

# JS

DAS EVANGELISCHE MAGAZIN  
FÜR JUNGE SOLDATEN UND SOLDATINNEN

Nr. 1  
2025

**Bischof**  
Neue Aufgaben für  
die Seelsorge

## **Ausblick**

Was sich 2025  
im Dienst ändert

# LASS MAL TREFFEN!

Onlinedating kann nervig sein. Experten sagen,  
wie man stressfrei jemanden kennenlernt

ZU GEWINNEN  
GoPro



# Zuversicht!

Das neue Jahr beginnt politisch mit großen Umbrüchen: In den USA übernimmt ein neuer alter Präsident die Macht, in Deutschland wird im Februar gewählt. Beides kann Folgen für die Bundeswehr haben. Etwa, was die Unterstützung für die Ukraine angeht. Oder die Einführung einer neuen Wehrpflicht. So oder so: Der Dienst bleibt fordernd. Gut deshalb, dass die Ausgabe der neuen persönlichen Ausrüstung 2025 abgeschlossen werden soll (Seite 14).

Auch neu: In Litauen wird in diesem Jahr die deutsche Kampfbrigade in Dienst gestellt. Der Evangelische Militärbischof Bernhard Felmborg sagt im Interview, wie die Seelsorge die Soldaten und ihre Familien dort begleiten will – und warum er trotz vieler Krisen mit Zuversicht in die Zukunft blickt (Seite 8).

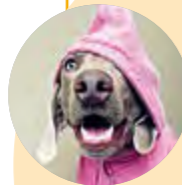
Und was passiert sonst noch? Wird die Bundeswehr unbürokratischer? Klappt es mit der heimatnahen Versetzung in diesem Jahr? Und bekommen alle Kasernen endlich moderne Krafträume? All das weiß nur unser Hunde-Orakel (Seite 28).

## AUS DER REDAKTION



In unserer November-Ausgabe haben wir auf Seite 31 ein falsches Bild abgedruckt: Statt Claus Wagner (links) war dort Jürgen Stahlhut (rechts) zu sehen. Beide nahmen unseren Fehler mit Humor – und freuten sich, mit mehreren Soldaten in Kontakt zu kommen, die sie auf die Verwechslung hinwiesen. Ein Dank an die **aufmerksamen Leser und Leserinnen!**

Die junge Weimaraner-Hündin **Luisa**



hat für uns orakelt, was im neuen Jahr passiert (Seite 28). Zum Foto-shooting sagt sie: „Wuff, wuff, wau! Grrr!“ Was übersetzt so viel heißt wie: „Ich posiere gerne für Fotos und der Jumpsuit ist wirklich total kuschlig. Nur das vegane Hundefutter war echt eine Zumutung!“

## FOLGT UNS AUF INSTAGRAM: jsmagazin



**Sebastian Drescher,**  
LEITENDER  
REDAKTEUR



# INHALT

## 4 EINBLICK

## DIENT

## 6 MAGAZIN

## 8 „LERNEN, WO WIR GEBRAUCHT WERDEN“

Militärbischof Bernhard Felmborg über die Seelsorge in der Zeitenwende

## 12 MEINE WELT

Die JS-Fotostory

## 14 DAS WIRD 2025

Litauen, Ausrüstung, Nato: Was dieses Jahr im Dienst ansteht

## INFOGRAFIK

## 18 DER DUKE AUS DÄNEMARK

Wo welche Games-Figuren entwickelt wurden

Fotos: Privat / picture alliance, epd-bild, Jens Schulze / Imago, Funke Foto Services / Getty Images, Westend61  
Cover: Getty Images, Willie B. Thomas



# 8

## Militärbischof

Neue Aufgaben für die Seelsorge in der Zeitenwende

## Ausblick

Was 2025 für die Bundeswehr ansteht

# 14



## LEBEN

## 20 MAGAZIN

## 22 SO WIRD'S EIN MATCH

Wie Onlinedating zum Ziel führt, ohne zu nerven

## 26 VON 1 BIS 59 000 000

Zahlen zur Bibel

## 28 WAU!

Unser Hunde-Orakel sagt, was 2025 passiert

## 30 RÄTSEL

GoPro zu gewinnen! Plus Sudoku, Impressum

## SEELSORGE

## 31 TERMINE

Rüstzeiten für Familien, Segler, Skifans; Personalmeldungen

## 32 VERBORGENES SICHTBAR MACHEN

Der 17. Kunstwettbewerb der Bundeswehr

## 34 WAS IHR WOLLT

Die JS-Liebblingsliste, diesmal aus Eckernförde

## 35 WISSEN

Prokrastination

## 36 VORSCHAU, CARTOON



# 22

## Lass mal treffen!

Wie man stressfrei online datet



### **FREIE FAHRT!**

Wer die Piste links liegen lässt und mit den Skiern auf Gipfel steigt, hat den Berg für sich allein – so wie der Fotograf Lucas Favre, der seine Tour durch die französischen Alpen mit einer GoPro festgehalten hat.

Foto: Unsplash, Lucas Favre



**Wie sich Zivilisten im Kriegsfall** schützen können, war Thema in unserer November-Ausgabe. Ein Experte kritisierte darin die unzureichende Aufklärung durch deutsche Behörden. Wie es anders geht, zeigt Schweden, das 2024 der Nato beigetreten ist. Dort wurde kürzlich eine Broschüre an alle Haushalte verschickt, die mit deutlichen Worten vor einem militärischen Angriff warnt und praktische Tipps für das Verhalten in Notsituationen gibt. Ebenso enthalten: Infos über Fake News und Checklisten für Notfallrationen. Empfohlen werden unter anderem Kartoffeln, Kohl, Karotten und Eier sowie Dosen mit Bolognese-Soße und Instantsuppen. Zum Bericht: [tinyurl.com/zivilschutz-schweden](https://tinyurl.com/zivilschutz-schweden)

## FÖRMLICHE ANERKENNUNG



825 Millionen Euro für neue „Ausgehuniformen“? Diese Nachricht ging Ende November durch die deutschen Medien und löste wahlweise **Spott oder Kopfschütteln** aus. Zwar wurde schnell klar: Das Geld ist auch für Sportbekleidung gedacht und soll bis 2032 reichen. Die Frage bleibt, ob die Truppe andere Dinge nicht tatsächlich dringender braucht. Eine Förmliche Anerkennung an dieser Stelle für den OSG, der uns davon berichtet, dass er gerade aus einer alten Feldjacke **einen Smock für den Dienst näht**.



## Etwas mehr Interesse

Eine Umfrage zeigt, was junge Menschen über den Dienst bei der Bundeswehr denken

**D**as Interesse junger Menschen am Soldatenberuf ist zuletzt wieder gestiegen. Das zeigen die Ergebnisse einer Umfrage im Auftrag der Bundeswehr: Demnach können sich 29 Prozent der jungen Männer (zwischen 16 und 29 Jahren) vorstellen, Soldat zu werden. Der Anteil stieg um 10 Prozent im Vergleich zum Vorjahr. Bei jungen Frauen ist das Interesse dagegen weiterhin gering (8 Prozent).

Junge Menschen nehmen die Bundeswehr insgesamt als weniger attraktiven Arbeitgeber wahr (Männer: 37 Prozent, Frauen: 16 Prozent). Als Gründe für eine geringe Attraktivität werden unter anderem die Trennung von

Freunden und Familie sowie die als mangelhaft empfundene Vereinbarkeit von Familie und Dienst genannt. Das gilt für beide Geschlechter. Als attraktiv gelten dagegen das Gehalt, der sichere Arbeitsplatz und vielfältige Tätigkeiten. Die wahrgenommene „Kriegstauglichkeit“ der Bundeswehr (Ausrüstung, Verteidigungsfähigkeit) steigert vor allem bei Männern das Interesse am Soldatenberuf, schreiben die Autoren der Studie.

Der Frage, ob eine mögliche Wehrpflicht für beide Geschlechter gelten sollte, stimmen 52 Prozent der jungen Männer zu. Bei den jungen Frauen liegt der Wert bei 38 Prozent. Zur Umfrage: [tinyurl.com/Umfrage-Bw](https://tinyurl.com/Umfrage-Bw)

Werbung der Bundeswehr: Junge Frauen bleiben skeptisch

## NETZFUND



**Yannick ist bei der Panzertruppe**, Samira Rekrutin, Marco dient bei der Marine: Ein Jahr lang haben Reporter der ARD die drei Soldaten begleitet. Die Doku „Zeitenwende Hautnah“ zeigt ihren Dienstalltag und wie sie auf den Ukrainekrieg und einen möglichen Einsatz an der Nato-Ostflanke blicken. Thema sind auch Probleme in der Ausbildung und bei der Ausrüstung. [tinyurl.com/doku-zeitenwende](https://tinyurl.com/doku-zeitenwende)

## FRAG DEN PFARRER!

### Mit dem Ex in der Einheit

Mein Ex dient am gleichen Standort wie ich. Er flirtet viel und lebt sein Singleleben aus. Ich will aber nicht, dass er mit meinen Kameradinnen flirtet oder schläft. Das würde meine Gefühle verletzen. Wie kann ich ihm – und meinen Kameradinnen – klarmachen, dass ich das nicht möchte?



**ORTWIN BRAND,**  
Hannover

Ihr habt euch getrennt. Doch ihr seid Kameraden. Und das zählt. Fürsorge füreinander endet nicht mit dem Ende eurer Liebe. Was dich verletzt, solltest du nicht für dich behalten.

Wer sind deine Verbündeten? Kameradinnen, Kameraden, die darum wissen, dass du die Trennung noch nicht verkraftet hast. Und da wäre in dieser Situation ein mögliches Maß an Rücksicht kameradschaftlich und soldatisch geboten. Einfordern kannst du das sicher nicht, das ist klar. Aber du kannst Worte finden, mit denen du deinen

Wunsch anderen klarmachst, dass man auf deinen Gefühlen jetzt nicht herumtrampeln darf.

Das wäre ein starkes Zeichen für alle, die genau um deine Lage wissen, weil sie Ähnliches schon erlebt haben. Denn in der Truppe verlieben sich Menschen, leben ihre Sexualität aus und gehen auch wieder getrennte Wege. Das ist alles okay. Doch nach der Trennung sind wir verantwortlich dafür, ihn oder sie nicht übermäßig leiden zu lassen, wenn die Verletzung frisch, der Schmerz noch heftig und die Wunde noch offen ist.

Fotos: MSB / Privat / Picture Alliance, Snowfield Photography / JS-Screenshot

## ZAHL DES MONATS

# 632

Milliarden US-Dollar Umsatz haben die 100 größten Rüstungskonzerne 2023 gemacht. 4,3 Prozent mehr als im Jahr zuvor. **Russische Firmen** machten 40 Prozent mehr Umsatz, europäische 0,2 Prozent.



Bernhard Felmburg bei einem Besuch in Munster

## „Lernen, wo wir gebraucht werden“

Der Evangelische Militärbischof Bernhard Felmburg sagt im Interview, wie sich die Seelsorge auf die Zeitenwende einstellt, welche Aufgabe sie im Bündnisfall hätte und wie sie die Soldaten in Litauen begleiten will

**JS-Magazin:** Herr Felmburg, Sie sind seit gut vier Jahren Evangelischer Militärbischof und haben die Truppe oft besucht. Welche Begegnungen mit Soldaten und Soldatinnen sind Ihnen besonders in Erinnerung geblieben?

**Bernhard Felmburg:** Sehr eindrucksvoll war zum Beispiel mein Besuch bei einer Übung auf der Fregatte „Hamburg“ im vergangenen Frühjahr in Plymouth. Da wurde in neun Stunden alles geübt, was bei einem Einsatz im Roten Meer passieren könnte: Angriffe mit Drohnen und Schnellbooten, Wassereintrich und Brand an Bord. Abends vor der Kombüse habe ich Soldaten gefragt, wie es ihnen nach diesem Tag geht. Einer sagte mit blassem Gesicht: „Herr Bischof, wir sind auf.“ Ich kannte den Begriff zwar nicht, aber habe sofort verstanden, was er mir sagen will: Wir sind k. o., wir sind fertig.

**Ist das etwas, das Sie davor noch nicht so stark wahrgenommen haben?**

Man merkt, dass die Intensität zugenommen hat. Die Soldatinnen und Soldaten tun alles, um zu wissen,

welche Fähigkeiten sie brauchen, um sich im Notfall zu verteidigen.

**Was ging Ihnen durch den Kopf, als Sie im Februar 2022 die Nachrichten über die russische Invasion in der Ukraine hörten?**

Es war ein Weckruf. Er hat gezeigt, dass Krieg möglich ist und stattfindet. Und dass es ein Krieg ist, der sich gegen die Werte der westlichen Welt richtet, in dem mit militärischer Gewalt ein anderes Land eingenommen werden soll. Wir müssen den Frieden verteidigen, aber auch unsere Freiheit. Notfalls mit militärischer Gewalt. Das war eine Zeitenwende, weil wir der Annahme waren, so etwas würde nicht mehr passieren.

**Die Militärseelsorge hat sich auf die Zeitenwende eingestellt, zum Beispiel mit mehr Begleitung bei Übungen. Worum geht es dabei?**

Es geht nicht nur darum, dass die Seelsorger und Seelsorgerinnen einen Feldgottesdienst halten. Sie sind wirklich bei den Soldatinnen und Soldaten, Tag und Nacht, liegen mit ihnen im Zelt oder draußen im

„Sie sind wirklich dabei, Tag und Nacht, liegen mit im Zelt oder draußen im Dreck.“

Dreck. Das ist etwas anderes, als wenn sie zu Hause am Standort oder im Einsatz im Containerdorf sind. Sie lernen, viel intensiver mit den Soldaten und Soldatinnen zu leben. Also, wie bewege ich mich auf Übungen, wo kann ich Gespräche führen? Das ist von Einheit zu Einheit, von Teilstreitkraft zu Teilstreitkraft unterschiedlich. Wir lernen, wo wir gebraucht werden. Und wir werten das aus – für einen Ernstfall, der hoffentlich nie eintritt.

**Wie präsent ist das Szenario dieses Ernstfalls in den Köpfen der Soldaten?**

Das ist sehr unterschiedlich. Ich merke, dass die Soldaten in der Regel eine neue Ernsthaftigkeit leben. Zugleich sind wir Menschen Meister der Verdrängung. Wir lassen den Blick ungern in Ecken verharren, die uns unangenehm sind. Das ist in der Zivilgesellschaft nicht anders. Wir neigen dazu, den Ernst der Lage nicht wahrzunehmen. Aber nur dann kann man Lösungen finden.

**Was sagen Sie einem Soldaten, der zu Ihnen kommt und sagt: „Herr Bischof, ich habe Angst vor einer Eskalation, einem Krieg mit Russland“?**

Dann würden wir als Militärseelsorger und hoffentlich auch als Bürger sagen, dass wir alles tun werden, um das zu verhindern und Diktaturen abzuschrecken, zum Beispiel durch den Aufbau der Brigade in Litauen. Es gilt, den nüchternen Blick auf das zu lenken, was ist und was sein wird.

**Wie spiegelt sich die veränderte geopolitische Lage im Lebenskundlichen Unterricht wider?**

Ich hatte im vergangenen Jahr Besuch vom Panzerlehrbataillon 93 aus Munster. Die wichtigste Frage der jungen Soldatinnen und Soldaten war: Wie ist das eigentlich mit dem militärischen Begräbnis? Dahinter standen mehrere Fragen: Was passiert mit uns? Und kann ich sicher sein, dass meine Familie dann begleitet wird? Diese Fragen werden wir auch zu bedenken haben, wenn wir einen „geistlichen Operationsplan“ erarbeiten, der festlegt, welche Aufgaben die Militärseelsorge im Ernstfall hätte und wie sie mit der Notfallseelsorge und den zivilen Kirchengemeinden zusammenarbeitet.

**Welche Aufgaben wären das?**

Die Begleitung an die Nato-Ostflanke, der Beistand für Verwundete und Sterbende. Dann die Begleitung von verwundeten Soldaten nach Deutschland, das Überbringen von Todesnachrichten, Trauerfeiern, die seelsorgerliche Begleitung der Angehörigen. Das könnte die Militärseelsorge aber allein nicht leisten, selbst wenn wir doppelt so viele Stellen hätten.

**Was sieht der Plan vor?**

Es geht darum, mit den Seelsorgern von Polizei, Feuerwehr, Krankenhäusern und Landeskirchen zusammenzuarbeiten. Wir arbeiten alle daran, dass wir für den Ernstfall gerüstet sind, sei es für die Landes- oder Bündnisverteidigung oder eine Katastrophe wie im Ahrtal. Wir möchten für die Menschen da sein, die leiden. Und uns nicht erst fragen, was wir tun können, wenn es so weit ist.

**Wo wären Militargeistliche bei einem Bündnisfall eingesetzt?**

Etwas zurückgenommen von der Front und vor allem dort, wo es größere Zahlen von Verletzten gäbe. Gleichzeitig müssen wir überlegen: Wie ist die Situation in der Heimat? Wer kümmert sich dort? Was machen die Pfarrhelfer? Welche Aufgabe hat der Bischof?

Zuhören, verstehen: Besuch bei der Nato-Truppe in der Slowakei (2022)



Fotos: picture alliance, epd-bild, Jens Schulze / 2022 Bundeswehr, Jane Schmidt / epd-bild, Christian Ditsch / epd-bild, Rolf Zöllner / epd-bild, Jens Schulze

**Ein Ergebnis der Zeitenwende ist die dauerhafte Stationierung einer Kampfbrigade in Litauen. Wie wird die Militärseelsorge die Soldaten begleiten?** Das Verteidigungsministerium hat uns mindestens eine Pfarrstelle und eine Pfarrhelferstelle zugewiesen. Wir werden vom Wechsel der Kontingente zu einer standhaften Begleitung übergehen, also eine typische Auslands Pfarrstelle.

**Wo wird das Pfarramt sein?**

Das ist noch nicht klar. Vermutlich werden wir irgendwann zwei Pfarrämter haben: eines in Vilnius und eines in Rudninkai, wo die Unterkünfte für die Soldaten gebaut werden. Es wird sicher zwei Lebensmodelle für die Soldaten geben. Diejenigen, die allein kommen, in den Kasernen wohnen und ihre Familie in Deutschland regelmäßig besuchen. Und andere, die mit ihren Familien hingehen und dann eher in Vilnius leben.

**Was kann die Militärseelsorge für die Angehörigen tun, die in einem fremden Land leben?**

Wir möchten eine Rundumbetreuung anbieten, wie wir sie auch in unseren Militärkirchengemeinden in Augustdorf und Munster oder an den Auslandsstandorten in den USA und bei den Nato-Stellen in Europa haben: mit Kindergottesdiensten, Konfirmandenunterricht, Familienrüstzeiten, Sonntagsgottesdiensten, Religionsunterricht und seelsorgerlichen Angeboten. Ich setze mich dafür ein, dass die Familien auch sonst gut versorgt sind. Mit dem Verteidigungsministerium führe ich regelmäßig Gespräche über das Schul- und Kindergartenwesen, auch über die Möglichkeit, dass evangelische Träger Aufgaben übernehmen.

**Die Vereinbarkeit von Dienst und Familie ist auch ein Thema im Inland. Wie familienfreundlich erleben Sie die Bundeswehr?**

Es gibt mittlerweile viele Arbeitszeitmodelle. Die Bundeswehr tut in diesem Bereich sehr viel. Der Soldatenberuf ist aber nicht mit einem zivilen Beruf zu vergleichen. Hier ist Ehrlichkeit gefragt. Die Karrierecenter müssen den Bewerbern reinen Wein einschenken. Zugleich muss es für Menschen mit Kindern möglich sein, bei der Bundeswehr Karriere zu machen. Ein Problem ist die Betreuung. Wir brauchen



Oft im Austausch mit Soldaten, wie hier mit Ingo Gerhartz, dem Inspekteur der Luftwaffe (2021)

Kindergärten an den Standorten, die morgens um 6.15 Uhr öffnen, so dass Soldaten nicht erst woanders hinfahren müssen. Ich würde anbieten, dass wir uns dafür auch nach kirchlichen Trägern umschaue.

**Noch einmal zurück zum Krieg in der Ukraine: Wie weit unsere Unterstützung für die Ukraine gehen soll oder darf, ist ein Thema im Wahlkampf. Manche warnen vor einer Eskalation und fordern diplomatische Lösungen. Was ist Ihre Position?**

Was der Ukraine hilft, müssen die Verantwortlichen in Bundestag und Bundesregierung entscheiden. Es wird Aufgabe des Militärs sein, sie angemessen zu beraten. Jeder weiß, wie groß die Verantwortung gegenüber der Ukraine ist. Woran kein Zweifel herrschen sollte, ist, dass Westeuropa, auch Deutschland, so ausgerüstet und so abschreckend ist, dass kein Aggressor sich einen Schritt auf Nato-Gebiet traut.

**Müsste sich die Kirche nicht stärker für Verständigung und Versöhnung einsetzen?**

Die Frage ist, wann wir das tun. Der Moment, in dem Hunderttausende durch die Hand eines Despoten sterben, ist der falsche Zeitpunkt. Frieden kann nur durch langwierige Verhandlungen erreicht werden. Wenn diese Phase abgeschlossen ist, kann man über Versöhnung reden. Wichtig ist auch: Hätte die westliche Welt die Ukraine im Februar 2022 nicht militärisch unterstützt, hätten wir heute eine Ausdehnung Russlands auf das gesamte Gebiet der Ukraine. Das wäre ein Diktatfrieden – und damit das Gegenteil von dem, wovon wir in der evangelischen Kirche sprechen: dem gerechten Frieden. Das ist ein Friede, in dem Gerechtigkeit herrscht.

**In der Kirche gibt es oft Friedensgebete. Aber der Krieg wird von Menschen geführt. Wofür beten Sie, wenn Sie für den Frieden beten?**

Ich bete dafür, dass diejenigen, die andere Menschen überfallen oder unterdrücken, zur Besinnung und Einsicht kommen. Dass sie ablassen vom Irrsinn. Und dass die Unterdrückten und Überfallenen ihre Würde zurückerhalten, die ihnen genommen wurde. Ich bete oft mit Soldaten für Frieden. Denn kein Soldat, keine Soldatin will Krieg. Sie sind es, die direkt unter dem Krieg leiden und ihr Leben verlieren. Während andere vielleicht darüber nachdenken, wohin sie fliehen können.

**Die Aussichten für das neue Jahr sind eher düster: Mit Donald Trump steht ein unberechenbarer Präsident an der Spitze der Weltmacht USA, der Krieg im Nahen Osten geht weiter, dazu die wirtschaftliche Lage: Was macht Ihnen persönlich Hoffnung? Und wie hilft Ihnen dabei der Glaube?**

Ohne meinen christlichen Glauben hätte ich in meinem Leben oft Trübsal geblasen. Die Botschaft von der Auferstehung Jesu Christi, die Licht in die Finsternis bringt, ist für mich Kraftquelle und Zukunftsperspektive. So sehe ich auch die Zukunft der Welt. Das heißt nicht, dass es nicht auch böse und dunkle Orte gibt und geben wird. Aber dass das nie das letzte Wort ist. Da können noch so viele verrückte Politiker und Politikerinnen auf der Welt rumtanzen, am Ende wird sich immer das Helle, das Warme durchsetzen. Diese Wärme versuche ich mit der Militärseelsorge auch in die Herzen zu bringen, die Angst haben oder Trost brauchen. Jeder einzelne Mensch, der dieses Licht und diese Wärme ausstrahlt, macht die Welt zu einem besseren Ort.

Das Gespräch führte Sebastian Drescher

Predigt beim Festgottesdienst zum 65. Jubiläum der Militärseelsorge im Jahr 2022



**Dr. Bernhard Felmberg**

(Jahrgang 1965) ist seit Herbst 2020 Bischof der Evangelischen Seelsorge in der Bundeswehr. Auf seinem Instagram-Kanal gibt er Einblick in seinen Alltag, berichtet von seinen Besuchen bei der Truppe und hält jeden Sonntag eine kurze Andacht: [instagram.com/militaerbischof](https://www.instagram.com/militaerbischof)

**„Wir brauchen mehr Kindergärten an den Standorten, die morgens um 6.15 Uhr öffnen.“**

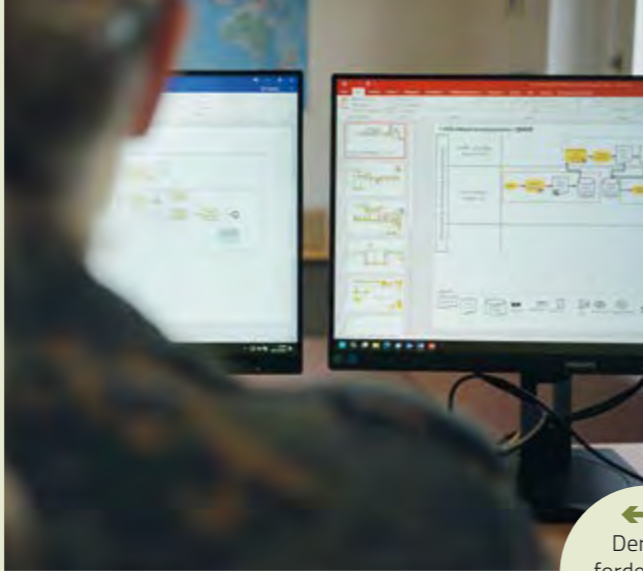
Feldgottesdienst auf dem Truppenübungsplatz in Munster mit Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier und dem SPD-Vorsitzenden Lars Klingbeil (2024)



# Die Flughelferin



Oberstabsgefreite  
**VANESSA, 25,**  
Frankfurt



↔  
Der Job fordert viel Zeit vorm Monitor



➔  
Vanessa bei einer Luftwaffenkonferenz in Kopenhagen



➔  
Beim Volkstrauertag in Frankfurt



↕  
Vanessa überprüft Änderungen für das Handbuch



↔  
Kaffeepause!



➔  
Beim Kickern lassen die Kameraden Dampf ab



↔  
Wenn die neuen Handbücher kommen, packt jeder mit an



## Kamera zu gewinnen!

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

**Viel Glück!**  
(Rechtsweg ausgeschlossen)





Ein Soldat trägt die neue Ausrüstung, die bei der Truppe meist gut ankommt – mit wenigen Ausnahmen

# So wird 2025

Ausrüstung, Litauen, Wehrdienst: Was in diesem Jahr für die Truppe wichtig wird – und was offen ist

## Persönliche Ausrüstung: Helm, Rucksack und Co.

In diesem Jahr soll der Austausch der persönlichen Ausrüstung abgeschlossen werden. Bisher laufe es gut, teilt das Verteidigungsministerium (BMVg) auf JS-Anfrage mit. Bis Ende des Jahres soll so viel Material geliefert sein, dass alle aktiven Soldaten und Soldatinnen sowie weite Teile der Reserve mit einem modernisierten Kampfbekleidungsatz, einem neuen Gefechtshelm, einem neuen Rucksacksystem sowie einem modular anpassbaren Schutzwestensystem der Schutzklasse 4 ausgestattet werden können. Ab April wird nach Angaben des BMVgs mit der Ausstattung von Rekruten in der Grundausbildung sowie der ersten Reservisten begonnen.

Befragt man Soldaten und Soldatinnen zur neuen Ausrüstung, bekommt man gemischte Antworten. Ein Oberstabsgefreiter

ist zufrieden: „Die neue Ausrüstung finde ich ganz ok, deutlich besser als das, was es vorher gab.“

Ein Schießlehrer freut sich über den neuen Helm: „Mit den Schienen ist es leicht möglich, den Aktiv-Gehörschutz daran zu befestigen, was das Tragen noch angenehmer macht. Mit der Möglichkeit, Schießbrille oder Nachtsehmittel am Helm zu befestigen, ist der neue mega, da haben die im Beschaffungsamt endlich mal etwas richtig gemacht.“ Auch mit dem MOBAST-System komme er richtig gut klar.

Kritik gibt es am Rucksack. „Den finde ich bedepert“, sagt eine Infanteristin. Er sei zwar bequem zu tragen, aber zu klein und zu flach für die kämpfenden Einheiten. „Da behalte ich lieber meinen alten Rucksack. In den bekomme ich mehr rein.“

## Brigade in Litauen: Erste Soldaten kommen an

Bis 2027 will Deutschland in Litauen eine Kampfbrigade mit rund 4800 Soldaten und Soldatinnen sowie 200 zivilen Beschäftigten aufstellen. Die Brigade wird im Kern aus dem Panzergrenadierbataillon 122 aus Oberviechtach, dem Panzerbataillon 203 aus Augustdorf und einer multinationalen Kampftruppe bestehen. Mit voller Einsatzbereitschaft ist erst ab 2027 zu rechnen.

Seit Ende 2024 ist ein Vorkommando von 150 Soldatinnen und Soldaten in Litauen stationiert. Ab diesem Jahr erfolgt die schrittweise Verlegung der Brigade nach Litauen, sagt ein Sprecher der Bundeswehr. „Erste Kräfte der Stabs- und Unterstützungskompanie, Anteile der Fernmeldekompanie, der Logistikkkräfte und der Sanitätskräfte werden im Frühjahr in Litauen eintreffen.“ Im Lauf des Jahres

sollen laut Bundeswehr etwa 450 Soldatinnen und Soldaten der Brigade in Litauen ankommen.

Zum ersten Mal sollen dabei im großen Stil Familien von Bundeswehrsoldaten mit ins Ausland kommen und dort für längere Zeit leben. Welche Rechte die Soldaten und ihre Angehörigen dort haben, ist in einem Abkommen zwischen Deutschland und Litauen geregelt. Für das entsandte deutsche Personal soll etwa das Eröffnen eines Bankkontos sowie das Mieten von Wohnraum vereinfacht werden. Zudem werden Bundeswehrsoldaten in Litauen von Abgaben und Steuern befreit.

Die Ampelregierung hatte im Herbst ein Artikelgesetz eingebracht, das finanzielle Anreize für in Litauen stationierte Soldaten vorsah. Die Verabschiedung des Artikelgesetzes ist nun offen.

Für den dauerhaften Einsatz in Litauen wird kein Auslands-

verwendungszuschlag (AVZ) gezahlt, die dort eingesetzten Soldaten erhalten Auslandsdienstbezüge nach dem Bundesbesoldungsgesetz. Die steuerfreien Bezüge setzen sich aus dem Auslandszuschlag und Mietzuschuss zusammen. Die Soldaten, die zeitlich befristet für die internationale Battlegroup in Litauen sind, erhalten den AVZ.

Der ehemalige Vier-Sterne-General und heutige strategische Sicherheitsberater Hans-Lothar Domröse geht davon aus, dass auch die kommende Regierung weitere Anreize für den Dienst in Litauen schaffen wird. Er sagt im Gespräch mit JS: „Das darf für die Soldatenfamilien kein finanzieller Nachteil werden – gerade, wenn Ehepartner mitkommen und dafür ihren Job in Deutschland aufgeben. Sonst will das ja keiner machen.“



Staub und schweres Gerät: deutsche Soldaten bei einem Manöver in Litauen



## Wehrdienst: Kommt die Pflicht?

Die Bundesregierung hatte geplant, ein neues Wehrdienstmodell einzuführen. Vorgesehen war ein Basisdienst von sechs Monaten mit der Option auf bis zu 23 Monate Grundwehrdienst. „Wie lange er oder sie Wehrdienst leisten möchte, kann jeder und jede für sich selbst entscheiden“, heißt es aus dem Verteidigungsministerium. Dazu sollten laut Plan alle jungen Menschen nach ihrem 18. Geburtstag einen Brief mit einem QR-Code bekommen, der zu einem Onlinefragebogen führt. Junge Männer wären verpflichtet, den Fragebogen auszufüllen. Für Frauen und Menschen anderen Geschlechts ist die Beantwortung der Fragen freiwillig. Durch den Bruch der Koalition ist das Vorhaben allerdings gescheitert.

Unabhängig davon plant das BMVg, die Einstellungszahlen beim Freiwilligen Wehrdienst zu erhöhen. Ziel sei es, die jährliche Anzahl von rund 10000 Freiwillig Wehrdienstleistenden in diesem Jahr um bis zu 5000 Rekrutinnen und Rekruten anzuheben. Wie das gelingen soll, bleibt jedoch offen.

Der Wehrdienst dürfte auch ein Thema im Wahlkampf werden. Manche Vorschläge sehen die Wiedereinführung einer allgemeinen Wehrpflicht vor – die auch für Frauen gelten sollte. Dafür müsste allerdings das Grundgesetz geändert werden, das bisher keinen Pflichtdienst für Frauen vorsieht. Zudem bräuchte es deutlich mehr Ausbilder und Kasernen dafür.

## SEG: Mehr Geld und mehr Fürsorge

Wehrdienstbeschädigte und Hinterbliebene sollen künftig besser abgesichert werden – auch nach Dienstzeitende. Das sieht das Soldatenentschädigungsgesetz (SEG) vor, das im Januar in Kraft getreten ist. Es soll die medizinische Versorgung von Wehrdienstbeschädigten verbessern, Betroffenen höhere Entschädigungsleistungen zukommen lassen und Soldatenfamilien stärker unterstützen. So erhalten beispielsweise 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. 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.



Oben: Wehrdienstbeschädigte werden nun besser abgesichert

Links: Eine Soldatin bei der Grundausbildung. Das geplante neue Wehrdienstmodell der Ampelkoalition ist auf Eis gelegt



Links: Fallschirmjäger der Bundeswehr und Nato-Partner üben ein Luftlandemanöver

Rechts: Sanitäter trainieren den Ernstfall bei der Nato-Übung Quadriga 2024



## Nato Force Model: Mehr Soldaten in Bereitschaft

Die Bundeswehr wird der Nato im neuen Jahr mehr Soldaten und Soldatinnen zur Verfügung stellen, um auf die Bedrohung durch Russland zu reagieren, heißt es aus dem Verteidigungsministerium. Ab diesem Jahr greift das „Nato Force Model“ als Nachfolger für die bisherige „Nato Response Force“. Das Modell setzt auf die Beteiligung von 35 000 Bundeswehrsoldaten sowie 200 Flugzeugen und Schiffen: Sie müssten 30 Tage nach einer Aktivierung einsatzbereit sein, wenn eine Alarmierung es erfordert, etwa durch die Bedrohung eines Nato-Landes durch Russland. Dies werde durch Alarmmaßnahmen trainiert. Das bedeute für wichtiges Personal in Schlüsselpositionen der Verbände, an Wochenenden und dienstfreien Tagen durchgängig erreichbar zu sein. „Eine spezielle Qualifikation für das ‚Nato Force Model‘ analog zu

vorbereitenden Einsatzausbildungen wie beispielsweise für die Einsätze in Mali oder Afghanistan gibt es nicht“, sagt ein Sprecher des Verteidigungsministeriums.

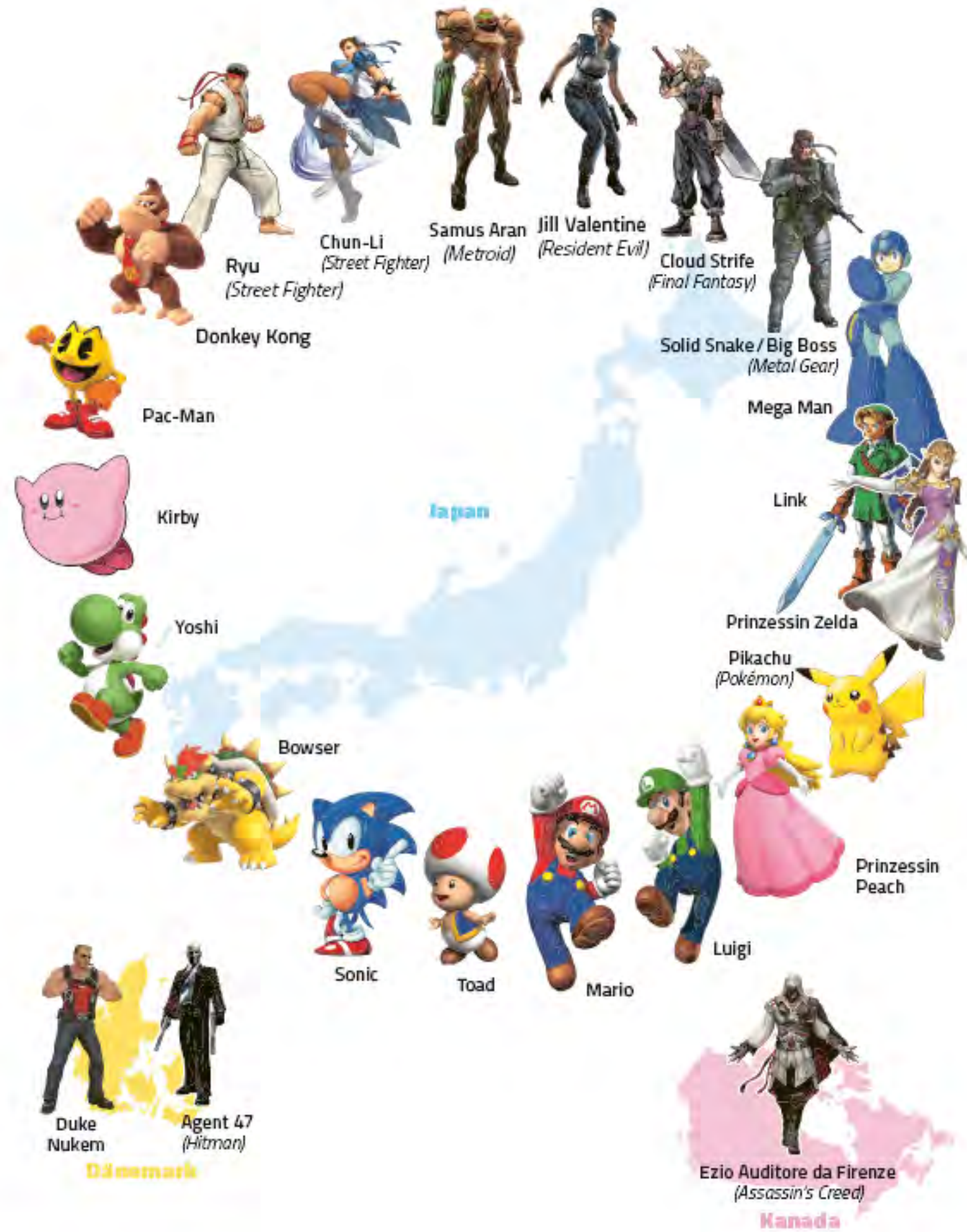
Doch wie gut sind die Einheiten für den Ernstfall ausgebildet? „Wir bitten um Verständnis, dass wir Details zur personellen Einsatzbereitschaft aus Gründen der militärischen Sicherheit nicht mitteilen können“, heißt es dazu aus dem Verteidigungsministerium.

Ex-General Domröse warnt davor, es nur bei wenigen Übungen zu belassen. „Um kriegstüchtig zu werden, müssen wir trainieren, trainieren, trainieren!“ Das habe man in der Vergangenheit zu sehr vernachlässigt, sagt Domröse. „Es reicht nicht, Soldaten nur für Nato-Einsätze zu qualifizieren. Wir müssen sie permanent fit halten – gemeinsam mit unseren Verbündeten.“ Constantin Lummitzsch

„Wir müssen trainieren, trainieren, trainieren!“

# Der Duke aus Dänemark

Mutig, niedlich, manchmal gewaltbereit: So präsentieren sich die Hauptfiguren in Videogames. Die Grafik zeigt, wo welche Charaktere entwickelt wurden



Quelle: 100 Karten über Gaming, La Repubblica

## BERUF DES MONATS

### FLIESENLEGER

#### Der Lösungsfinder

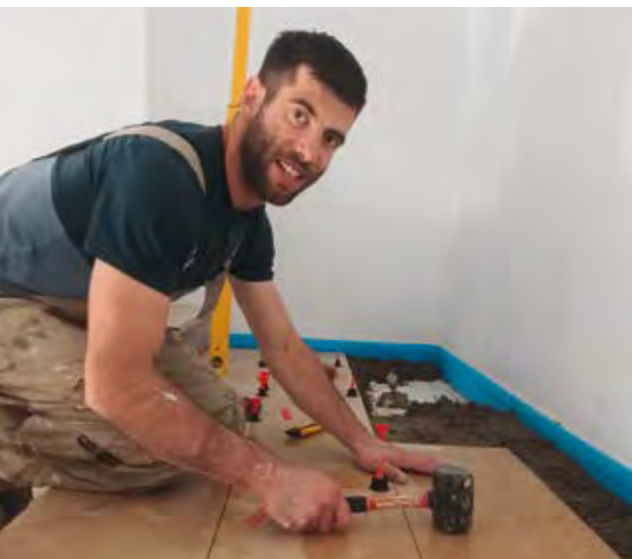
Meistens beginnt ein Auftrag für den selbstständigen Fliesenleger Maximilian Weingartner mit einem Kundenwunsch, zum Beispiel, dass eine ganze Fliese am Türstock liegen soll. Von da aus plant er die ganze Fläche, manche Stücke muss er zurechtbrechen und -schneiden. Pro Raum wandert eine Tonne Gewicht durch seine Hände. „Spaß macht es, wenn der eigene Plan millimetergenau aufgeht“, sagt der 29-Jährige.

Lieber als einfache Aufträge sucht er kreative und

technische Herausforderungen. Etwa mit modernen Fliesen, die mehr als einen Quadratmeter messen. Man muss wissen, wann sie flexibel sind und wie sie sofort brechen.

Weingartners Lieblingsprojekt war sein erstes Bad in Eigenregie. Geld spielte keine Rolle. Er zog Fußbodenheizung, Estrich und LED-Lichter ein und flieste vom Waschtisch mit Steckdosenleisten bis zur optisch schwebenden Badewanne alles mit hochwertigen Materialien und ausgeklügelten Mustern. Wenn ein Plan schiefeht, sind allerdings oft Überstunden nötig. Bei Verzug von öffentlichen Aufträgen werden sonst sogar Strafzahlungen fällig.

Weingartner arbeitet oft mit Schreibern, Glasern und Elektrikern zusammen. Künftig will er bei Sanierungen ein Gesamtpaket bieten können. Dafür macht er gerade mehrere Weiterbildungen, etwa zum Ofensetzer.



→ **Für wen?**  
körperlich Belastbare mit Sinn für Ästhetik, Augenmaß und Präzision

→ **Womit?**  
Hauptschulabschluss

→ **Für wie viel?**  
2500 bis 2900 Euro brutto Einstiegsgehalt

## FRAGEN DEN PFARRER!

### Seitensprung - und jetzt?

Ich habe meine Partnerin betrogen, möchte aber mit ihr zusammenbleiben. Wie verhalte ich mich jetzt?

**ANDREAS SPELMEYER,**  
Osterholz-Scharmbeck



Dass Sie das Wort „betrügen“ benutzen, zeigt, dass Sie sich im Klaren darüber sind, etwas falsch gemacht zu haben. Ist das schon öfter vorgekommen? Warum wollen Sie mit Ihrer Partnerin zusammenbleiben? Was lieben Sie an ihr und was vermissen Sie?

Ein „Seitensprung“ fällt nicht vom Himmel, sondern ist oft ein Zeichen dafür, dass etwas in der Beziehung fehlt oder nicht stimmt. Wenn Sie sich selbst ernsthaft befragen und sich über Ihre eigenen Gefühle und über Ihren Fehler Klarheit verschafft haben, dann sollten Sie mit Ihrer Partnerin reden. Die Zukunft Ihrer Partnerschaft ist nicht nur Ihre Entscheidung.

Wenn Sie wirklich zusammenbleiben wollen, geben Sie Ihren Fehler zu, bitten Sie um Verzeihung und um einen Neuanfang. Eine Garantie dafür gibt es aber nicht. Vielleicht ist es gut, einige Stunden Paarberatung bei einem Fachmann oder einer Fachfrau in Anspruch zu nehmen.

Fotos: Maximilian Weingartner / Evangelische Militärseelsorge / Chalmers University of Technology, Sophie Steinhagen / Philipp Reiss, philreiss.de / JS-Screenshot



## WELTVERBESSERER Proteine aus Meeresalgen

Forscher der Technischen Hochschule in Göteborg haben eine effiziente Methode entwickelt, um Protein aus der Meeresalge Ulva fenestrata zu gewinnen. Das grüne Pulver enthält Nährstoffe wie Vitamin B12 und Omega-3-Fettsäuren und könnte als Basis für Lebensmittel wie Algenburger oder Smoothies dienen. „Meeressalat“ lässt sich leicht züchten, wächst ohne Dünger, Insektizide und zusätzliches Wasser, was ihn zu einer **klima- und umweltfreundlichen Fleischalternative** macht. Das Proteinkonzentrat könnte helfen, den CO<sub>2</sub>-Ausstoß in der Lebensmittelproduktion zu verringern.



### APP

Aussehen ist nicht alles, auch Werte und Interessen müssen passen? Mit der App OkCupid kann man **zielgerichtet auf Partnersuche** gehen. Je mehr Fragen

man beantwortet, desto genauer zeigt die App an, wie gut ihr „match“ und wo Knackpunkte liegen. Die Basisfunktionen sind kostenlos. Die Vollversion kostet je nach Laufzeit 16,49 Euro bis 32,99 Euro im Monat.

## FANKURVE

Die Sport-Kolumne

### Zu groß für mich



**HENRIK BAHLMANN**  
ist Hobbyfußballer und Journalist

E

s gibt Dinge, die ich unbedingt einmal machen möchte. Nach Berlin ziehen zum

Beispiel. Durch Südamerika reisen. Oder meinen Traum vom Lastwagenfahrer verwirklichen.

Es ist vermutlich ein Überbleibsel meiner Kindheit, aber ich romantisiere das Leben im Lkw. Einmal von Norddeutschland nach Italien fahren; zwei Wochen Führerhaus, eine gute Playlist, massig Raststättenpommes und viel zu starken Kaffee mit den anderen Fernfahrern teilen.

Noch so ein spezieller Wunsch: einmal von einer Skisprungschanze zu springen. Jedes Jahr im Winter schaue ich den Athleten dabei zu, wie sie sich Berge in Oberstdorf, Sapporo oder Planica herunterstürzen, um am Ende einen sauberen Telemark, also eine kontrollierte Landung, hinzulegen.

Als Kind bin ich viel Ski gefahren. Jede kleine Rampe habe ich mitgenommen, um für eine Zehntelsekunde die Skier zu einem Skisprung-V zu formen und dann die Kontrolle zu verlieren und in einem Schneehaufen zu landen. Manchmal liege ich heute abends im Bett und denke: Einmal musst du es probiert haben! Meistens liege ich aber dann auch da und denke: Das wäre so grandios dumm. Das Ding ist auf jeden Fall mehrere Nummern zu groß für mich.

So ähnlich ist es auch mit meinem Wunsch, einmal nach Berlin zu ziehen. Und wenn auch nur für ein Jahr. Vor meinem inneren Auge sehe ich ganz viele potenzielle Hochs. Aber auch die Gefahr, dass alles ein bisschen zu groß für mich wäre. Nur halt keinen Schnee, der eine harte Landung abfedern könnte.

Gewisse Dinge aber, so sagt man und so steht es in jedem zweiten Instagram-Beitrag geschrieben, muss man probiert haben, bevor man zu alt dafür ist. Ist halt die Frage, ob man wirklich direkt alles probieren muss. Oder ob ich nicht mit dem Lkw-Führerschein anfangen



# So wird's ein Match!

Welche Fotos kommen gut an, was schreibt man in der ersten Nachricht? Sechs Schritte, wie Onlinedating zum Ziel führt, ohne dabei zu nerven

**D**ie ersten Tage sind wie ein Rausch. Weil das Stöbern in all den Profilen wie ein Abenteuer ist. Eines, bei dem als Belohnung „Matches“ und Flirtnachrichten winken. Eines, bei dem man an einem Abend von der Couch aus mehr Zuspruch bekommt als auf zehn Partys. Und eines, bei dem die nächsten Wochen nicht genug Tage haben, um alle romantischen Optionen in Angriff zu nehmen.

Gerade zu Beginn ist der Algorithmus von Dating-Apps so gnädig programmiert, dass man mit verlockenden Angeboten überhäuft wird. Das gilt auch für diejenigen, die äußerlich vielleicht weniger auffallen und weniger Matches haben: Wenn die App ihnen ständig attraktive Profile vorschlägt, steigt die Bereitschaft, schließlich zu zahlen, damit man sieht, wer einen mag und die Match-Anzahl größer wird.

Kein Wunder also, dass Onlinedating auf viele Menschen so betörend wirkt: 2022 ergab eine Umfrage des IT-Branchenverbands Bitkom, dass sich etwa 20 Millionen Deutsche bereits bei Tinder, Bumble, Parship, Lovoo und Co umgeschaut haben. Und das erfolgreich, denn 60 Prozent der Befragten fanden mindestens einen festen Partner.

„Beim Onlinedating geht es einerseits oft um Sex. Andererseits entsteht heute jede zweite Beziehung online“, sagt Guido F. Gebauer, Psychologe, Autor des Buchs „A Perfect match? Online-Partnersuche aus psychologischer Sicht“ und Mitgründer der alternativen Singlebörse Gleichklang. Allerdings ist der Weg zum Happy End steiniger, als die Euphorie am Anfang hoffen lässt. „Es geht Richtung Onlineshopping“, so Gebauers Einschätzung. Doch diese Konsumfalle lässt sich vermeiden, wenn man die richtigen Weichen für ein Kennenlernen stellt.

„Nicht die Menge der Matches entscheidet. Lieber fünf gute als 120 langweilige.“

## Schritt 1: Weniger daddeln, mehr Qualität suchen

Entscheidend auf dem Weg zu beidseitigem Herzklopfen ist, sich vom Spielcharakter, den gerade Apps wie Tinder oder Bumble haben, nicht zum Daddeln verleiten zu lassen. Nina, 28, hatte bei Tinder bis zu drei Verabredungen pro Woche. „Da gab es zwar nette Abende, aber es ist anstrengend, immer bei null anzufangen und nach zwei bis drei Treffen verläuft alles im Sand“, sagt sie. Ein Muster, das Gebauer kennt: „Die Nutzer verlieren sich in Dates, während sie sich eine Beziehung wünschen.“ Deshalb, rät der Psychologe, sollte man genau wissen, was man sucht.

Mit klaren Vorstellungen an die Sache heranzugehen, hilft, sich besser vor dem Ergebnis zu schützen, das Wera Aretz, Psychologin der Fresenius-Hochschule Köln, bei Befragungen von 2400 Männern und Frauen ermittelte: dass jeder Siebte unter einem digitalen Dating-Burn-out leidet. Aretz erklärt das Phänomen: „Dating-Apps sind ein Aufmerksamkeitsmagnet. Zugleich beklagen viele das monotone Swipen, das langwierige Schreiben, fühlen sich ausgelaugt. Auch Ghosting und Kontaktabbrüche belasten. Die Folge: Man fühlt sich erschöpft, hoffnungslos und frustriert.“ Ihr Tipp ist daher, die Nutzungszeit einzuschränken und nicht drei Onlinedating-Apps parallel zu nutzen – das sei zu stressig und stumpfe ab. Wera Aretz' wichtigster Rat ist aber: „Nicht die Menge der Matches entscheidet. Lieber fünf gute als 120 langweilige. Um die Leute anzuziehen, die man selbst gut findet, hilft es, im Profil klar seine Wünsche zu nennen.“

## Schritt 2: Weniger Blabla, mehr Persönliches

Nichtsdestotrotz sind Matches und Nachrichten wichtig, um überhaupt ins Gespräch zu kommen. Gerade Männer haben es da schwerer. „Zwei von drei Frauen antworten nicht“, ist die Erfahrung von Jesper, 33. Das liegt zum Teil daran, dass Frauen beim Onlinedating geradezu überschüttet werden. Dennoch erhöhen einige Tipps die Chancen auf eine Antwort. Das fängt beim Anschreiben an. „Mit 20 funktioniert

Jede zweite Beziehung entsteht heutzutage online. Es gibt aber manches zu beachten

Fotos: Getty Images, Willie Thomas (2) / Getty Images, Westend61 (2)

noch ein ‚Hey, wie geht's?‘, aber je mehr es Richtung 30 geht, desto origineller muss es sein“, sagt Onlinedating-Coach und Singlebörsen-Ghostwriter Markus Dobler. Ob er oder sie zuerst schreibt, sei egal. Falsch sei nur, gar nicht zu schreiben oder sich von mauen Dialogen entmutigen zu lassen.

Humor oder Ironie können wie im echten Leben das Eis brechen – wenn beide ähnlich ticken. Gerade weil man die Reaktionen beim Chatten nicht sieht, sollte man erst mal harmlos starten. Online-Flirts müssen zwar ohne Augenkontakt, Mimik und Stimmfarbe zum Lodern kommen. Doch der klare Vorteil des Onlinedatings ist: Man schaut Satz für Satz, ob sich der Dialog spannend anfühlt, bis man sich schon richtig freut, wenn die nächste Nachricht ankommt.

Markus Dobler rät, einen individuellen Bezug zur Person herzustellen. Man kann nach dem Haustier auf dem Foto fragen oder einen Satz aus dem Profil kommentieren. Der Profiltext spiele ebenfalls eine große Rolle. Dobler: „Eine Aufzählung von Eigenschaften ist öde, lieber ein herausforderndes: ‚Ich plane gerade meinen Urlaub – kommst du mit?‘“

## Schritt 3: Weniger unscharfe Fotos, mehr Ungewöhnliches zeigen

Und wenn es bei Tinder oder Bumble nicht zu Nachrichten kommt, weil die Matches fehlen? „Dann liegt es an den Bildern, bei denen in einer Millisekunde entschieden wird, ob der andere einem gefällt.“ In die Kategorie „katastrophale Fotos“ ordnet Dobler solche ein, auf denen man nicht richtig zu erkennen ist, und auch Selfies, vor allem vor dem Spiegel geschossen.



Das große Angebot kann überfordern. Es hilft, zu wissen, was man sucht – und was nicht

Sein Tipp: Raus in die Natur, da sind die Farben schöner, und einen Freund ein natürliches Foto machen lassen.

Am wichtigsten für den Erfolg, da sind sich alle drei Experten einig, sei, dass man bei Text und Foto authentisch rüberkommt. „Gerade das erste Foto ist ein Türöffner“, so Psychologin Wera Aretz. „Besser, hier mit einem einzigartigen Motiv seinen Lebensstil oder Humor zeigen, als glattgebügelt erscheinen.“ Und Guido F. Gebauer sagt: „Es ist ein Fehler, das Onlineprofil als Bewerbung zu sehen, bei der ich mich positiver verkaufe, als ich bin. Uralte Fotos, ein falsches Alter oder erfundene Lebensziele bringen nichts.“

#### **Schritt 4: Weniger kneifen, schneller treffen**

Nachrichten-Ping-Pong mit potenziellen Datingpartnern zu spielen, beflügelt. Gleichzeitig bauen sich neue Hürden auf. So merkte Jesper, dass er gerade bei vielversprechenden Chats dazu neigte, das Treffen vor sich herzuschieben. „Ich hätte es schade gefunden, wenn es das gewesen wäre“, sagt er. So verständlich das Zögern ist – man weiß ja erst live, wie jemand wirklich aussieht, riecht, sich bewegt, klingt –, so fatal ist es, findet Wera Aretz. „Informationen, die fehlen, füllen wir mit Träumereien und Gefühlen. Deshalb sollte man bald das Medium wechseln und zumindest telefonieren.“

Beim Zeitpunkt kann es zwar kein Richtig oder Falsch geben, weil jeder sein eigenes Tempo hat. „Aber wenn ein Treffen über Wochen aufgeschoben wird, schläft die Sache meist ein“, sagt Gebauer. Gerade die Angst vor Ablehnung lähme. Doch

Ablehnung sei kein Weltuntergang, sondern Teil der Partnersuche. Aretz rät: „Wer das Gefühl hat, dass es zumindest ein netter Abend wird, sollte es wagen.“ Dobler sieht im schnellen Sprung in die Realität einen Vorteil: „Weil die Trödler überholt werden.“ Für das erste Treffen bietet sich ein öffentlicher Ort an.

#### **Schritt 5: Weniger Hektik, mehr Respekt und Stil**

Nina hat innerhalb von zwei Jahren etwa 35 Tinder-Dates getroffen, Jesper innerhalb von zehn Monaten bei Tinder, Bumble und OkCupid insgesamt sechs. Nina ist immer noch Single, Jesper traf bei Bumble vor einem Jahr seine heutige Freundin. Zwei unterschiedliche Herangehensweisen, zwei Ergebnisse. Sie lassen sich schwer vergleichen, weil jeder bei der Partnersuche anders tickt. Aber klar ist: „Viel hilft keineswegs viel“, so Guido F. Gebauer. Was er dennoch für grundlegend hält: Geduld, „denn Partnerfindung ist keine Selbstverständlichkeit und sollte nicht das Zentrum des Lebens sein, dann läuft jedes Kennenlernen spannender“.

Damit man auf dem Weg dorthin andere nicht wie bei einer Castingshow abwickelt, sind Pausen wichtig. Nina hat gelernt, ihre Dates zu treffen, wenn sie gerade in Stimmung ist – um dann wieder monatelang auszusetzen.

Wera Aretz rät dazu, sich selbst ein paar Respektregeln aufzuerlegen. „Man sollte sich nicht von dem zum Teil rauen Ton, der wegen der mangelnden sozialen Kontrolle auf Datingplattformen herrscht, mitreißen lassen, Beleidigungen bei einer Abfuhr sind tabu. Einfache Regel: Was ich nicht mag, mache ich nicht mit anderen.“

Nicht zu lange warten mit dem ersten Treffen. Sonst füllt man die Lücken mit Träumereien aus oder die Sache schläft ein

und nicht planbar. „Nach dem Sprung ins echte Leben hat eine schriftlich begonnene Liebe die gleichen Chancen wie jede andere“, so Gebauer.

Eine Sache allerdings ist für Paare, die sich online kennengelernt haben, anders: Eine Studie der Universität de Picardie Jules Verne zeigt, dass bei Tinder zwei Drittel der Nutzer vergeben sind. Viele von ihnen verlieben sich – lassen sich jedoch von den weiter eintudelnden Angeboten verlocken. Für Jespers Beziehung war es die erste Belastungsprobe, dass er sein Profil nach sechs Wochen löschte und seine Freundin

#### **Schritt 6: Weniger optimieren, mehr Mut, sich abzumelden**

Das Schöne am Onlinedating: Es kann sogar zweimal funken. Jesper spürte schon bei jeder Nachricht mit seiner späteren Freundin ein Kribbeln. Was vor allem daran lag, dass sie beim Schreiben den gleichen Einsatz zeigte wie er. Ohne ein solches Gleichgewicht hätte er sich nicht getroffen: „Ich fand sie sehr interessant, aber mir war klar, dass das jederzeit noch platzen kann.“ Als sie nach drei Wochen auf einer Brücke vor ihm stand, war dann aber sofort alles klar. Beidseitig. Liebe ist eben Chemie

»**„Ablehnung ist kein Weltuntergang, sondern Teil der Partnersuche.“**

zunächst, auch aufgrund vorheriger schlechter Erfahrungen, zögerte. „Wir haben viel diskutiert, weil sie fand, es reiche, dass sie niemanden mehr trifft“, sagt er. Für ihn war klar, dass gleiche Bedingungen gelten müssen.

Warum Jesper damit so richtig lag, bringt Dating-Forscherin Wera Aretz auf den Punkt: „Sobald sich etwas stimmig anfühlt, gibt man dem Ganzen erst mal Raum und fokussiert sich. Das ist wichtig, um nicht von neuen Optionen abgelenkt zu werden. Wenn die Beziehung dennoch schiefeht, kann man sich ja in zwei Minuten wieder anmelden.“

Stefanie Rüggeberg

Wem der Schritt vom Schreiben zum ersten Date zu groß ist, kann auch erst mal telefonieren



# VON 1 BIS

# 59 000 000

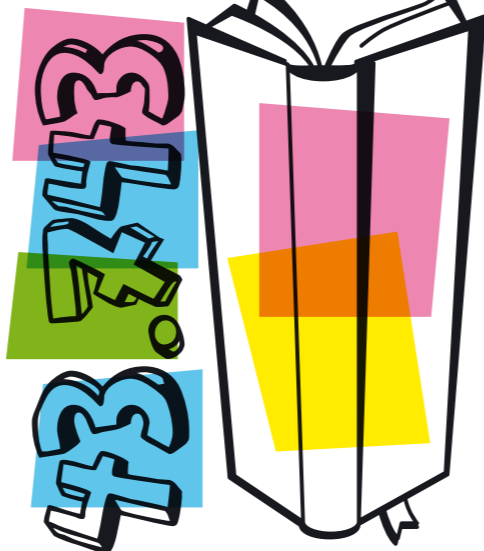
Funfacts und symbolische Ziffern: 18 wissenswerte Zahlen zur Bibel

Für das Volk Israel und für die Christen gibt es **nur einen Gott**, schreibt die Bibel („Höre Israel, der HERR ist unser Gott, der HERR allein.“ 5 Mose 6,4).

# 1

# 80

Die Bibel gibt es auch als **Hörbuch**. Wenn man die ganze Bibel vorliest, dauert das über 80 Stunden.



**Das Buch der Psalmen** enthält 150 Gebete (Psalmen) und insgesamt 43 743 Wörter. Damit ist es das längste Buch der Bibel.

# 144.000

So viele Menschen sollen gerettet werden, wenn **das Ende der Welt** gekommen ist. Das steht im letzten Buch des Neuen Testaments, in der „Apokalypse“ (Offenbarung 14,1).

# 3.686

In so viele **verschiedene Sprachen** ist die Bibel (oder Teile von ihr) mittlerweile übersetzt worden.

Mehr als 59 Millionen Treffer erzielt man, wenn man bei **Google** das Wort „**Bibel**“ eingibt. Benutzt man das englische „Bible“, sind es über eine Milliarde Treffer.

# 59.000.000



Drei Tage lang soll der Prophet Jona **im Bauch eines gigantischen Fisches** überlebt haben. Jona hatte von Gott den Auftrag bekommen, in die Stadt Ninive zu reisen – aber nahm ein Schiff in die entgegengesetzte Richtung. Als ein Sturm aufkam, warf man ihn über Bord, und der Fisch verschluckte ihn. Nach drei Tagen spuckte er Jona glücklicherweise in Ufernähe wieder aus. Drei Tage sind es auch, die **Jesus im Grab** lag, bevor er aufersteht.

# 66

Insgesamt besteht die Bibel aus **66 Einzelbüchern** – 39 im Alten und 27 im Neuen Testament.

# 969

So alt soll **Metuschelach** (auch bekannt als „Methusalem“) geworden sein. Er ist damit der älteste Mensch der Bibel. Übrigens zeugte er seinen ersten Sohn mit 187 und anschließend noch viele Söhne und Töchter (1. Mose 5,25–27).

**Zwölf Söhne hatte der Stammvater Jakob**. Aus diesen Söhnen sind die zwölf Stämme Israels hervorgegangen. Außerdem hatte Jesus zwölf Jünger – wahrscheinlich genau wegen dieser zwölf Stämme.



# 14.165.000

Das teuerste gedruckte Buch der Welt ist eine Bibel – genauer gesagt ein Ausschnitt daraus. Es enthält das Buch der Psalmen und soll **das erste in Amerika gedruckte Buch** sein. „The Bay Psalm Book“ wurde im Jahr 2013 für 14 165 000 Dollar versteigert.

In diesem Jahr veröffentlichte **Martin Luther** zum ersten Mal seine gesamte deutsche Übersetzung der Bibel.

# 1534

# 2

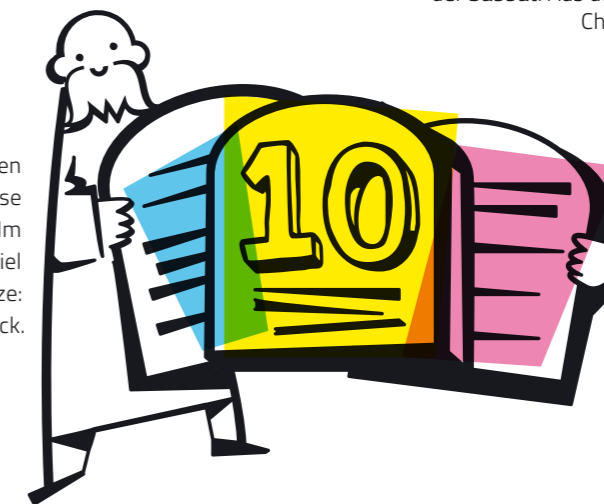
**Zwei Teile hat die Bibel:** das Alte Testament (der Teil vor Jesus) und das Neue Testament (Der Teil mit Jesus und danach).

**An sechs Tagen soll Gott die Welt geschaffen haben**, schreibt die Bibel (1. Mose 1). Am siebten Tag war Gott zufrieden und erschöpft. Er ruhte sich aus – so entstand der Sabbat. Aus dem wiederum machten die Christen später den Sonntag.



6+1=7  
= **SABBATH**

Die **zehn Gebote** kommen zweimal in der Bibel vor (2. Mose 20,2–17 und 5. Mose 5,6–21). Im Alten Testament gibt es noch viel mehr Regeln und Gesetze: Insgesamt sind es 613 Stück.



Vier Mal wird das Leben Jesu in der Bibel erzählt. Die vier Bücher heißen **„Evangelien“** und sie werden nach den vermuteten Verfassern benannt: Matthäus, Markus, Lukas und Johannes. Es gibt noch weitere solcher Evangelien, aber die schafften es nicht in die Bibel.

# 30

# 4x

Jesus wurde von einem seiner Freunde, Judas Ischariot, **für 30 Silberstücke verraten**. Das Matthäusevangelium erzählt, dass Judas von extremem Gewissensbissen geplagt wurde, darum gab er das Geld zurück, anschließend erhängte er sich.

# 869

So viele Treffer gibt es, wenn man nach dem Namen „**Jesus**“ in der Onlineausgabe der Lutherbibel sucht.

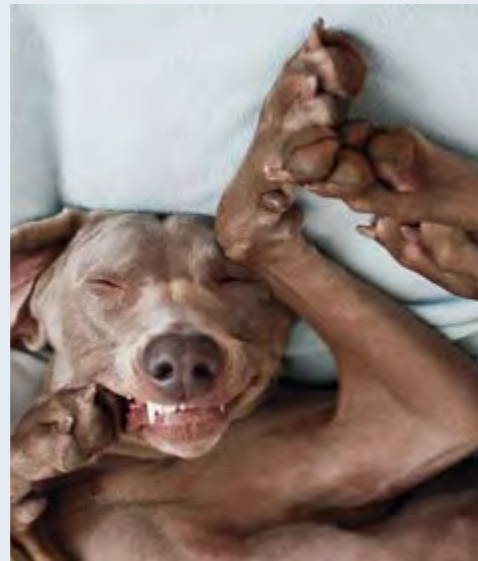
Illustration: Caepsele

# Wau!

Neues Jahr, neues **Glück**: Was passiert **2025** in der Welt und in der Bundeswehr?  
Unser Hunde-Orakel gibt Hinweise



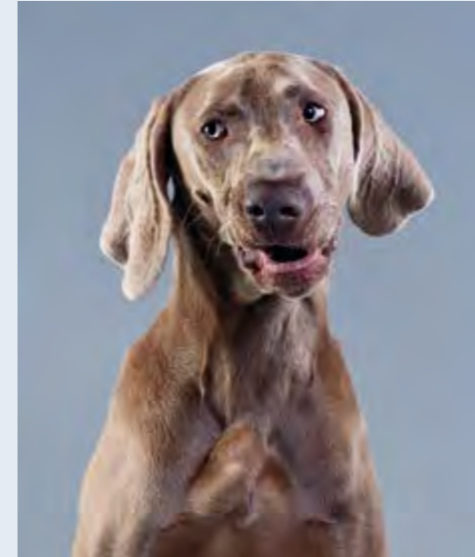
Wird die Bundeswehr endlich unbürokratischer?



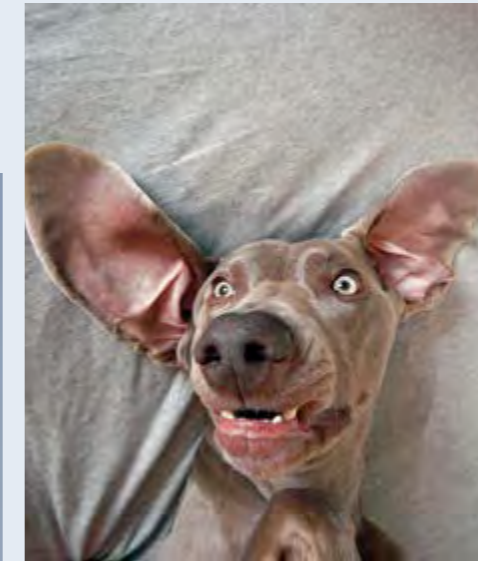
Werden alle Kasernen mit modernen Krafträumen ausgestattet?



Klappt es in diesem Jahr mit meiner heimatnahen Versetzung?



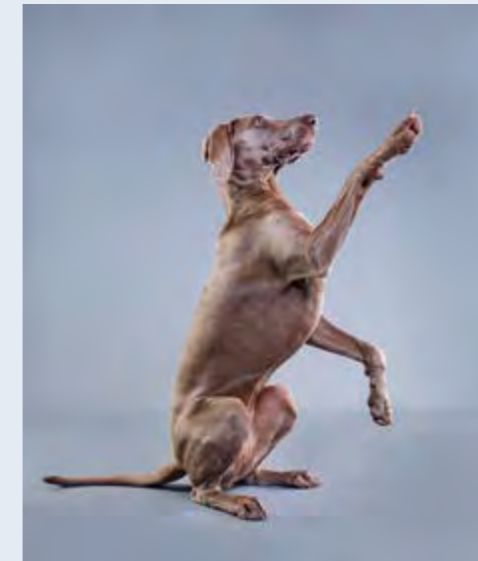
Kippt das Cannabis-Verbot für Soldaten?



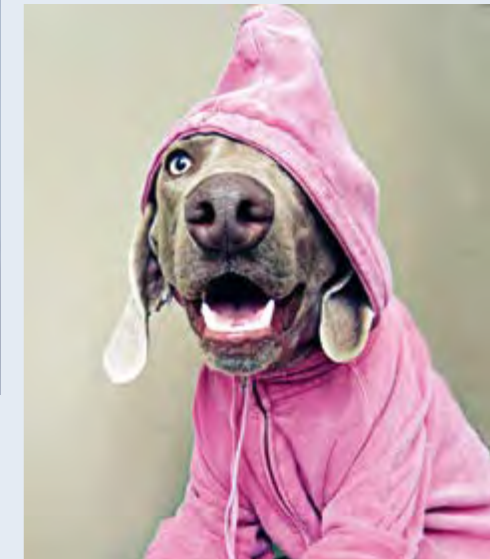
Im Mai kommt mit „Mission: Impossible 8“ der vielleicht letzte Teil der Reihe ins Kino. Sehenswert?



Setzt sich veganes Hundefutter in diesem Jahr durch?



Sollten wir 2025 alle etwas netter miteinander umgehen?



Schick oder eher casual: Was wird der Modetrend des Jahres?

Fotos: Getty Images, John Wright (8)

# GEWINN: GOPRO- KAMERA



**Dreh deinen Actionfilm:**  
Ob im Schnee, in der Wüste oder unter Wasser – die GoPro 12 liefert Videos in 5,3K ab. Ruckelfrei und auf Wunsch in Slow Motion.



Ganz einfach das Lösungswort zu finden ist...  
Sp... an

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

dünn, zart	Ringel-, Saugwurm		persönl. Fürwort (erste Person Plural)	un- bedarf		Kose- form für Groß- vater	oberster Teil des Getreide- halms	bestän- dig, gleich- bleibend		ver- bergen, ver- schleiern	Musik- zeichen
				durch- zeichnen							Maschi- nenlärm
italie- nisch: danke!							Futter- behälter		3		
Tasten- instru- ment		Grund- stoff- teilchen		weibli- ches Lasttier	ein- faches, kleines Haus						
			1				Eingang				
Hülsen- frucht	in Kürze, wenig später		natür- licher Kopf- schmuck	Platz- deckchen (englisch)	4			Kasten- möbel			Haustier
höcker- loses Kamel						begrün- dete Anspruch					5
			6	umsonst (für ...)				Kopfbe- deckung			
Blut- gefäß		US-Box- legende (Muham- mad)				sehr großer Mann					7
	8			zu keiner Zeit			2	Abk. für Nord- deutscher Rundfunk			

\* 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 Preisrästels (Auslosung, Benachrichtigung, Zusendung des

Gewinns ggf. durch Händler). Wir geben Daten nicht an Dritte weiter und verkaufen sie auch nicht. Mehr Infos zum Umgang mit Daten und Rechten (Widerruf- und Widerspruchsrechte) stehen auf [js-magazin.de/datenschutz](http://js-magazin.de/datenschutz).

**Lösungswort  
November:**  
Kerzen

**Gewinner der  
Deckenleuchte:**  
Maik Scholz aus  
08289 Schneeberg

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

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

Auflösung Rästel  
November

A	L	Z	Z	S						
K	O	J	E	W	U	E	R	Z	E	
T	R	O	S	S	E	C	E			
L	E	T	T	E	R	K	A	N	U	
U										
O	N	K	E	L	A	E	A			
R	E	G	E	A	T	H	E	N	E	R
L	L	O	S	E	H	A	L	T		
R	E	A	L	K	L	E	B	E	A	I
N	E	G	A	L	R	I	A	N	G	

Auflösung  
Sudoku oben

8	7	9	2	6	1	8	9	1
1	1	8	8	7	9	9	6	2
5	2	6	9	1	8	7	8	1
9	6	1	7	8	2	9	1	8
7	8	2	9	9	1	6	1	8
1	8	9	1	6	2	7	9	
2	9	1	6	1	7	8	9	
6	1	8	8	9	9	1	2	7
8	9	7	1	2	8	1	9	6

# JS

DIE EVANGELISCHE  
ZEITSCHRIFT  
FÜR JUNGE SOLDATEN  
UND SOLDATINNEN

Im Auftrag der  
Evangelischen Kirche  
in Deutschland.  
38. Jahrgang

**Herausgeber:**  
Dr. Dirk 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  
Redaktionsassistentz:

Reyhan Evcin, Shalini Frank  
Designkonzept:  
Ellina Hartlaub  
Grafikdesign: Lukas Fiala

Emil-von-Behring-  
Straße 3  
60439 Frankfurt am Main  
Telefon: 069 / 580 98-270  
Telefax: 069 / 580 98-163  
E-Mail: [info@js-magazin.de](mailto:info@js-magazin.de)

[www.js-magazin.de](http://www.js-magazin.de)  
[www.militaerseelsorge.de](http://www.militaerseelsorge.de)

**Verlag:**  
Gemeinschaftswerk  
der Evangelischen  
Publizistik gGmbH  
Postfach 50 05 50,  
60394 Frankfurt am Main  
Geschäftsführung: Direktorin  
Ariadne Klingbeil, Direktorin  
Dr. Stefanie Schardien  
Einzelprokura: Bert Wegener

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

**Druck:**  
Strube Druck & Medien OHG  
Stimmerswiesen 3  
34587 Felsberg

**Versand:**  
A & O GmbH,  
63110 Rodgau-Dudenhofen

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



## TERMINE JANUAR BIS MAI

### SKIFREIZEITEN IM ÖTZTAL (TIROL)

**Drei Termine: 25.1. – 1.2., 1.2. – 8.2. und 22.2. – 1.3.2025,**  
Infos und Anmeldung: [eas-berlin.de/veranstaltungen](http://eas-berlin.de/veranstaltungen)

### FAMILIENRÜSTZEIT

**3.2. – 7.2.2025 in  
Sulzberg-Moosbach,**  
[EvMilPfarramtBerlin@bundeswehr.org](mailto:EvMilPfarramtBerlin@bundeswehr.org), 030 - 4981 3571

### RÜSTZEITREISE NACH MALTA

**1.3. – 8.3.2025**  
[EvMilPfarramtCham@Bundeswehr.org](mailto:EvMilPfarramtCham@Bundeswehr.org), 09971 - 310 3361

### FAMILIENRÜSTZEIT

**2.5. – 4.5.2025 in Sulzbürg,**  
[EvMilPfarramrNeuburg@Bundeswehr.org](mailto:EvMilPfarramrNeuburg@Bundeswehr.org), 08431 - 643 1852



### SKIFREIZEIT FÜR FAMILIEN

**12.4. – 19.4.2025 in St. Leonhard im Pitztal,**  
[eas-berlin.de/veranstaltungen](http://eas-berlin.de/veranstaltungen)

### GOLFKURS FÜR EINSTEIGER

**12.5. – 16.5.2024 in Hohewacht,**  
[eas-berlin.de/veranstaltungen](http://eas-berlin.de/veranstaltungen)

### SEGELN MIT DEM KATAMARAN

**19.5. – 23.5.2024 in Hohewacht,**  
[eas-berlin.de/veranstaltungen](http://eas-berlin.de/veranstaltungen)

### PERSONAL- MELDUNGEN

**Eingestellt**  
Pfarrhelferin **Manuela  
Adler**, EMilPFA  
Augustdorf I.

**Versetzt**  
Militärpfarrer **Jürgen  
Stahlhut**, EMilPFA  
Schwielowsee.  
Militärpfarrerin  
**Claudia  
Brunnmeier-Müller**,  
EMilPFA Koblenz II.

**Ausgeschieden**  
Militärpfarrer  
**Kristian Lüders**,  
EMilPFA Kiel II.

## EINE FRAGE AN ...



**RENATE FUCHS,**  
Pfarrhelferin, Bogen

Als Pfarrhelferin sollte man gern reisen, da man ständig unterwegs ist. Ich bin auch mit meiner Familie viel auf Reisen. Wir waren schon in Österreich, Kroatien, Bulgarien, Griechenland, Ägypten, Tunesien und auch in Übersee an vielen spannenden Orten im Urlaub. Wo ich gern einmal hinreisen würde, ist: Frankreich.

Als Erstes würde ich in die Normandie fahren und die berühmte Klosterinsel Mont-Saint-Michel und die Abtei besuchen, welche Aubert, der Bischof von Avranches, bereits im Jahr 708 nach Christus gründete. Dieser Berg, der durch die Gezeiten zur Insel wird, und die spannende Legende mit dem Erzengel Michael faszinieren mich. Für mich ist es ein mystischer Ort.

**In welches  
Land  
möchten  
Sie gern  
reisen?**

Fotos: iStockphoto, Imgorhand / Privat



# Verborgenes sichtbar machen

Das Motto des 17. Kunstwettbewerbs der Bundeswehr lautete „un.verwundbar“. Vier junge Soldatinnen erzählen, wie sich das Thema in ihren Bildern wiederfindet



**Christina Müller: un.erschütterlich**

(Acryl auf Karton 20x20 cm)

Christina Müller, 30, dient als Nachschuboffizier im Heer. Gezeichnet hat sie schon immer gerne, für den Wettbewerb hat sie sich ans Malen mit Acrylfarben gewagt.

Ihr Bild zeigt einen Soldaten, der unverwundbar und verwundbar zugleich wirkt. „Betrachtet man die rechte Bildhälfte, scheint er standhaft und unerschütterlich“, sagt Oberleutnant Müller. Die gewählten Rot- und Grautöne unterstreichen „die Ernsthaftigkeit, die mit der Wahl des Soldatenberufs einhergeht“. Die roten

Farbtupfer auf der linken Seite zeigen die Verwundbarkeit des Soldaten, „sie sind ein Teil von ihm, nehmen ihn jedoch nicht ein“.

Im Leben gebe es immer wieder Situationen, die die eigene Sicht auf die Welt erschüttern und zum Teil des Selbst werden, sagt sie. „Es ist wichtig, sich dessen bewusst zu werden, um standhaft zu bleiben und nach vorne zu schauen.“ Persönlich habe sie mit dem Bild auch den Tod ihres Vaters verarbeitet, der im vergangenen Jahr verstorben ist. „Er hat meine Bilder immer gerne angeschaut.“



**Alexandra Philipp: Verborgene Wunden**

(Acryl und Modellierpaste auf Leinwand 60x40 cm)

Alexandra Philipp, 26, ist Leutnant bei der Fernmeldetruppe. „Kunst trägt zu meinem Lebenssinn bei“, sagt sie. Sie besucht gerne Ausstellungen und hat sich das Zeichnen als Jugendliche selbst beigebracht.

Ihr Bild, mit dem sie den dritten Preis des Wettbewerbs gewann, zeigt einen Soldaten, der sich zur rechten Seite hin in der Dunkelheit aufzulösen scheint. Philipp experimentierte zum ersten Mal mit Modellierpaste, um diesen Effekt zu erzielen. Sie habe versucht, die oft übersehenen seelischen Probleme

von Soldaten sichtbar zu machen und „den Prozess des psychischen Todes“ darzustellen, sagt sie. „Es kann eine beginnende PTBS oder eine Depression sein, die einen unausweichlich, plötzlich, hoffnungslos, dunkel, dramatisch und schmerzhaft überwältigt.“

Das Bild lässt viel Raum für eigene Gedanken. Ein Kunstwerk sollte für sich selbst sprechen, meint Philipp: „Die Betrachter sollen mein Gemälde auf sich wirken lassen.“ Sie möchte dazu aufmuntern, mit anderen über das eigene psychische Befinden zu reden.

Fotos: NürGUN Schmidt, SKA (4) / Privat (4)



**Denise Wolf: UN.Vulnerable**

(Acryl auf Leinwand 40x50 cm)

Stabsunteroffizier Denise Wolf, 32, dient bei der Luftwaffe. 2019 hat sie das Malen neu entdeckt und durfte auch für ihre Teileinheit schon kreativ sein. Aus eigener Erfahrung weiß sie, dass Einsätze an Soldaten nicht spurlos vorbeigehen. Sie selbst war viereinhalb Monate in Jordanien und sagt: „Das bringt einen zum Nachdenken.“ Soldaten werde oft abverlangt, Disziplin und Stärke auszustrahlen, doch die Psychospiele eben auch eine Rolle.

Ihr Bild zeigt einen aufrecht stehenden Soldaten vor einer kauern den Figur, drumherum Flächen in

Tarnfarben. Der Kontrast zwischen der Stärke des Soldaten und seiner verwundbaren Seele wird so besonders deutlich. „Verletzlichkeit, Heimweh, Trauer oder Wut sind Gefühle, die man als Soldat erst mal nicht raushängen lässt, aber die einen trotzdem beschäftigen“, sagt Wolf.

Die Goldakzente im Bild sollen darauf aufmerksam machen, „dass wir Soldaten einen sehr wichtigen Teil unserer Gesellschaft bilden“, sagt Denise Wolf. Soldaten könnten stolz sein auf das, was sie tun – auch wenn es nicht immer einfach sei.



## Der Kunstwettbewerb der Bundeswehr

wird im Wechsel von der Evangelischen und der Katholischen Arbeitsgemeinschaft für Soldatenbetreuung ausgerichtet. Dieses Jahr wurden 116 Werke eingereicht. Viele davon sind ab Februar in einer Wanderausstellung zu sehen. [tinyurl.com/JS-Kunstwettbewerb](http://tinyurl.com/JS-Kunstwettbewerb)



**Maria Seddig: Und was schützt mein Herz?**

(Acryl auf Leinwand, 70x50 cm)

Maria Seddig, 21, hat während ihrer Zeit als Freiwillig Wehrdienstleistende bei den Luftlandepionieren am Kunstwettbewerb teilgenommen. Mittlerweile ist sie aus der Bundeswehr ausgeschieden und studiert. Kunst begleitet sie schon ihr Leben lang. Sogar auf Übungsplätze hat sie ihre Leinwände mitgenommen und dafür viel Verwunderung geerntet.

Mit ihrem detailreichen Bild gewann Seddig den ersten Preis. Im Vordergrund ist sie als Soldatin zu sehen, die ihr Herz ungeschützt an der Brust trägt. Links rollen gepanzerte Fahrzeuge in den Auslandseinsatz. „Soldaten erleben dort viele Belastungen“, sagt Seddig. In

den Medien werde dagegen vor allem auf die Ausrüstung geschaut: „Die mentale Gesundheit steht oft im Hintergrund.“

Rechts ist ein Bahnhof zu sehen. Ein Kind zeigt auf die Soldatin, doch die Begleitperson wendet sich ab und gibt nicht die nötige Aufklärung. Während ihrer Dienstzeit sei sie oft Bahn gefahren, erzählt Seddig. Dabei bemerkte sie, dass viele Menschen in Deutschland Soldaten ignorant begegnen oder ihnen sogar „nicht so schöne Kommentare hinterherwerfen“. Mit ihrem Bild möchte Seddig zeigen, „dass jeder Soldat seine eigene Persönlichkeit und ein schutzbedürftiges Herz hat“.

Sonja Poppe



# Was IHR wollt

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

1

Was ist deine Lieblingsapp?

2

Was ist deine Lieblingsserie?

3

Was wünschst du dir von der Bundeswehr?



## ECKERNFÖRDE

Die Soldaten und Soldatinnen vom Flottendienstboot „Alster“ sind in Eckernförde stationiert



Oberstabsgefreite **Luna (22)**, Schiffsbetriebstechnikgast

- 1 App vom FC St. Pauli
- 2 Die Pfefferkörner (die alten Staffeln)
- 3 Aus ATZ muss AVZ werden, damit seefahrende Einheiten gleichberechtigt werden



Hauptgefreiter **Lennox (20)**, Decksgast

- 1 TikTok
- 2 Peaky Blinders
- 3 Dass die Wehrpflicht wieder eingeführt wird



Stabsgefreiter **Hubert (21)**, Decksgast

- 1 Instagram
- 2 Two and a Half Man
- 3 Aus ATZ sollte AVZ werden



Stabskorporal **Marcel (44)**, Führungsgehilfe

- 1 Flipper
- 2 King of Queens
- 3 Aus ATZ muss AVZ werden



Hauptgefreiter **Simon (21)**, Elogast

- 1 YouTube
- 2 Star Wars: The Clone Wars
- 3 Dass der Wehretat sinnvoller verwendet wird



Obergefreiter **Casper (19)**, Elogast

- 1 Die Gaming-App Discord
- 2 The Grand Tour
- 3 Mehr Personal

Fotos: Bundeswehr (6)

## WISSEN

Auf einer Seite

# Prokrastination

## Was ist das?

Das Aufschieben von Aufgaben. Wer prokrastiniert, sucht sich statt der wichtigen Aufgabe, die er sich vorgenommen hat, Ersatzhandlungen – schaut Serien oder putzt zum Beispiel den Kühlschrank. Typische Aufgaben, die aufgeschoben werden, sind Steuererklärungen, Arzttermine vereinbaren oder das Lernen für Prüfungen.

## Ist das nur eine Macke?

Manche Menschen schieben ständig auf und leiden darunter, bekommen Probleme im Alltag und Beruf. Man sollte sich aus Expertensicht dann aber Hilfe suchen – unter Umständen auch therapeutische. Eine anerkannte psychische Erkrankung ist extreme Prokrastination aber nicht.

## Wann wird es bedenklich?

Wenn mehrere dieser Punkte über einen längeren Zeitraum auftreten:

- Unnötiges Verschieben von Aufgaben an mindestens der Hälfte der Tage bis es sehr spät oder zu spät ist, obwohl genug Zeit war.
- Während mehr als der Hälfte der Zeit, die man für eine Aufgabe hat, erledigt man andere Dinge.
- Mindestens die Hälfte der Pläne wird nur unter großem Zeitdruck verwirklicht oder gar nicht.
- Starke Beeinträchtigung beim Erreichen persönlicher Ziele.
- Mindestens fünf körperliche oder psychische Beschwerden wegen Prokrastination wie Verdauungsprobleme und innere Unruhe.
- Mindestens ein Viertel der möglichen Leistung wird durch Prokrastination eingebüßt.

## Wer prokrastiniert?

Untersuchungen deuten darauf hin, dass etwa jeder Vierte bis Fünfte aus Gewohnheit prokrastiniert. Laut einer Studie der Uni Mainz sind Menschen, die oft wichtige Tätigkeiten aufschieben, häufiger Single, eher von Arbeitslosigkeit betroffen, außerdem verdienen sie weniger. Betroffen sind vor allem junge Männer. Schüler und Studenten prokrastinieren häufiger als Berufstätige und Azubis.

## Wie kommt es dazu?

„Die Idee ist, dass man prokrastiniert, um die Stimmung wieder zu heben“, erklärt Katrin Klingsieck, Psychologin an der Uni Paderborn. Ersatzhandlungen lenken ab oder belohnen schneller. Eine Rolle spielt unter anderem, wie gut man sich konzentrieren kann. Problematische Aufschieberitis kann auch mit einer psychischen Erkrankung wie einer Depression zusammenhängen. Ebenso mit dem persönlichen Umfeld: „Häufiges Prokrastinieren kann ein Symptom dafür sein, dass ich mich in einer Umwelt befinde, die nicht zu mir passt“, so Klingsieck. Etwa im falschen Job.

## Wer hilft?

Coaches mit Trainings oder Psychotherapeuten im Rahmen von Verhaltenstherapien. Es gibt auch Selbsthilfegruppen.

## Was hilft konkret bei einer Aufgabe?

- Planung statt nur guter Vorsatz: einzelne Schritte und ihre Reihenfolge überlegen und Zeitpunkt und Ort festlegen.

- „Eat the Frog“-Technik: die ungeliebte Aufgabe gleich am Morgen erledigen.
- Große Aufgaben in Abschnitte einteilen.
- Sich für kleine Meilensteine belohnen.
- Soziale Kontrolle: „Manchmal hilft es, einem anderen zu sagen: ‚Ich habe das Ziel, frag mich bitte in ein paar Wochen noch einmal, ob ich es erreicht habe?‘“, sagt Klingsieck.

## Und was gilt fürs neue Jahr?

Laut der Psychologin Klingsieck hilft der Anlass für gute Vorsätze eher, weil man sich so seinen Absichten wieder bewusst wird. Allgemein ist auch die Formulierung für Vorsätze wichtig. Nicht „ich könnte mal“, sondern „ich werde!“



## Wo findet man weitere Informationen?

- Selbsttest zu Prokrastination (Achtung: keine Diagnose): [tinyurl.com/selbsttest-prokrastinieren](https://tinyurl.com/selbsttest-prokrastinieren)
- Tipps für Betroffene: [tinyurl.com/prokrastinationstipps-muenster](https://tinyurl.com/prokrastinationstipps-muenster)
- Bericht über eine Selbsthilfegruppe: [tinyurl.com/jetzt-prokrastination](https://tinyurl.com/jetzt-prokrastination)

# NÄCHSTEN MONAT IN JS

## Gaming: Gute Spiele aus Deutschland

Bewertung: Schöne und  
schlimme Standorte

Football: Was die  
Faszination ausmacht



Fotos: rose-engine.org

## JS-MAGAZIN FÜRS SMARTPHONE

# JS

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

## FERNANDEZ GEGEN DEN STRICH

