

JS

DAS EVANGELISCHE MAGAZIN
FÜR JUNGE SOLDATEN UND SOLDATINNEN

WUT-
HEFT

Nr. 3
2024

ARGHHH!

Ausraster
in Filmen

Kriege

Drei Beispiele
für Versöhnung

ROTSEHEN

Was Soldaten im Krieg dazu bringt,
Gräueltaten zu begehen – und welche Rolle
Wut und Rache dabei spielen

ZU GEWINNEN
Box-Set



Abreagieren!

Wut ist ein starkes Gefühl. Haben wir sie nicht im Griff, knallt es und wir verlieren die Beherrschung. Im Film ist das äußerst unterhaltsam (Seite 22).

Im realen Leben können Ausraster dagegen fatale Folgen haben. Etwa im Krieg. Wenn Soldaten rotsehen, kann das zu übermäßiger Gewalt gegen Schutzlose führen. Ein Veteran der Bundeswehr berichtet, wie ihn beim Einsatz in Afghanistan die Rachsucht packte – und er danach lange kein Ventil für seine unterdrückte Wut fand. Solche Beispiele zeigen: Wer über Innere Führung redet, darf Gefühle nicht ignorieren (Seite 8).

In der Politik kann Wut zum echten Problem werden. Schlägt sie in Hass auf „die da oben“ oder Schwächere um, gefährdet das unsere Demokratie (Seite 18). Wir können sie aber auch nutzen, um Dinge anzupacken und Probleme zu lösen. Denn das ist die gute Nachricht: Wut muss nicht schlecht sein. Wir müssen nur besser mit ihr umgehen (Seite 35).

Was mir dabei immer mal hilft: Abreagieren mit harter Gitarrenmusik. Die Boxen laut aufgedreht – und dabei die Wohnung putzen.



Sebastian Drescher,
LEITENDER
REDAKTEUR

AUS DER REDAKTION



Seit Februar unterstützt uns **Katharina Müller-Güldemeister** in der Redaktion. Sie kümmert sich unter anderem um die Rubrik „Magazin Leben“. Für die nächsten Ausgaben will sie außerdem recherchieren, wie familienfreundlich die Bundeswehr ist. Wie leicht kann man sich versetzen lassen? Wie normal ist, dass Väter Elternzeit nehmen oder in Teilzeit arbeiten? Wie geht es Alleinerziehenden? Schreibt ihr gern von euren Erfahrungen als Eltern! info@js-magazin.de



Journalistin **Julia Weigelt** ist auch als Kommunikations-trainerin tätig. Für JS hat sie ein Rollenspiel mit einem Soldaten gemacht, um ihn auf ein klärendes Gespräch mit seiner Vorgesetzten vorzubereiten. Und war beeindruckt, was dabei passiert ist: „Wütend und frustriert rein – mit Mitgefühl und Zuversicht raus. Wenn man einander wirklich zuhört, ist vieles möglich!“

FOLGT UNS
AUF INSTAGRAM:
jsmagazin



INHALT

4 EINBLICK

DIENTST

6 MAGAZIN

8 BLINDE WUT ⚡
Was Soldaten dazu bringt, Gräueltaten zu begehen

12 MEINE WELT
Die JS-Fotostory

14 EINSATZ FÜR VERSÖHNUNG ⚡
Friedensinitiativen in Israel, Nordirland und auf dem Balkan

17 MACH MA' PAUSE
Besser mit Stress umgehen

INFOGRAFIK

18 WUT AUF DAS SYSTEM ⚡
Zahlen zu Rechtsextremismus



8

Rotsehen
Wenn Soldaten die Kontrolle verlieren

Krieg und Frieden
Drei Beispiele für Versöhnung

14



LEBEN

20 MAGAZIN

22 ARGHHH! ⚡
Legendäre Wutszenen der Filmgeschichte

26 VERZEIHST DU MIR? ⚡
Konflikte im Dienst lösen

28 DEN ANDEREN BESSER VERSTEHEN ⚡
Rollenspiel mit einem Soldaten

30 RÄTSEL
Box-Set zu gewinnen!
Plus Sudoku, Impressum

SEELSORGE

31 TERMINE
Rüstzeiten für Familien, Wanderer und Biker; Personalmeldungen

32 AUSZEIT VOM DIENST
Rüstzeiten haben viel zu bieten

34 WAS IHR WOLLT
Die JS-Lieblingsliste, diesmal aus Germersheim

35 WISSEN ⚡
Alles über Wut

36 VORSCHAU, CARTOON

Fotos: Picture Alliance, Timo Vogt / Picture Alliance, Mostafa Alkharouf, Anadolu / Screenshot JS-Magazin
Cover: Julius Maxim



22

Ihr Maden!
Die besten Ausraster im Film

**KONTROLLIERT DIE WUT
AUSLEBEN?**

Sport und Rollenspiele bieten sich dafür an. Nor „Phoenix“ Diana ist die erste muslimische Vollzeit-Wrestlerin von Malaysia. Sie kämpft gegen Männer und Frauen – und fordert damit die Stereotypen des männerdominierten Showkampfes heraus.

Foto: Getty Images, Annice Lyn



WIR BLEIBEN DRAN!

Über Ideen, wie die Bundeswehr mehr Personal gewinnen kann, haben wir vor einem Jahr berichtet. Nun erwägt Verteidigungsminister Boris Pistorius, Ausländer in die Bundeswehr aufzunehmen. Er bezieht sich dabei unter anderem auf Menschen, die in zweiter oder dritter Generation in Deutschland leben, aber noch keinen deutschen Pass haben. Wie es gehen kann, zeigen andere Länder: So haben Belgien, Dänemark und Irland ihre Streitkräfte für Bürger aus anderen EU-Staaten geöffnet. Die US-Armee nimmt jährlich rund 8000 Ausländer auf, die ein gültiges Visum haben und tauglich sind. Sie können sich nach fünf Jahren Dienst auf die Staatsbürgerschaft bewerben, erhalten diese aber nicht automatisch (Foto oben).

FÖRMICHE ANERKENNUNG



Eilmeldung: Nato kündigt Großmanöver mit 90000 Soldaten an! Diese Schlagzeile verbreiteten im Januar viele deutsche Medien. Soldaten wissen: Gemeint war die längst bekannte und angekündigte Nato-Übung Steadfast Defender, an der sich die Bundeswehr seit Februar unter dem Namen „Quadriga 2024“ beteiligt. Kein Anlass für Breaking News also. Eine Förmliche Anerkennung für den Presseoffizier, der den Journalisten vermittelt, dass die **Nato (noch) nicht so schnell ist, dass ihre Übungen eine Eilmeldung wert sind.**



Die Truppe soll wichtige zivile Ziele schützen

Ein neuer Verteidigungsplan

Die Bundeswehr reagiert auf hybride Bedrohungslagen. Was bedeutet das konkret?

Sabotage, Falschinformation, Cyberangriffe: Auf diese Art der Kriegsführung ist die Bundeswehr zu wenig vorbereitet, heißt es im Verteidigungsministerium. Das soll sich mit dem „Operationsplan Deutschland“ ändern. Bisherige Verteidigungsszenarien stammten aus dem Kalten Krieg. Damals rechneten die Strategen mit großen Panzerschlachten oder dem Atomkrieg. Heute kommen hybride Formen der Kriegsführung hinzu.

Die Täter operieren hier anonym oder versuchen, die eigene Identität zu verschleiern. Hackerangriffe, Panikmache der Bevölkerung durch Desinformation oder sogar bewaffnete Angriffe

können Teil dieser Taktik sein. Gegnerische Soldaten könnten bei Sabotageakten keine Hoheitsabzeichen tragen oder Söldner einer Privatarmee sein, um die Schwelle zu einem offiziellen Krieg nicht zu übertreten.

Der Operationsplan konzentriert sich auf den Schutz wichtiger ziviler Infrastruktur wie Telekommunikations- oder Energieunternehmen, die leichter Opfer hybrider Angriffe werden können als militärische Ziele. Brücken, Häfen und Verkehrsknotenpunkte sollen besser gesichert werden, der zivile Katastrophenschutz müsse eingebunden werden. Der sei bisher zu sehr auf Naturkatastrophen ausgerichtet und nicht auf Angriffe.

NETZFUND



Er kämpfte für eine israelische Spezialeinheit, heute leitet er die Bildungsstätte Anne Frank in Frankfurt, die über die Nazi-Zeit aufklärt: Der Historiker Meron Mendel erzählt im Podcast „Über das Ende“ des Magazins „chrismon“ von Einsätzen und getöteten Kameraden – und wie im Judentum der Toten gedacht wird. Zum Podcast: tinyurl.com/JS-Mendel

ZAHLE DES MONATS

1

Million **Artilleriegranaten** wollte die EU bis Ende März der Ukraine bereitstellen. Nun kommt wohl nur die Hälfte der versprochenen Munition. Der Grund: Engpässe bei der Produktion.

FRAG DEN PFARRER!

Unsportlich

Ich habe in meiner Einheit zwei, drei jüngere Soldaten, die erschreckend unsportlich sind. Für mich gehört eine hohe Fitness zum Soldatenberuf dazu und ich würde sie gerne motivieren, mehr dafür zu tun. Wie spreche ich das am besten an?



MARTIN HAUGER, Wunstorf

Sportlicher Wettbewerb spornt an, zugleich ist er wichtig für den Zusammenhalt im Team. Nicht umsonst spielt Sport bei der Bundeswehr eine große Rolle. Fitness ist nicht nur wichtig für die Gesundheit, sondern steigert insgesamt das Wohlbefinden. Wenn man selbst sportlich und sportbegeistert ist – umso besser.

Leider ist das nicht immer der Fall. Druck und Kritik von außen helfen da eher wenig. Motivation entsteht durch positive Anreize. Vieles ist einfacher, wenn man es nicht allein macht. So auch beim

Sport! Vielleicht ist es eine Idee, sich als Trainingspartner anzubieten, um gemeinsam Sport zu machen. Das schafft nicht nur Verbindlichkeit, sondern fördert die Motivation. Am besten etwas, was allen Spaß macht.

Dabei wird aus einem Sportmuffel nicht von heute auf morgen eine Sportskanone. Darum ist es wichtig, die kleinen Erfolge hervorzuheben und die Motivation aufrechtzuerhalten. Regelmäßigkeit und ein Trainingsplan bringen Routine und helfen dabei, Gewohnheiten zu verändern.

Fotos: Picture Alliance, dpa, Philipp Schulze / Imago Images, Masoud Rezaeiipoor / Getty Images, Robert Nickelsberg / Bildungsstätte Anne Frank



Verbrannte Erde:
In Butscha bei
Kiew ermordeten
russische
Soldaten über
400 Menschen



Verbrechen gegen Kriegsgefangene

Das humanitäre Völkerrecht schützt Kriegsgefangene. Sie dürfen nicht verwundet oder getötet werden, müssen in menschenwürdigen Lagern untergebracht und medizinisch versorgt werden. Im Krieg in der Ukraine verstoßen beide Seiten gegen die Regeln, wie ein UN-Bericht im März 2023 dokumentierte.

Demnach wurden wiederholt ukrainische und russische Kriegsgefangene ohne Anklage und Prozess hingerichtet – oft unmittelbar nach der Gefangennahme auf dem Schlachtfeld. Die ukrainische Regierung wies die Vorwürfe zurück. Russland gewährt den UN keinen Zugang zu Gefangenenlagern. Viele ehemalige ukrainische Kriegsgefangene berichten jedoch, sie seien bei Verhören geschlagen, angeschossen oder mit Scheinhinrichtungen bedroht worden.

Bericht: tinyurl.com/JS-Kriegsgefangene

Braun, Psychologin mit Schwerpunkt Gewaltforschung beim Leibniz-Institut für Friedens- und Konfliktforschung (PRIF) in Frankfurt am Main. „Wenn wir Situationen als bedrohlich wahrnehmen, ist es eine natürliche Reaktion des Körpers, in den Kampf- oder Fluchtmodus zu schalten. Atmung und Herzfrequenz werden schneller, bestimmte Hormone wie Adrenalin werden ausgeschüttet.“ Wir könnten dann zwar besser kämpfen, aber schlechter denken. Denn im Überlebensprogramm sei das Großhirn, das für die Überprüfung unserer Wahrnehmung zuständig ist, nicht beteiligt, so Braun. Die Fähigkeit zu reflektieren sowie moralische Überzeugungen fallen in solchen Stressmomenten leicht über Bord.

Wenn das Töten zu leicht fällt

Soldaten trainieren deshalb Einsatzsituationen und wiederholen Abläufe, bis sie Routine sind. „Mit diesem Training kann man den Autopilot-Reaktionen des Körpers etwas entgegensetzen“, sagt Braun. Sich bestimmte Reflexe abzutrainieren, habe allerdings Vor- und Nachteile. „Menschen haben eine natürliche Tötungshemmung. Normalerweise entspricht es den gesellschaftlichen Normen, dass man einen anderen Menschen nicht töten darf“, sagt sie. „Im Krieg wird das Töten dagegen explizit angeordnet.“ Wenn sich Soldaten die Tötungshemmung so weit wie möglich abtrainierten, indem sie immer wieder auf Ziele schießen, die wie Menschen aussehen, könne das Gewaltexzesse begünstigen. Das Töten fällt dann zu leicht, eine Gewöhnung tritt ein.

Neben Fehleinschätzungen im Kampf- oder Fluchtmodus nennt Braun Gruppendynamiken und die Rolle von Führenden als weitere Ursachen. Beteiligt sich immer mehr Personen an einer Gewalttat, sei es schwer, die Dynamik zu stoppen. Menschen sei Zugehörigkeit zu Gruppen sehr wichtig und sie täten viel dafür, um diese nicht zu verlieren. Auch Führung und Orientierung seien wichtige Bedürfnisse, gerade in stressigen Situationen. Aber Führende könnten Signale senden, dass solche Gewalt in Ordnung oder sogar erwünscht ist.

Gewalt von oben vorgelebt

Bei den russischen Gräueltaten in der Ukraine war und ist dies offenbar der Fall. Ob Vorgesetzte die Mاسaker in Butscha direkt angeordnet haben oder sie verantwortliche Soldaten nur nicht bestraft haben, wird von Juristen untersucht. Klar ist, dass übermäßige Gewalt in der russischen Armee von oben gefördert wird. So bekannte sich beispielsweise der im Vorjahr gestorbene Söldnerführer Jewgeni Prigoschin offen zu Hinrichtungen mit dem Hammer.

Wie leicht Menschen dazu zu bringen sind, zweifelhaften „Autoritäten“ zu vertrauen, zeigt das Milgram-Experiment, das 1961 in den USA durchgeführt wurde. Die Teilnehmer sollten nach Anweisungen des Versuchsleiters Personen im Nebenraum per Knopfdruck elektrische Schläge verpassen, wenn die Personen Fragen falsch beantworteten. Ein Schauspieler reagierte im Nebenraum auf die fiktiven Stromschläge. Die Versuchspersonen dachten, sie

Blinde Wut

Soldaten verlieren in Kriegen manchmal die Kontrolle und begehen Gewaltverbrechen. JS hat mit einer Forscherin, einem Einsatzveteranen und einem ehemaligen Personenschützer über mögliche Gründe und den Umgang mit Rache und Wut gesprochen

Gefoltert, erschossen, zu Tode geprügelt: Im April 2022 ermordeten russische Soldaten in Butscha bei Kiew mehr als 400 Menschen, überwiegend Zivilisten. Soldaten und Soldatinnen verüben immer wieder solche Gräueltaten und verstoßen so gegen das Völkerrecht. Kriegsgefangene, die eigentlich geschützt werden müssen, wurden im Ukrainekrieg teils von beiden Seiten misshandelt wurden. Zu Gewaltexzessen gegen Schutzlose kommt

es auch in anderen Kriegen. Etwa 2005 im Irak. US-Marineinfanteristen zogen damals in einem Rachefeldzug für einen getöteten Kameraden durch den Ort Haditha und erschossen 24 Menschen, darunter zehn Frauen und Kinder.

Was führt dazu, dass Soldaten im Krieg gegen alle Regeln verstoßen und ihrer Wut freien Lauf lassen? Und lassen sich solche Gewaltexzesse verhindern?

Bei der Suche nach Ursachen helfe es, bestimmte Abläufe in unserem Körper zu verstehen, sagt Damaris

würden echte Stromschläge geben. Die wurden immer stärker und waren am Ende so hoch, dass der Empfänger gestorben wäre. Über 80 Prozent der Teilnehmer befolgten die Anweisungen des Versuchsleiters im weißen Kittel bis zum Schluss. Das zeigt, wie schwer es sein kann, sich Autoritätspersonen entgegenzustellen.

Rachedgedanken im Einsatz

Auch abseits des Gefechts begehen Soldaten mitunter unerlaubte Gewalttaten, foltern und misshandeln Kriegsgefangene. Der ehemalige Bundeswehrsoldat Andreas Eggert kann nachvollziehen, was in solchen Momenten in den Köpfen der Täter passiert. Der 47-Jährige war achtmal im Einsatz, vor allem in Afghanistan. „Ich war beim Militärischen Abschirmdienst und habe mit Afghanen gearbeitet, die Infos über die Taliban weitergegeben haben“, erzählt Eggert, der heute Vorstandsmitglied beim Bund Deutscher Einsatzveteranen ist. „Ich wusste, dass manche bedroht waren, und ich habe versucht, sie aus Afghanistan rauszubekommen. Das hat nicht geklappt. Ich erinnere mich an die Szene, als ein Afghane vor mir kniet, mich an den Knien anfasst und darum bittet, dass ich ihm helfe. Und wenn



Schnelle Hilfe bei Krisen

In der Bundeswehr:

- ➔ Mit Militärpfarrern und -pfarrerinnen kann man alles vertraulich besprechen. Auch der Sozialdienst unterstützt vertraulich
- ➔ Spieß, Vertrauensperson und Vorgesetzte sind allesamt Kameraden und sollten hilfsbereit sein
- ➔ Der Truppenarzt klärt ab, ob eine Erkrankung vorliegt

Außerhalb der Bundeswehr:

- ➔ Telefon-, Chat- oder Mailberatung: telefonseelsorge.de, 0800 - 111 0 111 (jederzeit, kostenlos)
- ➔ Infoseite speziell für junge Menschen: frnd.de
- ➔ Materialien und Infos zur Suizidprävention: suizidpraevention-deutschland.de



nicht ihm, dann zumindest seiner Frau und seinem neugeborenen Kind. Ich habe ihm versprochen, dass ich helfen werde.“

Ein halbes Jahr später erhält Eggert eine Polizeimeldung mit Bildern, dass der afghanische Sprachmittler und Informant getötet wurde. „Die Taliban haben ihn mit einem Kabelbinder um den Hals erwürgt, in einen Plastiksack gestopft, in ein Auto gelegt und in der Sonne stehen lassen. Wenn ich die Täter damals in die Finger bekommen hätte, hätte ich sicher versucht, sie zu demütigen, wenn auch nicht unbedingt getötet“, sagt Eggert heute. Noch heftigere Reaktionen hat er bei Kameraden beobachtet: „Die, die 2010 im Karfreitagsgefecht oder in anderen Gefechten Kameraden verloren haben – wenn die wieder rausgefahren sind und beschossen wurden, war das Ziel, den Feind zu töten. Ganz klar. Selbst wenn der die Waffe geworfen hätte, wäre der in diesem Moment erschossen worden.“

Rache für den Tod naher Menschen – solche Gefühle kennen vermutlich auch ukrainische Soldaten, wenn sie beispielsweise Menschen aus einem Folterkeller russischer Besatzer befreien. Jesse Cole hat ähnliche Situationen erlebt. Der 56-jährige Deutsche hat als Personenschützer bei einer privaten Sicherheitsfirma gearbeitet und Geiseln befreit. Bei einem Job im Nahen Osten ging es um entführte Kinder, berichtet Cole. „Wir haben sie aus einem Keller geholt. Sie hatten Brandwunden, wahrscheinlich von Zigaretten, waren unterernährt, hatten nichts zu trinken – die sahen total schlimm aus. Bei den Mädchen weiß ich nicht, ob die vergewaltigt worden sind. Wenn wir da einen der Täter in die Hände gekriegt hätten, dann

Bundeswehrsoldaten 2011 in Afghanistan: Wenn Kameraden getötet wurden, war die Wut groß

hätte ich meiner Wut freien Lauf gelassen.“ Der Gedanke an blutige Rache kann also schnell aufkommen. Geht man ihm nach, wird man selbst zu einem Menschen, der Gräueltaten begeht.

In akuten Bedrohungssituationen wie im Krieg sei ein solches Schwarz-Weiß-Denken verständlich, sagt die Psychologin Damaris Braun. Es helfe, irgendwie mit der Lage klarzukommen. „Das ist aber keine Perspektive, um nach Kriegsende wieder als Gesellschaft gut zu funktionieren.“ Braun betont mit Blick auf ein mögliches Ende des Kriegs in der Ukraine, wie wichtig neben dem Aufbau von Häusern und Infrastruktur auch der Aufbau psychologischer Betreuung sei: „Damit die Menschen konstruktive Wege finden, mit ihrem Hass und der Wut umzugehen.“

Auf Sachen einschlagen

Bei Andreas Eggert hat es lange gedauert, bis er einen gesunden Umgang mit seiner Wut gefunden hat. „Zuerst habe ich mich selbst verletzt und auf Sachen eingeschlagen“, erzählt der Einsatzveteran. „So krass, dass ich mir dabei sogar die Hand gebrochen habe. Ich hatte Verspannungen im ganzen Körper und dagegen so viele Schmerzmittel genommen, bis meine Nieren nicht mehr mitgemacht haben. Nach vier Suizidversuchen habe ich endlich eine Psychotherapie begonnen.“ Die half ihm. Und auch das Engagement für andere Veteranen tut ihm gut: „Teil dieser Gemeinschaft zu sein, zu wissen, dass man nicht allein ist und andere einen verstehen.“

Auch Jesse Cole hat zuerst versucht, seine Wut zu unterdrücken: „Ich habe versucht, sie mit Alkohol zu betäuben oder beim Sport rauszulassen. So richtig zusammengebrochen bin ich erst Jahre später. Dann habe ich eine Psychotherapie angefangen. Außerdem verarbeite ich meine Gefühle mit Musik und schreibe Songs für Veteranen. Aus dieser Gemeinschaft ziehe ich viel Kraft.“

Aber wie kann man verhindern, dass es zu solchen Gewaltexzessen kommt? Damaris Braun hat dazu zwei Vorschläge. Erstens: mit Sprache. „Wenn Menschen als Kakerlaken, Bullen, Orks oder Trolle beschrieben werden, fällt es leichter, extreme Gewalt gegen die so bezeichneten Menschen auszuüben. Weil der Feind dann als weniger menschlich und sein Leben als weniger wert betrachtet werden kann.“ Zweitens: indem wir unseren Umgang mit Gewalt abseits des Krieges ändern. „Werden die Teilnehmenden einer Schlägerei später gefeiert, fallen Sprüche wie ‚Dem hast du es aber gezeigt‘ oder machen wir klar, dass wir Konflikte grundsätzlich nicht mit Gewalt regeln wollen?“ Für Braun geht es darum, im Alltag zu zeigen: Gewalt lohnt sich nicht und wird nicht akzeptiert. Beide Vorschläge wirken zwar eher mittelfristig. Die gute Nachricht ist aber: Wir alle können etwas tun, damit Gewaltexzesse seltener werden.

Julia Weigelt

Sie waren Gegner, verdienen aber trotzdem Schutz: Kriegsgefangene, hier 2023 in der Ukraine



Fotos: Rodrigo Abd, picture alliance, Associated Press / Timo Vog, picture alliance / Diego Herrera Carcedo, Anadolu Agency via Getty Images



Hauptgefreite
ANTONIA, 20,
Leer



➔ Ich prüfe, ob der Notfallrucksack komplett ist



⬇⬆ Wir halten auf der Hindernisbahn und mit Liegestütz



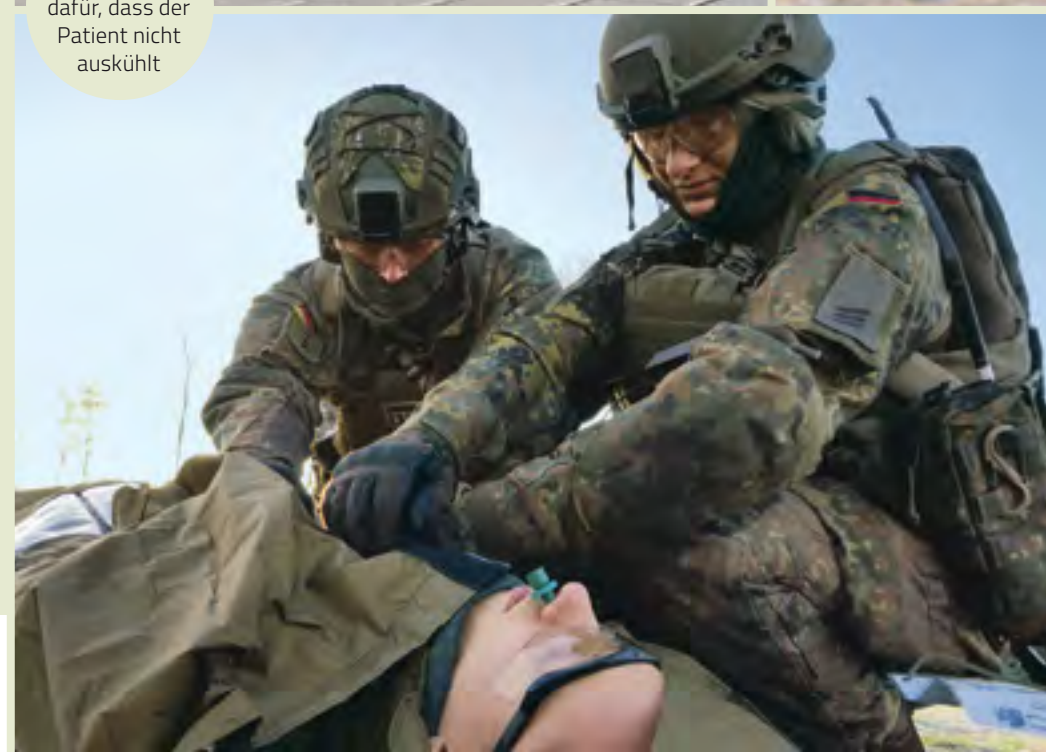
➔ Vor einer Übung schminke ich einen Soldat in darstellender Funktion



⬇ Wir sorgen dafür, dass der Patient nicht auskühlt



⬇⬆ Wir üben, einen verletzten Soldaten zu versorgen und für den Transport vorzubereiten. Im Hintergrund: unser Mungo



↔ Beim Schießtraining und beim Ausritt nach Dienstschluss

Kamera zu gewinnen!

Wir wollen wissen, was ihr macht! Immer an dieser Stelle zeigen wir Fotos aus eurem Bundeswehralltag. Bewerbt euch unter info@js-magazin.de. Ihr bekommt dafür eine Camkory mit 48 MP oder eine andere Digitalkamera mit Speicherkarte. Damit könnt ihr euren Dienst für uns fotografieren (in Absprache mit dem Presseoffizier). Zum Dank dürft ihr die Kamera behalten.



Viel Glück!
(Rechtsweg ausgeschlossen)

MEINE WELT

Erste Helferin

Antonia hat schnell gelernt, sich zu behaupten. Die Freiwillig Wehrdienstleistende ist in der Ausbildung im Kommando Schnelle Einsatzkräfte Sanitätsdienst in Leer tätig. Soldaten durchlaufen dort unter anderem die Einsatzlandungsspezifische Ausbildung (ELUSA). Antonia unterstützt beim Vermitteln der sanitätsdienstlichen Versorgung im Gefecht und der Geländeausbildung. „Es ist nicht immer einfach, wenn man als junge Frau den meist sehr erfahrenen Soldaten Tipps gibt“, sagt sie.

Der Dienst macht ihr aber großen Spaß. „Ich bin oft draußen, habe Schießtraining und konnte sogar schon im Helikopter mitfliegen“, sagt sie. Antonia ist Freiwillig Wehrdienstleistende, will sich aber als SaZ 4 verpflichten lassen. Auch eine Feldwebellaufbahn kann sie sich vorstellen – entweder als Notfallsanitäterin oder im IT-Bereich.



Einsatz für Versöhnung

Ob in Israel, auf dem Balkan oder in Nordirland: Kriege und bewaffnete Konflikte spalten die Menschen über Generationen. Dagegen kämpfen Friedensinitiativen an. Manchmal mit Erfolg

Gegen die Wut

Eine Organisation bringt Israelis und Palästinenser zusammen – und findet derzeit immer mehr Anhänger



Ido Setter arbeitet für die Friedensbewegung „Standing Together“

Die Wut in Israel auf Palästinenser und arabische Israelis ist nach dem Massaker vom 7. Oktober groß. Sie werden für den Terror der Hamas verantwortlich gemacht, manche werden auf der Straße angegriffen, nur weil sie Arabisch sprechen, anderen wird der Job gekündigt. Gleichzeitig hält die Hamas im Gaza-Streifen immer noch viele Israelis als Geiseln gefangen. Frieden im Nahen Osten schien noch nie so weit entfernt.

Trotzdem hat die Friedensbewegung „Standing Together“ in den vergangenen Wochen viele neue Mitglieder gewonnen. Die 2016 gegründete Organisa-

tion bringt Israelis und Palästinenser zusammen, die sich – unabhängig von Religion und Herkunft – gemeinsam für eine friedliche Lösung des Konflikts einsetzen. Ihr Motto: „Nur Frieden bringt Sicherheit“.

Die Aktivisten haben an vielen Orten in Israel Gruppen gegründet, in denen sich Menschen aus allen Schichten regelmäßig treffen und darüber austauschen, wie Solidarität im Alltag gelingen kann. Die Teilnehmer schauen zusammen Filme, feiern die unterschiedlichen religiösen Feiertage oder organisieren Demonstrationen. In einigen Gruppen stehen sich auch ultraorthodoxe Juden und Musliminnen

Aktivisten von „Standing Together“ fordern bei einer Demo im Dezember einen Waffenstillstand in Gaza

mit Kopftuch gegenüber, die nach Verbindung im Glauben suchen.

Für die Opfer von Angriffen und Benachteiligung hat die Bewegung eine Notfall-Hotline eingerichtet. „Wir hören diesen Menschen erst mal zu“, sagt Ido Setter, 42, Mitarbeiter der Organisation. Er und seine Kollegen wollen, dass sich die Betroffenen nicht allein fühlen.

Setter ist Israeli und arbeitete als Drehbuchautor. Er reduzierte seine Stelle als Autor und kümmert sich nun um die Social-Media-Inhalte bei Standing Together. „Den Krieg beenden zu wollen, klingt

moralisch erst mal richtig“, sagt Setter, „das ist für viele Menschen aber zu abstrakt.“ Die Initiative setze stattdessen auf realistische Perspektiven, mit denen sich die Israelis und Palästinenser eher identifizieren könnten. „Wir sagen den Leuten, wenn wir nicht heute damit anfangen und Richtung Frieden arbeiten, dann werden deine Kinder und Enkelkinder nicht in Sicherheit aufwachsen und leben können.“

Für Setter ist der Konflikt an einem Tiefpunkt angelangt. „Aber dieser Tiefpunkt ist gleichzeitig unsere größte Chance. Am Ende produzieren wir Hoffnung“, sagt er.

Auf Tour mit Veteranen

In Bosnien und Herzegowina setzen ehemalige Kriegsgegner ein Zeichen für Frieden

Fast 30 Jahre nach dem Ende des Kriegs in Bosnien und Herzegowina sind das Land und die Menschen noch immer gezeichnet. Drei Volksgruppen mit drei Religionen bekämpften sich von 1992 bis 1995: katholische Kroaten, mehrheitlich muslimische Bosniaken und orthodoxe Serben. Bis heute gibt es Spannungen zwischen den drei Gruppen. Machtkämpfe behindern die Politik, die Wirtschaft schwächelt, viele junge Menschen wandern ab.

Nenad Vukosavljevic ist wiedergekommen. Der 1967 in Belgrad geborene Serbe ging 1990 nach Deutschland und kehrte nach dem Bosnienkrieg in seine Heimat zurück. Er ist überzeugt, dass eine Aussöhnung nur erreicht werden kann, wenn man dem früheren Gegner die Hand reicht und miteinander spricht. Deshalb hat er die Friedensinitiative Centre for Nonviolent Action (CNA) gegründet, die heute ihren Sitz in Belgrad und Sarajevo hat.

Die Organisation bricht in Bosnien und Herzegowina ein Tabu: Sie bringt frühere Kämpfer aller drei Volksgruppen zusammen. Mehrmals im Jahr lädt sie an verschiedenen Orten zu Treffen ein. Das Ziel: dass die Serben, Kroaten und Bosnier, die vor über 30 Jahren aufeinander geschossen haben, miteinander ins Gespräch kommen. Dass zu diesen Treffen überhaupt Veteranen kommen, ist ein Erfolg. Am Anfang vor 15 Jahren waren es nur vier Männer, inzwischen beteiligen sich Dutzende.

Zuletzt trafen sich rund 40 Veteranen aller drei Kriegsparteien zu einer zweitägigen Tour, hinzu kamen erstmals frühere Lagerinsassen. Die Gruppe besuchte ehemalige Gefängnisse und eine Brücke, auf der im Krieg 13 Zivilisten erschossen wurden. Dort befestigten die Männer Gedenkbänder und legten Rosen ab. Kleine Schritte auf dem langen Weg zur Versöhnung. „Ich habe erlebt, wie gefolterte Häftlinge, die während des Krieges Gegner waren, einander Brüder nannten. Das gibt mir Hoffnung“, sagt Nenad Vukosavljevic.

Das CNA wird von Deutschland unterstützt und ist Partner des Zivilen Friedensdienstes, einem Zusammenschluss von neun deutschen Friedens- und Entwicklungsorganisationen. Die Bundesregierung stuft Bosnien und Herzegowina als potenziellen Konflikt her ein. Derzeit sind rund drei Dutzend Bundeswehrsoldaten vor Ort, die im Rahmen eines Einsatzes der Europäischen Union (Operation Althea) patrouillieren und die Lage beobachten.



Nenad Vukosavljevic organisiert Treffen von Veteranen der Kriegsparteien

Auch im Einsatz für Stabilität: Bundeswehrsoldaten gehen mit einem lokalen Sprachmittler in Bosnien und Herzegowina auf Patrouille (2022)



Freundschaften fördern

In Nordirland bringen Freiwillige Kinder aus gegnerischen Lagern zusammen, damit die nächste Generation in Frieden aufwächst

In Belfast, wo der Nordirlandkonflikt besonders heftig wütete – wo Autobomben, Schießereien und Brandanschläge Tausende Tote forderten – setzt sich Johanna Hable, eine zierliche 19-Jährige aus der Nähe von Stuttgart, für Versöhnung ein. Immer noch ist die Stadt gespalten: in protestantische Unionisten und katholische Republikaner, die sich in einem 30-jährigen Bürgerkrieg bekämpften, bis sie 1998 einen Waffenstillstand schlossen. Die Republikaner wollten von Großbritannien unabhängig werden, die Unionisten, meist Nachfahren von Engländern oder Schotten, fühlten sich als Briten.

Auf Fotos aus den Siebzigerjahren sieht Belfast wie ein Kriegsgebiet aus: Die Straßen verwüstet, Stacheldrahtbarrikaden, ausgebrannte Häuser. Den Bürgerkrieg führten Milizen beider Seiten, aber die Hälfte der 3300 Opfer waren unbeteiligte Zivilisten.

Johanna Hable leistet in Belfast ihren Internationalen Jugendfreiwilligendienst (IJFD). Zwölf Monate dauert der Einsatz, für den sie nur ein kleines Taschengeld von 280 Euro pro Monat bekommt. Sie betreut nachmittags Kinder, hilft ihnen bei den Hausaufgaben oder arbeitet in einem Jugendzentrum. Die Kinder stammen aus katholischen und protestantischen Familien. Sie treffen sonst selten aufeinander, denn die meisten Schulen sind nach Konfessionen getrennt.

Der Jugendclub liegt direkt an einem der hohen Stahlzäune, den „Peace-Lines“, die katholische und protestantische Wohnviertel voneinander trennen, um Ausschreitungen zu verhindern. „Um 22.30 Uhr schließt das Tor, nur mit einem großen Umweg über das Stadtzentrum kommt man dann noch auf die andere Seite“, sagt Hable.

Beim Spielen im Jugendclub vergessen die Kinder den Konflikt, erzählt sie. „Aber er ist tief in ihnen verwurzelt, als ob die Traumata der Eltern und Großeltern vererbt worden wären.“ Wenn Erwachsene über die Geschichte des Konflikts sprechen, würden die

Katholiken die Verbrechen der Protestanten aufzählen und die Protestanten die der Katholiken. „Jede Seite ist sich sicher: Die anderen haben angefangen“, sagt Hable. „Mit Schuldzuweisungen lässt sich die Feindschaft aber nicht lösen.“ Sie setzt deshalb auf Verbindendes. Etwa bei Ausflügen, beim gemeinsamen Kochen – oder beim Sport. „Die Kinder sollen Freundschaften aufbauen“, sagt Hable. Sie hofft, dass sie später als Erwachsene auf Versöhnung setzen – statt aufeinander zu schießen.

Texte: Marie Kröger,
Tatjana Coerschulte (Frankfurter Rundschau),
Constantin Lummitsch



Johanna Hable
arbeitet
als freiwillige
Helferin
in Nordirland



In Nordirland ist
die Geschichte
des blutigen
Konflikts immer
noch präsent

SERVICE

Mach ma' Pause!

Stress hat jeder ab und an. Steht man aber dauerhaft unter Strom, ist das ungesund. Die Bundeswehr bietet Alltagshilfen

Der Begriff Stress stammt aus der Materialkunde: Wenn Druck auf das Material einwirkt, wird es gestresst und verformt. Stahl reagiert dabei anders als Holz. Zwar gilt auch in der Arbeitswelt, dass manche eher Stress empfinden als andere. Aber daraus sollte man keineswegs ableiten, dass man Stress wegzustücken hat, weil man sich im Materialvergleich eher beim Stahl sieht.

Mögliche Folgen von Stress sind Konzentrationsprobleme, Schlaflosigkeit, Alpträume oder ständige Müdigkeit. In der unmittelbaren Situation reagiert der Körper zum Beispiel mit angespannten Muskeln, höherem Blutdruck, Schwitzen, Magen- und Darmproblemen. Zeitlich begrenzten Stress hat fast jeder hin und wieder im Leben. Wenn aber dauerhaft keine Erholung möglich ist, macht Stress psychisch krank, man fühlt sich beispielsweise akut ausgebrannt und antriebslos („Burn-out-Syndrom“).

Arbeit besser verteilen

Bei Überforderung sollten Soldaten und Soldatinnen dringend mit dem Vorgesetzten und bei Bedarf mit dem Truppenarzt sprechen. Auch der Militärseelsorger oder der Sozialdienst können beraten, wie man Dauerstress

los wird. Oft hilft es, die Arbeit besser zu verteilen oder zu organisieren. Regelmäßige Pausen sind wichtig, ebenso regelmäßiger Sport. Und nach Stress braucht man Entspannungsphasen. Urlaub ist per Vorschrift „Erholungs“-Urlaub. Der Verzicht darauf ist also falsch.

Wie man Stress erkennt und besser mit ihm umgehen kann, lässt sich lernen. Die Bundeswehr bietet im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) Seminare zum Stressmanagement und Kurse zur achtsamkeitsbasierten Stressreduktion an. Auch Entspannungsübungen wie autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga, Qi Gong und Tai-Chi werden vermittelt. Soldaten können wöchentlich bis zu zwei Stunden für Gesundheitskurse nutzen, in Ausnahmen ist bei Bedarf auch mehr möglich. Zuständig ist die Leitung der Dienststelle. Ansprechpartner ist zudem die jeweils Beauftragte Person für das Betriebliche Gesundheitsmanagement, kurz BeaBGM.

Der Umgang mit Stressreaktionen in belastenden Situationen ist Thema in der Vorbereitung auf Auslandseinsätze, beziehungsweise einsatzgleiche Verpflichtungen oder Missionen. Die Grundlagen vermittelt die Ausbildung zum Einsatzersthelfer A. Soldaten

sollten dabei lernen, welche Anzeichen es für eine Stressreaktion gibt, wie man sie behandeln kann und welche Möglichkeiten der Prävention bestehen.

Stress nach oben melden

In jeder Lage gilt: Soldaten sollten ehrlich überlegen, ob sie zu viel Stress haben. Oft merken das die Partnerin oder der Partner, Freunde oder Eltern eher, deshalb sollte man es ernst nehmen, wenn sie sich Sorgen machen. Wenn man dauerhaft unter Stress steht, sollte man das Vorgesetzten sagen. Ebenso ehrlich muss dann der Vorgesetzte sein: Nach oben zu melden, dass bestimmte Arbeiten wegen begrenzter Kapazitäten nicht zu schaffen sind, erfordert Rückgrat. Vorgesetzte sollten bei ihren untergebenen Soldaten nachfragen, ob die Arbeitsbelastung in Ordnung ist.

Sebastian Drescher

**Zu melden,
dass bestimmte
Arbeiten nicht zu
schaffen sind,
erfordert
Rückgrat**

Wo findet man weitere Informationen?

- ➔ Ein Online-Selbsttest gibt Hinweise auf eine eventuelle Stressbelastung. Eine fachmännische Diagnose ersetzt er aber nicht. ptbs-hilfe.de
- ➔ Gute Entspannungsübungen bei Stress und Wut: tinyurl.com/gegenstress
- ➔ Infos zu Angeboten und Kursen der BGF im Intranet der Bundeswehr

i Friedensdienst Eirene

Johanna Hables Einsatz wird durch den internationalen christlichen Friedensdienst „Eirene“ möglich gemacht. Der Verein vermittelt Freiwillige zu lokalen Initiativen im Ausland, auch in Nordirland. Die Freiwilligen müssen über 18 Jahre alt sein.

Wut auf das System

Verschwörungserzählungen, der Wunsch nach einem starken Führer und Gewalt gegen Politiker: Umfragen zeigen, wie Hass unsere Demokratie gefährdet

Rechtsextreme Einstellungen

Anteil der Befragten, die der Aussage zustimmen*

Ausländerfeindlichkeit

Wenn Arbeitsplätze knapp werden, sollte man die Ausländer wieder in ihre Heimat zurückschicken.



Chauvinismus

Andere Völker mögen Wichtiges vollbracht haben, an deutsche Leistungen reicht das aber nicht heran.



Sozialdarwinismus

Es gibt wertvolles und unwertes Leben.



Befürwortung der Diktatur

Wir sollten einen Führer haben, der Deutschland zum Wohle aller mit starker Hand regiert.



Verharmlosung des Nationalsozialismus

Der Nationalsozialismus hatte auch seine guten Seiten.



Antisemitismus

Auch heute noch ist der Einfluss der Juden zu groß.



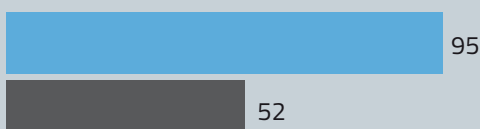
Meinungen zu Staat und Gesellschaft

Anteil der Befragten, die der Aussage zustimmen*

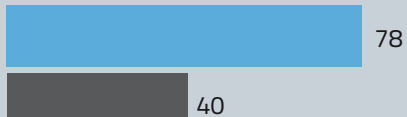
Bei bestimmten Themen wird man heute ausgegrenzt, wenn man seine Meinung sagt.



Der Staat kümmert sich mehr um Menschen, die zu uns kommen, als um die Bürger, die schon hier sind.



Ständig will mir jemand vorschreiben, wie ich zu leben und zu denken habe.

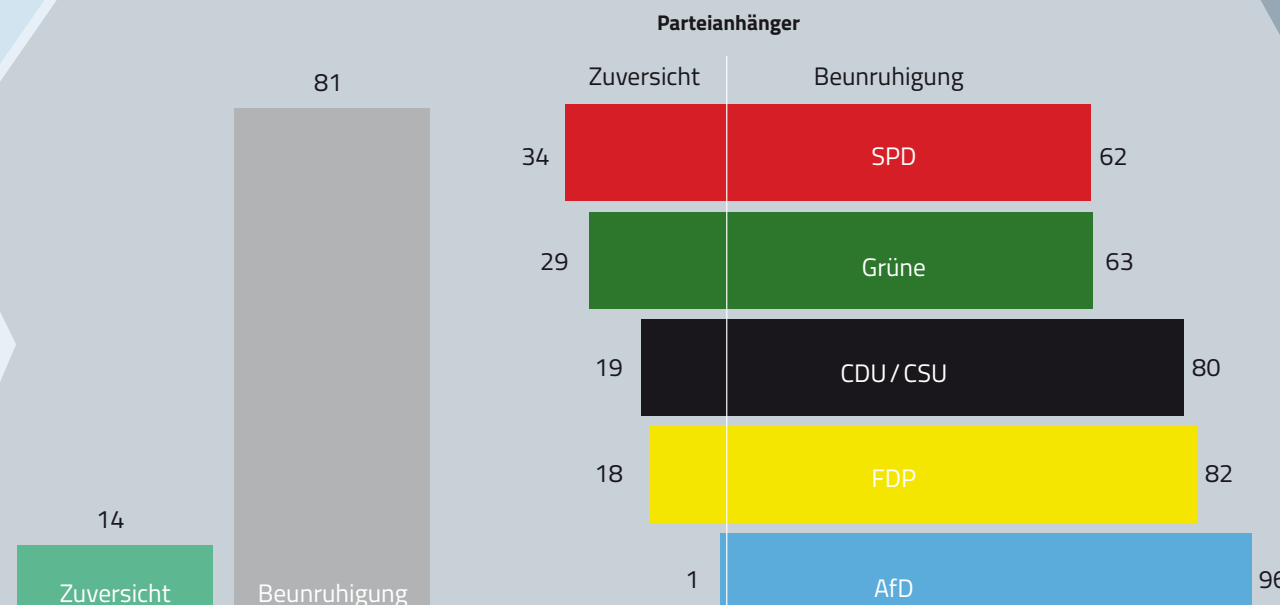


Wir leben gar nicht in einer richtigen Demokratie.



Die Verhältnisse in Deutschland: Anlass zu Zuversicht oder zu Beunruhigung?

Umfrage-Ergebnisse zur politischen Stimmung*



Werte in Prozent. Fehlende Werte zu 100 Prozent: Weiß nicht / keine Angabe

Undemokratisches Denken ist auf dem Vormarsch

Das zeigen die Zahlen aus der Mitte-Studie der Friedrich-Ebert-Stiftung

8%
der Befragten haben ein rechtsextremes** Weltbild.

43%
aller Befragten stimmten der Aussage „Leute wie ich haben sowieso keinen Einfluss darauf, was die Regierung tut“ zu.

34,5%
aller Befragten denken: „Im nationalen Interesse können wir nicht allen die gleichen Rechte gewähren.“

61%
der Befragten mit einem rechtsextremen Weltbild stimmten der Aussage „Einige Politiker haben es verdient, wenn die Wut gegen sie auch schon mal in Gewalt umschlägt“ zu.

32%
aller Befragten glauben: „Politiker und andere Führungspersonlichkeiten sind nur Marionetten der dahinterstehenden Mächte.“

44,5%
der Befragten mit einem rechtsextremen Weltbild stimmten der Aussage „Gewalt ist zur Erreichung politischer Ziele moralisch gerechtfertigt“ zu.

46%
aller Befragten sagen: „Die demokratischen Parteien zerreden alles und lösen die Probleme nicht.“

**Ein rechtsextremes Weltbild zeichnet sich durch den Glauben an Überlegenheit und Vorherrschaft gegenüber anderen Nationen aus. Rechtsextreme befürworten Gewalt, um die eigene Ideologie durchzusetzen, und lehnen demokratische Werte ab – etwa die staatliche Gewaltenteilung, die Gleichheit aller Menschen oder den Schutz von Minderheiten.

Quellen: Mitte-Studie der Friedrich-Ebert-Stiftung (2023) / Deutschlandtrend: Umfrage zur aktuellen politischen Stimmung in Deutschland September 2023 – infratest dimap // Recherche: Constantin Lummitzsch, Grafik: Lukas Fiala

BERUF DES MONATS TÄTOWIERER



Lebende Kunst

Besonders stolz ist Antonio Barbaro auf eine ägyptische Nofretete. Der Tätowierer hat sie auf den kompletten Rücken eines Kunden gestochen. Seine Motive entwirft er selbst: vor allem geometrische Formen.

Oft kommen Leute mit Wünschen oder Vorlagen in sein Studio, er hört zu und gestaltet das Motiv. „Man muss Gespür für die Menschen entwickeln“, sagt der 30-Jährige.

Bevor Barbaro anfängt zu stechen, klärt er über Risiken auf und überträgt die Schablone auf die Haut. Ihre Linien fährt er mit der Maschine nach. Er muss die Maschinentypen und die Effekte, die ihre Nadeln erzeugen, gut kennen. Denn es gibt kein Zurück mehr!

Die Sitzungen in ungemütlichen Haltungen dauern stundenlang, oft den ganzen Tag. Das ist anstrengend. Mit Kraftsport und Yoga hält Barbaro dagegen. Und er achtet auf Pausen für sich und seine Kunden. „Ich mag diese freundschaftlichen Begegnungen“, sagt er.

Er arbeitet selbstständig, akzeptiert dafür die unliebsame Büroarbeit. Weil es keine Ausbildung gibt, musste er viele Umwege gehen. Jahrelang hat er mit Büchern sein Zeichnen verbessert und allein das Tätowieren geübt: auf Grapefruits und Bananen!

Um anderen den Einstieg zu erleichtern, hat Barbaro eine Akademie gegründet mit Kursen zu Regeln, Maschinen und Hygienekunde.

FRAG DEN PFARRER!

Einmischung erlaubt?

Mein Bruder hat den Kontakt zu unseren Eltern nach einem Streit abgebrochen. Ich würde gerne vermitteln, möchte die gute Beziehung zu ihm aber nicht gefährden. Was raten Sie mir: Soll ich mich einmischen?

**STEPHAN
AUPPERLE,**
Niederstetten



Nelson Mandela wird folgendes Zitat zugesprochen: „Verbitterung ist ein Gift, das man trinkt und hofft, es würde die Feinde umbringen.“

Die Verbitterung Ihres Bruders schadet am Ende ihm selber. Darum ein klares Ja. Nutzen Sie Ihren guten Kontakt zu ihm. Nur würde ich es nicht „einmischen“ nennen. Es geht nicht um parteiisches Verhalten, vielmehr um ein Vermitteln. Sprechen Sie mit Ihrem Bruder. Hören Sie sich an, was ihn bei dem Streit so sehr verletzt hat. Welche Worte, Gesten, Reaktionen waren es, die zu solch einer radikalen Entscheidung geführt haben? Versuchen Sie ihn zu verstehen. Bieten Sie ihm dann an, dass Sie mit Ihren Eltern ein Gespräch führen können, in dem Sie seine Beweggründe schildern.

Wenn er das nicht will, müssen Sie das respektieren. Sollte er aber einverstanden sein, dann nehmen Sie diese Rolle des Mittlers ein. Es kann sein, dass einige vermittelnde Gespräche dafür nötig sind. Doch hoffentlich steht am Ende die Option, dass sich Ihr Bruder und Ihre Eltern miteinander aussprechen. Denn das Gift der Verbitterung tut keinem gut. Ich wünsche Ihnen, dass sich Ihr Einsatz lohnt.

Fotos: Privat (2) / Philipp Reiss, philreiss.de / JS-Screenshot / Getty Images, Westend61

FANKURVE

Die Sport-Kolumne

Keine Scherze über den HSV

Rivalitäten sind ein großes Ding im Sport, vor allem im Fußball. Manchmal werden diese Rivalitäten mit Gewalt ausgetragen. Nicht unbedingt auf den Fußballplätzen, sondern eher abseits der Stadien oder auf dem Weg dorthin. Oft treffen verschiedene Klassen und Gruppen aufeinander. Das beste Beispiel dafür ist wohl das „Old Firm“, das Stadtderby in Glasgow: Celtic gegen die Rangers, Katholiken gegen Protestanten, irische Einwanderer gegen Unionisten.

Ich bin Fan von Werder Bremen. Und wohne in Hamburg. Zugegeben, das hat jetzt keine schottischen Vibes. Aber die Rivalität der Städte besteht auch über den Fußball hinaus – und wenn es nur um die Frage geht, wer denn nun der größere Fischkopf ist.

In Hamburg wird häufig darüber gewitzelt, dass ich Werder unterstütze. Ich kann den Spruch mit dem stinkenden Fisch nicht mehr hören. Aber ich ertrage ihn, denn ich sehe das Leid



HENRIK BAHLMANN
ist Hobbyfußballer
und Journalist

meiner Hamburger Freunde. Scherze über den HSV braucht es gar nicht, der Verein bekommt das schon ganz gut allein hin.

Als ich zuletzt im Bremer Weserstadion in der Kurve stand, kam ich mit ein paar Leuten ins Gespräch. Ich sagte, dass ich aus Hamburg komme und die These, dass Bremen glasklar die schönere Stadt ist, nicht ganz so unterschreiben würde. Trotz meiner Liebe zum Fußballverein und zur Region, in der ich aufgewachsen bin. Die Reaktion war ein kurzes und sarkastisches „Das hat er nicht gesagt“. Dann wurde gelacht und angestoßen.

Am Ende geht es nicht wirklich darum, welche Farbe man trägt oder in welcher Stadt man geboren, aufgewachsen ist oder einen Job gefunden hat. Es geht darum, dass man die Menschen hinter diesen Stempeln sieht und vielleicht mal über den ein oder anderen Spruch lachen oder hinwegsehen kann. Von mir aus stinke ich dann auch nach Fisch.

i

→ Für wen?

Kunstbegeisterte Kreative, die gern mit Menschen arbeiten

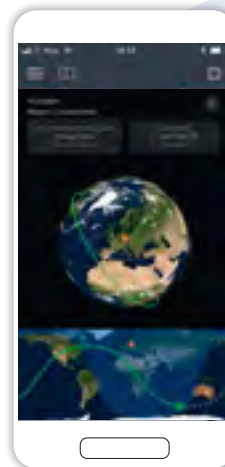
→ Mit was?

Kein Schulabschluss nötig

→ Für was?

Einstiegsgehalt 1300 bis 2300 Euro brutto, je nach Können ist deutlich mehr möglich

APP



Sie schwebt über den irdischen Problemen: die Internationale Raumstation. **Wie man die ISS am Nachthimmel findet**, zeigt die „Spot the Station“-App der NASA. Zunächst mit einem Countdown und einem Tracker. Ist die Raumstation dann gerade über einem, hilft die Augmented Reality Funktion, den leuchtenden Punkt zu entdecken.



WELTVERBESSERER Hilfe nach Hassgewalt

In Deutschland werden regelmäßig Menschen Opfer rechtsextremer, rassistischer, antisemitischer und anderer Formen von Hassgewalt. Der Opferfonds CURA der Amadeu Antonio Stiftung lässt sie nicht allein. Einzelpersonen, Familien oder Vereine können Hilfen für einen Rechtsbeistand, ärztliche Behandlung oder zur Beseitigung von Sachbeschädigungen beantragen. tinyurl.com/cura-opferfonds

ARGHHH!!!

In der Filmgeschichte gibt es viele legendäre Wutausbrüche. Wir haben die neun besten Szenen gesammelt



R. Lee Ermey in „Full Metal Jacket“ (1987) **FIESER AUSBILDER**

„Das erste und das letzte Wort aus eurem dreckigen Maul wird ‚Sir‘ sein. Habt ihr Maden das verstanden?“ Seine Sprüche sind fies, aber kultig: Der sadistische, immer brüllende Ausbilder Gunnery Sergeant Hartman (R. Lee Ermey) demütigt in Stanley Kubricks Vietnamkriegsfilm „Full Metal Jacket“ seine Rekruten mit körperlicher Züchtigung und Beleidigungen wie „Sie sind so hässlich, Sie könnten glatt ein modernes Kunstwerk sein!“ oder „Ihr Arsch sieht aus wie 150 Pfund ausgelutschte Kaugummis“ aufs Übelste. Vor allem den übergewichtigen und labilen Private Pyle treibt er mit seinen Züchtigungen langsam in den Wahnsinn. Es ist kein einzelner Ausraster, sondern zahlreiche, die diese Figur zu einer der cholerischsten

der Filmgeschichte machen. Kubrick zeigt Hartman (schon der Name spricht Bände!) als Inbegriff des knallharten Ausbilders, der seine Untergebenen quält und entmenslicht, um sie auf die Grausamkeiten des Krieges einzuschwören und in ihnen die Lust am Töten zu wecken. Ein abschreckendes Beispiel von Machtmissbrauch beim Militär.

tinyurl.com/JS-Hartman

Wutfaktor: ⚡⚡⚡⚡⚡



Steve Martin in „Ein Ticket für zwei“ (1987) **WAS LANGE GÄRT, WIRD ENDLICH WUT**

Neal (Steve Martin) möchte einfach nur nach Hause zu seiner Familie, um Thanksgiving zu feiern. Doch dann wird sein Flug umgeleitet. Ausgerechnet der

tollpatschige und chaotische Duschvorhangvertreter Del (John Candy) wird zufällig sein Reisebegleiter. Von da an geht schief, was nur schiefgehen kann. Als Del durch eine achtlos weggeworfene Zigarette versehentlich ihren Mietwagen anzündet, während die beiden auf dem nächtlichen Highway stehen, lachen sie zunächst noch über dieses neuerliche Missgeschick. Bis Neal erfährt, dass Del den Wagen mit seiner Kreditkarte bezahlt hat, die durch ein Versehen in seinem Portemonnaie gelandet war – und nun im Wagen verbrannte. Neal prügelt auf seinen Koffer ein, packt Del am Kragen, schüttelt ihn hin und her und schreit ihn an. Del fragt naiv: „Bist du sauer auf mich?“ Da verpasst Neal ihm einen Schlag. Man kauft ihm sofort ab, dass er Del nach dem erneuten Fehltritt am liebsten erwürgen möchte. Dennoch setzen sie ihre gemeinsame Reise fort. Als Neal gegen Ende des Films merkt, dass Del im Grunde ein einsamer Mensch mit einem guten Herz ist – lädt er ihn zu Thanksgiving zu sich nach Hause ein. Manchmal kann ein Ausraster eben auch wirken wie ein reinigendes Gewitter!

tinyurl.com/JS-Ticket

Wutfaktor: ⚡⚡⚡⚡⚡

Orson Welles in „Citizen Kane“ (1941) **DIE MUTTER ALLER CRASH-ROOM-SZENEN**

Unter Filmfans gilt „Citizen Kane“ von Orson Welles als einer der besten Filme aller Zeiten. Er zeigt das Leben des erfolgreichen Zeitungsverlegers Kane (Orson Welles selbst), der gegen Ende des 19. Jahrhunderts zu großem Reichtum und Einfluss gelangt ist. Er baut sich ein gigantisches Schloss, Xanadu, wo er mit all seinen Besitztümern abgeschieden lebt. Als Kane von seiner zweiten Frau Susan verlassen wird, zertrümmert er in einem Wutanfall ihr Zimmer, schlägt Möbel kaputt, räumt Regale ab, reißt Vorhänge aus der Verankerung, zerschlägt Porzellan. In diesem Moment, so scheint es, wird ihm klar, dass ihm all seine Besitztümer nicht glücklich gemacht haben. Grund genug, um mal ordentlich auszurasen!

tinyurl.com/JS-Kane

Wutfaktor: ⚡⚡⚡⚡⚡



Kevin Kline in „Ein Fisch namens Wanda“ (1988) **EINE ENTSCHULDIGUNG IST DIE BESTE GRUNDLAGE FÜR EINE NEUE BELEIDIGUNG**

Mit dem cholerischen Kleinganoven Otto ist nicht gut Kirschen essen. In der Komödie „Ein Fisch namens Wanda“ versucht eine Gruppe von Gangstern, sich gegenseitig um gestohlene Diamanten zu betrügen. Als sich Otto (Kevin Kline) in einer Szene von Archie (John Cleese von Monty Python), dem neuen Geliebten seiner Kumpanin Wanda, auf den Schlips getreten fühlt, fordert er ihn auf, sich zu entschuldigen. Doch Archie weigert sich. Otto wird sauer und greift zu kreativen Beleidigungen: „Du blödschissendes, arrogantes, rotnäsiges, englisches Riesenschweinepriesterarschproletpfeifenwichssackgesichtarschloch!“ Archie bleibt hart – bis Otto ihn kopfüber aus dem Fenster hängen lässt. Es folgt eine der schönsten Entschuldigungen der Filmgeschichte: „Es tut mir wirklich, wirklich leid und ich entschuldige mich vorbehaltlos. Ich biete Ihnen einen vollständigen und uneingeschränkten Widerruf an. Die Unterstellung entbehrt jeglicher Grundlage und war in keiner Weise ein fairer Kommentar. Ich bedauere zutiefst, dass meine Bemerkungen Ihnen oder Ihrer Familie Kummer bereitet haben, und verpflichte mich hiermit, derartige Verleumdungen in Zukunft nicht mehr zu wiederholen.“ Otto verzeiht ihm. Da haben sich der Ausraster (und das leichte Nachhelfen) doch gelohnt!

tinyurl.com/JS-Wanda-Film

Wutfaktor: ⚡⚡⚡⚡⚡



Jack Nicholson in „Eine Frage der Ehre“ (1992) **EIN OFFIZIER RASTET AUS**

Jack Nicholson gilt als ein Schauspieler mit großem Talent darin, cholerische Figuren zu spielen. In „Eine Frage der Ehre“ wird auf einer Militärbasis ein unbeliebter Marine von Kameraden bei einer Bestrafungsaktion getötet. Schnell steht die Frage im Raum, ob ihr Vorgesetzter, Colonel Nathan R. Jessep (Jack Nicholson), einen sogenannten „Code Red“, also eine Bestrafung, befohlen hat. Weil er keinerlei Beweise hat, provoziert ihn der junge Anwalt Leutnant Daniel Kaffee (Tom Cruise) im Gerichtssaal so lange, bis Jessep der Kragen platzt: Er gibt im Zorn zu, dass er den Code Red befohlen hat. Als er abgeführt werden soll, schreit er Kaffee an: „Ich reiße dir die Augen aus dem Kopf und pisse in deinen Schädel! Du hast dich mit dem falschen Marine angelegt! Ihr verfluchten Leute habt keine Ahnung, wie man ein Land verteidigt!“

tinyurl.com/JS-Ehre

Wutfaktor: ⚡⚡⚡⚡⚡



Kathy Bates in „Misery“ (1990) **FANATISCHER FAN**

Manchmal erkennt man erst, was für einen Menschen man vor sich hat, wenn man mal gesehen hat, wie er die Fassung verliert. So ergeht es dem Schriftsteller Paul Sheldon (James Caan) in „Misery“. Nachdem er einen Autounfall hatte, wacht er im Haus der quirligen Annie (Kathy Bates) auf, die sich als sein größter Fan herausstellt. Doch Annie zeigt, warum das Wort Fan von „fanatisch“ kommt. Von der fürsorglichen Krankenschwester wandelt sie sich schnell in eine psychopathische Gefängniswärterin, die Paul zwingt, seine „Misery“-Romane umzuschreiben, weil sie mit dem Ende unzufrieden ist. Ihre wahre Natur lernt Paul kennen, als sie ihm sagt, wie sehr sie sich früher über Cliffhanger geärgert hat. In Nahaufnahme erzählt sie, dass sie gerne ins Kino gegangen ist, um sich Kurzfilme mit offenem Ende anzugucken, die erst in der folgenden Woche aufgelöst wurden. Als sie sich an eine Folge erinnert, in der sich ein Held auf wundersame Weise aus einem abstürzenden Zug rettet, obwohl er eigentlich hätte tot sein müssen, flippt Annie aus. Sie läuft rot an, wackelt mit dem Kopf, gestikuliert wild, starrt geradeaus, ohne zu blinzeln, und fletscht die Zähne. Am Ende schreit sie mit beängstigend weit aufgerissenen Augen: „Sie haben uns einfach betrogen! Das ist nicht fair! Er ist nicht aus dem Scheißwagen ausgestiegen!“ Und Paul dämmert, dass auch er aus dieser Lage nicht so schnell entkommen kann...

tinyurl.com/JS-Misery

Wutfaktor: ⚡⚡⚡⚡⚡



Adam Driver in „Star Wars – Episode VII: Das Erwachen der Macht“ (2015) **WER ÜBERBRINGT SCHON GERNE SEINEM BOSS SCHLECHTE NACHRICHTEN?**

„Don’t kill the messenger!“ (Töte nicht den Überbringer schlechter Nachrichten!) heißt ein englisches Sprichwort. Das hätte sich der cholerische Kylo Ren (Adam Driver), der Bösewicht aus den neuen Star-Wars-Filmen (Episode VII bis IX), mal zu Herzen nehmen sollen. Als ihm ein armer, schwitzender imperialer Offizier erklären muss, dass ihnen ein Droide mit einer wichtigen Sternenkarte entkommen ist, schlägt Ren mit dem Laserschwert ein Bedienpult an Bord seines Raumschiffs kurz und klein. Dabei war das noch gar nicht alles, was der arme Offizier an Fehlschlägen zu vermelden hat... Und dann geht es ihm wortwörtlich an den Kragen.

tinyurl.com/JS-StarWars

Wutfaktor: ⚡⚡⚡⚡⚡



Ralph Fiennes in „Brücke sehen ... und sterben?“ (2008) **IN DER HITZE DES AUGENBLICKS**

Als Killer-Boss Harry (Ralph Fiennes) am Telefon in seinem Zuhause erfährt, dass einer seiner Auftragskiller den Auftrag verweigert, wird er erst still – und zerschlägt dann wutentbrannt, aber schweigend das Telefon auf seinem Schreibtisch. Als seine Frau einschreitet mit dem Hinweis: „Harry! Das ist ein lebloses, beschissenes Objekt!“, schreit Harry sie an: „Du bist ein lebloses, beschissenes Objekt!“ Aber Gangsterbosse sind ja keine Unmenschen – später entschuldigt sich Harry pflichtbewusst bei seiner Frau.

tinyurl.com/JS-Bruegge

Wutfaktor: ⚡⚡⚡⚡⚡



J. K. Simmons in „Whiplash“ (2014): **HARTE SCHULE**

Andrew (Miles Teller) ist ein vielversprechendes Jazztalent. Er bewirbt sich als Trommler an einer renommierten Musikschule. Sein erstes Vorspiel beginnt harmlos: Sein Lehrer Fletcher (J. K. Simmons) findet, dass Andrew „nicht ganz das Tempo“ trifft, und lässt ihn noch mal von vorne beginne. Und noch mal. Und noch mal. Dabei bleibt er stets freundlich, wenn auch bestimmt. Als er Andrew irgendwann nicht mehr unterbricht, sich umdreht und ein paar Schritte entfernt, könnte man als Zuschauer denken, dass es nun passt. Aber es passt nicht: Fletcher schnappt sich einen Klappstuhl und wirft ihn nach Andrew. Er verfehlt dessen Kopf nur knapp, gibt ihm Ohrfeigen und brüllt ihn nieder, weil er nicht in der Lage ist, das Tempo zu halten. Und das ist erst der Auftakt zu einer toxischen Lehrer-Schüler-Beziehung, die sich immer drastischer und brutaler bis zu einem atemberaubenden Finale steigert.

tinyurl.com/JS-Fletcher

Wutfaktor: ⚡⚡⚡⚡⚡

Text: Michael Güthlein



In Tränen aufgelöst und bebend vor Zorn stand unser Zehnjähriger vor der Tür: In der Schule habe es einen heftigen Streit gegeben und Justin, mit dem er doch eigentlich befreundet sei, habe ihn geschlagen und angeschrien. Es dauerte, bis die Lage sich klärte. Die Rückfrage „Was war denn dein Anteil dabei?“ fand nicht sofort eine Antwort. Allmählich wurde klar: Täter- und Opferrolle ließen sich nicht abgrenzen. Der Satz „Hast du dich denn gewehrt?“ blieb mir im Halse stecken. Offenbar mehr als das.

Am nächsten Tag war die Lage dank einer umsichtig moderierenden Lehrerin schnell geklärt. Und ebenso schnell vergessen.

Das Christentum ist die Religion der Nächstenliebe, der Vergebung und der Feindesliebe: „Liebt eure Feinde und bittet für die, die euch verfolgen“, fordert Jesus von seinen Jüngern. Und weiter: „Wenn dich jemand auf deine rechte Backe schlägt, dem biete die andere auch dar“ (Matthäus 5,39-44). Was für eine Zumutung. Seit Jahrhunderten ist dies der Anspruch an Christen und Kirchen. Ziemlich steil. Auch

realistisch und erfüllbar? Immerhin: Auf Schulhöfen lässt sich das „Frieden schaffen ohne Waffen“ zuweilen umsetzen. Aber wie steht es mit anderen Bezügen, etwa in Regionen, in denen Kriegsgegner militärische Waffen einsetzen – mit Tausenden Opfern?

In vielen Konfliktregionen wächst der Hass mit jeder neuen Gewalttat. Zwischen der Ukraine und Russland scheint Versöhnung ebenso fern wie zwischen Palästinensern und Israel. Was soll hier das Wort von der Feindesliebe? Ist das nicht reine Naivität?

Europa als gutes Beispiel

Vielleicht gerade nicht. Vielleicht verlangen diese Beispiele dringend Strategien zur Deeskalation, zum Konfliktmanagement und zur Versöhnung. Vielleicht sind die vielerorts aufflammenden Konflikte eben genau dies: Anlass innezuhalten, Betroffenheit zuzulassen und nachzudenken.

Das Nachkriegseuropa ist ein überzeugendes Beispiel für eine gelingende Versöhnung zwischen Völkern, die jahrhundertlang verfeindet waren: Heute sind die Grenzen offen. Vertrauen und

Austausch sind zwischen Nationen gewachsen, die zwei Weltkriege gegeneinander geführt haben.

Auch in unserem Alltag stellt sich die Frage, welche Strategien helfen, Konflikte zu beenden. Auf Schulhöfen sind Ausbildungen zum Streitschlichter und Konzepte gegen Mobbing längst Standard. Sie versuchen klarzumachen, dass Stärke sich nicht in Handgreiflichkeiten und Verbalattacken zeigt und dass Verteidigungsbereitschaft und Kontrolle der eigenen Wut zusammengehören. Manchmal gelingt das.

Reden jedenfalls ist für jede Versöhnung unumgänglich. Man muss miteinander sprechen, selbst wenn jedes Gespräch sinnlos scheint. Klug moderiert, wenn möglich. Und man braucht jemanden, dem man vertraut, wenn der eigene Zorn nur noch die eigene Wahrheit sehen lässt.

Wütend auf Kameraden

Nicht selten werde ich als Militärfarrer mit solchen Sätzen konfrontiert: „Dieser Soldat hat seinen Beruf verfehlt!“ Oder: „Diese Beurteilung ruiniert meine Laufbahn!“ Wut schwingt dann mit. Was hilft? Ich

äußere dann Verständnis, aber bemühe mich, nicht einzustimmen in die Empörung desjenigen, der mir hilfeschend Vertrauen schenkt. Ich sehe beide Seiten, höre, wenn möglich, beiden zu. Und überlege mit dem Soldaten, wie es nun weitergeht. Was wirklich wichtig ist und welche Schritte helfen.

Ein guter Ratgeber für solche Situationen ist Jesus: „Überprüfe deine Haltung“, sagt er. Und: „Wenn dich jemand eine Meile nötigt, so geh mit ihm zwei.“ (Matthäus 5,41) Ein guter Vorschlag. Beim Miteinander-Gehen lässt sich reden. Beim Marsch. Oder beim Laufen. Nach einigen Metern sieht die Lage oft ganz anders aus. Selbst Typen, die ich als Zumutung empfinde, bleiben Menschen, die mit mir auf demselben Planeten unterwegs sind. Diese Erkenntnis ist noch nicht Liebe und muss es auch nicht sein. Aber Menschen als Menschen sehen, die Wertschätzung brauchen und Rückhalt und auch Liebe, ist mehr als ein Schritt dorthin.

Uwe Rieske ist Militärdekan und zuständig für die Standorte Nörvenich, Geilenkirchen, Jülich, Kerpen und Mechernich

Verzeihst du mir?

Auch bei der Bundeswehr gibt es Konflikte. Mit Vorgesetzten, mit Kameraden. Wie man wieder zusammenfindet, sagt Militärdekan Uwe Rieske

Trotz Zoff gemeinsam gehen tut gut. Nach einigen Metern sieht die Lage oft schon wieder ganz anders aus

Den anderen besser verstehen

Ein Soldat lernt in einem Rollenspiel, wie er im Streit mit seiner Vorgesetzten weiterkommt

1. Das Problem: Ärger im Dienst

Jonas*, 30, ist aus dem Urlaub zurückgekommen und stellt fest: Seine Vorgesetzte hat in der Zeit Teile seiner Büroausstattung anderen Teammitgliedern versprochen, ohne vorher mit ihm zu reden. Jonas ist genervt darüber und will mit seiner Vorgesetzten sprechen. Um sich darauf vorzubereiten, macht er ein Rollenspiel. Darin schlüpft eine unbeteiligte Person in die Rolle der Vorgesetzten. Jonas erzählt der Rollenspieler*in vorab ein wenig über die Vorgesetzte, damit sie sich besser in ihre Position einfühlen kann. Sie sagt dann im Spiel, worum es ihr vermutlich geht. Jonas kann Dinge von sich erzählen, die er seiner Vorgesetzten womöglich nicht so deutlich sagen würde, um mehr Klarheit über die Situation zu bekommen.

Mit dieser Art Rollenspiel können alle Arten von Konflikten „geübt“ werden. Es baut auf Erkenntnissen des Konfliktforschers Marshall Rosenberg auf, der seine Methoden unter dem Namen „Gewaltfreie Kommunikation“ zusammengefasst hat.

2. So geht's: Der Ablauf

- Je drei Stühle stehen sich in zwei Reihen gegenüber (siehe Schaubild unten). Jonas und die Rollenspieler*in fangen auf Stuhl 1 an. Auf Stuhl 1 erzählt jeder nur von sich. Wer anfängt, ist nicht entscheidend. Wichtig ist, dass beide zu Wort kommen.
- Wer auf Stuhl 2 sitzt, hört der Person auf Stuhl 1 zu und gibt wieder, wie und worum es dem anderen geht. Wichtig: den anderen nicht bewerten oder analysieren.
- Erst wenn beide auf Stuhl 2 sitzen und sich verstanden fühlen, können sie gemeinsam auf Stuhl 3 weiterrücken und nach Lösungen suchen.

Meist ist das kein direkter Weg, sondern eher ein Hin und Her der beiden Personen zwischen den Stühlen 1 und 2. Wichtig ist zu wissen, auf welchem Stuhl man grade sitzt und dass Verständigung nur möglich ist, wenn eine Person auf Stuhl 2 sitzt.

3. So war's: Was Jonas danach sagt

„Ich bin frustriert in das Rollenspiel reingegangen. Ich hab gemerkt: Bevor ich ihr zuhören konnte, hab ich erst ganz viel Empathie von ihr für meinen Frust gebraucht. Die Rollenspieler*in saß lange auf Stuhl 2 („Ich höre dir zu“) und hat wiedergegeben, worum es mir ging. Dass mir etwa Respekt und Beteiligung gefehlt haben. Irgendwann hat es in mir „Klick“ gemacht, und ich war bereit, ihr zuzuhören. Da hab ich gespürt, wie überlastet und unter Druck sie ist im Dienst und mit der Pflege von Familienangehörigen daheim. Und wie weh es ihr tut, über Jahre an ihrer Dienststelle nicht genug Wertschätzung bekommen zu haben. Ich brauchte deswegen gar keine Entschuldigung mehr von ihr, sondern hab ihr auf Stuhl 3 (Lösungen) angeboten, in einer ruhigen Minute mal einen Kaffee vorbeizubringen und sie besser kennenzulernen.“

Ich finde zwar nicht gut, wie sie gehandelt hat. Aber ich habe jetzt Verständnis für meine Vorgesetzte. Mir sind meine Aufgaben im Dienst auch so wichtig, dass ich manchmal über meine Grenzen gehe und dann ein bisschen ruppig sein kann. Dann helfen mir meine Leute, einen Gang zurückzuschalten. Dasselbe kann ich jetzt für meine Vorgesetzte tun.

Das Rollenspiel hat 90 Minuten gedauert, und obwohl ich nicht mit meiner echten Vorgesetzten gesprochen habe, hat es sich total realistisch angefühlt. Am Ende haben wir sogar fast beide geweint, so erleichternd war es für uns, dass wir beide verstanden haben, worum es einem selbst und dem anderen geht. Es fühlt sich gut an, wenn der andere einen wirklich verstehen will, anstatt sich zu rechtfertigen. Wenn man die Interessen und Werte von allen Beteiligten kennt, sind auf einmal Lösungen möglich, auf die man vorher nie gekommen wäre.“

Text und Rollenspieler*in: Julia Weigelt



Die richtigen Worte finden

Mir geht's gut:

Zufrieden, kraftvoll, lebendig, ausgeglichen, fröhlich, wach, sicher, frei, konzentriert, gespannt, fasziniert, beeindruckt, interessiert...

Mir geht's schlecht:

Peinlich, enttäuscht, angespannt, schlapp, verschlossen, taub, angewidert, fassungslos, wütend, traurig, gereizt, gelangweilt, allein...

Darum geht's mir:

Gemeinschaft: Verbindung, Nähe, Wertschätzung, Verlässlichkeit, Austausch, Zugehörigkeit...

Sicherheit: Klarheit, Ordnung, Struktur...

Entwicklung: Abwechslung, Abenteuer, Sinnhaftigkeit, Erfolg...

Entspannung: Freude, Genuss, Ruhe...

Gesundheit: Essen, Schlaf, Bewegung...

Autonomie: Entscheidungen selbst treffen, Sinn, Klarheit...

Ich bin sauer, weil mir Verständnis fehlt

Ich über mich

1

1

2

2

Lösungen

3

3

Bist du erschöpft, weil du dir mehr Unterstützung und Wertschätzung wünschst?



GEWINN: BOX-SET

Schlagen statt ärgern
Wütend? Einfach die edlen Leder-Boxhandschuhe von Paffen anziehen und auf den Punchingball der Firma Bad Company einprügeln. Macht gute Laune!

1 2 3 4 5 6 7 8 9

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

großer schwarzer Vogel		Gesamtheit der Gebäuden	englisch: Eis	Arbeitsentgelt	Teil des Mittelmeeres	Furchtgefühl	schüchtern
Aufgeld				später, hinterher			6
Trinkgefäß			4		beständig, gleichbleibend	Bauwerk in London	absondern, lösen
	8			Koch-, Backanweisung	Soße zum Eintunken		
Kehrgerät	bereits	Stoffbär	sportlicher Freizeitspaß				
Gepflogenheit, Brauch				3	Seemannsruf	Vogellaut	fliederblau, hellviolett
		5	sich unruhig hin- und herbewegen			1	
Winkel des Boxrings	Trick, Kniff			7	eine Europäerin		9
			gekünstelte Haltung, Gebärde			franz. männlicher Artikel	
britischer Roman-, Filmheld (James)	legendäres Wesen im Himalaja				Absicht, Vorhaben		2

* 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.

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

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

Auflösung Rätsel
Januar

B	I	V
SHOW	RIEMEN	
EXAMEN	IRAK	
F	B	DYNAMO
STAERKE	EBEN	
U	ARA	R
HECKER	BIEST	
ECHO	ARG	DIA
H	HUT	ADELN
SITIL	ELIS	NOT

Auflösung
Sudoku oben

6	7	1	9	8	2	2	8	9
9	2	9	2	1	8	7	6	8
8	8	2	7	9	6	2	9	1
1	9	2	8	7	9	8	2	6
2	6	8	1	2	9	9	7	8
7	9	8	6	2	8	1	2	9
2	1	6	8	9	7	8	9	2
8	9	2	6	2	9	1	7	
9	2	7	9	8	1	6	8	2

JS

magazin

DIE EVANGELISCHE
ZEITSCHRIFT
FÜR JUNGE SOLDATEN
UND SOLDATINNEN

Im Auftrag der
Evangelischen Kirche
in Deutschland.
39. 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:
Katharina Müller-Güldemeister
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
www.js-magazin.de
www.militaerseelsorge.de

Verlag:
Gemeinschaftswerk
der Evangelischen
Publizistik gGmbH
Postfach 50 05 50,
60394 Frankfurt am Main
Geschäftsleitung:
Geschäftsführerin: Ariadne
Klingbeil
Verlagsleitung: m-public M.S.
GmbH, Bert Wegener

Marketing, Vertrieb:
Martin Amberg
Telefon: 069 / 580 98-223
Telefax: 069 / 580 98-363
E-Mail:
vertrieb@js-magazin.de

Druck:
Strube Druck & Medien OHG
Stimmerswiesen 3
34587 Felsberg

Versand:
A & O GmbH,
63110 Rodgau-Dudenhofen

**Erscheinungsweise
monatlich**
Für unverlangt eingesandte
Manuskripte, Fotos,
Bücher kann keine Gewähr
übernommen werden.
Nachdruck nur mit
Genehmigung des Verlages



TERMINE MÄRZ BIS JULI

FAMILIENRÜSTZEIT

11.3. – 15.3.2024 in Wremen auf
dem Deichhof,
EvMilPfarramtBerlin@Bundeswehr.org, 030 - 4981 3571

SINGEN UND WANDERN IM MAI

3.5. – 5.5.2024 in Bogen,
EvMilPfarramtBogen@Bundeswehr.org, 09422 - 808 3946

FAMILIENRÜSTZEIT ÜBER PFINGSTEN

17.05. – 20.05.2024 in Berlin
Wannsee,
EvMilPfarramtFassberg@Bundeswehr.org, 05055 - 17 20906

„AUFGEBEN ODER ALLES GEBEN?: MOTORRAD-, MOTTER- UND MARATHONRÜSTZEIT

02.05. – 06.05.2024 in Kopenhagen,
Dänemark
EvMilPfarramtRotenburg@bundeswehr.org,
Wuemme@bundeswehr.org,
04261 - 1883871



FAMILIENRÜSTZEIT:

19.7. – 26.7.2024 in Langau / Steingaden,
EvMilPfarramtDaun@Bundeswehr.org,
06592 - 17 1164

HELM AB – HUT AUF

3.6. – 7.6.2024 in Sunderhof /
Seevetal,
EvMilPfarramtHusum@Bundeswehr.org, 04841 - 7764 2006

REITERWOCHE AUF DEM FRIESENGESTÜT

17.6. – 21.6.2024, Friesengestüt
Oberurff, Bad Zwesten,
eas-berlin.de/veranstaltungen

BIKERRÜSTZEIT

23.6. – 27.6.2024 in Saarland /
Frankreich,
EvMilPfarramtDaun@Bundeswehr.org, 06592 - 17 1146

PERSONAL- MELDUNGEN

Eingestellt
PfarrerIn Simone
Sammelmann-
Werner,
EMilPfA Köln I.

EINE FRAGE AN ...



ULRIKE FENDLER,
MilitärpfarrerIn, Leer

Ihr bewe- gendster Gottes- dienst?

Fotos: iStockphoto, LeManna / privat

Der war vor ziemlich genau einem Jahr. Mein kleinster Enkel war eine Woche vorher geboren worden. Er war schon zu Hause, musste dann aber notfallmäßig zurück ins Krankenhaus. Eine Infektion senkte in seinem Blut die Sauerstoffsättigung ab – was hatten wir alle Angst um ihn!

Dann war ich in einem Gottesdienst und die Pastorin lud alle ein, Namen von Menschen aufzuschreiben, um die wir uns sorgen. Mit bebendem Herzen schrieb ich den meines Enkels. Im Fürbittengebet wurde sein Name laut genannt und alle, alle haben für ihn und seine Genesung gebetet... Wenn ich daran denke, kommen mir noch heute die Tränen. Inzwischen ist er ein Jahr alt und ein quitschfideler kleiner Kerl.



Schuhe aus, rein ins Watt!
Bei Familienrüstzeiten
bleibt viel Zeit für
gemeinsame Ausflüge,
wie hier an der Nordsee
nahe Breklum

Auszeit vom Dienst

Für ein paar Tage raus aus der Kaserne, Kameraden besser kennenlernen, mal über andere Dinge sprechen als sonst: Die Rüstzeiten der Militärseelsorge machen's möglich

Rüstzeiten sind ein- oder mehrtägige Freizeiten, die von der Militärseelsorge organisiert werden. Das Angebot: eine Unterkunft in toller Gegend, gutes Essen, interessante Themen und Gespräche mit den Kameraden und einem Militärpfarrer oder einer Militärpfarrerin. Eine Rüstzeit ist eine Auszeit vom Dienst, die nicht viel kostet und einen weiterbringt – als Mensch und als Soldat.

Wer veranstaltet Rüstzeiten?

Die Evangelische Militärseelsorge lädt alle Soldaten und Soldatinnen dazu ein. Neben Soldatenrüstzeiten, bei denen die Kameraden unter sich sind, gibt es auch Paar- oder Familienrüstzeiten, zu denen Partner und Kinder mitkommen können. Manche Militärpfarrer machen spezielle Angebote wie Fahrrad-, Motorrad- und Segelrüstzeiten und Pilgerwanderungen. Einige Rüstzeiten entstehen gemeinsam mit der Evangelischen Arbeitsgemeinschaft für Soldatenbetreuung (EAS).

Worum geht es genau?

Jede Rüstzeit hat ein eigenes Thema, mit dem man sich während der Zeit beschäftigt, zum Beispiel etwas

Politisches zur EU, der Nato oder dem Nachdenken über Frieden. Oder es geht um Persönliches, etwa zur Vereinbarkeit von Familie und Dienst. Auch kulturelle oder religiöse Themen kann man wählen. Rüstzeiten bieten also nicht nur Erholung, man lernt zudem etwas.

Wo geht es hin?

Die Militärseelsorge hat Verträge mit Tagungsstätten, die über die ganze Republik verstreut liegen. So kann man zum Beispiel an die Nordsee fahren oder in Städte wie Berlin und Hamburg reisen. Manche Rüstzeiten gehen ins Ausland, etwa in die Niederlande, nach Tschechien, Polen, Österreich, Frankreich oder Israel.

Was macht der Pfarrer bei der Rüstzeit?

Morgens und/oder abends hält der Militärpfarrer eine Andacht mit Gedanken für den Tag. Dabei wird niemand genötigt, sich am Singen und Beten zu beteiligen, wenn ihm das fremd ist. In Gesprächsrunden kommen auch biblische Geschichten zur Sprache, die einen Bezug zum Thema der Veranstaltung haben. Manchmal ergreifen Rüstzeitteilnehmer die Gelegenheit und suchen außerhalb des Programms das vertrauliche Seelsorgegespräch mit den Geistlichen.



In Bewegung
bleiben mit
Fackelwanderung
im Bayerischen
Wald oder reiten
am Strand

Kann ich mit, auch wenn ich nicht in der Kirche bin?

Jeder kann mitfahren. Es wird nicht nach der Religion oder Konfession gefragt. Nur offen und tolerant sollte man sein. Und interessiert an Themen, die über den Berufsalltag hinausgehen. Eine Rüstzeit bietet auch die Chance, mehr über die Kirche zu erfahren.

Gibt es auch freie Zeit?

Auf jeden Fall! Entspannung, teilweise Sport und eine Menge Spaß gehören zum Programm. Bei Familienrüstzeiten ist für Kinderbetreuung gesorgt, damit die Eltern Zeit haben, etwas für sich zu tun. Ansonsten gibt der Zielort den Takt vor: Auf dem Land kann man in der Natur und an der frischen Luft ausspannen und sich bewegen. In der Stadt steht Sightseeing auf dem Programm. Und in jedem Fall kann man abends gemütlich beim Getränk zusammensitzen.

Was kostet eine Rüstzeit?

Rüstzeiten sind günstig. Sie kosten teilweise sogar weniger als 10 Euro pro Tag inklusive Übernachtung und Vollpension, denn die Militärseelsorge bezahlt einen Zuschuss – und der gilt auch für Angehörige. Die Höhe des Eigenbeitrags variiert je nach Rüstzeit und Besoldung.

Klare Bergluft in
Steingaden oder
lieber 'ne frische
Brise auf dem
Ijsselmeer? All
das gibt's für nur
wenige Euro



Fotos: Anja Thiel (3) / Tobias Fuchs / Christian Sell



Wo melde ich mich an?

Wenn die Militärseelsorge die Rüstzeit anbietet, gibt es Aushänge in der Kaserne. Bei Rückfragen kann man sich an den Militärseelsorger oder den Pfarrhelfer am Standort wenden oder auch selbst ein Thema oder Ziel vorschlagen. Es gibt auch Rüstzeiten, die überregional angeboten werden, an denen also Soldaten anderer Standorte teilnehmen können. Ein Highlight ist das internationale Soldatentreffen „Rassemblement International Militaire Protestant“, kurz RIMP, das immer im Juni in Frankreich stattfindet. Eine Auswahl der Angebote findet ihr jeden Monat auf Seite 31 hier im Heft sowie online hier: tinyurl.com/Militaerpfarraemter-eas-berlin.de/veranstaltungen

Bekomme ich dafür Urlaub?

Für die Rüstzeit muss man beim Chef oder Spieß Sonderurlaub beantragen. In der Regel wird dieser genehmigt. Falls in dem Zeitraum eine Übung stattfindet, kann es sein, dass es nicht geht.



Was IHR wollt

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

1

Was ist deine Lieblingsserie?

2

Was ist dein Lieblingsbuch?

3

Wie könnte die Bundeswehr mehr
Nachwuchs gewinnen?



GERMERSHEIM

Die Soldaten und Soldatinnen vom Luftwaffenausbildungsbataillon sind in der Südpfalz-Kaserne in Germersheim stationiert.



Stabsgefreite **Jamie (31)**, Lehrsoldatin

- 1 „Seal Team“
- 2 „Alle sterben, auch die Löffelstöre“
- 3 Durch detailliertere, transparentere Erklärungen zu Dienstposten und zu Aufstiegsmöglichkeiten



Oberstabsgefreiter **Thomas (30)**, dient in der Ausbildungsunterstützungsgruppe

- 1 „Black Sails“
- 2 „Die Siedler von Catan“ – der Roman
- 3 Durch mehr Werbung, vor allem in Gebieten ohne Bundeswehrpräsenz



Stabsunteroffizier **Carina (24)**, Materialbewirtschaftungsunteroffizier

- 1 „Suits“
- 2 „Reiter der Stille“
- 3 Indem der Alltag bei der Bundeswehr authentisch dargestellt wird



Unteroffizier (FA) **Mike (28)**, S2-Feldwebel (in Ausbildung)

- 1 „Dark“
- 2 „Der Alchemist“
- 3 Durch die Einführung einer allgemeinen Dienstpflicht



Stabsunteroffizier **Steffen (36)**, Betreuungsunteroffizier

- 1 „The Witcher“
- 2 „The Saga of the Witcher“
- 3 Indem sie die Flexibilität bei der Standortwahl verbessert



Hauptfeldwebel **Frank (31)**, Personalfeldwebel

- 1 „Ein Käfig voller Helden“
- 2 „Mein Weg“
- 3 Durch mehr Spielraum für die Personalführung des Bestandspersonals

Fotos: Bundeswehr (6)

WISSEN

Auf einer Seite

Wut

Was ist Wut?

Wut ist eines der wichtigsten Gefühle des Menschen. Sie ist eine Reaktion auf eine persönlich empfundene Grenzüberschreitung, Kränkung oder Ungerechtigkeit. Und sie löst den Wunsch aus, etwas an diesen Verhältnissen zu ändern. Auch Unsicherheit, Hilflosigkeit, Trauer oder sogar großer Hunger können Wut auslösen. Das kann zu unüberlegtem und aggressivem Verhalten führen. Wut entlädt sich oft in Geschrei, Beleidigungen, im Zerstören von Gegenständen oder schlimmstenfalls in Gewalt.

Was passiert dabei im Körper?

- Stresshormone wie Kortisol und Adrenalin werden ausgeschüttet,
- Blutzuckerspiegel und Blutdruck steigen,
- Gehirn, Herz, Lunge und Muskeln werden verstärkt mit Blut versorgt.

Das führt dazu, dass man

- einen höheren Puls und mehr Energie zur Verfügung hat,
- sich kampfbereit fühlt,
- weniger logisch und impulsiver handelt.

Wozu kann das führen?

Das Gefühl, ungerecht behandelt worden zu sein, kann den Wunsch auslösen, es dem anderen heimzuzahlen. Weil man wütend weniger einfühlsam ist, fällt es einem noch leichter, anderen alles Schlechte der Welt zu wünschen oder ihnen sogar etwas antun zu wollen. Aber: Das muss nicht in Handlungen münden. Oft hilft es schon, sich die Rache in der Fantasie bewusst auszumalen, damit man sich wieder beruhigt.

Ist Wut ungesund?

Wut, die nicht zu realen Veränderungen führt, kann ebenso krank machen wie Wut zu unterdrücken. Laut René Hurlemann, Professor für Psychiatrie und Psychotherapie, führt unterdrückte Wut zu dauerhaftem unterschwelligem Stress, „und das ist für den Organismus überhaupt nicht gut“, erklärte er gegenüber dem „Deutschlandfunk“. Denn Stress erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch Depressionen und Suchterkrankungen können Folgen unterdrückter Wut sein. Sie auszuleben, wird in vielen Kulturen allerdings nicht akzeptiert.

Wie kann man konstruktiv mit Wut umgehen?

Wichtig ist, erst einmal Abstand zu gewinnen, um dann in Ruhe darüber nachzudenken, welche Änderungen die Wut anstoßen will. Was dabei hilft:

- Zehnmal bewusst tief durchatmen, um zur Ruhe zu kommen.
- Die Situation verlassen, eine Runde um den Block laufen.
- Sport treiben, um sich körperlich abzureagieren.
- Auf einen Boxsack oder ein Kissen einschlagen.
- Sich durch ein bewusstes „Stopp“ von der Wut distanzieren.
- Sich fragen, was die Wut einem eigentlich sagen will.
- Änderungswünsche notieren und sich überlegen, wie man die sinnvoll umsetzen kann.
- Anderen sachlich mitteilen, was einen verletzt hat und was man sich für die Zukunft wünscht.

Hat sie auch etwas Positives?

Auf jeden Fall! „Wut ist eine starke und gesunde Kraft in deinem Leben“, sagt der Wutforscher Ryan Martin in einem „TED-Talk“: „Sie macht dich auf Ungerechtigkeiten aufmerksam und gibt dir die Energie, dagegen vorzugehen.“ Besser, als aggressiv zu reagieren, ist zum Beispiel, einen Brief an Verantwortliche zu schreiben oder sich mit anderen zusammenzutun, um Verbesserungen zu erreichen. In die richtigen Bahnen gelenkt, kann Wut viel bewirken. Eine aktuelle Studie der American Psychological Association hat sogar gezeigt, dass wütende Menschen leistungsfähiger sind und schwierige Aufgaben besser lösen können als entspannte Menschen – sie neigen dabei allerdings auch mehr zum Schummeln.



Wo findet man weitere Informationen?

- Video mit Wutforscher Ryan Martin: tinyurl.com/JS-Wutforscher-Martin
- Studie zu Folgen der Wut: tinyurl.com/JS-Wutstudie
- Tipps zum Umgang mit Wut: tinyurl.com/JS-Wuttipps

NÄCHSTEN MONAT IN JS

Beliebter als gedacht? Meinungen zur Bundeswehr

Mode: Wie Trikots
zum Trend wurden

Fotos: Picture Alliance, dpa, Karl-Josef Hildenbrand

JS-MAGAZIN FÜRS SMARTPHONE

JS

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

FERNANDEZ GEGEN DEN STRICH

