

JS

DAS EVANGELISCHE MAGAZIN
FÜR JUNGE SOLDATEN UND SOLDATINNEN

Polen
Starke Streitkräfte

Wehrbericht
Die Baustellen
der Truppe

Traumjob
Arbeiten mit Tieren

RAN AN DEN HERD

Schnippeln, brutzeln, putzen: In Plön lernen
junge Soldaten kochen

ZU GEWINNEN
Zwei Fissler-
Pfannen



Vorbild Polen?

Keine zwei Monate hat der neue US-Präsident gebraucht, um die Weltpolitik auf den Kopf zu stellen. Die USA wenden sich zunehmend von Europa und der Nato ab, Trump sieht in Putin keinen Kriegsverbrecher mehr, sondern macht die Ukraine für den Krieg verantwortlich. Ob so wirklich Frieden geschaffen werden kann, ist fraglich.

Europa und Deutschland bleibt nichts anderes übrig, als politisch und militärisch eigenständiger zu werden. Dafür wird jetzt viel Geld für die Truppe in Aussicht gestellt (Seite 12). Doch das allein reicht nicht. Nötig ist auch ein gesellschaftlicher Wandel: Wir müssen uns an den Gedanken gewöhnen, dass Krieg bei uns möglich ist. Auch wenn ihn niemand will.

Die Menschen in Polen haben das längst erkannt. Das Land hat seine Streitkräfte modernisiert und viele neue Soldaten und Soldatinnen gewonnen – ganz ohne Wehrpflicht, sondern mit attraktiven Dienstbedingungen und vielen Angeboten für Zivilisten, das Militär kennenzulernen (Seite 14). Ein Vorbild auch für Deutschland?

Sebastian Drescher,
LEITENDER
REDAKTEUR



AUS DER REDAKTION



JS-Grafiker **Lukas Fiala** baut nicht nur jeden Monat das Layout der Ausgaben, er kann auch zeichnen und hat die Geschichte von Jesu Kreuzigung illustriert (Seite 26). Er sagt: „Es hat Spaß gemacht, dieses Thema in einem alten Holzschnittstil zu erstellen, dafür aber moderne Technik zu benutzen.“



JS-Redakteur
Constantin Lummitsch

hat die Lehrküche der Bundeswehr in Plön besucht, deren Truppenküche als die beste beim Bund gilt. Sein Fazit: Gefährlich lecker! Manche Soldaten sollen dort fünf Kilo in zwei Wochen zugenommen haben.

**FOLGT UNS
AUF INSTAGRAM:
jsmagazin**



INHALT

4 EINBLICK

DIENTST

6 MAGAZIN

8 DIE KÖCHE VON MORGEN

Wie Soldaten das Kochen lernen

12 VIEL ZU TUN

Erkenntnisse aus dem Wehrbericht

14 STARKER NACHBAR

Fakten zu Polens Armee

17 AUFGETISCHT

Regeln zum Essen bei der Truppe

INFOGRAFIK

18 UNTER UNS

Wie sich Mensch und Tier annäherten



Fotos: Lena Uphoff / Constantin Lummitsch / ddp images, ZUMA Press Wire, Krzysztof Zatycki / Zoo Frankfurt
Cover: Constantin Lummitsch

8

Ran an den Herd
In Plön lernen junge Soldaten kochen



14

Starke Truppe
Wie Polen seine Streitkräfte aufrüstet

LEBEN

20 MAGAZIN

22 HÜTEN, PFLEGEN, TRAINIEREN

Sechs spannende Berufe mit Tieren

26 OSTERN UND WIE ES DAZU KAM

Was in den Tagen vor Jesu Auferstehung passierte

28 WAS TUN, WENN EIN FREUND DEPRESSIV IST?

Die richtigen Fragen stellen

30 RÄTSEL

Profipfannen zu gewinnen! Plus Sudoku, Impressum

SEELSORGE

31 TERMINE

Rüstzeiten für Biker, Taucher, Tänzer; Kinderferienbetreuung; Personal-meldungen

32 „DAS PUBLIKUM WAR MUCKSMÄUSCHENSTILL“

Bericht von den Invictus Games in Kanada

34 WAS IHR WOLLT

Die JS-Lieblingsliste, diesmal aus Kalkar

35 WISSEN

Nukleare Abschreckung

36 VORSCHAU, CARTOON

22

Traumjob
Arbeiten mit Tieren



EIN LACHEN – TROTZ ALLEM

Der ukrainische Soldat Leonid Lobchuk verlor 2015 bei Kämpfen ein Bein. Seit 2022 ist er wieder im Einsatz, hier diesen Februar in der Region Charkiw. In der ukrainischen Armee dienen etliche Soldaten mit Prothesen.

Foto: Picture Alliance, Associated Press, Evgeniy Maloletka



WIR BLEIBEN DRAN!

Über Kritik an den Korporal-Dienstposten

haben wir im vergangenen Jahr berichtet. Bemängelt wurde unter anderem, dass die verschiedenen Org-Bereiche die Einrichtung der neuen Dienstposten unterschiedlich handhaben. Laut einer Evaluation der Bundeswehr soll daran festgehalten werden. Die Flexibilität entspreche der Vielfalt der Aufgaben sowie den speziellen Anforderungen, heißt es auf Anfrage von JS. Die Zahl der besetzten Korporaldienstposten ist seit Ende 2023 um rund 800 auf 1500 gestiegen.

FÖRMICHE ANERKENNUNG



Werbeverbot! Zum zweiten Mal hat die Stadt Zwickau untersagt, dass auf Straßenbahnen für **den Dienst in der Bundeswehr** geworben wird. Für das Verbot hatten vor allem Kommunalpolitiker von BSW und AfD gestimmt – SPD, Grüne und Die Linke waren dagegen. Die Befürworter finden, Zwickau solle eine „Stadt des Friedens und der Völkerverständigung“ sein. Offenbar trauen sie den Einwohnern ihrer Heimatstadt nicht zu, **sich ohne Bevormundung über die Truppe zu informieren.**



Enge Partner: deutsche und ukrainische Soldaten bei der Ausbildung in Deutschland

Soldaten in die Ukraine?

Internationale Truppen könnten ein Abkommen in der Ukraine absichern. Vieles ist derzeit aber noch offen

Völlig unklar ist, ob der von US-Präsident Trump geplante „Deal“ mit Russland der Beginn eines Friedensprozesses in der Ukraine sein kann. Europäische Politiker warnen in diesem Zusammenhang vor einem „Diktatfrieden“ zu Russlands Bedingungen.

Offen ist bei Redaktionsschluss Mitte März auch, wie ein mögliches Abkommen abgesichert werden soll. Diskutiert wird dabei die Entsendung einer internationalen Friedenstruppe in die Ukraine. Großbritannien und andere europäische Nato-Staaten zeigten sich zuletzt offen für einen solchen Schritt. In diesem Fall bräuhete es auch deutsche Truppen, sagt der Politikwissenschaftler Thomas Müller-Färber im Interview mit dem evangelischen Portal „chrismon.de“. Als größtes und wirtschaftsstärkstes Land der Europäischen Union dürfte für Deutschland daran kein Weg vorbeiführen.

Allerdings sei dies nur mit den USA möglich. „Damit europäische Truppen in die Ukraine geschickt werden, braucht es eine Absicherung der Amerikaner im Hintergrund. Also eine Art: Wenn es hart auf hart kommt, stehen wir den Europäern zur Seite“, sagt Müller-Färber. Die US-Regierung schließt jedoch aus, eigene Truppen in die Ukraine zu entsenden. Dass Bundeswehrosoldaten in naher Zukunft in die Ukraine müssen, scheint derzeit also eher unwahrscheinlich.

FRAG DEN PFARRER!

Ablehnung, weil ich Soldat bin

Die Freundinnen meiner neuen Freundin lehnen mich ab, weil ich Soldat bin und ein „potenzieller Mörder“, wie sie sagen. Was können wir tun, damit es nicht ständig Thema ist?



**UTA IHRKE-
BUCHROTH,**
Rothenburg
(Wümme)

Es ist verständlich, dass Sie das Thema vermeiden möchten. Am besten lässt sich das jedoch in einem persönlichen Gespräch klären. Die Freundinnen lehnen die Anwendung militärischer Gewalt, auf die der Begriff „Mörder“ ja anspielt, offensichtlich kategorisch ab. Wer das tut, dem kann man angesichts der aktuellen Bedrohungslage die Frage nach den Konsequenzen stellen. Also: Können wir einem Aggressor anders als wehrhaft und mit militärischer Abschreckung begegnen? Und: Wie soll das ohne Soldaten und Soldatinnen gelingen?

Man kann das Thema auch anders denken – nämlich von den Konsequenzen her. Was passiert, wenn wir nichts tun und uns nicht wehren können? Was wären die Alternativen? Politische Maßnahmen wie die Zeitenwende sollen das Schlimmste verhindern. Das zeigt, wie wichtig Ihr Beruf ist.

Ich finde: Sie haben allen Grund, das selbstbewusst darzustellen. In der persönlichen Begegnung können die Freundinnen Ihre Ansichten reflektieren und Sie als Menschen kennenlernen. Dann wird ihnen solch ein Satz sicher nicht mehr über die Lippen kommen.

ZAHL DES MONATS

70

Prozent der Todesfälle und Verletzungen von Soldaten im Ukrainekrieg werden inzwischen **durch Drohnen verursacht.** Das berichtet die „New York Times“ und beruft sich dabei auf ukrainische Kommandeure.

Fotos: Bundeswehr, Torsten Kraatz / picture alliance, dpa, Jens Weidtas / picture alliance, Jens Büttner / JS-Screenshots

NETZFUND



Der „Wehrfluencer“

ist ein junger Bundeswehr-offizier, der auf Instagram über Sicherheitspolitik informiert. Im Kanal gibts regelmäßig Storys zu Themen wie Beschaffung, Übungen, Entscheidungen im BMVg oder dem Krieg in der Ukraine. Und dazu auch noch humorvolle Posts über das Leben in der Truppe. Unbedingt folgen! [instagram.com/wehrluencer](https://www.instagram.com/wehrluencer)



Küchenmeister Andreas (hinten) hat immer einen guten Tipp parat – und achtet streng auf die Hygieneregeln

Die Köche von morgen

In der Lehrküche der Bundeswehr lernt der Nachwuchs das Brutzeln im großen Stil – und wie man Durchfall vermeidet

Fotos: Constanthin Lummitsch

Es ist 8 Uhr morgens, im gelben Licht der Lehrküche schnippeln sechs junge Männer Paprika in kleine Würfel. Sie kochen heute 100 Portionen Chili con Carne, je 60 Mal Feldsalat mit roten Linsen und „buntes Linsengemüse“. Zusätzlich müssen sie noch Gurken-, Karotten- und Tomatensalat für 550 Soldaten und Soldatinnen vorbereiten, die später zum Mittagessen in die Truppenküche kommen werden.

Wir sind in der Lehrküche der Bundeswehr, die in der Unteroffiziersschule der Marine untergebracht ist. Die wiederum ist in Plön, einer 9000-Einwohner-Stadt zwischen Kiel und Lübeck. Manche absolvieren hier ihre siebenwöchige fachliche Grundausbildung für den Verpflegungsdienst, um später auf einem Schiff kochen zu können. Andere machen eine zivile Ausbildung zum Koch (siehe Infokasten).

Die Lehranlage Verpflegung – so der offizielle Name – besteht aus zwei Ausbildungsküchen für je 14 Personen, einer Bäckerei, Kühl- und Seminarräumen und liegt direkt am 28 Quadratkilometer großen Plöner See. Obwohl die Kochschule für den seefahrenden Einsatz ausbildet, untersteht sie nicht der Marine, sondern dem Logistikkommando der Bundeswehr.

Fünf Kilo zugenommen

Sebastian ist Kapitanleutnant und Leiter der Kochschule, er führt durch das Labyrinth gekachelter Gänge. Aus der Bäckerei duftet es nach Zimt und Zucker. Ein Backkurs. Männer naschen warme Makronen. Der Kursleiter schneidet eine in Scheiben. „Los, probieren!“, sagt er. Sebastian schiebt sich ein Stück in den Mund, brummt anerkennend. „Bei der Marine fehlen Bäcker“, sagt Sebastian. „Denn Tiefkühlbackwaren blockieren auf den Schiffen zu viel Lagerfläche.“ Im Gegensatz zu Mehlsäcken. Deshalb lernen Köche hier in einem zweiwöchigen Kurs das Backen. „Pro Woche verbrauchen wir 40 Kilo Butter“, sagt der Kursleiter. „Jeder Teilnehmer nimmt dabei zwei bis fünf Kilo zu.“ Denn die Backwaren werden zur Qualitätskontrolle ausgiebig verkostet.

Sebastian eilt weiter. Da ist der Kühlraum voller Steaks und Schweinehälften. Nächste Woche üben Kursteilnehmer das Zerlegen von Fleisch, sagt Sebastian. Wir gehen auf eine große Flügeltür zu. Dahinter ist die Lehrküche.



Die Angebote der Kochschule

- ➔ Für Beginner: Siebenwöchige fachliche Grundausbildung für den Verpflegungsdienst in einer seefahrenden Einheit. Ziel: Kochen, Verpflegungsplan für eine Einheit erstellen, sich um Einkauf und Logistik kümmern.
- ➔ Für Zivilisten: 21-monatige zivilberufliche Aus- und Weiterbildung zum Koch mit Prüfung vor der IHK. Ziel: Gesellenbrief. Tätigkeit: Koch in Truppenküchen, ziviler Arbeitsmarkt.
- ➔ Für Zeitsoldaten: Für die Kochausbildung muss man sich in der Laufbahn der Unteroffiziere ohne Portepepe mindestens acht Jahre und in der Feldwebel-Laufbahn mindestens zwölf Jahre verpflichten.

Ein wütender Matrose

Obergefreiter Henning leistet gerade seinen Freiwilligen Wehrdienst. Er ist 20, groß und trägt einen schmalen Schnauzer zum Kinnbart. Er ist jetzt in der fachlichen Grundausbildung, die militärische hat er schon geschafft. Henning hat nicht so gut geschlafen und schaut etwas mürrisch auf den Berg Paprika, den er noch schneiden muss. In der Küche geht es manchmal schon um 6 Uhr los, sagt er. Etwa, wenn Gulasch geschmort wird. Er hat bereits zwei Monate auf einer Korvette gekocht. „Aber das waren nur Hilfsdienste“, sagt Henning. „Gemüse schnibbeln und Speisen rausgeben.“ Einmal habe er die Paprikastreifen für den Salat in zu dicke Stücke geschnitten – und bei der Essensausgabe gleich die Quittung dafür bekommen. „Die Paprika ist beschissen geschnitten“, habe ihn ein Soldat angeraunt. Seitdem achte er auf fein geschnittene Salatgarnituren, sagt Henning.

Er habe schon früh Freude am Kochen gehabt. Während seiner Abizeit jobbte er in der Küche einer Pizzeria. „Dort war es ekelhaft – verglichen mit den Hygienestandards hier“, sagt er. Die Lehrküche blinkt und blitzt. Auf einem riesigen Whiteboard stehen die Regeln: „Regelmäßig Händewaschen“, „Kühlkette einhalten“, oder „Kreuzkontamination vermeiden“. „Eine Kreuzkontamination kann entstehen, wenn ich Gemüse auf einem Brett schneide, auf dem vorher rohes Fleisch lag“, erklärt Henning. Besonders streng werde auf eine saubere Kochuniform geachtet, sagt er. Jeden Tag trägt er eine frische.

Henning überlegt, bei der Bundeswehr zu bleiben. Doch wenn er hier eine Ausbildung zum Koch machen will, müsste er sich in der Feldwebellaufbahn für zwölf Jahre verpflichten. „Ganz schön lang. Eine schwierige Entscheidung“, sagt er. Mit der Kaserne ist



6+7+9: Salat muss immer dabei sein!
8: Wo ist die Lende? Diese Schweinehälfte ist aus Plastik und wird im Unterricht verwendet
10: Kochen macht Dreck. Deshalb geht es danach immer ans Putzen. Und der Küchenmeister kontrolliert, ob es auch wirklich blitzblank ist



1+2: Henning trägt Dosengemüse in die Küche und macht sich ans Schnibbeln
3: Ausbilder Rayk köchelt einen Fond ein
4: Leon mag die U-Boot-Küche
5: Zeitsoldat Maurice hat schon eine Kochausbildung gemacht



er jedenfalls zufrieden. „Es gibt ein Fitnessstudio, da trainiere ich oft.“ Ansonsten sei es während der kalten Jahreszeit etwas langweilig hier in der Kleinstadt Plön, sagt er. „Man kann halt nix machen außer Sport.“ Der Vorteil: Hier lenkt einen wenig vom Lernen für die Prüfungen ab, die jeder Kursteilnehmer bestehen muss.

Henning brät jetzt mehrere Kilo Hack für das Chili con Carne an. „Ich esse selbst gerne Fleisch, aber manchmal widert es mich an. Es kommt ja vieles aus der Massentierhaltung. Das finde ich nicht gut“, sagt er. Die Bundeswehr bezieht ihr Fleisch von Großlieferanten. Bisher gibt es nur wenig Biofleisch in Bundeswehrkantinen (mehr dazu auf Seite 17).

Der Meister macht die Runde

Henning rührt um, Dampf steigt auf. Küchenmeister Andreas macht die Runde. „Denkt an das Ablöschen!“, sagt er. „Am besten mit Brühe. Wenn keine Brühe da ist, mit salzigem Wasser, das transportiert mehr Aromen als einfach nur Wasser zu nehmen!“ Andreas ist Hauptbootsmann und seit 16 Jahren beim Bund. Er läuft von Kochstation zu Kochstation, gibt Tipps, achtet auf saubere Arbeitsflächen. „Händewaschen!“, ruft er Leon zu, der eine zivile Ausbildung zum Koch macht und gerade ein paar Dosen Mais anschleppt. „Hygiene kann ein Gefecht entscheiden“, sagt Andreas. „Wenn eine kämpfende Einheit wegen Bakterien im Essen Durchfall bekommt, ist das eine Katastrophe.“

Der Speiseplan ist jeden Tag an allen Bundeswehrstandorten identisch – wegen der Logistik, erzählt Andreas. Aber in der Lehrküche werde nicht nur typisches Kantinenessen gekocht, sondern auch die Kür gelehrt: Vier-Gänge-Menüs für wichtige Empfänge. Oder edle Häppchen für Feiern. „Das macht es hier so abwechslungsreich“, sagt er.

Der Vizekapitän lässt sich Zeit

Ganz hinten in der Übungsküche rührt Hauptbootsmann Rayk, 42, in einem riesigen Topf herum. Aus übrig gebliebenem Gemüse kocht er seit Stunden einen Fond ein. Der Fond bildet später die Basis für Saucen oder Suppen oder wird zum Ablöschen von Fleischgerichten benutzt, sagt Rayk. Er ist Lehrküchenmeister und betreut die zivilen Koch-Auszubildenden. Außerdem ist er seit 2020 Vizekapitän der Kochnationalmannschaft der Bundeswehr. „Natürlich wäre es billiger, Fertig-Fond zu kaufen als den ganzen Tag einen großen Topf zu erhitzen. Aber den Unterschied schmeckt man“, sagt er. Für ihn ist es ein Privileg, aufwendig und zeitintensiv zu kochen. In den meisten Restaurants sei das aus wirtschaftlichen Gründen gar nicht möglich. „Außerdem sind die Arbeitszeiten hier viel familienfreundlicher als draußen in der Gastro. Gerade am Wochenende und an Feiertagen.“ An so was denke man aber oft gar nicht, wenn

man als junger Mensch eine Kochausbildung beginnt. Rayk hat mit seiner Mannschaft schon an Kocholympiaden und Weltmeisterschaften teilgenommen. Bei der Weltmeisterschaft 2022 in Luxemburg holten sie Bronze. „Ich habe damals eine Rote-Bete-Suppe gekocht“, erzählt er.

Vom U-Boot träumen

Leon ist 18 und der Jüngste der Gruppe. „Ich hab hier mit 16 angefangen“, sagt er. Er ist für die zivile Ausbildung von Brandenburg nach Plön gezogen, weg von Familie und Freunden. Ein großer Schritt. Bereut hat er ihn nicht. Die Ausbildung mache ihm Spaß, an das frühe Aufstehen habe er sich rasch gewöhnt und auch neue Freunde gefunden. In einer Pause zeigt er seinen Lieblingsort: eine winzige Küche, nur ein Mensch passt hier rein. Sie ist der Nachbau einer U-Boot-Kombüse. Hier lernen Köche, wie sie auf engstem Raum für die 28-köpfige Besatzung der 212A-Klasse Essen zubereiten müssen. Genau das möchte Leon mal machen, sagt er. „Ich will nach der Ausbildung Soldat werden und auf einem U-Boot kochen.“

Auf hohe See?

Maurice ist Gefreiter und hat bereits eine zivile Kochausbildung absolviert. Er hat sich für zwei Jahre verpflichtet, macht hier in Plön wie Henning seine siebenwöchige fachliche Grundausbildung. Im zivilen Leben kochte er in einem Hotel und einem Altenheim. Beides fand er okay, sagt er. Bis auf die Hygiene.

„Hier müssen wir einen Schutzkittel tragen, wenn wir den Müll rausbringen, damit die Kochuniform nicht kontaminiert wird“, sagt er. Auf so was werde in den zivilen Küchen nicht so genau geachtet. Maurice war schon zwei Mal auf einer Korvette und hat dort in der Küche ausgeholfen. „Leider blieb das Schiff im Hafen, ich wäre gern mal mitgefahren“, sagt er. Schiffe faszinieren ihn, er hatte vor seiner Zeit beim Bund überlegt, auf einem Kreuzfahrtschiff zu arbeiten, es dann aber verworfen. „Die Bezahlung ist dort überhaupt nicht gut“, sagt er. Genauso wie Henning findet Maurice das Leben in Plön etwas öde. Deshalb fährt er am Wochenende öfters ins Ruhrgebiet, wo seine Familie und seine Freunde leben.

Das Chili con Carne ist fertig, Maurice salzt und rührt um. „Beeilung, das Essen muss raus“, ruft Küchenmeister Andreas. Henning und Maurice schleppen Metallwannen voll dampfender Speisen aus der Küche. Dann ist Pause angesagt. Später geht es ans Putzen, denn das Kochen hat seine Spuren hinterlassen: Gemüse auf dem Boden, Chili con Carne klebt auf den Arbeitsflächen. Maurice spült mit einem Schlauch drüber, Henning schrubbt so lange, bis die Küche wieder blinkt. „Erst mal auf Stube“, sagt Henning. Vorher noch eine rauchen, dann vielleicht etwas pennen. Später geht's zum Sport und zum Edeka. „Was soll man auch sonst hier machen“, sagt er. Denn noch ist es viel zu kalt, um im Plöner See zu baden.

Constantin Lummitsch

Viel zu tun

Personal, Drohnen, Ausrüstung: Was der neue Wehrbericht für die Truppe fordert – und was Experten ergänzen

1 2 3 4 5 6

Europa stärken

Der Bericht der Wehrbeauftragten Eva Högl bezieht sich auf das Jahr 2024 – und ist in einigen Punkten von der Weltlage überholt. So heißt es im Vorwort, die Nato sei und bleibe das Fundament unserer Sicherheit. Doch seit dem Amtsantritt von Donald Trump bezweifeln viele Experten, dass auf die USA als wichtigsten Nato-Verbündeten noch Verlass ist. Es brauche jetzt mehr europäische Fähigkeiten und mehr militärische Zusammenarbeit in der EU, sagt etwa der Militärspezialist Carlo Masala im Deutschlandfunk. Der Politikwissenschaftler Heinz Gärtner glaubt zwar nicht, dass die USA die Nato verlassen werden, weil sie über das Bündnis großen Einfluss auf die europäischen Mitglieder haben. „Aber sie wollen nicht deren Aufgaben übernehmen“, sagt er dem „Standard“. Europa muss also in der Lage sein, sich im Ernstfall selbst zu verteidigen, um Russland glaubwürdig abzuschrecken.

Zügig nach Litauen verlegen

Wichtig bei der Unterstützung der europäischen Nato-Partner ist die Panzerbrigade 45 in Litauen. Dazu sollen bis Ende 2027 rund 4800 deutsche Soldaten und Soldatinnen in Litauen stationiert werden. Bereits in diesem Jahr werden erste Unterstützungskräfte erwartet. Soldaten des Panzergrenadierbataillons 122 in Oberviechtach kritisierten laut Wehrbericht, dass bislang nicht klar sei, wann ihr Einsatz in Litauen beginne und wie lange er dauere. Die Wehrbeauftragte fordert, die Soldaten der beteiligten Kampfverbände transparent und umfassend zu informieren – und die Verlegung nicht zu verzögern. Andernfalls drohe die Bereitschaft der Soldaten zu sinken, freiwillig nach Litauen zu gehen. Zudem mahnt Högl an, die volle Einsatzbereitschaft der Brigade herzustellen. Dazu müssten Waffensysteme wie der Puma S1 schneller an die Bataillone ausgeliefert werden. Vom Grundsatz „train as you fight“ könne im Berichtsjahr keine Rede sein.

Mehr mit Drohnen üben

„Der Krieg in der Ukraine zeigt, in welchen Bereichen die Bundeswehr aufrüsten muss“, schreibt Högl. Ein wichtiger Aspekt sei dabei die wachsende Bedeutung von Drohnen. Die Beschaffung und der Einsatz von Drohnen zu Übungszwecken beschäftigten die Truppe. Einige Dienststellen nutzten laut Bericht die Möglichkeit, handelsübliche Drohnen zu beschaffen. Soldaten bemängelten jedoch fehlende Vorschriften und unzureichende Regeln für den Einsatz von Drohnen sowie in der Drohnenabwehr. Zwar habe die Truppe in beiden Bereichen zuletzt aufrüsten können, doch seien weitere Anstrengungen dringend notwendig, um die Bundeswehr verteidigungsfähig zu machen, heißt es im Bericht.

Schneller beschaffen

Die persönliche Ausrüstung der Soldaten und Soldatinnen hat sich verbessert – Schutzwesten, Helme sowie Kälte- und Nässe-schutz wurden in ausreichender Zahl ausgeliefert. Die Wehrbeauftragte kritisiert jedoch, dass die Munitionsvorräte zu gering sind und es nach wie vor an funktionsfähigem Großgerät und Ersatzteilen fehlt. Das liege auch an den „wichtigen Abgaben an die Ukraine“ und an verzögerten Aufträgen an die Industrie. Union, SPD und Grüne wollen die Schuldenbremse für den Wehretat abschaffen, um künftig mehr Geld für die Bundeswehr ausgeben zu können – orientiert am Bedarf. Diesen schätzt der Militärspezialist Christian Mölling im NDR auf mindestens 600 Milliarden Euro in den nächsten 15 Jahren, sollten die USA ihre Truppen aus Europa abziehen. Im vergangenen Jahr verfügte die Bundeswehr über einen Etat von 52 Milliarden Euro. Hinzu kamen 19,8 Milliarden Euro aus dem Sondervermögen.

Einsätze digital planen

Die Bundeswehr wird durch ein Übermaß an Bürokratie behindert, kritisiert die Wehrbeauftragte. Als Beispiel nennt sie einen Offizier, der 30 Prozent seiner Dienstzeit mit Verwaltungsaufgaben verbringt. Ein anderer Offizier berichtet, dass für die Verlegung einer Kompanie in den Einsatz 16 000 Blatt Papier benötigt würden. Die Lösung heißt Digitalisierung: Spezielle Software kann Planung und Logistik eines Einsatzes berechnen und werde bei der Erfassung der personellen Einsatzbereitschaft teilweise schon genutzt. „Eine Gesamtlage in Echtzeit digital darzustellen, liegt aber in weiter Ferne“, schreibt die Wehrbeauftragte. Besonders ärgerlich: Das Programm „Stiewi“, das auch für die Abrechnung der Reisekosten genutzt wird, lässt sich weiterhin nicht auf privaten Smartphones installieren, obwohl es „Stiewi“ längst als App geben sollte.

Personallücken schließen

Das Nachwuchsproblem ist nicht neu. Zu wenige junge Menschen wollen zur Bundeswehr, die Truppe wird immer älter. Das Durchschnittsalter ist von 32,4 Jahren im Jahr 2019 auf 34 Jahre gestiegen. Bei den Mannschaften sind 28 Prozent der Dienstposten unbesetzt, eine Gefahr für die Einsatzbereitschaft der Truppe, warnt der Wehrbericht. Der Generalinspekteur der Bundeswehr, Carsten Breuer, fordert deshalb ein Wehrpflichtmodell. „Es fehlen 100 000 Soldaten“, sagt Breuer der „FAZ“ mit Blick auf einen möglichen Rückzug der USA aus Europa. Die Wehrbeauftragte hält die Wiedereinführung der alten Wehrpflicht für nicht umsetzbar. „Das würde die Bundeswehr überfordern.“ Es gebe nicht genügend Stuben und Ausbilder. Stattdessen wirbt Högl für ein verpflichtendes Gesellschaftsjahr für Männer und Frauen, das bei der Bundeswehr oder im Zivilen absolviert werden könne.

i

Wehrbericht für 2024

Für ihren Bericht hat die Wehrbeauftragte Eva Högl (SPD) insgesamt knapp 3900 Vorgänge ausgewertet, darunter 2467 Eingaben von Soldaten. Zudem hat die Wehrbeauftragte im Vorjahr 130 Standorte besucht und viele persönliche Gespräche geführt. Alle Soldaten und Soldatinnen haben das Recht, sich mit Beschwerden direkt und ohne Einhaltung des Dienstwegs an die Wehrbeauftragte zu wenden.

Kontakt und Bericht: tinyurl.com/JS-Wehrbeauftragte

Foto: Getty Images / Adam Berry

Teil der Verteidigung: freiwillige Heimschützer bei einer Schießübung in Nienburg

Starker Nachbar

Polen macht es vor. Das Land rüstet seine Streitkräfte auf. Auch die Zahl der Soldaten wächst deutlich – und das ohne Wehrpflicht

„Siły Zbrojne Rzeczypospolitej Polskiej“ – die polnischen Streitkräfte

Der gängige Name ist Wojsko Polskie (WP), also Polnische Armee. Oberster Befehlshaber ist der Staatspräsident, derzeit Andrzej Duda. In Friedenszeiten übt der Verteidigungsminister (seit 2023 Władysław Kosiniak-Kamysz) die Hoheit über die Streitkräfte aus. Diese umfassen Anfang 2025 rund 208 000 Soldaten, darunter freiwillige Wehrdienstleistende, rund 142 000 Berufssoldaten und 42 000 Territorialverteidigungskräfte, die aus Reservisten auf der Basis von Freiwilligenverbänden bestehen. Damit ist die polnische Armee zur drittgrößten Streitkraft der Nato angewachsen, nach den USA und der Türkei. Unterteilt ist die Armee in Heer (Wojska Lądowe), Marine (Marynarka Wojenna), Luftstreitkräfte (Siły Powietrzne), Spezialkräfte (Wojska Specjalne) und die Territorialverteidigung (Wojska Obrony Terytorialnej, kurz WOT).



Nato-Übung: Polnische Soldaten in einem Leopard-2-Panzer

Wachsende Truppe ohne Wehrpflicht

Polen schaffte die Wehrpflicht 2008 ab, die Wehrrfassung besteht aber weiterhin. Alle jungen Männer müssen sich melden und werden auf Tauglichkeit geprüft. Auch Frauen mit militärisch relevanten Qualifikationen, etwa Medizinerinnen, können zur Musterung bestellt werden. „Das Militär muss wissen, auf welche Ressourcen es zurückgreifen kann“, sagt Marcel Podhorodecki, Oberstleutnant der Reserve und ehemaliger Pressesprecher des Führungskommandos.

Nach Ende der Wehrpflicht zählte die Armee weniger als 100 000 Angehörige. In den vergangenen Jahren ist sie stark gewachsen, insbesondere nach der russischen Invasion in der Ukraine. Dazu hat auch der neue freiwillige Wehrdienst beigetragen. Wer ein Jahr in der Armee dient, kann eine Auszeit vom Job nehmen, ohne ihn zu verlieren. Auch die Chancen, Berufssoldat zu werden, stehen gut.

Bis zum Jahr 2035 soll die Armee auf 300 000 Soldaten anwachsen. Das Interesse am Dienst sei auch wegen der „attraktiven Vergütung“ hoch, heißt es im Verteidigungsministerium. Mannschafter verdienen umgerechnet rund 1500 Euro plus Zulagen, ein gutes Gehalt in Polen.

Auslandseinsätze

Die polnische Armee beteiligt sich seit 1953 an internationalen Missionen, etwa der Überwachung des Waffenstillstandsabkommens im Koreakrieg. Seitdem haben mehr als 120 000 Soldaten und Soldatinnen an mehr als 90 Einsätzen teilgenommen, 123 kamen ums Leben. Derzeit ist Polen an mehreren Missionen beteiligt, unter anderem im Kosovo, in der Zentralafrikanischen Republik, im Irak und bei Unifil im Libanon. Außerdem unterstützt Polen die Stationierung von Nato-Truppen an der Ostflanke des Verteidigungsbündnisses zur Abschreckung Russlands. Polnische Soldaten sind an den Nato-Battlegroups in Rumänien und Lettland beteiligt. Insgesamt sind derzeit rund 1400 Soldaten im Auslandseinsatz.



Schutzschild nach Osten

Polen teilt eine 418 Kilometer lange Grenze mit Belarus und eine etwa 230 Kilometer lange Grenze mit der russischen Exklave Kaliningrad. Eine bedrohliche Nachbarschaft. Mit dem „Schutzschild Ost“ werden die Grenzen im großen Stil gesichert: Bis 2028 sollen entlang der Nord- und Ostgrenze rund 2,3 Milliarden Euro in Panzersperren, Gräben und Bunker investiert werden. Die Anzahl der Soldaten an der Grenze soll auf bis zu 17 000 erhöht werden.

Polen ist darüber hinaus selbst Standort einer Nato-Battlegroup. Zudem sind derzeit noch rund 10 000 US-Soldaten im Land stationiert. Die Bundeswehr hat mehrfach Patriot-Einheiten nach Polen entsandt, seit Anfang 2025 sind erneut rund 200 Soldatinnen und Soldaten der Luftwaffe mit zwei Patriot-Systemen im Südosten Polens stationiert.

Rücksichtslos gegen Migranten

Die Mission zur Grenzsicherung hat eine Vorgeschichte. 2021 ließ der belarussische Machthaber Aleksander Lukaschenko Tausende Migranten aus dem Nahen Osten von Sicherheitskräften an die Grenze zu Polen und Litauen bringen. Als Teil der hybriden Kriegsführung Belarus' sollten sie den Westen unter Druck setzen. Wegen der Kälte kamen bereits über hundert Migranten ums Leben, auch wurden Soldaten bei ihrem Dienst tödlich verletzt. Menschenrechtsorganisationen kritisieren das Vorgehen der „Pushbacks“, also der Zurückdrängung von Migranten, ohne ihnen Zugang zu Asylverfahren, medizinischer oder humanitärer Hilfe zu gewährleisten.



Schutzwall: Panzersperren im Norden Polens an der Grenze zu Kaliningrad

Aktiv im Inland

Die im Jahr 2020 verabschiedete Nationale Sicherheitsstrategie Polens sieht für die Streitkräfte drei Arten von Missionen vor: Bündnis- und Landesverteidigung, internationale Einsätze bei Krisen und Einsätze zur Unterstützung der inneren Sicherheit. Im Inneren hilft die Armee bei Naturkatastrophen wie dem Oder-Hochwasser 2024, bei Such- und Rettungsaktionen zu Land und See, bei der Entminung von Gelände oder fliegt Transplantations-Organen in Krankenhäuser. Ein aufreibender Einsatz des Militärs im Inneren ist die Operation „Bezpieczne Podlasie“ (Sicheres Podlasie, Grenzregion zu Belarus). Dabei unterstützen Soldaten polnische Grenzschützer und die Polizei bei der Sicherung der Grenze zu Belarus gegen illegale Migration.

Pushbacks: Polnische Grenzschützer drängen 2021 Migranten an der Grenze zu Belarus zurück



Nachwuchs: Mit Aktionstagen wirbt die Armee für den neuen freiwilligen Wehrdienst, der im Jahr 2022 eingeführt wurde



Zivilisten lernen in einem eintägigen Kurs den Umgang mit dem Gewehr



Beliebt und unterstützt

Die Soldatenuniform genieße in Polen großen Respekt und die Armee habe viel gesellschaftlichen Rückhalt, sagt der Ex-Militär Podhorodecki. Laut Umfragen vertrauen 76 Prozent der Polen der Armee. Die Truppe hat sogar einen eigenen gesetzlichen Feiertag. Am 15. August (Święto Wojska Polskiego) findet in Warschau eine große Militärparade statt. Der „Tag der Polnischen Armee“ erinnert an den Sieg der polnischen Streitkräfte in der Schlacht von Warschau im Jahr 1920 während des Polnisch-Sowjetischen Krieges. Polen fügte der vorrückenden Roten Armee damals eine entscheidende Niederlage zu und verhinderte eine Expansion nach Westeuropa.

Viel Geld für neue Ausrüstung

Zu Beginn der russischen Invasion in der Ukraine hatte Polen dem angegriffenen Nachbarn ältere Waffensysteme überlassen. Darunter waren insgesamt 350 Panzer, ein Dutzend MiG-29-Kampfflugzeuge und fast 40000 Flugabwehrraketen. Nun wird die polnische Armee modernisiert, wozu heimische Rüstungsfirmen einen wichtigen Beitrag leisten. So stammen die Panzerhaubitze „Krab“ sowie die Aufklärungsdrohne „FlyeEye“ aus polnischer Produktion.

Polen hat im vergangenen Jahr 4,1 Prozent seines Bruttoinlandsprodukts (BIP) für Verteidigung ausgegeben, das sind umgerechnet rund 35 Milliarden Euro. Davon flossen rund 51 Prozent in die Ausrüstung, der Nato-Richtwert liegt hier bei 20 Prozent. 2025 sollen die Ausgaben weiter steigen. Geplant ist unter anderem der Kauf von rund 330 Panzern aus den USA und Südkorea. Auch die persönliche Ausrüstung soll modernisiert werden, etwa mit dem Sturmgewehr „Grot“ eines polnischen Waffenherstellers.



Made in Polen: das Sturmgewehr „Grot“

Soldatinnen mit eigenem Rat

Seit 2004 stehen Frauen alle Truppenteile offen. Inzwischen sind rund 17 500 Frauen (Stand März 2024) im aktiven Dienst. Ein Frauenrat bei der Armee berät das Ministerium in Fragen der Gleichstellung, setzt sich für bessere Dienstbedingungen, gegen Diskriminierung und für Frauen in Führungspositionen ein. SayStop, eine Organisation ehemaliger Soldatinnen, kritisierte 2020 den Umgang mit sexualisierter Gewalt in der Truppe. Sexuelle Belästigung, Mobbing und Ungleichbehandlung seien für Frauen in den uniformierten Diensten an der Tagesordnung. Die Streitkräfte würden Vorfälle nur unzureichend dokumentieren und aufklären.



Mehr Frauen im Dienst: Soldatinnen bei einer Parade

Militärische Seelsorger

Polen ist ein gläubiges Land. Bei der Volkszählung 2021 bezeichneten sich fast acht von zehn Polen als gläubig. 71 Prozent der Bevölkerung sind Katholiken, 0,17 Prozent Protestanten. Das spiegelt sich in der Militärseelsorge wider: Es gibt zwar ein orthodoxes und ein evangelisches Militärordinariat, dominierend ist aber das katholische mit eigener Kathedrale in Warschau. Die Kapläne besitzen militärische Dienstgrade.

Markus Nowak



Ein Militärkaplan bei einem Marsch zur Erinnerung an den Warschauer Aufstand gegen die deutschen Besatzer im Zweiten Weltkrieg

SERVICE

Aufgetischt

Wie stellt die Bundeswehr das Essen für ihre Soldaten zusammen? Muss man das so schlucken? Und welche Rechte hat man bei besonderen Essenswünschen?

Wie ein gesundes und ausgewogenes Essen auszusehen hat, dazu gibt es bei der Bundeswehr konkrete Ernährungsvorgaben. Auch Energiewerte spielen eine Rolle. Dazu bewertet der örtliche Truppenarzt, was die Soldaten am Standort leisten und was sie zu essen brauchen.

Soldaten haben keinen Anspruch auf vegane Verpflegung

Denn Kampfschwimmer haben einen anderen Energiebedarf als Soldaten, die am Schreibtisch sitzen. Bei geringer körperlicher Belastung rechnet man mit einem Gesamtenergiebedarf von 2200 Kilokalorien (kcal) pro Tag. Bei steigender körperlicher Belastung betragen die Energiestufen 2700 kcal, 3150 kcal und 3600 kcal.

Der Küchenchef kocht anhand von durchschnittlichen Kalorienwerten das Essen nach dem „Komponentenprinzip“. Dazu gehören die Hauptkomponente, zum Beispiel ein Stück Fleisch, sowie die Beilagen, Salat und Nachtisch. Zwei oder drei Essen zur Auswahl sind Standard, auf Wunsch gibt es Nachschlag. Das Essen ist günstig, der Tagessatz für die Basisverpflegung von drei Mahlzeiten liegt Anfang 2025 bei 11,10 Euro.

Mehr Bio

14 Prozent der Produkte werden in Bioqualität eingekauft, darunter Milch, Molkereiprodukte, Gewürze, Getränke, Tofu, Reis, Eier, TK-Obst, TK-Gemüse und ein Teil des TK-Fleischs, etwa Gulasch, Hamburgerfleisch, Rouladen

oder Cevapcici. „Reden hilft“ ist der Rat für alle Menschen mit besonderen Essgewohnheiten oder für Allergiker. Es ist sinnvoll, sich mit Gleichgesinnten abzusprechen und gemeinsam Essenswünsche zu äußern. Man kann sich meist direkt an den Küchenchef wenden, oft gibt es auch einen Briefkasten für Verbesserungsvorschläge.

Soldatinnen und Soldaten haben grundsätzlich keinen Anspruch auf vegane, halal oder koschere Verpflegung. Vegetarische Speisen dagegen gibt es zu allen drei Teilmahlzeiten des Tages im Speisesaal, in den Lunchpaketen und in der Geländeverpflegung. Auch vegetarische Einpersonpackungen (EPa) stehen zur Verfügung. Seit kurzem können koschere EPa im Rahmen eines Pilotprojektes angefragt werden.

Ausnahmen beantragen

Eine grundsätzlich andere Verpflegung sowie eine Befreiung aus gesundheitlichen Gründen beantragt man über den Disziplinarvorgesetzten. Hierbei unterstützt der Truppenarzt (ärztliche Bescheinigung). Dienstliche Argumente wie hohe Extrakosten oder logistischer Aufwand bei Übungen können dazu führen, dass Anträge ohne medizinische Gründe abgelehnt werden.

Bei Übungen, Lehrgängen und im Auslandseinsatz müssen Soldaten an der Gemeinschaftsverpflegung teilnehmen. FWDler sind auch im Kasernenalltag

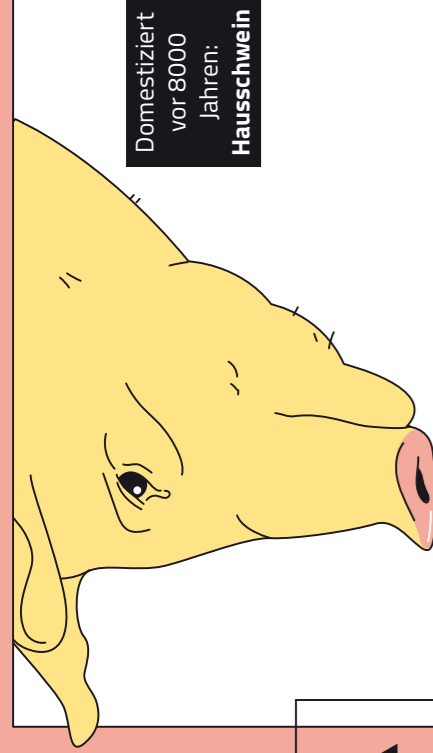
grundsätzlich dazu verpflichtet. Auf Antrag können sie sich allerdings ganz oder teilweise von der Verpflegung befreien lassen. Dann erhalten sie das Geld für die Mahlzeiten erstattet.

Stulle am Mann

Alternativen in der Kaserne sind mitgebrachte Stullen oder gastronomische Angebote, beispielsweise das Mannschaftsheim oder der nächste – oft weniger gesunde – Imbiss. In vielen Dienststellen gibt es Sozialräume mit Herd oder Mikrowelle und Kühlschrank. Private Haushaltsgeräte in der Unterkunft muss man über den Betriebschutzbeauftragten auf dem Dienstweg zur Nutzung freigeben lassen. Andernfalls müsste man bei einem Brand für entstandene Schäden persönlich haften.

Wo findet man weitere Informationen im Intranet?

- Ernährungsmedizinische Grundsätze: A1-840/0-4002
- Gemeinschaftsverpflegung und bewirtschaftete Betreuung: A-1900/1
- Verpflegungsmanagement: A1-1910/0-6001



Domestiziert vor 8000 Jahren:
Hauschwein

Ursprungsart:
Wildschwein



Aus Anatolien

Die ersten europäischen Hauschweine gehen auf frühe domestizierte Artgenossen in Anatolien (Türkei) zurück. Einige vermischten sich später wieder mit Wildschweinen; Forscher nennen das Verwildern.

Im Speicher

Mit dem Ackerbau kam Getreide ins Lager, mit dem Getreide die Maus und andere Nager und die Katze gleich hinterher. Begonnen hat die Freundschaft zwischen Mensch und Katze also mit der Vorratshaltung.

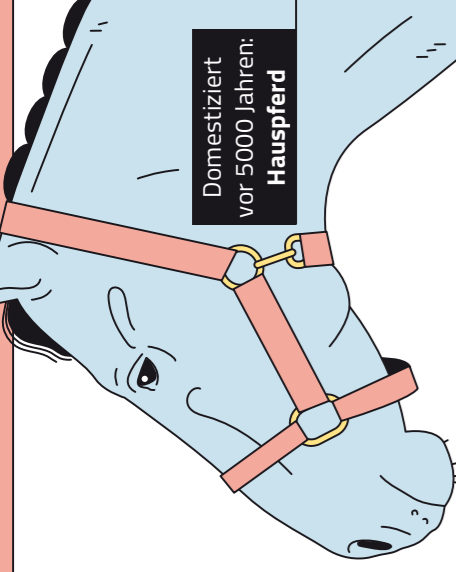
Ursprungsart:
Falbkatze,
Wildkatze



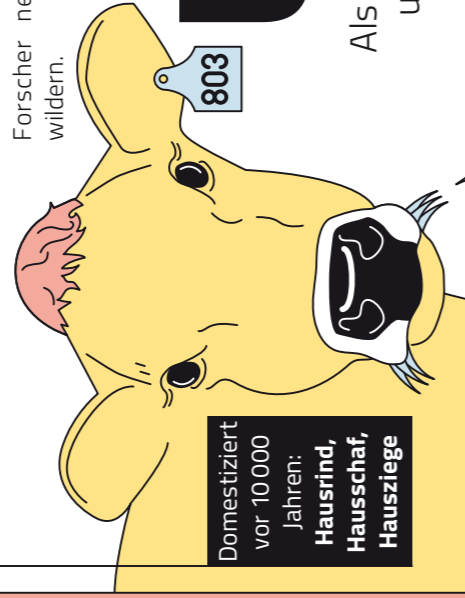
Von der Wolga

Als vor Jahren im Süden Russlands fossile Pferdeskelette ausgegraben wurden, untersuchten Paläogenetiker die DNA. Seither gilt: Das Wildpferd stammt aus der Wolga-Don-Region – zumindest bis zum nächsten Fund.

Ursprungsart:
Wildpferd

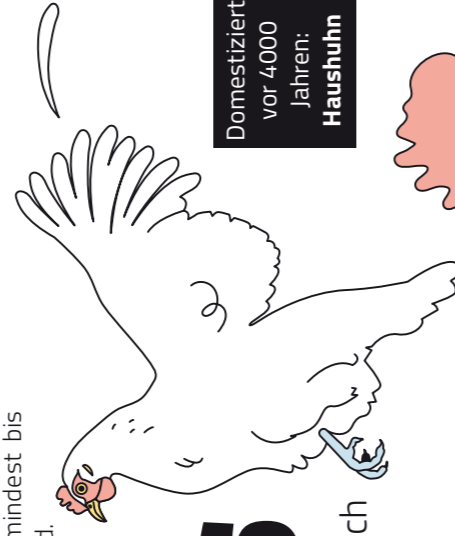


Domestiziert vor 7000 Jahren:
Hauskatze

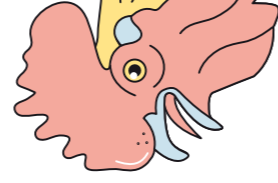


Domestiziert vor 10.000 Jahren:
**Hausrind,
Hauschaf,
Hausziege**

803



Domestiziert vor 4000 Jahren:
Haushuhn



Auf dem Hof

Nach der letzten Eiszeit, als vermehrt warmer Regen vom Himmel fiel, begannen vor rund 10000 Jahren die Menschen in der fruchtbaren Region zwischen Nil, Euphrat und Tigris, den Boden zu pflügen und Getreide zu säen. Die Tiere, denen

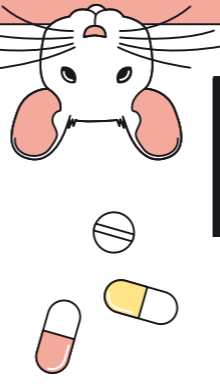
Ursprungsart:
Auerochse



Ursprungsart:
Wildschaf



Ursprungsart:
Wildziege



Domestiziert vor 400 Jahren:
Farbmaus



Im Labor

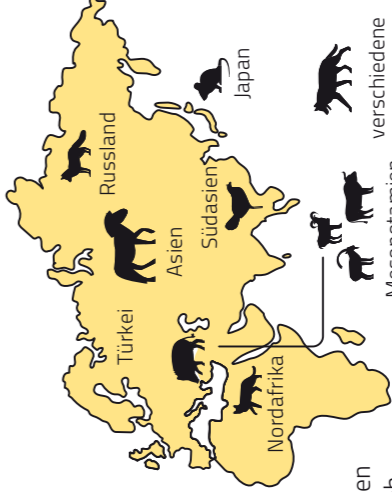
Die Urform ist die graubraune Hausmaus, die domestizierte Form heißt Farb- oder Labormaus – genutzt als Haus- oder Futtertier, etwa für Schlangen. Seit Mitte des 19. Jahrhunderts dient sie außerdem als Modellorganismus in der Forschung.

Ursprungsart:
Hausmaus



Von der Jagdbeute zum Nutztier

Die Domestizierung kann an mehreren Orten unabhängig voneinander beginnen. In menschlicher Obhut verändern Wildarten über Generationen ihr Aussehen und ihr Verhalten.



Ältester Freund

Schon vor mehr als 15000 Jahren knüpften Mensch und Wolf auf mehreren Kontinenten erste Bande. Wölfe suchten die Nähe zu menschlichen Siedlungen und ihren Essensabfällen, ohne dabei um die Nahrung zu konkurrieren. Der Mensch zog Welpen heran, um sie nach dem ersten Lebensjahr wegen des warmen Pelzes zu schlachten. Vorstellbar ist, wie Menschenkinder mit besonders zahmen Jungtieren spielten. Genutzt wurden Hunde später auch als Zugtiere für Schlitten, etwa als Menschen von Sibirien über die Beringstraße nach Amerika einwandernden.

Domestiziert vor 15000 bis 30000 Jahren:
Haushund

Ursprungsart:
Wolf



Ursprungsart:
Rotfuchs



Neuer Freund

Ende der 1950er Jahre begannen russische Biologen, Füchse für die Pelzzucht zu zähmen. Sie selektierten Silberfüchse (ein Farbschlag des Rotfuchses), die sich Menschen gegenüber auffällig sozial verhielten. Nach nur 65 Jahren – ein evolutionärer Wimpernschlag – waren sie ähnlich verspielt wie Hundewelpen und sahen auch ähnlich aus. Sie hatten kurze, runde Schnauzen, manche auch Ringelschwänze oder Schlappohren. Sie folgten menschlichen Blicken und Gesten. Das Silberfuchsexperiment zeigt, dass Zahmheit auch mit dem Aussehen korreliert.

Domestiziert vor 65 Jahren:
Silberfuchs

BERUF DES MONATS

FITNESSTRAINER

Sport im Mittelpunkt

Das rhythmische Dröhnen der Laufbänder mischt sich mit dem Klirren der Hanteln. Fitnessstudioleiter Marco Jauch geht durch das „Jumpers“ in Ansbach. „Noch drei Wiederholungen, du schaffst das! Achte auf eine gerade Rückenhaltung“, ruft er dem jungen Mann auf dem Latzug zu.

Jauch studiert Sportmanagement im siebten Semester. Ausbildung oder Studium benötigt man aber nicht, um Fitnesstrainer zu werden. Viele sind Quereinsteiger.

Ein typischer Tag sieht bei Jauch so aus: Er bespricht mit einzelnen Mitgliedern ihren Trainingsfortschritt, geht mit ihnen Ernährungsgewohnheiten durch oder berät Neukunden. Zwischendurch desinfiziert er die Geräte und Duschen. Abends gibt er Kurse zu Bauch- oder Rücken-training.

Die größte Herausforderung in seinem Beruf ist auch das, was ihm am meisten Spaß macht: der Umgang mit Menschen. Der eine will Muskeln aufbauen, der andere abnehmen oder Kondition verbessern. „Man muss auf die jeweiligen Bedürfnisse eingehen können“, sagt der 26-Jährige. Das sei nicht immer einfach, manche hätten unrealistische Ziele oder fehlende Disziplin. Aber es lohne sich. „Für mich gibt es nichts Schöneres, als Menschen dabei zu unterstützen, ihr Potenzial auszuschöpfen.“



→ Für wen?

Fitnessfreaks, die Lust auf die Arbeit mit Menschen haben

→ Womit?

Ausbildung, Studium oder Quereinstieg

→ Für wie viel?

ca. 2500 Euro (brutto) als Einstieg



FRAGEN PFARRER!

Freundschaft mit Handicap

Ein Freund hat einen Unterschenkel bei einem Motorradunfall verloren. Mit seiner Prothese kann er nicht alles machen, was unsere Freundschaft ausgemacht hat. Soll ich ihm erzählen, wenn ich ohne ihn unterwegs war?

THOMAS HELLFRITSCH,
Fürstenfeldbruck

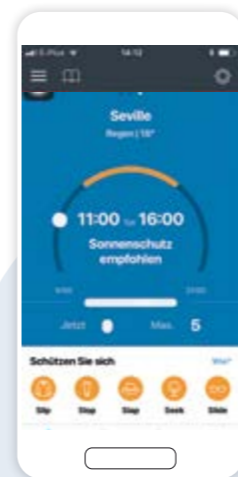


Ich kann Ihre Unsicherheit gut verstehen. Ihre gemeinsamen Unternehmungen waren schließlich ein wichtiger Teil Ihrer Freundschaft. Eine Freundschaft besteht aber aus mehr als dem.

Ich fahre selbst Motorrad – und würde mir so ein Unfall passieren, wäre ich sehr von meinem Gegenüber enttäuscht, wenn es sich von mir wegen meiner neuen körperlichen Eingeschränktheit zurückzieht. Vielmehr würde ich mich freuen, weiter am Leben mit meinen Freunden teilhaben zu können. Denn teilhaben ist auch ein ganz wichtiger Teil meiner Beziehungen: Austausch, mein Herz ausschütten können, ein Gegenüber haben!

Sicher schmerzt es, gerade am Anfang, dass sich gewohnte Dinge nicht mehr gemeinsam verwirklichen lassen. Aber mit dem Gefühl, aus wichtigen Lebensbereichen ausgeschlossen zu sein, ist sehr viel schwerer umzugehen. Wenn Sie sich unsicher sind, wie Sie sich verhalten sollen, fragen Sie doch einfach Ihren Freund. Er weiß am besten, was er braucht. Vielleicht entdecken Sie ja neue gemeinsame Interessen, unser Leben ist so vielfältig! Ihren offenen Umgang mit der Situation wird er sicherlich sehr schätzen.

Fotos: Stefanie Unbehauen / Militärselbstsorge / IS-Screenshots / HP-T Höglmeier Polymer-Tech GmbH & Co. KG / Philipp Reiss, philreiss.de



APP

UV-Belastung merkt man oft erst, wenn sie bereits Sonnenbrand, Augenschäden oder Hautkrebs verursacht hat. Die App „SunSmart Global UV“ prüft die

UV-Strahlung und zeigt an, wann man Sonnenschutz tragen sollte. Sie wurde unter anderem von der Weltgesundheitsorganisation und dem Bundesamt für Strahlenschutz entwickelt und ist kostenlos.



WELTVERBESSERER

Recycling von Wahlplakaten

Viele Wahlplakate sind mittlerweile aus Kunststoff, zum Beispiel aus Polypropylen, damit sie länger halten. Wiederverwenden wie eine Mehrwegflasche lassen sich diese zwar nicht, aber auf den Müll müssen sie auch nicht. In der Firma Höglmeier Polymer-Tech in Bayern wandern sie in eine riesige Kunststoffmühle und kommen als etwa fünf Millimeter große Schnipsel wieder heraus. **Daraus könnte im Idealfall wieder ein Wahlplakat entstehen.** Oder sie werden als Frisbee oder Kreisel wiedergeboren.

FANKURVE

Die Sport-Kolumne

Wer ist eigentlich James?

Was verbindet uns, wenn es nicht die Sprache ist? Ein Lächeln, vielleicht sogar Berührungen. Aber eine richtige Verbindung lässt sich nicht aufbauen, oder?

Auf Tahiti hatte ich so meine Probleme damit. Drei Monate habe ich auf der Insel im Südpazifik gearbeitet. Französischkenntnisse? Un petit peu. Fußball verbindet, dachte ich, durfte beim Erstligisten AS Dragon mitspielen und fühlte mich wie ein Marketingtyp der Fifa.

Der Trainingsplatz liegt auf einem Plateau zwischen Berg und Tal, mit fantastischem Ausblick, aber einem so knochenharten Naturrasen, dass ich schon beim Gedanken daran meine Schleimbeutel im Ellbogen spürte. Kaum jemand sprach Englisch, was mitunter zu chaotischen Szenen führte. Wie in einem Spiel gegen die Nachbarinsel.

Als Torwart rede ich viel mit meinen Mitspielern: rechte Schulter, linke Schulter vorschieben. Der Innenverteidiger, ein Nationalspieler Tahitis, stellte sich als James vor. Und klar, un petit peu spreche er Englisch. In der Hitze der 1:0-Führung versuchte ich ihn also zu lenken: right, left, high, behind. James hat nichts von dem gemacht, was ich wollte. Er hat nicht einmal auf James reagiert. Ich versicherte mich: „Ey, tu t'appelle James, non?“ – „Oui, oui!“, sagte er.

Irgendwann erklärte mir der andere Innenverteidiger in gebrochenem Englisch, dass James weder James heißt noch Englisch versteht. Ich lachte, fühlte mich verarscht. Aber wir gewannen.

Danach lachten James, der nur mit drittem Namen James heißt, und ich viel miteinander. Wir nannten uns „mon frère“ oder „my bro“. Und wir kommunizierten mit Flugbällen im Training, die wir hin- und herbolzten. Und über die Playstation, auf der er mich bei Fifa abzog.



HENRIK BAHLMANN
ist Hobbyfußballer
und Journalist

Hüten, pflegen, trainieren

Mit Tieren arbeiten ist erfüllend, aber oft wenig lukrativ: Sechs junge Menschen berichten von ihrem Arbeitsalltag



Marta Kalkowski trainiert Robben im Frankfurter Zoo

„Tauchen mit Robben“

Marta Kalkowski, 25, ist Tierpflegerin im Zoo

Ich arbeite im Frankfurter Zoo mit ganz verschiedenen Tieren, von Antilopen über Robben bis hin zu Nashörnern. Das macht den Alltag sehr abwechslungsreich. Wir füttern die Tiere, beobachten ihr Sozialverhalten und trainieren mit ihnen, mit den Robben sogar bis zu vier Mal am Tag. Das dient der Beschäftigung und dazu, die Tiere stressfrei medizinisch untersuchen und behandeln zu können.

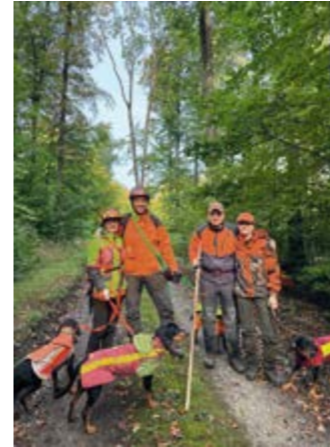
Eine meiner Lieblingsaufgaben ist es, das Robbengehege zu säubern. Dafür müssen wir tauchen, wobei wir die Robben hautnah erleben. Was ich nicht mag, ist das Töten von Futtertieren. Das lernt man aber in der Ausbildung und es gehört dann zur Routine, auch wenn natürlich niemand Gefallen daran findet.

Da wir im Team arbeiten, kommt es schon mal vor, dass Kolleginnen und Kollegen einem in die Arbeit reinreden. Aber man bekommt auch immer wieder neue Anstöße. Bei dem einen klappt vielleicht ein Trick mit der Robbe nicht, bei dem anderen schon. Gute Stimmung im Team ist essenziell, weil man sich hundertprozentig aufeinander verlassen muss: Wenn jemand einen Schieber zieht, der nicht gezogen werden darf, kann das lebensgefährlich sein.

Für den Beruf sollte man Interesse an Natur und Umwelt mitbringen. Außerdem sollte man körperlich fit und bereit sein, auch bei schlechtem Wetter rauszugehen. Zurzeit sind die Chancen auf einen Ausbildungsplatz gut, weil viele Pfleger in Rente gehen und wenige nachkommen. Während der dreijährigen Ausbildung durchläuft man unterschiedliche Reviere und arbeitet unter Anleitung der Tierpfleger bei allen Aufgaben im Bereich der Pflege und Betreuung der Tiere mit. Gehaltstechnisch können wir uns als Angestellte der Stadt nicht beschweren. Ich bekomme ungefähr 2200 Euro netto, dazu kommen Sonntagszulagen und Weihnachtsgeld.

„Jeden Tag mit meinen Hunden draußen“

Ann-Sophie Böhle, 27, arbeitet als Revierjagdmeisterin in einem Nationalpark



Die Arbeit mit Hunden gehört für Ann-Sophie Böhle zum Berufsalltag



Meinen Alltag kann man nicht mit dem eines klassischen privat angestellten Berufsjägers vergleichen. Im Nationalpark Kellerwald-Edersee sollen die Wildtiere die meiste Zeit ihre Ruhe haben, weil sie ein wichtiger Teil des Ökosystems sind. Dennoch greifen wir an wenigen Tagen im August und September auf der Einzeljagd und im November mit Gesellschaftsjagden in den Bestand ein. Wir halten uns dabei an einen Abschussplan, der regelt, was wir schießen dürfen. Damit wollen wir zu hohe Wildbestände verhindern und Krankheiten eindämmen. Die kurze Jagdzeit muss gut vorbereitet werden. Für mich ist es die stressigste Zeit im Jahr, die mir aber auch sehr viel Spaß macht.

Die meiste Zeit des Jahres bin ich im Revier unterwegs, um das Hochwild – Schwarzwild, Damwild und Muffelwild – zu beobachten, zu schauen, wie es sich verhält, und um den Bestand einzuschätzen. Ich liebe es, jeden Tag mit meinen Hunden draußen zu sein und die Jahreszeiten zu erleben. Das ist ein Lifestyle. Ich gehe abends nicht nach Hause und sage: Arbeit ist Arbeit.

Zu dem Beruf gehört auch Computerarbeit. Vor allem die Dokumentation der Wildtierbestände. Wie genau der Alltag aussieht, hängt aber stark davon ab, wo man arbeitet und welche Schwerpunkte der Arbeitgeber festlegt. Als Revierjagdmeisterin verdient man im öffentlichen Dienst im Schnitt 3000 Euro brutto. In der freien Wirtschaft bekommt man oft mehr Geld. Mir ist es aber wichtiger, einen sicheren Arbeitsplatz zu haben, als viel zu verdienen.

„Hier hat jeder schon geheult“

Lukas Kneisel, 27, leitet ein Tierheim

Als Tierpfleger bin ich bei uns im Heim für die Katzen und die Exoten zuständig, zum Beispiel Schlangen und Schildkröten. Jeden Morgen mache ich einen Rundgang und schaue, ob alle Tiere da sind und wie es ihnen geht und ob sie ausreichend medizinisch versorgt sind. Außerdem füttere ich sie und reinige die Gehege.

Ich habe auch viel mit den Menschen zu tun, die eines unserer Tiere aufnehmen möchten. Wir beraten sie, wie sie die Tiere artgerecht halten. Dafür muss man gut kommunizieren können. Mit den Tieren schmusen ist entgegen vieler Vorstellungen kein großer Teil des Berufs. Die wenige Zeit, die wir mit den Tieren verbringen, zum Beispiel beim Gassigehen, nutzen wir, um sie zu beobachten und charakterlich einzuschätzen. Nur so können wir sie richtig vermitteln. Daneben kümmere ich mich als Leiter um Papierkram, dokumentiere und mache Öffentlichkeitsarbeit.

Lukas Kneisel ist im Tierheim für die Exoten zuständig und hält privat mehrere Schlangen





„Freude im Umgang mit Pferden und Menschen“

Miriam Kämmerer, 26, arbeitet als pädagogische Reitkraft

Unser Betrieb, das Evangelische Freizeitzentrum in Hungen, bietet im Sommer Freizeitan. Kinder, aber auch Erwachsene, kommen dann für mehrere Tage, um sich mit den Pferden zu beschäftigen und zu reiten. Manche hatten vorher noch nie etwas mit Pferden zu tun. Ich bringe ihnen bei, wie man sich auf der Weide verhält, wie man die Pferde pflegt und sattelt. Und ich gebe ihnen eine Einführung ins Reiten auf dem Platz: anhalten, losreiten, lenken. Den Unterricht passe ich den jeweiligen Fähigkeiten an. Mit denen, die schon reiten können, mache ich auch mal Geländerritte.

Im Winter stehen unsere 27 Pferde nachts im Stall. Ich bringe sie morgens auf die Wiese und miste aus. Danach reite oder longiere ich die Pferde, die Bewegung brauchen. Bei Minusgraden oder Regen muss ich mich dafür schon mal überwinden. Aber mit der richtigen Kleidung ist das machbar. Ansonsten genieße ich es, mir im Winter die Zeit selbst einteilen zu können.

Man muss für den Beruf nicht schon seit frühester Kindheit reiten. Es reicht, Freude im Umgang mit Pferden und Menschen zu haben und körperlich belastbar zu sein. Ich selbst bin zu dem Job über ein Freiwilliges Ökologisches Jahr auf dem Hof gekommen. Danach habe ich eine Ausbildung zur Tiermedizinischen Fachangestellten gemacht. Der gängigere Weg ist eine Ausbildung zur Pferdewirtin. In meinem Berufsfeld kann man im Mittel mit rund 2500 Euro brutto rechnen.



In ihrem Job reitet Miriam Kämmerer jeden Tag

Es ist schön zu sehen, dass der Beruf eine direkte Wirkung hat – dass wir Tiere aufpäppeln und es ihnen sichtbar besser geht. Trotzdem gibt es immer wieder Fälle, die einen emotional beschäftigen. Teilweise kommen schwer verletzte Fundtiere oder Tiere aus schlechter Haltung zu uns. Es gehört auch zu dem Beruf, die Tiere in den Tod zu begleiten. Hier hat jeder schon geheult. Deshalb achten wir immer auf eine gute Stimmung im Team, damit sich alle wohlfühlen.

Im Tierheim Aschaffenburg kommen auf eine Ausbildungsstelle oft über hundert Bewerbungen. Nach der Ausbildung sind die Chancen auf eine Anstellung allerdings hoch. Viele wechseln dann in einen anderen Beruf. Eine Rolle spielt dabei sicher auch, dass man nicht viel verdient, das Gehalt bewegt sich ungefähr im Mindestlohnbereich.

„Ich genieße die Ruhe mit den Tieren“

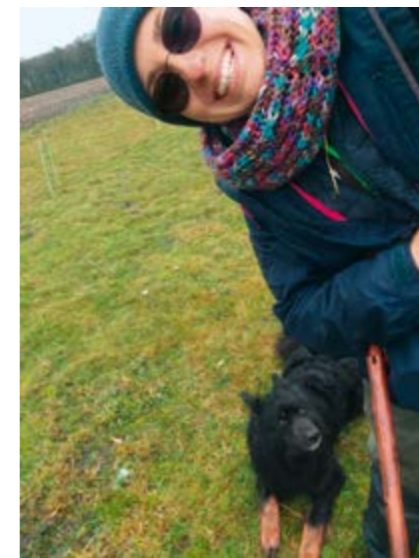
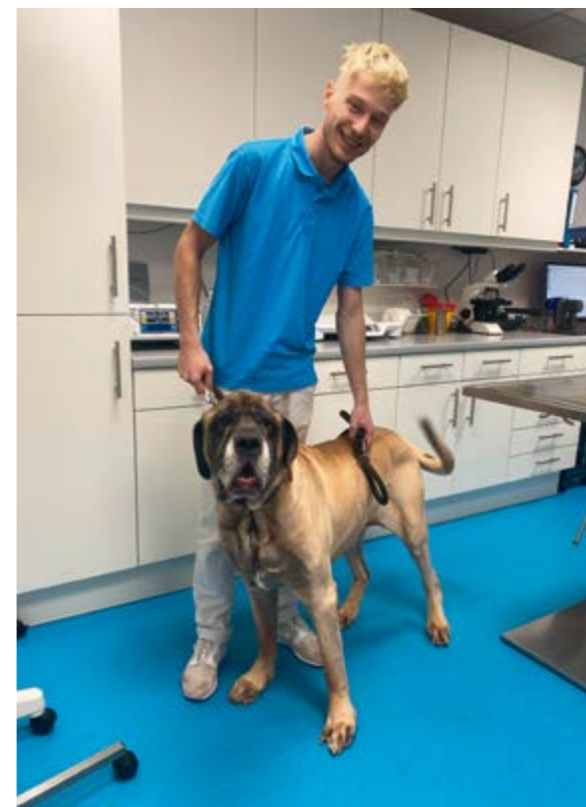
Milena Gerken, 26, ist im dritten Lehrjahr in der Ausbildung zur Tierwirtin Fachrichtung Schäferin

Beim Hüten langweile ich mich nie, im Gegenteil, ich genieße die Ruhe. Ich beobachte unsere Herde von rund 700 Schafen und 40 Ziegen und schaue, ob alle Tiere fressen oder ob eines lahmt und wir die Klauen schneiden müssen. Mein Ausbilder, der Schäfermeister, muss neben der praktischen Arbeit viel Bürokratie erledigen. Wir sind ein Biobetrieb und müssen genau dokumentieren, welches Tier wann auf welcher Fläche ist. Beim Hüten begleiten mich Hütehunde und lenken mit mir die Herde. Im Zuge der Ausbildung bilde ich meinen eigenen Hütehund unter Anleitung aus.

Von Frühling bis Herbst bleibt die Herde mit den Hunden Tag und Nacht draußen. Tagsüber hüten wir die Tiere, die Hunde ruhen währenddessen und beschützen die Herde dann im Nachtpferch vor dem Wolf. Im Winter stehen die Tiere im Stall, dort bringen die Schafe ihre Lämmer zur Welt. Wir betreuen die Schafe dabei.

Manchmal belastet mich die Bedrohung durch Wölfe und Tierseuchen. Bei der Maul- und Klauenseuche, die Anfang des Jahres in Brandenburg ausgebrochen ist, muss man die ganze Herde töten, wenn ein Schaf erkrankt. Wenn der Wolf ein Schaf angreift, kann man nicht jedes Mal in die Tierklinik fahren. Das rechnet sich nicht. In der Ausbildung lernt man den Umgang mit Medikamenten und darf auf Anweisung des Tierarztes Behandlungen selbst übernehmen. Schlagen diese nicht an, muss man das Tierwohl im Blick behalten und das Tier schlimmstenfalls einschläfern.

Stationsarbeit mag Sam Subke am liebsten, weil er dort Kontakt zu den Tieren hat



Der Beruf ist vom Aussterben bedroht. Viele Schäfer wollen sich zur Ruhe setzen und suchen einen Nachfolger. Die Chancen auf einen Ausbildungsplatz stehen also gut. Als Geselle kann man finanziell keine großen Sprünge machen und verdient meist Mindestlohn. Es gibt Weiterbildungsmöglichkeiten, wie den Erwerb des Meistertitels oder fachnahe Studiengänge, durch die man mehr verdienen kann.

Auch bei Regen, Hitze und Kälte kümmert sich Milena Gerken um ihre Herde

„Es ist schön, wenn wir helfen können“

Sam Subke, 27, ist als Tiermedizinischer Fachangestellter (TFA) in einer Klinik tätig

Ich arbeite im Schichtbetrieb, entweder in der Anmeldung, im Labor oder auf Station, wo ich den Tierarzt unterstütze. Das gefällt mir am besten. Man bekommt medizinisch viel mit und arbeitet mit und am Tier. Es begegnen einem immer wieder neue Charaktere an Hund, Katze oder Mensch. An den Labortagen wertere ich die Blutproben der Tiere aus oder schicke sie in Fremdlabore.

Zu den schönen Momenten gehören die Geburt von Welpen oder Erstuntersuchungen von Tierbabys. Leider ist das relativ selten. Oft kommen schwer kranke Tiere zu uns, die wir einschläfern müssen. Ich führe mir dann vor Augen, dass das Tier nur so von seinem Leid erlöst werden kann. Die Besitzer sind manchmal völlig aufgelöst und können kaum den Anmeldebogen ausfüllen. Wir müssen dabei gefasst und professionell bleiben, damit wir das Tier so schnell wie möglich behandeln können – schon Minuten können entscheidend sein. Wenn wir helfen können, ist das natürlich schön zu sehen. Dafür mache ich diesen Beruf.

Viele Praxen bieten Ausbildungsplätze an. Als TFA wird man nach Tarif bezahlt, zu Beginn sind das zwischen 2000 und 3000 Euro brutto. Weihnachtsgeld, Wochenend- und Nachtzuschläge kommen noch obendrauf. Außerdem kann man sich in verschiedenen Bereichen fortbilden und verdient dann etwas mehr.

Protokolle: Monja Stolz

Fotos: Zoo Frankfurt / Privat (8)

Ostern und wie es dazu kam

Zu Ostern feiern die Christen die Auferstehung Jesu. Aber wie kam es dazu, dass er überhaupt starb? Was in den Tagen vorher geschah

1. Einzug in Jerusalem

Jerusalem ist nicht nur die Hauptstadt Israels. Für die Juden ist es das Zentrum der Welt. Hier soll einmal der „Messias“, der von Gott geschickte König, regieren.

Die Prophezeiung sagt: Er wird auf einem Esel geritten kommen. Und dann reitet Jesus tatsächlich auf einem Esel durch das Stadttor. Viele jubeln ihm zu, doch nun hat er auch Feinde: Die Römer, die das Land besetzt haben, wollen keinen jüdischen König. Und wer im Tempel das Sagen hat, will keinen Messias. Sofort beginnen die Pläne, Jesus zu töten.



5. Die Verleugnung des Petrus

Schon beim Abendmahl hat Jesus es seinem Freund Petrus gesagt: Du wirst feige werden und drei Mal so tun, als ob du mich nicht kennst – noch bevor der Hahn kräht.

Nun ist Petrus allein, und ständig zeigen Leute auf ihn: „Du warst auch mit diesem Jesus zusammen!“

Drei Mal ruft Petrus: „Nein!“ – dann kräht der Hahn.



6. Jesu Verurteilung und Verspottung

Jesus wird den Römern übergeben. Pontius Pilatus, der römische Machthaber der damaligen Provinz Judäa (heute Westjordanland), verurteilt ihn. Jesus wird von den Soldaten gefoltert und verhöhnt: „Du willst doch König sein! Dann brauchst du eine Krone.“ Sie pressen ihm eine Krone mit langen Dornen auf den Kopf. Dann führen sie ihn ab zur Hinrichtung.



4. Jesu Gefangennahme

Plötzlich ist Tempelpolizei da. Sie kennen Jesus nicht, aber einer seiner Freunde, Judas, geht zu Jesus und küsst ihn. Das ist das mit den Polizisten verabredete Zeichen. Sie ergreifen Jesus. Als Petrus, ein weiterer Freund Jesu, einem der Angreifer mit seinem Schwert ein Ohr abhaut, heilt Jesus die Wunde des Polizisten. Jesus wird abgeführt.



3. Garten Gethsemane

Jesus ahnt, dass er sehr bald sterben muss. Traurig zieht er sich allein in einen Garten zurück und betet in Todesangst, dass Gott ihm sein Schicksal ersparen soll. Er bittet: „Vater, wenn es geht, lass diesen Kelch an mir vorübergehen!“



2. Das Abendmahl

Am Abend eines großen jüdischen Festes treffen sich Jesus und seine Jünger zum Essen, wie es die Tradition vorschreibt. Die Stimmung ist gereizt, weil Jesus sagt: „Einer von euch wird mich an meine Feinde verraten.“ Dann setzt er das Abendmahl ein, wie es noch heute in der Kirche gefeiert wird.



7. Jesu Kreuzigung und Tod

Neben zwei Verbrechern wird Jesus an ein Kreuz genagelt. Seine Jünger sind geflohen, nur ein paar Frauen trauen sich noch, bei ihm zu bleiben. Nach mehreren Stunden schreit Jesus laut auf und stirbt. Er wird vom Kreuz abgenommen und in einem Felsengrab beerdigt.



8. Jesu Auferstehung

Am Morgen des dritten Tages gehen zwei Frauen zu seinem Grab. Sie wollen Jesu Leichnam salben, wie es die Tradition vorschreibt. Doch der Stein, der vor dem Grab liegen sollte, ist weggerollt, und das Grab ist leer. Da erscheint ein Engel und sagt: „Ihr sucht Jesus? Den findet ihr hier nicht. Er ist auferstanden. Ihr werdet ihn sehen.“ Die Frauen fliehen.





» „Erklär mir, wie sich das gerade anfühlt für dich“

Wie kann man die vermeiden?

In dem man vermittelt: Du musst nichts leisten, ich bin einfach nur da. Das nimmt der depressiven Person den Druck, sich benehmen zu müssen, als ob sie nicht krank wäre.

Was, wenn der Freund nicht darüber reden möchte, wie es ihm geht?

Akzeptieren. Im Alltag reden wir ja auch nicht immer darüber, wie es uns geht. Oft kann man es auch nicht, weil einfach alles anstrengend ist. Mir helfen Sätze wie: „Wenn du darüber reden willst, gerne. Wenn nicht, ist das auch okay.“

Worüber kann man sonst sprechen?

Alles, was einen vorher verbunden hat, oder einfach ein Thema vorgeben. Man kann auch sagen, dass einem die Worte fehlen. Dann kann man mit dieser Ehrlichkeit arbeiten. Manchmal hilft es auch zu fragen: Willst du jetzt überhaupt sprechen?

Und wenn nicht?

Dann sollte man das aushalten. Am Anfang ist das vielleicht schwierig, aber man kann es lernen. Es kann sehr angenehm sein, gemeinsam zu schweigen, aus dem Fenster zu schauen oder einen Film zu gucken.

Sollte man den anderen zu Sport oder einem gemeinsamen Hobby antreiben?

Gemeinsame Hobbys sind eine gute Sache, weil sie einen verbinden. Aber eine Depression kann sich anfühlen, als ob drei Tonnen Steine auf dir liegen. Versuch dann mal aufzustehen! An ein Hobby ist dann nicht zu denken. Dazu ist die depressive Person wahrscheinlich traurig, dass sie das gerade nicht kann. Es fehlt dann ja nicht nur die Aktivität, sondern auch das verbindende Element.

Was dann?

Schauen, was die Person im Alltag hinkriegt. Ein Langläufer wird in einer schweren Phase keinen Langlauf machen, aber vielleicht schafft er einen Spaziergang. Man sollte sich sehr kleine Ziele setzen und der anderen Person auch.

Wie wäre es, statt Tennis zu spielen, Tennisfilme anzuschauen?

Super Idee! Da kommst du in dieses verbindende Element, auch wenn du nicht selbst auf dem Platz stehst.

Sollte man depressiv wirkenden Menschen zu einer Therapie raten?

Darauf habe ich keine pauschale Antwort, weil das von Mensch zu Mensch unterschiedlich ist. Hier spielt auch die Beziehung zwischen Angehörigen und Betroffenen eine starke Rolle.

Was kann man sonst tun?

Sagen, dass man sich Sorgen macht und warum. Wenn die Person das ablehnt, muss man das respektieren. Vielleicht geht an der Stelle aber auch die Freundschaft nicht weiter.

Ist das nicht hart?

Es ist nicht leicht, jemanden zu sehen, der leidet, und nicht helfen zu können. Ich finde es aber wichtig, das offen zu kommunizieren. Sonst hat die betroffene Person das Gefühl, dass sie einen Fehler gemacht hat. Und das hat sie nicht. Sie ist krank.

Was können Angehörige oder Freunde für sich tun?

Versuchen, ein dickes Fell mitzubringen, mit extrem niedrigen Erwartungen reinzugehen und zu versuchen, selbst eine gute Zeit zu haben. Man macht sich verrückt, wenn man sich ständig fragt: Ist es gerade toll? Ist es gerade schlecht? Hab ich was Falsches gesagt? Im Versuch, für den anderen da zu sein, gehen viele über ihre Grenzen. Manchmal staut sich dann eine Wut an, dass die depressive Person nicht gesund wird. Aber so funktioniert gesund werden leider nicht.

Wie schafft man es, die Freundschaft zu erhalten?

Es hilft, sich zu überlegen, wie oft man den anderen besuchen kann. Es muss nicht jeden Tag sein. Es kann auch zweimal die Woche für eine Stunde sein. Das ist auch für die betroffene Person angenehm, weil sie sich auf die Stunde freuen kann, aber weiß, danach hat sie auch wieder ihre Ruhe.

Interview: Katharina Müller-Güldemeister



MARTIN GOMMEL,

Jahrgang 1980, ist Journalist, schreibt über psychische Gesundheit und hat 2021 das Buch „Ich habe keine Lust mehr, leise zu sein: Mein Leben mit Depressionen“ veröffentlicht.

Reden? Muss nicht immer sein. Manchmal kann auch ein schweigsamer Spaziergang gut tun

Was tun, wenn ein Freund depressiv ist?

Eine Depression stellt die Beziehung zu anderen oft auf die Probe. Martin Gommel, der selbst einige Male wegen Depressionen in der Psychiatrie war, weiß, was Betroffenen hilft, aber auch, wovor Angehörige sich schützen sollten

JS-Magazin: Welche Worte tun einem Freund gut, wenn er depressiv ist?

Martin Gommel: Die Haltung zählt. Depression ist eine Krankheit, die das Gefühlsleben betrifft. Das ist für Betroffene und für Angehörige schwer. Es ist eine gemeinsame Reise, die auf jeden Fall holprig ist.

Was hilft, eine gute Haltung zu finden?

Sich über die Krankheit zu informieren und sich darauf einzustellen, dass es nicht „die“ Depression gibt, sondern unzählige Zusammenstellungen von Symptomen. Ich fand es am angenehmsten, wenn mein

Gegenüber versucht hat, mich zu verstehen, und nicht dachte, es hat meine Krankheit schon verstanden. Die Person könnte zum Beispiel sagen: „Erklär mir, wie sich das gerade anfühlt für dich.“

Was sollte man besser nicht sagen?

„Und, wann bist du wieder gesund?“ Dahinter steht die Haltung, dass man schnell gesund werden muss. Depressive Menschen haben ohnehin oft das Gefühl, eine Belastung für ihr Umfeld zu sein. Dadurch entsteht Spannung.

GEWINN: 2 FISSLER-PFANNEN



Für feine Speisen:
In die 28-Zentimeter-Edelstahlpfanne von Fissler passen die größten Steaks. Die Pfanne ist auch für Induktion und Backofen geeignet und „made in Germany“. So gut, dass wir sie zweimal verlosen!



Ganz einfach und Spaß!
Die Teilnahme am Rätsel ist nur mit dem gedruckten Heft möglich. Das bekommt ihr bei eurem Militärpfarrer.

ausreichend	vermuten	Universum	Beweisstück; Quittung	Tätigkeit; Arbeitsbereich	Stimmzettelbehälter	eiförmig	
Fragewort: Warum?	deshalb, deswegen	waage-recht absetzen, platzieren	kurzhaariger Schoßhund	wirklich	hoch achten	Greisin	Außen-schicht bei Bäumen
überdies, dazu	Mensch, der etwas stiehlt	an-nähernd, ungefähr	drohen-des Unheil	eine der Gezeiten	eng-lisches Bier	schmal; begrenzt	
Gauner, Spitzbube	Aus-spritz-mundstück	Gewürz aus Baumrinde	Riesenschlange	gemein-sam be-sprechen	Leid, Not	chem. Zeichen für Germanium	

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

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

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

**Lösungswort
Februar:**
Elch

**Gewinner der
Playstation 5:**
Marcel Behn aus
20457 Hamburg

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

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

Auflösung Rätsel
Februar

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

Auflösung
Sudoku oben

6	7	2	9	2	9	1	8	8
8	9	8	8	1	6	7	2	2
8	1	2	7	2	8	9	9	6
9	2	9	2	8	7	6	1	8
7	8	6	1	9	2	2	8	9
2	8	1	6	9	8	2	9	7
1	9	8	2	7	9	8	6	2
9	6	4	8	2	9	2	1	1
2	2	8	9	6	1	8	7	9

JS

DIE EVANGELISCHE
ZEITSCHRIFT
FÜR JUNGE SOLDATEN
UND SOLDATINNEN

Im Auftrag der
Evangelischen Kirche
in Deutschland.
40. Jahrgang

Herausgeber:
Dr. Dirck Ackermann,
Albrecht Steinhäuser,
Dr. Will Teichert,
Dr. Johannes Wischmeyer

Redaktion:
Leitender Redakteur:
Sebastian Drescher (V.i.S.d.P.)

Redaktion:
Constantin Lummitsch
Bildredaktion:
Caterina Pohl-Heuser
Redaktionelle Mitarbeit:
Katharina Müller-Güldemeister
Redaktionsassistentin:
Reyhan Evcin, Shalini Frank
Designkonzept:
Ellina Hartlaub
Grafikdesign: Lukas Fiala

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

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

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

Druck:
Strube Druck & Medien OHG
Stimmerswiesen 3
34587 Felsberg

Versand:
A & O GmbH,
63110 Rodgau-Dudenhofen

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



TERMINE MAI BIS AUGUST

GOLFKURS FÜR EINSTEIGER

12.5. – 16.5.2025 in Hohwacht,
eas-berlin.de/veranstaltungen

MOTORRADRÜSTZEIT IM ALLGÄU

25. – 29.5.2025,
EvMilPfarramtUlml@Bundeswehr.org,
0731 1690 1771

REITERWOCHE AUF DEM FRIESENGESTÜT

2.6. – 6.6.2025 in Bad Zwesten,
eas-berlin.de/veranstaltungen

ERLEBNISSEGELTÖRN IN DER DÄNISCHEN SÜDSEE

2.6. – 8.6.2025 in Kiel,
eas-berlin.de/veranstaltungen

FAMILIENRÜSTZEIT

9.6. – 16.6.2025 in Rathen,
EvMilPfarramtNeuburg@Bundeswehr.org,
08431 - 643 1852



KINDERFERIENBETREUUNG

Zwischen dem 7. Juli und 15. August an den
Standorten Westerstede, Fritzlar, Koblenz, Wilhelmshaven,
Kiel, Stetten am kalten Markt und Ulm,
Infos und Anmeldung: eas-berlin.de/veranstaltungen

TANZWOCHENENDE FÜR PAARE

13.6. – 15.6.2025 in Chemnitz,
eas-berlin.de/veranstaltungen

TAUCHEN AM EDERSEE

23.6. – 27.6.2025 in
Waldeck-Hörsinghausen,
eas-berlin.de/veranstaltungen

HAUSBOOT-TOUR AUF DER MÜRITZ

1.8. – 8.8.2025 in Rechlin,
eas-berlin.de/veranstaltungen

PERSONAL- MELDUNGEN

Eingestellt

Pastorin
Daniela Hennings,
EMilPfa Munster I.
Pfarrhelferin **Ramona
Klinkenberg**, EMilPfa
Nörvenich.

Versetzt

Pfarrhelferin **Nashira
Baumgärtner**,
EMilPfa Zweibrücken.

Ausgeschieden

Militärpfarrerinnen **Anna
Margarete Wirges**,
DEMilPfa USA II.
Pfarrhelferin **Heike
Haße**, EMilPfa
Hamburg I.
Pfarrhelfer **Bernd
Winkler**, EMilPfa
Hamburg II.

EINE FRAGE AN ...



BERNHARD RIEDEL,
Militärpfarrer, Torgelow

Feiern Sie gern Ihren Geburtstag?

Ich zelebriere diesen Tag! Es ist der einzige Tag im Jahr, der „nur mir“ gehört und an dem ich mich mal verwöhnen und feiern lassen kann. Ich halte ihn bewusst frei vom Dienst an anderen Menschen. Das Schöne an meinem Geburtstag: Es ist ein Feiertag – und vor allem kein christlicher, so dass ich tatsächlich jedes Jahr freihabe, genau wie meine Geburtstagsgäste aus Polen und Deutschland. Oft kommen die ersten schon vor 9 Uhr.

Gute Kleidung und ein „Ehrenplatz“ an der Tafel gehören für mich dazu. Ich freue mich, Freunde und Weggefährten wiederzutreffen und eine Plattform der Begegnung zu sein, bei der auch neue Gäste dabei sind – mittlerweile auch einige Soldatenfamilien.

Fotos: iStockphoto, SolStock / Archiv

Skifahrer bei den Invictus Games in Kanada. An den Spielen im Februar nahmen 500 versehrte Soldaten, Polizisten und Rettungskräfte aus 23 Nationen teil. Erstmals wurden bei den Invictus Games auch Wettkämpfe im Wintersport ausgetragen

„Das Publikum war mucksmäuschenstill“

Eine Sportlerin hat mich bei den Spielen besonders beeindruckt: Sie fuhr Skirennen, obwohl sie blind ist. Durch einen sehenden Begleiter, der ihr den Weg gewiesen hat, ist sie die steile Abfahrt in Whistler runtergefahren. Das Publikum war mucksmäuschenstill, damit sie sich aufs Hören konzentrieren konnte. Sie war sichtlich stolz auf sich selbst, als sie unten ankam.

Das sind für mich die Invictus Games: die Summe aus vielen kleinen Erfolgen. Und es ist für mich als Seelsorgerin schön, solche Situationen erleben zu dürfen. Die Spiele in Kanada waren meine zweiten Invictus Games. 2023 habe ich ehrenamtlich als Seelsorgerin bei den Spielen in Düsseldorf gearbeitet und Athleten und ihre Familien betreut. Wir hatten etliche Einsätze, darunter einen Unfall: Ein Athlet aus dem deutschen Team war kurz vor dem Spiel gestürzt, eine komplizierte Knöchelverletzung. Das war schmerzhaft – und deprimierend für den Sportler, weil das das Aus für sei-

nen Wettkampf bedeutete. Wir beruhigten ihn und brachten ihn ins Krankenhaus. Ich habe mich danach um seine Familie gekümmert, mit ihnen gesprochen und war für sie da.

Das Aus für den Wettkampf

Ich kenne einige deutsche Athleten und ihre Familien schon länger, weil ich seit 2014 ehrenamtlich als Betreuerin bei ASEM (Arbeitsfeld Seelsorge für unter Einsatz- und Dienstfolgen leidende Menschen) mitmache. ASEM kümmert sich um traumatisierte Soldaten und Soldatinnen und bietet Freizeiten für die Familien an. Darunter sind auch Versehrte, die bei den Invictus Games teilnehmen.

Es fällt Soldaten und Soldatinnen vielleicht etwas leichter, mit mir ins Gespräch zu kommen, weil ich viele ihrer Probleme aus eigener Erfahrung kenne: Ich bin selbst ein Soldatenkind, mein Vater ist Oberstabsfeldwebel. Wir

mussten früher oft umziehen, was für mich bedeutete, jedes Mal aus Schule und Freundeskreis herausgerissen zu werden. Halt habe ich dabei in Kirchengemeinden gefunden, ein Pfarrer hat mich als Jugendliche sehr inspiriert. Wegen ihm bin ich Pfarrerin geworden.

Auf dem Flug zu den Invictus Games in Kanada habe ich Mitglieder vom Förderverein FUAV wiedergetroffen. Der Verein unterstützt die Arbeit mit Versehrten am Zentrum für Sportmedizin und an der Sportschule der Bundeswehr in Warendorf und hat dadurch Zugang zu den Sportlern und dem geschlossenen Bereich der Spiele. Die Leute vom Förderverein erinnerten sich daran, wie ich bei den Games in Düsseldorf den Athleten mit dem verletzten Knöchel betreute, und luden mich ein, mit ihnen in den geschlossenen Bereich der Spiele mitzukommen, in den sonst nur Familie und Freunde der Athleten reindürfen. Dadurch war ich hautnah an den Sportlern dran und konnte sogar dem deutschen Biathlon Gewinner Niklas Karius zur Goldmedaille mit einer Umarmung gratulieren,

Seelsorgerin Laura Lucia Zech hat die Invictus Games in Kanada besucht. Sie berichtet von Traumata, Hoffnung und einer Goldmedaille

Ein Riesenerfolg, der aber Jahre brauchte

als er im Ziel einlief. Ich reichte ihm ein Taschentuch für seine Freudentränen.

Eine Etappe, nicht das Ziel

Eindrucksvoller als Goldmedaillen sind aber die kleinen Schritte mit ganz großen Auswirkungen: Ein Invictus-Athlet, den ich schon lange kenne, hat eine posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) und große soziale Ängste. Er konnte es anfangs nur in einem Raum mit anderen Menschen aushalten, wenn er die Wand am Rücken spürte. Heute kann er mit Hunderten feiern, die Wand hinter sich braucht er nicht mehr. Ein Riesenerfolg. Der aber Jahre brauchte.

Solche Erfolge sind wichtig für die Psyche. Seelsorger und Psychologen bereiten die Athleten aber darauf vor, nicht nur für Medaillen zu trainieren. Sonst ist die Gefahr groß, in ein Loch zu fallen, wenn die Spiele vorbei sind. Die Verletzungen an Körper und Psyche werden die Athleten vermutlich ihr Leben lang begleiten. Die Games können da nur eine Etappe zur Genesung sein – und nicht das Ziel.

Protokoll: Constantin Lummitzsch

Laura Lucia Zech, 31, ist Pfarrerin der Gemeinde Magdala bei Jena. Seit 2014 unterstützt sie als Betreuerin ehrenamtlich das Projekt ASEM (Arbeitsfeld Seelsorge für unter Einsatz- und Dienstfolgen leidende Menschen)



Biathlet Niklas Karius holte Gold für Deutschland – und weinte ein paar Freudentränen



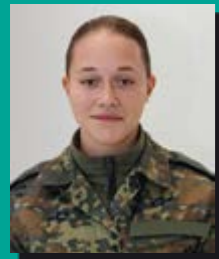
Was IHR wollt

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

- 1 Auf was sparst du gerade?
- 2 Was ist für dich der schlechteste Film aller Zeiten?
- 3 Was wünschst du dir von der Bundeswehr?

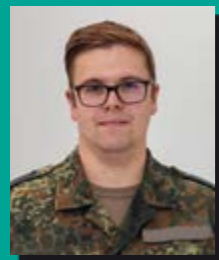
KALKAR

Die Soldaten und Soldatinnen vom Air Component Command sind in der Von-Seydlitz-Kaserne in Kalkar stationiert



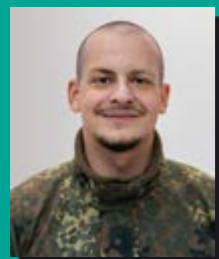
Hauptgefreite **Ayleen (18)**,
Stabsdienstsoldatin

- 1 Auf ein neues Auto
- 2 „Joker 2“
- 3 Attraktivere Karrieremöglichkeiten



Stabsunteroffizier **Marco (29)**,
Personalunteroffizier

- 1 Auf ein Eigenheim
- 2 „Sharknado“
- 3 Bessere Karrieremöglichkeiten für alle Laufbahnen



Hauptgefreiter **Anastasios (21)**,
Nachschubsoldat

- 1 Aufs Augenlasern
- 2 „Drag Me to Hell“
- 3 Mehr Stories auf Insta



Obergefreiter **Onur (29)**,
Stabsdienstsoldat

- 1 Auf ein Haus
- 2 „Der Schacht 2“
- 3 Mehr Werbung und Geld



Stabsunteroffizier **Robin (32)**,
Materialbewirtschaftungsunteroffizier

- 1 Auf eine Eigentumswohnung
- 2 „Ant-Man and the Wasp: Quantumania“
- 3 Prämien für die Anwerbung von Rekruten



Hauptgefreite **Alina (32)**,
Stabsdienstsoldatin

- 1 Auf einen Pool im Garten
- 2 „The Cabin in the Woods“
- 3 Mehr Präsenz auf Festivals

Fotos: Bundeswehr (6)

WISSEN

Auf einer Seite

Nukleare Abschreckung

Was ist das?

Dahinter steht folgende Überlegung: Ein Staat kann verhindern, dass er mit Atomwaffen angegriffen wird, wenn er dem Gegenüber droht, in diesem Fall ebenfalls mit Atomwaffen anzugreifen. Die Waffen sind also dem Konzept nach dazu da, nicht eingesetzt zu werden.

Wirkt die Abschreckung?

Dass Atomwaffen nach dem US-Angriff auf Japan 1945 nicht zum Einsatz kamen, ist für den Rüstungsexperten Frank Sauer kein Beleg für das Konzept. Ob der Atomkrieg tatsächlich wegen der Abschreckung ausgeblieben sei, lasse sich nicht feststellen, schreibt Sauer. Es sei aber plausibel, dass sie das Verhalten von Staaten beeinflusse. So hätten die russischen Atomwaffen die Nato-Staaten davon abgehalten, die Ukraine mit eigenen Soldaten zu unterstützen.

Wie funktioniert sie?

Die nukleare Abschreckung basiert auf mehreren Säulen:

- Gegenseitige gesicherte Zerstörung: Strategische Abschreckung mit nuklear bestückten Interkontinentalraketen, die von U-Booten oder Kampffjets abgeschossen werden können. Sie ermöglichen auch im Falle eines nuklearen Angriffs einen Gegenschlag (Zweitschlagfähigkeit).
- Abschreckung mit „kleineren“ taktischen Nuklearwaffen, mit denen in einer Krise schrittweise eskaliert wird, um die Kriegsfähigkeit des Gegners zu beeinflussen.
- Ein „nuklearer Schutzschirm“ für andere Staaten, die keine Atomwaffen besitzen. In der Nato übernimmt die USA diese Aufgabe.

Warum ist das Thema?

Europäische Politiker zweifeln angesichts der Spannungen mit der Trump-Regierung, ob auf die USA im Ernstfall noch Verlass ist. Der Politikwissenschaftler Liviu Horovitz sieht noch keine konkreten Anzeichen für ein Ende der US-Abschreckung. Es sei aber angebracht, ernsthaft über Alternativen nachzudenken, sagt er im NDR.

Wer könnte einspringen?

Die USA haben mit rund 5000 Sprengköpfen die meisten Atomwaffen in der Nato. Es wird diskutiert, ob die beiden anderen Nato-Atomkräfte die Abschreckung unterstützen könnten:

- Großbritannien hat 225 Sprengköpfe, die zum Teil auf U-Booten stationiert sind. Das britische Trägersystem ist allerdings von den USA abhängig.
- Frankreich verfügt über 290 Sprengköpfe, die see- und luftgestützt eingesetzt werden können. Das System dient aber bisher nur der französischen Abschreckung.

Welche Fragen sind offen?

Frankreichs Präsident Emmanuel Macron hat angeboten, über einen französischen Schutzschirm zu sprechen. Experten sehen aber viele offene Fragen, darunter:

- Würden französische Atomwaffen in Partnerländern wie Deutschland stationiert werden?
- Würde sich Deutschland an den Kosten beteiligen?
- Was passiert, wenn in Frankreich eine Regierung an die Macht kommt, die kein Interesse an einer Zusammenarbeit hat?

Bekommt Deutschland eigene Atomwaffen?

Technisch wäre das möglich. Politisch ist es höchst unwahrscheinlich, sagen Experten. Auch weil Deutschland damit gegen den Atomwaffensperrvertrag verstoßen würde, der eine Weiterverbreitung der Waffen verbietet. Liviu Horovitz warnt: Der Schritt könnte dazu führen, dass auch andere Staaten nach Atomwaffen streben und die Welt so insgesamt noch unsicherer wird.

Und die Abrüstung?

Allein die Existenz von Atomwaffen ist eine ständige Bedrohung für die Menschheit – von Abrüstung würden alle profitieren. Allerdings wurden in den letzten Jahren mehrere diesbezügliche Verträge zwischen den USA und Russland aufgekündigt oder werden nicht mehr eingehalten.



Wo findet man weitere Informationen?

- Interview mit Liviu Horovitz: tinyurl.com/Liviu-Horovitz
- Zur Atomkraft Frankreich: tinyurl.com/Atomkraft-FR
- Zum Konzept Abschreckung: tinyurl.com/abschrecken

NÄCHSTEN MONAT IN JS

Ultrarunner: Laufen ohne Ende

Fernbeziehung:
Wie es klappt

Russland:
Was will Putin?



Foto: iStockphoto, Michael Svoboda

JS-MAGAZIN FÜRS SMARTPHONE

JS

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

FERNANDEZ GEGEN DEN STRICH

