

JS

DAS EVANGELISCHE MAGAZIN
FÜR JUNGE SOLDATEN UND SOLDATINNEN

Kraftquelle

So klappt die
Fernbeziehung

Russland

Was will Putin?

Funker

Podcasts von
Soldaten

ULTRA- WEIT

Wie lange kann ein Mensch
am Stück laufen?
Extremsportler testen es aus



ZU GEWINNEN
Fitness-Uhr



Rücksichtslos

Mitte April tötete die russische Armee bei einem Raketenangriff auf die ukrainische Stadt Sumy mindestens 34 Zivilisten. Ein Kriegsverbrechen. Einmal mehr. Das Vorgehen zeigt, wie rücksichtslos die russische Führung ihre Interessen durchsetzt. Und warum Warnungen vor einem Konflikt zwischen Russland und der Nato ernst zu nehmen sind – auch wenn es nicht zwangsläufig zu einer Eskalation kommen muss (Seite 12).

So oder so: Nicht nur die Bundeswehr, auch Gesellschaft, Unternehmen und Bürger müssen sich auf einen möglichen Ernstfall vorbereiten. Das macht uns weniger verwundbar. Und schreckt andere ab (Seite 32).

Soldaten und Soldatinnen sind dabei durch mehr Übungen oder Verwendungen an der Nato-Ostflanke gefordert. Das kann zur Belastungsprobe für die Partnerschaft werden. Wir haben Soldaten und Partnerinnen gefragt, wie sie mit ihren Fern- und Wochenendbeziehungen umgehen. Sie sagen, wie eine gesunde Beziehung auch über Distanz zur Kraftquelle werden kann (Seite 8).

AUS DER REDAKTION



Unser Beitrag im März über Soldatinnen mit **Endometriose** wurde bei Instagram viel diskutiert. Nutzerin „larawylnd“ schreibt: „Ich wurde von meinem Truppen-

arzt nur unzureichend informiert. Zum Beispiel war mir nicht bewusst, dass ich Anrecht auf eine Reha habe. Besonders im Hinblick auf ‚Frauenkrankheiten‘ habe ich den Eindruck, dass die Ärzte der Bundeswehr oft überfordert sind und die Beratung an Fachärzte ‚abschieben‘, ungeachtet dessen, wie lange man dort auf einen Termin warten muss.“



Volontärin **Monja Stolz** war im Frühjahr zwei Monate bei JS und hat für uns mit Soldaten und Partnerinnen über Fernbeziehungen gesprochen (Seite 8). Sie sagt: „Die Gespräche haben gezeigt, dass sich die Familien der Soldatinnen und Soldaten von der Bundeswehr nicht ausreichend gesehen fühlen.“

FOLGT UNS AUF INSTAGRAM: jsmagazin



Sebastian Drescher,
LEITENDER
REDAKTEUR



INHALT



8

Kraftquelle
So klappt die Fernbeziehung

Russland
Was will Putin?

12



4 EINBLICK

DIENST

6 MAGAZIN

8 GETAKTETE LIEBE

Soldaten und Partnerinnen über ihre Fernbeziehung

12 WAS HAT PUTIN VOR?

Warum und wo ein Konflikt mit der Nato möglich ist

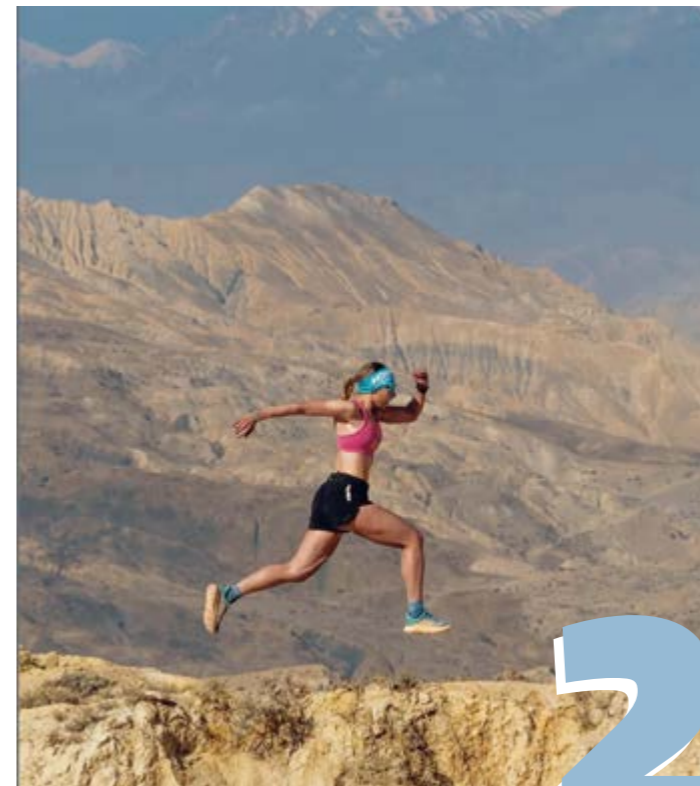
15 OHREN AUF!

Spannende Podcasts von Soldaten und Militärexperten

INFOGRAFIK

18 IST DER WESTEN WIRKLICH STÄRKER?

Militärische Stärke von Europa und Russland im Vergleich



Fotos: Sascha Düvel / picture alliance, dpa, Russian Defence Ministry / @elenainthealps
Cover: Getty Images, Giorgio 1978

22

Ultraweit
Wie lange kann ein Mensch am Stück laufen?

LEBEN

20 MAGAZIN

22 RENNEN BIS ANS LIMIT
Was Normalo-Jogger von Ultraläufern lernen können

26 WENN ES INNERLICH BRENNT
Seelsorgerin bei der Feuerwehr

28 URLAAAAUUUUUB!
Drei Freunde klären, was geklärt werden muss

30 RÄTSEL
Fitness-Uhr zu gewinnen! Plus Sudoku, Impressum

SEELSORGE

31 TERMINE
Rüstzeiten für Familien, Segler, Taucher; Personalmeldungen

32 AUF DEN ERNSTFALL EINSTELLEN
Bericht von der Gesamtkonferenz der Militärseelsorge

34 WAS IHR WOLLT
Die JS-Liebblingsliste, diesmal aus Bischofswiesen

35 WISSEN
Sonnenschutz

36 VORSCHAU, CARTOON

PROTEST GEGEN TRUMP

Die neue US-Regierung will Zehntausende Stellen des Department for Veterans Affairs streichen – Veteranen würden dann viel weniger Hilfe bekommen. Dagegen gehen viele von ihnen auf die Straße.

Foto: Picture Alliance, Robyn Stevens Brody, Sipa USA





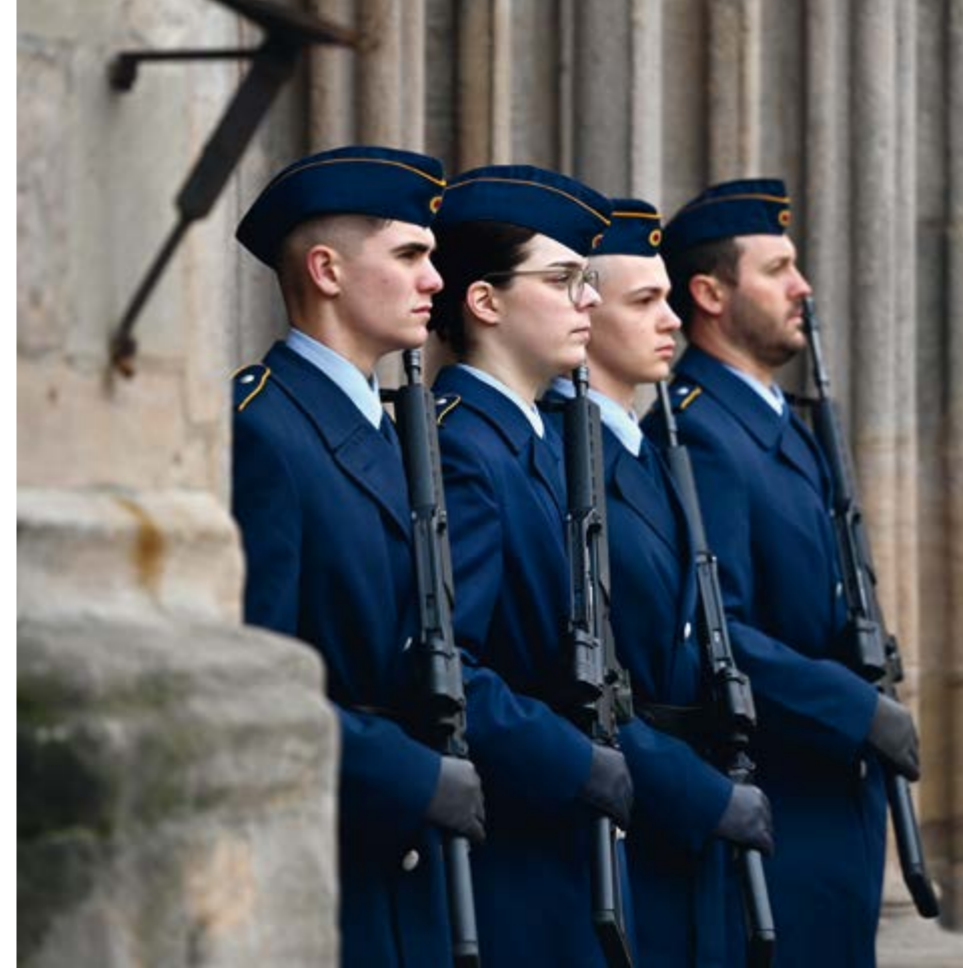
WIR BLEIBEN DRAN!

Über den Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) im Krieg haben wir schon häufiger berichtet. Die US-Armee testet derzeit eine KI-gestützte Anästhesie für die Erstversorgung von Verwundeten. Das „Automated Anesthesia System“ soll Soldaten durch lokale Betäubung stabilisieren, bis sie in Versorgungsposten gebracht werden. Das Gerät unterstützt Ersthelfer dabei, Nadeln und medizinische Schläuche präzise in die Oberschenkelarterien und -venen von Patienten einzuführen. Kritiker warnen jedoch vor Fehlentscheidungen, etwa wenn Vitalwerte unerwartet schwanken. Außerdem stelle sich die ethische Frage, ob Maschinen Bewusstseinszustände kontrollieren sollten.

FÖRMICHE ANERKENNUNG



Schutzwesten, Gasmasken, Heimbunker: Der Discounter Norma steigt ins Sicherheitsgeschäft ein und verkauft unter anderem einen **Pop-up-Panikraum**, der sich schnell aufstellen lässt und stark „einbruchshemmend“ sein soll. Für einen Aufpreis wird das Ding sogar in Panzerstahl geliefert. Die einfache Version aus Baustahl kostet derzeit 11 999 Euro – um ganze 25 Prozent reduziert! Also nicht wundern, wenn demnächst Bundeswehr-Beschaffer bei Norma gesichtet werden – **sinkende Preise** sind die ja eher nicht gewohnt.



Rekruten bei einem öffentlichen Gelöbnis in Nürnberg

Keine Pflicht zum Dienst

Rekrutieren, beschaffen, aufrüsten: was die neue Regierung für die Verteidigung plant

Die mögliche nächste Regierungskoalition aus CDU, CSU und SPD hat sich auf einen Koalitionsvertrag geeinigt. Für die Verteidigung sieht der Plan eine schnellere Beschaffung vor, um die Truppe auszurüsten. Bauvorhaben sollen grundsätzlich beschleunigt werden, auch bei der Bundeswehr.

Eine Wehrpflicht ist nicht vorgesehen – zumindest vorerst: „Wir schaffen einen neuen attraktiven Wehrdienst, der zunächst auf Freiwilligkeit basiert“, heißt es dazu im Vertrag. Als Orientierung gilt dabei das schwedische Modell, bei dem alle jungen Männer ab 18 Jahren einen Fragebogen ausfüllen müssen. Sollten sich dadurch

nicht genügend Freiwillige finden, sind spätere Pflichtelemente nicht ausgeschlossen. Die Voraussetzungen für eine Wehrrfassung soll noch in diesem Jahr geschaffen werden.

Zudem will die künftige Regierung den Dienst in der Bundeswehr durch flexiblere Dienstzeit- und Laufbahnmodelle sowie in Fragen der sozialen Fürsorge attraktiver machen. „Das bestehende Arbeitszeitregime“ soll dem veränderten Bedarf der Streitkräfte angepasst werden. Bei der Ausrüstung sollen „Zukunftstechnologien“ wie Satellitensysteme, Künstliche Intelligenz oder unbemannte kampffähige Systeme stärker gefördert werden.

NETZFUND



Haben Sie Sorge vor einem großen Krieg in Europa?

Diese Frage stellt eine ARD-Doku Experten, Soldaten, Politikern und Bürgern, darunter auch Gegnern einer deutschen „Aufrüstung“. Interessant ist auch, was die Litauer im Gebiet zwischen Belarus und Kaliningrad sagen – und wie der russische Botschafter in Berlin der Frage ausweicht. tinyurl.com/JS-Kriegsangst

FRAG DEN PFARRER!

Unsicherheit

Die Nachrichten machen mir Sorgen: Trump, die Bedrohung durch Putin, die Diskussion über atomare Abschreckung. Manche warnen sogar vor einer Kriegsgefahr im Herbst. Ich habe ehrlich gesagt manchmal richtige Angst vor einem Krieg, traue mich aber nicht, mit Kameraden darüber zu reden. Was raten Sie mir?



PETER FROMMANN,
Büchel

Zu einer tiefen, guten Kameradschaft gehört es, sich zu vertrauen, sich zu akzeptieren, und vor allem ehrlich miteinander sein zu dürfen. Zur Ehrlichkeit gehört es, über Ängste und Unsicherheiten zu reden. Ja, wenn es sein muss, sie auch mal herauszuschreien!

Der Angriffskrieg gegen die Ukraine ist real und sehr nah vor unserer Haustür. Die aktuelle Weltlage bereitet uns allen Sorgen. In unsicheren Zeiten besteht die Gefahr, dass man nur noch das Instabile wahrnimmt und das, was immer noch sicher ist, aus den Augen verliert.

Unsicherheit lässt sich am besten aushalten, wenn man die vorhandenen Stützpfeiler erkennt – oder wiedererkennt.

Was können solche Pfeiler im Leben sein? Positive Gefühle wie Freude zum Beispiel. Dankbar sein. Oder die Verbundenheit mit anderen Menschen, die uns nahe und wichtig sind.

Für mich ist auch der Glaube an Jesus Christus ein entscheidender Stützpfeiler. Wir brauchen einen solchen Halt, an dem wir uns festmachen und worauf wir unser Leben bauen können.

Fotos: JS-Screenshot (3) / Archiv / picture alliance, Panama Pictures

ZAHL DES MONATS

6000

Soldaten soll die neue **Heimatschutz-division** umfassen, die meisten von ihnen Reservisten. Sie sind auf insgesamt sechs Heimatschutzregimenter aufgeteilt.

Getaktete Liebe

In Wochenend- und Fernbeziehungen kommt es schnell zu Missverständnissen und Eifersucht. Aber wenn die Beziehung funktioniert, kann sie eine Kraftquelle sein – auch für den Dienst

Jens* ist seit eineinhalb Jahren Single. Zwei Beziehungen hat der 30-jährige Soldat hinter sich, beide sind an der Entfernung gescheitert. Doch etwas anderes als eine Wochenendbeziehung kommt für ihn kaum infrage: Jens ist Stabsunteroffizier im Sanitätsdienst, an einem Standort, „wo sich Fuchs und Hase gute Nacht sagen“.

Seine beiden Ex-Freundinnen hätten kein Verständnis für seinen Dienst gehabt. Vor allem die zweite Beziehung sei von Eifersucht und Kommunikationsdruck geprägt gewesen. „Sie wollte jeden Morgen eine Whatsapp-Nachricht. Sie wusste, dass ich von 7 bis 16:30 Uhr arbeitete. Wenn ich ihr bis 6:45 Uhr nicht geschrieben hatte, rief sie mehrmals an. Wenn ich mich nach der Arbeit nicht sofort meldete, hatte sie Angst, dass ich mit meinen Kameradinnen unterwegs war.“

Die Kontrolle und die Eifersucht belasteten Jens so sehr, dass er die Beziehung nach drei Jahren beendete. Kurz vor seinem Auslandseinsatz. „Ich wollte den Einsatz mit freiem Kopf überstehen und mich nicht von Beziehungsproblemen ablenken lassen.“

Tägliche Love-Calls

Fern- und Wochenendbeziehungen sind für viele Soldaten und Soldatinnen Realität. Manche legen dafür freitags und sonntags mehr als 500 Kilometer mit dem Auto oder der Bahn zurück, sagt Sandra Mehr, evangelische Militärfarrerin in Ulm und Familientherapeutin. Weil sie nach Ulm versetzt wurde, pendelte die 56-Jährige im vergangenen Jahr an den Wochenenden nach Bruchsal, um ihren Mann zu sehen. In dieser Zeit hatte sie sich mit ihm zu „Daily Love Calls“ verabredet.

Früher sei es üblich gewesen, täglich miteinander zu telefonieren. „Durch das Internet hat sich die Kommunikation verändert. Junge Menschen sind heute ständig online und erreichbar.“ Messenger-Dienste wie Whatsapp sind aus Mehrls Sicht aber nicht dafür geeignet, Beziehungsprobleme zu lösen. „Die Kommunikation ist verkürzt, es gibt keinen Raum für Zwischentöne“, sagt sie. Vor allem wenn der Partner oder die Partnerin mal nicht erreichbar sei, was bei der Bundeswehr im Dienstalltag selbstverständlich häufig vorkommt, rege

das die Fantasie der Daheimgebliebenen an. Wenn generell wenig Vertrauen in der Beziehung bestehe, könnten schon knappe Nachrichten zu Konflikten führen.

Sarah* musste schnell lernen, mit ihrem Mann über Distanz zu kommunizieren. Er ist Oberfeldwebel und hatte kurz vor ihrem Kennenlernen vor rund dreieinhalb Jahren seine Grundausbildung abgeschlossen. Nach zwei Monaten Beziehung musste er zu einem Lehrgang. In dieser Zeit wurde sie schwanger. „Irgendwann wollte ich schon Kinder haben, aber es ging alles so schnell und war unter den Umständen eine ziemliche Herausforderung“, sagt die 24-Jährige.

Updates über die Tochter

Die neue Situation erforderte ein Umdenken: „Am Anfang war ich manchmal sauer, wenn er auf eine Nachricht nicht geantwortet hat, aber jetzt weiß ich, dass er nicht immer online sein kann. Ich schreibe ihm über den Tag verteilt Updates, damit er sich nicht abgehängt fühlt. Auch über die kleinsten Fortschritte unserer Tochter“. Inzwischen ist die Tochter zwei Jahre alt. Der Vater kommt am Wochenende nach Hause. Trotzdem ist es für Sarah nicht immer einfach, sich weitgehend alleine um Kind und Haushalt kümmern zu müssen.

Die Wochenenden sind durchgeplant, um die gemeinsame Zeit so schön wie möglich zu gestalten. Beide gehen aber auch ihren eigenen Hobbys nach und unterstützen sich dabei gegenseitig. Wenn Sarah mit Freundinnen unterwegs ist, hat ihr Mann „Kinderdienst“. Manchmal führt die knappe gemeinsame Zeit aber zu Stress. Das ist keine Seltenheit, beobachtet Militärfarrerin Mehr: „Am Wochenende sind die Paare mit vielen Bedürfnissen konfrontiert. Die Soldaten und Soldatinnen sind erschöpft von der Dienstwoche, wollen sich aber auch zu Hause einbringen. Gerade wenn Kinder da sind, muss jede Form von Nähe, Zeit miteinander und mit Freunden genau getaktet sein.“

Die Beziehungsberaterin Claudia Küttner betreut überwiegend Paare, von denen mindestens ein Teil bei der Bundeswehr arbeitet. Durch Lehrgänge, Einsätze und Versetzungen erlebten die meisten Phasen

„Wenn ich mich nicht sofort meldete, hatte sie Angst, dass ich mit Kameradinnen unterwegs bin“

*Name von der Redaktion geändert

der räumlichen Trennung. Küttner versucht, die Paare auf diese Zeit vorzubereiten: „Es ist wichtig, eine stabile Basis zu schaffen.“

Das haben auch Marie* und ihr Mann, ein Infanterist, getan. Zu Beginn ihrer Beziehung machten sie und ihr Mann ein Paarcoaching: „Mir hat es sehr geholfen, etwas über die verschiedenen Arten der Kommunikation zwischen Mann und Frau zu lernen“, sagt die 30-Jährige. Auf dieser Grundlage hat sie sich eigene Strategien überlegt, wenn sie ihn längere Zeit nicht erreichen kann: „Ich schreibe mir unter der Woche alles Wichtige auf, zum Beispiel wenn unsere Tochter ein neues Wort lernt. Dann schreibe ich ihm einen Brief oder erzähle es ihm gesammelt am Telefon. Man darf nie denken, dass etwas zu langweilig ist, nur so entsteht Nähe.“

Verbindendes Gespräch über das Testament

Gerade ist das besonders wichtig. Ihr Mann ist für ein halbes Jahr in Litauen im Einsatz. Auch wegen ihrer vierjährigen Tochter haben sich Marie und ihr Mann im Vorfeld gut auf die Zeit vorbereitet. So mussten sie zum Beispiel eine neue Notfallbetreuung für ihre Tochter finden, da der Vater während des Einsatzes nicht immer erreichbar ist. Für den Fall, dass das Familienauto kaputtgeht, hat er ihr Kontakte von Freunden und Bekannten herausgesucht, die aushelfen können. Außerdem haben sie, wie von der Bundeswehr vorgesehen, sein Testament aufgesetzt und über seine Beerdigung gesprochen. Marie empfand die Gespräche als erleichternd und verbindend: „Jetzt weiß ich im Worst Case, welche Entscheidung er getroffen hätte.“

Auslandseinsätze sind für Paare besonders fordernd, sagt Küttner. Deshalb empfiehlt sie, sich nicht nur administrativ, sondern auch emotional darauf vorzubereiten. „Man sollte darüber sprechen, wie viel Kommunikation der andere wünscht: Dem einen reicht es, alle drei Tage oder einmal die Woche etwas vom anderen zu hören, der andere braucht das jeden Tag.“ Marie und ihr Mann versuchen, so oft wie möglich per Videoanruf zu telefonieren. Die gemeinsame Tochter verstehe, warum der Vater so lange weg ist, sagt Marie.

Mutter und Tochter planen einen Besuch in der litauischen Hauptstadt Vilnius. Doch es sieht so aus, als würde die Bundeswehr den Urlaub kurzfristig ver-



schieben. Mit Glück kann er für einige Tage nach Deutschland kommen – oder die Familie sieht sich ein halbes Jahr gar nicht. Für Marie ist das frustrierend: „Die Bundeswehr stellt sich oft als familienfreundlich dar. Im Büro oder in der Logistikabteilung kann ich mir das auch vorstellen. Aber in der Kampfeinheit, in der mein Mann ist, ist das nicht der Fall.“

Auch die Paartherapeutin Küttner sieht in der mangelnden Familienfreundlichkeit der Bundeswehr einen Grund für die Nachwuchsprobleme der Truppe: „Kaum jemand hat noch Interesse daran, sein ganzes Berufsleben bei der Bundeswehr zu blei-

ben. Das hängt natürlich auch damit zusammen, dass die Bundeswehr Partner und Familien nicht ausreichend mitdenkt. In der Einsatzvorbereitung spielen Partner und Familie keine Rolle und in der Einsatznachbereitung auch nicht flächendeckend“. Das Bewusstsein dafür wachse jedoch. Erst kürzlich wurde das Zeitenwendegesetz verabschiedet, das die Vereinbarkeit von Familie und Beruf durch Zulagen und

Für Oberfähnrich Leon* sind die Telefonate mit seiner Freundin „eine Art Therapie“: „Ich kann mich ganz fallen lassen und frei über meine Probleme reden.“ Der 20-Jährige und seine Freundin kennen sich noch aus der Schulzeit, kamen aber erst zusammen, als er bereits die Offizierslaufbahn eingeschlagen hatte. Sie wohnt noch immer in ihrem gemeinsamen Heimatort, rund 650 Kilometer von seinem jetzigen Standort entfernt.

Auf lange Sicht möchte Leon mit seiner Freundin zusammenziehen. Weil beide mit Uni und Ausbildung viel beschäftigt sind, sehen sie sich durchschnittlich nur einmal im Monat. „Viele Erlebnisse können wir nicht gemeinsam machen, dementsprechend sind wir uns nach fast zwei Jahren Beziehung nicht so nah wie andere Paare.“ Leon sieht aber auch Vorteile: „Wir wissen, wie es ist, getrennt zu sein, und haben gelernt, unsere Beziehung auch so am Laufen zu halten.“

Militärpfarrerin Mehrl hat schon mit Soldaten und Soldatinnen gesprochen, die eine Fernbeziehung sogar bevorzugten. „Sie können sich unter der Woche auf die Arbeit konzentrieren und haben am Wochenende eine intensive, schöne Zeit mit dem Partner.“ Auch Stabsunteroffizier Jens sieht die Vorteile einer Fernbeziehung: „Ich finde es schöner, am Wochenende bewusst Zeit miteinander zu verbringen, anstatt jeden Tag nebeneinander mit dem Handy in der Hand auf dem Sofa zu chillen.“

Um irgendwann die richtige Partnerin zu finden, datet Jens inzwischen online: „Ich versuche, mit offenen Karten zu spielen, und sage von vornherein, dass ich Soldat und nur am Wochenende zu Hause bin.“ Er vermutet, dass auch deshalb nur wenige Frauen mit ihm ausgehen wollen. Trotzdem möchte er seinen Beruf nicht für eine Beziehung aufgeben: „Ich möchte mich für 24 Jahre verpflichten. Eine Partnerin wäre die Kirsche auf der Sahnehaube, aber nur, wenn sie Verständnis für meinen Beruf mitbringt.“

Monja Stolz

Prämien verbessern soll, vor allem mit Blick auf die Brigade Litauen. So können alle Bundeswehrangehörigen in Litauen bis zu sechs Reisebeihilfen pro Jahr für Heimfahrten beantragen.

Beziehung als Sicherheitsrisiko?

Eine nicht funktionierende Beziehung im Auslandseinsatz könne zum Sicherheitsrisiko für den Soldaten und die gesamte Einheit werden, sagt Küttner. „Ich habe schon Fälle erlebt, in denen der Soldat so belastet war, dass er ausgefallen ist“. Eine funktionierende Fernbeziehung könne dagegen das Gegenteil bewirken: „Der Soldat kann daraus Kraft schöpfen und ist dann vielleicht sogar leistungsfähiger.“

„Ich kann bei den Telefonaten mit meiner Freundin ganz frei über meine Probleme reden“



Was hat Putin vor?

Experten warnen vor russischen Provokationen und Angriffen auf Europa. Welche Konflikte wo, wann und warum möglich sind

Warum gibt es Warnungen vor einer Eskalation im Herbst?

Im Herbst könnte es zu einem Anheizen des Konflikts zwischen Russland und der Nato kommen, warnte die Russland-Expertin Sabine Adler vor einigen Wochen in der ARD. Sie sprach von einer „echten Kriegsgefahr“ für die Europäische Union und die Nato. Und der Militärhistoriker Sönke Neitzel sorgte mit seinem Satz für Aufsehen, dass dieser Sommer vielleicht der letzte Sommer sei, den wir noch in Frieden erleben. Als möglichen Anlass nennen Neitzel und Adler das russische Sapad-Manöver im Herbst. Hintergrund sind zudem die wachsenden Zweifel, ob die USA unter Trump den europäischen Nato-Partnern im Ernstfall noch beistehen würden.

Was verbirgt sich hinter dem Sapad-Manöver?

Sapad bedeutet „Westen“ und ist eine Großübung russischer und belarussischer Truppen. Sie soll im September in Belarus stattfinden, also in direkter Nachbarschaft zur Ukraine, aber auch zu den Nato-Staaten Lettland, Litauen und Polen. Sönke Neitzel und Sabine Adler, die lange als Russland-Korrespondentin für den Deutschlandfunk arbeitete, gehen dabei nicht von einem Großangriff auf die gesamte Nato aus, sondern von einem nadelstichartigen Überfall

auf ein kleines Land, etwa Litauen. Adler verweist auf ein ähnliches Manöver im Jahr 2021, kurz vor dem Angriff auf die Ukraine. Damals brachte Putin seine Truppen vor der ukrainischen Grenze in Stellung und tarnte den Aufmarsch als Übung. Nun könnte das Baltikum gefährdet sein, warnt Adler.

Was spricht dagegen?

Nicht alle Experten teilen die Einschätzung. Auch Neitzel und Adler verweisen auf das nach wie vor bestehende atomare Abschreckungspotenzial. Zudem ist Russland bei der Truppenstärke gegenüber den EU-Staaten im Nachteil, auch wenn die europäischen Truppen nur eingeschränkt kriegstüchtig sind (siehe Infografik Seite 18).

Russische Helikopter transportieren Artillerie während einer Übung 2021 bei Kaliningrad

Wichtiger noch: Derzeit ist Russland mit einem Großteil seiner Kräfte im Krieg in der Ukraine gebunden, was gegen die Eröffnung einer weiteren Front spricht.

Welche Ziele verfolgt Putin mit seiner Außenpolitik?

Putin will Russlands internationalen Einfluss stärken und den Westen schwächen. Margarete Klein, die als Politikwissenschaftlerin und Russland-Expertin der Stiftung Wissenschaft und Politik (SWP) die Bundesregierung berät, hat in mehreren Studien Putins Großmachtwillen herausgearbeitet. Russland strebe danach, wieder eine Weltmacht zu werden, so wie es die Sowjetunion einmal war, schreibt Klein. Putin wolle keine Welt, die von den USA als einzige



Deutsche Soldaten trainieren in Litauen für den Kriegsfall

Großmacht dominiert werde, sondern eine „multipolare Ordnung“, in der Russland eine gleichberechtigte Rolle mit den USA und China einnimmt. Um das zu erreichen, wolle Putin die Nato in Europa zurückdrängen und mehr Einfluss in den ehemaligen Sowjetstaaten gewinnen. Dies zeige sich beispielsweise am Georgienkrieg im Jahr 2008 und an der Besetzung der ukrainischen Krim im Jahr 2014.

Zudem mischt Putin seit den 2010er Jahren – teilweise mit verdeckten Operationen – im Nahen Osten und nördlichen Afrika mit.

Russland setze aber nicht nur auf das Militär, sondern auch auf „soft power“, etwa auf politische Verführung, schreibt Margarete Klein. „Putin umwirbt wertkonservative und rechte Kräfte im Westen, indem er sich als Hüter vermeintlich traditioneller europäischer Werte wie traditionelles Familienmodell, starker Nationalstaat oder besondere Bedeutung der Religion ausgibt.“ Zugleich präsentiere sich der Kreml als letzte Bastion gegen den vermeintlichen US-Imperialismus, wodurch auch linke Kräfte angesprochen werden.

Welche Szenarien sind mittelfristig denkbar?

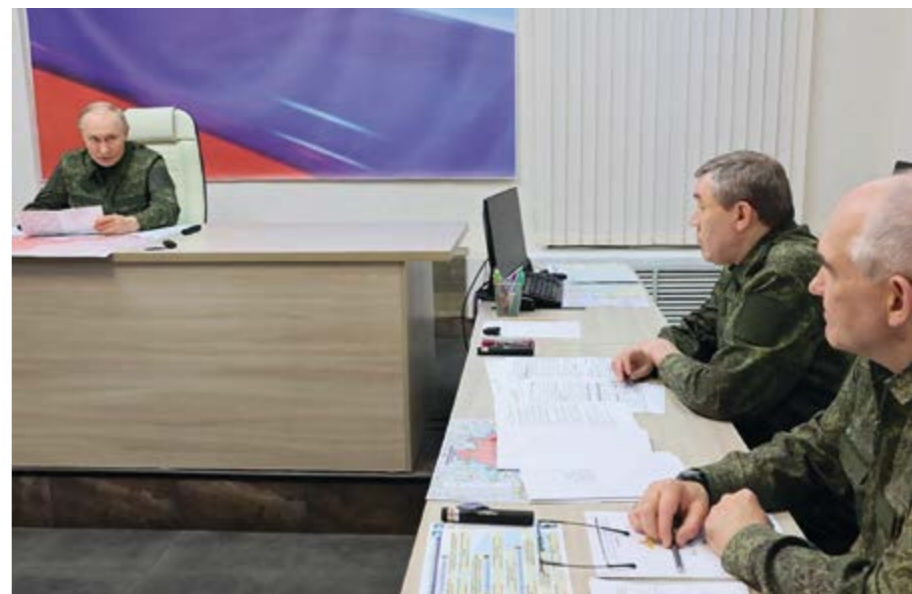
Als gefährdet sehen Experten insbesondere die baltischen Staaten Lettland und Litauen, weil dort russischsprachige Minderheiten leben. Deren angeblichen Schutz könnte Putin als Vorwand nutzen, um einzelne Städte oder kleinere Gebiete in diesen Ländern zu besetzen. Würde die Nato auf diese Invasion nicht reagieren, würde sie ihre Beistandspflicht nicht einlösen, die zentral für das Bündnis ist. Die Nato wäre dann deutlich geschwächt.

Ein weiteres Szenario bezieht sich auf die norwegische Inselgruppe Spitzbergen. Norwegen hat Spitzbergen zur entmilitarisierten und neutralen Zone erklärt – trotzdem gehört sie weiterhin zur Nato. Hier leben auch viele Russen, da sie auf Spitzbergen oft bessere Jobs finden als in ihrer Heimat oder sich der Einberufung entziehen. Russland könnte die Besetzung von Spitzbergen nutzen, um den Westen unter Druck zu setzen, ohne eine direkte militärische Konfrontation zu riskieren.

Zudem könnte Russland mehr Mittel der hybriden Kriegsführung einsetzen. Dies geschieht schon heute, etwa durch die Sabotage von Unterseekabeln in der Ostsee, Cyberangriffe auf Versorgungsunternehmen oder gezielte Desinformationskampagnen in europäischen Staaten. Verstärkte Angriffe auf Stromnetze, Verkehrssysteme oder Finanzinstitutionen könnten Chaos verursachen, ohne dass man Russland direkt als Urheber verantwortlich machen kann. Russland könnte dabei auch über verdeckte Spezialeinheiten oder Söldner strategische Ziele sabotieren, etwa Kommunikationszentren oder militärische Logistik. Ähnliche Taktiken wurden vor 2022 in der Ostukraine beobachtet.

Wie schlagkräftig ist die russische Armee überhaupt noch?

Der Krieg in der Ukraine hat den russischen Streitkräften enorme



Präsident Putin und Valeri Gerassimow (Mitte), der Oberbefehlshaber über die russischen Truppen im Krieg gegen die Ukraine

Fotos: picture alliance, Cover Images, CC/4.0/mil.ru/Cover-images.com / picture alliance, dpa, Kay Nietfeld / picture alliance, dpa, Kremlin Press Office / Getty Images, Maja Htjij

Verluste zugefügt. Laut britischem Verteidigungsministerium hat Russland seit Kriegsbeginn über 3000 Kampfpanzer, 7000 gepanzerte Fahrzeuge und Hunderte Flugzeuge verloren.

August Pradetto, ehemaliger Professor für Internationale Politik an der Bundeswehr-Uni in Hamburg, sagt im „Deutschlandfunk“, der personelle Kern der russischen Armee sei vernichtet worden. Das Land habe Nachschub von den Grenzen zu Japan, China und Finnland heranschaffen müssen. Für die Rückeroberung der im Vorjahr von der Ukraine besetzten Gebiete in Kursk hat Russland sogar nordkoreanische Truppen eingesetzt – kam dabei aber nur sehr langsam voran. Auch an der Front in der Ostukraine konnte Russland in den vergangenen zwei Jahren nur wenige zusätzliche Gebiete erobern.

Wie schnell rüstet Russland auf?

Ein Drittel des Staatshaushalts geht heute in die Verteidigung. Russlands Kriegswirtschaft laufe auf Hochtouren, sagte Generalmajor Christian Freuding, Ukraine-Koordinator im Verteidigungsministerium im „Handelsblatt“.

„Russlands Kriegswirtschaft produziert in drei Monaten mehr Waffen, Munition und Rüstungsgüter als die europäischen Staaten in einem Jahr“, sagte Freuding.

Auch Jürgen Ehle ist besorgt. Der ehemalige Konteradmiral sagte im Gespräch mit dem „Handelsblatt“: „Mittlerweile gingen 50 Prozent der russischen Produktion an die Front in der Ukraine und 50 Prozent in die Depots. „Die Bestände in den Depots könnte Putin dazu nutzen, eine Aggression gegen einen Nato-Staat durchzuführen“, sagt Ehle.

Auch personell wächst die Armee. Russland rekrutiere bis zu 30000 Soldaten pro Monat, meldet der britische Geheimdienst im vergangenen Jahr.

Was kommt in den nächsten Jahre?

Russland sei in einigen Jahren personell und materiell in der Lage für einen Angriff auf ein

Nato-Land, sagte Bruno Kahl, der Präsident des Bundesnachrichtendienstes (BND) im vergangenen November. Kahl geht aber nicht von einem Angriff auf die gesamte Nato aus, sondern nur auf ein einzelnes Land, um das Bündnis zu testen.

Grundlage für diese Einschätzung ist ein gemeinsamer Bericht von BND und Bundeswehr. Journalisten, die den Bericht einsehen konnten, schreiben dazu in der „Süddeutschen Zeitung“: Zwar fehlten darin belastbare Erkenntnisse, dass eine Konfrontation Russlands mit der Nato unmittelbar bevorstehe; nichtsdestotrotz arbeite Russland daran, bis Ende des Jahrzehnts einen „großmaßstäblichen konventionellen Krieg“ führen zu können, wie die Journalisten aus dem Papier zitieren.

So weit muss es aber nicht zwangsläufig kommen. Ob der Konflikt zu einem bestimmten Zeitpunkt eskaliert, hängt von vielen Faktoren ab. Etwa davon, wie lange der Ukrainekrieg noch andauert. Und der Fähigkeit der europäischen Staaten, Russland mit eigener militärischer und politischer Stärke abzuschrecken.

Constantin Lummitsch



Arbeitersiedlung einer ehemaligen russischen Kohle-Mine auf Spitzbergen. Will Putin die norwegische Inselgruppe besetzen?

Ohren auf!

Wie lässt sich der Ukraine-Konflikt lösen? Warum ist die Beschaffung der Bundeswehr so langsam? Und wie schafft man es als Soldat zum KSK? Sieben Podcasts von Soldaten und Militärexperten, die den Dingen auf den Grund gehen

1. „Grassl & Matei“: Zwei Tiktoker beantworten drängende Fragen

Worum geht's?

Einmal wöchentlich um aktuelle sicherheitspolitische Fragen wie: Können wir uns ohne die USA gegen Russland verteidigen? Oder: Braucht es eine Wehrpflicht für Frauen? Und das nicht nur als Podcast, sondern auch als Youtube-Kanal.

Wer steckt dahinter?

David Matei ist als Jugendoffizier bei der Bundeswehr gewohnt, über sicherheitspolitische Themen zu sprechen. Das macht er nebenher auch mit unterhaltsamem Content auf Tiktok und eben als Podcaster. Andreas Grassl ist eigentlich Sportjournalist, berichtet aber ebenfalls auf Tiktok über Sicherheitspolitik – wo sich beide kennenlernten.

Was lernt man?

Zum Beispiel wie die britische Ausbildung ukrainischer Soldaten abläuft. Oder warum die Taiwan-Frage geopolitischer Zündstoff ist und welche Interessen China, die USA und Europa dabei verfolgen. Besonders hörenswert sind auch die Episoden zu Russlands Strategie im Nahen Osten oder der Rolle von Geheimdiensten in modernen Kriegen.

Mehr: tinyurl.com/Grassl-Matei



2. „Sicherheitshalber“: Stammtisch der Experten

Worum geht's?

Meist um die ganz großen Themen: Geopolitik, Krieg, Atomwaffen – oder die Beschaffung bei der Bundeswehr. Alle paar Wochen analysieren vier Fachleute aktuelle Entwicklungen und Hintergründe, und das trotz der ernstesten Lage oft auf humorvolle Weise.

Wer steckt dahinter?

Die Sicherheitsexpertin Ulrike Franke vom European Council on Foreign Relations in London, der Journalist Thomas Wiegold, der seit Jahrzehnten über die Bundeswehr berichtet, und zwei Politikwissenschaftler der Bundeswehr-Uni München – Carlo Masala und Frank Sauer. Nicht immer sind sich die Fachleute einig

und gerade das macht die Diskussionen besonders spannend und zeigt, wie vielschichtig und komplex Sicherheitspolitik ist.

Was lernt man?

Die lebendigen Gespräche über den Rückzug aus Afghanistan oder die Frage, warum die Bundeswehr so aufgestellt ist, wie sie ist, regen dazu an, die Argumente der Experten zu hinterfragen und sich eine eigene Meinung zu bilden. Der Podcast erklärt nicht nur, was passiert, sondern auch, warum es passiert und welche weitreichenden Folgen das für Deutschland und die Welt hat.

Mehr: sicherheitspod.de



3. „Bordfunk – der militärische Podcast“: Soldaten erzählen ihre Geschichten

Worum geht's?

Alle zwei Wochen dreht sich hier alles um das Leben in der Truppe. Soldaten und Soldatinnen erzählen von Dienstalltag oder Einsätzen, es geht um Kameradschaft oder Führungsverantwortung – und das oft mit einem ehrlichen, direkten Ton und einer Prise Humor.

Wer steckt dahinter?

Ein Team aus ehemaligen und aktiven Soldaten und Freunden. Darunter der Panzerkommandant „Josh Krebs“, der Reservist „Ben R.“ und die Militärfotografin Pia Stürzebecher.

Was lernt man?

Was der Dienst in verschiedenen Bereichen der Truppe ausmacht, zum Beispiel als Marinetaucher oder als Scharfschütze – und was die Menschen bewegt, die in der Uniform stecken. Dazu gibt es Tipps für angehende Soldaten oder Infos über Sicherheitsmessen.

Mehr: tinyurl.com/Bordfunk

Dazu kommen Fachleute sowie Menschen aus der Region zu Wort.

Was lernt man?

Geschichtliches, zum Beispiel zur Gründung des Staates Israel und der Vertreibung der Palästinenser. Außerdem erfährt man mehr über die einzelnen Akteure wie die Hisbollah im Libanon oder die Hamas. Besonders aufschlussreich sind Gespräche mit den Menschen vor Ort, wie zum Beispiel einem illegalen Siedler aus den besetzten Gebieten. Sie zeigen, warum es in diesem Konflikt keine einfachen Antworten und Lösungen gibt.

Mehr: tinyurl.com/Lost-in-Nahost

4. „Lost in Nahost“: Journalisten entwirren den Konflikt

Worum geht's?

Um die oft unübersichtlichen Ereignisse im Nahen Osten, insbesondere im Konflikt zwischen Israel und den Palästinensern. Dazu werden Hintergründe erläutert und die verschiedenen Perspektiven der beteiligten Akteure dargestellt.

Wer steckt dahinter?

Journalisten der ARD, darunter der Host Ann-Kathrin Wetter und die Israel-Korrespondenten Sophie von der Tann, Jan-Christoph Kitzler und Julio Segador.



5. „Helm ab – Der Veteranencast“: Deep Talk über Pflicht, Verlust und Sinnsuche

Worum geht's?

Veteranen erzählen von ihrem Leben während und nach Auslandseinsätzen, dem Verarbeiten von Traumata und dem Umgang mit gefallenen und verwundeten Kameraden. Dazu gibt es konkrete Tipps für junge Soldaten, zum Beispiel für die Vorbereitung auf die AGA.

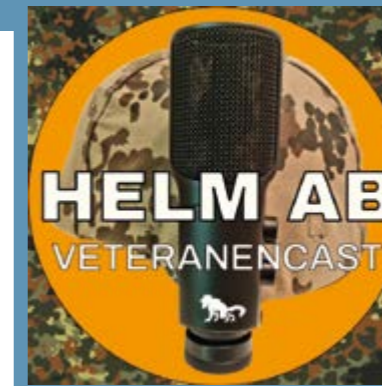
Wer steckt dahinter?

Initiator und Moderator ist Wolf Gregis: ehemaliger Bundeswehroffizier, Afghanistan-Veteran, heute Lehrer und Autor. In manchen Folgen lädt Gregis andere Soldaten und Veteranen ein.

Was lernt man?

Viel über die Hintergründe von Einsätzen – vom Kosovo bis Afghanistan –, und das von Soldaten, die dabei waren. Lehrreich sind auch die Folgen zur Frage, wie nützlich soldatisches Denken und Handeln im zivilen Leben nach der Bundeswehr ist oder – ganz aktuell – wie gut die Chancen auf die Wiedereinführung der Wehrpflicht stehen. Spoiler: nicht besonders gut.

Mehr: tinyurl.com/Veteranencast



6. „Was tun, Herr General?“ – Lagebesprechung zum Ukrainekrieg

Worum geht's?

Einmal wöchentlich wird hier alles rund um den Krieg in der Ukraine besprochen – aus Perspektive eines Ex-Bundeswehrgenerals, journalistisch aufbereitet.

Wer steckt dahinter?

Moderator Tim Deisinger vom MDR diskutiert in einer „Lagebesprechung“ mit dem ehemaligen Generalleutnant des Heeres Erhard Bühler. Plus: Gäste wie ein deutscher Unfallchirurg, der von seiner Arbeit nahe der ukrainischen Front berichtet.

Was lernt man?

Mehr über Hintergründe des Kriegs, die helfen, die aktuelle Lage einzuschätzen. Etwa zur Frage, ob und welchen Frieden Trump der Ukraine bringen kann oder welche Strategien der Ukraine im Abwehrkampf erfolgreich sind. Diskutiert werden auch ethische und rechtliche Fragen, etwa ob die gezielte Tötung eines russischen Generals in Moskau völkerrechtlich legitim war.

Mehr: tinyurl.com/General-was-tun

Text: Marie Kröger

7. „Greenlight Fitness Podcast“: Zwischen Dienstalltag und Krafttraining

Worum geht's?

Um die Erfahrungen von Spezialkräften der Bundeswehr und Polizei – und um nützliche Infos zu Eignungstests, Rentenabsicherung oder Berufsunfähigkeit.

Wer steckt dahinter?

Host ist Dean James, ein ehemaliger KSK-Soldat und Gründer von Greenlight Fitness, einer Coaching-Plattform. Der Podcast ist aber keine reine Werbeveranstaltung, sondern bietet ernsthaften Austausch mit anderen aktiven und ehemaligen Soldaten, Polizisten und Experten.

Was lernt man?

Von einem ehemaligen KSK-Soldaten, wie er unter Druck mit Angst und Stress umgeht. Oder wie militärische Trainingsmethoden auch Zivilisten helfen können, disziplinierter und leistungsfähiger zu werden. Auch spannend: Ein Teilnehmer am Karfreitagsgefecht in Afghanistan erzählt von seinen Erlebnissen und seinem Weg zurück ins Leben nach schweren Verletzungen.

Mehr: tinyurl.com/Podcast-Greenlight



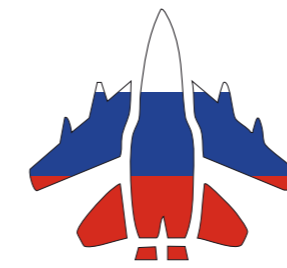
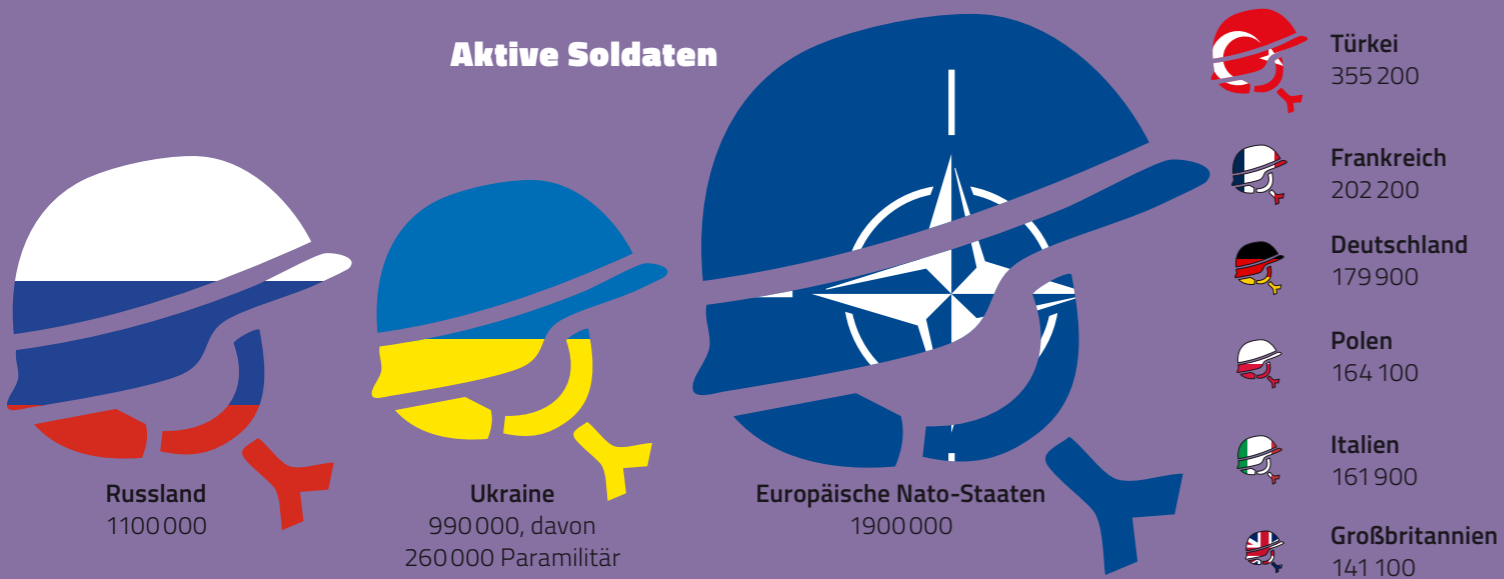
Ist der Westen wirklich stärker?

Auf den ersten Blick scheinen die europäischen Streitkräfte der russischen Armee überlegen. Aber die Zahlen trügen

Zumindest was konventionelle Waffensysteme angeht, liegen die europäischen Nato-Staaten in vielen Bereichen deutlich vorne. Doch Politikwissenschaftler wie Carlo Masala von der Bundeswehr-Uni München warnen: Russland verfügt über ein großes Arsenal an ballistischen Raketen. Die europäischen Nato-Staaten hätten dagegen eine viel zu

schwache Luftverteidigung. Zudem seien die Europäer bei Satelliten von den USA abhängig. Bei der Aufrüstung sei Russland im Vorteil: Dort konzentrierte sich die Waffenproduktion auf wenige Systeme, die in Massen produziert würden, während die europäischen Nato-Staaten ihre Budgets auf unterschiedlichste Waffensysteme und -typen

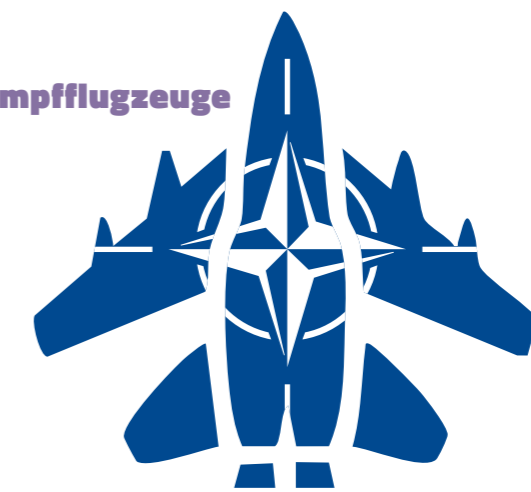
verteilten, sagt Masala im Podcast „Sicherheitshalber“. Das sei teuer, langsamer und erschwere gemeinsame Einsätze. Ein weiteres Problem: Auch viele europäische Systeme sind veraltet, etwa die griechische Panzerflotte. Zudem bestehen Zweifel, ob die Türkei als wichtiger Truppensteller in einem Konflikt mit Russland den Nato-Partnern beistehen würde.



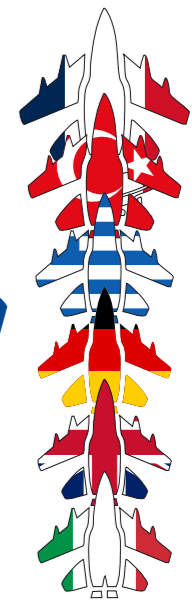
Russland
1 387



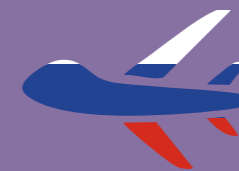
Ukraine
66



Europäische Nato-Staaten
2 334



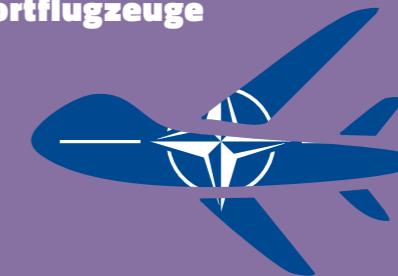
Frankreich
318
Türkei
299
Griechenland
231
Deutschland
228
Großbritannien
211
Italien
211



Russland
171



Ukraine
1



Europäische Nato-Staaten
290

Transportflugzeuge



Deutschland
65



Frankreich
45



Italien
33



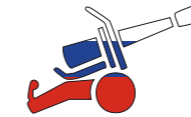
Großbritannien
30



Türkei
29



Griechenland
23



Russland
6 090



Ukraine
1 857



Europäische Nato-Staaten
15 415

Artilleriegeschütze



Griechenland
3 512



Türkei
2 762



Spanien
1 583



Finnland
1 543



Rumänien
1 142



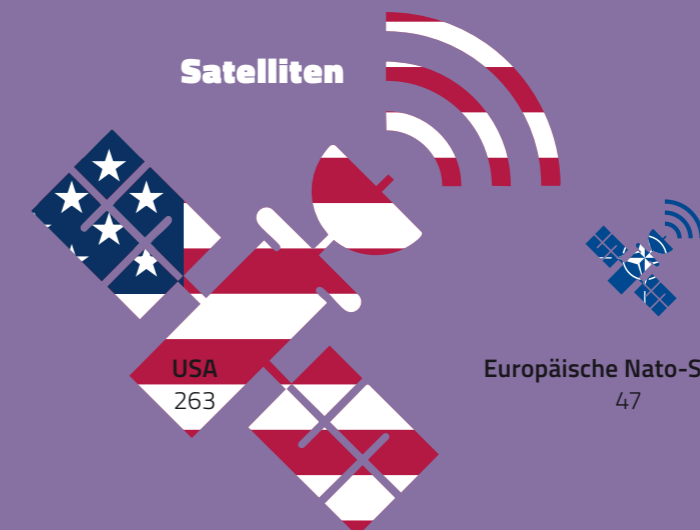
Polen
793

Quelle: International Institute for Strategic Studies (IISS), Military Balance 2025 Icons: iStockphoto, Esra Sen Kula / iStockphoto, AlonzoDesign



Russland
101

Ukraine
0



Satelliten

USA
263

Europäische Nato-Staaten
47



Frankreich
14



Deutschland
10



Italien
9



Großbritannien
7



Spanien
3

BERUF DES MONATS

FACHANGESTELLTER FÜR BÄDERBETRIEBE



Held des Sommers

Christian Meinecke ist dafür zuständig, dass alles rund ums Schwimmbaden sicher läuft und die Gäste ihre Freizeit genießen können. Als Fachangestellter für Bäderbetriebe kümmert sich der 41-Jährige um die Sauberkeit des Wassers, die Technik und die Grünanlagen. Ist zum Beispiel zu viel Chlor gebunden, also verbraucht, muss er Filter spülen oder Frischwasser hinzufügen. Mehrmals täglich kontrolliert er die Technikräume, Pumpen und Filter. Wartungs- und Reparaturarbeiten sind seine Lieblingsaufgabe. „Die Technik ist das Herzstück, an dem der ganze Betrieb hängt“, erklärt er.

Auch die Badeaufsicht gehört zu seinem Job – und Schwimmkurse geben. Das

ist nicht immer einfach. „Viele Kinder sind schwer zu motivieren“, sagt er. Stehen Schwimmbadfeste oder Kindergeburtstage an, arbeitet er die Konzepte aus.

Im Sommer hat Meinecke Urlaubssperre, dafür ab Herbst frei, bis ab März das Freibad wieder vorbereitet wird. Jeder Betrieb organisiert das anders.

Als Anwärter sollte man fit sein und schwimmen können, alles Weitere lernt und trainiert man in der dreijährigen Ausbildung. Meinecke ist mittlerweile Meister, leitet zwei Freibäder und ein Schulbad und bildet auch selbst aus – für ihn ein Traumberuf. „Mit vielen Badegästen bin ich per Du und kenne ihre Lebensgeschichten“, sagt er.

FRAGEN PFARRER!

Teure Hochzeit

Meine Partnerin und ich möchten heiraten. Im Freundeskreis waren wir bereits bei einigen Hochzeiten eingeladen, die sehr kostspielig waren. Ich möchte aber nicht alles, was ich auf dem Konto habe, für die Feier ausgeben oder womöglich einen Kredit aufnehmen. Wie komme ich da raus?

KATARINA FREISLEDER,
München



Dass der „schönste Tag des Lebens“ mit einem ganz besonderen Fest oder Event gefeiert werden soll, ist absolut verständlich. Deshalb würde ich niemanden verurteilen, der dafür tief in die Taschen greift.

Gleichzeitig bin ich nicht der Meinung, dass man Schulden machen sollte, um seine Traumhochzeit zu verwirklichen – vielleicht sogar nur deshalb, um den Gästen den Eindruck zu vermitteln, „mithalten“ zu können. Denn die Qualität der Beziehung misst sich nicht daran, wie viel Geld ich für das Fest ausbe. Liebe und Respekt, die Basis für eine gelingende Ehe, lassen sich nicht erkaufen.

Als Pfarrerin habe ich schon sehr schöne Hochzeiten erlebt: Eine Trauung fand im Freien statt und ein anderes Mal in einer großen geschmückten Scheune. Zum Buffet und zur Musik hatten viele Gäste etwas beigetragen. Die Getränke wurden auf Kommission gekauft und um das Thema Blumen hat sich eine Freundin des Brautpaares gekümmert. Ein Teil der Deko wurde nach dem Fest weiterverkauft.

Die Gestaltung der Feier kann also von Paar zu Paar sehr verschieden sein. So wie die Paare selbst auch.

Fotos: Freibad Nassau / Militärrärramt München / Philipp Reiss, www.phil-reiss.de / JS-Screenshot / Katharina Müller-Göldemeister, Futurium Berlin

FANKURVE

Die Sport-Kolumne

Keine neue Zeitrechnung

Ich bin nicht so der nostalgische Typ. Ewige Jugend? Nein, danke! Das Studium? Bitte nicht, ich bin verdammt froh, dass mein Leben nicht mehr von Klausuren bestimmt wird, auch, wenn die Partys ganz gut waren.

Aber manchmal, wenn ich mich nach einem anstrengenden Wochenende aufs Sofa schmeiße, vermisse ich das Deutsche Sportfernsehen, DSF. Und mit ihm die Bundesliga Classics, eine Highlight-Show längst vergangener Bundesliga-Saisons.

Im Internet gibt es bis heute Videos über den deutschen Fußball der frühen Zweitausender. Bayer Leverkusen war zumindest drauf und dran, den Bayern den Titel abzuluchsen. Borussia Dortmund war nach Erfolgen der Vorjahre auf dem Boden der Tatsachen angekommen. Und die Bayern? Es waren halt die Bayern, vielleicht weniger unsympathisch, aber als Achtjähriger lief ich damals auch noch im Oliver-Kahn-Trikot herum und knabberte an Freunden wie Kahn an Gegenspielern.



HENRIK BAHLMANN
ist Hobbyfußballer
und Journalist

Das vergangene Jahr, die Meisterschaft von Bayer Leverkusen, galt in Teilen der Fußballwelt als Start in eine neue Zeitrechnung. Endlich neue Geschichten in der Bundesliga, endlich echte Herausforderer für die erfolgsverwöhnten Bayern. Und dazu noch mit Nebenschauplätzen: dem schwächelnden Riesen aus Dortmund etwa, Underdogs wie Mainz oder Freiburg, die plötzlich um die Champions League mitspielen.

Aber eine neue Zeitrechnung? Wirklich? Der Profifußball bewegt sich in Zyklen – wie eigentlich jeder andere Profisport auch. Nur das Geld, das wir ausgeben sollen, um diesem Treiben zuzuschauen, wird immer mehr.

Ich habe vor Kurzem mein letztes Fernsehabo gekündigt und mir vorgenommen, das Geld lieber in den Bars oder Cafés meines Vertrauens zu investieren, die dann Bundesliga zeigen.

Und wenn ich zu Hause doch einmal Sehnsüchte entwickle? Dann schaue ich halt Youtube-Videos – mit dem Fußball von vor 20 Jahren.



→ Für wen?

Freundliche Wasserratten mit handwerklichem Geschick und Grundkenntnissen in Mathe und Chemie

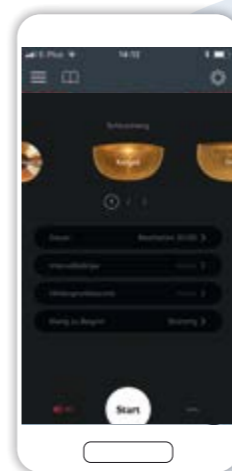
→ Womit?

Hauptschulabschluss, am liebsten Mittlerer Abschluss

→ Für wie viel?

2500 bis 2800 Euro (brutto) Einstiegsgehalt

APP



Zur Ruhe kommen im hektischen Alltag: Die App Insight Timer hilft dabei mit geführten Meditationen und Gedankenreisen. Dazu gibt es entspannende Klänge und einen Timer für eigene Meditationen. **Ideal zur Stressbewältigung** – von überall aus. Die Kurse sind teilweise kostenpflichtig, viele Funktionen lassen sich in der Basis-Version nutzen.



WELTVERBESSERER Beton aus Kaffee

Etwa 95 Prozent des Sandes, der in Deutschland abgebaut wird, wird von der Bauindustrie für Beton und Glas verbraucht. Für ein Einfamilienhaus braucht es etwa 200 Tonnen, ein Kilometer Autobahn besteht aus 30 000 Tonnen des knappen Rohstoffs. Australische Forscher haben nun einen Weg gefunden, Kaffeesatz als Betonzutat zu recyceln. **Gehwege aus Kaffee-Beton** sind schon in Planung. Mangel an Kaffeesatz besteht derzeit nicht. Jährlich fallen weltweit rund 10 Milliarden Kilogramm an.

Rennen bis ans Limit

Ultrarunner laufen mehrere Tage, machen kaum Pausen. JS erklärt, wie das geht – und was Normalo-Jogger davon lernen können



Mit blutenden Füßen und einem breiten Lächeln erreicht Elena Lopez die Stadt Montreux am Genfer See. Sechs Tage ist die 31-jährige Ultraläuferin Mitte August 2024 auf den Beinen gewesen und hat auf der Via Alpina die Schweizer Alpen überquert. „Da wusste ich, das war meine Grenze“, sagt Lopez heute. Mehr ging nicht. Ihre Grenze sind 404 Kilometer und 23 000 Höhenmeter in sechs Tagen. Wenig Schlaf, wenige Pausen. 404 Kilometer sind mehr als neuneinhalb Marathons.

„Ich möchte meine Grenzen immer weiter austesten“, sagt Lopez, die als Oberärztin der Sportmedizin in einer Klinik in Davos Breiten- und Spitzensportler betreut. Inzwischen gibt es immer mehr Menschen,

denen ein Marathon nicht genug ist, die noch weiter laufen wollen. Es gibt 24-Stunden-Läufe und 100-Kilometer-Wettkämpfe. Ultramarathon oder Ultralauf nennt man diese Rennen, die länger sind als ein Marathon.

Als Sportmedizinerin weiß Lopez, dass ein Mensch grundsätzlich noch länger und weiter laufen kann als ihre 404 Kilometer. Aber: Wie viel länger ist möglich? Wie weit kann ein Mensch ohne Schlaf laufen?

Den Rekord hält der US-Amerikaner Dean Karnazes. 2005 lief er 350 Meilen, also etwa 563 Kilometer in 80 Stunden und 44 Minuten. Anders als Lopez ohne Pause und ohne Schlaf. 563 Kilometer, das ist weiter als die Strecke von Nürnberg nach Lübeck. Hinterher sagte Karnazes, er habe einfach mal schauen wollen, wie weit er laufen kann. Er aß beim Laufen, trank beim Laufen, stoppte nur kurz für Toilettengänge und lief dann weiter. Die britische Zeitung „The Guardian“ taufte ihn „den Mann, der für immer rennen kann“. Seitdem ist kein anderer Mensch ohne Schlaf so weit gelaufen wie er.

100 Kilometer joggen? Prinzipiell gut machbar: Das Läufer-Gen steckt in unserer DNA. Doch nur die wenigsten halten das durch

Möglicherweise geht es aber auch noch weiter, eine genaue Distanz, wie weit ein Mensch laufen kann, lässt sich nicht bestimmen. Aktuell gelten Karnazes 563 Kilometer als Grenze, aber wer weiß, vielleicht läuft bald jemand noch länger ohne Schlaf und ohne Unterbrechung. „Unsere Vorfahren liefen den ganzen Tag“, sagt Elena Lopez. Der Mensch sei ein geborener Ausdauersportler. In der Wissenschaft wird sogar seit Langem eine These diskutiert, dass die Evolution den Menschen zu einem Ausdauerläufer gemacht hat. 2004 beschrieben Wissenschaftler in der Fachzeitschrift „Nature“, warum der Mensch so optimale Voraussetzungen fürs lange Laufen hat: die langen Beine, die federartigen und dadurch energiesparenden

Sehnen, die starken Muskeln und die große Gelenkoberfläche. Auch die Fähigkeit, über das Schwitzen die Körpertemperatur zu regulieren. Das Läufer-Gen steckt in der DNA des Menschen, theoretisch könnte jeder sehr weit laufen.

Ein entscheidendes Element

Es gibt bestimmte Faktoren, die beeinflussen, wie lang man seinen Körper in Bewegung halten kann. „Besonders wichtig ist der Stoffwechsel“, sagt Lopez. Regelmäßig erklärt sie den Sportlerinnen und Sportlern, die zu ihr ins Spital kommen, dass Muskelaufbau wichtig sei, um Verletzungen zu vermeiden, Ernährung aber eine ebenso große und unterschätzte Rolle spiele.

„Der Körper kann nur leisten, wenn er genügend Energie bekommt“, sagt Lopez. Wem aufgrund von Kohlenhydratmangel die Energie ausgeht, kann nicht weiterlaufen. Dann kommt der Mann mit dem Hammer, wie das Läufer nennen. Vielen ist der plötzliche Energieverlust auch als „Hungerast“ bekannt. Wer

weit laufen will, muss also viele Kohlenhydrate essen, auch während des Laufens. Selbst Profisportler vernachlässigen das manchmal.

Und dann gibt es noch ein Element, von dem entscheidend abhängt, wie lange man durchhält: Sauerstoff. Ohne Sauerstoff kann kein Muskel lange arbeiten. Wichtig ist hier der $VO_2\text{max}$ -Wert. Er gibt an, wie viel Sauerstoff ein Mensch pro Minute maximal aufnehmen und verarbeiten kann. Laut dem Schweizer Bundesamt für Sport ist für 30-jährige Männer ein $VO_2\text{max}$ -Wert von über 57 ausgezeichnet, also wenn ein Körper 57 Milliliter Sauerstoff pro Kilogramm Körpergewicht verwerten kann. Für 30-jährige Frauen ist ein Wert über 46 ausgezeichnet. Elena Lopez will nicht sagen, welchen Wert sie erreicht, nur so viel: Er liege im überdurchschnittlichen Bereich.

2023 erreichte der Tour-de-France-Sieger Jonas Vingegaard den bis dahin höchsten jemals gemessenen Wert: 97 Milliliter Sauerstoff pro Kilogramm. Seinen $VO_2\text{max}$ -Wert kann man etwa durch Intervalltraining erhöhen, er ist aber auch genetisch bedingt, etwa durch die Anzahl der Blutkörperchen. Wer einen schlechten $VO_2\text{max}$ -Wert hat, wird nie wie Elena Lopez und Dean Karnazes mehrere Stunden am Stück laufen können.

Den Körper überlisten

Ebenso wichtig ist die sogenannte Laufökonomie. Sie gibt an, wie effizient jemand läuft. Also wie viel Sauerstoff ein Läufer benötigt, um ein bestimmtes Tempo zu laufen. Laufen zwei Menschen im gleichen Tempo, verbraucht einer der beiden dabei aber weniger Sauerstoff, hat er die bessere Laufökonomie – und wird folglich länger dieses Tempo durchhalten. Wer einen hohen $VO_2\text{max}$ -Wert und eine effiziente Laufökonomie hat, verfügt über die physischen Grundeigenschaften, um einen Ultramarathon zu schaffen.



Weitere Infos für Ultrarunner

- ➔ Tipps zur Vorbereitung auf den ersten Ultramarathon: tinyurl.com/Training-Ultramarathon
- ➔ Trainingscamp mit Ultraläuferin Elena Lopez: elenainthealps.com
- ➔ Wie man seine Sauerstoffwerte steigern kann: tinyurl.com/Max-Wert



Ob im Regen (oben) oder in der Hitze Kaliforniens: Ultraläufer müssen auch gegen das Wetter kämpfen

Praktisch aber schafft es kaum jemand, so weit zu laufen.

Das schaffen nur Menschen, die noch eine weitere Fähigkeit besitzen: mentale Stärke. Es klingt trivial, aber auf höchstem Niveau entscheidet auch der Wille. Der ehemalige Marathon-Weltrekordler Eliud Kipchoge hat darauf immer wieder hingewiesen. Der Körper und der Geist seien gleich wichtig, sagt er.

An der Universität Freiburg forscht die Sportpsychologin Jana Strahler zur Wirkung der Psyche auf sportliche Leistungen; auch um Strategien zu finden, die Höchstleistungen möglich machen. Und um den Schmerz zu überwinden. „Beim Ultrarunning ist die Frage nicht, ob der Schmerz kommt, sondern wann“, sagt Strahler. Eine Voraussetzung dafür sei die individuelle Genetik. Manche Menschen seien eher zum Laufen gemacht als andere.

Strahler nennt Menschen, die sehr lange und sehr weit laufen, „Risikomanager“. Sportler, die wissen, wo ihre Grenzen liegen und wie sie diese erreichen. Menschen, die ihren Körper überlisten, überhören, übergehen, um das Gehirn auszutricksen, das einem sagt,

man solle stehen bleiben. „Diese Leistung ist auf mentale Strategien zurückzuführen“, sagt Strahler.

Wie genau diese Strategien aussehen, ist individuell. Oft spielt eine innere Motivation eine Rolle. „Niemand fängt einfach so aus Spaß damit an, so weit zu laufen“, sagt Elena Lopez und spricht aus eigener Erfahrung. Sie selbst lief ihren ersten Ultramarathon wenige Monate nach einer Trennung und betäubte die psychischen Schmerzen mit körperlichen Schmerzen. Es gibt zudem Studien, die belegen, dass Menschen, die sich positiv zureden, länger Leistung bringen können.

Ewig laufen kann trotzdem niemand. Ein Faktor zwingt jeden irgendwann zum Aufgeben. „Der ausschlaggebende Faktor, wann endgültig Schluss ist, ist Schlafmangel“, sagt die Ultraläuferin Elena Lopez. Denn nicht nur die Muskeln seien irgendwann erschöpft, auch die Nerven, besonders im Gehirn, werden müde. Lopez drückt es etwas radikaler aus: „Wer nicht schläft, der stirbt.“

Wenn der Puma faucht

Sportwissenschaftler haben herausgefunden, dass Schlafentzug die Reaktionszeit verringert, die kognitive Leistung beeinträchtigt und das Glykogen, also die in den Zellen gespeicherten Kohlenhydrate, verringert. Wer nicht schläft, kann irgendwann auch nicht mehr laufen, weil ihm die Energie ausgeht und die Muskeln nicht mehr funktionieren. Lopez hat es selbst erlebt, wenn der Schlafmangel zu einem Problem wird, zu einem sehr großen. Einmal, als sie in den Schweizer Bergen gerade über einen Kamm lief, halluzinierte sie vor Müdigkeit und glaubte, einen

Puma vor sich zu sehen. Beängstigend habe sie das gefunden, erzählt sie.

Irgendwann kann man während des Laufens sogar einfach einschlafen. „Man fällt immer wieder in Sekundenschlaf, was zu Unfällen führen kann“, sagt Lopez. Als sie ihren bisher längsten Lauf beendete, waren ihre Füße, Schienbeine und Knie blutig von Stürzen.

Studien, wie lange ein Mensch ohne Schlaf maximal laufen kann, gibt es nicht. Das Experiment wäre zu gefährlich, selbst Guinness World Records schaffte den Rekord für die längste Zeit ohne Schlaf ab. Auch bei Dean Karnazes war es der Schlafmangel, der ihn zum Aufhören trieb. Nach 563 Kilometern war er übermüdet, erschöpft und stark unterkühlt. „Sicher ist es möglich, meinen Rekord zu brechen“, schreibt er per E-Mail. „Aber dafür wird es jemanden brauchen, der unter extremem Schlafmangel dennoch schnell laufen kann.“

Carolin Johannsen

„Beim Ultrarunning ist die Frage nicht, ob der Schmerz kommt, sondern wann“

Fotos: Getty Images, Michael Svoboda / iStockphoto, Getty Images / David McNew, Getty Images / Vladimír Rys Photography / @elenainthealps



Dean Karnazes (links) lief 563 Kilometer am Stück, Elena Lopez schaffte 404 Kilometer – aber mit kurzen Schlafpausen



Wenn es innerlich brennt

Feuerwehrmänner und -frauen löschen nicht nur Brände, sondern versuchen auch, Leben zu retten. Was nicht immer gelingt. Sabine Röhm ist für die da, deren Schutzschild einen Riss bekommen hat

Da saß der Feuerwehrmann vor ihr, eine Cola-Dose in seiner Hand, die er vor lauter Anspannung zusammenquetschte. Langsam, mit jeder Minute, die Sabine Röhm ihm zuhörte, die sie hier und da behutsam nachfragte, dann wieder eine Stille aufkommen ließ, entspannte sich der Mann. Der Griff um die Dose wurde lockerer. Am Ende stellte er sie ab, brauchte sie nicht mehr, um sich an ihr festzuhalten.

Sabine Röhm macht in Berlin einen ziemlich einzigartigen Job. Sie erinnert sich noch genau, wie sie vor sechs Jahren die Stellenausschreibung sah: Seelsorge für die Berliner Feuerwehr gesucht. „Das wollte

ich unbedingt machen“, sagt die Pfarrerin. Es gibt 5500 Feuerwehrmänner und -frauen in Berlin, die auf 35 Dienststellen Tag und Nacht über die Stadt wachen – aber es gibt nur eine Sabine Röhm.

Die 57-Jährige ist in West-Berlin groß geworden. Ihre Eltern waren im Gemeinderat ihrer Kirche. Sie selber hat im Kindergottesdienst geholfen. Erst hat sie als Fremdsprachensekretärin gearbeitet, doch da war ein Hunger in ihr nach mehr: mehr Inspiration, mehr Verantwortung, mehr Dienen. Sie studierte Theologie,

Manchmal, wenn jede Hilfe zu spät kommt, geht es den Helfern direkt ins Herz. Das zu verarbeiten, ist wichtig

»
**„Die Seele entkrampft sich.
Der Wahnsinnsdruck
kann weichen, wenigstens
für den Moment“**

war dann zehn Jahre Gemeindepfarrerin, bevor sie zur Feuerwehr wechselte.

Es sind Meldungen wie diese, die den Alltag der Berliner Feuerwehr nüchtern beschreiben: „Am Morgen ereignete sich auf dem Tempelhofer Damm ein Verkehrsunfall mit zwei Pkw. Bei dem Unfall wurde eine Person lebensgefährlich und eine Person schwer verletzt. Beide wurden vor Ort notärztlich behandelt und anschließend in Krankenhäuser transportiert. Eine weitere Person verstarb leider noch an der Einsatzstelle.“

Einen Schutzschild zugelegt

Allein im Januar gab es 49010 Einsätze und damit 1580 Ausfahrten pro Tag. Manchmal ist es nur eine beschädigte Erdgasleitung, dann ein Verkehrsunfall mit Verletzten, eine Schießerei mit Toten oder Wohnungsbrände – viele Wohnungsbrände, mal verlaufen sie glimpflich, mal nicht. Und irgendwo zwischen all diesen Einsätzen kann es plötzlich passieren: „Die Feuerwehrleute haben sich einen Schutzschild zugelegt, damit sie in all dem Elend, das sie täglich sehen, ihren Job professionell machen können. Manchmal aber bekommt dieser Schutzschild einen Riss“, sagt Röhm.

Wenn Opfer trotz aller Mühen nicht gerettet werden konnten. Oder bei einem besonders schrecklichen Suizid. Wenn die Feuerwehrleute wie in der Silvesternacht vor zwei Jahren selbst angegriffen werden. Oder wenn Kinder betroffen sind. „Das geht dann direkt ins Herz“, sagt Röhm.

Die Folgen sind unterschiedlich: Der eine muss immer wieder daran denken. Der andere hat Flashbacks. Oder Alpträume. Wieder andere können nicht schlafen, sind hibbelig oder haben Konzentrationsschwächen. „Früher haben die Vorgesetzten dann gesagt, habt euch nicht so, kauft euch einen Kasten Bier, dann wird das wieder“, sagt Röhm.

Reden über Trauer und Schmerz

Diese Zeiten sind längst vorbei. Heute gibt es Sabine Röhm als Seelsorgerin und das 30-köpfige Einsatznachsorgeteam, das sie außerdem noch anleitet. Ruhe und Zuversicht strahlt sie aus – und jetzt auch etwas Feierliches, als sie die flache hölzerne Schale zurechtrückt, darauf ein Kristallstein, eine hölzerne Mutter-Kind-Statue, Teebeutel und Taschentücher und eine Kerze, die sie entzündet. Sofort entsteht eine behagliche Atmosphäre, selbst hier, in diesem kargen Verwaltungsbüro der Feuerwehrwache Neukölln, in dem sie ab und an ist. „Die meiste Zeit bin ich aber unterwegs“, sagt sie. Das Seelsorgegespräch kann überall stattfinden: in dem Verwaltungsbüro, in den Wachen, bei den Feuerwehrleuten zu Hause oder bei einem Spaziergang. Das, was besprochen wird, bleibt geheim.

Dann reden sie. Über das, was passiert ist. Und das, was gerade da ist, an Gefühlen, an Trauer, an Schmerz. Wenn es passt, machen sie eine Atemübung zusammen oder sie schweigen einfach. „Über die Trauer reden und weinen, das ist gut. Die Seele entkrampft sich. Der Wahnsinnsdruck, unter dem sie stehen, kann weichen, wenigstens für den Augenblick“, sagt Röhm. Manchmal, wenn es passt, bietet sie an, einen Segen zu sprechen – im Beisein oder auch danach, wenn das Gespräch nach einer Stunde, zwei oder drei Stunden dann vorbei ist. Manchmal trifft sie sich wieder und wieder, ihr längster Fall ging über zwei Jahre.

Zweimal hat sie selbst schon die Feuerwehr in ihrem Leben gebraucht. Nun kann sie den Menschen, die immer für andere da sind, etwas zurückgeben. Ja, Sabine Röhm mag ihre Arbeit und sie mag die Feuerwehr: „Es ist mir eine Ehre, hier helfen zu dürfen und für die da zu sein, die immer so viel für andere machen.“

Karl Grünberg



Seelsorgerin Sabine Röhm vor einer Feuerwache in Berlin

Fotos: iStockphoto, Cineberg / Karl Grünberg

Urlaaaauuuuub!

Berge oder Beach? Mit Freundin oder wie immer? Drei Sandkastenfreunde klären, was geklärt werden muss

3. April

Kai:
Hey Jungs, Urlaub kommt! Meinen Kollegen fällt jetzt ein, dass sie da auch frei machen wollen. Ich biete dann immer meine Schulter an – zum Ausweinen. 😊 18:52

Kai:
Ey, hab Urlaaaauuuuub geschrieben! 😂 18:53

Steffen:
Yes, wann nochmal? 18:54

Kai:
Pfingsten und die Woche danach!!! 11!ß?1! 18:54

Steffen:
Shit, dachte Anfang Juli. Muss erst den Chef fragen. Sorryyyy! Hauptsache nicht wieder Ibiza. War schlecht für die Leber. Und die Clubs waren mau. Macht mal Vorschläge. 18:54



Mr. Bombastic:
Ey was Ibiza? Wollten doch Bulgarien, Goldstrand???? Clubhotel für Singles! 19:07

Kai:
Ne, nix Saufstrand. Wie wär's: nur wir, die Berge und das große weite Himmelszelt? 19:12

Mr. Bombastic:
SAUFEN! MÄDELS! 19:12

Kai:
Dann weiß ich wieder nicht, was los ist in Deinem Leben, weil du entweder unser Hotelzimmer nicht findest oder deinen Rausch ausschläfst. 19:14

Mr. Bombastic:
YOLO Alter 19:14

Kai:
Du sagst es – der Berg ruft! Steinernes Meer in Österreich? 19:16

Mr. Bombastic:
Ich geh jetzt ins gym, pumpen für den Goldstrand. Abgerechnet wird am Beach... 19:17

4. April

Kai:
Moin, hier der Plan: Start am Königssee, rüberwandern nach Österreich, Rückweg über den Watzmann. Hab schon die Fischunkelalm für die erste und das Watzmannhaus für die letzte Nacht angefragt. Muss man schnell sein. Steffen, sagst du deinem Chef, dass du Urlaub brauchst? 🤔 10:19



Mr. Bombastic:
Ey, stornier! Im Sommer müssen wir ans Wasser. Im Clubhotel ist auch kaum noch was frei. Lass buchen! 10:19

Steffen:
Chef hat's abgenickt, aber nur, wenn ich nicht wieder so zerstört wiederkomme. Also: Alpen! 10:28

Mr. Bombastic:
Einsame Berghütte und keine 🐼? Ohne mich! 10:29

Steffen:
Du bist echt eindimensional unterwegs. Kompromiss: Wir hängen zwei Nächte München dran. 10:34

Kai:
Besser vorher, sonst meckert dein Chef wieder. 😊 10:35

Mr. Bombastic:
Bei einem so öden Trip sind 3 Nächte München muss! 10:39

Kai:
Warst Du schon mal im Steinernen Meer oder woher weißt Du, dass es langweilig ist? 10:39

Mr. Bombastic:
Als Kind mit meinen Eltern und mein Gameboy ging kaputt. Schlimmster Urlaub ever. 10:49

Mr. Bombastic:
Gibt's da auch Bier und Frauen? 10:53

Kai:
Gibt bestimmt Hüttengaudi. Und schöne Beine in Leggings. 🤔 10:54

Mr. Bombastic:
Deal – wenn ich 3 Nächte München kriege. 10:55

Steffen hat Jenny hinzugefügt

Kai:
Äh, hallo? 11:30

Kai:
Steffen, kannst du mich mal zurückrufen, bitte? Danke! 🙏 11:39

Kai:
@Mr. Bombastic: Steffen ist verknallt. **@Jenny:** Ähm, ja, Hi! 🙏 Glückwunsch zu unserem Besten! Hast echt Geschmack. **@Steffen:** Freu mich für Dich! Aber über Kommunikation müssen wir noch mal reden. 🤔 11:52

Mr. Bombastic:
Wir wollten doch ohne 🐼 11:52

Jenny:
Sorry, Jungs. 🤔🤔 Steffen meinte, dass es klar geht, wenn ich mitkomme. Jemand muss ihn ja schließlich eincremen 🤔 11:59

Steffen hat Jenny entfernt

Steffen:
Jetzt muss ich erstmal die Wogen glätten. Nett ist anders, Jungs! 12:35

7. April

Kai:
Hoffe, ihr hattet n gutes WE. Mich hat die Sache beschäftigt. Ich find's einfach mega nice, dass wir jedes Jahr ne gute Zeit zusammen haben, trotz unterschiedlicher Leben. Mann, wir kennen uns doch schon ewig! Wie wär's wenn Jenny in München mit dabei ist. Gerne auch mit ein, zwei Freundinnen? 10:39

Mr. Bombastic:
Hab auch nachgedacht. Irgendwie passt das alles nicht mehr für mich. Früher wart ihr für Party und Eskalation, jetzt Pärchenurlaub in den Bergen? Auch wenn's sad ist: Alles hat wohl seine Zeit. N paar Jungs ausm Gym hätten Bock auf Goldstrand. Ich bin raus! 20:28

Kai:
Echt jetzt? Steffen, ich hoffe, Du kommst nicht auch noch auf komische Ideen! 20:28

Steffen:
Hatten wir doch geklärt. Also mehr oder weniger. Macht euch locker! 20:30

Kai:
Nix war geklärt! 20:31

Steffen:
Hab Jenny aus der Gruppe entfernt und ihr die Lage erklärt. Mein Fehler. 20:33

Kai:
Okay, lass doch mal lieber Facetimmen... 20:37

Mr. Bombastic:
Lass ma. Hab grad Clubhotel gebucht. 20:49

10. Juni

Kai:
Schöne Grüße auserm Steinernen Meer **@Mr. Bombastic** Kommen gut rum hier. Aber einer fehlt. Nächstes Jahr wieder zusammen? 15:35



Mr. Bombastic:
Ja, dann aber Pärchenurlaub. Bin schwer verknallt 🤔 20:49



Fotos: Sebastian Schütte, Wikimedia Commons / Gernerillo, Wikimedia Commons / picture alliance, dpa, Julian Stratenschulte / Privat / iStockphoto, Constantinis

GEWINN: FITNESS-UHR



Für Dauerläufer:
Die Sportuhr „Garmin Venu 3“ hält 14 Tage durch, misst die Herzfrequenz, analysiert den Schlaf und schätzt den Sauerstoffverbrauch. Telefonieren geht natürlich auch.

Lösungswort
März:
Revolution

Gewinnerin der Sony-Kopfhörer:
Sandra Dommershausen
aus 56203
Höhr-Grenzhausen



Ganz einfach das Lösungswort...
Sp

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

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

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

Auflösung Sudoku oben

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

kleine Ansiedlung	Kellner	je, für (lateinisch)	Acker, Nutzland	Kaltspeise	Altersruhegeld	weise, geschickt	Vorname Strawinskys	griechische Göttin
Markt für Wertpapiere	Kanzelrede	Begeisterung, Schwung	Stadt in Niedersachsen, am Harz	ungebraucht	bereitwillig	Artisten-, Sportfahrzeug	meist ungiftige Schlange	
französische Hauptstadt	Bergwerk	kräftiges Rosa	Ansprache, Vortrag	flüssiges Fett	sich in einen Text vertiefen	überlieferte Erzählung		
Sammlung von Schriftstücken	Durchsichtsbild (Kzw.)	herbei, hierher (ugs.)	Lotterianteilschein	deutsch-franz. Maler (Max)	Empfehlung			

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

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

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

JS

DIE EVANGELISCHE ZEITSCHRIFT FÜR JUNGE SOLDATEN UND SOLDATINNEN

Im Auftrag der Evangelischen Kirche in Deutschland. 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 Schardien
Einzelprokura: Bert Wegener

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

Druck:
Strube Druck & Medien OHG
Stimmerswiesen 3
34587 Felsberg

Versand:
A & O GmbH,
63110 Rodgau-Dudenhofen

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



TERMINE JUNI BIS SEPTEMBER

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

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

TAUCHEN AM EDERSEE
23.6. – 27.6.2025 in Waldeck-Höringhausen, eas-berlin.de/veranstaltungen

FAMILIENREITERWOCHE IM ERZGEBIRGE
27.7. – 2.8. in Eibenstock, eas-berlin.de/veranstaltungen



DIE MILITÄRSEELSORGE AUF DEM EVANGELISCHEN KIRCHENTAG
30.4. – 4.5.2025 in Hannover, tinyurl.com/JS-Kirchentag

HAUSBOOT-TOUR AUF DER MÜRITZ
1.8. – 8.8.2025 in Rechlin, eas-berlin.de/veranstaltungen

KINDERFERIENBETREUUNG
Zwischen 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

PERSONAL-MELDUNGEN

Eingestellt
Militärseelsorgeassistentin
Kirsten Hörner, EMiIPFA Aachen.

Ausgeschieden

Regierungsobersekretärin **Julia Kiefer**, EKA Referat I. Militärdekan **Jens Anders**, EMiIPFA Laage. Regierungsamtsinspektor **Sijamak Sauer**, EMiID Süd. Militärseelsorgeassistentin **Birgit Weiler**, EMiIPFA Koblenz I. Militärseelsorgeassistentin **Jutta Heyen**, EMiIPFA Nörvenich. Militärseelsorgeassistentin **Angelique Maack**, EMiIPFA Rotenburg / Wümme.

EINE FRAGE AN ...



FRIEDRICH VON KYMMEL, Militärpfarrer, Schönwalde

Der Ruhestand wartet, was bleibt unvergessen?

2019 gab es in Kabul einen schweren Sprengstoffanschlag, von dem auch über 50 Deutsche betroffen waren. Wir sahen die Live-Aufnahmen von dem plündernden und brandschatzenden Mob und konnten nichts tun. Was für eine Erleichterung, als nach fast 24 Stunden alle Deutschen evakuiert waren! Immer wieder werde ich gefragt, wie ich selbst diese Bilder und die vielen Gespräche danach verarbeitet habe. Da ist zuerst das Stoßgebet: „Danke, Gott, dass alle gerettet sind!“, und da ist das Verständnis der Soldaten und Soldatinnen, die mir ermöglicht haben, etwas Sinnvolles mit den Händen zu tun: Ich habe alle Fahrräder, die es im Kontingent gab, instand gesetzt. Das tat mir gut, und es hat den Zusammenhalt gestärkt.

Fotos: Imago, epd, Thomas Lohnes

SEELSORGE



„Für die Bundeswehr geht es darum, unsere Demokratie zu verteidigen“



Input zur Rolle der Seelsorge und der Politik: Militärbischof Bernhard Felmborg (oben) und Politikwissenschaftler Carlo Masala



sei es wichtig, solche Angriffe abzuwehren und mögliche Bedrohungen aufzuklären.

Belastete Soldaten unterstützen

Die Soldatinnen und Soldaten des CIR seien zum Teil hohen Belastungen ausgesetzt, sagte der Evangelische Militärbischof Bernhard Felmborg. „Sie erleben und sehen im Dienst Dinge, die sie abends noch im Kopf haben. Deshalb ist es wichtig, dass sich die Militärseelsorge dort um die Soldatinnen und Soldaten kümmert.“ Grundsätzlich könne die Seelsorge in vielerlei Hinsicht dazu beitragen, Menschen widerstandsfähiger oder „resilienter“ zu machen: von seelsorgerlichen Gesprächen über Rüstzeiten für Soldaten und Angehörige bis hin zu spirituellen Angeboten und der biblischen Botschaft der Hoffnung.

Damit diese Begleitung auch in einem möglichen Bündnisfall gewährleistet ist, arbeitet die Militärseelsorge derzeit mit weiteren Partnern an einem „seelsorglichen Operationsplan“. Darin soll festgelegt werden, wer sich im Ernstfall um die Soldaten und ihre Angehörigen sowie um die verbündeten Soldaten in Deutschland kümmert, erklärt Felmborg. Um

in Krisen fest an der Seite der Soldatinnen und Soldaten stehen zu können, müssten sich auch die Militärseelsorger und -seelsorgerinnen selbst vorbereiten. Zum einen ganz praktisch, indem sie regelmäßig Übungen und Manöver begleiten. Aber auch ganz persönlich durch die Auseinandersetzung mit der Frage nach dem eigenen Tod. „Im Bündnisfall wäre die persönliche Gefährdung auch für die Militärangehörigen höher als bei den bisherigen Auslandseinsätzen“, so Felmborg.

Viele Aufgaben für die Seelsorge. Von der Politik wünscht sich Felmborg, dass beim notwendigen Aufwuchs der Bundeswehr nicht nur die Kampftruppe berücksichtigt werde, sondern auch Bereiche wie die Innere Führung, der Psychologische Dienst – und auch die Militärseelsorge. Sebastian Drescher

Botschaft der Hoffnung: festlicher Gottesdienst zum Auftakt der Tagung

Auf den Ernstfall einstellen

Die Zeit drängt, sagte Brigadegeneral Gerhard Klaffus, Deutscher Militärischer Vertreter bei der Nato. Schon 2029 könnte Russland die Nato mit einem Angriff testen. Putin wolle das Bündnis spalten, sagte Klaffus. Entscheidend sei, wie die Nato darauf reagiere. Je kleiner und unbedeutender das von Russland besetzte Gebiet sei, desto unwahrscheinlicher sei eine starke Antwort. Militärische Widerstandsfähigkeit bedeute daher nicht nur, die notwendigen Mittel zur Verfügung zu haben, sondern auch den Willen, sie einzusetzen.

Der Politikwissenschaftler Carlo Masala von der Bundeswehr-Uni München sieht dabei die Demokratie in Deutschland und anderen westlichen Staaten bedroht, etwa durch gezielte Desinformation, die demokratiefeindliche Parteien wie AfD und BSW stärkt. Für die Bundeswehr gehe es daher nicht nur um die Verteidigung eines Territoriums, sondern darum, unsere Demokratie zu verteidigen. „Das muss allen bewusst sein. Und die militärische Führung muss das

Wie gut sind Bundeswehr, Gesellschaft und Seelsorge auf einen Bündnisfall vorbereitet? Und wie kann die Widerstandskraft wachsen? Darüber diskutierten Soldaten, Seelsorger und Experten bei der Gesamtkonferenz Evangelischer Militärangeistlicher Anfang April in Nürnberg

den Soldaten immer wieder vermitteln“, so Masala. Es reiche aber nicht, wenn nur die Bundeswehr kriegsfähig sei. Nötig sei die Bereitschaft der Bürger und der Wirtschaft, sich auf den Ernstfall einzustellen und vorzusorgen.

Dabei spiele die hybride Kriegsführung eine große Rolle, erklärte Vizeadmiral Thomas Daum, Inspekteur Cyber- und Informationsraum (CIR). Cyberangriffe oder gezielte Desinformation schaden dem Ansehen von Regierung und Streitkräften. Deshalb



Beiträge zur Resilienz der Truppe: Brigadegeneral Gerhard Klaffus (links) und Vizeadmiral Thomas Daum



Fotos: Walter Linkmann

Was IHR wollt

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

1

Was ist dein liebstes selbst gekochtes Gericht?

2

Für was sparst du gerade?

3

Was wünschst du dir von der Bundeswehr?



BISCHOFSWIESEN

Die Soldaten und Soldatinnen vom Gebirgsjägerbataillon 232 sind in der Jägerkaserne in Bischofswiesen stationiert



Feldwebel **Sophie (29)**,
Notfallsanitäterin

- 1 Maultaschen mit Rührei
- 2 Für eine Amerikareise
- 3 Spannende Weiterbildungslehrgänge



Hauptgefreiter **Sebastian (21)**,
Kraftfahrer in der Sanitätsstaffel

- 1 Spicy Rigatoni
- 2 Für ein finanzielles Polster im Studium
- 3 Kameradschaft, eine gute Zeit und Abenteuer



Jäger **Bastian (20)**, in der
Grundausbildung

- 1 Gebratene Nudeln mit Ente
- 2 Für einen BMW X5 M
- 3 Motivation



Oberstabsgefreite **Lea (25)**, Sanitäts-
soldatin

- 1 Indisches Linsen-Dal
- 2 Für spontane Reisen
- 3 Mehr Präsenz nach außen und coole Erinnerungen



Jäger **Leonie (18)**, in der Grundausbil-
dung

- 1 Pasta
- 2 Für eine Foto-Safari nach Südafrika mit meiner Mama
- 3 Kameradschaft und besondere Erlebnisse



Oberstabsgefreiter **Tobias (35)**,
Unterstützungspersonal

- 1 Lasagne
- 2 Für meine Hochzeit
- 3 Bessere Personalbindung und Weiterbildungen für lange dienende Mannschaftssoldaten

Fotos: Bundeswehr (6)

WISSEN

Auf einer Seite

Sonnenschutz

Warum ist zu viel Sonne gefährlich?

Die Sonne sendet nicht nur Licht und Wärme aus, sondern auch nicht wahrnehmbare ultraviolette (UV-)Strahlung. Sie dringt in Haut und Augen ein und kann dort Schäden verursachen.

Sofortige Folgen:

- Bräunung der Haut ist kein Zeichen von Gesundheit, sondern ein körpereigener Schutzmechanismus vor schädlicher Strahlung,
- Sonnenbrand,
- Entzündungen der Augen,
- Schwächung des Immunsystems.

Langfristige Folgen:

- Vorzeitige Hautalterung,
- Pigmentflecke,
- Netzhautschädigungen und / oder Trübungen der Augenlinsen,
- Hautkrebs.

Ab wann ist es zu viel?

Das hängt vom Hauttyp ab. Menschen mit sehr heller Haut können sich pro Tag 5 bis 10 Minuten der Sonne aussetzen, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Bei Menschen mit sehr dunkler Haut sind es über 60 Minuten.

Wie schützt man sich?

Im Sommer und mittags ist die UV-Strahlenbelastung am höchsten. Zum Äquator hin nimmt sie zu. Außerdem pro 1000 Höhenmeter um etwa 10 Prozent. Wasser, Sand und Schnee reflektieren die Strahlung und verstärken sie. Apps und Websites helfen, den UV-Index zu ermitteln. Je höher er ist, desto besser sollte man sich schützen.

- Im Sommer – vor allem zwischen 11 und 15 Uhr – direkte Sonne meiden.
- Lange Kleidung tragen – dunkle,

dichte Stoffe lassen am wenigsten Strahlung durch; es gibt auch Kleidung mit Lichtschutzfaktor.

- Ein Hut schützt den Kopf, eine Sonnenbrille mit UV-Schutzgläsern die Augen.
- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden.

Was bedeutet „Lichtschutzfaktor“?

Der Lichtschutzfaktor (LSF) gibt an, wie sehr sich die Eigenschutzzeit der Haut durch das Eincremen verlängern lässt. Dazu wird die Eigenschutzzeit mit dem LSF multipliziert. Eine Person mit heller Haut und einer Eigenschutzzeit von 5 Minuten, die eine Sonnencreme mit LSF 30 benutzt, wäre also für 150 Minuten geschützt.

Müssen Soldaten Sonnencreme selbst kaufen?

Für den Alltags- und Freizeitgebrauch, ja. Für den Dienst sind die Einheiten zuständig. Die LSF-Vorgabe lautet: mindestens 25, nicht wesentlich höher als 30. Wenn medizinische Gründe vorliegen, können Soldatinnen und Soldaten auch mit speziellen Produkten versorgt werden.

Wie cremt man richtig?

- Genug Creme benutzen: Für den ganzen Körper sollten Erwachsene eine gute Handvoll verwenden. Das heißt: Eine 200-ml-Packung reicht für etwa sechs Anwendungen.
- Packungshinweise befolgen: Einige Sonnencremes müssen 30 Minuten vor dem Gang in die Sonne aufgetragen werden, um wirksam zu sein.

→ Keine Körperstellen auslassen: auch Ohren, Lippen, Scheitel und Fußsohlen eincremen.

- Nachcremen, denn selbst „wasserfeste“ Sonnencreme übersteht kein langes Baden und Abtrocknen oder heftiges Schwitzen. Die Gesamtzeit des Sonnenschutzes verlängert sich dadurch allerdings nicht!

Helfen After-Sun-Cremes?

Sie können bei Sonnenbrand lindernd wirken, verhindern aber keine langfristigen Schädigungen. Gegen akute Entzündungen hilft auch das Einstreichen mit Quark oder Joghurt.

Wann sollte man zum Hautkrebscreening?

Hautkrebs gehört zu den häufigsten Krebsarten – mit stark steigender Tendenz. Wie oft man ein Hautkrebscreening machen sollte, hängt vom Hauttyp ab. Auch wichtig: Aufmerksamkeit bleiben! Wachsen „Leberflecke“ schnell, sind sie unsymmetrisch, erhaben, fleckig oder haben unklare Ränder, sollte man sie untersuchen lassen. Je früher Krebs erkannt wird, desto besser die Heilungschancen.



Wo findet man weitere Informationen?

- Bundesamt für Strahlenschutz: tinyurl.com/uv-strahlenschutz
- Infos zu Hautkrebs: tinyurl.com/hautkrebs-dkfz

NÄCHSTEN MONAT IN JS

Selbsthilfe: Eine Farm für Veteranen

Patriotismus: Braucht es das?
Liebeskummer: Was
dabei im Kopf passiert

Foto: Sebastian Drescher

JS-MAGAZIN FÜRS SMARTPHONE

JS

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

FERNANDEZ GEGEN DEN STRICH

