

JS

DAS EVANGELISCHE MAGAZIN
FÜR JUNGE SOLDATEN UND SOLDATINNEN

Nr. 7
2024

Kein Spagat
Kommandantin
über Elternzeit

**Geld und
Liebe**
Tipps für Paare

DIE FLUT IM KOPF

Sein Einsatz im Ahrtal hat ihn schwer
traumatisiert. Jetzt fürchtet er, aus der
Bundeswehr entlassen zu werden

ZU GEMINNEN
Switch-
Konsole



Geschädigt im Inneren

Schon der Geruch von Regen reicht manchmal aus. Dann kommen bei Stabsunteroffizier Kevin wieder die Bilder von damals hoch: Wie er 2021 nach der Flut im Ahrtal beim Aufräumen half, dort Leid und Tod erlebte. Der Einsatz im Rahmen der Amtshilfe hat ihn schwer traumatisiert, Psychiater der Bundeswehr haben das bestätigt. Trotzdem fürchtet Kevin, entlassen zu werden. Weil er oft krank ist, aber nicht als Einsatzgeschädigter anerkannt wird und die Schutzfrist bei ihm nicht greift (Seite 8).

Als einsatzgeschädigt gelten bislang nur Soldaten und Soldatinnen, die im Auslandseinsatz zu Schaden kamen. Das ist nicht mehr nachvollziehbar. Kevin ist kein Einzelfall. Einsätze bei Naturkatastrophen im Inland – die mit dem Klimawandel häufiger auftreten werden – können genauso Spuren hinterlassen. Und auch bei Übungen können Soldaten körperlich und seelisch verletzt werden, etwa bei Unfällen. Sie alle verdienen die gleiche maximale Hilfe und Absicherung. Höchste Zeit, dass Bundeswehr und Politik die gesetzlichen Regeln anpassen – und den Betroffenen zuhören!

AUS DER REDAKTION

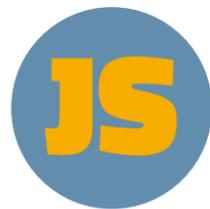


Nur durch Zufall hat JS von Kevin erfahren, der seit seinem Einsatz im Ahrtal vor drei Jahren an einer PTBS leidet. Ein Kamerad erzählte JS-Redakteur **Constantin Lummitsch** während einer Übung von Kevins Schicksal. Und vermittelte den Kontakt. Lummitsch besuchte ihn zu Hause und in der Klinik, um seine Geschichte aufzuschreiben, und fragte bei beteiligten Einheiten nach Soldaten mit ähnlichen Erfahrungen.



Journalistin **Lucia de Paulis** mag nautische Themen, wird aber schnell seekrank. Für JS hat sie eine der ersten Kommandantinnen der Marine interviewt (Seite 14). Deren Rat „Mutig sein!“ hat sie beherzigt und ist kurz drauf mehrere Tage auf einer Fregatte mitgefahren.

FOLGT UNS AUF INSTAGRAM: jsmagazin



Sebastian Drescher,
LEITENDER
REDAKTEUR



INHALT



8

Die Flut im Kopf
Ein Soldat leidet unter den Folgen seines Einsatzes im Ahrtal



14

Kein Spagat
Eine Kommandantin in Elternzeit



Fotos: Tim Wegner (2) / Ivo Corrá / Zino Peterek / Privat / Getty Images
Cover: Constantin Lummitsch

LEBEN

- 20 MAGAZIN**
- 22 MEINS, DEINS, UNSER**
In Beziehungen richtig über Geld sprechen
- 26 FIT FÜR DEN GOTTESDIENST**
Fachbegriffe erklärt
- 28 „ALS HÄTTE ICH FLÜGEL“**
Ein Breakdancer über seinen Sport

22

Geld und Liebe
Tipps für Paare, wie sich Streit vermeiden lässt

- 30 RÄTSEL**
Nintendo Switch zu gewinnen! Plus Sudoku, Impressum

SEELSORGE

- 31 TERMINE**
Rüstzeiten für Paare, Segelflieger, Läufer; Personalmeldungen
- 32 GESTÄRKT IN ERNSTER LAGE**
Die Gesamtkonferenz der Militärseelsorge
- 34 WAS IHR WOLLT**
Die JS-Lieblingsliste, diesmal aus Frankenberg
- 35 WISSEN**
Amtshilfe
- 36 VORSCHAU, CARTOON**



ABGERUTSCHT

Rekruten der US-Marineakademie in Annapolis beim Versuch, auf das Herndon-Monument zu klettern. Der sieben Meter hohe, mit Schmalz eingefettete Obelisk lässt sich nur mit Teamwork bezwingen. In diesem Jahr benötigten die Rekruten dafür über zwei Stunden.

Foto: Picture Alliance, Reuters, Kevin Lamarque



Die Wehrpflicht bleibt Thema. Mitte Juni hat Verteidigungsminister Pistorius ein neues Modell vorgestellt. Demnach sollen alle jungen Männer und Frauen eines Jahrgangs einen Fragebogen erhalten. Männer sind verpflichtet, ihn zu beantworten. Rund 40000 Kandidaten könnten zur Musterung bestellt werden. Ab 2025 sollen zusätzlich zu den Freiwillig Wehrdienstleistenden weitere 5000 Soldaten ausgebildet werden. Mit dem Aufbau neuer Ausbildungsstrukturen soll die Zahl steigen. Die Ausgewählten leisten einen Grundwehrdienst von sechs Monaten, der auf bis zu 17 Monate verlängert werden kann. Eine allgemeine Dienstpflicht und eine Wehrpflicht für Frauen sind derzeit nicht vorgesehen.

FÖRMICHE ANERKENNUNG



Im Juni sprach der ukrainische Präsident im Bundestag – und große Teile der AfD-Abgeordneten und der Partei BSW **blieben der Rede fern.** Aus Protest. Weil Selenskyj „Kriegspräsident“ und „Kriegstreiber“ sei. Das macht den Angegriffenen nicht nur zum Angreifer, sondern ist schlicht kindisch, respektlos und unanständig. Eine Förmliche Anerkennung für alle Soldaten, die Politiker bei jedem Standortbesuch professionell-höflich empfangen, auch wenn sie **nicht deren politische Meinung teilen.**

Fotos: Getty Images, Sean Gallup / Archiv / Getty Images, Michele Tantussi / Getty Images, Global Images Ukraine, Serhii Mykhachuk / JS-Screenshot



Keine Eskalation, kein Durchbruch

Was der Einsatz deutscher Waffen gegen Ziele in Russland bedeutet

Um sich besser verteidigen zu können, darf die Ukraine seit Mitte Mai auch mit deutschen Waffen auf Ziele in Russland schießen. Allerdings nur zur Abwehr von Angriffen auf die Großstadt Charkiw nahe der Grenze zu Russland. Großbritannien, Frankreich und die USA hatten dies zuvor ebenfalls erlaubt.

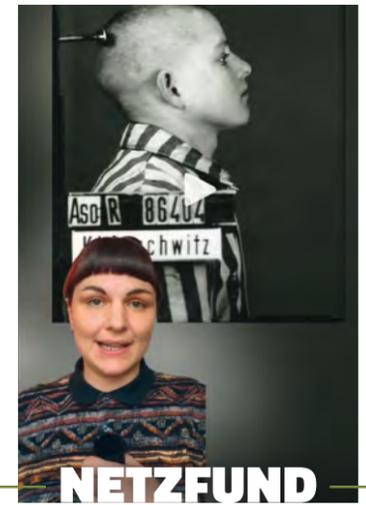
Zum Einsatz könnten von Deutschland gelieferte Panzerhaubitzen 2000, MARS-II-Raketenwerfer sowie Patriots kommen.

Das Völkerrecht erlaubt es angegriffenen Staaten, sich auch auf fremdem Territorium zu verteidigen. Eine weitere Eskalation sehen Experten in diesem Schritt nicht. Drohungen aus Russland, etwa mit

Nuklearwaffen, habe es in den vergangenen zwei Jahren immer wieder gegeben, sagte die Friedensforscherin Nicole Deitelhoff im „Deutschlandfunk“. Der jetzt erlaubte Einsatz westlicher Waffen könnte zur Stabilisierung der Frontlinie beitragen, sei aber kein „Gamechanger“.

Andere Experten sehen das ähnlich. Die Ukraine könnte nun leichter russische Flugfelder oder Sammelpunkte der Landstreitkräfte beschießen, um die Zahl der Angriffe auf die eigene Zivilbevölkerung zu verringern, erklärte der Politikwissenschaftler Frank Sauer gegenüber der „Deutschen Welle“. Ein Durchbruch im Kriegsverlauf sei dies aber nicht.

Angriff zur Abwehr: HIMARS-Raketenwerfer an der Front



Keine Erinnerungskultur, sondern sachliche Aufklärung über die Verbrechen der Nationalsozialisten: Das vermittelt Susanne Siegert in ihrem gleichnamigen Kanal auf Instagram und Tiktok. Ihre Videos drehen sich um Konzentrationslager, rechtsextreme Symbole wie die Lebensrunne oder die Frage, was der Begriff „asozial“ mit den Nazis zu tun hat. Folgen! [tiktok.com/@keine.erinnerungskultur](https://www.tiktok.com/@keine.erinnerungskultur)

FRAG DEN PFARRER!

Konflikt mit den Eltern

Ich bin FWDler, 19 Jahre alt und seit einem Jahr bei der Bundeswehr. Nun will ich meinen Dienst auf SaZ 4 verlängern, weil es mir gut gefällt als Soldat. Meine Eltern können das nicht nachvollziehen.

Sie meinen, ich solle lieber eine zivile Berufsausbildung machen. Wie kann ich diesen Streit entschärfen?



GUNTHER WIENDL, Neuburg / Donau

Du möchtest deinen Weg gerne im Einverständnis mit deinen Eltern gehen. Das ist schön. Gleichzeitig ist es dir wichtig, deine eigene Entscheidung zu treffen. Hilfreich ist, wenn du dich gut vorbereitest und ohne Groll in das Gespräch gehst. Vielleicht kannst du deine Eltern zum Essen einladen oder ihnen einen Cocktail mixen...

Ein paar Gedanken und Gesprächsanfänge, mit denen du in die richtige Stimmung kommst: Was ich mit euch besprechen will, ist nicht einfach – für mich nicht und

für euch nicht. / Ich bin euch total dankbar für alles, was ihr mir ermöglicht habt. / Ich kann verstehen, dass ihr Angst um mich habt. Ich hab auch manchmal Angst, aber ich spüre, dass das der richtige Weg für mich ist. / Ich würde mich freuen, wenn ich trotzdem immer nach Hause kommen darf.

Wenn deine Eltern antworten, dann versuche, keine Gegenargumente zu bringen, sondern einfach nur zuzuhören und ihre Sorgen zu verstehen. Du bist trotzdem frei, deinen eigenen Weg zu gehen.

ZAHL DES MONATS

120

Millionen Menschen waren im Mai **weltweit auf der Flucht**, vor allem vor Krieg und Gewalt. Mehr als die Hälfte lebt als Vertriebene im eigenen Land.

Kein Schutz für Kevin

Ein Soldat half bei der Flutkatastrophe im Ahrtal, erlebte Furchtbares und leidet seitdem an einer PTBS. Jetzt könnte er entlassen werden, weil er nicht als Einsatzgeschädigter gilt



Stabsunteroffizier Kevin entspannt sich etwas, wenn er mit seinem Hund im Wald spazieren geht

Kevin muss immer noch weinen, wenn ihn ein heftiger Regenschauer überrascht. Er ist 34, Stabsunteroffizier, ein großer Mann mit kurz rasierem Haar und langem schwarzen Bart. Vor Kurzem hatte er sich getraut, das Haus zu verlassen, und war mit dem Auto einkaufen gefahren, als es anfang zu schütten, erzählt er. Der Regen prasselte auf die Scheiben, trommelte auf das Blech und dann kamen die Flashbacks vom Ahrtal, Bilder von zerstörten Häusern, von überschwemmten Straßen und von der toten Frau, die er nicht mehr vergessen kann.

Kevins Einheit, die Luftlandepionierkompanie 260, rückte am Morgen des 15. Juli 2021 in Bad Neuenahr-Ahrweiler an. Er erinnert sich an das Hochwasser, an den Geruch von Feuchtigkeit im Sommer, sagt er. Zwischen dem 14. und dem 15. Juli waren im Ahrtal 100 bis 150 Liter Regen pro Quadratmeter gefallen, berechnete der Deutsche Wetterdienst – wesentlich mehr Regen als sonst durchschnittlich im ganzen Monat Juli. Das Hochwasser verwüstete Dörfer und Städte. Im Ahrtal starben 135 Menschen, 69 davon

in Bad Neuenahr-Ahrweiler. Die Luftlandepioniere räumten dort mit ihren Fahrzeugen Schutt weg, pumpten Wasser aus Kellern und stießen auf Leichen.

Kevin ist Zeitsoldat und hat durch seinen Einsatz im Ahrtal eine posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) bekommen. Er leidet unter Panikattacken, Unruhe, Depressionen, Versagensängsten, Zwangsstörungen, Lustlosigkeit, Kaufräuschen, einem starken Drang nach Alkohol und Zigaretten, Albträumen, Flashbacks, Angst vor Menschenmassen, Sirenen und Regen, diagnostiziert seine Bundeswehr-Psychiaterin. „Mein Leben ist die Hölle“, sagt er.

Er fällt oft aus

Hätte er seine Belastungsstörung im Auslandseinsatz bekommen, wäre das besser gewesen, sagt er. Dann wäre er ein Einsatzgeschädigter und würde von einem umfangreichen Schutzschirm profitieren, den die Bundeswehr für an Körper und Psyche erkrankte Soldaten und Soldatinnen aufgespannt hat. Dazu gehört neben Entschädigungszahlungen auch eine fünfjährige Schutzfrist, die auf insgesamt acht Jahre verlängert werden kann. Die verbietet eine Entlassung und soll den

Soldaten Zeit zur Genesung geben. Einsatzgeschädigte, die auf begrenzte Zeit Soldat sind, können zudem leichter Berufssoldat werden und sind dann bis zum Pensionseintritt abgesichert.

Doch wer wie Kevin während des Dienstes im Inland erkrankt, gilt laut Einsatzversorgungsgesetz nicht als Einsatzgeschädigter. Er könnte entlassen werden, wenn er zu oft wegen seiner Krankheit ausfällt oder seine Aufgaben nicht mehr erfüllt. Was bei ihm oft der Fall ist. Ein Sachbearbeiter vom Personalamt der Bundeswehr habe ihm schon mit einem Dienstunfähigkeitsverfahren gedroht, das zur frühzeitigen Entlassung führen kann, erzählt er. „Wenn die mir meine Uniform wegnehmen, habe ich gar nichts mehr“, sagt er. Immerhin hat die Bundeswehr seine PTBS als Wehrdienstbeschädigung anerkannt und zahlt ihm deshalb 224 Euro pro Monat (siehe Seite 17). Für Kevin ein schwacher Trost. „Ich will, dass ich als Einsatzgeschädigter anerkannt werde, auch wenn es nicht im Auslandseinsatz passiert ist“, sagt er.

Kevin lebt mit seiner Frau Simone in einem kleinen Haus in der Pfalz, zwischen Wald und Weinbergen. Simone ist 34, eine Frau mit sehr blauen Augen,

ausrasierten Schläfen und pinkfarbenem Schopf. Sie arbeitet als Krankenschwester auf einer Intensivstation, Krankheit und Tod sind ihr vertraut und seit der Flut im Ahrtal auch das Leben mit einem gebrochenen Mann. „Es ist manchmal schwierig für mich. Auf der Arbeit kümmere ich mich um Patienten – und zu Hause geht es weiter“, sagt sie. Kevin hat von seiner Bundeswehrpsychologin Medikamente verschrieben bekommen: Trimipramin dämpft die Depression, Promethazinhydrochlorid beruhigt und Dominal forte lässt ihn einschlafen. „Viel bringt es nicht“, sagt er. „Doch, etwas schon“, sagt sie. „Aber Kevin hängt jetzt wie ein Schluck Wasser rum. Die Medikamente sind schon heftig. Irgendwann muss er davon wieder runter.“

Sein Lotse ist Tag und Nacht erreichbar

Heute ist Kevins Kamerad Thomas vorbeigekommen. Thomas ist Lotse. Das sind ehrenamtliche Betreuer, die sich um traumatisierte Soldaten kümmern, beim Ausfüllen von Anträgen helfen oder einen zum Psychologen begleiten. Wenn es Kevin schlecht geht, ruft er Thomas an. Auch nachts. Der Lotse hat selbst eine PTBS. „Aus Afghanistan“, sagt er. Thomas soll das Gespräch stoppen, falls sich Kevin überfordert fühlt. „Wenn man über das Trauma redet, kann es plötzlich wieder hochkommen“, sagt Thomas.

Wenn Simone von Kevins Kaufsucht redet, fängt sie manchmal an zu lachen. Es ist ein verzweifertes Lachen. Kevin hat Tausende Euro verpulvert, viele kleine Bestellungen bei Ebay oder Amazon. Es dauerte, bis die Kaufsucht aufgeflog, denn Kevin kümmerte sich in der Ehe um die Bankgeschäfte. Was Simone besonders verletzte: Er überzog dafür heimlich die gemeinsame Kreditkarte, die eigentlich nur für Notfälle gedacht war. Als der Dispo ausgereizt war, rief die Bank bei Simone an. „Ich

kündigte die Kreditkarte, zahlte die Schulden zurück“, sagt sie. Seitdem machen sie alle Bankgeschäfte gemeinsam. Simone erinnert sich gerne an ihre erste Begegnung mit Kevin. Es war auf dem Weihnachtsmarkt. „Er hat Kinderpunsch getrunken und ich Glühwein, er war ein ruhiger Typ und etwas schüchtern, aber da war was zwischen uns, von Anfang an“, sagt sie und lächelt, als wolle sie ihm Mut machen, wieder glücklich zu sein. Aber Kevins Gesicht sieht wie versteinert aus. „Ich bin gefühllos. Ich spüre gar nichts mehr“, sagt er.

Kevin's Frau Simone organisiert fast alles für ihn. Wenn es ihr nicht gut geht, erinnert sie sich an die schöne Anfangszeit ihrer Beziehung



Lotse Thomas (rechts) unterstützt Kevin



Fotos: Constantin Lummitsch (5) / Zino Peterek (3) / Bundeswehr (2) / Andi Günther / Privat

„Ich habe Hunderte E-Mails geschrieben, stundenlang mit der Bundeswehr telefoniert, aber die haben mir immer das Gefühl gegeben, als wäre ich ein Dummchen, das nicht kapiert, wie es beim Bund läuft“

Auch andere Soldaten sind betroffen

Mehr als 2000 Soldaten halfen im Ahrtal. Wie viele von ihnen sind traumatisiert, haben psychologische Hilfe in Anspruch genommen oder leiden an einer PTBS, so wie Kevin? Die Bundeswehr weiß es nicht, dazu lägen keine Zahlen vor, schreibt das Verteidigungsministerium auf Anfrage von JS. Fragt man bei den Bundeswehrkrankenhäusern nach, bekommt man dieselbe Antwort.

Eine Ärztin möchte sich auf Nachfrage doch äußern: Oberfeldärztin Monika Göhlmann, die am Zentralkrankenhaus der Bundeswehr in Koblenz die psychiatrische Ambulanz leitet. Sie hat fünf Soldaten persönlich behandelt, die im Ahrtal eingesetzt worden waren, erzählt sie am Telefon. Alle haben eine PTBS. „Einem geht es wieder gut. Einem anderen sehr schlecht. Jeder Fall ist anders“, sagt sie. „Wie viele schwersttraumatisierte Soldaten aus dem Ahrtal in unserem Krankenhaus behandelt wurden, kann ich nur schätzen. Wir führen dazu keine Listen. Aber es waren bestimmt zehn bis zwanzig Patienten.“ Erst heute habe sie einen weiteren Fall übernommen. PTBS. Ahrtal. „Es kann gut sein, dass bei manchen die Traumata erst jetzt hochkommen, obwohl es schon drei Jahre zurückliegt“, sagt Göhlmann. Sie be-

komme mit, dass die meisten dieser Patienten an ihrem Standort gut aufgefangen würden. Aber es gäbe leider Ausnahmen. Vorgesetzte, die wenig Verständnis zeigen würden.

JS hat sich bei anderen Soldaten umgehört, die im Ahrtal im Einsatz waren. Ein Notfallsanitäter vom Sanitätsregiment 2 hat den Umgang mit Toten und Traumatisierten gut verkräftet, sagt er. Er berichtet von Einsatznachbereitungsseminaren, auf denen die Soldaten mit Seelsorgern und Therapeuten redeten. „Trotzdem haben leider auch einige wenige Kameraden die Katastrophe nicht so gut verarbeitet und brauchten psychologische Hilfe“, sagt er.

Kevin erzählt, wie er am Abend des 15. Juli mit seinen Kameraden der Luftlandepioniere im Ahrtal ankommt. Die Bundeswehr hat ihn auf den Kampf vorbereitet, aber nicht auf das, was ihn die nächsten Tage erwartet.

Ihr Nachtlager ist eine Turnhalle. Kevin ist für die Versorgung der Einheit mit Getränken zuständig, kauft dafür Cola, Wasser und Energydrinks ein. Gar nicht so einfach, bei leergekauften Supermärkten und überfluteten Straßen

Dann ging das Aufräumen los. Er erzählt vom Friedhof, von Knochen und Schädeln, die vom Wasser an die Oberfläche geschwemmt wurden. Von Men-

schen, die ihre Liebsten verloren hatten und weinten. Von der Sommerhitze und vom Verwesungsgeruch.

Es passierte an seinem Geburtstag

Kevin erzählt von dem Tag, der sein bisheriges Leben zum Einstürzen brachte. Es war der 19. Juli, sein fünfter Tag im Ahrtal – und sein 32. Geburtstag. Es war heiß, der Schlamm trocknete und der Gestank wurde schlimmer, sagt er. Seine Einheit räumte Schutt von den Straßen, stieß unter den Trümmern auf eine Leiche. Er sollte sich zwar nur um die Verpflegung der Einheit kümmern, aber als die Kameraden Hilfe beim Graben brauchten, meldete sich Kevin,



Betreut Soldaten, die im Ahrtal waren: Oberfeldärztin Monika Göhlmann vom BW-Krankenhaus in Koblenz

ohne lange nachzudenken. Dann fanden sie im Fluss eine tote Frau. Sanitäter steckten sie in einen Leichensack aus Plastik. Kevin und ein paar andere Männer hoben sie auf eine Trage, als der Sack riss. „Ihr von der Hitze aufgedunsener Leichnam stank entsetzlich. Sie hatte wohl die ganze Zeit im Wasser gelegen. Ihr Kopf sackte in meine Arme. Ich sah in ihre milchigen Augen. Die kann ich nicht mehr vergessen.“

Als die Tote weg war, fing er an zu weinen und rannte davon. „Ich konnte nicht mehr“, sagt er.

Als er wieder zurückgekommen war, erwartete ihn der Kompaniechef mit einem Truppenpsychologiefeldweibel. Der redete kurz mit Kevin und versprach, immer für ihn ansprechbar zu sein, wenn er Hilfe bräuchte. Der Feldweibel fragte, ob er Suizidgedanken habe, was Kevin verneinte. „Ein Jahr später schrieb ich ihm, dass es mir schlecht geht. Er hat nie geantwortet“, sagt Kevin.

Weil es Kevins Geburtstag war, fuhr sein Kompaniechef mit ihm zu Burger King, spendierte ihm einen Milchshake, wollte ihn aufheitern. „Aber ich war vollkommen fertig, konnte kaum reden“, sagt Kevin. Der Kompaniechef vermittelte ein Gespräch mit einem Militärpfarrer. Der riet, Kevin solle sich erst mal erholen. Der Chef schickte Kevin nach Hause.

„Seitdem war er ein anderer Mann. Abwesend. Zurückgezogen.“



Kevin erhielt die Einsatzmedaille „Fluthilfe 2021“



„Verkräften wir das?“

Militärpfarrer **Jörg Baruth, 63**, aus Daun hat Soldaten im Ahrtal begleitet

Ich war vom ersten Tag an als Seelsorger im Ahrtal und begleitete Soldaten des Bataillons Elektronische Kampfführung 931. Unser Basislager war in Bad Neuenahr-Ahrweiler. Ich habe vorrangig Soldaten begleitet, die für den Transport der Leichen in schwarzen Säcken eingesetzt waren. Zehn Tage war ich dort und packte mit an, auch beim Bergen einer Leiche. Zu dritt trugen wir einen Toten im Leichensack weg. Keiner von uns hatte jemals zuvor einen Verstorbenen transportiert. „Verkräften wir das und wie werden wir reagieren?“, das haben wir uns vorher

Gereizt“, sagt Simone. In den nächsten Monaten habe sich sein Zustand verschlechtert. Auf ihr Drängen ging er zum Truppenarzt, bekam Sitzungen bei einer Psychologin verschrieben. Doch nach fünf Terminen ging er nicht mehr hin, sein Personalfeldweibel habe ihm davon abgeraten, um den Laufbahnwechsel zum Unteroffizier nicht zu gefährden, erzählt er.

Ein Fehler. Kevin versank in einem Strudel aus Ängsten, Scham und Depressionen. Wegen seines Laufbahnwechsels wurde er an die tschechische Grenze versetzt, litt an der Distanz zu Simone. Die Kameraden hätten seine Probleme nicht ernst genommen, ein Vorgesetzter habe ihn vor allen ausgelacht, wenn er von seinen Yogaübungen erzählte, die ihm beim Entspannen helfen.

Am Wochenende fährt er nach Hause. Dort bricht er zusammen. Er bekommt eine Überweisung in eine psychiatrische Klinik in Saarbrücken. Nach vier Wochen bricht

schon gefragt. Wir hatten Respekt vor der Aufgabe. Aber es war wichtig, darüber zu reden. Wenn man seine Ängste ausspricht, sind sie schon mal halb gebannt. Als wir den Toten in dem Sack anhoben, war das schon merkwürdig. Du spürst, dass es ein Mensch ist – und kein Sack Kartoffeln.

Der Einsatz im Ahrtal war belastend. Ich habe danach öfter vom Ahrtal geträumt, Bilder und der Gestank haben mich lange verfolgt. Aber heute belastet es mich nicht mehr. Und auch die zwei anderen Soldaten haben den Einsatz gut verkräftet.

er die Therapie ab. Aber erst, nachdem seine Truppenärztin ihm dazu ausdrücklich geraten habe, sagt Simone. Im Entlassungsbrief steht, dass er „gewissenhaft und zuverlässig“ an den Sitzungen teilgenommen habe. Aber er habe sich von zu vielen Dingen triggern lassen, die ihm den Aufenthalt unerträglich machten: vom Zimmergenossen, der sich ständig selbst verletzte, vom Geschrei der nahen Kinderstation, vom Geruch des Krankenhausteichs.

Harte Ansage vom Vorgesetzten

Die Ärzte in der Klinik diagnostizieren eine PTBS. Die wird kurz darauf in einem Bundeswehrkrankenhaus bestätigt. In der neuen Einheit habe das keinen interessiert, er fühlte sich unverstanden und gemobbt. Der Vorgesetzte sagte zu ihm: „Du hast ein Jahr, um auf dein Leben klarzukommen“, und ihm mit dem Personalamt gedroht.

Zu seinem Glück wurde Kevin wieder versetzt. Nach Zweibrücken, wo er bis heute im Stab des

Fallschirmjägerregiments 26 dient. Hier fühlt er sich wohl, die Vorgesetzten würden ihn fair behandeln und seine Erkrankung ernst nehmen. Doch psychisch stürzt er immer tiefer ab, wird oft krankgeschrieben. Mit runtergelassenen Rollos verkriecht er sich tagsüber im Bett, schweigt, raucht und trinkt zu viel. Simone kommt gar nicht mehr an ihn ran. „Sie hat mich dann vor die Wahl gestellt: stationäre Therapie – oder Scheidung“, sagt er. Doch er ist nicht mehr in der Lage, sich um einen Klinikplatz zu kümmern. Simone übernimmt das.

Lange Zeit kaum Hilfe

Für PTBS-Patienten fährt die Bundeswehr ein umfangreiches Betreuungsangebot auf. Wer Probleme hat, muss nur eine Hotline anrufen. Dort wird Hilfe vermittelt. Als Simone dort anruft, wird sie gefragt, ob ihr Mann einsatzgeschädigt sei. Als sie verneint, beendet die andere Seite abrupt das Gespräch, erzählt sie. Sie wendet sich an die Bundeswehr, an Kliniken, sie schreiben an die Wehrbeauftragte. Doch es tut sich nichts. Die Bundeswehrkrankenhäuser seien voll, zivile Kliniken wollen ihn nicht aufnehmen. „Ich habe Hunderte E-Mails geschrieben, stundenlang mit der Bundeswehr telefoniert, aber die haben mir immer das Gefühl gegeben, als wäre ich ein Dummchen, das nicht kapiert, wie es beim Bund läuft“, sagt sie. Jetzt ist Kevin für eine stationäre Therapie bereit, aber niemand will ihn nehmen.

Seine Krankenakte ist voller trauriger Geschichten. Viele davon sind zu intim, um veröffentlicht zu werden. Aber sie zeigen, dass er ein sensibler Mann ist. Der sich traut, zu weinen und Schwäche zu zeigen.

Am Abend nach dem langen Interview bekommt Kevin einen Zusammenbruch. Simone steckt ihn ins Auto, sie klappern drei psychiatrische Kliniken ab, erst die letzte nimmt ihn auf.



Nach der Flut im Ahrtal half die Bundeswehr beim provisorischen Brückenbau, bei Räumarbeiten und auch beim Bergen der Leichen



Ein Besuch in der Klinik, zwei Wochen später. Ob ihn das Interview retraumatisiert hat? „Nein“, sagt Kevin, „es war wichtig, mir einzugestehen, dass ich krank bin. Das ich Hilfe brauche.“

Kevin holt einen silbernen glänzenden Orden mit schwarz-rot-goldenem Band aus seiner Tasche. „Dank und Anerkennung“ steht auf der einen der Münze, „Fluthilfe 2021“ auf der anderen Seite. In der zugehörigen Urkunde heißt es: „Im Namen der Bundesrepublik Deutschland verleihe ich Ihnen für besonders aufopferungsvolle Hilfe bei der Rettung von Menschenleben, Abwehr von Gefahren und der Beseitigung von Schäden anlässlich der Hochwasserereignisse im Juli 2021 die Einsatzmedaille ‚Fluthilfe 2021‘. Der Bundesminister für Verteidigung.“ Kevin packt den Orden schnell wieder weg. „Ich würde dieses Stück Blech am liebsten wegschmeißen, es macht mich



wütend“, sagt er, „denn warum verleiht der Verteidigungsminister Einsatzmedaillen, wenn wir doch angeblich gar nicht in einem Einsatz waren?“

Nach weiteren Wochen überweist ihn die Bundeswehr in eine nahe Klinik, die sich auf PTBS spezialisiert hat. Kevin darf abends und an den Wochenenden nach Hause, wenn er will. Er nimmt an den Sitzungen teil, lernt Achtsamkeitsübungen, schreibt er. Für sechs Wochen wird er hierbleiben. Er will es durchziehen. Ein Anfang.

Constantin Lummitsch



Das Minenjagdboot „Homburg“: Anna Prehn hat das Kriegsschiff als Kommandantin geführt

In Zivil: Prehn in ihrer Heimatstadt Hamburg



Ich werde nicht pendeln, nicht umziehen, nicht zur See fahren oder an Einsätzen teilnehmen. Ich steige in Teilzeit ein. Mein Sohn hat jetzt Vorrang. Auch weil ich seit einiger Zeit alleinerziehend bin und Eltern beziehungsweise Großeltern nicht vor Ort sind.

Es ist leider immer noch eine Frage, die eher Frauen gestellt bekommen. Trotzdem: Möchten Sie als Mutter zu einem späteren Zeitpunkt wieder zur See fahren?

Meine Kommandantenverwendung auf einem Minenjagdboot war die höchste seegehende Führungsrolle für meine Laufbahn. Eine Fregatte oder Korvette darf ich nicht führen. Möglich wäre eine Verwendung als Kommandeurin in der Führung eines Verbandes aus mehreren Booten. Das steht aber nicht im Raum, weil wir nur noch ein Geschwader haben und viele andere vor mir auf der Warteliste stehen. Die Frage, zur See zu fahren und Mama zu sein, ist bei mir also nicht akut. Aber wir haben bei der Marine viele Frauen, die genau das machen und es mit der Unterstützung ihrer Familien gut vereinbaren können.

Wie funktioniert in solchen Fällen die Kommunikation nach Hause?

Da haben wir zum Glück aufgeholt. Man ist heute nicht mehr aus der Welt, wenn man zur See fährt. Die Kommunikation nach Hause ist ein wichtiger Aspekt, wenn wir junge Menschen gewinnen wollen. Ziel ist es, dass sie ihre Familien möglichst täglich erreichen können, am besten auch über eine Art Messenger. Das ist inzwischen an Bord fast aller Einheiten möglich.

Einschränkungen gibt es natürlich in sicherheitsrelevanten Situationen. Da werden die Handys eingesperrt, weil wir davon ausgehen müssen, dass wir nicht allein sind, wie jetzt im Ostseeraum.

Ende des Jahres treten Sie Ihren Dienst an der Führungsakademie der Bundeswehr in Hamburg an. Was raten Sie jungen Frauen, die eine Führungsposition bei der Bundeswehr anstreben?

Mutig sein! Und trotzdem auf das Bauchgefühl hören und wenn etwas nicht passt, darüber sprechen. Ich habe mir oft Rat geholt und das nicht nur von anderen Frauen, sondern natürlich auch von Männern. Denn als ich anfang, gab es keine oder nur vereinzelt Frauen in den Positionen, die ich besetzt habe. Wichtig ist auch, flexibel auf Situationen zu reagieren. Während meines UNIFIL-Einsatzes im Libanon habe ich zum Beispiel spontan entschieden, einen Mann zu Gesprächen mitzunehmen, falls die Gesprächspartner eine Frau nicht akzeptieren würden. Das war aber nicht der Fall. In anderen Ländern hatte ich als Frau gar keine Probleme. Ich habe das Gefühl, dass die großen Herausforderungen für Frauen bei der Bundeswehr eher aus den eigenen Reihen kommen.

„Mutig sein!“

Fregattenkapitän Anna Prehn hat bei der Bundeswehr Karriere gemacht, jetzt ist sie für zwei Jahre in Elternzeit. Im Interview sagt sie, was sie jungen Soldatinnen empfiehlt, wie die Marine mehr Frauen gewinnen könnte und wo sie in Sachen Gleichberechtigung noch Probleme sieht

JS-Magazin: Frau Prehn, Sie waren in vielen Verwendungen eine der ersten Frauen, in anderen sogar die erste Soldatin überhaupt. Sehen Sie sich als Vorbild?

Anna Prehn: Eher als Wegbereiterin. Ich selbst hatte Frauen und Männer als Vorbilder. Der Führungsstil, den man sich abschaut, ist nicht unbedingt geschlechtsspezifisch. Es geht eher darum: Wie möchte ich auftreten, wie möchte ich wirken?

Wie wichtig sind Mentorinnen für Sie?

An Bord der Minenjagdboote war ich von rund 50 Personen oft die einzige Frau. Andere Male waren wir zwei, drei oder maximal fünf Frauen auf dem Boot. Es

ist wichtig, dass man überhaupt jemanden hat, mit dem man Dinge besprechen und auch mal Dampf ablassen kann, egal welches Geschlecht.

Wie haben Sie vor Ihrer Elternzeit Familienleben und Dienst unter einen Hut gebracht?

Bis ich Mutter wurde, war bei mir die Familie meist nachrangig. Das muss man einfach so sagen. Aber als mein Sohn geboren wurde, habe ich mich für eine lange Elternzeit entschieden. Den berühmten Spagat wollte ich nicht machen. Wenn ich im September wieder in den Dienst einsteige, war ich mehr als zwei Jahre komplett raus. Solange mein Sohn noch so jung ist, ist für mich klar, dass ich von Hamburg aus arbeite.

„Leider habe ich es auch erlebt, dass Vorgesetzte meine Führungskompetenz infrage gestellt haben“



Fregattenkapitän **ANNA PREHN, 40**, ist seit 2002 bei der Bundeswehr. 2016 leitete sie als erste Frau das Ausbildungskommando der UNIFIL-Mission im Libanon. Im selben Jahr wurde sie als dritte Frau überhaupt bei der Marine Kommandantin. Vor ihrer Elternzeit leitete sie den Studienfachbereich A an der Helmut-Schmidt-Universität der Bundeswehr in Hamburg.

Was meinen Sie damit konkret?

Zum Beispiel, wenn der Vorgänger die Übergabe einer Aufgabe nicht gut vorbereitet hat. Leider habe ich es auch erlebt, dass Vorgesetzte meine Führungskompetenz infrage gestellt haben, auch nach meiner erfolgreichen Verwendung als Kommandantin eines Kriegsschiffes. Die Begründung dafür konnte ich nicht nachvollziehen. Einmal hieß es, ich würde mich zu selten an Pausengesprächen beteiligen. Aber ich habe mich wegen so etwas nicht verbiegen lassen, auch weil das Feedback von Gleichgestellten und vor allem vonseiten des mir anvertrauten Personals meistens sehr positiv ausfiel.

Manche Soldatinnen sagen, sie haben das Gefühl, alles doppelt so gut machen zu müssen wie ihre männlichen Kollegen. War das bei Ihnen auch so?

Ja, ich hatte dieses Gefühl und spürte auch oft viele neugierige Blicke. Damit konnte ich im Laufe der Zeit immer besser umgehen. Um beim Beispiel des Libanons zu bleiben: Ich war die erste Frau, die das Ausbildungskommando geleitet hat, und habe vor Ort noch eine Schippe Selbstbewusstsein draufgelegt. Mit jedem Jahr Erfahrung und mit jedem Rückschlag, den ich einstecke, werde ich lockerer und souveräner. Es ist wichtig, sich selbst treu zu bleiben und keine Masken aufzusetzen, weil man meint, damit die vermeintlichen Erwartungen der anderen zu erfüllen. Das gibt vielleicht manchmal nicht die beste Bewertung, aber damit komme ich gut zurecht.

Laut dem Bericht der Wehrbeauftragten für 2023 liegt der Frauenanteil in der Marine bei unter zehn Prozent. Was wäre nötig, um mehr Frauen zu gewinnen?

Es wäre wichtig, in der Kommunikation nach außen Frauen vorzustellen, die diesen Weg bereits gegangen sind und die über alle Vor- und Nachteile sprechen. Man muss aber auch ganz klar sagen: Seefahrt und Marine bleibt ein fordernder Bereich – für Männer und für Frauen. Man muss viel investieren wollen und viel Abenteuerlust haben. Mich hat damals angezogen, die Welt zu sehen, das zu machen, das nicht jeder macht, und schnell Verantwortung zu übernehmen.

Im Dienst:
Anna Prehn bei
einem Lehrgang an
der Führungs-
akademie der
Bundeswehr in
Hamburg

Die Wehrbeauftragte schreibt auch, dass Frauen in der Bundeswehr strukturell benachteiligt werden, weil etwa Uniformen und Material immer noch für männliche Soldaten entwickelt werden. Was ist Ihre Erfahrung?

Das müsste nach über 20 Jahren Frauen bei der Bundeswehr besser laufen. Man trägt Männerkleidung, weil es nichts anderes gibt, oder man muss lange auf passende Stiefel warten. Auch die Beschaffung einer Umstandsuniform war mit viel Zeitaufwand und Energie verbunden. Das sollte selbstverständlich sein. Ich würde mir wünschen, dass mehr Service- und Willkommenskultur gepflegt würde, um den Frauen zu zeigen: Gut, dass ihr da seid!

Wie zeigt sich das beim Material?

Ein gutes Beispiel ist das G36. Da gibt es Kurzvarianten, mit denen ich als Frau viel besser umgehen kann. Trotzdem sind die in der Regel für Übungen gar nicht verfügbar. Das heißt, ich trainiere als Frau mit Material, das mir körperlich mehr abverlangt als meinen männlichen Kollegen. Auch die Bestellwege und Wartezeiten für schusssichere Westen in meiner Größe sind mühselig. In einer zu großen Weste ist es aber schwieriger, manchmal sogar unmöglich, die Waffe korrekt zu führen.

Männer nehmen immer noch deutlich weniger Elternzeit als Frauen, auch in der Bundeswehr. Wie können Väter motiviert werden, sich stärker einzubringen?

Sicherlich gibt es immer noch Vorgesetzte, die das nicht unterstützen und eine längere Elternzeit bei Männern als Schwäche bewerten. Aber es wird immer normaler, weil die Bundeswehr verstanden hat, dass es nicht anders geht. Wir sind Familien, wir sind Eltern. Familienfreundlichkeit und Elternzeit werden häufiger angefragt und man kann mit seinen Vorgesetzten individuelle Lösungen ausarbeiten. Es wird schrittweise besser. Interview: Lucia de Paulis



Fotos: Bundeswehr, Friedrich Weishaupt / Privat / H&U, Ulrike Schröder / Führungsakademie der Bundeswehr, Katharina Roggmann

SERVICE

Mehr Geld und Fürsorge

Wehrdienstbeschädigte und Hinterbliebene sollen künftig besser abgesichert werden – auch nach Dienstzeitende. Die wichtigsten Änderungen auf einen Blick

Am 1. Januar 2025 tritt das Soldatenentschädigungsgesetz (SEG) in Kraft. Es soll die medizinische Versorgung von Wehrdienstbeschädigten verbessern, Betroffenen höhere Entschädigungsleistungen zukommen lassen und Soldatenfamilien stärker unterstützen. Beispielsweise erhalten Kinder von verstorbenen Soldaten und Soldatinnen bis zum Alter von 25 Jahren, ohne weiteren Nachweis finanzielle Hilfe.

Das Gesetz gilt sowohl für aktive als auch für ehemalige Soldaten mit einer Wehrdienstbeschädigung (WDB). Das ist eine Schädigung, die im Dienst verursacht wurde. Sie kann körperliche und psychische Ursachen haben.

Doppelt so viel Geld

Die Zahlungen für Wehrdienstbeschädigte steigen deutlich. Wie bisher gilt: Je höher der Grad der Schädigungsfolgen ist, desto mehr Geld erhalten die betroffenen Soldaten – unabhängig vom Einkommen. Künftig sind es monatlich:

- ➔ 400 Euro bei einer Schädigung von 30 bis 40 Prozent,
- ➔ 800 Euro bei 50 bis 60 Prozent,
- ➔ 1200 Euro bei 70 bis 80 Prozent,
- ➔ 1600 Euro bei 90 Prozent und
- ➔ 2000 Euro bei 100 Prozent.

Das ist im Schnitt mehr als doppelt so viel wie bisher, so sind es etwa bei 30 Prozent WDB derzeit 224 Euro. Um die Wartezeit bis zum Inkrafttreten der neuen Regelung zu überbrücken, wurden die Geldleistungen bereits zu

Beginn dieses Jahres einmalig um 25 Prozent erhöht.

Antrag auf Abfindung

Wer statt der monatlichen Zahlungen eine einmalige Abfindung erhalten möchte, kann dafür einen Antrag stellen. Dann bekommt man eine Auszahlung in Höhe des 60-fachen Monatsbetrags. Bedingung: Der Grad der Schädigungsfolgen sollte „in den nächsten fünf Jahren nicht wesentlich sinken“, heißt es im Gesetzestext.

Anträge sollen künftig per App möglich sein

Für Angehörige

Stirbt ein Soldat oder eine Soldatin, erhält die Witwe oder der Witwer eine monatliche Ausgleichszahlung in Höhe von 750 Euro, die jedoch bei erneuter Heirat erlischt. Wer Kinder (bis 12 Jahren) der verstorbenen Person

erzieht, bekommt zusätzlich 50 Prozent des sogenannten Referenzeinkommens überwiesen. Dieses orientiert sich am jeweiligen Bildungsgrad des Verstorbenen und beträgt etwa bei abgeschlossener Berufsausbildung 2614 Euro.

Neuer Partner

Ab dem 1. Januar 2025 übernimmt die Unfallversicherung Bund und Bahn (UVB) die medizinische Versorgung von Geschädigten, die aus der Bundeswehr ausgeschieden sind. Eine erneute Begutachtung soll nicht nötig sein. Der Bund Deutscher Einsatzveteranen begrüßt den Schritt, da die UVB viel Erfahrung im Umgang mit Beschädigten habe.

Bisher sei die Abrechnung von Leistungen für ehemalige Soldaten alles andere als reibungslos gelaufen.

Alles digital?

Betroffene sollen ihre Anträge künftig über eine App stellen können. Das soll Zeit sparen und Papierkram vermeiden. Pläne zur konkreten Umsetzung sind jedoch noch nicht bekannt. Zunächst werden alle Zahlungsempfänger im Dezember vom Bundesamt für das Personalmanagement der Bundeswehr (BAPersBw) über die künftigen Zahlungen informiert – voraussichtlich noch in Papierform.

Lange Verfahren

Die Verfahren, mit denen eine WDB festgestellt werden, dauern nach wie vor zu lange, kritisiert der Bund Deutscher Einsatzveteranen. Dies werde sich auch mit dem neuen Gesetz vorerst nicht ändern.

Wo findet man weitere Informationen?

- ➔ Beratung zum SEG: Tel. 0211 - 959 2800 oder Mail an SEG@bundeswehr.org
- ➔ Infos zu Geldleistungen: tinyurl.com/JS-Geld
- ➔ Hintergründe zum SEG: tinyurl.com/JS-Personal

Abstrampeln

Radrennen wie die Tour de France locken Millionen Zuschauer an. Die Grafik zeigt, wie ein Rennen abläuft und auf welche Taktik es dabei ankommt

Die Teams

In Straßenradrennen treten Teams gegeneinander an. Diese tragen meist den Namen des jeweiligen Hauptsponsors. Ziel eines Teams ist es, dass ein eigenes Teammitglied als Erstes die Ziellinie überquert oder eine andere Wertung gewinnt. Ein wichtiger Teil der Radsporttaktik ist die Rollenverteilung innerhalb eines Teams:

Kapitän: Das am stärksten eingeschätzte Teammitglied, das in der Regel den Sieg herausfahren soll. Meist spezialisiert auf Flachetappen, Bergetappen oder den Gesamtsieg einer Rundfahrt.

Helfer: Die anderen Teammitglieder. Sie geben Windschatten, leisten Nachführarbeit oder versorgen das Team während des Rennens mit Getränken und Nahrung.

TV-Übertragung

Ein Radrennen für die TV-Übertragung zu filmen, ist eine große Herausforderung. Schließlich spielt sich das Rennen auf sehr großen Distanzen ab. In der Regel wird jede für das Renn-geschehen bedeutsame Gruppe von einem Motorrad mit Kamera begleitet. Hubschrauber geben zusätzlich einen Überblick aus der Luft.

Gruppetto

Als Gruppetto bezeichnet man eine oft größere Gruppe, die weit hinten fährt und mit dem Ausgang des Rennens nichts mehr zu tun hat. Für sie geht es nur darum, das Zeitlimit einzuhalten und sich dabei gegenseitig zu unterstützen. Ein Gruppetto bildet sich vor allem bei harten Bergetappen.

Die Grafik zeigt den typischen Ablauf eines Radrennens – es bilden sich meist verschieden große Gruppen, in denen sich Mitglieder unterschiedlicher Teams zusammenfinden.

Besenwagen

Der sogenannte Besenwagen markiert das hintere Ende des Radrennens. Niemand darf hinter den Besenwagen zurückfallen – sonst wird das vorgegebene Zeitlimit überschritten.



Die Grafik stammt aus „Das Fahrradbuch“ von Jan Wittenbrink. Marmota Maps 2023, 330 Seiten, 39 Euro.



Teamfahrzeuge

In den Teamfahrzeugen sitzen Verantwortliche der Teams. Sie geben über Funk Anweisungen zur Taktik. Die Fahrzeuge haben Verpflegung und Ersatzfahräder geladen.



Hauptfeld

Als Hauptfeld (oder französisch Peloton) wird die meist größte Gruppe im Rennen bezeichnet. Je nachdem, welche Teams weiter vorne in Fluchtgruppen vertreten sind, können die Interessen im Hauptfeld sehr unterschiedlich verteilt sein. Einige Teams möchten die Fluchtgruppen rechtzeitig vor dem Ziel einholen und drücken deshalb aufs Tempo – sie leisten sogenannte Nachführarbeit. Andere Teams haben daran kein Interesse – sie können sogar bewusst das Tempo verschleppen.



Fluchtgruppen

Meist bildet sich schon früh im Rennen eine Fluchtgruppe, auch Ausreißergruppe genannt. Welchen Vorsprung die Gruppe herausfahren kann, liegt auch daran, wie sich das Hauptfeld taktisch verhält. Einer weniger starken Gruppe wird man eher einen Vorsprung einräumen – in der Hoffnung, diese kurz vor dem Ziel doch noch einzuholen. Schließlich ist der Windschatten im Hauptfeld größer als in einer kleinen Gruppe. Doch nicht immer gelingt das – dann sind Außenseitersiege

möglich. Wenn es mehrere Fluchtgruppen gibt, unterscheidet man zwischen der Spitzengruppe und den Verfolgergruppen. Eine Gruppe harmonisiert dann besonders gut, wenn ihre Mitglieder alle ähnliche Ziele verfolgen. Doch das ist längst nicht immer der Fall – schließlich muss sich jedes Gruppenmitglied an die eigene Teamtaktik halten. Es kann auch vorkommen, dass sich jemand bewusst in eine weiter hinten fahrende Gruppe oder das Hauptfeld zurückfallen lässt.



Zielsprint

Häufig wird ein Radrennen in einem Zielsprint entschieden – nämlich immer dann, wenn mehr als eine Person zuerst auf der Zielgeraden ankommt. Wenn das Hauptfeld zuerst ankommt, kommt es zum sogenannten Massensprint.



Polizeimotorräder

Die Polizeimotorräder fahren an der Spitze des Rennens und bahnen dem Fahrerfeld den Weg.

BERUF DES MONATS

S-BAHN-DISPONENT

Master of Disaster

Ein Luftballon in der Oberleitung, Verspätung wegen eines Notarzteinsatzes: Christian Weigel, 26, greift ein, wenn es Störungen im Bahnbetrieb gibt. Mit bis zu neun Kollegen sitzt er im Schichtdienst vor acht Bildschirmen und hat alle Strecken und Züge in seiner Region im Blick. Er ist zuständig, Züge im Störfall zu disponieren, Verzögerungen den Kunden zu kommunizieren und den Regelbetrieb wiederherzustellen. „Zu tun gibt es immer was“, sagt er.

Fällt im Tunnelbereich von Frankfurt am Main ein Signal aus, entsteht aufgrund der Zugdichte von bis zu 90 Sekunden schnell Stau. Weigel muss viele Dinge gleichzeitig anstoßen und Prioritäten setzen. Über Funk und Telefon hält er Kontakt mit den Technikern am Gleis und den Lokführern auf der Strecke. Zusätzlich arbeitet er eng mit den anderen Disponenten der S-Bahn-Leitstelle zusammen. Auch die Arbeitszeiten des Zugpersonals müssen eingehalten werden.

Manche S-Bahnen lässt er früher umkehren, um den Stau zu lösen. In anderen Fällen muss eine Bahn ausfallen, damit der Takt wieder funktioniert.

Für den Beruf qualifiziert eine fünfmonatige Fortbildung. Sie folgt auf eine Berufsausbildung, idealerweise im Bereich Logistik oder im Eisenbahnwesen – Weigel etwa war früher Lokführer.



- **Für wen?**
Multitaskingfähige Orgatalente mit Feingefühl
- **Mit was?**
Berufsausbildung
- **Für was?**
Einstiegsgehalt 4037 Euro brutto



FRAGEN PFARRER!

Wie erkläre ich's dem Kind?

Vor drei Jahren haben meine Frau und ich uns getrennt. Obwohl ich seit längerem eine Partnerin habe, glaubt unsere Fünfjährige, dass wir wieder zusammenkommen. Wie sage ich ihr, dass ich meine Freundin heiraten will?

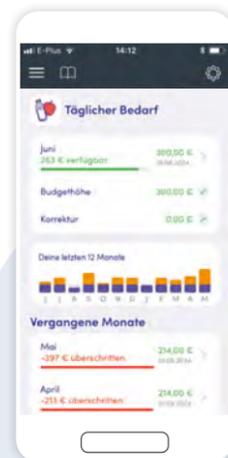
EVA HOLTHUIS,
Wesel



Kinder im Alter von drei bis vier Jahren haben in der Regel schon ein ausgeprägtes Gefühl dafür entwickelt, wenn etwas nicht stimmt. Vor allem, wenn es um ihre Eltern geht. Ihnen werden sicher weitere Beispiele dafür einfallen, dass es Situationen gibt, in denen man gemeinsam nicht weiterkommt wie bisher. Oder in denen der oder die eine einen Weg einschlägt, dem man nicht folgen kann. Und: dass Scheitern und Neuanfänge zum Leben gehören.

Ihre Tochter selbst wird das mit eigenen Erfahrungen ihres Kindergartenalltags beantworten können. Knüpfen Sie daran an! In der Sprache Ihres Kindes, das Sie sehr gut kennen. Dessen Reaktionen Sie gewohnt sind einzuordnen und einzuschätzen. Im vertrauensvollen Kontakt und Gespräch kann man auch jüngeren Kindern vieles erklären, was unerklärbar scheint. Auch eine neue Liebe, Partnerschaft und Eheschließung. Der Schlüssel ist, einander zu beteiligen, zuzuhören und miteinander auf Augenhöhe zu reden; zu Nachfragen zu ermutigen. Und offensiv zu klären, dass die Mutter die Mutter bleibt und nicht zu ersetzen ist. Ihre Tochter wird davon profitieren und Sie auch.

Fotos: Deutsche Bahn, Marina Kallits / Archiv / JS-Screenshot / Wir sind Wir – Inclusion in Sailing e.V., Sven Jürgensen / Philipp Reiss, philreiss.de



APP

Am Ende des Geldes noch so viel Monat übrig? Die Haushalts-App **Finanzguru verknüpft Konten** miteinander und zeigt an, wie viel Geld etwa in Wohnen, Lebensmittel, Freizeit und Vorsorge fließt; das frei verfügbare Budget wird in Echtzeit berechnet. Die Basisfunktionen sind kostenlos, das Abo mit unbegrenzter Budgetplanung kostet drei Euro pro Monat.



WELTVERBESSERER Segeln mit Handicap

Wer körperlich eingeschränkt ist, wird oft von Unternehmungen ausgeschlossen, die Spaß machen – Segeln zum Beispiel. Der Verein „Wir sind Wir – Inclusion in Sailing“ will das ändern. Zusammen mit dem Norddeutschen Regattaveroin bietet er in Hamburg, Kiel, Rostock und Schwerin **inklusive Segelkurse** an. Für Rollstuhlfahrer gibt es Boote mit Sitzschalen. Blinde werden übers Tasten, Fühlen und Hören geschult. Wind und Wasser spüren sie besser als Sehende. wir-sind-wir.org

FANKURVE

Die Sport-Kolumne

Außerirdische bei Olympia

Endlich wieder Olympia! Ich freue mich auf die Spiele in Paris. Dutzende Sportarten geballt in einer Stadt. Ja, okay, geballt in einem Staatsgebiet. Die Surf-wettkämpfe finden auf Tahiti in Französisch-Polynesien statt, am anderen Ende der Welt.

Das macht meinen Plan, zu Olympischen Spielen zu reisen und jede Sportart mindestens einmal zu erleben, nicht gerade realistischer. Dabei sein bei allem statt dabei sein ist alles: morgens zum Radfahren, mittags zum Judo, abends auf ein Kaltgetränk ins Leichtathletikstadion.

Was mir an Olympia besonders gefällt: Niemand scheint größer als die fünf Ringe. Ein bulgarischer Fechtprofi wird zumindest in der Theorie behandelt wie ein millionenschwerer Fußballer. Das schafft eine Demut für den Wettbewerb, die ich sonst kaum mehr im Sport spüre.

Nur das Basketballturnier werde ich mir sparen in diesem Jahr. Denn die USA reisen mit einem Dream-Team nach Paris. Nach der Schmach bei der Basketball-WM im Vorjahr, die Deutschland gewann, will man nichts dem Zufall überlassen. Neben der Legende LeBron James stehen Superstars wie Stephen Curry, Jayson Tatum oder Kawhi Leonard im Kader.

James selbst soll nach der WM-Blamage die Jungs kontaktiert haben. Ein bisschen so wie Iron Man, der auf

der Kinoleinwand die Avengers zusammenrammelt, um den Tod von Captain America zu rächen. Nur halt in echt und auf internationalem Basketball-Parkett. Und gegen Teams wie den Südsudan.

Das wird so ein absurdes Schauspiel, dass ich es mir nicht anschauen werde. Aus Mitleid den anderen Nationen gegenüber. Dabei sein ist vielleicht doch nicht alles, wenn man von schier Außerirdischen verprügelt wird. Also will auch ich nur bei fast allem dabei sein.



HENRIK BAHLMANN
ist Hobbyfußballer und Journalist

Meins, deins, unser

Halbe-halbe machen, obwohl ein Partner mehr verdient? Und wer zahlt für die neuen Möbel – oder für die Pille? Wichtig ist, darüber zu sprechen! Denn beim Geld hört die Liebe oft auf

Er war darauf gefasst gewesen, dass sie hier und da aneinandergeraten würden. Aber nach den ersten Monaten, in denen Milan, 33, und seine Freundin Katerina, 27, sich eine Wohnung teilten, waren ihre Unordnung und seine Eigenbrötlei gar kein großes Ding geworden. Dafür wuchs Milans Unmut, wenn er die Miete pünktlich überwiesen hatte und Katerina ihm ihren Anteil erst Wochen später gab. „Ihr Argument war, dass sie als Studentin knapp bei Kasse ist“, erzählt Milan. „Ich konnte von meinem Gehalt aber nicht alles alleine vorschießen. Als dann sogar mein Girokonto kurz ins Minus rutschte, hatten wir einen der heftigsten Streits in unserer Beziehung.“

Heute sind Milan und Katerina kein Paar mehr. Auch, weil die gemeinsamen Finanzen viel Zündstoff in ihre Beziehung brachten. Keine Seltenheit, wenn zwei sich lieben. Das belegt etwa die Studie des Finanz-Start-ups Forget Finance von 2023. Darin gaben 43 Prozent der Befragten an, dass Geld bereits ein größeres Streitthema in der Liebe war. Für 22 Prozent war es sogar der Trennungsgrund.

Geld als ganz normales Thema

Bei manchen fängt das Finanzthema bereits beim ersten Date an, wenn der Kellner fragt: „Zusammen oder getrennt?“ Bei Mike und Marielle Schäfer kam der erste Streit ums Geld nach zwei Jahren, als sie einen Urlaub planten. Psychologe Mike war damals noch im Studium, Betriebswirtin Marielle arbeitete schon. Bei ihren Preisvorstellungen „prallten zwei sehr unterschiedliche Welten aufeinander“, sagt Mike Schäfer rückblickend. Sie haben einen Weg gefunden, der für beide passt. Seit 2016 treten die beiden sogar als „Beziehungsinvestor*innen“ auf, geben unter anderem in ihrem Blog und Podcast Tipps, wie man als Paar auf Augenhöhe über Finanzen spricht, und haben das Buch „Love & Money“ herausgebracht.

Mike und Marielle Schäfer wissen aus Erfahrung, dass gerade frisch verliebte Paare sich schwer damit tun, über Finanzen zu sprechen. Oft tun sie es erst, wenn es Probleme gibt. „Geld sollte von Anfang an ein normales Thema sein“, sagt Marielle Schäfer. „Sonst hat man es nie geübt und sofort Streit, wenn die erste größere finanzielle Entscheidung ansteht.“

Der Tipp der beiden Experten: sich schon in der Kennlernphase darüber austauschen, was man sich früher vom Taschengeld oder vom ersten Gehalt gekauft hat. So erfährt man, welche Einstellung der andere zu Geld hat.

Wird es ernster, wählen zwei Menschen, die ihren Alltag und ihre Ausgaben teilen, dafür oft das Prinzip der Haushaltskasse. So wie Andy, 32, und Patricia, 36. Beide zahlen 50:50 für die gemeinsamen Kosten auf ein Konto. „Alles, was über den gemeinsamen Grundbedarf jeder für sich will, kaufen wir getrennt“, erzählt er. Streit gebe es darüber bislang nicht.

Doch Mike und Marielle Schäfer machen auf das Manko dieses Modells aufmerksam: „Oft sind die Details unterschiedlich, weil ein Partner etwa den weiteren Anfahrtsweg zur Arbeit hat. Auch die Care-Arbeit, also wie viel jeder für Haushalt oder bei Kindern macht, sollte berücksichtigt werden.“ Vor allem, weil das Einkommen selten bei beiden gleich ist, empfehlen Mike und Marielle Schäfer, sich auf eine prozentuale Beteiligung an den Kosten zu einigen.

Den richtigen Moment finden

Wenn Paare sich über Geld streiten, liegt es oft weniger am Thema selbst, sondern wie darüber gesprochen wird. So wie an dem Morgen, als Andrea, 34, ihren nach einer Partynacht verkatereten Freund Neill, 34, mit den wenig erfreulichen Kontoauszügen erwartete: „Er hat locker 500 Euro im Monat fürs Weggehen ausgegeben. Gemeinsame Anschaffungen wie die dringende Reparatur an unserem Camper kamen auf die Warteliste. Da platzte mir der Kragen“, sagt Andrea. Verständlich – aber zugleich einer der größten Fehler, der Paaren bei Gesprächen über finanzielle unterläuft. „Es geht schief, unangekündigt über Geld zu reden“, sagt Psychologe Mike Schäfer. „Beide sollten dafür einen Termin vereinbaren, am

besten an einem Wohlfühlort. Und statt sich Vorwürfe zu machen, sollte der Fokus sein: Für mich fühlt es sich so an – wie fühlt es sich für dich an?“ Diesen Perspektivwechsel empfehlen Mike und Marielle Schäfer generell als Basis, auch wenn beide Partner vorübergehend unterschiedlich viel verdienen. Etwa in der Elternzeit. „Wenn beide abwechselnd Geld verdienen oder sich um die Kinder kümmern, schafft das viel Verständnis und Wertschätzung für den anderen“, ist Marielle Schäfers Erfahrung.

Vorsicht bei Abhängigkeiten

Ist ein Partner aktuell der Hauptverdiener und der andere kümmert sich mehr um die gemeinsamen Kinder, raten Mike und Marielle Schäfer, das prozentual

„Er hat locker 500 Euro im Monat fürs Weggehen ausgegeben“

Fotos: Stockphoto / Getty Images (3)

„Egal, wer wie viel verdient, beide müssen bei wichtigen finanziellen Entscheidungen mitreden dürfen“



zu berücksichtigen, zum Beispiel, indem man sich auf 70:30 einigt und am Ende des Monats jedem noch ein fixer Betrag (z. B. 300 Euro) der gemeinsamen Einnahmen auf sein alleiniges Konto überwiesen wird. „Es ist wichtig, dass zwischen meinem, deinem und unserem Geld unterschieden wird“, betont Marielle Schäfer. „Die finanzielle Abhängigkeit darf nicht einseitig sein.“ Deshalb halten die beiden Experten auch nichts vom Ernährer-Hausfrauen-Modell, das Statistiken zufolge noch von drei Vierteln der Familien mit Kindern unter 15 Jahren gewählt wird: Meist arbeitet er voll, sie maximal Teilzeit. „Bei einem Durchschnittseinkommen sind das im Laufe des Lebens 400000 Euro weniger für die Frau. Das führt zu finanzieller und emotionaler Abhängigkeit“, erklärt Mike Schäfer. „Die Männer wiederum verpassen viel Familienzeit. Viel attraktiver ist, schon vor dem Elternsein genau zu schauen, mit welchem Familienmodell sich beide wohlfühlen und was da finanziell dranhängt.“

Pauschalrezepte, wie genau was finanziell geregelt wird, kann es jedoch nicht geben. Das gilt auch für die Frage, wie man Möbel und andere teure Dinge gerecht anschafft. Eine Möglichkeit ist, dass jeder einzelne Möbel übernimmt. Verdient ein Partner mehr als der andere, sollten gemeinsame Anschaffungen gut besprochen werden. „Egal, wer wie viel verdient,

beide müssen bei wichtigen finanziellen Entscheidungen mitreden dürfen“, betont Mike Schäfer. Damit das funktioniert, halten er und seine Frau totale Offenheit für wichtig. Das heißt: Jeder weiß, was der andere verdient.

Festhalten, wer bei einer Trennung was bekommt

Fakt ist aber auch: Je mehr das Leben eines Paares verwoben ist, desto weniger lassen sich Anschaffungen trennen. Gerade deshalb sollte man in glücklichen Zeiten schriftlich vereinbaren, wer im Trennungsfall was bekommt, vom Bett bis zum 70-Zoll-TV.

Auch wenn man gemeinsam die Zukunft plant, sollte man das Vermögen nach klaren Vereinbarungen aufbauen. Entweder komplett getrennt oder man investiert gemeinsam in Vermögenswerte, über die man sich einig ist, rät Marielle Schäfer. Grundsätzliche Gespräche sollten mindestens bei jedem Meilenstein geführt werden, den die Beziehung von erster Wohnung über Hochzeit bis hin zum Hauskauf erreicht.

Stefanie Rüggeberg



Mehr Infos

Marielle und Mike Schäfer geben in ihrem Buch „Love & Money“ Tipps, wie Geldgespräche und gemeinsamer Vermögensaufbau gelingen können.

5

Typische Geldprobleme und wie Paare sie am besten lösen

1 Wie viele Konten sollten wir als Paar haben?

Bei einem gemeinsamen Konto für Essen, gemeinsame Miete, Strom etc. befürchten manche Paare gegenseitige Abhängigkeit. Die Lösung: ein Drei-Konten-Modell. Auf das gemeinsame Konto zahlen beide ihren Anteil ein – bei unterschiedlichen Gehältern prozentual. Zusätzlich behält jeder sein eigenes Konto. Sinnvoll kann zudem ein viertes gemeinsames Rücklagenkonto sein, auf dem für Notfälle, Urlaube oder unerwartete Ausgaben etwa drei gemeinsame Monatsgehälter liegen.

2 Wie behalten wir unsere Ausgaben im Blick?

Gerade wenn man zu zweit ist, kann man leicht den Überblick verlieren, wo das Geld hingehet. Die Lösung: Ausgaben in ein Haushaltsbuch oder eine Haushalts-App eintragen.

3 Wie suchen wir mit unterschiedlichen Einkommen eine Wohnung aus?

Dass jeder einen prozentualen Anteil zur Miete besteuert, löst nur einen Teil des Problems. Es geht auch darum: Wie viel Wohnung kann sich jeder leisten? Die Lösung: Als Paar sollte man sich eine Wohnung suchen, die finanziell zu beiden passt. So entsteht keine finanzielle Abhängigkeit.

4 Wer bezahlt die Verhütung?

Sie wird oft vor allem von den Männern als Kostenfaktor vergessen. Aber allein die Pille kostet circa 5 bis 22 Euro im Monat, ein Verhütungsring ca. monatlich 10 bis 25 Euro und eine Hormonspirale hält zwar mehrere Jahre, aber zunächst werden zwischen 250 und 400 Euro fällig. Bei Kondomen, die zwischen 0,20 und 1 Euro pro Stück kosten, hängen die Gesamtkosten stark davon ab, wie häufig das Paar Sex hat. Die Lösung: Damit sowohl bei der Verwendung als auch beim Geld beide die Verantwortung tragen, errechnet man gemeinsam die durchschnittlichen monatlichen Kosten und teilt diese fair durch zwei – egal, bei wessen Körper das Verhütungsmittel eingesetzt wird.

5 Ist ein Ehevertrag nicht unromantisch?

Im Gegenteil. Schon wenn man auf dem Standesamt war, ist das ein Vertrag, mit dem man der gesetzlichen Zugewinnngemeinschaft zustimmt. Was bei einer Scheidung bedeuten kann, dass ein Partner dem anderen je nach Vermögen hohe Ausgleichszahlungen leisten muss. Die Lösung: „Es ist viel romantischer, den Ehevertrag selbst zu schreiben“, sagt Marielle Schäfer. Dann ist eine Zeit nach der Ehe möglich, die individuelle Bedürfnisse und Wünsche des Paares berücksichtigt – egal, ob es darum geht, an wen die gemeinsam sanierte Wohnung geht, oder ob man festlegt, dass beide in der Grundschulzeit der Kinder nicht weit wegziehen dürfen.

Fit für den Gottesdienst

Auch die Kirche hat ihre Fachbegriffe. Diese sechs helfen im Gottesdienst – der bei der Bundeswehr auch mal draußen stattfinden kann

Altes Testament

Testament bedeutet „Bund“. Die Bibel besteht aus zwei Testamenten, dem Alten und dem Neuen, das heißt: Gott hat mit den Menschen, die an ihn glauben, zwei Mal einen Bund geschlossen. Das Alte Testament (AT) beginnt mit der Schöpfung und ist voll mit großen Erzählungen: Adam und Eva, David und Goliath, die Arche Noah, Moses, der das Rote Meer teilt. Im Gottesdienst werden diese oder andere vorgelesen und besprochen. Im Alten Testament stehen auch die Zehn Gebote. Darin findet man unter anderem den Grund, warum wir sonntags normalerweise freihaben: „Du sollst den Feiertag heiligen“ ist das dritte Gebot. Wen man im AT jedoch vergeblich sucht, ist Jesus. Der ist Teil des neuen Bundes.

Neues Testament

Das Neue Testament (NT) ist das zweite Testament der Bibel und handelt vom Leben Jesu. Zunächst erzählen davon vier seiner Schüler: Matthäus, Markus, Lukas und Johannes. Danach berichten noch andere Weggefährten in Briefen von ihren Erfahrungen mit Jesus. Sie alle wollen weitergeben, was sie von ihm gelernt haben. Oft erzählen sie deshalb auch die Geschichten nach, die Jesus ihnen und anderen erzählt hat. „Der verlorene Sohn“ etwa, in dem ein junger Mann sich vorzeitig sein Erbe schnappt, in die Welt zieht und alles ausgibt. Ziemlich kleinlaut kommt er wieder zu Hause angekrochen – und was macht sein Vater? Freut sich riesig. Wir lernen daraus: Man kann anderen ihre Fehler verzeihen, muss nicht nachtragend sein. Die Geschichten im Neuen Testament machen Mut – und Lust auf ein gradliniges Leben.

Psalmen

Psalmen sind Gebete und Lieder, die Stimmungen wie Trauer, Angst, Freude oder Dankbarkeit aufgreifen und passende Worte dafür verwenden. Im evangelischen Gottesdienst werden die Psalmen oft im Wechsel zwischen Pfarrer und Gemeinde gelesen. Man kann sie aber auch singen. Mönche etwa tun das, das sieht man manchmal in Filmen. Das ist dann ein ganz ruhiger, langsamer Gesang mit wenigen Tönen. In der Bibel findet man 150 Psalmen. Einer der bekanntesten ist der 23.: „Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln...“ Das drückt aus: Gott kümmert sich um mich, ich muss keine Angst haben. Auch wenn man nicht jedes einzelne Wort versteht, kann es beruhigend sein, diese Verse zu sprechen.

Evangelium

Evangelium ist griechisch und heißt übersetzt „eine gute Nachricht“ oder „eine fröhliche Botschaft“. Damit meint man im Christentum zweierlei: Zum einen die positive, „frohe“ Einstellung dem Leben gegenüber, die Christen haben – man ist froh, leben zu dürfen, weil das Reich Gottes nah ist. Zum anderen nennt man auch einen Teil der Bibel so. Die ersten vier Bücher im Neuen Testament, die geschrieben sind von vier Schülern Jesu, heißen Evangelien. Und die vier Schüler nennt man auch Evangelisten, das heißt „Überbringer der Frohen Botschaft“. Wenn im Gottesdienst von Evangelium die Rede ist, dann ist meist der Teil aus der Bibel gemeint.

Segen

Am Ende eines Gottesdienstes spricht der Pfarrer oder die Pfarrerin einen Segen. Ein Segen ist einerseits so etwas wie ein guter Wunsch für alle, die im Gottesdienst sind. Aber er ist noch mehr: Im Segen wird Gott gebeten, dass er auf alle aufpasst, selbst wenn sie nun wieder weggehen. Sehr häufig werden dazu Worte aus dem Alten Testament benutzt. Dort heißt es: „Gott segne dich und behüte dich; Gott lasse sein Angesicht leuchten über dir und sei dir gnädig; Gott erhebe sein Angesicht auf dich und gebe dir Frieden.“ Es gibt auch andere Segensworte. Das Wichtige ist, dass Gott die Leute, die aus dem Gottesdienst gehen, weiter begleiten soll. Wenn man nicht sowieso schon steht, wenn der Segen gesprochen wird, steht man jetzt auf.

Fürbitte

Manche kennen das von den Gebeten ihrer Großmütter: Sie beten für ihre Kinder und deren Partner. Für die Enkel, Freunde und Bekannten. Für die Welt und für die, denen es gerade nicht gut geht. Das ist Fürbitten: beten („bitten“) für andere. Auch im evangelischen Gottesdienst sind Fürbitten ein fester Programmpunkt. In der Regel kommen dazu Gemeindeglieder nach vorne – meist vor dem Vaterunser am Schluss – und lesen (oft selbst verfasste) Fürbitten vor. In Krankenhauskapellen gibt es zum Beispiel auch Fürbittbücher. Da kann man eintragen, für wen man eine solche wünscht, etwa für den schwer kranken Freund. Andere Besucher oder der zuständige Pfarrer nehmen dann später das Buch zur Hand und bringen diese Bitten vor Gott.

Singen, beten, segnen: Feldgottesdienst auf dem Truppenübungsplatz Munster in diesem Frühjahr



„Als hätte ich Flügel“

Er ist einer der besten Breakdancer Deutschlands: Für Serhat Perhat war das Tanzen ein Weg aus der Armut in ein eigenes Leben. Er hat es bis in den olympischen Kader geschafft

Wenn ich tanze, fühle ich Freiheit. Als hätte ich Flügel oder Zaubersuperkräfte. Ich nehme jeden Teil meines Körpers wahr, zugleich ist alles eins. Wer uns beim Training sieht, ist oft überrascht, dass wir nicht nur auf Hip-Hop tanzen, sondern auch zu Rap, Reggae und Jazz.

Für die Battles, die Wettkämpfe, gibt es eigene Beats. Wir drehen uns nicht nur auf dem Kopf, es gibt Schrittkombinationen, Bewegungen auf dem Rücken oder in der Hocke und die „Freezes“, haltende Positionen. Aus allem entwickelt man seine eigene Sprache und erfindet Neues. Breaken ist Kunst. Der Körper ist unser Instrument. Du drückst aus, was du fühlst. In den Battles bewertet die Jury, ob wir das rüberbringen. Das wiegt fast so viel wie perfekte Technik. Meine Stärke sind Vielseitigkeit und Leichtigkeit: Meine Jungs sagen, man hört mich nicht, wenn ich tanze.

Ich breake, seit mein bester Freund mich zu einem Kinderzirkus mitnahm. Da war ich zehn. Zu Hause war es schwierig. Wir sind Uiguren. Meine Eltern mussten aus China fliehen, mein Vater war Journalist. Die ersten Jahre in Deutschland waren hart: die fremde Kultur, viele Umzüge, Flüchtlingsheime, Sozialwohnungen, Armut. Am meisten litt mein Vater, er hatte alles verloren, was ihn ausmachte. Er zog sich zurück, das belastete unsere Beziehung.

Heimlich zu Wettkämpfen

Im Breaking fand ich alles, was mir fehlte: Freiheit, Freude, Respekt. Mein Trainer war wie ein großer Bruder, er nahm sich Zeit für mich. Ich fand Freunde, wir sind wie ein Wolfsrudel: elf Jungs. Wir haben alles zusammen gemacht, sind an den Wochenenden heimlich zu Battles gefahren, haben in den Bahnhöfen übernachtet.

Fotos: Basti Arlt

Serhat steht Kopf. Breaking ist ein urbaner Tanzstil, der in den 1970ern in den USA entstand. Nun ist er auch olympisch

„Breaken ist Kunst. Der Körper ist unser Instrument“

In Paris ist Breaken erstmals olympisch. Ich habe mich vor drei Jahren für den Kader qualifiziert. Das brachte mir neue Chancen, Mentalcoaching und finanzielle Unterstützung von der Deutschen Sporthilfe. Aber im olympischen Bereich bilden sich Werte heraus, die ich nicht teile: Konkurrenz, Leistungsdenken, die Erwartung, über sein Limit zu gehen. Wir verletzen uns öfter als früher. Bei den Olympia-Qualifikationen fragte ich mich oft: „Was mache ich hier?“ Am Ende hat sich für Paris niemand aus dem deutschen Männerkader qualifiziert, es gibt für alle Nationen zusammen nur sieben Startplätze im Wettbewerb der Männer.

Derzeit bin ich noch im Kader. Aber selbst wenn dieser Weg nicht der richtige sein sollte: Das Breaken hat mir viel für mein Leben gebracht. Ich konnte reisen, ich unterrichte gern und durch eine Zusammenarbeit mit der Oper entdeckte ich das Theater für mich. Ich möchte selbst inszenieren. Durch das Breaken habe ich gelernt, dass ich meine Träume verwirklichen kann. Protokoll: Sabine Oberpriller

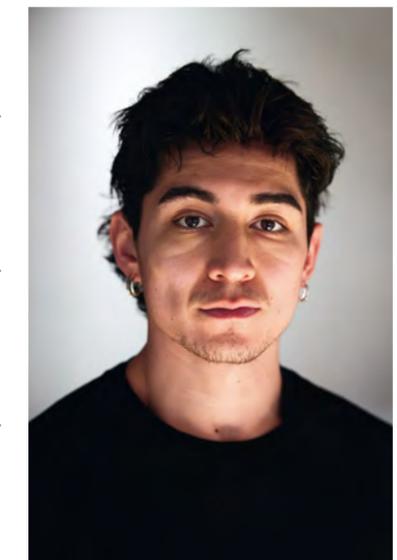
Beim Tanzen reflektiert man sich, seine Stärken und Probleme. Dazu die Kultur des Breakens, die Erfahrungen, die ich auf den Reisen sammeln konnte, das gab mir den Mut, Dinge, die mich beschäftigen, auch in der Familie und gegenüber meinem Vater anzusprechen. Ich sagte ihm, dass ich ihn verstehe, ihm verzeihe, dass ich weiß, dass er sein Bestes gegeben hat. Das hat ihn, glaube ich, voll berührt. Dadurch konnten wir zusammenfinden.

Meine Mutter macht irgendwie alles richtig. Sie vermittelte uns Grundwerte, achtete auf unsere Bildung. Ich glaube, das Kämpferische habe ich von ihr. Aber es dauerte mehr als zehn Jahre, bis sie verstand, dass die älteren Jungs, mit denen ich unterwegs war, keine Gefahr waren, sondern gut aufpassten, und dass gerade das Breaken mich davor bewahrte, auf eine schiefe Bahn zu geraten. Jetzt sagt sie vor Battles: „Fühl dich gut, fühl dich frei, mach, was du liebst.“

Zu meinen größten Zielen zählt der Red Bull BC One, sozusagen die Weltmeisterschaft. Einmal will ich im Finale sein! Einen Schritt, die deutsche Meisterschaft Red Bull BC One, habe ich 2021 schon mal geschafft.

Breaken als Beruf

Ich trainiere jeden Tag stundenlang. Außerdem unterrichte ich die neuen Kids, bekomme Aufträge als Model oder in Musikproduktionen. Kurz habe ich Fotografie studiert, aber aktuell ist das Breaken mein Beruf.



Serhat Perhat, 27, wurde als Kind uigurischer Eltern in München geboren

GEWINN: NINTENDO SWITCH



Konsole für unterwegs: im Zug, im Freibad oder auf Stube. Mit der Nintendo Switch kann man überall daddeln. Dank dem 7-Zoll-OLED-Display mit Spitzengrafik.



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

Teilzahlung	venezianisches Ruderboot	Fluss zur Donau	jeder ohne Ausnahme	kleines Kriebstier	Bar, Tresen	Körperertüchtigung
regsam und wendig			Haarbüschel			1
ohne Klang (Stimme)				geflochtener Behälter	Wassermarder	ausgezeichnet, hervorragend
			Apparat, Hilfsmittel	zu der Zeit, während		
Dreschplatz in der Scheune	Vorderasiat	Stockwerk	spiegelblanke Beschaffenheit			4
das Unsterbliche				eine der Gezeiten	Landschaftsgarten	Ansammlung kleiner runder Steine
			Ehrfurcht, Achtung			
deutsche Nordseeinsel	König von Israel im A. T.			Opernsolo-gesang		2
			männliches Borstentier		französisch: in	3
Kram, Sachen (ugs.)	Wasser-vogel			Liebesbeweis		

* 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.

**Lösungswort
Mai:**
Fakten

**Gewinner des
4K-Beamers:**
Marc Velser aus
85053 Ingolstadt

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

R	A	S			
GRAU	BOCKTIG				
ANLAISS	ELLE				
N	M	TURBAN			
ADRESSE	NEST				
O	UNS	R	F		
ACKER	TORTE				
AKKU	FEE	IRR			
U	BOE	TINNEN			
EITWA	RIUF	GIUT			

Auflösung
Sudoku oben

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

JS

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
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

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 AUGUST BIS NOVEMBER

FAMILIENRÜSTZEIT

18.8. – 23.8.2024 in Steingaden,
EVMilPfarramtMayenBundeswehr.org,
02651 - 4972911

REITERWOCHE IM ERZGEBIRGE

1.9. – 6.9.2024 in Eibenstock,
eas-berlin.de/veranstaltungen

ERLEBNISWOCHE SEGELFLIEGEN

2.9. – 6.9.2024 in Diemelstadt-
Dehausen,
eas-berlin.de/veranstaltungen

TAGESRÜSTZEIT: SCHATTEN DER VERGANGENHEIT

3.9.2024 in Hannover,
EvMilPfarramtMunsterl@Bundeswehr.org,
05192 - 12 1802

WOCHENRÜSTZEIT FÜR PAARE

6.9. – 8.9.2024 in Berlin,
EvMilPfarramtMuenster@Bundeswehr.org,
05192 - 12 1802



12. BUNDESWEHR-CROSSLAUF

11.9.2024 Standortübungsplatz Döberitzer Heide,
bundeswehrcrosslauf.de

WANDERWOCHE IM ALLGÄU

30.9. – 4.10.2024 in Steingaden,
eas-berlin.de/veranstaltungen

BUNDESWEHR-THROWDOWN 2024

1.10. – 2.10.2024 in Potsdam,
bundeswehr-throwdown.de

PAARRÜSTZEIT

28.10. – 1.11.2024 in Rothenburg,
EvMilPfarramtBerlinl@Bundeswehr.org,
030 - 4981 3571

PERSONAL- MELDUNGEN

Eingestellt

Pastor
Thorsten Gloge,
Militärpfarramt
Appen.
Regierungsinspektori-
n **Susann Boldt**, EKA
Referat II.

Ausgeschieden

Pfarrhelferin
Joanna Kujawa,
EMilPFA
Stadtallendorf.

EINE FRAGE AN ...



WOLF ECKHARD MIETHKE,
Militärpfarrer, Ingolstadt

Was wird die Zukunft bringen?

Als Kind lebt man im Hier und Jetzt. Unzählige Eindrücke stürzen auf einen ein und man erlebt ständig Spannendes und Neues. Mit dem Alter verliert die Welt ihre Unschuld. Man merkt: Superhelden gibt es nur im Comic. Wenn man eigene Kinder hat, sorgt man sich um sie. Man will ihnen eine friedliche, lebenswerte Welt hinterlassen. Die Zukunft ist ungewiss. Als ich so alt war, wie meine Kinder, als sie mich fragten, was sie werden sollen, konnte ich mir zum Beispiel nicht vorstellen, dass man mit so etwas wie Webdesign seinen Lebensunterhalt verdienen kann. Wir müssen also nicht nur Angst haben, es wird auch Positives unter dem sein, was da auf uns und unsere Kinder zukommt.

Fotos: Archiv / EAS, Claus Standke

WELTWEIT SO RGE

Gestärkt in ernster Lage

Im Mai trafen sich die evangelischen Militärg Geistlichen zur Gesamtkonferenz. Beherrschendes Thema: die Folgen der Zeitenwende für die Militärseelsorge



Hoher Besuch: Generalinspekteur Carsten Breuer (links) sprach über Kriegstüchtigkeit, Generalleutnant André Bodemann (oben), Befehlshaber des Territorialen Führungskommandos, über die Rolle der Bundeswehr und der Seelsorge bei der Bündnis- und Landesverteidigung



Militärbischof Bernhard Felmborg predigte zum Auftakt in der evangelischen Kirche St. Peter und Paul

Seltene Gelegenheit: Bei der Konferenz in Weimar kamen alle evangelischen Militärpfarrer und -pfarrerinnen zusammen



Nach Workshops und Diskussionen konnte man bei Spaziergängen durch Altstadt und Park den Kopf frei bekommen



Festlicher Empfang im historischen Schießhaus mit Soldaten und Soldatinnen sowie Gästen aus Politik und Kirche – musikalisch begleitet vom Luftwaffenmusikerkorps Münster



„Bunter Abend“ zum Abschluss der Konferenz



Fotos: Walter Linkmann

Was IHR wollt

Soldaten vom Standort Frankenberg sagen, was sie denken. Die drei Fragen diesmal:

1

Was ist dein Lieblingscocktail?

2

Für was sparst du gerade?

3

Was wünschst du dir von der Bundeswehr?



FRANKENBERG

Die Soldaten der Panzergrenadierbrigade 37 „Freistaat Sachsen“ sind in der Wettiner Kaserne in Frankenberg / Sa. stationiert



Hauptgefreiter **Justin (24)**, IT-Soldat

- 1 Mojito
- 2 Für den nächsten Urlaub
- 3 Viel häufiger gehen zu können



Hauptgefreiter **Phil (24)**, Kompanietruppsoldat

- 1 Swimming Pool
- 2 Für ein Studium in den USA
- 3 Ganz starken Bürokratieabbau



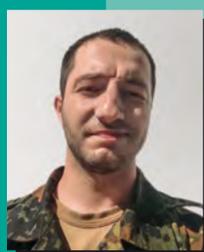
Stabsunteroffizier **José (30)**, Unteroffizier für Holzverarbeitung

- 1 Tequila Sunrise
- 2 Um meine Familie für die Zukunft abzusichern
- 3 Mehr Sicherheit



Hauptgefreiter **Stephan (22)**, IT-Soldat

- 1 Der „Champs-Cocktail“ mit Wodka und Blue Curacao
- 2 Ich möchte mit meiner Freundin zusammenziehen und spare auf die Wohnung und die Möbel
- 3 Mehr Wissen beim Thema Logistik



Stabsunteroffizier **Alexander (33)**, Klimatechnik-Unteroffizier

- 1 Mojito
- 2 Um den Kredit fürs Haus abzuzahlen
- 3 Eine gute berufliche Zukunft

Fotos: Bundeswehr (5)

WISSEN

Auf einer Seite

Amtshilfe

Was ist das?

Jede Behörde des Bundes und der Länder soll ihre Aufgaben mit ihren Mitteln bewältigen können. Reichen diese nicht aus, etwa bei Naturkatastrophen oder anderen Notfällen, dürfen andere Behörden helfen. Dafür gibt es die Amtshilfe (Art. 35 Abs. 1 GG). Hier fordert eine Behörde, etwa das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge, Unterstützung von einer anderen Behörde an – zum Beispiel von der Bundeswehr. Im Vorjahr gingen 72 Amtshilfeanträge bei der Bundeswehr ein.

Wie weit geht die Amtshilfe?

Der Unterstützende darf keine hoheitlichen Aufgaben übernehmen. Soldaten in der Amtshilfe ist es zum Beispiel nicht erlaubt, Personenkontrollen durchzuführen. Zudem darf die Amtshilfe nicht den Kernauftrag der helfenden Behörde gefährden – im Fall der Bundeswehr die militärische Landes- und Bündnisverteidigung.

In welchen Fällen wird die Bundeswehr tätig?

Hier gibt es keine Vorgaben. Die Bundeswehr ist vor allem wegen ihrer großen „Manpower“, robuster Technik und Logistik bei Naturkatastrophen gefragt.

- Sie kann Tausende Soldaten für das Schleppen von Sandsäcken zum Deichabdichten und dem Bau von Behelfsbrücken mobilisieren, wie 2021 beim Hochwasser im Ahrtal (siehe Seite 8) oder im Juni in Bayern.
- In der Corona-Pandemie übernahm die Bundeswehr die Lagerung und Verteilung der Impfstoffe, baute Behelfskrankenhäuser und half bei der Kontaktnachverfolgung.

- Ein neues Feld der Amtshilfe ist die Cyberabwehr. Der damalige Organisationsbereich CIR half 2023 erstmals einer Gemeinde, die Folgen eines Hackerangriffs zu bewältigen.
- Amtshilfe durch die Bundeswehr gibt es nicht nur bei Unglücken. Eine gängige Bundeswehr-Amtshilfe ist die Bereitstellung von Liegenschaften für die Ausbildung von Polizisten.

Wie lange darf eine Amtshilfe dauern?

So kurz wie möglich, damit die helfende Behörde so schnell wie möglich wieder voll über ihre Ressourcen verfügen kann. Klare zeitliche Grenzen gibt es aber nicht. Zur Bewältigung der Corona-Pandemie waren bis zu 20 000 Kräfte der Bundeswehr mehr als zwei Jahre in der Amtshilfe gebunden.

Gibt es mehr Geld für Soldaten in der Amtshilfe?

Nur wenn sie die Aufgaben nicht in ihrer normalen Arbeitszeit verrichten können. In diesem Fall wird eine Zulage von 91 Euro pro Tag gezahlt. Während der Pandemie wurde dieser Ausnahmetatbestand pauschal auf alle Soldaten ausgeweitet, die Amtshilfe leisten. Teils unrechtmäßig, wie Prüfer feststellten. Soldaten müssen zu viel erhaltene Zulage nun zurückzahlen.

Welche Probleme gibt es?

- In Zeiten sich überlappenden Krisen besteht die Gefahr, dass die Bundeswehr aufgrund der Amtshilfe ihrem militärischen Kernauftrag nicht nachkommen kann. Als Putin Ende

2021 seine Invasionstruppen vor der Ukraine zusammenzog, waren die Stäbe der Heeresdivisionen nicht kampffähig. Sie organisierten als „Regionale Führungsstäbe“ die Pandemie-Amtshilfe.

- Kräfte der Bundeswehr werden von vornherein als zivile Ressourcen mit eingeplant. So sieht das gemeinsame Konzept von Bund und Ländern zur Brandbekämpfung aus der Luft vier Stufen vor: die ersten beiden mit Polizeihubschraubern der Länder, dann mit solchen der Bundespolizei, zuletzt mit Bundeswehrhelikoptern.
- Die fünf Bundeswehrkrankenhäuser sind bereits im Alltag fester Bestandteil der zivilen Versorgung; gerade bei großen Notsituationen wären sie gefordert. Im Fall der Bündnisverteidigung würde das Personal jedoch zu Sammelpunkten in Frontnähe im Osten beordert. Pläne, wie das Personal durch Zivilisten ersetzt werden kann, müssen erst entwickelt werden.



Wo findet man weitere Informationen?

- Rechtliche Grundlage der Amtshilfe: tinyurl.com/Gesetz-Amtshilfe
- Kritik an Amtshilfe durch die Bundeswehr: tinyurl.com/Amtshilfe-Kritik

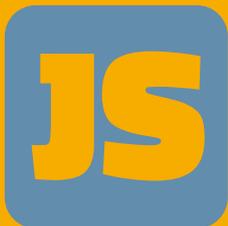
NÄCHSTEN MONAT IN JS

Naturschutz und Co: Gutes tun im Urlaub

Fotostory: zu Hause bei
Soldaten
Anleitung:
Outdoorküche selbst bauen

Fotos: Markus Wänzeck

JS-MAGAZIN FÜRS SMARTPHONE



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

FERNANDEZ GEGEN DEN STRICH

