

JS

DAS EVANGELISCHE MAGAZIN
FÜR JUNGE SOLDATEN UND SOLDATINNEN

Nr. 5
2026

Alkohol
Ein Soldat über
seine Sucht

Litauen
Seelsorge für
die Familien



ERSTE WOHNUNG

Mit der Freundin zusammen, allein
oder in die WG: Was so alles passiert,
wenn man von zu Hause auszieht

ZU GEWINNEN
Saugroboter



Suff mit Folgen

Alkohol ist in der Bundeswehr noch immer die Droge Nummer eins – mit großem Abstand. Das sagte uns eine Bundeswehrärztin, die viele suchtkranke Soldaten und Soldatinnen behandelt hat. Alkoholmissbrauch zerstört Leben. Und er schadet der Kameradschaft. Wer besoffen ist, wird eher ausfällig, gewalttätig und übergriffig. Auch in der Truppe. Deshalb müssen alle das Problem ernst nehmen und einschreiten, bevor es eskaliert.

Mut macht die Geschichte von Mike (Seite 8). Er trank im Dienst, wurde abhängig, kämpfte sich dann aus der Sucht. Auch dank des Supports seiner Vorgesetzten. Und er wurde danach Berufssoldat. Das Beispiel zeigt: Wer das Gefühl hat, zu viel zu trinken, kann sich Hilfe suchen, ohne negative Folgen zu befürchten.

Viel Unterstützung brauchen auch die Menschen in der Ukraine. Militärisch, finanziell – und psychologisch. Denn die mentalen und sozialen Folgen des Kriegs sind schon heute enorm. Er traumatisiert Soldaten, reißt Familien auseinander und macht die Menschen krank (Seite 14).



Sebastian Drescher,
LEITENDER
REDAKTEUR

AUS DER REDAKTION



Unser Post zu unserer Titelstory im April über **Menstruation im Dienst** wurde auf Instagram sehr viel diskutiert. Manche sehen das Thema als „Privatsache“, andere geben hilfreiche Tipps zur Feldhygiene. Und Soldaten berichten, dass sie im Feld immer Tampons dabei haben – aus Fürsorge für ihre weiblichen Kameraden. Vorbildlich, finden wir!

FOLGT UNS AUF INSTAGRAM: jsmagazin



Autorin **Sabine Oberpriller** sagt über ihre erste Wohnung: „Geruch nach Katzenpisse, aber auch Freiheit und Einsamkeit. Man kann mit den eigenen vier Wänden Glück oder Pech haben – und mit WG's genauso. Die meisten meiner Interviewpartner würden da wohl zustimmen.“ Mehr dazu ab Seite 22



INHALT

4 EINBLICK

DIENST

6 MAGAZIN

8 GEFÄHRLICHER SUFF
Was Alkohol anrichtet – und wie man clean wird

12 MEINE WELT
Die JS-Fotostory

14 DER KRIEG IN DEN KÖPFEN
In der Ukraine leiden Soldaten, Familien und Kinder

17 KLEINE GESCHENKE, GROSSE PROBLEME
Warum Soldaten keine Geschenke annehmen dürfen

INFOGRAFIK

18 MIT ALLER MACHT
Diktatoren und Autokraten unserer Zeit



8

Alkohol
Ein Soldat spricht über seinen Weg aus der Sucht

Ukraine
Wie der Krieg die Menschen krank macht

14



22

Erste Wohnung
Was so alles passiert, wenn man auszieht

Fotos: JS / Privat / Tim Wegener / Julius Maxim / Mykhaylo Palinchak / Getty Images, Marco Baass Cover: Getty Images, Charday Penn

LEBEN

- 20 MAGAZIN**
- 22 MEINE WOHNUNG, MEIN LEBEN, MEIN CHAOS?**
Junge Menschen berichten vom Ausziehen
- 26 TRINKEN OHNE KATER**
Alkoholfreies Bier in der Blindverkostung
- 28 JESUS LOL**
Eine junge Frau will sich nicht mehr für ihren Glauben schämen
- 30 RÄTSEL**
Saugroboter zu gewinnen! Plus Sudoku, Impressum

SEELSORGE

- 31 TERMINE**
Auszeiten für Surfer, Kinder, Biker; Personalmeldungen
- 32 „FÜR DIE KINDER IST DAS ANKOMMEN LEICHTER“**
Militärpfarrer Beck über Seelsorge in Litauen
- 34 WAS IHR WOLLT**
Die JS-Liebblingsliste, diesmal aus Hagenow
- 35 WISSEN**
Beschwerde
- 36 VORSCHAU, CARTOON**



GETARNT E AUGEN

Die Schwarze Soldatenfliege wird 17 Millimeter lang und gehört zur Familie der Waffenfliegen.

Ihren Namen hat sie ihren Facettenaugen zu verdanken. Deren Farbe erinnert an das Tarnmuster einer Uniform. Sie stammt ursprünglich aus Südamerika, ist aber auch bei uns verbreitet. Ihre Larven werden als Futter für Nutz- und Haustiere verwendet.

Foto: IMAGO, alimdi



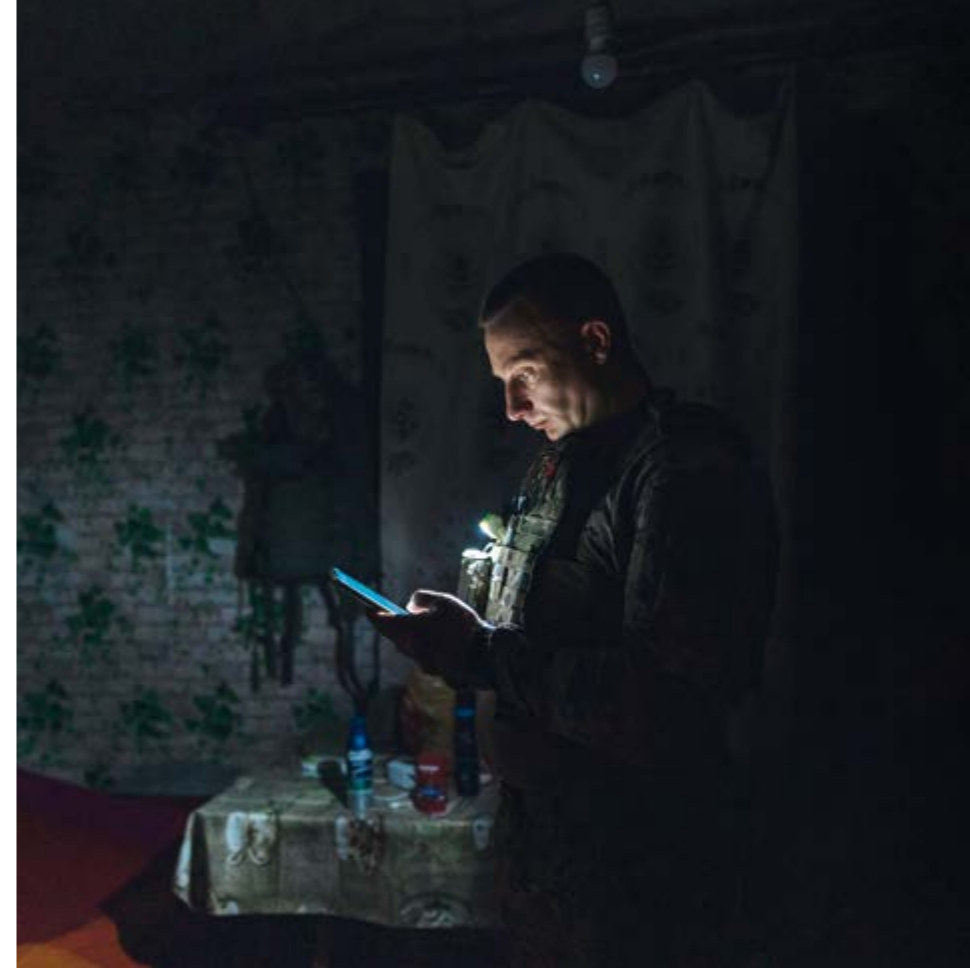
WIR BLEIBEN DRAN!

Soldaten mit langen Haaren? Gibt's nicht, zumindest nach dem geltenden „Haar- und Bart-erlass“. Deshalb zeigt das Bild oben auch keinen echten Soldaten, sondern ist KI-generiert. 2019 hatte ein Bundeswehrsoldat gegen die Regelung geklagt, da er anders als Frauen im Dienst keine langen Haare tragen durfte. Die Richter forderten eine Überarbeitung der Regeln in einem „überschaubaren Zeitraum“. Das ist noch immer nicht passiert, kritisiert nun der Wehrbeauftragte Henning Otte und fordert eine „zeitgemäße Regelung“. Dass sich Angehörige der Bundeswehr bis heute an einer veralteten Vorschrift orientieren müssen, sorgt zunehmend für Unmut, so Otte. Auf Medienanfrage teilte das BMVg mit, dass die Neufassung der Dienstvorschrift zum äußeren Erscheinungsbild noch nicht abgeschlossen sei.

FÖRMLICHE ANERKENNUNG



„Hausfrauen“, die Bauteile für Drohnen in Küchen mithilfe von 3D-Druckern erstellen – mit dieser Beschreibung machte sich **Rheinmetall-Chef Armin Papperger** jüngst über die ukrainischen Drohnen lustig. In der Ukraine kam das nicht so richtig gut an – im Internet auch nicht. Nutzer reagierten mit Memes unter dem Hashtag **#Madebyhousewives** (siehe Bild). Eine Förmliche Anerkennung für alle, die Arroganz und Überheblichkeit mit Humor ins Leere laufen lassen!



Ein Soldat an der ukrainischen Front

Verräter in der Hosentasche

Ukraine: Verkaufte Smartphonedaten geben den Standort von Soldaten an der Front preis

Smartphones können ein tödliches Sicherheitsrisiko für Soldaten sein, wie sich gerade im Krieg in der Ukraine zeigt. Dort sind Soldaten anhand der Standortdaten ihrer Handy-Apps ortbar. Weltweit verkaufen Datenhändler große Sätze von Bewegungsdaten, oft ohne Wissen der Nutzer. Zwar gelten diese Daten als anonymisiert, doch lassen sich Geräte konkreten Personen und ihren häufig besuchten Orten zuordnen.

Für eine Recherche des Bayerischen Rundfunks und der Website Netzpolitik.org haben Journalisten solche Datensätze gekauft und Soldaten in der Ukraine geortet. Die Daten verraten auch, wenn

Smartphones den Satelliten-Internetanbieter Starlink nutzen. Ein wichtiger Hinweis, denn das ukrainische Militär verwendet Starlink. Gefährdet seien auch die Mitarbeiter deutscher Rüstungsfirmen, die in der Ukraine produzieren, warnen die Journalisten.

Gleichzeitig sind Smartphones die Verbindung der Soldaten zu Familie und Freunden daheim. Das Handy stärkt daher die Moral, sagt Militärexperte Franz-Stefan Gady vom International Institute for Strategic Studies in London. Smartphones an der Front zu verbieten, könne daher negative Folgen haben und die Kampffähigkeit in einem langen Konflikt belasten. tinyurl.com/js-smartphone



NETZFUND

Kann man Menschen zum Dienst

an der Waffe zwingen? Oder sollte das eine Entscheidung des Gewissens sein? Dieser Frage geht eine ZDF-Doku nach. Und begleitet dafür neben jungen Menschen auch den Militärpfarrer Bernd Tiggemann aus Wunstorf, der früher selbst den Wehrdienst verweigerte und nun als Seelsorger Soldaten unterstützt. Zur Doku: tinyurl.com/js-gewissen

FRAG DEN PFARRER!

Alkohol

Ein Kamerad aus meiner Kompanie trinkt jeden Abend Alkohol auf Stube. Wir haben hier Einzelstuben, man bekommt es aber trotzdem mit. Er sieht morgens oft ziemlich fertig aus. Ich habe ihn auch schon mal drauf angesprochen, aber er hat nur abgewunken. Soll ich das nach oben melden?



REINHOLD KÖTTER,
Hamburg

Wenn Sie Ihren Kameraden melden, ohne dass er sich oder andere gefährdet, rutschen Sie in die Rolle eines Moralapostels. Besser, Sie suchen erneut das Gespräch, um Ihre Sorge um seine Gesundheit auszudrücken und ihm solide Infos zu geben.

Dazu gehört der Unterschied zwischen einem Gesellschaftstrinker, der nur in Gesellschaft trinkt und sich sonst unter Kontrolle hat, und einem Spiegeltrinker, der regelmäßig allein trinkt, um seinen Spiegel konstant zu halten. Der Spiegeltrinker ist alkoholkrank, der Gesell-

schaftstrinker mindestens akut gefährdet. Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen weist darauf hin, dass Alkoholkonsum immer mit Risiken verbunden ist.

Alkohol ist ein starker sozialer Verbinder, weshalb es Haltung erfordert, zu ihm „Nein!“ zu sagen. Versichern Sie Ihren Kameraden Ihrer Wertschätzung, auch wenn er keinen Alkohol trinken würde. Scheuen Sie sich auch nicht, ihm zu sagen, dass Sie ihn im Falle einer Fremd- oder Selbstgefährdung zu seinem Schutz melden werden – aber nur, wenn Sie es dann auch tun!

Fotos: KI-generiert mithilfe von ChatGPT / JS-Screenshot (2) / Privat / Getty Images, Anadolu, Diego Herrera Carcedo

ZAHL DES MONATS

76

Prozent der Soldaten und Soldatinnen der Bundeswehr **leben in einer festen Partnerschaft.** 79 Prozent geben an, mit ihrer Partnerschaft zufrieden zu sein.
(Quelle: Umfrage zur Militärseelsorge)



Nur ein paar
Feierabend-
bierchen:
Alkoholsucht
beginnt
schleichend

Gefährlicher Suff

Alkohol enthemmt und betäubt. Oft mit schlimmen Folgen. Ein Soldat erzählt, wie er es aus der Sucht geschafft hat

Nach „erheblichem Alkoholkonsum“ auf einer Weihnachtsfeier drohte ein Oberstabsgefreiter einem Oberleutnant: „Wenn ich nicht wüsste, dass du mal Oberstabsgefreiter warst, würde ich dich abstechen.“ An einem anderen Standort befahl ein betrunkenere Feldwebel seinen Untergebenen ein „Backpfeifenspiel“. Sie sollten sich gegenseitig ohrfeigen. Die Soldaten gehorchten, aber die Schläge waren dem Feldwebel nicht hart genug. Er packte einen Soldaten und ohrfeigte mit voller Wucht.

Zwei Fälle aus dem aktuellen Wehrbericht. Er zeigt: In 28 Prozent der „Straftaten gegen die Pflichten von Untergebenen“, „Straftaten gegen die Pflichten von Vorgesetzten“ sowie „Straftaten gegen das Leben, die körperliche Unversehrtheit oder die persönliche Freiheit“ war die Tat „unmittelbar“ auf Alkoholkonsum zurückzuführen. Die Zahlen blieben auf einem ähnlich hohen Niveau wie im Vorjahr. Auch bei den 430 gemeldeten sexuellen Übergriffen spielte Alkohol in „vielen Fällen eine Rolle“, heißt es im Bericht. Die Bundeswehr hat eindeutig ein Problem mit Alkohol. „Ein oftmals sorgloser Umgang mit Alkohol und die fortbestehende Tendenz, übermäßigen Alkoholkonsum zu verharmlosen, steht einem spürbaren Rückgang solcher Vorfälle entgegen“, bilanziert der Wehrbericht.

Die Führung greift durch, aber manchmal erst, nachdem eskaliert ist: Die Messerfantasien auf der Weihnachtsfeier etwa kosteten den Oberstabsgefreiten eine vierstellige Geldbuße. Ein Suff mit teuren Folgen.

Damit es erst gar nicht zu solchen Ausfällen kommt, informiert der Sozialdienst der Bundeswehr über Alkoholmissbrauch und Therapieangebote, das Zentrum Innere Führung schult Vorgesetzte, um Süchtigen besser zu helfen. Doch um Hilfe anzunehmen, braucht es bei den Betroffenen vor allem ein Bewusstsein für die eigene Abhängigkeit, heißt es aus dem Zentrum Innere Führung.

Mit Alkoholmissbrauch beim Bund hat Flottillenärztin Rebecca Wirsig, 43, jeden Tag zu tun. Sie ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie am Bundeswehrkrankenhaus Koblenz, leitet dort die Suchtsprechstunde. Mehr als tausend Soldaten und Soldatinnen mit Alkoholproblemen hat sie bisher behandelt. In ihrer Suchtsprechstunde geht es auch um

Amphetamine oder Glücksspiel. „Aber in 80 Prozent der Fälle um Alkohol. Es ist ganz klar das dominierende Suchtmittel“, sagt Wirsig.

Bund und Suff – das gehört für Wirsig trotzdem nicht zusammen. „Laut Studien aus den Jahren 2013 und 2017 ist der Anteil an Menschen mit einer alkoholbedingten Störung bei der Bundeswehr weitaus geringer als in der Durchschnittsbevölkerung: Bei der Bundeswehr sind zwei Prozent betroffen, in der gesamten deutschen Bevölkerung etwa sieben Prozent.“ Ein Grund für die niedrigere Quote dürften die häufigeren Gesundheitskontrollen beim Bund sein, mutmaßt Wirsig. Dadurch fielen mehr Gefährdete frühzeitiger auf als bei vielen zivilen Jobs.

Aus ab und an wird immer

Aber: Der Anteil der Soldaten mit Alkoholsucht sei in den vergangenen 15 Jahren gleich hoch geblieben. Risikofaktoren beim Bund sind für Wirsig „fehlende stabilisierende Faktoren wie eine Familie in Standortnähe oder sinnstiftende Alltagsroutinen nach Dienstschluss. Dazu kommt: Wer nicht in der Gruppe mittrinkt, fällt manchmal auf und muss sich rechtfertigen.“

Die Abhängigkeit beginne oft schleichend, erklärt Wirsig. Aus gelegentlichem Trinken werde regelmäßiger Konsum. Irgendwann fallen Konflikte im privaten

Test: Bin ich abhängig?

Ein riskanter Konsum beginnt bereits bei relativ geringen Mengen – etwa einem halben Liter Bier täglich bei Männern, für Frauen bei der Hälfte. Ein schädlicher Gebrauch liegt vor, wenn jemand trotz negativer Folgen weiter trinkt – etwa nach einem Führerscheinverlust. Abhängigkeit ist ab drei dieser sechs Kriterien erfüllt:

- 1. Ein starkes Verlangen,** Alkohol zu konsumieren.
- 2. Kontrollverlust:** Schwierigkeiten, den Konsum zu kontrollieren.
- 3. Körperliche Entzugssymptome** bei Reduzierung oder Abstinenz, etwa Zittern, Schwitzen, Unruhe oder Ängste.
- 4. Toleranzentwicklung:** Immer größere Mengen Alkohol zu konsumieren, um die gleiche Wirkung zu erzielen, die früher mit geringeren Mengen erreicht wurde.
- 5. Vernachlässigung** von Pflichten, Hobbys oder sozialen Kontakten, um zu trinken.
- 6. Anhaltender Konsum** trotz schädlicher Folgen.

oder dienstlichen Umfeld auf. Viele merkten erst dann, wenn es zu spät ist: Ich habe das Trinken nicht mehr so im Griff, wie ich dachte.

So schlitterte auch Soldat Mike in die Sucht. Er war damals Ende zwanzig. Mike heißt in Wirklichkeit anders, aber weil er über sehr Intimes spricht, möchte er anonym bleiben. So erzählt er uns seine Geschichte: Mike wurde sehr weit weg von seiner Heimat stationiert. Er fühlte sich trotzdem wohl, fand Kameraden, die zu Freunden wurden. Sie verbrachten viel Zeit miteinander, auch nach Dienstschluss. Grillen, feiern, trinken – aber alles im Rahmen, sagt Mike. Dann wurde er in eine andere Einheit versetzt. Dort empfand er die Kameradschaft als nicht so eng, auch weil viele direkt nach Dienstschluss zu Partnern oder Familie fuhren, statt mit den anderen was zu unternehmen.

An den Wochenenden fuhren die meisten nach Hause. Mike blieb in der Kaserne. „Ich saß dann allein in der Einöde, weit weg von der nächsten Stadt“, erzählt er. Die Wochenenden machten ihm besonders zu schaffen. Er fühlte sich einsam, hockte in seiner Einzelstube vor der Playstation, trank Bier oder Wein aus Dreiliterkartons. „Nicht bis zum kompletten Absturz, aber konstant auf einem Pegel, der alles dämpft“, sagt er. Bald brauchte er Alkohol zum Einschlafen. Dass ihn der Konsum schon beherrschte, wollte er nicht wahrhaben. Bloß keine Schwäche eingestehen, dachte er. Schließlich wollte er Berufssoldat werden. Also machte er mehr, als nötig war. Zusatzdienste, Wochenenddienste, Ausbildungen, Lehrgänge. „Urlaub wird verschoben oder ganz gestrichen.



Tipps bei Problemen mit Alkohol

Wenn ein Kamerad bei einer Feier nicht trinken möchte, muss das akzeptiert werden. Jedes „Warum denn?“ oder Sprüche wie „Einer geht doch“ haben hier nichts verloren.

- ➔ Wer Suchtprobleme spürt, sollte sich an den Truppenarzt wenden. Ist die Hemmschwelle dafür noch zu groß, kann ein Gespräch mit dem Militärseelsorger oder der Militärseelsorgerin helfen.
- ➔ An großen Standorten gibt es Selbsthilfegruppen für alkoholranke Soldaten.
- ➔ Betroffene können auch eine zivile Suchtberatungsstelle aufsuchen.



Mit dem Entzug bekommt Mike sein Leben wieder in den Griff – und wird Berufssoldat

Immer weiter, immer mehr – nur um die Nase vorn zu haben. Um dieser Karotte ein Stück näher zu kommen, die einem permanent vorgehalten wird“, sagt er. Den Leistungsdruck betäubt er mit Alkohol. Trank er früher zum Feiern, trinkt er jetzt zum Abschalten.

Aber er spürt langsam die Symptome der Sucht: Er schwitzt so stark, dass ihm das Haargel ins Gesicht läuft. Obwohl er nur rumsitzt. Die Hände zittern. Muskeln zucken unkontrolliert. „Einen Verschluss sauber zerlegen oder einen Faden durch ein Ohr führen – das ging nur mit maximaler Konzentration“, erzählt er.

Das Wochenende versoffen

Mikes Fassade hielt noch. Nach außen lief es gut, er lernte eine Frau kennen, sie verliebten sich, zogen zusammen. Er war glücklich. Doch der Alkohol blieb. Wenn seine Freundin dienstlich weg war, trank er. An einem Freitagmittag wartete Mike in der gemeinsamen Wohnung auf seine Freundin. Sie hatte noch

„Die Vorgesetzten waren auf meiner Seite. Ohne Ausnahme“

eine achtstündige Fahrt nach Hause vor sich, freute sich schon auf das gemeinsame Wochenende. Er dachte: „Gut, acht Stunden – kannst dir eine Flasche Wein gönnen.“ Aus einer wurden drei. Er war betrunken eingeschlafen, als seine Freundin in die Wohnung kam. Am nächsten Tag lag er verkatert im Bett. „Sie saß weinend auf dem Sofa. Da hat es klick gemacht. Mir wurde klar, dass ich ihr mal wieder ein ganzes Wochenende zerstört habe“, sagt er.

Am Montag ging Mike zu seinem Zugführer. „Ich habe mich geöffnet – unter Tränen – und gesagt, dass ich Hilfe brauche“, erzählt er. Danach zum Spieß und zum Kompaniechef. „Und da muss ich sagen: Ab diesem Moment hat das System funktioniert.“

Der Spieß organisiert auf der Stelle einen Arzttermin. Mike beichtet dort alles. Die Ärztin will ihn zum Entzug anmelden. Bis er den antritt, solle er weitertrinken.

In der Notaufnahme

Das will Mike nicht. Er hört auf der Stelle auf. „Ich wollte raus aus dem Kreislauf. Habe drei Tage durchgehalten.“ Dann der Zusammenbruch. Sein Körper verkrampft sich, er landet in der Notaufnahme.

Vor solchen Selbstversuchen warnt Flottillenärztin Rebecca Wirsig vom Bundeswehrkrankenhaus Koblenz. „Bei starkem Konsum kann ein plötzlicher Alkoholstopp zu lebensbedrohlichen Krampfanfällen führen. Deshalb sollte man niemals allein zu Hause aufhören, sondern immer ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen“, sagt sie. Der Entzug beginne mit einer zehntägigen Entgiftung im Bundeswehrkrankenhaus. Wenn nötig, bekommt der Patient ein starkes Beruhigungsmittel wie Valium. Danach schließt sich meist eine Entwöhnungstherapie an, entweder in Bundeswehrkrankenhäusern oder in zivilen Einrichtungen. „Im Durchschnitt dauert die Therapie sechs Wochen. Während dieser Zeit ist der Patient krankgeschrieben“, sagt Wirsig.

Mike wird 24 Stunden lang mit starken Medikamenten ruhiggestellt. Danach zwölf Wochen Bundeswehrkrankenhaus, anschließend neun Wochen Langzeitentwöhnung in einer zivilen Einrichtung.

Dann geht es wieder an den Standort. „Die Vorgesetzten waren auf meiner Seite. Ohne Ausnahme.

Unterstützung, Rückhalt, kein Druck.“ Mike geht am Standort offen mit seinem Entzug um. Seine neue Sucht: Kraftsport. Ein wichtiges Ventil, wenn es ihm mal nicht so gut geht.

Mike blüht auf, ist nach kurzer Zeit wieder voll verwendungsfähig. Seine Freundin ist stolz, dass er trocken bleibt. Sie verloben sich. Mikes Entzug hat seiner Karriere nicht geschadet. Er ist mittlerweile Unteroffizier mit Portepepe und Berufssoldat.

Ein Happy End. Aber nur, weil Mike ehrlich mit seiner Sucht umgegangen ist. Zwar spät, aber nicht zu spät.

Ein Vertuschen der Sucht aus Angst vor dem Karriereaus sei verständlich, sagt Flottillenärztin Rebecca Wirsig. „Aber nach erfolgreicher Therapie und stabiler Abstinenz können dienstliche Einschränkungen wieder aufgehoben werden. Die privaten und lebensverkürzenden Folgen unbehandelter Sucht sind oft gravierender als die beruflichen Konsequenzen.“ Etwa eine zerstörte Leber – oder eine zerstörte Familie.

Constantin Lummitsch



Anrufen!

Soldaten vom Verein Suchtselbsthilfe Bundeswehr e. V. helfen und hören zu:

0162 2749685

Das kostenlose Trauma-Telefon der Bundeswehr ist rund um die Uhr besetzt. Auch für Angehörige von Betroffenen:

0800 588 7957



Hauptbootsmann
FLORIAN, 46
Kiel

Retter auf See

Florian dient als Sanitätsmeister auf dem Tender „Werra“ und leitet das Schiffslazarett. Es besteht aus zwei kleinen Räumen und ist vollgepackt mit Technik. Der Defibrillator steht bereit, falls Florian ein Herz wieder zum Schlagen bringen muss. Aber zum Glück sind die meisten Verletzungen an Bord harmloser: Prellungen, Platzwunden oder Quetschungen, wenn eine Hand in ein sich schließendes Schott gerät. Seine wichtigste Medizin: „Lachen, auch wenn es an Bord mal nicht so toll ist. Denn mit schlechter Laune bin ich ja trotzdem noch hier“, sagt er. An der Wand hängen Bilder von fremden Ländern. Florian schwärmt von Casablanca, Kreta und den vielen anderen Häfen, die er im Laufe seiner 17 Dienstjahre anlief.



➔ Im Notfall muss die Ausrüstung griffbereit sein



↕ Meine „Werra“ und meine Tattoos



↕ Gut genutzter Stauraum und mein Arzneischränk



↕ Gerade mache ich Inventur, sortiere altes Material aus



↔ Schöne Erinnerungen und mein Helm



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 (9) / Bundeswehr, Oliver Stamm



Ein Infanterist der ukrainischen Armee wartet auf seinen Einsatz an der Front

DER KRIEG IN DEN KÖPFEN

Tod, Verlust, Angst und Unsicherheit: Der Krieg macht die Menschen in der Ukraine krank – und die Folgen werden noch lange Zeit spürbar sein

Niemand weiß, wann der Krieg in der Ukraine enden wird. Klar ist: Ein Waffenstillstand könnte zwar das Töten beenden, doch der Krieg wird sich lange in den Köpfen der Menschen fortsetzen.

An der Front gibt es inzwischen viele Soldaten, die das Ausbleiben von Artillerieeinschlägen beunruhigender finden als den ständigen Beschuss, erzählt die Journalistin Rebecca Barth, die seit Juni 2022 für die ARD aus der Ukraine berichtet. Viele Soldaten seien so sehr an die ständige Gefahr gewöhnt, dass Ruhe oft als Vorbote eines erneuten Angriffs wahrgenommen wird.

Der Krieg wird aber nicht nur an der Front geführt. „Die Grenzen

zwischen Militär und Gesellschaft sind weitestgehend aufgelöst, und das wird auch die langfristigen Folgen für die Ukraine bestimmen“, sagt die Politikwissenschaftlerin Anna Colin Lebedev. Sie forscht an der Uni Paris-Nanterre zu postsowjetischen Gesellschaften und ist regelmäßig in der Ukraine unterwegs.

TRAUMATISIERTE SOLDATEN

Vor der Völlinvasion im Jahr 2020 seien 70 bis 75 Prozent der heute in der Ukraine kämpfenden Soldaten noch Zivilisten gewesen, sagt Lebedev. Das Militär sei hoch angesehen, eng mit der Gesellschaft verbunden und weniger isoliert als in westlichen Berufsarmeen. Fast jede Familie habe eine direkte Verbindung zur Front.

Die Soldaten wiederum betrachten sich als „politisch legitime Akteure“. Ganz nach dem Motto: „Wir haben unser Leben riskiert, also entscheiden wir mit über den Frieden.“ Die Friedensverhandlungen werden so nicht nur vom Staat geführt, sondern gesellschaftlich in der Ukraine ausgehandelt. Bei einer als ungerecht empfundenen Friedenslösung drohe ein enormes Frust- und Konfliktpotenzial, sagt Lebedev.

Je nach Studie zeigen 30 bis 50 Prozent der ukrainischen Soldaten Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS). Da sich eine PTBS häufig erst nach Jahren entwickelt, werden die Fallzahlen wohl weiter steigen. Um weiter funktionieren zu können, greifen Soldaten zudem verstärkt zu Drogen wie Alkohol, Cannabis

UNICEF schätzt für 2026, dass **10,8 Millionen Menschen** in der Ukraine auf humanitäre Hilfe angewiesen sind – darunter auch **2,2 Millionen Kinder**.

oder Amphetamin. Dies kann zu Sucht und Abhängigkeit bis lange nach Kriegsende führen.

Die Ukraine hat seit Kriegsbeginn im Jahr 2014 Erfahrung mit Veteranen und entsprechende Gesetze erlassen. Zudem haben viele Hilfsorganisationen psychologische Angebote aufgesetzt. „Die Ukraine wird ihre Strukturen deutlich ausbauen müssen – aber sie weiß bereits jetzt ziemlich genau, welche Probleme auf sie zukommen“, sagt Lebedev.

Dennoch wirkt sich die Traumatisierung der Soldaten teilweise auch auf ihre Angehörigen aus. So stiegen die Fälle häuslicher Gewalt – meist gegen Partnerinnen – ukrainischen Angaben zufolge schon 2023 um 20 Prozent an. Fachleute vermuten zudem, dass die tatsächliche Zahl noch höher ist, da Frauen ihre vom Krieg gezeichneten Männer nicht anzeigen wollen.

ERSCHÖPFTE GESELLSCHAFT

Insgesamt nimmt Lebedev in der ukrainischen Bevölkerung eine Überempfindlichkeit und starke emotionale Reizbarkeit wahr. Körperliche Erkrankungen nehmen zu: Laut der Weltgesundheitsorganisation gaben 68 Prozent der Befragten in der Ukraine an, dass es ihnen gesundheitlich schlechter geht als vor dem Krieg.

Das eigentliche Ausmaß des Leides werde sich erst später zeigen, sagt Lebedev. Aktuell sei die Gesellschaft im Überlebensmodus. Nach dem Krieg werden viele



Wenig gemeinsame Zeit für die Familie: ein Soldat auf Fronturlaub im Bezirk Donezk

Menschen wieder Zeit zum Verarbeiten finden und dann könnten viele Traumata aufbrechen.

Schon jetzt zeichne sich ab, dass der Krieg die Gesellschaft neu ordne. Die Leitfrage laute: „Was hast du im Krieg gemacht?“, so Lebedev. Zwischen denen, die geblieben sind und gekämpft bzw. geholfen haben, und jenen, die ins Ausland geflohen sind, bilden sich Konfliktlinien heraus.

ZERRISSENE FAMILIEN

Probleme gibt es auch in den Familien, die gerade in schweren Zeiten ein Ort des Rückzugs, der Geborgenheit und der Sicherheit sein können. Flucht und Vertreibung, aber auch die Abwesenheit kämpfender Väter führen oft dazu, dass Familien auseinandergerissen werden und Partnerschaften scheitern. Auch nach einem Ende der Kämpfe werden vermutlich

Die ukrainische Regierung gab vor einem Jahr an, dass **90 Prozent der Bevölkerung** mindestens ein Symptom einer posttraumatischen Belastungsstörung zeigten.

Fotos: Roman Pilipey, AFP via Getty Images (2) / Getty Images, Global Images Ukraine

viele Familien nicht wieder zusammenfinden. „Schon jetzt sehen wir hohe Scheidungsraten“, sagt die Forscherin Lebedev. Hauptgrund dafür sei, dass die Kämpfenden und die Daheimgebliebenen in unterschiedlichen Welten lebten. Mittlerweile nehmen viele Frauen an Militärtrainings teil, nur um irgendeine Verbindung zu ihren Männern zu halten.

Für Kinder und Jugendliche, die besonders verwundbar und anfällig für psychische Erkrankungen sind, sind alle Optionen traumatisch: In der Ukraine leben sie im Krieg, im Ausland sind sie häufig von ihrer Familie getrennt und entwurzelt. Zwar können sich Kinder gut an neue Umstände anpassen, gesund sei dies aber nicht, so Lebedev.

Das Kinderhilfswerk Unicef ging 2025 davon aus, dass 1,5 Millionen Kinder in der Ukraine traumatisiert sind. Ein Drittel aller Kinder fühle sich so traurig und hoffnungslos, dass sie ihren gewohnten Alltag nicht mehr bewältigen können. Die UN-Organisation spricht von einer „tiefen mentalen Gesundheitskrise“. Viele junge Menschen kennen nur das Leben im Ausnahmezustand.

Aufgrund des jahrelangen Beschusses reagieren viele Kinder nicht mehr panisch auf die Sirenen der Flugabwehr, sondern „funktionieren“. Lehrer berichten, dass die Kinder für ihr Alter „reifer“ wirkten, doch dies kann für die

Seit Beginn der Vollinvasion und bis Februar 2025 hat die Weltgesundheitsorganisation **2254 Angriffe auf das Gesundheitssystem** dokumentiert.

Entwicklung der Kinder dramatisch sein: Hilfsorganisationen warnen vor langfristigen Folgen für ihr Verhalten, ihren Alltag und ihre Beziehungen, besonders weil die Vollinvasion zeitlich unmittelbar an die Coronapandemie anschloss.

VERSCHLEPPTE KINDER

Hinzu kommt, dass vermutlich mehrere tausend Kinder nach Russland verschleppt wurden. In einem Bericht vom März 2025 haben die UN die Verschleppung von mindestens 200 Kindern erfasst, betonen aber, dass die tatsächliche Zahl höher liegen dürfte. Die meisten Schätzungen liegen zwischen 20000 und 35000.

In Russland und den besetzten Gebieten der Ukraine werden ukrainische Kinder dazu gezwungen, die russische Staatsangehörigkeit anzunehmen und Schulen mit russischem Lehrplan zu besuchen. Zudem gibt es Berichte über militärische Programme, die die

Kinder womöglich auf einen Dienst in der russischen Armee vorbereiten sollen. Die Journalistin Rebecca Barth berichtet von einem hohen Level an Traumatisierung bei den verschleppten Kindern: „Sie leben in ständiger Angst, wie in einer Art Freiluftgefängnis.“ In den russisch besetzten Gebieten versteckten sich Kinder über lange Zeit zu Hause, weil sie nicht auf eine russische Schule gehen wollen.

Wenn sie doch zur Schule gehen, müssen sich die Eltern extrem zusammenreißen, um ihre Kinder nicht über die russische Propaganda aufzuklären. Ansonsten droht die Gefahr, dass sich das Kind in der Schule „verplappert“ und plötzlich das Militär vor der Tür steht. „Den Eltern werden die Kinder weggenommen, und sie können nichts dagegen machen. Und die Kinder werden auch als Druckmittel gegen ihre eigenen Eltern eingesetzt“, sagt Barth.

Schon jetzt bezeichnen viele Ukrainer den Verteidigungskrieg gegen Russland als „den großen Krieg“. Wie auch immer er ausgeht, er wird die ukrainische Gesellschaft langfristig prägen und tiefe Narben hinterlassen. Und genau das ist von Russland gewollt.

Moritz Hohmann



Trauerfeier für eine Familie, die 2025 bei einem russischen Angriff nahe der Stadt Sumy getötet wurde

SERVICE

Kleine Geschenke, große Probleme

Warum Soldaten keine Geschenke annehmen dürfen – und welche Ausnahmen es gibt

So hatte sich der Berufssoldat sein Ausscheiden nicht vorgestellt: Kurz vor seinem Dienstzeitende schenkte er einer zivilen Mitarbeiterin der Bundeswehr aus eigener Kasse 250 Euro in einem verschlossenen Umschlag – als Dank für die gute Zusammenarbeit. Die Kollegin gab das Geld über zwei Kollegen als Zeugen zurück und meldete den Vorfall dem gemeinsamen Vorgesetzten. Damit hielt sie sich exakt an die Vorschriften: Denn Soldaten, Angestellte im öffentlichen Dienst und Beamte dürfen grundsätzlich keine Geschenke annehmen.

Als Vorteil gilt alles, worauf man keinen rechtlichen Anspruch hat

Es kam zu einem Prozess, ein Truppendienstgericht verurteilte den Soldaten im Jahr 2019, das Bundesverwaltungsgericht bestätigte später das Urteil: Der Soldat habe ein Angebot zu einer Unrechtsvereinbarung (§ 333 StGB) gemacht. Die gute Absicht war eine Straftat. Als Konsequenz wurde seine Pension gekürzt.

Der Eindruck reicht

Für Soldaten, Beamte und Angestellte im öffentlichen Dienst gelten strenge Regeln. Sie dürfen keine Geschenke oder Vorteile annehmen oder geben, wenn das mit ihrer Arbeit zu tun hat. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um eine freundschaftliche Geste handelt – oder um den Versuch, jemanden zu beeinflussen. Schon der Eindruck, dass jemand beeinflusst werden könnte, ist ein Problem.

Warum es die Regeln gibt? Sie sollen „ungleiche Behandlung“ und Korruption vermeiden. Die Allgemeinheit muss sich darauf verlassen können, dass Beamte, etwa bei der Vergabe von Aufträgen, das tatsächlich beste Angebot annehmen – und sich nicht bestechen lassen. Und Soldaten müssen sich darauf verlassen können, dass ein Vorgesetzter gewissenhaft seinen

Dienst erfüllt und nicht bestimmte Soldaten bevorzugt, weil diese ihm privat einen Gefallen erweisen oder gar Geld zuschieben.

Als Vorteil gilt alles, worauf man keinen rechtlichen Anspruch hat. Dazu zählen Geld, Geschenke oder andere Gefälligkeiten. Auch indirekte Vorteile, zum Beispiel über Freunde oder Familie, sind nicht erlaubt. Wer ein Geschenk annehmen möchte – oder anderen Kameraden einen Gefallen erweisen will –, muss dies vom Disziplinarvorgesetzten genehmigen lassen. „Um bereits den bloßen Anschein zu vermeiden, für persönliche Vorteile empfänglich zu sein, haben die Beschäftigten vor der Annahme von Geschenken oder Belohnungen die Zustimmung auf dem Dienstweg bei der zuständigen Stelle unverzüglich zu beantragen“, heißt es dazu in einem Schreiben des Ministeriums.

Freundschaftsdienste unter Kameraden – etwa die Hilfe beim Umzug – sind von der Regelung ausgenommen. Das Gleiche gilt für kleine Aufmerksamkeiten

oder Geschenke, deren Wert unter 10 Euro liegt. Wer beispielsweise bei einer Zugfahrt auf ein Getränk eingeladen wird oder von Zivilisten als Dank für den Dienst einen Blumenstrauß erhält, muss sich keine Sorgen machen. Wer sich unsicher ist, sollte ein Geschenk im Zweifel beim Vorgesetzten melden.

Verdacht melden

Alle Dienststellen haben zudem einen Antikorruptionsbeauftragten, der bei Fragen rund um die Annahme von Belohnungen oder Geschenken hilft. Bei einem Verdacht auf Verstöße gegen die Regeln und mögliche Fälle von Korruption können sich Soldaten ohne Einhaltung des Dienstweges direkt an die Hinweisgeberstelle im Verteidigungsministerium (Referat R III 1 ES) wenden.

Wer wegen einer Straftat zu einer Haftstrafe von mehr als einem Jahr verurteilt wird, der wird aus der Bundeswehr entlassen. Bei rechtsgültigem Urteil wegen Bestechung im Dienst sogar bei einer Haftstrafe von sechs Monaten.

Christian Peter

Wo findet man weitere Informationen?

- ➔ Allgemeine Regelung A-1400/7 „Annahme von Belohnungen und Geschenken“
- ➔ § 71 Abs. 1 Bundesbeamtengesetz (BBG)
- ➔ § 333 Strafgesetzbuch (StGB)

Mit aller Macht

Diese Männer sind Gegenspieler der Demokratie, unterdrücken Menschen durch Gewalt, Geld und Religion – manche von ihnen sind mittlerweile Geschichte



Diktatoren des 21. Jahrhunderts

Zehn Staatschefs, die mit repressiven Mitteln regieren oder regierten



46

Teodoro Obiang Nguema Mbasogo
(Äquatorialguinea)

Seit 1979 Präsident und damit der am längsten amtierende nichtroyale Staatschef weltweit. Hat seinen Sohn als Nachfolger vorgesehen.



36

Ali Chamenei
(Iran)

Lenkte seit 1989 den Staat mit Hilfe von Gewalt und Unterdrückung. Im Februar 2026 bei amerikanisch-israelischem Angriff getötet. Oberster Führer ist nun sein Sohn Modschtaba.



33

Isayas Afewerki
(Eritrea)

Präsident seit der Unabhängigkeit 1993. Führt ein repressives Regime, das Teile der eigenen Bevölkerung zwangsarbeiten lässt.



31

Alexander Lukaschenko
(Belarus)

Seit 1994 Präsident, bekannt als „Europas letzter Diktator“. Seine Regierung unterdrückt die Opposition gewaltsam und kontrolliert die Medien.



26

Vladimir Putin
(Russland)

Kam 1999 an die Macht***, etablierte ein autoritäres, imperialistisches, Krieg führendes Regime – viel Korruption und zahlreiche Menschenrechtsverletzungen.



19

Daniel Ortega
(Nicaragua)

War in den Achtzigerjahren bereits an der Macht, seit 2006 wieder Präsident. Regiert autoritär, verfolgt Oppositionelle. Seine Ehefrau ist Vizepräsidentin.



14

Kim Jong Un
(Nordkorea)

Kontrolliert als Oberster Führer die Bevölkerung seit 2011. Menschenrechtsverletzungen, internationale Isolation und der Konflikt mit Südkorea prägen das Land.



13

Xi Jinping
(China)

Generalsekretär der Kommunistischen Partei, seit 2013 Präsident. Verschärfte die Kontrolle der Medien und unterdrückt die Zivilgesellschaft.



13

Nicolás Maduro
(Venezuela)

Seine Regierung wurde für Wahl-manipulation und Unterdrückung kritisiert. Ab 2013 Präsident, im Januar 2026 von den USA entführt.



11

Abdel Fattah al-Sisi
(Ägypten)

Mit ihm als Präsident (nach einem Militärputsch 2014) kehrte das Land nach dem Arabischen Frühling zurück zu einer autoritären Herrschaft.



23

Recep Tayyip Erdoğan
(Türkei)

Autoritär, schwächt demokratische Institutionen, ließ politische Gegner verhaften. Beteiligung an Kriegen (in Syrien, Libyen, gegen Kurden im Irak).



16

Viktor Orbán
(Ungarn)

Wurde im April 2026 abgewählt – hatte vergeblich versucht, das zu verhindern. Untergrub die ungarische Justiz und sabotierte die EU, wo er konnte.



12

Narendra Modi
(Indien)

Treibt die Vision eines Hindustaates voran und schafft insbesondere für Muslime ein Klima der Angst. Wurde 2024 wiedergewählt.



9

Aleksandar Vučić
(Serbien)

War vor seiner Zeit als Präsident der Ministerpräsident Serbiens. Versucht, die Demokratie abzubauen und sich die Macht dauerhaft zu sichern.



1

Donald Trump
(USA)

Regiert mit Willkür – und zum eigenen finanziellen Nutzen. Bekämpft die Freiheit der Hochschulen und die Unabhängigkeit der Justiz, stützt rechtsextreme Tendenzen.

Auf dem Weg zum Autokraten?

Seit sie demokratisch nach oben kamen, wurden sie zunehmend autoritär

Quelle: DIE ZEIT; Von Haika Hinz (Infografik) und Marja Martynko (Research); Original: Stand November 2025, aktualisiert im April 2026

*Mehrere Varianten: mit Reichtum an die Macht gekommen, hat sich als Staatschef bereichert oder ein korruptes System aufgebaut.

**Auf jeweils ganze Jahre auf- oder abgerundet. Bei den Diktatoren des 21. Jahrhunderts ist nur die Dauer der aktuellen Herrschaftszeit angegeben.

***Putin wurde im August 1999 von Präsident Boris Jelzin als Ministerpräsident eingesetzt und bald danach dessen Nachfolger. Im März 2000 gewann Putin dann die Präsidentschaftswahlen.

BERUF DES MONATS

MALERIN

Sauber nach Plan

Ann-Katrin Haindl bringt Farbe ins Haus: an Fassaden, Wände und Decken. Sie berät Kunden zur Wahl des Materials und auch zur Raumfarbe. In der Ausbildung hat sie auch Gerüstbau und Mustertechniken gelernt. Die wendet sie aber lieber privat an. Denn meist sind die Kunden, die sich solche Aufträge leisten, nicht nur reich, sondern auch pingelig. Und die Arbeit ist aufwendiger, weil die Wand mehrmals gestrichen werden muss, um die Effekte zu erhalten.

Zu Beginn jedes Auftrags bespricht das Team die Aufgaben und begutachtet die Baustelle, denn: „Das Wichtigste ist ein guter Plan, was wann erledigt werden sollte“, sagt die 25-Jährige. Dann wird Fleckenschutz angebracht, geschliffen, gesäubert, gespachtelt, verputzt und gestrichen oder lackiert.

Manche Kunden sind eigen: „Ein Ehepaar wollte das Haus rot-schwarz“, erzählt Haindl. Aber dunkle Farben sind auf der Dämmung kritisch. Denn sie erwärmen sich schnell, es können Risse entstehen und dann kann Wasser eindringen. Außerdem bleichen sie unschön aus. „Mein Chef hat sich schriftlich von einer Haftung befreien lassen.“

Am liebsten verputzt sie, eine filigrane Arbeit, bei der oft Löcher ausgebessert werden. Diese körperliche Arbeit liebt sie, und dass man am Ende den Unterschied sieht.



→ Für wen?

Wetterfeste und schmutzresistente Handwerker mit einem Grundmaß an Kreativität

→ Womit?

Hauptschulabschluss

→ Für wie viel?

ca. 2500 Euro brutto

FRAGEN PFARRER!

Die Wohnung meiner Freundin

Ich bin bei meiner Partnerin eingezogen. Ihre Wohnung ist sehr schön eingerichtet, schöner, als meine Wohnung es je war, aber ist halt mehr ihr Zuhause als meins. Was kann ich tun, um mich dort wiederzufinden?

CHRISTOPH BRÖCKER,
Kropp



Zuerst: Es ist doch sehr erfreulich, dass Sie die Wohnung Ihrer Partnerin „sehr schön“ finden. Dass Sie ihren Einrichtungsstil nicht ablehnen, kann schon bald dazu führen, dass Sie sich wohlfühlen in der gemeinsamen Wohnung.

Trotzdem kann ich verstehen, dass Sie die neue Wohnung noch nicht so richtig als Ihr Zuhause betrachten können. Haben Sie dieses Gefühl schon einmal mit Ihrer Partnerin besprochen? Kommunikation ist ja oft der Schlüssel zur Lösung vieler Probleme. Und wenn Sie Ihrer Partnerin wirklich etwas bedeuten, wird sie nicht nur Zeit haben, sich Ihre Gedanken anzuhören, sondern auch die beschriebenen Gefühle ernst nehmen. Dann können Sie gemeinsam überlegen, wie die neue Wohnung bald auch Ihre Persönlichkeit widerspiegelt.

Oft sind kleine Schritte leichter als große Veränderungen: Welche Möbel und Gegenstände passen zu Ihnen und sind Ihnen wichtig? Vielleicht haben Sie ja ein tolles Poster oder Bild, das Sie schon lange begleitet. Fragen Sie Ihre Partnerin, ob Sie es in der neuen Wohnung aufhängen dürfen. So kann mehr und mehr auch von Ihnen sichtbar werden. Und dann fühlen Sie sich hoffentlich auch bald ganz zu Hause.



APP

Der alte Tisch ist zu groß für die neue Küche? Du bist im Möbelhaus und fragst dich, ob das Sofa reinpasst? Mit der App „Magicplan“ kann man **Grundrisse mit wenigen Klicks erstellen**: Räume scannen oder zeichnen, Möbel einfügen und Maße ergänzen. So wird aus jedem Raum schnell ein guter Plan. Zwei Projekte sind gratis, im Abo kostet die App zehn Euro pro Monat.



WELTVERBESSERER Luftblasen gegen Plastik

Das niederländische Start-up The Great Bubble Barrier nutzt Luftblasen, um Plastik aus Flüssen zu holen, bevor es ins Meer gelangt. Ein Kompressor pumpt dafür Luft durch ein Rohr mit Löchern auf dem Grund.

Die **Blasen schieben den Müll an die Oberfläche**, während Fische und Schiffe weiter durchkommen. Am Rand des Flusses wird der Plastikmüll dann abgefangen. In Amsterdam ist eine Anlage fest installiert. Auch im niederländischen Harlingen verhindert eine dieser Sprudelbarrieren, dass Müll ins Wattenmeer gelangt. Im Schnitt fängt sie rund 90 Prozent des Plastikmülls ab.

Fotos: Privat (3) / Philipp Reiss, philreiss.de / The Great Bubble Barrier /

FANKURVE

Die Sport-Kolumne

Bewältigungsfußball

Mehr Fußball-WM als in diesem Jahr gab es nie. Erstmals nehmen 48 Teams an der Weltmeisterschaft teil. Fast sechs Wochen dauert das Spektakel in Kanada, Mexiko – und nun ja – in den USA.

An dieser Stelle vergeht mir leider die Vorfreude. Experten sagen, dass sich die USA unter Donald Trump immer weiter von der Demokratie entfernen. Und der US-Präsident lässt keine Gelegenheit aus, seine Verachtung für die hart erkämpften Werte unserer Gesellschaft zu zeigen.

Was das mit der WM zu tun hat? Weil Trump ausgerechnet mit Fifa-Boss Gianni Infantino herumpöbelt. Zwei Männer, die nur auf den eigenen Vorteil aus sind. Ihre Einstellungen widersprechen allem, wofür dieser Sport für mich steht.

Mit dieser Meinung bin ich nicht allein. Viele diskutieren über einen WM-Boycott. Auch ich habe darüber nachgedacht, ob ich die langen Sommerabende mit anderen Dingen fülle. Es ist die Weltlage, die mich von einem Boycott abhält. Überall herrscht Chaos und Krieg, die Wirtschaft ächzt, das Leben wird teuer. Es gibt gerade wenig, was mir wirklich Freude bereitet. Eins davon: Fußball.

Wenn ich nach der Arbeit, in der es sich die meiste Zeit um Krieg, Krieg und noch mal Krieg dreht, zum Training gehe, ist die Welt zumindest für zwei Stunden in Ordnung.

Das Turnier im Sommer könnte ein Event fürs Seelenheil sein.

Um mit dem Weltschmerz zurechtzukommen, gibt es ganz verschiedene Bewältigungsstrategien. Mein kleiner Bruder zockt Playstation. Ich spiele halt Fußball – oder schaue ihn. Für mich wird die WM eine einzige Bewältigungsveranstaltung. Mit Panini-Stickern und Grillabenden mit Freunden. Das will, nein, kann ich mir nicht nehmen lassen.



HENRIK BAHLMANN
ist Hobbyfußballer
und Journalist



Raus aus dem Kinderzimmer, rein in die erste Wohnung. Endlich frei!

„JEDER HATTE DAS GEFÜHL, MEHR ZU MACHEN“

Iakov zog mit 22 mit seiner Freundin zusammen

Ich brauchte eine Wohnung in der Nähe meines neuen Jobs im Casino. Die Mutter meiner damaligen Freundin hatte eine freie Zweizimmerwohnung. Praktisch – und der Gedanke, zusammenzuwohnen, war schön.

Die Selbstständigkeit habe ich genossen. Aber manches, was vorher meine Mutter gemacht hat, musste ich selbst übernehmen. Boden wischen, zum Beispiel. Das hasse ich, weil man so viel wegräumen muss. Andere Dinge konnte ich endlich machen, wie ich es gut finde. Ich lasse den Spüllappen nie im Feuchten liegen wie meine Mutter, sondern hänge ihn auf, damit er nicht schmutzig wird.

Ich hatte Spaß daran, Möbel auszusuchen und die Zimmer zu gestalten. Vom größeren Zimmer habe ich mit einem Raumtrenner-Regal eine Ecke für das Bett abgeteilt. Auf diese Design-Idee bin ich stolz. Allen hat es gefallen.

Dann lernte ich meine Freundin neu kennen: ihre Gewohnheiten, ihre Tagesroutinen. Das veränderte unsere Dynamik – auch im Haushalt. Wir haben überlegt, Aufgaben aufzuteilen, haben es aber nie gemacht. Anfangs funktionierte das gut, aber mit der Zeit hatte jeder das Gefühl, mehr zu machen.

Nach einem halben Jahr war Schluss. Ich musste schnell was Neues finden. Jetzt habe ich drei Zimmer unterm Dach und himmlische Ruhe. Den Raumtrenner habe ich mitgenommen. Ich nutze ihn jetzt aber als normales Regal.

„FREMDE MENSCHEN IN MEINEM BETT“

Anna zog mit 21 in eine WG und lernte es – unter gewissen Bedingungen – zu lieben

Als sich meine Eltern trennten, bekam meine Mutter meinen pubertierenden Bruder, mein Vater sein neues Leben und ich unsere maßgefertigte Küche, von der ich einiges absägen musste.

Ich zog in eine WG mit einer Freundin und einem Freund von ihr. Wir malten das Bad rot an, rissen Tapeten runter. Wir gingen zusammen weg, kochten nachts Spaghetti und halfen uns morgens mit Aspirin aus. Männergeschichten und Liebeskummer waren mir weniger peinlich als vor meinem Vater.

Im Winter merkte ich, wie stinkend, dreckig und mühsam so eine Ofenheizung ist. Manchmal klaute ich mir glühende Kohle von meinem Mitbewohner – und fabrizierte damit einige Brandflecken im Parkett.

Gestört hat mich, als mein Mitbewohner dann eine Freundin hatte und sie morgens kichernd das Bad blockierten. Irgendwann zog sie bei uns ein, ohne dass ich gefragt wurde und ohne dass sie Miete zahlte.

Es folgten weitere WGs. Mit vielen Mitbewohnerinnen und Mitbewohnern bin ich noch befreundet. Einige sah ich nie wieder. Etwa den Zwischenmieter, den ich oft an die Miete erinnern musste, der meinen teuren Orangensaft trank und mit Wasser auffüllte, der Leute ungefragt in meinem Bett schlafen ließ, das Rauchverbot ignorierte und sein halb aufgegegessenes Fast Food samt meinem Edelstahlbesteck in den Müll warf. Ich schmiss ihn viel zu spät raus. Immerhin hat er sich später entschuldigt.

Mein Fazit: WG sehr gerne, aber nur mit Mitbewohnern, die ähnliche Ansprüche an Sauberkeit haben wie ich. Und: Nie wieder Ofenheizung!

Fotos: Getty Images, Eleganza / Getty Images, FSTOPLIGHT / Getty Images, Gabriel Meilo / Getty Images, Charday Penn / Getty Images, Maskot / Getty Images, PonyWang

„WER MACHT WAS? WAS STÖRT?“

Manuel zog mit 22 mit seinem Kumpel zusammen

Die erste Wohnung wurde uns zu- und wieder abgesagt. Von treppenhauslangen Warteschlangen bis zur drogensüchtigen Vormieterin war alles dabei. Nach fast einem Jahr klappte es endlich: zwei Zimmer, Balkon, renoviert, perfekt gelegen, fairer Preis.

Dass wir uns schon seit der sechsten Klasse kennen, hat uns geholfen, die Aufgaben beim Umzug aufzuteilen und zu besprechen, wer wie viel Miete zahlt. Was den Haushalt angeht, experimentieren wir noch. Wer macht was? Was stört? Was ist okay? Wir lernen, dass ein Veto nicht automatisch Streit bedeutet. Kleine Konflikte gibt's trotzdem: Er vergisst die Zahnpasta im Waschbecken, ich, den Biomüll rauszubringen.

Uns ist es wichtig, weiter zusammen Dinge zu unternehmen. Unsere neue Tradition: einmal pro Woche ins Kino gehen oder ein Filmabend mit Freunden.

„COUCH GEGEN SCHREIBTISCH“

Zeitsoldatin Julia musste lange warten, bis sie sich den Auszug leisten konnte

Ich habe drei Ausbildungen gemacht. In dieser Zeit war Ausziehen nicht drin. Als Soldatin konnte ich mir endlich eine Wohnung leisten: mit 30! Ich war euphorisch, hatte Geld für Möbel gespart, die ich mir genüsslich aussuchte.

Seitdem habe ich viel Besuch und viele Freunde um mich herum. Ich war so beschwingt, dass ich gleich einen Typen kennenlernte, ihn bei mir einziehen ließ – und nach drei Monaten hochkant wieder rauswarf. Dass er meine Couch falsch zusammengebaut und Löcher reingeböhrt hat, mich aber belog, dass die schon drin gewesen seien, war das geringste Problem. Zum Glück klappte der Umtausch trotzdem.

Dafür hat der Typ seinen Schreibtisch bei mir gelassen: ein antikes Stück von 1920 aus massivem Kirschholz mit wunderschön verzierten Schubladen. Ich liebe ihn!

Was sich erst wie Freiheit anfühlt, kann schnell für Unmut sorgen. Beim Abwaschen zerbricht manche Freundschaft



MEINE WOHNUNG, MEIN LEBEN, MEIN CHAOS?

Von der großen Freiheit und Problemen, die man vorher nicht hatte: Acht Menschen erzählen, wie es war, von zu Hause auszuziehen

„DUSCHEN IN DER KÄLTE“

Sebastians erste eigene „Wohnung“ war ein Camper in Schottland

Für mein Studium musste ich acht Wochen ins Ausland und landete bei einem Forstwirt in Schottland. Meine Unterkunft: ein abgewohnter Camper. Die Ankunft war ein Schock. Klo und Waschbecken in einer Holzhütte, die Dusche draußen, alles schmutzig, der Herd schwach, das Internet auch. Wir waren irgendwo in den Highlands, einmal pro Woche einkaufen, ansonsten hatten wir nur schrottige Fahrräder.

„Das wird endlos“, dachte ich. Aber Dinge werden schneller Alltag, als man glaubt, und mir wurde bewusst, wie pragmatisch ich sein kann. Eine Thunfischdose öffnete ich mit Hammer und Meißel, aus einer O-Saft-Tüte bastelte ich mir eine Wärmflasche. Ansonsten sagte ich mir: „Ist jetzt so.“

Eine Gewitternacht werde ich nicht vergessen. Der Wind hat den Camper durchgeschüttelt und ich saß in dieser dünnwandigen Kiste. Ich war verwundbarer, aber erstaunlich ruhig. „Das ist jetzt so.“

Ab September duschte ich mit kaltem Wasser bei vier Grad Außentemperatur. „Das ist jetzt so.“ Geschadet hat es mir nicht.

„MORGENS SAH ICH IHRE SPUR AUF DEM BODEN“

Thomas musste sich seine erste Wohnung mit Nagetieren teilen

Nach der Schule wollte ich weg von zu Hause. Gut, dass ich als Zivi eine Wohnung gestellt bekam. Leider landete ich in einem kleinen zugigen Haus, das ich mir mit zwei Praktikanten teilte. Weil die Bewohner oft wechselten, fühlte sich niemand richtig zuständig – auch ich nicht. Alles war ungepflegt: von der Toilette bis zur Küche, wo sich das Geschirr stapelte und Essensreste rumlagen. Kein Wunder, dass sich die Mäuse bei uns wohlfühlten! Manchmal hörte ich sie nachts durchs Zimmer tapsen, morgens sah ich dann ihre Kotspur auf dem Boden. Auf meinem Hochbett fühlte ich mich halbwegs sicher, eklig war es trotzdem. Wir versuchten, die Küche sauberer zu halten, stellten Fallen auf. Es half nicht wirklich.

Meine damalige Freundin übernachtete nur einmal bei mir und sagte dann: nie wieder! Sie lebte zwei Ortschaften weiter in einer sauberen Singlewohnung. Ich schlief immer öfter bei ihr, bis der Zivi rum war und ich mit einem Freund in eine „richtige“ Wohnung zog. Manchmal ist Rückzug einfach die beste Option.



An guten wie an schlechten Tagen: den Alltag aushandeln als Paar, in der WG – oder doch lieber nur mit sich selbst?



„SPONTANER SEX UND EIN MORDANSCHLAG“

Sven erlebte in seiner ersten WG die Rache einer Mitbewohnerin

Mit 21 zog ich in eine Sechser-WG. Es war Sommer. Tagsüber machte ich Sport, las in meinem Schlauchboot Romane, döste und ging später in Bars und Clubs. Ich begann eine Affäre mit einer Barkeeperin, die mich mit Gratisdrinks und Küssen beschenkte. Das Leben fühlte sich wie ein Volltreffer an.

Umso düsterer kam mir das Leben meines Mitbewohners vor. Er hatte sich ein Bein gebrochen, hockte



den ganzen Tag vor der Playstation, kiffte und trank zu viel – und jammerte über die Frauen, die ihm Körbe gaben, ihn übersahen oder ausnutzten.

Eines Abends in der WG-Küche klagte er wieder. Das erregte das Mitleid einer Mitbewohnerin, die ihm Rotwein nachgoss und ihm zärtlich den Kopf tätschelte. Sie war ein Partygirl und verunglückte regelmäßig mit schlimmen Machos. Aus einer Flasche Wein wurden drei. Mein Mitbewohner weinte ein bisschen, meine Mitbewohnerin legte den Arm um ihn. Aus Schluchzen wurde Schmatzen. Sie küssten sich und verschwanden in seinem Zimmer. Leises Stöhnen in der Nacht. Am nächsten Morgen deckte

meine Mitbewohnerin singend den Frühstückstisch. „Seid ihr jetzt zusammen?“, fragte jemand.

„Nö“, sagte mein Mitbewohner und sie stapfte türknallend in ihr Zimmer. Das war nicht alles. Sie rieb seine Zahnbürste durchs Klo. Seine Süßigkeiten verschwanden. Eines Morgens ein Schrei. Mein Mitbewohner war mit seinen Krücken gestürzt. Jemand hatte den Boden vor seiner Tür eingeeölt.

Meine Mitbewohnerin war ein paar Tage verschwunden und kam wie ausgetauscht zurück – still und niedergeschlagen. Ich habe seitdem nie etwas mit einer Mitbewohnerin angefangen.

Protokolle: Sabine Oberpriller

„ALLES, WIE UND WANN ICH WILL“

Florian zog erst mit der Oma zusammen – und nach der Grundausbildung in eine Singlewohnung

Als es mit der Ausbildung losging, zog ich zu meiner Oma. Leider wurde sie nach wenigen Wochen dement und ich pflegte sie. Ganz schön hart, zu sehen, wie ein Mensch abbaut, den man seit der Kindheit kennt. Immer wieder lief sie weg, wachte orientierungslos auf oder verwechselte mich. Außerdem wurde sie oft aggressiv. Alles wurde zu viel. Ich musste die Ausbildung abbrechen. Nach ein paar Monaten fanden wir ein Heim für Oma und ich eine neue Ausbildung.

Ich zog mit meinem Cousin in eine WG – eine schöne Zeit! Unsere Einrichtung war ein Mix aus Omas Nachlass, Kleinanzeigen und Ikea. Wir saßen abends zusammen und hatten oft Freunde zu Besuch. Auf ein gemeinsames Konto zahlten wir feste Beträge für alles rund um Wohnung und Lebensmittel ein. Wir haben nie genau geschaut, ob die Einkäufe „gerecht“ waren. Unterm Strich hat es für uns gepasst. Nur hygienisch war das Zusammenleben herausfordernd. Ich scheue Auseinandersetzungen, erledige die Dinge oft selbst – und ärgere mich.

Dann ging ich zur Bundeswehr. Für die Grundausbildung wohnte ich in der Kaserne. Seit meiner Verpflichtung als Zeitsoldat habe ich eine eigene Wohnung. Es ist anstrengender, sich allein um die bürokratischen Dinge zu kümmern, aber sonst ist es entspannter. Ich mache alles, wie und wann ich will, und genieße meine Ruhe. Ich bin eben doch eher ein Eigenbrötler.

Trinken ohne Kater

Ohne Alkohol in den Sommer starten – und trotzdem mal ein Feierabendbier? Die JS-Redaktion hat bei einer Blindverkostung alkoholfreie Biere probiert

1. Jever Fun

Flach, wässrig, bitter, aber erfrischend, lautet das erste Urteil. Ein Tester findet den Geschmack „metallisch“. „Könnte als dünnes echtes Pils durchgehen“, sagt eine Testerin, die anderen stimmen zu.

Bierfaktor: 4
Gesamtwertung: 🍺🍺

3. Störtebeker Atlantik Ale

Süß, erinnert an Mandarine, sagt ein Tester. „Im Abgang schön herb, wie ein India Pale Ale.“ Besonders die Testerrinnen sind angetan: „Das perfekte Sommergetränk!“ „Könnte ein alkoholisches Bier sein“, sagt ein erfahrener Biertrinker. Unser Testsieger!

Bierfaktor: 3
Gesamtwertung: 🍺🍺🍺

5. Clausthaler Extra Herb

Kommt nicht so gut an. Etwas „muffig“ lautet ein Urteil. Andere finden es gewöhnungsbedürftig, aber genießbar. Immerhin schäumt es toll!

Bierfaktor: 1
Gesamtwertung: 🍺

2. Krombacher Pils

Seifig, süß, zu wenig Kohlensäure, bemängeln die Tester. „Man kann sich aber nach ein paar Schlucken dran gewöhnen“, sagt eine Testerin. „Sehr malzig“, findet ein anderer.

Bierfaktor: 2
Gesamtwertung: 🍺🍺

4. Birell

Das tschechische Pils schmeckt leicht und süffig. Aber auch „etwas schwach“. „Gut zum Mischen“ und „perfektes isotonisches Getränk nach dem Sport“ sind weitere Kommentare, die abgenickt werden. Kommt sehr nah an „echtes“ Bier ran.

Bierfaktor: 4
Gesamtwertung: 🍺🍺🍺🍺

6. Mönchshof Naturtrüb's

Eine Testerin schmeckt „vergorene Früchte“. Andere sind von der Kohlensäure begeistert oder erkennen eine „mostige Süße“, die an „jungen Federweißen“ erinnert. Die Meinungen sind beim Geschmack geteilt. Dass es niemals als alkoholisches Bier durchgehen würde, da sind sich aber alle sicher.

Bierfaktor: 0
Gesamtwertung: 🍺🍺

Text: Constantin Lummitsch

An der Verkostung haben acht Personen teilgenommen, die hier ihre subjektive Meinung wiedergeben. Das Bild zeigt nicht unsere getesteten Biere

Bierfaktor

- 0 Schmeckt überhaupt nicht wie alkoholisches Bier
- 4 Nicht zu unterscheiden!

Gesamtwertung

- 0 x 🍺 Nein, geht gar nicht!
- 4 x 🍺 Genial, noch eins!



Wie wird alkoholfreies Bier hergestellt?

Alkohol nachträglich rausziehen

Beim klassischen Weg wird ganz normales Bier gebraut – und der Alkohol später wieder entfernt. Das passiert schonend in einem vakuumähnlichen Zustand bei niedrigen Temperaturen. So bleiben die meisten Aromen erhalten. Was trotzdem verloren geht, wird am Ende wieder zurückgegeben. Dieses Verfahren eignet sich besonders für herbe Biere wie Pils.

Hefepilze während des Brauens abtöten

Die andere Methode greift früher ein. Die Gärung wird gestoppt, bevor viel Alkohol entsteht. Dazu wird das Bier kurz erhitzt, die Hefen sterben ab und können keinen Zucker mehr in Alkohol umwandeln. Der Haken: Es bleibt mehr Zucker im Bier, deshalb schmecken solche alkoholfreien Biere oft etwas süßer – ideal zum Beispiel für Weizenbier.

Jesus lol

Unsere Autorin ist jung und gläubig – und schämte sich lange dafür. Bis sie sich fragte: Wieso stehe ich nicht dazu?



Jeden Donnerstag treffe ich immer dieselbe Gruppe von acht Frauen. „Heute treffe ich wieder meine Freundinnen“, sage ich dann zu meiner WG. Auf die Frage, was wir machen, antworte ich mit dem Essen, das wir kochen: Raclette, Waffeln, Pizza. Was ich verschweige, ist, dass wir uns aus unserer Kirchengemeinde kennen und uns vor allem treffen, um über unseren Glauben zu sprechen. Selbst gegenüber Freundinnen und Freunden, die mich schon länger kennen, erwähne ich nicht, dass wir beten und in der Bibel lesen.

Ich schäme mich für meinen Glauben. Ich habe in meinem Leben deutlich häufiger „Ich bin nicht so christlich“ gesagt als „Ich bin Christin“. Manchmal verleugne ich meinen Glauben sogar komplett. Zum Beispiel, wenn ich sonntags den Gottesdienst besuche, meiner WG aber sage, dass ich mit Freundinnen frühstücken gehe. Warum ist etwas, das schon mein ganzes Leben lang zu mir gehört, so schamhaft?

Seit ich denken kann, glaube ich an einen christlichen Gott. Meine Eltern sind beide in einer evangelischen Gemeinde aktiv. Wir besuchten häufig Gottesdienste und beteten jeden Abend vor dem Schlafengehen. Schon immer hatte ich das Gefühl, Trauer, Hoffnung und Dankbarkeit mit meinem Gott teilen zu können.

In der vierten Klasse kam ein erster Wendepunkt. Wir Schülerinnen und Schüler durften darüber abstimmen, ob die Weihnachtsfeier der Schule in der Turnhalle oder in der Kirche stattfinden würde. Für mich als Christin war es selbstverständlich, mich für die Kirche zu melden. Ich war die Einzige. Meine Lehrerin, die ich sehr bewunderte, freute sich und äußerte im gleichen Atemzug ihren Unmut über das Christentum und die Kirche. Das sei nichts, was man Kindern „aufdrücken“ sollte. Mir war das so unangenehm, dass ich beschloss, meinen Glauben künftig diskreter zu behandeln.

Bin ich uncool und naiv?

In der Uni galt mein christlicher Glaube dann als hochproblematisch. Viele Freunde und Freundinnen distanzieren sich deutlich von diesem „konservativen, unterdrückerischen Christentum“. Der Tenor war: Über das Christentum kann man sich lustig machen. Auch wenn es in tiefgründigeren Gesprächen häufig um berechtigte Kritik an der Institution Kirche ging, wurde bei oberflächlichen Witzen vor nichts haltgemacht: Jesus lol, der alte Mann im Himmel lol, Christen lol.

An Gott glauben: Dafür erntet unsere Autorin oft Unverständnis und blöde Sprüche

In mir bildete sich ein Konflikt. Einerseits war mir mein Glaube immer noch wichtig, andererseits begann ich an mir selbst zu zweifeln. Christentum war uncool und ich kam mir vor wie ein Naivchen, das einer Religion mit veralteten Vorstellungen anhängt. Dabei hatte ich nur kurze Zeit zuvor gemerkt, was mir der Glaube geben kann. Ich war überzeugt, dass mich vor allem die abendlichen Gebete durch das mentale Tief meiner Abiturzeit gebracht hatten.

Ich kann meinen Glauben oft selbst nicht richtig begreifen. Im Mittelpunkt steht einfach die Erleichterung darüber, nicht allein durchs Leben gehen zu müssen. Will mein Gegenüber mehr wissen, soll ich das Gefühl etwa konkreter beschreiben, kommt es mir selbst so absurd vor, dass ich mich wieder schäme.

Ich ute mich

Und doch merke ich: Wenn ich meinen Glauben geheim lebe, verleugne ich ihn. Außerdem tut es mir gut, auch mal Zeit mit Menschen zu verbringen, bei denen ich mich nicht erklären muss. Schließlich bestimmt mein Glaube meine Sicht auf Leben und Tod, meinen Umgang mit Trauer und Dankbarkeit. Ich habe nicht das Bedürfnis, andere von meinem Glauben zu überzeugen. Aber ich möchte frei mit dem um-

gehen können, was so eng zu mir gehört, ohne dafür verurteilt zu werden.

Deshalb habe ich mir nun eine Gemeinde gesucht. Bevor ich die anderen Christinnen zum ersten Mal traf, fürchtete ich, sie würden mich als nicht christlich genug empfinden. Das Gegenteil ist eingetreten: Einige von ihnen berichten sogar von Religionsscham, wie ich sie erlebe. Durch die Treffen ist der Glaube wieder ein größerer Teil meines Lebens geworden, und ich habe gelernt, offener über ihn zu sprechen.

Als der nächste Samstagabend kommt, sage ich zu meiner WG: „Morgen gehe ich in den Gottesdienst.“ Ob sie sich denken können, dass die zahlreichen Frühstücksverabredungen erfunden waren? Sie lasen sich das zumindest nicht anmerken. Meine Mitbewohnerin sagt, sie respektiere das. Ihr Freund, der zu Besuch ist, findet das sogar cool. Ein paar Tage später sagt mein Mitbewohner zu mir: „Du veränderst meine Sicht auf Religion.“ Was für ein Kompliment! Und eine Bekannte fragt mich sogar: „So einen spannenden Fakt über dich hältst du geheim?“

Monja Stolz

GEWINN: SAUGROBOTER

Nie wieder Ärger ...
... wegen Staub! Denn das übernimmt jetzt der „Roborock Q7 L5“. Er kann auch wischen, hält 150 Minuten lang durch und reagiert auf Sprachbefehle. Der perfekte Mitbewohner.



Ganz einfach das Lösungswort zu finden ist nur mit dem gedruckten Heft möglich. Das bekommt ihr bei eurem Militärpfarrer.

Auskunft (Kurzwort)	Verbindungsstelle	häufig, mehrfach	ausgenommen, frei von	ein Europäer	Luft einziehen und ausstoßen	Acker, Nutzland	Fischfanggerät	Meeresäugetier
6		nach oben (ugs.)				chem. Zeichen für Natrium		
sportlicher Wettkämpfer					kleines Lasttier			
erzieherische Härte	Abendkleid	ganz, vollständig	Fleck; Zeichen			Gestalt aus „1001 Nacht“	unzuverlässig, illoyal	
					zusätzlich, darüber hinaus		4	
Auspuffstoff	regsam und wendig	starke Hitze	schmal; begrenzt	3		Gespens	Gleit-schiene (Schlitten)	
Ringel-, Saugwurm					genau; sorgfältig		2	
						Musik: Tongeschlecht		
			US-Boxlegende (Muhammad)					
eine der Gezeiten	Stadt an der Donau				Mittel zum Waschen			
			Aktion, Handlung			ungebraucht		1

* 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
März: Stift

Gewinner des Mini-Beamers:
Wilhelm Folkers aus 27711 Osterholz-Scharmbeck

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

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

Auflösung Rätsel März

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

Auflösung Sudoku oben

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

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 Schardien
Einzelprokura: Bert Wegener

Marketing, Vertrieb:

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

Druck:

Strube Druck & Medien OHG
Stimmerswiesen 3
34587 Felsberg

Versand:

A & O GmbH,
63110 Rodgau-Dudenhofen

Erscheinungsweise
monatlich

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



TERMINE MAI BIS SEPTEMBER

GOLFKURS FÜR EINSTEIGER UND FORTGESCHRITTENE

18.5. – 22.5.2026 in Hohwacht,
tinyurl.com/js-golfkurs

WINGSURFEN FÜR ANFÄNGER

20.5. – 22.5.2026 in Hohwacht,
tinyurl.com/js-wingsurfen

ACTIONWOCHE IM TIROLER ÖTZTAL

31.5. – 5.6.2026 in Oetz, Österreich,
tinyurl.com/js-actionwoche

TAUCHEN AM EDERSEE

1.6. – 5.6.2026 in Waldeck-Hörsinghausen,
tinyurl.com/js-tauchen

FELDGOTTESDIENST IN LITAUEN

8.6.2026 in Pabrade mit Militär-bischof Bernhard Felmborg



B196-FÜHRERSCHEIN: 125ER MOTORRÄDER MIT ERWEITERUNG FAHREN

8.6. – 12.6.2026 in Edermünde,
tinyurl.com/js-motorrad

EAS-KINDERFERIENLAGER AUF USEDOM

25.7. – 1.8.2026 in Kamminke,
tinyurl.com/js-ferienlager

HAUSBOOTTOUR AUF DER MÜRITZ

8.8. – 15.8.2026 in Rechlin,
tinyurl.com/js-hausboottour

REITERWOCHE IM ERZGEBIRGE

30.8. – 4.9.2026 in Eibenstock,
tinyurl.com/js-reiterwoche

PERSONAL-MELDUNGEN

Eingestellt
PfarrerIn

Birgit Schneider, EMilPFA Augstdorf II.
PfarrerIn **Denise Scheel**, EMilPFA Sondershausen.
Militärseelsorgeassistentin **Antje Ohlsen**, EMilPFA Delitzsch.
Militärseelsorgeassistentin **Gesa Busch-Meiners**, EMilPFA Hamburg II.

Versetzt

Militärseelsorgeassistentin **Christina Schendel**, vom BwDLZ Hamburg zum EMilPFA Rotenburg/W.

Ausgeschieden

Militärseelsorgeassistent **Karl-Heinz Wemcken**, EMilPFA Nienburg.

EINE FRAGE AN ...



PASCAL KOBER,
Militärdekan, Koblenz

Vom Politiker zum Seelsorger?

Von 2009 bis 2013 und von 2017 bis 2025 war ich Mitglied des Bundestages. Ich habe Einsätze in Mali beschlossen, die ich dann 2015 und 2016 als Militärseelsorger selbst begleitet habe. Als Politiker sieht man vor allem die globale Sicherheitslage, wie Terrorgruppen Gebiete erobern, Flüchtlingsströme durch zerfallende Staaten hindurchziehen und den Stellenwert Deutschlands in internationalen Bündnissen.

Als Militärseelsorger rückt der Mensch in den Mittelpunkt, der den Einsatz ausführt: mit seinen Sorgen, seinen Belastungen und Konflikten, aber auch mit der starken Kameradschaft, die solche Einsätze schafft. Beide Perspektiven gehören zusammen. Ich bin dankbar, dass ich sie beide erleben darf.

Fotos: Getty Images, chabybucko / Sven Weigert



„Für die Kinder ist das Ankommen leichter“

Militärpfarrer Alexander Beck hat in Litauen die Soldaten der neuen Brigade begleitet. Er sagt, wie es ihnen und den Familien dort geht – und wie sie sich auf einen Ernstfall vorbereiten

JS-Magazin: Wie unterscheidet sich die Arbeit in Litauen von anderen Auslandseinsätzen?

Alexander Beck: In Litauen in der Panzerbrigade 45 haben wir in Vilnius einen Grundbetrieb im Ausland. Es ist kein klassischer Auslandseinsatz. Für mich als Pfarrer war der Dienst daher ähnlich wie am Standort zu Hause: Ich habe Gespräche geführt, Andachten und Gottesdienste gehalten und die Soldaten an ihren Dienststellen besucht. Außerdem habe ich Kontakt zu Angehörigen aufgenommen. Ich habe die deutschen Kinder in der Grundschule besucht und einen Weihnachtsgottesdienst für die Familien organisiert, die über die Feiertage in Litauen geblieben sind.

Wie kann man sich derzeit den Dienst der Soldaten in der neuen Brigade vorstellen?

Der Stab der Brigade mit rund 240 Soldatinnen und Soldaten dient in Vilnius in einem Office-Komplex, umgeben von Start-up-Firmen. Da hatte ich auch mein Büro. Außerdem sind Aufklärungs- und Unter-



ALEXANDER BECK ist Militärpfarrer am Standort Zweibrücken. Von November 2025 bis Februar 2026 war er in Litauen stationiert.

stützungskräfte in den Orten Rokantiškės und Nemenčinė stationiert, die beide in der Nähe der Hauptstadt Vilnius liegen. Dort war ich auch öfter. Die deutschen Soldaten in Rukla wurden von einem anderen Militärpfarrer betreut. Insgesamt habe ich die Soldatinnen und Soldaten als sehr motiviert erlebt. Der Dienst ist jedoch fordernd. 12-Stunden-Schichten sind keine Seltenheit und manche Soldaten erreichen ihre Belastungsgrenze.

Wie lange sind die Soldaten in Litauen?

In Rukla sind es wie bisher sechs Monate. Die Soldaten in und um Vilnius sind hingegen für rund drei Jahre stationiert. Soldaten, die ohne ihre Familien oder Partner in Litauen sind, fliegen alle paar Wochen übers Wochenende nach Hause. Ein richtiges Wochenendpendeln ist aber nicht möglich. Es stehen Übungen an und manchmal werden Flüge gestrichen, weil Ballons aus Belarus in die Flugbahnen der Flughäfen gelenkt werden.

Alles neu: Ein Soldat mit seinem Kind in der deutschen Schule in Vilnius

Welche Rolle spielt die Bedrohungslage bei den Gesprächen mit Soldaten und ihren Angehörigen?

Die Bedrohung ist real, wenn man sich anschaut, wie viel Material und Munition sich im Nachbarland Belarus befindet. Dem will man auch begegnen. Das ist jedoch kein Thema, über das täglich gesprochen wird oder das die Leute übermäßig beschäftigt. Die Familien überlegen, wie sie im Ernstfall möglichst schnell nach Deutschland kommen könnten. Dafür wäre auch noch ausreichend Zeit. Es geht also um Vorsorge und Notfallpläne.

Wie haben Sie die Situation der Angehörigen erlebt?

Ein Thema ist sicher die Arbeitssuche. Für die Angehörigen ist es nicht einfach, eine Arbeit zu finden. Das hängt auch mit komplizierten Steuerregeln zusammen. Einige würden gern arbeiten, doch die meisten Frauen steigen nicht ins Erwerbsleben ein. Zudem ist zu beobachten, dass die Mietpreise steigen und es teilweise schwierig ist, eine Wohnung zu finden. Die Bundeswehr hilft jedoch vor Ort bei der Wohnungssuche.

Wie kann die Militärseelsorge die Angehörigen unterstützen?

Ich habe mich mit Angehörigen getroffen und sie gefragt, was sie brauchen. Dabei kam unter anderem der Wunsch nach Anfängersprachkursen in Litauisch auf. Zwar kommt man auch mit Englisch sehr weit, aber es geht auch darum, sich im Alltag vor Ort gut zurechtfinden zu können. Es gab auch den Wunsch, Schwimmunterricht für die Kinder zu organisieren.



Seelsorge in Litauen

Bislang waren die evangelischen Militärg Geistlichen jeweils für vier Monate in Litauen – im Wechsel mit katholischen Seelsorgern. Ab diesem Sommer werden ein evangelisches und ein katholisches Auslandspfarramt in Litauen eingerichtet, an dem Militärg Geistliche für die Soldaten und Soldatinnen dauerhaft erreichbar sind.

Unterwegs im Feld: Militärpfarrer Beck hält einen Gottesdienst bei einer Übung in Litauen



„Ein richtiges Wochenendpendeln ist nicht möglich“

Wie ist das Ankommen für die Kinder?

Ich glaube, es ist für die Eltern schwieriger als für die Kinder. Die Kinder haben alle den gleichen Ausgangspunkt. Sie sind alle neu und müssen sich nicht in feste Strukturen eingliedern. Ich habe die Kinder in der Schule wahrgenommen wie in Deutschland auch. Es entstehen Freundschaften, und sie besuchen sich nach der Schule. Bislang gibt es eine Grundschule mit rund 20 Kindern, die von deutschen Lehrkräften unterrichtet werden. Eine weiterführende Schule soll noch eingerichtet werden.

Wie hat Ihnen Vilnius als Stadt gefallen?

Es ist eine sehr junge, aufstrebende Stadt mit vielen Cafés, Kneipen und einer Feierszene. Gerade im Sommer ist dort viel los. Die Litauer sind insgesamt sehr fortschrittlich und digital unterwegs. Man muss sich nur anschauen, wie sie hier in wenigen Monaten eine Kaserne hochziehen.

Wie haben Sie Ihre Freizeit verbracht?

Na ja, so viel Freizeit hatte ich nicht, die Tage waren von Arbeit geprägt. An den Wochenenden war ich in der Stadt und auf den Märkten unterwegs. Dort findet man viele lokal erzeugte Lebensmittel, die nicht industriell verarbeitet sind: Eingelegtes, Wurstwaren und Frischfleisch vom ganzen Tier. Generell kann man in Litauen gut essen gehen, die Küche ist sehr abwechslungsreich. Interview: Sebastian Drescher

Fotos: picture alliance, dpa, Sebastian Gollnow / Privat (2)

Was IHR wollt

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

- 1 Was ist dein Lieblingsessen in der Truppenküche?
- 2 Welche Serie schaust du gerade?
- 3 Was wünschst du dir von der Bundeswehr?

HAGENOW

Die Soldaten vom Panzergrenadierbataillon 401 sind in der Ernst-Moritz-Arndt-Kaserne in Hagenow stationiert



Oberstabsgefreiter **Dennis (30)**,
Infanterist

- 1 Curryreis
- 2 „Frauentausch“
- 3 Modernisierung und härtere Einstellungskriterien



Hauptgefreiter **Berat (20)**,
Stabsdienstsoldat

- 1 Fisch, Kartoffeln und Brokkoli
- 2 „Avatar – Herr der Elemente“
- 3 Bessere Wartung der Sanitäranlagen



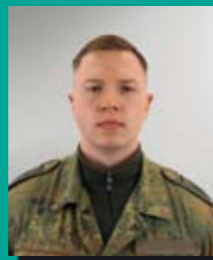
Oberstabsgefreiter **Jannik (26)**,
Stabsdienstsoldat

- 1 Hähnchenbrust, Reis und Brokkoli
- 2 „Game of Thrones“
- 3 Eine gerechtere Entlohnung



Oberstabsgefreiter **Chris (33)**,
Stabsdienstsoldat

- 1 Cordon bleu, Kroketten und Brokkoli
- 2 „Outer Banks“
- 3 Mehr Telearbeitsplätze



Oberstabsgefreiter **Joshua (23)**,
Infanterist

- 1 Hähnchengeschnetzeltes mit Reis
- 2 „Hartz und Herzlich“
- 3 Junge und motiviertere Soldaten

Fotos: Bundeswehr

WISSEN

Auf einer Seite

Beschwerde: So nicht!

Wann kann man sich beschweren?

Als Soldat und Soldatin ist man Befehlsempfänger. Man muss sich aber nicht alles gefallen lassen. „Der Soldat kann sich beschweren, wenn er glaubt, von Vorgesetzten oder von Dienststellen der Bundeswehr unrichtig behandelt oder durch pflichtwidriges Verhalten von Kameraden verletzt zu sein“, heißt es in Paragraf 1 der Wehrbeschwerdeordnung (WBO). Mögliche Gründe für eine Beschwerde:

- beleidigendes Verhalten von Vorgesetzten oder Kameraden,
- unrechtmäßige Befehle,
- grundlos abgelehnte Anträge etc.

Was gehört in eine Beschwerde?

Name, Truppenteil, Grund der Beschwerde, Zeitpunkt des Vorfalls und Unterschrift. Man reicht sie beim nächsten Disziplinarvorgesetzten ein. Das ist ab dem nächsten Tag und innerhalb eines Monats möglich (§6 WBO). Die Beschwerde kann man auch mündlich vortragen, sie muss dann aber schriftlich und unterschrieben werden.

Was passiert dann?

Wenn die Beschwerde begründet ist, müssen Vorgesetzte unzulässige oder unsachgemäße Befehle oder Maßnahmen aufheben oder ändern. Ist ein Befehl bereits ausgeführt, muss der Vorgesetzte klarstellen, dass er nicht hätte erteilt werden dürfen. Zu Unrecht abgelehnte Gesuche oder Anträge müssen in der Folge genehmigt werden.

Und bei Ablehnung?

Dann kann man sich beim nächsthöheren Disziplinarvorgesetzten erneut beschweren. Hat man wieder keinen Erfolg, kann man sich ans Truppendienstgericht wenden. Dessen Urteil ist dann endgültig. Wer sich über den Disziplinarvorgesetzten beschweren will, tut dies bei dessen Vorgesetztem.

Gibt es auch andere Möglichkeiten?

Soldaten und Soldatinnen können auch jederzeit den Wehrbeauftragten oder Stellen wie die Ansprechstelle Diskriminierung und Gewalt in der Bundeswehr kontaktieren. Das bietet sich an, wenn ein Soldat oder eine Soldatin das Problem für besonders heikel hält oder am Standort keine Chance auf Unterstützung sieht. Beim Wehrbeauftragten heißen die Beschwerden „Eingaben“. Viele Soldatinnen und Soldaten schreiben Eingaben zu Personalangelegenheiten oder zu falschem Verhalten von Vorgesetzten.

Was sollte man tun, bevor man sich beschwert?

Man sollte überlegen, ob sich ein Problem nicht anders aus der Welt schaffen lässt. Warum hat sich der andere so verhalten? Etwa: „Habe ich keinen Urlaub bekommen, weil ich für etwas gebraucht werde?“ Das kann man den Vorgesetzten fragen. Auch er ist ein Kamerad und wird

ein Gespräch nicht ablehnen, wenn er Kameradschaft verinnerlicht hat und das Anliegen nicht völlig abwegig ist. Tauscht man sich aus, vergeht der Ärger oft und man kann seine Gründe noch einmal verdeutlichen. Zusammen findet man eventuell einen Kompromiss. Gute Ansprechpartner für solche Gespräche sind:

- die Vertrauensperson der Einheit,
- der Spieß,
- der Militärseelsorger oder die Militärseelsorgerin. Sie stehen außerhalb der Hierarchie und können als „neutrale Instanz“ vermitteln.

Eine schon eingereichte Beschwerde kann man dann auch zurücknehmen (§8 WBO).



Wo findet man weitere Informationen?

- Wehrbeschwerdeordnung: gesetze-im-internet.de/wbo
- Kontakt Wehrbeauftragter: wehrbeauftragter@bundestag.de
- Ansprechstelle Diskriminierung und Gewalt in der Bundeswehr: tinyurl.com/js-hilfe-diskriminierung

NÄCHSTEN MONAT IN JS



Drohnen: So läuft die Ausbildung

Foto: Anna-Kristina Bauer

JS-MAGAZIN FÜRS SMARTPHONE

JS

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

FERNANDEZ GEGEN DEN STRICH

