

JS MAGAZIN

DIE EVANGELISCHE ZEITSCHRIFT FÜR JUNGE SOLDATEN // DEZEMBER 2017

Winterhärte

Die besten
Eisschwimm-
Events

SIE BRAUCHT HILFE

Julikas Mutter bekam früh MS.
Und Julika hat sie gepflegt.
Wie wird man damit erwachsen?



ZU GEWINNEN!
**VR-Brille
Oculus Rift**

**„Aber geplant
is' das“**

Die Bauvorhaben der
Bundeswehr



BAUSTELLE

Seit 2013 wird eine Feuerwache am Marinestützpunkt Kiel dringend benötigt. Im August 2020(!) sei mit einem Abschluss der Bauarbeiten zu rechnen, schreibt der Wehrbeauftragte.

Bauvorhaben bei der Bundeswehr dauern oft lange, Kasernen sind marode, es fehlen tausende Unterkünfte. Warum ist das so, fragen wir in dieser Ausgabe (S. 8). Die Gründe sind vielfältig: Nach der Wiedervereinigung mussten viele ehemalige NVA-Kasernen saniert werden. Durch die zwei Bundeswehrreformen änderten sich Anforderungen an Standorte. Die Bundeswehr muss die Vorhaben mit Firmen und Verwaltungsstellen abstimmen – und ab einer bestimmten Größe europaweit ausschreiben. Trotz allem gibt es Dinge, die vor Ort besser laufen könnten: Kasernenkommandanten, die die Bauprojekte koordinieren, bräuchten längere Stehzeiten. Und man muss wissen, was die Soldaten wirklich brauchen. Ein ehemaliger Kasernenoffizier sagt: Kaffee nehmen, in die Bereiche gehen und zuhören, was der Gefreite in der Werkstatt benötigt. Dann plant man nicht am Bedarf vorbei.

Dorothea Siegle, Leitende Redakteurin

AUS DER REDAKTION



Heimkommen. Selten fühlt sich das so gut an wie an Weihnachten. Dafür nimmt man einige Strapazen auf sich. Unsere längsten und beschwerlichsten Heimfahrten zum Fest:

- Nach vier Monaten Buenos Aires in Argentinien zurück in den Schwarzwald: 11 294 Kilometer (Luftlinie), 24 Stunden, Taxi-Flug-Bahn-Auto, todmüde und voller Erinnerungen.
- Von Hamburg nach Nürtingen bei Stuttgart: 700 Kilometer, Mitfahrzentrale, das Auto voll mit Geschenken und die Mitreisenden auf der Rückbank mit Dosenbier.
- Von Triest in Italien nach Landshut: 500 Kilometer, stundenlang mit Tempo 40 bei heftigem Schneefall über die Tauern-Autobahn, drei Stunden später als geplant zu Hause.

SABINE OBERPRILLER hat eine junge Frau getroffen, die ihre Mutter gepflegt hat (S. 22):



Ist es richtig, Angehörige selbst zu pflegen? Ich glaube, ja. Kinder sollen dabei auch helfen dürfen. Aber dass das in unserer Gesellschaft oft fast zur totalen Selbstaufgabe führt und die jungen Erwachsenen nur schwer in ihr Leben finden, das ist unfair.

FOTOS: THORSTEN SEIDEL / ISTOCKPHOTO, ASSALVE / LENA UPHOFF
COVER: SABINE OBERPRILLER / PRIVAT

FOTOS: STAÄTLICHES BAUAMT SCHWEINFURT, PLANUNG: ARCHITEKTURBÜRO HESSDÖRFER SEIFERT ARCHITEKTEN BDA / PRIVAT / DPA, ANDREAS GEBERT



8 „Aber geplant ist das“: Die Bauvorhaben der Bundeswehr



22 Sie braucht Hilfe: Julikas Mutter bekam früh MS. Julika hat sie gepflegt



28 Winterhärte: Die besten Eisschwimm-events

4 EINBLICK

DIENTST

6 MAGAZIN

8 VORSICHT, HIER BAUT DIE BUNDESWEHR Sechs Gründe, warum Bauprojekte so lange dauern

12 MEINE WELT Die JS-Fotostory

14 DER PASTOR BRINGT DEN FRIEDEN Ein Friedensforscher erklärt, wie Religionsvertreter kriegerische Konflikte lösen

17 OASEN Wo Soldaten ausruhen, feiern, reden

INFOGRAFIK

18 KRISTALL AUS DER WOLKE Alles, was man über Schneeflocken wissen muss

LEBEN

20 MAGAZIN

22 MUTTER BRAUCHT HILFE Die Mutter wird krank, die Tochter pflegt sie, jahrelang. Kann das gutgehen?

26 DAS VATERUNSER ...ist voller starker Sätze. Wir erklären sie

28 WINTERHÄRTE Die beliebtesten Eisschwimm-events

30 RATSSEL VR-Brille zu gewinnen! Plus Sudoku

SEELSORGE IN DER BUNDESWEHR

31 TERMINE Rüstzeiten im Advent, für Familien und Paare

32 DIE ANDEREN UND ICH Drei Soldaten, die sich ehrenamtlich engagieren

34 DAS LETZTE WORT HABT IHR Die JS-Liebblingsliste, diesmal aus Stuttgart

35 TASCHENKARTE, VORSCHAU, IMPRESSUM

36 TASCHENKARTE, CARTOON



FROHE WEIHNACHTEN

... wo immer ihr seid, wünscht euch die gesamte JS-Redaktion. Und einen gesunden Start in das Jahr 2018. Wir freuen uns auf alle Begegnungen mit euch im neuen Jahr und auf alle Geschichten, die auf uns warten.

(Soldaten in Masar-i-Scharif 2015)
FOTO: DPA, KAY NIETFELD

DIENST

WIR BLEIBEN DRAN!



DIE OPERATION RESOLUTE SUPPORT in Afghanistan läuft seit knapp drei Jahren. JS war im Juli 2015 vor Ort. 600 deutsche Soldaten waren damals in Afghanistan stationiert, heute sind es 950. Nun gibt es laut des Blogs „Augen Geradeaus!“ Überlegungen, die Mandatsobergrenze von 980 auf 1400 zu erhöhen. Wegen der schlechten

Sicherheitslage sieht die Bundeswehr vor allem **Bedarf an mehr Force-Protection-Einheiten zum Schutz der Ausbilder**. Zudem wird erwartet, dass die USA von Deutschland mehr Engagement bei der Ausbildung fordern. Bis Ende des Jahres muss der Bundestag über ein neues Mandat für den Afghanistanseinsatz entscheiden.

FÖRMLICHE ANERKENNUNG



Die Bundeswehr will in den kommenden Jahren 1000 Ladesäulen für Elektroautos an den Standorten aufstellen. Gut so! Aber warum denn nur für Autos? Wir verleihen dem Rüstungskonzern eine förmliche Anerkennung, der als erster einen **E-Marder oder gleich eine Korvette mit emissionsfreiem Segel-antrieb** auf den Markt bringt.



FRAG DEN PFARRER! DISZIPLIN

JÖRG REGLINSKI,
Husum,
antwortet



Ich bin OSG, 27, und schlafe zwei-, dreimal die Woche in der Kaserne, weil ich nicht täglich pendeln will. Was mich nervt: Die jungen Kameraden, gerade mal einen Balken auf der Schulter, machen abends richtig Alarm. Ich kriege kaum Ruhe, und der GvD tut auch nichts. Neulich habe ich mich

mal beschwert, aber am nächsten Abend war's das Gleiche. Nun will ich nicht der Arsch der Kompanie werden. Was tun?

Wenn „Arsch“ meint, dass Sie das Letzte sein könnten, dann nur, weil Ihnen diese Position von Ihren Kameraden zugewiesen wird. Die interessieren sich nicht für Ihre

Meinung und nehmen keine Rücksicht auf Ihre Bedürfnisse. Untätigkeit Ihrerseits würde diese Position untermauern. Wenn „Arsch“ meint, dass Sie Ihr Recht auf Respekt und Kameradschaft behaupten könnten, dann seien Sie doch mal ein „Arsch“. Respekt macht sich nicht allein an „Balken auf der Schulter“ fest, sondern

ist auch vom Auftreten und Umgang mit Menschen abhängig. Helfen könnte ein klärendes Gespräch von Kamerad zu Kamerad. Bewirkt das nichts, dann eben von OSG zu G. Dabei könnten Sie auch die Vertrauensperson mit ins Boot holen oder sich schließlich an den Spieß oder Kasernenfeldwebel wenden.



Symbol der europäischen Gemeinschaft: Soldaten der deutsch-französischen Brigade

DÜSTERE AUSSICHTEN

Die Bundeswehr spielt Zukunftstrends durch – auch den Zerfall der EU

Erstmals haben sich Bundeswehrstrategen laut eines Spiegel-Berichts darüber Gedanken gemacht, wie sich die Welt in den kommenden zwei Jahrzehnten politisch und gesellschaftliche verändern könnte – und was das für die militärische Planung bedeuten würde. Im schlimmsten Fall halten die Strategen demnach einen Zerfall der EU für denkbar. Bis ins Jahr 2040 könnten weitere Länder die Union verlassen und Europa in einer zunehmend chaotischen Welt an Bedeutung verlieren.

In diesem Fall, so zitiert der Spiegel aus dem Geheimbericht, droht Deutschland „multiple Konfrontationen“.

Weitere Szenarien sagen eine Weltordnung voraus, bei der sich wie im Kalten Krieg West und Ost gegenüberstehen oder sich mehrere Machtblöcke bilden. Immerhin zwei der insgesamt sechs Simulationen gehen davon aus, dass die Welt friedlicher wird.

Was aus dem Papier folgen soll, ist unklar: Empfehlungen für Ausrüstung oder die Stärke der Truppe geben die Autoren nicht. Langfristige militärische Prognosen galten in der deutschen Politik bislang als zu gefährlich. Eine Reaktion auf die Vorhersagen, etwa mit Aufrüstung, könnte eintreten lassen, wovor eigentlich gewarnt wird. tinyurl.com/JS-Europa

NETZFUND



EX-SOLDAT CHELSEA MANNING spielte Wikileaks tausende geheime Dokumente über das US-Militär zu. Nach sieben von 35 Jahren Haft wurde sie Anfang 2017 von Barack Obama begnadigt und lebt seitdem

in Freiheit. In einem Audio-Interview mit dem Magazin The New Yorker spricht sie über ihre Motivation, Soldat zu werden und die Dokumente an die Öffentlichkeit zu bringen. tinyurl.com/JS-Chelsea-Manning

ZAHL DES MONATS

155

Staaten warnen in einer Erklärung vor den Gefahren der Atomwaffen und fordern einen neuen Abrüstungsvertrag. Deutschland hat nur einer abgeschwächten Erklärung zugestimmt.

VORSICHT, HIER BAUT DIE BUNDESWEHR

Viele Kasernen sind marode, tausende Unterkünfte fehlen. Sechs Gründe, warum das so ist – und wieso Bauprojekte bei der Bundeswehr oft so lange dauern

Die Soldaten in der Oberst-Hauschild-Kaserne in Mayen in Rheinland-Pfalz haben allen Grund, sich zu beklagen: An einen „geregelten Sportbetrieb“ ist an ihrem Standort nicht zu denken. Die dafür vorgesehene Halle ist zur Hälfte durch Unterkunftsschränke blockiert, der Fitnessraum wurde wegen Schimmelbefall gleich komplett geschlossen. Seitdem müssen die Soldaten in zivile Fitnessstudios ausweichen. Gesundheitsgefährdend wurde der Dienst 2015 für einen Wachmann. Er infizierte sich mit dem Hantavirus, das durch Nagetiere – vermutlich Mäuse – übertragen wurde. Das Wachgebäude, das als Ansteckungsort gilt, wurde inzwischen zwar saniert. Auf ein neues Unterkunftsgebäude warten die Soldaten aber weiterhin: Noch bis kommenden Jahr sind sie deshalb im 40 Kilometer entfernten Koblenz untergebracht.

Der Fall Mayen, beschrieben im Bericht des Wehrbeauftragten Hans Peter Bartels für das Jahr 2016, ist nur einer von vielen. Aber er zeigt, was Bartels und seine Vorgänger, der Deutsche Bundeswehrverband und die

Soldaten seit Jahren beklagen: Viele Standorte sind veraltet, die Gebäude marode, Sanierungen sind schlecht geplant und dauern zu lange.

Das behindert den alltäglichen Dienst. Weil viele Sportstätten wegen des schlechten Zustands nicht nutzbar seien, wirke sich das auch negativ auf die Fitness der Soldaten aus, warnt der Wehrbeauftragte. Auch fehlende Unterkünfte wie in Mayen führten zu Einschränkungen im Dienst. „Wir benötigen dringend mehr moderne Unterkünfte“, sagt Bartels. Er schätzt, dass die Bundeswehr derzeit rund 13 500 Stuben in Gemeinschaftsunterkünften zu wenig hat.

1. DIE VIELEN ALTLASTEN MACHEN SICH BEMERKBAR

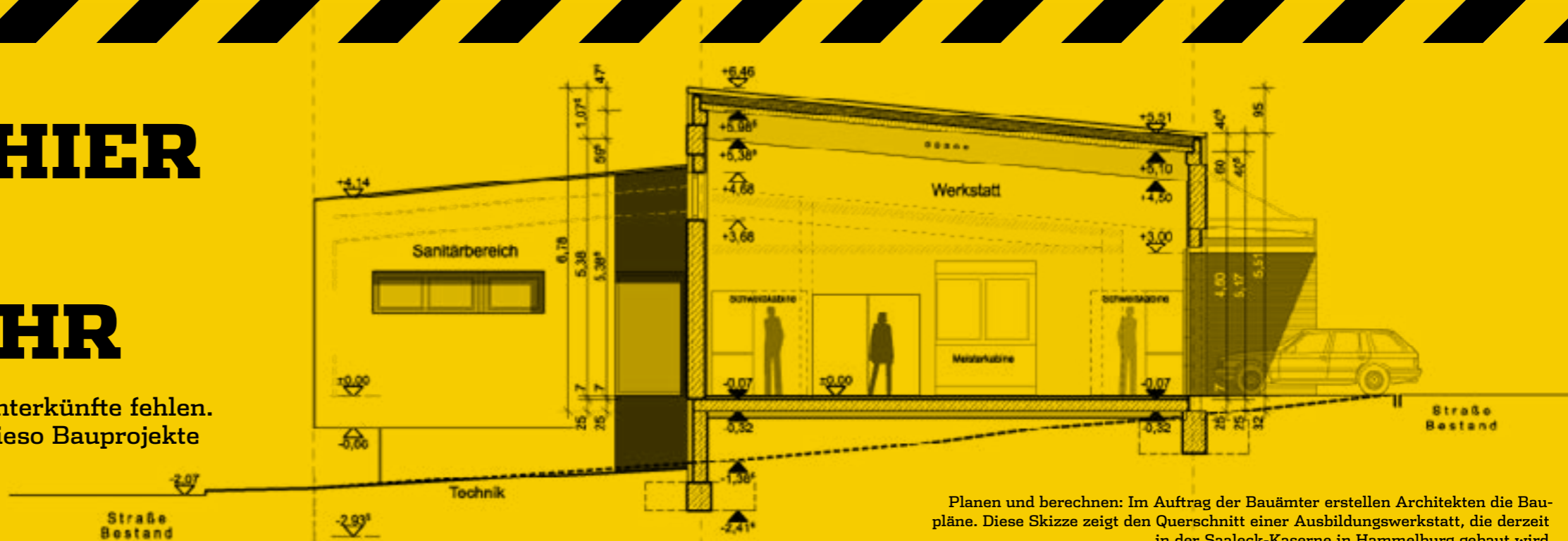
Der Ursprung der Probleme liegt weit zurück. Nach der Wiedervereinigung wurde vor allem in die Sanierung der besonders auffälligen Kasernen in Ostdeutschland investiert. Hinzu kamen teure Auslandseinsätze. Das Geld war knapp. Die Modernisierung der Liegenschaften in Westdeutschland sei deshalb lange Zeit verschleppt worden,

kritisierte der Bundeswehrverband schon vor einigen Jahren.

2004 und 2011 folgten große Reformen: Die Bundeswehr ließ viele Standorte schließen, darunter auch solche, die gerade erst saniert worden waren. Andernorts wurden Standorte ausgebaut oder fanden neue Verwendung. Es entstand zusätzlicher Baubedarf, der bis heute anhält. Laut des Bundesamts für Infrastruktur, Umweltschutz und Dienstleistungen der Bundeswehr (BAIUDbw) sind inzwischen 60 Prozent der 2011 beschlossenen Projekte umgesetzt oder in Bau. 118 von 292 Maßnahmen stehen aber noch aus. Die Bundeswehr betont, sie habe allein im vergangenen Jahr 880 Millionen Euro in die Infrastruktur ihrer Liegenschaften investiert, ein Schwerpunkt war dabei „die Verbesserung der Arbeits- und Unterbringungssituation“.

2. DER PREISKAMPF GEHT NACH HINTEN LOS

Was man von öffentlichen Projekten wie Stuttgart 21 oder der Elbphilharmonie in Hamburg kennt, ist bei der Bundeswehr nicht anders: Große



Planen und berechnen: Im Auftrag der Bauämter erstellen Architekten die Baupläne. Diese Skizze zeigt den Querschnitt einer Ausbildungswerkstatt, die derzeit in der Saaleck-Kaserne in Hammelburg gebaut wird

Bauvorhaben dauern oft länger als geplant. Bei der Bundeswehr dauern die Projekte meist mindestens fünf Jahre, in Einzelfällen sogar acht Jahre oder länger, beklagt der Wehrbeauftragte Bartels in seinem Bericht. Das nervt die Soldaten, die lange auf versprochene Verbesserungen warten müssen. Eine Militärpfarrerin, der Soldaten oft von solchen Problemen berichten, bestätigt das: „Es gibt das Gefühl, dass sich alles, was mit Bauen und Platz zu tun hat, ewig hinzieht. Es geht einfach zu langsam“, sagt sie. Den Soldaten bliebe nichts anderes übrig, als pragmatisch das Beste aus den gegebenen Bedingungen zu machen.

Baut die öffentliche Hand, egal ob eine Stadtverwaltung oder die Bundeswehr, müssen die Aufträge öffentlich ausgeschrieben werden – ab einer bestimmten Größe sogar europaweit. Bauexperten beklagen, dass dabei zu sehr auf den Preis und zu wenig auf die Qualität geachtet werde. Mit der Folge, dass nicht immer sauber gearbeitet werde. Und es vorkomme, dass Baufirmen oder Zulieferer während des Baus pleitegingen. Bei Sanierungen kommt

es zudem vor, dass während der Arbeiten weitere Mängel entdeckt werden, zum Beispiel Asbest in alten Gebäuden. Das Problem: Sind erhebliche Änderungen nötig, müssen neue Baupläne erstellt und die Bauarbeiten erneut ausgeschrieben werden. Das ganze Projekt zieht sich in die Länge.

3. REFORMEN SCHAFFEN NEUE PROBLEME

Das BAIUDbw bestätigt: Auch bei der Bundeswehr verzögern sich Projekte, weil nachträgliche Nutzeranforderungen gestellt werden oder sich der Bedarf ändert. Ein Grund dafür sei der stetige Wandel der Bundeswehr, meint der Bauexperte Josef Zimmermann, Professor für Bauprozessmanagement an der Technischen Universität München. So könnten sich Umbauten an einem Standort verzögern, weil noch nicht abschließend geklärt sei, wozu dieser diene. Zudem zögen Reformen Um- oder Neubauten nach sich.

Beispiel Bundeswehr-Uni München: Nach der 2016 von Bundesverteidigungsministerin Ursula von der Leyen beschlossenen Trendwende Personal

muss die Uni seit diesem Herbst 200 zusätzliche Offiziersanwärter beherbergen. Weil die Unterkünfte auf dem Campus in Neubiberg ohnehin schon knapp sind und die Neubauten nicht schnell genug fertig werden, müssen Soldaten in provisorischen Unterkünften unterkommen.

4. ZU VIEL PAPIER UND ZU WENIG PERSONAL

Selbst wenn alles nach Plan läuft, fressen bürokratische Abläufe viel Zeit. Ein Neubau oder eine Sanierung muss zwischen militärischen Organisationen, zivilen Bauverwaltungen auf Landesebene, Bundesbehörden und privaten Baufirmen abgestimmt werden. Vor allem bei Projekten, die teurer als zwei Millionen Euro sind, sogenannten großen Bauvorhaben, wird es kompliziert, weil die Ministerien für Verteidigung und Inneres das Projekt absegnen müssen. Der Wehrbeauftragte Bartels fordert deshalb, die Kostengrenze für kleine Baumaßnahmen von zwei auf fünf Millionen anzuheben.

Als weiteres Problem benennt Bartels den Personalmangel in den



Grundriss der neuen Werkstatt im Ausbildungszentrum Infanterie in Hammelburg. Zwei Millionen Euro kostet die Erweiterung. Der Bau soll 2018 fertig sein – und damit im Unterschied zu vielen anderen Projekten im Zeitrahmen

Bauverwaltungen der Bundesländer. Diese hätten sich nur schwer auf den Personalbedarf einstellen können, weil die Ausgaben des Bundes für den Bau militärischer Liegenschaften seit Jahren schwanken. Um das Problem anzugehen, hat die Bundeswehr 2016 ein Sofortprogramm zur Sanierung von Kasernen ins Leben gerufen. Das Programm soll für eine bessere Abstimmung zwischen Bund und Ländern, mehr Personal in den Bauämtern und einheitliche Abläufe sorgen, beispielsweise bei der Planung von Unterkunftsgebäuden.

5. ES BRAUCHT EINEN „KÜMMERER“ VOR ORT

Die Soldaten an den Standorten bekommen von all der Planung und den Vorbereitungen nichts mit – die eigentlichen Sanierungen und Bauarbeiten können dafür umso mehr stören. So wie bei Umbauten am Marinestützpunkt Kiel. Dort herrschten laut

Bericht des Wehrbeauftragten zwischenzeitlich „unzumutbare Arbeitsbedingungen“ in den Büroräumen, weil nebenan ein Luftschutzbunker aus dem Zweiten Weltkrieg abgerissen wurde. Die Staub- und Lärmbelastung empfanden viele Soldaten als unerträglich. Ein Problem, das durch eine bessere Abstimmung am Standort und die Suche nach alternativen Büroräumen wohl hätte vermieden werden können.

Klar ist: Ohne einen Verantwortlichen vor Ort, der den Überblick behält und im Kontakt mit den beteiligten Behörden und Firmen steht, können Bauprojekte schnell ausufern. Zuständig für die Infrastruktur in militärischen Liegenschaften sind die Kasernenkommandanten. Der Wehrbeauftragte weist in diesem Zusammenhang allerdings auf die kurzen Stehzeiten. Diese betragen bei Kasernenkommandanten oft nur zwei, drei Jahre. Gebaut wird aber meist deutlich länger. Es fehle deshalb oft ein richtiger „Kümmerer“, der

den Bau von Anfang an begleite und Druck auf lokale Baufirmen ausüben könne, beklagt Bartels. Dienstältere Kasernenoffiziere mit langer Reststehtzeit könnten diese Rolle ausfüllen.

Ein ehemaliger Kasernenoffizier, der in seiner aktiven Zeit viele Bauprojekte begleitet hat, sieht das ähnlich: Erfahrung und Kontakte, auch zu den umliegenden Gemeinden, seien hilfreich. „Man braucht Zeit, bis man da drin ist.“ Wichtig sei auch die interne Abstimmung. Zu Verzögerungen und Problemen komme es etwa, wenn ein Kasernenkommandeur nicht von Anfang an eingebunden werde und bei einem Bauprojekt später seine eigenen Vorstellungen durchdrücken wolle. Trotzdem meint der Kasernenoffizier: „Wenn sich die Verantwortlichen reinhängen und informieren, läuft es.“ Man müsse wissen, wie man die Vorschriften nutze. In der Bundeswehr sei fast alles geregelt, von der Anzahl der Toiletten bis zu Hygienestandards für

SO LÄUFT EIN BAUPROJEKT BEI DER BUNDESWEHR AB

Der Nutzer einer Kaserne, also die militärische Einheit, stellt einen Bedarf fest. Z.B.: Ein Wachgebäude ist baufällig und muss saniert werden.

Das BAIUDBw prüft den Antrag und gibt das Okay. Das für die Region zuständige Kompetenzzentrum Baumanagement (eines von sieben) erstellt Baupläne, prüft Umweltschutzaufgaben und beauftragt die Bauverwaltung des Bundeslandes, in dem die Kaserne liegt. Das Kompetenzzentrum ist auch Bauherr und überwacht die Sanierung.

Die Bauverwaltung (z. B. das Bauamt Schweinfurt) macht die Detailplanung, beauftragt Architekten und schreibt die Bauarbeiten öffentlich aus.

Nach Freigabe sanieren private Baufirmen das Wachgebäude.

Das sanierte Gebäude wird an den Nutzer der Kaserne übergeben.

die Truppenküche. Berufe man sich auf die Vorgaben, könne man Modernisierungen gut durchbringen.

6. WER DIE SOLDATEN NICHT FRAGT, BAUT AM BEDARF VORBEI

Das wichtigste aber sei, rechtzeitig zu erkennen, was zu tun ist. In seiner aktiven Zeit habe er jeden Monat alle Bereiche des Standorts besucht, und sich bei einem Kaffee mit den Soldaten unterhalten, berichtet der Ex-Kasernenoffizier: „Der Gefreite in der Werkstatt weiß genau, was fehlt.“ Infrastrukturprojekte könnten nur funktionieren, wenn man die Leute, die mit den Ergebnissen leben müssen, von Anfang an einbeziehe.

Bei der Panzerlehrbrigade 9 im niedersächsischen Munster hat man das offenbar erkannt – und gehandelt: Seit 2013 gibt es dort die sogenannte Unterstützungsgruppe Infrastruktur. Sie ist ein eigenständiges Element des Bri-

gadestabs und untersteht direkt dem Stabschef. Zu ihr gehören ein Stabsoffizier, ein Offizier, ein Unteroffizier mit Portepeer sowie zwei Mannschaftsdienstgrade. Die Stabsgruppe soll gemeinsam mit den Nutzern der einzelnen Liegenschaften ermitteln, welche Baumaßnahmen nötig sind und die Projekte überwachen, erklärt das BAIUDBw. Dadurch sollten Verantwortliche wie der Kasernenkommandant entlastet werden.

Die Infrastrukturgruppe sei in der Lage, Bauprojekte deutlich zu beschleunigen, heißt es lobend im aktuellen Bericht des Wehrbeauftragten. „Es wäre zu prüfen, ob dieses Modell flächendeckend auf der Brigadeebene des Heeres eingerichtet werden kann.“ Sollte es dazu kommen, bräuchte es wohl auch mehr fachlich geschultes Personal: Denn eine Baugruppe ohne Bauspezialisten kann auch bremsen, statt beschleunigen. Text: Sebastian Drescher, Cornelia Dölger



DA FÜR ALLE

Oberfeldweibel Melissa Nayback dient seit einem Jahr im Bundeswehrkrankenhaus Koblenz. Die 25-jährige Krankenpflegerin versorgt Patienten, die in der Tagesklinik ambulant operiert werden. Meist handelt es sich um kleinere Eingriffe, zum Beispiel eine Mandel-OP. Nach wenigen Stunden können die Patienten wieder nach Hause.

Nayback hat zuvor in einem zivilen Krankenhaus gearbeitet. Bei der Bundeswehr gefällt es ihr besser: „Wir haben hier mehr Zeit für die Patienten“, sagt sie. Demnächst wird sie auf die Krebsstation versetzt – auf eigenen Wunsch. Sie will sich weiterbilden. Und sie will die Menschen begleiten, für die es oft keine Heilung mehr gibt. Keine einfache Aufgabe: „Man lernt die Patienten gut kennen, aber man muss aufpassen, dass es einem nicht zu nah geht“, erklärt Nayback.



Oben: Unterwegs bei der Zusatzausbildung „Retten und Bergen“. Unten: Im Gespräch mit einem Arzt



Ich betreue eine Patientin, deren grauer Star operiert wird. Ich messe Blutdruck, gebe ihr eine Tablette, die die Pupille erweitert, bringe sie zur OP, hole sie wieder ab und übergebe ihr vor der Entlassung die Patientenakte (im Uhrzeigersinn)



Links: Ich bereite Medikamente vor. Rechts: Kurze Mittagspause mit den Kollegen im Gemeinschaftsraum



Bei der AGA im Schlamm(r.). Mit Kameraden (u.)



KAMERA ZU GEWINNEN!

Wir wollen wissen, was ihr macht! Immer an dieser Stelle zeigen wir Fotos aus eurem Bundeswehralltag. Bewerbt euch unter info@js-magazin.de. Ihr bekommt dafür eine Nikon Coolpix S7000 schwarz (16 Megapixel, 20-fach-Zoom), Wert: rund 165 Euro. Damit könnt ihr euren Dienst für uns fotografieren (in Absprache mit dem Presseoffizier). Als Dankeschön dürft ihr die Kamera behalten. Viel Glück! (Rechtsweg ausgeschlossen.)





Jahrelang Gegner, heute versöhnt: Pastor Wuye und Imam Ashafa aus Nordnigeria

DER PASTOR BRINGT DEN FRIEDEN

Religionen verursachen Kriege – sagen viele. Der Friedensforscher Markus A. Weingardt widerspricht: Vertreter von Religionen können helfen, kriegerische Konflikte zu lösen

Herr Weingardt, Sie haben verschiedene Konflikte untersucht, bei denen Religionsgemeinschaften zum Frieden beigetragen haben. Wo hat das besonders gut geklappt?

Ein erfolgreicher Fall war die Vermittlung in Mosambik in Westafrika. Dort tobte in den 1980er Jahren ein blutiger Bürgerkrieg zwischen Regierung und Rebellen mit über einer Million Toten und mehreren Millionen Flüchtlingen. Die UNO scheiterte mit ihren Vermittlungsversuchen, der Konflikt galt unter Beobachtern als verfahren und kaum lösbar. Bis sich ein katholischer Bischof aus Mosambik einschaltete. Er brachte die Konfliktparteien zusammen.

Wie ist ihm das gelungen?

Zuerst, indem er großen Mut bewies. Jaime Gonçalves, so hieß der Bischof, besuchte die Rebellen in ihrem Hauptquartier. Er wollte verstehen, was das für Leute sind, welche Ziele sie haben. Das war nicht klar, weil die Regierung die Medien kontrollierte. Danach sprach er mit der Regierung und warb für gegenseitiges Verständnis. Dabei unterstützt hat ihn die christliche Gemeinschaft Sant'Egidio. Deren Mitglieder halfen damals den Opfern des Bürgerkriegs, unabhängig davon, ob jemand der einen oder anderen Seite angehörte. Das hat

ihnen viel Anerkennung und Vertrauen eingebracht. Die Mitglieder von Sant'Egidio erfuhren so auch viel über die Ursachen des Konflikts. Beides waren Voraussetzungen, damit sie als Vermittler auftreten konnten. Als sich die Regierung und die Rebellen 1990 zu Friedensverhandlungen bereit erklärten, taten sie das unter der Bedingung, dass der Bischof Gonçalves und Vertreter von Sant'Egidio die Gespräche leiten – und nicht etwa die Experten von der UNO.

Gibt es auch Beispiele aus der jüngeren Zeit?

In Kolumbien, wo 2016 nach über 50 Jahren der Bürgerkrieg beendet wurde, hat die katholische Kirche eine wichtige Rolle gespielt. Einzelne Vertreter haben im Hintergrund

vermittelt, andere waren bei den offiziellen Verhandlungen dabei. Der Besuch des Papstes im September, ein Jahr nach Friedensschluss, war natürlich auch ein Zeichen an die überwiegend katholischen Kolumbianer, nicht nachzulassen.

Was können religiöse Vermittler besser als zivile, beispielsweise von der UNO?

Sie genießen oft mehr Vertrauen und sind glaubwürdiger. Religiöse Akteure, egal ob das eine Gemeinschaft, ein einzelner Priester oder Imam ist, haben in der Regel keine politischen oder wirtschaftlichen Druckmittel. Genau das ist ihre Stärke. Sie haben nur ihr Wort. Beide Konfliktparteien können sich so ohne großes Risiko auf Gespräche einlassen. Scheitert der Versuch, drohen keine Sanktionen oder negativen Folgen. Das ist anders, wenn zum Beispiel ausländische Mächte wie die USA vermitteln. Auch Vertretern nicht-religiöser Organisationen wird oft unterstellt, eigene Interessen zu verfolgen. Ihre Motivation ist oft nicht so leicht zu durchschauen. Bei Gläubigen ist es einfacher, weil im Endeffekt alle Religionen ähnlichen Grundsätzen folgen.

Was können religiöse Akteure in Konflikten erreichen, bei denen sich Anhänger verschiedener Religionen gegenüberstehen?

Auch da können Religionsvertreter helfen, friedliche Lösungen zu finden. In Myanmar, wo gerade eine muslimische Minderheit von der buddhistischen Mehrheit aus dem Land vertrieben wird, gibt es auch buddhistische Mönche, die den Umgang mit den Muslimen kritisieren. Ähnliches gilt für den Irak: Dort bekämpfen sich Schiiten und Sunniten, Anhänger zweier muslimischer Glaubensrichtungen, so ähnlich wie bei uns vor einigen Jahrhunderten Protestanten und Katholiken. Der wichtigste schiitische Geistliche, der Großajatollah Ali as-Sistani, hat sich seit dem Sturz von Saddam Hussein 2003 immer wieder gegen Gewalt ausgesprochen, auch gegen politische Gegner, und dazu religiöse Gutachten, Fatwas, erlassen. Er hat damit auch teilweise Erfolg gehabt. Es gibt überall religiöse Akteure, die sich für den Frieden einsetzen. Die Frage ist nur, ob ihnen jemand zuhört.

Wie können friedliche Stimmen von außen gestärkt werden?

Mit finanzieller Hilfe. Mit Trainings, zum Beispiel in der Vermittlung zwischen Konfliktparteien. Oder auch indem man einen geschützten Ort für Gespräche zur Verfügung stellt.



Markus A. Weingardt arbeitet als Friedensforscher bei der Stiftung Weltethos. 2014 hat er das Buch „Was Frieden schafft“ über religiöse Friedensarbeit veröffentlicht

Außenminister Sigmar Gabriel im Mai 2017 mit Religionsvertretern aus Israel und dem Iran. Das Auswärtige Amt will die Zusammenarbeit mit Religionsgemeinschaften stärken



Macht die deutsche Außenpolitik da genug?

Die deutsche Politik hat die Zusammenarbeit mit religiösen Kräften in Krisenländern lange Zeit vernachlässigt. Deshalb finde ich es gut, dass das Auswärtige Amt voriges Jahr den Arbeitsstab „Friedensverantwortung der Religionen“ aufgebaut hat. Es geht darum, herauszufinden, mit wem man diplomatisch zusammenarbeiten kann. Dadurch kommt man an viele Informationen und es hilft, die lokalen Verhältnisse zu verstehen. Wichtig ist, mögliche Konfliktpotentiale frühzeitig zu erkennen.

Sie unterscheiden zwischen Interessen- und Wertekonflikten. Was ist damit gemeint?

In Interessenkonflikten geht es meist um wirtschaftliche Anliegen, zum Beispiel Zugang zu Ressourcen oder Kampf um politischen Einfluss. Bei allen Schwierigkeiten sind hier Kompromisse möglich, ein Interessenausgleich. In Wertekonflikten geht es hingegen um Ideen, Überzeugungen, um das, was uns als Gruppe oder Nation wichtig ist. In solchen Konflikten können wir drei Dinge beobachten: Menschen sind leichter zu mobilisieren, sie sind gewaltbereiter und sie sind zu großen Opfern bereit. Das ist den Herrschenden seit Jahrhunderten bekannt. Deshalb wird immer wieder versucht, aus einem Interessenkonflikt einen Wertekonflikt zu machen. Das geschieht meistens durch Ideologien wie etwa Nationalismus, aber oft auch, indem man religiöse Unterschiede benutzt. Dann heißt es: „Wir sind die einzigen Rechtgläubigen – und alle Andersgläubigen sind eine Gefahr oder weniger wert, und wir müssen sie bekämpfen.“

Wäre die Welt ohne Religion friedlicher?

Nein, überhaupt nicht. Es gibt immer Ideologien, die Gewalt rechtfertigen. Zum Beispiel den Nationalsozialismus oder den Kommunismus. 95 Prozent aller Kriegstote im 20. Jahrhundert sind in Konflikten gestorben, die durch solche Ideologien gerechtfertigt wurden und überhaupt nichts mit Religionen zu tun hatten. Aber um Gewalt zu vermeiden, leisten religiöse Vertreter enorme Beiträge, wie zahlreiche Beispiele zeigen. Menschenwürde, Gewaltlosigkeit, Solidarität, Gerechtigkeit – diese Ideen finden wir in allen Religionen. Das ist eine gute Grundlage für erfolgreiche Friedensarbeit.

Ist das Friedenspotenzial bei allen Religionen gleich groß?

Blickt man nur auf die vergangenen Jahrzehnte, scheint es so, als neigten islamische Gemeinschaften eher zu Gewalt. Aber wenn man weiter in die Geschichte zurückgeht, verschwinden die Unterschiede zwischen den Religionen.

Religionskriege gibt es also gar nicht?

Mir ist zumindest kein Krieg bekannt, der ursprünglich religiös war, bei dem es nur um den richtigen Glauben ging. Ich bin der Überzeugung, dass hinter jedem Konflikt Interessen stehen.

Wie kann man verhindern, dass Konflikte religiös aufgeladen werden?

Man muss immer wieder erklären, worum es wirklich geht: nämlich um wirtschaftliche Interessen und Macht, oft auch um Angst und Vorurteile. Und nicht um religiöse Überzeugungen. Interessanterweise sind Gläubige schwerer aufzustacheln, je mehr sie über ihre Religion wissen. Wer wenig weiß, kann leichter getäuscht werden, zum Beispiel bei der Auslegung von religiösen Schriften. Hilfreich ist auch, wenn religiöse Gruppen und der Staat getrennt sind. Und wenn sich die verschiedenen Religionsgemeinschaften vernetzen, miteinander sprechen. Wer sich kennt und respektiert, bekämpft sich nicht so schnell. Interview: Sebastian Drescher

WAS DIE EVANGELISCHE KIRCHE FÜR DEN FRIEDEN TUT

Die Evangelische Kirche in Deutschland (EKD) setzt sich auf vielen Wegen für die friedliche Lösung von Konflikten ein. Wichtigste Stimme dabei ist der Friedensbeauftragte der EKD, Pastor Renke Brahm, der auch im Beirat der Evangelischen Militärseelsorge sitzt. Über internationale Netzwerke pflegen deutsche Protestanten den Dialog mit Anhängern anderer Religionen. Zudem fördern die Kirchen Friedensdienste im Ausland. Freiwillige und Fachkräfte können sich in lokalen Projekten in Krisenländern für Verständigung und Versöhnung engagieren: www.evangelische-friedensarbeit.de

FOTOS: PICTURE ALLIANCE, DPA, BORIS RÖSSLER / PRIVAT / DPA-ZENTRALBILD, BRITTA PEDERSEN

PAUSE VOM EINSATZ

In den „Oasen“ kann man vieles tun: essen, entspannen, feiern, Bundesliga gucken – oder auch mal ein vertrauliches Gespräch führen

Wer im Auslandseinsatz war, kennt sie, die „Oase“. Das ist eine Betreuungseinrichtung im Feldlager für alle Soldaten und zivilen Angestellten der Bundeswehr sowie für Soldaten anderer Nationen. Auch an zehn Standorten in Deutschland gibt es Oasen, in denen man seine freie Zeit in gemüthlicher Umgebung verbringen kann. Oasen ähneln einer Gastwirtschaft und bieten eine willkommene Abwechslung zum Wohncontainer beziehungsweise zum sterilen Kasernenflur. Es gibt warme und kalte Gerichte sowie Getränke zu moderaten Preisen. Soldaten können sich an Tischen und in bequemen Sitzcken unterhalten, ausruhen und durchatmen. Meist stehen Kicker bereit, manchmal auch Billardtische oder andere Klassiker des Kneipensports.

BOWLING UND KONZERTE

In der Regel haben die Oasen vom Vormittag bis in den Abend geöffnet. Zusätzlich zum Standardangebot finden im In- und Ausland regelmäßig Veranstaltungen statt, etwa Dart- oder Pokerturniere. Für Konzerte werden Rockbands ins Feldlager eingeflogen, auch Comedians besuchen die Soldaten, in Afghanistan trat sogar schon Kurt Krömer auf. Und am Wochenende kann man gemeinsam mit den Kameraden die Bundesligaspiele sehen.

Im Einsatz dienen die Oasen den Militärseelsorgern als eine Art Gemeindezentrum. Man kann dort den Pfarrer einfach mal ansprechen, etwa wenn man dienstliche oder private Sorgen hat und gerne mit jemandem darüber reden möchte, der nicht in die dienstliche Hierarchie eingebunden ist. Dafür hat der Pfarrer einen eigenen Raum, wo man ungestört bleibt und vertraulich reden kann. Zum Angebot der Militärseelsorger gehören darüber hinaus

MEHR INFOS

- Weitere Informationen zu den Oasen, Berichte von Veranstaltungen sowie das Programm gibt es hier: eas-berlin.de/oasen
- Freizeiten, Erholungs- und Bildungsangebote, Kinderbetreuung während der Sommerferien und mehr findet man hier: eas-berlin.de

ungezwungene Treffen wie das Bibelfrühstück: Man frühstückt zusammen und unterhält sich über eine Bibelstelle – und andere Dinge.

Die Oasen in Deutschland sollen auch den Austausch zwischen Soldaten und Zivilbevölkerung fördern, deshalb stehen sie allen offen. Jede der Oasen im Inland bietet eine Bowling- oder Kegelbahn und einen Saal, den Soldaten

und Zivilisten für private Feiern mieten können.

ORT ZUM FEIERN

Im Ausland sind je zwei Soldaten für eine Oase zuständig, Ortspersonal unterstützt sie. Andere Soldaten können diese jederzeit ansprechen und Veranstaltungen vorschlagen. Auch zum Feiern sind die Oasen da, wer beispielsweise eine kleine Geburtstagsfeier ausrichten möchte, kann einfach die Soldaten in der Oase fragen. Sie werden im Sinne der Kameraden organisieren, was möglich ist.

Die Betreiber der Oasen sind die Evangelische Arbeitsgemeinschaft für Soldatenbetreuung (EAS) gemeinsam mit der Katholischen Arbeitsgemeinschaft für Soldatenbetreuung (KAS). Die EAS ist ein gemeinnütziger Verein, der sich für die Betreuung aller Soldaten, der zivilen Angestellten und der Angehörigen einsetzt. Zu den weiteren Angeboten der EAS gehört eine Vielzahl von Freizeit- und Erholungsangeboten für die Soldaten und ihre Angehörigen, etwa Familienfreizeiten und Feriencamps für Kinder während der Sommerferien. Spezielle Seminare zum Erholen und Kraft tanken bietet die EAS für Soldaten, die belastet aus Einsätzen zurückkehren, sowie für die Hinterbliebenen von Soldaten. Christian Peter

KRISTALL AUS DER WOLKE

Haarfein oder groß wie ein Frisbee, Schneeflocken können das alles. Wir lassen sie hier schon mal rieseln und erklären, wie sie entstehen

Im Kern symmetrisch

Die Schönheit eines Eiskristalls ist eine direkte Folge der Molekülstruktur des Wassers. Wegen dieser Struktur bilden sich immer sechseckige Muster. Schnee liebt die Symmetrie – und bewahrt sie auch dann, wenn Kristalle sich zusammenheften. Viele Kristalle bilden eine Schneeflocke. Jede enthält etwa eine Trillion Wassermoleküle



Jede Flocke ist anders

Welcher Kristall in einer Wolke entsteht, hängt entscheidend von Temperatur (x-Achse) und Luftfeuchtigkeit (y-Achse) ab



Ein Schneekristall wird von vielen Wassermolekülen gebildet. Sein Wachstum und seine Vöfält hängen von der Temperatur, dem Wasserdampfgehalt der Luft und auch von der Form seiner Oberfläche ab. Die Kristalle werden in der Wolke umhergewirbelt und wirken wie ein Magnet. Ecken ziehen dabei Wassermoleküle stärker an als Kanten. Deshalb wachsen Körnerchen immer an den sechs Ecken hervor. Die bekannteste Form ist der Stern (auch Dendrit genannt). Bei ihm wachsen an den Armen irgendwelche Plättchen, an diesen wiederum Arme und so weiter. Je nach Temperatur und Luftfeuchte bilden sich verschiedene einzigartige Muster (siehe Grafik rechts). An Formen gibt es sechseckige Prismen, Plättchen und Nadeln

Das weiß die Schneewissenschaft

Ein Schneeflocke produziert in unseren Breiten durchschnittlich 1 000 000 000 000 000 000 000 000 000 000 (also eine Trilliarde) Schneekristalle

Stellen Sie sich eine Eins mit fünf Millionen Nullen vor. So viele Schneeflocken braucht man statistisch, um zwei identische zu erhalten

Die größten Schneeflocken der Welt erreichten (ganz selten) die Größe einer Frisbeescheibe. Bis zum Boden gelangen sie nur dann unbeschadet, wenn kein Wind weht. Beim Aufprall zerfallen sie

Die kleinsten Schneeflocken sind so dünn wie ein Haar. Sie heißen Diamantstaubkristalle und fallen in bitterer Luft

Die höchste Schneedecke in Deutschland lag am 26. April 1980 auf dem Zugspitzplatt: 7,80 Meter war sie hoch. Davon sind wir momentan weit entfernt

Das Wassermolekül wird manchmal als Micky-Maus-Molekül bezeichnet, weil sich die drei Atome anordnen wie Kopf und Ohren der berühmten Maus

LEBEN

BERUF DES MONATS

Katharina Huber (24) will sich absichern. Eigentlich ist sie freiberufliche Artistin und turnt in Netzen, die in mindestens fünf Metern Höhe hängen. Ewig kann sie das aber nicht machen. Deshalb arbeitet sie als Fitnesstrainerin. Ihr zweites Standbein. Sie ist eine von vielen Quereinsteigern in diesem Beruf.

Huber hat berufsbegleitend die Trainer-B-Lizenz gemacht. Auch als Blockkurs kann man diese Einführungen in Anatomie, Physiologie und Trainingslehre absolvieren. Für viele Fitnesstrainer ist das die Arbeitsgrundlage. Um später mehr Geld zu verdienen, bilden sich einige zusätzlich zum Gruppen- oder Personal Trainer oder im Bereich medizinisches Fitnesstraining weiter.



In dem Studio, in dem Katharina Huber in Berlin arbeitet, gibt es Früh- und Spätschichten. Je nachdem, welche Kolleginnen da sind, hat sie unterschiedliche Aufgaben: Einstufungstests machen, die Trainierenden bei den Übungen begleiten und anleiten, Ernährungs- und Trainingspläne schreiben. Und Kundenpflege: „Zum Geburtstag rufen wir unsere Mitglieder an.“ Auch das gehört zu ihrem Beruf.

FITNESS-TRAINERIN Schwitzen und reden

- **Für wen?** Sportbegeisterte, soziale Menschen, Entertainer
- **Für wen nicht?** Schüchterne mit Berührungängsten
- **Für was?** 1100 Euro netto, mit Weiterbildungen ist auch mehr drin



FRAG DEN PFARRER! WITZE ÜBER FRAUEN

STEPHANIE SCHMIDT-EGGERT,
Büchel,
antwortet



Nach drei, vier Bier machen meine Freunde oft Witze über Frauen. Das finde ich eigentlich nicht gut. Es ist aber auch blöd, dann die Stimmung zu verderben. Wie kann ich das gut lösen?

„Eigentlich“ – kenne ich auch! Manche Witze finden wir „eigentlich“ nicht gut und politisch

unkorrekt. Trotzdem – irgendwie komisch. Genau davon lebt ein Witz. Er ist nicht bierernst, sondern auf der Grenze oder bewusst darüber hinausgehend. Er überzeichnet, karikiert und verzerrt, um etwas deutlich zu machen. Eigentlich daneben – aber eben doch witzig, oder gerade deswegen. „Es ist aber auch blöd,

dann die Stimmung zu verderben.“ Stimmt. Doch wie machen Sie denn das? Verziehen Sie das Gesicht? Oder moralisieren Sie? Vorschlag: Gehen Sie nicht drauf ein. Und wenn es Ihnen unter die Gürtellinie gehen sollte, suchen Sie an einem anderen Tag das persönliche Gespräch. „Wie kann ich das gut lösen?“

Wenn Sie das Gefühl haben, dass es nicht um Unterhaltung geht, sondern um Abwertung, Ausgrenzung und Sexismus, dann: Lachen Sie nicht mit oder gehen Sie weg. Wirksam ist, wenn Sie einfach nachfragen. Nichts ist schlimmer, als einen Witz erklären zu müssen. Der beste Tipp jedoch: Erzählen Sie einfach bessere Witze!

FOTOS: BIRTE MENSING / PRIVAT (2) / ISTOCKPHOTO, KAZSHKA / JS-SCREENSHOT

STADIONFIEBER

BUSFAHRT UND SITZHEIZUNG

Sportjournalist **DIRK BRICHZI** sorgt sich um das Wohl älterer Trainer



Die Verpflichtung von Jupp Heynckes durch den Branchenführer FC Bayern hat gezeigt, dass die Vereine wieder auf alte und erfahrene Trainer setzen. Das wird für einige Änderungen im Ligabetrieb sorgen.

Spielzeit: Statt 2 mal 45 Minuten dauert ein Spiel jetzt 6 mal 15 Minuten – das Kreislaufsystem der betagten Trainer hält den Stress ohne mehr Pausen nicht mehr aus. Zudem gibt es die Möglichkeit für Heynckes und Co., in den Pausen mit ihren Haustieren zu kommunizieren. Die Chance, auch mit ihren Frauen zu telefonieren, lehnen die meisten älteren Trainer hingegen ab.

Timeout: ewig diskutiert, jetzt endlich eingeführt: das Timeout. Natürlich nicht, um der Mannschaft neue taktische Anweisungen einzuflüstern, sondern um die Launen der Prostata in den Griff zu bekommen. Timeouts sind zeitlich nicht begrenzt – manchmal dauert es halt doch länger.

Sessel: Die Ersatzbänke werden abgeschafft und durch Rheumasesel mit Massagefunktion ersetzt. Die Fernbedienung für den Sessel (Lehne rauf, Lehne runter, Massage an/aus, Sitzheizung) enthält auch gleichzeitig die Knöpfe für „Auswechslung anzeigen“, „Timeout“, „beim vierten Offiziellen beschweren“ und „Videogruß an Bello senden“. Leider nicken manche Trainer auf dem Sessel ein und verpassen das Spiel auf dem Platz.

Busfahrt: Das Flugzeug hat ausgedient, selbst die weitesten Wege legen die Fußballteams jetzt wieder im Bus zurück. Vorne erklärt ein Reiseleiter die Schönheiten der Gegend und verkauft Heizdecken und Kaffeemaschinen an Trainer & Co. Was tut man als Verein nicht alles, um seine Übungsleiter bei Lust und Laune zu halten?

Payback: Die Punkte, die das Team holt, werden nicht nur in der Tabelle, sondern auch auf der Paybackkarte des Trainers gutgeschrieben.

NETZFUND



JEDER ZWEIFTE MANN zwischen 25 und 29 Jahren im Kreis Hildburghausen in Thüringen lebt noch bei den Eltern – deutschlandweit der Spitzenwert. Herausgefunden hat das der Leipziger Forscher Tim Leibert. Seine

Studie zeigt: Im Süden sind die „Nesthocker“ besonders beharrlich, im Norden ziehen junge Menschen früher aus. Wenig überraschend: **Männer brauchen länger.** Quoten nach Landkreis: tinyurl.com/JS-Nesthocker

ZAHL DES MONATS

500

Mal – so oft spielen die Radios in Deutschland den Weihnachtsklassiker „**Last Christmas**“ von Wham zwischen Mitte November und Heiligabend durchschnittlich. Pro Tag!

WELTVERBESSERER

DAS IST DOCH NOCH GUT!

„Wehret dem Wegwerfen“ ist das Motto des CapBaumarktes in Witten. Alles, was an Schrauben, Bohrmaschinen und sonstigen

Werkzeugen noch funktioniert, übernimmt der integrative Secondhandbaumarkt und verkauft es weiter. Auch Möbel, zum Teil richtige Antiquitäten, sind dabei. www.capbaumarkt.de



MUTTER BRAUCHT HILFE



Julika beim Ausflug mit Eltern und Kusine. Solche Familientage sind rar

Als Julika Stich zwei Jahre alt ist, erkrankt ihre Mutter an multipler Sklerose. Die Tochter hilft von klein auf bei der Pflege. Sie lernt, mit Urinbeuteln und Hebebühnen umzugehen, wie andere laufen und Zähne putzen. Ganz schön viel Verantwortung für einen jungen Menschen. Geht das gut?

Im Strandkorb an der Ostsee, oben Möwen, unten Sand, vorne die Brandung, Ruhe – das war gut. Julika Stich hat keine schönere Erinnerung an ihre Familie, an Momente, die so unbelastet waren wie diese am Meer. „Vielleicht sollte ich nach Lübeck ziehen“, sagt sie. Warum nicht? Immerhin steht sie, 35, in ihrem Leben ziemlich am Anfang. Und aus dem bisherigen Leben sind nicht viele Grundfesten übrig, auf die sie bauen könnte.

Julika ist zwei Jahre alt, als ihre Mutter die Diagnose „multiple Sklerose“ erhält. Julika wächst mit Hebebühnen, Rollstühlen und Urinbeuteln auf. Pflegen hat sie gelernt wie andere laufen, Zähne putzen und staubsaugen. Es ist doch klar, dass die Tochter mithilft, wenn die Mutter krank wird. Oder? Manche Tage sind schön, die meisten anstrengend, voll Verlustangst und Verantwortung. Für anderes ist kaum Zeit geblieben, vor allem nicht für die Frage: Was ist eigentlich mein Leben?

WANN WIRD ES ZU VIEL?

Erst sind Eltern für ihre Kinder da, später die Kinder für die Eltern. Bei den Sticks ging alles schneller. Fotos aus Julikas Album erzählen diese Geschichte: Eine junge Frau sitzt im Korbstuhl und schaut mit keckem Blick in die Kamera, ein Baby im Arm. Eine Frau im Rollstuhl umarmt fest ein kleines Kind, das sich zu ihr hochreckt. Ein Mädchen schiebt eine Frau im Rollstuhl. Eine junge Frau mit Ponyfransen über der Stirn umarmt die Frau im Elektrorollstuhl, deren Gesicht erstarrt ist. Multiple Sklerose ist eine Muskelkrankheit. Erst schmerzen die Beine und geben nach, früher oder später verschwindet die Kraft auch aus den übrigen Muskeln, das Gesicht versteinert. Ohne Hilfe geht es nicht. Das Hinterlistige daran ist, dass die Krankheit sich schleichend entwickelt, so dass die Pflegenden nicht merken, wann es zu viel wird – vor allem für ein kleines Mädchen.

Dass sich junge Menschen um pflegebedürftige Familienmitglieder kümmern, ist wenig bekannt und wenig erforscht. Auch, weil man so schlecht an die Familien herankommt. Mehr als 250000 junge Pflegende leben in Deutschland. Genauere Zahlen gibt es nicht. Erste Initiativen sammeln



Julika Stich heute: Sie hat wieder Mut gefasst



Julikas schönste Zeit:
der Strandurlaub
an der Ostsee
(mit der Kusine)

Informationen und versuchen, die Jugendlichen anzusprechen. Aber sie erwischen fast nur die Ehemaligen. Die Initiative „Wir pflegen“ will es bald dort versuchen, wo Jugendliche am häufigsten sind: in den Schulen.

Julika wächst in Hohensolms und in Königsberg in Mittelhessen auf, zuletzt im selbstgebauten, behindertengerechten Haus gegenüber den Großeltern, damit die besser helfen können. Einer muss das Geld verdienen, das ist der Vater. Jemand muss ein Auge auf die Mutter haben und ihr zur Hand gehen, das ist meistens Julika. Die Oma ist vormittags da und ihre Kusine hilft wöchentlich. Der Vater hält sich zurück. Die Situation schockiert ihn, und ihm liegt die Pflege nicht.

DIE RETTUNGSINSEL NEBENAN

Julika ist die, die immer auf den letzten Drücker in die Schule kommt. Weil sie um sechs Uhr aufgestanden ist, die Mutter aus dem Bett auf die Hebebühne gewuchtet hat, ins Bad bugsiert hat, sie gewaschen, angezogen und in den Rollstuhl gehievt hat. Sie ist die, die immer so unkonzentriert ist. Weil sie nachts wegen der Hilferufe ihrer Mutter nie durchschläft. Sie ist die Ernste. Weil eine Hälfte ihrer Gedanken immer bei der Mutter hängt. Das ist nicht „cool“. Julika steckt in der Schule in einer Rolle, die sie nicht haben will. Sie will auch mal normal sein, als Teenager auf Partys gehen, Freunde treffen. „Das kann doch die Tochter machen“, sagen dagegen viele Pflegerinnen oft lax, wenn es mal wieder darum geht, beim Essen zu helfen oder den Urinbeutel zu leeren. Weil Julika nicht immer zur Stelle sein will, hat sie bei manchen den Ruf der „faulen Tochter“ weg. Das brennt sich ein. Dass sie nicht genügt, dass ihre eigenen Bedürfnisse verwerflich sind, das wird später zu den Dingen gehören, die den Knoten festziehen.

Sie hätte jemanden gebraucht, der nicht im Pflegekreis der Familie drinsteckt, der weitere Hilfen organisiert, vor der Belastung warnt und vor allem für Julika Zeit freischaufelt. Die Krankheit ist wie eine Fußfessel. Die Sorge ist überall dabei. Bei jedem Martinshorn horcht Julika auf. Einmal erlaubt

sich ein Mitschüler einen Scherz. Er habe keinen Rollstuhl vor der Haustür gesehen. Der steht dort immer, wenn die Mutter daheim ist. Julika springt auf und rennt den ganzen Weg nach Hause, will am liebsten hysterisch nach der Mutter rufen. Zuhause ist alles in Ordnung.

„Ich habe eine schlechte Selbstwahrnehmung“, sagt Julika. Auf sich zu schauen, das hat sie nicht gelernt. Sie erzählt von der schönen Feier zu Mutters fünfzigstem Geburtstag. Von ihrem 18. Geburtstag erzählt sie nicht. Sie war für andere da, in einer Lebensphase, in der junge Menschen sich selbst entdecken, sich abgrenzen, ausprobieren. Hobbys? Julika war froh, wenn sie manchmal einfach überhaupt nichts tun musste. Jugendliche Pflegenden lernen dafür andere soziale Kompetenzen, die von der Gesellschaft als sehr wichtig erachtet werden: Fürsorge, Empathie, Kommunikation. Viele suchen sich soziale Berufe. Julika auch, als Erzieherin. Diese Wahl ist nicht immer klug. Julika zum Beispiel gehen die emotionalen Probleme anderer eigentlich zu nah.

Jeder Mensch braucht sogenannte Glückseln: Orte oder Tätigkeiten. Julika bezeichnet das Haus ihrer Großeltern eher als Rettungsinsel. Die Oma ist der Ruhepol, ihre Umarmungen machen Hoffnung, sie kocht mittags. Die Tür ist immer offen. Wenn nötig, zaubert sie einen Cappuccino zur Stärkung. Nach Partys schläft Julika im Gästebett. Wenn alles zu viel wird, lässt sie sich in einen der tiefen Sessel sinken. Im anderen sitzt der Opa. Opa, der ihr mit seiner sortierten Art Halt gibt.

„LASS MICH IN RUHE! ICH WILL SCHLAFEN!“

Irgendwann nimmt die Überforderung Überhand. Die Mutter ist auch hartnäckig. Wenn sie etwas will, rumst sie mit dem Rollstuhl solange gegen die Tür, bis sie es bekommt. Wenn sie nachts um Hilfe ruft, weil etwas verrutscht oder ihr Kopf seitlich weggesackt ist, schreit Julika irgendwann manchmal zurück: „Lass mich in Ruhe. Ich will schlafen.“ Auch der Vater schreit, packt sie manchmal fest. Die Intimpflege der Mutter lastet auf Julika. „Ich hab' mich so

FOTOS: SABINE OBERPRILLER / PRIVAT

DIESE INITIATIVEN HELFEN

- www.echt-unersetzlich.de
- <https://tinyurl.com/wirpflegen>
- www.young-helping-hands.de
- www.youngcarers.de

Besuch im Pflegeheim bei Pflegerin Doris: Erinnerungen austauschen



dreckig gefühlt“, sagt sie. Hätten sie früher erkennen müssen, dass sie mit ihrer Kraft am Ende waren? Aber wer schiebt denn den liebsten Menschen ab? Letztlich entscheidet die Mutter. Um Diskussionen zu vermeiden, sucht sie heimlich ein Heim aus und lässt sich vom Onkel hinbringen.

DIE MUTTER, DIE VERRÜCKTE NUDEL

Besuch im Pflegeheim Junge Pflege im Casino in Wetzlar. Dort hat die Mutter die letzten Jahre verbracht. Die Wände sind in freundlichen Farben gehalten, von der Kantine her duftet es nach Kaffee. Im Flur entdeckt Julika einen beachtlichen Benjaminibaum, sie befühlt seine Blätter: „Der stand schon früher da.“ Für sie ist der Besuch so etwas wie eine Probe und auch ein Abschluss. Acht Jahre ist der Tod der Mutter her. Ihr Vater erlebte diese Zeit nicht mehr, er erkrankte noch vorher, an Hautkrebs, und starb bereits vor zehn Jahren.

Doris kommt herbeigestürzt, eine Pflegerin mit festem Händedruck und energischer Stimme. Erinnerungen. An die lebenslustige Frau, die mit ihrem Rollstuhl durch die Gänge sauste und ihn rasant millimeterbreit an Hindernissen vorbei bugsierte. „Sie hat nie gehadert“, sagt Doris anerkennend. „Sie ist immer offen auf alle zugegangen.“ Die Worte tun Julika gut. Als am Eck ein neues Café aufmachte, das war schon ganz am Ende, hat die Mutter immer gesagt: „Da müssen wir hin auf einen Cocktail.“ „Geht nicht“ gab's nicht für sie. Julika muss lächeln. Ihre Mutter, die verrückte Nudel, an die will sie sich gerne erinnern.

MIT 30 - DA MUSS MAN DOCH WAS SEIN

Kann es ein gutes Ende geben? Die Mutter stirbt an einer Lungenentzündung, da ist Julika 27. Und bald nach der Mutter stirbt auch noch die Oma.

Jeder reagiert anders. Aber alle, die jung gepflegt haben, müssen sich erstmal finden und neu orientieren, wissen Studien. Alle begleitet die Erfahrung ein Leben lang. Julika will ein ganz normales Leben, so wie sie Weihnachten immer ganz normal zu dritt gefeiert haben, mit Besuch des

Krippenspiels, mit verschlossenem Wohnzimmer und Baum. Sie übertreibt es: Sie will die normalste, häuslichste Beziehung der Welt, in einer Wohnung à la Katalog, die normale Ehe. Die scheitert. Und damit ihr ganzes vermeintliches Lebenskonzept. Julika bricht zusammen, bittet Freunde, sie ins Krankenhaus zu fahren. In einer Therapieeinrichtung entdeckt sie neue Fähigkeiten: Gestalten, Werken, Hobbys, die sie nie hatte. Und sie versucht, ihr Leben zu verstehen. Es kollidiert mit den Anforderungen der Leistungsgesellschaft. Mit Anfang dreißig fängt man nicht nochmal neu an. Da ist man schon etwas.

Kaum ein Psychologe kennt sich aus mit den Erfahrungen, die junge Pflegenden machen. Auch deshalb geht irgendwie nichts voran, hat Julika das Gefühl. Oft scheint sie an ihrem Therapeuten vorbei zu reden. Viele, die jung gepflegt haben, berichten davon, dass sie sich einen Ansprechpartner gewünscht hätten, der beim Sortieren hilft.

Was Julika bleibt, ist eine Art Schuldgefühl dafür, dass ihr Leben so ist, dass sie jetzt nicht richtig funktioniert. Ratlosigkeit. Irgendwann tippt sie ins Internet: „Jugendliche pflegen ihre Eltern.“ Der Begriff „Young Carers“ taucht vor ihr auf – Minderjährige, die ihre Angehörigen pflegen. Julika erfährt, dass sie Teil eines kaum erforschten Phänomens ist. „In dieser Schublade bin ich gerne“, sagt sie. „Sie hilft mir, mich nicht wie ein seltsames Opfer zu fühlen.“ Seither engagiert Julika sich, um auf das Thema aufmerksam zu machen und Betroffene zu vernetzen. Sie betreibt eine Website und eine Facebookseite (www.facebook.com/JulikaStich).

Am meisten hat Julika das Alleinsein letztes Jahr vor Weihnachten gefürchtet. Frisch getrennt. Nun sollte gar kein Weihnachten sein? Mit niemandem? Es ist anders gekommen. Freunde in Lübeck haben sie eingeladen, es war ein schönes Fest mit gutem Essen und Gesang. Julika ist nicht allein, langsam schöpft sie Kraft und übt, sich zu trauen. Vielleicht sollte sie doch Innenarchitektur studieren? Und nach Lübeck ziehen! Warum nicht? Es ist jetzt ihr Leben.

Sabine Oberpriller

DAS VATERUNSER

Kein Gebet der Christen ist öfter gebetet worden als das Vaterunser. Es wurde in jede Sprache übersetzt, es wird in jeder Kirche gesprochen

Und definitiv betet in jedem Moment des Tages immer jemand gerade auf der Welt das Vaterunser. Es gibt mehrere Gründe dafür, warum ausgerechnet dieses Gebet so populär ist. Der wichtigste ist, dass es von Jesus selbst stammt. Zumindest laut Bibel. Als er gefragt wird, wie man beten soll, bringt Jesus den Umstehenden das Vaterunser bei. Es ist das einzige Gebet in der Bibel, das Jesus selbst formuliert hat – und somit das wichtigste der Christen.

**Vater unser
im Himmel**

Im Vaterunser steckt alles, was im Christentum wichtig ist. Das geht schon mit der Anrede los: „Unser Vater“ ist eine extrem persönliche Anrede. Darin stecken sehr viel Vertrauen und der Wunsch nach Nähe zu Gott. Väter lieben ihre Kinder bedingungslos – zumindest sollten sie das. Selbst wenn Kinder Schlimmes anstellen, wird ein liebender Vater nicht aufhören, sie zu lieben. Darum ist schon die Anrede wie ein eigenes Gebet: Gott, lass mich dein Kind sein.

**Geheiligt
werde dein
Name.**

Mit der ersten Bitte sagt der Betende, wie ernst es ihm mit dem Gebet ist. Wenn man jemanden respektiert, geht man auch sorgfältig mit seinem Namen um. Wahrscheinlich hat jeder schon einmal erlebt, wie kränkend es ist, wenn der eigene Name verdreht oder lächerlich gemacht wird. Der Name ist wie ein Teil der Person selbst. Wenn der Betende also sagt, er wolle den Namen Gottes „heiligen“, will er Gott mit äußerstem Respekt behandeln und „Gott“ selbst als heilig ansehen, als unendlich wertvoll.

**Dein Reich komme.
Dein Wille geschehe,
wie im Himmel, so
auf Erden.**

Jesus predigte von Gott als liebendem Vater. Er redete von ihm aber auch wie von einem König. Davon, dass Gott eines Tages die Welt vollkommen ändern und sie selbst regieren werde. Jesus dachte dabei daran, wie ungerecht Menschen häufig herrschen und dass Gottes Herrschaft wahrhaft gerecht sein würde. Diese Hoffnung auf das Reich Gottes ist eine der Grundlagen des Christentums. Der Beter wünscht sich, dass es bald kommt. Und es soll eben nicht der Wille irgendwelcher Diktatoren geschehen, sondern Gottes Wille – ganz handfest auf der Erde.

**Unser tägliches
Brot gib uns heute.**

Es geht nicht nur um Nahrung. „Tägliches Brot“ meint alles, was ein Mensch zum Leben braucht: Kleidung, Unterkunft, Sicherheit, und natürlich auch etwas zu essen. Jesus war wichtig, dass man sich um das, was man braucht, nicht ständig Sorgen macht, sondern schlicht darum bittet. Er hätte bestimmt gelacht, wenn ihm jemand eine Versicherung hätte verkaufen wollen. Sein Motto: Du bekommst schon, was du brauchst. „Unser tägliches Brot“ ist die Bitte darum, dass es heute reicht. Und morgen bitte ich wieder.

**Und vergib uns
unsere Schuld,
wie auch wir
vergeben unseren
Schuldigern.**

Wenn die Menschen nach den wichtigsten zehn von Gottes Geboten leben würden, sähe es auf der Welt besser aus. Nur leider: Das schafft keiner. Es stecken zu viel Egoismus, Bequemlichkeit und Desinteresse in jedem von uns. Selbst wer sich bemüht, gerät in Situationen, bei denen beide Möglichkeiten nachteilig für jemanden sind. Besuche ich die kranken Eltern oder verbringe ich endlich ein Wochenende mit meiner Freundin, mit der ich gerade eine Krise habe? In jedem Fall mache ich mich „schuldig“. Darum die Bitte, dass Gott vergeben soll. Gleichzeitig verspricht der Beter, dass er selbst auch nicht nachtragend sein wird. Verzeihen ist eine wichtige Tugend im Christentum.

**Und führe uns nicht
in Versuchung,
sondern erlöse
uns von dem
Bösen.**

Dieser Satz klingt, als wolle man Gott bitten, dass einem niemand Attraktiveres über den Weg läuft als der eigene Partner. Oder, dass einem während einer Diät keine Schokolade angeboten wird. Um solche Versuchungen ging es Jesus nicht. Er wusste oder ahnte, dass für alle, die sich auf ihn berufen würden, sehr hart Zeiten drohten. Und so kam es tatsächlich: Christen wurden verfolgt und mit dem Tode bedroht. In dieser Situation sollten sie Gott darum bitten, dass sie nicht in Versuchung gerieten, ihrem Glauben abzuschwören.

**Denn dein ist
das Reich und die
Kraft und die
Herrlichkeit
in Ewigkeit.**

Dieser Schlussteil des Gebetes steht nicht in der Bibel selbst. Er ist später angehängt worden. Das Gebet schließt auf diese Weise mit einem „Lobpreis“ Gottes. Vielleicht empfanden es frühe Christen als respektvoller, nicht mit einer Bitte abzuschließen, sondern damit, Gott zu sagen, wie großartig er ist.

Amen.

„Amen“ ist ein hebräisches Wort. Es stammt also aus der jüdischen Tradition und bedeutet so viel wie „Ja, so ist es“ oder „Ja, so sei es“. Spannend ist, dass es im Hebräischen mit dem Wort „treu sein“ verwandt ist. Wer ein Gebet also mit Amen beendet, macht deutlich, dass er die Beziehung zu Gott weiter pflegen will.

Frank Muchlinsky

VATERUNSER-QUIZ

In mehr als 500 Sprachen und Dialekten hat die Website evangelisch.de das Vaterunser mit der Mitmach-Kampagne reformation2017 zusammengetragen. Neugierig? Beim Quiz „Vaterunser in 500 Sprachen“ kann man sein Wissen und Gehör testen: www.evangelisch.de/quiz/vaterunser-in-500-sprachen

WINTERHARTE

Das Seewasser hat vier Grad? Perfekt! Schwimmen ist angesagt. Oder anderen dabei zuschauen. Die beliebtesten Eisschwimmevents des Winters auf einen Blick



4. ICE SWIMMING GERMAN OPEN IN VEITSBRONN BEI NÜRNBERG

Ein Muss. Deutschlands wichtigster Eisschwimmwettbewerb ist so groß geworden, dass er 2018 vom Wöhrsee ins Veitsbad bei Veitsbronn ziehen muss. Hier misst sich, wer bei den Weltmeisterschaften im Eisschwimmen mitmischen will. Wer weiß, vielleicht ist auch Weltmeister Christof Wandratsch wieder mit dabei? Die Profis schwimmen 1000 Meter bei einer Wassertemperatur von unter fünf Grad. Außerdem gibt es kürzere Distanzen für Hobbyschwimmer. Neopren ist hier tabu (Badehose/Badeanzug), alle Teilnehmer müssen an einer Sicherheitseinweisung teilnehmen.

Wann: 5.-7.1.2018

Distanz: 50m, 100m, 500m, 1000m

Startgeld: Ab 50 Euro, inkl. Wärmebereiche, Medical Check u. v. m.

Info und Anmeldung:
www.ice-swimming.com



SCHWIMMEN IN DER DONAU, STAUSTUFE BITTENBRUNN, NEUBURG

Hier findet die Party zuallererst im Wasser statt – und dann an Land. 2017 waren 2259 Eisbader dabei – bei minus zwei Grad Außentemperatur und ein Grad im Wasser! Der daran anschließende Ball ist für 2018 schon ausverkauft. Auf der 4000 Meter langen Strecke schwimmen und treiben alljährlich vielfältige Figuren und Boote, deren Gestaltung aktuelle Themen aufs Korn nimmt. Mit dabei ist traditionell auch das Taktische Luftwaffengeschwader 74 vom Fliegerhorst Neuburg. Ohne Neopren darf hier nur antreten, wer sich als Eisschwimmer ausweisen kann.

Wann: 27.1.2018

Distanz: 4000m

Teilnahmegebühr: 14 Euro, inkl. Verpflegung

Infos und Anmeldung:
www.chronisten.com bis 13.1.2018



DREIKÖNIGSTAUCHEN IM BODENSEE, MANTELHAFEN, ÜBERLINGEN

Rund 350 Wassermänner, Nixen, Neptune – und auch ganz gewöhnliche Taucher suchen jedes Jahr am Heiligedreikönigstag nach dem Schatz vom Bodensee. Treffpunkt ist der Mantelhafen in Überlingen. Wer will, kann auch einfach so eine Tour in die Seetiefen machen. Eine gute Gelegenheit! Denn in diesem Bereich ist das Tauchen sonst verboten. Eine Voranmeldung ist nicht nötig, aber die Teilnehmer sollten sich vor und nach dem Tauchen unbedingt bei den Veranstaltern melden. Danach gibt's eine Stärkung und einen Eintrag ins Taucherlogbuch.

Wann: 6.1.2018

Voraussetzung: Tauchschein, Fitness, Ausrüstung

Teilnahmegebühr: keine

Infos unter:
tinyurl.com/dreinkoenigstauchen

BEIM EISBADEN BEACHTEN:

- Für Gesunde, mittelmäßig Sportliche kann es ohne Neopren nach 25 Metern Schwimmen bedenklich werden. Viele Veranstalter bestehen deswegen auf Neopren-Anzüge bei den Teilnehmern
- Kopfbedeckung (Badekappe aus Neopren) und Ohrenschutz
- Zügig, aber nicht zu schnell ins Wasser (nicht reinspringen!). Danach langsam aufwärmen, nicht herumrennen, zittern ist normal
- Baden ab dem Spätsommer gewöhnt den Körper an die sinkenden Temperaturen
- Warnzeichen ernstnehmen! Bei zunehmendem Kältegefühl unbedingt das Wasser verlassen



DRESDNER FASCHINGSCHWIMMEN IN DER ELBE, AUGUSTUSBRÜCKE

Das Wasser ist kalt, ja, aber die Zuschauer feuern kräftig an, und: Die beste Verkleidung gewinnt! Keine Neoprenpflicht.

Wann: 4.2.2018

Distanz: 400m oder 800m

Teilnahmegebühr: 5 Euro

Infos und Anmeldung:
tinyurl.com/dresden-faschingschwimmen



NEUJAHRSSCHWIMMEN IN DER OSTSEE, STRANDBAD KARLSHAGEN

Auf der Insel Usedom am Karlsruhagener Strand endet das Jahr mit Musik und Feuerwerk. Am 1. Januar sucht das Strandbad dann den „ersten Badegast“. Die Winterschwimmer kommen in „bunter Aufmachung“, sprich: verkleidet.

Wann: 1.1.2018, 12 Uhr

Teilnahmegebühr: keine

Anmeldung: keine erforderlich



WINTERSCHWIMMEN IM NECKAR, STUTTGART, REMSECK

Vom Wasserrettungszentrum Rainwiesen geht's 3600 Meter flussabwärts. Das beste Kostüm erhält einen Pokal. Für Verpflegung ist gesorgt. Neopren ist angeraten.

Wann: 14.1.2018

Teilnahmegebühr: ca. 20 Euro

Infos und Anmeldung:
tinyurl.com/winterschwimmen-neckar

FOTOS: SHUTTERSTOCK / PICTURE ALLIANCE, CHRIS WALLBERG / DPA, ANDREAS GEBERT / DPA, FELIX KÄSTLE / DPA, ARNO BÜRGI / DDPIMAGES, JENS KOHLER / DPA, BERND WEISSBROD

ZU GEWINNEN

OCULUS RIFT



Abtauchen
Die Oculus Rift lässt Spieler virtuelle Welten erleben – und dank der Touchcontroller auch „anfassen“. Dazu gibt's sechs Gratisspiele



Ganz einfach das Lösungswort aus den roten Feldern bis spätestens 20.12.2017 **per E-Mail** (Betreffzeile: „JS12“) an raetsel@js-magazin.de oder **per SMS** (Hinweiscode: „JS12“) an 0173/2400900 senden*.

Teilnahmeberechtigt sind Soldaten und Zivilangestellte der Bundeswehr. Mehrfachteilnahme führt zum Ausschluss, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

* Jeweilige Providerkosten für eine SMS.

SUDOKU

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

Jede Ziffer von 1 bis 9 darf in jeder Reihe, in jeder Spalte und in jedem Quadrat nur ein Mal vorkommen. Die Sudokulösung aus diesem Heft findet ihr auf Seite 35.

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

Das Lösungswort im Oktober lautete: Luther

Gewinner des iPad Mini 4 ist: Anja Meckert aus 01099 Dresden

FOTO: PROMO

FOTOS: MILITÄRSELSORGE, WALTER LINKMANN / PRIVAT

SEELSORGE

IN DER BUNDESWEHR

TERMINE

ENDE 2017 / ANFANG 2018

Adventsrüstzeit, 8. – 10. 12. 17 in Steingaden, EvMilPfarramt-Muenchen@Bundeswehr.org, 089/992692-4706

Adventsrüstzeit, 8. – 10. 12. 17 in Neudietendorf, EvMilPfarramt-Veitshoehheim@Bundeswehr.org, 0931/9707-2677

Paarrüstzeit „Mit neuem Schwung für uns zwei ins neue Jahr“, 5. – 7. 1. 18 am Hesselberg, EvMilPfarramtNeuburg@Bundeswehr.org, 08431/643-1852

EAS-Skifreizeiten:
• **13. – 20. 1. 18** in Kappl (Österreich), A.Klink@EAS-Berlin.de

• **13. – 20. 1. 18** in Kramsach/Tirol (Österreich), H.Prinz@EAS-Berlin.de, 0160/97930809



Jetzt schon vormerken! Das **67. internationale protestantische Soldatentreffen** findet vom **21. bis 24. Juni 2018 in Méjannes-le-Clap (Südfrankreich)** statt.

Anmeldung bei eurem Evangelischen Militärpfarramt oder zentral über EvMilPfarramtRoth@Bundeswehr.org, 09171/83-2568

• **3. – 10. 2. 18** im Zillertal (Österreich), H.Prinz@EAS-Berlin.de, 0160/97930809

Familienrüstzeit, 12. – 14. 1. 18 in Steingaden, EvMilPfarramt-Fuessen@Bundeswehr.org, 08362/509-5801

„Helm ab - Hut auf“, Rüstzeit für ausscheidende Soldaten, 22. – 26. 1. 18 im Sunderhof, EvMilPfarramtOsterholzScharmbeck@Bundeswehr.org, 04795/94-27611

Vater-Kind-Rüstzeit, 1. – 4. 2. 18 in Goslar, EvMilPfarramtMunsterIII@Bundeswehr.org, 05192/12-1651

TERMINE DES MILITÄRBISCHOFES

- **AMTSEINFÜHRUNG I** von Pfarrerin Sandra Albert-Vötsch: 5. 12., 13 Uhr, Pionierkaserne Ingolstadt
- **AMTSEINFÜHRUNG II** von Militärpfarrer Dirk Brandt: 14. 12., 11 Uhr, Rilchenberg-Kaserne Idar-Oberstein
- **STANDORTBESUCH** bei Militärpfarrerinnen Claudia Konoppa im Evangelischen Militärpfarramt Bad Reichenhall: 15. 12., mit Stallweihnacht



EINE FRAGE AN: Ines Grafl, Pfarrhelferin, Evang. Militärpfarramt Oldenburg:

WELCHES IST IHR LIEBSTER WOCHENTAG?



Mein liebster Wochentag ist der Samstag. Der erste Tag nach der Arbeitswoche, an dem ich ausschlafen kann. Außerdem lese ich in aller Ruhe und Gemütlichkeit meine Tageszeitung und

frühstücke ausgiebig. Das gelingt mir unter der Woche leider nicht. Ich nehme mir viel Zeit zum Einkaufen auf den Wochen- und Bauernmärkten, durch die Stadt zu bummeln oder mich

am Nachmittag mit Freunden zur Bundesligakonferenz in der Fußballkneipe zu treffen. Einfach den Tag ohne Hetze und Eile genießen. Und am Abend kann ich unterwegs sein, ohne

die Gewissheit, dass ich am nächsten Morgen ins Büro muss. Für mich ist der Samstag der „siebte Tag der Woche“ – Ruhetag! Dass ich das so leben darf und kann, dafür bin ich dankbar.

DIE ANDEREN UND ICH

Manche Soldaten engagieren sich neben ihrem Dienst noch ehrenamtlich für andere Menschen – drei Geschichten

VOLL BELADEN

Bis zu fünfmal jährlich fährt Stabsbootsmann Rolf Coordes aus seiner ostfriesischen Heimat in die Gegend von Gusev nahe dem russischen Kaliningrad: Sein Bus ist dann voller Spenden: Lebensmittel und Spielzeug, Rollatoren oder medizinisches Gerät.

Mit dem Konzert eines russischen Chores hatte es vor rund 20 Jahren angefangen: Zwei der Chorsänger waren zu Gast bei Coordes und seiner Familie. Weil es so nett war, folgten weitere Besuche, im Sommer 2001 fuhr eine kleine Gruppe aus Ostfriesland nach Gusev. Was für eine schöne Gegend!

Aber Coordes hatte nicht damit gerechnet, wie arm die Menschen dort sind, gerade auf dem Land: Soziale Einrichtungen wie Altenheime, Kinder- und Krankenhäuser waren in marodem Zustand, es fehlte an einfachsten Baumaterialien und Ausstattung. Hier musste er helfen. Zurück in Deutschland fand Coordes weitere Unterstützer. Im Lauf der Jahre ist so ein

Netzwerk von Helfern entstanden, die Sachspenden sammeln und regelmäßig nach Gusev bringen.

Alle Kosten werden durch Spenden und die Beteiligten selbst finanziert. Für Coordes, der auch immer wieder in seiner Kirchengemeinde mit anpackt, ist es eine Selbstverständlichkeit, seine Zeit und Energie für andere einzusetzen, die nicht so viel haben. Und vor allem möchte er die Freundschaften mit den Menschen in Gusev und Umgebung nicht mehr missen.



Coordes (Mitte) und andere Helfer verpacken Sachspenden für den Transport

Viel Farbe gibt es nicht: Blick in den Schlafraum eines Kindergartens in Gusev bei Kaliningrad

FOTOS: PRIVAT

LACHEN HELFEN

Isabell Lehmann ist Sanitätsmaterialfeldweibel – und Geldsammlerin: Sie setzt sich für den Verein „Lachen Helfen“ ein, der humanitäre Projekte für Kinder in den Einsatzländern von deutschen Soldaten und Polizisten anstößt. Seit sechs Jahren ist sie Repräsentantin des Vereins im Raum München. Das bedeutet: Firmen in der Region um Sach- und Geldspenden bitten, Tombolas organisieren, in der Öffentlichkeit und der Kaserne um mehr Aufmerksamkeit und Unterstützung für den Verein werben.

Viele Veranstaltungen sind am Wochenende: Dann hat Lehmann ohnehin dienstfrei. Doch ihr Engagement wird von Vorgesetzten und Kameraden entsprechend gewürdigt. „Die Initiative ‚Lachen Helfen‘ ist enorm wichtig – ich würde also auch mitmachen, wenn es nichts mit meiner Arbeit zu tun hätte“, sagt sie. Wie sinnvoll ihr Engagement ist, erlebte sie selbst bei ihrem ersten Einsatz 2013 in

Afghanistan: Dort sammelten Vereinsmitglieder zum Beispiel bei Benefizkonzerten im Camp. Von diesen Geldern wurden direkt Spielzeug, Schulmaterial und Möbel gekauft: „Mit diesem Wissen kann ich meine Hand ins Feuer legen dafür, dass die Spenden auch wirklich ankommen“, sagt Isabell Lehmann.

Die Arbeit für „Lachen Helfen“ ist Lehmanns erstes Ehrenamt, „und ich bleibe garantiert auch nach meinem Dienstzeitende dabei. Es tut einfach gut, Sinnvolles für andere zu tun.“



Spenden für „Lachen Helfen“ sammelt Lehmann zum Beispiel am Glücksrad

EINFACH DAZUGEKOMMEN

Die Menschen sind es auch, die Thomas Ritter für sein Ehrenamt begeistert haben. Beruflich kümmert er sich um Personalstrukturberechnungen beim Kommando Heer. Nach Dienstschluss betreut er unter anderem die Homepage seiner Kirchengemeinde in Strausberg. Auch an seinem früheren Wohnort in Hürth hatte er schon in seiner Kirchengemeinde mitgearbeitet – dort pflegte er, da er selbst Kleingärtner ist, die Grünanlagen rund um die Kirche.

Nach dem Umzug nach Strausberg 2013 bemerkte er, dass er von seiner neuen Kirchengemeinde keinen Gemeindebrief erhielt. So ergab es sich, dass er selbst anfang, diesen in den fehlenden Straßen zu verteilen. Weil er dabei immer mehr Gemeindeglieder kennenlernte, wurde er schließlich angesprochen, ob er nicht auch anders-

wo mitmachen wolle: So stieß er zur Redaktion des Gemeindebriefs. „Ja, klar macht das Spaß“, bestätigt Ritter, „und wie gut, dass ich zum Beispiel meine PC-Kenntnisse und vor allem meine freie Zeit sinnvoll einbringen kann.“ Deshalb wurde er vor wenigen Monaten auch in den Gemeinderat gewählt

Alle Texte: Rahel Kleinwächter



Thomas Ritter verteilt Gemeindebriefe

MELDUNGEN

WECHSEL IN REIHE

Inga Troue war bislang Militärpfarrerin und ist nun wieder Pastorin – in Lauenhagen. Ihr Nachfolger im Evangelischen Militärpfarramt Schwielowsee ist **Michael Schröder**. Er war bislang in Hörter-Holzminden. Dorthin wiederum ist Militärpfarrer **Ralf Jung** zurückgekehrt, der zwischenzeitlich im Evangelischen Militärpfarramt Münster war. Und nach Münster versetzt wird Militärpfarrerin **Brigitte Bommarius**, die zuvor in Zweibrücken eingesetzt war.

VERÄNDERUNG AM RHEIN

Nach zwölfjähriger Amtszeit hat Militärdekan **Dirk Voos** die Evangelische Militärseelsorge verlassen und wechselte in den Kirchenkreis Bonn. **Horst Leckner**, zuvor Seelsorger in Bad Salzung, übernimmt die Leitung im Evangelischen Militärpfarramt Köln II.

Oberstabsgefreiter **TAMARA BAUER** (22),
Stabsdienstsoldat, KFZ-Koordinierungsstelle



- 1) Das Leuchten der Stille
- 2) Auto
- 3) Mehr Flexibilität



Hauptgefreiter **KEVIN DÖTTLING** (22),
Stabsdienstsoldat/Fotograf, Dezernat
Informationsarbeit

- 1) Black Hawk Down
- 2) Eigenheim
- 3) Mehr Flexibilität

Soldaten vom Standort Stuttgart sagen, was sie denken.

Die drei Fragen diesmal:

- 1) Was ist dein Lieblingsfilm?
- 2) Wofür sparst du momentan?
- 3) Was würdest du dir von der Bundeswehr wünschen?

Oberstabsgefreiter **MANUEL KRAUSS** (30),
Stabsdienstsoldat,
Abteilung Reservistenarbeit



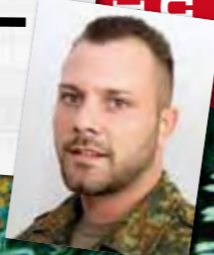
- 1) Last Action Hero
- 2) Haus
- 3) Verwendungsangepasste AVZ

Stabsgefreiter **LARS LANG** (24),
Stabsdienstsoldat, Stabsabteilung 4



- 1) I Am Legend
- 2) Eigentumswohnung
- 3) Bessere Ausrüstung

Hauptgefreiter **FABIAN SIEG** (28),
Stabsdienstsoldat, Abteilung
Reservistenarbeit



- 1) Restrepo
- 2) Eigentumswohnung
- 3) Bessere Ausrüstung



Hauptgefreiter **JANIK LELLE** (22),
Stabsdienstsoldat, Stabsabteilung 2

- 1) The Fighters
- 2) Auto
- 3) Bessere Uniformen



Obergefreiter **MAXIM LEWKOWSKI** (21),
Stabsdienstsoldat, Stabsabteilung 3

- 1) Fast and Furious
- 2) Auto
- 3) Mehr gesellschaftliche Aufklärung über die Bundeswehr und mehr Akzeptanz von Soldaten

Stabsunteroffizier **TOBIAS ROOB** (31),
Personalunteroffizier, Stabsabteilung 1



- 1) Warrior
- 2) Haus
- 3) Mehr Flexibilität

Die Soldaten des Landeskommandos Baden-Württemberg sind in der Theodor-Heuss-Kaserne in Stuttgart stationiert.

Hauptgefreiter **ANDRE SCHELHORN** (19),
Stabsdienstsoldat, Freiwillige
Ordonnanz im Offizierskasino



- 1) 2012
- 2) Eigenheim
- 3) Bessere Aufstiegsmöglichkeiten für Mannschaftsdienstgrade

STUTTGART



SCHNEID'S AUS
UND STECK'S EIN!

KANN ICH ES AUCH SELBST SCHREIBEN?

Besser nicht. Personaler erkennen an Formulierungen schnell, wer das Zeugnis geschrieben hat und ob es „Schablonenformulierungen“ enthält. Daher sollten Vorgesetzte möglichst frei und persönlich über den zu Beurteilenden schreiben. Es ergibt aber Sinn, dem Vorgesetzten mitzuteilen, in welcher Branche oder bei welchem Arbeitgeber man sich bewerben will. Der Hinweis auf dort gewünschte Qualifikationen macht es leichter, ein Zeugnis zu erstellen, das zur gewünschten Stelle passt.

WAS IST EIN „SUPERZEUGNIS“?

Es ist weithin bekannt, dass hinter einem hervorragenden Zeugnis vielleicht die Absicht steht, jemanden „wegzuloben“. Bei zu hohen Erwartungen des neuen Arbeitgebers kann man schnell enttäuscht werden. Man sollte sich selbstkritisch fragen, inwieweit man den Aussagen des Zeugnisses gerecht werden kann. Zu viel Bescheidenheit ist aber nicht angebracht. Schließlich wirbt man damit auch – für sich.

WO GIBT ES WEITERE INFORMATIONEN?

- * Bw-Ratgeber von Walhalla (Download 17,99 Euro tinyurl.com/JS-Dienstzeugnis)
- * A-1340/50 „Beurteilungen der Soldatinnen und Soldaten der Bundeswehr“

Seite 4

DAS DIENSTZEUGNIS

WAS IST EIN DIENSTZEUGNIS?

Ein Dienstzeugnis ist ein Arbeitszeugnis der Bundeswehr. Laut Soldatengesetz gibt das Dienstzeugnis „Auskunft über Art und Dauer der wesentlichen von einem Soldaten bekleideten Dienststellungen, über seine Führung, seine Tätigkeit und seine Leistung im Dienst“ (§ 32). Wer weniger als vier Wochen bei der Bundeswehr Dienst tut, erhält nur eine Arbeitsbescheinigung, die lediglich das Dienstverhältnis als solches bestätigt.

WOZU BRAUCHE ICH DAS?

Das Dienstzeugnis ist ein Teil der künftigen Bewerbungsunterlagen und daher wichtig für die Zukunft des Soldaten. Es soll so verfasst sein, dass es im zivilen Bereich verstanden wird, Abkürzungen wie „ATN“ oder „S3-Offz“ sollten vermieden werden.

Seite 1

JS im Januar 2018



GUT AUFGELEGT
In zehn Schritten zum
Hobby-DJ

PLUS:

Schwule Soldaten: Die Vorurteile der Kameraden
Alles neu: Wie gute Vorsätze flöten gehen

IMPRESSUM

JS MAGAZIN



Herausgeber:
Dr. Dirck Ackermann,
Dr. Thies Gundlach,
Albrecht Steinhäuser,
Dr. Will Teichert
Redaktion:
Leitende Redakteurin:
Dorothea Siegle
(V.i.S.d.P.)
Redaktionelle Mitarbeit:
Sebastian Drescher,
Sabine Oberpriller
Redaktionsassistentin:
Rahel Kleinwächter
Layout:
Lukas Fiala
Bildredaktion:
Caterina Pohl-Heuser
Verlag:
Gemeinschaftswerk der
Evangelischen Publizistik
gGmbH
Postfach 50 05 50,
60394 Frankfurt am Main
Geschäftsführung:
Jörg Bollmann
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

Sudokulösung
von S. 30

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

WER ERSTELLT ES?

Der nächste Disziplinarvorgesetzte. Die Einsicht in das Zeugnis ist i. d. R. eine Woche vor dem Ausscheiden möglich. In dieser Zeit kann der Soldat in Ruhe den Text prüfen. Wer nichts erhält, sollte beim Disziplinarvorgesetzten nachfragen oder einen schriftlichen Antrag bei ihm stellen. Soldaten erhalten das Zeugnis am vorletzten oder letzten Tag. Wer es früher für eine Bewerbung braucht: vorläufiges Dienstzeugnis beantragen.

WAS STEHT DRIN?

- * Allgemeine Angaben zur Person
- * Ausbildungsweg
- * Kurze Darstellung der Dienstposten und der Tätigkeiten
- * Aussagen zur Persönlichkeit, (z. B. organisatorisches Talent, kommunikative Fähigkeiten)
- * Gesamtbewertung der Führung (z. B. hat sich der Soldat um die Belange seiner Unterstellten gekümmert)
- * Verhalten und Leistung sowie besondere Fähigkeiten
- * Unterschrift und Dienstsiegel

WORAUF SOLLTE MAN BESONDERS ACHTEN?

Weder zivile noch militärische Arbeitszeugnisse weisen offen auf negative Eigenschaften hin. In der Vorschrift heißt es: „Das Dienstzeugnis soll in fürsorglichem Wohlwollen erstellt sein, jedoch Übertreibungen vermeiden.“ Also

Seite 2

Vorsicht! Gerade weil negative Eigenschaften eher unter den Tisch fallen, achten Personalverantwortliche auf Lücken. Fehlen positive Aussagen zu Positionen, die der Beurteilte innehatte, gilt das als negative Beurteilung. Beispiel: Über einen Zugführer wird geschrieben, er sei verlässlich, pünktlich und verantwortungsbewusst. Das sind zwar positive Eigenschaften, aber bei einem Unteroffizier oder Offizier werden diese Merkmale als selbstverständlich angesehen. Ihn zeichnet eher aus, dass er Mitarbeiter motivieren kann, Probleme löst und wirtschaftlich denken kann.

GIBT ES GEHEIMCODES?

Nein. Geheimformulierungen sind längst nicht mehr geheim und in jedem Bewerbungsbuch nachzulesen. Beispiel: „Der Soldat war stets bemüht ...“ heißt: Er hat nichts hinbekommen. Man sollte sich ein solches Buch besorgen und die Formulierungen überprüfen. Bestimmte Formulierungen sind auch gerichtlich anfechtbar.

WAS KANN ICH BEITRAGEN?

Der Vorgesetzte muss den Soldaten anhören (Anhörungspflicht). Auf Wunsch des Soldaten können Lehrgangsnachweise oder andere militärische Qualifikationen ausgestellt und dem Zeugnis beigelegt werden, wenn sie für den zivilen Berufswunsch hilfreich sein können.

Seite 3

NICHTLUSTIG

