

# JS

DAS EVANGELISCHE MAGAZIN  
FÜR JUNGE SOLDATEN UND SOLDATINNEN

## Kameraden

Soldaten über gute und schlechte Erfahrungen

## Im Krieg

Israels Streitkräfte



# FREI LAUFEN

Trailrunner erobern die Berge.  
10 Tipps zu Technik, Strecken und  
der richtigen Ausrüstung

ZU GEMINNEN  
Sportuhr





# Keine Freunde

Eine junge Soldatin erzählt uns, wie Kameraden ihr in einer schweren Lebenskrise beistanden. Eine andere berichtet, wie sie als einzige Frau in einer Kampfseinheit gemobbt und beleidigt wurde. Die Beispiele (Seite 8) zeigen: Gute Kameradschaft gibt Kraft, funktioniert aber längst nicht überall.

Dabei müssen Kameraden keine Freunde sein, man muss sie auch nicht sympathisch finden. Aber jede und jeder verdient Respekt, Fairness und Hilfe in Notlagen. Und das nicht nur im Einsatz, sondern gerade auch im Grundbetrieb.

Mitte Mai rückt die israelische Armee auf die Stadt Rafah im Süden des Gazastreifens vor. Dort haben sich Einheiten der Hamas verschanzt – und mehr als eine Million Zivilisten Zuflucht gesucht. Deren Lage könnte jetzt noch schlimmer werden. Auch die Soldaten der israelischen Streitkräfte leiden unter dem Krieg. Den auf dem Papier hohen moralischen Standards werden sie dabei nicht immer gerecht (Seite 14). Problematisch auch: Es gibt keinen klaren Plan für die Zeit nach der Hamas. Das kritisiert inzwischen auch die Armeeführung.



**Sebastian Drescher,**  
LEITENDER  
REDAKTEUR

## AUS DER REDAKTION



Ein OSG, der uns in dieser Ausgabe von seiner Zeit als Neuer am Standort berichtet, hat uns **diesen Gruß an einen Freund** zukommen lassen. Das nehmen wir gern auf. Und schließen uns den kameradschaftlichen Wünschen an: Viel Erfolg bei der Grundausbildung, Panzerschütze Oster!



Der Illustrator **Stefan Bachmann** hat für uns den Artikel über Kameradschaft illustriert. Ihm liegt das Thema Respekt sehr am Herzen. „Ich finde, dass ein höflicher und respektvoller Umgang mit den Menschen um uns herum wichtig ist – egal ob in der Schule, im Büro oder bei der Bundeswehr.“

## FOLGT UNS AUF INSTAGRAM: jsmagazin

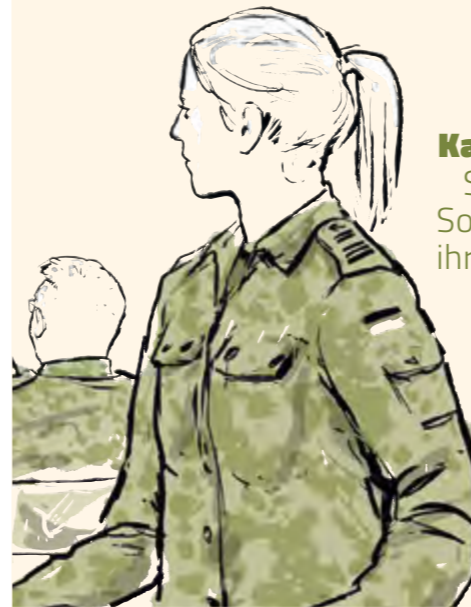


# INHALT

- 4 EINBLICK**
- DIENST**
- 6 MAGAZIN**
- 8 GUTE KAMERADEN, SCHLECHTE KAMERADEN**  
Kameradschaft ist Pflicht, wird im Alltag aber gerne vernachlässigt
- 12 MEINE WELT**  
Die JS-Fotostory
- 14 MITTEN IM KRIEG**  
Israels Soldaten im Kampf gegen die Hamas
- INFOGRAFIK**
- 18 OHNE KERNKRAFT**  
Daten zur Energiewende

# 8

**Kameradschaft**  
Soldaten und Soldatinnen über ihre Erfahrungen



# 14

**Im Krieg**  
Israels Streitkräfte zwischen den Fronten



Fotos: laif, Lars Berg / Oemus Fotografie; Illustration: Stefan Bachmann  
Cover: Getty Images, Mijiko

# 22

**Frei laufen**  
Trailrunner erobern die Berge

## LEBEN

- 20 MAGAZIN**
- 22 HÖHER, STEILER, WEITER**  
10 Tipps für Trailrunner
- 26 KEIN SELFIE MIT BUDDHA**  
Wie man sich in Gotteshäusern richtig verhält
- 28 „SCHIMPFFEN KANN GESUND SEIN“**  
Eine ukrainische Sprachwissenschaftlerin übers Fluchen
- 30 RÄTSEL**  
Sportuhr zu gewinnen! Plus Sudoku, Impressum

## SEELSORGE

- 31 TERMINE**  
Rüstzeiten für Paare, Familien, Kanuten; Personalmeldungen
- 32 DINGE ANPACKEN**  
Der neue Militärgeneraldekan Thorsten Kirschner
- 34 WAS IHR WOLLT**  
Die JS-Liebblingsliste, diesmal aus Augustdorf
- 35 WISSEN**  
UN-Resolutionen
- 36 VORSCHAU, CARTOON**





### ABSITZEN

Die Besatzung eines Puma-Schützenpanzers bei einer Pause während der Übung Wettiner Schwert 2024 in Klieetz. Das Manöver gehört zur Übungsserie Quadriga 24, an der in den vergangenen Monaten rund 12.000 Bundeswehrsoldaten beteiligt waren.

Foto: IMAGO, Funke Foto Services





## WIR BLEIBEN DRAN!

**Über Laufbahnwechsel** hat JS in der Vergangenheit häufiger berichtet. Zahlen des Verteidigungsministeriums zeigen nun, dass zuletzt wieder mehr Soldaten und Soldatinnen erfolgreich ihre Laufbahn gewechselt haben. 2023 lag die Zahl bei rund 2700, in den drei Jahren zuvor nur bei durchschnittlich rund 2400. Im Vorjahr erhielten 1683 Soldaten die Zulassung zur Laufbahn der Unteroffiziere mit Portepee sowie 839 für die Laufbahn der Unteroffiziere ohne Portepee, teilte die Bundeswehr auf Anfrage von JS mit.

## FÖRMLICHE ANERKENNUNG



Der Bundesrechnungshof beklagt mal wieder, dass die Bundeswehr Steuergeld verschwendet. Diesmal geht es nicht um Helikopter oder Panzer, sondern um **Batterien im AAA-Format**. Der Grund: Die Bundeswehr lässt in neue Sprechsätze Batterien direkt vom Lieferanten einbauen – für drei Euro das Stück. Selbst einbauen wäre viel, viel billiger, sagen die Rechnungsführer. Dauert aber zu lange, sagt die Bundeswehr. Der Streit könnte sich hinziehen. Und dürfte viele Soldaten im wahrsten Sinn des Wortes **sprachlos machen**.



Würdigung nicht nur direkt nach dem Einsatz: Bundeskanzler Scholz beim Abschlussappell des Mali-Einsatzes

## Taten statt Worte?

Dem Veteranentag sollen neue Hilfen folgen. Mehr Geld gibt es nicht

**D**er Bundestag hat die Einführung eines Veteranentages beschlossen. Er soll Anerkennung und Dank für Soldaten zum Ausdruck bringen und jährlich am 15. Juni stattfinden. In diesem Jahr ist eine Veranstaltung in Berlin geplant, ab dem kommenden Jahr dann bundesweit.

In einem gemeinsamen Antrag fordern die Bundestagsfraktionen von SPD, CDU/CSU, Die Grünen und FDP außerdem konkrete Verbesserungen für einsatzgeschädigte Veteranen und deren Familien. So soll die Nachsorge vereinheitlicht und verbessert werden, besonders bei Schädigungen im Auslandseinsatz. Dazu soll die Einrichtung einer zentralen Therapieeinrichtung geprüft werden, in der Soldaten und deren Familien „aus einer Hand behandelt und betreut werden können.“

Ferner sollen Anträge geschädigter Soldaten möglichst innerhalb von sechs Monaten bearbeitet werden und das Einsatzweiterverwendungsgesetz auf ehemalige Berufssoldaten ausgeweitet werden – unter Umständen auch auf Soldaten, die im sogenannten Reachback-Verfahren an Einsätzen beteiligt waren, etwa Drohnenpiloten.

Der Haken an den Forderungen: Sie sollen nur „im Rahmen der zur Verfügung stehenden Haushaltsmittel“ finanziert werden. Mehr Geld: bislang Fehlanzeige.

## FRAG DEN PFARRER!

### Flirten mit dem Vorgesetzten

Unser Vorgesetzter (Ende 30, verheiratet) flirtet heftig mit jungen Soldatinnen aus unserer Einheit. Mit einer befreundeten Soldatin von mir schreibt er per Whatsapp, es geht dabei auch um Sexfantasien. Jetzt will er sich mit ihr nach Dienstschluss verabreden, sie zögert noch. Soll ich sein Verhalten nach oben melden – oder ist das Privatsache?



**BARBARA REICHERT,**  
Bad Salzungen

Können Sie sich vorstellen, mit der befreundeten Soldatin darüber in Ruhe zu reden? Sie hat sich mit dem „amourösen“ Chat ja auf etwas eingelassen. Ein Date nach Dienstschluss ist aber noch etwas anderes. Sie könnten sie fragen, ob es sie nicht stört, dass er verheiratet ist? Und ob sie sich bewusst ist, welche Folgen es hätte, wenn rauskäme, dass sie ein Verhältnis mit einem verheirateten Vorgesetzten hat.

Wenn Sie selbst beobachtet haben, wie der Vorgesetzte „heftig im Dienst flirtet“, wäre es gut, mit der Gleichstellungs-

beauftragten oder der Vertrauensperson zu reden und sie zu bitten, auf dem „kleinen Dienstweg“ das Gespräch mit dem Vorgesetzten zu suchen. Das ermöglicht ihm, sein Verhalten zu überdenken. Bringt das nichts, ist der nächste Schritt eine offizielle Meldung, die harte Konsequenzen für ihn haben kann.

Die Soldatin könnte sich auch an den Militärgeistlichen am Standort wenden. Wenn sie es möchte, kann sie ihn von der Schweigepflicht entheben, damit er „anonym“ mit dem Soldaten über das Thema spricht.

### ZAHLE DES MONATS

# 446

mal wurden 2023 Drohnen über Bundeswehrstandorten gesichtet. Experten befürchten, dass dahinter teils **russische Spione** stecken, die unter anderem die Ausbildung ukrainischer Soldaten in Deutschland ausspähen.

Fotos: picture alliance, SZ Photo, Claus Schunk / iStock / Archiv / Getty Images, Sean Gallup / JS-Screenshot

### NETZFUND



**Zwei junge Drohnenpiloten** stehen im Mittelpunkt der ARD-Doku „Vom Leben und Töten an der Ukraine-Front“. Die ukrainischen Soldaten erzählen darin offen, wie sie mit Tod und Sterben umgehen und wie der Krieg ihren Blick auf das Leben verändert hat. Die Doku stellt auch unangenehme Fragen und zeigt, wie schwer es für Zivilisten ist, den Krieg zu erfassen. [tinyurl.com/JS-Doku-Ukraine](https://tinyurl.com/JS-Doku-Ukraine)



# Gute Kameraden, schlechte Kameraden

Kameradschaft ist Pflicht, wird im Alltag aber gerne vernachlässigt. Fünf Soldaten und Soldatinnen berichten von positiven und negativen Erfahrungen – und wann sie sich selbst unkameradschaftlich verhalten haben

## „Das war Mobbing“

Oberstabsgefreite Anna\*, 32, hat als Frau in der Kampftruppe kaum Kameradschaft erlebt

**A**ls einzige Soldatin in unserer Einheit war es teils echt hart. Kameradschaft gab es anfangs null. Ich musste mich überall mit rein-schmuggeln. Selbst beim Essen in der Truppenküche. Da hat keiner gefragt, ob ich mitkomme. Auch bei den Zug- und Kompanie-Abenden hat man mir einfach nicht Bescheid gesagt. Dazu kamen heftige sexistische Sprüche, die ich nicht wiederholen möchte. Und Vorgesetzte, die nichts unternommen haben. Ich habe das als Mobbing empfunden.

Aber ich habe trotzdem weitergemacht. Mein festes Ziel, Sicherungssoldatin zu werden, musste ich mir erkämpfen, immer mehr leisten als meine männlichen Kameraden. Also habe ich viele Lehrgänge besucht, für den MG3-, MG4-Schützen, habe viel geübt. So konnte ich zeigen, was ich kann. Aber das Misstrauen blieb mir gegenüber als Frau. Acht Jahre war ich in der Einheit. Wir waren auch im Auslandseinsatz. Da war die Kameradschaft insgesamt besser. Es hieß teils aber auch: Du bist nur dabei, weil sie eine Frau mitnehmen müssen.

Mich hat das ganze abgehärtet. Ich bin sehr gerne Soldatin. Inzwischen diene ich in einer Ausbildungseinheit. Da mache ich den Job, den eigentlich ein Stabsfeldwebel tun müsste. Ich helfe Offizieren und Feldwebeln zum Beispiel, ihre Präsentationen vorzubereiten. Es ist recht viel Druck, aber jeder hilft dem anderen, wenn man etwas braucht, was nicht weiß oder mit einer Aufgabe nicht fertig wird. Hier ist die Kameradschaft viel besser. Das macht den Dienst angenehmer.

Ausgeschlossen und ignoriert: Wie gut die Kameradschaft ist, zeigt sich auch in der Truppenküche

»  
**„Du bist nur dabei,  
weil wir eine Frau  
mitnehmen müssen“**

## „Heute würde ich mich anders verhalten“

Stabskorporal Karsten\*, 37, hat seinen Stubenkameraden im Stich gelassen

**I**ch bin schon lange Soldat und habe einiges erlebt. Es gab auch Situationen, in denen ich mich selbst sehr unkameradschaftlich verhalten habe. Wir hatten zum Beispiel mal für einige Monate einen Obergefreiten bei uns in der Einheit. Das war ein schwieriger, patziger Typ. Er hatte früher auch schon Straftaten begangen. Die letzten drei Monate seiner Dienstzeit war er bei mir auf Stube. Er hat dort geraucht und gekifft, obwohl ich ihm gesagt habe, dass ich das nicht will. Nach einer Kompaniefeier haben ihn zwei ältere, mit Sturmhauben maskierte Soldaten aufgelauret und aufgemischt. Er kam mit roten Wangen und einem leicht blauen Auge auf Stube.

Es gab dann ein Gespräch mit dem Chef darüber. Ich habe gesagt, dass er bestimmt gefallen ist, weil er so besoffen war. Obwohl ich wusste, dass es nicht so war. Ich war damals ein junger Hauptgefreiter und wollte es mir nicht mit den Altgedienten verscherzen. Verpfeifen war damals nicht bei uns. Da ließ man lieber den neuen Kameraden fallen, der sich eh schon danebennimmt.

Das alles ist sicher zehn Jahre her. Heute würde ich mich anders verhalten und die Sache ehrlich nach oben melden. Ich versuche inzwischen, selbst auf jüngere Kameraden zuzugehen. Auch auf die, die nicht so beliebt sind, weil sie vielleicht unfreundlich rüberkommen oder den falschen Ton anschlagen. Ich versuche dann zu erklären, wie es bei uns abläuft. Zum Beispiel, dass wir uns untereinander alle duzen, auch dienstgradunabhängig, weil wir schon lange zusammen dienen. Als Neuer sollte man da eher den Ball flach halten und ein paar Monate abwarten.

Kameradschaft heißt für mich auch, Leuten zu helfen, die man vielleicht nicht so mag. An einem Tag der offenen Tür hat mich mal einer aus der Einheit gefragt, ob ich auf seinen Sohn aufpassen kann, weil er spontan wegmuss. Ich habe das sofort gemacht, obwohl ich sonst nicht viel mit ihm zu tun habe. Solche Kameradschaft hält oft noch über die Dienstzeit hinaus, etwa wenn mir ehemalige Kameraden beim Umzug helfen.

\*Namen von der Redaktion geändert.



## „Die Blicke sagen: Stell dich nicht so an“

Oberstabsgefreiter Christian\*, 36, hat im Einsatz gute Kameradschaft erlebt. Als PTBS-Erkrankter aber kaum noch

Ich war mehrmals in Afghanistan. Im Einsatz war die Kameradschaft top. Jeder war für jeden da. Immer. Wenn wir Patrouille gefahren sind, haben wir aufeinander aufgepasst. Ging es dem Buddy schlecht, hat man nachgefragt. Oder sich abends zusammengesetzt und drüber geredet. Nach einem Gefecht kam ein Kamerad immer wieder und hat mich gefragt: „Ist alles in Ordnung? Sollen wir zum Doc gehen?“ Das war echte Kameradschaft.

Leider fehlt mir die heute oft. Ich bin Einsatzgeschädigter und an einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) erkrankt. Gerade bin ich in der Wiedereingliederungsphase auf einer Stabsstelle. Da gibt es viel Unverständnis unter den Kameraden. Wenn ich mal wieder krankgeschrieben bin, heißt es: „Mit dir würde ich gerne mal tauschen.“ Oder: „Warum kannst du wandern gehen, aber nicht marschieren?“

Und noch schlimmer: „Warum lachst du, dir geht's doch gut!“ Ich werde belächelt, wenn ich sage: Ich kann einfach nicht mehr. Die Blicke sagen dann: Stell dich nicht so an.

Anfangs hat mich das echt fertig gemacht. Ich dachte, sie haben recht. Aber das ist eben nicht so. Wenn jetzt einer sagt, „du hast es gut“, antworte ich: „Okay, dann nimm du meinen ganzen Trigger, meine Schlafstörungen, meine Depression. Dann können wir gerne für ein paar Tage tauschen.“ Da merkt der andere dann, was er sagt.

Mein direkter Vorgesetzter ist zum Glück ein super Typ. Er steht voll hinter mir, bestärkt mich. Und ich kann ihn anrufen, wenn was ist. Selbst meine Frau macht das. Leider verlässt er jetzt unsere Einheit, und ich weiß nicht, wie es dann wird.

## „Freunde, die sich für einen aufopfern“

Obermaat Katja\*, 24, hat dank ihrer Kameraden eine schwere Lebenskrise durchgestanden

Vor einigen Jahren hatte ich eine richtig harte Zeit. In relativ kurzen Abständen sind drei Freunde von mir plötzlich gestorben, zwei bei Autounfällen, einer an einem Herzversagen. Dazu hatte ich Probleme in der Familie, litt unter einer Depression und stand kurz vor dem Burn-out. In dieser Phase waren meine Kameraden eine große Stütze. Sie waren da, wenn ich im Dienst Stress hatte und haben mir Aufgaben abgenommen. Sie haben viel Zeit mit mir verbracht, auch nach Dienst, mich emotional unterstützt, mit mir gesprochen. Und sie haben mir privat mit Dingen geholfen, die ich alleine nicht mehr geschafft habe. Einfach mal einkaufen zu gehen oder ein Küchengerät zu reparieren, das im Haushalt kaputtgegangen ist.

Ich glaube, ohne meine Kameraden wäre ich nicht so gut durch diese Krise gekommen. Kameraden sind wie „dienstlich gelieferte Freunde“, die sich für einen aufopfern und ehrliche Hilfsbereitschaft zeigen.

Natürlich macht man auch schlechte Erfahrungen. Ich hatte zum Beispiel mal einen Soldaten in der Einheit, der andere schlecht gemacht hat, vor Vorgesetzten über andere gelästert hat. Nur um selbst besser dazustehen. Das war ein echter Antikamerad.

Man muss auch immer selbst aufpassen, dass man sich bei Konflikten kameradschaftlich verhält. Als ein Kamerad eine Stelle bekommen hat, die ich gerne gehabt hätte, war ich zunächst ziemlich neidisch. Ich habe dann mit anderen darüber gesprochen und konnte das besser einordnen. Ich habe versucht, an meinem Neid zu arbeiten und konnte mich dann auch für den Kameraden freuen.

Auch das ist Kameradschaft: Dem Neuen am Standort freundlich erklären, was Sache ist



## „Ein bisschen wie der große Bruder“

Oberstabsgefreiter Lukas\*, 23, hat als Neuer am Standort gute und schlechte Erfahrungen gemacht

Als ich nach meiner Grundausbildung in meine Stammeinheit nach Bayern kam, habe ich mich ziemlich einsam gefühlt. Ich fand keinen Anschluss, war frustriert und kurz davor, den Dienst abzubrechen. Zum Glück war in der Einheit ein älterer Oberstabsgefreiter, den ich schon aus meiner Heimatstadt kannte. Er hat mir viel beigebracht, zum Beispiel den sicheren Umgang mit Handwaffen. Aber auch ganz grundsätzlich, wie das Leben in der Einheit funktioniert. Ich war anfangs recht frech zu höheren Dienstgraden. Er hat mir erklärt, wie man auf normale Art mit Vorgesetzten spricht, ohne ihnen dabei zu sehr in den Arsch zu kriechen. Er war ein bisschen wie der große Bruder, der auf mich aufpasst. Dank ihm habe ich angefangen, meinen Beruf als Soldat zu lieben. Inzwischen bin ich selbst OSG, und er war der Erste, bei dem ich mich nach meiner Beförderung gemeldet habe, obwohl wir nicht mehr zusammen in einer Einheit sind.

Weniger positiv war meine Erfahrung nach meinem Wechsel an einen Standort der Panzertruppe in Nordrhein-Westfalen. Das war eine total eingeschworene Truppe. Die kannten sich alle schon lange und wollten niemand Neues reinlassen. Am ersten Tag habe ich eine Kiste Bier hingestellt, um mich vorzustellen. Die Antwort war nur: „Verpiss dich, wir wollen dich hier nicht haben.“ Auch sonst gab es viel Ablehnung: Bei Fragen waren alle sofort genervt. Manche haben sogar Leute aus meiner alten Einheit auf Instagram angeschrieben und blöde Fragen gestellt. Und ein Feldweibel hatte Probleme, weil ich aufgrund eines Auslandseinsatzes teils bessere Ausrüstung hatte. Das ging alles gar nicht. Deshalb bin ich dann zur Vertrauensperson und zum Truppenarzt und habe das berichtet. Ein Vorgesetzter hat ein gutes Wort für mich eingelegt, und ich habe nach drei Wochen einen Antrag auf Versetzung gestellt. Glücklicherweise habe ich relativ schnell einen Tauschpartner gefunden. Jetzt bin ich wieder in einer Einheit in Bayern und total happy hier. Protokolle: Sebastian Drescher





Obergefreiter  
**CHRISTIAN, 18,**  
Mittenwald

**MEINE WELT**

# Üben in den Alpen

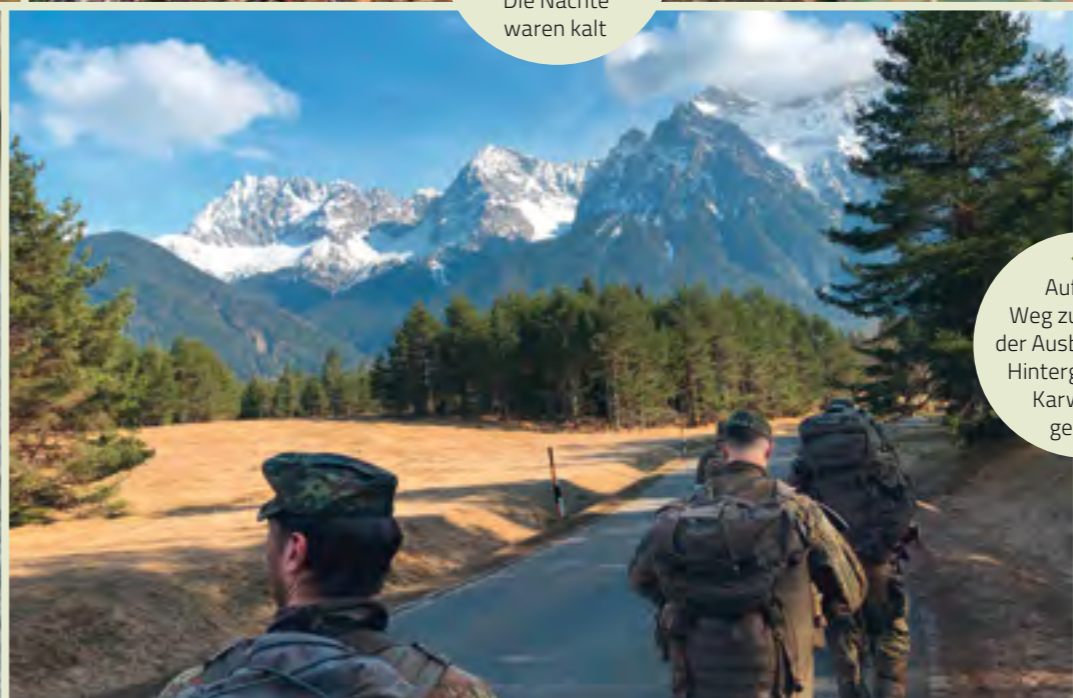
**O**pa, Onkel, Vater, alle waren Soldaten. Für Christian war deshalb klar: Nach dem Abi wollte er zum Bund, am liebsten zu den Gebirgsjägern. „Ich dachte, da lernt man was“, sagt er. Gerade hat er die Spezialgrundausbildung (SGA) beim Gebirgsjägerbataillon 233 in Mittenwald abgeschlossen. Die Erwartungen? Erfüllt. Besonders gut gefallen hat ihm das Schießtraining und die Kameradschaft. Nur das Skifahren hat nicht geklappt, weil im Winter wenig Schnee lag. Bei der Bundeswehr will der FWDL trotz allem nicht bleiben. Christian will Physik studieren und kann sich nicht vorstellen, sich für längere Zeit bei der Bundeswehr zu verpflichten.



↔  
Härtestest:  
Marsch in den Bergen und Biwak auf 1200 Metern. Die Nächte waren kalt



↙  
Nach der Waffenausgabe prüft der Ausbilder das Patronenlager. Dann geht es auf den Schießstand



←  
Auf dem Weg zurück von der Ausbildung. Im Hintergrund das Karwendelgebirge



↘  
Wir trainieren den Nahkampf und das Aufklären einer gegnerischen Stellung



## 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](mailto: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)



# Mitten im Krieg

Die israelischen Streitkräfte sind im Dauereinsatz. Der Krieg mit der Hamas belastet die Soldaten. Ihren moralischen Ansprüchen werden sie dabei nicht immer gerecht



Häuserkampf: Israelische Kommando-Soldaten auf Patrouille im zerstörten Gazastreifen

## Israeli Defense Forces (IDF)

Die Israelischen Verteidigungsstreitkräfte sind aufgeteilt in Heer, Marine und Luftwaffe. Die Streitkräfte umfassen 40 000 Berufssoldaten und 140 000 Wehrdienstleistende. Daneben stehen rund 465 000 Reservisten auf Abruf. Die Kommandeure der wichtigsten Einheiten bilden den Generalstab; der Generalstabschef untersteht dem Verteidigungsminister. Die Regierung ernennt den Oberbefehlshaber jeweils für drei Jahre. Viele ehemalige Generalstabschefs haben später politische Ämter übernommen.

## Wehrdienst für fast alle

Alle 18-jährigen Männer müssen zwei Jahre und acht Monate lang dienen. Für Frauen beträgt der Wehrdienst mindestens zwei Jahre. Davon ausgenommen sind Araber mit israelischer Staatsbürgerschaft. Wehrdienstleistende erhalten umgerechnet zwischen

300 und 760 Euro im Monat. Begehrt sind Plätze in einigen Kampfeinheiten und in der Entwicklung neuer Technologien wie Kampfdrohnen. Der Wehrdienst in diesen Einheiten ist oft Ausgangspunkt für die Gründung von Technik-Start-ups. Dabei erhalten die Gründer auch Unterstützung vom Militär, das auf die Nutzung der Technologien hofft. Nach dem Wehrdienst ist eine Einberufung zum Reservedienst bis zum 40. Lebensjahr möglich. Im Kriegsfall kann dies kurzfristig geschehen.

## Verweigerer haben es schwer

Der Wehrdienst ist tief in der Gesellschaft verankert. Eine Verweigerung ist rechtlich nicht vorgesehen. Verweigerer aus Gewissensgründen müssen im späteren Leben mit erheblichen Nachteilen, beispielsweise bei der Job- oder Wohnungssuche, rechnen. Wer die Einberufung verweigert, erhält in der Regel eine 30-tägige Gefängnisstrafe und danach einen neuen Einberufungsbefehl.

## Frauen drängen in Kampfeinheiten

Aktuell können Frauen in rund 90 Prozent aller Einheiten dienen. Nach Beginn des Gazakriegs stieg das Interesse unter Frauen an einem Einsatz in Kampfeinheiten stark an. Vor dem Obersten Gerichtshof wird derzeit über eine völlige Gleichstellung verhandelt. Einem Bericht des Staatskontrolleurs zufolge wurde 2021 ein Drittel aller Soldatinnen Opfer von sexueller Belästigung. In vielen Fällen sei Beschwerden nicht ausreichend oder gar nicht nachgegangen worden.

## Die Bedrohungslage

Lange Zeit war die Lage klar: auf der einen Seite Israel, auf der anderen die arabischen Staaten und die Palästinensische Befreiungsorganisation (PLO). Heute unterhalten die meisten arabischen Staaten zumindest Kontakte zu Israel, auch wenn nicht alle davon diplomatische Beziehungen aufgenommen haben. Aus Ägypten und Jordanien sind sogar enge Partner geworden. Statt reguläre Armeen sind nun Organisationen wie die Hamas, die Hisbollah sowie

die Huthi-Milizen im Jemen die Gegner. Die iranischen Revolutionsgarden rüsten diese Gruppen aus. Im April griff Iran erstmals Israel direkt mit Raketen und Drohnen an, als Reaktion auf einen Angriff Israels auf die iranische Botschaft in Syrien. Zu einer weiteren Eskalation des Konflikts kam es bis Anfang Mai nicht.

## Viele Einsätze

In den vergangenen 16 Jahren gab es fünf Kriege im Gazastreifen. Außerdem kam es zu Hunderten von militärischen Konfrontationen, viele davon im Westjordanland. Israels Streitkräfte sind dort Besatzungsmacht und damit zuständig für die zivile Verwaltung, den Schutz der Siedlungen und die Sicherheit. Das führt zu Auseinandersetzungen mit der palästinensischen Bevölkerung. Im Gazastreifen und im Libanon beginnen die Konfrontationen meist damit, dass die Hamas oder die Hisbollah Raketen auf Israel abschießen. Das Raketenschutzschild „Iron Dome“ fängt viele Angriffe ab, trotzdem sterben dabei Israelis. Die Luftwaffe greift als Reaktion Einrichtungen dieser Organisationen an. Der derzeitige Krieg ist der längste, den Israel seit Jahrzehnten führt.

## Krieg mit der Hamas

Am 7. Oktober 2023 richtete die Hamas ein Massaker an, bei dem 1269 Menschen im Süden Israels ermordet wurden. Außerdem wurden mehr als 200 Geiseln in den Gazastreifen verschleppt, von denen Anfang Mai noch rund 130 festgehalten wurden. Es folgte der Einmarsch in den Gazastreifen, mit dem die israelischen Streitkräfte die Hamas zerschlagen sollen. An



Ein Bild aus friedlicheren Tagen: Eine israelische Soldatin bei einer Übung an der Grenze zu Ägypten





der Grenze zum Libanon kommt es seitdem immer wieder zu Kämpfen mit der Hisbollah.

### Der Gazastreifen

Er entstand während des israelisch-arabischen Kriegs 1948. Ägyptische Truppen schafften es, den schmalen Landstrich an der Küste zu halten. Erst während des Sechstagekriegs 1967 geriet der Gazastreifen dauerhaft unter israelische Kontrolle. Auch dort wurden israelische Siedlungen gebaut, die aber 2005 vollständig geräumt wurden. Nach innerpalästinensischen Auseinandersetzungen übernahm die Hamas die Kontrolle und baute ein eigenes Staatswesen auf. Obwohl Israel und Ägypten die Grenze streng kontrollieren, entstand unterirdisch ein weitläufiges Tunnelnetz, das militärischen Zwecken dient.

### Einsatzbefehle und Ethik

Die einzelnen Einheiten der israelischen Streitkräfte erhalten Aufträge, die sie relativ eigenständig erfüllen können. Dabei sind die Soldaten an einen Ethikkodex gebunden. Er soll zivile Opfer vermeiden und Kriegsgefangene schützen. Die Soldaten werden bereits in der Grundausbildung intensiv über ihre ethischen Pflichten aufgeklärt. Allerdings: Selbst gravierende Verstöße haben meist nur geringe Strafen zur Folge.

### Viele zivile Opfer

In starkem Kontrast zum ethischen Anspruch steht die hohe Opferzahl im aktuellen Gazakrieg: Rund 35 000 Menschen seien seit Kriegsbeginn ums Leben gekommen, sagt das palästinensische Gesundheitsministerium, das allerdings unter Kontrolle der Hamas steht. Nach Angaben des israelischen Militärs wurden mindestens 10 000 Kämpfer der Hamas getötet. Israels Streitkräfte versuchen nach eigener Darstellung, zivile Opfer zu vermeiden, indem sie vor Bombardements Anwohner in SMS-Nachrichten und Anrufen dazu auffordern, die betroffenen Gebiete zu verlassen.

Vor dem Einmarsch in den Gazastreifen im Herbst forderte Israel die Bewohner des nördlichen Gazastreifens dazu auf, in ein vermeintlich sicheres Gebiet im Süden zu flüchten. Mehr als eine Million Menschen taten das. Die Folgen sind Versorgungsengpässe, Hunger und Krankheitsausbrüche. Anfang Mai begann Israel eine Militäroffensive auf Rafah im



Israelische Soldaten dringen im Frühjahr in Khan Yunis im Süden des Gazastreifens vor



Ein Soldat trauert um die Menschen, die am 7. Oktober 2023 auf einem Musikfestival von der Hamas ermordet wurden

Fotos: Jaiif, The New York Times, Alishah Shahr-Yashou / Jaiif, Xinhua, Yin Dongqun / Jaiif, Gil Cohen Magen, Xinhua / JDF, Chameleons Eye Israel / picture alliance, Reuters / Imago, Dima Kazimovich

Hochzeit im Krieg: Ein Reservistenpaar feiert die Liebe, dem Leid zum Trotz



südlichen Gazastreifen, nachdem sich beide Seiten nicht auf eine Waffenruhe und ein Abkommen zur Befreiung der verbliebenen Geiseln einigen konnten.

### Angriffe mit Bomben und KI

In der Öffentlichkeit versuchen Israels Militär und Regierung, den Eindruck von nahezu chirurgischer Präzision bei Angriffen zu vermitteln. Allerdings setzten die Streitkräfte nach Einschätzung amerikanischer Geheimdienste bei Angriffen auf den Gazastreifen weiterhin nicht gelenkte Bomben mit teils sehr großer Sprengkraft ein. Bei der Auswahl der Ziele kommt ein System namens „Habsora“ zum Einsatz, das auf Künstlicher Intelligenz (KI) basiert. Medienberichten zufolge kann „Habsora“ sogar eine Vorhersage der zu erwartenden zivilen Opfer liefern. Wie stark man allerdings wirklich auf das System vertraut, ist nicht bekannt.

### Streit um Waffenlieferungen

Deutschland liefert Panzerabwehrwaffen und Munition an Israel. Spanien stoppt dagegen seine Rüstungsexporte, die Niederlande wollen die Lieferung von Kampffjet-Komponenten widerrufen. Grund für den Boykott ist die Befürchtung, Israel könne mit den Waffen gegen das humanitäre Völkerrecht verstoßen und Kriegsverbrechen im Gazastreifen begehen. Deutschland will weiterhin Waffen liefern und

beruft sich auf Israels Recht zur Selbstverteidigung. Auch die USA liefern als wichtigster Partner Israels weiterhin Waffen, drängen die Regierung von Präsident Benjamin Netanjahu aber dazu, die Zivilisten im Gazastreifen zu schützen. Die EU forderte Israel dazu auf, den Militäreinsatz in Rafah zu beenden.

### Trauma und Tod

Seit Kriegsbeginn wurden Hunderte israelische Soldaten getötet und mehrere Tausend verwundet. Außerdem leiden viele unter den psychischen Folgen des Kriegs. Medienberichten zufolge zeigten bereits wenige Monate nach Beginn 1600 Soldaten Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung. Soldaten werden durch das medizinische Korps des Militärs, anschließend in den zivilen Krankenhäusern des Landes behandelt. Außerdem versucht man, die Soldaten schon in der Grundausbildung auf die psychischen Belastungen vorzubereiten.

### Seelsorger in Uniform

Zuständig für die religiöse Seelsorge ist das Militär-rabbinat, das eine eigene Einheit bildet. Soldaten des Rabbinats sind in allen Einheiten und Einrichtungen tätig und stellen unter anderem sicher, dass die religiösen Vorschriften eingehalten werden, etwa bei Bestattungen. Außerdem sind sie Ansprechpartner für die Soldaten. In der Vergangenheit kam es mehrfach zu Kontroversen, weil sich das Militär-rabbinat gegen die Räumung von israelischen Siedlungen in den besetzten Gebieten aussprach. Oliver Eberhardt



Drohnenmacht Israel: Ein Soldat übt mit der Aufklärungsdrohne Skylark in der Negev-Wüste



# Ohne Kernkraft

Vor einem Jahr wurden die letzten deutschen Atomkraftwerke abgeschaltet. Daten zeigen: Der Strom läuft trotzdem, ist grüner und wieder etwas günstiger geworden

Als im April 2023 die drei verbliebenen Kernkraftwerke vom Netz genommen wurden, warnten Atomkraft-Befürworter vor Versorgungsengpässen und höheren Preisen. Nun zeigen Daten des Fraunhofer-Instituts für Solare Energiesysteme, dass die Preise seit dem **Atomausstieg** gefallen sind. Und: Der fehlende Atomstrom wurde durch Strom aus Wind-, Solar- und anderen erneuerbaren Energien ersetzt (siehe Grafik rechts). Trotzdem hat Deutschland über das Jahr verteilt etwas **mehr Strom importiert** als exportiert. Rund die Hälfte des importierten Stroms stammte aus erneuerbaren Energien. Der Einkauf aus dem Ausland war billiger, als den Strom durch Kohlekraft bei uns zu gewinnen.

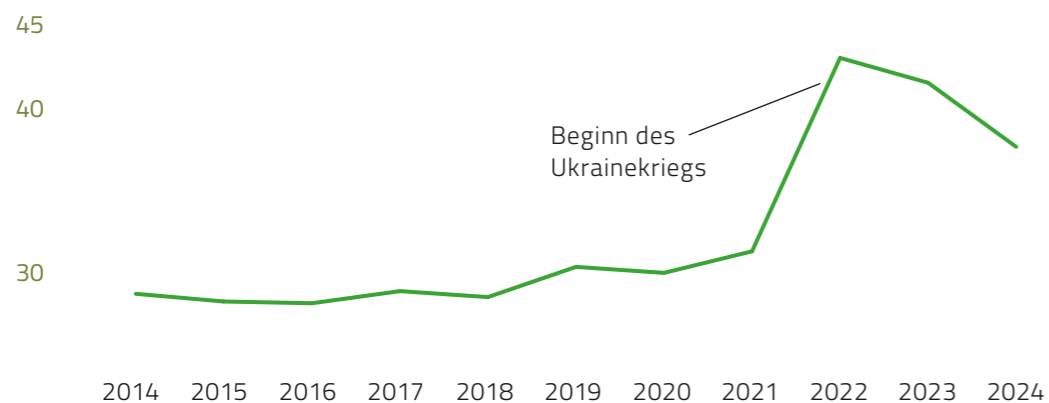
Das liegt am europäischen Strommarkt, erklären die Autoren einer Studie des Instituts „Agora Energiewende“: Im Sommer ist die Stromnachfrage europaweit geringer

als im Winter. Dann ist es günstiger, Strom im Ausland zu kaufen, als in deutschen Kohle- oder Gaskraftwerken zu erzeugen. In den kalten Monaten dreht sich dieses Verhältnis teilweise um. Weil in dieser Zeit **relativ viel Wind weht**, kann Deutschland mehr Strom aus Windkraft produzieren und teilweise Überschüsse exportieren. Auch nach Frankreich, wo viel mit Strom geheizt wird und die Nachfrage dann größer ist.

Zudem trägt der europäische Stromhandel dazu bei, dass in Deutschland auch dann der Strom fließt, wenn für einige Tage eine **„Dunkelflaute“** herrscht, also die Sonne nicht scheint und auch kein Wind weht. Zum Ausgleich wird zudem Strom aus Kohle und vor allem Gas gewonnen, was jedoch zu mehr klimaschädlichen Emissionen führt. Diese Aufgabe sollen künftig große Batteriespeicher, **Pumpspeicher** sowie Gaskraftwerke auf Wasserstoffbasis übernehmen.

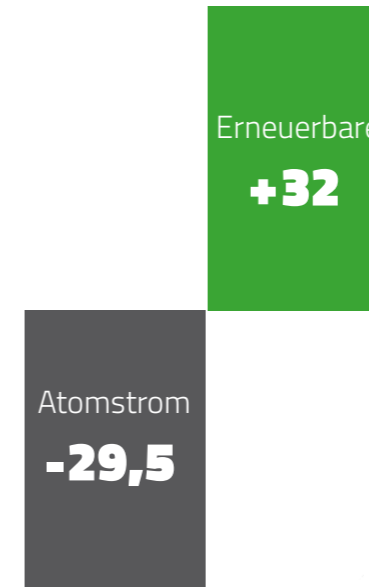
## Strompreise in Deutschland

Durchschnitt in Eurocent pro Kilowattstunde bei einem Verbrauch von 4000 Kilowattstunden im Jahr



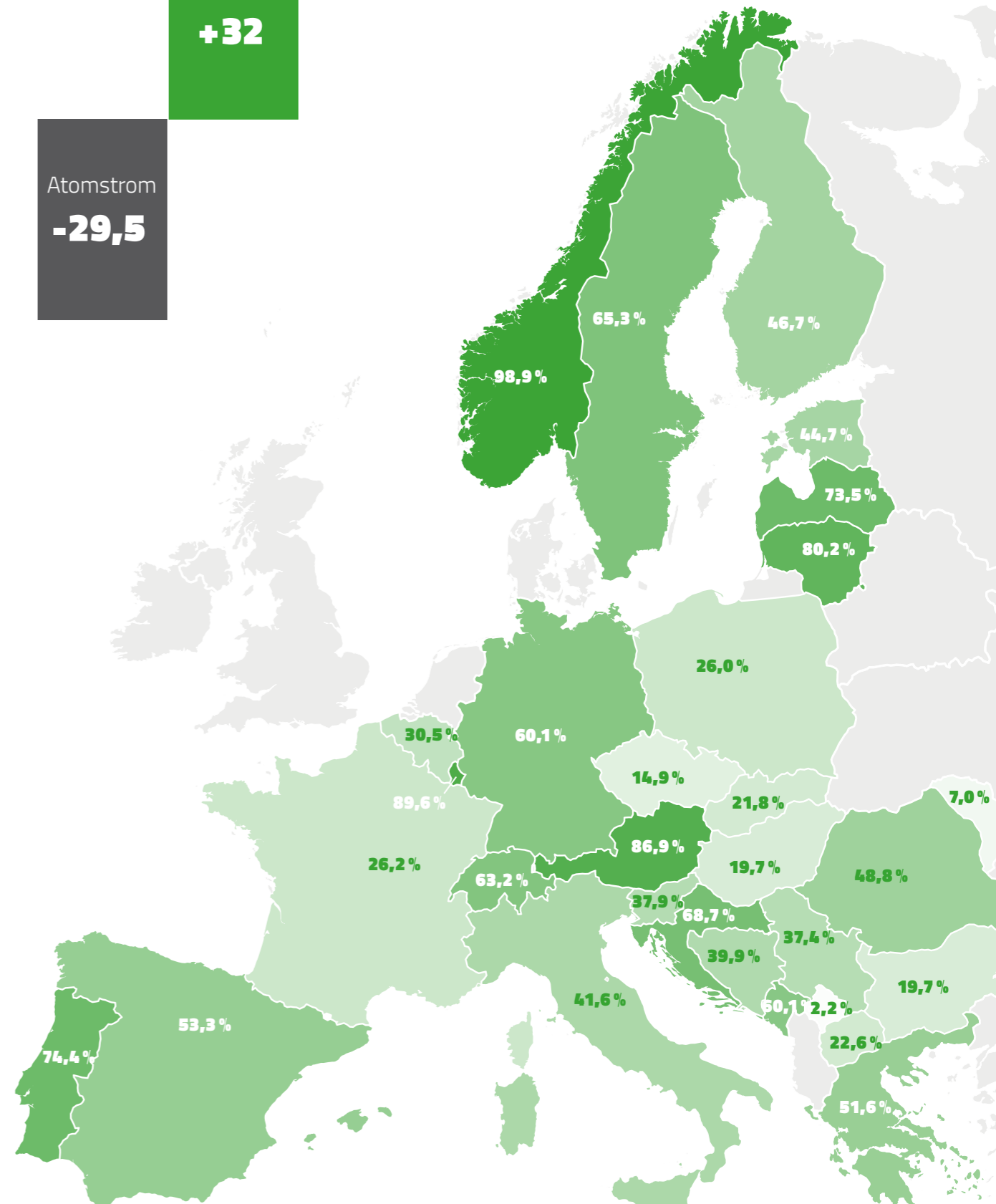
## Öko- statt Atomstrom

Der Zubau an erneuerbaren Energien glich 2023 den Wegfall des Atomstroms in Deutschland aus. (Veränderung in Terawattstunden, entspricht einer Milliarde Kilowattstunden)



## Grüner Norden

Anteil der erneuerbaren Energien in Europa im Jahr 2023 (in Prozent)



Quellen: Fraunhofer-Institut für Solare Energiesysteme / Agora Energiewende / Verivox



## BERUF DES MONATS

### HUNDETRAINERIN



## Zwischen Hund und Herrchen

Um ihren ersten Hund kümmerte sich Antonia Elshuber, 25, schon mit zehn Jahren. Die Ausbildung zur Hundetrainerin machte sie später wegen ihres Hundes Helmut, den sie aus dem Tierheim geholt hatte und der aggressiv und gestresst auf Artgenossen reagierte. Die einen bellte er an, bei anderen versteckte er sich aus Angst hinter seinem Frauchen.

Zu Elshuber kommen Hundehalter, um mit ihr die Grundkommandos einzuüben oder wenn ihre Hunde – wie Helmut – Probleme mit anderen Hunden haben. Elshuber arbeitet immer mit Mensch und Tier. „Ein Hundetrainer erklärt das Verhalten des Hundes, damit der Besitzer ihn besser verstehen

kann“, sagt sie. Oft braucht sie Geduld, muss genau beobachten und sich einfühlen können – in den Hund wie auch in den Menschen. Schwierig wird ihre Arbeit, wenn Halter glauben, das Verhalten ihres Hundes besser zu kennen als der Trainer.

Da die Ausbildung zum Hundetrainer nicht einheitlich geregelt ist, rät Elshuber, sich vorher über die Qualifikationen und den Hintergrund der Ausbilder zu informieren. „Wichtig sind auch regelmäßige Fortbildungen und Zusatzausbildungen, etwa Apportieren oder Mentaltraining für den Hund“, sagt sie. Dadurch werden die Hunde körperlich und geistig gefordert und das Verhältnis zum Besitzer wird besser.

## FRAGEN PFARRER!

### Freundschaft trotz schwerer Straftat?

Ein Bekannter von mir sitzt in U-Haft, weil er eine schwere Straftat begangen haben soll. Hat er seinen Anspruch auf Freundschaft zerstört oder braucht er sie jetzt am meisten?

KARL-MARTIN UNRATH,  
Idar-Oberstein



Sie sind entsetzt über das, was Ihr Bekannter getan hat. Vorschnell zu vergeben, kommt für Sie nicht infrage. Gut so. Es gibt Taten, die sind unverzeihlich. Sie zerstören Beziehungen. Die Tat Ihres Bekannten ist wohl von diesem Kaliber. „Wer unter euch ohne Sünde ist, werfe den ersten Stein“, sagt Jesus, als die Leute eine Ehebrecherin steinigten wollten. Schön für die Ehebrecherin. Zur Gleichmacherei im Bösen taugt dieser Satz nicht. Zwischen einem Ladendieb und einem Vergewaltiger liegen Welten.

Zugleich ahnen Sie, dass jeder Mensch eine Würde hat, die er nicht einmal durch seine Untaten restlos zerstören kann. Christlich gesprochen: Gott bleibt auch da in einer Beziehung zu uns, wo wir alle Beziehungen zerstört haben. Das kann der Ausgangspunkt sein, auch da in Kontakt zu bleiben, wo es schwerfällt. Ohne zu verschweigen, was die Beziehung belastet.

Wenn Sie Ihrem Bekannten schreiben, könnten Sie ihm genau das sagen: Wie tief erschrocken Sie über seine Tat sind; wie sehr das Ihre Beziehung belastet; und dass Sie ihn doch nicht einfach aufgeben wollen. Dann ist er am Zug. Und dann sehen Sie weiter.

Fotos: Die Hundexperten / Sergej Koch / Philipp Reiss, philreiss.cde / JS-Screenshot / epd-bild, Jens Schulze

## FANKURVE

Die Sport-Kolumne

### Die Rückkehr des Königs



HENRIK BAHLMANN  
ist Hobbyfußballer  
und Journalist

Es gibt diese Geschichte vom Querpass-Toni, der nicht so gut sein soll, wie alle sagen. Ein gewisser Uli Hoeneß hat sich mit dieser Aussage vor Jahren derart weit aus dem Fenster gelehnt, dass es inflationär scheint, sich noch darüber lustig zu machen. Andererseits lag Hoeneß so weit daneben, dass man es ihm immer wieder vorhalten sollte.

Dieser Querpass-Toni könnte nämlich gerade zum Retter des deutschen Fußballs werden. Der deutsche Fußball schien die letzten Jahre tot. Keine Erfolge, kein guter Fußball, keine Stimmung. Eine gefühlte Generation an Nachwuschkickern ist aufgewachsen damit, dass die großen Zeiten des einstmaligen „Die Mannschaft“ getauften Trümmerhaufens längst vorbei sind.

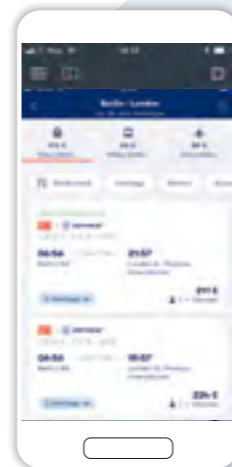
Selbst ein Weltklassetrainer wie Julian Nagelsmann schien die Euphorie nicht zurückbringen zu können. Toni Kroos schon. Nach seinem Comeback in der Nationalmannschaft trugen Menschen in Deutschland plötzlich wieder

Deutschlandtrikots. Es werden wieder Spiele geschaut, es wird wieder Frankreich geschlagen. Und in meiner Fußballkabine wird vor dem Training über die letzte Pressekonferenz von Kroos und Nagelsmann diskutiert.

Das hängt gewiss auch daran, dass Kroos ein fantastischer Fußballer ist. Aber auch mit diesem Nimbus, der ihn und andere Weltklassedeutsche im Ausland umgibt. Sie werden kritisiert, wenn es nicht gut läuft – und ansonsten schlicht nicht wahrgenommen. Kroos verschwand für viele deutsche Fußballfans nach seinem Wechsel zu Real Madrid von der Bildfläche.

Sein Comeback hat deswegen so eine Wirkung, weil viele nicht mit dieser künftigen Legende, die auf eine Stufe mit Matthäus oder sogar Beckenbauer gestellt werden wird, gerechnet haben. Ein bisschen wie die Rückkehr des Königs, die Wiederauferstehung des Fußballjesus. Okay, vielleicht bin ich ein wenig drüber. Aber verdammt noch mal, wir werden Europameister!

## APP



Neun Stunden mit dem Zug oder knapp zwei mit dem Flieger? Die kostenlose Reise-App „Omio“ vergleicht Bus, Bahn, Fähre und Flugzeug miteinander und findet die schnellsten und günstigsten Verbindungen in Europa, Kanada und den USA. Tickets können in der App gekauft, gespeichert und sogar umgebucht werden. [omio.com](http://omio.com)



## WELTVERBESSERER Opa zum Leihen

Die Beziehung zwischen Großeltern und Enkelkindern ist oft eine ganz besondere. Das Problem: Viele leben zu weit weg, um mal eben vorbeizukommen. Wohlfahrtsverbände wie das Diakonische Werk, Malteser oder der Arbeiter-Samariter-Bund vermitteln daher **Leih-Omas und Leih-Opas in der Nähe**, die meist keine Enkel haben und sich freuen, mit Kindern Zeit zu verbringen. Davon profitieren nicht nur die Wunschgroßeltern und die Kinder, es entstehen auch Freiräume für die Eltern.



# Höher, steiler, weiter

Laufen in jedem Gelände und bei jedem Wetter: Zwei erfahrene Trailrunner sagen, was Anfänger beachten sollten, wo man schöne Strecken findet und wie der Sport die Muskulatur stärkt

## 1 Trailrunning: Darum geht's

Trailrunning leitet sich vom englischen Wort „Trail“ (Spur oder Pfad) ab. Im Gegensatz zum Laufen auf asphaltierten Wegen geht es bei dieser Variante des Laufsports um Bewegung auf Wald- und Schotterwegen, Forststraßen oder steinig Pfaden im Gebirge. Obwohl Trailrunning auch in der Stadt, etwa in großen Parkanlagen oder städtischen Wäldern möglich ist, verbinden viele Läufer damit Erlebnisse in der freien Natur. „Wir laufen einen Weg, wo andere Menschen nicht mal einen Weg sehen“, sagt Jakob Schmidt, ein drahtiger 25-Jähriger aus Tambach-Dietharz. Bei Wettkämpfen schafft er es auf vordere Plätze.

„Das Tolle ist, dass der Sport fast überall möglich ist und die Strecken extrem abwechslungsreich sind“, sagt Joanna Tallmann, 32 und erfahrene Hobbyläuferin aus Neustadt (Wied). Sie läuft bis zu 100 Kilometer pro Woche.

Einige Organisatoren verstehen unter Trailrunning nur Langdistanzrennen mit möglichst vielen Höhenmetern im Gebirge. Eine klare Definition gibt es aber nicht, die Grenzen zum Crosslauf sind fließend.

## 2 Erste Schritte: Tipps für Anfänger

Vor allem zu Beginn ist das unebene Gelände für Gelenke und Muskeln ungewohnt. Mögliche Folgen: schmerzende Sprunggelenke und Knie oder ungewohnt starker Muskelkater – gerade vom Berglaufen. Besser an den ungewohnten Untergrund und größere Laufdistanzen herantasten und nicht übertreiben. Der Körper ist dankbar, wenn er Zeit zur Anpassung bekommt. Wurzeln, Steine, Matsch: Auch Koordination und Aufmerksamkeit sind auf schwierigen Trails viel mehr gefordert als auf glattem Asphalt.

Klassischer Anfängerfehler: Beim Laufen im schwierigen Gelände kann es schnell deutlich länger als gedacht dauern. Ohne Verpflegung drohen Durst und Hunger. Vorsicht: Im alpinen Raum kann das Wetter blitzschnell umschlagen. Anfänger sollten sich die eigenen Grenzen bewusst machen.

## 3 Technik: Sicher bergauf und bergab laufen

Ein sicherer Tritt und das Auge für den Weg sind extrem wichtig. Bei anspruchsvollen alpinen Bergtrails kann es ansonsten gefährlich werden. Aber: Speziell beim Bergablaufen ist „zu große Vorsicht der Grund für viele Stürze“, sagt Jakob Schmidt. Er rät: „Am besten Kopf ausschalten und einfach auf den



Fotos: Andi Frank, SALOMON Zugspitz Ultratrail / Sportfotograf, Ronny Bathasar / SALOMON Zugspitz Ultratrail / Pict5.com, Niklas Raffin Photo / Zugspitz Ultra Trail 2023 / Plainpicture, Lars Schneider

Wettkampf vor gewaltiger Kulisse: Läufer beim „Zugspitz Ultratrail“ bei Garmisch-Partenkirchen

Instinkt und das Laufen an sich fokussieren.“ Das Gespür komme mit der Erfahrung.

Bei längeren Passagen bergauf gibt es einen Motivationstrick: nie zu weit nach oben schauen. Den Blick lieber leicht nach vorne, drei bis vier Meter vor die Füße – und immer achtsam bleiben. Wenn es besonders steil oder technisch wird, die Stöcke herausnehmen – bergauf wie bergab. Die Sportler nehmen die Hilfsmittel meistens dann, wenn sie nicht mehr joggen können, sondern auf schnelles Bergwandern wechseln müssen. Vorteil der Stöcke: Sie entlasten die Beine, die Arme übernehmen einen Teil der Arbeit. Alternativ kann man auch ein paar Meter gehen, wenn die Belastung zu extrem wird. Schöner Nebeneffekt: Bei besonders reizvoller Umgebung bietet sich dabei die Gelegenheit für einen Blick ins Weite.

## 4 Fitness: Gut für die Gesäßmuskeln

Trailrunner benötigen Kraft in den Beinen, gute Körperspannung und einen ausgeprägten Gleichgewichtssinn. Der Sport beansprucht den Körper viel intensiver als Joggen auf ebenen Strecken. Ein knackiges Höhenprofil fordert den Gesäßmuskel, die hintere Oberschenkelmuskulatur sowie den Rückenstrecker. Genau wie viele andere Muskeln unterhalb des Brustbereichs. Auch der Wechsel der Schrittlänge (bergauf: kurz, bergab: länger) sorgt für unterschiedliche Muskel- und Gelenkbeanspruchung.

Die Bewegung auf unbefestigten Wegen stärkt die Fuß- und Wadenmuskulatur. Wie bei anderen Ausdauersportarten profitiert das Herz-Kreislauf-System – wenn man es nicht übertreibt. Auch der Kalorienverbrauch ist durch die wechselnde Intensität deutlich höher als beim Joggen.

Das Risiko, umzuknicken oder zu stürzen, ist hingegen größer als auf Asphalt. Dafür ist ein weicher Waldboden angenehmer für die Gelenke. Typische Verletzungen betreffen die Sprunggelenke, das Schienbein (Schienbeinkantensyndrom) und die Knie. Bei Stürzen drohen Schürfwunden, Prellungen und blaue Flecken.

## 5 Wege: Strecken planen und entdecken

Fürs Trailrunning eignen sich alle nicht asphaltierten Wege, die Auswahl ist also schier unendlich. „Bei mir vor der Haustür im Thüringer Wald gibt es viele versteckte Trails, die andere nur finden, wenn sie mit mir unterwegs sind, weil nur eine Handvoll Leute sie kennen“, sagt Jakob Schmidt. „Der nächste Trail liegt direkt vor deiner Nase. Du musst ihn nur erahnen.“ Für Joanna Tallmann ist es ein cooler Nebeneffekt, dass sie durch das Laufen die nähere Umgebung ihres Wohnorts zwischen dem Siebengebirge und dem Westerwald viel besser kennengelernt hat.

Am einfachsten für Anfänger sind ausgewiesene Wanderwege. Die GPS-Tracks sind fast immer im Internet zu finden. Bei Apps beziehungsweise Websites wie Komoot, Alltrails, Strava oder Myvirtualtrail.de werden Wege von anderen Usern gespeichert, man kann aber auch eigene Routen anlegen.

Grundsätzlich gehört eine Prise Abenteuer zum Traillaufen dazu. Einfach mal schauen, wo es lang geht, Sichverlaufen ist keine Schande. Außer im Gebirge. Dort kann es gefährlich werden, wenn man



blind einer App folgt. So wie der Bergsteiger, der vergangenes Jahr in den Berchtesgadener Alpen in den Tod stürzte – weil er einer fehlerhaften App vertraute.

## 6 Schuhe: Worauf es ankommt

Viele Trailrunner haben mehrere Schuhe. Denn den einen Schuh fürs Trailrunning gibt es nicht. Ausschlaggebend ist das Streckenprofil. Im Gelände braucht es eher stabiles Schuhgewebe, eine grobe Sohle mit gutem Grip. Für kürzere, technisch weniger anspruchsvolle Trails sind leichtere Schuhe mit flexibleren Sohlen empfehlenswert. Ausreichend Dämpfung ist zwar bei den Belastungen auf technischen Trails von Vorteil, man verliert dabei aber leicht das Gefühl für den Untergrund. Eine verstärkte Zehen- und Fersenkappe ist auf Wegen mit Geröll ratsam. Wasserdichte Materialien sind nicht optimal: Lläuft bei Starkregen oder beim Durchqueren nasser Wiesen Wasser in die Schuhe, kommt es so schnell nicht wieder raus. Die Schuhe immer gut zubinden, besonders wenn es matschig ist!

## 7 Ausrüstung: Was man keinesfalls vergessen sollte

Bei längeren Läufen geht es nicht ohne Trailrunning-Rucksack mit Trinkflaschen, Energy-Gels oder Riegeln. Im alpinen Gelände sind Stöcke aus leichten Materialien wie Carbon und Aluminium empfehlenswert. Genau wie eine Stirnlampe, wenn der Lauf am Morgen oder am Abend stattfindet. Die Laufkleidung muss immer an die aktuelle Wetterlage angepasst sein. Handy oder eine Laufuhr mit Messenger- oder Telefonfunktion gehören bei unbekanntem Strecken ebenfalls ins Gepäck. Bei Distanzen im alpinen Gelände auch ein kleines Erste-Hilfe-Set oder zumindest eine Rettungsdecke.

## 8 Ernährungstipps: Schnelle Energie

„Gut gepflegt macht es gleich viel mehr Spaß, und man fällt auch in kein böses Hungerloch“, sagt Joanna Tallmann. Grundsätzlich



müssen Ausdauersportler viele Kohlenhydrate zu sich nehmen. Wie den klassischen Riesenteller Nudeln. Drei bis vier Stunden vor dem Lauf empfiehlt Jakob Schmidt Protein-Shakes oder ein Protein-Porridge und ausreichend Flüssigkeit. Direkt davor bieten sich kurz-kettige Kohlenhydrate wie Bananen, Energy-Gels oder Riegel an, die der Körper schnell in Energie umwandeln kann. Hauptsache leicht verdaulich. Gels und Riegel kann man auch während des Laufs essen. Für die Motivation hilft ein kleines Stück Schokolade zwischendurch. Danach die Kohlenhydratspeicher wieder auffüllen und ruhig mal mit einem Stück Kuchen belohnen. Zur Flüssigkeitszufuhr sind unter Lläufern Wasser, Saftschorlen und andere isotonische Getränke besonders beliebt.

## 9 Wettkämpfe: Ultra hart und lang

Das bekannteste globale Event ist der „UTMB“ (Ultra Trail Mont Blanc), eine globale Laufserie mit 42 Events auf sechs Kontinenten. Weitere legendäre Rennen sind der „Hardrock Hundred Mile Endurance Run“ im US-Bundesstaat Colorado sowie das „Western States Endurance Race“ in der Sierra Nevada in Kalifornien. Das wohl bekannteste Trailrennen in Deutschland ist der „Zugspitz Ultratrail“ in der spektakulären Landschaft des Wettersteingebirges bei Garmisch-Partenkirchen. Dort wurde Jakob Schmidt im vergangenen Jahr Dritter.

Bekannt ist auch der traditionelle „Rennsteiglauf“ in Thüringen, den es schon weit vor dem Begriff „Trailrunning“ gab. 2023 waren zum 50. Jubiläum mehr als 17 000 Athleten am Start.

Namhafte Profis sind Hannes Namberger, Florian Neuschwander, Jim Walmsley, Rémi Bonnet oder Courtney Dauwalter.

## 10 Naturschutz: Keine Spuren hinterlassen

Ein respektvoller Umgang mit der Natur sollte für Sportler selbstverständlich sein. Heißt konkret: Abfall von vornherein vermeiden, keinen Müll liegenlassen, in Nationalparks und Naturschutzgebieten nur auf offiziellen Wegen laufen. Auch bei Laufveranstaltungen wird das Thema Müllvermeidung wichtiger. So ist es teilweise verpflichtend, einen eigenen Trinkbecher mitzubringen. Thomas Fritz



Jakob Schmidt beim Hindernislauf (links) und beim „Zugspitz Ultratrail“ (Mitte). Joanna Tallmann nahm am Wetzlarer Drachentrail (oben) teil, liebt aber auch anspruchsvollere Trails im Gebirge (rechts). Dass die intensiven Lläufe Spuren hinterlassen, zeigen die lädierten FüÙe eines Sportlers (unten rechts)





Verehrung: Besucher verbeugen sich beim Betreten eines Tempels in Chiang Mai in Thailand vor einer Buddha-Figur



# Kein Selfie mit Buddha

Schuhe ausziehen, keine Fotos, Vorschriften zur Kleidung: Wer auf Reisen ein Gotteshaus besucht, sollte ein paar Regeln beachten

**K**irchen, Tempel und andere Gotteshäuser stehen allen Menschen offen – man muss selbst nicht gläubig sein, um sie zu besuchen. Auf ein paar Dinge sollte man allerdings achten. Denn in einem Gotteshaus suchen Menschen Ruhe, Besinnung und die Nähe zu Gott, etwa in Form von Gebeten oder beim Feiern eines Gottesdienstes. Als oberste Regel gilt, sich respektvoll zu verhalten und die Gläubigen beim Beten oder dem Gottesdienst nicht zu stören. Auf laute Gespräche oder anderen Lärm sowie Essen sollte man daher verzichten. Das Smartphone also auf lautlos stellen oder ganz wegstecken. Auch zu freizügige Kleidung ist oft nicht willkommen.

## ✚ Christliche Kirche: Hut ab oder auf?

In katholischen und orthodoxen Kirchen, etwa in südlichen Ländern wie Spanien oder Griechenland, gibt es eine Kleiderordnung. Zu freizügige Kleidung wird nicht gern gesehen. Frauen sollten bei einem Besuch ihre Schultern bedecken und keine zu kurzen Hosen oder Röcke tragen. Bei Frauen wie bei Männern sollten die Knie von der Kleidung bedeckt sein. Wichtig ist für Männer, Kopfbedeckungen wie Hüte

oder Mützen vor dem Betreten abzunehmen. Frauen dürfen ihre Kopfbedeckung auflassen.

Der Raum vor dem Altar gilt in katholischen und orthodoxen Kirchen als besonders heilig. Von Besuchern darf er daher oftmals nicht betreten werden und ist entsprechend abgesperrt.

**Tipp:** Wie in anderen Gotteshäusern ist Ruhe wichtig: Große, schwere Türen schließt man am besten leise.

## ★ Moschee: Auf die Füße achten

Eine Moschee wird ohne Straßenschuhe betreten. Auf diese Weise soll der Gebetsplatz sauber gehalten werden, außerdem berühren Musliminnen und Muslime beim Gebet den Boden mit dem Kopf. Am Eingang finden sich Regale, in denen man seine Schuhe

abstellen kann. Manchmal werden in Moscheen auch leichte Pantoffeln angeboten. Stühle gibt es in einer Moschee keine.

Wer sitzen möchte, kann das auf dem Boden. Achtung: Die Füße sollte man dabei nicht in Richtung Mekka ausstrecken, also die Richtung, in die die Gläubigen beten. Zu freizügige Kleidung ist nicht erlaubt, bei Männern und Frauen sollten Schultern und Knie bedeckt sein, bei Frauen ist häufig ein Kopftuch Pflicht. In arabischen Ländern ist die Kleiderordnung strenger geregelt, hier kann man sich ein langes Gewand und ein Kopftuch oft kostenlos ausleihen.

**Wichtig:** Während des Gebets sollte man auf keinen Fall vor den Gläubigen, sondern am besten hinter ihnen vorbeilaufen. Läuft man vor ihnen vorbei und unterbricht damit die Linie der Gebetsrichtung, müssen sie ihr Gebet erneut beginnen.

## ★ Synagoge: Kein Zutritt ohne Kippa

Auch in einem jüdischen Gotteshaus sollten Schultern und Knie von der Kleidung bedeckt sein. Die wichtigste Regel dabei: Für Männer ist eine Kopfbedeckung Pflicht. Juden tragen dabei eine Kippa, die man sich als Besucher vor Ort ausleihen kann.

Häufig erfolgt vor dem Betreten einer Synagoge zunächst eine Sicherheitskontrolle, bei der die Taschen durchsucht werden. Als Besucher sollte man hier geduldig bleiben und warten, bis einem ein Platz zugewiesen wird oder danach fragen, denn die Plätze in einer Synagoge sind häufig vermietet.

**Hinweis:** Fotografieren ist in einer Synagoge oft untersagt.

## 🌀 Buddhistischer Tempel: Finger weg!

Als wichtigste Regel in einem buddhistischen Tempel gilt: Die Figur von Buddha ist Buddhistinnen und Buddhisten heilig – beim Betreten des Tempels machen sie vor ihr eine leichte Verbeugung. Besonders in Thailand sollte man auf keinen Fall mit dem Finger auf eine Buddha-Statue zeigen, sie fotografieren oder gar ein Selfie mit ihr machen. Auch die Gläubigen sollte man nicht fotografieren.

Besucher in buddhistischen Tempel in Thailand oder Tibet sollten die Schuhe ausziehen. Anders ist es etwa in China, wo man die Schuhe anbehalten darf. Kleidungstechnisch gelten die gleichen Regeln wie in anderen Gotteshäusern.

**Achtung:** Buddhistische Mönche leben in Keuschheit. Für Frauen gilt, dass sie einen buddhistischen Mönch nicht berühren sollten.

## ॐ Hinduistischer Tempel: Laufen im Uhrzeigersinn

Genau wie in einer Moschee und einem buddhistischen Tempel gilt: Die Schuhe bleiben draußen. Für die Gläubigen gelten die Füße als unrein, da sie mit dem Boden in Berührung kommen. Die Gläubigen waschen ihre Füße zudem, bevor sie den Tempel betreten.

In Ländern wie Indien, Bali oder Nepal gelten Kühe als heilig. Wer einen hinduistischen Tempel betritt, sollte daher auf Kleidung verzichten, die aus Leder besteht. Auch sollte zu freizügige Kleidung vermieden werden, Fotografieren ist ebenfalls oft nicht gestattet.

**Tipp:** Wie buddhistische Tempel werden hinduistische Tempel beim Besuchen im Uhrzeigersinn durchschritten. Detlef Schneider

„Frauen dürfen einen Mönch nicht berühren“

Fotos: Getty Images, Amonsak Sriwilai



# „Schimpfen kann gesund sein“

sagt die Sprachwissenschaftlerin Oksana Havryliv. Im Interview spricht sie über fäkalfixierte Deutsche, kreative Beleidigungen im Ukrainischen und darüber, wie der russische Angriffskrieg die Schimpfkultur beeinflusst

**JS-Magazin: Sie sind Ukrainerin, lehren an österreichischen Unis Sprachwissenschaften und forschen über das Fluchen. Was ist Ihr Lieblingsschimpfwort?**

**Oksana Havryliv:** Da bin ich nicht so originell, mein deutsches Lieblingsschimpfwort ist „Scheiße“. Da gibt es eine lustige Familiengeschichte. Als mein Sohn klein war, ist er mal mit seiner Oma vom Spaziergang nach Hause gekommen und Oma hat unsere Haustür nicht aufbekommen – die Tür klemmte öfter. Dann rief er dreimal „Scheiße“ und sagte zur Oma: „Man muss ‚Scheiße‘ sagen! Mama sagt es immer – dann öffnet sich die Tür.“ „Scheiße“ ist das einzige Schimpfwort, das ich auf Deutsch verwende. Ich fluche gern, aber auf Ukrainisch.

**Fluchen Ukrainer anders als Deutsche?**

Ja. Ukrainer verwünschen eher, aber auf lustige oder skurrile Weise. Eine typische Verwünschung lässt sich so übersetzen: „Die Ente soll dir einen Tritt geben!“

**Was bedeutet das?**

Es bedeutet im Grunde gar nichts, es gibt keine verborgene Botschaft. Da kann man sich einfach abreagieren, ohne dass wir jemanden gleich in die Hölle wünschen. Ansonsten haben wir viele prinzipiell positive Wünsche, die erst durch die ironische Betonung zur Verwünschung werden. Zum Beispiel sagt man „Gut soll es dir gehen!“ – und meint das Gegenteil.

**Gibt es auch Gemeinsamkeiten in der Schimpfkultur?**

In der deutschen und der ukrainischen Sprache sind fäkal-anale Schimpfwörter sehr häufig. Das Ukrainische hat auch viele Ausdrücke aus dem Russischen übernommen. Und das Russische ist das beste Beispiel für eine sexuelle Schimpfkultur, genauso wie das Amerikanische. Fluchen leitet sich hier von sexuellen Begriffen und Handlungen ab. Der bei den Deutschen so beliebte Ausdruck „Arschloch“ wird im Ukrainischen eher anatomisch denn als Schimpfwort verstanden. Bei der Übersetzung von „Arschloch“ ins Ukrainische greife ich zu den häufig benutzten Wörtern aus dem sexuellen Bereich. Etwa „Muda“, das sich von Hodensack ableitet.

**Ist Schimpfen gesund?**

Es kann gesund sein, es kann aufheitern und entlasten, aber es kann auch krankhaft und beleidigend sein. Wenn wir im Freundeskreis über die Politik schimpfen, reagieren wir uns so ab. Wenn ich nach Hause komme und bei meinem Partner über den Chef oder über die Kolleginnen schimpfe, entlastet mich das. Aber wenn ich das zu oft mache, denkt mein Partner: Die kommt und lädt bestimmt gleich wieder den Ärger bei mir ab. Das würde ihn auf Dauer sehr bedrücken.

**Wo hört der Spaß auf?**

Das ist sehr individuell und hängt von der Situation ab. Für eine Umfrage sprach ich mit einem Mann, der aus dem Nahen Osten stammte. Wenn ein enger Freund zu ihm „Kanake“ sagte, verstand er es als Scherz. Sein Freund darf ihm gegenüber dieses schlimme Wort verwenden – und er ist nicht beleidigt, sondern findet es lustig. In einem anderen Kontext kann das Wort kränken.

**Sie untersuchen in Ihrem neuen Buch, wie der russische Angriffskrieg die Sprache ihres Landes beeinflusst. Was haben Sie herausgefunden?**

Als ich zu Beginn des Krieges, am 24. Februar 2022, online ging, sah ich in den Facebook-Accounts meiner Freunde lauter Verwünschungen gegen Putin und das russische Militär. Nach jeder russischen Bombardierung ploppen in den sozialen Netzwerken Verwünschungen auf, die das Wort Hölle verwenden, etwa „die sollen in der Hölle brennen“. Es ist dann im Laufe des Krieges zu einer gewissen Legalisierung von Schimpfwörtern gekommen. Selbst vornehme alte Damen verwenden jetzt Ausdrücke wie „Abschaum“ oder „Scheiße“ in Bezug auf Putin und russisches Militär. Der Krieg ist so grausam, da wirken die Schimpfwörter gar nicht mehr so radikal und vulgär.

**Haben Sie ein Beispiel?**

Etwa „Chujlo“. Wörtlich übersetzt heißt es eigentlich „Riesenschwanz“, aber seine Bedeutung geht mehr in Richtung „Arsch“ oder eher „Riesensarschloch“, wie man im Deutschen sagen würde. „Chujlo“ ist eine Bezeichnung für einen widerlichen, niederträchtigen oder bösartigen Menschen. Es ist im Ukrainischen die häufigste Bezeichnung für Putin und wird seit dem Entstehen des Anti-Putin-Sprechgesangs „Putin Chujlo“ von Fußballfans im Jahr 2014 in erster Linie mit ihm in Verbindung gesetzt, damals annektierte Putin die Krim. Interview: Constantin Lummitsch



**OKSANA HAVRYLIV**

Die Sprachwissenschaftlerin und Germanistin Oksana Havryliv wurde 1971 in der Ukraine geboren. Sie forscht über Schimpfwörter in der Literatur und zu verbaler Gewalt. Sie lebt mit ihrer Familie in Österreich.

„Selbst vornehme alte Damen verwenden jetzt Ausdrücke wie ‚Abschaum‘ oder ‚Scheiße‘ in Bezug auf Putin“



## GEWINN: SMARTWATCH



### Für Dauerläufer:

Die Sportuhr „Coros Pace 3“ hält 17 Tage durch, misst die Herzfrequenz und hilft dank GPS und Kartenmaterial, die Orientierung zu behalten.



Ganz einfach das Lösungswort zu finden, wenn man die Zahlen 1 bis 6 in dem Gitter findet.

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

Natriumkarbonat	akustisches Alarmgerät	Kfz-Zeichen Levertuschen	abgegrenztes Gebiet	Gartenblume	scharfes Gewürz	blühende Pflanze
norwegische Hauptstadt			Teichrohr, Ried			
beruflich Arbeit, Gefälligkeit				höckerloses Kamel	Verbrennungsrückstand	Sendeanlage
Jugendstadium mancher Tiere	Fischatmungsorgan	Heer, Heeresverband	loben, ehren	Bratgefäß	unbestimmter Artikel	
knopfartiger Griff			Wort der Ablehnung	jedoch, hingegen	Katzenschrei	
verschönerndes Beiwerk	Bleistift, Kugelschreiber einlage		Meinung, Vermutung			
Frau, die ein fremdes Kind stillt	hügelfrei, flach	weiblicher Wassergeist			eingeschaltet, nicht aus	
				tiefer Bedauern		

\* 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  
April:  
Truppen

Gewinner des  
Waschsaugers:  
Nicole Mayer aus  
10115 Berlin

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

S	Z	P	J	O						
S	C	H	W	A	R	M	L	U	M	P
H	T	O	E	L	E	N	A			
H	U	R	R	A	I	E	G	A		
H	E	N	K	E	L	R	L			
D	T	E	S	E	L	I	N			
H	E	B	E	N	E	A	O			
E	I	N	E	A	B	H	A	U	E	N
E	T	Y	P	E	R	B	I	N		
R	O	T	F	A	N	G	D	E		

Auflösung  
Sudoku oben

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

# JS

DIE EVANGELISCHE  
ZEITSCHRIFT  
FÜR JUNGE SOLDATEN  
UND SOLDATINNEN

Im Auftrag der  
Evangelischen Kirche  
in Deutschland.  
38. Jahrgang  
Herausgeber:  
Dr. Dirck Ackermann,  
Albrecht Steinhäuser,  
Dr. Will Teichert,  
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](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  
Geschäftsführung: Direktorin  
Ariadne Klingbeil, Direktorin  
Dr. Stefanie Schardien  
Einzelprokura: Bert Wegener

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

Druck:  
Strube Druck & Medien OHG  
Stimmerswiesen 3  
34587 Felsberg

Versand:  
A & O GmbH,  
63110 Rodgau-Dudenhofen

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



## TERMINE JULI BIS SEPTEMBER

### RADPILGERN

1.7. – 4.7.2024 in Raum Monschau,  
[EVMIIPfarramtDaun@Bundeswehr.org](mailto:EVMIIPfarramtDaun@Bundeswehr.org),  
06592 - 171146

### CAMPING-RÜSTZEIT MIT KANU-FAHRT

5.7. – 7.7.2024 in Hann. Münden,  
[eas-berlin.de/veranstaltungen](http://eas-berlin.de/veranstaltungen)

### FAMILIENRÜSTZEITEN

5.7.2024 in Memhölz / Waltenhofen,  
[EVMIIPfarramtLaupenheim@Bundeswehr.org](mailto:EVMIIPfarramtLaupenheim@Bundeswehr.org),  
07392 - 9797 4081

19.7. – 26.7.2024 in Steingaden,  
[EVMIIPfarramtMayen@Bundeswehr.org](mailto:EVMIIPfarramtMayen@Bundeswehr.org),  
02651 - 4972911

18.8. – 23.8.2024 in Steingaden,  
[EVMIIPfarramtMayen@Bundeswehr.org](mailto:EVMIIPfarramtMayen@Bundeswehr.org),  
02651 - 4972911



### WOCHENRÜSTZEIT FÜR PAARE

6.9. – 8.9.2024 in Berlin,  
[EvMIIPfarramtMunsterl@Bundeswehr.org](mailto:EvMIIPfarramtMunsterl@Bundeswehr.org),  
05192 - 121802

### KINDERFERIENBETREUUNG

Jeweils eine Woche, Termine Mitte  
Juli bis Ende August, an den Stand-  
orten Fritzlar, Koblenz, Rostock,  
Laupheim Eckernförde.

Das Angebot richtet sich an  
schulpflichtige Kinder aller  
Bundeswehr-Angehörigen im  
Alter zwischen 6 und 13 Jahren.  
Pro Kind fällt ein Eigenbetrag  
von 90 Euro an.  
Mehr Infos und Anmeldung:  
[eas-berlin.de/veranstaltungen](http://eas-berlin.de/veranstaltungen)

### PERSONAL- MELDUNGEN

**Ausgeschieden**  
Militärpfarrerin  
Silke  
Röcher-Hoffmann,  
EMilPfA Rheinbach.  
Regierungsoberssekre-  
tärin Jacqueline  
Terhar,  
EKA-Referat III.  
Michael Haupt,  
Kraftfahrer EKA.

## EINE FRAGE AN ...



BRIGITTE PAGNOUX,  
Militärpfarrerin, Münster

### Was nehmen Sie in den Ruhestand mit?

In meinem ersten Standortgottesdienst vor zwölf Jahren waren drei Personen: Pfarrhelfer, Friseur und Sportlehrer. Um mehr Menschen zu erreichen, nahm ich am Leistungsmarsch teil. Im Morgengrauen sagte der Spieß: „Frau Pfarrerin, Sie wollen doch immer Gottesdienst machen – bitte schön, ein Kreuz basteln wir gerade.“ Hier und jetzt!? Seitdem bin ich den Soldaten dort begegnet, wo sie sowieso sind. Gelernt habe ich, dass Soldaten und Soldatinnen Menschen sind mit all den Problemen, die Zivilisten auch haben. Hinzu kommt der kräftezehrende Einsatz im Beruf. In meinen Ruhestand nehme ich viele kleine Lebensgeschichten mit. Vermissen werde ich die Stringenz und Achtsamkeit, mit der der soldatische Berufsalltag gelebt wird.

Fotos: iStock / Archiv



# Dinge anpacken

Thorsten Kirschner ist neuer Militärgeneraldekan der Evangelischen Militärseelsorge. Zu seinen Aufgaben gehört der Aufbau der Seelsorge in Litauen



Hat schon viel von der Bundeswehr mitbekommen: Thorsten Kirschner auf einem Minenjagdboot auf der Ostsee, an seinem Schreibtisch im Kirchenamt in Berlin und vor einem Eurofighter in Finnland

„Das Ziel ist, schon da zu sein, wenn die Soldaten kommen“

**D**er Dienstplan von Thorsten Kirschner ist eng getaktet. Vor kurzem war er noch in England, hat dort die Besatzung der Fregatte „Hamburg“ auf einer Nato-Übung besucht und die Militärpfarrerin getroffen, die die Soldaten begleitet. Es war die letzte von vielen Reisen, die Kirschner in den vergangenen drei Jahren als persönlicher Referent von Militärbischof Bernhard Felmburg unternommen hat: zu Dutzenden Standorten der Militärseelsorge, auf Rüstzeiten, zu den Bundeswehrsoldaten in den USA, in Italien oder in Jordanien.

Aber die Orte seien gar nicht das Wichtigste, sagt Kirschner wenige Tage später bei einem

Gespräch in Berlin. Sondern das, was er dort über den Alltag in der Bundeswehr erfahren hat. Er habe viele Soldaten erlebt, die gerne tun, was sie tun, und stolz seien auf ihren Dienst. Egal, ob es darum gehe, einen Eurofighter zu fliegen oder die Wäsche für die Besatzungen einer Fregatte zu reinigen. „Mich hat beeindruckt, wie viel Personalverantwortung teils schon junge Menschen tragen“, sagt er.

Viel gelernt hat Kirschner auch über die Seelsorge, die für alle da sein will und keinen Unterschied zwischen Dienstgraden macht. „Darüber, was Militärpfarrer und -pfarrnerinnen für die Soldaten tun können. Vor und während der Einsätze. An Bord. Oder eben im ganz normalen Dienst, der gar nicht immer so normal ist.“

Es sind Einblicke und Erfahrungen, die ihm den Einstieg in sein neues Amt erleichtern. Seit April ist Kirschner neuer Militärgeneraldekan und leitet das Evangelische Kirchenamt der Bundeswehr. Er ist damit Disziplinarvorgesetzter aller – derzeit 108 – evangelischen Militärgeliebten. Das Amt führt er im Auftrag des Militärbischofs und des Bundesverteidigungsministeriums.

## Erfahrungen in der Politik

Mit der Arbeit zwischen Kirche und Staat kennt der 43-Jährige sich aus. Schon während seines Theologiestudiums interessierte er sich für die Politik. Nach seinem Vikariat arbeitete er beim Bevollmächtigten der Evangelischen

Kirche, der kirchliche Interessen gegenüber der Bundesregierung vertritt. Später dann im Bundeskanzleramt. „Ich bin vielen interessanten Menschen begegnet, konnte Kontakt knüpfen“, sagt er. Auch Bernhard Felmburg lernte er damals kennen und folgte ihm nach dessen Ernennung zum Militärbischof ins Kirchenamt.

Seine Hauptaufgabe im neuen Amt: sicherstellen, dass die Verwaltung reibungslos läuft, damit die Militärpfarrer möglichst gut ihre Arbeit erfüllen können. Dazu gehört für Kirschner, den Dienst als Militärpfarrer für jüngere Menschen attraktiver zu machen. Etwa durch mehr digitale Meetings, die gerade jungen Eltern zusätzliche Reisen ersparen. Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist – ähnlich

wie in der Bundeswehr – auch ein Thema in der Seelsorge.

## Schöne Momente bereiten

Im Blick hat Kirschner dabei auch die Pfarrhelfer: „Das ist einer der tollsten Berufe in der Bundeswehr. Man darf helfen, Soldaten schöne Momente zu bereiten“, sagt er. „Nicht nur den Gottesdienst, sondern den Kirchcocktail und den Kaffee danach. Oder wenn man sich im Dezember ans Kasernentor stellt und Nikoläuse verteilt.“ Die Pfarrhelfer würden die Nöte der Soldaten oft sehr gut kennen und seien wichtige Botschafter für die Angebote der Militärseelsorge, sagt Kirschner.

Ein Angebot, das künftig stärker ausgebaut werden soll, ist die

Seelsorge auf Übungen und bei den Soldaten an der Nato-Ostflanke. Etwa in der Slowakei oder in Litauen, wo derzeit die Vorbereitungen für die dauerhafte Stationierung einer Heeresbrigade anlaufen. „Das Ziel ist, schon da zu sein, wenn die Soldaten kommen“, sagt Kirschner. Dazu sollen in Litauen zwei feste Auslandspfarrämter eingerichtet werden, wie es sie bislang schon in den USA, Italien und Belgien gibt.

Wichtig ist Kirschner bei allen Plänen und Vorhaben, offen und gut mit Fehlern umzugehen. „Wer viel arbeitet, macht viele Fehler“, sagt er. Aber das sei eben kein Grund, Dinge nicht anzupacken, sondern gemeinsam zu lernen. Denn nur so komme möglichst viel bei den Soldaten an.

Kirschner arbeitet gerne und viel. Ausgleich findet er beim Sport und beim Kochen, wenn er an den Wochenenden Freunde einlädt. „Am liebsten so, dass schon alles vorbereitet ist, wenn die Gäste kommen, und der Hauptgang im Ofen gart“, erzählt er. In den Urlauben zieht es Kirschner zum Wandern in die Berge. Wichtig ist ihm: seine Grenzen zu kennen. Bei Touren im alpinen Gelände genauso wie im Dienst. Denn: Um für andere da sein zu können, muss man auf sich selbst achten.

Sebastian Drescher



# Was IHR wollt

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

- 1 Was ist deine Lieblingsserie?
- 2 Was musst du unbedingt noch einmal in deinem Leben tun?
- 3 Was wünschst du dir von der Bundeswehr?

## AUGUSTDORF

Die Soldaten und Soldatinnen der Panzerbrigade 21 und der Panzergrenadierbrigade 37 sind in der Generalfeldmarschall-Rommel-Kaserne in Augustdorf stationiert.



Hauptfeldwebel **Stephanie (37)**,  
Materialdispositionsfeldwebel

- 1 „Wednesday“
- 2 Noch einmal nach Australien fliegen
- 3 Gleichberechtigung bei Beurteilungen von Truppen- und Fachdienern in Kampftruppenverbänden



Hauptfeldwebel **Jens (48)**,  
Verbindungsfeldwebel

- 1 „Peaky Blinders“
- 2 Die Westküste der USA mit der Familie erkunden
- 3 Dass die Verfahren bei der Wiedereinstellung von Feldwebeln vereinfacht werden



Oberstabsgefreiter **Kevin (31)**,  
Scharfschütze

- 1 „The Blacklist“
- 2 Ein Spiel der NFL in den USA verfolgen
- 3 Eine Zulage für Scharfschützen



Hauptmann **Martin (47)**,  
Betreuungsoffizier

- 1 „Das Boot“ im Original von 1981
- 2 Die Drehorte von „Herr der Ringe“ in Neuseeland besuchen
- 3 Eine auftragsgerechte Anpassung der Strukturen in der Bundeswehr



Stabsfeldwebel **Mario (49)**, dient als  
Truppenpsychologiefeldwebel

- 1 „Dallas“
- 2 Alle wichtigen biblischen Orte in Israel bereisen
- 3 Dass die Feldwebellaufbahn attraktiver gestaltet wird

Fotos: Bundeswehr (6)

## WISSEN

Auf einer Seite

# UN-Resolutionen

## Was ist das?

UN-Resolutionen sind Beschlüsse der Vereinten Nationen, in denen diese ihren Willen oder ihre Haltung festhalten. Die Themen reichen vom Einsatz Künstlicher Intelligenz bis zur humanitären Lage in Gaza. Die wichtigsten Resolutionen kommen aus dem Sicherheitsrat und der Generalversammlung der UN. Zudem kann der Wirtschafts- und Sozialrat der Vereinten Nationen Resolutionen verabschieden.

## Welche Themen gibt es?

- Generalversammlung: Soziales, Nachhaltigkeit, Recht, UN-interne Verwaltung, in Ausnahmefällen Konflikte und Friedenssicherung.
- Sicherheitsrat: Frieden und Sicherheit sowie systematische Menschenrechtsverletzungen.
- Wirtschafts- und Sozialrat: unter anderem Armutsbekämpfung und wirtschaftliche Entwicklung.

## Wie werden Resolutionen verabschiedet?

- Generalversammlung: Jeder der 193 Mitgliedsstaaten kann ein Thema auf die Agenda setzen. Entwürfe werden in der Regel von Ländergruppen eingereicht. Wichtig ist die Gruppe G77, eine Gruppe von mehr als 130 Staaten des Globalen Südens. Die Generalversammlung verabschiedet Resolutionen per Mehrheitsbeschluss.
- Sicherheitsrat: Alle UN-Mitglieder können Themen vorschlagen, aber nur die 15 Mitglieder des Sicherheitsrats entscheiden, was diskutiert wird. Verabschiedet wird eine Resolution mit einer Mehrheit von

neun Stimmen. Die fünf ständigen Mitglieder Russland, USA, China, Frankreich und Großbritannien haben ein Vetorecht. Die nichtständigen Mitglieder werden für zwei Jahre gewählt, derzeit Algerien, Ecuador, Guyana, Japan, Malta, Mosambik, Schweiz, Sierra Leone, Slowenien und Südkorea.

## Wie wirkungsvoll sind sie?

Völkerrechtlich sind Resolutionen der Generalversammlung nur Empfehlungen. Laut dem Völkerrechtler Hans-Joachim Heintze von der Ruhr-Universität Bochum spiegeln sie aber die Haltung der Weltgemeinschaft wider und können über die Zeit wirkungsvoll werden. Ein Beispiel ist die allgemeine Erklärung der Menschenrechte. „Durch die ständige Wiederholung und teilweise Aufnahme in nationale Gesetze ist aus ihr Gewohnheitsrecht entstanden“, so Heintze.

Resolutionen des Sicherheitsrats sind dagegen völkerrechtlich bindend. Setzen Konfliktparteien nicht die geforderten Maßnahmen um, kann er etwa wirtschaftliche Sanktionen verhängen, theoretisch sogar Gewalt anwenden.

## Welche Kritik gibt es an den Resolutionen des Sicherheitsrats?

- Vetoblockaden: Die fünf ständigen Mitglieder blockieren regelmäßig Resolutionen zu strittigen Themen, etwa Russland Beschlüsse zum Krieg in der Ukraine.
- Zusammensetzung des Rats: Experten kritisieren den Einfluss der fünf Vetomächte. Auch Politi-

ker wie Bundeskanzler Olaf Scholz fordern eine Reform des Rats, die Staaten aus Afrika, Lateinamerika und Asien zu mehr Einfluss verhel-fen soll.

## Welche Rolle spielen sie im Nahostkonflikt?

Generalversammlung und Sicherheitsrat haben mehrere Resolutionen verabschiedet, etwa zu Hilfslieferungen, der humanitären Lage, Feuerpausen und Waffenruhen. Gestritten wird dabei um die genaue Formulierung: Eine Resolution der Generalversammlung forderte Ende 2023 einen Waffenstillstand, ohne den Terror der Hamas zu verurteilen. Im Sicherheitsrat blockierten die USA lange Resolutionen, weil sie die Position Israels nicht ausreichend berücksichtigt sahen. Russland und China blockierten wiederum einen Entwurf der USA. Im März verlangte der Sicherheitsrat eine sofortige Waffenruhe im Gazastreifen während des Fastenmonats Ramadan und die Freilassung aller Geiseln. Die USA und Südkorea bezeichneten den Beschluss jedoch als nicht bindend, weil das Wort „entscheiden“ nicht im Text vorkam.



## Mehr zum Thema:

- Zur Rolle der UN als Friedensmacht: [tinyurl.com/UN-Frieden](https://tinyurl.com/UN-Frieden)
- Analyse der Resolutionen zum Krieg in Gaza: [tinyurl.com/Resolutionen-Gaza](https://tinyurl.com/Resolutionen-Gaza)
- Zum Aufbau der UN: [tinyurl.com/Stuktur-UN](https://tinyurl.com/Stuktur-UN)



# NÄCHSTEN MONAT IN JS

## Ahrtal: Traumatisiert nach dem Einsatz

Familie: Kommandantin  
in Elternzeit

Liebe: Zoff ums Geld

Fotos: Zino Peterrek

## FERNANDEZ GEGEN DEN STRICH



## JS-MAGAZIN FÜRS SMARTPHONE

# JS

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