

# JS magazin

DAS EVANGELISCHE MAGAZIN  
FÜR JUNGE SOLDATEN UND SOLDATINNEN

11/2023

**Litauen**  
Was Soldaten zur  
Stationierung sagen

**Tagebuch**  
Wie Schreiben  
hilft

**Cyberkrieg**  
Spione sind  
gefährlicher als Hacker

## IM FLOW

Die Sinne sind geschärft, alles läuft  
wie von allein: Wie Sportler in diesen  
besonderen Zustand kommen

ZU GEWINNEN  
Fitness-  
Watch



# Blinder Hass

Deutschland will eine Kampfbrigade in Litauen stationieren. Soldaten müssen dann für mehrere Jahre dorthin. Bei Gesprächen vor Ort zeigt sich: Viele jüngere Soldaten können sich kaum vorstellen, so lange von Familie und Heimat getrennt zu sein (Seite 8). Die Bundeswehr wird gute Argumente vorbringen müssen, um genug Freiwillige für den Auftrag zu gewinnen.

Soldaten und Soldatinnen, die in der Truppe sexuell belästigt werden, fällt es häufig schwer, sich dagegen zu wehren. Gerade wenn es „nur“ um sexuelle Anspielungen oder Beleidigungen geht. Eine neue Verordnung sagt jetzt klipp und klar: Solches Verhalten ist übergriffig und immer unkameradschaftlich (Seite 17). Vorgesetzte müssen das konsequent durchsetzen – und selbst vorleben.

Kurz vor Redaktionsschluss überfielen palästinensische Terroristen der Hamas Israel und massakrierten über tausend Zivilisten. Die extreme Gewalt macht fassungslos. Genauso wie der Judenhass bei uns. Nötig ist Solidarität. Und der Mut, dem Hass etwas entgegenzusetzen – ob im Internet, auf der Straße, unter Bekannten oder in der Bundeswehr.



**Sebastian Drescher,**  
LEITENDER  
REDAKTEUR

## AUS DER REDAKTION



Beim Besuch in Litauen hat JS-Redakteur Sebastian Drescher auch die **Verpflegung getestet**. Ergebnis seiner Stichprobe: Pute und Kartoffelstampf in Rukla waren genießbar, aber etwas fad. Die „Bolo“ im Truppenlager Pabrade dagegen richtig lecker (und die Spaghetti nicht durchgekocht!). Für das samstägliche Frühstücksbuffet (Croissants, Ei, Obst) in der Soldatenkantine blieb leider keine Zeit.



Unseren Reporter **Ulrich Kroemer** haben bei der Recherche über das Phänomen Flow am meisten die Schilderungen von Slacklinerin Magdalena beeindruckt. Vielleicht, weil er selbst etwas Höhenangst hat. Wenn Kroemer in den Flow kommen will, spielt er Volleyball.

## FOLGT UNS AUF INSTAGRAM: jsmagazin



# JETZT



## 8

**Litauen**  
Wie die Mission läuft und was Soldaten zur Brigade sagen



## 22

**Im Flow**  
Sportler berichten von einem berauschtenden Gefühl

Fotos: Tim Wegner / Sebastian Drescher / Privat / Bundeswehr, eFP BG PAO / Bundeswehr, Martina Pump / Getty Images, David Pulu // Cover: Getty Images, Justin Lewis

### 4 EINBLICK

### DIENT

### 6 MAGAZIN

### 8 ÜBEN IN DER FERNE

Die Bundeswehr will eine Kampfbrigade in Litauen aufbauen

### 14 „CYBERKRIEG IST EIN UNPASSENDER BEGRIFF“

Ein Experte erklärt, warum Cyberangriffe überschätzt werden

### 17 JETZT WIRD PRIVAT

Eine neue Vorschrift sorgt für mehr Klarheit in Sachen Sex

### INFOGRAFIK

### 18 AUFRÜSTEN IN DER ARKTIS

Wettstreit zwischen Russland und der Nato am Nordpol

**Cyberkrieg**  
Warum Spione gefährlicher sind als Hacker

## 14



### LEBEN

### 20 MAGAZIN

### 22 VOLL DABEI

Wann Sportler in den Flow kommen

### 26 GEHT DIE WELT UNTER?

Mit der Apokalypse haben heutige Katastrophen nichts zu tun

### 28 EINTRÄGE FÜRS LEBEN

Wie man ein Tagebuch schreibt

### 30 RÄTSEL

Fitness-Watch zu gewinnen! Plus Sudoku, Impressum

### SEELSORGE

### 31 TERMINE

Rüstzeiten für Familien, Paare, Wintersportler, Personalmeldungen

### 32 DRAHT NACH HAUSE

Tipps, wie Soldaten im Einsatz den Partner überraschen können

### 34 WAS IHR WOLLT

Die JS-Liebblingsliste, diesmal aus Laage

### 35 MEHR WISSEN MIT JS

Null-Prozent-Finanzierung

### 36 VORSCHAU, CARTOON



## ABNUTZUNGSKRIEG

An einer Gedenkwand in Kiew erinnern Fotos an ukrainische Soldaten und freiwillige Helfer, die bei der Verteidigung des Landes gestorben sind.

Foto: Getty Images, SOPA Images, Maksym Polishchuk



**WIR BLEIBEN DRAN!**

**Über die Belastung an Bundeswehrstandorten** durch PFC-haltigen Löschschaum hat JS 2020 berichtet. Das Problem: Die früher eingesetzten Chemikalien können in den Boden eindringen und das Grundwasser verschmutzen. Derzeit wird untersucht, an welchen Standorten dies der Fall ist. Aktueller Zwischenstand: An 161 Liegenschaften gibt es einen Kontaminationsverdacht, bei 53 wurde er bisher bestätigt, teilt die Bundeswehr auf JS-Anfrage mit. Ob Sanierungen notwendig sind, hängt davon ab, wie leicht Rückstände in den Menschen gelangen können. Derzeit sind Sanierungen an fünf Standorten geplant, darunter am Flugplatz Ingolstadt / Manching (Bild) sowie am Truppenübungsplatz Altengrabow.

## FÖRMICHE ANERKENNUNG



Die Bundeswehr hat digitale Funkgeräte eingekauft – sich aber nicht so richtig überlegt, **wer die wie in die vielen Fahrzeuge einbauen soll.** Folge: Das Ganze passt nicht, dauert mal wieder länger und wird teurer. Das ist ungefähr so, wie sich einen neuen Kühlschrank zuzulegen, der nicht in die vorhandene Einbauküche passt. Vielleicht hilft ausnahmsweise doch externer Rat, etwa von **schwedischen Einrichtungsspezialisten.** Wir hätten schon einen passenden Namen für das Projekt: „Fønknix“.



Militärs an der Macht: Anführer der Putschisten in Niger

## Putsche in Afrika

Ein Experte erklärt, was zu den Militärputschen in Niger, Mali und anderen Staaten geführt hat

**B**urkina Faso, Mali, Guinea – und nun Gabun und Niger: In Afrika haben in den letzten Jahren mehrfach Militärs geputscht. Das hat Folgen für die Bundeswehr: Ihr Einsatz in Mali läuft Ende des Jahres aus, die Ausbildung in Niger ist ausgesetzt.

Matthias Basedau, Direktor des GIGA-Instituts für Afrika-Studien, sieht ähnliche Ursachen für die Staatsstriche. Faktoren seien Korruption, wirtschaftliche Not und islamistische Gruppen, die die Sicherheit gefährden. „Ein Militärputsch ist dort wahrscheinlicher, wo die Streitkräfte zuvor in die Politik eingegriffen haben“, schreibt Basedau in einem Bericht. Gelingen ein Staatsstreich, diene dies als Anreiz für Putschisten in anderen Ländern. Zudem könnten Putschisten wie in Mali auf Unterstützung Russlands hoffen, das seinen Einfluss in Afrika ausbaue.

Bei früheren Putschen seien die Militärs selten bereit gewesen, ihre Macht wieder abzugeben, schreibt Basedau. Zudem bereicherten sich viele Militärführer selbst – zulasten der Bevölkerung.

Um Putsche in weiteren Staaten zu verhindern, brauche es starke, gut ausgebildete Streitkräfte unter zivilem Kommando. Bisherige Ausbildungsprogramme wie in Mali hätten jedoch enttäuscht: Sie trainierten keine Offensivtaktiken und entsprächen zu wenig der Lage vor Ort, bilanziert Basedau.

Der Politikwissenschaftler sieht Deutschland und andere westliche Staaten in einer schwierigen Lage. Sie sollten realistischere Ziele formulieren und zivile Regierungen sowie Organisationen wie die Afrikanische Union stärken. Ein kompletter Rückzug könnte die Region noch unsicherer machen.

Bericht: [tinyurl.com/JS-Putsche](https://www.js-berlin.de/JS-Putsche)

## NETZFUND



**Was Sanis vom Ukrainekrieg** mit Blick auf die Versorgung Verwundeter im Fall einer Bündnis- oder Landesverteidigung lernen können, beschreibt eine Sanitätsstabschefin im Blog „Augengeradeaus“. Sie fordert unter anderem eine intensivere Ausbildung und bessere Ausstattung der Ersthelfer B sowie mehr Gefechtsdienst für Sanis. [tinyurl.com/JS-Verwundete](https://www.js-berlin.de/JS-Verwundete)

## ZAHLE DES MONATS

# 91

Prozent aller Soldaten begrüßen laut einer Umfrage die Präsenz der **Militärseelsorge in der Truppe.** Rund die Hälfte hat die Angebote bereits genutzt. Besonders geschätzt wird die Beratung in Notlagen.

## FRAG DEN PFARRER!

### Neue Beziehung?

Ich bin Wochenendpendler und zuletzt ständig auf Übung. Jetzt habe ich jemanden kennengelernt. Ich finde sie toll, aber ich habe kaum Zeit und bin selten zu Hause. Hat eine neue Beziehung da überhaupt eine Chance?



**JENS ANDERS,**  
Aachen

Ihre Frage spricht Situation und Kernproblem jeder Fernbeziehung an. „Entfernt – zusammen – wachsen“ lautet der Untertitel zum Buch „Gelingende Fern-Beziehung“ von Peter Wende. Der Autor formuliert damit Aufgabe und Chance zugleich. Besprechen Sie offen die Wünsche an eine Beziehung. Wie viel gemeinsame Zeit brauchen Sie? Wie gehen Sie mit Trennung um? Ganz praktische Fragen stellen sich: Können Sie gut miteinander telefonieren oder schicken Sie sich lieber Kurznachrichten, Fotos, E-Mails oder sogar Briefe?

Eine Beziehung kann sich auch auf diese Weise entwickeln und wachsen, es geht alles nur viel langsamer als bei täglichem Zusammensein. Das kann aber auch heißen, dass Sie den anderen viel bewusster und tiefer erleben, dass jeder Moment viel wertvoller ist. Und natürlich stellt sich einmal die Frage, ob es Aussichten auf mehr räumliche Nähe gibt. Das können Sie nach dem langsamen Kennenlernen besser entscheiden als jetzt.

Fotos: picture alliance, dpa, Armin Weigel / Privat / picture alliance, Panama Pictures, Christoph Hardt / picture alliance, Balima Boureima / Screenshots JS

# Üben in der Ferne

Im Gelände: Soldaten der Battlegroup bei einer Übung

Fotos: Bundeswehr, eFP BG PAO (5) / Sebastian Drescher (9)



Kasernenleben in Rukla: OSG Jarl (links) vor einem Unterkunftsgebäude, Oberfeldwebel Felix in seiner Viermannstube



Die Bundeswehr will eine Kampfbrigade in Litauen aufbauen. Deutsche Soldaten vor Ort sind zufrieden mit den Bedingungen, aber kaum an einer längeren Stationierung interessiert

**A**larm in der Kaserne in Rukla: „Dresscode Charlie!“, ruft ein Soldat über den Flur des Stabsbüros. Die Bundeswehrosoldaten legen Schutzwesten und Helme an, eilen zur Waffenkammer. Dort nehmen sie Munition und Handwaffen in Empfang. Vor der Kaserne wurde ein verdächtiges Fahrzeug gesichtet, das möglicherweise eine Gefahr darstellt, heißt es.

Der Alarm an diesem Nachmittag Anfang Oktober ist eine Übung. Sie soll die Soldaten auf das Manöver „Iron Wolf“ vorbereiten, das in den nächsten Tagen beginnt. Die Soldaten werden unter Führung einer litauischen Brigade üben, wie sie das Land gegen einen Angriff aus dem Osten verteidigen können. Seit Russlands Krieg gegen die Ukraine ist die Sorge in den baltischen Staaten noch einmal gewachsen, dass es tatsächlich dazu kommen könnte.

Die Bundeswehr führt seit 2017 einen Nato-Kampfverband, eine sogenannte Battlegroup, in Litauen an. Sie ist Teil der Nato-Initiative „Enhanced

Forward Presence“ (etwa: erweiterte, vordere Präsenz). Rund 850 Bundeswehrosoldaten plus Soldaten aus den Niederlanden, Belgien, Norwegen, Tschechien und Luxemburg sind dafür nahe dem kleinen Dorf Rukla stationiert. Künftig sollen es deutlich mehr werden: Auf Wunsch der litauischen Regierung will Deutschland ab 2025 eine Kampfbrigade in Litauen aufbauen. Dafür müssen bestehende Verbände Truppenteile abgeben: Panzerbesatzungen und Panzergrenadiere, Sanitätspersonal, Cyberexperten, weitere Unterstützungskräfte – insgesamt 3500 bis 4000 Soldaten und Soldatinnen. Auch die Battlegroup wird langfristig Teil der Brigade.

## Vier Mann pro Stube

Anders als heute sollen die Soldaten dann nicht nur für sechs Monate, sondern für mehrere Jahre nach Litauen gehen – und ihre Angehörigen mitnehmen können. Neben Kasernen und Übungsplätzen braucht es dafür Wohnraum für Familien, dazu Kitas und Schulen. Ein Großprojekt, das neu ist für die



Kradmelder Silas bei einer Übungsfahrt in den litauischen Wäldern

### „Endlich viel Motorradfahren“

Hauptgefreiter Silas, 19, Panzerbataillon 363 in Hardheim

Motorrad fahre ich schon, seit ich 16 Jahre alt bin, Motocross und Enduro. Als Kradmelder konnte ich mein Hobby zum Beruf machen. In Hardheim hatten wir leider lange Zeit keine Motorräder, deshalb freue ich mich, dass wir hier viel fahren müssen. Unsere Aufgabe ist es, Meldungen zu übergeben, etwa wenn die Funkverbindung zu einem Fahrzeug abgebrochen ist. Wir fahren los und suchen das Fahrzeug. Man muss das Gelände lesen können und eigenständig anhand von Karten einen Weg suchen. GPS haben die Motorräder nicht.

Die lange Abwesenheit war anfangs eher für die Familie ein Problem, weil ich noch nie so lange weg war. Man ist hier abgelenkt, hat viele Aufträge. Auch in der Freizeit gibt es genug zu tun, im Sommer haben wir viel Volleyball gespielt. Ansonsten zocke ich abends gerne, mit unserem Zug spielen wir einen Farming-Simulator. An den freien Samstagen sind wir oft unterwegs, fahren raus zum Essen, an den Strand. Das Land hat sehr viel zu bieten, viele Seen und ein perfektes Terrain zum Motorradfahren. Auch die Hauptstadt Vilnius ist supercool.

Bundeswehr. Und bei dem noch viele Fragen offen sind. Etwa, wo genau die Brigade stationiert sein soll. Und ob sich genug Freiwillige melden.

Spricht man mit Soldaten vor Ort, hört man überwiegend Gutes über den Dienst in Litauen (siehe Protokolle). „Uns fehlt hier eigentlich nichts“, sagt der Oberstabsgefreite Jarl, der als Richtschütze auf einem Panzerzug dient. „Warmes Essen, warme Dusche, genug Angebote in der Freizeit. Nur die Geräte im Krafraum könnten besser sein“, sagt er. Jarl und seine Kameraden vom Panzerbataillon 363 aus Hardheim sind in einem der großen Unterkunftgebäude untergebracht. Vier Mann pro Stube, die Betten mit Tüchern abgetrennt. „So hat man etwas seine Ruhe“, sagt Felix, der als Kommandeur eine Panzerbesatzung führt.

Allzu viel Zeit verbringen die Soldaten ohnehin nicht auf Stube. Die Battlegroup ist eine „anerkannte Mission“. Das heißt, die Soldatenarbeitszeitverordnung (SAZV) gilt nicht. Dafür wird der Auslandsverwendungszuschlag (AVZ) der Stufe drei gezahlt, 85 Euro pro Tag. „Man hat schon mal bis 19 Uhr zu tun. Dann ist noch etwas Zeit für Sport und der Tag ist rum“, sagt Felix. Der Krieg in der Ukraine und die mögliche Bedrohung durch Russland seien zwar Thema,

aber im Alltag nicht so präsent. Die Mission fühle sich mehr wie ein langer Aufenthalt auf dem Übungsplatz an, sagt er.

### An die Heimat gebunden

Trotz der guten Erfahrung: Eine längere Stationierung in Litauen kann sich der Oberfeldwebel aus Bautzen nur schwer vorstellen. „Ich bin zwar Single, aber familiär so an meine Heimat gebunden, dass es schon viel Überredungskünste bis hin zum Befehl brauchen würde, dass ich hier für mehrere Jahre hingehen würde“, sagt er. Ähnliches ist von anderen Soldaten und Soldatinnen zu hören: Sechs Monate lassen sich gut aushalten, aber mehrere Jahre fern von Familie, Freunde und der Heimat? Nein, danke, muss nicht sein. Andere finden zwar eine Stationierung im Ausland interessant, aber nicht unbedingt in Litauen: „Das Land ist klein, hat kaum was zu bieten“, sagt ein jüngerer Offizier.

Auch der Hauptgefreite Michael, 27, der als Kradmelder in Litauen dient, ist skeptisch. Während der freien Samstage war er viel im Land unterwegs. „Vilnius ist eine schöne Stadt. Aber nach zwei, drei Monaten hat man alles gesehen, da weiß man samstags manchmal nicht mehr, was man machen soll“, sagt er. Eine Hürde sieht er in der Sprache: „Zwar



### „Anfangs wenig begeistert“

Oberstabsgefreite Romina, 32, Panzerpionierbataillon 4 in Bogen

Eigentlich hätte ich hier als Kraftfahrerin der Panzerpioniere eingesetzt werden sollen. Aber das ging nicht. Für mich als einzige Frau in unserem Zug gab es keinen Platz, wenn wir bei Übungen mehrere Nächte draußen verbringen müssen. So bin ich auf dem Posten in der MWR (Moral-Welfare-Recreation), also in der Betreuung, gelandet.

Jetzt sitze ich meistens im Büro. Ich nehme Anrufe entgegen, organisiere Termine bei der Friseurin oder zum Schwimmen in Kaunas. Außerdem geben wir die Zugänge zum WLAN raus und organisieren Veranstaltungen wie ein Fifa-Turnier. Anfangs war ich wenig begeistert. Mit Stabs- und Büroarbeit hatte ich davor nichts zu tun. Aber inzwischen bin ich mehr als zufrieden. Das Team ist gut und man lernt dazu. Und man merkt, dass unser Angebot gut ankommt.



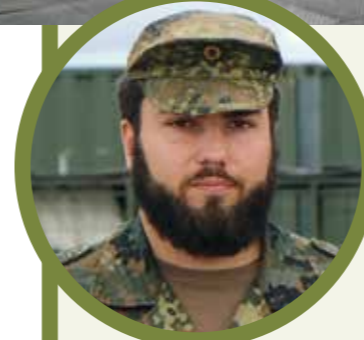
Unterstützer: Romina und Lukas kümmern sich um Freizeitangebote in Rukla. Manuel versorgt die Soldaten im Feldlager in Pabrade (unten)

können viele jüngere Leute Englisch, aber eben längst nicht alle. Da muss man sich dann mit dem Google-Übersetzer aushelfen.“

Für die Bundeswehr habe das Prinzip Freiwilligkeit Vorrang, sagte Verteidigungsminister Boris Pistorius Mitte Oktober. Er zeigt sich optimistisch, ausreichend Freiwillige zu finden. Allerdings braucht es nicht nur genügend Soldaten, sondern Personal, das auf die notwendigen Dienstposten passt. Um den Soldaten den Umzug zu ersparen, soll es auch die Möglichkeit geben, zwischen Deutschland und Litauen zu pendeln, so Pistorius. Die dauerhafte Stationierung solle zudem möglichst attraktiv gestaltet werden.

### Neue Übungsplätze und Kasernen

Dabei kommen die Gastgeber ins Spiel. Man sei bestrebt, der deutschen Brigade die bestmöglichen Bedingungen zu bieten, teilte das litauische Verteidigungsministerium auf Anfrage von JS mit. In den nächsten fünf Jahren will das Land mehr als eine Milliarde Euro für die militärische Infrastruktur und damit auch für mögliche Bundeswehrkasernen ausgeben. Die Regierung habe Gesetze angepasst, die den Ausbau beschleunigen sollen.



### „Es könnte ziemlich langweilig werden“

Oberstabsgefreiter Manuel, 22, Panzerbrigade 12 in Cham

Ich habe extra meine Dienstzeit um ein Jahr verlängert, um nach Litauen gehen zu können. Ich wollte gerne noch mal raus, Erfahrungen sammeln und mir was dazuverdienen. Ich wurde gefragt, ob ich mir eine Einzelabstellung vorstellen könnte. So bin ich ins Truppenlager Pabrade gekommen, wo ich den Camp Sergeant, also den Kasernenfeldwebel, unterstütze.

Wenn Übungen sind, gebe ich Essensmarken aus, organisiere Unterkünfte, mache teils auch die Planung dafür. Ansonsten helfe ich aus, wenn es technische Störungen gibt, zum

Beispiel bei der Stromversorgung. Während der Übungen ist das Lager voll, ansonsten gibt es nur wenige Leute hier. In der Freizeit spiele ich Billard im Betreuungszelt oder an der Konsole. Im Winter könnte es schon ziemlich langweilig werden. Dann muss man schauen, wie man die Zeit rumbringt.

Gebaut wird schon jetzt. Neben der Kaserne in Rukla entsteht ein neues Logistikzentrum; am Truppenübungsplatz Pabrade, rund zwei Autostunden entfernt, ein weiteres Unterkunftsager; und in Rudnikai, südlich von Vilnius, ein neuer Übungsplatz, der mit 170 Quadratkilometern ähnlich groß wie der in Pabrade werden soll.

Offen ist, wo die Soldaten ihren täglichen Dienst verrichten werden. Angedacht sind laut Bundeswehr Standorte nahe der Hauptstadt Vilnius oder nahe Kaunas, der mit 300 000 Einwohnern zweitgrößten Stadt des Landes. Was „nah“ genau meint, ist unklar. Nach Einschätzung des litauischen Journalisten Vaidas Saldziunas ist der Standort in Rukla auch für die Brigade geeignet. Soldaten könnten von dort in 40 Minuten nach Kaunas oder in 70 Minuten nach Vilnius pendeln. Zudem gebe es in Kaunas einen kleinen Flughafen, von dem künftig mehr Flüge nach Deutschland starten könnten. Die Kaserne in Rukla, die derzeit schon überbelegt und teils veraltet ist, müsste dafür weiter ausgebaut werden. Langfristig wird die Brigade aber ohnehin mehrere Standorte benötigen.

## Zu wenig Deutschlehrer

Offen ist auch, wo Soldaten mit ihren Angehörigen leben sollen. Schon jetzt gibt es in der Bundeswehr sogenannte integrierte Verwendungen, also längere Stationierungen im Ausland, etwa in Italien oder Belgien. In der Regel suchen Soldaten dort – unterstützt von der Bundeswehr – Unterkünfte auf dem privaten Wohnungsmarkt. Eigene Siedlungen, wie die USA im Ausland betreibt, hat die Bundeswehr nicht. Auch die Schulfrage muss geklärt werden: Zwar gebe es Schulen, an denen Deutsch unterrichtet werde, aber schon heute fehlten viele Deutschlehrer in Litauen, erklärt Vaidas Saldziunas. Immerhin, ein Modell zur finanziellen Entschädigung gibt es bereits: Bei integrierten Verwendungen erhalten Soldaten AVZ plus Zuschüsse für Partner und Kinder. Finanziell könnte sich eine längere Verlegung nach Litauen je nach Lebenssituation also lohnen.

Oberstabsgefreiter Lukas, 23, will das nicht ausschließen. Er kümmert sich in Rukla um die Betreuung und organisiert an den Wochenenden Ausfahrten an den Strand oder nach Vilnius. Dabei hat er schon viel



## „Wie eine Familie“

Stabsunteroffizier Lenya, 21, Versorgungsbataillon 4 in Roding

Jeden Morgen um sieben fahren wir in die Werkstatt, machen Kaffee und besprechen, was ansteht. Unser Zug repariert Kettenfahrzeuge, vor allem den Leopard-Panzer. Das reicht von einfachen Wartungsarbeiten bis zum Motortausch. Ich bin zudem Kraftfahrerin für den Bergepanzer Büffel, dessen Kran wir öfter in der Werkstatt benutzen. Wir haben mehr zu tun als zu Hause, weil mehr kaputt geht. Dadurch lernt man extrem viel dazu. Mir macht das viel Spaß.

Ich habe das Glück, einen Container allein zu belegen, weil es bei uns Frauen eine ungrade Zahl gab. Ich mache die Tür zu und habe meine Ruhe. In der Freizeit kann man mal nach Kaunas zum Shoppen gehen, Sport treiben. Wir haben auch schon gemeinsam Filmabende organisiert. Natürlich vermisse ich die Familie, meine Freunde, mein Zuhause. Aber Heimaturlaub werde ich nicht machen. Ich habe hier meine Kameraden, die sind wie eine Familie. Mit denen werde ich auch Weihnachten feiern.

von Litauen mitbekommen: „Man merkt schon einen deutlichen Unterschied zwischen Land und Stadt, gerade in Vilnius hat man Standards wie in Deutschland“, sagt er. Aber ob er wirklich für mehrere Jahre nach Litauen gehen würde? Das müsse er sich sehr gut überlegen – und mit seiner Freundin zu Hause absprechen.

Text und Interview:  
Sebastian Drescher,  
Markus Nowak (Mitarbeit)



## „Wir müssen einsatzbereit sein“

Kommandeur Klaus-Peter Berger über politische Hintergründe und das Alkoholverbot für deutsche Soldaten in Rukla

**JS-MAGAZIN:** Viele Soldaten empfinden die Mission als langen Übungsaufenthalt. Wie vermitteln Sie den ernstesten Hintergrund?

**KLAUS-PETER BERGER:** Wir sagen immer wieder, dass es hier um Landes- und Bündnisverteidigung an der Ostflanke geht, also in erster Linie um Abschreckung. Wir haben in Litauen eine unmittelbare Grenze zu Russland, nämlich zur Enklave Kaliningrad, und nach Osten hin zu Belarus. Zudem ermöglichen wir den Soldaten, in ihrer Freizeit rauszugehen. Soldaten sind hier gut angesehen und kommen schnell ins Gespräch mit Litauern. Da erfährt man, dass sich die Menschen wirklich bedroht fühlen.

**Was ist das Ziel von Übungen wie „Iron Wolf“?** Wir haben keinen geschlossenen deutschen Verband, sondern das Panzerbataillon 363 als Kern der Battlegroup, der Soldaten aus fünf weiteren Nationen angehören. Taktisch untersteht die Battlegroup wiederum der Iron-Wolf-Brigade der Litauer. Bei der Übung, die der Höhepunkt der Ausbildung ist, geht es darum, die Abstimmung und Kommunikation zu trainieren. Also etwa wie gemeldet wird, wie Aufträge gegeben und empfangen werden.

**Was sehen Sie als größte Herausforderung für die Soldaten hier?**

Die Bedrohungslage ist aktuell eine andere als bei Einsätzen wie in Mali oder zuvor in Afghanistan. Trotzdem sind die Soldaten wie in Einsätzen auch von der Heimat, Partnerinnen, Familien getrennt. Sechs Monate sind eine lange Zeit, gerade, wenn man das zum ersten Mal mitmacht. Aber jeder kann Urlaub machen und für ein paar Tage nach Hause fliegen. Oder die Partnerin hierherholen, um ein paar Tage zusammen zu verbringen und zu zeigen, wo man hier ist.

**Für die deutschen Soldaten gilt bei Alkohol eine Null-Promille-Regel. Wieso so streng?** Wir sind hier 24/7 im Dienst und müssen jederzeit einsatzbereit sein. Ich hätte auch zwei Dosen erlauben können, aber das kann man nicht kontrollieren. Für viele ist der Genuss von Alkohol eine reine Kopfsache. Man stellt schnell fest, dass es auch ohne geht. Bei speziellen Anlässen wie zum 3. Oktober oder der Midterm-Party machen wir eine Ausnahme.



**OBERST  
KLAUS-PETER  
BERGER**

von der Panzerbrigade 12 ist Kommandeur des deutschen Kontingents der Battlegroup und des Forward Command Element (FCE)



Lenya am Steuer des Bergepanzers Büffel in der Instandsetzung in Rukla

# „Der Begriff Cyberkrieg ist unpassend“



Der Forscher Lennart Maschmeyer erklärt, warum Cyberangriffe im Ukrainekrieg kaum eine Rolle spielen und wieso Spione gefährlicher sind als Hacker – auch in Deutschland

## Herr Maschmeyer, findet der russische Krieg gegen die Ukraine auch im Netz statt?

**LENNART MASCHMEYER:** Firmen für Cybersicherheit berichten regelmäßig von Angriffen auf ukrainische Computersysteme. Aber viel Aktivität bedeutet nicht automatisch viel Wirkung.

## Die Angriffe haben der Ukraine nicht geschadet?

Einzelnen Firmen, Behörden und Personen schadet es natürlich, wenn Websites mit **DDoS-Attacken** lahmgelegt oder mit **Wiper-Malware** Daten zerstört werden. Aber nach allem, was man weiß, gab es seit Februar 2022 keine Angriffe, die die Ukraine militärisch geschwächt oder wirtschaftlich so getroffen haben, dass es einen messbaren Einfluss auf den Krieg hätte. Möglich wäre es. 2017 etwa hat Russland mit einem Virusangriff die Computersysteme vieler Behörden und Firmen in der Ukraine lahmgelegt. Das hat ein halbes Prozent ihrer Wirtschaftsleistung vernichtet. So etwas gab es seitdem nicht mehr.

## Warum nicht?

Vermutlich weil sich der Virus von 2017 schlecht kontrollieren ließ. Das war ein Schadprogramm, das sich selbst immer weiter kopiert und verbreitet hat, damit aber auch russische Firmen getroffen hat. Zuletzt setzte Russland nur noch Viren ein, die zielgerichteter sind, aber eben weniger Schaden anrichten.

## Was ist mit Cyberangriffen auf die Infrastruktur, etwa das Stromnetz?

Die gab es, aber sie verursachten ebenfalls wenig Schaden. Ein russischer Cyberangriff hat 2015 einen Teil des Stromnetzes in der Westukraine lahmgelegt. Allerdings nur für sechs Stunden, weil die Ukrainer schnell auf manuellen Betrieb umgeschaltet haben. Die Vorbereitungen für die Operation haben dagegen eineinhalb Jahre gedauert. Russische Hacker

mussten in das System eindringen und dann verstehen, wie die Umspannwerke funktionieren, um zu wissen, welche Befehle den Strom unterbrechen. Ein enormer Aufwand. Und das für eine Operation, die noch nicht einmal große psychologische Wirkung hatte, weil der Strom auf dem Land ohnehin öfter ausfällt.

## Und seit dem vergangenen Jahr?

2022 hat Russland erneut versucht, über das Internet das ukrainische Stromnetz zu stören. Aber mit dem gleichen Virus wie zuvor, der schnell erkannt und gelöscht wurde. Generell ist es schwer, mit Cyberangriffen strategische Kriegsziele zu erreichen. Es ist etwa viel einfacher und wirkungsvoller, ein Umspannwerk mit Bomben oder Marschflugkörpern zu beschießen – und so vielleicht wochenlang den Strom zu unterbrechen.

**DDoS-Attacken:** Relativ einfach auszuführende Angriffe, bei denen Server der Zielwebsite mit so vielen Anfragen geflutet werden, dass sie zusammenbrechen und die Website nicht mehr aufrufbar ist.

**Wiper-Malware:** Schadsoftware, die auf infizierten Computern die Festplatte löscht oder Daten so verschlüsselt, dass sie der Besitzer nicht mehr wiederherstellen kann.

**Jammen:** Stören von Funksignalen, die auch zur Steuerung von Drohnen genutzt werden, etwa durch Anti-Drohnen-Gewehre.

## Viele Experten und Berichte vermitteln aber den Eindruck, dass der Cyberkrieg eine große Gefahr darstellt...

Die meisten Einschätzungen konzentrieren sich auf das, was möglich wäre – und wie wir uns davor schützen können. Aber nicht alles, was möglich ist, ist in der Praxis einfach, effizient und wirkungsvoll umsetzbar. Bei Cyberangriffen geht es darum, Systeme zu manipulieren, sie also dazu zu bringen, etwas zu tun, was sie nicht tun sollten. Um einen beabsichtigten Effekt zu erzielen, müssen Hacker möglichst tief in ein System eindringen und es verstehen. Das braucht viel Zeit. Gleichzeitig steigt die Gefahr, erwischt zu werden, je länger man in einem System aktiv ist. Davon abgesehen finde ich den Begriff des „Cyberkriegs“ grundsätzlich unpassend.

Stromausfall in Kiew: Nicht das Werk von Hackern, sondern von russischen Raketen

## Warum?

Die meisten Computersysteme haben keine direkte Verbindung in die reale Welt. Aber in Kriegen geht es nun mal darum, Gebiete zu besetzen, Dinge zu zerstören oder Menschen zu töten. Dafür gibt es wirkungsvolle militärische Mittel. Die meisten Computersysteme sind nicht für den Zweck gebaut, Menschen zu töten.

## Drohnen schon. Auch sonst wird die Kriegsführung digitaler. Macht sie das nicht verletzlich für Cyberoperationen?

Ja, bei autonomen Waffensystemen wie Drohnen gibt es dieses Risiko. Alles zu digitalisieren, hat Nachteile. Je mehr digitale Technologie eingesetzt wird, desto größer ist die Angriffsfläche.

## Gab es Cyberangriffe auf Drohnen im Ukrainekrieg?

Mir ist bislang nichts dazu bekannt. Was dagegen viel genutzt wird, ist das **Jammen** mit Störsignalen. Das ist einfacher und effektiver, als aufwendig in das Computersystem einer Drohne einzudringen.

## Wie sieht es mit der Ukraine aus? Dort gibt es eine „IT-Armee“ mit mehreren Tausend Freiwilligen, die Cyberangriffe auf Russland durchführt. Wirken die?

Es kommt in Russland immer wieder zu Sabotage-Akten und Explosionen, etwa an Zugstrecken. Es ist denkbar, dass da auch Cyberoperationen eine Rolle spielen, aber das lässt sich nicht belegen. Informationen zu Cyberangriffen stammen meist von Firmen, die in den USA und anderen Nato-Staaten sitzen. Die berichten eher von Operationen von Russland, China oder dem Iran. Berichte über Angriffe westlicher Staaten gibt es kaum. Deshalb wissen wir auch wenig darüber, was Cyberangriffe in Russland anrichten.

## In Ihrer Forschung vergleichen Sie Cyberangriffe mit der Arbeit von Spionen. Was haben beide gemeinsam?

In Systeme einzudringen und sie zu manipulieren, ist die klassische Aufgabe von Spionen. Sie schleichen sich in Organisationen ein, um dort Informationen zu beschaffen oder Personen politisch zu beeinflussen. Menschliche Spione sind dabei in der Regel



# Jetzt wirds privat

Eine neue Vorschrift regelt, was beim Thema Sex als übergreifig gilt. Aus dem Liebesleben der Soldaten soll sich die Bundeswehr stärker raushalten

**W**as Soldaten in Sachen Sex tun dürfen und was nicht, war nicht immer klar geregelt. Die neue

Vorschrift „Umgang mit Sexualität und sexualisiertem Fehlverhalten“ fasst nun bisherige Regeln zusammen und sorgt für mehr Klarheit. Sie soll Soldaten und Soldatinnen stärker vor Übergriffen schützen. Zugleich wird Sexualität selbst als Privatsache behandelt, jedenfalls so lange, wie mit dem privaten einvernehmlichen sexuellen Verhalten weder Ordnungswidrigkeiten noch Straftaten einhergehen und es den Dienstbetrieb nicht stört.

## Kein Sex in der Stube

Bislang konnten selbst legale sexuelle Beziehungen rechtliche Folgen haben. So galt der sogenannte „Einbruch in die Kameradenehe“ als Dienstvergehen, das in seltenen Fällen vor Truppendienstgerichten verhandelt wurde. Das ist nicht länger der Fall. Geduldet werden nun auch sexuelle Beziehungen zwischen Personen unterschiedlicher Dienstgrade.

Sex in einer gemeinschaftlich genutzten Unterkunft verstößt dagegen weiterhin gegen die Kameradschaftspflicht. Auch sexuelle Betätigungen, die das Ansehen der Bundeswehr in der Öffentlichkeit oder die Vorbildfunktion Vorgesetzter ernsthaft beeinträchtigen können, bleiben ein Dienstvergehen. Etwa das öffentliche Zurschaustellen in

Videoclips oder Fotos mit sexuellem Inhalt.

In der Vergangenheit hatte sich die Bundeswehr stärker in das Privatleben von Soldaten eingemischt. Bekannt wurde der Fall der transsexuellen Anastasia Biefang, Oberstleutnant bei der Bundeswehr, die bei Tinder nach Sexkontakten gesucht hatte. Ein Truppendienstgericht urteilte, dass die Dienststellung ernsthaft beeinträchtigt sei, wenn ein Vorgesetzter offen Sexkontakte sucht. Biefang hatte gegen das Urteil Verfassungsbeschwerde eingelegt.

Klarer als zuvor ist der Schutz vor Fehlverhalten geregelt. Als Belästigung gilt grundsätzlich unerwünschtes, sexuell bestimmtes Verhalten, das die Würde der betroffenen Person verletzt. Dazu können auch Bemerkungen sexuellen Inhalts gehören. „Sexualisiertes Fehlverhalten geht immer mit unkameradschaftlichem oder unkollegialem Verhalten einher“, heißt es dazu in der Vorschrift.

## Disziplinare Ermittlungen

Strafbar macht sich, wer pornografische Inhalte verbreitet, ohne dass der Empfänger damit einverstanden ist, also etwa ungefragt „Dickpics“ versendet. Das führt zu disziplinaren Ermittlungen und Maßregelungen, die einen Beförderungsstopp nach sich ziehen können.

Opfer von Belästigung oder Benachteiligung können sich an Ansprechpartner wen-

den, die in jeder Dienststelle benannt sein müssen. Dienststellen sind außerdem verpflichtet, den Betroffenen Informationen zum Umgang mit Fehlverhalten zur Verfügung zu stellen.

## Pflichten für Vorgesetzte

Soldaten können eine Meldung, eine Beschwerde und die Eingabe an den Wehrbeauftragten machen. Bei sogenannten Antragsdelikten wie sexueller Belästigung muss der Betroffene selbst Strafantrag oder Klage gegen den Täter erheben.

Vorgesetzte sind verpflichtet, bei Kenntnis von Straftaten sofort einzuschreiten und sie zu melden. Sie sollen zudem vorbeugende Maßnahmen ergreifen und etwa mit Aushängen auf die neuen Regeln hinweisen.

Die Vorschrift macht zudem darauf aufmerksam, dass Beschuldigte auch Opfer von Verleumdung und rufschädigendem Verhalten werden können. Denn es kann vorkommen, dass etwa Vorgesetzte absichtlich zu Unrecht beschuldigt werden.

Hendrik Schwarz

## Wo findet man weitere Informationen?

- ➔ Vorschrift A-2610/2: „Umgang mit Sexualität und sexualisiertem Fehlverhalten“
- ➔ Soldatinnen- und Soldatengleichstellungsgesetz (SoldGG)
- ➔ Allgemeines Gleichbehandlungsgesetz (AGG)

effektiver. Zum Beispiel 2014, als Russland die Krim übernahm, ohne dafür in den Krieg zu ziehen. Russland hat über Jahre hinweg Organisationen auf der Krim unterstützt, um den ukrainischen Staat zu unterwandern. So wurden Proteste angezettelt, die von verdeckten russischen Spezialkräften geschützt wurden und zur Übernahme von Regierungsgebäuden führten. Man kann das auch als **hybride Kriegsführung** bezeichnen.

Ein anderes Beispiel ist die Sabotage an einem großen Munitionslager in der Ukraine, das 2017 in die Luft flog. Ein russischer Spion hatte den Wächter des Lagers bestochen und mit einem Kanister Benzin Feuer gelegt. Insgesamt wurde Artillerie-Munition im Wert von rund 800 Millionen US-Dollar zerstört. So einen strategischen Nutzen hat keine Cyberoperation erzielt.

## Zwei Drittel aller Deutschen haben einer Umfrage zufolge Angst vor einem Cyberkrieg. Ist diese Sorge unbegründet?

Cyberangriffe sind eine wirtschaftliche Gefahr für Einzelne. Aber sicherheitspolitisch ist das Thema überschätzt, Cyberangriffe werden nicht das gesellschaftliche Leben lahmlegen. Die größere Gefahr sehe ich in Sabotageakten und Spionage.

## Woran denken Sie?

Zum Beispiel an den Mitarbeiter im Bundesamt für Ausrüstung, Informationstechnik und Nutzung der Bundeswehr (BAAINBw), der mutmaßlich für Russland spioniert hat. Oder an die Versuche Russlands, bestimmte politische Kreise in Deutschland zu beeinflussen, auch mit Geld. Ich sehe da klare Anzeichen für eine systematische Kampagne. Und das ist bedenklich.

## Wie sehen Sie die Bundeswehr mit Blick auf die Cyberabwehr aufgestellt?

Das kann ich nur schwer einschätzen. Es fehlt aber noch eine klare Strategie für den Organisationsbereich Cyber- und Informationsraum (CIR), die

Feindliche Übernahme: Aktivisten besetzen 2014 einen ukrainischen Marinestützpunkt auf der Krim

Einfallstor für Cyberangriffe? Ein ukrainischer Soldat steuert eine Drohne nahe der Front

spezifiziert, für welche strategischen Ziele unter welchen Voraussetzungen welche Instrumente eingesetzt werden sollen. Bei Cyberoperationen passen herkömmliche militärische Begriffe nicht mehr. Ein Eindringen in das eigene System ist nicht unbedingt eine Niederlage, sondern ermöglicht vielleicht, mehr über den Gegner herauszufinden. Es kann zudem sinnvoll sein, in gegnerische Systeme einzudringen, um sie präventiv unschädlich zu machen. Auch das kann Teil einer erfolgreichen Cyberabwehr sein. In anderen Ländern, etwa den USA oder den Niederlanden, gehört das zur Cyberstrategie dazu.

Interview: Sebastian Drescher



## LENNART MASCHMEYER

ist Politikwissenschaftler an der ETH Zürich. Er forscht zu Themen wie Cybersicherheit und Desinformation im Internet.

**Hybride Kriegsführung:** Strategie, die in Konflikten nicht nur auf militärische Gewalt, sondern auch auf andere Mittel setzt. Dazu zählen politische Einflussnahme, Spionage, Propaganda und Cyberangriffe.

Fotos: Picture Alliance, ZUMAPRESS, Oleksij Chumachenko / Getty Images, AFP, Viktor Drachev / Picture Alliance, ZUMAPRESS, Michael Brodstein / Privat

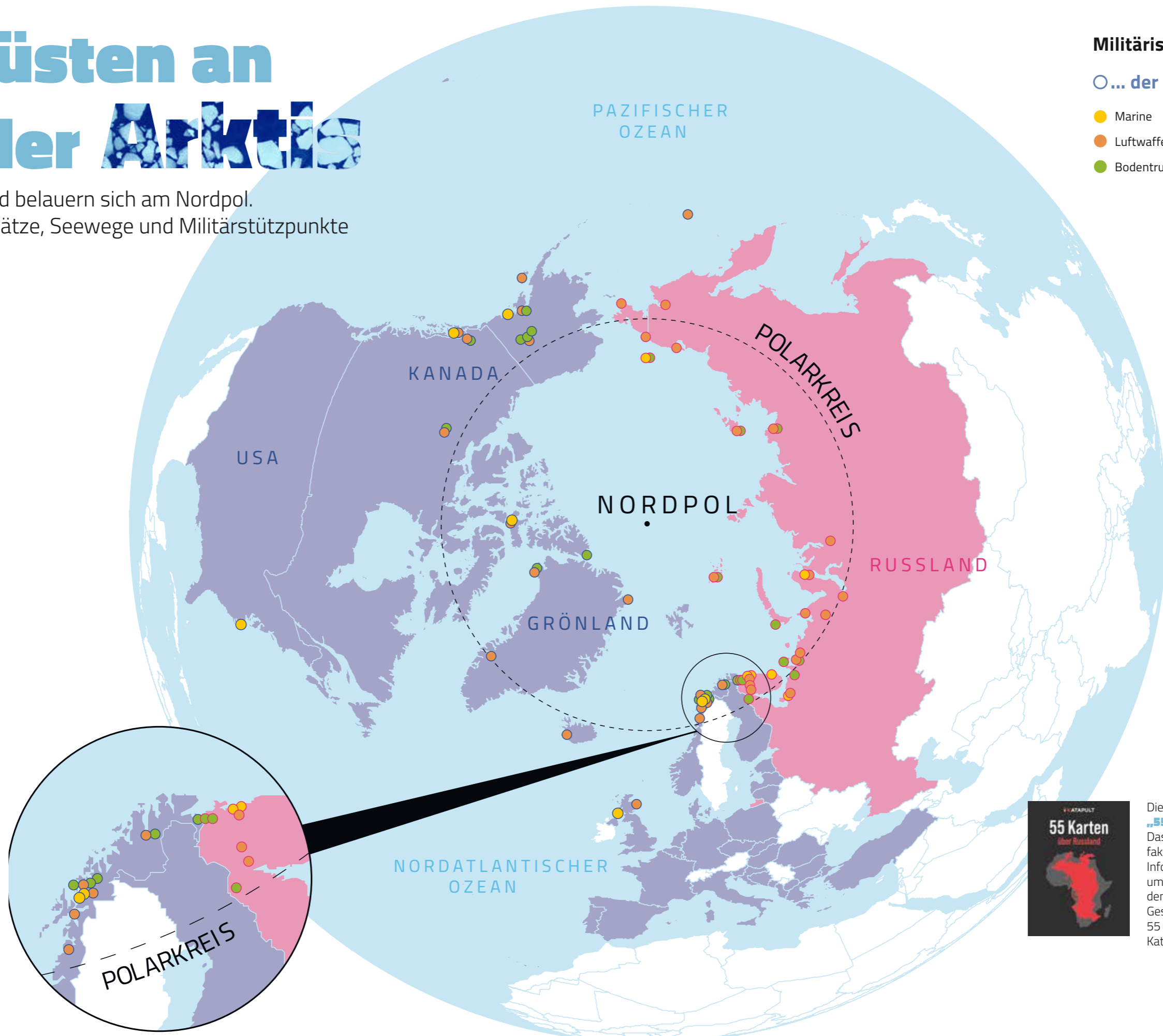


# Aufrüsten an der Arktis

Die Nato und Russland belauern sich am Nordpol.  
Es geht um Bodenschätze, Seewege und Militärstützpunkte

Russland besitzt 53 Prozent der gesamten arktischen Küstenlinie. Und gerade im und um das Nordpolarmeer hat das Land seine Militärpräsenz massiv ausgebaut, indem es Dutzende von arktischen Militärbasen aus der Sowjetzeit wieder in Betrieb genommen und die Marine modernisiert hat. Doch der Arktische Ozean ist nicht nur für Russland von wachsender geopolitischer Bedeutung. Denn aufgrund der Erderwärmung sind immer größere Teile des Meeres für immer längere Phasen eisfrei und damit befahrbar. Dadurch werden auch Ressourcen wie Gas und Öl zugänglich.

Im Oktober 2023 waren sechs von acht arktischen Ländern Mitglied der Nato: Dänemark, Island, Kanada, Finnland, Norwegen und die USA. Sollte Schweden auch noch in das Militärbündnis aufgenommen werden, stünde Russland allein den Nato-Staaten gegenüber. Das allerdings ziemlich hochgerüstet: Die Zahl russischer Militärstützpunkte nördlich des Polarkreises soll die der Nato um ein Drittel übersteigen. Auch was die Größe der Eisbrecherflotte angeht, liegt Russland vor den anderen Staaten.



## Militärische Stützpunkte ...

○ ... der Nato ○ ... Russlands

- Marine
- Luftwaffe / Flugplatz
- Bodentruppen



Die Grafik stammt aus dem Buch „55 Karten über Russland“. Das Buch enthält knappe Texte, faktenreiche und überraschende Infografiken und Landkarten. Es geht um Kriege, verschwundene Städte, den Knast, Doping im Sport oder die Geschichte Russlands. 55 Karten über Russland, Katapult, 128 Seiten, 20 Euro

## BERUF DES MONATS

### SCHIENENBAHNFAHRER



## Technik, die begeistert

Ivica PejkoVIC arbeitet als Straßenbahnfahrer in Frankfurt am Main. Weil er am liebsten Spätschicht fährt, übernimmt er die Tram meist unterwegs. Sein Vorgänger berichtet ihm, was auf der Strecke los ist. Er richtet den Sitz ein, fordert das Freisignal an, und es geht los: „Tiefenentspannt“, sagt Ivica PejkoVIC. „Man versucht, möglichst

pünktlich zu fahren.“ Nicht immer klappt das. Zuletzt hatte der vorausfahrende Kollege wegen eines Fahrgastes viel Zeit verloren. Um den Stau auszugleichen, sind die Streckenkoordinatoren gefragt. Da die Bahnen eng getaktet sind, bedeuten Verspätungen aber nicht so viel Stress wie im Fernverkehr. Nervig sind

technische Störungen. Um sie zu beheben, muss man aber kein Technikgenie sein.

Pausen gibt es genug. Der 34-Jährige sagt sogar, er komme bei der Arbeit zur Ruhe. Die Fahrerkabine ist abgeschirmt, Handy und Radio sind nicht erlaubt. Er muss sich konzentrieren – und Verkehrssituationen voraussehen.

Schon in der dreimonatigen Ausbildung zum Schienenbahnfahrer war PejkoVIC begeistert: „Die Technik, das Planungssystem, die Arbeitsumgebung: Ich könnte mir keinen Beruf vorstellen, in dem ich glücklicher wäre“, sagt er. Und er kann sich weiterentwickeln: zum Beispiel zum Fahrdienstkoordinator, Fahrtrainer oder in der Werkstatt.

## FRAGEN PFARRER!

### Das Ex-Paar

Ein befreundetes Pärchen hat sich getrennt. Er verlangt jetzt, dass ich seine Ex nicht mehr treffe. Nun hat sie mich aber gefragt, ob wir mal Mountainbiken gehen. Eigentlich würde ich gerne, ich war ja mit ihr genauso gut befreundet. Aber er ist eben auch mein Kumpel. Was raten Sie mir?

MARVIN DÖBLER,  
Cham



In einer solchen 3er-Konstellation ist einiges zu bedenken: Das befreundete Pärchen ist zwar getrennt, aber sie haben eine gemeinsame Geschichte, und nicht alle Gefühle sind erloschen. Ihr Freund möchte nicht, dass Sie sich mit seiner Ex-Freundin treffen. Das kann verschiedene Gründe haben: Liegt er mit ihr arg im Streit? Hofft er auf einen Neuanfang als Paar? Will er Abstand? Auch bei der Ex-Freundin sollten Sie sich fragen: Will sie mit Ihnen nur mountainbiken? Über Ihren Kumpel ablästern? Hat sie ein Auge auf Sie geworfen? Und: Wie ist es bei Ihnen?

Wenn Sie mit beiden wirklich einfach nur befreundet sein wollen, würde ich zweierlei raten: Kommunizieren Sie zum einen klar, dass es Ihnen um Freundschaft mit beiden geht. Grundbedingung wäre, dass Sie nicht Partei ergreifen, zum Beispiel nicht über einen der beiden mit dem anderen lästern oder in ein „Stille Post“-Spiel einsteigen.

Zum anderen sollten Sie nicht enttäuscht sein, falls Sie doch zwischen die Fronten geraten oder einer der beiden den Kontakt einschränkt. Bleiben Sie dann trotzdem immer klar in Ihrer Haltung und Rede. Ich wünsche Ihnen viel Fingerspitzengefühl dabei!

Fotos: Stadtwerke Verkehrsgesellschaft Frankfurt am Main mbH / Archiv / Philipp Reiss, philreiss.de / JS-Screenshots / iStockphoto, demaerre

## FANKURVE

Die Sport-Kolumne

### Teures Getränke-Abo



HENRIK BAHLMANN  
ist Hobbyfußballer  
und Journalist

Eigentlich lief es gerade gut. Also buchstäblich. Auf der Lieblingsstrecke habe ich eine Bestzeit nach der anderen aufgestellt und beim Schlusssprint machten die Waden nur noch zu, wenn ich mir am Vorabend zwei Weizen reingestellt hatte. Es fühlte sich an, als hätte ich mein Leben im Griff. Aber dann diese Temperaturen, dieser rutschige Asphalt! Der Herbst lässt meine Motivation bröckeln. Der Winter zerstört sie. Die Zeit der Fitnessstudios beginnt.

Gyms umgibt vor allem am Jahresende und Jahresanfang dieser Hype. Wenn sich die Menschen an alte Vorsätze erinnern oder neue formulieren. Wenn circa alle ein überteuertes Abo abschließen, um am Ende doch wieder auf dem Sofa zu hängen und sich voll Scham den dritten Tag in Folge bestelltes Essen reinzudrücken. Ich mache gerade zum zweiten Mal diesen Fehler.

Beim ersten Mal war ich 17 Jahre alt und ein absoluter Schmachthaken,

ähnlich wie mein bester Freund. Alle anderen waren stärker, muskulöser, damals hätte ich gesagt: schöner. Wir meldeten uns im Fitnessstudio an und wussten selbst nicht so richtig, was wir dort sollten. Einmal fragte ein aufgepumpter Bekannter im Tanktop, ob er uns helfen könne. Brust? Schulter? Trizeps? Wir standen mit unserem Gratis-Kirschsirup-Wasser da und schüttelten verlegen den Kopf. Vier Mal waren wir insgesamt in diesem Studio, ein ganzes Jahr hatten wir bezahlt.

Nur logisch, dass ich mich dieses Jahr wieder angemeldet habe. Regelmäßig sage ich mir: Henrik, morgen gehst du zumindest in das Schwimmbad. Gehe ich nicht, werde ich nicht gehen. So ehrlich muss ich zu mir selbst sein.

Warum also die Mitgliedschaft? Vielleicht als Solidarbeitrag, damit das Abo für aktive Fitnessstudio-Gänger nicht zu teuer wird. Vielleicht aber auch um gratis an Kirschsirup-Wasser zu kommen, wenn der Rest des Geldes schon für Lieferdienste draufgeht.

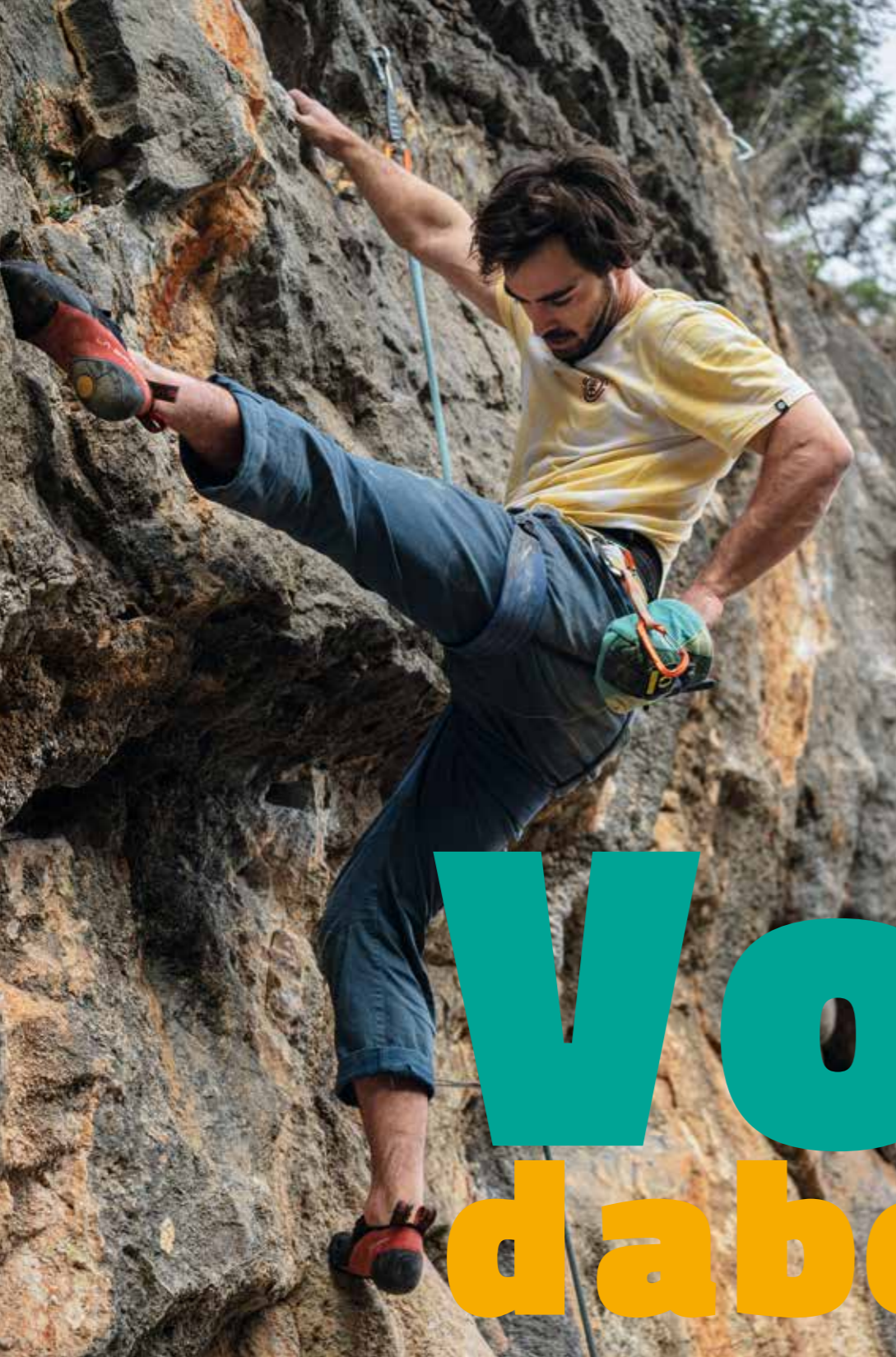
## APP

Wann geht die Sonne über dem Elbsandstein-gebirge auf? Fällt in die zukünftige Wohnung im Winter genug Licht? Mit der kostenlosen App **Die Bahn der Sonne** (Android und iOS) kann man sich ihren Jahresverlauf durchs Display anzeigen lassen. Sehr nützlich auch zum Fotografieren oder für die Planung von Gärten und Solaranlagen.



## WELTVERBESSERER Ärzte-Dolmetscher

„Cortiale Imprümierung“? „Kranialer Pol der Rima ani“? Arztbefunde strotzen vor Fremdwörtern und Details aus dem Arztgespräch sind schnell vergessen. Das gemeinnützige Unternehmen „Was hab' ich?“ hilft zu verstehen. Ärzte und Medizinstudenten **übersetzen ehrenamtlich Befunde in normale Sprache** – nach eigenen Angaben über 58000 bisher. Das Ganze dauert ein paar Tage, ist kostenlos und läuft anonym per Formular: [washabich.de](http://washabich.de)



Beim Klettern kommt Markus manchmal in einen traumwandlerischen Zustand

# Wohl dabei

Auf der Suche nach einem berausenden Gefühl: Sportler berichten, wie sie in den Flow kommen und wann das besonders gut gelingt

**A**n jedes Detail dieser besonderen Klettertour kann sich Markus Grübl nicht mehr erinnern. Dafür aber an den ganz besonderen Zustand, mit dem er seine bislang schwerste Route an einem frei stehenden, 35 Meter steil aufragenden Fels bezwungen hat. „Das Letzte, woran man sich bewusst erinnert, ist der Einstieg in den Fels. Das nächste ist: ‚Wow, ich stehe oben am Gipfel! Es hat funktioniert!‘ Das hat sich toll angefühlt“, erzählt der erfahrene Hobbykletterer aus München.

Während des Kletterns versucht der 32-Jährige, nicht nachzudenken. Alles läuft wie von selbst ab. „Erst oben fängt man an zu reflektieren: ‚Aha, da war es holprig.‘ Oder: ‚An der Stelle habe ich es gut gemacht.‘ Plötzlich merkt man, dass man sich den Finger aufgeschürft hat“, sagt Grübl. „Manchmal geht es so weit, dass ich mich an einige Abschnitte in der Tour gar nicht mehr erinnern kann.“

Flow heißt dieser ganz spezielle Bewusstseinszustand, den viele Sportler anstreben. In einigen Sportarten erlebt man ihn häufiger als in anderen. „Beim Klettern ist Flow ganz wichtig“, sagt Grübl. „Man ist am effizientesten, wenn man in diesen tranceartigen Zustand kommt, in dem man die Aktivität abspult, ohne großartig darüber nachdenken zu müssen.“

Dafür müssen die Bedingungen stimmen. „Wenn ich gut drauf bin, ausgeruht und mental stark, komme ich leichter in den Flow, als wenn ich gestresst, ängstlich oder mit dem Kopf woanders bin“, sagt Grübl. Manchmal übt er an

Im Flow begrenzt das Gehirn die Wahrnehmung, damit der Fokus ganz auf dem Tun liegen kann

Jens, Triathlet: „Dieser spezielle Rhythmus“

**W**enn ich zum Start eines Triatlons beim Schwimmen freie Bahn habe und gleichmäßig meine Züge machen kann und dazu gerade die Sonne über Lanzarote aufgeht, dann komme ich in diesen speziellen Rhythmus – der Anfang eines Flows. Am ehesten passiert mir das beim Training in einem See ohne Konkurrenten. Dann gibt es nur mich und das Eintauchen ins Wasser.

Im Triathlon ist Flow für mich die Kombination aus Rhythmus und der Natur, die mich umgibt. In Marbella war ich auch auf dem Rad mal im Flow. Das kommt selten vor, weil die Abfahrten oft gefährlich sind. Aber dort konnte ich mit dem Blick ins Tal und dem Gefühl des Windes um mich herum einfach laufen lassen. Beim Ironman in Kopenhagen war ich eigentlich krank, bin aber dennoch angetreten. Ich war kurz davor aufzugeben. Beim Marathon war ich nach einer unfassbar schweren Anfangsphase plötzlich für etwa 14 Kilometer im Flow. Das hat mich dann für die restlichen 20 Kilometer, die nur noch Überlebenskampf waren, getragen.

einer Wand drei, vier oder 50 Mal, ehe er sie so traumwandlerisch beherrscht, dass er es im Flow auf den Gipfel schafft. „Je besser man eine Route kennt, desto leichter wird es“, sagt er. Doch auch beim ersten Versuch ist der Flow nicht ausgeschlossen.

## Ungewohnte Leichtigkeit

Der Psychologe und Glücksforscher Mihály Csíkszentmihályi, der an der University of Chicago lehrte, hat das Flow-Phänomen Mitte der 1970er Jahre als Erster beschrieben und es keineswegs nur auf Sport bezogen. Auch ein Chirurg oder ein Fischer können

bei der Ausübung ihres Tuns in einen Flow geraten. Doch Sport eignet sich wegen der häufigen, wiederkehrenden Bewegungen, der hohen Konzentration und Aktivität besonders gut dafür. Laut einer Studie der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg verändert sich die Gehirnaktivität im Flow-Zustand bei sportlicher Betätigung. Dabei kommt es zu einer Unterfunktion in einer Gehirnregion, die Handlungen systematisch steuert und emotionale Zustände bewertet. Im Flow werden also bestimmte Bereiche der Wahrnehmung abgeschaltet, damit der Fokus ganz auf dem Tun liegen kann.



„Flow ist das völlige Aufgehen in einer Situation und in einer Tätigkeit. Man hat das Gefühl, dass einem mit einer ungewohnten Leichtigkeit alles gelingt“, sagt der Kölner Sportpsychologe Lothar Linz. „Und dabei verändert sich die Wahrnehmung.“ Linz berichtet von Athleten, die in diesem Zustand plötzlich die Rotation eines Balles genau erkennen, die eigentlich so schnell ist, dass man sie normalerweise nicht sehen kann.

Linz hat in der Arbeit mit Sportlern häufig Flow-Situationen erlebt. So wie bei Fecht-Olympiasieger Benjamin Kleibrink, der 2008 in Peking den Wettkampf seines Lebens bestritt. „Er ist an diesem Tag extrem fokussiert gewesen, wie er es davor und danach nie wieder erlebt hat“, berichtet Linz. Obwohl Kleibrink nicht der Topfavorit im Florett-Einzel war, dominierte er die Konkurrenz und war unschlagbar. Doch diesen Flow, betont Linz, könne kein Sportler und kein Sportpsychologe planen. „Jeder Versuch, Flow zu erzeugen, verhindert Flow“, sagt Linz, der an der Deutschen Sporthochschule Köln mit Bundestrainern verschiedener Sportarten arbeitet. „Wenn ich ganz beson-



**Kevin, Surfer: „Das ist wie ein Suchtverhalten“**

**B**eim Wellenreiten kommt es auf das Zusammenspiel an zwischen dem Adrenalin-ausstoß vor einer Welle und dem Gefühl, eine Welle zu stehen. Die Bedingungen müssen stimmen. Wenn die Wellen im Atlantik klar brechen, der Wind nicht zu stark ist, nicht zu viele Surfer im Wasser sind und ich die Möglichkeit habe, viele Wellen zu reiten, komme ich in den Flow. Dann bin ich zwei, drei Stunden im Wasser, verliere das Zeitgefühl und habe immer wieder den Drang, auch noch die nächste Welle mitzunehmen. Das ist wie eine Sucht. Und es geht so lange, bis ich merke, dass ich körperlich wirklich am Ende bin. Dann sind manchmal vier Stunden auf dem Wasser vergangen, obwohl es gefühlt nur anderthalb waren.



Kevin verliert beim Surfen das Zeitgefühl

Fotos: Privat (5) / Getty Images, Erik Isakson / Getty Images, David Pu'u / Getty Images, iStockphoto

**Magdalena, Slacklining: „Flow ist, wenn mein Herz in der Luft spazieren geht!“**

**S**lacklining kann einen wie kaum eine andere Sportart sofort in den Bann ziehen. Hat man einen Fuß auf die Line gesetzt, ist man sofort im Hier und Jetzt. Der Fokus richtet sich auf den Atem, die Slacklinerin und das Band werden eins. Die Slackline ist ein Spiegel der Bewegung und der Energie, die ich auf sie übertrage.

Ich erlebe Flow beim Highlining, bei dem eine Slackline in großer Höhe gespannt ist und ich auf beeindruckende Naturlandschaften hinabschauen kann, wie zum Beispiel die Wälder des Elbsandsteingebirges oder von oben auf den Canyon Tjesno in Bosnien und Herzegowina. Wenn mein Körper alles Gelernte abrufen, ich neugierig bin und eine positive Haltung habe, dann setze ich einen Fuß vor den anderen und alles fühlt sich richtig an, ohne dass ich über etwas nachdenken oder mich sehr anstrengen muss. Alle meine Sinne sind geschärft, meine Wahrnehmung ist auf einem Höhepunkt. Das ist der Moment, in dem ich im Flow bin. Flow ist, wenn mein Herz in der Luft spazieren geht!



Stimmt die Atemtechnik, wird Magdalena eins mit ihrem Band

Markus musste schon in großer Höhe prüfen, ob er sich überhaupt abgesichert hatte, so sehr war er im Flow

ders versuche, hineinzukommen, habe ich schon alles dafür getan, dass das nicht passiert.“

Doch es gibt Umstände, die Flow begünstigen und ermöglichen. Experten sprechen von der sogenannten „Flow Zone“. „Flow ist nur dann überhaupt möglich, wenn ich einer Situation gewachsen bin, mich aber auch herausgefordert fühle“, erklärt Linz. „Es braucht eine Prise Lockerheit.“ Bei Kleibrink bedeutete das, dass er sich nur auf das Tun auf der Bahn konzentrierte und Treffer für Treffer tiefer in den Wettkampf eintauchte.

**Schmerzen hemmen**

Experte Linz betont, dass anders als das sogenannte „Runner's High“ (Läuferhoch) – ein beim Ausdauersport durch das Ausschütten von Endorphinen erzeugtes Glücksgefühl nach einer Phase der Erschöpfung – den Flow auch jeder Laie erleben könne. Um ein „Runner's High“ zu erleben, müsse der Trainingszustand sehr

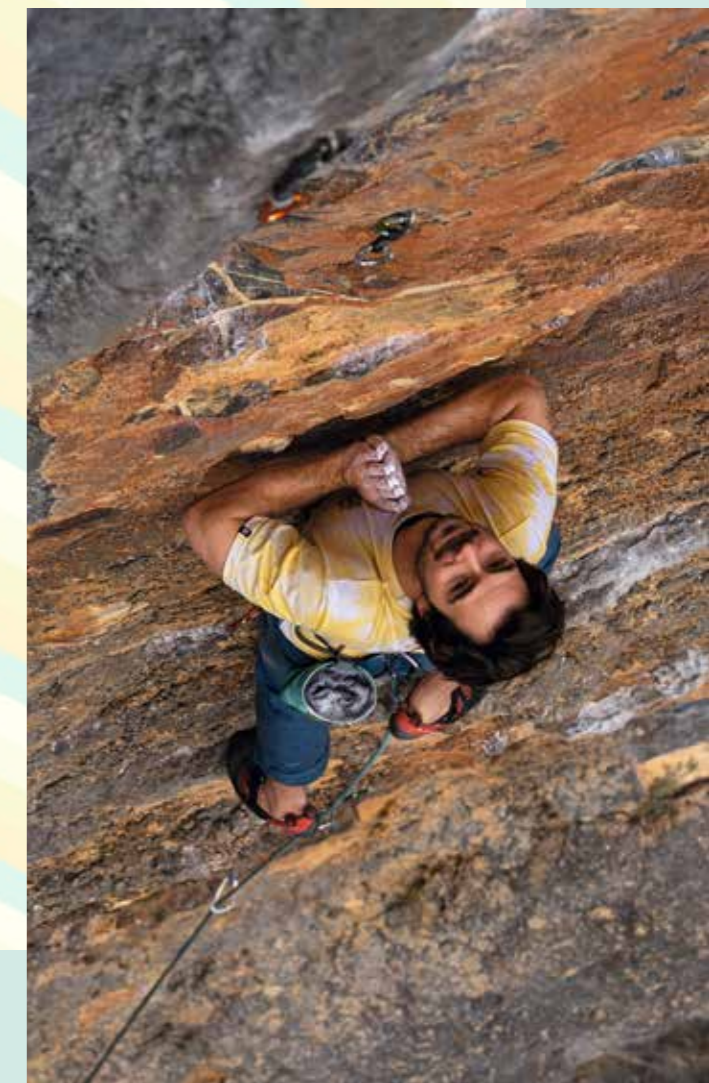
gut sein und der Ausdauersport lange ausgeübt werden, sonst komme man gar nicht erst in dieses Stadium. Für den Flow hingegen müssen nur die Techniken und Fertigkeiten so sicher beherrscht werden, dass sie automatisch ablaufen.

Nicht jede Sportart eignet sich, um Flow erleben zu können. Beim Boxen etwa sind Sportler oft starken Reizen wie Schmerzen ausgesetzt, das hemmt. Disziplinen mit hoher Rhythmik wie Schwimmen oder Laufen eignen sich eher. Auch bei Spiel- und Rückschlagsportarten wie Tennis lässt sich Flow erleben.

In Einzelfällen kann dieser Rausch gefährlich werden. So ist ein Fall eines Segelfliegers bekannt, der im Flow in für ihn gefährliche Höhen und Bereiche geriet.

Auch Kletterer Markus Grühl hat schon erlebt, dass er sich während eines Flows am Fels kurz verwirren musste, ob er sich wirklich korrekt gesichert hat. Bisher war das immer der Fall.

Ullrich Kroemer



# Geht die Welt jetzt unter?

Ja, der Planet ist in Gefahr – aber mit der biblischen Apokalypse haben menschengemachte Katastrophen nichts zu tun

historische Forschung führt meist die Christenverfolgung unter Kaiser Domitian am Ende des ersten Jahrhunderts als historischen Anlass für diese theologische Zeitdeutung an.

## Die Geschichte spendet Trost

In der religiösen Apokalypse lenkt Gott die Geschichte. Er will das Weltende, um die Welt zu vollenden. So ist das Ende der Welt zwar etwas Erschreckendes, aber auch etwas Herbeigesehntes. Diejenigen, die auf Gottes Seite stehen, werden vom Ende der Welt profitieren, während die „Feinde Gottes“ ihre gerechte Strafe erfahren werden.

Die christliche Vorstellung vom Ende der Welt ist eng mit der des Endgerichts verbunden. Jesus Christus als Richter der Welt wird kommen und jeden nach seinen Taten beurteilen. So heißt es auch im Apostolischen Glaubensbekenntnis, das in sehr vielen Gottesdiensten gesprochen wird: „... zu richten die Lebenden und die Toten.“ Für die Gemeinden in Asia, für die

**N**ew York im gelben Qualm, eine abbrechende Bergspitze in den Alpen, Waldbrände in Mecklenburg, ausgetrocknete Flüsse in Italien, überschwemmte Felder und Dörfer in Griechenland. Wir leben in apokalyptischen Zuständen, oder?

Die Rede von der Apokalypse oder auch vom Weltuntergang ist jedenfalls in Mode. Die Klimaaktivisten der „Letzten Generation“ und von „Extinction Rebellion“ spielen mit ihren Namen auf das Ende der Menschheit oder gar die Ausrottung alles Lebens auf der Welt an. Bei Markus Lanz ging es in einer Sendung im Sommer um das neue Heizungsgesetz, aber geredet wurde über die Angst der Deutschen vor der Apokalypse. Und auch die Künstliche Intelligenz (KI) könnte schon bald die Auslöschung der Menschheit bringen, warnen Experten.

Das Wort Apokalypse kommt aus dem Griechischen. Wahrscheinlich ist es über die Bezeichnung eines Buches in der Bibel in den allgemeinen Sprachgebrauch eingegangen: die Apokalypse des Johannes oder auch Johannes-Offenbarung. Ein Seher, Johannes, wendet sich darin an christliche Gemeinden in der römischen Provinz Asia. Der Seher berichtet den Inhalt einer Vision, die er von Jesus Christus selbst erhalten habe, es geht um die nahe Endzeit. Das Buch lässt sich sogar als eine Art Drama des Kampfes zwischen Gott und seinem Widersacher lesen. Die

die Johannes-Apokalypse geschrieben wurde, war das ein Trost. Sie wurden wegen ihres Glaubens verfolgt. Das Endgericht würde hier Gerechtigkeit bringen.

Heute ist die Rede vom Ende der Welt nicht mit Trost verbunden. Die Klimaaktivisten, die darauf mit ihren Gruppennamen anspielen, wollen aufrütteln. Ein Buch von Greta Thunberg trägt den Titel: „Ich will, dass ihr in Panik geratet!“

## Nüchterne Fakten

Thomas Zeitler, evangelischer Pfarrer und Mitglied von „Extinction Rebellion“, sagt: „Was uns an Katastrophen bevorsteht, ist menschengemacht. Deshalb gibt es in der Klimabewegung auch keine Propheten, die ein Geheimwissen über Zeitpunkt und Verlauf der Krise verbreiten. Es gibt Wissenschaftler, die nüchtern beschreiben, was uns blüht, wenn wir unseren zerstörerischen industriell-kapitalistischen Lebensstil nicht

Rettungskräfte im Einsatz nach dem Hurrikan „Idalia“ in Florida. Die Erderhitzung macht heftige Stürme und Unwetter wahrscheinlicher

ändern. Wir sind also zuerst einmal in einer politischen Situation und keiner theologischen.“ Mit der biblischen Vorstellung einer Apokalypse haben die durch den Klimawandel ausgelösten Ereignisse also nichts zu tun.

Und auch die Bedrohung der Welt durch Putins Russland oder ein Virus kann nicht als Gottes Plan zur Vollendung der Welt verstanden werden. Allerdings steckt in der biblischen Johannes-Apokalypse vielleicht doch ein guter Hinweis für unsere so bedrohlichen Zeiten. Der Autor versucht nicht nur, Trost zu spenden, sondern auch, Mut zu machen. Trotz der Bedrohung sollten die frühen Christen an ihrem Glauben festhalten. Wenn es keine Hoffnung mehr gibt, wird es schwer, gegen die Übel der Welt anzukämpfen.

Darum geht es aber. Klimaneutrale Heizsysteme helfen gegen den Klimawandel. Ob wir damit den Planeten retten können? Das kann niemand sicher wissen. Handeln ist aber besser, als einfach zuzuschauen.

Konstantin Sacher

**Auch die Bedrohung durch Putins Russland oder ein Virus kann nicht als Gottes Plan zur Vollendung der Welt verstanden werden**

# Einträge fürs Leben



Schreiben geht in fast jeder Lage: Einfach Notizheft raus und loslegen

Ob Auslandseinsatz oder ganz normaler Alltag: Ein Tagebuch hält Erlebnisse fest und lässt anders aufs Leben blicken. Acht Tipps vom Autorencoach Andreas Schuster, wie man dabei vorgeht

## 1 Warum sollte ich Tagebuch führen?

Durch regelmäßiges Tagebuchschreiben fällt es leichter, prägende Erlebnisse zu verarbeiten. Das Schreiben unterstützt das Nachdenken über eigene Ziele und Wünsche. Was mache ich in meinem Leben richtig? Was fühlt sich falsch an? Welche Träume will ich mir erfüllen? Ein Tagebuch hilft außerdem, sich später an schöne und wichtige Dinge zu erinnern: eine längst vergessene Liebe, den ersten Tag im Dienst oder tolle Nächte mit Freunden.

## 2 Womit schreibe ich am besten?

Am besten notiert man alles am selben Ort. Das kann ein Notizheft, eine Computerdatei oder

auch eine App auf dem Handy sein. Der Vorteil der analogen Variante ist, dass man sich weniger ablenken lässt. Das Heft sollte immer dabei sein. Die digitale Variante ermöglicht es, bei wenig Zeit Gedanken einzusprechen oder zu notieren. Dies ist aber nicht für jeden etwas.

## 3 Wie fange ich an?

Einfach drauflosschreiben, ohne zu viel nachzudenken. Wichtig ist nicht, was man schreibt, sondern dass man überhaupt schreibt. Hilfreich: Sich eine tägliche Schreibzeit und eine bestimmte Seitenzahl vornehmen und erst aufhören, wenn das Ziel erreicht ist. So entwickelt sich nach und nach eine Routine, und der

Schreibfluss stellt sich schneller ein. Wer nicht jeden Tag schreiben will, kann einen festen Tag festlegen, zum Beispiel am Wochenende, um auf die vergangenen Tage zurückzublicken.

## 4 Wie verändert mich das Schreiben?

Es kann helfen, eine aktuelle Situation zu reflektieren. Habe ich Konflikte mit Kameraden oder Vorgesetzten? Oder zu Hause mit der Freundin? Wie habe ich sie gelöst? Oft zeigt sich erst im Rückblick, was einem wirklich wichtig ist. Wer über seinen Alltag schreibt, ist aufmerksamer für Details, etwa den Duft eines geliebten Menschen oder das Geräusch von knirschendem Sand unter den Stiefeln.

## 5 Kann Schreiben auch Therapie sein?

Das Schreiben kann helfen, Erlebtes zu verarbeiten. Aber Vorsicht: Es ersetzt keine Therapie, etwa bei Krankheiten wie PTBS, Depression oder Burn-out. In solchen Fällen braucht es professionelle Begleitung. Das Schreiben kann aber eine Behandlung unterstützen. Am besten mit dem Therapeuten darüber sprechen.

## 6 Wie gelingt ein Rückblick?

Ein Auslandseinsatz oder der Weg zu einer lange herbeigesehnten Dienststelle können Anlässe für einen längeren Text sein, vielleicht sogar für ein Buch. Ein langer Text zwingt dazu, sich intensiver mit dem eigenen Leben auseinanderzusetzen. Zunächst geht es darum, Ideen zu sammeln, also in Stichpunkten alles zu notieren, was einem wichtig ist. Sich an Vergangenes zu erinnern, kann heraus-

fordernd sein. Fotos, Sprachnachrichten, Tinder-Chats, Gespräche mit Angehörigen, Kameraden oder Vorgesetzten können helfen, die Erinnerung anzuregen.

Im Anschluss sollte man einen Schreibplan erstellen, also eine Struktur in Stichpunkten über das, was man schreiben will. Neben einer zeitlichen Ordnung kann dabei auch eine thematische Einteilung sinnvoll sein. Beim Schreiben sollte man aber nicht zu sehr an der Planung festhängen. Also: Schreiben und nicht zu viel nachdenken. Der Feinschliff kommt später.

## 7 Wo liegen die Fallstricke?

Die Angst vor dem weißen Blatt ist weit verbreitet. Man ist sich unsicher, was man eigentlich schreiben soll, und schreibt am Ende gar nichts. Sehr häufig wird auch das gerade Geschriebene bewertet – und nicht selten wieder durchge-

strichen. Häufig bleibt zudem zu wenig Zeit zum Schreiben oder man schiebt es immer wieder auf. Helfen kann dann, sich Schreibziele zu setzen (siehe Punkt 3).

## 8 Wie verbessere ich meinen Stil?

Am Anfang ist der Stil nicht so wichtig. Sobald sich eine gewisse Routine entwickelt hat, lässt sich gezielt der Schreibstil verbessern. Dabei helfen Fragen wie: Habe ich treffende Begriffe gefunden oder lassen sich noch eindrücklichere wählen? Sind die Sätze leicht lesbar und verständlich? Wechseln sich längere und kürzere Sätze ab? Stecken zu viele Adjektive im Text, die kein Bild beim Leser erzeugen? Wirken die Dialoge echt oder ausgedacht? Wer an seinem Stil feilen will, kann sich außerdem Ratgeber und Übungsbücher zulegen oder von einem Schreibcoach schulen lassen.

Protokoll: Constantin Lummitsch



### Achtung!

Beim Tagebuchschreiben sollten Soldaten und Soldatinnen darauf achten, dass Dienstgeheimnisse nicht an die Öffentlichkeit gelangen, warnt ein Sprecher der Bundeswehr. Was jemand für sich persönlich aufschreibt, sei erstmal Privatsache. Nur dürften keine Verschlussachen oder Rüstungsgeheimnisse verraten werden. Wer sein Tagebuch öffentlich machen will – etwa über soziale Medien – und sich unsicher ist, ob er dabei gegen Vorschriften verstößt, kann sich vom zuständigen Vorgesetzten beraten lassen.



ANDREAS SCHUSTER

begleitet als Schreibtrainer und Autorencoach Menschen auf ihrem Schreibweg. Er ist studierter Germanist, Hispanist, Philosoph und Gymnasiallehrer. Infos und kostenfreie Schreibtipps: [schreiben-und-leben.de](https://schreiben-und-leben.de).

## GEWINN: FITNESS-WATCH



### Sport rund um die Uhr

Sie hält elf Tage durch, macht Musik und kontrolliert den Schlaf: Die Garmin Venu Sq 2 ist die perfekte Partnerin für Training und Bett



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

Rad-mittelstück	Nerven-zentrum	nicht bei Trost (ugs.)	Futter-pflanze	eine Baltin	Mühsal, Qual	fleißig, unermüdlich
regsam und wendig	3		Dauer-wurst			1
fertig, gerüstet				über-triebene Spar-samkeit	Sport-ruder-boot	Eile, Bedräng-nis
			Gesichts-punkt	slaw. Herr-scher-titel		
oberster Teil des Getreide-halms	kleines Schub-, Zug-fahrzeug	der Aristokratie ange-hörend	Inserat, Annonce	5		
kurz-lockig; wirr, ungeordnet			Opern-solo-gesang	Kinder-tages-stätte (Kz.w.)	7	rhyth-mische Körper-bewegung
	2		mit Holz getäfel-ter Fuß-boden			
Gewebe-streifen	ohne Inhalt			Staat in Nahost, Persien		4
		6	Dich-tungs-, Klebe-material		Abkür-zung für Nordost	
eine Zahl	Ost-germane			Medi-ziner		

\* 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 [js-magazin.de/datenschutz](http://js-magazin.de/datenschutz).

### Lösungswort September: Hilfe

Gewinner der  
PS 5:  
Ines Reiter aus  
49356 Diepholz

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

Jede Ziffer von 1 bis 9 darf in jeder Reihe, in jeder Spalte und in jedem Quadrat nur ein einziges Mal vorkommen.

### Auflösung Rätsel September

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

### Auflösung Sudoku oben

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

## JS magazin

DIE EVANGELISCHE  
ZEITSCHRIFT  
FÜR JUNGE SOLDATEN  
UND SOLDATINNEN

Im Auftrag der  
Evangelischen Kirche  
in Deutschland.  
37. Jahrgang

Herausgeber:  
Dr. Dirck Ackermann,  
Albrecht Steinhäuser,  
Dr. Will Teichert,  
Dr. Johannes Wischmeyer

Redaktion:  
Leitender Redakteur:  
Sebastian Drescher (V.i.S.d.P.)  
Redaktion:

Constantin Lummitsch  
Bildredaktion:  
Caterina Pohl-Heuser  
Redaktionelle Mitarbeit:  
Silke Schmidt-Thrö,  
Redaktionsassistentin:  
Reyhan Evcin, Shalini Frank  
Designkonzept:  
Ellina Hartlaub  
Grafikdesign: Lukas Fiala

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 Genehmi-  
gung des Verlages



## TERMINE NOVEMBER BIS JANUAR

### ENTLASTUNG UND ZWEISAMKEIT

10.11. – 12.11.2023 in  
Weitenhagen,  
[eas-berlin.de/veranstaltungen](http://eas-berlin.de/veranstaltungen)

### GRUSELDINNER

17.11.2023 in Wilhelmshaven,  
[eas-berlin.de/veranstaltungen](http://eas-berlin.de/veranstaltungen)

### FAMILIENRÜSTZEIT

1.12. – 3.12.2023 im Haus  
Silberbach bei Selb,  
[EvMilPfarramtMuenchen@Bundeswehr.org](mailto:EvMilPfarramtMuenchen@Bundeswehr.org), 089 - 992692 4706

### FAMILIENRÜSTZEIT

8.12. – 10.12.2023 in Steingaden,  
[AndreasKriegl@bundeswehr.org](mailto:AndreasKriegl@bundeswehr.org),  
0843 - 643 1852



### FAMILIENRÜSTZEIT

8.12. – 10.12.2023 in Steingaden,

[EvMilPfarramtAltenstadt@Bundeswehr.org](mailto:EvMilPfarramtAltenstadt@Bundeswehr.org),  
8861 - 9090 3031

### FAMILIENRÜSTZEIT

8.12. – 10.12.2023 auf der Burg  
Wernfels in Spalt,  
[EvMilPfarramtIngolstadt@Bundeswehr.org](mailto:EvMilPfarramtIngolstadt@Bundeswehr.org), 0841 - 88660 1511

### WINTERSPORTFREIZEIT

30.12.2023 – 6.1.2024 in Kappl  
bei Ischgl (Österreich),  
[eas-berlin.de/veranstaltungen](http://eas-berlin.de/veranstaltungen)

### PERSONAL- MELDUNGEN

Eingestellt  
Pfarrer Dr. Mark  
Pockrandt,  
EMiIPFA Saarlouis.

Versetzt  
Pfarrhelferin  
Gerlinde Brücher,  
vom EMiIPFA Alten-  
stadt zum EMiIPFA  
Laupheim.  
Pfarrhelferin  
Marion Vreys-  
Maduka, vom  
EMiIPFA Kiel I zum  
EMiID Nord.

Ausgeschieden  
Millitärdekan  
Bodo Winkler,  
EKA-Referat I.  
Pfarrhelferin  
Tanja Dittrich,  
EMiIPFA Ingolstadt.

## EINE FRAGE AN ...



MICHAEL SCHRÖDER,  
Militärpfarrer, Delitzsch

## Wie treffen Sie Entschei- dungen?

An die 20 000 Entscheidungen treffen wir täglich. Was ich nicht will, weiß ich immer sofort. Schwerer fällt es mir, mich für etwas zu entscheiden. Da geht's mir wie dem Esel in der Fabel, der zwischen zwei Heuhaufen verhungert – was Tieren übrigens im Gegensatz zu uns nie passieren würde.

Für Entscheidungen, die Folgen für mich und andere haben, nehme ich mir Zeit – und arbeite mit der guten alten Pro-und-Kontra-Liste. Meine Liebste ist ein kritisches Korrektiv, das mich sachgemäß berät. Manchmal spreche ich auch mit Gott. Nicht, dass er mir sagen soll, ob links oder rechts herum, denn sich zu entscheiden ist unser Job. Aber gemeinsam mit Gott nachdenken – das macht mich ruhig und sicher.

Fotos: photocase, Rehvolution / Privat



# Draht nach Hause



Im Einsatz und lange von der Familie getrennt: Militärpfarrer und -pfarrerinnen sagen, wie man Kontakt hält und den Partner zu Hause überraschen kann

Ruhige Ecke zum Reden: Feste Telefonzeiten können sinnvoll sein

oft über ein Telefonat pro Woche, das dafür wirklich ausführlich ist. Eine schöne Idee, gerade für Kinder, ist auch ein mit Bonbons oder kleinen Botschaften gefülltes Glas, aus dem das Kind jeden Tag etwas nehmen kann und weiß: Wenn das Glas leer ist, dann ist Papa oder Mama wieder da.

Viele schicken sich Kleinigkeiten. Natürlich bestellen sie dann auch mal im Internet und lassen es dem anderen mit einem kleinen Gruß zukommen. Persönlicher sind selbst gemachte Dinge. In der Adventszeit haben wir zum Beispiel kleine Sterne gebastelt, die im Umschlag nach Hause geschickt werden konnten. Außerdem gibt es spezielle Karten aus den Einsatzgebieten, die Soldaten selbst gestaltet haben. Das fand ich sehr schön, denn so eine Postkarte ist natürlich auch etwas Individuelles, was sich die Familien hinstellen und immer wieder angucken können.



**Ute Ravens-Hermann** ist Militärpfarrerin in Nienburg und war vergangenes Jahr im Irak, auch über Weihnachten

**Ute Ravens-Hermann:** „Wenn das Glas leer ist, dann ist Papa wieder da“

**B**evor man abfährt, sollte man alles so organisiert haben, dass man weiß, dass die Lieben daheim zurechtkommen. Es kann auch helfen, schon vorher abzusprechen, was die Bedürfnisse sind. Manche brauchen jeden Tag kurz Kontakt, anderen reicht ein Telefonat alle drei Tage, Kinder freuen sich



Immer mit dabei: ein Andenken an die Familie

**Katja Bruns:** „Den anderen ermuntern, aktiv zu sein“

**D**as Smartphone ist ein wichtiges Medium. Wir sind es gewohnt, immer sofort eine Antwort zu bekommen. Aber wenn man zur See fährt, müssen alle wissen, dass es Einschränkungen in der Kommunikation geben kann und dass das nicht bedeutet, dass etwas Schlimmes passiert ist oder Mami oder Papi das Kind nicht mehr lieben.

Um sich einander nah zu fühlen, kann man zum Beispiel vereinbaren, jeden Abend zur gleichen Zeit einen bestimmten Stern anzuschauen und aneinander zu denken. Oder man bastelt einen Kalender, der für jeden Tag, den man nicht da ist, eine Kleinigkeit enthält – ein Stück Schokolade, ein Foto, einen Aufkleber. Eine schöne Idee ist es auch, das Lieblingsbuch der Kinder vorher einzulesen, also mit dem Handy aufzunehmen, so dass sie Papa oder Mama jeden Abend hören können.

Allgemein ist es wichtig, so viel zu teilen, wie möglich – dabei aber nicht zu vergessen, dass das Leben für beide Seiten weitergeht und man den anderen nicht in jede Kleinigkeit einbeziehen muss. Es kann auch wichtig sein, die Partnerin oder den Partner zu Hause zu ermutigen, nicht nur zu warten, sondern aktiv zu sein, damit die Zeit nicht nur als Mangel erlebt wird.



**Katja Bruns** war sechs Jahren lang Militärpfarrerin in Wilhelmshaven und oft bei Einsätzen der Marine dabei. Ab Dezember übernimmt sie das Militärpfarramt in Nordholz

**Peter Frommann:** „Kleine Päckchen packen“

**M**an sollte vorher mit der Partnerin oder dem Partner und mit Freunden absprechen, wie man Kontakt hält – auch bei Terminen wie Geburtstagen oder einer Einschulung, bei denen man nicht dabei sein kann, etwa per Videocall.

Gutes kann man der Partnerin oder dem Partner tun, indem man zum Beispiel regelmäßig kleine Päckchen packt, mit irgendwas

drin wie Süßigkeiten oder einem kleinen Parfum. Oft gibt es am Einsatzort Einkaufslädchen, in denen man solche Kleinigkeiten steuerfrei kaufen kann. Auch Postkarten kommen gut an, das ist zwar alte Schule, aber meine Freundin und meine Töchter freuen sich immer darüber.

Zu Geburtstagen oder zu Weihnachten würde ich ebenfalls ein Päckchen schicken und ein paar Zeilen dazu schreiben. Wichtig ist nur, dass man es rechtzeitig losschickt, denn im Ausland kommt es oft zu Verzögerungen bei der

**Hans Wirkner:** „Einmal in der Woche ein Liebesbrief“

**W**enn ich im Auslandseinsatz bin, bekommt meine Frau von mir einmal in der Woche einen Liebesbrief, so wie man das früher gemacht hat. Manchmal lasse ich ihr über Fleurop auch frische Blumen schicken. Das ist etwas altmodisch, aber trotzdem eine schöne Überraschung.

Einer der Soldaten, die ich im Kosovo begleitet habe, hat für seine Kinder Kuscheltiere mit Tarndruck und eingestickten Botschaften personalisieren lassen, die Idee fand ich toll. Kindern kann man auch jeden Tag eine kleine Nachricht schicken, in der man sagt, wie lange es noch bis zum Wiedersehen dauert und dass man sich beispielsweise aufs gemeinsame Harry-Potter-Lesen freut.

Ansonsten ist es wichtig, einfach in Kontakt zu bleiben. Man kann, soweit das geht, erzählen, was man selbst macht und sich ehrlich für das interessieren, was zu Hause los ist. Mit gut gemeinten Tipps, Vorwürfen oder Ratschlägen sollte man sich allerdings zurückhalten. Besser ist es, den Daheimgebliebenen etwas zuzutrauen. Das entlastet und stärkt beide Seiten.



**Hans Wirkner** ist Militärpfarrer in Stetten am kalten Markt und begleitete von Juli bis Mitte Oktober 70 Soldaten im Kosovo

Post. Also lieber zwei oder drei Wochen vorher losschicken, damit das Geschenk dann auch unter dem Weihnachtsbaum liegt.



**Peter Frommann** ist Militärpfarrer in Büchel und war im Sommer für viereinhalb Monate in Niger

Protokolle: Sonja Poppe

# Was IHR wollt

**Soldaten und Soldatinnen vom Standort Laage sagen, was sie denken. Die drei Fragen diesmal:**

1

Der schlechteste Film aller Zeiten?

2

Worauf sparst du momentan?

3

Was wünschst du dir von der Bundeswehr?



## LAAGE

Die Soldaten und Soldatinnen des Taktischen Luftwaffengeschwaders 73 „Steinhoff“ sind auf dem Fliegerhorst Laage stationiert.



Oberstabsgefreite **Pauline (38)**, Stabsdienstsoldatin

- 1 Kein Bund fürs Leben
- 2 Auf die nächste Urlaubsreise
- 3 Verbesserte Perspektiven für Mannschaften über SAZ 25 hinaus



Stabsunteroffizier **David (41)**, ABC-Abwehrunteroffizier

- 1 Sharknado
- 2 Auf den nächsten Urlaub
- 3 Bessere Ausrüstung für die ABC-/SE-Abwehrtruppe Luftwaffe



Hauptgefreite **Sandra (34)**, Stabsdienstsoldatin

- 1 Sharknado
- 2 Auf einen Dänemark-Urlaub im nächsten Jahr
- 3 Herausforderungen und Perspektiven für die Zukunft



Hauptgefreiter (OA) **Florian (22)**, Fluggerätemechaniker

- 1 Barbie
- 2 Auf einen Jagdschein
- 3 Bessere Ausrüstung und weniger Bürokratie



Hauptgefreiter (OA) **Moritz (22)**, Munitionssystemtechnischer Soldat

- 1 Kein Bund fürs Leben
- 2 Auf eine Weltreise und einen Felgensatz
- 3 Schnellere Entscheidungsfindung und Personalverwaltung, bessere Bekleidung und Ausrüstung



Oberstabsgefreiter **Martin (33)**, Stabsdienstsoldat

- 1 The Bad Man
- 2 Auf ein Wohnmobil für die Familie
- 3 Mehr Flexibilität bei der Anerkennung von Berufen für weitere militärische Laufbahnen

Fotos: Bundeswehr (6)

## GUT GERÜSTET

Mehr wissen mit JS

# Null-Prozent-Finanzierung

### Was ist das?

Die Null-Prozent-Finanzierung ist ein Kredit, der ohne Zinsen zurückgezahlt werden kann – meist mit fester Laufzeit und Ratenhöhe. Was früher nur für teure Artikel wie Autos angeboten wurde, gibt es heute auch für günstigere Produkte wie etwa Smartphones, Fernseher oder Fahrräder.

### Wer bietet sie an?

Immer mehr Händler werben mit diesem Angebot um Kunden, auf deren Konto gerade Ebbe herrscht. Dafür arbeiten sie mit Banken zusammen. Es werden also zwei Verträge abgeschlossen: ein Kaufvertrag und ein Ratenkreditvertrag. Auch wenn man alles vor Ort beim Händler unterschreibt, müssen die Raten später an die entsprechende Bank zurückgezahlt werden.

### Wer kann sie in Anspruch nehmen?

Bei der Ratenkreditvergabe gelten meist die gleichen Kriterien wie bei anderen Krediten. Wer eine schlechte Kreditwürdigkeit oder negative Schufa-Einträge hat, kann die Null-Prozent-Finanzierung oft nicht nutzen.

### Was kritisieren Verbraucherschützer?

- Niedrige Raten täuschen über den hohen Gesamtpreis hinweg.
- Das Angebot verführt dazu, mehr oder teurer zu kaufen, als nötig ist und man bezahlen kann.
- Bei mehreren Abschlüssen verliert man schnell den Überblick.
- Es gibt meist keinen Verhandlungsspielraum über den Kaufpreis.

### Wird der Kauf dadurch günstiger?

Nein, in der Regel nicht. Wer nicht aufpasst, zahlt sogar deutlich mehr als bei einem Sofortkauf.

### Gibt es versteckte Kosten?

Manche Null-Prozent-Finanzierungen gelten nur für einen kurzen Zeitraum. Danach fallen doch hohe Zinsen an. Manchmal sind die ersten Raten auch sehr klein, wenn der Vertrag ausläuft, muss aber der noch offene Rest auf einmal gezahlt werden. Oft werden den Kunden, die das Kleingedruckte nicht richtig lesen, unbemerkt Verträge über überflüssige Zusatzversicherungen oder Rahmenkredite (ähnlich wie ein Dispokredit) untergeschoben. Nutzt man diese, fallen hohe Zinsen an.

### Was sollte ich vor dem Kauf prüfen?

- Vorab-Check: Ist der Kauf wirklich notwendig und brauche ich das Produkt sofort?
- Preisvergleich: Gibt es das Produkt anderswo günstiger oder kann ich Preisnachlässe verhandeln? Dann brauche ich eventuell keine Finanzierung.
- Kann ich die Raten innerhalb der Laufzeit komplett und kontinuierlich abbezahlen?
- Vertrags-Check: Gibt es unklare Formulierungen? Dann unbedingt nachhaken. Unnötige Zusatzverträge sollte man ablehnen und aus dem Vertrag streichen.

### Was passiert, wenn ich Raten nicht zahle?

Dann hat die Bank meist ein Sonderkündigungsrecht. Die noch offene Summe muss sofort komplett gezahlt werden, ansonsten fallen hohe Zinsen an. Auch auf die Schufa-Bewertung wirkt sich das negativ aus. Schon die Existenz solcher Finanzierungsverträge führt übrigens zu einer schlechteren Schufa-Einstufung – besonders wenn mehrere gleichzeitig laufen.

### Wer kann mich bei Schulden beraten?

Zum Beispiel die Verbraucherzentralen oder die Diakonie. Auch der Sozialdienst der Bundeswehr berät bei Schulden.

### Wo findet man weitere Informationen?

- Sozialdienst: [tinyurl.com/sozial-bw](https://tinyurl.com/sozial-bw)
- Schuldnerberatungsstellen der Diakonie: [tinyurl.com/Diakonie-Schulden](https://tinyurl.com/Diakonie-Schulden)
- Verbraucherzentrale: [tinyurl.com/vz-nullprozent](https://tinyurl.com/vz-nullprozent)

# NÄCHSTEN MONAT IN JS

## Korporal: Kritik an neuen Dienstgraden

Krieg: Junge Israelis berichten

Weihnachten: Eine Familie  
findet zusammen

Fotos: picture alliance, dpa, Klaus-Dietmar Gabbert

## FERNANDEZ GEGEN DEN STRICH



## JS-MAGAZIN FÜRS SMARTPHONE

# JS

Holt euch die **JS-App!**  
Jetzt kostenlos für Android  
und iOS in den Appstores.