

# JS

DAS EVANGELISCHE MAGAZIN  
FÜR JUNGE SOLDATEN UND SOLDATINNEN

**Unbemannt**  
Bodendrohnen  
in der Ukraine

**Hart sein**  
Im Dienst, aber  
nicht im Leben

**Teamfähig?**  
Stellenanzeigen  
richtig lesen

## HELD AUF ZEIT

Manche Mannschafter  
dienen lange und leisten viel.  
Warum dürfen sie  
nicht Berufssoldat werden?



**ZU GEWINNEN**  
Leatherman





# Eigene Pläne machen

Was wünschst du dir von der Bundeswehr? Diese Frage stellen wir Soldaten und Soldatinnen in jeder Ausgabe (Seite 34). Einer der häufigsten Wünsche: dass auch Mannschafter Berufssoldat (BS) werden können. Welche Argumente es dafür gibt und wer überhaupt infrage kommen könnte, erklären wir ab Seite 8.

Die Truppe braucht mehr Personal, viele fähige Mannschafter würden gerne bleiben. Minister Pistorius möchte unter ausscheidenden Soldaten und Soldatinnen für eine Weiterverpflichtung werben. Aber eben nur für ein paar Jahre. Denn die Bundeswehr macht eines klar: Sie will keine Mannschafter, die im Ernstfall zu alt und unfit für den Kampfeinsatz wären.

Deshalb: Bloß nicht auf etwas verlassen, das dann eh nie kommt! Wer als Mannschafterssoldat länger bleiben will, sollte sich das gut überlegen. Oder eben die Laufbahn wechseln. So wie der Artilleriefeldwebel, den wir in dieser Ausgabe vorstellen: Er kam als Mannschafter zur Truppe, wurde Feldwebel und hat es nun zum Berufssoldaten geschafft (Seite 12).

**Sebastian Drescher,**  
LEITENDER  
REDAKTEUR



## AUS DER REDAKTION



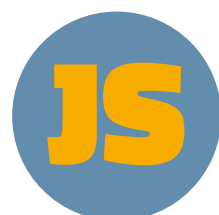
### Achtung, Kamera zu gewinnen!

In unserer Rubrik „Meine Welt“ zeigen wir jeden Monat **Fotos aus dem Dienstalltag** von Soldaten und Soldatinnen, diesmal von Oberfeldwebel Chris aus Weiden (S. 12). Unter allen Teilnehmenden verlosen wir Ende des Jahres 2026 einmalig die handliche und leistungsstarke „Sony Alpha 6400“-Kamera. Wer mitmachen will, kann sich bei uns bewerben. Per Mail an [info@js-magazin.de](mailto:info@js-magazin.de) oder bei Instagram: [instagram.com/jsmagazin](https://www.instagram.com/jsmagazin)

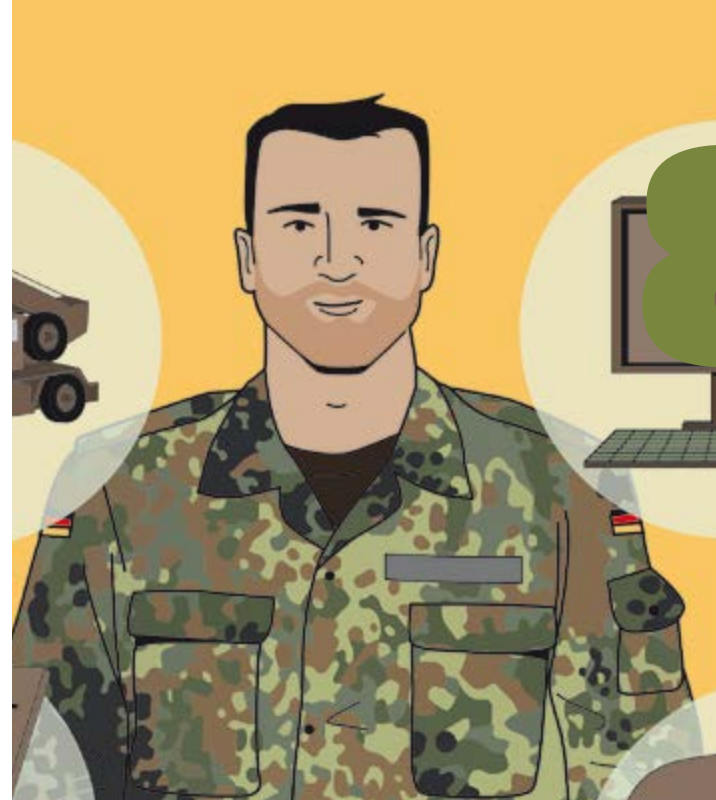


Reporter **Till Mayer** berichtet regelmäßig von der ukrainischen Front. Diesmal über ein Team der ukrainischen Armee, das ferngesteuerte Fahrzeuge einsetzt (S. 14). „Wer an der Front unterwegs ist, muss sich ständig vor Kamikazedrohnen verstecken. So ist eine Todeszone entstanden, durch die nun Bodendrohnen rollen“, sagt Mayer.

**FOLGT UNS  
AUF INSTAGRAM:  
jsmagazin**



# INHALT



8

**Held auf Zeit**  
Warum dürfen Mannschafter nicht Berufssoldat werden?

**Unbemannt**  
Bodendrohnen an der ukrainischen Front

14



## 4 EINBLICK

### DIENTST

#### 6 MAGAZIN

#### 8 EINE CHANCE FÜR LANGDIENENDE?

Was für den Berufssoldaten für Mannschaften spricht und welche Modelle es gibt

#### 12 MEINE WELT

Die JS-Fotostory

#### 14 HELFER AUF RÄDERN UND KETTEN

Unterwegs mit einem besonderen Drohnenteam

## INFOGRAFIK

#### 18 DIE WELT AUF CHINESISCH

Ländernamen in wörtlicher Übersetzung



Fotos: Casa Matze / Till Mayer / plainpicture, Lubitz + Dörner  
Cover: Casa Matze

22

**Teamfähig?**  
Was die Phrasen in Stellenanzeigen eigentlich meinen

## LEBEN

#### 20 MAGAZIN

#### 22 TRAUMJOB ODER MOGELPACKUNG?

So knackt man den Code von Stellenanzeigen

#### 26 WAS, WENN EINER MEHR LIEBT?

Paartherapeut Wolfgang Schmidbauer weiß Rat

#### 28 HARTE KÄMPFER, WEICHER KERN

Militärpfarrer Martin Jürgens über Mitgefühl

#### 30 RÄTSEL

Leatherman zu gewinnen! Plus Sudoku, Impressum

## SEELSORGE

#### 31 TERMINE

Rüstzeiten für Paare, Familien, Surfer; Personalmeldungen

#### 32 „DU BIST JETZT AUSSER GEFAHR“

Wie man Menschen mit Panik und Angstzuständen hilft

#### 34 WAS IHR WOLLT

Die JS-Lieblingsliste, diesmal aus Plön

#### 35 WISSEN

Spannungsfall

#### 36 VORSCHAU, CARTOON





## ÜBER DIE ABBRUCHKANTE

Für den 20 Meter tiefen Sturz mit dem Kajak über die Gletscherklippe hat Aniol Serrasolses sie erst erklommen und ist dann kilometerweit übers Schelfeis gelaufen. Der Gletscher gehört zum Archipel Svalbard (Spitzbergen), was „kühle Küste“ bedeutet.

Foto: Red Bull Content Pool, David Sodomka





**WIR BLEIBEN DRAN!**

**Über die fehlende Wertschätzung** von Soldaten, die außerhalb von Auslandseinsätzen Besonderes geleistet haben, hat JS mehrfach berichtet. Künftig können Einsatzmedaillen auch für bestimmte Leistungen im Inland verliehen werden, sofern diese einen Bezug zu humanitären oder friedensschaffenden Maßnahmen im Ausland haben. Dies betrifft beispielsweise die Ausbildung ukrainischer Soldaten. Zudem wird die Einsatzmedaille „MilEvakOp“ als neue Sonderform eingeführt. Mehr dazu: [tinyurl.com/js-einsatzmedaille](https://tinyurl.com/js-einsatzmedaille)

## FÖRMLICHE ANERKENNUNG



**US-Präsident Trump will Grönland haben**, dabei gehört die Insel zum Nato-Partner Dänemark. Nach Gesprächen zwischen den USA und Dänemark im Januar titelten viele Medien: „Keine Einigung um Grönland“. Das klingt nach einem Streit im Kindergarten, bei dem ein kräftiger Junge einem kleinen Mädchen das Spielzeug wegnimmt. Eine Förmliche Anerkennung an alle Journalisten, die schreiben, **worum es wirklich geht**. Und dabei den grinsenden Jungen in der Ecke nicht vergessen, der sich über den Streit freut.



Symbolbild: Rekruten am Standort in Zweibrücken

## Hitlergruß und Frauenhass

Schwere Vorwürfe gegen Dutzende Soldaten der Fallschirmjägertruppe

**E**s geht um Volksverhetzung, sexualisierte Gewalt und Drogenmissbrauch: Die Staatsanwaltschaft hat Ermittlungen gegen 19 Soldaten des Fallschirmjägerregiments 26 in Zweibrücken aufgenommen. Die Bundeswehr führt eine Liste mit 55 Beschuldigten aus dieser Einheit.

Auslöser waren Meldungen von Soldatinnen bei der Gleichstellungsvertrauensfrau und beim Amt des Wehrbeauftragten. In Untersuchungsakten, die der „FAZ“ in Auszügen vorliegen, ist von „Judensau“-Beleidigungen, Hitlergrüßen und einer Naziparty die Rede. Es gebe eine „rechtsextreme, offen antisemitische Clique“ und eine „Frauenhasserkompanie“ in einer der elf Kompanien in Zweibrücken. Die wenigen Frauen im Regiment, ihr Anteil liegt bei etwa fünf Prozent, berichteten von Exhibitionismus, Belästigungen und Vergewaltigungsfantasien – auch von Vorgesetzten. Bei einer Wochenendbelehrung soll etwa ein Vorgesetzter gesagt haben: „Es wird nur gefickt, was gefickt werden will... Nein heißt Ja, Ja heißt anal.“

Verteidigungsminister Boris Pistorius (SPD) zeigte sich unzufrieden mit der Reaktion der militärischen Führung auf die gemeldeten Fälle. Im Januar besuchte der Inspekteur des Heeres, Christian Freuding, die Niederauerbach-Kaserne in Zweibrücken, um dem Verteidigungsausschuss über den Vorgang zu berichten.

## FRAG DEN PFARRER!

### Kiffen verboten

Ich rauche ab und an gerne abends einen Joint zum Runterkommen. Wenn ich am nächsten Tag Dienst habe, ist das ja verboten. Aber ich habe einige Kameraden, die zum Feierabend mal ein, zwei Bier trinken – und das ist dann okay. Ist das nicht unfair?



**ERIK PANZIG,**  
Weißenfels

Bei Fragen der Fairness geht es um Gerechtigkeit. Wer sich unfair behandelt fühlt, möchte genauso behandelt werden wie die anderen. Es geht also um den gefühlten Unterschied zwischen Gerechtigkeit und Gleichheit.

Gott sei Dank leben wir in einem Rechtsstaat. Und deshalb ist der Unterschied gesetzlich geregelt. Wer sich genauer informieren will, dem empfehle ich einen Blick in das Regelungsportal des Geschäftsbereichs des BMVg. Einfach die Stichworte „Alkohol“ und „Cannabis“ in die Suchmaske eingeben...

Fair ist es, auf den Konsum von Alkohol und von Cannabis zu verzichten. Warum? Der erste Grund ist die eigene Gesundheit. Und der zweite Grund ist die Gesundheit der Kameradinnen und Kameraden.

Und fair wäre es, den Bier trinkenden Kameradinnen und Kameraden klarzumachen, dass ein, zwei Bier am Feierabend auf die Dauer in die Abhängigkeit führen. Alkohol ist ein Rauschgift aus der chemischen Stoffgruppe der Alkanole. Auch dazu einfach die Stichworte in die Suchmaske eingeben...

### ZAHL DES MONATS

# 170

Soldatinnen und Soldaten leisteten wegen des großflächigen **Stromausfalls in Berlin** Anfang Januar Amtshilfe. Die Bundeswehr teilte u. a. Mahlzeiten aus und stellte 58000 Liter Kraftstoff für Stromaggregate bereit.

### NETZFUND



**Luftanhalten bis ans Limit** – so lautet der Untertitel der ARD-Doku „Minentaucher – der harte Weg in die Elite der Bundeswehr“. Die sechsteilige Serie begleitet elf Soldaten bei einem Lehrgang, den durchschnittlich nur die Hälfte besteht. Sie kämpfen mit Ohnmacht, Erschöpfung und Selbstzweifeln. Auch das Atmen mit dem Tauchgerät und das Leben auf See fordern heraus. [tinyurl.com/js-minentaucher](https://tinyurl.com/js-minentaucher)

Fotos: Bundeswehr, Sebastian Wilke / Getty Images / Privat / IMAGO, Björn Trotzki / JS-Screenshot



# Eine Chance für Langdienende?

Viele Mannschafter wünschen sich, Berufssoldat werden zu können. Was dafür spricht und welche Modelle es gibt



Spezialisten: Manche Mannschafter soldaten leisten und können viel

Illustrationen: Casa Matze

**O**berstabsgefreiter Karsten\* hat immer gut zu tun. Der 39-Jährige dient in einer Einheit der Heeresflieger im Geschäftszimmer – macht aber weit mehr, als nur Urlaubsanträge abzuarbeiten. Über die Jahre kamen immer mehr Nebenaufträge hinzu, sagt er. Er bewirtschaftet IT-Material, plant Personal für die Ausbildung ein und kümmert sich um die Sicherheit der beiden Fliegerhallen. Früher habe er vier jüngere Mannschafter soldaten im Team gehabt. Inzwischen mache er den Job allein.

Karsten war in Auslandseinsätzen, kann Boxer fahren, wurde in Ladungssicherung und in der SAP-Software geschult. Auch einen Lehrgang in Kampfmittelerkennung hat er absolviert. Ein erfahrener Soldat, der sein Wissen gerne an Kameraden weitergibt.

Wenn Karsten in einigen Jahren als SaZ 25 aus der Bundeswehr ausscheidet, wird er eine große Lücke in seiner Einheit hinterlassen.

## BS für den Personalaufwuchs nutzen

Die Dienstzeit für Mannschafter soldaten ist auf 25 Jahre begrenzt. Danach ist Schluss. Als Berufssoldat (BS) auf Lebenszeit dürfen nur Offiziere und Unteroffiziere bei der Truppe bleiben. Karsten ist gerne Soldat. „Ich würde sofort für den Berufssoldaten unterschreiben“, sagt er. Er könnte dann bis zum Ruhestand bei der Bundeswehr bleiben, müsste sich nicht auf dem zivilen Arbeitsmarkt bewerben und wäre im Alter besser abgesichert – auch bei einer Dienstunfähigkeit.

Oberstabsgefreiter Marcus Meissner, Stellvertreter des Bundesvorsitzenden beim Bundeswehrverband, setzt sich dafür ein, dass dies künftig möglich wird. „Mannschafter soldaten haben zunehmend Aufgaben der höheren Laufbahngruppen übernommen, weil es an Personal fehlt. Und sie verfügen teils über sehr viel Fachwissen.“ Deshalb brauche es die Option, fähige Langzeitdienende zu halten, sagt Meissner. „Das würde die Einsatzbereitschaft stärken und zum Personalaufwuchs beitragen.“

\*Namen von der Redaktion geändert

Um wie viele Soldaten es geht, hat JS bei der Bundeswehr abgefragt. Von den insgesamt 35 500 SaZ in der Mannschafterlaufbahn haben 3700 eine Verpflichtungszeit von 15 bis 19 Jahren, 2200 dienen länger als 20 Jahre. Das heißt: Ein Sechstel der Mannschafter soldaten sind Langzeitdienende. Sie kamen in der Regel als Wehrpflichtige vor 2011 zur Bundeswehr und werden in den kommenden Jahren nach und nach ausscheiden.

## 10 000 zusätzliche Dienstposten möglich?

Meissner rechnet vor, dass jedes Jahr mehrere Hundert Mannschafter soldaten gehalten werden könnten. „Bei den Feldwebeln werden 50 Prozent BS. Wenn wir eine Quote von 25 Prozent für die Mannschaften hätten, wären das insgesamt mehr als 10 000 zusätzliche Dienstposten.“

Die Bundeswehr hält davon nichts. Derzeit gebe es keine Planungen für ein Dienstverhältnis als BS für Mannschaften, teilt das Bundesamt für das Personalmanagement der Bundeswehr mit. Mannschaften leisteten ihren Dienst vorwiegend in körperlich anspruchsvollen Aufgabenbereichen. „Und die körperliche Leistungsfähigkeit nimmt, wie unter anderem aus verschiedenen Studien zu den Individuellen Grundfertigkeiten bekannt ist, mit zunehmendem Alter ab“, schreibt eine Sprecherin des Amtes.

## Eine Frage der Tätigkeit

„Natürlich ist ein Panzerschütze oder ein Gebirgsjäger mit 45 nicht mehr derselbe wie mit 23“, sagt Marcus Meissner. Es gebe aber genug Aufgaben, die körperlich weniger belastend seien, etwa in der Logistik, Bewirtschaftung oder IT. Viele lang dienende Mannschafter soldaten hätten sich spezialisiert, zum Beispiel als Gefahrgutexperten oder Kraftfahrer für Schwerlasttransporter oder Spezialkräne bei den Pionieren. Meissner sieht den BS nicht als Option für alle, sondern als gezieltes Angebot für erfahrene Mannschafter soldaten.



### Unterschiede Zeit- und Berufssoldat

| Soldaten auf Zeit (SaZ)                             | Berufssoldat (BS)                          |
|---|--|
| → Zeitlich befristet                                | → Dient bis zum Ruhestand                  |
| → Angestelltenverhältnis                            | → Ähnlich wie Beamte                       |
| → Gesetzliche Rentenversicherung                    | → Erhält ein Ruhegehalt (Pension)          |
| → Bei Dienstunfähigkeit (DU) Erwerbsminderungsrente | → Bei DU vorzeitiger Ruhestand mit Pension |



## Einsatz als Ausbilder

Davon könnte auch die Ausbildung der Rekruten profitieren. Für den neuen Wehrdienst fehlten absehbar Ausbilderinnen und Ausbilder, sagt Meissner. Vor dem Aussetzen der Wehrpflicht im Jahr 2011 seien Hilfsausbilder immer Mannschaften gewesen. „Danach hat man viele Tätigkeiten anderen Laufbahngruppen zugeordnet. Aber warum sollte ein altgedienter und einsatzerfahrener OSG nicht als Trupp- oder sogar Gruppenführer eingesetzt werden?“

Zum Beispiel Typen wie Oberstabsgefreiter Julian\*. Der 41-Jährige war als Einsatzsanitäter in Auslandseinsätzen, auch in Afghanistan. „Ich denke, ich habe Erfahrungen gemacht, von denen die Truppe in einem LV-/BV-Szenario profitieren würde. Auch wenn es um den Umgang mit Tod und Sterben geht.“

## Mehr Anerkennung gewünscht

Julian ist Wiedereinsteller. Nach seiner ersten Dienstzeit arbeitete er mehrere Jahre als Fachangestellter für Bäderbetriebe und baute ein eigenes Unternehmen mit mehreren Mitarbeitern auf. Bis die Corona-Pandemie erst seine Firma kaltstellte und dann die Bundeswehr um seine Rückkehr bat. Mit 36 Jahren stieg er wieder ein und half während der Pandemie in einem Bundeswehrkrankenhaus aus.

Danach blieb er bei der Truppe. „Ich bin einfach gerne Soldat.“ Aber er wünscht sich mehr Anerkennung für Mannschaftssoldaten. Ihn stört, dass man

als „Herr Oberstabsgefreiter“ mitunter als Mensch zweiter Klasse behandelt werde. Das zeige sich auch beim Thema BS. „Bei der Polizei gibt es den Beamtenstatus für den einfachen Dienst. Die Bundeswehr hält uns dagegen mit Zeitarbeitsverträgen bei Laune.“

## Ältere sind willkommen

Julian hat sich trotzdem für eine längere Dienstzeit entschieden. Wenn er mit 54 Jahren aus der Truppe ausscheidet, ist er über den Berufsförderungsdienst (BFD) erst einmal abgesichert. Dass die Bundeswehr ihn so lange beschäftigt, einen BS für Mannschaften aber ablehnt, kann er nicht nachvollziehen.

Das kritisiert auch Marcus Meissner vom Bundeswehrverband. „Einerseits heißt es, mit Mitte 40 sei man als Mannschaftssoldat zu alt, andererseits wirbt die Bundeswehr auch um ältere Leute und schleust Rekruten mit Ende 30 durch die Grundausbildung. Das passt nicht zusammen.“ Der Bundeswehrverband fordert deshalb, die Laufbahn der Mannschaften neu zu denken. „Entweder man begrenzt die Verpflichtungszeit auf wenige Jahre, oder man schafft langfristige Perspektiven für die Laufbahn“, sagt Meissner.

## Flexibles Modell mit Stiefelwechsel

Eine mögliche Perspektive sieht Meissner im Modell „BS Vario“ des Bundeswehrverbands. Es sieht grundsätzlich flexiblere Dienstzeiten für Berufssoldaten vor und könnte auch auf Mannschaftssoldaten

Mit Mitte 50 noch als OSG dienen? Dafür wären nur wenige Dienstposten geeignet

übertragen werden. Die Berufssoldaten könnten demnach während ihrer Dienstzeit Pensionspunkte sammeln, die Ansprüche würden sofort nach Ausscheiden aus der Bundeswehr wirksam. Eine weitere Komponente: Die Soldaten könnten je nach Alter, Eignung und Bedarf den Stiefel wechseln und zivil bei der Bundeswehr eingesetzt werden, so Meissner. „Das wäre eine grundlegende Reform. Als vorübergehende Lösung wäre es sinnvoll, den BS so, wie er ist, für langdienende Mannschaften zu öffnen.“

## Im Ernstfall gefordert

Ob es so weit kommt? Derzeit eher unwahrscheinlich. Die Bundeswehr verweist bei der Planung auf Erfordernisse im Fall der Landes- und Bündnisverteidigung. Aktuelle Tätigkeiten ließen keine verbindlichen Rückschlüsse auf die tatsächlich zu erfüllenden Aufgaben zu, teilt eine Sprecherin der Bundeswehr in Köln mit. Dies gelte auch für die rund 5800 Mannschaftssoldaten, die derzeit im Stabsdienst eingesetzt sind. Sie müssten im Ernstfall möglicherweise körperlich fordernde Aufgaben übernehmen, etwa beim Betrieb von Gefechtsständen, der Sicherung von Liegenschaften oder Boten- und Meldegängen.

Bis auf Weiteres bleibt Mannschaftssoldaten nur der Umweg über einen Laufbahnwechsel. Wer Unteroffizier oder Feldwebel wird, kann den Antrag auf Berufssoldat stellen, sofern er besondere Leistungen

und Spezialisierungen vorweisen kann. OSG Karsten von den Heeresfliegern hat lange über einen Laufbahnwechsel zum IT-Feldwebel nachgedacht. Was ihn davon abhielt: die mit den vielen Lehrgängen verbundene Trennung von seiner Frau und seinen Kindern und die unsichere Perspektive. „Wenn man mir gesagt hätte: ‚Du gehst auf die Lehrgänge und wirst dann Berufssoldat‘, dann hätte ich das gemacht. Aber diese Sicherheit hat man nicht“, sagt Karsten. „Dann bleibe ich doch lieber hier am Standort in der Nähe meiner Familie.“

## Rat für jüngere Kameraden

Für die Zeit nach der Bundeswehr hat Karsten einen Plan B: Er will Busfahrer werden. Der Bedarf sei da, er fahre gerne, sagt er. Seine beiden Kinder werden dann mit der Schule fertig sein. „Sie wollen auch zur Bundeswehr. Aber nicht als Mannschaften, sondern in andere Laufbahnen – zum Glück.“

Karstens Empfehlung für junge Mannschaftssoldaten: Wer keine Ausbildung mitbringt, sollte bald wieder raus. Wer länger dienen möchte, sollte sich bei der Truppe weiterbilden und schon während der Dienstzeit Praktika in Unternehmen machen. OSG Julian rät, den BFD aktiv zu nutzen. Man sollte frühzeitig eigene Pläne machen. Und sich nicht auf andere verlassen.

Sebastian Drescher

## i

### BFD während der Dienstzeit

Mannschaftssoldaten können den BFD schon während der Dienstzeit nutzen. Je länger die Verpflichtungszeit ist, umso mehr Leistungen sind möglich:

- ➔ Berufsvorbereitende Weiterbildungen, z. B. in Software oder Sprachen
- ➔ Einmonatige Berufsorientierungspraktika (BOP)
- ➔ Job- und Berufsmessen

**Wichtig:** Schon in den ersten Dienstjahren mit BFD-Beratern sprechen – und dann regelmäßige Termine machen. Mehr Infos: [tinyurl.com/js-bfd](https://tinyurl.com/js-bfd)

„Dann bleibe ich doch lieber hier am Standort in der Nähe meiner Familie“



# Beobachter

**Oberfeldwebel  
CHRIS, 32,  
Weiden (Oberpfalz)**

Chris dient in einem Joint Fire Support Team (Feuerunterstützungszug) des Panzerartilleriebataillons 375 in Weiden. Bei Übungen unterstützt sein Team die Panzertruppe, überwacht das Gefecht, klärt Ziele auf und lenkt das eigene Feuer. Chris ist derzeit für die Luft-Boden-Wirkung verantwortlich. „Man kommt viel herum und lernt ständig dazu“, sagt er. „Das ist spannend.“ Im Regeldienst übt er in seiner Stammeinheit, erledigt Papierkram und beschäftigt sich mit neuen Vorschriften.

Das Bataillon in Weiden wurde 2023 neu aufgestellt, doch noch sind nicht alle Dienstposten besetzt. „Als fitter Mannschaftssoldat bekommt man hier viele Aufträge und kann sich gut weiterbilden.“ Chris war selbst Mannschaftssoldat, hat dann die Laufbahn gewechselt und ist inzwischen Berufssoldat. „Wenn man sich ein solches Ziel setzt, muss man auch alles dafür tun, um es zu erreichen“, sagt er.



↑  
Mit meinem  
ehemaligen  
Team bei einer  
Übung in  
Sardinien



↔  
Üben in den  
USA, hier bei einem  
Luft-Boden-Schie-  
ßen und mit Spezial-  
kräften beim  
Häuserkampf



↔  
Übungen  
mit US-Solda-  
ten in Idaho und  
in Baumhol-  
der



↓  
Bei einer  
Hubschrau-  
berübung in  
Ungarn



↑↓  
Mit Kamera-  
den aus Weiden  
beim Survivaltrain-  
ing und bei einer  
Alarmierungs-  
übung



## Kamera zu gewinnen!

Wir wollen wissen, was ihr macht! Immer an dieser Stelle zeigen wir Fotos aus eurem Bundeswehralltag. Bewerbt euch unter [info@js-magazin.de](mailto:info@js-magazin.de) und stellt euren Dienst vor (in Abstimmung mit dem Presseoffizier). Unter allen Teilnehmenden verlosen wir Ende des Jahres 2026 einmalig die handliche und leistungsstarke „Sony Alpha 6400“-Kamera – mit superschnellem Autofokus, 4K-Video und 16–50-mm-Objektiv.

**Viel Glück!**  
(Rechtsweg  
ausgeschlossen)





# Helfer

## auf Rädern und Ketten

Die Ukraine setzt auch auf Bodendrohnen. Wir begleiten ein Team, das die Maschinen an der Front testet

In einer Hütte am Rande einer zerstörten Siedlung, 30 Kilometer von der Front entfernt, bastelt eine Handvoll Männer an der Zukunft des Bodenkampfes. Über dem verwilderten Garten zwischen der Hütte und angrenzendem Wohnhaus haben sie Tarnnetze gespannt. Darunter verstecken sich Bodendrohnen. Manche sehen mit ihrem Kettenantrieb wie altmodische Miniatürkpanzer aus, andere haben wuchtige Räder. An allen klebt noch der Dreck vom vergangenen Kampfeinsatz.

Die Fahrzeuge nennt man UGVs, es steht für „Unmanned Ground Vehicles“, also „unbemannte Bodenfahrzeuge“. Die Tarnnetze sind bitter nötig. Ein paar Kilometer entfernt schlugen russische Kamikazedrohnen ein.

Andriy, ein 28-jähriger einfacher Soldat mit Wuschelfrisur und Zauselbart, ist der Anführer der Truppe. Er sieht nicht nur wie ein IT-Nerd aus, er ist auch einer. Andriy schloss ein Informatikstudium ab, hatte ein gutes Einkommen, erzählt er. Dann schied



sein älterer Bruder wegen einer Verwundung aus der Armee aus. „Jetzt bin ich an der Reihe, mein Land zu verteidigen. Das ist Familienehre“, sagt Andriy.

Sein Team bereitet die Fahrzeuge für den Einsatz vor, testet aber auch neue, selbst gebaute Modelle. „Unsere Bodendrohnen transportieren ferngesteuert Munition und Lebensmittel direkt in die vorderste Linie. Oder sie bergen Verwundete und bringen sie aus der Schusszone, dort übernehmen die Sanitäter“, sagt er. Die Bodendrohnen bahnen sich ihren Weg über Feldwege, durch Schlamm und Waldstücke, und sie werden selbst Ziele der Kamikazedrohnen aus der Luft.

### Ein MG auf Rädern

In der Hütte ist eine Werkstatt untergebracht. Durch die schmutzigen Scheiben kommt nur wenig Tageslicht in den Raum. Auf einer Werkbank liegt ein Maschinengewehr, Kaliber 7,62. Es soll auf einer Bodendrohne installiert werden. „Solche Modelle sind schon im Einsatz, sie unterstützen unsere Soldaten beim Angriff“, sagt Andriy.

Die Zukunft des Krieges wird den ferngesteuerten Fahrzeugen gehören und irgendwann den autonomen Maschinen, sagt Andriy. Im Internet hat er die Videos von monströsen Kampfrobootern gesehen, die China stolz vorführt.

Unbewaffnet und trotzdem wirkungsvoll: eine Pfadfinderdrohne, getarnt als Heuballen

„Schwer zu sagen, wie tauglich sie wirklich im Feld sind“, sagt er. Ein russischer Roboter, der mit Künstlicher Intelligenz gesteuert wird, stürzte vor kurzem bei einer Präsentation zu Boden. „Die Russen werden aus ihren Fehlern lernen. Irgendwann werden sie KI-Roboter bauen, die unsere Menschen töten“, sagt er.

### Wer liegt vorne?

Eine Zeit lang hatte Russland bei den kleinen Kamikazedrohnen einen technischen Vorsprung. Drohnen, deren Steuerung über Glasfaserkabel erfolgt, können durch Störsender nicht abgefangen werden. Wie diejenigen, die über Radiowellen gesteuert werden. „Bei den Bodendrohnen haben wir jetzt einen Vorsprung. Wir steuern sie online. Sie können also nicht durch Störsender abgefangen werden. Die Russen sind noch nicht so weit“, sagt Andriy. Mehr als 200 ukrainische Unternehmen entwickeln ferngesteuerte UGVs. Manche setzen auf Räder, andere auf Ketten.



IT-Nerd Andriy führt die Tüftlertruppe an



## Deutsche Soldaten in die Ukraine?

Ob die derzeitigen Verhandlungen über den Krieg gegen die Ukraine tatsächlich zu einer Friedenslösung führen, ist ungewiss. Eine wichtige Frage wäre dann, wie die Ukraine gegen weitere Angriffe Russlands geschützt werden soll. Eine „Koalition der Willigen“ plant dafür die Entsendung einer Friedenstruppe. Ein Überblick:

### Deutschland

Sollte es zu einem Frieden zwischen Russland und der Ukraine kommen, verspricht Kanzler Friedrich Merz (CDU) Unterstützung durch deutsche Soldaten. Merz kann sich Stationierungen der Bundeswehr in Nato-Ländern vorstellen, die an die Ukraine angrenzen. Polen oder Rumänien könnten dafür in Betracht kommen. Und Bundeswehrsoldaten auf ukrainischem Boden? Das schließt Merz nicht aus. Aber erst braucht es eine Friedenslösung. Dann einen Beschluss des Bundestags über eine deutsche Beteiligung. Offen ist auch, wie viele Soldaten die Bundeswehr überhaupt stellen könnte. Und wie weit ihr Einsatz gehen soll, falls es trotz Frieden zum direkten Konflikt mit der russischen Armee kommen würde.

### USA

Die Trump-Regierung hat Unterstützung für eine Sicherheitstruppe angeboten, vor allem bei Logistik und Aufklärung, etwa durch Drohnen. Bodentruppen soll es nicht geben.

### Frankreich und Großbritannien

Beide Länder wollen nach einem Friedensschluss Militärstützpunkte in der Ukraine aufbauen. Frankreich könne mehrere Tausend Soldaten in der Ukraine stationieren, sagte Präsident Emmanuel Macron.

### Wie reagiert Russland?

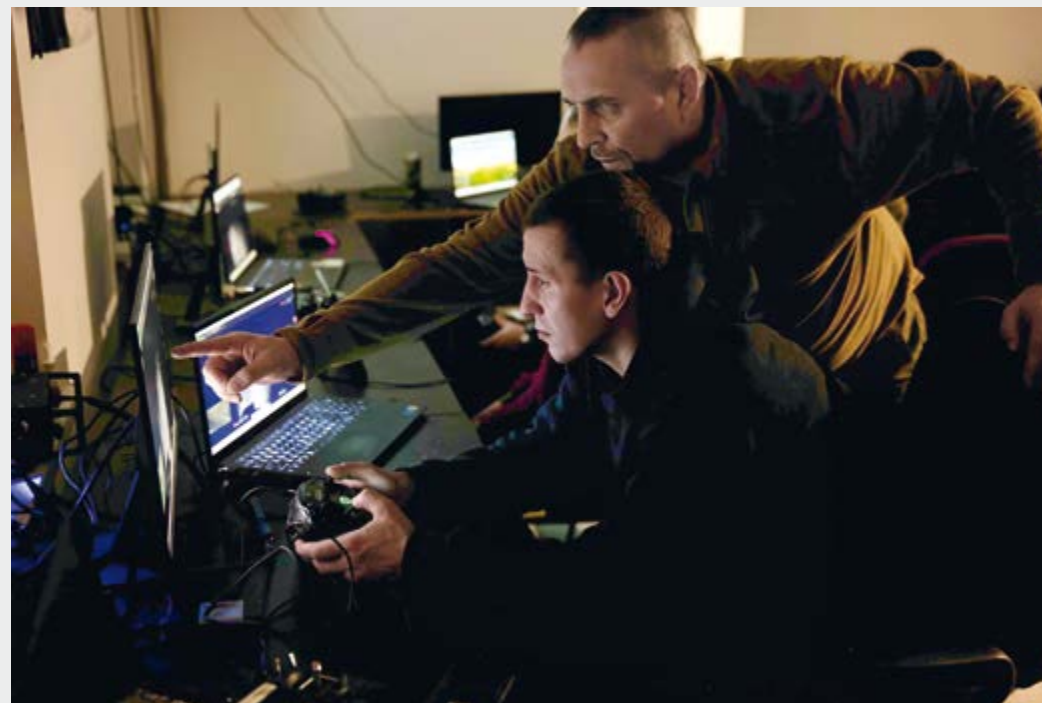
Für Russland kommt die Stationierung von westlichen Armeen auf ukrainischem Gebiet nicht infrage, heißt es von Regierungsseite.

### Wie wahrscheinlich ist das?

Voraussetzung wäre zunächst ein Abkommen über einen Waffenstillstand. Experten sehen derzeit jedoch wenig Anzeichen dafür, dass die russische Regierung dazu bereit ist.



Hightech vor der Rumpelkammer (oben). Ein Kameraauge ragt aus der Beobachtungsdrohne, die von den Soldaten in der Kommandozentrale gesteuert wird (unten)



### Löten und ausbilden

Für Andriy ist wichtig, dass die Geräte simpel, zuverlässig und günstig sind. Nebenbei kalibriert Techniker Dennis, 34, einen Router für die UGV-Steuerung. Sein Gesicht verschwindet hinter dem Rauch seiner Zigarette. Er raucht Kette.

Vor der Hütte lötet ein anderer an einer Steuerung. Vier Soldaten sehen ihm zu. „Wir bilden hier auch aus. Die Jungen gehören nicht zu meiner Einheit“, erklärt Andriy.

Eine Bodendrohne rumpelt heran. Ein mächtiger Kasten mit Antennen ist auf dem Gefährt angebracht. Damit erinnert die Bodendrohne an einen Igel. „Das Gerät ist noch in der Experimentierphase“, erklärt Andriy. Es ist ein Sender, der russische Radiowellensignale stören soll, besonders die von Drohnen. „Der Störsender ist auf einer UGV-Plattform namens Wolya aufgebaut. ‚Wolya‘ heißt Wille. Man kann auch eine Waffe darauf platzieren. Oder Material befördern. Sie ist die gängige ukrainische UGV-Plattform“, sagt er.

„Wolya‘ macht sich gut. Sie ist kostengünstig, unter 10000 Euro.“ Der Kostenfaktor sei wichtig. Er habe auch eine deutsche Bodendrohne getestet. Die sei hervorragend gewesen. Aber zu aufwendig zu warten und nichts für unwegsames Gelände. „Und mit rund 200000 Euro einfach zu teuer.“ Viele UGVs werden von Kamikazedrohnen zerstört, sagt Andriy. „Deswegen brauchen wir einfache und in Massen produzierbare Maschinen.“

Dann zeigt er eine kleine, wendige Bodendrohne, die als Pfadfinder dient. Sie ist mit Heubüschen getarnt und erst auf den zweiten Blick zu erkennen. Gerade der Nebel im Winter ist für die Luftaufklärung ein Problem.

### Pilot am Monitor

Mittlerweile bricht die Dunkelheit herein. In ihrem Schutz schicken die Ukrainer ihre Bodendrohnen ins Kampfgebiet. Die Kommandozentrale befindet sich im nahen Kramatorsk. Ein schmuckloser, großer Raum mit einem halben Dutzend Großbildschirmen. Auf einem sieht man den Lichtkegel einer Bodendrohne, die im Schrittempo über Feldwege rattert. Geladen hat sie Munition und Lebensmittel. Zwei Stunden

dauert die Fahrt. Dann sieht man im Scheinwerferlicht der Drohne eine kleine Hütte. Eine Tür wird aufgerissen, zwei Soldaten laden im Eiltempo ab. Dann steht ein Mann vor der Kamera, dreht den Zeigefinger. Das bedeutet: Die Drohne kann zurückkehren. Später sollen weitere Drohnen Verwundete von der Front evakuieren.

In seiner Werkstatt verabschiedet sich Andriy. Er ist stolz, hier zu arbeiten. Denn die Drohnen retten Leben. Und spähen Feinde aus, töten, ohne dass dafür ein eigener Soldat in Gefahr gerät. Vielleicht, sagt Andriy, wäre sein Bruder erst gar nicht verwundet worden, wenn sie damals schon genug Bodendrohnen gehabt hätten. Dann schraubt er an seiner Maschine weiter. Till Mayer (Text und Fotos)

„Unsere Bodendrohnen transportieren Munition und bergen Verwundete aus der Schusszone“





Quelle: 100 Karten über China, Katapult-Verlag, 2022



## BERUF DES MONATS

### ZAHNMEDIZINISCHE FACHANGESTELLTE



## Zahnmonster jagen

**U**m 7.45 Uhr beginnt Adriane Putz ihren Arbeitstag in einer Zahnarztpraxis nahe Ansbach. Sie empfängt Patienten, macht Termine, bereitet Behandlungen vor und assistiert der Zahnärztin. Letzteres macht ihr am meisten Spaß. „Ich bin gerne nah am Patienten“, sagt die 24-Jährige.

Von der Vorsorge bis zur Wurzelbehandlung bietet die Praxis alles an. Putz mag die Abwechslung und sie hat viel Verantwortung, etwa beim Sterilisieren der Instrumente.

Besonders wichtig ist ihr der einfühlsame Umgang mit Schmerzpatienten. „Ich versuche, Ruhe reinzubringen, indem ich ein Gespräch aufbaue und die Behandlung Schritt für

Schritt erkläre“, sagt sie. Sie fragt, seit wann es wehtut, wo genau und ob der Schmerz beim Kauen, bei Kälte oder Süßem kommt und notiert alles für die Zahnärztin. Dann macht sie ein Röntgenbild.

Bei Kindern geht sie ähnlich vor. Der Sauger wird zum „kleinen Staubsauger“ und Karies zu „Zahnmonstern, die verjagt werden“ sollen. Wird es schwierig, bleibt sie positiv: „Noch kurz durchhalten, du bist super!“

Ohne Organisationstalent und Stressresistenz geht es nicht, denn der Praxisalltag ist schnell und anspruchsvoll. Nach Feierabend denkt sie oft daran, wie sie dazu beiträgt, dass viele die Praxis mit einem gesunden Lächeln verlassen.

## FRAG DEN PFARRER!

### Ich will Sex!

Meine Freundin und ich sehen uns nur am Wochenende. Ich habe ein großes Bedürfnis, ihr dann sofort nahezu kommen, sie braucht mehr Zeit und dann ist das Wochenende schon fast wieder vorbei. Was können wir tun?

**BERND KEHREN,**  
Mayen



Es gibt diesen Spruch: „Männer wollen immer nur das eine!“ Und diesen Eindruck kann „Frau“ auch durchaus bekommen, wenn „Mann“ immer gleich so stürmisch ist. Er will Sex und sie muss mitmachen.

Doch wer gleich am Anfang alles will, bekommt am Ende oft gar nichts. Denn dann entsteht leicht ein Abwehrreflex. Darum: Lieber erst einmal ankommen, erzählen, zuhören, Dinge gemeinsam tun, vielleicht zusammen kochen und essen. In den Arm nehmen, kuscheln. Warum eigentlich nicht?

Sie könnten auch darüber sprechen, wie sehr Sie sich auf Ihre Freundin freuen, aber dass Sie auch gerne auf sie Rücksicht nehmen wollen.

Was würde sich ändern, wenn die körperliche Nähe vor allem zeigen soll, wie sehr man die Freundin mag und ihr ganz nahe sein will? Die Partnerin müsste im Vordergrund stehen, nicht so sehr das eigene Gefühl. Was braucht sie? Was tut ihr gut?

Wenn Sie es von dieser Seite betrachten und mit Leben füllen, könnten Sie ja auch erzählen, was Ihnen guttut und worüber Sie sich freuen würden. Sie werden sich gegenseitig bereichern.

Fotos: Stefanie Unbehauen / Miltärselbsthilfe, Philipp Reiss, www.phil-reiss.de / JS-Screenshot / picture alliance, imageBROKER, Rolf Zöllner

## FANKURVE

Die Sport-Kolumne

## Fünf Ringe, keine Probleme

**E**s gibt dieses Phänomen namens Comfort Bingeing, also Fernsehen zum Wohlfühlen. Ohne Krisen, ohne schlechte Gefühle. Es geht darum, auf dem Sofa zu fläzen und die Lieblingsserie zu schauen oder was halt so im Hintergrund laufen kann. „Bares für Rares“ zum Beispiel, nachmittags im ZDF.

Im Februar startet wieder das ultimativste dieser Wohlfühlformate: die Olympischen Winterspiele. Der Kater einer Freundin ist großer Eiskunstläufer. Also werde ich mit einem wärmenden Haustier auf dem Bauch Athletinnen und Athleten anfeuern, die ich noch nie gesehen habe und wohl auch nie wieder sehen werde. Große Vorfreude.

Nicht nur, weil ich es grundsätzlich schön finde, Menschen beim Sport in der Kälte zu beobachten, während ich auf dem warmen Sofa hänge. Sondern auch, weil ich durch Olympia mit Sportarten in Berührung komme, die ich aus meiner Kindheit und von den Übernachtungen bei meinen Großeltern kenne. Ich arbeite



**HENRIK BAHLMANN**  
ist Hobbyfußballer  
und Journalist

mich dann so richtig hinein; hätte ich kein Risikobewusstsein, würde ich auf den ersten Olympiasieger im Skibergsteigen wetten.

Zudem ist die Winterolympiade super für Small Talk. Wer möchte beim ersten Date nicht erklärt bekommen, was der Unterschied zwischen Eisschnelllauf und Shorttrack ist? Oder zwischen Rodeln und Skeleton?

Weil ich es selbst nicht weiß, würde ich wohl erzählen, dass die besten Weltwintersportlerinnen und -sportler diesmal in der – ähm – Wintersportmetropole Mailand zusammenkommen. In der gerade einmal 120 Meter hoch gelegenen Millionenstadt finden zwar außer Eishockeyspielen keine Wettbewerbe statt. Aber immerhin für die Eröffnungsfeier darf das ehrwürdige Stadion San Siro erhalten. Ich war selbst vor Monaten dort und habe mich bei einer Kneiptour in der Altstadt verewigt.

Wenn ich so darüber nachdenke, rede ich vielleicht doch lieber über den Trödel aus dem Nachmittagsprogramm.

## APP

Stromausfall, Großbrand, Fliegerbombe? Die Warn-App NINA sendet **Meldungen des Bevölkerungsschutzes** wie zur Gefahrstoffausbreitung, Unwetter und Hochwasser für ausgewählte Gebiete oder den aktuellen Standort. Neu sind Polizeimeldungen, etwa zu gesuchten Straftätern und angedrohten Anschlägen.



## WELTVERBESSERER Damit nix wegkommt

In Potsdam sollen kostenlose **Schließfächer für obdachlose Menschen** entstehen. Darin können sie Wertsachen und Gepäck, das sie nicht mit sich herumtragen wollen, sicher aufbewahren. Die Anlage ähnelt einer Packstation und funktioniert mit PIN. Geht diese verloren, hilft ein zuvor aufgenommenes Foto zur Identifikation. Eine Anlage mit 34 Fächern kostet 50.000 Euro und wird durch Spenden finanziert. In Berlin gibt es solche Schließfächer schon.



# Traumjob oder Mogelpackung?

Stellenanzeigen versprechen perfekte Teams, spannende Aufgaben und üppige Gehälter. Doch wer genauer liest, merkt schnell: Hinter den glänzenden Worten steckt ein eigener Code. Wir verraten, wie man ihn knackt



„Abwechslungsreiche Aufgaben“? Oft verbergen sich darunter auch solche, die keiner gerne macht

**W**er schon einmal durch Onlineportale gescrollt hat, kennt die Floskeln: „junges, dynamisches Team“, „leistungsbezogene Vergütung“, „attraktive Benefits“. Fast jede Anzeige klingt, als würde dahinter der Traumjob warten. Doch oft ist es nur Verpackung. Manche Begriffe sind bewusst vage gehalten, andere klingen vielversprechend, können aber in der Realität das Gegenteil bedeuten.

Wer nach der Dienstzeit in die zivile Arbeitswelt wechselt, steht vor der Herausforderung, diese Codes richtig zu deuten. „Viele Begriffe in Stellenanzeigen bieten Interpretationsspielraum“, sagt Berufsberater Johannes Wilbert vom Institut zur Berufswahl in Freiburg. „Wer sie einfach hinnimmt, kann schnell in einem Job landen, der gar nicht passt.“ Sein Rat lautet, die schönen Worte nicht einfach zu schlucken, sondern hinter die Schönwetterformulierungen zu blicken. Was bedeutet „Hands-on-Mentalität“ oder „Start-up-Atmosphäre“? Ähnlich wie in Arbeitszeugnissen müsse man zwischen den Zeilen lesen, um den Code zu knacken.

## Code 1: Team und Kultur

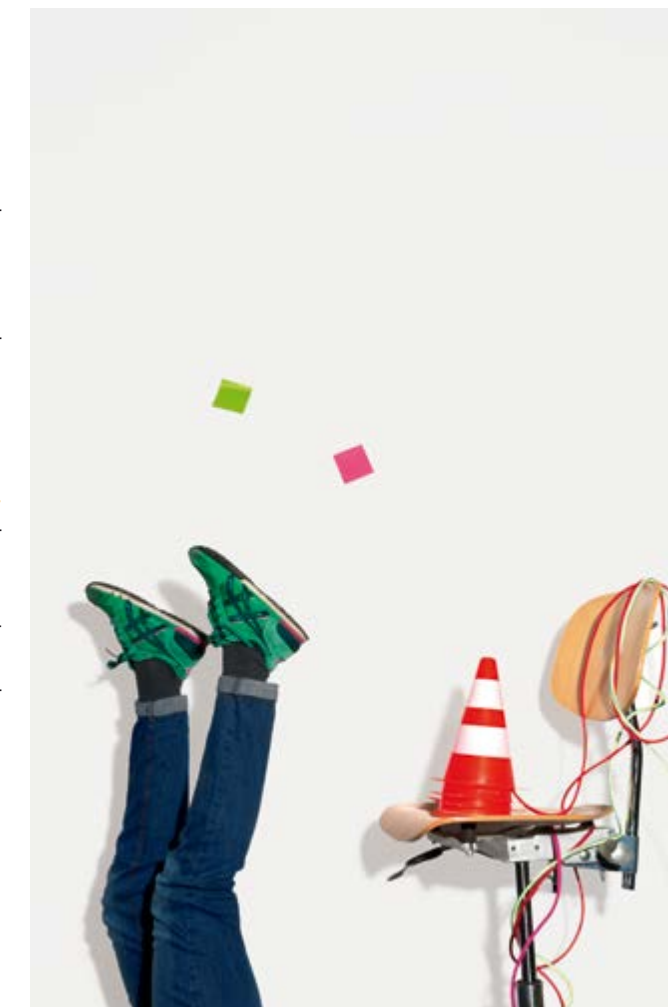
Eines der beliebtesten Schlagworte lautet „junges, dynamisches Team“. Klingt nach frischem Start-up-Flair, nach Kicker im Büro und guter Laune. In der Realität bedeutet es oft: hohe Fluktuation und wenig Erfahrung. Aber auch Chancen: Wer am Anfang seiner Laufbahn steht, kann hier vielleicht schneller Verantwortung übernehmen als in einem eingefahrenen Traditionsbetrieb.

„Belastbar“ und „leistungsbereit“? Wer nicht aufpasst, weiß schon bald nicht mehr, wo oben und unten ist

Auch „flache Hierarchien“ sind zweischneidig. Sie versprechen kurze Wege und viel Eigeninitiative. Doch manchmal heißt es schlicht: Es gibt keine klaren Strukturen, und Verantwortung landet rasch bei den Neuen. „Für manche ist das die perfekte Spielwiese, andere fühlen sich damit überfordert“, sagt Wilbert.

## Code 2: Anforderungen an Bewerberinnen und Bewerber

„Belastbar“, „leistungsbereit“ oder „eigenverantwortlich“ – diese Wörter tauchen in fast jeder Anzeige auf. Sie klingen harmlos, meinen aber meist: Das Arbeitspensum ist hoch, Überstunden sind möglich, Stress ist garantiert. Trotzdem sind sie nicht nur negativ. Wer Ehrgeiz und Energie mitbringt, kann sich in einem solchen Umfeld schnell profilieren. Entscheidend ist, ehrlich zu prüfen, ob man sich darauf einlassen will.





### Code 3: Arbeitszeiten und Mobilität

Besonders trickreich ist die Formulierung „flexible Arbeitszeiten“. Bei manchen Betrieben heißt das: freie Gestaltung des Arbeitstages, vielleicht sogar mehr Freizeit. Bei anderen bedeutet es schlicht: Der Betrieb entscheidet, wann gearbeitet wird – morgens um sieben, abends um zehn oder auch am Wochenende. Im Gespräch am besten nachfragen, ob auch das Unternehmen bereit dazu ist, der Belegschaft Flexibilität zu gewähren, etwa für familiäre Verpflichtungen.

Ähnlich ist es mit der „Reisebereitschaft“. Selten geht es um ein, zwei Dienstreisen im Jahr. Meist sind regelmäßige Einsätze an wechselnden Orten gemeint, manchmal mit wenig Vorlauf. Wer aus der Bundeswehr kommt, kennt wechselnde Einsatzorte. Im Zivilberuf stellt sich die Frage jedoch neu: Will ich das weiterhin, oder suche ich eher Stabilität und planbare Tagesabläufe?

### Code 4: Geld und Vergütung

Besonders schwammig wird die Sprache, wenn es um Geld geht. „Leistungsbezogene Vergütung“ klingt nach fairer Belohnung. In vielen Fällen heißt es: ein schmales Fixgehalt, ergänzt durch unsichere Prämien. Im Vertrieb kann das lukrativ sein, in anderen Branchen sorgt es eher für Frust. „Gerade hier sollte man gezielt nachfragen, wie hoch der feste Anteil ist und wie realistisch die Boni ausfallen“, rät Wilbert.

#### Bonus-Tipp: „No-go-Liste“ erstellen

Beim Lesen von Stellenanzeigen empfiehlt Wilbert eine klare Strategie: „Jede Bewerberin und jeder Bewerber sollte eine persönliche No-go-Liste aufstellen.“ Darauf können Formulierungen wie „flexible Arbeitszeiten“, „Reisebereitschaft“ oder „leistungsbezogene Vergütung“ stehen – je nachdem, was sich nicht mit dem eigenen Lebensstil vereinbaren lässt.

Am Ende bleibt Wilberts wichtigste Botschaft: „Den Code knacken heißt: nachfragen!“ Wer im Gespräch klärt, was unter „flexiblen Arbeitszeiten“ oder einer „leistungsbezogenen Vergütung“ zu verstehen ist, zeigt Interesse und Selbstbewusstsein. Spätestens wenn die Frage kommt: „Haben Sie noch etwas, das Sie wissen möchten?“, ist der richtige Moment, diese Punkte offen anzusprechen. Das wirkt nicht aufmüpfig, sondern sorgt für Klarheit auf beiden Seiten.

Kein Grund, den Kopf in den Ordner zu stecken! Stellenanzeigen mit der Phrasenliste abgleichen, No-Gos aufschreiben und kritische Punkte im Gespräch klären

Wer sich Stabilität wünscht, sollte bei Schlagworten wie „Reisebereitschaft“ oder „flexibel einsetzbar“ aufpassen

## Häufige Phrasen entschlüsselt

#### Abwechslungsreiche Aufgaben

Verspricht Vielfalt und Spannung. Dahinter steckt nicht selten ein Personalmangel: Statt klar abgegrenzter Tätigkeiten wird erwartet, dass jeder alles macht – von A wie Aktenablage bis Z wie Zusatzprojekte.

#### Attraktive Benefits

Hört sich nach üppigen Extras an. In der Realität sind es oft Jobrad, Gratiskaffee oder Mitarbeiter-rabatte. Nett, aber kein Ersatz für ein solides Gehalt.

#### Attraktive Vergütung

Eine klassische Floskel. Sie klingt nach viel Geld, ohne etwas zu versprechen. Häufig verbirgt sich dahinter ein ganz normales oder sogar unterdurchschnittliches Gehalt.

#### Eigenverantwortliches Arbeiten

Kann eine echte Chance sein, Dinge selbst zu gestalten. Oft heißt es aber: Es gibt wenig Anleitung, man muss sich selbst organisieren und trägt die Verantwortung auch für Fehler.

#### Flexibel einsetzbar

Heißt in der Praxis: Das Unternehmen erwartet, dass man in vielen Rollen funktioniert. Heute im Büro, morgen im Lager, übermorgen bei einer Messe. Planbarkeit sieht anders aus.

#### Hands-on-Mentalität

Klingt nach Tatkraft und Machergeist. Meint in der Praxis aber oft, dass Strukturen fehlen und alle überall mit anpacken müssen – auch bei Aufgaben, die eigentlich nicht zum Job gehören.

#### Innovatives Umfeld

Verspricht Fortschritt und neue Ideen. Doch „innovativ“ kann auch heißen: Prozesse ändern sich ständig, nichts ist eingespielt, und man muss Chaos aushalten können.

#### Kommunikationsstark

Erwünscht ist die Fähigkeit, viel zu reden und zu moderieren. Gemeint ist aber oft: Man muss Konflikte aushalten, mit Kundinnen und Kunden geduldig sein und intern ständig Abstimmungen übernehmen.

#### Krisenfestes Unternehmen

Signalisiert Sicherheit, was beruhigend wirkt. Gleichzeitig wird es manchmal als Rechtfertigung genutzt, um ein niedriges Gehalt oder eingeschränkte Entwicklungschancen schmackhaft zu machen.

#### Kundenorientiert

Deutet an, dass Servicegedanke und Freundlichkeit großgeschrieben werden. Hinter den Kulissen bedeutet es oft auch, dass man viel Geduld mit Beschwerden braucht und Druck von außen aushalten muss.

#### Leidenschaft für den Job

Ein geflügeltes Wort in kreativen Branchen. Gemeint ist meist: Man soll den Beruf so lieben, dass man bereit ist, überdurchschnittlich viel Zeit und Energie zu investieren, manchmal auf Kosten des Privatlebens.

#### Motiviert und engagiert

Eigentlich selbstverständlich, wird aber oft extra betont, um zu signalisieren: Hier muss man auch mal mehr leisten, ohne dass es unbedingt extra honoriert wird.

#### Start-up-Atmosphäre

Weckt Bilder von Kreativität, lockerer Kultur und großen Ideen. In Wahrheit bedeutet es oft: lange Arbeitszeiten, improvisierte Prozesse und eine unklare Zukunftsperspektive.

#### Teamfähig

Klingt freundlich, bedeutet aber häufig: Man soll sich anpassen und den Ton der bestehenden Gruppe übernehmen. Auch wenn der nicht jedem liegt.

Anja Reiter



Dass beide Partner  
immer gleich viel  
geben, ist eher die  
Ausnahme

# WAS, WENN EINER MEHR LIEBT?

Paartherapeut Wolfgang  
Schmidbauer über kurzsichtige  
Tiktok-Ratschläge, Mut zur  
Abhängigkeit und die Illusion  
von schmerzfreier Liebe

**JS-Magazin:** In den sozialen Medien kursiert der Beziehungstipp: Wer seinen Partner mehr liebt, als er selbst geliebt wird, solle die Beziehung beenden – auch wenn's wehtut. Was halten Sie davon?

**Wolfgang Schmidbauer:** Ich finde den Rat idiotisch. Das Gefühl, mehr zu investieren, taucht in jeder längeren Partnerschaft immer wieder auf. Das ist normal. Daraus den Schluss zu ziehen, man müsse die Beziehung beenden, halte ich für kurzsichtig. Für sehr junge Menschen in einseitigen Schwärmereien mag das sinnvoll sein – für gewachsene Beziehungen nicht.

**Gerade in der Kennenlernphase hat einer oft mehr Interesse.**

Dazu gibt es viele Ratschläge in der Art: Willst du gelten, mach dich selten. Das formuliert aber derjenige, der spröde ist und den anderen warten lässt. Der hat dann die besseren Karten in der sich anbahnenden Beziehung. Aber das ist wie ein Machtpoker. Es hat nichts mit Liebe zu tun, sondern mit einem Spiel, das man gewinnen will.

**Gehört ein Ungleichgewicht zur Liebe?**

Ja. In längeren Beziehungen ist nicht entscheidend, ob dieses Gefühl auftaucht, sondern ob man darüber sprechen kann und ob es in der Bilanz für beide tragbar bleibt. Beziehungen leben nicht von perfekter Symmetrie, sondern vom Ausgleich. Es muss in der Bilanz für beide stimmen. Ich denke, eine Beziehung stabilisiert sich nicht dadurch, dass man sich am Anfang super liebt und dann einfach dabei bleibt. Sondern dadurch, dass man die zahlreichen Enttäuschungen, die nach der ersten Verliebtheit immer wieder passieren, gemeinsam verarbeitet. Dadurch kann die Beziehung stärker werden als während der anfänglichen Verliebtheit.

**Sie leben seit über vier Jahrzehnten in einer Beziehung. Erleben Sie das selbst?**

Natürlich. Ich habe zum Beispiel das Gefühl, meine Frau stärker zu begehren, während sie das Gefühl hat, sich mehr um mich zu sorgen. Beides sind Formen von Liebe. Wenn man aufmerksam ist,

„Liebe ist schön und traurig  
zugleich, weil alle Beziehungen  
endlich sind“

kann man diese Unterschiede wahrnehmen und kommunizieren, statt sie gegeneinander aufzurechnen.

**Haben Paare oft unterschiedliche Vorstellungen von Liebe?**

Das ist das Grundproblem. Paare gehen häufig davon aus, es gebe „die“ Liebe. In Wahrheit gibt es immer zwei. Wenn einer seine Definition zur allein gültigen erklärt, entsteht ein Machtgefälle. Beziehungen werden erst stabil, wenn beide ihre unterschiedlichen Liebesvorstellungen respektieren.

**Haben Sie ein Beispiel?**

Ein Klassiker ist der Umgang mit Nähe. Der eine möchte häufig telefonieren, der andere vermisst einfach weniger. Wenn man das als Liebesmangel interpretiert, entsteht Streit. Wenn man es als Unterschied erkennt, kann man Kompromisse finden – etwa anzurufen, nicht aus eigenem Bedürfnis, sondern dem Partner zuliebe. So entstehen feste Bindungen.

**Beim Thema Ungleichgewicht in der Liebe wird in den sozialen Medien oft von „toxischen Partnern“ gesprochen. Wie sehen Sie das?**

Diese Einteilung wird der Realität nicht gerecht. Jeder Mensch hat nützliche und problematische Anteile. In Beziehungen geht es darum, die gesunden Seiten zu stärken und mit den schwierigen umzugehen. Die Vorstellung, man könne einen Partner ohne Schattenseiten finden, ist unrealistisch. Es liegt in der Verantwortung beider, zu verhindern, dass sie überhandnehmen. Das gilt vor allem für Versuche, das Gegenüber zu kontrollieren, ihm andere Beziehungen mieszumachen oder gar zu verbieten. Toxische Entwicklungen führen dazu, dass die Liebe nicht mehr durch Anziehung, sondern durch Angst bindet.

**Wie verhindere ich, aus Liebe in eine ungesunde Abhängigkeit zu rutschen?**

Es ist hilfreich, sich daran zu erinnern, dass Menschen primär soziale Tiere sind, ihre Partnerschaften also immer in einen größeren sozialen Kontext eingebunden bleiben. Ungesunde Abhängigkeiten

entstehen, wenn ein Liebespartner versucht, Beziehungen mit Geschwistern, Freunden, Angehörigen zu kappen und Hörigkeit als besonders intensive Liebe verkaufen möchte. Wenn ich bemerke, dass eine solche Entwicklung droht, sollte ich bereit sein, die Beziehung infrage zu stellen.

**Immer mehr Menschen wollen lieber Single bleiben, als diese „problematische Anteile“ in Kauf zu nehmen.**

Wer keine Beziehung eingeht, kann auch nicht verletzt werden. Aber es ist eine existenzielle Entscheidung. In meiner langjährigen therapeutischen Praxis habe ich den dauerhaft glücklichen Single noch nicht kennengelernt – zumindest nicht in der Langzeitperspektive. Natürlich kommen glückliche Menschen selten zur Therapie. Trotzdem habe ich Zweifel an der Idee eines erfüllten Lebens ohne Bindung.

**Warum?**

Das Ideal des glücklichen Singles verspricht zwar Unabhängigkeit, aber der Mensch ist ein soziales und sexuelles Tier. Nähe, Bindung und Abhängigkeit sind keine Schwächen, sondern Grundbedingungen menschlichen Lebens. Eine Beziehung einzugehen, bedeutet, sich verletzbar zu machen. Wer das vermeiden will, reduziert seine Beziehungsmöglichkeiten drastisch. Liebe braucht den Mut zur Abhängigkeit so viel wie den Mut zur Trennung.

**Streit, Enttäuschung oder Trennung: Am Ende läuft vieles auf das Risiko hinaus, verletzt zu werden.**

Ja. Liebe ist schön und traurig zugleich, weil alle Beziehungen endlich sind. Aber der Mensch ist so gebaut, dass er diesen Schmerz ertragen kann. Und meist wiegt das, was man durch Beziehung gewinnt, schwerer als das Risiko der Enttäuschung. Liebe ohne Verletzungen ist eine Illusion.

Interview: Constantin Lummitsch



**WOLFGANG  
SCHMIDBAUER**

wurde 1941 geboren, ist Psychoanalytiker und Bestsellerautor. Sein jüngstes Buch „Böse Väter, kalte Mütter? Warum sich Kinder schlechte Eltern schaffen“ ist bei Reclam erschienen.



# Harte Kämpfer, weicher Kern

Die Fastenaktion der evangelischen Kirche ruft zu „Sieben Wochen ohne Härte“ auf. Militärpfarrer Martin Jürgens aus Eckernförde sagt, wie sich das auf den Dienst der Spezialkräfte übertragen lässt

**W**ir leben in einer Gesellschaft, die immer härter gegenüber den Schwächeren zu werden scheint. Mitmenschlichkeit wird weniger, Vorurteile und Verurteilungen werden mehr.

Dazu scheinen der Egoismus und eine gewisse Grobheit ganz vorne zu liegen. Das können wir täglich im Straßenverkehr erleben. Zugleich versuchen Menschen, dem zu begegnen, indem sie härter mit sich selbst umgehen.

Eine interessante und herausfordernde Idee also, in der Fastenzeit zu versuchen, ohne Härte gegenüber sich selbst und anderen zu leben oder wenigstens darüber nachzudenken, wie das gehen könnte.

Im Dienstalltag scheint das schwierig. Ich arbeite als Militärg Geistlicher in Eckernförde bei den infantenistischen Kräften und Spezialkräften der Marine. Über meine Soldatinnen und Soldaten würde jeder sagen, dass es harte Frauen und Männer sind. Und sie müssen es sein, um den hohen fachlichen und körperlichen Ansprüchen an ihre Tätigkeit zu entsprechen. Sie sind durchtrainiert, belastbar und knallhart. Sie müssen im Ernstfall Geiseln befreien oder verdächtige Schiffe durchsuchen, auf denen möglicherweise tödliche Gefechte drohen. Hier funktionieren sieben Wochen ohne Härte nicht, in einem Auftrag nicht mal einen Tag lang.

Aber geht es um diese Härte überhaupt? Bei uns ist Härte ja ein notwendiger Teil der Professionalität. Ich bin aktiver Feuerwehrmann und habe bei manchem Einsatz an der Autobahn angesichts der Bilder, die ich sah, oder gegenüber dreisten Autofahrern, die die

Rettungsgasse missbrauchten, Härte zeigen müssen, um professionell helfen zu können.

Einer meiner Lieblingslehrer war einer, der in Lateinstunden mit großer Strenge auftrat. Das galt damals noch als professionell. Aber gleichzeitig sorgte er sich um uns, bemerkte unsere Probleme. Er hörte zu, konnte sehr verständnisvoll sein. Ein harter Lehrer, aber ein weicher und guter Mensch.

## Hart sein für den Erfolg

Und als Dorfpastor habe ich manche alten Bauersleute erlebt, die das Leben hart gemacht hat, die aber unglaublich liebevolle Menschen waren. Und dass Sportlerinnen und Sportler eine gewisse Härte gegen sich selbst für den Erfolg brauchen, weiß auch jeder.

Meine Soldatinnen und Soldaten kenne ich auch außerhalb ihres Auftrages, aus der Seelsorge, von Rüstzeiten und aus Unterrichten. Als Kameraden, die einen der ihren zu Grabe tragen mussten, als Mütter und Väter, als Ehepartner. Diese harten Soldaten sind oft unglaublich sensibel, liebevoll und zärtlich.



Fotos: Bundeswehr, Martin Stollberg

**Diese harten Soldaten sind oft unglaublich sensibel, liebevoll und zärtlich**

Ohne Härte geht es nicht: Kampfschwimmer während einer Übung am Stützpunkt Eckernförde

Härte im Tun, selbst in der Ausstrahlung, ist also gar nicht das Problem. Jedenfalls, solange diese „harten“ Leute sich eine Offenheit bewahrt haben. Härte wird nämlich erst dann schwierig, wenn sie sich gegen die richtet, die Hilfe und Verständnis brauchen. Und wenn wir uns selbst so in Härte einschließen, dass wir unseren Träumen und Wünschen im Wege stehen.

## Wer will ich sein?

Meine Soldaten, genau wie Feuerwehrleute oder Rettungssanitäter und andere, sind hart, um anderen helfen zu können. Sportler sind hart gegenüber sich selbst, um ihre Träume zu erfüllen.

Die Fastenaktion „Sieben Wochen ohne Härte“ will nicht Professionalität oder Training infrage stellen. Aber sie will uns erinnern, hinter all dem nach dem Menschen zu schauen, dem anderen und uns selbst. Vielleicht kann das so gehen, dass man zum einen überlegt, gegen wen man hart oder schroff gewesen ist und sich sieben Wochen um diesen Menschen bemüht, darum, die Beziehung zu verbessern,

weicher zu machen, Fehler auszugleichen. Dieser Mensch kann auch der anstrengende Kamerad sein, der sich mit dem Erlernen der notwendigen Dinge schwertut.

Und zum anderen könnte man sich Zeit für sich selbst nehmen und darüber nachdenken, was hinter aller notwendigen Härte im Alltag die eigenen Träume und Hoffnungen sind. Und wie man sie erfüllt.

Ich freue mich schon sehr auf diese Fastenzeit. Und auch darauf, solche Gedanken mit den „ganz harten“ Kameraden, für die ich als Pfarrer da sein darf, zu teilen.

**„7 Wochen Ohne“** ist die Fastenaktion der evangelischen Kirche. Das Motto in diesem Jahr lautet: „Mit Gefühl! Sieben Wochen ohne Härte“ – vom 18. Februar bis zum 6. April. Infos und Kalender unter: [7-wochen-ohne.de](http://7-wochen-ohne.de)



## GEWINN: LEATHERMAN WAVE ALPHA

### Für alle Fälle

Feilen, schneiden, sägen, schrauben, öffnen, heben, abisolieren und rausziehen: Der neu aufgelegte Multitool-Klassiker kann viel und sieht gut dabei aus.

1 2 3 4

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

|                                   |                             |                              |                      |                              |                              |                       |
|-----------------------------------|-----------------------------|------------------------------|----------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------------|
| Frau, die ein fremdes Kind stillt | alleinig, ausschließlich    | Ausruf d. Freude, Lustigkeit | Mutterboden          | trockene Halme des Getreides | den Körper im Wasser säubern | nach Abzug der Kosten |
| in höherem Maß, größerer Menge    |                             |                              | Rennpferd            |                              |                              |                       |
| Korsett                           |                             |                              |                      | ein Baite                    | schmiedbare Eisenlegierung   | Gemütsbewegung        |
|                                   |                             |                              | starkes Brett, Bohle | geöffnet, offen (ugs.)       |                              |                       |
| hochbegabter Mensch               | argentin. Gesellschaftstanz | Bruder des Romulus           | Trugbild, Einbildung |                              |                              |                       |
| österreichisches Bundesland       |                             |                              |                      | Fotografie oder Gemälde      | schwed. Poplegende           | Ansprache, Vortrag    |
|                                   |                             |                              | Reisebeginn          |                              |                              |                       |
| Situation                         | sehr kurze Kleidung         |                              |                      | Schwermetall                 |                              |                       |
|                                   |                             |                              | Verein, Zweckverband |                              | italienische Tonsilbe        |                       |
| runde Schneehütte                 | Himmelsrichtung             |                              |                      | Gebetschlusswort             |                              |                       |

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

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

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

Lösungswort  
Dezember:  
Segeln

Gewinnerin des  
Philips Steam Airfryer:  
Nancy Mucavele aus  
39539 Havelberg

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

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

Auflösung Rätsel  
Dezember

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| N | T | U |   | B | F |   |   |   |   |   |
| Z | U | H | A | U | S | E | T | U | B | A |
| G | D | A | L | T | E | R | H |   |   |   |
| L | A | D | E | N | I | I | G | E | L |   |
| T | A | L | E | N | T | N | V |   |   |   |
| T | E | D | D | E | R | T | R | A | G |   |
| T | E | D | D | E | R | T | R | A | G |   |
| A | R | I | E | A | N | S | A | G | E | R |
| A | N | U | R | U | R | A | L | T |   |   |
| N | U | N | D | I | A | R | M | F | E |   |

Auflösung  
Sudoku oben

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | 1 | 9 | 6 | 8 | 2 | 1 | 9 | 8 |
| 6 | 2 | 8 | 9 | 1 | 8 | 9 | 1 | 7 |
| 9 | 1 | 8 | 1 | 7 | 9 | 2 | 8 | 6 |
| 1 | 9 | 7 | 1 | 8 | 9 | 6 | 2 | 8 |
| 8 | 8 | 2 | 9 | 6 | 1 | 7 | 1 | 9 |
| 1 | 6 | 9 | 8 | 2 | 7 | 1 | 8 | 9 |
| 9 | 9 | 1 | 7 | 1 | 8 | 9 | 6 | 2 |
| 8 | 8 | 1 | 2 | 9 | 6 | 9 | 7 | 1 |
| 2 | 7 | 6 | 8 | 9 | 1 | 8 | 9 | 1 |

# JS

DIE EVANGELISCHE  
ZEITSCHRIFT  
FÜR JUNGE SOLDATEN  
UND SOLDATINNEN

Im Auftrag der  
Evangelischen Kirche  
in Deutschland.  
41. Jahrgang

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

Redaktion:  
Leitender Redakteur:  
Sebastian Drescher (V.i.S.d.P.)  
Redaktion:  
Constantin Lummitsch  
Bildredaktion:  
Sandra Schildwächter  
Redaktionelle Mitarbeit:  
Katharina Müller-Güldemeister  
Redaktionsassistentin:  
Reyhan Evcin, Shalini Frank  
Designkonzept:  
Ellina Hartlaub  
Grafikdesign: Lukas Fiala

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

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

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

Druck:  
Strube Druck & Medien OHG  
Stimmerswiesen 3  
34587 Felsberg

Versand:  
A & O GmbH,  
63110 Rodgau-Dudenhofen

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



## TERMINE MÄRZ BIS JUNI

### TANZWOCHENENDE FÜR PAARE

27.3. – 29.3.2026 in Chemnitz,  
[tinyurl.com/js-tanzwochenende](http://tinyurl.com/js-tanzwochenende)

### FAMILIENSKIFREIZEIT

28.3. – 4.4.2026 in Fügen,  
Österreich,  
[tinyurl.com/js-skifreizeit](http://tinyurl.com/js-skifreizeit)

### AUSZEIT FÜR ALLEINERZIEHENDE

30.3. – 2.4.2026 in Zinnowitz,  
[tinyurl.com/js-alleinerziehende](http://tinyurl.com/js-alleinerziehende)

### PAARAUSZEIT IM ERZGEBIRGE

23.4. – 26.4.2026 in Eibenstock,  
[tinyurl.com/js-paarauszeit](http://tinyurl.com/js-paarauszeit)

### GOLFKURS FÜR EINSTEIGER UND FORTGESCHRITTENE

18.5. – 22.5.2026 in Hohwacht,  
[tinyurl.com/js-golfkurs](http://tinyurl.com/js-golfkurs)



### SEGEL- ODER WINDSURFGRUNDKURS AUF DER OSTSEE

1.6. – 4.6.2026 in Hohwacht,  
[tinyurl.com/js-segelsurf](http://tinyurl.com/js-segelsurf)

### WINGSURFEN FÜR ANFÄNGER

20.5. – 22.5.2026 in Hohwacht,  
[tinyurl.com/js-wingsurfen](http://tinyurl.com/js-wingsurfen)

### ACTIONWOCHE IM TIROLER OETZTAL

31.5. – 5.6.2026 in Oetz, Österreich,  
[tinyurl.com/js-actionwoche](http://tinyurl.com/js-actionwoche)

### TAUCHEN AM EDERSEE

1.6. – 5.6.2026 in Waldeck-  
Hörsinghausen,  
[tinyurl.com/js-tauchen](http://tinyurl.com/js-tauchen)

### PERSONAL- MELDUNGEN

Eingestellt  
Militärseelsorge-  
assistentin **Nina  
Schulz**, EMiPFA  
Cham.

Ausgeschieden  
Militärseelsorge-  
assistentin  
**Jutta Gronewold**,  
EMiPFA Schortens.  
Militärseelsorge-  
assistent **Johann  
Mittermeier**,  
EMiPFA Cham.  
Militärseelsorge-  
assistentin **Dörte  
Jürries-Möller**,  
EMiPFA Lüneburg.  
Militärfarrer **Dr. Uwe  
Rieske**, EMiPFA  
Nörvenich.  
Militärfarrer **Carsten  
Süßerkrüb**, EMiPFA  
Kramerhof.

## EINE FRAGE AN ...



**HEIDI KUNZI**,  
Militärseelsorgeassistentin,  
Untermeitingen

## Was haben Sie 2025 mit der Truppe erlebt?

Fotos: Getty Images, dZiewul

Mein schönstes Erlebnis war auf einer Familienrústzeit im Sommer: Auf einem Barfußweg ging es um einen See. Steine, Matsch, Wasser, Holz unter den nackten Füßen zu spüren – sich selbst mal wieder zu spüren! Die Kinder riefen immer wieder mal „au, aua, auuuuuuaa“ und lachten doch gleich wieder herzlich.

Dann saßen wir gemeinsam am See und aßen eine Brotzeit der Militärseelsorge. Einfach nur Käse, Wurst, Brot unter freiem Himmel. Es gab gute Gespräche und die Menschen waren glücklich. Wie wenig man doch eigentlich braucht. Wenn ich heute Soldaten und Soldatinnen von damals treffe, ist immer wieder Thema, wie schön diese Stunden am See waren.



# „Du bist jetzt außer Gefahr“

Wie hilft man Menschen, die gerade etwas Schreckliches erlebt haben? Die Leitende Militärdekanin Kerstin Lammer sagt, was jeder tun kann und wie Erste Hilfe Erkrankungen vorbeugt

**E**in Kamerad verursacht einen tödlichen Unfall, die Freundin wird beim Joggen begrabscht, ein Mitfahrer in der U-Bahn ausgeraubt und zusammengeschlagen: Etwa zwei von drei Menschen erleben im Laufe ihres Lebens mindestens ein Trauma, also eine seelische Verletzung, die durch extrem belastende Ereignisse entsteht. Schon das Beobachten von Unfällen oder häufiges Hören von Gewaltgeschichten kann „sekundäre“ Traumata auslösen. Seelsorgliche Erste Hilfe kann dabei helfen, Erlebnisse gut zu verarbeiten und psychischen Störungen wie Traumafolgenstörungen oder posttraumatischen Belastungsstörungen vorbeugen.

„Traumatischer Stress entsteht, wenn ein Mensch eine Situation als extrem bedrohlich erlebt und sich

zugleich vollkommen hilflos fühlt“, sagt Kerstin Lammer. Sie leitet das Evangelische Militärdekanat Mitte und hat als Theologieprofessorin zur Wirksamkeit von Seelsorge geforscht.

Wie erkennt man, ob ein Mensch traumatisiert ist und wie reagiert man am besten? Typische Anzeichen sind körperlich sichtbar: Betroffene zucken zusammen, schauen sich hektisch um, haben weit geöffnete Augen, schwitzen oder sind blass, die Atmung ist schnell, der Körper zittert. Dahinter stehen die Überlebensreflexe Angriff, Flucht und Erstarrung. Nach der akuten Belastungssituation erzählten viele „wie überflutet“, als ob das traumatisierende Erlebnis in diesem Moment passieren würde, erklärt Lammer. Andere spalteten das Erlebte ab, erzählten „gefühllos“, als sei das Erlebte gar nicht ihnen selbst passiert.

„Viele Traumatisierte haben Angst, verrückt zu werden“

Bei traumatischen Erlebnissen helfen die üblichen Methoden der Seelsorge – wie erzählen lassen oder Raum für die Angst und das Weinen geben – nicht weiter. „Sie können sogar schaden“, sagt Lammer. Denn unkontrolliertes Erinnern könne die innere Alarmreaktion wiederbeleben. Auch weitere Fragen nach Gefühlen seien in dieser Phase nicht sinnvoll: Bei Flashbacks sind die Gefühle ohnehin überwältigend oder bei Abspaltung nicht spürbar. Wichtig ist, dass verängstigte und verstörte Menschen aus dem Alarmmodus kommen. Lammer empfiehlt dafür drei Methoden der seelsorglichen Ersten Hilfe: stabilisieren, orientieren und Ressourcen aktivieren.

## 1. Stabilisieren

Sätze wie „Du bist jetzt außer Gefahr. Du hast es geschafft“ wirken beruhigend. Auch körperliche Nähe kann helfen, die Kontrolle dabei muss aber bei der traumatisierten Person liegen. Man könnte fragen: „Möchtest du mal meine Hand nehmen, damit du spüren kannst, dass ich jetzt bei dir bin?“ Nie einfach die Hand nehmen. „Das wäre übergriffig und kann als Form von Gewaltausübung erlebt werden“, sagt Lammer. Auch eine umgelegte Decke kann helfen, sich geborgen zu fühlen. Rituale, Gebete oder ein Segen können stabilisieren. Warme Kleidung, ein ruhiger Ort, etwas zu essen – all das hilft der Seele, wieder Boden unter den Füßen zu bekommen. „Fragen Sie, was jemand gerne mag, und ermutigen Sie ihn dazu.“

## 2. Orientieren

Wichtig sei, die Person ins Hier und Jetzt zu holen. Die Betroffenen sollen merken, dass sie außer Gefahr sind. Das gelingt oft über Sinnesübungen. Man könnte sagen: „Klatsch mal in die Hände oder möchtest du mir in die Hände klatschen?“ „Lies mal vor, was auf dem Plakat steht.“ „Zähl mal von 5 auf 1 runter.“ Es hilft auch, über den nächsten Morgen zu sprechen, etwa, wer Frühstück macht.

„Viele Traumatisierte haben Angst, verrückt zu werden“, sagt Lammer. Es ist gut, über die Symptome aufzuklären und sie einzuordnen, etwa so: „Es ist normal, dass du so reagierst, ganz viele reagieren ähnlich.“ Auch eine moralische Bewertung des Erlebten

hilft, etwa so: „Was dir angetan wurde, war böse. Der Angreifer ist schuld, nicht du.“

## 3. Ressourcen aktivieren

Hilfreich ist, den Fokus weg vom Trauma hin zu den Ressourcen zu lenken: etwa auf Familie, Freunde, Kameraden, Gemeinde, Haustiere, Sport, Hobbys, materielle Sicherheit. Wer ist der Mensch jenseits des Traumas? Was kann er noch? Was gibt Freude, Sinn und Halt? Auch der Glaube kann eine wichtige Rolle spielen. „Religion kann heilsam sein und traumaresistent machen“, sagt Lammer. Gebete, in denen man sich an ein behütendes Gegenüber wendet, wirken stabilisierend und beruhigend. So wie die Worte aus Psalm 23: „Und ob ich schon wanderte im finsternen Tal, fürchte ich kein Unglück, denn du bist bei mir.“

Kerstin Lammer sagt: „Erste Hilfe für die Seele kann große Unterschiede in der Traumabewältigung machen. Sie hilft, psychisch gesund zu bleiben. Doch sie ist keine Therapie für Erkrankte.“ Dafür gibt es Ärztinnen und Psychotherapeuten.

Katharina Müller-Güldemeister

**Mehr:** Videos von Kerstin Lammer zur seelsorglichen Ersten Hilfe: [tinyurl.com/js-hilfe-seele](https://tinyurl.com/js-hilfe-seele)

i

## Wie aus Belastungssituationen PTBS werden

Normalerweise klingen akute Belastungssituationen innerhalb von vier Wochen ab. Verfestigt sich die Angst oder Wut, könne sich daraus aber auch eine posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) entwickeln. Dabei spielt eine große Rolle, wie man die eigene Handlung deutet. Wird man etwa überfallen und wehrt sich nicht, könnte man es so interpretieren: Ich war total hilflos und das bedeutet, dass ich mich immer hilflos fühlen werde. Positiv bewertet, könnte man die Reaktion auch so interpretieren: Ich habe mich nicht gewehrt, damit ich nicht noch schlimmer verletzt oder sogar getötet werde. Das war in der Situation eine gute Entscheidung und in anderen Situationen kann ich anders handeln.



# Was IHR wollt

**Soldaten vom Standort Plön sagen, was sie denken. Die drei Fragen diesmal:**

**1**

Was ist dein Lieblingsessen in der Truppenküche?

**2**

Welches Gewürz hast du am liebsten?

**3**

Was wünschst du dir von der Bundeswehr?



**PLÖN**

Die IV. Inspektion der Logistikschule der Bw ist zuständig für die Ausbildung im Versorgungsdienst der gesamten Bundeswehr. Sie ist in Plön stationiert



Obermaat **Philipp (33)**, Ausbilder in der Lehrküche

- 1** Selbst gemachtes Cordon bleu
- 2** Geräuchertes Paprikapulver für Rubs und BBQ-Saucen
- 3** Dass sie mehr für die Bestandssoldaten macht



Obermaat **Lukas (32)**, Geräte- und Anlagenverwalter

- 1** Rinderrouladen mit Soße
- 2** Frischer Knoblauch, weil er Gerichten Tiefe und Aroma gibt
- 3** Beschleunigte Beschaffungsprozesse



Oberbootsmann **Peter (36)**, Personalfeldwebel

- 1** Schnitzel mit Pommes
- 2** Schwarzer Pfeffer, weil er allem etwas Feuer verleiht
- 3** Besoldungsstufen entzerren, damit „Verantwortung“ attraktiver wird



Obermaat **Timo (41)**, Ausbilder und Verpflegungsmaat

- 1** Selbst gemachtes Cordon bleu
- 2** Knoblauch, weil er antibiotisch wirkt und Arterienverkalkung vorbeugt
- 3** Mehr Anreize für Altgediente, etwa mit Führerscheinen



Obermaat **Patrick (38)**, Ausbilder für mobile Verpflegungssysteme

- 1** Soljanka
- 2** Knoblauch, weil er Speisen das gewisse Extra gibt
- 3** Mehr Bürokratieabbau und mehr Fördermöglichkeiten



Obermaat **Martin (39)**, Ausbilder für mobile Verpflegungssysteme

- 1** Rinderbraten mit Meerrettichsoße
- 2** Sambal Oelek
- 3** Eine 4-Tage-Woche

Fotos: Bundeswehr

## WISSEN

Auf einer Seite

# Spannungsfall

## Was ist das?

Artikel 80a des Grundgesetzes (GG) beschreibt den Spannungsfall als mögliche Vorstufe zum Verteidigungsfall. Er soll eine geordnete Mobilisierung von Streitkräften, Ressourcen und Behörden ermöglichen.

## Wann wird er ausgerufen?

Er kann ausgerufen werden, wenn eine unmittelbare Bedrohung Deutschlands durch einen bevorstehenden bewaffneten Angriff besteht. Zum Beispiel, wenn feindliche Truppen zusammengezogen werden oder wenn Cyberangriffe die innere und äußere Sicherheit ernsthaft gefährden. In der Bundesrepublik wurde bisher weder ein Spannungsfall noch ein Verteidigungsfall ausgerufen.

## Warum ist er derzeit Thema?

Cyberangriffe, Sabotage, Desinformationskampagnen und Spionage häufen sich. Wegen Drohnenüberflügen schlug CDU-Politiker Roderich Kiesewetter im September 2025 vor, den Spannungsfall auszurufen, damit die Bundeswehr auch im zivilen Bereich Drohnen abwehren darf.

## Wer entscheidet?

Der Bundestag, ohne Beteiligung des Bundesrats. Dies erfordert eine Zweidrittelmehrheit. Da der Spannungsfall nicht genau definiert ist, verfügt der Bundestag über großen Spielraum. Er muss öffentlich ausgerufen werden.

## Welche Folgen hätte das?

Das Notstandsrecht tritt in Kraft. Die Gesetze und Regelungen für Krisenfälle sollen sicherstellen, dass der Staat

funktionsfähig bleibt und die Bevölkerung versorgt wird.

- Die Wehrpflicht tritt in Kraft: Alle Männer zwischen 18 und 60 Jahren können eingezogen werden.
- Frauen können zum Sanitätsdienst verpflichtet werden.
- Sicherstellungsgesetze u. a. für Arbeit, Energie und Verkehr werden aktiviert: Der Staat kann dadurch in die Wirtschaft und die Infrastruktur eingreifen, den Individualverkehr einschränken, Fuhrparks und Krankenhäuser militärisch nutzen, Menschen in anderen Arbeitsfeldern einsetzen und Unternehmen Produktionsauflagen erteilen. Auch Sperrzonen und die Beschlagnahme von Wohnungen sind möglich.
- Preiskontrollen, Rationierungen (z.B. Benzin und Energie) und Reisebeschränkungen sind möglich.

## Was bedeutet das für die Bundeswehr?

Die wechselt in einen erhöhten Alarmzustand und erhält deutlich erweiterte Befugnisse. Reservisten werden mobilisiert, der Fokus liegt zunächst auf der Grenzsicherung und dem Schutz der Infrastruktur im Inland. Die Bundeswehr darf u. a. zivile Objekte schützen, den Verkehr regeln und die Drohnenabwehr übernehmen. Mit der Übung „Red Storm Bravo“ trainierte die Bundeswehr im September 2025 zum zweiten Mal den Spannungsfall.

## Würden Freiheiten eingeschränkt?

Ja, sie ergeben sich v. a. aus der Aktivierung der Sicherstellungsgesetze. Laut Artikel 17a GG können

auch Grundrechte wie die Meinungsfreiheit, Versammlungsfreiheit oder das Petitionsrecht eingeschränkt werden. Allerdings nur für die Angehörigen der Streitkräfte und des Ersatzdienstes. Nach Einschätzung von Winfried Kluth, Professor für Öffentliches Recht an der Uni Halle-Wittenberg, führt ein Spannungsfall nicht automatisch zu Einschränkungen der Presse-, Meinungs- oder Versammlungsfreiheit.

## Wie wahrscheinlich ist der Spannungsfall?

Derzeit eher gering. Die Bundesregierung nimmt die Bedrohungslage zwar „sehr ernst“, betonte Ende 2025 jedoch mehrfach, dass die Ausrufung derzeit nicht zur Debatte stehe. Stattdessen setzt sie auf Maßnahmen wie das im Dezember beschlossene Gesetz zur Stärkung der Militärischen Sicherheit in der Bundeswehr oder die geplante Anpassung des Luftsicherheitsgesetzes.



## Wo findet man weitere Informationen?

- Artikel 80a des Grundgesetzes: [tinyurl.com/spannungsfallGG](https://tinyurl.com/spannungsfallGG)
- Wehrpflichtgesetz: [tinyurl.com/spannungsfallWPfIG](https://tinyurl.com/spannungsfallWPfIG)
- Sicherstellungsgesetze: [tinyurl.com/js-sicherstellung](https://tinyurl.com/js-sicherstellung)



# NÄCHSTEN MONAT IN JS

## Marine: Üben in der Ostsee

An dieser Stelle wurde auf ein weiteres Thema hingewiesen (Verzicht auf Porno und Masturbation). Dies hat nichts mit der Übung der Marine und den abgebildeten Personen zu tun. Wir entschuldigen uns bei den Betroffenen dafür, dass dieser Eindruck entstehen konnte.

Foto: picturealliance, dpa, Christian Charisius

## JS-MAGAZIN FÜRS SMARTPHONE

# JS

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

## FERNANDEZ GEGEN DEN STRICH

