JS

DAS EVANGELISCHE MAGAZIN
FÜR JUNGE SOLDATEN UND SOLDATINNEN

Nr. 11
2024

Fitfluencer
Zwischen Schwindel und Motivation

Vorbereitet
Wie man sich für Krisen rüstet

LEBEN MIT DEM TOD

Ihr Vater war Soldat und starb in Mali. Tochter Kimberly führt seine Mission auf ihre Art fort

ZU GEWINNEN
Smarte Leuchte

Alles umsonst?

Bei der UN-Mission in Mali starben fünf Soldaten der Bundeswehr. Einer von ihnen war Stabshauptmann Thomas Müller. Er und ein weiterer Pilot stürzten 2017 mit ihrem Kampfhubschrauber tödlich ab. Grund war ein Fehler in der Steuerung, Techniker von Airbus hatten den Hubschrauber falsch programmiert.

Nun ist die Bundeswehr seit einem Jahr raus aus Mali. Die Lage dort aber ist noch immer schlecht, die Gewalt nicht eingedämmt.

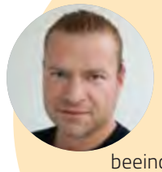
Und trotzdem sagt Daniela Müller, die Witwe des Piloten, heute: Nein, es war nicht alles umsonst. „Was wäre die Alternative gewesen? Die Menschen in Mali alleinlassen?“, fragt sie (Seite 8).

Die Bundeswehr bildete in Mali Soldaten aus und leistete hilfreiche Aufklärungsarbeit. Doch die Militärjunta im Land wandte sich vom Westen ab – und Putin zu. Das war vorher nicht absehbar. Trotzdem bleibt der Mali-Einsatz eine schmerzhafte Mahnung an die Politik, Auslandseinsätze gut zu begründen – und für die Folgen geradezustehen.

Sebastian Drescher,
LEITENDER REDAKTEUR

AUS DER REDAKTION

Ab Seite 22 erklären wir, woran man erkennt, ob Influencer gute Vorbilder fürs Fitness- und Krafttraining sind. Auch ein Thema für unsere Redaktion. Grafiker Lukas sagt: „Ich nutze schon länger eine Bodyweight-Fitness-App, die auch super Dehnübungen enthält.“ Caterina aus der Fotoredaktion sagt: „Ich beobachte den Work-out meines Sohnes auf @lhofficial. Ansonsten folge ich mir selbst bzw. meiner körperlichen Verfassung. Täglicher Sport gehört dazu, aber Extreme mag ich nicht.“



JS-Redakteur **Constantin Lummitsch** besuchte Kimberly Müller, Tochter eines in Mali gestorbenen Hubschrauberpiloten (Seite 8). „Ich finde es beeindruckend, wie Kimberly ihre Trauer in etwas Positives verwandelt hat, indem sie sich in Westafrika ehrenamtlich um eine Schule kümmert.“

FOLGT UNS AUF INSTAGRAM: jsmagazin

JS

INHALT

4 EINBLICK

DIENST

6 MAGAZIN

8 NACH DEM ABSTURZ
Vor sieben Jahren starb Pilot Thomas Müller in Mali. Wie geht es seiner Familie heute?

12 MEINE WELT
Die JS-Fotostory

14 „SELBSTSCHUTZ IST KEIN GROSSER AUFWAND“
Ein Experte sagt, wie er sich auf Notfälle vorbereitet

17 EA
Alles Wichtige zum Thema eigenmächtige Abwesenheit

INFOGRAFIK

18 LACHEN ODER HEULEN?
Wo junge Menschen am glücklichsten sind

8

Leben mit dem Tod
Trauer um einen Bundeswehrsoldaten

14

Vorbereitet
Wie sich Zivilisten für Krisen rüsten können

22

Fitfluencer
Zwischen Schwindel und Motivation

Fotos: Constantin Lummitsch / picture alliance, dpa, Daniel Karmann / Imago, Torsten Helmke
Cover: Constantin Lummitsch

LEBEN

20 MAGAZIN

22 ALLES POSER?
Influencer werben mit ihrem Körper. Nur manche taugen als Vorbilder

26 NACHRICHTEN AN GOTT
Was Menschen so in Kirchenbücher schreiben

28 MEIN WEG AUS DEM GRAU
Tipps gegen die Winterdepression

30 RÄTSEL
LED-Leuchte zu gewinnen! Plus Sudoku, Impressum

SEELSORGE

31 TERMINE
Rüstzeiten für Paare, Familien, Mütter; Personalmeldungen

32 „MEIN BEILEID“
Die richtigen Worte finden, wenn ein Kamerad trauert

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

35 WISSEN
Sorgerechtsverfügung

36 VORSCHAU, CARTOON

TRÄNEN

Angehörige im Gazastreifen trauern um den Tod ihrer Liebsten. Der Nahostkonflikt eskaliert. Zum Leidwesen der Zivilbevölkerung auf allen Seiten.

Foto: picture alliance, Reuters, Mohammed Salem

DIENST

Über die teils unzureichende Versorgung von Soldaten, die im Dienst außerhalb von Auslandseinsätzen zu Schaden gekommen sind, haben wir im Juli berichtet. Der Entwurf des Artikelgesetzes Zeitenwende sieht nun Verbesserungen vor. Einmalentschädigungen sollen künftig auch bei mehrtägigen Übungen im Ausland wie etwa in Litauen gewährt werden können. Auch die Definition der „besonderen Auslandsverwendung" soll ausgeweitet werden, erklärt das Verteidigungsministerium auf Anfrage von JS. Damit hätten Betroffene eher Chancen, als Einsatzgeschädigte anerkannt zu werden und bessere Leistungen zu erhalten. Für den Dienst im Rahmen der Amtshilfe gilt dies aber nicht.

FÖRMLICHE ANERKENNUNG

Eine neue Software soll die Truppe bei der **Entschärfung von Minen** unterstützen. Drohnen vermessen zunächst mit Hilfe eines Magnetometers Minensperren und Verlegemuster, die smarte Software wertet die Daten aus. Das soll die Aufklärung beschleunigen und sicherer für die Soldaten machen. Schade nur, dass die Entwickler ihrer neuen KI-Lösung einen unglücklichen Namen verpasst haben: **Minesweeper** – so wie das PC-Game aus dem Jahr 1990. Immerhin heißt das Ding nicht Minecraft.

Auf verlorenem Posten: ein UN-Soldat im Libanon

Schüsse auf Friedenstruppe

Die Unifil-Mission ist im Libanon zwischen die Fronten geraten, auch Deutsche sind betroffen

Die Blauhelmsoldaten im libanesischen Grenzgebeit zu Israel sind im Oktober mehrfach angegriffen worden. Unter anderem beschoss ein israelischer Panzer einen Wachturm am Hauptquartier in Nakura. Dort sind auch rund 40 Bundeswehrsoldaten stationiert. Mehrere UN-Soldaten wurden verletzt, Deutsche sind nicht dabei.

Die israelische Regierung fordert die UN auf, ihre Soldaten aus dem Grenzgebiet abzuziehen. Die an der Mission beteiligten Staaten, darunter Deutschland, wiesen die Forderung zurück und verurteilten die Angriffe.

Die Unifil-Soldaten sollen eigentlich für Stabilität und Sicherheit an der libanesisch-israelischen Grenze sorgen, konnten aber nicht verhindern, dass die radikal-islamische Hisbollah-Miliz das Gebiet für Angriffe auf Israel nutzt. Experten kritisieren seit langem, dass die Mission nur Beobachterstatus hat – und selbst dafür teilweise die nötige Technik fehlt.

Die Bundeswehr beteiligt sich vor allem an der Überwachung des Seeraums vor der libanesischen Küste. Im Oktober befanden sich noch 60 Besatzungsmitglieder der Korvette „Ludwigshafen am Rhein" in der Region. Die deutschen Ausbilder, die im Rahmen von Unifil libanesische Marinesoldaten ausbilden sollten, wurden abgezogen.

NETZFUND

Russische Spionage in der Ostsee ist Thema einer NDR-Doku. Die Journalisten haben die Morsecodes russischer „Forschungsschiffe" entschlüsselt. Die Daten zeigen, dass die Schiffe immer wieder in U-Boot-Tauchgebieten, Windparks und über Gaspipelines kreuzen – vermutlich zur Spionage. Thematisiert wird auch, warum die Marine oft wenig dagegen tun kann.
Doku: tinyurl.com/JS-Spionage

ZAHL DES MONATS

330

Soldatinnen und Soldaten sind derzeit **im Irak eingesetzt.** Der Bundeswehreinsatz zur Stabilisierung des Landes wurde um ein Jahr verlängert.

FRAG DEN PFARRER!

Richtiger Tonfall

Ich bin 21, FWDL und seit wenigen Monaten bei der Bundeswehr. Mir gefällt es eigentlich gut hier, aber ich habe manchmal Probleme, mich unterzuordnen, und bin wohl etwas frech gegenüber Vorgesetzten. Wie finde ich da einen angemessenen Tonfall, ohne mich kleinzumachen?

CIPRIAN MATEFY, Mainz

Vermutlich kennen Sie das Sprichwort: „Der Ton macht die Musik": Die Art und Weise, wie wir etwas sagen, kann wichtiger sein als das, was wir sagen. Unsere Emotionen bestimmen oft mehr die Kommunikation als unsere Inhalte. Darüber hinaus kommunizieren wir nicht nur mit Wörtern, sondern auch mit nonverbalen Mitteln wie unserer Körpersprache. All das hat Einfluss darauf, wie andere uns wahrnehmen.

Um Missverständnisse zu vermeiden, hilft manchmal ein Perspektivwechsel. Versuchen Sie, sich in die Lage Ihres Vorgesetzten zu versetzen. Eine Hilfe kann auch die sogenannte Regel der „militärischen Nacht" sein. Damit Soldatinnen und Soldaten nicht aus großer Emotionalität heraus etwas tun oder sagen, das sie später bereuen, sollten sie mindestens eine Nacht darüber schlafen.

Ansonsten: Beobachten Sie, wie andere erfahrene Kameraden gegenüber Vorgesetzten auftreten. Auch davon lässt sich lernen, ohne sie gleich kopieren zu müssen.

Fotos: Picture Alliance, Flashpic, Jens Krick / Privat / CC BY-SA 4.0 / Getty-Images, AFP, Mahmoud Zayat / JS-Screenshot

„Mir fällt es schwer zu weinen“: Kimberly Müller, Tochter des gestorbenen Piloten

Nach dem Absturz

Vor sieben Jahren starb Pilot Thomas Müller in Mali. Wie die Bundeswehr damit umgeht und was seiner Familie neue Kraft gegeben hat

Bundeswehrsoldaten mit Tiger-Hubschrauber im Jahr 2017 in Mali

Ein Tiger-Kampfhubschrauber der Bundeswehr fliegt mit 250 Stundenkilometern über die Sahara, es ist der 26. Juli 2017. Ein Einsatz in Mali im Rahmen der Friedensmission MINUSMA. Die Besatzung hat den Autopiloten aktiviert, fliegt in 500 Metern Höhe. Plötzlich neigt sich die Maschine steil nach unten. Ein Fehler in der Steuerung. Der Autopilot schaltet sich ab, durch Windkraft und hohe Geschwindigkeit zerlegt sich der Rotorkopf innerhalb weniger Sekunden. Die Maschine stürzt ab, beide Piloten sterben. Sie hätten keine Chance gehabt, etwas gegen die Fehlsteuerung zu unternehmen, heißt es später in einem Bericht des Verteidigungsministeriums. Schuld war eine fehlerhafte Programmierung durch Airbus-Techniker.

Trauern im Regen

Die beiden Piloten, Major Jan Färber und Stabshauptmann Thomas Müller, dienten im Kampfhubschrauberregiment 36 im nordhessischen Fritzlar. Dort erinnert am Eingang der Kaserne ein Denkmal an die beiden Toten, eine Stahlplatte in der Form Malis, darauf zwei Sterne und die Koordinaten der Absturzstelle. Das Heckrotorblatt der abgestürzten Maschine ragt aus der Metallplatte.

Ende Juli, sieben Jahre nach dem Unglückstag, hat Militärpfarrer Alexander Ulrich hier zum Gedenkgottesdienst eingeladen. Es regnet, 50 Soldaten sind gekommen, der Pfarrer predigt. „Jan Färber und Thomas Müller waren Schwarmführer, anerkannt und beliebt. Ein Unfall änderte alles, zerstörte alle Hoffnungen. Sie starben für unser Land.“ Ein Soldat weint.

Der Pfarrer bittet die Angehörigen zu sich: die Eltern von Jan Färber – und Daniela Müller, die Witwe von Thomas Müller. Gemeinsam treten sie vor das Denkmal, senken die Köpfe. Der Regen wird stärker. Der Pfarrer betet. Dann ist der Gottesdienst vorbei, die Soldaten treten weg. Daniela Müller, 55, zierlich, graues Haar, hockt vor dem Denkmal. Sie kam heute als eine der Ersten und hat eine Blume neben das Denkmal gepflanzt, so wie jedes Jahr.

Als sie aufsteht, begrüßt sie ein Soldat. Er ist für die Wartung der Hubschrauber zuständig. Und er kannte Thomas Müller lange, war mit ihm in Mali. Er erzählt, wie sie Müller dort ein Hello-Kitty-Kissen schenkten, damit er bequemer sitzen konnte. Dann verabschiedet sich der Soldat, drückt ihre Hand.

Die Angehörigen stehen gebeugt und schweigend vor dem Denkmal. Der Pfarrer kümmert sich jetzt um sie. Sie gehen in Richtung Offizierskasino, Kaffee trinken.

Die Gedenkfeier am Unfalltag wird von der Militärseelsorge ausgerichtet. Der Standort beteiligt sich nicht. Der Presseoffizier erklärt: „Das Regiment hat seinen Gedenktag am Montag nach dem Volkstrauertag. Dieser Tag wurde auf Antrag der Soldaten des Standortes festgelegt.“ Der Presseoffizier erzählt, dass die Erinnerung an den Absturz manche Soldaten sehr belasten würde, die in Mali gewesen sind. Er wisse von Kameraden, die sich an diesem Tag immer freinehmen würden, damit sie nicht in die Kaserne kommen müssten.

Die Witwe lebt allein

So gibt es hier zwei Trauertage im Jahr. Aber nicht nur in Fritzlar, auch im „Wald der Erinnerungen“ bei Potsdam wird an Müller gedacht. Dort steht der Ehrenhain, ein Denkmal für die in Mali gestorbenen Soldaten.

Ein paar Wochen später lädt Daniela Müller zu sich nach Hause ein. Ein schönes helles Haus am Feldrand. Sie lebt dort allein, für einen neuen Partner ist sie noch

Fotos: Constantin Lummitsch (6) / picture alliance, dpa, Britta Pedersen / Privat (2)

Trauerarbeit beim Bund

Stirbt ein Soldat im Einsatz, werden die Angehörigen durch den Disziplinarvorgesetzten informiert. Bearbeiter des **Sozialdiensts** der Bundeswehr nehmen mit den Angehörigen Kontakt auf. Die Berater informieren Hinterbliebene über Versorgungsansprüche und geben Hinweise auf mögliche Unterstützung durch Rentenversicherung, **Stiftungen und Hilfswerke**. Die Beratung umfasst auch die Hilfe bei der Formulierung von Anträgen.

Zudem gibt es eine Beauftragte für Hinterbliebene, die den Angehörigen per Brief kondoliert und sie darüber informiert, dass der Name des Gestorbenen im **Ehrenmal der Bundeswehr** aufgenommen wird, einem Erinnerungsort am Bendlerblock in Berlin.

nicht bereit. Sie arbeitet als Grundschulbetreuerin. Durch ihre Witwenrente fühlt sie sich gut abgesichert, sagt sie. An diesem Tag ist ihre Tochter Kimberly, 28, zu Besuch gekommen.

„Thomas fehlt mir“, sagt Daniela Müller. Die beiden hatten sich in der Disco kennengelernt, sie waren beide 18, es lief „In the Air Tonight“ von Phil Collins, sie tanzten, ihre Hände berührten sich. Drei Wochen später der erste Kuss. „Das mit uns ist für immer, dachte ich in diesem Moment“, sagt sie. Sie heirateten, bekamen bald darauf einen Sohn und dann eine Tochter. Thomas Müller wurde Pilot – sein Lebenstraum. Er flog über Afghanistan und später über Mali. „Bei jedem Einsatz hatte ich furchtbare Angst, dass etwas passiert“, sagt sie. „Nur der Gedanke daran, dass er wiederkommt und ich ihn in meine Arme schließen kann, machte es erträglicher.“

Dann stürzte der Hubschrauber ab. Daniela Müller erinnert sich, dass in Whatsapp-Gruppen Gerüchte kursierten – irgendetwas sei in Mali passiert. „Ich schrieb ihm: ‚Bitte melde dich! Geht es dir gut?‘“ Es kam keine Antwort. Dann klingelte es an der Tür. Der Kommandeur, ein Psychologe und ein Pfarrer standen da. Sie sagten: „Ihr Mann ist tödlich verunglückt.“

Daniela Müller weinte tagelang, aß nichts, lag teilnahmslos auf der Couch. Ein Psychologe der Bundeswehr betreute sie. Allerdings nur für sechs Wochen. „Dann musste ich mich um einen neuen kümmern“, sagt sie. „Ich musste begreifen, dass Thomas nie mehr zurückkommen wird. Aber die Sehnsucht nach ihm bleibt.“

Manchmal nimmt sie sein Bild in die Hand und spricht all das aus, was er nicht mehr erleben konnte, erzählt von ihren Sorgen, aber auch von den schönen Dingen, von ihren gemeinsamen Kindern. Es fällt Daniela Müller in diesem Moment schwer weiterzureden. Ihre Tochter Kimberly nimmt sie in den Arm. Sie scheint es gewohnt zu sein, ihre Mutter manchmal aufzuheitern. Kimberlys Lachen ist warm und ansteckend, Daniela lächelt.

„Als Jugendliche war Papa so was wie ein Held für mich“, sagt Kimberly. Sie wollte damals Soldatin werden, aber ihr Vater habe es ihr ausgeredet, weil sie eine zu große Revoluzzerin für den Bund sei. Auch vom Traum, Tierärztin zu werden, wollte er sie abbringen. „Mach lieber was für Kinder in Afrika“, habe er ihr geraten. Es klang ein bisschen wie ein Scherz, aber der Satz brannte sich in ihr ein, erzählt sie.

Training bis zum Umfallen

Als ihr Vater starb, flüchtete sie sich ins Fitnessstudio, stemmte stundenlang Gewichte. „Mir fällt es schwer zu weinen“, sagt sie. Stattdessen stopfte sie sich mit Essen voll – und trainierte danach umso heftiger. Sie liebt Crossfit, was die Schwielen auf ihren Handflächen bezeugen, aber gerade hindert sie eine Fußverletzung am Training.

Kurz nach dem Tod von Thomas Müller bot das Verteidigungsministerium Mutter, Sohn und Tochter eine Reise nach Mali an. Im Bundeswehr-Hubschrauber flogen sie vom Camp in Gao zur Absturzstelle. Die zwanzig Minuten Flugzeit seien ihr wie Stunden vorgekommen, sagt Kimberly. Der Hubschrauber dröhnte, sie trugen Kopfhörer und konnten sich nicht unterhalten. Während sie schweigend über die Wüste donnerten, dachte sie über ihre Zukunft nach. Sie hatte gerade das Abitur bestanden und die Zusage für einen Job in einem schottischen Hotel erhalten. Während sie der Absturzstelle immer näher kamen, erinnerte sie sich an den Satz ihres Vaters, sie

Von oben nach unten: Mutter und Tochter in der Küche, Trauerfeier in Fritzlar, Daniela Müller beim Blättern in einem Fotobuch, das Kameraden Thomas Müller gewidmet haben, ein Erinnerungsfoto aus Mali, das Denkmal in Fritzlar, das Ehepaar Müller und der Ehering ihres Vaters, den Kimberly an ihrer Halskette trägt

solle was für afrikanische Kinder machen, und in diesem Augenblick wurde ihr klar: Ja, das will ich.

Zurück in Deutschland sagte sie den Hoteljob ab, schrieb sich für ein Lehramtsstudium an der Uni im nahen Kassel ein und flog für ihr erstes Schulpraktikum ins westafrikanische Togo. Noch lieber wäre ihr Mali gewesen, doch das Land ist zu gefährlich.

In Togo unterrichtete sie an einer Schule, da sie fließend Französisch spricht – und war von den Bedingungen geschockt: eine Toilette für Hunderte Schüler, baufällige Gebäude, zu wenige Bücher. Sie wollte das ändern. In Deutschland organisierte sie Spendenkampagnen und Benefizkonzerte, sammelte 100000 Euro ein, mit denen in Togo Bücher gekauft und Gebäude saniert wurden. Immer wieder reist sie nach Togo, redet mit den Menschen, schaut, was dringend benötigt wird. Dabei erkrankte sie an Malaria, lag manchmal wochenlang flach.

Gerade hat sie ihre Examensprüfungen hinter sich. In einer deutschen Schule zu arbeiten, ist ihr zu wenig. Sie will in die Entwicklungszusammenarbeit, am liebsten in einem afrikanischen Land.

Auch ihre Mutter hat aus ihrer Trauer Kraft geschöpft, um anderen zu helfen. Das habe so auch Militärseelsorger Christian Fischer erlebt, erzählt er am Telefon. Er begleitet Familie Müller seit sieben Jahren, leitete damals das Projekt ASEM (Arbeitsfeld Seelsorge für unter Einsatz- und Dienstfolgen leidende Menschen), das sich um verwundete und traumatisierte Soldaten, ihre Angehörigen und um Hinterbliebene kümmert. Dazu gehört auch Trauerbegleitung.

ASEM bietet Gespräche, Ausflüge und Seminare an, meist über ein verlängertes Wochenende. Dort kommen Trauernde zusammen, sprechen in der Gruppe oder einzeln mit Psychologen und Seelsorgern, besuchen Kunsttherapie-Kurse oder wandern mit Alpakas.

Ein Seminar für Trauernde

Wenige Monate nach dem Absturz in Mali hat Daniela Müller ein Trauerseminar besucht. „Danach kam sie immer wieder, brachte sich ein, gab anderen Trauernden durch Gespräche und Anteilnahme Halt. Ohne Daniela Müller hätte es im fünften Jahr des Absturzes keine Gedenkfeier in der Kaserne gegeben“, sagt Fischer. Zu diesem Zeitpunkt sei gerade kein Pfarrer bei der Militärseelsorge am Standort Fritzlar vor Ort gewesen – und Müller habe bei ASEM nachgefragt, ob jemand einspringen wollte. Seelsorger Fischer sagte zu, und mehr als hundert Leute kamen, um an die Verstorbenen zu erinnern. „Wir bleiben in Kontakt, telefonieren regelmäßig“, sagt Fischer.

Der Einsatz der Bundeswehr in Mali endete vor einem Jahr, die Lage im Land ist noch immer instabil. Thomas Müller hat die UN-Mission das Leben gekostet. Trotzdem, findet Daniela Müller, war es nicht umsonst. „Was wäre die Alternative gewesen? Die Menschen in Mali alleinlassen?“, fragt sie.

Hilfe für Hinterbliebene

➔ Angebote von ASEM: tinyurl.com/Trauer-JS

➔ Ansprechstelle für Hinterbliebene im BMVg Telefon: 030 - 1824 23030

Im Wohnzimmer von Daniela Müller hängt ein Bild von einem afrikanischen Vogel, Mutter und Tochter schauen es gern an. „Mein Vater liebte Vögel. Wenn es irgendwo piepte, konnte er sagen, was für eine Art das ist“, erzählt Kimberly. „Manchmal hat seine Begeisterung sogar ein bisschen genervt.“

Es höre sich etwas merkwürdig an, sagt Kimberly, aber seit seinem Tod tauche ständig dieses Rotkehlchen auf. Manchmal, wenn sie traurig ist, sitzt es bei ihr auf dem Fensterbrett und blickt sie an. Bei ihrer Hochzeit, vor ein paar Monaten, sei das Rotkehlchen während der Trauung ins Zimmer des Standesbeamten geflogen. Sie habe es mit den Händen einfangen und nach draußen bringen müssen. „Ich glaube ja eigentlich nicht an Übersinnliches, aber die Vorstellung, dass da etwas bleiben könnte, beruhigt mich irgendwie“, sagt Kimberly.

Auch wenn sie oft und gern lacht, spürt man in Augenblicken wie diesen, wie sehr sie ihren Vater vermisst. „Er war für mich ein Vorbild“, sagt sie. „Er wollte mit seinem Leben etwas Sinnvolles anfangen und diese Welt, auch wenn es vielleicht naiv klingt, ein klein wenig besser machen. Und das will ich auch.“

Constantin Lummitsch

MEINE WELT

Gute Stimme

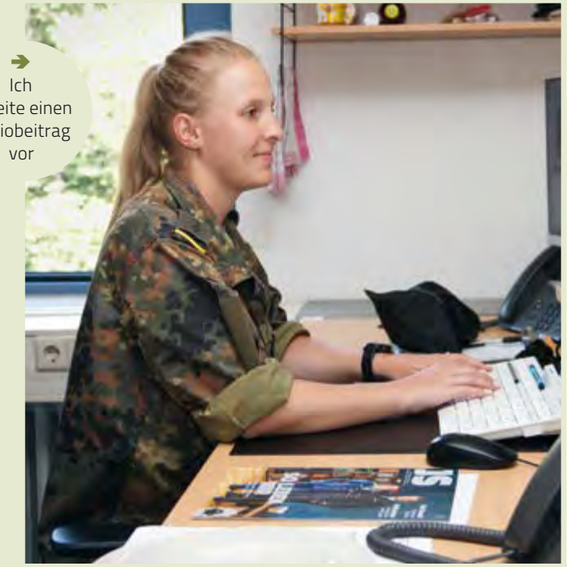
Seit einem halben Jahr dient Céline als Redakteurin bei Radio Andernach am Zentrum Operative Kommunikation der Bundeswehr. Sie schreibt und spricht Nachrichten, interviewt Soldaten und erstellt längere Beiträge zu verschiedenen Themen. „Mir gefällt es hier sehr gut, es ist total vielfältig“, sagt Céline. Sie schätzt das lockere Arbeitsklima in der Redaktion, in der Soldaten aller Dienstgradgruppen eng zusammenarbeiten. „Wir müssen uns viel absprechen und sind alle auf einer Wellenlänge.“

Medienerfahrung brachte Céline nicht mit. Zum Einstieg machte sie intern Schulungen zu Grundlagen, Nachrichten und Moderation. Außerdem absolvierte sie ein Sprechtraining, bei dem sie lernte, richtig zu atmen und Wörter richtig zu betonen.

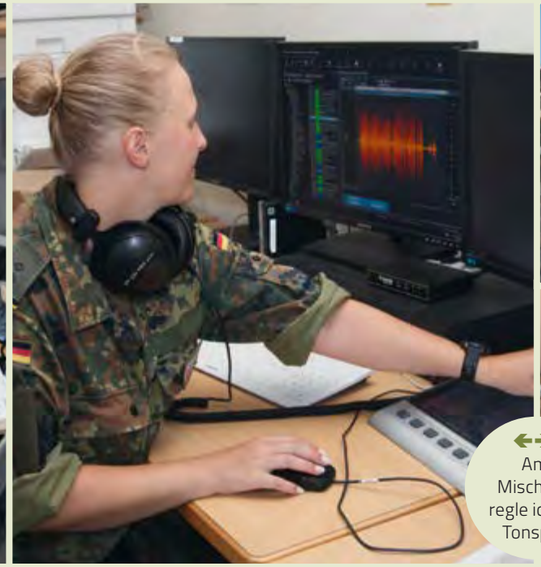
Zum Livestream von Radio Andernach.

Vor-Ort-Termin bei Fallschirmspringern am Bodensee. Mit dem Mikro nehme ich den Lärm des A400M auf

Interview mit einem Kameraden beim Tag der Bundeswehr in Mayen



Ich bereite einen Radiobeitrag vor



Am Mischpult regle ich die Tonspur

Livemoderation: Per Hand gebe ich dem Techniker ein Zeichen

Beim Schießtraining. Ein bisschen Spaß darf zwischendurch sein

Kamera zu gewinnen!

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

Viel Glück!
(Rechtsweg ausgeschlossen)

ABC-Maske, Beil, Kompass? Im Ernstfall kommt es auf andere Dinge an

„Selbstschutz braucht nicht viel Aufwand“

Der Experte Andreas Kling erklärt, wie Zivilisten die Bundeswehr im Kriegsfall unterstützen müssten – und wie er sich selbst vorbereitet

Herr Kling, die Bundesregierung hat Szenarien für den Verteidigungs- oder Bündnisfall entwickelt, etwa mit dem Operationsplan Deutschland und der Richtlinie Gesamtverteidigung. Welche Aufgaben kämen im Kriegsfall auf die Zivilbevölkerung zu?
Die Szenarien gehen nicht von einem direkten Krieg in Deutschland aus, sondern eher von einem Bündnisfall in Osteuropa, etwa einem Angriff Russlands auf das Baltikum. Deutschland wäre dann Aufmarsch- und Durchmarschgebiet für Truppen anderer Nato-Staaten, insgesamt bis zu 800 000 Soldatinnen und Soldaten. Sie brauchen medizinische Versorgung, Verpflegung, Nachschub, Rastplätze. Und Transport, zum Beispiel auf der Schiene. All das müssten vor allem zivile Stellen, Behörden und Unternehmen übernehmen, denn viele Kräfte der Bundeswehr wären ja im Osten gebunden. Zivilisten müssten zudem die Bundeswehr selbst unterstützen.

Wie zum Beispiel?
Indem sie den Grundbetrieb aufrechterhalten, etwa im Wachdienst oder bei der Truppenverpflegung. Es ginge auch darum, der Bundeswehr Ressourcen wie Treibstoff zur Verfügung zu stellen. Im Kalten Krieg gab es noch große Reserven an Treibstoff und Munition oder sogenannte Behelfslazarette, die schnell aktiviert werden konnten. Das fehlt heute beziehungsweise wird erst teilweise wiederaufgebaut. Eine wichtige Rolle würden auch Blaulichtorganisationen wie Rettungsdienste, Feuerwehr und THW spielen.

Inwiefern?
Auch im Bündnisfall könnte Deutschland zum Beispiel von Raketen getroffen werden. Die Bundeswehr wäre zwar für die Luftverteidigung zuständig, könnte aber kaum zusätzlich Amtshilfe leisten, wie zum Beispiel im Ahrtal. Das heißt, die zivilen Rettungsdienste müssten das alleine stemmen.

Gibt es dafür genügend Personal, etwa in den Krankenhäusern oder bei der Feuerwehr?
Gerade das Gesundheitssystem ist heute schon auf Kante genäht, da müsste sicher viel improvisiert werden. Hilfsorganisationen wie die Freiwillige Feuerwehr oder das THW haben dagegen nicht so große Personalprobleme – zumindest deutlich weniger als die Bundeswehr. Aber man müsste jeweils genau hinschauen, wer im Ernstfall wirklich einspringen kann. Viele Ehrenamtliche haben Doppelfunktionen. Sie sind bei der Feuerwehr und beim THW oder fahren im Rettungsdienst und sind zusätzlich Reservist und stünden dann vielleicht gar nicht zur Verfügung.

ANDREAS KLING, Jahrgang 1967, ist Experte für Bevölkerungsschutz. Er berät Firmen und Behörden und unterrichtet an der Ruhr-Universität Bochum

Wie gut ist die Zivilbevölkerung in Deutschland gegen Luftangriffe geschützt?
Von wünschenswerten Verhältnissen wie in der Schweiz oder in Finnland sind wir weit entfernt. In der Schweiz gibt es für jeden Einwohner einen Bunkerplatz, auch für Touristen. Das ist ein Schutzraumfaktor von über 100 Prozent. In Deutschland liegen wir bei unter einem Prozent. Die neuesten Empfehlungen setzen auf Provisorien, etwa Kellerräume mit Sandsäcken und zusätzlichen Balken zu befestigen. Die haben dann aber keine Stahltür und keinen ABC-Schutz. In den vergangenen Jahrzehnten wurden viele Schutzräume und Bunker umgebaut und für andere Zwecke genutzt. Aus Sicht des Zivilschutzes ist das sehr unbefriedigend.

Fahrzeuge abschleppen, Schlafsaal aufbauen: Zivile Kräfte üben gemeinsam mit Bundeswehr und US-Armee an einem logistischen Umschlagpunkt in Hessen

Wäre es möglich, schnell wieder mehr Schutzräume zu bauen, zum Beispiel eine breit angelegte Bunker-Initiative?
Möglich wäre es, aber ich sehe nicht den Willen dazu. Man müsste dann an anderen Dingen sparen. Also zum Beispiel sagen: Statt einer neuen Schule bauen wir jetzt neue Schutzräume. Darüber würde ich mir als Bürger und Experte eine gesellschaftliche Diskussion wünschen. Aber die Politik drückt sich davor.

Im Ernstfall bliebe für viele also nur die Flucht in U-Bahn-Schächte oder Tiefgaragen?
Ja, wobei die Ukraine zeigt, dass im Ernstfall eher nicht mit Flächenbombardements zu rechnen ist. Bestimmte Schutzräume werden dort auch nicht so stark angenommen. Viele Ukrainer bleiben inzwischen bei Raketenalarm lieber in ihrer Wohnung, weil sie sagen, das reicht mir, und die Gefahr, dass ausgerechnet mein Haus getroffen wird, ist nicht besonders groß. Wichtig ist bei all dem der Selbstschutz. Die erste und wichtigste Hilfe kommt von Nachbarn und Freunden, auch um die Zeit zu überbrücken, bis die Rettungskräfte vor Ort sind. Das Verhalten der Bevölkerung ist entscheidend.

Haben Sie als Experte für Bevölkerungsschutz denn einen gut gesicherten Keller zu Hause?
Ich habe einen stabilen Kellerraum, mehr nicht.

Aber einen großen Vorrat an Lebensmitteln für den Notfall?
Ich bin kein Prepper, der alles hortet, und ich halte mich auch nicht genau an die Liste des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BKK), weil wir einiges davon gar nicht essen. Wir haben immer Nudeln, Tomatensoße, Müsli und Milch für fünf bis sechs Tage zu Hause. Und ich weiß, woher ich Wasser bekomme, wenn die öffentliche Versorgung zusammenbricht. Das ist ein Thema, das vernachlässigt wird. Verhungern tut so schnell keiner, verdursten schon. Außerdem braucht man das Wasser auch zum Waschen oder für die Toilettenspülung.

Wo würden Sie Wasser herbekommen?
Wir leben auf dem Land und haben einen Bach vor dem Haus. Ein Nachbar hat außerdem einen Handbrunnen. Mit unserem Kachelofen und einem Campingkocher könnten wir Wasser abkochen oder Mahlzeiten zubereiten, wenn der Strom ausfällt. Aber man muss gar nicht so viel Aufwand betreiben. Entscheidender ist die mentale Vorbereitung.

Was genau meinen Sie damit?
Fragen wie: Was kann ich nutzen, was haben die Nachbarn? Wer kann mir helfen? Wohin und zu wem würde ich gehen, wenn ich hier wegmüsste? Und: Wie komme ich dorthin? Das einmal durchzudenken, ist viel wichtiger, als sich den dritten Wasserfilter oder die fünfte Taschenlampe anzuschaffen.

Sich gedanklich auf einen Kriegsfall vorbereiten?
Ja. Viele denken bei Krieg sofort an einen atomaren Erstschlag mit totaler Vernichtung und wollen sich mit dem Thema gar nicht auseinandersetzen. Viel realistischer ist aber Krieg als ein Zustand, in dem die Menschen weiterleben, die Kinder zur Schule gehen, die Eltern ins Büro. Das sehen wir ja auch in der Ukraine.

Was machen Sie, wenn Sie schnell wegmüssen?
Ich habe keinen Rucksack, die Sachen aber griffbereit, vor allem Wertsachen und wichtige Dokumente, die ich mit einer Kopie gesichert habe. Es schadet aber auch nicht, schon eine Tasche gepackt zu haben.

Wie gut sind die Deutschen grundsätzlich auf Krisenfälle vorbereitet?
Umfragen zeigen, dass nur ein kleiner Teil optimal vorbereitet ist. Viele überschätzen sich und glauben, dass sowieso nichts passiert oder dass sie zu Hause viele Vorräte haben. Viele machen sich überhaupt keine Gedanken und treffen keine Vorbereitungen. Dabei ist das nicht nur für den Kriegsfall sinnvoll, sondern auch für andere Notsituationen wie Naturkatastrophen.

Was sollte sich ändern?
Die Politik muss klarer kommunizieren. Das Verteidigungsministerium macht das recht gut. Beim Innenministerium, das gemeinsam mit den Ländern für den Bevölkerungsschutz zuständig ist, könnte die Ansprache noch besser sein. Ein Beispiel ist der Alarmtag, der zuletzt im September stattgefunden hat. Die technische Alarmierung funktioniert inzwischen recht gut, jetzt geht es darum, auch bestimmte Verhaltensweisen zu kommunizieren. Zum Beispiel, dass man bei Hochwasser nicht mit dem Auto in eine Unterführung fährt. Früher hatten wir in der Schule regelmäßig Sirenenübungen, so etwas wäre auch heute wieder sinnvoll.

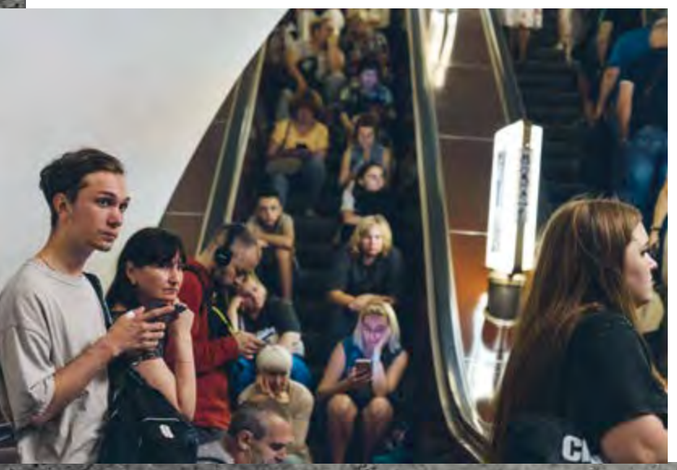
Es gibt Vorschläge, in den Schulen wieder mehr Zivilschutz zu üben. Manche Eltern befürchten Panikmache.
Natürlich ist es wichtig, das behutsam zu vermitteln. Aber es wäre natürlich eine Vorbereitung auf den Ernstfall. So wie jeder Erste-Hilfe-Kurs auch.

Interview: Sebastian Drescher

Mehr Infos

- Checkliste für Lebensmittelvorräte: tinyurl.com/JS-Checkliste
- Tipps für Notfallgepäck: tinyurl.com/JS-Notfallrucksack
- Infos zur Richtlinie Gesamtverteidigung: tinyurl.com/JS-Verteidigung
- Podcast „Sicherheitshalber" zum Thema Zivilschutz vom 7.9.2024

Fotos:Picture Alliance, Christoph Hardt, Geisler-Fotopres / Picture Alliance, dpa, Andreas Arnold (2) / Picture Alliance, Sipa USA, SOPA Images / Imago, Funke Foto Service, Andreas Buck



Fast schon Alltag in Kiew: Menschen suchen Schutz in einer U-Bahn-Station (links). Volle Regale: Prepper wie Philipp Jakubowski werben für mehr Vorsorge

SERVICE

EA

Eine eigenmächtige Abwesenheit sollte man auf jeden Fall vermeiden – und seine Rechte gegenüber Feldjägern kennen. Ein Anruf kann empfindliche Strafen verhindern

Es kann Gründe geben, warum man einmal nicht pünktlich zum Dienst erscheint: Krankheitsfälle in der Familie, persönliche Lebenskrisen, einen heftigen Streit mit der Freundin, nach dem man nicht sofort losfahren will. Nur: Dem Dienst fernzubleiben, schafft neue Probleme.

Jedes unerlaubte Fernbleiben ist zunächst ein Dienstvergehen. Man verstößt gegen die Pflicht zum treuen Dienen. Drei volle Kalendertage nach dem Tag des Fernbleibens ist die Wehrstraftat „Eigenmächtige Abwesenheit" erfüllt, freie Tage werden mitgerechnet. Erscheint also jemand am Freitag nicht zum Dienst, ist er ab Montagnacht um 24 Uhr „EA" (Eigenmächtig Abwesender). Darauf stehen bis zu drei Jahre Haft.

Wer einen bewaffneten Auslandseinsatz vermeiden oder sich dem Wehrdienst entziehen will, zu dem er sich verpflichtet hat, gilt als fahnenflüchtig. Schon der Versuch gilt als Straftat. Mögliche Strafe: bis zu fünf Jahre Haft. Dafür muss dem Soldaten Absicht nachgewiesen werden.

Drei-Tage-Regel

Bleibt ein Soldat dem Dienst fern und meldet sich nicht telefonisch in seiner Einheit ab, dann leitet der Disziplinarvorgesetzte spätestens nach drei Kalendertagen die Suche ein. Das machen in der Regel die Feldjäger. Sie dürfen auch nach Dienstschluss Befehle erteilen. Was Feldjäger nicht dürfen: private Wohnungen ohne Erlaubnis betreten. Haben sie einen begründeten Verdacht, dass sich der Gesuchte in einer Wohnung aufhält, dann können sie die Polizei hinzuziehen, die entscheidet.

Zivilisten müssen Feldjägern keine Auskunft geben. Wenn sie einen vom Dienst abwesenden Soldaten beherbergen, ohne von dessen Fernbleiben zu wissen, begehen sie keine Straftat. Wissen sie hingegen, dass der Soldat EA oder desertiert ist, können sie ernsthafte Schwierigkeiten bekommen. Denn solch eine Beihilfe – etwa durch falsche Angaben – ist ebenfalls eine Straftat.

Bei Problemen sollte man so früh wie möglich in seiner Einheit anrufen

Wird ein Soldat von Feldjägern aufgegriffen und nennt von sich aus Gründe für sein Fernbleiben, dürfen die Feldjäger diese weitermelden. Fragen sie selbst nach Motiven und Hintergründen, dann dürfen die Antworten nicht verwertet werden. Denn: Für disziplinare Ermittlungen ist der Kompaniechef zuständig, nicht die Feldjäger.

Sofort melden!

Alles, was noch nicht als EA zählt, wird mit einer einfachen Disziplinarmaßnahme geahndet, zum Beispiel einen Verweis. Verurteilt ein Truppendienstgericht einen Soldaten wegen einer Wehrstraftat, wird die Strafe härter ausfallen (z. B. Dienstgradherabsetzung).

Wie vermeidet man das? Bei schwerwiegenden Problemen sollte man so früh wie möglich in seiner Einheit anrufen und die Verspätung melden, eventuelle Missverständnisse klären und die Erlaubnis einholen, bis zu einer bestimmten Uhrzeit zurückzukehren. Bei einem Verstoß kann es helfen, sich für Zusatzdienste anzubieten, um Vertrauen zurückzugewinnen. Bei unverschuldeten Verspätungen (Zugausfall, Autopanne mit Abschleppnachweis) und baldiger Rückkehr wird man üblicherweise keine Probleme bekommen.

Wer hilft?

Für alle privaten oder mit dem Dienst in Verbindung stehenden Probleme gilt: Militärseelsorge, Sozialdienst und Vertrauenspersonen hören zu, sind zur Verschwiegenheit verpflichtet, können helfen und vermitteln. Sie alle können Anträge auf Urlaub, Dienstzeitausgleich oder eine stundenweise Freistellung unterstützen. Wichtig: bei verspäteter Rückkehr sofort beim Vorgesetzten melden, damit er die Eintreffzeit festhält. Im Jahr 2023 zählte die Bundeswehr 124 Meldungen wegen Verdachts auf Eigenmächtige Abwesenheit. Im Jahr davor waren es 160.

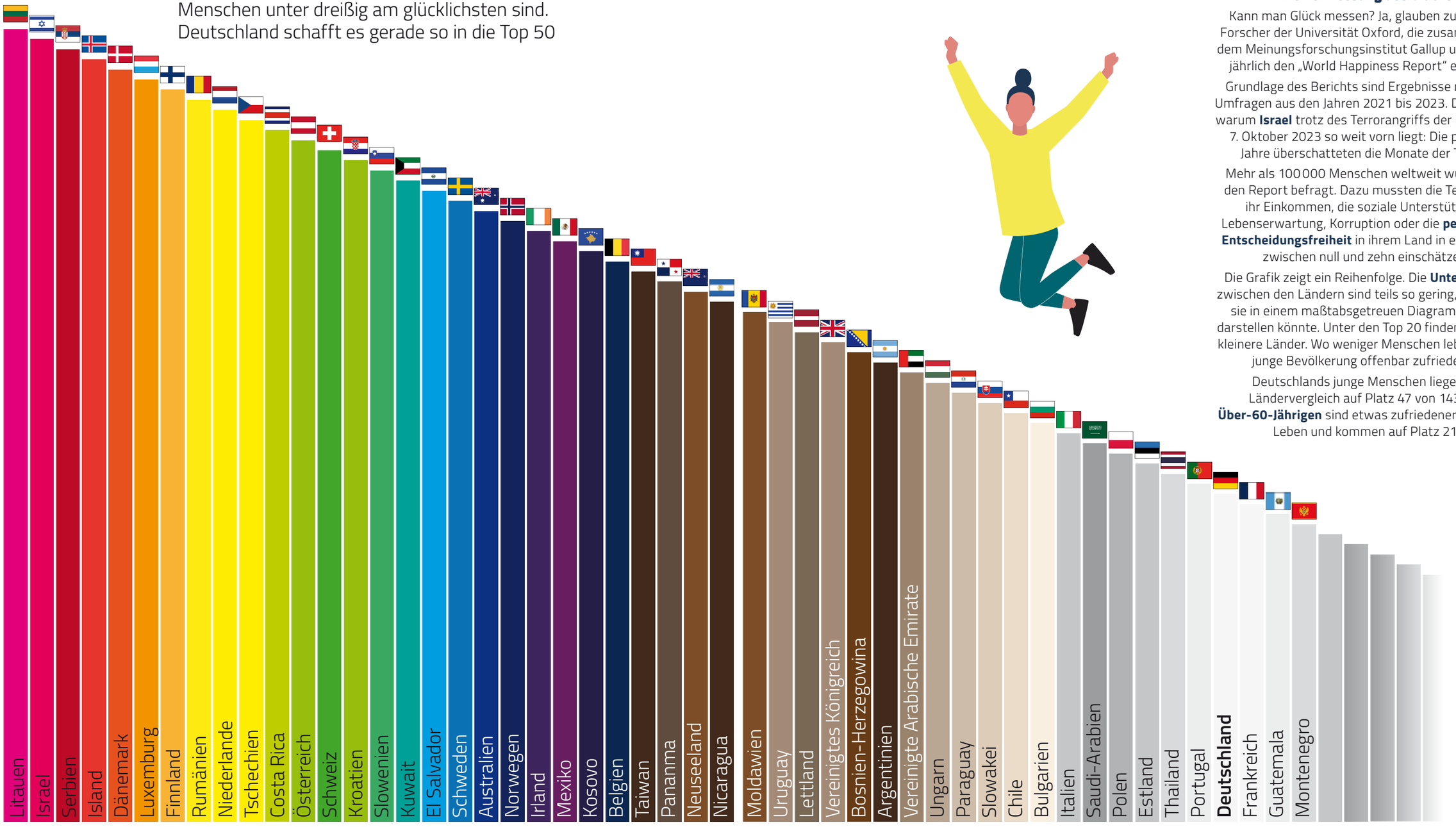
Hendrik Schwarz

Wo findet man weitere Informationen?

- Soldatengesetz: Pflicht zum treuen Dienen: § 7; Dienstvergehen: § 23
- Wehrstrafgesetz: Eigenmächtige Abwesenheit § 15; Fahnenflucht: § 16

Lachen oder heulen?

Unsere Infografik zeigt, in welchen Ländern Menschen unter dreißig am glücklichsten sind. Deutschland schafft es gerade so in die Top 50



Quelle: World Happiness Report

Die Vermessung des Glücks

Kann man Glück messen? Ja, glauben zumindest Forscher der Universität Oxford, die zusammen mit dem Meinungsforschungsinstitut Gallup und den UN jährlich den „World Happiness Report" erstellen.

Grundlage des Berichts sind Ergebnisse mehrerer Umfragen aus den Jahren 2021 bis 2023. Das erklärt, warum **Israel** trotz des Terrorangriffs der Hamas am 7. Oktober 2023 so weit vorn liegt: Die positiven Jahre überschatteten die Monate der Trauer.

Mehr als 100 000 Menschen weltweit wurden für den Report befragt. Dazu mussten die Teilnehmer ihr Einkommen, die soziale Unterstützung, Lebenserwartung, Korruption oder die **persönliche Entscheidungsfreiheit** in ihrem Land in einer Skala zwischen null und zehn einschätzen.

Die Grafik zeigt ein Reihenfolge. Die **Unterschiede** zwischen den Ländern sind teils so gering, dass man sie in einem maßtabsgetreuen Diagramm kaum darstellen könnte. Unter den Top 20 finden sich viele kleinere Länder. Wo weniger Menschen leben, ist die junge Bevölkerung offenbar zufriedener.

Deutschlands junge Menschen liegen im Ländervergleich auf Platz 47 von 143, die **Über-60-Jährigen** sind etwas zufriedener mit ihrem Leben und kommen auf Platz 21.

BERUF DES MONATS

SCHULBEGLEITERIN

Rückhalt im Klassenzimmer

Diana Rosemeier geht wieder zur Schule. Als Schulbegleiterin betreut sie einen Jungen mit einer autistischen Störung. Sie trifft ihn vor dem Unterricht, um mit ihm den Tag vorzubereiten. Während des Unterrichts sitzt sie neben ihm, hilft bei den Aufgaben und dabei, sich zu strukturieren und aufmerksam zu bleiben.

„Ich halte auch in schwierigen Phasen zu ihm, wenn er sich ärgert, aufregt oder die Kinder ablenkt“, sagt sie. „Ich muss nachvollziehen können, wie er sich in der Situation fühlt, und ihn wertschätzen.“ Für diese verantwortungsvolle Aufgabe musste Rosemeier ein erweitertes polizeiliches Führungszeugnis und eine Untersuchung beim Betriebsarzt vorweisen.

„Die Dankbarkeit in strahlenden Kinderaugen spornt mich an“, sagt sie. Alles, was sie über die Kinder wissen muss, die ihr in dem Beruf begegnen können, hat die Quereinsteigerin in Fortbildungen und bei Einweisungen gelernt. Meist begleiten Schulhelfer Kinder mit Downsyndrom, ADHS, Diabetes, seelischen oder körperlichen Einschränkungen.

Den Jungen wird sie wohl bis zur Mittelstufe betreuen. In erster Linie sei sie für ihn da, erzählt sie. „Aber manchmal wenden sich auch andere Kinder an mich. Die Lehrkräfte sind froh, dass es uns zur Unterstützung gibt.“

→ Für wen?
Für Verantwortungsbewusste mit Freude am Umgang mit Kindern

→ Womit?
Abgeschlossene Berufsausbildung

→ Für wie viel?
Je nach Bundesland und Einrichtung 2800 bis 3300 Euro brutto

FRAG DEN PFARRER!

Harter Kerl trotz Liebeskummer?

Vor drei Wochen hat mich meine Partnerin Hals über Kopf verlassen. Ich komme kaum aus dem Bett und habe zu nichts Lust. Meine Kameraden denken, dass mich nichts aus der Bahn wirft. Aber gerade fällt mir alles schwer.

BEATE KOPF,
Bremerhaven

Wenn eine Beziehung plötzlich endet, steckt man das nicht so eben weg. Vielleicht haben Sie versucht, sich durch Ihren Dienst abzulenken. Aber nun kommen Sie zurück in die ehemals gemeinsame Wohnung, die jetzt so leer ist und doch voller Erinnerungen. Zugleich fragen Sie sich, ob es normal ist, dass Sie sich oft so müde, kaputt und interessenlos fühlen, wo man doch als „Kerl“ keine Schwäche zeigen sollte.

Ja, es ist eine völlig normale Reaktion auf eine unerwartet unnormale Situation! Wenn wir einen wichtigen Menschen verlieren, egal aus welchem Grund, hinterlässt das tiefe Spuren. Ein Verlust ist mit Trauer verbunden. Nicht umsonst sagt man auch Trauerarbeit dazu. Trauern ist harte Arbeit, die man seelisch und körperlich spürt. Das macht auch vor dem stärksten Kerl nicht halt. Im Gegenteil: Es ist gut, wenn Sie sich Ihre Gefühle bewusst machen, noch besser, wenn Sie so stark sind, darüber zu reden.

Trauern braucht seine Zeit, aber dann wird aus dem Schmerz vielleicht ein gutes Erinnern an schöne Momente, aus dem Zurückgezogensein wieder ein erwartungsvoller Blick auf das, was da alles noch kommen kann und wird.

Fotos: Privat / Evangelische Militärseelsorge / Fraunhofer-Institut für Solare Energiesysteme ISE / Philipp Reiss, philreiss.de / JS-Screenshot

WELTVERBESSERER

Solarstrom auf Agrarflächen

Energiewende, ohne dass Äcker, Felder oder Wiesen verschwinden? Kein Problem, sagt das Fraunhofer-Institut, jedenfalls wenn man Landwirtschaft und Solarstromproduktion auf derselben Fläche verbindet. Bei der sogenannten **Agri-Photovoltaik wachsen Pflanzen unter Solarmodulen oder die Flächen werden beweidet**, während gleichzeitig Strom erzeugt wird. So werden die Flächen noch besser genutzt und Pflanzen wie Obstbäume vor Hagel, Frost und Trockenheit geschützt. Außerdem sind große Solarflächen günstiger als kleine PV-Anlagen auf Dächern.

APP

Jeder Zweite schnarcht. Aber wie schlimm ist es, wenn es zu Atemaussetzern kommt? Und wie verändert es sich, wenn man Alkohol getrunken, spät gegessen oder ein Keilkissen benutzt hat? Die Schnarchanalyse-App SnoreLab misst die **Schnarchintensität, erstellt Statistiken und klärt über Hilfsmittel auf**, die das Schnarchen reduzieren können.

FANKURVE

Die Sport-Kolumne

Sonne über der Holztribüne

HENRIK BAHLMANN
ist Hobbyfußballer und Journalist

Es gab eine Zeit, da sollte ich Handwerker werden. Mein Vater hat eine kleine Firma für Heizungsbau, ich sollte einsteigen. Also half ich in den Semesterferien fleißig mit. Ich habe zwar anderthalb linke Hände, wusste aber immer, wo sich gutes Mittagessen auftreiben ließ.

Die Sommer auf Baustellen waren toll. Die Winter aber das Grauen. Nicht nur dass sieben Uhr eine gottlose Zeit ist, um mit der Arbeit zu beginnen. Auch die Dunkelheit und die Kälte machten mir zu schaffen. Respekt für alle, die das jedes Jahr aushalten. Ich bin schlicht zu bequem dafür.

Das gilt sogar für den Fußball. Im Sommer lasse ich mich jedes Jahr bequatschen, doch noch ein weiteres Jahr dranzuhängen. Klar, denke ich, was gibt es Schöneres, als im Sommer mit Freunden rumzuhängen und aus dem Fußballtor heraus den Sonnenuntergang über unserer Holztribüne zu beobachten.

Doch dann kommt der Winter. Und für mich jedes Mal die Frage, warum ich mir den Mist überhaupt noch antue. Ein Leben in Dunkelheit, das man auf hartgefrorenen Kunstrasenplätzen bis zur Nase mit mehreren Kleidungsschichten eingepackt führt. Die Kabine gleicht einer einzigen Winterdepression, die Augenringe werden größer, die Motivation beim Training nimmt ab.

Es gibt schon lange die Forderung, die Saison im Amateurbereich jenseits der Rasenheizungen auf die wärmere Zeit von März bis Oktober zu beschränken. Niemand will nach dem Training erst einmal die Hände unter fließendes Wasser halten, um wieder Gefühl in den Fingern zu haben.

Klar, es gibt die Sommerferien, in denen absolut nichts stattfinden darf. Aber dann? Verkürzt man vielleicht die Saison? Verschiebt die verbleibenden Spiele auf die Konsole? An den Tresen? Was auch immer! Ich will nicht mehr frieren, ich will Sonnenuntergänge über der Holztribüne.

Alles Poser?

Fitness-Influencer zeigen auf Instagram vermeintlich perfekte Körper. Wie man Blender erkennt – und sich den richtigen Motivationsschub holt

Rich Piana brachte es zum Multimillionär, bevor er an Herzversagen starb

Breite Schultern, aufgepumpte Brustmuskeln, massiver Bizeps: Kevin Wolter ist einer der erfolgreichsten Fitness-Influencer in Deutschland. Auf Instagram präsentiert sich der Berliner gern in Bodybuilder-Posen nach dem Work-out. Oder er zeigt Waffen und erlegte Tiere nach der Jagd. Selbst Verletzungen wie ein abgerissener Muskel werden vor dem Spiegel inszeniert. Muckis, Waffen, Machogehabe – knapp einer Million Menschen gefällt das auf Instagram und Youtube.

Wolter ist erfolgreich, aber gemessen an Bodybuilder Rich Piana ein kleiner Fisch. Piana brachte es vom kalifornischen Pumper zum Multimillionär: Er verkaufte eigene Nahrungsergänzungsmittel und gründete ein Sportbekleidungslabel, seine Youtube-Videos werden millionenfach geklickt. 2017 verstarb der bekennende Steroidnutzer mit nur 46 Jahren an Herzversagen.

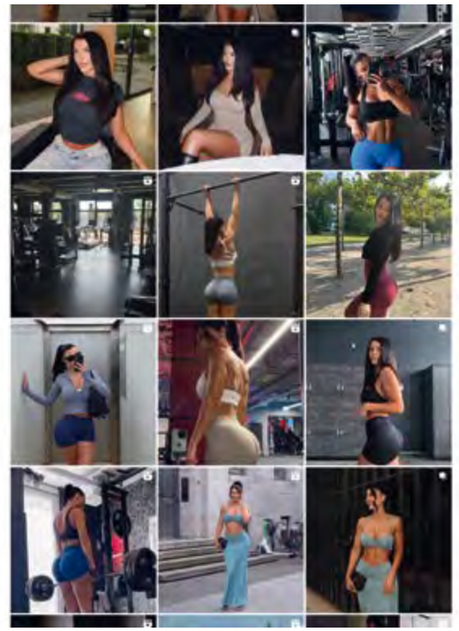
Auch der Typ schlanke Frau mit übervollen Lippen und durchtrainiertem Bauch kommt gut an. Lisa del Piero baut ihre Marke auf der Präsentation ihres Gesäßes auf – mit vielen sexualisierten Darstellungen. Die ehemalige GNTM-Kandidatin aus Thüringen hat fast zwei Millionen Follower – und schon einige Schönheitsoperationen hinter sich.

Schnellschuss ins Gehirn

Julius Lang ist Bodybuilder, Bundeswehroffizier und auf Instagram mit seinem Kanal „The Performance Psychologist“ aktiv. Dort postet er Videos zu Themen wie „Instagram-Perfektion“, Selbstreflexion oder Essverhalten. „Vieles wird einfach als Norm akzeptiert und sich daran orientiert“, sagt er. Doch die Instagram-Realität sei häufig Fake. Der perfekte Winkel, die ideale Beleuchtung, noch ein Filter – und dann werde nur die allerbeste von 50 Aufnahmen online gestellt. Das ständige Vergleichen sei „unglaublich toxisch“ für die Psyche, so Lang. Mögliche Folgen: eine gestörte Körperwahrnehmung, Essstörungen, Selbstzweifel bis hin zu Depressionen.

Fotos: Getty Images, Dave Kotinsky / Screenshot @wolterkevin / Screenshot @lisadelpiero / Tom Kulitze / picture alliance, dpa, Christoph Schmidt / Privat

Lisa del Piero zeigt gerne ihren Körper auf Instagram und ist finanziell sehr erfolgreich



Die starke Wirkung der Fotos lässt sich wissenschaftlich erklären. „Visuelle Reize sind ein Schnellschuss ins Gehirn. Bilder werden unmittelbar wahrgenommen und ihnen wird auch ein größerer Wahrheitsgehalt gegeben. Sie wirken anders als Texte sofort“, erklärt Christoph Bertling, Leiter des Instituts für Kommunikations- und Medienforschung an der Deutschen Sporthochschule in Köln. Heißt: Sehe ich ein perfekt inszeniertes oder smart gephotoshopptes Bild, halte ich es erst mal für real.

Eine Studie der University of South Australia aus dem Jahr 2023 fand heraus, dass die Posts von rund zwei Dritteln der weltweit führenden Sport-Influencer „potenziell schädliche oder ungesunde Inhalte“ enthalten hätten. Extreme Diäten, Tipps für fragwürdige Nahrungsergänzungsmittel und Entgiftungskuren. Oder die Influencer gaukeln ihren Nutzern ein Körperbild vor, das mit den auf ihren Kanälen vorgestellten Routinen gar nicht erreicht werden kann. Kevin Wolter, der Berliner Bodybuilder, hat im Jahr 2021 jahrelangen Anabolikamissbrauch zugegeben. Mehrere Todesfälle in der Szene hätten ihn zum Umdenken bewogen. Er beschloss, künftig „natural“ unterwegs zu sein, also ohne Dopingmittel.

Gefährliche Blender

Fitness-Influencer machten Anfang des Jahres zwölf der 20 reichweitenstärksten Content Creator auf Instagram und Youtube in Deutschland aus. Eine riesige Industrie, die immer mehr produziert und professioneller wird. Rafał Brenk sieht die Fitness-Bubble mit gemischten Gefühlen. Er ist Personal Trainer in Leipzig und führt seit 2009 zwei Fitnessstudios. Beim Besuch in einem seiner Gyms in einer alten Fabrikhalle im Stadtteil Plagwitz sagt er: „Ich finde es gut,

„Je extremer die Aussage, desto weniger Vertrauen habe ich“

Pumper, Jäger, Poser: Kevin Wolter protzt auf Instagram

dass durch Social Media mehr Menschen mit Sport und Ernährung in Berührung kommen.“ An einer gesunden Lebensweise ist ja erst mal nichts auszusetzen. Aber Brenk beobachtet, dass der Umgang damit heute viel negativer als früher ist – wegen Instagram. „Viele haben eine falsche Wahrnehmung vom Körper, eine falsche Wahrnehmung, was mit Training machbar ist“, sagte er.

Der studierte Sportlehrer kritisiert, dass die Influencer oft keine fundierte Ausbildung oder ausreichend angeeignete Kompetenz in den Bereichen Sport, Fitness oder Ernährung hätten, sich aber trotzdem als Experten inszenierten. Aber wie prüft man das? Brenk macht es stutzig, wenn besonders viele Fachbegriffe verwendet werden. Er sagt: „Je einfacher jemand etwas erklärt, desto besser.“ Und auch, wenn etwas zu gut klingt, bekommt er Zweifel. In sechs Wochen 15 Kilo abnehmen? „Zwei bis vier Kilo in sechs Wochen sind vollkommen legitim. Alles andere ist zu schön, um wahr zu sein.“

Julius Lang findet polarisierende Inhalte, die offensichtlich auf Reichweite aus sind, problematisch. „Je extremer die Aussage, desto weniger Vertrauen habe ich“, sagt er. „Wenn jemand mit einer Million Followern sagt: ‚Brot ist Gift oder Gluten ist für jeden Menschen furchtbar‘, dann glauben das viele. Es ist leicht, zu blenden, und leicht, geblendet zu werden.“

Verkaufen statt aufklären

Die Follower der Influencer werden regelrecht mit Werbung für Bekleidung, Nahrungsergänzungsmittel, Kurse oder Sportgeräte zugespammt. Pamela Reif, die deutsche „Fitfluencerin“ mit den meisten Followern, bewirbt Kokosblütenzucker als vermeintlich gesündere Alternative zu Rohrzucker. Laut eines Faktenchecks der Youtuberin Alicia Joe eine „Marketinglüge“, denn der Kokosblütenzucker ist fast genauso ungesund, wird aber als vermeintlich gesündere Alternative angepriesen. Die US-Influencer Logan Paul und KSI brachten 2022 einen Energydrink auf den Markt, der doppelt so viel Koffein wie eine Dose Red Bull beinhaltet. Verbraucherschützer warnten.

Manche Influencer stellten sportliche Erfolge als etwas unfassbar Kompliziertes dar und machten Geschäfte mit der Angst, ohne ein bestimmtes Produkt die Ziele nicht erreichen zu können, kritisiert Offizier Julius Lang. Gerade junge Soldaten und Soldatinnen

Trainer Rafał Brenk (rechts) kritisiert, dass Fitness-Influencer oft keine fundierte Ausbildung hätten

seien durch ihre finanzielle Lage, ihre geringe Lebenserfahrung und Sportaffinität eine attraktive Zielgruppe. „Man sollte sich bewusst machen“, sagt Lang, „dass Instagram für viele eine Verkaufsplattform ist.“

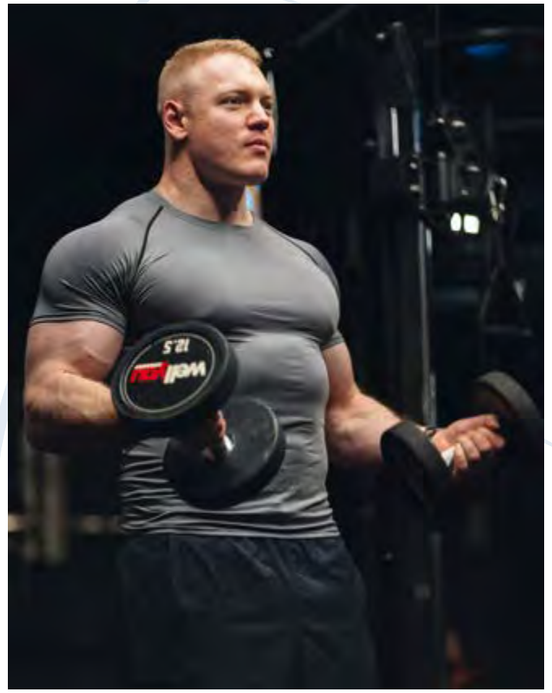
Für Medienforscher Bertling ist die pauschale Annahme, dass junge Leute besonders anfällig für negative Einflüsse durch Social Media sind, nur zum Teil richtig. „Sie haben eine größere Medienkompetenz als die ältere Generation. Aber sie sind natürlich auch viel mehr auf Social Media unterwegs und folgen eher solchen Schönheitsidealen.“

Schlaf, Proteine, Regelmäßigkeit

Was hilft: Selbstverantwortung, eigene Recherche, Fragen stellen. Steht das Posen im Mittelpunkt oder geht es ums ganzheitliche Training? Werden die Fitnesstipps gut erklärt? Wie gehen die Influencer mit Kritik an ihrer Person um? Gibt es auf dem Kanal kritische Aussagen über die eigene Branche? Der bayerische Kraftprotz Sascha Huber hat einen Clip über sechs Lügen von Fitness-Influencern gedreht – eher ein gutes Zeichen. Ganz wichtig: Was sagt das Bauchgefühl? Wer Rat von vertrauenswürdigen Experten braucht, sollte sich an einen Personal Trainer, Ernährungsberater oder andere Fachleute wenden, rät Fitnesstrainer Rafał Brenk.

Ein enormes Problem kann das Übertragen der virtuellen Fitness-Work-outs oder Übungen in die reale Welt sein. Influencer stehen nicht wie Trainer im Gym daneben und korrigieren falsche Bewegungen. Die eigene Vorstellung von Bewegung weiche manchmal davon ab, wie man die Übungen tatsächlich ausführt, erklärt Brenk. Das könne den Trainingseffekt schmälern. „Sich einfach mal filmen und vergleichen“, rät der Coach, wenn man virtuelle Work-outs alleine nachmacht. Oder einen Spiegel nutzen.

Brenk findet es außerdem fragwürdig, dass eine bestimmte Übung eines Influencers „ohne Kontext“ allen Followern etwas bringen soll. Kontext bedeutet für den Leipziger, die Übung an den Trainingslevel des Klienten anzupassen. „Jeder Mensch funktioniert anders, jeder hat seinen eigenen Fitnesslevel, jeder braucht unterschiedlich viel Zeit.“ Brenk würde sich als junger Mensch einen Influencer suchen, den er sympathisch findet und der ähnlich alt ist. Wenn die Übungen dem eigenen Leistungsstand entsprechen und ausführlich erklärt werden, ist das in seinen Augen für den Einstieg okay.



Offizier und Influencer: Julius Lang

Diese Influencer empfiehlt Offizier Julius Lang

- @fps.training.alex
- @theguerillachemist
- @felix_kade_
- @lennart_holdschick
- @drmikeisraetel
- @biolayne
- @menno.henselmans

Geschäftstüchtig: Pamela Reif ist die deutsche „Fitfluencerin“ mit den meisten Followern

Den Schlüssel für den Erfolg sieht Brenk im Dranbleiben – egal ob zu Hause oder im Gym. Nicht Wochen, nicht Monate, nicht Jahre, sondern für immer. Und die eigenen Ziele nicht zu hochzustecken. „Einige Kilo Muskelmasse pro Jahr sind mit regelmäßigem Training realistisch“, sagt Brenk. „Egal, ob Mann oder Frau.“ Gerade in der Anfangsphase können die Erfolge auch größer sein.

Instagram als Inspiration

„Es ist gar nicht so schwer, gut in Form zu kommen und Erfolge zu haben“, meint auch Bodybuilder Julius Lang. „Versuch, gut zu schlafen, versuch auf deine Proteine zu kommen und versuch, regelmäßig zum Sport zu gehen. Da brauchst du dir keine 100 Supplements einzuwerfen. Mach es nicht komplizierter, als es ist.“ Ganz wichtig auch für ihn: Die Motivation sollte Freude an der Bewegung sein und nicht die Angst, nicht gut auszusehen.

Lang findet es „phänomenal“, dass sich auf Instagram inzwischen so viele Infos zu Sport und Fitness finden lassen. Aber man müsse unterscheiden lernen, wer Quatsch erzählt und wer einen Mehrwert bietet. „Instagram kann eine Inspiration sein, aber man kann auch schamlos ausgenutzt werden.“ Der Offizier empfiehlt, öfter auch mal zu schauen, wie Leute im echten Leben aussehen – im Sportverein, im Schwimmbad oder im Gym. „Dann wäre Vergleichen zwar immer noch nicht gut“, sagt er. Aber eben nicht so schädlich wie auf Instagram.

Thomas Fritz

Ein Buch fürs Fürchten und Hoffen, Bangen und Sehnen. Und fürs Dankesagen

Nachrichten an Gott

In Kirchen liegen Gästebücher aus. Was steht da eigentlich drin? Unser Autor hat sich durch einige solcher Bücher gelesen. Und notiert, was die Leute so bewegt

Manchmal muss man in einer Kirche ein bisschen suchen, um in einer ruhigen Ecke ein Buch zu finden. Es ist groß, schwer, hat dickes Papier und liegt auf einem Pult in Armhöhe, daneben ein Stift. Blättert man darin, dann ist es, als säßen in all den Reihen dieser Kirche plötzlich Hunderte Menschen, die ihre Gebete laut rufen, klagend und fröhlich, zögernd und fordernd:

Lieber Gott, ich liebe nur ihn, aber ich kann nicht anders. Beschütze ihn bitte.

Lieber Gott, bitte hilf mir, dass ich endlich von der Arbeit erlöst bin. Danke für alles, was du bisher für mich getan hast.

Bitte heile meinen Sohn oder lass ihn sterben!

Lieber Jesus, nimm bitte die Schmerzen in meinem Fuß weg, dass ich wieder arbeiten kann. Danke.

Ich wünsche das meine Eltern sich fertragen und ich beser in der Schule bin!

Man kann so ein Buch ein Gästebuch nennen, das tun viele Pfarrer. Anliegenbuch geht auch. In dieses Buch können Besucherinnen und Besucher schreiben, was sie möchten. Sie können schreiben wie Hoteltouristen …

Diese Kirche ist beeindruckend! Tolle Orgel. Sie klingt ganz famos.

… oder wie Demonstranten …

God bless Ukraine!

… oder einfach wie Menschen, die etwas auf dem Herzen haben …

Lieber Gott, bitte lass mich meine Ausbildung erfolgreich bestehen.

Ein Blick in die Kirchen St. Michael in München, St. Lukas in München, St. Lorenz in Nürnberg, St. Paul in Dinkelsbühl und in die älteste Autobahnkirche Deutschlands an der A8 in Adelsried: Die meisten, die da schreiben, sagen entweder Bitte oder Danke. Sie haben einen Wunsch nach oben, oder sie freuen sich darüber, dass ein Wunsch von oben erfüllt wurde:

Herzlichen Dank für mein Leben, für diese Reise, für das, was noch kommen mag.

Beschütze Tante Libby und Opa dort, wo sie jetzt sind!

Gott, warum wurde dieses Kind überfahren? Bitte hilf allen Beteiligten.

Ich dachte, ich könnte eine neue große Liebe gefunden haben, und jetzt steht alles infrage. Ich hoffe und du entscheidest.

Manche fangen beim Schreiben eine neue Seite an, obwohl auf der vorigen doch erst ganz wenige Zeilen stehen, so als wollten sie mit ihrem Anliegen allein sein. Andere quetschen ihre Botschaften auf Seiten, auf die eigentlich schon nichts mehr passt, so als wollten sie nur nicht allein sein. Manche schreiben in derart klaren Buchstaben, dass diese wie gedruckt aussehen. Andere scheinen sich ganz darauf zu verlassen, dass eine himmlische Macht ihre Schrift entziffern kann. Vielleicht hat manch einer, der in so ein Buch hineinschreibt, keine Bindung zur Kirche als Institution. Vielleicht auch nicht zu ihren Ritualen. Ganz vielleicht nicht einmal zu ihrem Glauben. Aber bestimmt haben jede und jeder, die ihr Fürchten, Hoffen, Bangen, Sehnen in das Buch legen, eine Bindung zur Feierlichkeit einer Kirche. Und zur Geborgenheit, die sie bieten kann.

Lieber Gott, vielen Dank, dass du uns den Charly geschickt hast. Warum du ihn uns so schnell wieder genommen hast, verstehe ich noch nicht. Er hat uns einfach alle irgendwie besser gemacht und uns so gutgetan. Bitte passe immer gut auf ihn auf.

Lieber Gott, bitte beschütze meinen Sohn, da er seit heute einen Führerschein hat. Danke, eine besorgte Mama.

Warum lernt die Menschheit nicht aus ihren Fehlern?

Stoppt den LGBTQ-Wahn in der Kirche! Abtreibung ist Mord!

(direkt darunter von anderer Hand:)

Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.

Auch das kommt vor: dass jemand etwas, was jemand anderes ins Buch geschrieben hat, kommentiert. Oder dass jemand in anderer Form versucht zu interagieren – aber nicht unbedingt mit Gott. In der Kirche St. Paul in Dinkelsbühl hat ein Herr im Sommer 2022 das Buch mit seinem Eintrag zwar auch als Gebet an den Himmel und als Gruß an die Gemeinde genutzt, aber in erster Linie als Kontaktanzeige:

Lieber Gott, ich such schon so lang eine liebe, nette Frau, um auch mal eine Familie zu haben. Hilf, dass sich die Richtige, die diese Zeilen liest, bei mir melden mag.

Darunter seine Handynummer. Wer weiß, wer ihn erhört hat.

Marc Schürmann

Lieber Gott, bitte lass mich meine Ausbildung erfolgreich bestehen …

Foto: Marian Lenhard

Mein Weg aus dem Grau

Vor ein paar Jahren hätte sich Margarete am liebsten zum Winterschlaf zurückgezogen. Ging aber nicht. Die hellsten Stunden des Tages gehören jetzt ihr

Es kam einiges zusammen bei mir: Ich hatte gesundheitlich eine schwere Zeit, weshalb ich zurück in meine alte Heimat gezogen war, musste Schulen für meine Kinder suchen, Papierkram erledigen, und dann kam auch noch der Herbst. Es gab Tage, da wollte ich am liebsten gar nicht das Haus verlassen, der graue Himmel lag wie eine viel zu schwere Decke auf mir. Ich fing an zu arbeiten, als es hell wurde, und wenn ich fertig war, wurde es schon wieder dunkel. Doch hängenlassen kam nicht infrage. Wie also, fragte ich mich, komme ich da raus?

An Tagen, an denen ich mich am liebsten verkrochen hätte, zwang ich mich zum Joggen. Dass ich hinterher besser gelaunt war, lag nicht nur an der Bewegung selbst, sondern auch daran, dass ich eher im Hellen jogge und ich einfach mehr Licht bekam. Das ist wichtig für den Vitamin-D-Haushalt und damit das „Glückshormon“ Serotonin gebildet werden kann. Im Winter ist es ja nicht nur länger dunkel und die Sonneneinstrahlung weniger intensiv, man ist auch weniger draußen und trägt mehr Klamotten, so dass der Körper nur an den Händen und im Gesicht Licht abkriegt. Mit der ersten Frühlingssonne wurde meine Stimmung dann schnell besser.

Kaffeepause im Freien

Als es mir im nächsten Winter wieder an Licht fehlte, kaufte ich mir eine Tageslichtlampe, in die ich morgens 20 Minuten reinschaute. Das half, aber so richtig gern machte ich es nicht. Auch joggen gehen kostete mich oft viel Überwindung an tristen Tagen. Ich suchte also nach einer Routine, die mit einem guten Gefühl verbunden war. Ich versuchte, zwischen 12 und 14 Uhr möglichst viel draußen zu sein, weil es da am hellsten war: Kaffeepausen verlegte ich ins Freie, machte Erledigungen, die mit kleinen Wegen verbunden waren, arbeitete dafür abends länger, wenn es schon wieder dunkel war. Aus meinem Mindset „Nee, es ist so grau, da gehe ich nicht raus!“ wurde: „Gerade wenn es draußen grau ist, musst du rausgehen!“

Mit meinen Kindern bin ich, sooft es ging, in den Park gegangen, um Federball oder Tischtennis zu spielen. Einmal sah ich dort eine Rollschuhläuferin, die selbstversunken über den Asphalt tanzte. Ich schaute ihr eine Weile zu und bekam schon allein davon gute Laune! Als ich sie ansprach, bot sie mir an, mir ein bisschen was zu zeigen. Wir verabredeten uns, und bald verbrachte ich Stunden damit, Schritte zu üben oder mich einfach nur zur Musik zu bewegen.

Am liebsten tanze ich zu Disco, Reggae und Hip-Hop. Für mich hat sich durch das Rollschuhlaufen eine neue Welt erschlossen. Ich bin in Whatsapp-Gruppen, in denen Menschen zwischen 25 und 70 Jahren schreiben, in welchem Park sie wann anzutreffen sind. Eigentlich ist immer irgendwer da. Meistens wird nicht viel geredet, aber es ist einfach schön, gemeinsam sein Hobby auszuleben.

Wenn es zu sehr regnet, bin ich auch gern mal auf Instagram. Es gab eine Zeit, da haben deprimierende Nachrichten meinen Algorithmus bestimmt. Man muss echt aufpassen, wie Social-Media-Kanäle Stimmungen verstärken können. Heute ist meine Timeline voll von Rollschuhvideos.

Der Winter ist mittlerweile kein Problem mehr für mich. Das mag einerseits daran liegen, dass sich meine Situation verbessert hat. Aber auch weil ich besser für mich sorge. Eins war dabei wichtig zu verstehen: Ich kämpfe nicht gegen eine Stimmung oder Erkrankung an, sondern versuche, Wege zu finden, wie es mir damit besser geht.

Protokoll: Katharina Müller-Güldemeister

Gerade wenn es draußen grau ist, musst du rausgehen!

Zu wenig Licht drückt im Herbst und Winter aufs Gemüt. Es hilft, sich Routinen zu suchen, die Spaß machen

Winterdepression: gibt’s wirklich

Viele Menschen, die in nördlichen Regionen leben, leiden im Herbst und im Winter an einer **saisonal abhängigen Depression (SAD)** – einer wiederkehrenden depressiven Störung, die meist im Herbst beginnt und im Frühling verschwindet. Am häufigsten ist die sogenannte Winterdepression.

Betroffene haben oft klassische Depressionssymptome wie **gedrückte Stimmung, Konzentrationsschwierigkeiten, ständiges Grübeln und Antriebslosigkeit.** Andere Symptome sind Heißhunger auf Kohlenhydrate, Gewichtszunahme, Libidoverlust und erhöhtes Schlafbedürfnis. Im Gegensatz zu anderen Depressionen sind Suizidgedanken seltener. Trotzdem kann eine saisonal abhängige Depression das Privat- und das Berufsleben stark beeinträchtigen. **Viele ziehen sich zurück und vernachlässigen soziale Kontakte.**

Es hilft, die Produktion von Serotonin im Körper anzukurbeln, **etwa durch Bewegung an der frischen Luft bei Tageslicht.** Auch Tageslichtlampen und die Einnahme von Vitamin D können helfen, Defizite auszugleichen.

Fotos: iStockphoto, svetikd

GEWINN: PHILIPS HUE DECKENLEUCHTE

Smartes Licht:
Die per App steuerbare Lampe ist dimmbar und strahlt in 16 Millionen Farben. Das perfekte Licht fürs Zocken, Lesen oder für romantische Stunden zu zweit…

Lösungswort September:
Feldpost

Gewinnerin der Outdoor-Lautsprecher:
Kirstin Ohler
aus 76829 Landau

1 2 3 4 5 6

Ganz einfach das Lö… …is
sp… …an

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

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

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

Sammlung von Schriftstücken	▼	Navigation	10. Buchstabe des deutschen Alphabets	▼	Traubenernte	▼	Gnom; Knirps	▼	Spinnentier, große Milbe	▼	Abschnitt eines Films
Schlafstelle auf Schiffen ▶		▼	▼		Aroma; Schärfe ▶					4	
starkes Schiffstau ▶		3					mit Paddeln gefahrenes Sportboot		Wettkampfstätte; Manege	▼	nicht folgsam
▶					Bundesstaat der USA		lautmalend für den Eselsruf	1	▼		▼
ein Balte	schmieren, fetten		Schöpflöffel	handeln ▶	▼						
Bruder d. Mutter oder des Vaters ▶	▼		▼			schweizerischer Sagenheld		lieber, wahrscheinlicher		Begeisterung, Schwung	
▶				Einwohner der griech. Hauptst.	▶	▼		▼	6	▼	
munter, lebhaft		locker, wacklig ▶				2	Stillstand ▶				
▶	5			Futterpflanze ▶					Dreifingerfaultier	▶	
wirklich		einerlei; gleichartig ▶					Sitzbereich im Theater ▶				

Auflösung Rätsel September

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

Auflösung Sudoku oben

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

* 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.

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
Redaktionsassistenz: 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 NOVEMBER BIS MÄRZ

SKIFREIZEITEN IM ÖTZTAL (TIROL)
Drei Termine: 25.1. – 1.2.2025, 1.2. – 8.2.2025 und 22.2. – 1.3.2025
Infos und Anmeldung: eas-berlin.de/veranstaltungen

FAMILIEN-ADVENTSRÜSTZEIT
29.11. – 1.12.2024 in Kirchberg,
EvMilPfarramtKoelnII@Bundeswehr.org, 02203 - 908 3117

ADVENTSFREIZEIT
13.12. – 15.12.2024 in Steingaden,
EvMilPfarramtNeuburg@Bundeswehr.org, 08431 - 643 1852

INGO OSCHMANNS COMEDY CLUB „SCHERZTHERAPIE“
15.12.2024 von 16 bis 19 Uhr in der OASE Zum Oertzetal in Munster,
eas-berlin.de/veranstaltungen

FERNSEHGOTTESDIENST MIT MILITÄRBISCHOF FELMBERG
22.12.2024 um 9:30 Uhr in Rukla, übertragen im ZDF

FAMILIENRÜSTZEIT
3.2. – 7.2.2025 in Sulzberg-Moosbach,
EvMilPfarramtBerlinI@Bundeswehr.org, 030 - 4981 3571

RÜSTZEITREISE NACH MALTA
1.3. – 8.3.2025,
EvMilPfarramtCham@Bundeswehr.org, 09971 - 310 3361

EINE FRAGE AN …

CLAUS WAGNER,
Militärpfarrer, Augustdorf

Was mögen Sie an der dunklen Jahreszeit?

Eigentlich bin ich ein Sommertyp. Lange Abende auf der Terrasse, morgens im Hellen aufstehen. Das gibt mir Energie. Doch ich habe die dunkle Jahreszeit schätzen gelernt.

Meine Frau versteht es, unserer Wohnung dann einen ganz besonderen Zauber zu geben. Erst die Kürbisse im November, dann der Weihnachtsschmuck. Da liebe ich unser Zuhause, die Abende, Filme gucken und lesen. Sport auf dem Hometrainer machen und in die Sauna gehen.

Sich ins Zuhause zurückziehen und Zeit für mich zu haben, tut gut, gerade wenn man viel mit Menschen zu tun hat. Aber es ist auch gut, wenn die Tage dann wieder länger werden. Sonnenlicht ist mir lieber als Kerzenschein. Aber alles hat seine Zeit!

Fotos: ilbusca, iStockphoto / Privat

PERSONALMELDUNGEN

Eingestellt
Pfarrerin
Katarina Freisleder,
EMilPfA München.

Ausgeschieden
Militärpfarrer
Rüdiger Bernhardt,
EMilPfA Hammelburg.
Militärpfarrer
Yves Töllner,
EMilPfA Munster I.
Pfarrhelferin
Gundi Scholz-Aretz,
EMilPfA Köln II.

SEELSORGE

„Mein Beileid“

Ein Kamerad trauert über den Tod einer Verwandten. Militärpfarrer Stephan Aupperle gibt Tipps, was man tun kann und wie man seine Anteilnahme in Worte fasst

JS: Ich kannte die Verwandte meines Kameraden nicht. Sollte ich ihm trotzdem etwas sagen?
Stephan Aupperle: Ja, trotzdem, denn es geht ja um den Kameraden, der trauert, der mir sympathisch ist oder am Herzen liegt. Wenn es jemand aus einem anderen Zug ist, von dem ich das entfernt mitgekriegt habe, muss es vielleicht nicht sein. Aber wenn man näher dran ist, wenn man zum Beispiel auf dem gleichen Flur seine Stube hat, ist es gut, hinzugehen und zu sagen: „Es tut mir leid.“

Angenommen, ich habe per „Flurfunk“ vom Tod der Mutter eines Kameraden erfahren, ihn selbst seither aber immer verpasst. Wie viel Zeit darf ich verstreichen lassen, bis ich mich bei ihm melde?
Es ist nie zu spät, um seine Anteilnahme auszudrücken, man hat also keinen Zeitdruck. Aber irgendwann wirkt es seltsam. Im Zweifelsfall sollte man daher lieber das altmodische Mittel der Trauerkarte wählen. Mit solch einem Zeichen spürt der Trauernde, dass jemand an ihn denkt. Das tut ihm gut.

Was, wenn ich dem Kameraden begegne, aber gerade keine Zeit ist, weil ich zum Antreten muss?
Besser, als mein Beileid in 20 Sekunden auszudrücken und dann zu verschwinden, ist, ihn zumindest kurz zu fragen, ob er nach dem Termin Zeit hat, und dann in Ruhe zu ihm zu gehen.

Das persönliche Gespräch finde ich nicht so einfach. Kann ich ihm auch eine Whatsapp schreiben?
Das wäre für mich die letzte Lösung. Ich würde dazu raten, lieber per Hand eine Karte zu schreiben. Whatsapp ist inzwischen für viele der normale Kommunikationsweg, wirkt in der Situation aber unpersönlich und zu steril. Wenn man diese Methode wählt, sollte man seine Worte sehr sorgfältig überlegen, damit es nicht kalt oder flapsig rüberkommt.

Eben, was genau sage ich? „Mein Beileid“ klingt so banal.
Die meisten Menschen ringen in der Situation um Worte, selbst Plaudertaschen! Wichtig ist allein, dass man echt, authentisch ist. Und wenn dann ein „Mein Beileid“ von Herzen kommt, ehrlich gemeint ist, dann ist das genauso gut, wie etwa zu sagen: „Das tut mir leid, das ist bestimmt nicht leicht. Ich kann mir vorstellen, dass dich das mitnimmt.“ Was immer die Worte sind, entscheidend ist, dass ich dem anderen zeige: Ich fühle mit dir. Ich kann ihm dazu auch die Hand drücken. Mit Umarmen wäre ich vorsichtig, das sollte man nur mit einem guten Freund machen, um nicht übergriffig zu werden. Aber manchmal kann das passen, auch wenn es sonst unnormal ist. Der Tod der Mutter ist ja auch eine Ausnahmesituation.

STEPHAN AUPPERLE
ist Militärpfarrer in Niederstetten.

Was, wenn mein Gegenüber emotional reagiert und zum Beispiel Tränen kommen? Mir würde es schwerfallen, damit umzugehen.
Tränen gehören zum Leben dazu wie der Regen zum Sommer. Dem muss ich mich stellen. Es ist ja auch ein Zeichen des Vertrauens, wenn der Kamerad sich traut, gerade bei mir zu weinen! Dann ist es gut, ihm zuzuhören, wenn er mir erzählt, wie die Situation ist, was sie so schwer macht. Und dass ich eben dieses Weinen aushalte. Und vielleicht ist dann, wenn es mir selbst mal nicht so gut geht, auch jemand da, der mein Weinen aushält und das mit mir durchsteht.

Ich habe gehört, dass es ein Autounfall war. Ich wüsste gern, wo und wie es passiert ist, da ich die Gegend gut kenne. Darf ich das fragen?
Pfeif auf die eigene Neugier! Das geht mich nichts an, ich muss nicht alles wissen. Wenn ich merke, der Trauernde würde gern erzählen, was passiert ist, dann darf ich vorsichtig nach den Umständen fragen. Aber es ist seine Trauer, nicht meine. Meine Neugierde hat da keinen Platz. Ich darf von meiner Betroffenheit erzählen, sollte sie aber zurückstellen und nur davon sprechen, wenn es dem anderen guttut.

Eine Oma von mir ist letztes Jahr auch gestorben. Darf ich mein Mitgefühl damit verknüpfen, von meinen Erfahrungen zu erzählen?
Natürlich darf ich, aber es ist wichtig, ihn nicht damit zuzulabern. Der Kamerad trauert, um ihn geht es! Wenn es die Situation hergibt, kann ich ihm davon erzählen, gerade auch, was mir damals geholfen hat. Aus der Erfahrung heraus kann ich damit das Angebot verbinden, dass ich mir Zeit nehme und für ihn da bin.

Wie ist das mit dem Glauben: Fänden Sie es passend, wenn ich dem Kameraden etwas von der Auferstehung sage?
Ein Mensch, der trauert, braucht keine Belehrungen oder schlauen Sprüche. Wenn das Gespräch von allein darauf kommt, kann man natürlich gern darüber reden. Aber man sollte nicht die Unterhaltung so hinbiegen, um ihm das zu erklären oder ihn zu bekehren.

> **Wichtig ist, dass man echt, authentisch ist**

Wochen nach dem Tod läuft mein Kamerad immer noch missmutig herum. Allmählich habe ich dafür kein Verständnis mehr. Was tun?
Mit ihm reden, ihn den Kummer von der Seele reden lassen, Zeit schenken, Verständnis haben! Trauer braucht Zeit, und jeder Mensch ist anders, wie auch jeder Tod anders ist. Man spricht ja von einem Trauerjahr, und da sind oft besondere Daten heikel – Weihnachten, der Geburtstag der Mutter, der erste eigene Geburtstag ohne sie –, wo besondere Erinnerungen hochkommen. Trauer sollte aber nicht dauerhaft den Alltag bestimmen, denn es ist nicht gesund, alles in sich hineinzufressen. Daher kann es dem Kameraden helfen, für ihn nach ein paar Monaten etwas zur Ablenkung und Unterstützung zu organisieren, zum Beispiel einen Kinobesuch. Falls jemand länger als ein Jahr der Mutter nachtrauert, würde ich empfehlen, sich beim Standortpfarrer oder bei einem guten Freund Hilfe zu holen. Man kann dem Kameraden auch vorsichtig empfehlen, dass der Standortpfarrer immer für ihn da ist.

Interview: Rahel Kleinwächter

Don’ts: Was gar nicht geht

1. Den Todesfall ignorieren, so tun, als wäre nichts.

2. Dem Kameraden aus dem Weg gehen, ihn meiden.

3. Dumme Sprüche: „Männer weinen nicht“; „Du musst jetzt stark sein“; „Jeder stirbt mal.“

Stattdessen: „Ich denke an dich, du kannst zu mir kommen, wenn du mich brauchst“ – wenn es keine leere Versprechung ist.

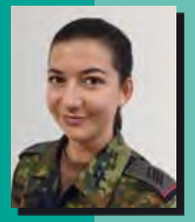
Fotos: Picture Alliance, dpa, Sebastian Gollnow

Was IHR wollt

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

1. Was ist deine Lieblings-App?
2. Was ist dein Lieblingsdrink?
3. Was wünschst du dir von der Bundeswehr?

Weiden
Die Soldaten und Soldatinnen vom Artilleriebataillon 131 sind in der Major-Radloff-Kaserne in Weiden stationiert



Stabsgefreite **Larissa (27),**
Stabsdienstsoldatin

1. Whatsapp
2. Eistee
3. Weiterbildungsmöglichkeiten für Reservisten

Obergefreiter **Kai (20),**
Kanonier für die Panzerhaubitze 2000

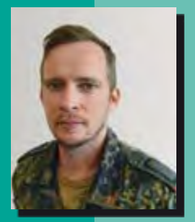
1. Spotify
2. Schwarztee
3. Einzelstuben

Obergefreiter **Kimi (20),**
Stabsdienstsoldat

1. Spotify
2. Bier
3. Weiterbildungsmöglichkeiten während und nach der Dienstzeit

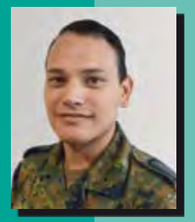
Oberstabsgefreiter **Lukas (30),**
Kanonier für die Panzerhaubitze 2000

1. Amazon Prime
2. Tee und Kaffee
3. Gute Beratungsstellen und BFD-Maßnahmen zur Weiterbildung



Stabsunteroffizier **Franz (36),**
Personalunteroffizier

1. Whatsapp
2. Gin Tonic
3. Weniger Bürokratie



Stabsunteroffizier (FA) **Manuel (24),**
in Ausbildung zum Personalfeldwebel

1. Instagram
2. Cola
3. Unterstützung in schweren Lebenslagen

Fotos: Bundeswehr (6)

Sorgerechtsverfügung

Was ist das?

Ein testamentsähnliches Dokument, in dem Eltern festlegen, wer das Sorgerecht für ihre Kinder übernehmen soll, falls sie sterben.

Was unterscheidet sie von der Sorgerechtsvollmacht?

Die Sorgerechtsverfügung gilt im Todesfall der Eltern oder wenn sie ihr Sorgerecht langfristig (z. B. wegen eines Komas) nicht wahrnehmen können. Eine Sorgerechtsvollmacht kann vergeben werden, wenn das Sorgerecht für eine begrenzte Zeit nicht wahrgenommen werden kann – etwa bei Krankheit, Unfall oder einem Auslandseinsatz.

Warum ist die Sorgerechtsverfügung sinnvoll?

In ihr kann man festlegen, wer der Vormund werden soll, der sich im Todesfall um die Kinder kümmert, und wer nicht. Ohne Verfügung entscheidet das Gericht – was nicht immer im Sinne der Eltern ist.

Für wen ist die Verfügung besonders wichtig?

Vor allem für Eltern, die allein sorgeberechtigt sind. Lebt man in einer Patchworkfamilie, geht das Sorgerecht nicht automatisch auf den Lebenspartner über. Ebenso wenig auf Verwandte oder Taufpaten. Teilen sich Eltern das Sorgerecht, geht es per Gesetz ganz an den überlebenden Elternteil (BGB § 1680, Absatz 1). Auch wenn nur der Verstorbene das Sorgerecht hatte, überträgt das Gericht es meist dem überlebenden Elternteil, wenn dem nichts entgegensteht (BGB § 168, Absatz 2). Wer das Sorgerecht beim Tod beider Eltern bekommt, wird ebenfalls vor Gericht geklärt.

Wer ist als Vormund geeignet?

Die Person muss volljährig und geschäftsfähig sein. Es bietet sich jemand mit einer guten Bindung zum Kind an. Bei älteren Großeltern sollte man sich allerdings realistisch fragen, ob sie noch fit genug dafür sind. „Zuvor sollte unbedingt mit dem Wunschvormund abgesprochen werden, ob er überhaupt bereit ist, diese Aufgabe zu übernehmen“, sagt der Rechtsanwalt und Notar Andreas Ehmke. „Wenn die festgelegte Person nicht eingeweiht ist, wird sie den Wunsch vor Gericht eventuell ablehnen.“

Welche Rolle spielen Gerichte bei der Bestimmung eines Vormunds?

- Wenn keine Sorgerechtsverfügung vorliegt, entscheidet das Familiengericht. Dazu prüft es die Eignung möglicher Vormunde.
- Liegt eine Verfügung vor, ist das Gericht verpflichtet, den Wunsch zu berücksichtigen. Es prüft dennoch, ob die benannte Person wirklich geeignet ist.

Was muss man beim Schreiben beachten?

Damit sie gültig ist, muss die Verfügung …

- komplett eigenhändig und handschriftlich verfasst sein. Ein ausgefülltes Formular reicht nicht!
- klar als Sorgerechtsverfügung zu erkennen sein (Überschrift).
- den gewählten Vormund und ggf. eine Ersatzperson benennen. Die Wahl sollte begründet werden. Es können auch Personen ausgeschlossen werden – was ebenso begründet werden muss.
- mit Ort und Datum versehen und mit Vor- und Nachnamen unterschrieben sein.

Was ist noch zu beachten?

- Verheiratete Paare mit gemeinsamem Sorgerecht können sie zusammen erstellen. Sie kann von einem Partner verfasst und vom anderen mitunterschrieben werden.
- Nichtverheiratete Eltern müssen je eine eigene Verfügung verfassen.
- Alternativ kann sie von einem Notar verfasst und beurkundet werden. Dann reicht die Unterschrift der Eltern.

Wer hilft dabei?

Formulierungshilfen sind in der neuen Kaltstartakte der Bundeswehr zu finden. Bei Fragen beraten der zuständige Sozialdienst der Bundeswehr oder das Jugendamt. Auch ein Anwalt kann zurate gezogen werden.

Wo findet man weitere Informationen?

- Kaltstartakte (Anlage 4): tinyurl.com/JS-Kaltstartakte
- Sozialdienst der Bundeswehr: tinyurl.com/Infos-Sozialdienst
- Ratgeber zur Sorgerechtsverfügung: tinyurl.com/Ratgeber-Sorgerecht

NÄCHSTEN MONAT IN JS

Gefordert: Alleinerziehende beim Bund

Schattenarmee: Irans Revolutionsgarden

Weihnachten: TV-Gottesdienst in Litauen

Fotos: picture alliance, dpa, Patrick Pleul

JS-MAGAZIN FÜRS SMARTPHONE

JS

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

FERNANDER GEGEN DEN STRICH