

# JS

DAS EVANGELISCHE MAGAZIN  
FÜR JUNGE SOLDATEN UND SOLDATINNEN

**Schmerzen**  
Soldatinnen mit  
Endometriose

**Maischen**  
Bier selbst  
brauen

# DIE NEUEN

Was Rekruten heute motiviert – und wie  
sie die Basisausbildung erleben

ZU GEWINNEN  
Kopfhörer





# Den Kranken verpflichtet

Zwei Soldatinnen berichten, wie sie mit ihrer Krankheit umgehen: Sie leiden an Endometriose, einer gynäkologischen Erkrankung, die gutartige, aber schmerzhafte und chronische Wucherungen verursacht. Beide dienen gerne, aber nur eine bekommt die Hilfe, die sie braucht - und das auch erst nach langem Kampf. Die andere verlässt die Bundeswehr (Seite 14).

Der Fall zeigt einmal mehr: Frauen haben es in der Truppe deutlich schwerer. Wäre Endometriose eine typische Männerkrankheit, hätten die Vorgesetzten das Thema längst auf dem Schirm. So aber musste eine Betroffene selbst manchen Truppenärzten erklären, was ihre Krankheit bedeutet.

Natürlich gibt es Dienstposten, für die Soldatinnen mit schwerer Endometriose nicht geeignet sind. Am Schießstand stehen, durch den Schlamm robben, das ist Gift, wenn man unter der Krankheit leidet. Doch das heißt nicht unbedingt, dass diese Frauen deshalb aus der Bundeswehr ausscheiden müssen. Sie können sich an anderer Stelle einbringen. Und der Dienstherr steht auch chronisch Kranken gegenüber in der Pflicht.

**Sebastian Drescher,**  
LEITENDER  
REDAKTEUR



## AUS DER REDAKTION



JS-Redakteur Sebastian Drescher und Fotografin Verena Brüning waren im Januar zu Besuch im GÜZ. Zwei Tage durften beide die Basisausbildung begleiten und mit vielen Soldaten und Soldatinnen sprechen – danke dafür! Dass die Rekruten abends mit **einem zweiten Paar geputzter Stiefel** antreten mussten, lag möglicherweise an der Anwesenheit der Journalisten. Sorry dafür!



### JS-Autorin Katharina Müller-Güldemeister

nahm den Hinweis eines Militärpfarrers auf, welch großen Leidensdruck Soldatinnen mit Endometriose haben (Seite 14). „Er hatte einige im San-Bereich kennengelernt und gab ihnen Raum, sich auszutauschen und zu vernetzen. Danke für den Hinweis auf das wichtige Thema!“

## FOLGT UNS AUF INSTAGRAM: jsmagazin



# INHALT

### 4 EINBLICK

### DIENST

### 6 MAGAZIN

### 8 AUSBILDUNG IM SCHATTEN DES KRIEGES

Was Rekruten motiviert und wie sie ausgebildet werden

### 14 ENDO ... WAS?

Soldatinnen mit Endometriose haben es im Dienst schwer

### 17 WO FEHLT'S DENN?

Infos zur truppenärztlichen Versorgung

### INFOGRAFIK

### 18 EINMAL UM DIE WELT

Marine und Luftwaffe im Indo-Pazifik



# 8

**Neu dabei**  
Rekruten bei der Basisausbildung

**Schmerzen**  
Wie es Soldatinnen mit Endometriose im Dienst geht

# 14



Fotos: Verena Brüning (3) / Tim Wegner / Katharina Müller-Güldemeister; Illustration: Julius Maxim Cover: Verena Brüning

### LEBEN

### 20 MAGAZIN

### 22 HOPFEN UND MALZ, GOTT ERHALT'S

Bier im Kloster brauen: ein Selbstversuch

### 26 DURCHATMEN!

Wie Soldaten bei Stress cool bleiben können

### 28 SCHULDEN VON A BIS Z

Wie man sie vermeidet, wo es Hilfe gibt

### 30 RÄTSEL

Kopfhörer zu gewinnen! Plus Sudoku, Impressum

### SEELSORGE

### 31 TERMINE

Rüstzeiten für Familien, Segler, Actionfans; Personalmeldungen

### 32 „HÖCHSTEN RESPEKT“

Ein Militärpfarrer mit der Marine im Indo-Pazifik

### 34 WAS IHR WOLLT

Die JS-Liebblingsliste, diesmal aus Germersheim

### 35 WISSEN

Gleichstellungsbeauftragte

### 36 VORSCHAU, CARTOON

# 22

**Maischen**  
Bierbrauen im Kloster





## DEN WINTER WEGSCHLAGEN

Mit viel Schwung die glühende Scheibe auf die Rampe schlagen und dann ins Tal fliegen lassen: Das Scheibenschlagen ist ein alter Brauch in Südwestdeutschland, Österreich und der Schweiz, der immer am ersten Fastenwochenende abgehalten wird.

Foto: picture alliance, dpa, Keystone, Gian Ehrenzeller





**WIR BLEIBEN DRAN!**

**Der Afghanistan-Einsatz** ist kaum noch Thema in der Öffentlichkeit. Ende Januar hat der Bundestag nun zwei Berichte dazu veröffentlicht: einen der Enquete-Kommission, die den gesamten Einsatz bewertet hat, und einen des Untersuchungsausschusses, der sich vor allem mit der Evakuierungsaktion befasst hat. Deutlich wird: Der Streit zwischen verschiedenen Ministerien und Fehleinschätzungen der Geheimdienste führten zum überstürzten Abzug und machten den Evakuierungseinsatz der Bundeswehr notwendig. Dieser sei „nicht an der Grenze des Vertretbaren, sondern weit darüber hinaus“ geplant und durchgeführt worden, wird ein Experte zitiert. Mehr Infos: [tinyurl.com/Bericht-Afghanistan](https://tinyurl.com/Bericht-Afghanistan)

## FÖRMLICHE ANERKENNUNG



Sabotage und Spionage? Immer häufiger werden **Drohnen über Kasernen** und Übungsplätzen der Bundeswehr gesichtet. Wer die Drohnen steuert, bleibt oft unklar. Vor der Bundestagswahl wurde deshalb über schärfere Regeln diskutiert, die den Abschuss von Drohnen erlauben sollten. Bisher ist nur die Androhung von Gewalt erlaubt. Eine förmliche Anerkennung für den Sicherheitsexperten, der erklärt, wie man sich eine solche Drohung im Fall von **unbemannten Flugobjekten ganz konkret vorstellen kann.**



Mehr Zuschüsse: Soldaten bei einer Übung in Litauen

## Mehr Geld für den Dienst im Ausland

Ein neues Gesetz soll die Einsatzbereitschaft stärken – vor allem mit Blick auf Litauen

**E**nde Januar hat der Bundestag das „Artikelgesetz Zeitenwende“ verabschiedet. Es soll dazu beitragen, mehr Soldaten zu gewinnen, Personal zu binden und die Einsatzbereitschaft der Truppe zu stärken.

Von den Maßnahmen sollen vor allem Soldaten und Soldatinnen profitieren, die für die Panzerbrigade 45 dauerhaft in Litauen stationiert werden. Alle Bundeswehrangehörigen in Litauen – auch Ledige ohne eigene Wohnung – können bis zu sechs Reisebeihilfen pro Jahr für Heimfahrten beantragen. Ehegatten, die mit nach Litauen umziehen, erhalten zusätzlich zu den bisherigen Zuschlägen einen Zuschuss zur Altersvorsorge.

Bei besonderen Auslandsverwendungen wird der tägliche Zuschlag grundsätzlich um acht Euro erhöht. Bei einer Verwendung bei der VJTF (Marine) beispielsweise von 69 auf 77 Euro.

Auch für länger dienende Zeitsoldaten gibt es Änderungen: So soll die Übergangshilfe bei einer Verpflichtungszeit von mehr als 20 Jahren deutlich höher ausfallen. Ein OSG mit 25 Jahren Dienstzeit (Besoldungsgruppe A 5, Amtszulage, verheiratet) könnte damit rund 10000 Euro mehr erhalten als nach geltendem Recht. Zeitsoldaten im Sanitätsdienst können künftig fünf Jahre länger dienen als bisher. Das Gesetz soll noch in diesem Frühjahr in Kraft treten.

## NETZFUND



**Welche Rolle spielen Gefühle** in der Sicherheitspolitik? Dieser Frage geht die Journalistin Julia Weigelt in der Podcast-Reihe „Killing Emotions“ nach. In den Folgen geht es unter anderem um hybride Kriegsführung, Emotionen in der Diplomatie und bei der Versöhnung nach Konflikten. Als Gast kommentiert Ralf Raths vom Panzermuseum Munster. [tinyurl.com/Podcast-Emotionen](https://tinyurl.com/Podcast-Emotionen)

## FRAG DEN PFARRER!

### Verknallt in Vorgesetzte

Seit einigen Wochen haben wir bei uns im Bataillon eine neue Soldatin, die ich toll finde. Ich würde sie gerne ansprechen und fragen, ob sie mit mir ausgehen will. Das Problem: Wir sind zwar gleich alt, aber sie ist Leutnant, ich bin Oberstabsgefreiter. Deshalb habe ich Hemmungen. Was raten Sie mir?



**CLAUDIA KÖCKERT,** Plön

Sie kennen vermutlich die Regeln: Ein Vorgesetzter darf nichts mit einem Untergebenen anfangen. Das heißt, Sie bringen Ihre Kameradin in eine schwierige Situation. Das sollten Sie auf jeden Fall bedenken. Auch für Sie selbst kann das Gerede der anderen unangenehm und verletzend werden. Eine solche Konstellation kann für Sie beide zum Nachteil werden, obwohl es so etwas Schönes und Persönliches ist, wenn man sich verliebt.

Wenn Sie es also ernst meinen, sollten Sie Ihre Kameradin möglichst bald fragen, ob sie

mit Ihnen ausgehen will. In diesem privaten Rahmen würde ich die Chancen ausloten und möglichst ehrlich meine Gefühle schildern. Wenn Ihre Kameradin die Gefühle erwidert und Sie beide eine Beziehung möchten, sollten Sie sich Menschen vor Ort anvertrauen und gemeinsam die Optionen und Konsequenzen durchgehen. Überlegen Sie, welche Lösungen sich finden lassen. Aber unterschätzen Sie die Situation nicht! Zumindest ein Gerücht über Sie beide wird sich schnell verbreiten, so schade das auch ist.

Fotos: Getty Images, Bundeswehr / iStockphotos / Archiv / Getty Images, Sean Gallup / JS-Screenshot

**ZAHL DES MONATS**

# 16,2

Prozent aller Bewerbungen bei der Truppe im Jahr 2024 **stammten von Frauen.** 2022 waren es noch 17,9 Prozent. Seither ist die Zahl gesunken – trotz vieler Werbemaßnahmen.



# Ausbildung im Schatten des Krieges

Was motiviert junge Menschen heute, zur Bundeswehr zu gehen? Und wie bereitet sie die neue Basisausbildung auf den Dienst vor? Besuch bei Rekruten im GÜZ



Fotos: Verena Brünig

Das MG5 im Anschlag: Rekruten im Gefechtsübungszentrum (GÜZ)

## Trockenübung

Oberstabsgefreiter Melvin liegt auf einer Matte am Boden und setzt ein MG5 zusammen. Um ihn herum stehen junge Rekruten und gucken zu. „Rohr entnehmen und Rohrfreiheit prüfen“, sagt Ausbilder Oberfeldwebel René. Melvin entnimmt das Rohr, prüft es auf Munitionsreste und setzt es wieder auf. Als Hilfsausbilder ist er dafür da, Dinge vorzumachen und den Soldaten zu helfen, wenn es hakt.

Erklären, vormachen, üben: In dieser Woche Ende Januar steht für die Rekruten im Gefechtsübungszentrum (GÜZ) die erweiterte Handwaffenausbildung auf dem Programm – neben dem neuen MG5 auch am Vorgänger MG3 und an der P8. Ein Trockentraining mit Übungsmunition. Auf die Schießbahn geht es erst später.

Die Maschinengewehre, an denen die Rekruten hier ihre ersten Handgriffe üben, werden auch im Abwehrkampf der Ukraine eingesetzt. Videos im Internet zeigen, wie ukrainische Soldaten mit dem MG5 aus Schützengräben schießen. Der Krieg und der neue Fokus auf die Landes- und Bündnisverteidigung sind auch bei der Ausbildung der Rekruten präsent: „Die Soldaten werden intensiv kriegstüchtig vorbereitet“, sagt Oberfeldwebel René.

## Flugabwehr

Dazu beitragen soll die neue Basisausbildung, die das Heer bis 2027 als Standard in allen Einheiten einführen will: Statt je drei Monate Grund- und Spezialausbildung an verschiedenen Standorten werden die Rekruten sechs Monate an einem Ort ausgebildet. In den Stammeinheiten müssen die Soldaten dann nur noch auf ihren jeweiligen Dienstposten ausgebildet werden.

Die Rekruten im GÜZ haben die ersten Schritte bereits hinter sich. Sie wurden im November vereidigt und sind nun im vierten Monat der Ausbildung. Hauptfeldwebel Patrick, 35, der als Zugführer die Ausbildung leitet, findet das neue Konzept gut: „Man lernt die Leute besser kennen und kann nach den ersten Monaten viel intensiver ausbilden“, sagt er. Inhaltlich sei die erste Zeit ähnlich wie die bisherige Grundausbildung. Im zweiten Teil folgten dann die Vertiefungen, darunter die erweiterte Handwaffenausbildung, Panzervernichtung oder der Kampf als Maschinengewehrtrupp.

Ein weiteres Thema sei die Flugabwehr. „Die Soldaten müssen lernen, ein feindliches Kampfflugzeug, einen Hubschrauber oder eine Drohne zu erkennen und zu bekämpfen“, erklärt Patrick. Auch der Schutz vor Luftaufklärung mit Tarnnetzen wird geübt. „Das sind Dinge, von denen ich vor 15 Jahren in der Grundausbildung noch nichts gehört habe“, sagt er. „Das zeigt, dass wir in anderen Zeiten leben. Was in der Ukraine passiert, fließt auch in die Ausbildung hier ein.“

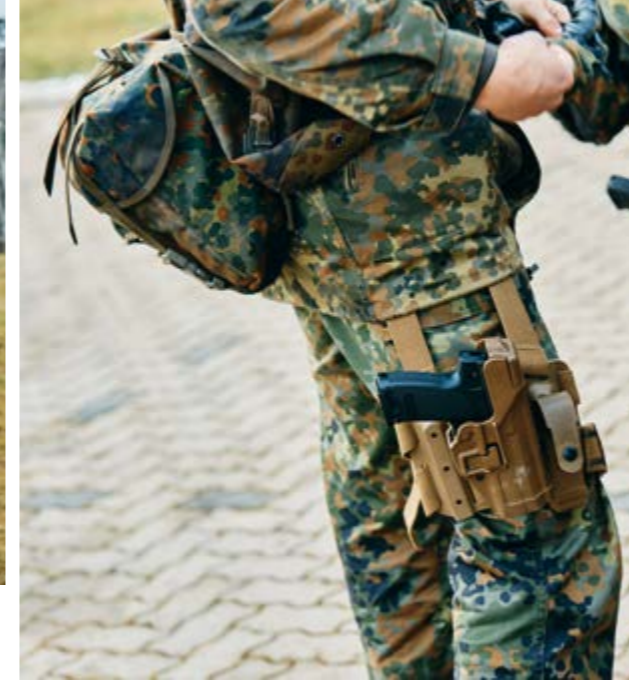


Laden, entladen, Störungen beseitigen, zielen: Gefreiter Eric übt unter Anleitung eines Ausbilders mit der P8





Neben dem neuen MG5 üben die Rekruten auch am MG3. OSG Melvin, eigentlich Panzergrenadier, begleitet die Rekruten als Hilfsausbilder (rechts)



Neben dem neuen MG5 üben die Rekruten auch am MG3. OSG Melvin, eigentlich Panzergrenadier, begleitet die Rekruten als Hilfsausbilder (rechts)

### Motivation

Dass er sich einmal als Soldat auf einen möglichen Ernstfall vorbereiten würde, hätte sich Eric noch vor zwei, drei Jahren nicht träumen lassen. Jetzt steht er im GÜZ auf der Wiese und zielt mit der P8 auf Pappsoldaten. Der Krieg in der Ukraine, aber auch Naturkatastrophen wie im Ahrtal hätten seine Einstellung zur Truppe verändert, sagt der 25-Jährige in einer kurzen Pause. „Ich mache mir Sorgen um die Zukunft meiner Familie. Ich will eine wehrhafte Gesellschaft und lernen, was ich in Krisen selbst tun kann“, sagt er. Ob ihm solche Szenarien auch Angst machen? „Ja, aber man muss sich

damit auseinandersetzen. Und daran wachsen.“

Eric arbeitete zuvor als Schulbegleiter und half Kindern mit Behinderung. In seiner Freizeit fuhr er Skateboard. „Für anderen Sport konnte ich mich nie motivieren“, sagt er. Die Verpflichtung als SaZ2 war ein Wendepunkt. „Ich wollte etwas Neues machen, das mich geistig und körperlich fordert.“

Von seinen Kameraden hört man Ähnliches: die Suche nach der Herausforderung, der Wunsch, eigene Grenzen auszuloten. Und das trotz der außenpolitischen Lage, in der sich Eltern noch etwas mehr Sorgen machen, wenn ihre Kinder Soldaten werden wollen.

### Heimweh

Eric ist bisher sehr zufrieden mit seiner Ausbildung. Nur die langen Autofahrten am Wochenende nerven ihn. Fünf Stunden braucht er in seine Heimatstadt Leverkusen, wo seine Freundin wohnt. Die Wochenendbeziehung funktioniert bisher gut, sagt er: „Es ist schön, wenn man sich so auf das Wiedersehen freut.“ Wie es auf Dauer wird, müsse man sehen. Und das Heimweh? „Klar, manchmal schon. Aber vor allem ist es spannend, hier zu sein.“

Anderen fiel es offenbar gerade zu Beginn schwerer, das erste Mal längere Zeit von zu Hause weg zu sein. Zumindest sieht Zugführer

Patrick darin einen wichtigen Grund dafür, dass acht von 61 Rekruten die Ausbildung in den ersten Wochen abgebrochen haben. „Damit liegen wir aber immer noch unter dem Durchschnitt“, sagt er.

### Grenadiere

Eigentlich wollte das GÜZ vor allem junge Leute aus der näheren Umgebung zwischen Wolfsburg und Magdeburg in die Truppe holen. Das ist nur halb gelungen, viele kommen von etwas weiter her aus dem Raum Berlin und Brandenburg. Ein anderes Vorhaben könnte dafür aufgehen: mit der ersten eigenen Ausbildung von Rekruten die Personallücken in der Einheit zu schließen: „Wir haben rund hundert unbesetzte Dienstposten, die meisten bei den Panzergrenadieren“, erklärt Zugführer Patrick. „Die Masse der Leute wird wohl hierbleiben. Mit einigen sind wir noch im Gespräch.

Aber wenn jemand unbedingt zu einem Jägerbataillon oder in die Logistik will, dann ist das eben so.“

Gefreiter Felix hat sich bereits entschieden. Der 19-Jährige will im GÜZ bleiben: „Ich finde es gut, dass ich hier ständig üben und andere ausbilden kann“, sagt er. Er hat sich für zwei Jahre verpflichtet und überlegt, danach die Feldwebellaufbahn einzuschlagen. „Es ist spannend, hier verschiedene Führungsstile zu erleben“, sagt er und schiebt nach: „Aber jeder macht es gut auf seine Art.“

Ordnung muss sein. Bei der Stubenreinigung sitzen die Handgriffe. In der Ausbildung nutzen die Rekruten noch die alte Ausrüstung (links). Neue Rucksäcke, Helme und Schutzwesten erhalten sie erst in ihrer Stammeinheit

### Drei Fragen an Rekruten

1. Warum wirst du Soldat?
2. Was waren deine Highlights in der bisherigen Ausbildung?
3. Hat sich durch die erste Zeit bei der Bundeswehr etwas verändert bei dir?



### Gefreiter Felix, 19

1. Ich wollte etwas machen, das mit Menschen und körperlicher Betätigung zu tun hat.
2. Das Schießen, das Gelöbnis und das Übernachten im Freien.

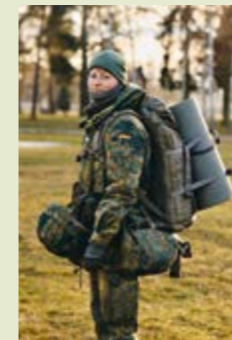
3. Ja, zu merken, dass ich mich gut auf neue Situationen einstellen kann. Zum Beispiel, mit fünf Mann auf Stube zu schlafen.



### Gefreiter Jordan, 21

1. Wegen der Kameradschaft. Und weil ich unser Land liebe und froh bin, hier aufgewachsen zu sein.
2. Der Besuch in der Übungsstadt Schnögersburg und das Biwak.

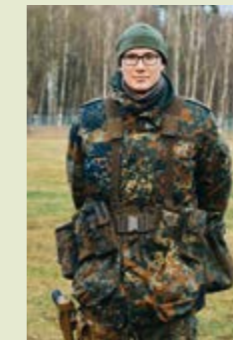
3. Ich bin auf jeden Fall insgesamt glücklicher mit dem, was ich mache, als vorher in meinem zivilen Job.



### Gefreite Nele, 18

1. Ich wollte meine Grenzen kennenlernen. Und herausfinden, ob die Bundeswehr das Richtige für mich ist.
2. Das erste Biwak. Das hat unsere Gruppe richtig zusammengeschweißt.

3. Ich war früher recht zurückhaltend, jetzt trete ich sicherer und selbstbewusster auf. Und ich habe mehr Kraftausdauer.



### Gefreiter Eric, 25

1. Weil ich etwas komplett Neues machen und mich entwickeln wollte. Und weil ich mir Sorgen um unsere Demokratie mache.
2. Den Abschlussmarsch gemeinsam mit den Kameraden durchzustehen.

3. Ich gehe aufrechter und ich spreche auch etwas deutlicher als davor.





Vertrauensperson Jordan (Zweiter von rechts) beim Pausentee mit Kameraden

## Lagerleben

Die Rekruten verbringen ihre Ausbildungszeit im Truppenlager Planken, in dem normalerweise die im GÜZ übenden Einheiten untergebracht sind. Das Lager versprüht den Charme einer Autobahnraststätte – wo die Nahversorgung allerdings meist besser ist. Anders als in der deutlich größeren Altmarkt-Kaserne am anderen Ende des Truppenübungsplatzes gibt es in Planken weder Heimgesellschaften noch Freizeiteinrichtungen. Für die Rekruten wurde ein Calisthenics-Container aufgestellt, der aber wenig genutzt wird. Wer nach einem langen Ausbildungstag noch Kraft hat, geht lieber eine Runde joggen.

Zu tun gibt es trotzdem immer etwas, sagt Felix: nachbereiten, vorbereiten, schlafen. Ab und zu gehen sie einkaufen, das Abendessen bereitet er inzwischen selbst zu – mithilfe von Toaster und Wasserkocher. Damit komme man schon weit, sagt er. Die Stube teilt er sich mit zwei Kameraden. „Man hat viel Zeit, sich zu unterhalten und kennenzulernen. Da entstehen auf jeden Fall Freundschaften.“ Trotzdem: Eine Spielkonsole wollen sie sich schon gerne aufs Zimmer holen.

## Schweißgeruch

Im Erdgeschoss des Blocks sitzt Gefreite Nele mit einer Kameradin in einer Zweierstube. Sie sind die einzigen Frauen im Ausbildungszug und haben räumlichen Abstand zu den Jungs im ersten Stock.

„Am Anfang hat es ganz schön gerochen, wenn man da hoch ist“, sagt Nele. Inzwischen sei das aber nicht mehr so. Generell habe sie als Frau keine Probleme. „Wir werden ziemlich gleichbehandelt“, sagt die 18-Jährige.

Durchbeißen musste sich Nele in anderen Situationen. Vor allem der Marsch mit viel Gepäck auf dem Rücken bei der Rekrutenbesichtigung sei hart gewesen. „Ich musste den Rucksack leider öfter absetzen. Da war ich schon ein bisschen enttäuscht von mir. Aber ich habe es trotzdem geschafft. Der Hindernislauf danach ging dann recht gut.“ Trotz oder gerade wegen dieser Strapazen: Die Entscheidung, zur Bundeswehr zu gehen, war richtig, sagt sie. Und sie freut sich über die Unterstützung von Freunden und Familie: „Meine Mutter hat gesagt, sie hätte es auch gemacht, wenn Frauen damals schon hätten dienen dürfen.“

## Stiefel

Zum Abschluss des Tages müssen die Rekruten mit ihrem zweiten Paar geputzter Stiefel in der Hand auf dem Flur antreten. Sorgfältig inspiziert der Ausbilder die Sohlen und schickt einige Soldaten zum Nachputzen. Manch einer muss sich ein Grinsen verkneifen. Und als die Stiefel alle glänzen, sind der Boden und die Nassräume an der Reihe. Die Botschaft der Ausbilder: Disziplin muss sein. Gerade am Anfang der militärischen Laufbahn. Und wenn einige schludern, müssen alle ran.

Gefreiter Jordan hat damit grundsätzlich kein Problem. Aber ihm fällt auf, dass es in Sachen Disziplin und Ordnung große Unterschiede gibt. „Wir haben eine Altersspanne von 17 bis 25. Wer schon gearbeitet hat, ist oft selbstständiger und kommt mit einem anderen Level hier an.“ Jordan ist 21 und hat bereits vier Jahre als Kfz-Mechatroniker hinter sich. „Wenn einer nicht mitmacht, sagt man halt: ‚Straff dich mal!‘“

Jordan denkt über eine Feldwebellaufbahn nach. Und er möchte schon jetzt mehr Verantwortung übernehmen. Deshalb hat er sich bei der Wahl zu Vertrauensperson aufgestellt und kümmert sich nun auch darum, wenn es Streit unter



seinen Kameraden gibt. „Ich finde es gut, wenn die zu mir kommen, bevor Konflikte eskalieren“, sagt er.

Die Kameradschaft in der Truppe war für Jordan ein Grund, zur Bundeswehr zu gehen. Der zweite: die Liebe zu seinem Heimatland. Und der dritte: Grenzerfahrungen machen. Natürlich habe er beim Abschlussmarsch oft geflucht und sich zurück ins Bett gewünscht, sagt er. „Aber dann musste ich grinsen und dachte: geil, genau deswegen bin ich doch hergekommen!“

Text und Interviews: Sebastian Drescher



Disziplin! Stiefelputzen vor dem Unterkunftsblock und antreten im Flur

## Drei Fragen an Ausbilder

1. Welchen Rat hast du für Rekruten?
2. In welcher Situation sollten Ausbilder besonders streng sein?
3. Wie findest du das neue Konzept der Basisausbildung?



## Hauptfeldwebel Patrick, 35, Zugführer

1. Sich Rat suchen bei jemandem, der gedient hat. Auch darüber, was es bedeutet, von der Familie getrennt zu sein.
2. In der Ausbildung Gefechtsdienst und beim Umgang mit Fehlverhalten.
3. Ich bin sehr zufrieden mit dem Konzept.



## Oberfeldwebel René, 36, Ausbilder

1. Sich mit dem Beruf vorher beschäftigen und sich klarmachen, was einen grob erwartet und wo man eingesetzt wird.
2. Gerade in den ersten Wochen, damit man eine klare militärische Linie aufzeigt.
3. Gut, wir können die Soldaten fertig ausgebildet in die Einheiten abgeben.



# „ENDO... WAS?“

Endometriose ist eine häufige Krankheit, die extreme Schmerzen hervorrufen kann. Manchen betroffenen Soldatinnen wird vermittelt, dass sie sich nicht so anstellen sollen. Bei vielen Fehltagen droht die Dienstunfähigkeit, obwohl es andere Wege gibt. Was läuft da schief?

**W**enn Stabsunteroffizier Anne\*, Mitte dreißig, ihre Schübe hat, werden die Schmerzen oft so schlimm, dass sie ohnmächtig wird. Im Jahr 2022 wurde bei ihr Endometriose festgestellt, eine chronische Krankheit, bei der gebärmutter-schleimhautähnliches Gewebe außerhalb der Gebärmutter wächst. Diese Wucherungen führen zu Zysten und Entzündungen und rufen teilweise extreme Schmerzen hervor. Und sie mindern die Chancen erheblich, auf natürlichem Weg schwanger zu werden.

Innerhalb weniger Jahre wurde Anne zweimal operiert. „Mein Darm war am Rippenfell festgewachsen, meine Darmschlingen waren miteinander verwachsen, mein Enddarm war am Beckengewebe festgewachsen, meine Blase war an der Bauchdecke festgewachsen und meine Eierstöcke waren an der Gebärmutter festgewachsen“, zählt sie auf. Nach den Operationen war sie für rund neun Monate schmerzfrei, dann gingen die Beschwerden wieder los.

Laut Bundesministerium für Bildung und Forschung sind schätzungsweise zehn bis 15 Prozent der Frauen im gebärfähigen Alter von Endometriose betroffen. Bei rund 24000 Soldatinnen keine kleine Zahl. Die Krankheit wird gesellschaftlich allerdings wenig wahrgenommen. Selbst viele Frauen haben bis zu ihrer Diagnose nichts davon gehört. Endometriose äußert sich sehr unterschiedlich. Nicht alle leiden darunter so stark wie Anne, die mittlerweile als 50 Prozent schwerbehindert eingestuft wurde. Der Verein Endometriose-Vereinigung geht jedoch davon aus, dass etwa die Hälfte der Betroffenen dauerhaft behandelt werden muss. Was bedeutet das für Soldatinnen? Und was kann die Bundeswehr tun, um ihnen den Dienst zu erleichtern?

Anne ist gerade wieder für drei Wochen krankgeschrieben. „Ich würde gerne Homeoffice machen, dann wäre ich auch weniger krankgeschrieben.“ Von der Sicherheit her wäre mobiles Arbeiten möglich. Doch ihr Chef möchte sie als Ansprechpartnerin vor Ort haben. Das schafft sie oft nicht. Gerade sind ihre Schmerzen wieder so stark, dass sie nicht Auto fahren kann. „Ich hatte wegen der Schmerzmittel schon zwei Unfälle“, sagt sie.

## Mehrfach zusammengebrochen

Anne wäre gerne Berufssoldatin geworden, doch aufgrund ihrer Erkrankung hat sie keine Chance. Auch fehlen ihr der Rückhalt und das Verständnis. „Mir ist schon gesagt worden, dass ich nerve, weil ich vor Schmerzen laut geatmet habe“, erzählt sie. Als sie wieder einmal nicht arbeiten konnte, habe der Chef sie gefragt: „Sie wissen aber schon, wie viel Krankheits-tage Sie haben?“ Und in ihrer vorigen Dienststelle sei ihr nach der ersten Operation Druck gemacht worden, schnell wiederzukommen. Sie sei dann mehrfach zusammengebrochen. Dazu kamen bloßstellende Sprüche. „Der Spieß hat vor versammelter Mannschaft gesagt: ‚Dann wird das ja jetzt nichts mehr mit dem Kinderkriegen.‘“ Das verletzte sie. Denn sie hat einen großen Kinderwunsch. Nach der Reha stellte sie einen Versetzungsantrag.

Auch die ärztliche Versorgung lief bei Anne nicht immer optimal. Manchem Truppenarzt habe sie erklären müssen, was Endometriose überhaupt ist, und dass es dafür eine Reha gibt, die ihr zusteht. Eigentlich sollte es andersherum sein. Fachärzte für Gynä-

kologie gibt es bei der Bundeswehr nur im Bundeswehrkrankenhaus Westerstede.

Laut Bundeswehr werden Truppenärzte in den am häufigsten vorkommenden Krankheitsbildern geschult. Auch gynäkologische Erkrankungen seien inzwischen in die verpflichtenden Lehrgänge aufgenommen worden. Aus finanziellen Gründen plant die Bundeswehr derzeit aber nicht, die Standorte flächendeckend mit Gynäkologen auszustatten. Es bestehe durch die Überweisung zu zivilen Fachärztinnen und Fachärzten allerdings keine Versorgungslücke, teilt der Sanitätsdienst auf JS-Anfrage mit. Gerade im gynäkologischen Bereich sei ein persönliches Vertrauensverhältnis wichtig.

„SIE WISSEN SCHON, WIE VIEL KRANKHEITSTAGE SIE HABEN?“

„DANN WIRD DAS WOHL NICHTS MEHR MIT DEM KINDERKRIEGEN.“

Generaloberstabsarzt Dr. Ralf Hoffmann macht aber deutlich: „Auch wenn die fachärztliche Behandlung in der Regel durch zivile Spezialisten erfolgt, müssen entsprechende Krankheitsbilder allen Ärztinnen und Ärzten im Sanitätsdienst geläufig sein. Dies gilt insbesondere auch für die Endometriose, die für die betroffenen Soldatinnen eine große Belastung darstellt.“

Für Anne kommt das Mitdenken von gynäkologischen Krankheiten bei der Bundeswehr zu spät. Sie wird ihre reguläre Dienstzeit verkürzen. Gut geht es ihr damit nicht. Eigentlich habe sie ihre Arbeit sehr gern

## Wenig Verständnis von den Chefs

Auch Stabsunteroffizier Lydia\*, Ende dreißig, hat Endometriose. Bis ihr die Gebärmutter entfernt wurde, war ihr Zyklus unregelmäßig und sie hatte fast täglich Schmerzen. „Es war, als würde jemand einem die Gebärmutter rausreißen“, sagt sie. Sie konnte dann oft kaum noch laufen, war antriebslos. Über lange Zeit war an Sport, Sex und IGF-Leistungen nicht zu denken. Als Lufttransportbegleiterin bekam sie ihren Dienstplan meist kurzfristig und war dann drei bis vier Tage unterwegs.

In der Luft waren die Schmerzen noch heftiger. Manchmal war ihr Bauch so aufgebläht, dass sie die Uniform nicht zube-kam. Doch ihre Chefs hätten wenig Verständnis gehabt. „Andere Frauen haben



Illustration: Julius Maxim, juliusmaxim.com



auch Unterleibsschmerzen, haben sie gesagt“, erzählt sie. Und als sie nach einer OP für drei Monate krankgeschrieben war, habe sich weder der Chef noch der Spieß nach ihr erkundigt. „Das macht was mit einem“, sagt sie.

Als Lydia es mit Hormonen versuchte, wurde sie durch die Nebenwirkungen aggressiv und depressiv. Innerhalb von zehn Jahren wurde sie dreimal operiert. Als sie noch vor der Gebärmutter-OP auf natürlichem Wege schwanger wurde, wollte sie in einen anderen Bereich wechseln, doch in der Flugbereitschaft wollte man sie nicht gehen lassen. „Die zahlen viel Ausbildungskosten für uns, und ich war in der Mangelverwendung“, sagt sie.



## Betroffene verschweigen die Erkrankung

Er mache aber auch die Erfahrung, dass viele ihre chronischen Krankheiten verschweigen, aus Angst, die Dienstfähigkeit entzogen zu bekommen. Karrieredenken spiele dabei eine große Rolle und Erkrankungen wie Endometriose hätten nun einmal einen Einfluss auf den Berufsalltag. „Frauen haben es im Soldatenberuf besonders schwer.“ Sie müssten sich mehr profilieren, strengten sich an, keine Schwäche zu zeigen, auch nicht durch eine Krankheit.

„Wir versuchen grundsätzlich, die Dienstunfähigkeit abzuwenden“, sagt Kretschmer. Es gebe viele Tätigkeiten, die man vom Schreibtisch aus machen kann – oft sogar in Telearbeit. „Aber man muss auch den Dienstherrn verstehen“, sagt er. Es gehe um Einsatzfähigkeit. Manchmal sei es ein schmaler Grat zwischen noch dienstfähig und nicht mehr dienstfähig.

Lydia, der früheren Lufttransportbegleiterin, geht es mittlerweile

deutlich besser. Mit der Versetzung klappte es dann doch, als sie den Sozialdienst und den Militärpfarrer am Standort hinzuzog. Nach einem Lehrgang ist ihr Arbeitsplatz nun ein Schreibtisch. „Wenn ich wieder einen Schub habe, kann ich im Homeoffice arbeiten“, sagt sie. Auch nach Operationen ist sie dadurch schneller wieder einsatzbereit. Sie fühlt sich wahrgenommen und wertgeschätzt. Sie möchte sich nicht auf der Krankheit ausruhen, aber Verständnis bekommen.

Katharina Müller-Güldemeister

Hilfe können Frauen mit Endometriose von den rund 300 Schwerbehindertenvertretern der Bundeswehr erhalten. Sie unterstützen etwa beim Beantragen eines Schwerbehindertengrades, beraten Vorgesetzte, suchen mit ihnen gemeinsam nach Lösungen und versuchen, Verständnis für die Krankheit zu schaffen. „Oft sind nicht nur die krampfartigen Schmerzen und Bewegungseinschränkungen ein Problem, auch die Psyche hat zu kämpfen“, sagt der Schwerbehindertenvertreter René Kretschmer.

Er empfiehlt, Vorgesetzte über die Krankheit zu informieren, damit sie darauf eingehen können. Viele Vorgesetzte reagierten verständnisvoll und setzten die Empfehlungen der Schwerbehindertenvertreter um. Es gebe aber auch die Unbelehrbaren, die sich vor allem für ihre Karriere interessierten. „Für die sind Schwerbehinderte ein Mehraufwand.“ Insbesondere bei chronischen Krankheiten sind die Ausfallzeiten oft hoch und Schwerbehinderten darf keine Mehrarbeit befohlen werden. Manchmal ändere sich die Sicht von Vorgesetzten, wenn im eigenen Umfeld eine schwere Krankheit auftauche. „Plötzlich sehen sie dann die Not und versuchen, die Betroffenen ganz anders zu unterstützen“, sagt Kretschmer.



### Hilfe für Soldatinnen mit Endometriose

➔ Fachabteilung für Gynäkologie im Bundeswehrkrankenhaus Westerstede: Tel. 04488 50 8695

➔ Kontaktstelle für behinderte und schwerbehinderte Menschen in der Bundeswehr (ZeKos): [tinyurl.com/Endo-ZeKos](http://tinyurl.com/Endo-ZeKos)

➔ Beratung und Kontakt zu Selbsthilfegruppen durch die zivile Endometriose-Vereinigung: [endometriose-vereinigung.de](http://endometriose-vereinigung.de)

## SERVICE

# WO FEHLT'S DENN?

Die truppenärztliche Versorgung bietet viel, ist aber nicht immer die beste Option. Was Soldaten tun können, wenn sie Zweifel haben – und was es sonst noch zu beachten gilt

**K**ranke Soldaten gehen zum Truppenarzt. Die unentgeltliche truppenärztliche Versorgung soll alle medizinischen Leistungen umfassen, die nötig sind, damit Soldaten gesund bleiben oder werden. Das schließt eine rechtzeitige Untersuchung und Diagnosen bei gesundheitlichen Problemen ein, um größere Verletzungen zu vermeiden. Die Bundeswehr behandelt auch bei Zahnproblemen und seelischen Erkrankungen, sie behandelt vor Ort (Ambulanz) oder in einem der Bundeswehrkrankenhäuser. Der Anspruch darauf steht im Soldatengesetz (§ 30).

### Vor dem Urlaub ist der Abschluss einer Reisekrankenversicherung praktisch ein Muss

**Billige Brille**  
Die unentgeltliche truppenärztliche Versorgung ist mit den Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen vergleichbar. Im Gegensatz zu gesetzlich Versicherten zahlen Soldaten aber nur wenig selbst. Medikamente und andere nötige Leistungen sind umsonst – mit Ausnahmen. Bei Sehschwäche wird zum Beispiel nur ein einfaches Brillengestell bezahlt. Wer eine teurere Markenbrille haben möchte, muss den Differenzbetrag bezahlen. Das kann auch für Zahnersatz gelten, wenn Soldaten ein Material wünschen, das nicht zuzahlungsfrei ist.

Wünscht ein Soldat ein ganz bestimmtes Medikament oder eine bestimmte Behandlungsmethode, dann ist er in der Regel in keiner idealen Position, denn er kennt die Vorschriften

des Sanitätsdienstes nicht. Zwar beraten die Truppenärzte über die Behandlungsmöglichkeiten. Im Einzelfall können aber mehrere Ärzte den gleichen Sachverhalt unterschiedlich bewerten. Eine kosmetische Operation kann die Bundeswehr beispielsweise aus psychischen Gründen als notwendig erachten und bezahlen – wenn es der Truppenarzt so bewertet.

Hat man Zweifel an der Behandlung des Truppenarztes, sollte man ihm das sagen. Ein offenes Gespräch kann helfen. Falls nicht, hat man das Recht, um Überweisung an einen Facharzt zu bitten. Einen notwendigen Transport organisiert in der Regel der Dienstherr, außer er bezahlt, dass der Soldat das private Auto nimmt. Übrigens sind Soldaten nicht verpflichtet, sich ausschließlich vom Truppenarzt behandeln zu lassen. Der Haken: Wer ohne Überweisung zu einem zivilen Arzt geht, muss es selbst zahlen.

### Zusätzlich absichern

Die unentgeltliche truppenärztliche Versorgung hat auch Fallstricke: Im privaten Urlaub im Ausland erstattet die Bundeswehr nur vorgestreckte Kosten bis zu der Höhe, die in Deutschland gezahlt worden wären. Daher ist der Abschluss einer Reisekrankenversicherung für Soldaten im Auslandsurlaub praktisch ein Muss.

Auch wichtig: Ab Dienstzeitende müssen Soldaten die Krankenversicherung

wieder selbst bezahlen. Alle ehemaligen Zeitsoldaten haben unabhängig von ihrem Alter und ihrer Vorversicherung Zugangsrecht zur gesetzlichen Krankenversicherung. Wer sich nach Dienstzeitende privat versichern will, sollte prüfen, ob eine sogenannte Anwartschaftsversicherung schon beim Dienstbeginn sinnvoll ist. Der Sozialdienst berät dazu. Zeitsoldaten mit Familie sollten vor Dienstantritt abwägen, ob sie in die gesetzliche Krankenversicherung eintreten. Sie zahlen dann während der Dienstzeit Beiträge, haben damit aber ihre Familie krankenversichert – ein Vorteil vor allem, wenn die Partnerin keinen Beruf ausübt.

### Wo findet man weitere Informationen?

➔ Ärztlicher Bereitschaftsdienst der Bundeswehr außerhalb der Dienstzeit: Tel. 0800 972 63 78

➔ Der Sozialdienst berät zur Krankenversicherung nach Dienstzeitende sowie zur Versicherung der Familie. Frühzeitig beraten lassen! [sozialdienst.bundeswehr.de](http://sozialdienst.bundeswehr.de)



# Einmal um die Welt

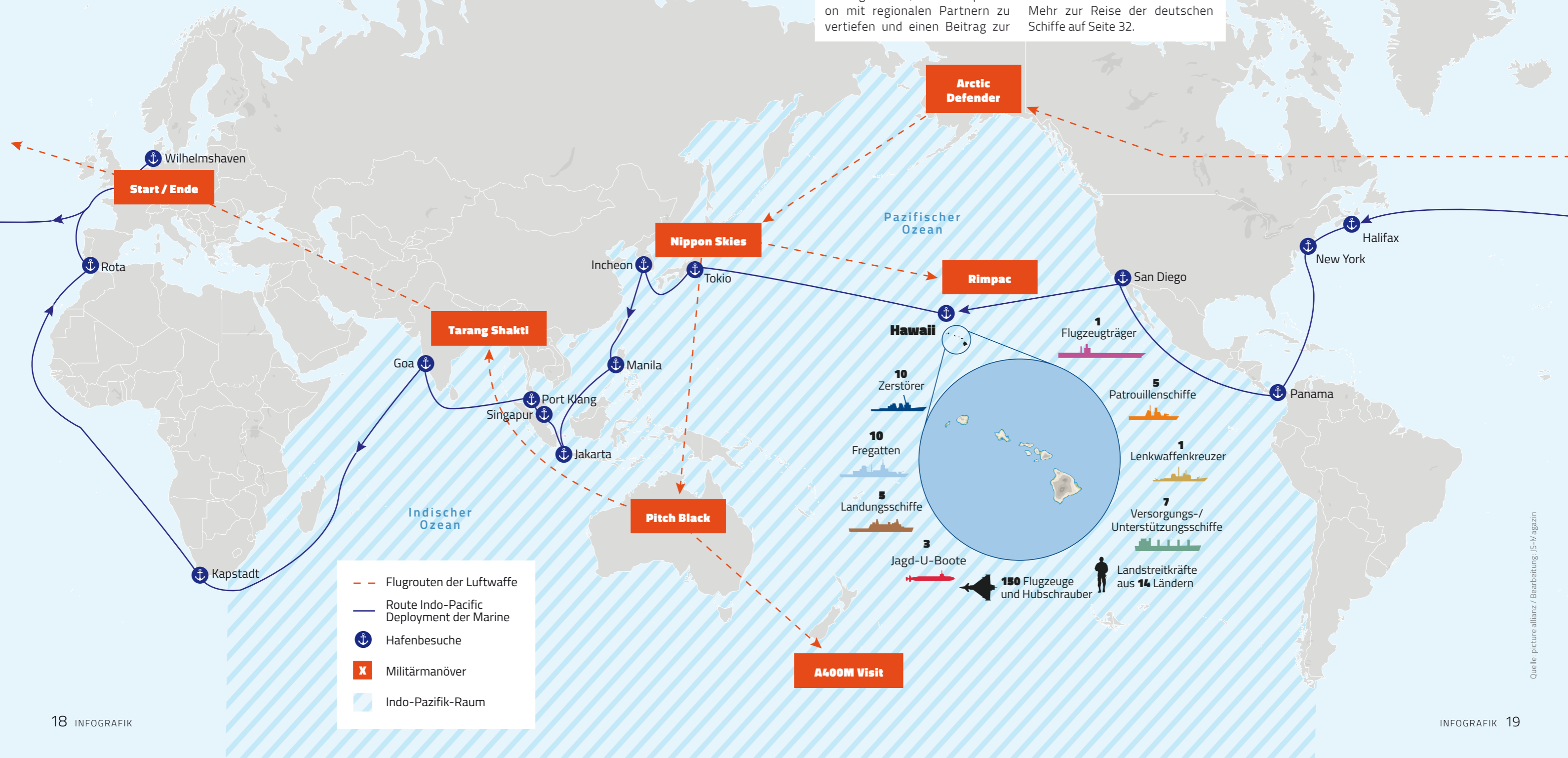
Schiffe und Flugzeuge der Bundeswehr waren 2024 an mehreren Übungen im Indo-Pazifik beteiligt. Die Grafik zeigt ihre Reiserouten

Der Indo-Pazifik-Raum ist zwar weit weg, für die deutsche Außen- und Sicherheitspolitik aber in den vergangenen Jahren wichtiger geworden. Denn Deutschland betreibt dort viel Handel – und ist auf Rohstoffe und Zulieferer aus der Region angewiesen. Zugleich hat sich die Sicherheitslage verschlechtert, unter anderem wegen Spannungen zwischen China und anderen Staaten am Südchinesischen Meer.

Die Bundeswehr ist verstärkt in der Region aktiv, um die Kooperation mit regionalen Partnern zu vertiefen und einen Beitrag zur

Sicherung der See- und Handelswege zu leisten.

Am Indo-Pacific Deployment waren 2024 eine Eurofighter-Flotte sowie die Fregatte „Baden-Württemberg“ und der Einsatzgruppenversorger „Frankfurt am Main“ beteiligt. Von Mai bis Dezember legten die beiden Schiffe rund 8300 Kilometer zurück. Höhepunkt war das Manöver „Rimpac“ rund um Hawaii, an dem Marinen aus 29 Nationen beteiligt waren, unterstützt von internationalen Luftstreitkräften. Mehr zur Reise der deutschen Schiffe auf Seite 32.



- - - Flugrouten der Luftwaffe
- Route Indo-Pacific Deployment der Marine
- ⚓ Hafenbesuche
- X Militärmanöver
- Indo-Pazifik-Raum



## BERUF DES MONATS STUNTMAN

### Sturz mit Köpfchen

**S**türzen, kämpfen, in Flammen aufgehen: Als Stuntman übernimmt Billy Buff den Teil, der für Schauspieler unangenehm werden könnte. Um in gefährlichen Szenen zu bestehen, muss er sich fit halten und in vielen Sportarten geübt sein. „Für Adrenalinjunkies ist das nichts. Man muss ohne Angst, aber mit Kopf und Respekt an die Sache rangehen“, sagt er. Ziel ist, das Risiko zu minimieren und spektakuläre Aufnahmen zu produzieren.

Der 29-Jährige betreibt einen Stuntbetrieb und

arbeitet auch hinter der Kamera: In der Werkstatt bereitet er Equipment vor, präpariert etwa Autos für Überschläge und plant Actionszene mit Regie und Kamera. Am liebsten tüfelt er Seilsysteme aus, mit der Schauspieler schweben oder durch Explosionen weggeschleudert werden. Auch Kampfchoreografien entwickelt er, übt sie mit den Beteiligten und überwacht, dass sie echt wirken und mitreißen.

Die Vorbereitung der Projekte ist herausfordernd: „Viel Chaos, viele Gewerke, die ineinandergreifen, um kurzfristige Änderungen umzusetzen“, sagt er. Wirklich nervig findet er aber nur die oft lange Wartezeit am Set.

Meist werden Stuntmen kurzfristig angefragt. Viele arbeiten nebenbei noch in anderen Berufen. Am besten findet man den Einstieg über Praktika. Basiskurse gibt es eher im Ausland.



#### → Für wen?

Selbstständige, flexible und teamfähige Sportler mit kühlem Kopf

#### → Womit?

Quereinstieg als Kampfsportler, Personal Trainer oder Kfz-Mechatroniker

#### → Für wie viel?

Tagesgage circa 1000 bis 1300 Euro

## FRAGEN PFARRER!

### Mein Partner trinkt zu viel

Ich finde, dass mein Partner zu viel Alkohol trinkt. Er wird zwar nicht aggressiv, aber ich halte den Konsum trotzdem für bedenklich, weil es wirkt, als könnte er nur mit Alkohol Spaß haben. Was soll ich tun?

**MARVIN DÖBLER,**  
Cham



Ich kann verstehen, dass Sie sich sorgen. Regelmäßiger Alkoholkonsum, auch geringerer Mengen, schadet der Gesundheit. Ich rate Ihnen drei Dinge:

1. Sprechen Sie Ihren nüchternen Partner in einer ruhigen Minute oder etwa beim Sport darauf an. Schildern Sie, was Sie erleben und welche negativen Veränderungen Sie an ihm und Ihrer Beziehung wahrnehmen. Sagen Sie ihm, dass Sie sich sorgen. Drohen Sie nicht, weisen Sie keine Schuld zu, stellen Sie keine Diagnosen.
2. Partner und Familien können eine (mögliche) Alkoholkrankheit nicht heilen. Suchen Sie – am besten gemeinsam – Hilfe bei einer Beratungsstelle, etwa der Diakonie oder Caritas. Das geht auch anonym oder online. Auch das PSN wird Sie unterstützen: Truppenarzt, Pfarrer, Sozialarbeiter und Psychologe sind gute Ansprechpartner.
3. Auch Sie selbst brauchen Menschen, die Ihnen den Rücken stärken. Das kann jemand aus dem PSN sein oder eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von Suchtkranken, in denen man sich gegenseitig austauschen und unterstützen kann. Sprechen Sie darüber mit Freunden und anderen Menschen, denen Sie vertrauen können.

Fotos: Billy Buff / privat; eptd-Bild; Evelyn Sander / JS-Screenshot; Philipp Reiss, phil-reiss.de



### WELTVERBESSERER Gassi-Hilfe statt Tierheim

Was passiert mit dem Hund, wenn Herrchen oder Frauchen keine langen Spaziergänge mehr schafft oder ins Krankenhaus muss?

Das Projekt „Pfoten-Buddies“ des Arbeiter-Samariter-Bundes in Hamburg vermittelt Ehrenamtliche, die **älteren oder erkrankten Menschen bei der Versorgung ihrer Haustiere helfen**.

Damit soll verhindert werden, dass Alleinstehende ihre Lieblinge ins Tierheim geben müssen. Ein schönes Angebot auch für Ehrenamtliche, die sich kein Haustier halten können oder wollen. In Stuttgart vermitteln die „Silberpfoten“.



### APP

Einmal kurz zum Handy gegriffen, und schon verbringt man Stunden auf TikTok und Co. **Gegen gedankenloses Scrollen** hilft die App „One Sec“.

Öffnet man die verknüpfte Social-Media-App, legt sich für wenige Sekunden ein Balken über das Display. Dann die Frage: Will ich das wirklich? Die Verknüpfung mit einer App ist kostenlos, sonst einmalig: 39,99 Euro.

## FANKURVE

Die Sport-Kolumne

### Aufstieg? Egal!



**HENRIK BAHLMANN**  
ist Hobbyfußballer und Journalist

**D**er 1. FC Köln, der Hamburger SV, Hertha BSC, Schalke 04, der 1. FC Kaiserslautern, Hannover 96 – was ist das bitte für eine 2. Bundesliga? Allein bei dieser Aufzählung bekomme ich Gänsehaut.

Durch die Bank Namen, für deren Teilhabe in der Bundesligakonferenz ich sogar mein Sky-Abo reaktivieren würde.

In den sozialen Netzwerken lese ich seit Monaten immer wieder von neidischen Beobachtern aus anderen europäischen Ländern, die

Stimmung in der 2. Liga sei besser als in deren ersten Liga. Ich denke dann jedes Mal: Mit wenigen Ausnahmen gilt das leider auch für Deutschland. Die 2. Liga ist die Fanliga Nummer eins.

Und in dieser Saison geht es auch sportlich richtig zur Sache. Fast jeder kann aufsteigen, zwischen Abstiegskampf und Aufstiegsrennen lagen lange Zeit nur wenige Punkte.

Nun könnte man meinen, dass einer Mannschaft erfahrungsgemäß im Frühjahr ohnehin die Puste ausgeht: genau, dem HSV. Seit fast sieben Jahren spielen die Hamburger in der 2. Liga – länger als jeder andere Verein. Der Dino der Liga. Aber dieses Jahr ist es so weit. Da bin ich mir sicher! Zumindest fast.

Das liegt nicht etwa daran, dass der Coach heißt wie der Zauberer Merlin. Okay, vielleicht auch ein bisschen. Vor allem aber liegt es daran, dass der HSV sich endlich mit seinem Schicksal abgefunden hat und nicht mehr versucht, auf Krampf aufzusteigen. Große Trainerlösungen werden durch kleinere ersetzt, große Namen durch unbekanntere.

Vielleicht haben die Hamburger ja von uns Bremern gelernt: Bei uns interessiert es alle ein bisschen weniger, ob Werder nun in Liga eins oder zwei spielt. Das ist der Schlüssel zum Erfolg. Oder wie „Die Ärzte“ einst sangen: „Ich bin immer dann am besten, wenn’s mir eigentlich egal ist.“





# Hopfen und Malz, Gott erhalt's!

**B**eim Thema Bier bin ich Durchschnittsdeutsche: Unter den alkoholischen Getränken trinke ich Bier am liebsten. Vielleicht liegt es daran, dass ich lange in Bamberg gelebt habe, der Bierhauptstadt Deutschlands. Auf 73.000 Einwohner kommen dort neun Brauereien. Ich lernte sogar Rauchbier lieben, das schmeckt, als würde man flüssigen Schinken trinken. Wie Bier gebraut wird, lernte ich nicht. Dann lese ich von einem Brauseminar in einem Kloster. Nichts wie hin, Bildungslücke schließen!

Das Kloster Volkenroda liegt mitten in Thüringen, relativ nah am Himmel gelegen, auf einem großen Hügel. Einige Menschen leben hier in einer ökumenischen Glaubensgemeinschaft

Bier trinkt unsere Autorin gerne, aber wie wird es eigentlich gemacht? Und warum gibt es so viele Klosterbrauereien? Fragen, die sich am besten in einem Kloster beantworten lassen

und es sind immer viele Besucher da, manchmal auch Gruppen von Soldaten mit PTBS. Einer dieser vielen Besucher war vor einigen Jahren Matthias Krones aus dem Erzgebirge. Seitdem kommt er immer wieder – als Haustechniker, für die Holzwerkstatt und mittlerweile auch als Braumeister.

Studiert hat er das Brauwesen zwar nicht, dafür ist er ein Amateur im schönsten Sinne des Wortes: ein Liebhaber. Dass Fachmänner aus Bamberg sagten, das Wasser in Volkenroda sei viel zu hart zum Bierbrauen, –

hartes Wasser macht das Bier nämlich herber – ließ ihn nicht davon abbringen, es wenigstens zu versuchen. Und: Das Bier schmeckte. Mittlerweile hat Matthias vier Rezepte für gut befunden. Und – plopp – auch dem Feuerwehrmann, den zwei Lehrerinnen, dem M-aschinenbautechniker, der Finanzwirtin, dem Ingenieur, seinem Sohn und mir schmeckt das Helle, das Matthias zwei Monate zuvor gebraut hat. Es ist fruchtig-herb und sehr gut trinkbar.

„Bier wird seit über 6000 Jahren gebraut und ist wahrscheinlich durch einen Zufall entstanden“, erzählt uns Matthias am Abend vor dem eigentlichen Brautag. Brot vergor vermutlich zu einem Getreidetrunk, der schmeckte und lustig machte. Bald galt Bier als sicheres Lebensmittel – im Gegensatz zu Wasser oder Milch etwa. Das lag daran, dass Bier durch das Kochen der Brauwürze relativ keimfrei war – wobei man diesen Zusammenhang noch nicht kannte. Auch Kinder bekamen Bier zu trinken. Das Bier von damals dürfte allerdings anders geschmeckt und deutlich weniger Alkohol gehabt haben als heute.

Über die Jahrhunderte wurde mit vielen Zutaten experimentiert, die teilweise Halluzinationen auslösten. Mit dem deutschen Reinheitsgebot von 1516 änderte sich das. Der bayerische Herzog Wilhelm IV. bestimmte, dass nur noch Wasser, Gerste und Hopfen als Grundsubstanzen zugelassen sind. Später kam noch Hefe dazu.

Für 50 Liter Bier brauchen wir 12 Kilogramm Malz. Früher ging mehr als die Hälfte des Getreides in die Bierproduktion



## 1. Mälzen

Der erste Schritt zum Bierbrauen ist das Mälzen, lernen wir von Matthias. Braugetreide, meist Gerste, wird dabei zum Keimen gebracht, wodurch die Inhaltsstoffe des Korns wasserlöslich und die gebundenen Wirkstoffe, die Enzyme, aktiviert werden, um Eiweiß abzubauen und in Malzzucker umzuwandeln. Den Malzzucker braucht es, damit die Hefe ihn im Gärprozess in Alkohol und Kohlendioxid verwandeln kann.

Wenn die Getreidekörner nach einigen Tagen Wurzeln und Keime haben, wird der Keimprozess unterbrochen, indem das „Grünmalz“ getrocknet und geröstet wird. Wie stark, richtet sich nach dem Bier, das entstehen soll. Für das Rauchbier aus Bamberg wird das Malz wie früher über Buchenholz geröstet, wodurch der rauchige Geschmack ins Bier kommt.

Da der Mälzprozess recht kompliziert ist und lange dauert, überspringen wir ihn im Seminar. Auch die meisten Brauereien lagern das Mälzen aus. Das Malz für unser Bier kommt aus Bamberg. Matthias lässt uns drei Malzsorten probieren, die er in Körben auf den Tisch stellt. Das helle Pilsner Malz schmeckt angenehm süßlich, das

Caramalz deutlich malziger. Beim dunklen Malz reicht ein Korn, um das Gesicht zu verziehen – es schmeckt beinahe verkohlt, wird aber auch nur in kleinen Mengen für dunkles Bier verwendet.

## 2. Schrotten

Am nächsten Tag geht es früh los. Wir wollen 50 Liter Kupferbier brauen. So viel passen in den Braumeister, eine doppelwandige Brauanlage für Hobbybrauer. Er erinnert mich ein bisschen an einen riesigen Thermomix, weil man unterschiedliche Temperaturen und Abläufe einspeichern kann.

Als Erstes wiegen wir knapp zehn Kilogramm Pilsner Malz und zwei Kilogramm Caramalz ab und füttern die Schrotmühle damit. Geschrotet löst sich das Malz im Wasser besser auf. Wie viel von welchem Malz wir verwenden, tragen wir in ein Brauprotokoll ein. Das muss so, etwa für den Zoll. Für unsere 50 Liter werden am Ende rund 4,50 Euro Steuern fällig.





### 3. Maischen

Aus dem geschroteten Malz soll ein Extrakt entstehen. Der Multifunktionskessel wird dabei zum Maischbottich, den wir mit 55 Litern Wasser füllen und in das wir das Malzschrot einrühren. Am Ende soll das Ganze auf 78 Grad erhitzt werden. Auf dem Weg dorthin gönnen wir dem Prozess allerdings vier „Rastzeiten“, das heißt, die Temperatur wird für eine bestimmte Zeit gehalten. Bei der „Eiweißrast“ (60 Grad) werden überflüssige Proteine abgebaut, damit sich die Haltbarkeit verbessert. Bei der „Maltoserast“ (65 Grad) und zwei „Verzuckerungsrasten“ (70 und 78 Grad) wird durch Enzyme Zucker aus dem Malz ausgespült.

Während der Ruhezeiten von bis zu 30 Minuten gibt es für uns nichts zu tun, als noch mehr über Bier zu lernen. Etwa, dass früher mehr als die Hälfte des Getreides für Bier verwendet wurde. Oder dass das Brauen bis ins Mittelalter vorwiegend Frauensache war und ein kupferner Kessel sogar zur Mitgift gehörte. „Wahrscheinlich konnten Frauen die Temperaturen auch viel besser abschätzen als Männer“, sagt Matthias. Thermometer gab es damals noch nicht.



Das Malzschrot wird in den Maischbottich eingerührt, was zunehmend anstrengender wird

Größere Mengen Bier wurden im Mittelalter vor allem von Mönchen gebraut. Das hing auch mit den strengen Fastengebieten zusammen. In manchen Mönchsgemeinschaften durfte während der Fastenzeit wochenlang keine feste Nahrung gegessen werden. Bier, das damals auch „flüssiges Brot“ genannt wurde und viel nahrhafter war als heute, konnte einen großen Teil des Kalorienbedarfs decken. Also wurde viel Bier getrunken. Bis zu fünf Liter pro Tag war Mönchen erlaubt. Der Bierausschank war zudem eine gute Einnahmequelle für die Klöster.

### 4. Läutern

Als wir nach gut anderthalb Stunden alle Ruhezeiten eingehalten haben, wird beim Läutern die flüssige Würze durch ein Sieb von den festen Stoffen getrennt. Auch das passiert im Braumeisterkessel, der nun als Läuterbottich genutzt wird. Den Treber, also die Reste des Malzschrots, gießen wir mit Wasser auf, um noch brauchbare Partikel für die Würze auszuschwemmen. In Brauereien fällt Treber in Massen an und wird oft als Tierfutter verwendet oder zu Brot verbacken. Wir machen beides.

Schon morgens wurde der Holzbackofen angefacht und wir kneten Teig für zwölf Brote. Den Rest des Trebers bekommen die Hühner.

Das Kloster Volkenroda in Thüringen wurde im Jahr 1131 gegründet



### i

#### Volksdroge Alkohol

Deutsche trinken im Schnitt 10,6 Liter Reinalkohol pro Jahr, das entspricht knapp 900 kleinen Bieren (0,3 Liter Bier enthält etwa 12 Gramm Reinalkohol). Früher galt der Konsum von einem kleinen Bier pro Tag bei Frauen bzw. zwei kleinen Bier bei Männern als risikoarm, wenn mehrere Tage pro Woche gar kein Alkohol getrunken wird. Aufgrund von aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen empfiehlt die Deutsche Hauptstelle für Suchterkrankungen nun aber, am besten gar keinen Alkohol zu konsumieren. Denn schon in kleinen Mengen steigt das Risiko für Krebs-, Leber- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz und Alzheimer. Auch das Risiko für psychische Erkrankungen wie Depressionen und Angstzustände nimmt zu und die Gewaltbereitschaft und die Gefahr von Unfällen steigt.



Was vom Malzschrot übrig bleibt, verbacken wir zu Broten, die im Holzofen knusprig werden

### 5. Würze kochen

In einer Brauerei passiert das Würzekochen in einer Würz- oder Sudpfanne. Uns reicht mal wieder die Hobbybrauanlage. Dabei wird die Würze zusammen mit dem Hopfen gekocht. Je mehr Hopfen, desto herber, lernen wir. Der Bitterhopfen – zu Pellets verpresst – kommt zuerst rein und kocht etwa eine Stunde mit. Er gibt dem Bier seine bittere Note, macht das Bier haltbarer und sorgt für stabilen Schaum. Hopfen wird auch als Gewürz des Bieres bezeichnet, weil er unterschiedliche Geschmacksnoten reinbringt. Da die ätherischen Öle des Hopfens flüchtig sind, kommt erst am Ende der teurere Aromahopfen hinein, der das Bier abrundet. Durch das Verdampfen des Wassers entsteht die Stammwürze. Sie ist ein Maß für den Zuckergehalt in der Würze.

### 6. Ausschlagen

Beim Würzekochen haben sich unter anderem Proteine und Bestandteile des Hopfens verbunden, die nun von der Würze getrennt werden sollen. Mit einem hölzernen Braupaddel rühren wir die Würze kräftig um, dass ein Sog entsteht. Der „Bruch“, eine Art Schlamm, setzt sich beim Ausschlagen unten im Kessel ab und bleibt zurück, als wir die Würze über einen Hahn am Kessel ablassen. Anschließend wird sie im gesäuberten Kessel über die kühlbare Zwischenwand mit Brunnenwasser auf 20 Grad heruntergekühlt.

### 7. Gären

Bei diesem Schritt – für uns ist es der letzte – wird die Würze in ein Gärfass gefüllt und die vierte Zutat, die Brauhefe, dazugegeben. Dann kommt das Gärfass in die Kühlung und damit ist der Brautag für uns vorbei. Die Brauhefe soll nun den Malzzucker in Alkohol und



Kohlensäure umwandeln. Das wird einige Tage dauern. Aber dass die Hefe über Nacht schon ziemlich fleißig war und die Gärung in vollem Gange ist, können wir am nächsten Morgen an der Kohlensäure sehen, die den Stopfen am Gärspund hochdrückt.

Wenn der Malzzucker vergoren ist und die Würze einen Stammwürzegehalt von knapp vier Prozent aufweist, wird das Bier in Flaschen abgefüllt, in denen es mindestens drei Wochen lagern und ruhen sollte. Beim Nachgären sinken auch die restliche Hefe und Gerbstoffe ab. „In großen Brauereien wird dieser Schritt oft übersprungen oder deutlich verkürzt, um Geld zu sparen. Das schmeckt man aber auch“, sagt Matthias. In Volkenroda hat man Zeit. Auf den Filtern verzichtet er. „Da sind so viele gute Nährstoffe drin. Warum soll ich die rausfiltern?“

Bevor alle wieder in ihre Himmelsrichtung aufbrechen, bekommt jeder von uns ein Helles, ein Kupfer- und ein Dunkelbier mit auf den Weg, außerdem ein frisch gebackenes Brot aus Biertreber mit krosser Kruste. Als ich mit dem Zug nach Hause fahre, zieht der Bierträger gierige Blicke auf sich. Schön, nun endlich zu wissen, wie Bier gemacht wird.

Katharina Müller-Güldemeister

Während die Würze köchelt, bleibt Zeit zum Reden über Bier, Gott und die Welt



Matthias misst die Brauhefe ab. Wenn sie dazukommt, darf die Würze nicht wärmer sein als 20 Grad, sonst geht die Hefe kaputt und alles war umsonst





# Durchatmen!

„Sieben Wochen ohne Panik“ lautet das Motto der Fastenaktion der evangelischen Kirche in diesem Jahr. Militärpfarrerin Sandra Gassert erklärt, wie Soldaten cool bleiben können

**E**in lauter Knall zerreißt die Stille, Vögel flattern aus dem Wäldchen in den kalten Frühlingshimmel. Eine Übung – und trotzdem spüre ich vor Aufregung meinen Herzschlag. Rechts von mir: Sanitäter nehmen Soldaten auf, die Verwundete spielen. Links von mir: Schreie und Befehle. Hinter mir: eine Ausbildungsgruppe. Und in der Mitte stehe ich. Als Ansprechpartnerin, bei der man Halt findet, wenn Soldaten und Soldatinnen kurz durchatmen wollen, wenn Übung und Realität ineinanderzufließen drohen. Mir scheint, allein die Tatsache, dass ich ruhig dastehe, genügt einigen schon. Ein Lächeln, ein Nicken, ein Atmen – und weiter geht's.

Fast genauso schnell wie der Sturm aufgezogen ist, ist die Übung wieder vorbei. Soldatinnen und Soldaten packen ein, räumen auf, verlegen in die Mittagspause. Ich helfe.

## Stress bei der Übung

„Wie war die Übung für Sie?“, fragt mich ein junger Hauptgefreiter. „Spannend“, sage ich. „Und einen

**„Atmet erst durch“,  
rät der erfahrene Soldat.  
„Gehirn und Muskeln  
brauchen Sauerstoff!“**

Augenblick lang war es sehr real.“ „Soll ja so sein“, sagt er. Grenzsituationen müssen schließlich immer wieder durchspielt werden, bis Handlungen automatisiert ablaufen. „Für mich ist es super stressig, wenn die Ausbilder mir über die Schulter schauen. Ich werde dann fahrig und bin nie so gut wie sonst“, sagt sein Kamerad. Und ein Dritter schweigt. Er muss nichts sagen. Er ist ganz blass und zittrig. Seine Augen erzählen von unterdrückter Panik.

Für Soldaten wie ihn ist unsere Fastenaktion gedacht. „Luft holen! Sieben Wochen ohne Panik“ ist das diesjährige Motto der evangelischen Kirche. Die Aktion regt an, unseren Alltag während der Fastenzeit zu hinterfragen, zu überdenken und im besten Fall etwas wirklich Gutes, Neues zu entdecken. Fastenaktion heißt hier nicht: Verzicht auf liebgewonnene oder kalorienreiche Genussmittel, sondern ein Loslassen von Dingen, die uns belasten.

„Keine Panik!“ klingt gut, ist aber oft nicht so einfach. Als könnten wir einfach so beschließen: So, ab heute gibt es keine Panik mehr auf der Welt – für niemanden. Nicht für die mit einer PTBS oder einer Angststörung, nicht für uns andere, wenn uns Sorgen, Angst oder Kummer die Brust eng machen.

## Rekruten zittern

„Atmen!“ – ruft einer der Ausbilder. In unserer Nähe wird weitergeübt. Die Rekruten sind unerfahren und nervös. Manche Hände zittern vor Anstrengung und Anspannung. „Atmet erst durch“, rät der erfahrene Soldat. „Gehirn und Muskeln brauchen Sauerstoff!“

Bewusstes Atmen hat noch andere Vorteile. Panik entsteht oft aus der Angst vor Kontrollverlust, deswegen ist es hilfreich, zu versuchen, den Körper ganz bewusst zu kontrollieren: sich zum Beispiel einen langsamen Atemrhythmus vorzugeben. Einatmen, Luft kurz anhalten, bewusst ausatmen. Auch das Kneten eines weichen Gegenstands oder Kaugummi kauen kann Entlastung bringen. Durch das Kauen werden Hirnareale aktiviert, die Stress reduzieren.

Trotzdem: Wir können das Gefühl von Panik nicht gänzlich abschaffen. Was soll diese Fastenaktion dann überhaupt? Ich verstehe sie so: Sie rät in hektischer Zeit zum Luftholen. Zum bewussten Durchatmen zwischendurch. Ein kurzer, intensiver

Ausflug in den Krafraum, ein Kaffee, ein Gespräch mit einem Kameraden. Kraft tanken. In manchen Situationen ist dazu keine Zeit. Dann muss ein bewusster Atemzug reichen – spüren, riechen und schmecken, dass du lebendig bist. Die frische Luft in der Lunge spüren, die dir Kraft und Energie gibt, dein Gehirn mit Sauerstoff versorgt und deine Muskeln lockert.

Atme erst, bevor du im Zorn sprichst. Atme erst, bevor du eine Antwort gibst. Atme, wenn du das Gefühl hast, dass dir alles zu viel ist. Gönn dir eine Minipause. Wie der Blick zu deiner Pfarrerin, deinem Pfarrer während der Übung. Wir Seelsorger sind für dich da. Egal, was kommt, du bist nicht allein.

Ich stehe am Waldrand und atme tief ein. Die Luft ist klar und kühl, sie riecht nach Wald und Gras, nach ersten Blumen und Sonnenschein und allein dieser Atemzug macht mich so glücklich, dass ich lächle.

Sandra Gassert ist Militärpfarrerin und für die Standorte Altstadt, Kaufbeuren und Landsberg am Lech zuständig.



## Fastenaktion



„7 Wochen Ohne“ ist die Fastenaktion der evangelischen Kirche. Das Motto in diesem Jahr lautet: „Luft holen! Sieben Wochen ohne Panik.“ Die Idee: In Zeiten von Hass, Krieg und Verzweiflung alle Sorgen für einen Moment auszustupfen – und Ruhe zu finden.

Infos und Kalender unter: [7-wochen-ohne.de](http://7-wochen-ohne.de)



# SCHULDEN VON A BIS Z

Ein Kredit kann helfen, einen Traum zu erfüllen. Er kann aber auch in den privaten Bankrott führen. Vor Anschaffungen sollte man also genau abwägen. Bei finanziellen Problemen gibt es Hilfe

## A wie Ausgaben

Sollten geringer sein als die Einnahmen. Deshalb Kontoauszüge der letzten drei Kalendermonate anschauen: Wie viel habe ich pro Monat ausgegeben, wie viel eingenommen? Manche Ausgaben hat man nur jährlich: durch zwölf teilen und zu den Monatsausgaben dazurechnen. Wer mehr Geld loswird, als er verdient, muss irgendwo sparen. Ein weiteres **Warnzeichen**: Wenn man Anschaffungen mit Geld plant, das man noch gar nicht hat, etwa einem Auslandsverwendungszu- schlag.

App: „VSB Haushaltsplaner“

## C wie Cash

EC- und Kreditkarten sind eine tolle Erfindung – vor allem für Banken. Denn nichts verleitet mehr zum Geldausgeben, als wenn man das Geld gar nicht sieht. Mit **Bargeld** zu bezahlen, hilft dabei, weniger auszugeben.

## D wie Dispo

Wer mit dem Girokonto mal ein paar Euro ins Minus rutscht, hat noch kein Problem. Dauerhaft den Dispo zu beanspruchen, ist aber keine gute Idee, da Banken hohe **Zinsen** für Dispokredite abrechnen. Schafft man es nicht, aus dem Minus zu kommen, kann eine Umschuldung sinnvoll sein. Der Sozialdienst (siehe „S“) weiß Rat.

## E wie erpressbar

Soldaten arbeiten in sensiblen Bereichen, haben Zugang zu Informationen und Waffen. Deshalb wird der Militärische Abschirmdienst (Verfassungsschutzdienst für die Bundeswehr) hellhörig, wenn Soldaten **überschuldet** sind und dadurch erpressbar werden. Schlimmstenfalls verliert man seine Sicherheitsstufe (falls man eine hat), eine Zulage und wird versetzt.

## H wie Hilfe

Wer Geldsorgen hat, kann sich an seine **Vertrauensperson** in der Einheit wenden, an den Disziplinarvorgesetzten, den Militärseelsorger und an den Sozialdienst der Bundeswehr. Der Sozialdienst berät beim weiteren Vorgehen. Finanzielle Hilfe in Notlagen leistet die Heinz-Volland-Stiftung: [tinyurl.com/stiftung-volland](http://tinyurl.com/stiftung-volland)

## K wie Kindergeld

Eltern von bis zu 25 Jahre alten Soldaten steht in der militärischen Ausbildungszeit (Grundausbildung plus jeweilige Ausbildung in der Laufbahn) Kindergeld zu. Sofern die Eltern keinen Beitrag zum **Unterhalt** leisten, kann man beantragen, das Geld selbst ausbezahlt zu bekommen.

Wie lange Soldaten Kindergeld erhalten: [tinyurl.com/kindergeld-soldaten](http://tinyurl.com/kindergeld-soldaten)

## L wie Leihen

Die Angebote klingen verlockend: Kredite eigens für Soldaten! Doch auch dieses Geld muss man mit einer monatlichen Rate zurückzahlen. Wer sich mit **Kredit** übernimmt und sogar privat Geld leihen muss, braucht Hilfe. Auch gefährlich: in Einsätze gehen, um mit dem Auslandsverwendungszuschlag die Kredite abzulösen. Das sollte nicht die Motivation für einen Einsatz sein.

## M wie Mahngebühren

Bei der ersten und zweiten Mahnung zahlt man teilweise nur ein paar Euro Gebühren. Die dritte Mahnung übernimmt oft ein **Inkassobüro**. Es treibt Schulden ein und kann notfalls sogar Einrichtungsgegenstände pfänden. Dabei entstehen weit höhere Kosten als durch die eigentliche Rechnung.

## P wie Privatinsolvenz

Ist ein großer, aber mitunter notwendiger Schritt, um aus den Schulden rauszukommen. Man einigt sich mit den **Gläubigern** auf einen Betrag, den man zurückzahlen muss. Um diese Rückzahlung zu schaffen, muss man einen strengen Sparplan durchziehen. Im Gegenzug verzichten die Gläubiger auf einen Teil der Forderungen.

## R wie Ranking

Die Schufa ist eine private Gesellschaft, die bewertet, wie kreditwürdig jemand ist. Mit einem Punktesystem speichert die **Schufa**, wenn jemand bei der Miete säumig war, Kredite nicht zurückgezahlt hat oder wenn gar ein Inkassoverfahren gegen ihn vorlag. Wer

eine schlechte Punktzahl hat, bekommt Probleme bei der Suche nach einer Wohnung oder einem Kredit.

Einsicht in die Schufa-Akte: [meineschufa.de](http://meineschufa.de)

## S wie Sozialdienst der Bundeswehr

Die Angst vor Mahnbriefen ist ein Zeichen, dass man ein finanzielles Problem hat und eventuell überschuldet ist. Dasselbe

gilt, wenn man Rechnungen mit dem Geld bezahlt, das für Miete, Kleidung oder Essen eingeplant war.

Als überschuldet gilt, wer mehr Schulden hat, als er zurückzahlen kann. Spätestens jetzt sollte man sich professionelle Hilfe holen. Der Sozialdienst bietet nicht nur Soldaten, sondern auch deren Angehörigen kostenlose Unterstützung bei Problemen wie einer **Überschuldung**. Ein möglicher Ausweg ist die Privatinsolvenz. Die Mitarbeiter des Sozialdienstes unterliegen der Schweigepflicht. Bei Bedarf vermitteln sie an andere Experten weiter. Soldaten müssen ihrem Disziplinarvorgesetzten eine Überschuldung mitteilen.

Sozialdienst der Bundeswehr: [tinyurl.com/sozial-dienst](http://tinyurl.com/sozial-dienst)

## T wie Trostkäufer

Es gibt mehrere Kauftypen: Die Ausgewogenen überlegen, ob sie etwas wirklich brauchen und ob sie das Geld übrighaben. Problematisch ist kaufen, wenn man sich mit neuen Dingen tröstet – das tun Trostkäufer. Die Mithalter wiederum kaufen Dinge, um mit Freunden mitzuhalten, egal ob sie es sich leisten können. Andere **knausern** im Alltag, kaufen sich dann aber ein Auto für 20000 Euro – die Großinvestoren. Und es gibt Leute, die kaum konsumieren und auch keine Freude daran empfinden – die Sparfüchse.

## Z wie Zinsen

Ein Blechschaden am Auto, die Waschmaschine geht kaputt, die Kumpels fragen, ob man spontan zum Konzert mitkommt: Unvorhergesehene Ereignisse kosten Geld. Dafür sollte man sich einen **Notgroschen** ansparen. Eine Strategie: monatlich 30 bis 50 Euro (oder mehr) per Dauerauftrag auf ein gesondertes Konto überweisen. So entsteht nach und nach ein immer dickeres Polster. Wenn dann mal etwas ansteht: kein Problem!

Festgeld, Sparplan etc. – ein Überblick: [tinyurl.com/sparen-glossar](http://tinyurl.com/sparen-glossar)

Tipps zum Sparen:

[tinyurl.com/spar-vorschlag](http://tinyurl.com/spar-vorschlag)



Illustration: Julius Maxim, Juliusmaxim.com





# GEWINN: NOISE-CANCELLING- KOPFHÖRER



**Perfekte Isolation:**  
Mit Sonys Topmodell „WH-1000XM5“ bleibt der Lärm draußen. Dafür gibt es dank Schnellladefunktion und 30 Stunden Akkulaufzeit fast unbegrenzten Klanggenuss!



Ganz einfach das Lösungswort zu finden. Die Teilnahme am Rätsel ist nur mit dem gedruckten Heft möglich. Das bekommt ihr bei eurem Militärfarrer.

Dreimannkapelle	Richterspruch	Kfz-Zeichen Hansestadt Rostock	zähflüssiges Kohleprodukt	längster Strom Europas	Zimmer	Veranstaltung, Ereignis (engl.)
Stille			achte Stufe der diaton. Tonleiter			
unwirklich				Gruppe von Musikern (engl.)	Luft einziehen und ausstoßen	Nachtsch, Nachspeise
			vorhaben, beabsichtigen	Augendeckel		
Kraftmaschine	schnell; schick, modisch	ehe, früher als	Transportplatte			
Lesebuch für Schulanfänger				Missgunst	schwarzer Kohlenstoff	vordringlich
jeder ohne Ausnahme	Blutgefäß		Apostel, Bruder des Petrus		Feuerkröte	
			eine Zahl		Auerochse	
Name dt. Kaiser und Könige	kreisförmig			nicht hungrig		

\* Jeweilige Providerkosten für eine SMS. Teilnahmeberechtigt sind Soldaten und Zivilangestellte der Bundeswehr. Mehrfachteilnahme führt zum Ausschluss, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. JS veröffentlicht Vor-/Zuname samt

Dienst-/Wohnort des Gewinners in der übernächsten Ausgabe. Dazu speichern und nutzen wir personen- und ggf. institutionsbezogene Daten vertraulich und ausschließlich für die Abwicklung des Preisrätsels (Auslosung, Benachrichtigung, Zusendung des

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

**Lösungswort**  
**Januar:**  
Verstand

**Gewinner der GoPro:**  
Martin Dörr aus 89407 Dillingen a. d. Donau

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

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

Auflösung Rätsel Januar

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

Auflösung Sudoku oben

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

# JS

DIE EVANGELISCHE ZEITSCHRIFT FÜR JUNGE SOLDATEN UND SOLDATINNEN

Im Auftrag der Evangelischen Kirche in Deutschland. 40. 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  
Redaktionsassistentin: Reyhan Evcin, Shalini Frank  
Designkonzept: Ellina Hartlaub  
Grafikdesign: Lukas Fiala

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

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

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

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

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

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



# TERMINE APRIL BIS JUNI

## FAMILIENRÜSTZEITEN

**21.4. – 25.4.2025 in Eisenach,**  
[EvMilPfarramtLaupheim@bundeswehr.org](mailto:EvMilPfarramtLaupheim@bundeswehr.org), 07392 - 9797 4081

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

**9.6. – 16.6.2025 in Rathen,**  
[EvMilPfarramtNeuburg@Bundeswehr.org](mailto:EvMilPfarramtNeuburg@Bundeswehr.org), 08431 - 643 1852

## KURS ZUM ERWERB DES SPORT-BOOTFÜHRERSCHEINS SEE

**19.5. – 23.5.2025 in Delitzsch,**  
[eas-berlin.de/veranstaltungen](http://eas-berlin.de/veranstaltungen)

## REITERWOCHE AUF DEM FRIESENGESTÜT

**2.6. – 6.6.2025 in Bad Zwesten,**  
[eas-berlin.de/veranstaltungen](http://eas-berlin.de/veranstaltungen)

## ERLEBNISSEGELTÖRN IN DER DÄNISCHEN SÜDSEE

**2.6. – 8.6.2025 in Blücherbrücke,**  
[eas-berlin.de/veranstaltungen](http://eas-berlin.de/veranstaltungen)



## ACTIONWOCHE IM ÖTZTAL

**1.6. – 6.6.2025 in Oetz / Tirol,**  
[eas-berlin.de/veranstaltungen](http://eas-berlin.de/veranstaltungen)

## GOLFKURS FÜR EINSTEIGER

**12.6. – 16.6.2025 in Hohwacht,**  
[eas-berlin.de/veranstaltungen](http://eas-berlin.de/veranstaltungen)

## TANZWOCHENENDE FÜR PAARE

**13.6. – 15.6.2025 in Chemnitz,**  
[eas-berlin.de/veranstaltungen](http://eas-berlin.de/veranstaltungen)

## TAUCHEN AM EDERSEE

**23.6. – 27.6.2025 in Waldeck-Höringhausen,**  
[eas-berlin.de/veranstaltungen](http://eas-berlin.de/veranstaltungen)

## PERSONAL-MELDUNGEN

**Eingestellt**  
Pfarrhelfer **Michael Witt**, EMilPFA Hamburg II.

**Ausgeschieden**  
Militärfarrer **Matthias Spikermann**, EMilPFA Potsdam.  
Pfarrhelferin **Karin Schrade**, EMilPFA Ulm I.  
**Michael Voigt**, EKA, Referat II.  
Pfarrhelferin **Lisa Landau**, EMilPFA Zweibrücken.

# EINE FRAGE AN ...



**THOMAS DIEL,**  
Militärfarrer, Eutin

## Wie gehen Sie mit Wut um?

Wut erlebe ich als mächtiges Gefühl. Wenn ich merke, dass ich wütend werde, versuche ich, innerlich Abstand zu nehmen. Manchmal auch äußerlich. Diskussionen in Wut erlebe ich nicht als konstruktiv, meist enden sie in Streit. Je nach Situation sage ich, dass ich wütend werde, und schlage vor, die Diskussion zu verschieben. Das kann ich besser bei Menschen, die mir nahe sind. Im Dienst versuche ich zum Beispiel, ein Telefonat zu beenden und erst mal zu verstehen, was mich wütend gemacht hat.

Die genaue Antwort zu finden, braucht einen Moment. Und dann nutze ich die Wut als Energie, meinem Ziel näherzukommen. Das funktioniert aus meiner Erfahrung mit Abstand und Abkühlung besser.

Fotos: privat / Christof Nerdwich

# SEELSORGE



# „Höchsten Respekt“

Militärpfarrer Stephan Aupperle war mit der Marine im Indo-Pazifik und im Mittelmeer unterwegs. Er berichtet über den Alltag an Bord und befreiende Landgänge



**JS-Magazin: Herr Aupperle, wie kam es, dass Sie als Pfarrer einer Heereseinheit aus Baden-Württemberg bei der Marine mitgefahren sind?**

**Stephan Aupperle:** Es mussten zeitgleich drei Militärpfarrer die Marine bei Einsätzen begleiten. Das war mit den Marinepfarrerinnen und -pfarrern aus dem Norden allein nicht zu stemmen. Für den Fall eines solchen Engpasses hatte ich mich freiwillig gemeldet. Es war mein erster Einsatz auf einem Kriegsschiff. Gar nicht so einfach am Anfang, vieles war neu und fremd. Dazu die ständigen Schiffsbewegungen. Mit Seekrankheit hatte ich zu Beginn etwas zu kämpfen, aber nach einer Weile ging es.

**Wie lange waren Sie an Bord?**

Drei Monate. Ich bin beim Besatzungswechsel in Singapur an Bord der Fregatte „Baden-Württemberg“ gegangen. Gemeinsam mit dem Einsatzgruppenversorger „Frankfurt am Main“ waren die beiden Schiffe im Mai in Deutschland aufgebrochen, um einmal die Erde zu umrunden. Dabei ging es um eine Reihe multinationaler Seemanöver und

internationaler Operationen. Über New York und den Panama-Kanal fuhren sie Richtung Hawaii und Südostasien. Statt wie geplant durch den Suezkanal fuhren wir nach Südafrika, wo wir in Kapstadt wieder haltmachten. Nächster Stopp war der spanische Hafen Rota. Dort trennten sich die Schiffe. Die „Frankfurt“ fuhr nach Wilhelmshaven zurück und die „Baden-Württemberg“ wechselte zu Unifil ins Mittelmeer. Dies ist ein maritimer UN-Einsatz, der der Durchsetzung des Waffenembargos dient, damit keine Waffen illegal in den Libanon gelangen. Eigentlich hätte ich mit der „Frankfurt“ nach Wilhelmshaven fahren sollen. Da es aber keinen Nachfolger für mich auf der „Baden-Württemberg“ gab, habe ich um einen Monat, über Weihnachten, verlängert.

**Wie reagierte Ihre Familie, als Sie deshalb das gemeinsame Weihnachtsfest absagten?**

Sowohl meine Frau als auch unsere drei erwachsenen Töchter hatten Verständnis dafür, dass ich die Besatzung nicht im Stich lassen wollte. Das Weihnachtsfest an Bord war sehr schön. Wir hatten einen

Die Fregatte „Baden-Württemberg“ auf ihrer Fahrt in den Pazifik

Christbaum und kleine Stände wie bei einem Weihnachtsmarkt aufgestellt. Später am Abend packten manche Soldatinnen und Soldaten gemeinsam ihre Geschenke aus und lasen sich gegenseitig die Briefe vor, die sie von ihren Lieben oder Freunden zum Fest bekommen hatten.

**Wie sah Ihre Seelsorge-Arbeit aus?**

Wichtig war es, für die Kameradinnen und Kameraden sichtbar und ansprechbar zu sein. Dazu besuchte ich die Soldaten an ihren Arbeitsplätzen, ging durchs Schiff, ließ mir die Rundgänge zur Überprüfung der Funktionstüchtigkeit des Schiffes zeigen und aß in allen Messen mit. Am liebsten war ich auf der Brücke, dem einzigen Raum mit Fenstern auf der Fregatte. Denn ständig ohne Tageslicht auszukommen, hat mich angestrengt. Da habe ich hohen Respekt für die Kameraden unter Deck bekommen.

**Und worum geht es in der Seelsorge?**

Je länger so ein Einsatz geht, umso mehr spielen Themen wie Familie, Heimat und Trennung von zu Hause eine Rolle.

**Gab es an Bord auch seelsorgerische Extremsituationen?**

Nein, die Stimmung war sehr gut, obwohl die Arbeit an Bord kein Zuckerschlecken ist: wenig Platz, wenig Privatsphäre, Schichtarbeit. Manchmal mussten Soldaten und Soldatinnen nach der Nachtschicht noch den Tagesdienst dranhängen. Einige arbeiteten dann 16 bis 20 Stunden am Stück, in Einzelfällen sogar noch länger. Aber die Kameraden passen gut aufeinander auf. Wenn es jemandem schlechtgeht, lässt man ihn nicht hängen, sondern geht gezielt auf den anderen zu, macht gemeinsam Sport oder einen Spieleabend.

## „Die Arbeit an Bord ist kein Zuckerschlecken“

**Wie sah es mit Landgängen aus?**

In den Häfen gab es zum Glück Landgang. Das waren wertvolle Highlights. Für die Seele ist es ganz wichtig, auch mal den Fuß vor das Schiff setzen zu können. So zumindest ging es mir als Neuling. In Goa waren es drei Tage, in Südafrika wurden es wegen eines technischen Problems sechs Tage.

**Gab es Möglichkeiten, zwischendurch die Familie zu treffen?**

Während wir im Pazifik waren, ging das nicht. Als wir Ende Dezember im Rahmen der Unifil-Mission 14 Tage in Limassol auf Zypern lagen, flogen einige für sieben Tage nach Hause – oder bekamen Besuch von ihrer Familie, um gemeinsam Urlaub zu machen. Eine wichtige Auszeit für die Crew. Für mich kam in dieser Zeit das Out – aber die Kameraden müssen noch durchhalten, bis die „Baden-Württemberg“ Mitte April wieder zurück in Wilhelmshaven ist. Dann werden es für die Besatzung knapp sieben Monate auf See gewesen sein. Ich habe höchsten Respekt vor dieser Leistung. Interview: Constantin Lummitsch

Stephan Aupperle ist Militärpfarrer in Niederstetten in Baden-Württemberg.



### Die Mission

Die Deutsche Marine setzt sich im Indo-Pazifik gemeinsam mit ihren internationalen Partnern für sichere Seeschiffahrtswege und globalen Handel ein. Aber auch, um vor Nordkorea und China Präsenz zu zeigen. Mehr zur Mission und zur Reiseroute in unserer Infografik auf Seite 18.

Militärpfarrer Stephan Aupperle beim Bord-Gottesdienst





# Was IHR wollt

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

1

Was ist dein Lieblingsbuch?

2

Was ist dein Lieblingsfilm?

3

Was wünschst du dir von der Bundeswehr?



### GERMERSHEIM

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



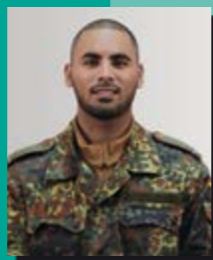
Flieger (OA) **Flora (20)**, Rekrutin

- 1 „Der Alchimist“ von Paulo Coelho
- 2 Little Women
- 3 Mehr praktische Ausbildung



Flieger (OA) **Anton (23)**, Rekrut

- 1 „Factfulness“ von Hans Rosling
- 2 Die zwölf Geschworenen
- 3 Gesünderes Essen in der Truppenküche



Flieger (OA) **Jakob (19)**, Rekrut

- 1 „Ich kann das“ von Bodo Schäfer
- 2 Boyz n the Hood
- 3 Bessere und vollständige Ausrüstung



Hauptgefreite **Laura (23)**, Stabsdienst- soldatin

- 1 „Neun Leben“ von Peter Swanson
- 2 Fair Play
- 3 Bessere und überlegtere Personalbindung



Obergefreiter **Jason (19)**, IT-Soldat

- 1 „Harry Potter und der Stein der Weisen“ von Joanne K. Rowling
- 2 Top Gun: Maverick
- 3 Den Wechsel in die Laufbahn der Unteroffiziere mit Portepee

Fotos: Bundeswehr (5)

## WISSEN

Auf einer Seite

# Gleichstellungs- beauftragte

## WOFÜR gibt es den Posten?

Die Militärische Gleichstellungsbeauftragte (GleiBmil) soll die Gleichstellung der Soldatinnen und Soldaten fördern, also dafür sorgen, dass Soldatinnen im Dienst die gleichen Möglichkeiten haben wie ihre männlichen Kameraden.

## SIND die GleiBmil nur für Frauen da?

Nein, die mehr als 50 GleiBmil sind nicht nur für die rund 24 000 Soldatinnen in der Bundeswehr da. Das Thema Vereinbarkeit von Familie und Dienst ist zum Beispiel noch lange nicht gelöst. Auch Vätern begegnen Probleme wie fehlende Kitaplätze, Zeitnot bei starrem Dienstplan und Ähnliches.

## WELCHE Aufgaben hat die GleiBmil?

- Sie setzt sich ein für gleiche Chancen von Frauen und deren Förderung (z.B. durch Lehrgänge).
- Sie greift ein bei sexueller Belästigung, Mobbing oder Problemen von queeren Menschen in den Streitkräften.
- Sie hilft bei Themen wie der Vereinbarkeit von Familie und Dienst, Elternzeit, Teilzeit und Telearbeit, Erziehungsgeld, Fragen rund um die Schwangerschaft.

## WAS kann die GleiBmil konkret erreichen?

- Sie kann nicht selbst entscheiden, soll sich aber dafür einsetzen, dass Benachteiligungen gar nicht erst entstehen. Bei Personalfragen hat sie das Recht auf Mitsprache, um Ungerechtigkeiten zu vermeiden.

→ Die GleiBmil darf sich auf eigene Initiative bei den oben genannten Themen einschalten und ist dabei weisungsfrei. Sie arbeitet auf Ebene der Dienststellenleitung. Dort kann sie Probleme ansprechen und Änderungen von Vorschriften, Gesetzen und Verfahrensweisen anstoßen.

## Was könnte besser werden in der Gleichstellung?

Laut Jessica Ritter, Flottillenärztin und Gleichstellungsbeauftragte der Marine, fehlt es an externen Ansprechstellen, an die sich Soldatinnen und Soldaten im Fall von Diskriminierung wenden können. Oft trauten sich Betroffene nicht, sich an die vorgesetzte Person zu wenden. Zudem brauche es externe Ermittlungsstellen bei Verdacht auf Mobbing, Diskriminierung und sexualisierter Gewalt. Zurzeit ermitteln Dienststellen in der Regel gegen sich selbst. Einerseits entsteht dadurch ein hoher Personal- und Zeitaufwand, andererseits birgt das die Gefahr der Befangenheit, da gegen die eigenen Kameradinnen und Kameraden ermittelt werden muss.

## WAS muss man für den Job können?

Man braucht ein gesundes Selbstvertrauen, um gegenüber Vorgesetzten Mängel zu benennen und Lösungswege vorzuschlagen. Außerdem sollte man gut zuhören, kommunizieren und organisieren können. Und man braucht ein Grundverständnis für Recht. Der Job bringt auch eine Menge Papierkram mit sich. Grundsätzlich sollte man eine Umgebung schaffen können,

in der sich alle gehört fühlen, sagt die Gleichstellungsbeauftragte Ritter.

## WIE wird man GleiBmil?

Durch eine Wahl, zu der sich Kandidatinnen freiwillig melden. Die Amtszeit beträgt vier Jahre. Im Gesetz steht, dass innerhalb jeder Division bzw. innerhalb jeder vergleichbaren Ebene jeweils eine GleiBmil und mindestens eine Stellvertreterin gewählt werden. Wer gewählt ist, erhält eine Einweisung und in der Regel Fortbildungen.

## MACHT man den Job nebenbei?

Nein. „Die Gleichstellungsbeauftragte soll von anderen dienstlichen Tätigkeiten für die volle regelmäßige Arbeitszeit unter Belassung der Geld- und Sachbezüge entlastet werden“, heißt es im Gesetz. Außerdem darf die Soldatin durch die Ausübung des Amtes in ihrer weiteren beruflichen Laufbahn nicht benachteiligt werden.



## Wo findet man weitere Informationen?

- Soldatinnen- und Soldatengleichstellungsgesetz (SGleiG)
- A-1442 / 1 Anwendung des Soldatinnen- und Soldatengleichstellungsgesetzes
- Verordnung über die Wahl der Gleichstellungsbeauftragten und ihrer Stellvertreterinnen



# NÄCHSTEN MONAT IN JS

## Ab in den Zoo? Berufe mit Tieren

Bereit zum Kochen:  
Besuch in der Übungsküche  
Moderne Truppe:  
Polens Streitkräfte

Fotos: Getty Images, AFP, Tobias Schwarz

## JS-MAGAZIN FÜRS SMARTPHONE

# JS

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

## FERNANDEZ GEGEN DEN STRICH

