

JS

DAS EVANGELISCHE MAGAZIN
FÜR JUNGE SOLDATEN UND SOLDATINNEN

Nr. 3
2026

Mond

Fakten zur
neuen Mission

Arktis

Streit ums Eis

ALARM AUF SEE

Die Marine übt in der Ostsee für
den Ernstfall. Wir haben eine
Tender-Besatzung dabei begleitet

ZU GEWINNEN
Mini-Beamer



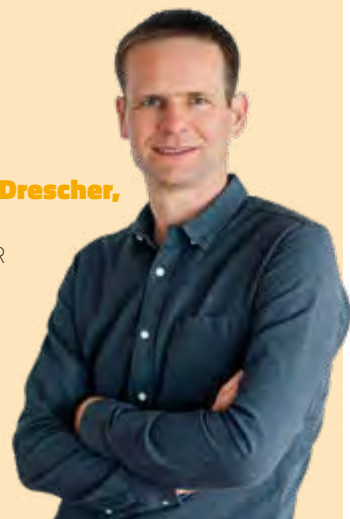
200 Tage auf See

Der Dienst bei der Marine ist fordernd. Das hat mein Kollege Constantin Lummitsch erlebt, der im Januar eine Woche eine Übung auf einem Tender begleitet hat. Mit vielem kommen die Soldaten und Soldatinnen offenbar gut zurecht: mit der Alarmbereitschaft, dem Schichtdienst, der Enge an Bord. Auch die angespannte Lage in der Ostsee scheint fast schon Routine. Junge Soldaten, die nach 2022 zur Bundeswehr kamen, kennen es nicht anders (Seite 8).

Schwerer wiegt das, was fehlt: die Familie, Freunde, die Partnerin oder der Partner. Wer 200 Tage im Jahr weg ist, muss sein Privatleben anpassen. Zur Belastung wird der Dienst auf See, wenn es in der Beziehung kriselt – und der Kontakt nach Hause nur eingeschränkt möglich ist. Gut, dann mit jemandem darüber zu sprechen: mit dem Sanitätsmeister zum Beispiel. Oder mit Psychologen und Militärseelsorgern, die zwar nicht immer an Bord, aber trotzdem immer erreichbar sind.

Auch Kameraden helfen. Denn auch das hat mein Kollege erlebt: Der Dienst an Bord ist nicht nur fordernd, sondern schweißt auch zusammen.

Sebastian Drescher,
LEITENDER
REDAKTEUR



AUS DER REDAKTION



Fotografin **Valeska Achenbach** und JS-Redakteur **Constantin Lummitsch** sind im Januar eine Woche auf dem Tender „Werra“ in der Ostsee mitgefahren. Überraschend für sie: das gute Essen an Bord. Neben deftiger Hausmannskost gab es immer eine leichte **Fitnessmahlzeit**. Danke an Koch Steve (Seite 16) an dieser Stelle! Gewöhnungsbedürftig dagegen: die sehr schmalen und niedrigen Schlafkojen.

Auf der Rückseite der Februar-Ausgabe haben wir auf zwei Themen hingewiesen: den Beitrag über die Marine-Übung (Seite 8) und den Verzicht auf Porno und Selbstbefriedigung (Seite 22). Beide haben nichts miteinander zu tun. Wir entschuldigen uns, sofern dieser Eindruck entstanden sein sollte.

**FOLGT UNS
AUF INSTAGRAM:
jsmagazin**



INHALT

4 EINBLICK

DIENTST

6 MAGAZIN

8 DROHNEN, RUSSEN UND DAS MEER

Eine Woche mit einer Tender-Besatzung in der Ostsee

15 „Wir sind schneller geworden“

Interview mit dem Marine-Experten Johannes Peters

16 MEINE WELT

Die JS-Fotostory

INFOGRAFIK

18 KALTER KRIEG

Die Arktis wird militärisch bedeutender



NoFap
Keine Masturbation,
kein Porno: Was macht
das mit mir?

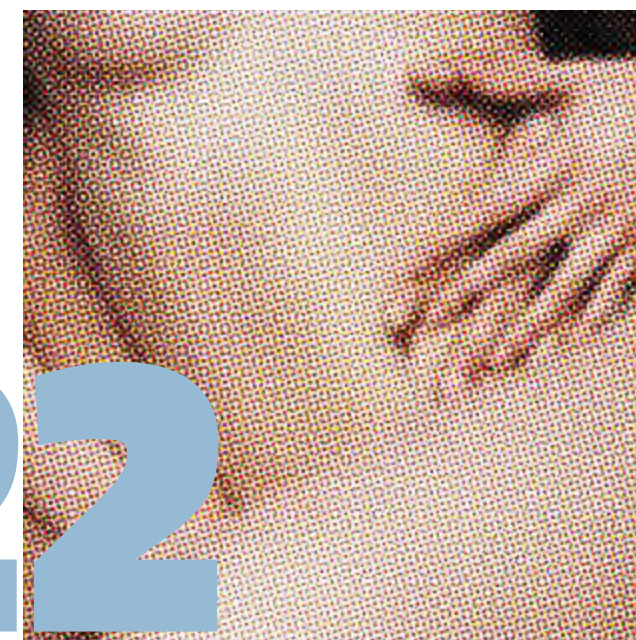


Fotos: Privat / Valeska Achenbach / Getty Images, Marin / Getty Images, master1305
Cover: Valeska Achenbach

8

Alarm auf See
Die Marine übt den Ernstfall.
Wir waren mit dabei

22



LEBEN

20 MAGAZIN

22 AUFGESTAUTE LUST

Vier Wochen ohne Porno und Selbstbefriedigung

26 384 400 KILOMETER WEIT ENTFERNT

Zahlen zur Mondfahrt

28 ODIN STATT JESUS?

Wie halten es extreme Rechte mit der Religion?

30 RÄTSEL

Mini-Beamer zu gewinnen! Plus Sudoku, Impressum

SEELSORGE

31 SOLDATENFREIZEIT IN SÜDFRANKREICH

Zelten, beten, Sport und internationale Gemeinschaft

32 BEISTAND IN JEDER LAGE

Das machen die evangelischen Militärggeistlichen

34 WAS IHR WOLLT

Die JS-Liebingsliste, diesmal aus Kiel

35 WISSEN

Mobbing

36 VORSCHAU, CARTOON

26

Auf zum Mond
Was hinter den neuen
Raumfahrtplänen steckt



AUF VERLORENEM POSTEN

Eine kurdische Kämpferin im Norden Syriens wehrt sich Mitte Januar gegen vorrückende Regierungstruppen. Wenige Tage später kommt es zu einem Abkommen mit der Regierung in Damaskus, welches die Autonomie der Kurden einschränkt. Die kurdische Minderheit hatte in den vergangenen Jahren eine wichtige Rolle im Kampf gegen den „Islamischen Staat“ gespielt.

Foto: Getty Images, Ethan Swope



Über Reservisten, die den Kriegseinsatz in Gaza verweigern, haben wir im vergangenen Oktober berichtet. Sie waren erschöpft und sahen keinen Sinn mehr darin, den Krieg fortzusetzen. Neuen Zahlen zufolge leiden rund 60 Prozent der an den Einsätzen im Gazastreifen und im Libanon beteiligten israelischen Soldaten unter den Folgen traumatischer Erlebnisse. Auslöser sind Angstzustände, aber auch moralische Verletzungen aufgrund des Gefühls, Unschuldige getötet zu haben. Auch die Zahl der Suizidversuche hat deutlich zugenommen. Bericht: tinyurl.com/js-gaza; Hilfe in Notlagen: Tel. 0800 1110 111 (telefonseelsorge.de) oder beim Militärgeistlichen am Standort.

FÖRMICHE ANERKENNUNG



Die Bundeswehr will ins All fliegen und lässt dafür ein **Raumflugzeug** entwickeln. Es soll wie ein normaler Jet starten können, dank Raketenantrieb aber in Hyperschallgeschwindigkeit ins Weltall rasen. Erste Tests laufen, bis Ende 2027 soll das Flugzeug startbereit sein – und dann vor allem zur Aufklärung genutzt werden. Leider ist das von der Firma Polaris entwickelte Flugzeug unbemannt. Schade! Wir hätten jedem Bundeswehrpiloten den einmaligen Blick **aus dem Weltall auf die Erde gegönnt!**



Wieder nukleares Wettrüsten?

Demo für nukleare Abrüstung vor der russischen Botschaft in Berlin (2023)

Der Atomabrüstungsvertrag „New Start“ ist ausgelaufen. Was das für die Welt bedeutet

Mit dem ersatzlosen Auslaufen des Atomwaffenvertrags „New Start“ ist das letzte große Abrüstungsabkommen zwischen den USA und Russland beendet. Beide Staaten besitzen zusammen rund 90 Prozent der weltweiten Atomwaffen. Der im Jahr 2010 von den USA und Russland geschlossene Vertrag zielte darauf ab, die Zahl der strategischen Sprengköpfe und Trägersysteme zu reduzieren.

Ulrich Kühn, Friedensforscher an der Universität Hamburg, sagte im Deutschlandfunk, mit dem Ende von „New Start“ sei der letzte verbindliche Rahmen der nuklearen Rüstungskontrolle gefallen. Zurück bleibe ein gefährliches

Machtvakuum. Abrüstungsverträge schafften Transparenz über die Anzahl der weltweiten Atomarsenale, sagte Kühn. Fehle diese Transparenz, drohe eine riskante Unsicherheit: Keine Großmacht wisse nunmehr genau, wie stark die andere Seite sei. Das könne für weitere nukleare Aufrüstung sorgen.

Sicherheitsexperten warnen, dass China innerhalb der nächsten zehn Jahre ein ähnliches Nukleararsenal wie die USA aufbauen könnte. Die USA und Russland verfügten dagegen nicht mehr über die industriellen Kapazitäten und finanziellen Mittel, um eine ähnliche nukleare Aufrüstung wie im Kalten Krieg zu betreiben.

NETZFUND



Die Fragebogen zum Neuen Wehrdienst

werden seit Anfang des Jahres verschickt. Was sagen die 18-Jährigen dazu, die sich nun mit dem Dienst bei der Bundeswehr auseinandersetzen müssen? Das ZDF hat junge Leute gefragt, wie sie damit umgehen und warum sie sich für oder gegen den Wehrdienst entscheiden. Auch Eltern kommen zu Wort. Zum Bericht: tinyurl.com/js-wehrdienst

FRAG DEN PFARRER!

Diebstahl

Ich glaube, dass ein Kamerad von mir klaut – immer wieder verschwinden Sachen bei uns auf dem Flur. Soll ich über diesen Verdacht mit dem Chef sprechen?



MARTIN SÖFFING,
Bonn

Kameradschaft ist für Sie nicht nur Pflicht, sondern ein hohes Gut. Wenn eine solche Vermutung im Raum steht, ist das für alle belastend. Gleichzeitig gilt die Unschuldsvermutung.

Sprechen Sie mit Ihren Kameraden über Ihren Verdacht. Haben Sie zu der Person, die Sie ihm Blick haben, ein gutes Verhältnis? Vielleicht sprechen sie dann erst einmal mit diesem Kameraden. Vielleicht steckt hinter der mutmaßlichen Tat eine Problematik, von der keiner weiß. Vielleicht wäre diese Person froh, sich einem anderen anvertrauen

zu können. Vielleicht braucht dieser Mensch Unterstützung. Ganz schön viele „Vielleichts“ ...

In jedem Fall sind Sie nicht nur einem Einzelnen, sondern allen Kameradinnen und Kameraden gegenüber in der Pflicht. Ihr gemeinsames Vertrauensverhältnis ist ein hohes Gut, das es zu schützen gilt. Sie haben Bedenken, sich an Ihren Chef zu wenden. Aber heißt es nicht aus gutem Grund „Melden macht frei“? Mein Vorschlag: Folgen Sie Ihrem moralischen Kompass und ziehen Sie den Spieß ins Vertrauen.

Fotos: picture alliance, ASSOCIATED PRESS, Sam Mednick / POLARIS Raumflugzeuge, Wikipedia, CC BY 4.0 / Privat / Getty Images, AFP, Odd Andersen / JS-Screenshot, ZDF

ZAHL DES MONATS

42 000

Unteroffiziere und Mannschafter im Heer erhalten eine persönliche Anfrage zu ihrem Interesse an einer Verwendung in der **Panzerbrigade 45 in Litauen**. Über die Rücklaufquote ist bislang nichts bekannt.

Drohnen, Russen und das Meer

Drei Tender üben in der Ostsee für den Ernstfall. Eine Woche an Bord zeigt, worauf es dabei ankommt



Spannungen auf See

Am Montagmorgen fährt die „Werra“ aus dem Kieler Hafen, es ist Mitte Januar, windig und kalt, der Himmel grau. Auf See stoßen die „Mosel“ und die „Main“ für eine Geschwaderübung dazu. Tender versorgen andere Schiffe mit Kraftstoff, Wasser, Lebensmitteln, Ersatzteilen und Munition. Manchmal dienen sie als Führungsschiffe, weil sie durch ihre Größe problemlos einen Geschwaderstab aufnehmen können.

Hier auf der Ostsee sollen sie für den Ernstfall trainieren. Sie üben Seemanöver, legen nebeneinander an, schießen mit ihren 27-Millimeter-Mehrzweckgeschützen und Maschinengewehren auf Drohnen und Seeziele. Jeder an Bord soll seine Aufgaben absolut beherrschen, sagt Fregattenkapitän Stefan Meier-Neuhold, 40. Deshalb schrillt ständig das Alarmsignal durch die Lautsprecher und Soldaten eilen auf Gefechtsstation. Aus Stress soll Routine werden.

Meier-Neuhold hat das Kommando über die drei Tender, steht lässig auf der voll besetzten Brücke der „Werra“. Plötzlich wird es lauter, per Funk kommt die Meldung: Eine russische Korvette der „Karakurt“-Klasse ist in der Nähe, aber außer Sichtweite. Vermutlich die „Burja“, sagt der Ausguck. Die „Burja“ bleibt auf Distanz. Die Tender fahren weiter, lassen die Korvette zurück. „Wenn wir ein russisches Kriegsschiff sehen, sind wir in Habachtstellung“, sagt Meier-Neuhold.

Seit dem russischen Angriff auf die Ukraine hat die Ostsee an strategischer Bedeutung gewonnen. Deutschland, das Baltikum und Skandinavien sind durch Kabel und Leitungen verbunden, die Gas, Öl oder Daten transportieren. Ein empfindliches Netz aus wirtschaftlichen Lebenslinien. Leicht zu zerstören, wie der Angriff auf Nord-Stream-2-Pipelines gezeigt hat.

Die Ostsee ist eine wichtige Handelsroute für russisches Öl. Die Einnahmen finanzieren auch den Krieg gegen die Ukraine. Weil die Europäische Union ein Ölembargo gegen Russland verhängt hat und den Import von russischem Öl auf dem Seeweg verbietet, droht russischen Tankern die Beschlagnahmung, sollten sie einen EU-Hafen anfahren müssen. Deshalb setzt Russland auf seine Schattenflotte: alte Tanker, die offiziell unter der Flagge anderer Länder fahren, in Wirklichkeit aber dazu dienen, russisches Öl auf dem Weltmarkt zu verkaufen – und damit das Embargo umgehen. Mit den Tankern tauchen auch Drohnen auf, was vermuten lässt, dass die Tanker als Plattform für russische Spionage genutzt werden.

Die alten Schiffe sind oft nicht ausreichend versichert oder in schlechtem Zustand wie der havarierte Tanker „Eventin“. Er wurde von Deutschland vor Rügen festgesetzt, das Öl beschlagnahmt. Manchmal eskortieren russische Kriegsschiffe die Tanker.

Die Lage auf der Ostsee ist angespannt. Und mit-tendr in die drei deutschen Tender.

Tender der 404-Klasse
sind **100 Meter**
lang und
15 Meter breit.

Üben für den Ernstfall

Die Geschwaderübung soll die Besatzungen auf den Konflikt mit einem Gegner vorbereiten, der in der Ostsee mit Schiffen und Flugzeugen Druck auf ein kleineres Land ausübt. Zuerst üben die Boote das Fahren im Verband. Jedes der Schiffe übernimmt abwechselnd die Führungsposition, dafür funken die Tender ständig ihre Geschwindigkeit durch. Die Nachrichten kommen bei Signälerin Amelie an, sie sitzt rechts außen auf der Brücke der „Werra“, horcht angestrengt nach den rauschenden Meldungen aus ihren Kopfhörern, ruft der Brückenbesatzung neue Positionen zu.

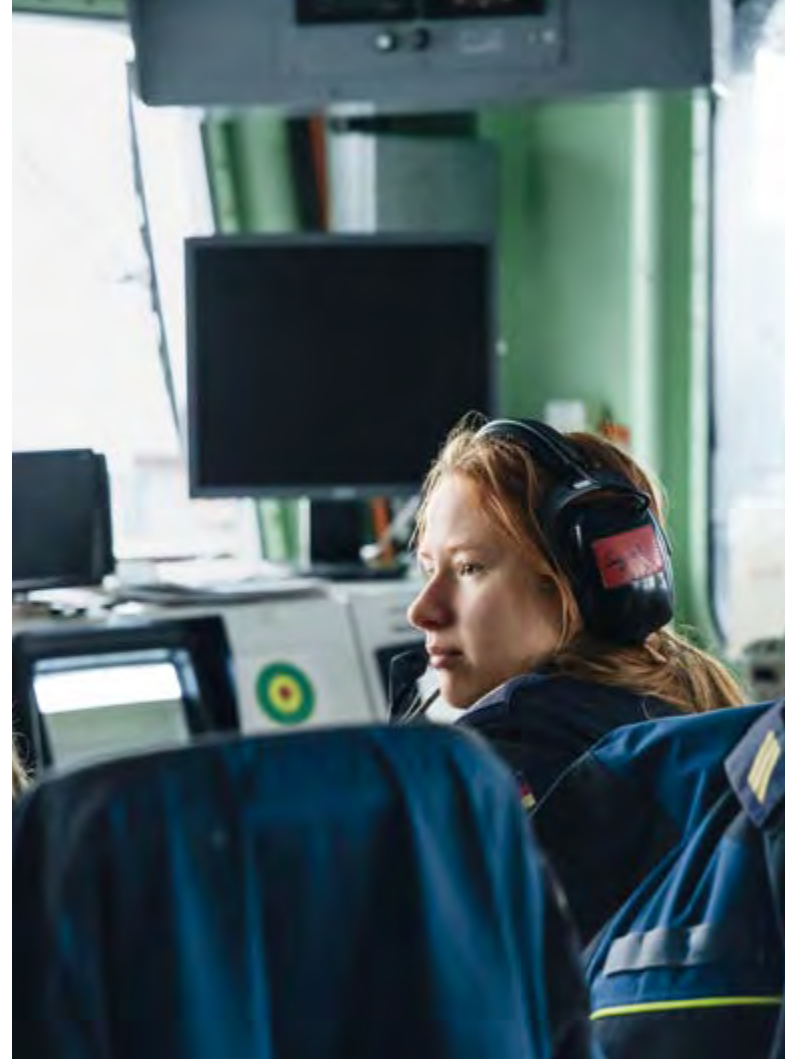
Hauptgefreite Amelie ist 19, sie leistet ihren Freiwilligen Wehrdienst auf der „Werra“. Von den 23 Monaten hat sie schon 14 hinter sich. „Für den Job muss ich auch morsen können und Flaggen hissen“, sagt sie. „Es ist ganz schön stressig, dauernd aufzupassen, ob eine wichtige Meldung gefunkt wird.“ Sie wirkt übernächtigt und blass. „Bei den Übungen bekomme ich manchmal nur wenige Stunden Schlaf pro Nacht“, sagt sie. Amelie findet den Dienst auf der Brücke spannender als draußen auf dem Deck. Nach Ablauf ihres Freiwilligen Wehrdienstes will sie bei der Marine bleiben, am liebsten auf einem Tender. „Ich brauche es, gefordert zu werden“, sagt sie.

Soldaten in dicken Jacken eilen aufs Deck. Die Schiffe üben das Postbeutelmanöver. So wurden früher Nachrichten an Bord gebracht. Auch Ersatzteile können so ausgetauscht werden. Dazu fährt die „Werra“ dicht neben der „Mosel“, die Besatzung schießt eine Leine rüber, jetzt müssen die beiden Boote die Distanz halten. Über die Leine könnte ein wasserdichter Sack von einem Boot zum anderen transportiert werden. Das alte Manöver wird wieder bedeutsam, weil wichtige Nachrichten damit abhörsicher überbracht werden, sagt Fregattenkapitän Meier-Neuhold. Wenn russische Schiffe die deutschen orten wollen, müssen die Besatzungen ihre Handys ausschalten. Manchmal tagelang. Dann ist der Postbeutel eine gute Möglichkeit, um Informationen auszutauschen, ohne die eigene Position zu verraten.

Am Donnerstag wird geschossen. Die 27-Millimeter-Mehrzweckgeschütze hämmern Salven auf eine Zielboje. Treffer. Dann starten die Drohnen. Wieder schießen die Kanonen der „Werra“, doch sie treffen zunächst nichts. Die beiden Kanonen haben Ladehemmungen, aber mit den Maschinengewehren holen die Besatzungen beim zweiten Schießen am Nachmittag etliche Drohnen vom Himmel.

Kommandeur Meier-Neuhold ist zufrieden. Die Drohnenabwehr nimmt an Bedeutung zu, sagt er und erzählt, wie einer seiner Tender im vergangenen Jahr von einer kleinen Drohne umkreist wurde. Da die Besatzung nicht wusste, ob von ihr eine Gefahr ausging, schoss sie die Drohne ab. Später tauchten Bilder des Tenders im russischen und chinesischen Fernsehen auf, ein Besatzungsmitglied wurde gezeigt.

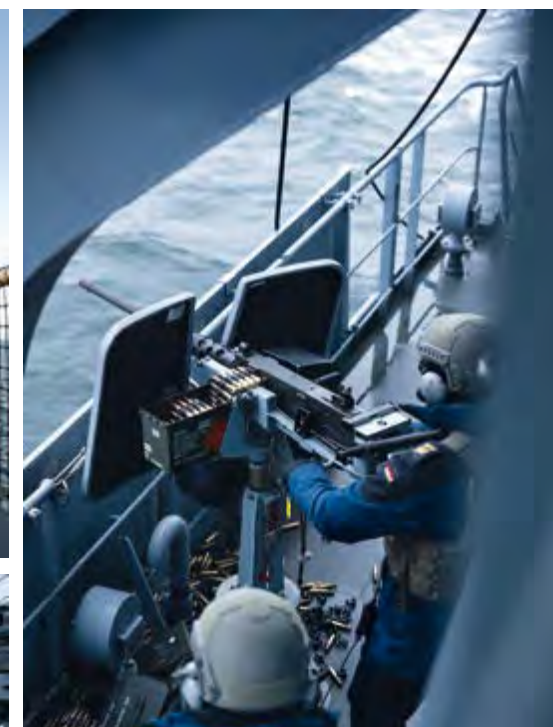
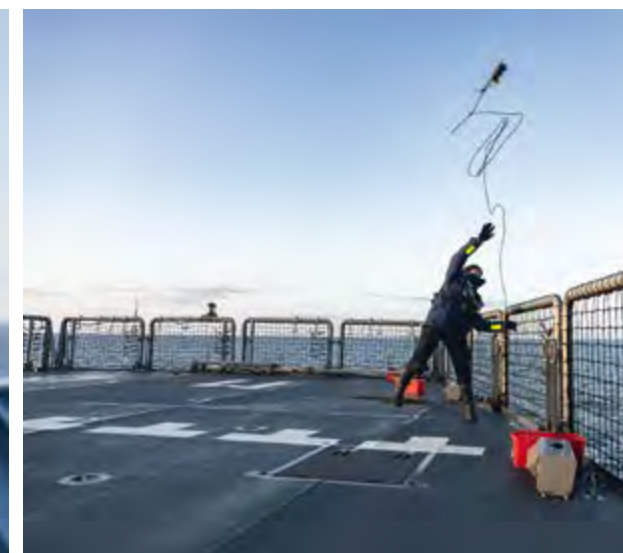
Doch Drohnen sind nicht die einzige Bedrohung. Manchmal ist es die Gesundheit, die angegriffen wird.



Von links nach rechts: Signälerin Amelie auf der Brücke, ein Speedboot wird abgelassen und eine Besprechung mit dem Kommandanten der „Werra“



Oben: Kommandeur Meier-Neuhold bewertet die Übung.
Rechts: Das Verbindungsseil muss aufs andere Boot



Oben: Schießen mit dem schweren 12,7-Millimeter-MG



Lange Ausfahrten können belastend sein, besonders wenn ein geliebter Mensch weit weg ist. Zur Not hilft der Sanitätsmeister aus (oben)

Trost. „Hier auf dem Schiffslazarett sind wir schnell beim Du. Das schafft eine vertrauliche Atmosphäre, den Kameraden fällt es dann leichter, über Gefühle zu reden.“ Die Besatzung ist oft mehr als 200 Tage pro Jahr auf See. Ein Beziehungskiller.

Der Schiffsmeister erzählt von Soldaten, die kurz vor der Abfahrt des Schiffs was vergessen haben, noch mal schnell nach Hause fahren und die Partnerin im Bett mit einem anderen erwischen. Er erzählt von Überraschungen wie leer geräumten Wohnungen und Konten. Oder Schlussmachen per Whatsapp. Für den Partner auf See kommt das oft aus heiterem Himmel. „Ohne die Chance auf eine Aussprache sitzt er dann hier, fühlt sich mies.“ Wenn es ganz schlimm wird, kann der Sanitätsmeister per Video einen Psychologen zuschalten. Bei längeren Ausfahrten ist oft ein Militärfarrer an Bord und bietet seelsorgerliche Beratung an.

Manchmal gibt es Paare an Bord, die sich zerstreiten und sich trennen. Rosenkrieg. Dann löst der Kommandant das Problem: Ein Partner wird auf ein anderes Boot versetzt, dann kehrt wieder Ruhe ein.

Krank an Bord

Wer seekrank wird, geht zum Sanitätsmeister. Er heißt Florian und ist Hauptbootsmann, steht im kleinen Schiffslazarett, schluckt gerade selbst eine Pille. „Weil ich am Laptop gearbeitet habe. Dabei wird mir auf See immer schlecht“, sagt er und klappt ihn zu. Wird einem übel, rät er, an Deck zu gehen und auf den Horizont zu schauen. Der ist unbeweglich, das beruhigt. „Vitamin C hilft, also viel Obst essen!“ Wenn das alles nichts bringt, hat er zwei Medikamente vorrätig. „Vomax ist rezeptfrei erhältlich, macht aber müde. Ondansetron wirkt im zentralen Nervensystem, ist rezeptpflichtig und macht nicht müde.“

Die gefährlichste Krankheit an Bord ist aber Liebeskummer. Erkrankte suchen oft beim Sanitätsmeister

Frauen und Vorurteile

Die Bundeswehr sucht Frauen, doch sie haben es bei der Truppe oft schwerer als Männer. Wie läuft das hier? Nach einem langen Decksdienst wärmt sich Rahel in der Unteroffiziersmesse auf. Sie ist 28 und Obermaat, führt einen Trupp Soldaten. „Frauen müssen sich an Bord immer noch durchbeißen. Mehr leisten“, sagt sie. Am Anfang hätten ihre Untergebenen versucht, ihr auf der Nase herumzutanzen, trödelten, nahmen ihre Anweisungen nicht ernst genug. Wichtig sei dann, mit allen zu reden. Bloß keine Einzelgespräche! Klarmachen, dass ein Befehl befolgt werden muss – und keine Ausreden akzeptieren. „Wenn ich streng war, hieß es früher oft: Sei nicht so zickig.“ Es nervt sie, wenn durchsetzungsstarke Frauen als „schwierig“ bezeichnet werden. Bei einem Mann würde da ja keiner auf die Idee kommen.

Zweieinhalb Jahre war Rahel die einzige Frau im rauen Decksdienst. Das kann ganz schön unangenehm sein, sagt sie, etwa wenn das kalte Wasser durch die Hose kommt und sich in den Stiefeln sammelt. Und sie dann trotzdem weiterschuffet. Mittlerweile zweifelt niemand mehr an ihrer Kompetenz. Und erst recht nicht an ihrer Autorität. Die Männer spüren, wie man sieht. Auch privat läuft es bei ihr gut. Sie ist seit Jahren in einer Beziehung, er dient auch auf einem Boot. Ihr Tipp an Frauen an Bord: Genug Hygieneartikel bei langen Ausfahrten mitnehmen.



Obermaat Rahel hat sich als Frau und Vorgesetzte auf dem Boot durchgesetzt

Oberstabsgefreite Sophie, 24, stammt aus Leipzig, eine schlanke Frau mit lauter Stimme und kunstvoll angeklebten Wimpern. Mit 17 ging sie zur Marine, wollte schon immer raus auf See, sagt sie. Sie schwärmt von den Fahrten ins Mittelmeer, erzählt von der Türkei und von Griechenland. Der Decksdienst ist ihr Ding, sie mag es, draußen zu arbeiten. Gerade stapft sie in die Mannschaftsmesse und motzt die Kameraden an, die achtlos ihre Jacken über Bänke und Stühle verteilt haben. Eilig räumen die Soldaten auf. Sophie lümmelt sich auf eine Bank und schläft ein. Man merkt: Die Soldaten und Soldatinnen vertrauen sich hier blind.

Von den rund **25 000 Frauen** in der Bundeswehr dienen 1800 bei der Marine. Der **Frauenanteil** in der Marine liegt bei **rund 10 Prozent**, ähnlich wie bei der Luftwaffe. Beim Heer liegt der Anteil bei **knapp 8 Prozent**.



OSG Sophie kam schon als Siebzehnjährige zur Marine. Sie mag den rauen Decksdienst

Fotos: Bundeswehr / Valeska Achenbach (16)

Eine Sache, ohne die nichts geht

Fragt man in der Mannschaftsmesse, was das Beste und was das Schlechteste an Bord sei, kommt meist die gleiche Antwort: die Menschen. Wenig Schlaf, Stress, Rumgerenne, die stickige Luft an Bord und der eisige Wind an Deck, die schmalen Böcke, die Kammern mit mehreren Kameraden, das oft miese WLAN und der ständige, und doch jedes Mal überraschende Alarm: All das kann für richtig miese Laune und Streitereien sorgen. Doch hier in der Mannschaftsmesse geht es überraschend friedlich zu. Die jungen Soldaten und Soldatinnen essen hier gemeinsam, schütten Unmengen an Energydrinks in sich hinein oder ruhen gemeinsam im flackernden Licht eines Konsolenspiels aus. „Wir sind wie eine Familie“, sagt OSG Sophie.

Ein junger Soldat schluckt Pillen gegen eine Erkältung, er wirkt blass und hustet ein wenig. „Krankmelden kommt nicht infrage“, sagt er, weil seine Arbeit sonst an den anderen hängenbleibt. Deshalb hält er durch. „Das bedeutet für mich Kameradschaft“, sagt er. Weil es die anderen genauso machen würden. „Jeder muss hier jedem vertrauen können.“

Die wichtigste Eigenschaft für den Dienst auf einem Boot ist Leidenschaft, erklärt Obergefreiter Peer, 23, ein großer Kerl mit blauen Augen. „Sonst packt man das nicht auf Dauer.“ Aber dafür braucht es ein Ziel: Die Männer und Frauen hier wollen als eine Einheit funktionieren, auch wenn man keine Lust hat, müde ist oder erkältet. Jeder muss etwas von sich aufgeben, um ein Teil des Ganzen zu werden.

Die Soldaten dienen gerne auf dem Tender. Im Gegensatz zu manch anderen Einheiten gibt es hier keinen Personalmangel.

Die Spannungen zwischen Russland und Deutschland sind für die Mannschafter Normalität, viele von ihnen sind erst seit dem Überfall Russlands auf die Ukraine beim Bund. „Ich will dieses Land und unsere Freiheit schützen, auch wenn es gefährlich werden kann“, sagt einer von ihnen.



Soldaten der „Werra“ beim Anlegen in Kopenhagen

Als Motivation planen die Mannschafter eine Party an Bord. Samstagabend, wenn sie in Kopenhagen eingelaufen sind. Dann darf auch wieder Alkohol getrunken werden. Die Partys sind legendär, Polaroids zeigen Soldaten in bunten Kostümen, bei Trinkspielen oder beim Tanzen. Manchmal geht es auch richtig zur Sache, erzählt eine junge Offizierin. „Ich war voll, er wurde schwach, dann haben wir rumgeknutscht. Heute sind wir fest zusammen.“

Am Freitagmorgen laufen die Boote in Kopenhagen ein, die Sonne scheint. Der Kommandeur geht von Bord. Auf der Brücke hockt ganz allein Signälerin Amelie und holt den Kommandeurwimpel ein. Sie ist sehr müde und kam kaum zum Schlafen. Das will sie erst mal nachholen. Am Montag wird die Übung weitergehen. Eine Woche lang, bis sie wieder in Kiel einlaufen.

Constantin Lummitsch

Laut Wehrbericht braucht die Marine Unteroffiziere o. P., **30 Prozent** der Dienstposten sind unbesetzt.



Sophie mit Kameraden. Die Mannschaftsmesse hat viele Funktionen: Wohnzimmer, Speisesaal und Ruheraum

Ein Tender der Bundeswehr bei einer Übung auf der Ostsee

„Wir sind schneller geworden“

Experte Johannes Peters erklärt, was die deutsche Marine in der Ostsee kann – und wo es noch Lücken gibt



JS-Magazin: Warum gewinnt die Ostsee an geopolitischer Bedeutung?

Johannes Peters: Die Ostsee ist für Russland heute von extrem großer Bedeutung, beispielsweise für Ölexporte über die sogenannte Schattenflotte. Zudem beobachten wir hybride Angriffe auf kritische Infrastruktur, wie beispielsweise die Beschädigung von Unterseekabeln durch schleifende Anker. Solche Vorfälle häufen sich seit Jahren. Darauf muss die Nato reagieren.

Wie lässt sich dieses Netz aus Kabeln und Leitungen schützen?

Entscheidend ist ein möglichst gutes, in Echtzeit verfügbares Lagebild – über und unter Wasser. Je früher man Auffälligkeiten erkennt, desto eher kann man eingreifen oder zumindest Verantwortlichkeiten klären. Früher dauerte es teils Wochen, ein verdächtiges Schiff zu identifizieren. Heute ist das deutlich schneller geworden.

Wie gelingt das?

Durch bessere Datenfusion: Satelliten, Sensoren, Drohnen, zivile und militärische Quellen. KI hilft, die enormen

Datenmengen zu verarbeiten und auffällige Muster zu erkennen – etwa Schiffe, die sich ungewöhnlich verhalten, etwa stoppen oder von Routen abweichen. Man ruft diese Schiffe dann an, ganz niedrigschwellig: „Brauchen Sie Hilfe?“ Allein um zu signalisieren, wir sehen euch! Das wirkt oft schon abschreckend.

Wie schlagkräftig ist Russland in der Ostsee?

Die russische Ostseeflotte ist überschaubar: einige Korvetten, Fregatten, vieles davon alt. Das ist nicht der eigentliche Hebel. Entscheidend sind landgestützte Fähigkeiten in Kaliningrad und im westlichen Militärbezirk: Raketenartillerie, Marschflugkörper, Luftwaffe. Darüber kann Russland im Ostseeraum erheblichen Druck ausüben.

Ist die Bundeswehr dem gewachsen?

Wir dürfen das nicht isoliert betrachten, wir handeln im Nato-Verbund. Dort kommt Deutschland eine Schlüsselrolle zu, denn wir waren schon zu Zeiten des Kalten Kriegs militärisch sehr präsent in der Ostsee. Unsere U-Boote sind für diese Region maßgeschneidert, ebenso unsere

Fähigkeiten in elektronischer Aufklärung, Sonar und Minenjagd. Die drei deutschen Aufklärungsschiffe sind trotz ihres Alters technologisch auf höchstem Niveau und im Bündnis extrem wertvoll.

Welche Rolle spielen die USA in der Ostsee?

Die USA waren dort nie dominierend – ihre Marine ist ausgelegt für Ozeane und Flugzeugträgerverbände. Diese spielen in der Ostsee kaum ihre Stärken aus. Wichtig sind die Amerikaner vor allem bei Aufklärung und Satelliten – hier sind wir in Europa noch abhängig, auch wenn wir aufholen. Bei den Luft- und Landstreitkräften sind wir in der Region gut aufgestellt, vor allem durch Polen und Skandinavien. Aber in einzelnen Fähigkeiten, etwa der Abwehr ballistischer Raketen, sind die USA weiterhin führend. Diese Lücken versucht Europa zu schließen, auch Deutschland investiert hier massiv.

Interview: Constantin Lummitsch

JOHANNES PETERS ist Politikwissenschaftler und forscht am Institut für Sicherheitspolitik an der Universität Kiel zu maritimer Strategie und Sicherheit.



Obermaat
STEVE, 44,
Kiel



↑↓
Zuerst hole
ich Nahrungs-
mittel aus dem
Kühlhaus



↻
Ich rühre
die Salat-
soße an



↕↕
Erst die
Gurke schnip-
peln, dann das
Gulasch um-
rühren



→
Kurz vor
Mittag: Die
Hungrigen linsen
schon in die
Kombüse



↕↕
Während
die Besatzung
Lasagne
mampft, spüle
ich ab



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 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)

Fotos: Valeska Achenbach

MEINE WELT Held der Kombüse

Koch Steve dient eigentlich auf dem Tender „Donau“, hilft jetzt aber auf der „Werra“ aus, weil hier eine Kraft fehlt. In der Kombüse geht es schon um 5.15 Uhr los, damit die Mannschaft rechtzeitig ihr Frühstück bekommt. Gekocht wird auch bei Sturm und sieben Meter hohen Wellen, deshalb stehen die Töpfe auf Herdhalterungen. Am liebsten kocht er Königsberger Klopse.

Steve ist auf Usedom aufgewachsen, stammt aus einer Familie von Fischern, U-Bootfahrern und Matrosen. Besonders mag er das Mittelmeer. „An einem heißen Sommerabend mit einem Campingstuhl aufs Flugdeck, eine kalte Coke in der Hand und den Sonnenuntergang ansehen – das macht das frühe Aufstehen locker wett“, sagt er.

Kalter Krieg

Die Arktis wird militärisch bedeutender. Auch für Europa



NORDPAZIFIK

KANADA

ALASKA
(USA)

RUSSLAND

ARKTIS

NORDPOL

Inuvik
Resolute Bay
Nanisivik
Eureka

Station Alert

Pituffik Space Base

Station North

GRÖNLAND
(DÄNEMARK)

Daneborg Station

Mestersvig Station

NORD-
ATLANTIK

SCHWEDEN
NORWEGEN

ISLAND

Streit um die Arktis

Sechs Anrainerstaaten erheben Anspruch auf die Region um den Nordpol. Die USA warnen vor dem wachsenden Einfluss Russlands und Chinas – und wollen deshalb ihre militärische Präsenz in der Region ausbauen, insbesondere in Grönland.

Experten zufolge hat Russland derzeit ein deutliches militärisches Übergewicht in der Arktis. Das zeigt sich unter anderem bei der Anzahl der Eisbrecher: Russland hat rund 40 davon in seiner Flotte, die USA dagegen nur zwei. Auch die Europäische Union möchte mehr in die Arktis investieren und einen eigenen Eisbrecher entsenden. Im Februar startete die Nato ihre neue Mission „Arctic Sentry“, an der die Bundeswehr mit vier Kampffljets beteiligt ist.

Künftig wird die Arktis zudem für die Schifffahrt interessanter. Aufgrund des Klimawandels und der Eisschmelze wird die Nordostpassage entlang der russischen Küste in einigen Jahrzehnten eine Alternative für den internationalen Frachtverkehr.

WEM GEHÖRT DIE ARKTIS?

internationales
Gewässer

akzeptierte
Grenzlinie

ungeklärter
Grenzverlauf

ARKTISCHE SEEWEGE

Nordwestpassage

Nordostpassage

Transpolare Passage

MILITÄRBASEN

Nato-Basis

Russische Basis

BERUF DES MONATS CHAUFFEUR

Wo darf es hingehen?

Franz Kraus hat schon den Komiker Otto Waalkes chauffiert, den Sänger Joe Cocker, Hollywoodstars und den spanischen König. Idolen nah zu kommen, empfindet er als Privileg. Mittlerweile koordiniert er als Geschäftsführer von Bavaria Limousines hauptsächlich die Planung der Fahrten.

Ein Chauffeur muss das Verkehrsnetz gut kennen, wach und flexibel sein, denn viele Kunden ändern während der Fahrt das Ziel. „Der Alltag ist sehr dynamisch“, sagt der 45-Jährige.

Beim Abholen am Flughafen steht er in Anzug und Krawatte mit Schild bereit, begrüßt den Kunden und fragt, ob er das Gepäck abnehmen darf. Am Auto lässt er erst den Kunden einsteigen, bevor er sich um die Koffer kümmert. Er braucht ein Gespür dafür, ob seine Passagiere Small Talk oder Ruhe wünschen. Gespräche über Politik oder Religion sind tabu.

Am liebsten begleitet er Touristen und wird dann auch zum Sightseeing-Führer. „Diese Leute sind entspannt und offen, der Austausch ist persönlicher“, sagt er. Es gebe aber auch Kunden, die Überstunden einfordern oder etwas suchen, an dem sie herumäkeln können. Dann muss er Gleichmut bewahren und bei unerfüllbaren Wünschen auch ein Nein wagen.

Anwärter brauchen einen medizinischen Tauglichkeitstest und einen Personenbeförderungsschein. Sie sollten geübte Autofahrer und möglichst unfallfrei sein.



→ **Für wen?**
Kommunikative, taktvolle und geübte Autofahrer

→ **Womit?**
Führerschein Klasse B, Englischkenntnisse

→ **Für wie viel?**
Festanstellung, ab 20 Euro pro Stunde, je nach Qualifikation steigend

FRAG DEN PFARRER!

Komisch kommuniziert

Ein guter Freund wird Vater. Ich habe davon über Instagram erfahren. Er weiß, dass ich mir auch sehr ein Kind wünsche, und ich fühle mich vor den Kopf gestoßen. Bin ich zu sensibel?

STEFAN BOLDT,
Donaueschingen



Ob Sie zu sensibel sind, kann ich nicht sagen. Ich weiß ja nicht, was sonst vorher schon alles in der Kommunikation mit Ihrem Freund geschehen ist.

Ich verstehe aber Ihre Enttäuschung in diesem Fall: Sie wünschen sich von Ihrem guten Freund mehr Offenheit, gerade bei einem Thema, das Sie selbst sehr beschäftigt und das ja auch zu den gravierendsten Veränderungen im Leben zählt.

Eine gute Freundschaft sollte es ertragen, dass Sie Enttäuschungen ansprechen. Ich würde dem Freund sagen, dass Sie es schade finden, dass Sie die Information über Instagram erhalten haben. In einem persönlichen Gespräch ist einfach so viel mehr Platz für Freude, aber auch alle anderen Gefühle, die bei so einer Nachricht mitschwingen können.

Vielleicht sprechen Sie mit ihm auch darüber, wie Sie beide es schaffen, Ihre Freundschaft auch mit Kind weiter zu pflegen. Denn eins ist klar: Sie sind enttäuscht, gerade weil Ihnen die Freundschaft viel bedeutet. Und das ist ja eigentlich etwas sehr Schönes.

Fotos: Bavaria Limousines / Militarsselsorge / picture alliance, dpa, Patrick Pleul / Philipp Reiss, philreiss.de / JS-Screenshot



WELTVERBESSERER Sicher, erneuerbar, ohne Kohle

Erneuerbare Energien stehen oft in der Kritik, weil Sonne und Wind nicht immer verfügbar sind. Eine Studie der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften zeigt aber: Deutschlands Stromversorgung kann auch ohne klassische Grundlastkraftwerke wie Kohle- oder Gaskraftwerke sicher funktionieren. Diese Anlagen müssen wegen ihrer hohen Kosten fast ständig laufen, um sich zu lohnen. Stattdessen reicht ein **Mix aus Wind- und Solarenergie, Stromspeichern und flexiblem Verbrauch**. Für Engpässe könnten Kraftwerke einspringen, die nur bei Bedarf laufen, etwa mit Wasserstoff betriebene Gasturbinen.



APP

Gestresst? Hoher Blutdruck? Einschlafprobleme? Dagegen hilft die App Breathe mit Atemübungen: gleichmäßiges Atmen, Boxatmung gegen Stress und 4-7-8-Atmung zum Einschlafen. Denn langsames, tiefes und regelmäßiges **Atmen wirkt wie eine Sauerstoffdusche** von innen. Man entspannt, ist konzentrierter und verliert sich weniger in Gedankenschleifen.

FANKURVE

Die Sport-Kolumne

Prügeleien und Liebe



HENRIK BAHLMANN
ist Hobbyfußballer
und Journalist

zu sehen gibt: „Heated Rivalry“. Sie konfrontiert die Sportwelt und das sonst so vor Testosteron triefende Eishockey mit einem schwulen Spielerpaar. Die fiktiven Charaktere Shane Hollander und Ilya Rozanov tragen ihre Rivalität auf dem Eis hart aus, landen danach regelmäßig im Bett und beginnen schließlich eine romantische Beziehung. „Heated Rivalry“ ist vielleicht das Popkulturevent des Jahres.

Die Serie zeigt den Kontrast zwischen der harten Kabine und großen Gefühlen. Und sie zeigt sehr viele explizite Sexszenen. Vor allem Frauen sind begeistert. In den sozialen Netzwerken kündigen sie in Scharen an, künftig zu Eishockeyspielen zu gehen – und sprechen wegen der Plexiglasscheiben, die beim Eishockey um das Spielfeld gezogen sind, von einem „Boy Aquarium“.

Ich habe die sechs Folgen von „Heated Rivalry“ am Stück gesehen. Und was soll ich sagen? Ich bin kurz vor der Dauerkarte bei den Fischtown Pinguins in Bremerhaven.

Vielleicht kapern wir einen ganzen Sport und machen ihn zu einem einzigen Popkulturevent, im Kontrast zu den Männlichkeitsidealen des Profisports? Wer bei Dorfpartys mal die Playlist mit Natasha Bedingfield ausgepackt hat, weiß, wie erfolgversprechend das wäre.

Ich will Cocktails trinken, dabei „Unwritten“ grölen und ja, dann will ich auch Prügeleien zujubeln.

Bei den Olympischen Winterspielen ist Eishockey eins meiner Highlights. Keine Ahnung, warum. Zumal ich wegen meiner vier Dioptrien echte Probleme habe, den Puck zu verfolgen.

Für meinen Freund Sonny liegt die Antwort auch in der erlaubten Gewalt des Sports. Heftige Checks, wüste Prügeleien: Man könnte sagen, im Eishockey werden schlechte Gefühle nicht unterdrückt.

Umso erstaunlicher ist eine Fernsehserie, die es seit Februar auch in Deutschland

Aufgestaute Lust

Unser Autor will einen Monat nicht masturbieren und keine Pornos schauen. Was macht das mit ihm?

Der letzte Tag davor

Am Tag, bevor es losgeht, masturbiere ich ein letztes Mal. Dabei schaue ich einer Frau zu, die einem Mann einen bläst. Die nächsten vier Wochen werde ich darauf verzichten. Freiwillig.

Ich bin in keiner Beziehung, will aber eine. Steht mein Pornokonsum dem im Weg? Ich masturbiere, um mit Stress, Langeweile und Einsamkeit klarzukommen, und frage mich: Kann das gesund sein? Ich habe deshalb schon ein paar Mal versucht, mit Masturbation und Pornografie aufzuhören. Und jedes Mal habe ich wieder damit angefangen. Das frustriert mich. Schaffe ich es jemals, auf Pornos zu verzichten? Meine Sexualität ist deshalb immer auch mit einem schlechten Gewissen verbunden.

Tag 1: Große Erwartungen

Der erste Tag verläuft problemlos. Einen Monat lang werde ich nun also Teil der NoFap-Bewegung sein. Der Name kommt vom englischen „to fap“, was masturbieren bedeutet. Diese Community besteht überwiegend aus Männern, die ihren Pornokonsum als Problem erleben und davon loskommen wollen. Viele verzichten dafür auf Masturbation.

Der damals 21-jährige US-amerikanische Programmierer Alexander Rhodes gründete 2011 rund um diese Idee eine Gemeinschaft auf der Internetplattform Reddit. NoFap hat ein offizielles Logo, das phallische Macht symbolisiert: eine rote Rakete, die den Himmel geschossen wird. Darunter steht der Slogan „Get a new grip on life“ (Das Leben wieder in den Griff bekommen).

Eine Studie aus dem Jahr 2003 inspirierte Rhodes. Darin hieß es, dass der männliche Testosteronspiegel im Blut nach sieben Tagen Enthaltensamkeit auf das Anderthalbfache ansteigen könne. Zwar wurde diese Studie 2021 widerlegt, NoFapper erhoffen sich durch ihre Enthaltensamkeit aber trotzdem mehr Energie, Konzentration und Motivation. Und das ist noch längst nicht alles: Der Verzicht soll auch Depressionen lindern, dabei helfen, eine Freundin zu finden, erfolgreicher im Beruf zu werden und das Selbstbewusstsein sowie die Männlichkeit steigern. Ein wahres Wundermittel. So scheint es zumindest.

Tag 6: Hart und verlockend

Ich stehe unter der Dusche. Als der Wasserstrahl mit Druck auf meinen Penis trifft, wird er hart. Ich lege meine Hand um mein erregtes Glied und bewege sie langsam auf und ab. So verlockend war das schon lange nicht mehr.

Normalerweise befriedige ich mich drei- bis viermal die Woche selbst. Das läuft sehr routiniert ab. Meistens sitze ich auf der Toilette und suche auf xbab.com, der Pornoseite meines Vertrauens, nach einem Porno. Ich finde es am erregendsten, wenn ich nur den Penis des Mannes sehe. So kann ich mich besser in ihn hineinversetzen. Wenn das Vorspiel im Porno beendet ist und der Mann in die Vagina der Frau eindringt, komme ich meist sehr schnell. Manchmal variiere ich das Ganze, indem ich meine linke Hand benutze oder auf dem Bett liege.

Männer masturbieren im Schnitt 140 Mal pro Jahr, Frauen etwa 53 Mal. Zu diesem Ergebnis kam eine Umfrage aus dem Jahr 2023. Trotzdem kursieren rund um das Thema viele Mythen: Masturbation mache unfruchtbar, verursache Akne und führe zu Erektionsstörungen. Nichts davon ist wahr. Masturbation ist weder körperlich noch sexuell oder emotional schädlich. Tatsächlich kann Selbstbefriedigung sogar gesund sein, zeigen mehrere Studien.

Selbstbefriedigung fördert die Entspannung, beugt Prostatakrebs vor, steigert eventuell sogar die Spermienqualität, verbessert den Schlaf, lindert Schmerzen, stärkt das Immunsystem, wirkt sich positiv auf Ängste und Depressionen aus, verbessert das Sexleben und steigert das Selbstwertgefühl und die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper. Also genau das, was sich die NoFapper durch ihren Verzicht auf Masturbation erhoffen.

„**Samenstau**“ gibt es nicht wirklich

Tag 10: Abgespritzt

Ich wache um sechs Uhr auf. Meine Unterhose ist voller getrocknetem Sperma. Ich weiß nicht, wann das das letzte Mal der Fall war. An meinen feuchten Traum erinnere ich mich leider nicht mehr.

Ist es gefährlich, wenn ein Mann länger nicht ejakuliert? Online kursiert der Begriff „Samenstau“. Doch den gibt es nicht wirklich. Es kann zwar zu leichten Schmerzen kommen, aber der Körper baut alte Spermien selbst wieder ab oder es kommt eben zum nächtlichen Samenerguss.

Gib es andersherum ein „Zuviel“ an Selbstbefriedigung? Eine kurze Google-Suche zeigt: So allgemein lässt sich das nicht sagen. Ob einmal pro Woche, mehrmals am Tag oder nur einmal im Monat – entscheidend ist, ob es einem guttut. Von einem „Zuviel“ sprechen Fachleute dann, wenn jemand andere Lebensbereiche vernachlässigt. Also onaniert, statt sich mit Freunden zu treffen oder zu arbeiten.

Werde ich selbstbewusster sein oder mehr flirten?

Tag 16: Bin ich pornosüchtig?

Nach einem stressigen Arbeitstag scrolle ich fast schon automatisch durch Pornos. So auch an diesem Abend. Und das, obwohl ich weiß, dass Pornos Frauen zu Sexobjekten degradieren, ein verzerrtes Bild von Sexualität liefern und es bei vielen Produktionen zu Gewalt kommt. Ich frage mich, ob sich mein Gehirn durch meinen Pornokonsum verändert. Stumpfe ich mit der Zeit ab und brauche immer härtere Inhalte? Das frage ich den Psychologen Rudolf Stark. Er forscht seit Jahren an der Universität Gießen zum Thema Pornografie.

Stark schätzt, dass etwa 90 Prozent der Männer und 50 Prozent der Frauen in Deutschland zumindest gelegentlich Pornografie konsumieren. In einer Studie verglich er die Reaktion auf sexuelle Inhalte von Menschen, die häufig Pornos schauen, mit der Reaktion von Menschen, die wenig oder gar keine Pornos schauen. Überraschenderweise fand er keine Unterschiede.

Mich selbst zu befriedigen, verschafft mir einen kurzen Glücksmoment und hilft mir, zu vergessen, dass ich niemanden habe, mit dem ich Sexualität leben kann. Aber ich befürchte, dass ich mein Gehirn darauf konditioniere und irgendwann nicht mehr anders mit diesen Gefühlen umgehen kann. Eine Angst, die nicht ganz unberechtigt ist, wie der Psychologe Stark in unserem Gespräch bestätigt. Doch solange ich Selbstbefriedigung wohldosiert einsetzen würde, bestehe auch hier keine Gefahr.

Nach dem Interview erfüllt mich das Verlangen, endlich mal wieder zu masturbieren. Ich erlebe Selbstbefriedigung zum ersten Mal als eine Möglichkeit, für mich selbst zu sorgen und nicht als traurigen, einsamen Ersatz für Geschlechtsverkehr oder als Beruhigungsmittel für Ängste. Das verstärkt meine Lust nur noch mehr.

Tag 20: Auf ein Date

Ich bin zu einem Kaffee-Date verabredet. Werde ich selbstbewusster sein oder mehr flirten, so wie es die NoFapper versprechen? Bisher merke ich in meinem Alltag keinen Unterschied. Ich sexualisiere Frauen nicht mehr oder weniger als vorher. Und auch nach dem Date bin ich ernüchtert: absolut kein Unterschied zu sonst. Wir haben uns trotzdem richtig gut unterhalten und wollen uns demnächst noch mal treffen.

Tag 22: NoFap und Frauenhass

Ich schreibe die ersten Tagebucheinträge für diesen Artikel. Das erregt mich. Und die Erregung lässt nicht nach. Selbst nach einer Stunde nicht. Mein Penis ist dauersteif. Mein Herz schlägt schneller.

Auch wenn ich gerade unter NoFap leide, halte ich es erst einmal für nichts Negatives. Wenn es jemanden belastet, dass er zu oft masturbiert und Pornos schaut, dann ist es sinnvoll, das zu reduzieren. Gefährlich wird NoFap erst, wenn man es mit Männlichkeitsmythen verbindet. Und das geschieht auf Social Media sehr schnell.

NoFap berge die Gefahr, dass Leute frauenfeindliche Botschaften an Selbsthilfetipps knüpften, sagt der Politikwissenschaftler Dominik Hammer. Er hat sich in einer Studie mit der deutschen Manosphere, einem frauenfeindlichen Netzwerk, beschäftigt. Dazu gehören unter anderem Pick-up-Artists, Männlichkeitsinfluencer und Incels, das sind Männer, die unfreiwillig sexuell enthaltsam leben. Sie alle eint, dass sie Frauen abwerten und verachten. Leider ist Frauenhass kein Nischenphänomen. Das zeigt sich daran, wie viele junge Männer die Manosphere anzieht.

An NoFap knüpfen auch Rechtsextreme an. Die faschistischen „Proud Boys“ aus den USA halten es zum Beispiel für erstrebenswert, auf Masturbation zu verzichten. Und in den Foren der NoFap-Community wurden antisemitische Memes gepostet. So soll die Pornoindustrie angeblich Teil einer jüdischen Verschwörung sein, um weiße Männer vom Geschlechtsverkehr und der Fortpflanzung abzuhalten.

Tag 26: Eine Überraschung

Ich beende das Experiment. Zum ersten Mal seit fast vier Wochen befriedige ich mich wieder selbst. Die Vorfreude ist groß, aber der Orgasmus nichts Besonderes. Fast schon enttäuschend. Doch endlich kehrt Ruhe in meinem Kopf ein. Ich fühle mich befreit. Die vergangenen Tage habe ich viel zu oft ans Masturbieren gedacht, beinahe zwanghaft. Ständig kreisten meine Gedanken darum. Meine Konzentration litt darunter. Ganz anders als von der NoFap-Community versprochen.

NoFapper sehen sich im „Krieg“ gegen andere Kräfte und Frauen, die Männer schwächen und kontrollieren wollen. Sie können nicht akzeptieren, dass sie selbst, ihr Unbewusstes und ihre Triebe, hinter ihrer Masturbation und ihrem Pornokonsum stecken. Ich merke, dass ich so nicht leben möchte. Ich will meine Sexualität erkunden und ausleben, nicht unterdrücken. Ich will masturbieren. Und das ist auch gut so.

Der Autor ist Ende 20 und Journalist.

Er möchte anonym bleiben

Ich will meine Sexualität ausleben, nicht unterdrücken

Mischt auch mit
beim Rennen zum
Mond: Trägerrakete
von SpaceX bei
einem Testflug im
Jahr 2023

384 400 Kilometer weit entfernt

Die Menschen wollen wieder
auf den Mond. Zahlen zeigen,
was dahintersteckt

Es geht zurück zum Mond. Erstmals
seit 1972 soll in diesem Jahr wieder
eine bemannte Mission zum Mond
fliegen, unter der Leitung der US-Raum-
fahrtbehörde NASA. Der Start ist frühes-
tens diesen März geplant. Die Crew der
Artemis-2-Mission soll mit dem Orion-
Raumschiff den Mond umrunden. Wei-
tere Flüge, Landungen auf dem Mond und
irgendwann vielleicht sogar eine Basis
sollen folgen. Und die USA sind mit ihrem
Traum vom Mond nicht allein.

2028

wollen die NASA und
ihre internationalen
Partner auf dem Mond
landen. Es könnte aber
auch länger dauern.
Für die folgenden Arte-
mis-Missionen hat sich
die Europäische Welt-
raumorganisation ESA
Plätze in der Crew gesi-
chert: Den ersten soll
ein Deutscher bekom-
men.

35 380

Kilogramm wiegt das Orion-
Raumschiff, das nach dem
Abkoppeln von der Rakete die
Artemis-2-Astronauten zum
Mond bringt. 33 Triebwerke
und eine von der ESA entwi-
ckelte Antriebs- und Versor-
gungseinheit ermöglichen das
Manövrieren im All.

90

Tage sollen Astronautinnen
und Astronauten künftig in
der Nähe des Mondes ver-
bringen können. Die Raum-
fahrtagenturen von den
USA, Kanada, Japan, Europa
und den Vereinigten Arabi-
schen Emiraten bauen mit
„Gateway“ im Zuge der Arte-
mis-Missionen eine Raum-
station auf, die um den
Mond kreisen wird.

2030

hat sich China als
Deadline gesetzt, um
„Taikonauten“ (chinesi-
sche Raumfahrer) auf
den Mond zu bringen –
und macht damit den
USA Konkurrenz. Eine
Weltpremiere kann
China bereits verbu-
chen: 2024 brachte
eine unbemannte Mis-
sion erstmals Proben
von der Mondrückseite
auf die Erde.

382

Kilo Mondgestein
brachten US-Apol-
lo-Astronauten zwi-
schen 1968 und
1972 zur Erde.

37 936 695

Quadratkilometer Oberfläche
hat der Mond und keinen
Quadratmeter davon kann ein
Staat für sich beanspruchen.
Laut Weltraumvertrag von
1967, den über 100 Staaten un-
terzeichnet haben, ist der
Mond Gemeingut.

21

Tage Quarantäne erwar-
tete die Astronauten der
ersten Missionen mit
Mondlandung bei ihrer
Rückkehr, unter anderem,
um eine mögliche Konta-
mination der Erde durch
gefährliche Mond-Mikro-
organismen zu verhin-
dern. Inzwischen gilt der
Erdtrabant als unbelebt
und künftige Crews müs-
sen nur noch vorher in
Quarantäne, um keine
Mikroorganismen von
der Erde einzuschleppen.

17

der 21 Astronauten der
Apollo-Mondlande-Crews*
waren Soldaten. Auch in
der aktuellen Artemis-
2-Crew und im Astronau-
tenkorps der ESA sind
Astronauten mit militäri-
schem Hintergrund.

*inkl. Apollo 13

1613

Mondkrater tragen einen von
der International Astronomical
Union abgesegneten Namen,
darunter der Aristoteles-Krater.
Musiker oder Schauspieler sucht
man vergeblich in der Liste,
weil nur Astronomen, Planeten-
forscherinnen und -forscher
und sonstige Raumfahrtelden
für die Namensgebung infrage
kommen.

62

„Objekte“ zählt der Online
Index of Objects Laun-
ched into Outer Space der
Vereinten Nationen der-
zeit auf dem Mond. Ge-
meint sind abgestürzte
Sonden, die den Mond
umrundeten, ausrangier-
te Landeeinheiten von
Sonden oder Rover.

Bis zu 45

Prozent Sauerstoff enthält
der pulvrige „Mondboden“
(Mondregolith). Forscher su-
chen nach Wegen, diesen im
Gestein gebundenen Sauer-
stoff rentabel abzubauen, um
ihn als Atemluft und Treib-
stoff für mögliche Mondstati-
onen zu verwenden.

1 000 000

Tonnen Helium-3 könnten
nach Schätzungen im
Mondregolith insgesamt
verborgen sein, allerdings
in sehr geringer Dichte.
Die ersten Start-ups träu-
men dennoch vom Abbau
des Isotops. Der Preis für
den Rohstoff ist sehr hoch,
weil er auf der Erde viel
seltener ist und für künftige
Fusionsreaktoren und
Quantencomputer benö-
tigt wird.

1969

betrat der erste Mensch
mit der Apollo-11-Mis-
sion der NASA den
Mond – und die USA
konnten einen politi-
schen Erfolg verbu-
chen. Nachdem die
Dauerrivalin Sowjet-
union schon den ers-
ten Satelliten und Men-
schen ins All geflogen
hatte, investierte die
US-Regierung viel, um
endlich mal Erster zu
sein.

Silke Schmidt-Thrö

Odin statt Jesus?

Wie halten es extreme Rechte mit der Religion? Und welche Beziehung haben sie zum christlichen Glauben?

Sind Rechte religiös?

Auch rechtsextreme Menschen haben religiöse Fragen und Überzeugungen. Das unterscheidet sie von vielen Linksextremen, die zumeist religionsfeindlich eingestellt sind und nicht an Gott glauben. Aber die Religion der Rechten ist ein weites Feld mit großen Unterschieden zwischen den einzelnen Gruppen.

Wie ist das bei Neonazis?

Bei Neonazis, also Menschen, die die freiheitliche demokratische Grundordnung durch eine Diktatur nach dem Vorbild der Nationalsozialisten unter Adolf Hitler ersetzen wollen, ist es mit dem Glauben relativ einfach. Sie erkennt man an ihrer Feindschaft gegenüber dem Christentum. Sie halten das Christentum für „undeutsch“ und „artfremd“ und betrachten es als eine „undeutsche“ Variante des Judentums. Ihr Glaubensbekenntnis lautet kurz und bündig: „Odin statt Jesus“. So kann man es auf T-Shirts lesen oder auf Rechtsrock-Konzerten hören. Jesus mit seiner Botschaft der Nächstenliebe ist ihnen

viel zu schwach – im Gegensatz zum altgermanischen Kriegsgott Odin. Aber: Nicht jeder, der sich mit der „germanischen“ Religion beschäftigt, ist deshalb ein Neonazi oder Rechtsextremist.

Was macht die „germanische“ Religion aus?

Sie hängen einem angeblich urdeutschen Götterglauben an, über den historisch aber kaum etwas bekannt ist. Das liegt vor allem daran, dass die alten Germanen keine Schriftkultur besaßen. So kennt man zwar einzelne Götternamen und deren Eigenschaften, auch zeugen Grabbeigaben von Ahnenkult und Vorstellungen von einem Leben nach dem Tod. Aber was Neonazis als „urdeutsche“ Religion ausgeben, ist in Wirklichkeit eine Erfindung extremer Nationalisten des späten 19. und frühen 20. Jahrhunderts.

Es fällt auf, wie schwer sie sich mit den Inhalten des christlichen Glaubens tun, vor allem mit dem Gebot der Nächstenliebe

Wo stehen die, die als die „Neuen Rechten“ bezeichnet werden? Und wer sind die überhaupt?

Die „Neuen Rechten“ sind ein informelles Netzwerk von Intellektuellen, die versuchen, einen extremen Nationalismus zu begründen. Dieser lehnt gesellschaftliche Vielfalt und das bestehende demokratische System ab. Sie vertreten das Recht des Stärkeren und streben einen Staat an, in dem alle Menschen die gleiche Herkunft haben. Dabei blenden sie die Schuld und das Scheitern der Nazidiktatur aus. Ein ähnliches Denken findet sich auch bei der AfD.

Zu den heutigen Lautsprechern der „Neuen Rechten“ gehört Götz Kubitschek. Er ist ein wegen rechts-extremer Aktivitäten aus der Bundeswehr entlassener Reserveoffizier und Leiter der radikalen Denkfabrik, die bis 2024 unter dem Namen „Institut für Staatspolitik“ firmierte. Auch die Identitäre Bewegung Deutschland ist Teil des Netzwerks. Sie unterscheidet sich von der alten „Neuen Rechten“ dadurch, dass sie jugendlicher auftritt und aktivistischer ist. Anstatt lange Texte zu schreiben, wollen sie durch öffentliche Auftritte und ein modisches Aussehen auf sich aufmerksam machen.

Was bedeutet das für den Glauben?

Die Neuen Rechten verstehen Religion als Kraftquelle einer nationalistischen Identität. Sie hat also keinen echten Eigenwert, sondern soll einer nationalen „Ordnung“ dienen, die andere ausschließt. Die Neuen Rechten vertreten damit ein rückwärtsgewandtes, auf das eigene Volk verengtes Christentum. Dabei fällt auf, wie schwer sie es sich mit den Inhalten des christlichen Glaubens tun, vor allem wenn es um die Liebe Gottes zu allen Menschen oder das Gebot der Nächsten- und Feindesliebe geht.

Warum geben sie sich überhaupt christlich?

Zur Taktik der Neuen Rechten gehört die Täuschung. Sehr häufig verbergen sie ihre wahre Absicht, die bestehende demokratische Ordnung anzugreifen. Sie wissen, dass offene Demokratiefeindlichkeit und Judenhass in der Öffentlichkeit (noch) verpönt sind. Deshalb geben sie sich als Konservative aus und behaupten, das christliche Abendland vor dem Islam und vor allem vor dem, was sie „liberale Dekadenz“ nennen, bewahren zu wollen. Die Neuen Rechten bekämpfen die offene Gesellschaft, in der unterschiedliche Lebensentwürfe möglich sind und die nicht autoritär von oben geführt wird.

Wen gibt es noch?

Die Rechtspopulisten, die ideologisch weniger gefestigt sind und sich darauf beschränken, Stimmungen aufzugreifen und anzuheizen, wie man es bei Pegida beobachten konnte. Sie nutzen christliche Versatzstücke aber nur, wenn sie ihnen dabei helfen, eine deutsche Identität zu behaupten und von allem Fremden abzugrenzen: zum Beispiel, wenn sie Kindergärten skandalisieren, die nach ihrer Auffassung nicht richtig Weihnachten feiern. Ein inhaltliches Interesse an Religion und Glauben haben sie eher nicht.

Haben all diese Gruppen etwas gemeinsam?

Ja, sie betrachten die evangelische Kirche als Feindin und greifen sie entsprechend an. Christliche Werte wie Nächstenliebe und Barmherzigkeit – etwa gegenüber Migranten – machen sie lächerlich. Davon sollten sich alle, denen der Glaube persönlich etwas bedeutet, nicht verwirren oder einschüchtern lassen. Immer wenn die Würde von Menschen infrage gestellt wird und das Christliche für menschenfeindliche Zwecke missbraucht wird, sollten Christen dem entgegenreten.

Zugleich ist es wichtig, für Menschen, die auf der Suche sind oder die abweichende Meinungen vertreten, ansprechbar zu bleiben. Da ist es sinnvoll, sich regelmäßig an das Gebot der Feindesliebe zu erinnern, so schwer es auch ist. Johann Hinrich Claussen ist Kulturbeauftragter des Rates der Evangelischen Kirche in Deutschland

GEWINN: MINI-BEAMER



Kinonächte im Bett

Der „Vibe One“ von XGIMI bietet Bilder in Full HD und dient zusätzlich als Soundbox und Stimmungsleuchte mit acht Farben.



Ganz einfach das Lösungswort zu finden (es ist S...).

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

Stromspeicher (Kurzwort)	Beschäftigung, Tätigkeit	Monatsname	Vorbedeutung	Bühnenauftritt	Schubs, Anprall; Stapel	Verwandter
Frisiergerät			kleines Blatt Papier		5	
Rabenvogel				Polster-, Ruhemöbel	amerikanischer Filmpreis	Sendefanganlage
		3	getrocknete Weinbeere	Fluss zur Donau		
roter Edelstein	Schiffsbauplatz	hastig; dringend	Disziplin beim Gewichtheben		1	
Fragewort: Warum?				Blutgefäß	Sache, Gegenstand	artig, brav
		2	leichter Schuh mit Riemen			
legendäres Wesen im Himalaja	Kummer, Seelenschmerz			eine Europäerin		
			eine Zahl		französisch: in	
Ausruf des Missfallens	Hab-, Raffsucht			Geschenk, Almosen		

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

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

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

Lösungswort
Januar: Aufgaben

Gewinner der Playstation 5:
Julia Niewöhner
aus 32429 Minden

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

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

Auflösung Rätsel
Januar

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

Auflösung
Sudoku oben

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

JS

DIE EVANGELISCHE
ZEITSCHRIFT
FÜR JUNGE SOLDATEN
UND SOLDATINNEN

Im Auftrag der
Evangelischen Kirche
in Deutschland.
41. Jahrgang

Herausgeber:
Dr. Dirk 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
www.js-magazin.de
www.militaerseelsorge.de

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

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

Druck:
Strube Druck & Medien OHG
Stimmerswiesen 3
34587 Felsberg

Versand:
A & O GmbH,
63110 Rodgau-Dudenhofen

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



Soldatentreffen RIMP in Südfrankreich

Zelten, beten, Sport und
internationale Gemeinschaft

Das Rassemblement International Militaire Protestant (kurz RIMP) ist ein evangelisches Soldatentreffen in Gagnières in Frankreich. In diesem Jahr feiert die Veranstaltung vom 11. bis 14. Juni ihr 75. Jubiläum.

Rund 500 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus mehr als 20 Nationen diskutieren miteinander über den eigenen Glauben und über den Dienst im Heimatland. Sie feiern Gottesdienste und besuchen Orte und Stätten, die eng mit der Geschichte der evangelischen Christen und Kirche in Frankreich verbunden sind. Daneben gibt es bei Workshops und Aktivitäten viele Möglichkeiten, mit Christen anderer Armeen in Kontakt zu kommen.

Teilnehmen können aktive Soldatinnen und Soldaten (in Uniform) sowie Zivilangestellte der Bundeswehr. Soldaten erhalten Sonderurlaub für die Veranstaltung, sofern keine dienstlichen Gründe entgegenstehen (Vgl. A – 2550/2.)

Französischkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Gottesdienste und Workshops sind dreisprachig (Französisch, Englisch, Deutsch).

Musik, Austausch und Sport:
Auf dem Soldatentreffen geht es
vor allem um die Gemeinschaft

Fotos: Militaerseelsorge



Auch Ausflüge zu historischen Stätten
und Kirchen stehen auf dem Programm

Anreise zum RIMP

1. Im Reisebus mit voraussichtlicher Abfahrt in Süd- deutschland. Reisezeit: 10.–15. Juni 2026.

2. Im Rahmen einer Motorradrüstzeit, die in einer Dreitagestour den Weg nach Frankreich zurücklegt. Die Plätze dafür sind allerdings auf 20 (Ulm I) und 9 (Daun) begrenzt und werden in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben. Abreise ist am 7. Juni in der Kaserne Todtnau / Schwarzwald. Reisezeit: 7.–17. Juni 2026.

Anmeldung: über das Ev. Militärpfarramt Ulm I,
EvMilPfarramtUlmI@bundeswehr.org

Weitere Infos: Militaerseelsorgeassistentin
Ramona Herwig aus Ulm. BW Tel.: 90 5900 1771

Beistand in jeder Lage

Das alles machen die evangelischen Militärgeistlichen

1 Mit der Militärpfarrerin oder dem Militärpfarrer kann man über alles reden: persönliche oder dienstliche Sorgen, Fragen zu Glauben und Kirche oder Gewissenskonflikte.

2 Die Militärgeistlichen haben immer Zeit für die Soldaten: bei regelmäßigen Sprechstunden, mit Termin oder wenn sie in der Kaserne unterwegs sind. Einige sind auch auf Instagram aktiv. Notfalls sind sie übers Handy erreichbar.

3 Sie gehören nicht zur militärischen Hierarchie, sind also nicht an den Dienstweg gebunden. Die Militärpfarrer oder -pfarrerinnen können daher die Vorgesetzten der Soldaten immer direkt ansprechen.

4 Die Militärgeistlichen unterliegen dem Beichtgeheimnis und somit der Schweigepflicht. Sie sagen also nichts weiter von dem, was Soldaten und Soldatinnen ihnen anvertrauen.

5 Die Militärgeistlichen halten Gottesdienste, z. B. Feldgottesdienste, Standortgottesdienste, Taufen, Trauungen oder Beerdigungen ab.

7 Die Militärpfarrerin bzw. der Militärpfarrer ist da, wo die Soldaten sind: in der Kaserne, bei Übungen im In- und Ausland, in Einsätzen oder bei einsatzgleichen Verpflichtungen, egal, ob in Litauen oder auf einer Fregatte.

9 Der Militärpfarrer bzw. die Militärpfarrerin steht bei einem Todesfall den Kameraden und Angehörigen des Verstorbenen zur Seite.

11 Evangelische Militärgeistliche arbeiten ökumenisch mit katholischen Pfarrern sowie mit Vertretern anderer Religionen, beispielsweise mit jüdischen Militärrabbinern, zusammen.

6 Die Militärgeistlichen erteilen Lebenskundlichen Unterricht (LKU). Bei der Planung nehmen sie gerne eure Anregungen zu Themen auf.

8 Die Militärgeistlichen laden zu Rüstzeiten ein, Orte und Termine erfährt ihr beim Evangelischen Militärpfarramt am Standort. Vorschläge für Angebote und Rüstzeiten sind willkommen!

10 An den Standorten unterstützen Militärseelsorgeassistenten und -assistentinnen die Arbeit der Pfarrer und sind für die Soldatinnen und Soldaten ansprechbar.

12 Die Militärgeistlichen sind Teil des Psychosozialen Netzwerk – zusammen mit Sozialarbeitern, Truppenärzten und -psychologen. Außerdem bieten sie im Rahmen von ASEM, dem Arbeitsfeld Seelsorge für unter Einsatz- und Dienstfolgen leidende Menschen, Auszeiten an.

Illustration: Izabela c/o kombinatrotweiss.de

Was IHR wollt

Soldaten und Soldatinnen vom Tender „Werra“ sagen, was sie denken. Die drei Fragen diesmal:

1 Was ist deine Lieblingsapp?

2 Welches Gericht aus der Kombüse magst du am liebsten?

3 Was wünschst du dir von der Bundeswehr?

KIEL

Die Soldaten und Soldatinnen vom Tender „Werra“ sind im Marinestützpunkt Kiel stationiert



Hauptgefreite Amelie (19),
Signälerin

- 1 Robokana, um Japanisch zu lernen
- 2 Nudeln mit Veggie-Bolo
- 3 Eine Dienststelle auf einem Tender zu bekommen



Stabsgefreiter Leo (22),
Decksgast

- 1 Instagram
- 2 Kartoffelgratin
- 3 Dass ich viel Spannendes erleben darf



Oberstabsgefreiter Nico Hermann (28),
Schiffsbetriebstechniker

- 1 Spotify
- 2 Spaghetti Bolognese
- 3 Bessere Urlaubs- und Seefahrtsplanung



Obergefreiter Peer (23),
Stabsgant

- 1 Instagram
- 2 Hackbraten mit Rotkohl
- 3 Weniger Bürokratie



Gefreiter Luca (19),
Sanitätsgast

- 1 Tiktok
- 2 Lasagne
- 3 Eine größere Auswahl an Studienfächern



Obermaat Rahel (28),
Decksunteroffizier

- 1 Kindl-App
- 2 Selbst gebackene Brötchen
- 3 Mehr Hintergrundinfos zu Einsätzen

Fotos: Constantin Lummitsch (6)

WISSEN

Auf einer Seite

Mobbing

Was bedeutet Mobbing?

Mobbing leitet sich vom englischen „to mob“ (angreifen / schikanieren) ab. Es bedeutet, dass eine Person oder Gruppe langfristig und systematisch gegen einen Kollegen oder eine Kameradin vorgeht, z. B. indem er oder sie ausgeschlossen, beleidigt, übermäßig kritisiert oder lächerlich gemacht wird. Etwa so: Alle werden zur Besprechung gerufen, nur einem Soldaten wird „vergessen“, Bescheid zu sagen. Dann verschwindet der Fahrauftrag für seine Dienstfahrt. Solche Intrigen machen das Opfer wegen Dienstpflichtverletzungen angreifbar. Ziel von Mobbing: Das Opfer soll zermürbt werden, bis es aufgibt. Doch: Nicht jeder Konflikt ist Mobbing, auch wenn er lange andauert.

Was sind die Folgen?

Mobbingopfer leiden häufig unter Depressionen, Persönlichkeitsveränderungen, Verlust von Selbstvertrauen, aber auch körperlichen Beschwerden. Die Suchtgefahr nimmt zu und Betroffene haben fast 50 Prozent mehr Krankheitstage. Das zeigt die Mobbingstudie 2021 vom Bündnis gegen Cybermobbing. Etwa 15 Prozent der Befragten stuften sich selbst als suizidgefährdet ein. Der Tod der Fliegerärztin Christine Bauer im Jahr 2001 ging als Beispiel für Mobbing mit Todesfolge bei der Bundeswehr durch die Medien. In der Truppe untersucht der Wehrbeauftragte jedes Jahr mehrere Dutzend Fälle mutmaßlichen Mobblings.

Was ist das Kernproblem?

Ausgegrenzt zu sein! Es kostet Kraft, sich allein und über längere Zeit gegen Mobbing zu wehren. Und oft ist es schwierig zu belegen, weil sich manche

Zeugen an Ereignisse nicht mehr erinnern können oder wollen. Außerdem sind einzelne Vorkommnisse für sich betrachtet oft weder ein Dienstvergehen noch eine Straftat. Das Schweigen von Kameraden kann zum Nachteil des Betroffenen (falsche Behauptung) gewertet werden.

Was kann man tun?

- ➔ Hat man Vertrauen zum Vorgesetzten, sollte man ihn auf das Problem hinweisen. Dabei muss man vermeiden, wie ein Verleumder dazustehen.
- ➔ Vorschriften und die Vorgesetztenverordnung kennen.
- ➔ Versuchen, Leute aus der Einheit als Zeugen zu gewinnen.
- ➔ Ein Mobbing-Tagebuch hilft als Beleg.
- ➔ Coachings, Mediationen, moderierte Gespräche und Gruppenschulungen, etwa über das Zentrum Innere Führung, können helfen, die Situation frühzeitig zum Positiven zu wenden.
- ➔ An Vertrauensperson, Gleichstellungsbeauftragte, Ansprechstelle Gewalt und Diskriminierung, Sozialarbeiter des Sozialdienstes, Militärgeistliche, Truppenpsychologe wenden.

- ➔ Offen mit dem Truppenarzt sprechen, wenn man sich wegen Mobbing nicht gesund fühlt.
- ➔ Eingabe an den Wehrbeauftragten machen.
- ➔ Die rechtliche Beratung eines Fachanwalts hilft nicht nur persönlich, sie kann auch bei Mobbenden Eindruck machen. Der Bundeswehrverband hat Spezialisten dafür.

Die zentrale Frage ist, ob man bereit ist, zu kämpfen. Eine alternative

Lösung ist, einen Antrag auf Umbesetzung innerhalb der Einheit oder einen Antrag auf Versetzung zu stellen.

Was sollten Vorgesetzte tun?

Sie sollten im Rahmen ihrer Dienstaufsicht Untergebene auch persönlich aufsuchen und fragen, ob es Probleme gibt. Und kritisch prüfen, wie sie die Arbeit verteilt haben. Denn ungleich verteilte Aufgaben und unklare Abgrenzungen begünstigen Mobbing.

Was tut die Bundeswehr?

Sie wertet Mobbing ggf. als Dienstvergehen und als Verstoß gegen das Soldatengesetz: gegen die Kameradschaftspflicht, die Wahrheitspflicht, bei Vorgesetzten ggf. gegen die Fürsorgepflicht. Mobbende Vorgesetzte verstoßen gegen Führungsgrundsätze der Inneren Führung. Die Bundeswehr könnte allerdings besser über Mobbing aufklären. Das Wort kommt in der zentralen Vorschrift zur Inneren Führung nicht vor.



Wo findet man weitere Informationen?

- ➔ Ansprechstelle Gewalt und Diskriminierung in der Bundeswehr: tinyurl.com/js-ansprechstelle
- ➔ Psychosoziales Netzwerk: tinyurl.com/js-hilfsnetzwerk
- ➔ Ratgeber zum Umgang mit Mobbing: tinyurl.com/js-ratgeber

NÄCHSTEN MONAT IN JS

Tabuthema? Menstruation im Dienst

US-Armee: Kampf
gegen Vielfalt

Abschalten: Pause
vom Smartphone

Foto: Getty Images, Emilija Manevska

JS-MAGAZIN FÜRS SMARTPHONE

JS

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

FERNANDEZ GEGEN DEN STRICH

