testen Soldaten der Bundeswehr 2021 ein virtuelles Gefechtszentrum in Meppen

sind und wer nach einem Gefecht am dringendsten medizinisch versorgt werden muss. Sanitäter könnten die Daten dann vor Ort direkt sehen. Die Bundeswehr erprobt zudem Sensorik, die anzeigt, wenn ein Soldat getroffen worden ist. Solche Sensoren könnten die entscheidenden Minuten bringen, um Verwundete zu retten.

Optik: in die Zukunft sehen

Momentan geht es vor allem um Brillen. Mit „Virtual-Reality“-Brillen können Soldaten sich in einer komplett virtuellen Umgebung bewegen, was zum Beispiel für Übungen hilfreich ist (siehe Fotos). Es gibt sogar schon konkrete Ansätze, diese Technik in Kontaktlinsen einzubauen. Dann wäre die Technik leichter und besser vor Schäden geschützt.

Bei „Augmented Reality“ (AR, übersetzt: erweiterte Wirklichkeit) zeigt die Brille die natürliche Umgebung und blendet Zusatzinformationen ein, etwa zur Landschaft, zu Orten und Gegenständen wie Schildern. Solche Informationen, die von der Brille bei Bedarf übersetzt werden, warnen die Soldaten vor Bedrohungen. Die israelischen Streitkräfte trainieren bereits mit „smarten Zielfernrohren“. Das Zielfernrohr sammelt Informationen und gibt diese zur Auswertung an andere technische Geräte weiter, etwa AR-Brillen und Tablets von Vorgesetzten, die so ein besseres Lagebild erhalten.

Auf dem Display von AR-Brillen können ebenso Befehle erscheinen. Künstliche Intelligenz kann Soldaten mit AR-Brille Vorschläge für das weitere Vorgehen machen. Dafür kann die

KI Infos von Drohnen verarbeiten, von Kameraden, Vorgesetzten oder Sanitätern. Außerdem können die Brillen einen 360-Grad-Blick herstellen. Soldaten sehen dann, was hinter ihnen geschieht.

Japanische Forscher arbeiten sogar daran, dass künstliche Intelligenz in Brillen mit Hilfe von Sensoren am Körper minimal vorab berechnet, wie sich eine Person als Nächstes bewegen wird. Weil die KI das Blickfeld, das für die Person im nächsten Moment entstehen wird, vorab aufzeichnet, kann solch eine Technologie die Person Sekundenbruchteile in die Zukunft der eigenen Wahrnehmung versetzen. Für Soldaten im Häuserkampf könnte das ein entscheidender Vorteil sein.

Biotech: mit Gedanken handeln

Menschen mit psychischen Erkrankungen erhalten bereits in bestimmten Hirnregionen Elektroimpulse eines Implantats. Herzschrittmacher und Cochlea-Implantate für Gehörlose verbessern die Funktion von Organen. Ein Schweizer Unternehmen forscht an einem Implantat, das Blutwerte misst und das durch die Haut aufgeladen werden kann. Sogenannte Biohacker finden es gut, ihre Haustür mit implantierten Chips zu öffnen oder damit zu bezahlen.

Die Vorstellung, mit Hilfe eines Mikrochips nur durch Gedanken mit Computern zu kommunizieren, ist nicht mehr allzu weit entfernt. Daran forscht Elon Musks Firma „Neuralink“. Vor eineinhalb Jahren zeigte die Firma ein Video, das zugleich Faszination und Grusel hervorrufen kann: Ein Affe steuert ein Computerspiel mit einem Chip in seinem Gehirn.

Bei Menschen hat das Übertragen von Gedanken an einen Computer bereits mit Elektroden auf der



Sensorik: In einem simulierten Gefechtszenario wird bei diesem US-Soldaten gemessen, wie sehr er in Stress gerät (2016)



Thad Starner gilt als Erfinder „tragbarer Computer“. Er leitet die Entwicklung der Datenbrillen bei Google

Kopfhaut funktioniert. Sollte solch eine Technologie weiterentwickelt, gesellschaftlich akzeptiert und zugelassen werden, dann könnten Soldaten und Soldatinnen beispielsweise Drohnen oder andere Kampfroboter mit ihren Gedanken steuern. Daran forscht unter anderem die US-amerikanische „Defense Advanced Research Projects Agency“ (DARPA), eine Forschungsabteilung des US-Verteidigungsministeriums („Pentagon“).

Exoskelette: die Mensch-Maschine

Exoskelette sind technische Apparate, die mit Menschen (oder Tieren) verbunden werden, teils durch einfache Anschlagnurte, teils mit Sensoren oder Mikrochips, damit Mensch und Maschine noch mehr miteinander verschränkt werden. Mit Exoskeletten lassen sich schwere Lasten von nur noch einer Person tragen, beispielsweise Lenkflugkörper eines Abwehrsystems. Vor allem in Japan wird an Exoskeletten geforscht. Ein Beispiel ist ein Roboter-Rucksack, der zwei zusätzliche Arme hat. Diese lassen sich entweder mit den Füßen bedienen oder fernsteuern. Soldaten wären damit in der

Lage, mehr als eine Maschine oder Waffe gleichzeitig zu bedienen – oder einzelne Geräte schneller. Bei Tests in Japan ist es Menschen schon nach wenigen Minuten des Übens gelungen, zusätzliche Arme in ihren Bewegungsapparat zu integrieren und sie zu nutzen. Schneller als gedacht fühlten sich die fremden Arme für die Testpersonen so an, als gehörten sie zu ihnen.

Dass so viele Ideen und Forschungsprojekte in Japan entstehen, ist kein Zufall. Japaner stehen Robotern traditionell positiver gegenüber als andere Nationen. Das Land setzt Roboter bereits im Objektschutz, in der Gastronomie und in der Pflege ein. Inspirationen zu neuen Ideen stammen unter anderem aus Mangas.

Faktor Mensch: Chance und Gefahr

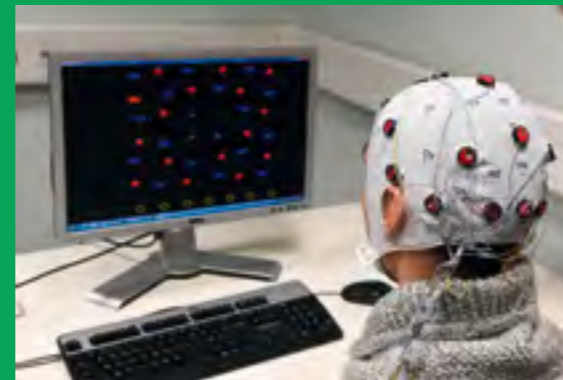
Die technologischen Möglichkeiten bieten viele Chancen. Sie werden künftig beispielsweise Menschen mit Behinderungen helfen, vermutlich nicht nur bei körperlichen Einschränkungen, sondern auch bei Seh- oder



Mit einer Roboterhand entstehen Kalligrafien. Mit elektrischen Impulsen führt die Roboterhand den Menschen (2022). Solch eine Hand kann künftig helfen, Dinge zu erlernen oder zu tun, etwa ein Instrument zu spielen



Jun Rekimoto gilt als Ideengeber des erweiterten Menschen. Er hat das Zusammenspiel von Mensch und Computer durch seine Forschungsmaßgeblich geprägt



Biotech: Der Mann vor dem Bildschirm wählt Symbole allein mit seinen Gedanken aus. Die Elektroden seiner Kopfbedeckung übertragen seine Auswahl (2017)



Die Firma Neuralink von Elon Musk hat diesem Affen einen Mikrochip ins Gehirn implantiert. Der Affe steuert das Computerspiel nur mit seinen Gedanken (2021). Er trinkt dabei, was ihn motiviert, das Spiel zu spielen

Sprachstörungen. An Prothesen wird bereits intensiv geforscht.

Menschen werden sich dank Optik und Sensorik besser in ihre Mitmenschen hineinversetzen können, etwa in Kinder, was das Verständnis für andere erhöhen wird – eine Chance für alle Bereiche der Pädagogik. Wird es möglich, mit Hilfe von speziellen Handschuhen oder Roboterhänden Dinge zu tun, die man vorher nicht konnte, dann kann das eine neue Dimension des Nachahmens und Lernens bedeuten, vom Musikunterricht bis zum Sanitätsdienst. Ebenfalls näher rücken Systeme, die unterhalten oder Zuneigung geben und damit einsamen Menschen helfen – was längst erprobt wird.

Die Chancen der Technologie führen zu der Frage, ob die Nutzer sich irgendwann zu sehr darauf verlassen und ihre menschliche, moralische Bewertung vernachlässigen werden. Vor dieser Entwicklung warnen interessanterweise viele, deren Erkenntnisse oder Firmen den technologischen Fortschritt erst ermöglichen, etwa Elon Musk, der sich 2017 an einem offenen Brief an die Vereinten Nationen beteiligte, in dem 116 Unternehmer und Experten aus der Technologiebranche

ein Verbot autonomer Waffen forderten. Der Historiker Yuval Noah Harari sagte 2020: „Künstliche Intelligenz und Biotechnologie können zerstören, was den Menschen ausmacht.“

Eine weitere Gefahr wäre der Missbrauch durch Staaten oder private Anbieter (Firmen), die Menschen mit Mikrochips manipulieren, ihnen beispielsweise eine falsche Realität vorspielen. Was in düsteren Zukunftsvisionen wie „Matrix“ durchgespielt wird, ließe sich vermutlich in einigen Jahren umsetzen. Es gibt andererseits optimistische Vorstellungen, in der beispielsweise Menschen dank Virtual Reality und Sensorik auch im hohen Alter am Leben ihrer Familien mehr teilhaben können. Die Technologie kann immer beides: helfen und schaden.

Wissenschaftler fordern einen weltweiten Verhaltenskodex für den Umgang mit Biotechnologie und künstlicher Intelligenz. Allerdings sind mehrere Staaten, in denen die Forschung maßgeblich vorangetrieben wird, bislang nicht dazu bereit, sich internationalen Abkommen anzuschließen, etwa die USA oder China.

Julia Weigelt
Mitarbeit: Felix Ehring

„Das ist gefährlich“

Der Philosoph Bernhard Koch erklärt, welche Probleme entstehen, wenn Soldaten mehr Technologie nutzen

JS-Magazin: Mehr sehen, stärker sein, mehr Fähigkeiten besitzen dank Technologie – was haben Sie dagegen?

Bernhard Koch: Neue Technologien haben oft zwei Seiten: Einerseits die angesprochenen Vorteile, und gleichzeitig tauchen neue Fragen auf. Wenn ich zum Beispiel dank einer Maschine schneller entscheiden kann, ob ich schieße oder nicht – wer trägt dann eigentlich die Verantwortung? Wenn ich einen Fehler gemacht habe, könnte ich dann sagen: Ich bin nicht schuld, die Maschine hat die Entscheidung getroffen.

Bei der Debatte um bewaffnete Drohnen war die Bundesregierung lange abwartend, jetzt gab es die Zustimmung. Wird es bei Human

Enhancement auch so ablaufen, weil am Ende das Argument siegt, dass Soldaten bestmöglich geschützt werden müssen?

Ich habe keine Patentrezepte, weil die Technologien natürlich Vor- und Nachteile haben. Auch hier könnten wir sagen: Wir brauchen das, um unsere Soldaten und Soldatinnen bestmöglich zu schützen. Das ist aber gefährlich. Wir dürfen uns dem technologischen Druck auch widersetzen, selbst wenn wir sehen, dass andere diese Technologien nutzen. Wir können dennoch Gründe haben, sie nicht zu nutzen.

Wenn Streitkräfte künftig beispielsweise Implantate nutzen wollen, um Körperfunktionen ihrer Soldaten und Soldatinnen besser

zu überwachen, wäre das ein erheblicher Eingriff...

Soldatinnen und Soldaten müssen ja heute schon manche Eingriffe dulden, etwa bestimmte Impfungen. Aus moralischer Sicht ist es wichtig, dass die Soldaten wissen, worauf sie sich einlassen, welche Nebenwirkungen es zum Beispiel geben kann. Das muss klar kommuniziert werden, am besten schon vor der Einstellung. Dann ist das schon vertretbar. Generell ist es so, dass Soldatinnen und Soldaten an bestimmten Stellen Risiken eingehen müssen, die Zivilisten so nicht auf sich nehmen müssen.

Was ergibt sich für mögliche Einsätze, wenn Soldaten immer mehr Technologie nutzen?

Das wirkt sich auf jeden einzelnen Soldaten aus. Wenn

ich als Soldat beinahe unverwundbar bin, darf ich weniger geschützte Gegner dann noch töten? Oder darf ich sie dann nur noch festnehmen? Hier zeigt sich eben auch die Zwi-spältigkeit von Technik. Zunächst scheint sie die Freiheiten zu vergrößern, aber sie schränkt auch Freiheit ein.

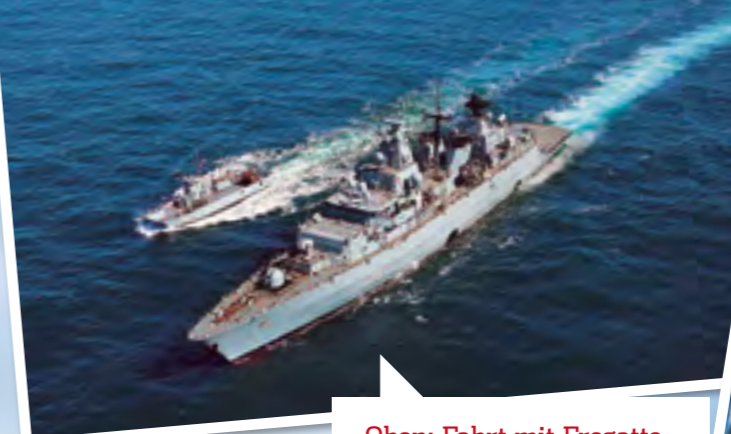
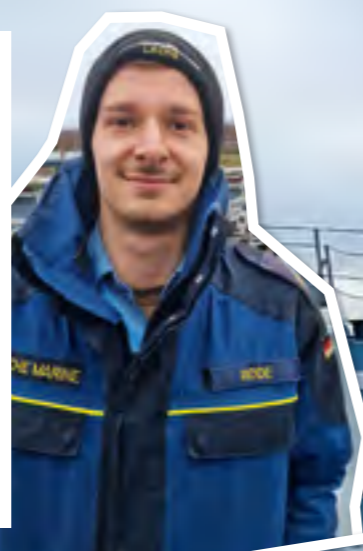


Bernhard Koch ist stellvertretender Direktor des Instituts für Theologie und Frieden in Hamburg. Er steht Human Enhancement kritisch gegenüber.

VOLLE FAHRT!

Hauptgefreiter Marvin Rode gehört zur Besatzung des Landungsboots „Lachs“ mit Heimathafen Eckernförde. Der Artillerieschütze ist nicht nur für die Verteidigung der „Lachs“ zuständig. Er übernimmt auch „Heizeraufgaben“, also beispielsweise das Warten der Maschinen, Reparaturen und Schichten als „Techniker vom Dienst“.

Die Besatzung von bis zu 18 Kameraden ist ganzjährig auf Fahrten und Übungen unterwegs. Die „Lachs“ dient auch den Minentauchern als Plattform. Jetzt im Winter stehen größere Wartungen und Instandsetzungen an, wie Ölwechsel, damit das Boot weiterhin seine Höchstgeschwindigkeit erreicht: etwa 10 Knoten (19 km/h). „Aber nur mit Rückenwind und bergab“, sagt Hauptgefreiter Rode.



Oben: Fahrt mit Fregatte zum 55. Geburtstag der „Lachs“ im Jahr 2021. Rechts: Übungsschießen mit einem MGS auf Ziele im Wasser



Oben: Blick auf die Gorch Fock bei der Kieler Woche. Unten: Ich reinige ein G36



Übung „Mann über Bord“; für solche Fälle habe ich einen Lehrgang zum Rettungsschwimmer absolviert



Oben: Wir lagern Munition ein. Unten: Ich tausche eine Einspritzdüse an einem der zwei Antriebsmotoren



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 oder eine andere Digitalkamera mit Speicherkarte. Damit könnt ihr euren Dienst für uns fotografieren (in Absprache mit dem Presseoffizier). Zum Dank dürft ihr die Kamera behalten. Viel Glück! (Rechtsweg ausgeschlossen.)





Spionierte die Nazis in Frankreich aus: die Britin Yvonne Cormeau

UNBEKANNTE HELDINNEN

Sie haben spioniert, Hitler offen kritisiert und Juden geholfen: fünf mutige Frauen, die sich gegen die Nationalsozialisten gestellt und dabei ihr Leben riskiert haben

Per Fallschirm ins Feindesland: Yvonne Cormeau

Als die Deutschen sie durchsuchen, sagt sie, sie sei Gemeindefunkenschwester. Und das Gerät in ihrem Gepäck? Ein Röntgenapparat, antwortet sie eiskalt. Yvonne Cormeau hat großes Glück, man glaubt ihr. Dass sie eigentlich ein Funkgerät bei sich trägt, erkennen die Kontrolleure nicht, und Cormeau kann weiterhin ihren Dienst in Frankreich tun – als Geheimagentin für die Alliierten, ein lebensgefährlicher Einsatz.

Der Zweite Weltkrieg macht die Britin Yvonne Cormeau zur Witwe, ihr Ehemann wird 1940 durch eine Fliegebombe der Deutschen in London getötet. Daraufhin beschließt sie, sich

bei der Women's Auxiliary Air Force zu melden, einer weiblichen Hilfstruppe der britischen Luftwaffe. Bald darauf wird sie als Agentin angeworben. Dass Cormeau fließend Französisch spricht, ist ideal, um die französische Widerstandsbewegung gegen die Nationalsozialisten zu unterstützen. Im August 1943 landet sie mit einem Fallschirm im von den Deutschen besetzten Gebiet. Sie kundschaftet vor Ort die Lage aus und organisiert mit ihren Funkgesprächen unter anderem Waffenlieferungen für die Widerstandsbewegung, die Résistance. Sie bleibt ein Jahr lang. Mit rund 400 abgesetzten Funkgesprächen gilt sie als eine der erfolgreichsten Funkerinnen unter den Spioninnen der Alliierten. Yvonne Cormeau stirbt 1997 in Großbritannien.

Deutliche Antwort auf Hitlers Weltbild: Irene Harand

Natürlich landet ihr Buch sofort auf der Liste der verbotenen Werke. In „Sein Kampf – Antwort an Hitler“ schreibt die Österreicherin Irene Harand 1935 Sätze wie: „Das Hakenkreuz ist die größte Gefahr des Jahrhunderts.“ Sie zerlegt detailliert Hitlers Behauptungen und warnt vor dem Antisemitismus, dem Hass auf die Juden, vor den Rassentheorien und der Verherrlichung des Krieges. „Ich glaube, dass es im Interesse der Wahrheit liegt, [...] auf Hitlers ‚Mein Kampf‘ öffentlich Antwort zu geben“, schreibt sie im Vorwort ihres Buchs.

Harand, geboren im Jahr 1900, ist überzeugte Christin. Das Menschen-



Irene Harand im Jahr 1937

verachtende des Nationalsozialismus erkennt sie früh und gibt ab Anfang der 1930er Jahre eine Wochenzeitung heraus. Darin entlarvt sie antisemitische Mythen und warnt vor den Nazis, die auch in Österreich an Einfluss gewinnen. Als im März 1938 deutsche Truppen die Grenze überqueren, ist Harand auf einer Reise in London. Inzwischen werden ihre Bücher öffentlich verbrannt und es wird ein Kopfgeld auf sie ausgesetzt. Sie flieht in die USA. Dort gründet sie die „Austrian-American League“, eine Organisation, die Geflüchtete aus Europa unterstützt. Nach Europa kehrt Irene Harand nicht mehr zurück. Sie stirbt 1975 in New York.

Mit Fotos gegen den Faschismus: Gerda Taro

Es sind nur noch wenige Tage bis zu ihrem 27. Geburtstag, als Gerda Taro von einem Panzer überrollt wird. Ihr wagemutiges Leben endet in den Wirren des Spanischen Bürgerkrieges im Sommer 1937. Ihr Tod ist ein Unfall: Nach einem Luftangriff stürzt Taro von einem Transporter und gerät unter den Panzer. Die junge Reporterin war zu diesem Zeitpunkt seit knapp einem Jahr durch das Land gereist, um die Grausamkeiten des Krieges zu dokumentieren. Gerda Taro gilt als eine der ersten Kriegsreporterinnen.



Gerda Taro, hier 1936 in Paris, berichtete über den spanischen Bürgerkrieg. Ihre Bilder von der Front erschienen in Magazinen wie dem französischen „Regards“



Taro kommt 1910 als Gerta Pohorylle in einer jüdischen Familie in Stuttgart auf die Welt. Später gibt sie sich den Künstlernamen Gerda Taro und flieht vor den Nationalsozialisten nach Paris, wo sie 1934 den Fotografen Robert Capa kennenlernt. Sie werden ein Paar und arbeiten zusammen.

In Spanien beginnt mit dem Putsch des Militärs gegen die demokratisch gewählte Regierung im Juli 1936 der Spanische Bürgerkrieg. Taro und Capa wollen den Krieg dokumentieren und so die Republikaner unterstützen, also die Befürworter der Demokratie. Die kämpfen gegen die Faschisten unter General Franco, der von den nationalsozialistischen Deutschen

unterstützt wird. Der Krieg wird in aller Brutalität geführt, viele Zivilisten sterben.

Das Reporterpaar will der Welt zeigen, was geschieht. Aus den Bildern spricht große Solidarität mit der Bevölkerung – objektive Berichterstatter sind die beiden nicht. Für internationale Magazine und Zeitungen fotografieren sie Frontszenen, Feldlager und Leichenhallen. Taro hat vor allem die Frauen im Blick: Sie porträtiert bewaffnete Kämpferinnen, die selbstbewusst die Republik verteidigen und so für ein ganz neues Frauenbild stehen. „Ganz nah dran sein“ wollen beide. Für Gerda Taro ist es eine tödliche Devise.



Die polnische Widerstandskämpferin Irena Sendler mit ihrer Tochter im Jahr 1949 (links) // die französische Ärztin Adélaïde Hautval



FOTOS: IWM HU 47367 / IRENE HARAND 1937, BESITZ FR. E. BRHEL (WIEN) / GETTY IMAGES, FRED STEIN ARCHIVE / IMAGOIMAGES, KHARBINE-TAPABOR / IMAGO IMAGES, EASTNEWS / YAD VASHEM, RIGHTFOUS AMONG THE NATIONS COLLECTION, JERUSALEM

Engel von Warschau: Irena Sendler

Wie kann man Eltern überzeugen, ihre Kinder wegzugeben? Selbst wenn es darum geht, ihr Leben zu retten? Das sei das Schwierigste gewesen, wird Irena Sendler später sagen. Die Sozialarbeiterin und Krankenschwester befreite 2500 jüdische Kinder aus dem Warschauer Ghetto.

Von klein auf hat Sendler Kontakt mit jüdischen Familien. Ihr Vater, ein Arzt in Warschau, hat viele jüdische Patienten. Während der Besatzung durch die Deutschen arbeitet Sendler im Sozialamt. Heimlich organisiert sie Essen und Unterkünfte für bedrohte Juden, fälscht Papiere. Um in das ab 1940 abgeriegelte Warschauer Ghetto zu gelangen, beantragt sie Dienstaussweise der Sanitätskolonne. Offiziell bekämpft sie ansteckende Krankheiten. Stattdessen schmuggelt sie mit der Untergrundorganisation Żegota Kinder aus dem Ghetto: durch Abwasserrohre oder versteckt in Reise- oder Werkzeugkoffern. Danach bringt sie die Kinder in polnische Familien, Waisenhäuser, Klöster.

1943 fliegt Irena Sendler auf. Sie wird gefoltert und zum Tode verurteilt. Doch ihre Żegota-Kollegen schaffen es, die Wächter zu bestechen, und retten

so Sendlers Leben. Nach dem Zweiten Weltkrieg gerät sie in Vergessenheit. Erst in den 1990er Jahre machen US-Schülerinnen in einem Geschichtsprojekt auf sie aufmerksam. Daraufhin beschäftigte man sich auch in Europa mit ihren Rettungsaktionen, es erscheinen Bücher und Filme über Sendler, sie erhält Auszeichnungen. Sendler stirbt mit 98 Jahren in Polen.

Aufrechte Ärztin: Adélaïde Hautval

Auschwitz, 1943: Als Adélaïde Hautval realisiert, dass dort medizinische Menschenversuche stattfinden, gibt es für sie nur eine Option: „Ich bin absolut dagegen.“

1906 geboren, studiert die Pastorentochter in Straßburg Medizin und wird Fachärztin für Psychiatrie. Unterwegs zu einem Krankenbesuch übertritt sie 1942 verbotenerweise die Demarkationslinie zum von Deutschen besetzten Teil Frankreichs. Prompt wird sie verhaftet. Weil sie sich mit einem selbst gebastelten gelben Papierstern mit jüdischen Mitgefangenen solidarisiert, wird die französische Ärztin als „Juden-Freundin“ erst nach Auschwitz, später ins Konzentrationslager Ravensbrück deportiert.

Hautval soll bei der Zwangssterilisation jüdischer Gefangener assistieren. Doch sie widersetzt sich. Später erinnert sich Hautval an die Reaktion eines SS-Arztbesuchers auf ihre Weigerung: „Sehen Sie denn nicht, dass diese Leute ganz anders sind als Sie?“ Ich kann mich nicht hindern zu antworten, dass in diesem Lager ziemlich viele Leute anders als ich sind, beispielsweise er selbst.“ Sie bleibt bei ihrer Überzeugung und widersetzt sich den Experimenten an Menschen. Adélaïde Hautval hat großes Glück: Freundinnen in ihrem Block helfen ihr und sie kann einer Bestrafung entgehen.

Nach der Befreiung des KZ Ravensbrück im Mai 1945 bleibt Adélaïde Hautval zunächst dort, um Kranke und Schwache weiterhin zu versorgen. Später sagt sie bei mehreren Prozessen gegen KZ-Personal aus. Juliane Ziegler

DER STAAT HILFT

Der Dienstherr schützt Schwangere, der Staat erstattet Kosten. Allerdings kann der Dienstposten anderweitig besetzt werden, bleibt man längere Zeit dem Dienst fern

Haben Soldatinnen den Verdacht, schwanger zu sein, gehen sie in der Regel zur Frauenärztin ihres Vertrauens. Die erforderliche Überweisung durch den Truppenarzt ist Routine. Sobald eine Soldatin weiß, dass sie schwanger ist, teilt sie das und den mutmaßlichen Tag der Entbindung dem Disziplinarvorgesetzten oder der Truppenmedizin mit. Vor allem in den ersten Monaten kann die Schwangerschaft noch scheitern. Auch das wäre dienstlich mitzuteilen.

Die Einheit muss Bescheid wissen, um die Kameradin vor Tätigkeiten zu schützen, die das Wohl von Mutter und Kind gefährden könnten. Auf Grundlage einer truppenärztlichen Begutachtung (90/5er) entscheidet der Disziplinarvorgesetzte, inwiefern die Soldatin ihren Dienst versehen kann. Er bespricht das auch mit der Schwangeren. Schwangere dürfen nicht zu bestimmten Tätigkeiten, zu zusätzlichen Diensten oder zu Nachtdiensten (20 bis 6 Uhr) herangezogen werden.

DIENSTPOSTEN IN GEFAHR?

Wer schwanger ist, wird früher oder später dem Dienst fernbleiben. Das darf den Gleichstellungsgesetzen zufolge (siehe Kasten) nicht zu Nachteilen im beruflichen Werdegang oder bei der Beurteilung führen. Konkret ist es so: Der Dienstposten wird sechs

Monate freigehalten. Wer länger in Elternzeit geht, hat bis Ende des zwölften Monats der Abwesenheit Anspruch auf einen gleichwertigen Dienstposten am Standort. Bleibt man darüber hinaus, ist auch eine Versetzung an einen anderen Standort möglich, was ein Sprecher der Bundeswehr aber als „Worst Case“ bezeichnet.

Teilzeitbeschäftigungen und familienbedingte Beurlaubungen dürfen sich nicht nachteilig auf das berufliche Fortkommen und die dienstliche

INFOS UND KONTAKTE

- ZDv A-2645_6: Vereinbarkeit von Familie und Beruf/Dienst (mit Checkliste für Schwangere)
- Verordnung über den Mutterschutz für Soldatinnen, §§ 2ff.
- Bundesgleichstellungsgesetz, Abschnitt 4
- Gesetz zur Gleichstellung von Soldatinnen und Soldaten, § 15
- Beratung zu Elternzeit und Elterngeld: sozialdienst.bundeswehr.de

Beurteilung auswirken, heißt es im Soldatinnengleichstellungsgesetz. Der Verwendungsaufbau ist dann neu zu planen. Zwei Einschränkungen gibt es bei der Teilzeit: Bei „wichtigen sachlichen Gründen“ und für seefahrende

Soldatinnen ist eine unterschiedliche Behandlung von Teilzeitbeschäftigten und Vollzeitbeschäftigten zulässig.

GELD FÜR ZIVILE KLEIDUNG

Die unentgeltliche truppenärztliche Versorgung gilt auch rund um die Schwangerschaft, die Entbindung, die Betreuung durch eine Hebamme und für Fahrtkosten. Welche Tests zur Überwachung der Gesundheit des Kindes und welche Kurse für die Schwangere bezahlt werden, weiß die Truppenärztin. Auch bei einem rechtlich zulässigen Schwangerschaftsabbruch, vor dem man sich beraten lassen muss, werden die Kosten übernommen (Bundesbesoldungsgesetz, § 69a).

Die Bundeswehr bietet Dienstkleidung für Schwangere. Möchte die schwangere Soldatin diese nicht tragen, ist ihr auf Antrag beim Disziplinarvorgesetzten das Tragen von Zivilkleidung zu genehmigen. Fürs Abnutzen der privaten Kleidung erhält man sogar eine Entschädigung (§ 69 Abs. 5 Bundesbesoldungsgesetz).

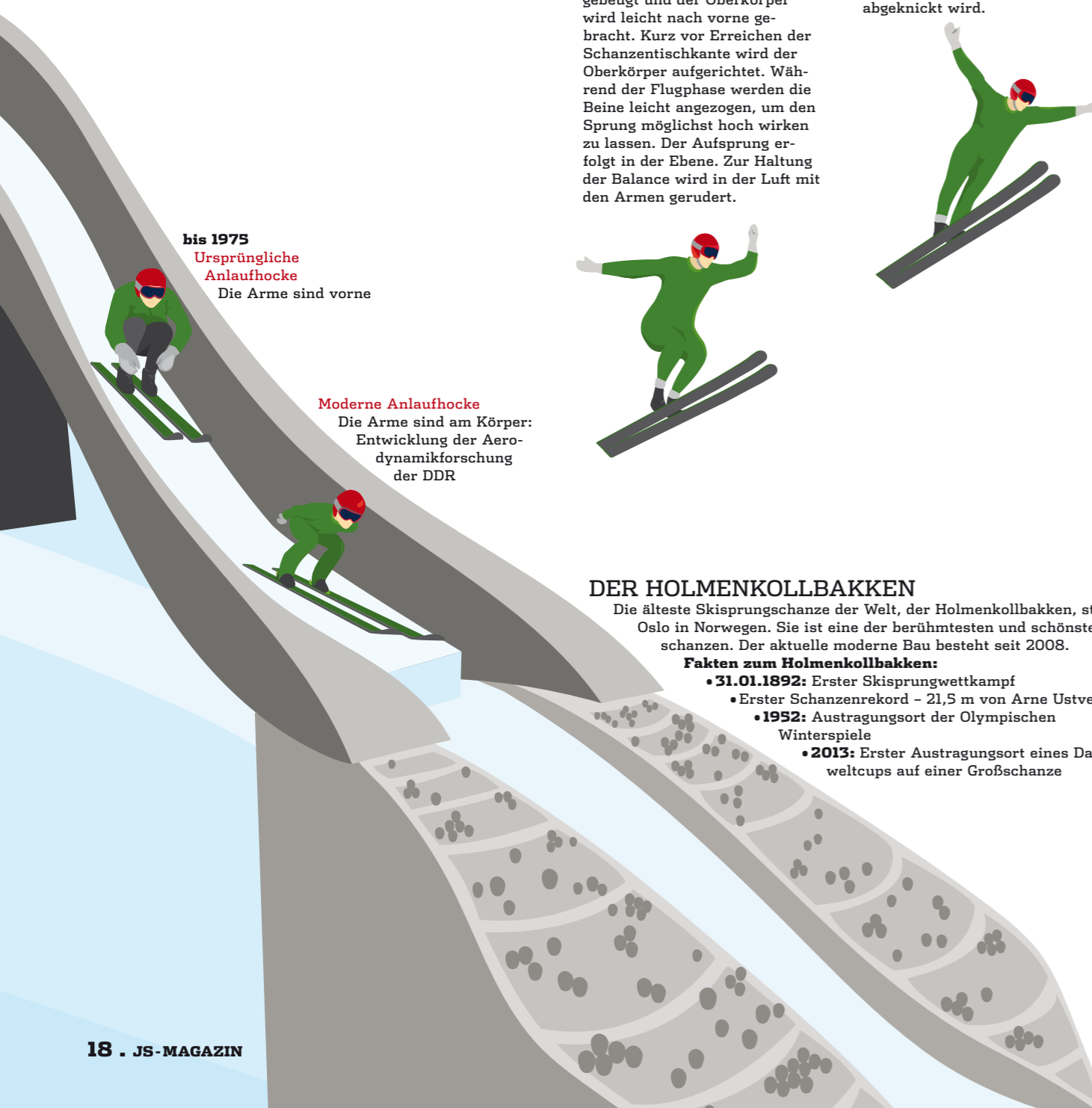
Bei Problemen mit Vorgesetzten rund ums Thema Schwangerschaft können mehrere Personen unterstützen: Spieß, Vertrauensperson, Gleichstellungsbeauftragte oder Militärpfarrer/-in wissen Rat und vermitteln.

Felix Ehring

Bald in JS: Infos für werdende Väter

IMMER WEITER

Große Schanzen, spezielle Technik, weite Flüge: die Geschichte des Skispringens



bis 1975
Ursprüngliche Anlaufhocke
Die Arme sind vorne

Moderne Anlaufhocke
Die Arme sind am Körper:
Entwicklung der Aerodynamikforschung der DDR

Ab 1800*
Optrakke-Stil
Beim Anlauf werden die Knie gebeugt und der Oberkörper wird leicht nach vorne gebracht. Kurz vor Erreichen der Schanzentischkante wird der Oberkörper aufgerichtet. Während der Flugphase werden die Beine leicht angezogen, um den Sprung möglichst hoch wirken zu lassen. Der Aufsprung erfolgt in der Ebene. Zur Haltung der Balance wird in der Luft mit den Armen gerudert.

Ab 1860-1890*
Sta-rak-Stil
Der Aufsprung ist in einen schrägen Hang verlegt. Die Sportler stehen nahezu aufrecht auf den Skiern. 1883 führt Torju Torjussen die erste Telemarklandung durch, bei der die Sportler mit einem Ausfallschritt landen.

Ab 1920: Die Knickvorlage, bei der die Hüfte um circa 90 Grad abgeknickt wird.



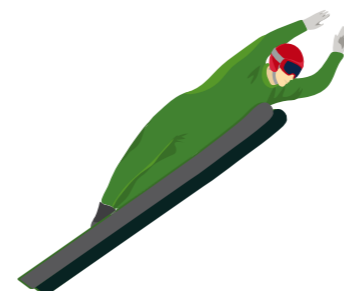
DER HOLMENKOLLBAKKEN

Die älteste Skisprungchanze der Welt, der Holmenkollbakken, steht in Oslo in Norwegen. Sie ist eine der berühmtesten und schönsten Großschanzen. Der aktuelle moderne Bau besteht seit 2008.

Fakten zum Holmenkollbakken:

- **31.01.1892:** Erster Skisprungwettkampf
- Erster Schanzenrekord - 21,5 m von Arne Ustvedt
- **1952:** Austragungsort der Olympischen Winterspiele
- **2013:** Erster Austragungsort eines Damenweltcups auf einer Großschanze

Ab 1930*
Gestreckte Vorlage
Um den Luftwiderstand zu verringern, wird weiter nach vorne gebeugt gesprungen. Dabei werden die Winkel in der Hüfte je nach Vorliebe unterschiedlich variiert. Es entstehen die Knickvorlage und die gestreckte Vorlage. Zunächst wird noch weiter mit den Armen gerudert. 1936 ist Josef Bradl der Erste, der die Arme gestreckt nach vorne führt, ohne zu rudern.



Ab 1950*
Däscher-Stil
(oder Fisch-Stil)
Entstand aufgrund wissenschaftlicher Forschung zur Luft als tragendem Faktor. Ziel war, „nach dem Absprung die Arme ganz ruhig an den Körper zu legen und die Hände neben den kaum noch geknickten Hüften wie Flossen zum Steuern des Fluges zu benutzen“.





Die Grafik stammt aus „Das Skibuch“, (Marmota Maps, Hamburg 2020)

1986
V-Stil
Jan Böklov entdeckt durch Zufall den V-Stil. Böklov kommt bei einem Sprung ins Trudeln, so dass er die Ski nicht mehr zusammenhalten kann und das bekannte „V“ entsteht. Anstatt abzustürzen, fliegt er jedoch deutlich weiter. Das Prinzip dahinter: Während des Sprungs „legt“ man sich auf ein Luftpolster, das einen weiter trägt. Die Tragfläche ist bis zu 28 Prozent größer als beim Parallelstil.



SKIFLIEGEN

Als eine Variante des Skispringens hat sich das Skifliegen etabliert. Die Sportler springen von deutlich größeren Sprungchanzen und erreichen Weiten von über 200 Metern. Ein Skiflug über 200 Meter dauert circa acht Sekunden. Sprungchanzen gelten ab einer „Hillsize“ (Distanz zwischen Schanzentisch und Ende des Landebereichs) von 185 Metern als Flugchanze. Derzeit sind fünf in Betrieb. Die größten Skiflugchanzen der Welt stehen in Vikersundbakken  und Planica  (Distanz zwischen Schanzentisch und Ende des Landebereichs: je 240 Meter). Bei den Frauen gibt es bislang noch keinen Skiflugwettkampf.

*Zeitliche Annäherung, da die Übergänge oft fließend waren

Weltrekord Frauen:
Daniela Iraschko-Stolz  200 m

Weltrekord Herren:
Stefan Kraft  253,5 m



LEBEN

BERUF DES MONATS



WASSER- VERSORGENGS- TECHNIKER Hüter der Pumpen

Timo Kleffmann (32) trägt in seinem Beruf große Verantwortung. Er sorgt dafür, dass Wasserwerke und Pumpen zuverlässig Trinkwasser aufbereiten und in Haushalte liefern.

Jeden Tag fährt Kleffmann zu den Anlagen in der Umgebung. Er nimmt Wasserproben, kontrolliert Messstände, prüft Rohre und Maschinen auf Funktionstüchtigkeit und Sauberkeit. Bei Fehlermeldungen im System muss er manchmal schnell handeln – oft klemmt eine Absperrklappe.

Kleffmann unterstützt auch den Prüfer, der regelmäßig die Filter kontrolliert. Das bedeutet: Er macht alles auf, säubert, spült die Filter. „Ich bin dann von oben bis unten nass“, sagt er. Gelernt hat er Elektriker und sich an der Abend-

schule zum Elektrotechniker weitergebildet. Vor drei Jahren hat er auf Wasserversorgungstechnik umgesattelt. Dass sein Beruf Zukunft hat, gibt ihm Sicherheit. „Elektrik, Wasserversorgung, Handwerkliches – die Aufgaben sind vielseitig“, sagt Kleffmann.

Oft arbeitet er allein. Umso mehr mag er die Tage im Team: wenn sie Anschlüsse bei Neubauten erstellen, Rohre verlegen oder Wasserleitungen austauschen.

- **Für wen?** Technikaffine Handwerker mit Hygieneverständnis
- **Mit was?** Keine Beschränkung, häufig mittlerer Bildungsabschluss
- **Für was?** Einstiegsgehalt: circa 2900 Euro brutto im Monat



FRAG DEN PFARRER! DER ABWESENDE BRUDER

TIM MAHLE,
Koblenz,
antwortet



Seit einigen Jahren verweist mein Bruder immer genau an meinem Geburtstag. Er entschuldigt sich immer und ich sage nichts. Aber eigentlich würde ich schon gern mit ihm feiern. Darf ich das von ihm verlangen?

Stellen Sie sich vor, Sie feiern Ihren nächsten Geburtstag und Ihr Bruder ist mit dabei. Was löst dieses Bild bei Ihnen aus? Wenn Sie den klaren Wunsch danach

verspüren, mit ihm zu feiern, folgen Sie Ihrem Gefühl. Brechen Sie Ihr Schweigen und sprechen Sie Ihren Bruder auf seine Abwesenheit an. Auch wenn Sie ihn natürlich nicht zur Teilnahme am Geburtstag verpflichten können, werden Sie auf diese Weise nicht nur mit Ihrem Bedürfnis erkennbar, sondern signalisieren Ihrem Bruder auch Interesse und erhalten eine Reaktion von ihm. Indem Sie mit ihm sprechen, können Sie

Missverständnisse ausräumen. Sie können Ihre Erwartungen aussprechen und umgekehrt mehr über Ihren Bruder und sein Verhalten erfahren. Möglicherweise ahnt er nichts von Ihrem Wunsch oder hat sinnvolle Gründe für seine Entscheidung, in den Urlaub zu fahren. Eine Lösung wäre, dass Sie Ihren Bruder nächstes Mal frühzeitig und verbindlich zum Geburtstag einladen. Oder Sie finden einen Termin, an dem Sie nachfeiern.

FANKURVE

KOPFBALL MIT HELM



Statt Bundesliga schaue ich inzwischen immer öfter die NFL, die National Football League. American Football also. Mit Helmen, Touchdowns und diesem komischen Ball, der aussieht, als hätte man wochenlang auf einem Fußball gehockt und ihn danach durch den Schlamm gezogen.

Die Einschaltquoten im Fußball ebbten ab. Die NFL hingegen investiert in Spiele in Frankfurt oder München. So viele Fans gibt es hier mittlerweile. Mit meinen Freunden haben wir früher über die Siege von Bayern, die Niederlagen von Schalke oder Werder gesprochen. Aber wir sind müde geworden, weil die Bundesliga so einseitig ist: Die Bayern haben eine Schwächephase und gewinnen mal nur 3:0 statt 6:0.

In der NFL gibt es wie im US-Sport üblich ein fast schon kommunistisches Ligasystem: Der Schwächste bekommt die besten Nachwuchsspieler. Zwar gibt es die Tom Bradys, die dieses System irgendwie aushebeln. Aber am Ende

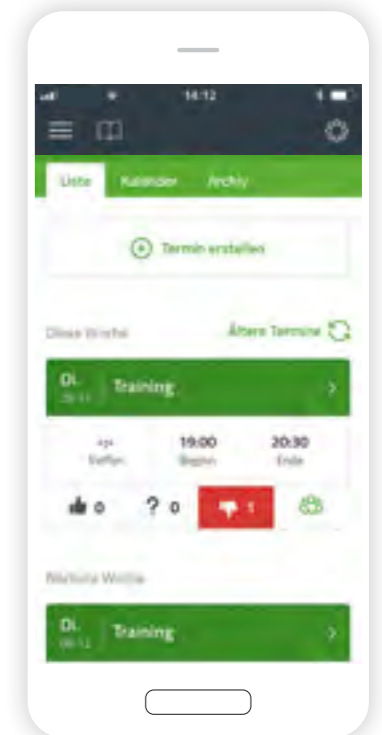
ist für eines in jedem Fall gesorgt: Spannung in den Play-offs, die dieses Jahr am 14. Januar beginnen.

Natürlich gibt es Schattenseiten im Football. Kopfverletzungen sind ein Problem, das die NFL noch immer nicht in den Griff bekommen hat. Etliche Ex-Profis starben an der Hirnkrankung CTE. Viele verloren vorher ihren Verstand.

Aber auch der Fußball ist davor nicht gefeit. Erste Studien legen Hirnschäden durch Kopfbälle nahe. Mich würde es nicht wundern, oft genug bin ich abends mit Kopfschmerzen ins Bett, und das, obwohl ich Hobbyspieler war (wenn auch gefühlt quasi ein Profi).

Wie wäre es also, wenn man die im Football verpflichtenden Helme auch im Fußball einführt? Das Spiel würde eine ungeahnte Komponente hinzugewinnen, wenn Fußballer bei Standardsituationen zum Helmkopfball hochsteigen müssten. Es wäre ein unvorhersehbares Chaos, das ich mir sogar wieder gerne anschauen würde. Henrik Bahlmann

APP DES MONATS



Ob Kicken oder Pritschen, „SpielerPlus“ hilft beim **Verwalten von Hobbymannschaften**. In der App legt ein Organisator sein Team an und lädt die Mitspieler per Link ein. Per Klick können diese fürs Training zu- oder absagen und vieles mehr, z.B. abstimmen, ob es danach zum Italiener oder zum Burgergrill geht.

WELTVERBESSERER



CO₂-EMISSIONEN AUF DER SPUR

Wer verursacht wie viel Treibhausgase? „Climate Trace“ will das so genau und zeitnah wie nie zuvor berechnen. Die Koalition aus Forschern, NGOs und IT-Spezialisten wertet dafür Satellitendaten mit künstlicher Intelligenz aus. Die Daten füllen Lücken in Emissionsberichten. Auf einer Onlinekarte konnte man zuletzt über 72000 große Quellen von Treibhausgasen ansehen, teils erkennt man Müllkippen oder Fabriken. climatetrace.org

FOTOS: WASSERVERBAND WITTLAGE / BUNDESWEHR, ANDREAS WEIDNER / PHILIPP REISS, PHILREISS.DE / JS-SCREENSHOT (2)



FÜR

Retten, helfen, aufklären, ausbilden: Vier aktive und ehemalige Soldaten und Soldatinnen erzählen von ihrem Ehrenamt

ANDERE

„MAN KANN ETWAS BEWEGEN“

Oberstabsgefreiter Patrick Höfler (36) trainiert Nachwuchskicker in seinem Heimatverein

Meine Feierabende laufen in der Regel so ab: Ich fahre nach Hause, trinke einen Kaffee und gehe dann auf den Sportplatz. Dreimal die Woche trainiere ich Jugendmannschaften, danach erledige ich Orgakram. An den Wochenenden sind Spiele oder Hallenturniere. Es vergeht eigentlich kein Tag, an dem ich nichts mit dem Verein zu tun habe.

Seit fünf Jahren bin ich Nachwuchstrainer bei unserem Heimatverein SC Wellendingen bei Rottweil. Mein älterer Sohn fing damals mit Fußball an und der Verein fragte unter den Eltern rum, wer Lust hat, im Training zu helfen. Ich meldete mich, weil ich das schon immer gern machen wollte und generell für den Fußball brenne. Inzwischen trainiere ich die D-Jugend, in der auch mein Sohn spielt. Ich will den Jahrgang weiter begleiten und die

Spieler in einigen Jahren an die Herrenmannschaft heranzuführen.

Neben dem Sportlichen versuche ich, den Kindern zu vermitteln, dass sie respektvoll miteinander umgehen. Damit die Jungs Spaß im Training haben, dürfen die Einheiten nicht zu hart oder langweilig sein. Der Lehrgang zum C-Trainerschein, den ich vergangenes Jahr gemacht habe, hat mir da sehr geholfen.

VIEL AUFWAND FÜR EIN EHRENAMT

Ich arbeite gern mit Kindern. Mir gefällt es, sie fußballerisch auszubilden, die Freude zu erleben, wenn sie ein Tor schießen. Man merkt, dass man etwas bewegen kann. Wir Trainer sind auch Freunde und Bezugspersonen. Es kommt schon mal vor, dass Kinder mich ansprechen, weil sie Probleme

in der Schule haben. Wichtig ist auch, dass man ein gutes Verhältnis zu den Eltern hat.

Zusätzlich bin ich seit einem Jahr als Jugendleiter für die komplette Jugendarbeit des Vereins zuständig. Ich stimme mich mit den anderen Trainern ab, halte Kontakt mit dem Verband, plane Turniere. Dafür sitze ich abends schon mal länger im Geschäftszimmer des Vereins und schreibe noch Mails.

Es ist viel Aufwand für ein Ehrenamt, aber ich mache es gern. Es lässt sich auch gut mit meinem Dienst vereinbaren. Ich habe das Glück, heimatnah eingesetzt zu sein. Und wenn ich im Sommer für ein Zeltlager ein paar Tage freinehmen muss, ist das nie ein Problem. Klar ist aber auch: Wenn mich meine Frau nicht so unterstützen würde, indem sie den Haushalt erledigt, wäre das alles nicht möglich.



Fast jeden Tag auf dem Sportplatz: Patrick Höfler auf dem Gelände seines Vereins SC Wellendingen, bei der Büroarbeit im Vereinsheim und beim Training mit der D-Jugend, in der sein Sohn spielt

„MANCHMAL IST MAN MACHTLOS“

Oberfeldwebel Christian Wießmeyer (34) fährt Rettungseinsätze

Ruhe bewahren und sich einen Überblick verschaffen: Das ist wichtig, wenn wir mit dem Rettungswagen vor Ort eintreffen. Ich schaue: Wer ist der Patient, braucht es Verstärkung, wen versorgen wir als Erstes, wenn es bei einem Autounfall mehrere Verletzte gibt? Wir stabilisieren Patienten, binden stark blutende Wunden ab oder verabreichen Schmerzmittel. Dann prüfen wir, welches Krankenhaus wir anfahren können, wo es die nötige Fachrichtung gibt und noch Kapazitäten sind – seit Corona ist das schwieriger geworden.

Bis vor kurzem war ich in München für die Bundeswehr als Notfallsanitäter tätig. Inzwischen diene ich im Sanitätsregiment Rennerod in der Allgemeinen Grundausbildung. Es gibt hier einige

Kameraden, die nebenher als Notfallsanitäter Rettungswagen fahren, als Minijob oder so wie ich ehrenamtlich.

Ich bin mit dem Deutschen Roten Kreuz groß geworden, war erst in der Jugendgruppe, habe dann die ganzen Weiterbildungen gemacht. Derzeit übernehme ich vier bis fünf Schichten in unserem Ortsverein, meist an den Wochenenden. Zusätzlich gebe ich Kurse in Erster Hilfe und leite Jugendgruppen an. Ich möchte jungen Leuten Wege aufzeigen, wie sie helfen können.

HEISSER TEE FÜR OBDACHLOSE

An ruhigen Tagen haben wir drei Einsätze, an anderen können es auch mal zwölf sein. Manche Patienten brauchen nur jemanden, der mit ihnen redet und



Christian Wießmeyer an seiner früheren Dienststelle am Bundeswehrkrankenhaus Koblenz

sie beruhigt. Aber es gibt auch Notfälle, bei denen wir wiederbeleben müssen. Leider geht das nicht immer gut aus. Ich versuche immer alles, aber ich kann nicht jedes Leben retten. Manchmal ist man machtlos. Das muss man sich immer wieder bewusst machen.

Frustrierend ist, wenn wir nichts tun können. Zum Beispiel, wenn wir im Winter zu Obdachlosen gerufen werden, die auf der Straße frieren. Wir versuchen, sie in eine Notunterkunft zu bringen, aber das klappt nicht immer oder die Obdachlosen wollen das nicht. Wir geben ihnen dann zumindest eine trockene Decke. Manchmal habe ich eine Kanne Tee dabei und biete ihnen einen Becher an. Das sind oft traurige Schicksale, die nachdenklich machen. Aber sobald der nächste Anruf kommt, muss man sich darauf konzentrieren.



Übung für den Ernstfall:
Lara Krapp bei der Strandwache an der Nordsee



„ERTRUNKEN IST ZUM GLÜCK NOCH NIEMAND“

Ex-FWDLerin Lara Krapp (20) engagiert sich als Rettungsschwimmerin

Jeden Sommer fahre ich für mehrere Wochen an die Nord- oder Ostsee. Dort leiste ich meinen Einsatz als Rettungsschwimmerin für die DLRG, die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft. Das ist eine tolle Zeit. Wir sind jeweils zu zweit für einen Strandabschnitt verantwortlich, halten Wache und leisten Erste Hilfe. Wir sind in Gemeinschaftsunterkünften untergebracht, wo man Freiwillige aus ganz Deutschland kennenlernt.

Schon als Kind war ich gern im Wasser, habe bei der DLRG in meiner Heimatstadt Landau in der Pfalz schwimmen gelernt und nach und nach die Schwimmbzeichen

gemacht. Den Küstenretter habe ich mit 16 absolviert und dabei gelernt, wie man durch Wellen schwimmt, Strömungen erkennt und Menschen aus dem Meer rettet.

EINSATZ BEI BOMBEN-ENTSCHÄRFUNGEN

Ertrunken ist während meiner Einsätze zum Glück noch niemand. Wir mussten aber schon mit dem Motorboot Leute an Land holen, die auf ihren Luftmatratzen abgetrieben waren. Ansonsten haben wir bei der Strandwache eher mit Hitzeschocks, Schnittverletzungen oder Fahrradunfällen auf der Promenade zu tun. Wir machen die medizinische

Erstversorgung und rufen den Rettungsdienst, wenn nötig.

Die DLRG ist nicht nur für die Wasserrettung zuständig, die Aufgaben sind total vielfältig. Bei uns in der Pfalz arbeiten wir mit der Polizei und der Feuerwehr zusammen. Wir unterstützen bei größeren Verkehrsunfällen, helfen bei der Suche vermisster Personen oder kümmern uns bei Bombenentschärfungen um Anwohner. Manche Einsätze können fordernd sein. Zum Beispiel, als ich vor einigen Jahren die erste Wasserleiche gesehen habe oder die Opfer bei einem Autounfall. Wir führen deshalb persönliche Nachgespräche mit Kollegen.

„ANDEREN GEHÖR VERSCHAFFEN“

Reservistin Sanata Doumbia-Milkereit (31) hilft Senioren und setzt sich für Frauenrechte ein

Mein ehrenamtliches Engagement hat oft mit eigenen Erfahrungen oder Erlebnissen zu tun. Während der Pandemie habe ich zum Beispiel als Reservistin Amtshilfe in Seniorenheimen geleistet. Mit einigen Bewohnern bin ich seitdem freundschaftlich verbunden. Ich gehe manchmal für sie einkaufen, besuche sie, helfe ihnen, wenn sie Probleme mit ihrem Handy haben.

Bis vor einem Jahr habe ich außerdem bei einem Verein hier in Osnabrück Deutschunterricht für geflüchtete Frauen angeboten. Auch weil ich aus eigener Erfahrung weiß, dass es nicht einfach ist, in Deutschland anzukommen. Ich glaube, die Frauen konnten sich gut mit mir identifizieren.

Aufgewachsen bin ich in der westafrikanischen Côte d'Ivoire – bei meinem Großvater und dessen vier Frauen. Ich bin ein uneheliches Kind und die Familie meines Vaters wollte nichts mit meiner Mutter zu tun haben, die

aus Mali stammt. Mein Vater war damals schon in Deutschland und holte mich nach, als ich sechs Jahre alt war. Ich lebte mit ihm und seiner neuen Frau, einer Deutschen. Bei ihr blieb ich, nachdem sich die beiden scheiden ließen. Es war keine einfache Kindheit und Jugend, aber ich habe mich durchgekämpft.

UNIFORMEN HABEN ETWAS BERUHIGENDES

Mit 18 zog ich aus, machte eine Ausbildung zur Erzieherin und finanzierte währenddessen mein Leben mit Nebenjobs. Später bin ich für vier Jahre zur Bundeswehr. Soldaten und Polizisten haben mich schon als Kind fasziniert, als ich die Anfänge des Bürgerkriegs in meiner Heimat erlebt habe. Uniformen haben etwas Beruhigendes für mich. Ein Zeichen, dass man anderen helfen will.

Seit einigen Jahren engagiere ich mich bei Terre des Femmes. Das ist eine

Sanata Doumbia-Milkereit diente vier Jahre bei der Bundeswehr, heute studiert sie und klärt auf Instagram über Frauenrechte auf



Organisation, die sich weltweit für die Rechte von Frauen einsetzt. Wir informieren zum Beispiel über weibliche Genitalverstümmelung, Zwangsehen oder Vielehen, also dass ein Mann mehrere Frauen hat. Das sind Dinge, mit denen ich in der Côte d'Ivoire aufgewachsen bin.

Frauenrechte sind aber nicht nur ein Thema in anderen Ländern, sondern auch hier in Deutschland, etwa wenn es um häusliche Gewalt geht. Deswegen ist es wichtig, dass man darauf aufmerksam macht und zeigt, wo Betroffene Hilfe finden können.

Wir organisieren Veranstaltungen und informieren in den sozialen Medien, in meinem Fall vor allem mit Posts und Videos auf Instagram. Ich habe es trotz meiner Geschichte geschafft, ein selbstbestimmtes und unabhängiges Leben zu führen. Deshalb setze ich mich für Frauen und Mädchen ein, die sich vielleicht nicht so gut Gehör verschaffen können.

Protokolle: Sebastian Drescher

„KRITISCHE STIMMEN SIND KAUM ZU HÖREN“

Die Theologin Regina Elsner erklärt, warum die russische Kirche den Krieg unterstützt und wie Christen in der Ukraine darauf reagieren

JS-Magazin: Welche Haltung hat die orthodoxe Kirche in Russland zum Krieg?

Regina Elsner: Die Kirche sagt, dass sie gegen Krieg ist, aber sie unterstützt die russische Regierung. Patriarch Kyrill, das Oberhaupt der Russisch-Orthodoxen Kirche, rechtfertigt den Krieg bei seinen öffentlichen Predigten und Ansprachen als Verteidigung gegen einen Angriff von außen. Die Ukraine empfindet man dabei als Teil des eigenen Territoriums. Wie die russische Regierung behauptet die Kirche, man verteidige dort die eigenen Gläubigen gegen den Westen, der ganz anders sei als die russische Gesellschaft.

Warum erkennt die Russisch-Orthodoxe Kirche die Ukraine nicht als eigenständigen Staat an?

Das hat historische Gründe. Die Kirche beruft sich auf die gleichen Wurzeln von Ukrainern und Russen, sie seien schon immer gemeinsam orthodox gewesen und die Kulturen und Wertvorstellungen seien eins. Deswegen könne es keine Trennung und keine eigenständige Entwicklung in der Ukraine geben.

Warum hat die russische Kirche ein Problem mit dem „Westen“?

Es gibt schon lange antiwestliche Vorstellungen in der Kirche. Es wird gesagt: Der Westen sei moralisch verkommen, die Religion spiele keine Rolle mehr, die traditionelle Familie werde vernachlässigt und stattdessen Frauenrechte gestärkt und homosexuelle Beziehungen anerkannt.

Wie können Vertreter der Russisch-Orthodoxen Kirche ihre Zustimmung zum Krieg mit christlichen Werten vereinbaren?

Das funktioniert, weil die Kirche den Krieg als Verteidigung „wahrer“ christlicher Werte versteht. Das ist von den sehr konservativen Vorstellungen, die es auch bei uns gibt, gar nicht so weit

Prunkvoll, traditionell: Vertreter der orthodoxen Kirche bei einer Prozession in Moskau



entfernt. Auch Kirchen in Europa oder evangelikale Christen in den USA haben teilweise ein Problem, wenn es etwa um sexuelle Gleichberechtigung geht. In Russland kommt hinzu, dass sich die Haltung der Kirche mit den Staatsinteressen trifft. Das führt dann zu der Vorstellung, dass der Staat diese Werte mit Gewalt verteidigen müsse, weil sonst die Welt unterginge. Eben weil man glaubt, dass individuelle Menschenrechte dazu beitragen, dass die klassische Familie ausstirbt und damit die ganze Zivilisation.

Wie hilft das Putin?

Es hilft ihm, die Menschen für den Krieg zu motivieren, es gibt seiner Politik ein höheres Ziel. Putin und Patriarch Kyrill kennen sich seit Jahrzehnten, vermutlich sogar noch aus der Zeit, als beide mit dem russischen Geheimdienst KGB verbunden waren. Man kann sagen, dass sie die Ideologie hinter dem Krieg gemeinsam entwickelt haben.

Gibt es kritische Stimmen?

Ja, aber sie sind kaum mehr zu hören, weil das politische System Russlands Widerspruch schon seit Jahren unterdrückt und bestraft. Das gilt auch für Menschen in der Kirche. Knapp 300 Priester haben im Frühjahr in einem offenen Brief den Patriarchen dazu aufgefordert, sich gegen den Krieg auszusprechen. Insgesamt gibt es in Russland aber fast 40000 Priester. Das zeigt, wie wenig Leute sich noch trauen, öffentlich etwas zu kritisieren. Ich kenne viele Priester, die den Krieg kritisch sehen, das aber nicht öffentlich sagen.

Auch in der Ukraine gibt es orthodoxe Kirchen: Was haben die mit Russland zu tun?

ORTHODOXE CHRISTEN: STAATSNAH, FEIERLICH

Der Begriff „orthodox“ stammt aus dem Altgriechischen und bedeutet rechtgläubig. Die orthodoxe Kirche versteht sich selbst als die eine ursprüngliche Kirche, von der sich die anderen Kirchen im Laufe der Zeit abgespalten haben. Weltweit gibt es etwa 300 Millionen orthodoxe Christen. In Russland gehören schätzungsweise zwischen 60 und 75 Prozent der Menschen der orthodoxen Kirche an. In der Ukraine sind es etwa 60 Prozent.

Es gibt 15 orthodoxe Kirchen, sie sind rechtlich selbstständig und haben ein Oberhaupt, das Patriarch, Metropolit oder Erzbischof heißt. Ein Patriarch unterscheidet sich zwar rechtlich und geistlich nicht von anderen Bischöfen, steht ihnen aber als „Bruder unter Brüdern“ vor und vertritt die Kirche nach außen. Im Unterschied zu vielen Ländern Westeuropas, in denen Kirche und Staat getrennt sind, sind die orthodoxen Kirchen oft eng mit dem Staat verbunden.

Orthodoxe Gottesdienste wirken meist sehr feierlich. Sie sind durch jahrhundertealte Traditionen und rituelle Abläufe geprägt. Eine besondere Rolle spielen dabei gebetsartige Gesänge und die Verehrung von Heiligen mit Hilfe von Ikonen, also Bildern von Jesus, Maria und anderen Heiligen.

In der Ukraine gibt es seit dem Ende der Sowjetunion zwei große orthodoxe Kirchen. Eine davon war schon seit der Unabhängigkeit der Ukraine 1991 unabhängig von der Kirchenleitung in Moskau. Die andere hat sich am Tag des russischen Angriffs gegen den Krieg gestellt und deutlich gemacht, dass sie für die Eigenständigkeit der Ukraine eintritt.

Welche Rollen spielen die orthodoxen Kirchen im Leben der Ukrainer?

Glaube und Religiosität haben für die Bevölkerung schon vor dem Krieg eine große Rolle gespielt. Die ist jetzt noch größer geworden, weil Menschen in Krisenzeiten nach Antworten in Religionen suchen. Die Kirchen leisten viel Nothilfe. Seit November ist die Militärseelsorge mit Priestern verschiedener Kirchen fester Teil der Armee, davor gab es nur ehrenamtliche Militärseelsorger. Für das nationale Selbstbewusstsein der Ukrainer spielen die Kirchen im Krieg ebenfalls eine große Rolle. Sie sagen: Wir haben das Christentum besser verstanden als die Russen. Die Kirchen versuchen, sich zudem proeuropäisch zu positionieren. Das alles ist wichtig, um zu zeigen, wer man ist und dass man sich nicht von der Landkarte streichen lässt.

Interview: Sonja Poppe



Regina Elsner ist Theologin und forscht am Zentrum für Osteuropa- und internationale Studien (ZOiS) in Berlin zu orthodoxen Kirchen in Osteuropa.



Ukrainische Christen beim orthodoxen Osterfest 2022 in Saporischschja

1. Werde nervige Spitznamen aus der Schulzeit los.
2. Schlaf mehr! Schlaf hält gesund. Schlaf lässt einen jünger aussehen. Schlaf macht entspannt.
3. Gönn dir etwas, das man sich eigentlich nicht gönnt. Nein, wir meinen keinen Neuwagen! Geh zum Beispiel mit jemandem, der dir wichtig ist, mal in einem richtig guten Restaurant essen.
4. Reise in ein Land, über das du wenig weißt, zum Beispiel Albanien, Estland, Israel.
5. Sprich offen über deine Gefühle. Warum ist es eigentlich so schwierig, manche Dinge zu sagen? Weil man als junger Mensch stark sein möchte. Aber stärker ist, wer über seine Gefühle sprechen kann, über Liebe, Einsamkeit, Angst – all das. Versuch es vielleicht erst allein vorm Spiegel – oder schreib es auf. Und dann sag es.
6. Spring im Freibad vom Zehner.
7. Lerne die Grundlagen des Kochens: Wer weiß, wie man eine Soße macht, etwas paniert oder ein Pfannengericht kocht, kommt deutlich besser durchs Leben als alle, die Fertiggerichte erhitzen.
8. Entere eine Party von wildfremden Leuten.

9. Entschuldige dich bei einem ehemaligen Mitschüler/-in, dem/der gegenüber du dich damals schlecht verhalten hast.
10. Bau etwas an und ernte es. Kaum jemand weiß noch, wie lange Obst und Gemüse bis zur Ernte benötigen. Also: Kauf dir eine Tomatenspindel, Kräutersamen für den Balkon oder andere Dinge. Lass sie wachsen und genieße den Moment der Ernte!
11. Erlaube deinen Eltern, dein Kinderzimmer aufzulösen.
12. Lerne, kontrolliert zu trinken. Den Filmriss mit 20 erleben viele, aber erstens ist das auf Dauer ungesund und kann gefährlich werden, zweitens bist du für dich und dein Tun verantwortlich. Deshalb: Lern deine Grenzen kennen und die Macht des Wassers zwischendurch.
13. Erlebe einen Sonnenaufgang am Strand oder auf einem Berg.
14. Fahr ein paar Tage allein weg. Wer allein vereist, macht interessante Begegnungen – und lernt sich selbst noch etwas besser kennen.



FOTO: GETTY IMAGES/KLAUS VEDEFELT

30 DINGE BIS 30

Keine Sorge, am 30. Geburtstag ist das Leben nicht vorbei. Aber manches solltest du vorher erlebt haben oder lernen. Wir hätten da ein paar Vorschläge

15. Übernimm Verantwortung in der Familie: Wenn man volljährig ist, will man vielleicht erst mal raus aus allem – voll okay. Mit Ende 20 sollte man so weit sein, der Familie wieder mehr zu geben: die Oma öfter besuchen oder auch mal die Eltern fragen, wie es ihnen geht.
16. Wage eine radikal neue Frisur. Auch wenn es danebengeht, liefern Hipster-Schnauzer oder wasserstoffblonde Mähne witzige Beweisfotos für später. Aber...
17. Lass dich nicht von falschen Schönheitsidealen leiten: Es ist weitgehend egal, wie Augen, Nase und Mund im Verhältnis im Gesicht stehen. Wichtiger: Sich akzeptieren, auf den Charakter statt auf den Bizeps setzen. Je älter man wird, desto egal ist das Äußere. Wirklich!
18. Mach in einer fremden Stadt mit Freunden eine Nacht durch. Kurios wird es auch ohne Filmriss wie bei „Hangover“ (siehe 12.).
19. Denk über Geld nach. Das heißt nicht, dass du gleich groß an der Börse spekulieren sollst, aber lass dich mal zu Altersabsicherung, Bausparen, ETF etc. beraten. Eine Beratung ohne eigenes Gewinninteresse bieten die Verbraucherzentralen.
20. Etabliere mit deiner Jugendclique ein festes Treffen im Jahr. Egal ob Kanutour oder Grillabend – wenn ihr einen festen Termin habt, verliert ihr euch nicht so schnell aus den Augen.
21. Lies den Literaturklassiker, der im Bücherregal verstaubt. Es könnte sich lohnen.
22. Stell dich ans Karaoke-Mikro: Auch wenn du kaum einen Ton triffst, ist es ein ziemlich cooles Gefühl, sich überwunden zu haben.
23. Stürme als Erste/-r die Tanzfläche.
24. Finde deine Sportart. Vor allem wenn es um Teamsport geht, fängt man als Ü30-er nicht mehr so leicht etwas an.
25. Beende eine Beziehung richtig – nicht per SMS und Ghosting.
26. Gib dir ein Musikfestival, Dosenravioli und Tanzen im Regen inklusive.
27. Leg dein Handy ein ganzes Wochenende lang ab und stell am Montag fest, was du alles nicht verpasst hast.
28. Sieh deinem Paketboten in die Augen, wenn die x-te Onlinebestellung kommt und bedanke dich bei ihm/ihr. Noch besser: ein kleines Trinkgeld dazu.
29. Denk übers Kinderkriegen nach. Später geht auch noch. Aber so viel Energie wie jetzt hast du nie wieder.
30. Hör auf, dich für deine sexuellen Vorlieben zu schämen. Solange keine Gewalt im Spiel ist, ist es egal, was dir gefällt. Silke Schmidt-Thrö

ZU GEWINNEN

GARMIN OUTDOOR-UHR



Robust und funktional: Die Smartwatch Instinct Solar von Garmin bietet Fitnessfunktionen, Kompass, Höhenmesser und eine Solarzelle für längere Akkulaufzeit



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

Das Lösungswort im November lautete: Patrouille

Gewinner des Werkzeugkoffers ist: Nicoletta Scharfe aus 75015 Bretten

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

Fest-, Tanzraum	men-schen-ähnliches Säugetier		Auto-messe (Abk.)	Trauben-ernte	über-haupt	zittern	Stachel-tier		Back-werk	Baby-speise
				Ver-schleiß, Abnut-zung				6		Auto alten Typs
Schiff zum Über-setzen	1					bar-geld-loser Zahlungs-verkehr				
ausge-lernter Hand-werker		Mineral-wasser (Kzw.)		fröhlich	Laugen-oder Süß-gebäck					
						Kummer, Seelen-schmerz			3	
Ab-schieds-gruß (span.)	Lebens-hauch		Staat in Nahest, Persien	rückbez. Fürwort (1. Pers. Plural)		7	Blatt-gemüse			Wäh-rungs-einheit
schwarzer, metallisch glänzender Singvogel					8	als Anlage zugefügt				
		2		Senke im Gelände			Zucker-rohr-brannt-wein			
Gebets-schluss-wort		US-Bürger (ugs.)			italie-nisch: Liebe				4	
				landwirt-schaft-liches Anwesen			große Tür, Einfahrt			
			5							

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

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, BLUEJAYPHOTO / JENNY MAY-BARG

SEELSORGE

IN DER BUNDESWEHR

TERMINE

FRÜHJAHR UND SOMMER 2023

Soldatenrüstzeit

5. 2. – 10. 2. 2023 in Steingarden, EvMilPfarramtMuenster@bundeswehr.org, 0251/9327-5051

17. 7. – 21. 7. 2023 in Berlin, EvMilPfarramtAltenstadt@bundeswehr.org, 08861/9090-3031

Helm ab - Hut auf! Rüstzeiten für ausscheidende Berufssoldaten

13. 2. – 17. 2. 2023

12. 6. – 16. 6. 2023

EvMilPfarramtHusum@bundeswehr.org, 04841/7764-2006

Auszeit für Paare

17. 2. – 19. 2. 2023 in Steingarden, EvMilPfarramtFuessen@bundeswehr.org, 08362/509-5800

Familienrüstzeit

20. 2. – 24. 2. 2023 in Dießen am Ammersee,

EvMilPfarramtSaarlouis@bundeswehr.org, 06831/1271-2911



Soldatenrüstzeit,
27. 3. – 31. 3. 2023 in Berlin,
Infos: EvMilPfarramtAugust-dorfII@bundeswehr.org
05237/91-1685

Bikerrüstzeiten

11. 5. – 15. 5. 2023 in der Rhön, EvMilPfarramtDaun@bundeswehr.org, 06592/17-1146

20. 6. 2023 Bikertag in der Eifel,

EvMilPfarramtDaun@bundeswehr.org, 06592/17-1146

18. 8. – 20. 8. 2023 Biker unterm Birkenkreuz im Lager Ostenholz

(Truppenübungsplatz Bergen), EvMilPfarramtNienburg@bundeswehr.org, 05021/800-3751

Tagesrüstzeit,

3. 6. 2023 Busfahrt von Munster nach Hannover zur Gedenkstätte Ahlem mit Besuch der ehemaligen (jüdischen) Gartenbauschule, EvMilPfarramtMunsterI@bundeswehr.org, 05192/12-1802



EINE FRAGE AN: Ernst Raunig, Militärpfarrer, Evangelisches Militärpfarramt Flensburg:

TEXTEN ODER TELEFONIEREN?

Am liebsten telefoniere ich. Dabei kann ich mich direkt und schnell mit anderen austauschen. Lange Autofahrten werden dadurch kürzer. Die Stimme und damit die Stimmung des anderen

zu hören, hilft mir. Und wenn das Videobild dazukommt – natürlich nicht im Auto –, sehe ich auch die Gefühle, die sich im Gesicht der anderen spiegeln. Texten oder Chatten finde ich hingegen

ideal, um kurze Infos oder etwa Bilder zu verschicken. Im Einsatz und bei einer Seefahrt ist oft nichts anderes möglich. Wenn ich länger nicht bei meiner Familie oder bei Freunden

sein kann, schreibe und bekomme ich am allerliebsten Briefe und Postkarten. Da hat man Zeit, sich etwas zu überlegen. Das merke ich Briefen auch an, die ich erhalte.





Links: Militärbischof Bernhard Felmberg beim Gottesdienst zur Einweihung im Herbst. Mitte: Standortpfarrer Thomas Bretz-Rieck hat selbst Soldaten und Soldatinnen im Einsatz in Afghanistan begleitet. Rechts: Blick in den Innenraum von Haus Benedikt

EIN ORT, DER HALT GIBT

Seit Oktober erinnert eine Kapelle beim Einsatzführungskommando nahe Potsdam an den Bundeswehreinsatz in Afghanistan. Das Haus Benedikt lädt ein zum Erinnern, Gedenken, Kraft sammeln

Wer sich auf dem baumbewachsenen Gelände am Haupttor des Einsatzführungskommandos in Schwielowsee auf den Weg zum „Wald der Erinnerung“ macht, kommt nun auch an einer kleinen Kapelle mit sieben Ecken vorbei. Das Haus Benedikt wurde mit Originalteilen aus Afghanistan wiederaufgebaut. Es lädt zum Innehalten ein.

„Das Original wurde im Camp Marmal in Masar-i-Scharif von Soldatinnen und Soldaten erbaut“, erzählt Thomas Bretz-Rieck. Er ist seit Oktober evangelischer Militärpfarrer in Schwielowsee und hat selbst in Haus Benedikt in Afghanistan Gottesdienste gefeiert. Im trubeligen Militärcamp sei das Haus

ein Ort „wohltuender Einsamkeit“ gewesen, an dem man „mal für sich sein und auftanken konnte – auch unabhängig von religiösen Bedürfnissen“.

Zwar ist der Nachbau kleiner als das Original, aber das Haus Benedikt ähnele dem Original sehr.

EIN HAUS FÜR ALLE

Schließt man die Türen der Kapelle, findet man sich auch heute in angenehmer Stille wieder. Der Altar – errichtet aus einem Findling – und das hölzerne Lesepult stammen beide aus Afghanistan. Ansonsten ist der helle Innenraum weitgehend schmucklos.

Das Haus Benedikt soll „ein Haus für alle sein“, betont Militärpfarrer Bretz-Rieck: „Zur Bundeswehr gehören natürlich auch andersgläubige Menschen oder Menschen, die religiös ungebunden sind, und die sollen sich hier ebenso wiederfinden.“

Für den Pfarrer ist dies auch ein Ort, den Veteranen aufsuchen können. Das Haus helfe ihnen „bei der Erkenntnis,

dass es in diesem Einsatz Sinn gab – auch über die Kameradschaft hinaus“.

ZUR RUHE GEKOMMEN

Der evangelische Militärbischof Bernhard Felmberg hat den Neubau von Haus Benedikt mit vorangetrieben. „Als die Idee aufkam, waren alle begeistert“, sagt er rückblickend. „Viele haben mir erzählt, wie sie dort Ruhe gefunden haben, wenn Soldatinnen oder Soldaten ums Leben gekommen waren oder wenn zu Hause vielleicht ein Angehöriger krank war.“ Das Bedürfnis, neben dem Wald der Erinnerung solch einen Ort zu haben, sei spürbar gewesen.

Künftig soll das Haus Benedikt intensiv genutzt werden, etwa für Gottesdienste, an Todes- und Gedenktagen oder wenn Veteranen, Schulklassen oder Konfirmandengruppen zu Besuch kommen. Außerdem solle es Anstoß geben, darüber zu reden, „was Soldatinnen und Soldaten in Afghanistan erlebt haben, wie sie den Abzug empfunden haben und als wie sinnvoll oder nicht sinnvoll der Einsatz in Afghanistan empfunden wird“, sagt der Militärbischof.

KRAFTQUELLE FÜR VETERANEN

Eine ganz besondere Rolle spielt Haus Benedikt für Einsatzveteranen. „Dreimal war ich in Masar-i-Scharif“, berichtet Oberstabsfeldwebel a. D. Andreas Eggert vom Bund Deutscher Einsatzveteranen e. V., „und dieser Bau mitten in der Wüste war ein sehr schöner Ort der Ruhe. Gerade zum Schluss habe ich das Angebot intensiv genutzt, weil ich einen Ort zum Rückzug brauchte. Für viele Kameraden war es auch eine gute Anlaufstelle, um der Verstorbenen zu gedenken.“

Dass man das Haus Benedikt nach Deutschland geholt hat, findet Eggert wichtig: „Man hat in Afghanistan viele Dinge erlebt und konnte nur an wenig festhalten – und das ist unter anderem das Haus Benedikt“, stellt er fest. „Es ist eine wahnsinnig große Geste, dass man es nach Hause geholt hat.“ Das gebe den Veteraninnen und Veteranen Kraft, „weiterzumachen und zu sagen: ‚Wir sind nicht vergessen in der Gesellschaft. Man hat unser Haus Benedikt nach Deutschland gebracht, damit wir hier einen Ort haben, an dem wir über alles nachdenken können, denn in Afghanistan können wir es nicht mehr.“

Eggert nutzt diese Möglichkeit selbst. „Durch meine Traumatisierung konnte ich nie vollständig mit den Einsätzen abschließen“, sagt er. Im Haus Benedikt habe man die Möglichkeit, den Einsatz im geschützten Rahmen Revue passieren zu lassen. „Wenn ich im Wald der Erinnerung bin und an der Gedenkmauer stehe, berührt mich das wahnsinnig. Dann den Halt vom Haus Benedikt im Rücken zu wissen und von den Menschen, die dort mal aktiv waren, ist sehr hilfreich.“

Sonja Poppe

FOTOS: BUNDESWEHR, BENEDIKT TESENSOHN (2) / SONJA POPPE

**Hauptgefreiter FUAD A. (39),
Kraftfahrer**

- 1) Linseneintopf
- 2) Auf meinen nächsten Urlaub
- 3) Bessere Ausrüstung

**Oberstabsgefreite JULIA K. (22),
Stabsdienstsoldatin**

- 1) Spaghetti Bolognese
- 2) Auf eine Reise
- 3) Weniger Bürokratie

WAS IHR WOLLT

Soldaten vom Standort Wunstorf sagen, was sie denken.

Die drei Fragen diesmal:

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

**Stabsgefreiter NICK H. (21),
Stabsdienstsoldat**

- 1) Lachslasagne
- 2) Auf einen Urlaub in den USA
- 3) Vernünftige und sanierte Unterkinftungsgebäude

**Hauptgefreiter OLIVER R. (26),
Fotosoldat**

- 1) Cordon bleu mit Bratensoße und Schupfnudeln
- 2) Auf die nächste Panamareise
- 3) Effizientere Bürokratie

**Hauptgefreiter ALEXANDER P. (21),
Nachschubsoldat**

- 1) Cordon bleu mit Kartoffeln und Mischgemüse
- 2) Auf ein neues Auto
- 3) Weniger Bürokratie im Dienstalltag

**Oberstabsgefreiter ALEXANDER M. (30),
Stabsdienstsoldat im Geschäftszimmer**

- 1) Lachslasagne
- 2) Auf Urlaube
- 3) Eine bessere ärztliche Versorgung und eine bessere Wahrnehmung der Ärzte zur Einstufung des eigenen Gesundheitszustandes

**Unteroffizier LARS M. (19),
Fachinformatiker im IT-Bereich**

- 1) Überbackene Hähnchenbrust mit Schupfnudeln und Pfeffersoße
- 2) Einrichtung für die erste eigene Wohnung
- 3) Modernisierung der Unterkünfte und der Büros

• WUNSTORF

Die Soldaten und Soldatinnen des Lufttransportgeschwaders 62 sind auf dem Fliegerhorst Wunstorf stationiert.



SCHNEID'S AUS
UND STECK'S EIN!

WELCHE ANTWORTEN KÖNNEN SOLDATEN UND SOLDATINNEN IHREN KINDERN GEBEN?

„Papa/Mama, musst du jetzt in den Krieg?“

* „Nein, wir Soldatinnen und Soldaten gehen nicht in die Ukraine und mischen uns nicht in den Krieg dort ein. Wir passen mit unseren Freunden aus anderen Ländern auf, dass der Krieg nicht zu uns und unseren Freunden kommt.“

* „Nein, wir Soldatinnen und Soldaten mischen uns nicht in den Krieg in der Ukraine ein, wir beschützen euch hier vor dem Krieg.“

„Papa/Mama, kommst du wieder?“

* „Ja. Weil ich dich so liebe. Darum komme ich immer wieder zu dir zurück.“

„Wann kommt Papa/Mama wieder?“

Kinder bis zu ca. sechs Jahren haben noch kein abstraktes Zeitverständnis. Deshalb: **Vorstellungshilfen schaffen:**

„Papa/Mama kommt wieder,

* wenn xy Geburtstag hat.“

* wenn draußen die Bäume Blätter kriegen.“

WO FINDE ICH WEITERE INFORMATIONEN?

* Mehr Rat: evangelisch.de/ukraine-hilfe oder tinyurl.com/krieg-reden

* Kinder- und Jugendtelefon: 116 111; Elterntelefon: 0800 1110 550

Seite 4

JS TASCHENKARTE

SCHNEID'S AUS UND STECK'S EIN! Nr. 1/2023

MIT KINDERN ÜBER DEN KRIEG REDEN

WIE SPRICHT MAN MIT ÄLTEREN KINDERN ÜBER DEN KRIEG?

Kinder ab sechs Jahren setzen sich aktiv und selbstständig mit Themen ihrer sozialen Umwelt auseinander. Man sollte für die Kinder ansprechbar sein und sie selbst ansprechen, Gefühle und Fragen der Kinder erfragen, sie ernst nehmen und darauf eingehen. Kinder schnappen außerhalb des Elternhauses Informationen und Fehlinformationen über den Krieg auf und ordnen sie eventuell falsch ein. Darum: den Krieg nicht verschweigen und Kinder nicht mit ihren Fantasien und Gefühlen alleinlassen. Sie fragen, was sie wissen/gehört haben, Fehleinschätzungen korrigieren, realistische Informationen und Einordnungen geben, beruhigen. Zum Beispiel:

* „Der Krieg ist in der Ukraine, und den Menschen dort geht es schlecht. Deutschland und andere Länder, die unsere Freunde sind, versuchen, ihnen zu helfen.“

Seite 1

JS im Februar 2023



MIT ALLEN MITTELN? Die Nachwuchswerbung der Bundeswehr

PLUS:

Wohlfühlgames: Zocken und entspannen
Mein erster Marathon: Unser Autor hat gelitten

IMPRESSUM

JS MAGAZIN



Die Evangelische Zeitschrift für junge Soldaten und Soldatinnen

Im Auftrag der Evangelischen Kirche in Deutschland.
38. Jahrgang

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
Emil-von-Behring-
Straße 3
60439 Frankfurt am Main
Telefon: 069/580 98-270
Telefax: 069/580 98-163
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	9	8	4	1	7	5	6	3
6	7	1	3	5	2	9	4	8
5	4	3	8	9	6	7	1	2
7	8	5	2	3	1	4	9	6
4	1	2	5	6	9	8	3	7
3	6	9	7	4	8	1	2	5
9	5	6	1	8	3	2	7	4
8	3	7	9	2	4	6	5	1
1	2	4	6	7	5	3	8	9

FOTOS: BUNDESWEHR (9) / LUKAS FIALA

FOTO: PICTURE ALLIANCE, PANAMA PICTURES, CHRISTOPH HARDT

- * „Der Krieg ist nicht bei uns und wir sind davon überzeugt, dass er nicht zu uns kommt.“
- * „Du bist hier in Sicherheit, und ich bin bei dir und passe gut auf dich auf.“

WIE SPRICHT MAN MIT KLEINKINDERN ÜBER DEN KRIEG?

Kinder unter sechs Jahren haben eventuell nicht den Wortschatz, um ihre Gefühle auszudrücken. Sie drücken sich anders aus. Eltern sollten deshalb mögliche Belastungsreaktionen beobachten, etwa beim Zubettgehen: Wie gut schlafen die Kinder ein? Haben sie schlechte Träume? Klagen sie über „Bauchweh“? Fürsorglich für sie da sein: Kinder in die Arme nehmen, Kakao oder Tee kochen, die Zimmertüre offen lassen, ein Licht anlassen, über Sorgen und Fragen sprechen. Erklären, dass Sorgen und Angst normal sind, aber es auch Gründe gibt, weshalb man beruhigt sein kann. Ausdruckshilfen geben: die Kinder malen lassen (nicht nur die Angst, sondern auch die Sonne, die scheint, wenn die Angst nicht mehr da ist). Hilfreich bei akuter Angst: kaltes Wasser trinken, singen, tief atmen, etwas Schönes ansehen.

SOLLTEN KINDER NACHRICHTEN SCHAUEN?

Erst ab circa 13 Jahren ist es sinnvoll, dass Kinder (einmal am Tag, nicht ständig) die Nachrichten mit den Eltern

Seite 2

schauen und im Anschluss mit ihnen darüber sprechen können. Jüngere Kinder sollten nur spezielle Kindersendungen mit kindgerechter Berichterstattung anschauen (z. B.: „Sendung mit der Maus“; „Neuneinhalb“; „Logo“); immer in Begleitung von Erwachsenen, die Geborgenheit geben und auf Fragen antworten. Ansonsten: weg mit Zeitungen, Internet, Handy; Fernseher aus.

WIE KANN MAN ABLENKEN?

Tun, was einen selbst und die Kinder im Alltag stabilisiert: Alltagsroutinen beibehalten, positive Tätigkeiten fortsetzen (spielen, Sport, Hobbys, Ausflüge...), Kindern Zeit, Zärtlichkeit und Zuversicht geben.

WAS KÖNNEN KINDER TUN?

Mit Kindern besprechen, was sie als Antwort auf den Krieg tun können:

- * Ein Bild vom Krieg und vom Frieden malen.
- * Ein Bild / ein Plakat machen, das zeigt: Ich denke an die Menschen, denen es jetzt schlecht geht. Der Krieg soll aufhören.
- * Eine Kerze für die Menschen in der Ukraine anzünden.
- * Für die Kinder / die Menschen in der Ukraine beten.
- * Vom Taschengeld etwas für geflüchtete Kinder spenden.
- * Russischen Kindern in der Kita oder in der Schule keine Schuld geben. Sie können nichts für den Krieg.

Seite 3

FERNANDEZ GEGEN DEN STRICH



WWW.GEGEN-DEN-STRICH.COM