

# JS | MAGAZIN

DAS EVANGELISCHE MAGAZIN FÜR JUNGE SOLDATEN UND SOLDATINNEN 2/2023

## Ukraine

Kampf um  
Bachmut

## Kopfsache

Der erste  
Marathon

## Nachwuchs- werbung

Was läuft  
falsch?

# SCHÖN HIER!

Wohlfühlgames entspannen und  
können bei seelischen Problemen helfen.  
Unser Autor hat sie ausprobiert

ZU GEWINNEN!  
PS5





# WAFFEN UND WERBUNG

Seit einem Jahr tötet Russlands Regime ohne Skrupel und schickt die eigenen Soldaten in den Tod. In dieser Lage hat die Welt eine Verantwortung, die Menschen in der Ukraine zu beschützen, auch mit schweren Waffen. Nur wenn Putin kapiert, dass er den Krieg nicht gewinnen kann, gibt es Hoffnung auf einen Waffenstillstand und auf eine politische Lösung. Vom Grauen des Stellungs-kriegs berichtet unser Autor Till Mayer aus Bachmut (Seite 12).

Die Bundeswehr braucht mehr Personal. Bei ihrer Werbung um Nachwuchs bleiben zwei Dinge problematisch: erstens personalisierte Bw-Postkarten, die an Minderjährige verschickt werden. Mit Blick auf Daten- und Jugendschutz ist das fragwürdig. Zweitens die ewige Frage, ob Jugendoffiziere wirklich nur informieren oder ob nicht ein Ziel ihres Auftretens ist, dass Schülerinnen und Schüler denken: So will ich auch sein! Es ist verständlich, dass Schulen die Besuche von Jugendoffizieren als Werbung betrachten. Mehr zur Nachwuchswerbung: Seite 8.

Felix Ehring, Leitender Redakteur

## AUS DER REDAKTION



JS-Redakteur **SEBASTIAN DRESCHER** und Autor **MICHAEL GÜTHLEIN** waren im August 2022 auf der Gamescom in Köln unterwegs.

Drescher (hinten im Bild) hat dort für seinen Text über die Nachwuchswerbung der Bundeswehr recherchiert (Seite 8). GÜthlein hat auf der Messe Spiele wie „Farewell North“ entdeckt, die sich mit der Psyche beschäftigen (Seite 22). Zum Abschluss spielten beide eine Partie „Tekken“ und stellten fest: Alte Konsolenspiele machen zu zweit mindestens genauso viel Spaß wie spektakuläre Neuerscheinungen.

## JS FOLGT UNS AUF INSTAGRAM: jsmagazin

Der Journalist **NILS HUSMANN** berichtet über seinen ersten Marathon (S. 28):



„Vergangenen Herbst bin ich das erste Mal im Leben 42 Kilometer gelaufen und habe es gerade so gepackt. Nun habe ich im Januar mit dem Training für einen Halbmarathon begonnen, der im März ansteht. Ich glaube, diese Distanz liegt mir mehr.“

FOTOS: LENA UPHOFF (2) / PRIVAT // COVER: KYLE BANKS, MOONEYE STUDIOS



8 Nachwuchswerbung: Was läuft falsch?



22 Schön hier! Wohlfühlgames entspannen. Unser Autor hat sie ausprobiert



28 Kopfsache: der erste Marathon

FOTOS: PICTURE ALLIANCE, DPA, ROLF VENNENBERND / PICTURE ALLIANCE, PRESSE- UND WIRTSCHAFTSDIENST, BERND KAMMERER / IRON GATE STUDIOS 2022

### 4 EINBLICK

## DIENTST

### 6 MAGAZIN

8 **VERZWEIFELT GESUCHT** Was läuft falsch bei der Nachwuchswerbung der Bundeswehr?

12 **UNTER DAUERBESCHUSS** Ein Bericht aus Bachmut von der ukrainischen Front

17 **MACH DIE TRUPPE FIT!** Wie man Übungsleiter wird

## INFOGRAFIK

18 **NEUE HEIMAT** In welche Länder und Regionen es die meisten Menschen zieht

## LEBEN

### 20 MAGAZIN

22 **ENTSPANNEN UNTER WIKINGERN** Als Wikinger, Gastwirt oder Gärtner: Wohlfühlgames helfen beim Entspannen

26 **HINGEHEN, MACHEN!** Die Fastenzeit kann man nutzen, um Dinge anzugehen

28 **IM ROTEN BEREICH** Unser Autor stellte bei seinem ersten Marathon fest: Es ist Kopfsache

30 **RATSEL** Playstation 5 zu gewinnen! Plus Sudoku

## SEELSORGE IN DER BUNDESWEHR

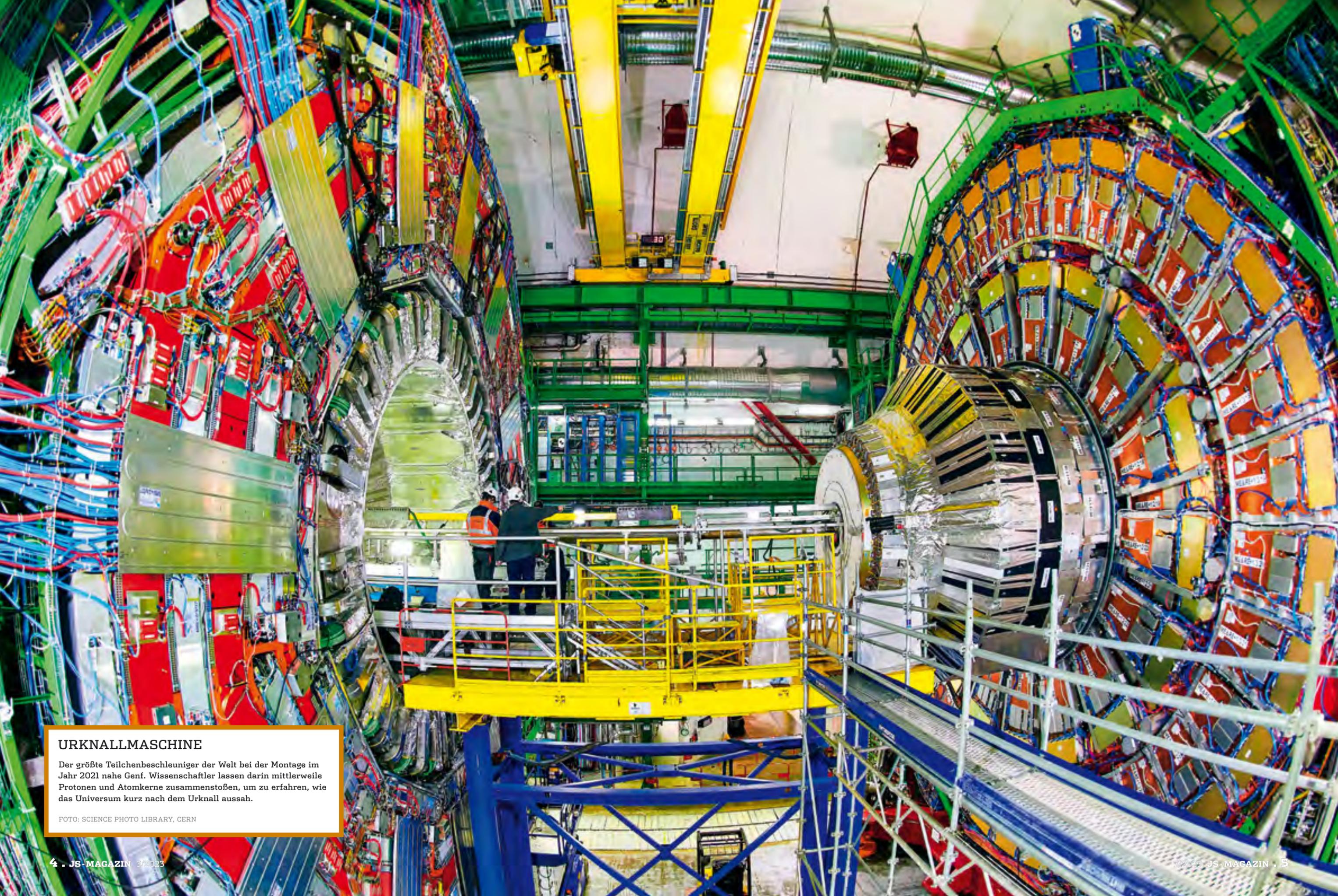
31 **RÜSTZEITEN** für Soldaten, Paare, Familien, Biker; Personalien: neuer „ASEM“-Pfarrer

32 **„ICH GEHE AUF DIE LEUTE ZU“** Interview zur Militärseelsorge im Irak

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

35 **TASCHENKARTE: WELTRAUMKOMMANDO, VORSCHAU, IMPRESSUM**

36 **TASCHENKARTE, CARTOON**



## URKNALLMASCHINE

Der größte Teilchenbeschleuniger der Welt bei der Montage im Jahr 2021 nahe Genf. Wissenschaftler lassen darin mittlerweile Protonen und Atomkerne zusammenstoßen, um zu erfahren, wie das Universum kurz nach dem Urknall aussah.

FOTO: SCIENCE PHOTO LIBRARY, CERN

# DIENST

## WIR BLEIBEN DRAN!



**RECHTSEXTREME UND REICHS-BÜRGER GIBT ES** auch in der Truppe. Sind sie Berufssoldaten, ist es für den Dienstherrn bisher schwierig, sie zügig zu entlassen. Das will das Verteidigungsministerium (BMVg) ändern. Eine Entlassung soll bald durch einen Verwaltungsakt möglich sein, um ein langwieriges gerichtliches Disziplinar-

verfahren zu vermeiden. Ein im BMVg erstellter Gesetzentwurf sehe hierzu den Entlassungsgrund der **fehlenden Verfassungstreue** vor, teilt das Ministerium mit. Weiterhin gelte dabei, dass alle Grundsätze eines rechtsstaatlichen Verfahrens eingehalten werden. (Das Symbolbild zeigt Rekruten bei der Vereidigung.)

## FÖRMLICHE ANERKENNUNG



Hier sehen Sie einen Puma. Er ist ein anmutiges Tier und nach dem Jaguar die zweitgrößte Raubkatze Amerikas. Wikipedia schreibt: „Pumas sind sehr **beweglich und kräftig**.“ Wir verleihen allen Leuten im Bereich der Rüstungsindustrie und in der Bundeswehr eine förmliche Anerkennung, die dazu beitragen, „ihren“ Puma auf ein ähnliches Niveau zu kriegen.



## FRAG DEN PFARRER! ANGST VOR DER BOMBE

**BERND KEHREN,**  
Mayen,  
antwortet



**In meiner Familie haben einige Angst vor einem Atomkrieg und wollen einfach nur, dass der Ukraine-krieg aufhört. Meiner Meinung nach ist die Gefahr eines Atom-schlags gering - und man kann Russland doch nicht Teile der Ukraine überlassen. Wenn ich mit meinen Eltern darüber spre-**

**che, führt das immer zu Streit. Soll ich das Thema lieber sein lassen?**

Mir macht diese Drohung mit dem Atomkrieg auch Angst. Mich bedrücken die riesigen Zahlen an Toten und Verletzten. Wo soll das enden? Darf man so viele Tote in Kauf nehmen? Aber: Kann man einem

solchen Angriff mit unvorstellbaren Kriegsverbrechen in Europa zusehen, ohne der Ukraine zu helfen? Welche Länder werden die Nächsten sein? Kommt der Krieg auch zu uns? Es gibt drei Reaktionen auf Angst: Totstellen, Wegrennen, Angreifen. Putin setzt darauf, dass dieser Mechanismus unserer klaren Denken lähmt.

Darum: Lasst uns über unsere Angst sprechen: Wie sie uns lähmt. Wie sie den Angreifer stark macht. Wie wir mit ihr umgehen und leben können. Was stärkt uns: persönlich - in der Familie -, unter Freunden - in der Gesellschaft? Ich wünsche Ihnen gute Gespräche, In-den-Arm-Nehmen, gute Gedanken!

FOTOS: ZINO PETEREK / GETTY IMAGES, ISTOCKPHOTO / ARCHIV / PICTURE ALLIANCE, REUTERS, GLEB GARANICH / JS-SCREENSHOT



## KEINE STRATEGIE

Deutschland denkt zu wenig voraus, bemängelt ein Politikberater

**D**er Politologe Stefan Meister bemängelt, der deutschen Außenpolitik fehle strategisches Denken. Meister ist Experte für Russland und Osteuropa und berät seit Jahren deutsche Regierungen. Sowohl bei vorigen Bundesregierungen als auch bei der aktuellen vermisst er eine „strategische Außenpolitik“, wie sie etwa die USA betreiben. Meister kritisiert, dass es in Deutschland keinen Sicherheitsrat gibt, in dem führende Politiker und Fachleute Szenarien durchgehen und

Zu wenig Engagement von Deutschland? Ukrainischer Soldat im Juli 2022 vor einer Panzerhaubitze 2000

überlegen, wie zu reagieren wäre. Russlands Krieg gegen die Ukraine habe gezeigt, wie wichtig es sei, gezielter vorzuschauen.

Meister sagt im „Spiegel“, Deutschlands Regierungen hätten Russland viel zu lange Lügen und Täuschungen durchgehen lassen. Minister und Ministerialbeamte hätten es wegen der billigen Energie und der Sympathie von Wählern für Russland vermieden, auf Distanz zum Kreml zu gehen.

Russland werde künftig immer weniger Einfluss in seinen südlichen Nachbarländern ausüben können, sagt Meister. Er ist dafür, Ländern wie Georgien und der Ukraine eine Perspektive für einen EU-Beitritt zu geben, damit nicht der Einfluss Chinas oder der Türkei zunimmt.

## NETZFUND



**BIOMETRIE-GERÄTE** wurden in Afghanistan von deutschen und US-Soldaten genutzt, um Daten von Personen zu erfassen (Fingerabdruck, Name etc.). Ein IT-Experte hat nun mehrere der Geräte auf Ebay gekauft und darauf biometrische **Daten Hunderter Afghanen entdeckt**. Der „Bayerische Rundfunk“ erklärt mit Grafiken, wie die Geräte funktionieren und warum es gefährlich sein könnte, wenn sie in die Hände der Taliban fallen. [tinyurl.com/js-biometrie](https://tinyurl.com/js-biometrie)

## ZAHL DES MONATS

# 44

Prozent weniger **Emissionen** haben die rund 1500 Liegenschaften der Bundeswehr 2020/2021 im Vergleich zu 2005 verursacht. So steht es im Nachhaltigkeitsbericht des BMVg.



## VERZWEIFELT GESUCHT

**Was läuft falsch bei der Nachwuchswerbung? JS hat mit Experten gesprochen, die Bundeswehr auf der Gamescom besucht und einen Jugendoffizier begleitet**

**D**ie Gamescom in Köln ist ein Paradies für Zocker: Messebesucher können an Konsolen neue Spiele testen, auf großen Leinwänden laufen Trailer bildgewaltiger Adventure-Games, überall blinkt und lärmt es. Am Stand der Bundeswehr in Halle 10 geht es vergleichsweise gemächlich zu. Soldaten warten an Stehtischen auf Besucher. Ausgestellt sind eine kleine Aufklärungsdrohne und ein Quad mit Kettenantrieb. Plakate werben für den Dienst in der Truppe.

Wie andere Organisationen und Unternehmen will die Bundeswehr auf der Messe Kontakt zu jungen, computerinteressierten Besuchern knüpfen. Der Bedarf an IT-Kräften ist groß: 2022 war jeder fünfte Dienstposten

beim Kommando Cyber- und Informationsraum (CIR) unbesetzt. Auch in anderen Bereichen fehlt Personal, etwa bei den seegehenden Einheiten der Marine, in der Truppenmedizin oder den Piloten aller Teilstreitkräfte, berichtete die Wehrbeauftragte im vergangenen Jahr. Die Bundeswehr muss aber nicht nur Lücken füllen, sondern insgesamt mehr neue Rekruten gewinnen: Bis zum Jahr 2025 soll die Truppe von derzeit rund 183 000 auf dann 203 000 Soldaten und Soldatinnen anwachsen.

Um das zu erreichen, hat die Bundeswehr 2016 die „Trendwende Personal“ ausgerufen. Sie will den Dienst familienfreundlicher machen, Laufbahnwechsel erleichtern, die Beratung in

den Karrierecentern verbessern. Damit genügend Interessierte ihren Weg zu den Karriereberatern finden, muss die Bundeswehr in der Öffentlichkeit für den Soldatenberuf werben. Sie tut das mit TV-Spots und Doku-Serien im Netz, mit Ständen auf Festivals und Messen, mit Postkarten für Jugendliche und bei Besuchen in Schulen.

### KEIN FLUGSIMULATOR

Die Nachwuchswerbung sorgt immer wieder für Kritik. Die Vorwürfe: Die Werbung spreche auch gezielt Minderjährige an. Und sie zeige teils kein realistisches Bild, verharmlose den Dienst an der Waffe. Stimmt das? Und wie könnte es besser gehen?

Beispiel Gamescom: 2019 warb die Bundeswehr dort mit Plakaten im Stil von Ego-Shootern mit der Aufschrift „Multiplayer at its best!“ und „Mehr Open World geht nicht!“. Die Anspielung auf Videogames empfanden manche als Verharmlosung von Einsätzen in Kriegsgebieten. Drei Jahre später, im August 2022, wirkt der Auftritt auf der Messe zurückhaltender. Auf den Plakaten heißt es nun: „Grünzeug ist auch gesund für deine Karriere“. Und: „Nach der Schule liegt dir die Welt zu Füßen. Mach sie sicherer“. Offenbar soll jeder Bezug zu Videospielel vermieden wer-

den. Auch der Flugsimulator, mit dem Besucher bei früheren Messen eine Runde im Tornado drehen konnten, fehlt in diesem Jahr.

Stattdessen erklärt ein Offizier der Luftwaffe den Besuchern, welches Kartenmaterial die Flugsicherung nutzt. Neben ihm verteilt ein Marinesoldat Flyer, die zu einer Besucherfahrt einladen. Ein Sanitätssoldat hat einen Rettungsrucksack vor sich, aus dem er Tourniquets und Verbandsmaterial holt. Der Oberstabsgefreite erzählt von seinen Auslandseinsätzen und spricht offen über das „scharfe Ende“ seines Berufs. All das wirkt unaufgeregt und informativ. Aber ohne Mitmachaktion und echte Hingucker auch etwas langweilig.

### WAS BESONDERES MACHEN

Provokante Aktionen nutzten sich mit der Zeit ab, sagt Sascha Stoltenow. Der ehemalige Offizier ist Kommunikationsexperte und verfolgt seit Jahren die Nachwuchswerbung der Bundeswehr. Seit dem Ukrainekrieg sei das Militärische präsenter in der Öffentlichkeit, sagt er. Das trage dazu bei, dass sich junge Leute wieder mehr mit dem Wehrdienst auseinandersetzen. Bei der Personalgewinnung gehe es aber auch darum, inhaltlich zu überzeugen, sagt Stoltenow: „Die Bundeswehr steht seit dem Aus der Wehrpflicht noch stärker



Erstkontakt: Auf der Gamescom in Köln informieren Soldaten über den Sanitätsdienst (2022).

Foto links: Ein Zivilist in geliehenem Flecktarn am Stand der Bundeswehr auf einer Fitnessmesse (2019)

FOTOS: PICTURE ALLIANCE, GEISLER FOTOPRESS, CHRISTOPH HARD / SEBASTIAN DRESCHER / BUNDESWEHR, CASTENOW GMBH (2) / PICTURE ALLIANCE, EPA-EFE / SEBASTIAN DRESCHER



Wie im Film oder real? Die Web-Serien der Bundeswehr erreichen auf Youtube viele junge Leute

im Wettbewerb mit anderen Arbeitgebern. Und alle sagen: „Komm zu uns, hier kannst du was Besonderes machen.“

Diese Botschaft sollen auch die Doku-Serien der Bundeswehr auf YouTube vermitteln. Sie zeigen Soldaten und Soldatinnen bei der Grundausbildung, beim Fallschirmspringen oder auf See und werden hunderttausendfach geklickt. Es sei gut, dass die Bundeswehr mit den Serien Einblick in den Dienstalltag gibt und damit junge Leute erreicht, sagt Stoltenow. „Aber diese Einblicke sind eben gefiltert. Auch eine Dokumentation muss unterhalten und die Macher entscheiden jeweils, was gezeigt wird und was nicht.“

### SINN DES DIENSTES

Die ersten Serien wie „Die Rekruten“ oder „Kämpfe nie für dich allein“ über eine Dschungel-Übung des KSK verklärten den Dienst zum Abenteuer, kritisiert Stoltenow: „Das ist kein realistisches Bild.“ Näher an der Realität seien die Serien über den Mali-Einsatz oder die deutschen Panzereinheiten in Litauen. „Da gab es einen Lernprozess“, sagt Stoltenow. Mit den Themen Verwundung und Tod könnte die Bundeswehr aber insgesamt unverkrampfter umgehen. „Das wird nicht verschwiegen, aber eben auch nicht offen kommuniziert.“

Der Kommunikationsexperte wünscht sich, dass die Personalwerbung den eigentlichen Sinn des Dienstes stärker betont. Ein Vorbild sieht Stoltenow in der Kommunikation der schwedischen Armee. Diese habe vor rund zehn Jahren mit einer Aktion auf sich aufmerksam gemacht, bei der sie einen Container in der Fußgängerzone von Stockholm aufstellen ließ. Darin saß eine Person, die darauf hoffen musste, dass eine andere freiwillige Person sie ablöste. „Das hat eine Diskussion darüber angeregt, was man bereit ist, für andere aufzugeben“, sagt Stoltenow.

An Schulen werden die Aufgaben der Bundeswehr vermittelt. Dazu beitragen sollen Jugendoffiziere, die Vorträge halten oder Klassen bei Ausflügen begleiten, etwa zu Gedenkstätten. Die Jugendoffiziere betreiben keine Nachwuchswerbung, betont die Bundeswehr, sondern sie unterstützen in der politischen Bildung. Für Werbung und Rekrutierung seien die Karriereberater zuständig, die bei Berufsorientierungsmessen in Schulen über den Dienst in der Bundeswehr informieren.

JS hat im Dezember einen Jugendoffizier begleitet. Hauptmann Kurt Stiller besucht an diesem Morgen

eine Abiturklasse im Fach Politik am Grimmshausen-Gymnasium in Gelnhausen bei Frankfurt. Stiller trägt Uniform. Er stellt sich der Klasse vor, berichtet von seiner Laufbahn bei der Luftwaffe, erzählt von seinen Hobbys und seiner Familie. Bevor er mit dem Vortrag beginnt, bietet er den Schülern das „Du“ an und entschuldigt sich, falls er zu viele militärische Fachbegriffe verwende.

### NICHT WILLKOMMEN

Dann geht es um sicherheitspolitische Grundlagen und die Einsätze der Bundeswehr. Stiller hat den Vortrag schon oft gehalten, er spricht flüssig, stellt den Schülern Fragen. Etwa, was sie unter Sicherheit verstehen und was diese bedrohe. Mit einer Powerpoint-Präsentation erklärt er den sogenannten vernetzten Ansatz der deutschen Sicherheitspolitik, demzufolge Militär, Diplomatie und Entwicklungshilfe bei internationalen Krisen zusammenwirken sollen.

Soldaten sind nicht an allen Schulen willkommen. Die Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft (GEW) sieht die Zusammenarbeit zwischen Schulen und Bundeswehr kritisch, vor allem bei den Karriereberatern. „Wir lehnen das ab, weil die Berater bei Berufsorientierungsmessen auch Kontakt zu Minderjährigen aufnehmen“,



Schulbesuch: Jugendoffizier Kurt Stiller spricht über Auslandseinsätze und beantwortet Fragen zur Truppe

erklärt Martina Schmerr von der GEW. Jugendoffiziere sollten nur eingeladen werden, wenn die politische Ausgewogenheit im Unterricht gewährleistet sei. Ansonsten drohe eine einseitige Auseinandersetzung mit Themen wie Sicherheitspolitik oder Auslandseinsätzen.

Der Politiklehrer am Gelnhausener Gymnasium sieht das entspannt. Er lade auch andere Fachleute ein, die aus der Praxis berichten, sagt er. Und die Jugendoffiziere könnten eben bei bestimmten Themen eher das Interesse der Schüler wecken. Hauptmann Stiller bleibt in seinem Vortrag an der Oberfläche, aber er beschönigt auch nichts. Als es um die Einsätze der Bundeswehr und die Landesverteidigung geht, betont er den Kern des Militärischen, „im Ernstfall von der Waffe Gebrauch zu machen“. Er sagt auch, dass er froh sei, wegen seiner Familie vermutlich nicht mehr in den Auslandseinsatz zu müssen. Und dass die Ausstattung vieler Soldaten noch immer sehr schlecht sei.

### FRAGEN ZUR AUSBILDUNG

Am Schluss der Doppelstunde ist Zeit für Fragen. Eine Schülerin erkundigt sich, ob zivil Angestellte der Bundeswehr die Grundausbildung durchlaufen müssen. Ein Klassenkamerad will wissen, ob man als Rekrut tatsächlich 50-mal die Waffen auseinandernehmen müsse, wie in den Serien zu sehen

sei. Und der Lehrer fragt, wie ein Studium bei der Bundeswehr abläuft. Stiller erzählt von seiner Zeit an der Universität der Bundeswehr in Hamburg, vom vollen Stundenplan, der Arbeit in Kleingruppen. „Man wird bezahlt fürs Studieren. Man hat einen Auftrag. Aber es hat auch viel Spaß gemacht“, sagt er. Auch wenn die Bundeswehr in Jugendoffizieren wie Stiller keine Werbeorgane sehen will: Sie hinterlassen Eindruck bei den Schülern und sorgen für Gesprächsstoff. Sie überzeugen nicht mit markigen Werbesprüchen, sondern im inhaltlichen Austausch und mit ihrem persönlichen Auftreten.

Jugendoffiziere seien für Schüler ein Erstkontakt zur Bundeswehr, sagt auch Wolf Gregis, der nach seiner Dienstzeit als Offizier und Einsätzen in Afghanistan Lehrer an einem Gymnasium in Rostock geworden ist. „Es sind Fragen da. In meinem Unterricht kamen öfter Schüler und Schülerinnen auf mich zu und fragten, ob sie bei der Bundeswehr eine Ausbildung machen oder dort studieren können“, erzählt Gregis. Er schlägt vor, auch Einsatzveteranen in Schulen einzuladen, die nicht in Hierarchien eingebunden seien und offen reden könnten. „Wir brauchen eine Vermittlung, die ungeschönt und glaubwürdig ist“, sagt er.

Scharfe Kritik gibt es an dem Versuch der Bundeswehr, Jugendliche früh für die Truppe zu interessieren. Jedes Jahr bekommen mehrere Hunderttausend Minderjährige Post von der Bundeswehr. Die personalisierten Postkarten sollen junge Menschen mit Ansprachen wie „Dein Talent macht Deutschland sicherer“ auf den Freiwilligen Wehrdienst und Karrieremöglichkeiten bei der Bundeswehr aufmerksam machen.

### KEINE NORMALE FIRMA

Die Postkarten erweckten den Eindruck, dass der Beruf des Soldaten ein großes Abenteuer sei, sagt Pastor Jasper von Legat, Friedensbeauftragter der Bremischen Evangelischen Kirche. Die Gewerkschaft GEW kritisiert, dass sich die Werbung an Minderjährige richtet und deren Meldedaten an die Bundeswehr weitergegeben werden. „Das ist ein Privileg, das kein Arbeitgeber hat, auch keine andere staatliche Stelle“, sagt Martina Schmerr von der GEW.

Die Bundeswehr vergleicht sich gerne mit zivilen Unternehmen, auch die Soldaten am Messestand auf der Gamescom sagen das so. Aber sie ist eben kein gewöhnlicher Arbeitgeber. Was der Dienst in der Truppe mit sich bringt und im Ernstfall bedeuten kann, sollte die Bundeswehr in ihrer Nachwuchswerbung noch klarer vermitteln. Sebastian Drescher



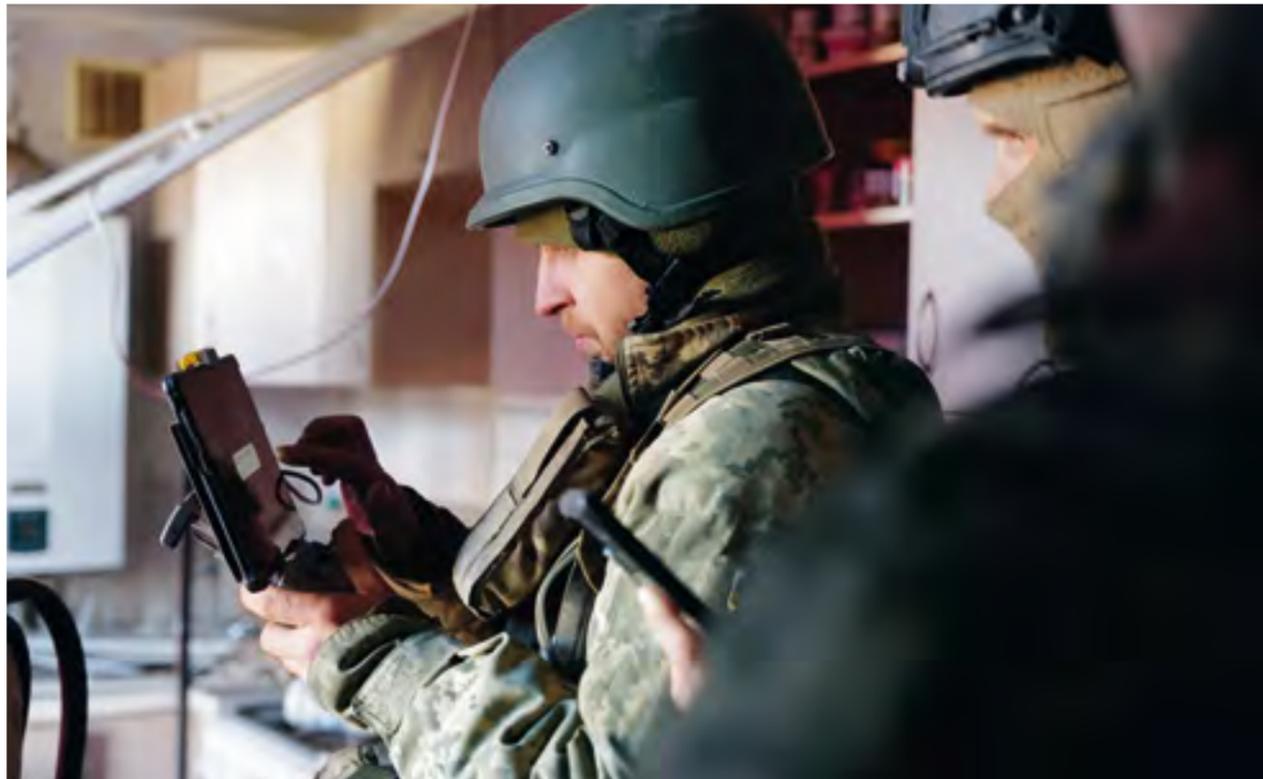
Uniform statt Kutte: der Karrieretruck der Bundeswehr auf dem Metal-Festival Wacken (2019)

# UNTER DAUERBESCHUSS

In der Frontstadt Bachmut kämpfen ukrainische Soldaten gegen die russischen Angreifer. Sie fragen sich, wann die letzten Zivilisten endlich die Stadt verlassen



Leben im Bunker: Ukrainische Soldaten haben sich im Keller eines Wohnblocks eingerichtet, nur wenige Meter von der Front entfernt



Oben: Über ein Tablet steuert Mykyta eine Drohne, die russische Stellungen aufklärt.  
Unten: Oleg hat sein ganzes Leben in Bachmut verbracht. Selbst jetzt will er die Stadt nicht verlassen

**M**kyta steht in einem grauen Wohnblock in einem Außenbezirk der Stadt Bachmut. Mit dem Tablet in seiner Hand steuert der 33-jährige Mannschaftssoldat eine Drohne, die Bewegungen russischer Soldaten aufklärt. Die umliegenden Straßenzüge sind hart umkämpft. Nur 300 Meter entfernt haben sich russische Soldaten verschanzt. Panzer, Artillerie, Grad-Raketenwerfer feuern in das Viertel. Immer wieder hört man Maschinengewehre bellen.

Seit einem halben Jahr versucht die russische Armee Bachmut einzukreisen. Im Einsatz sind dabei auch Söldner der privaten Wagner-Truppe. Im Januar haben die Angreifer den Nachbarort Soledar eingenommen und sind ihrem Ziel damit etwas nähergekommen. In Bachmut selbst rücken sie nur langsam vor. Es ist ein brutales Ringen um jeden Häuserblock, bei dem Angreifer und Verteidiger schwere Verluste erleiden.

Dabei ist Bachmut strategisch nicht besonders bedeutsam. Bei einer Einnahme durch Russland würde sich die Front nur um einige Kilometer verschieben. Weil die ukrainische Armee im Herbst die beiden Städte Liman und Isjum zurückerobert hat, könnte sie ein Vorrücken der russischen Truppen auf den wichtigen Ballungsraum Slowjansk und Kramatorsk weiterhin gut abwehren.

#### SYMBOL DES WIDERSTANDS

Dass der Kampf um Bachmut trotzdem so erbittert geführt wird, hat andere Gründe. Die russische Armee muss nach vielen militärischen Rückschlägen wieder Erfolge vorweisen.



Und für die Ukrainer ist Bachmut ein Ort des Widerstands geworden, der sogar in Volksliedern besungen wird.

Vor dem Krieg war Mykyta Künstler, nun ist er einer der vielen Freiwilligen in der ukrainischen Armee, die in Bachmut eingesetzt werden. Die Küche, in der er Stellung bezogen hat, erinnert an frühere Zeiten. Auf einem Regal grinst eine Katze aus Ton, daneben stehen Kochtöpfe. Eine Druckwelle hat Teile der Deckenverkleidung heruntergerissen. Die Fenster sind zersplittert, der Boden ist voller Glasteile. Ein Blick aus dem Fenster zeigt Zerstörung und ausgebrannte Wohnungen. Im Innenhof liegen Trümmerteile.

Mykyta ärgert sich, dass noch immer viele Zivilisten in Bachmut ausharren. „Es ist gut, wenn Menschen ihre Heimat lieben. Aber es ist verantwortungslos, jetzt in dieser Stadt zu bleiben, erst recht mit Kindern“, sagt er. Die Zivilisten machten die Situation noch komplizierter, weil die Soldaten im Kampf gegen die russischen Angreifer auf sie Rücksicht nehmen müssen. „Jeder muss verstanden haben, dass es hier schnell um Leben und Tod gehen kann.“

Oleg will nicht gehen. Zum Schutz vor der Kälte Mitte Januar hat der 81-Jährige seine schwarze Pelzmütze tief ins Gesicht gezogen. „Das ist alles, was ich noch an Holz habe“, sagt er und deutet auf eine Sitzbank vor dem mehrstöckigen Ziegelbau. Darunter sind Äste aufgeschichtet, die er in der Umgebung gesammelt hat. Auf der Bank liegen Holzstücke, die er von freiwilligen Helfern bekommen hat. Mit einer Säge bringt Oleg sie auf Ofengröße. In die Fensterrahmen hinter ihm sind Spanholzplatten und graue Plastikplanen genagelt, damit die eisige Luft nicht ins Haus zieht. „Ein Einschlag in der Nachbarschaft hat die Fenster eingedrückt“, erklärt Oleg. Ein paar Häuser weiter hat Beschuss ein Wohnhaus wie mit einem großen Beil gespalten und die oberen Stockwerke zum Einsturz gebracht.

#### KEIN WASSER MEHR

Oleg ist in Bachmut geboren und hat hier als Kranfahrer gearbeitet. Bis auf seine Fahrten als Marinesoldat hat er nicht viel von der Welt gesehen. Mit einem Holzstoß unter dem Arm steigt er langsam die Treppen nach oben und zieht die Wohnungstür auf. An einem Tisch sitzt seine Frau Luba im Kerzenlicht, neben ihr brollert ein kleiner Holzofen. „Dank dir, mein Oleg“, sagt sie, als er das Holz ablädt.

„Was für ein Elend“, sagt die alte Frau und schüttelt den Kopf. „Selbst Wasser zum Trinken ist ein Schatz gewor-



Ganz links: Die Rentnerin Luba sitzt im Kerzenschein in ihrer Wohnung. Die Versorgung mit Wasser und Strom funktioniert nicht mehr.  
Links und unten: Olga schenkt in einer Wärmestube Tee und Kaffee aus. Die zweifache Mutter ist trotz der dauernden Angriffe und der Zerstörung in Bachmut geblieben



den. Wir bekommen es von den Helfern, aus der Leitung kommt schon lange kein Tropfen mehr“, erzählt sie. Trotzdem wollen Oleg und Luba nicht weg: „Wir bleiben, weil das unsere Stadt ist. Wohin sollen wir auch gehen, und was erwartet uns dort? Zum Abschied sagt Oleg noch: „Ich laufe nicht vor den Russen davon. Egal, wie viele Bomben sie noch auf uns werfen.“

Laut der Militärverwaltung des Donezker Oblast lebten Mitte Dezember noch knapp 12.000 Menschen in Bachmut. Vor dem Angriff Russlands zählte die Stadt rund 74.000 Einwohner. Die ukrainischen Behörden riefen schon vor Monaten zur Evakuierung auf. Das Rote Kreuz und



Hilfsorganisationen boten spezielle Transporte für betagte und kranke Menschen an.

Wie viele Zivilisten derzeit noch in Bachmut leben, ist schwer zu sagen. Auf den Straßen sieht man kaum Menschen, alles wirkt wie leer gefegt. Doch wer geht bei Eiseskälte und unter Dauerbeschuss schon auf die Straße? Ab und an rattert ein Pick-up oder ein gepanzertes Fahrzeug der Armee über den Asphalt, vorbei an Häusern, denen Explosionen die Dächer weggerissen haben. Ganze Stadtteile von Bachmut sind zu Ruinenfeldern geworden.

### VERWUNDETE IM KELLER

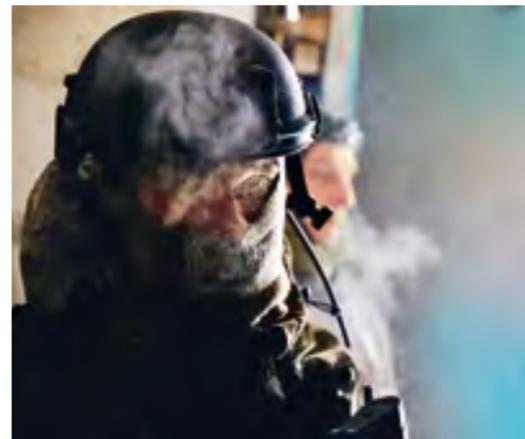
Geblichen sind vor allem Ältere, die an anderen Orten keine Zukunft für sich sehen. Auch manche Jüngere wie die 43-jährige Olga wollen ihre Heimatstadt nicht aufgeben. In einer Wärmestube im Stadtzentrum schenkt sie Kaffee und Tee an Besucher mit müden Gesichtern aus. Die Wärmestube wird von der Hilfsorganisation „Unity of People“ betrieben. Die Helfer verteilen kostenlose Lebensmittel, Medikamente und Wasser. An einem Tisch stehen Steckdosen zum Aufladen von Smartphones bereit, weil es in den Wohnhäusern keinen Strom mehr gibt. Dank einer kleinen Satellitenschüssel können die Besucher hier Nachrichten an Freunde und Verwandte schicken.

Olga erzählt, wie es in Bachmut früher war, von den Rosengärten, der berühmten Sektkellerei, den Salzstollen. Die Stadt zu verlassen kommt für sie nicht infrage, obwohl ihre zwei Kinder, sieben und zehn Jahre alt, ebenfalls bei ihr sind. Und obwohl es auch schon in der Nähe ihres Wohnhauses einen Einschlag gegeben habe. „Das war furchtbar für die Kinder. Ich habe mit ihnen gesprochen und ihnen die Lage erklärt. In gefährlichen Situationen soll man Angst haben, aber nicht in Panik geraten. Das hier ist unser Bachmut, wir lassen es uns nicht nehmen.“ Olga bleibt auch, weil sie hier anderen helfen kann, den Besuchern in der Wärmestube und den älteren Verwandten in der Stadt. „Es ist gut, etwas machen zu können in dieser schlimmen Zeit“, sagt sie.

Wie gefährlich der Verteidigungskampf für die ukrainischen Soldaten ist, zeigt sich an diesem Tag in der Stellung des Drohnenpiloten Mykyta: Über Funk sind plötzlich aufgeregte Stimmen zu hören. Eine Explosion hat in einer nahen Stellung drei Soldaten unter Trümmern begraben. Die sechs Überlebenden machen sich auf den Weg zu Mykytas Wohnblock. In einem Kellerraum finden sie Unterschlupf. Einen der Kämpfer hat die Druckwelle der Explosion besonders stark erwischt, zwei Kameraden haben ihn in die Mitte genommen und schleppen ihn in den spärlich beleuchteten Raum. Der Mann ringt auf einer Pritsche nach Luft. „Gleich kommt die Evakuierung, haltet euch bereit!“, sagt ihnen ein Soldat. Sie müssen noch einmal alle Kraft zusammennehmen und hoffen, bei der Evakuierung nicht unter Beschuss zu geraten.

Text und Fotos: Till Mayer

Unter Stress: Die Soldaten müssen in eisiger Kälte aushalten und können jederzeit beschossen werden. Nach einer Explosion haben sich sechs Soldaten in den Bunker gerettet. Drei ihrer Kameraden wurden bei dem Angriff getötet



# MACH DIE TRUPPE FIT!

Wer sportlich ist und anderen gern etwas beibringt, kann sich zum Übungsleiter ausbilden lassen. Der Lehrgang ist nicht ganz leicht, dafür kann man ihn auch privat nutzen

Die Übungsleiter (ÜbLtrBw) sind die Sportausbilder der Bundeswehr. Sie leiten an bei Ballsportarten, Fitnesstraining, Leichtathletik, Turnen, Schwimmen oder auch beim Orientierungslauf. Vor allem Unteroffiziere und Offiziere, aber auch Mannschafter erwerben diese Basisqualifikation für den Breitensport.

### KEIN SELBSTLÄUFER

Nur Berufs- oder Zeitsoldaten können Übungsleiter werden. Sie müssen eine Mindestverpflichtungszeit von vier Jahren und eine Restdienstzeit von einem Jahr haben. Am Lehrgang darf teilnehmen, wer gesund ist und einen Nachweis über den Basis-Fitness-Test hat, der bei Lehrgangsbeginn nicht älter als zwölf Monate sein darf. Soldaten und Soldatinnen der Mannschaftslaufbahn können den Lehrgang mit einer Ausnahmegenehmigung absolvieren, wenn sie eine Mindestverpflichtungszeit von acht Jahren haben und noch mindestens ein Jahr dienen. Fehlen in einer Einheit Übungsleiter, dann steigt die Wahrscheinlichkeit für eine Ausnahmegenehmigung (Tipp: Last-Minute-Übersicht im Intranet für Lehrgangplätze nutzen).

Für den Lehrgang wird der Einheitsführer Soldaten auswählen, die Sport als Hobby betreiben oder sportlich sind. Die letzte Entscheidung liegt beim

Disziplinarvorgesetzten. Der Innendienstleiter oder bei größeren Dienststellen der S1-Feldwebel fordert dann den Lehrgang an. Ist der Lehrgangsort zugewiesen, erhält der Soldat eine Kommandierung zur Sportschule.

Der Lehrgang wird nicht hinterhergeworfen, man kann durchfallen! Vorher muss man in seiner Dienststelle innerhalb von viereinhalb Stunden sechs Onlinemodule durcharbeiten und mindestens 70 Prozent der Prüfungsfragen im Abschlusstest

### WEITERE INFOS

Im Wiki-Service Bw im Intranet findet man folgende Inhalte:

1. Lernmanagementsystem der Bw (Zugang zu Onlinemodulen)
2. Link zum Regelungsportal (Dienstvorschrift und Handbuch)
3. Downloadseite der Bw-Sportschule

richtig beantworten. Die Module werden durch Infovideos unterstützt. Zum Lehrgangsbeginn in Warendorf darf der vorher absolvierte Test nicht älter als einen Monat sein. Zur Vorbereitung gibt es das „Begleitende Handbuch für die Ausbildung zum ÜbLtrBw“ und die Vorschrift A1-224/0-1 „Sport und körperliche Leistungsfähigkeit“. Beide sind im Intranet verfügbar.

Übungsleiter zu sein bedeutet in der Regel, dass man eine zusätzliche Aufgabe übernimmt. Das heißt: Man hat weniger Zeit für den eigentlichen Dienst. Wer Spaß daran hat, für den ist die Aufgabe als Übungsleiter eine schöne Abwechslung zum sonstigen Dienst. Für einen Laufbahnwechsel oder eine schnellere Beförderung hat die Qualifikation aber keinen entscheidenden Vorteil.

### PRIVAT NUTZBAR

Zwar entscheidet der Disziplinarvorgesetzte, aber Soldaten können sich natürlich freiwillig melden. Eigeninitiative ist sinnvoll. Vorher sollte man im Intranet die Daten der Lehrgänge abrufen und denjenigen vorschlagen, der nicht mit Übungen, anderen Lehrgängen oder Urlaub kollidiert.

Die Qualifikation ÜbLtrBw verfällt nach vier Jahren, wenn man keine Weiterbildung macht. Die Weiterbildung bei der Bundeswehr erfolgt dezentral bei oder über den zuständigen Sportlehrer. Die Verlängerung ist zu dokumentieren. Eine Übersicht der Sportlehrer gibt es ebenfalls im Intranet. Auf eigenen Antrag kann man den Übungsleiter beim Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) zum „Übungsleiter-C Breitensport“ umschreiben lassen und im eigenen Sportverein privat nutzen. Christian Peter



## LEBEN

## BERUF DES MONATS

**A**nna Wiens (24) hält hinter den Kulissen die Apotheke am Laufen. Die Pharmazeutisch-kaufmännische Angestellte, kurz PKA, bestellt Arzneien und andere Produkte und überwacht die Bestände im Lager. Sie verbucht gelieferte Ware und sortiert diese ein.

Anna Wiens muss den Überblick behalten und wissen, welche Waren wo bestellt werden. „Ohne uns kann die Apotheke zumachen“, sagt sie. Anrufe von Kunden sind eine willkommene Abwechslung. Wiens darf aber nur zu Kosmetik und Medizinprodukten wie Cremes beraten. Fragen zu verschreibungs- und apothekenpflichtigen Medikamenten gibt sie an dafür qualifizierte Kollegen ab.

Zu Wiens' Aufgaben gehört auch, das Lager sauber zu halten.

Sie mag an ihrer Arbeit, dass diese sich gut planen lasse. „Man kann sich darauf einstellen“, sagt sie. Und: „Man ist fast nie gestresst oder ausgelaugt.“

An ihrem Job gefallen Anna Wiens darüber hinaus die Entwicklungsmöglichkeiten. Sie kann sich zur Pharmazeutisch-technischen Assistentin weiterbilden oder künftig in anderen Bereichen arbeiten, beispielsweise bei einer Krankenkasse.

- **Für wen?** Zuverlässige und freundliche Teamplayer mit Organisationstalent
- **Mit was?** Hauptschulabschluss
- **Für was?** Einstiegsgehalt ab 2100 Euro brutto im Monat



**PKA**  
Ohne sie läuft nichts

?

FRAG DEN PFARRER!  
GROSSZÜGIGE TANTE

**FLORIAN HEMME,**  
Faßberg,  
antwortet



**Eine entfernte Tante hat mir überraschend eine größere Summe Geld geschenkt. Sollte ich mich nun öfter bei ihr melden? Das wirkt doch, als würde ich es nur wegen des Geldes tun.**

Die Frage zeigt, dass Ihnen Ihre entfernte Tante etwas bedeutet. Wäre dies nicht der Fall, hätten Sie das Geld stillschweigend genommen. Sie scheinen Ihrer Tante auch sehr wichtig zu sein,

weil Ihre Tante Sie mit dem Geld bedacht hat. Schließlich hätte sie das Geld auch für Luxusartikel ausgeben oder spenden können. Ihre Tante hat sich aber für Sie entschieden, damit Sie etwas mit dem Geld anfangen können. Es wird dafür Gründe geben. Sehen Sie den unverhofften Geldsegen als Möglichkeit, Ihre Tante besser kennenzulernen. Fragen Sie sie am besten, warum Sie ihr so wichtig sind, wieso sie gerade Ihnen das Geld gegeben hat

und keinem anderen. Von außen können wir nicht erkennen, was andere Menschen im Inneren bewegt. Dafür ist es wichtig, miteinander zu sprechen, um sich besser verstehen zu können. Schon in der Bibel lesen wir: „Der Mensch sieht, was vor Augen ist, Gott aber sieht das Herz.“ Sie haben einen Platz im Herzen Ihrer Tante. Sie wird sich freuen, wenn Sie sich bei ihr melden. Ich wünsche eine gute gemeinsame Zeit und wertvolle Gespräche.

FOTOS: PRIVAT / BUNDESWEHR, CARSTEN KÖNIG / PHILIPP REISS, PHILREISS.DE / JS-SCREENSHOT / PICTURE-ALLIANCE, ABACA

## FANKURVE

## MÜNZE STATT ELFMETER

**E**lfmeter sind eine seltsame Sache. Sie haben einen Hauch von mittelalterlichen Ritterspielen: Auge um Auge, Stolle um Stolle. Schütze gegen Torhüter.

Ich bin Torhüter, und jedes Mal, wenn es zu einem Elfmeter gegen mich kommt, denke ich: Was soll das eigentlich? Wer einmal im Tor stand und umsonst in eine Ecke gesprungen ist, weil der Schütze den Ball in die andere schiebt oder frech in die Mitte lupft, der weiß, wie schmerzhaft so ein Aufprall auf dem trockenen Rasen sein kann. Vor allem, wenn er für nichts ist.

Im Elfmeterschießen wird das zur Akkordarbeit. Im Minutentakt bekommt man einen neuen Gegner hingestellt, der einen wie bei den Ritterspielen wieder und wieder vom Pferd stößt.

Elfmeterschießen kann man trainieren, heißt es. Das haben auch die Spanier gesagt und übten die Schüsse vor der WM, um dann hochkant im Elfmeterschießen auszuscheiden.



Zum Elfmeter gehören viele Faktoren: das Gegenüber, die Fans. Mit Können hat es wenig zu tun. Bis ins Jahr 1970 wurde in DFB-Pokalspielen nach einem Unentschieden der Gewinner per Münzwurf ermittelt. Dann führte man das Elfmeterschießen ein. Aber Glück wurde so nur durch Glück ersetzt. Oder Pech durch Pech, wie im Fall des englischen Nationalteams.

Das Ergebnis sind tragische Helden, soweit das Auge reicht. Klar, auch strahlende Sieger, zumeist Torhüter, die dank einer glücklichen Fügung den Ball in die Magengrube geschossen bekommen. Aber ist der Drang nach dieser Heldensuche nicht aus der Zeit gefallen? Und vor allem die Suche nach dem, der es vergeigt? Dann lieber die Münze werfen und gemeinsam verlieren.

Vielleicht habe ich auch andere Gründe. Mein Team verliert die meisten Elfmeterschießen. Gehalten habe ich schon lange keinen mehr. Bitte, gebt mir die Münze zurück!  
Henrik Bahlmann

## APP DES MONATS



Hai-Fan? Mit dem „Oearch Shark Tracker“ **kann man Haien in den Meeren** folgen. Auf der Karte sieht man, wo „Fletcher“ und Co. abhängen (Spoiler: nicht in der Nordsee). Für jeden Hai zeigt die App auch Hintergrund- und Bewegungsdaten. Nicht nur Spielerei – die Organisation Oearch forscht damit.

## WELTVERBESSERER

STIMME FÜR  
GEFANGENE

Unfaire Prozesse und Todesstrafen – das iranische Regime geht brutal gegen Aktivisten und Demonstrierende vor (Foto: protestierende Iraner 2022). Deshalb übernehmen deutsche Politiker und Politikerinnen **Patenschaften** für Inhaftierte. Nachfragen bei Irans Botschaft und das Fordern einer Freilassung können etwas bewirken, schreibt die Internationale Gesellschaft für Menschenrechte, die Patenschaften vermittelt. igfm.de



Wikinger auf Abwegen: In „Valheim“ streifen Spieler durch Wälder oder stechen in See

Sanfte Sonnenstrahlen fallen durchs Geäst der Nadelwälder, Morgennebel liegt über den Wiesen. In Gestalt meines Wikingers pflücke ich Blaubeeren, fälle Bäume und bringe das Holz ins Lager, um das Feuer in Gang zu halten. Dann flicke ich in der Schmiede meine Rüstung und bereite Pasteten für die nächste Expedition in den Norden zu. Im Hintergrund dudelt dezente Flötenmusik. Ich bin entspannt.

Etwa 59 Prozent der Deutschen im Alter von sechs bis 69 Jahren spielen regelmäßig Videogames auf dem Smartphone, der Konsole oder auf dem PC. Das hat der deutsche Branchenverband „Game“ durch eine Umfrage herausgefunden. Während der Pandemie haben viele das Videospiele für sich entdeckt, auch weil eine Art von Spielen beliebter wird, die nicht auf Schlachten und Verfolgungsjagden baut: die „Wholesome Games“, Wohlfühlspiele. Eine feste Definition gibt es nicht, in der Regel handelt es sich um Simulationen, Jump 'n' Runs oder Rätselspiele, die ein idyllisches Setting haben, auf bunte Grafik und einen aufbauenden Spielverlauf setzen: Man erschafft und erreicht etwas, statt zu töten und zu zerstören.

### *Tiefgefühl der Kontrolle*

In der Pandemie haben sich Spiele wie „Stardew Valley“ und „Animal Crossing: New Horizons“ millionenfach verkauft. Die sind weder besonders originell noch übermäßig spannend oder komplex. Und gerade darin scheint ihr Reiz zu liegen. In „Stardew Valley“ bin ich die meiste Zeit damit beschäftigt, in Retro-2D-Grafik eine Farm aufzubauen: Gestrüpp mähen,



Heile Welt: In „Animal Crossing“ basteln Spieler ihre Trauminsel

Saatgut ausbringen, gießen, Blumenkohl und Salat ernten. In „Animal Crossing“ geht es darum, eine kleine Insel zu gestalten und andere Inseln zu besuchen.

„Spiele wie ‚Animal Crossing‘ zeigen nicht nur eine heile Welt, sondern geben uns auch ein Gefühl von Kontrolle zurück. Gerade in der Zeit großer Einschränkungen hat das vielen gefehlt“, sagt Benjamin Strobel. Der Psychologe ist einer der Moderatoren des Podcasts „Behind the Screens“, der Videospiele aus der Perspektive der Psychologie betrachtet. „Die Beschränkungen während der Pandemie waren für viele Menschen eine psychische Belastung. Wir mussten uns isolieren und konnten wenig tun, um an der Situation etwas zu ändern. Spiele haben es erlaubt, zusammenzukommen, auch wenn man sich physisch nicht treffen konnte.“

In vielen Wholesome Games muss man nicht schnell reagieren oder taktisch handeln. Die Spieler können sich nebenbei entspannt über Voicechats wie Discord unterhalten. Genau

so ging es mir während des ersten Lockdowns. Fast täglich traf ich mich mit Freunden auf einem Discord-Kanal. Wir sprachen über die neuesten Corona-Beschränkungen und spielten, mal zu acht, mal zu zweit. In unserer „Valheim“-Gruppe waren einige mit Jagen und Angeln beschäftigt, einer erkundete die Wälder, wieder andere bauten Lager. „Valheim“ zählt nicht strikt zu den Wholesome Games, weil es kriegerische Elemente enthält, aber man kann viel Zeit mit „Alltagstätigkeiten“ verbringen.

### *Mein Haus, meine Burg*

Für mich übt das Bauen den größten Reiz aus: Ich kombiniere Elemente wie hölzerne Bodenplatten, Steinblöcke und Balken und errichte Gebäude auf Lichtungen, Berggipfeln und an Flussmündungen. So entstehen trutzige Burgen, gemütliche Verschläge, sogar Kathedralen. Für das Spiel bringt mir das keinen echten Vorteil, ich mache es aus reiner Freude am Konstruieren.

Im Community-Netzwerk Reddit gibt es eine lebhaftige „Valheim“-Fangemeinde, die imposante Schlösser und Häfen hochlädt; viele Spielende stecken Hunderte Stunden in ihre Gebäude. Danach fühlt sich die Anerkennung von gleichgesinnten Häuselbauer-Wikingern durchaus „wholesome“ an.

Mir fällt auf, dass ich Tätigkeiten im Spiel schätze, die ich auch in Wirklichkeit gern ausübe. Ich wandere – im

# Entspannen unter Wikingern

**Inseln erkunden, Häuser bauen, Rüben ernten: Unser Autor fragt sich, warum er bei einfachen Tätigkeiten in Computerspielen so gut abschalten kann und welche Auswirkungen Games auf die Psyche haben**

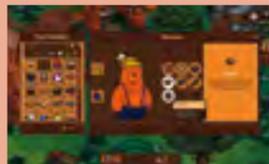
**D**as Handy vibriert. Auf dem Sperrbildschirm poppen Eilmeldungen auf. Hoffentlich nix mit Atombomben, denke ich, und wische hektisch über das Smartphone. Im Hintergrund piept die fertige Waschmaschine. Der Abgabetermin für den nächsten Text rückt näher und die Fenster müssten dringend geputzt werden.

Wenn mir alles zu viel wird und ich im Hamsterrad aus Arbeit, Haushalt, Social Media und Weltuntergangsnachrichten festzustecken scheine, setze ich mich an den PC und steure das kleine V-Symbol auf dem Desktop an. Kurz danach stehe ich als bärtiger Wikinger in einem Wald am Lagerfeuer. „Valheim“ heißt das Spiel, das in meinem Kopf klick macht und meine Gedanken auf Reisen schickt.



Salat ernten und Rüben züchten: Farmerglück in „Stardew Valley“

## Noch mehr Wohlfühlspiele



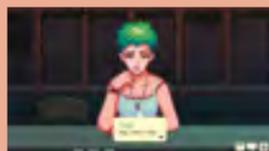
### Bear and Breakfast:

Als gemütlicher Bär versucht man, im Wald eine Pension für Touristen aufzubauen. Je komfortabler die Zimmer, je dekoriertes die Unterkunft, je köstlicher das Essen, desto zufriedener die zahlenden Gäste!



### Unravel 2:

Mit einer Figur aus Wollgarn hüpf und hangelt man sich an seinen eigenen Fäden durch eine malerische Welt und versucht, Kindern bei der Flucht aus einem Waisenhaus zu helfen. Besonderheit: Die Spielfigur kann sich in zwei Wollknäuelwesen aufteilen, um Rätsel zu lösen.



### Coffee Talk:

Entspannen im Café? Geht auch hier! Als Barista einer Bar hat man nichts anderes zu tun, als seinen Kunden spezielle Kaffee-Wünsche zu erfüllen und ihnen beim Quatschen zuzuhören. Im Hintergrund läuft Downtempo-Musik. Zu den Gästen zählen auch Elfen, Orks und Meerjungfrauen.



### Cloud Gardens:

Für Freunde dekorativer Schaukästen: Mit ein paar Klicks lassen sich trostlose Szenarien, die im Nirgendwo schweben, zu romantisch-überwucherten Gärten gestalten. Meditativ.



Welcher Wikinger hat die schönste Hütte? In „Valheim“ können sich Häuslebauer ausleben

Spiel erkunde ich unbekannte Flecken. Als Kind habe ich mit Lego gespielt, heute fehlen mir im Alltag handwerkliche Tätigkeiten – also baue ich Wikingerhäuser. Wenn die Tage kürzer und kälter werden, ist es manchmal leichter, mich nach der Arbeit mit einer Tasse Tee vor den PC zu setzen und virtuelle Rüben zu züchten, als mich noch einmal aufzuraffen, um im Nieselregen zu unserem Schrebergarten zu radeln.

Beim Gaming bin ich konzentriert, alles um mich herum ist vergessen. „Digitale Spiele sind viel immersiver als andere Medien, weil wir selbst zu Handelnden werden“, erklärt Strobel. „Immersion“ kommt von Immersion – Eintreten, Eintauchen. Und bedeutet, dass ein Mediennutzer die virtuelle Umgebung als real empfindet.

## Tetris hilft Traumatisierten

Gaming kann auch helfen, Krisen zu bewältigen. „Kommerzielle Spiele sind nicht von sich aus therapeutisch, können aber ein Hilfsmittel sein. Wichtig ist, dass sie immer in therapeutische Maßnahmen eingebettet sein sollten“, sagt Psychologe Strobel. Das kann sinnvoll sein, wenn beispielsweise jemand ohnehin Games spielt. „Dann kann man das Interesse eines Patienten an Spielen aufgreifen und in der Therapie nutzen“, führt er aus. „In einer Situation, in der jemand das Gefühl hat, er schafft nichts, kann man sagen: ‚Aber hier im Spiel hast du etwas erreicht!‘ Man kann versuchen, das zu übertragen: ‚Ja, stimmt, ich habe hier etwas geschafft, vielleicht kann ich das in einem anderen Lebensbereich auch.‘“

Schon seit einiger Zeit gibt es Versuche, Spiele gezielt zur Behandlung

Wohltuend: In „Farewell North“ bringt man Farbe ins Leben einer schwermütigen Frau



FOTOS: IRON GATE STUDIOS 2022 (2) / NITENDO / CONCERNEDAPE / ARMOR GAMES STUDIOS / ELECTRONIC ARTS INC. / TOGE PRODUCTIONS / NOIO / KYLE BANKS, MOONEYE STUDIOS

psychischer Erkrankungen einzusetzen. Manchmal sind das Spiele, die für diesen Zweck extra programmiert wurden, manchmal nutzt man kommerzielle Spiele, die ursprünglich nicht für den therapeutischen Einsatz gedacht waren, aber helfen können. Eine Studie hat gezeigt, dass depressive Patienten weniger grübelten, wenn sie eine Zeit lang das Actiongame „Boson X“ gespielt hatten. Andere Studien ergaben, dass Symptome von Soldaten, die an einer posttraumatischen Belastungsstörung litten, gelindert wurden, wenn sie „Tetris“ spielten. Das Daddeln half den Betroffenen, Flashbacks zu unterdrücken.

## Farbe ins Spiel bringen

Die Psyche wird in Spielen immer häufiger zum Thema. In „Farewell North“ zum Beispiel. Das Spiel erscheint voraussichtlich im dritten Quartal 2023,

ist aber schon als Vorabversion spielbar. Hier steuere ich einen Hund, dessen Besitzerin mit Schwermut und Trauer zu kämpfen hat. Ihre Welt ist trist und grau. Wenn ich den Hund bellen lasse, leuchtet die Umgebung auf. Ich befreie Vögel, sammle Blumen und Lichter, um Farbe in die Welt meiner Besitzerin zu bringen. Manchmal scheitert sie daran, über eine Brücke zu gehen, die aus ihrer Sicht zersplittert ist. Wenn ich es schaffe, die Brücke aus einer anderen Perspektive zu betrachten, wird sie passierbar. Der Programmierer von „Farewell North“, Kyle Banks, hat versucht, Erfahrungen mit düsteren Gedanken umzusetzen.

Banks betont, dass er kein Psychologe sei und sich das Spiel nicht für therapeutische Zwecke eigne oder eine psychische Erkrankung klinisch-akkurat abbilde. Es gehe ihm um den Umgang mit negativen Gefühlen. Trotzdem bezeichnet Banks sein Spiel als Whole-

some Game: „Ich würde sagen, dass das nicht nur bunte, knuddelige Spiele sein müssen, sondern Spiele, die erbaulich sind, auch wenn sie sich mit schweren Themen befassen. Ein Spiel kann trotz düsterer Elemente heilsam sein.“

Psychologe Strobel findet den Ansatz, psychische Erkrankungen in Spielen zu thematisieren, vielversprechend. Werde der Spieler aktiv und erhalte eine Reaktion darauf, dann könnten Spiele Lerneffekte auslösen. Sie seien ein gutes Medium, um die Perspektive Betroffener nachzuempfinden oder zumindest Verständnis dafür zu gewinnen.

Nach einem langen Samstag vor dem PC reicht es mir dann aber auch mal wieder. Ich logge mich aus, hänge die Wäsche auf und lese im Bett ein Buch. Morgen putze ich die Fenster. Und ich gebe endlich diesen Text ab. Auch das kann wholesome sein.

Michael Güthlein



**W**as nicht alles leuchten kann: Sterne in der Nacht, Rücklichter in der Dämmerung, das Meer am Morgen bei Sonnenaufgang, Kerzen am Abend. Leuchten lässt aufmerken: Schau, da hebt sich etwas strahlend ab, ist heller als der umgebende dunkle Rest. Licht ist gut. Es fängt den Blick ein.

Aber nicht nur Kerzen und Rücklichter, auch Augen können leuchten: Wenn man überrascht wird von einer guten Nachricht oder bei Geschenken, die tatsächlich freuen, bei Liebeserklärungen, die erwidert werden.

Die Fastenzeit nach Karneval regt üblicherweise nicht an zu derlei Genüssen oder Freuden. Es geht eher um Verzicht: auf Süßigkeiten, auf Alkohol, auf Handynutzung, auf Fleisch oder cholesterinhaltige Vergnüglichkeiten: Die „Sieben Wochen Ohne“ zwischen Aschermittwoch und Ostermorgen bereiten die Chance, etwas zu lassen, das man nicht wirklich braucht. Etwas wegzulassen kann helfen, Wesentliches, Gutes klarer zu sehen. In neuem Licht, vielleicht sogar leuchtend. Viele entdecken diese befreiende Erfahrung, manche verzichten jedes Jahr nach Karneval sieben Wochen. Andere verzichten erstmals.

### WENIGER GRÜBELN!

Aber nicht nur auf Genüsse lässt sich verzichten: Wie ist es, wenn man das Zaudern und Grübeln auch einfach sein lässt? Sieben Wochen entschieden – ohne Verzagtheit, das ist das Motto in diesem Frühjahr: weil man sich etwas Gutes zutraut. Das kann Chance und guter Vorsatz sein. Und könnte Sinn machen.

Zum Beispiel, wenn man sich traut und ein Herz fasst und den Spieß endlich auf etwas anspricht, das schon lange überfällig ist. Offen, deutlich, mit Klartext. Und mit schwierigen Passagen im Gespräch. Und am Ende nach einigem Hin und Her, Für und Wider und Ja und Aber dann mit Handschlag



Die Dinge angehen: Entscheidungen treffen, Gespräche führen, sich zur Liebe bekennen

### SIEBEN WOCHEN OHNE

„7 Wochen Ohne“ ist die Fastenaktion der Evangelischen Kirche. Das Motto ab Aschermittwoch (22.2.) lautet: „Leuchten! Sieben Wochen ohne Verzagtheit“. Die Idee: Ziele setzen, Fähigkeiten trainieren, Neues probieren. Infos und Kalender: 7-wochen-ohne.de



## HINGEGEHEN, MACHEN!

Die Fastenaktion der Evangelischen Kirche steht dieses Jahr unter dem Motto, die Dinge „unverzagt“ anzugehen. Militärpfarrer Uwe Rieske hat konkrete Vorschläge, wie man das umsetzt

einander in die Augen schauen und „Tschüss“ sagen. Und „Alles klar, danke!“ Und beide wissen: Dieses Gespräch war nicht leicht, aber gut. Es öffnet und schafft Klarheit. Vielleicht kann man dann morgens wieder mit einem Leuchten in den Augen in die Kaserne fahren. Und an der Wache mit einem netten Spruch den Ausweis zeigen. Weil etwas geklärt ist, das lange belastet hat. Und man wieder gern zum Dienst kommt.

### DAS PAAR LEUCHTET

Ein weiteres Beispiel: Neulich meldete sich ein Soldat bei mir, den ich vor längerer Zeit auf einer Rüstzeit kennengelernt hatte. Er wollte nach zehn Jahren das Eheversprechen an seine Frau erneuern. Ob das ginge? Sei das denn überhaupt möglich? Klar geht das, habe ich geantwortet und gelächelt. Was für ein schöner Wunsch! Vor zehn Jahren hatten die beiden geheiratet, haben Höhen und Tiefen erlebt, auch Todesfälle im eigenen Umfeld, Trauer und mühsamen Neubeginn. Und zwei Kinder, von denen eines am Herzen operiert werden musste. Nichts hat diesen Soldaten so belastet wie dieser Eingriff. „Sofort“, sagte er, „hätte ich mich selbst unter das Messer gelegt, wenn ich es meinem Sohn damit hätte ersparen können.“

Es ging gut aus. Leon spielt wieder Fußball. Und seine Schwester Martina hat das lebendigste muntere Strahlen in den Augen, das man sich vorstellen kann. Und die beiden Eltern haben sich noch mal getraut, haben erneut in unserer kleinen Militärkapelle „Ja“ zueinander gesagt. Mit ihren Trauzeugen, die schon vor zehn Jahren dabei waren, und mit Freunden. Sie haben diese Idee entwickelt und einfach gefragt. Sie hatten den Mut und das Vertrauen, wieder „Ja“ zu sagen, ein gegebenes Versprechen zu erneuern.

Diese beiden haben mir gezeigt, was ein Leuchten sein kann. Nicht nur die Kerzen auf dem Altar, nicht nur das Licht in unseren Kirchenfenstern, nein, das Lächeln der beiden, die sich anschauen und vertrauen und sich trauen, „Ja“ zu sagen: Das war entschiedenes Leuchten. Geht doch!

Wie wäre das: Sieben Wochen ohne Verzagtheit, aber mit besonnener, überlegter Klarheit entschieden „Ja“ sagen zu dem, was man – wie dieses Paar – als richtig erkennt. Vertrauen schenken und Vertrauen haben. Sieben Wochen mit achtsamer Entschiedenheit. Kein Verzicht ist das, sondern ein Aufbruch, bei dem man vieles andere zurücklässt: „Ich setzte den Fuß in die Luft und sie trug“, beschreibt die Dichterin Hilde Domin dieses Gefühl. Und nach sieben Wochen ist diese leuchtende, vertrauende Entschiedenheit eine Gewohnheit, die trägt und die weit sichtbar leuchtet.



Militärdekan **Uwe Rieske** ist Standortpfarrer in Nörvenich und auch Ansprechpartner für Soldaten und Soldatinnen der Liegenschaften in Geilenkirchen, Jülich, Kerpen und Mechernich.

# IM ROTEN BEREICH

Unser Autor hatte sich auf seinen ersten Marathon gut vorbereitet. Dann stellte er fest, dass die Langstrecke vor allem Kopfsache ist

**U**nd dann ist er da, der 30. Oktober 2022. Ein Hubschrauber rattert über der Skyline von Frankfurt am Main. Er übertönt den Startschuss für die Profis im ersten Block. Ich stehe weiter hinten. Meine erwartete Zielzeit zwischen 4:15 und 4:30 Stunden wäre nicht überragend, aber solide für meinen ersten Marathon.

Neben mir sprechen Menschen Französisch. 12000 Teilnehmer aus 100 Ländern wollen die 42,195 Kilometer bewältigen. Heute wird mir das Läuferleben eine Lektion erteilen: Ausdauer kann man trainieren, aber was beim Marathon im Kopf passiert, weiß man erst, wenn es losgeht. Zwei banale Gedanken hämmern auf mich ein: Soll ich noch mal pinkeln? Wird es zu warm mit dem Sportunterhemd unter dem Laufshirt? Die Masse schiebt mich Richtung Startlinie. Dann geht es los.

## DREI MONATE VORBEREITUNG

Ich laufe seit sieben Jahren im Verein, weil ich spürte: Du musst was machen, sonst wirst du fett. An Marathon war nicht zu denken, ich wollte nur fitter werden. Laufen ist ein wunderbarer Sport, weil er Gedanken sortiert und weil man nicht viel braucht. Gute Schuhe und atmungsaktive Klamotten – das war's.

Irgendwann trainiere ich mit unseren „Marathonis“, starte bei Halbmarathons und fasse den Entschluss: Ich will einen Marathon laufen. 2021 wird der Frankfurt-Marathon abgesagt – Corona. 2022 habe ich keine Ausreden mehr.

Ehe man einen Marathon angeht, sollte man mehrere Jahre regelmäßig gelaufen sein – zwei-, besser dreimal die Woche. Triff auf mich zu. Im Sommer lassen wir es uns noch mal in der Toskana gutgehen, bei sengender Hitze schaffe ich nur kurze Läufe. Die erste Einheit des Trainingsplans, der drei Monate lang bei uns zu Hause am Kühlschrank hängen wird, lege ich während einer Pause auf dem Heimweg von Italien am Rhein-Rhône-Kanal zurück – 15 Kilometer. Trainer Matthias hat den Plan ausgearbeitet. Nun muss ich die Hähchen dahinter setzen.

## MIR IST ÜBEL

Bis Ende Oktober laufe ich drei-, selten auch viermal die Woche. Ich verpasse keine einzige Einheit. Dazu kommt Stabilisationstraining: Unterarmstütz, Seitarmstütz, Sit-ups, solche Sachen. Sehr wichtig sind die langen Läufe. Zum größten Teil legt man sie ruhig und gleichmäßig zurück, auf den Kilometer gerechnet etwa eine Minute langsamer als beim Marathon, den ich in einem Schnitt von 6:10 Minuten pro Kilometer angehen soll. Das ist der Plan. Im September merke ich, wie ich immer fitter werde. Drei Tage vorm Marathon sagt Matthias: „Um dich mache ich mir keine Sorgen!“

Was er aber auch immer wieder gesagt hat: Kopf und Tagesform sind entscheidend. Und mein Kopf rattert vom Start weg. Ich muss mal! Warum ist es so heiß, fast 25 Grad? Wohin mit dem Unterhemd? Warum sind die beiden Zugläufer, die mein Tempo laufen sollen, zu schnell? Ich versuche, mich zu beruhigen, wähle aber das falsche Mittel, indem ich ständig meine Pulsuhr kontrolliere. Nach 15 Kilometern bin ich im roten Bereich. Natürlich, das ist normal, das weiß ich – eigentlich! Jetzt, auf der Strecke, verunsichert es mich. Wenigstens kann ich endlich pinkeln.

„Familie und Freunde geben mir einen Schub“

Auf einer Brücke über den Main gehe ich zum ersten Mal. Die Halbmarathondistanz ist geschafft, aber ich kann mich nicht darüber freuen. Endlich ziehe ich mir das Unterhemd aus, hänge es an den Bauchgurt, in dem meine Gels mit Kohlehydraten stecken. Ich habe den Rhythmus verloren, wenn ich ihn überhaupt je gefunden hatte. Ich kann nicht mal sagen, dass mir etwas wehtut. Der Kopf scheint die Beine zu lähmen, die Gedanken schnüren den Brustkorb ein. Ich kriege nur schwer Luft und mir ist übel.

## ENTTAUSCHT UND STOLZ

Soll ich aufgeben? Entlang der Mainzer Landstraße, die wieder zurück in die Innenstadt führt, fährt eine Straßenbahn. Das ist verlockend. An den Haltestellen liegen Läufer, die nicht mehr können. Ich laufe ein paar Hundert Meter. Und gehe wieder. Quälend langsam. Aber ich gebe nicht auf. Bei Kilometer 38, an einem Shoppingcenter, warten Familie und Freunde. Da muss ich hin! Was sie mir zurufen, verstehe ich nicht. Aber sie geben mir einen Schub. Nun fehlen nur noch vier Kilometer. Die Beine sind schwer und müde, ich habe weder Lust noch Energie, ziehe es aber durch und überquere mit letzter Kraft die Ziellinie – nach 5 Stunden und 15 Minuten. So eine schlechte Zeit!

Trotzdem bin ich stolz, so diszipliniert trainiert zu haben. Man sagt, das Marathontraining sei gesund. Der Marathon selbst hingegen ist eine Qual. War ich bereit, bis an meine Grenze zu gehen? Das werde ich erst erfahren, wenn ich es noch mal versuche. Ganz sicher gehe ich pinkeln, bevor der nächste Startschuss ertönt!

Nils Husmann

# ZU GEWINNEN

## PLAYSTATION 5



**Schneller zocken:** Die Playstation 5 von Sony in der Digital Edition (ohne Laufwerk) lädt Spiele noch schneller und schafft eine hohe Bildauflösung (bis 4K)



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

**Das Lösungswort im Dezember lautete:** Streitkräfte  
**Gewinner des Lego-Spaceshuttles ist:** Patrick Leimann aus 44793 Bochum

Singgemeinschaft	wieder	Empfehlung	Stimmzettelbehälter	Wurf-, Sportgerät	acht- armer Kopf- fuser	Stadt in Indien
männliche Anrede		5	Teppichart (Kzw.)			7
Apfelsine				leer; ohne Laub	eine der Nordfriesischen Inseln	Heiligen- erzäh- lung
			4	Orgel- teil	abge- schaltet, nicht an	
Feld- ertrag	liegen, ent- spannen	Anzahl, Masse	Ver- siche- rungs- beitrag	9		
der Kör- per ohne Kopf und Glieder	8			ver- ehrtes Vorbild	Über- bringer	rau, grob
			Erfri- schungs- stand		3	
Signal- horn (ugs.)	Miss- gunst			Vorbe- deutung		
	2		verloren, ver- schwun- den		6	Abkür- zung für rund
Back- masse	kleines Lasttier		10	Nadel- baum, Taxus		1

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

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.

Z	S	L	A	S
P	I	E	P	S
C	A	V	E	S
S	K	A	L	A
E	N	T	L	A
D	S	L	E	H
M	E	N	O	R
J	E	N	A	S
T	B	I	T	T
T	I	E	F	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](http://www.js-magazin.de/datenschutz).

FOTO: PROMO

FOTOS: ISTOCKPHOTO, ANNA OM / PRIVAT

# SEELSORGE

IN DER BUNDESWEHR

## TERMINE

FRÜHJAHR UND SOMMER 2023

**Auszeit für Paare,** 17.2. - 19.2.2023  
**in Steingaden,**  
EvMilPfarramtFuessen@bundeswehr.org, 08362/509-5800

**Familienrüstzeit,** 20.2. - 24.2.2023  
**in Dießen am Ammersee,**  
EvMilPfarramtSaarlouis@bundeswehr.org, 06831/1271-2911

**Rüstzeiten für ausscheidende Berufssoldaten,** 13.2. - 17.2.2023 sowie 12.6. - 16.6.2023  
**in Husum,**  
EvMilPfarramtHusum@bundeswehr.org, 04841/7764-2006



**Bikerrüstzeit,** 11.5. - 15.5.2023 **in der Röhn,**  
**Infos:** EvMilPfarramtDaun@bundeswehr.org, 06592/17-1146

**Soldatenrüstzeiten,** 27.3. - 31.3.2023  
**in Berlin,**  
EvMilPfarramtAugustdorfII@bundeswehr.org, 05237/91-1685

**17.7. - 21.7.2023**  
**in Berlin,**  
EvMilPfarramtAltenstadt@bundeswehr.org, 08861/9090-3031

**14.9. - 17.9.2023**  
**in Düsseldorf / Invictus Games**  
EvMilPfarramtAltenstadt@bundeswehr.org, 08861/9090-3031

**Bikerrüstzeit,** 20.6.2023 **in der Eifel,** EvMilPfarramtDaun@bundeswehr.org, 06592/17-1146

## PERSONALMELDUNGEN

**Wächter übernimmt „ASEM“**  
Das Programm „ASEM“ leitet künftig Militärdekan **Karsten Wächter**. ASEM unterstützt Soldaten, Soldatinnen sowie Angehörige, die infolge des Dienstes oder eines Auslandseinsatzes belastet sind. Wächter übernimmt

das Programm von Pfarrer Christian Fischer, der Ende 2022 in den Ruhestand gegangen ist. Karsten Wächter war zuvor als Seelsorger unter anderem im Verteidigungsministerium in Bonn tätig. Er hat zudem Soldaten und Soldatinnen

bei Einsätzen in Afghanistan und Bosnien begleitet. Mehr zu ASEM: [tinyurl.com/evangelisch-asem](http://tinyurl.com/evangelisch-asem)

Die Militärseelsorge verlassen hat: Militärpfarrerin **Katja Bruns**, Wilhelmshaven.



**EINE FRAGE AN:** Kai Kleina, Militärpfarrer, Evangelisches Militärpfarramt Wilhelmshaven:  
**WO KÖNNEN SIE DURCHATMEN?**



Meine erste Antwort wäre schlicht und einfach: im Zusammensein mit meiner Familie zu Hause. Meine zweite Antwort würde dann lauten: beim Sport und in der Freizeit, bei mei-

nen Hobbys wie Lesen, Handwerken, Spazieren gehen, nach guten Begegnungen in meinem Beruf, guten Gemeinschaftserfahrungen. Diese Dinge entschleunigen mich und bringen mich

damit auch zum Durchatmen und Lächeln. Da sie eher äußere Dinge sind, sind mir zusätzlich- oder vielleicht sogar grundsätzlich - die Dinge wichtig, die die Seele und den Geist entspan-

nen lassen: Gebet, Zeit der Stille, innere Kommunikation. Erst in diesem Kombi-Pack gelingt es mir dann - manchmal erst nach mehreren Anläufen - mal wieder so richtig durchzuatmen.



## „ICH GEHE AUF DIE LEUTE ZU“

Militärpfarrerin Ute Ravens-Hermann berichtet aus dem Irak von guter Betreuung und seltenen Chancen, das Camp zu verlassen

### Worauf führen Sie die gute Stimmung zurück?

Das liegt an den Soldaten selbst, an ihrer Motivation und an der hervorragenden Führung des Kontingents. Allerdings gibt es keinen einheitlichen Kontingentswechsel, sondern es gehen regelmäßig Soldaten raus und neue kommen rein. Beeindruckend ist, dass die Neuen schnell integriert werden, da gibt es eine große Offenheit.

### Was trägt die „OASE“ bei?

Es gibt wöchentlich wiederkehrende Angebote. Montags spielen wir das Rollenspiel Werwolf. Jeden Samstag gibt es abwechselnd einen Kinoabend oder eine andere gesellige Veranstaltung mit Spielen wie Bingo, Dart oder einem Quiz. Eine Skatrunde und eine Pokerrunde haben sich etabliert. Im Dezember hat der Spieß einen Weihnachtsmarkt organisiert, wir haben gebacken und gewickelt. Es gibt Kicker- und Pokerturniere, Tischtennisplatten. Die OASE genießt nicht nur bei den Deutschen einen guten Ruf, sondern zu uns kommen regelmäßig viele Italiener, Amerikaner, Niederländer, Briten. Das Essen ist einfach qualitativ hochwertig.

### Das klingt recht entspannt.

Ganz so ist es nicht, das ist hier kein Ferienlager. Alle Soldaten halten sich

### JS-Magazin: Wie kann man sich Ihren Alltag im Camp vorstellen?

**Ute Ravens-Hermann:** Morgens gegen sechs Uhr stehe ich auf, treffe die ersten Soldaten und Soldatinnen im Fitnessraum, treffe danach andere auf dem sogenannten Marktplatz, das ist der allgemeine Treffpunkt der deutschen Soldaten und Soldatinnen mit Tischen und Stühlen zwischen der „GERbil-Bar“ und der Betreuungseinrichtung „OASE“, wo man auch mich oft mit einem Cappuccino trifft.

### Wie unterstützen Sie vor Ort?

Also zunächst: Die Stimmung hier ist hervorragend, insgesamt haben wir keine größeren Probleme. Nur als wir einen größeren Corona-Ausbruch hatten, war die Stimmung mal nicht so gut. Ich betreibe sozusagen Gartenzaunseelsorge: Ich komme zwischendurch mit den Soldaten und Soldatinnen ins Gespräch über dies und das. Ich gehe auf die Leute zu, wenn ich das Gefühl habe, jemand ist nicht so gut drauf oder erscheint mir einfach nicht fit. Im Camp ist 24/7 was los und ich stelle fest: Die Soldaten geben alles. Manchmal muss man fast jemanden bremsen, etwa bei einer Erkrankung.



stets und ständig in Übung. Das betrifft Alarmierungsübungen, Sanitätsausbildung, Ausbildung an Waffen und Gerät und die Fahrzeugausbildung. Ich habe den Eindruck, dass hier jeder sehr gut ausgebildet und gewappnet ist.

### Welche Herausforderungen gibt es ansonsten?

Teils gibt es Probleme mit Visa, weshalb Soldaten und Soldatinnen nicht rechtzeitig ins Land kommen und sich deshalb die Stehzeiten verändern. Das geht den anderen Nationen hier auch so. Ich selbst war ab September geplant, konnte aber erst ab zum 1. Oktober ins Land. Mein Nachfolger wartet auch noch auf sein Visum. Wer militärisch einreist, muss das Visum zehn Tage vorher haben.

### Wer darf das Camp verlassen?

Aus Berichten meiner Vorgänger vor einigen Jahren habe ich erfahren, dass sich der Einsatz deutlich geändert hat. Früher sind die Soldaten mehr rausgefahren, mittlerweile sind die meisten nur im Camp. Haben Soldaten einen Auftrag, fahren sie raus. Was nicht geht: mal eben in die Stadt.

### Was kann man gegen einen drohenden Lagerkoller tun?

Ich war sehr dankbar für eine Veranstaltung: Wir haben Fahrten zu einer Zitadelle gemacht, ein Weltkulturerbe, die älteste durchgehend bewohnte Siedlung der Welt. Das haben wir als Politische Bildung gemacht und speziell für die Soldaten und Soldatinnen, die immer im Camp sind. Darüber hinaus habe ich Kontakte zu den christlichen Kirchen vor Ort, beispielsweise habe ich die chaldäisch-katholische Kirche besucht. Deren Bischof hat vorgeschlagen, dass ihr Kinderchor bei uns singt. Das haben wir gemeinsam mit den Italienern organisiert. Zum Dank habe ich der Gemeinde einen Tannenbaum aus Deutschland einfliegen lassen, den sie sich gewünscht hatten und den sie dann in ihrer Kirche in einem Vorort von Erbil aufgestellt haben. Interview: Felix Ehring

Links: Das Kreuz hat ein Soldat in seiner dienstfreien Zeit gebaut.  
Unten: Ein Chor aus Erbil hat im Camp für die Soldaten und Soldatinnen gesungen



### FAKTEN ZUM EINSATZ

Rund 250 deutsche Soldaten und Soldatinnen beteiligen sich derzeit am Einsatz „Counter Dash/Capacity Building“. Seit 2015 ist Deutschland im Irak. Das Ziel ist, ein Wiedererstarken der Terrorgruppierung „Islamischer Staat/IS“ dauerhaft zu verhindern. Dafür bilden deutsche Soldaten Peschmerga (Streitkräfte der autonomen Region Kurdistan im Irak) in Erbil aus. Von Al Asad überwacht die Bundeswehr den Luftraum, in Bagdad und allgemein beraten deutsche Kräfte die irakische Führung.

Wegen der Gefahr von Anschlägen durch den IS verbringen die meisten deutschen Soldaten und Soldatinnen den Einsatz weitestgehend im Camp. Die deutschen Soldaten bleiben in der Regel drei bis vier Monate vor Ort.



Oberfährich **ANNA-MAY A.** (22), studiert Management und Medien



- 1) Schnitzel mit Spargel
- 2) Redaktionspraxis
- 3) Eine bessere Vereinbarkeit von Familie und Dienst

Leutnant **SANDRA H.** (30), studiert im Master Psychologie



- 1) Milchreis mit Kirschen, Zimt und Zucker
- 2) Sozialpsychologie
- 3) Das Angebot, eine Ausbildung zur Psychotherapeutin machen zu können

# WAS IHR WOLLT

Soldatinnen und Soldaten der Universität der Bundeswehr München sagen, was sie denken. Die drei Fragen diesmal:

- 1) Was ist dein Lieblingsessen in der Mensa?
- 2) Was ist dein Lieblingsfach an der Uni?
- 3) Was wünschst du dir von der Bundeswehr?

Leutnant **JACQUES M.** (22), studiert Psychologie



- 1) Spaghetti Bolognese
- 2) Die Vorlesungen in der Sozialpsychologie. Das Fach ermöglicht einem, Neues über sich selbst und seine Mitmenschen zu lernen
- 3) Ein Umfeld voller treuer Kameradinnen und Kameraden, die aufeinander achten

Leutnant **ALEXANDER B.** (24), studiert Staats- und Sozialwissenschaften



- 1) Meistens die vegetarische Variante
- 2) Politikwissenschaften, insbesondere Politische Theorie
- 3) Dass sie ihr Selbstverständnis wieder mehr an dem ausrichtet, was sie tatsächlich ist: eine Armee und kein normales Unternehmen

Leutnant **SVEN K.** (23), studiert Wirtschaftsinformatik



- 1) Das Frühstücksbuffet
- 2) Programmierprojekt
- 3) Spannende Dienstposten und Kameradschaft

Die Soldaten und Soldatinnen der Universität der Bundeswehr München sind in Neubiberg stationiert

• MÜNCHEN



SCHNEID'S AUS  
UND STECK'S EIN!

## WELCHE PROBLEME GIBT ES BEIM WELTRAUMKOMMANDO?

- \* Obwohl Weltraum ein Thema der gesamten Bundeswehr ist, sind die Dienstposten für das Weltraumkommando nur bei der Luftwaffe angesiedelt. Angesichts ständiger Rekrutierungsprobleme ist es fraglich, ob andere Teilstreitkräfte wie das Heer künftig Dienstposten beisteuern wollen.
- \* „Weltraumlageoffizier“ ist nur eine Postenbeschreibung. Einen Werdegang dazu gibt es bisher nicht. Das macht die Verwendung unattraktiv für die Bundeswehrkarriere.
- \* Beobachten und warnen kann das Kommando. Zum Eingreifen fehlen die nötigen Mittel und Befugnisse. In kritischen Situationen kann das Kommando nicht auf militärische und zivile Satelliten zugreifen. So fehlt für den Fall der Bündnis- und Landesverteidigung eine Regelung zur Kontrolle und Steuerung der deutschen Satelliten-Infrastruktur.

## WO FINDET MAN WEITERE INFORMATIONEN?

- \* Informationen der Bundeswehr über das Kommando: [tinyurl.com/bw-weltraum](https://tinyurl.com/bw-weltraum)
- \* Video zur machtpolitischen Bedeutung des Weltraums: [tinyurl.com/macht-weltraum](https://tinyurl.com/macht-weltraum)
- \* Analyse der Herausforderungen für die Bundeswehr im Weltraum: [tinyurl.com/analyse-weltraum](https://tinyurl.com/analyse-weltraum)

Seite 4

# JS TASCHENKARTE

SCHNEID'S AUS UND STECK'S EIN! Nr. 2/2023

## WELTRAUMKOMMANDO

### WAS IST DAS WELTRAUMKOMMANDO?

Das Weltraumkommando der Bundeswehr (WRKdoBw) ist der militärische Teil des Weltraumlagezentrums zum Schutz deutscher Satelliten. Das Lagezentrum ist zivilmilitärisch. Es wird gemeinsam von der Bundeswehr und dem Deutschen Zentrum für Luft- und Raumfahrt (DLR) betrieben. Der Standort ist Uedem in Nordrhein-Westfalen.

### WAS SIND SEINE AUFGABEN?

Das Weltraumkommando hat zwei Kernaufgaben, beobachten und warnen:

- \* Zum Beobachten nutzt es Teleskope in Uedem und den TIRA-Weltraumbeobachtungsradar des Fraunhofer-Instituts in Wachtberg.
- \* Sieht das Kommando deutsche Satelliten durch andere Satelliten oder durch Weltraumschrott gefährdet, infor-

Seite 1

## JS im März 2023



**LIEBE WELTWEIT**  
Wie Dates in Japan, Kenia und anderswo ablaufen

### PLUS:

Tod im Dienst: Wenn plötzlich ein Kamerad stirbt  
Pro und Kontra: Sollte man Cannabis legalisieren?

### 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

E-Mail: [info@js-magazin.de](mailto:info@js-magazin.de)  
[www.js-magazin.de](http://www.js-magazin.de)  
[www.militaerseelsorge.de](http://www.militaerseelsorge.de)  
**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](mailto:vertrieb@js-magazin.de)

**Druck:**  
Strube Druck & Medien OHG  
Stimmerswiesen 3  
34587 Felsberg

**Versand:**  
A & O GmbH,  
63110 Rodgau-Dudenhofen  
**Erscheinungsweise monatlich**  
Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos, Bücher kann keine Gewähr übernommen werden.  
Nachdruck nur mit Genehmigung des Verlages

Sudokulösung von S. 30

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

miert es zivile Betreiber, etwa Universitäten, oder den Organisationsbereich Cyber- und Informationsraum (CIR) der Bundeswehr.

- \* Der CIR betreibt die Satelliten der Bundeswehr, dazu gehört das Aufklärungssystem „SAR-Lupe“ mit fünf Satelliten, die von jedem Punkt der Erde hochauflösende Bilder aufnehmen können.
- \* Sollen die Satelliten der Bundeswehr neu positioniert werden, prüft das Weltraumkommando, ob dabei Gefahr durch Weltraumschrott droht.
- \* Das Weltraumkommando gibt Warnungen an Einheiten der Bundeswehr in Auslandseinsätzen heraus, wenn dort Weltraumschrott hinunterkommen könnte oder Überflüge nicht-verbündeter Aufklärungssatelliten anstehen.

### WIESO WURDE DAS KOMMANDO GEGRÜNDET?

Die Zunahme von Weltraumschrott von Raketenresten und zerstörten Satelliten sowie die wachsende Anzahl von Satelliten erhöhen die Gefahr von Zusammenstößen mit deutschen Satelliten. Auslöser für die Gründung des Lagezentrums war 2009 der „Iridium-Zwischenfall“. Damals flogen eine russische Sonde und der US-Satellit Iridium 33 ineinander, zersplitterten und erzeugten eine große Teilchenwolke im All.

Der militärische Anteil am Weltraumlagezentrum wurde 2021 zum Kommando aufgewertet. Das war eine politische Entscheidung der damaligen Verteidigungsmi-

Seite 2

nisterin Annegret Kramp-Karrenbauer (CDU). Sie wollte damit zeigen, dass das Thema Weltraumsicherheit für die Bundeswehr wichtiger wird.

### WIE IST DAS KOMMANDO AUFGESTELLT?

Das Kommando befindet sich im Aufbau. Das Stabsgebäude mit zwei Operationszentralen soll im April 2023 bezogen werden. Bis dahin arbeiten die derzeit 90 Soldaten in Containern. Formal ist es ein Zwei-Sterne-Kommando bei der Luftwaffe und wird von einem Generalmajor geführt. Diesem arbeitet ein Stab zu, der von einem Chef des Stabes und einem Leiter Operationen im Rang eines Obersts organisiert wird. Vorgesehen sind 220 Dienstposten bis 2027. Dazu kommen 26 Fachleute vom DLR.

### WER DIENT DORT?

Im Kommando dienen Weltraumlageoffiziere und Feldweibel der Luftwaffe. Hinzu kommen Nachrichtenoffiziere und zivile Mitarbeiter. Mannschaftssoldaten und Reservisten sind bis jetzt nicht vorgesehen. Für die Aufgaben des Beobachtens und Warnens werden Offiziere und Feldweibel in Lehrgängen sechs Monate lang geschult. Die Schulungen finden beim Kommando, beim DLR und bei Partnern wie der US-Space Force statt, der Raumfahrtabteilung der US-Streitkräfte. Grundlage ist die Orbitalmechanik, bei der gelehrt wird, wie sich Objekte im All verhalten.

Seite 3

## FERNANDEZ GEGEN DEN STRICH



WWW.GEGEN-DEN-STRICH.COM