

JS

DAS EVANGELISCHE MAGAZIN
FÜR JUNGE SOLDATEN UND SOLDATINNEN



Dranbleiben

Soldaten und ihre
Geschichte

Quäl dich!

Drei Challenges für
den Sommer

FLUGBEREIT?

Der Einsatz von Drohnen soll zur
Grundfertigkeit in der Truppe werden.
Wir waren bei der Ausbildung dabei

ZU GEWINNEN
Nintendo
Switch 2



Eure Geschichten

1986, vor 40 Jahren, erschien die erste Ausgabe von JS. Damals herrschte Kalter Krieg, die Bundeswehr war eine Wehrpflichtarmee mit fast einer halben Million Soldaten – und JS sah ganz anders aus (Seite 4). Seitdem ist viel passiert: die Wiedervereinigung, Auslandseinsätze, der Ukrainekrieg.

Was gleich geblieben ist: Der Anspruch von JS, guten Journalismus für junge Soldatinnen und Soldaten zu machen und ihre Geschichten zu erzählen. Bei vier von ihnen haben wir noch mal nachgehakt und dabei sowohl Trauriges als auch Mutmachendes erfahren (Seite 14).

Drohnen gab es im Jahr 1986 übrigens auch schon. Sie waren nur weniger leistungsstark und spielten in der Kriegsführung kaum eine Rolle. Wie die Bundeswehr ihre Soldaten im Umgang mit Drohnen schult, haben wir uns in Munster angesehen (Seite 8). Ein Thema, das die Truppe – und damit auch uns – noch viel beschäftigen wird.

Dies ist unser Sommerheft. Die nächste JS wird im September erscheinen. Wir überarbeiten derweil unsere Sonderausgabe „Neu beim Bund“.

Sebastian Drescher,
LEITENDER
REDAKTEUR



AUS DER REDAKTION



JS-Redakteur **Sebastian Drescher** durfte beim Besuch der Drohnenausbildung in Munster die Black Hornet testfliegen. Das Steuern fiel leicht, statt auf den Bildschirm ging der Blick aber immer wieder zur fliegenden Drohne. Wichtige Lektion: Immer auf den Bildschirm schauen! Mehr dazu ab Seite 8.



Wie geht es eigentlich den Soldaten und Soldatinnen, über die wir berichtet haben? JS-Redakteur **Constantin Lummitsch** hat nachgefragt, was aus ihren Träumen geworden ist. Seine Erkenntnis: Es ist gut, einen durchdachten Plan für die Zeit nach der Bundeswehr zu haben (Seite 14).

FOLGT UNS AUF INSTAGRAM: jsmagazin



INHALT

4 EINBLICK

DIENST

6 MAGAZIN

8 TRAINING FÜR DEN DROHNENKRIEG

So läuft die Ausbildung

13 „EINE DROHNE FÜR WENIGE HUNDERT EURO“

Wie die Bundeswehr günstige Fluggeräte entwickeln will

14 WAS WURDE EIGENTLICH AUS...?

Protagonisten aus JS erzählen, wie es ihnen heute geht

INFOGRAFIK

18 INSEL GESUCHT

Umrisse erkennen

Fotos: Tim Wegner / Anna-Kristina Bauer (2) / privat / Mud Masters
Cover: Anna-Kristina Bauer



8

Flugbereit?

Der Einsatz von Drohnen soll zur Grundfertigkeit werden

Dranbleiben
Wie es mit Geschichten aus JS weiterging

14



LEBEN

20 MAGAZIN

22 BIS ZUM UMFALLEN
Wettkämpfe im Schlamm, im Wasser, auf dem Rad

26 FEUER UND FLAMME
Den Urlaubsflirt zu Hause wiedertreffen

28 DRUIDEN, JESUS UND PARTYS AM STRAND
Wie die Johannismacht in Europa gefeiert wird

30 RÄTSEL
Nintendo Switch 2 zu gewinnen! Plus Sudoku, Impressum

SEELSORGE

31 TERMINE
Rüstzeiten für Wanderer, Reiter, Sportler; Personalmeldungen

32 VON GUTEN MÄCHTEN BEGLEITET
Seelsorge in der Landes- und Bündnisverteidigung

34 WAS IHR WOLLT
Die JS-Liebblingsliste, diesmal aus Bad Reichenhall

35 WISSEN
Dehydrieren

36 VORSCHAU, CARTOON

22

Quäl dich!
Drei Challenges für den Sommer



TITELVERDÄCHTIG

Fast 500 Ausgaben sind in 40 Jahren JS entstanden. Über unsere Cover diskutieren wir immer viel. Zieht die Geschichte? Ist das Bild stark? Einige Cover wurden mit Designpreisen ausgezeichnet, zum Beispiel der Titel „So leben wir“.



Sollten Mannschafter Berufssoldaten werden?

Über diese Frage hat JS im Februar berichtet. Die Bundeswehr hielt bisher daran fest, Mannschaftssoldaten vom Status des Berufssoldaten auszuschließen. Begründet wird dies mit hohen körperlichen Anforderungen. Die würden ältere Soldaten überlasten. Angesichts des Personalmangels empfahl der Wehrbeauftragte jüngst eine Prüfung von Ausnahmen. Etwa für spezialisierte Verwendungen oder erfahrene Ausbilder im geplanten Neuen Wehrdienst.

FÖRMLICHE ANERKENNUNG



Die App für Reservisten mit dem Namen „**Meine Reserve**“ funktioniert schlecht, sorgt für Verärgerung, berichtet die „FAZ“. Die Registrierung dauert manchmal Wochen, die App steckt voller Fehler. Bei Google bekommt sie nur 1,5 Sterne. Dabei steckt ein zweistelliges Millionenbudget dahinter, um Nutzern die umständliche Kommunikation per Post zu ersparen. Eine Förmliche Anerkennung geht an die **Reservisten**, die ihre positiven Erfahrungen mit der App teilen. Denn irgendwas wird doch wohl funktionieren!



Ein Schiff der US-Marine schießt im Februar einen Tomahawk-Marschflugkörper Richtung Iran

Strategie zur Verteidigung

Geheimpapier: Welche Aufgaben jetzt auf die Bundeswehr zukommen

Verteidigungsminister Boris Pistorius (SPD) hat im April eine Militärstrategie für Deutschland vorgestellt. Das Dokument ist nur in Auszügen der Öffentlichkeit bekannt. Die Bundeswehr soll die „konventionell stärkste Armee Europas“ werden, da die USA sich mehr auf den Pazifik konzentrieren, heißt es darin. Neben Aufwuchs, Bündnisverteidigung und besserer Luftverteidigung soll besonders die Fähigkeit zu „Deep Precision Strikes“ ausgebaut werden. Also den Gegner punktgenau und tief im Hinterland zu treffen.

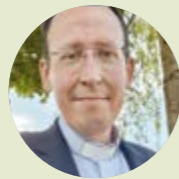
Dafür fehlen der Bundeswehr jedoch die nötigen Waffensysteme. US-Präsident Trump möchte keine Tomahawk-Marschflugkörper in Deutschland stationieren, obwohl sein Vorgänger Joe Biden dies versprochen hatte. Die amerikanischen Marschflugkörper mit einer Reichweite von bis zu 2500 Kilometern waren als Übergangslösung geplant, bis europäische Mittelstreckenprojekte die Fähigkeitslücke füllen.

Daher arbeitet die deutsche Rüstungsindustrie gerade zusammen mit der Ukraine an Langstreckendrohnen, sagte Pistorius bei einem Besuch in Kiew im Mai. Die Drohnen sollen im Konfliktfall in großer Zahl eingesetzt werden, um die gegnerische Luftabwehr zu „übersättigen“. Die Schlagkraft der Tomahawks könnten die Drohnen jedoch nicht erreichen.

FRAG DEN PFARRER!

Dienst oder Partnerschaft

Ich bin seit einem Jahr Mannschafter und gerne Soldat. Ich möchte verlängern und Feldweibel werden. Aber meine Freundin sagt, sie möchte keine Wochenendbeziehung und nicht umziehen. Jetzt habe ich das Gefühl, mich zwischen Bundeswehr und ihr entscheiden zu müssen. Wie komme ich da raus?



BERND ROSNER,
Munster II

Diese Spannung kann niemand wegreden. Dienstortwechsel, Lehrgänge, Übungen und Einsatznähe gehören zum Soldatsein dazu. Gleichzeitig ist die Sorge deiner Freundin nicht kleinzureden. Eine Wochenendbeziehung kostet Kraft. Ein Umzug ist nicht für jeden möglich. Liebe heißt nicht, dass einer einfach alles schlucken muss. „Wie komme ich da raus?“ Vielleicht nur durch Ehrlichkeit. Setzt euch zusammen und redet über eure Vorstellungen vom Leben: Wie viel Entfernung ist tragbar? Was braucht jeder von euch? Was wäre ein fairer Versuch?

Und wo wäre eine Grenze erreicht? Hör auch in dich hinein: Ist die Feldweibellaufbahn für dich Berufung, Traum und Zukunft? Oder „nur“ der nächste naheliegende Schritt? Und umgekehrt: Könntest du für die Beziehung darauf verzichten – ohne später bitter zu werden? Nicht jede Liebe ist mit jedem Lebensweg vereinbar. Das tut weh, ist aber ehrlicher als ein Ja, das später beide überfordert. Bitte Gott um Klarheit, nicht um Bequemlichkeit. Und such das Gespräch: mit deiner Freundin, mit erfahrenen Kameraden – und gern mit deinem Pfarrer.

Fotos: Bundeswehr, Marco Dorow / Bundeswehr / picture alliance, U.S. Navy Photo / SWR, Screenshot

ZAHLE DES MONATS

3

Prozent der angeschriebenen Frauen haben den **Fragebogen** zum Neuen Wehrdienst freiwillig ausgefüllt zurückgesendet, meldet das BMVg. Bei den Männern waren es Anfang des Jahres mehr als 90 Prozent. Die müssen aber auch antworten, andernfalls droht ein Bußgeld von 250 Euro.

NETZFUND



Als Christ zum Bund? Wie sich der Dienst in der Truppe mit dem Glauben vereinbaren lässt, ist Thema der SWR-Doku „Kirche, Krieg und mein Gewissen“. Junge Soldaten erzählen, warum sie sich als Christen für den Bund entschieden haben. Zu Wort kommen auch Pfarrer, die junge Männer beraten, die jetzt ihren Fragebogen zum Neuen Wehrdienst beantworten müssen.
tinyurl.com/js-christen

Training für den Drohnenkrieg

Künftig sollen schon Rekruten das Aufklären mit Drohnen üben. In Munster werden die Ausbilder geschult – und erfahren dabei auch, wie schwierig es ist, sich vor dem durchdringenden Blick von oben zu verbergen

Überall dabei: Die Black Hornet startet aus der Hand – und ist schnell einsatzbereit

Zuerst ist nur ein leises Surren zu hören. Dann gleitet plötzlich eine Drohne durch das offene Fenster ins Dachgeschoss des Hauses. Sie bleibt kurz in der Luft stehen – dreht um und fliegt zurück ins Freie. Wenige Sekunden später ist sie aus dem Sichtfeld verschwunden.

Feldwebel Mario verfolgt den Flug auf einem Tablet. Die Kamera überträgt jetzt den Blick auf eine Waldlichtung vor dem Gebäude. Auf dem Tablet kann Mario ablesen, wie hoch und schnell die Drohne fliegt. Über einen Controller gibt er Richtung und Höhe vor. Er habe zuvor die Abstandssensoren deaktiviert, die beim Flug durch das kleine Fenster sonst sofort Alarm geschlagen hätten, erklärt er: „Wer bedient, hat immer das letzte Wort.“

Der 24-Jährige ist Ausbilder und Drohnenbediener in einer Infanterieeinheit. An der Panzertruppenschule in Munster erlernt er Mitte März bei einem vom Hersteller durchgeführten Lehrgang das Fliegen mit der Kleinstdrohne Black Hornet 4 – einem fernsteuerbaren Minihubschrauber, 25 Zentimeter lang und nur 70 Gramm schwer. Eine gute halbe Stunde bleibt die Drohne in der Luft und hat eine Reichweite von rund zwei Kilometern.

Ein Vorgängermodell der neuen Black Hornet wurde bereits von Spezialkräften zur Aufklärung genutzt. Jetzt soll sie auch in andere Einheiten kommen. Die Drohne sei optimal für den Einsatz in der Infanterie, findet Mario. Weil sie schnell startbereit und so klein und leise sei, eigne sie sich gut zur Aufklärung im Nahbereich. „Wir können damit herausfinden, ob bestimmte Gebäude oder Wege feindfrei sind – und so eigene Kräfte schonen.“ Eine wichtige Hilfe im Orts- und Häuserkampf. Oder beim Gefecht in Wäldern und Gräben. So wie die Drohnen im Ukrainekrieg, der längst auf allen Ebenen auch mit unbemannten Systemen geführt wird.

Drohnen gegen Drohnen

Fast täglich greift Russland ukrainische Städte mit Kamikazedrohnen an. Die Ukraine wiederum lässt zur Verteidigung Abfangdrohnen aufsteigen und schickt Drohnen auf Ziele im russischen Hinterland –

etwa auf Industrieanlagen und Militärbasen. An der Front nutzen beide Seiten massenhaft kleinere Überwachungs- und Kampfdrohnen. In Videos, die im Internet kursieren, ist zu sehen, wie ukrainische Fluggeräte russische Soldaten in Gebäuden oder sogar in Erdlöchern aufspüren und angreifen.

Um für einen möglichen Konflikt mit Russland gerüstet zu sein, beschafft die Bundeswehr nun mehr und neue Drohnen (siehe Infokasten Seite 10). Wie viele genau, gibt die Bundeswehr aus Sicherheitsgründen nicht bekannt. Zudem will die Truppe die Ausbildung daran in den kommenden Jahren massiv ausbauen. Der Einsatz von Drohnen soll zur Grundfertigkeit jedes Soldaten werden und wird daher künftig bereits in der neuen Grundausbildung, der „Heimatschutzausbildung Streitkräfte“, vermittelt.

Wetter und Wind prüfen

Dafür braucht es Soldaten wie Mario. Was er und die anderen Lehrgangsteilnehmer, die vor allem aus der Infanterie und der Aufklärung kommen, hier in Munster lernen, sollen sie in ihren Einheiten weitergeben. Dafür üben sie in den drei Wochen nicht nur das Fliegen, sondern auch, wie sie später ihre Kameraden an den Drohnen ausbilden können.

Neben einem der Übungshäuser spielen zwei Lehrgangsteilnehmer eine Ausbildungssituation durch. „Erst das Wetter und die Windrichtung prüfen!“, sagt ein Stabskorporal zu seinem Kameraden. „Jetzt dreimal den Gashebel betätigen, dann fliegt sie aus der

Fotos: Anna-Kristina Bauer (10) / Getty Images, Golden Sikorka

Feldwebel Mario (links) mit der kompakten Bodenstation zur Steuerung der Black Hornet



Hand.“ Und, ganz wichtig: „Nicht auf die Drohne, sondern immer auf den Bildschirm schauen!“

Hauptfeldwebel Manuel hat als Drohnenbediener schon Erfahrung mit der Ausbildung. Der 38-Jährige kommt aus der Aufklärungstruppe und dient seit kurzem an der Panzertruppendelegation in Munster. „Man muss jede Funktion und jeden Knopf so erklären können, dass es jeder versteht“, sagt er. Neuere Drohnensysteme wie die Black Hornet seien aber recht einfach zu bedienen. „Wenn man mit Handys umgehen kann, klappt das auch hier, weil sie sehr intuitiv sind.“ Außerdem mache das Fliegen Spaß, abgesehen von der ungesunden Körperhaltung. Die Lösung bei der Übung: Klappstühle.

Eigene Aufklärung vermeiden

Schwieriger als das Fliegen sei das eigentliche Aufklären, erklärt Oberleutnant Philipp, der als Hörsaalleiter an der Panzertruppendelegation die Ausbildung an diesem Tag begleitet. Etwa die Frage, ob man nur die Kamera zum Aufklären nutzt, nur den Infrarot-Sensor – oder beide zusammenschaltet. Oder wie man verhindert, selbst aufgeklärt zu werden: „Ab wann bin ich in Hörweite? Fliege ich lieber unter der Hintergrundkulisse oder kann ich bei bewölktem Himmel höher aufsteigen?“

Wie die Drohnen dann im Feld taktisch eingesetzt werden, sei Sache der Einheiten, sagt Philipp. „Wir haben hier unterschiedliche Truppengattungen, die das jeweils selbst am besten können.“ Dazu gehöre auch die Planung, wie viele Soldaten und Soldatinnen auf welchen Dienstposten als Drohnenbediener geschult werden. Doch um damit überhaupt anfangen zu können, müssen die Drohnen in den Einheiten ankommen. Noch ist das bei der Black Hornet nicht überall passiert, wie man von den Lehrgangsteilnehmern hört.

Klein, aber leistungsstark:
Die Black Hornet 4 ist
25 Zentimeter lang und
wiegt nur 70 Gramm



Drei Wochen lernen die Ausbilder in Munster das Fliegen mit den Drohnen – und wie sie später ihre Soldaten daran ausbilden



Drohnen in der Bundeswehr

Die Truppe nutzt bereits unterschiedliche Drohnen und will neue Systeme beschaffen. Allerdings gibt es für viele Drohnen keine offiziellen Angaben, in welcher Stückzahl diese vorhanden sind.



German Heron TP: Drohne mit großer Flughöhe (12 Kilometer), die lange in der Luft bleibt. Genutzt zur Aufklärung, künftig auch bewaffnungsfähig.



Kleinere Aufklärungsdrohnen wie die Luna mit einer Reichweite von rund 80 Kilometern.

Das Kleinfluggerät für Zielortung (KZO), das in der Artillerie eingesetzt wird.



Kleinstdrohnen zur Aufklärung im Nahbereich wie die Black Hornet 4 und die noch kleinere Black Hornet PD-100 (Gewicht: 18 Gramm).

Loitering Munition, auch als Kamikazedrohnen bekannt. Flugkörper, die in einem Einsatzraum in der Luft kreisen und mittels KI mögliche Ziele erkennen und dem Bediener melden, der dann über einen Waffeneinsatz entscheiden soll. Sie gelten nicht als Drohnen, sondern als Munition.

Mehr Infos: tinyurl.com/js-bundeswehr-drohnen



Das Tablet überträgt die Kamerabilder der Drohne (oben). Hauptfeldwebel Manuel bei einem Übungsflug

Auf dem Übungsplatz ziehen sich am Nachmittag plötzlich mehrere Soldaten ins Unterholz zurück. Eine spontane Suchaktion für eine Drohne, die eine Bruchlandung in einem Busch hingelegt hat. Es dauert ein paar Minuten, bis ein Soldat die getarnte Drohne findet. Dank der militärischen Härter halten die Geräte auch Aufschläge aus – und für die Propeller hat jeder Ersatzteile am Mann.

Wie viel ein einzelnes Kit der Black Hornet 4 inklusive Bodenstation, Akkus und Ersatzteilen kostet, teilt die Bundeswehr nicht mit. Fest steht: Sie ist deutlich teurer als die einfachen Drohnen, die an der ukrainischen Front eingesetzt werden. Handelsübliche Drohnen, die auch für zivile Zwecke genutzt werden, sind deutlich günstiger. Und sie wären schneller in größerer Zahl verfügbar (siehe Interview Seite 13).

Ein weiterer Unterschied zu den Kriegsparteien in der Ukraine: Die Bundeswehr setzt bislang keine bewaffneten Kleinstdrohnen ein. „Unsere Drohnen



Lehrgangsteilnehmer Feldwebel Mario ist Ausbilder und Drohnenbediener

haben den Zweck, eine Kamera in die Luft zu bringen“, erklärt Oberleutnant Philipp. „Durch Kamera, Sensorik und Zoom ist die maximale Nutzlast schon ausgeschöpft. Da gibt es oft gar keine Möglichkeit, noch ein Wirkmittel anzubringen.“

Keine „Jagd“ auf Menschen

Eine andere Erklärung hat am nächsten Tag Oberstleutnant Jörn, der in Munster einen Ausbildungs- und Unterstützungspunkt Drohnen aufbaut. „Wir sehen, dass in der Ukraine Schützentruppen an der Front aktiv sind, die mit kleineren Drohnen auch Einzelschützen bekämpfen. Ein solches Vorgehen entspricht aber nicht den Einsatzgrundsätzen der Bundeswehr, da wir nicht Menschen ‚jagen‘, sondern auf Fähigkeiten des Feindes wirken“, sagt Jörn. Zudem stelle sich grundsätzlich die Frage, auf welche Art der Gefechtsführung sich die Bundeswehr vorbereite. „Das wird wohl nicht das sein, was wir aktuell in der Ukraine beobachten.“

Worauf der Oberstleutnant anspielt: Im „besten“ Fall könnte die Nato einen begrenzten Angriff Russlands schnell zurückschlagen, bevor es zu einem Stellungskrieg kommt. Dabei würden auch bewaffnete Drohnen zum Einsatz kommen, allerdings „eher gegen Hochwertziele wie Artilleriesysteme“, so Jörn. „Solche Angriffe werden nicht von einzelnen Soldaten im Schützengraben gesteuert, sondern auf Ebene der Kompanien, Bataillone oder höher.“ Das gelte auch für die „Loitering Munition“, mit der die Bundeswehr Ziele in einer mittleren Reichweite bekämpfen kann. Bis 2027 sollen kleinere Stückzahlen



Lässt sich auch aus Fahrzeugen starten: Oberleutnant Philipp mit einer Black Hornet

einsatzbereit sein, die ersten in der Panzerbrigade 45 in Litauen.

Trotzdem kann niemand mit Sicherheit ausschließen, dass deutsche Soldaten im Ernstfall nicht doch zu einem Stellungskampf gezwungen wären. Spätestens dann würde sich die Frage nach der Bewaffnung kleiner Drohnen neu stellen.

Schwer, sich zu verbergen

So oder so: Im Falle eines Konflikts würde vermutlich auch die Gegenseite Drohnen einsetzen – und Bundeswehrsoldaten somit zu den Gejagten auf dem Gefechtsfeld machen. Wie schwer es ist, sich dem durchdringenden Blick aus der Luft zu entziehen, haben die Lehrgangsteilnehmer in Munster erfahren. „Wir haben uns hier bei der Übung auch gegenseitig aufgeklärt“, erzählt Hauptfeldwebel Manuel. „Und wir mussten feststellen, wie schwer die Sensorik der Drohnen es macht, sich zu verbergen.“

Die Abwehr von Drohnen sowie das Tarnen und Täuschen sind beim Lehrgang für Drohnenausbilder kein Thema. Das finde an anderer Stelle statt, erklärt Hörsaalleiter Philipp, etwa bei den Feldwebellehrgängen. „Grundsätzlich muss man immer davon ausgehen, dass von oben jemand schaut.“ Eine ständige Gefahr, die stresst und belastend wirken kann. So zumindest berichten es Soldaten von der ukrainischen Front.

Die Bundeswehr will auch deshalb das Thema „individuelle Resilienzvorsorge“ in die neue Grundausbildung aufnehmen. Das soll die Rekruten stärken und widerstandsfähiger machen. Etwa, indem sie mit Übungen und Rollenspielen lernen, Stress zu erkennen und zu verarbeiten. Und wie sie Kameraden in akuten Stresssituationen unterstützen können, um sie wieder handlungsfähig zu machen.

Dass der Drohnenkrieg auch psychisch auf besondere Art belastend wirken kann, liegt nicht nur an der Bedrohung aus der Luft. Auch für das, was Drohnenbediener im Ernstfall über ihre Kamera verfolgen könnten, braucht es starke Nerven. Und eine Ausbildung, die weit mehr als nur technisches Wissen vermittelt.

„Grundsätzlich muss man immer davon ausgehen, dass von oben jemand schaut“

„Wir brauchen eine Drohne für wenige Hundert Euro“

Oberstleutnant Jörn von der Panzertruppendschule Munster erklärt, wie die Bundeswehr günstige Drohnen entwickeln kann – und welche Rolle dabei Erkenntnisse aus der Ukraine spielen

JS-Magazin: Hier in Munster ist ein Ausbildungs- und Übungspunkt für Drohnen geplant. Was hat es damit auf sich?

Oberstleutnant Jörn: Grundsätzlich ist der Einsatz von Drohnen bei der Bundeswehr nichts Neues. Vor dem Hintergrund des Ukrainekriegs werden derzeit jedoch viele neue Drohnen eingeführt. Verbände und Kompanien üben bereits damit. Unser Ziel ist es, die Ausbildung zu vereinheitlichen und sicherzustellen, dass die Fähigkeit „Drohne“ sinnvoll eingesetzt wird. Das Ganze befindet sich jedoch noch im Aufbau.

Um welche Art von Drohnen geht es dabei?

In erster Linie geht es um einfache Aufklärungsdrohnen, die von einzelnen Soldaten eingesetzt werden können. Es geht also nicht um Kampfdrohnen oder die sogenannte Loitering Munition. Das findet auf einer anderen Ebene statt.

Wie können Aufklärungsdrohnen taktisch bei der Panzertruppe eingesetzt werden?

Ein Panzergrenadierzug könnte beispielsweise Kleinstdrohnen wie die Black Hornet zur Aufklärung nutzen. In einem Verteidigungskampf muss man nicht mehr den Soldaten oder das Gefechtsfahrzeug in die vorderste Position bringen, sondern kann die Drohne vorschicken, die beobachtet, wann der Feind angreift. Dafür muss man jeweils prüfen, welche Drohnen am besten geeignet sind, da sie eine ausreichende Reichweite benötigen und eine gewisse Zeit in der Luft bleiben müssen.

Wie groß ist der Bedarf an Kleinstdrohnen insgesamt in der Truppe?

Um jedes Gefechtsfahrzeug und jeden Trupp mit einer Drohne auszustatten, sind größere Mengen nötig. Es braucht auch Reserven, wenn Fluggeräte ausfallen. Deshalb ist es wichtig, dass wir günstigere Drohnen in die Truppe bekommen. Diese müssen Wegwerfartikel sein, die nur wenige Hundert Euro kosten. Wenn eine davon vom Himmel

fällt, ist das nicht so schlimm. Solche günstigen Drohnen eignen sich auch gut für die Ausbildung in der Drohnenabwehr.

Die von der Bundeswehr genutzten Drohnen sind deutlich teurer. Wie wollen Sie die Kosten senken?

Eine mögliche Idee aus meiner persönlichen Sicht wäre, stärker auf einfach aufgebaute Drohnensysteme zu setzen, die auf bereits verfügbaren Marktbestandteilen basieren und für spezifische Zwecke angepasst werden könnten. Solche Systeme wären zwar nicht mit speziell militärisch entwickelten Drohnen gleichzusetzen und würden bei einzelnen Fähigkeiten Kompromisse erfordern, könnten aber potenziell schneller und in größerer Stückzahl verfügbar sein. Über konkrete Entwicklungen oder Beschaffungen wird aber an anderer Stelle entschieden.

Ist es nicht problematisch, Drohnen ziviler Hersteller zu nutzen?

Es muss natürlich sehr genau geprüft werden, welche Hersteller dafür infrage kommen. Andernfalls besteht die Gefahr, dass Daten in falsche Hände gelangen. Es geht auch darum, eigene Lieferketten aufzubauen, um sich nicht abhängig zu machen. Das ist aber Aufgabe der Beschaffer.

Es ist oft die Rede davon, dass sich die Kriegsführung mit Drohnen ständig verändert. Wie wollen Sie darauf reagieren?

In der Ukraine sehen wir, dass sich der Einsatz teilweise verändert, also dass Drohnen beispielsweise mit anderen Drohnen bekämpft werden. Oder dass andere Formen der Steuerung genutzt werden, etwa Lichtwellenleiter, also Glasfaserkabel. Generell werten wir Erkenntnisse aus der Ukraine aus und passen unsere Übungen an, wenn nötig.

Text und Interview: Sebastian Drescher



OBERSTLEUTNANT JÖRN

dient an der Panzertruppendschule in Munster.

Was wurde eigentlich aus...?

Kriegstrauma, Verletzung, große Pläne nach Dienstzeitende: Wir haben bei Protagonisten aus JS-Reportagen nachgefragt, wie es ihnen heute geht



Gelähmt nach Hirnblutung

Schlaganfälle brachten Matthias im Jahr 2019 auf die Intensivstation. Mit viel Kraft kämpfte er sich langsam zurück

Matthias erlitt 2019 eine Hirnblutung mit fünf Schlaganfällen. Danach konnte er weder sprechen noch gehen, seine linke Körperhälfte war gelähmt, das Sehen eingeschränkt. Im Alltag scheiterte er oft an einfachen Dingen wie Schuhabbinden oder Flaschenöffnen. Vor der Erkrankung hatte er für den Sport gelebt und Extreme gesucht: Ironman, Marathon, 100-Kilometer- und 24-Stunden-Läufe gehörten zu seinem Alltag. Trotzdem wollte er zurück in den Dienst, möglichst als Sporttrainer, erzählte er JS im Jahr 2021. Doch bürokratische Hürden, fehlende Inklusionsstellen und unklare Perspektiven setzten ihn unter Druck. Seine Frau und sein Sohn gaben ihm Halt, um nicht aufzugeben.

Matthias joggt wieder, sagt er am Telefon. Ein Halbmarathon steht an. Matthias ist jetzt 46 und Hauptfeldwebel. Er dient als Trainer bei der Luftwaffe, macht Piloten mit Zirkeltraining und Laufeinheiten für den Einsatz fit.

Seine linke Hand ist weiterhin gelähmt, trotz intensiver Ergotherapie. Trotzdem klettert er. „Ich arbeite viel mit den Ellbogen, und ich brauche immer einen Kameraden am Seil“, sagt er. Nebenbei hat er sich zur Fachkraft für Gesundheitsmanagement weitergebildet. Wenn er 2027 aus dem Dienst ausscheidet, will er zusammen mit seiner Frau ein kleines Gym aufmachen. „Spezialisiert auf EMS – das ist Training unter Stromspannung“, erzählt er.

Auf die Bundeswehr blickt er jetzt schon etwas wehmütig zurück. „Ich habe dem Laden viel zu verdanken. Besonders mein Chef und mein Spieß haben mich sehr unterstützt, auch der Berufsförderungsdienst hat mir enorm geholfen. Die medizinische Versorgung war spitze. Die ganzen Behandlungen, die Ergotherapie. Ohne den Bund wär ich wahrscheinlich auf der Straße gelandet.“



Matthias im Jahr 2021 (oben) und bei den Militärweltspielen in Luzern im vergangenen Jahr (kleines Bild)



Nora heute (kleines Bild) und im Jahr 2020



Von Soldat vergewaltigt

Nora wurde auf einem Lehrgang von einem Soldaten missbraucht. Sie erkrankte seelisch und körperlich. Der Bund unterstützte sie nur halbherzig

In den Jahren nach der Vergewaltigung kämpfte Nora mit einem Trauma, das sich auch körperlich zeigte. Bei einem Kreislaufzusammenbruch brach sie sich den Fuß und sie entwickelte Autoimmunerkrankheiten. Eine erste Psychotherapie brachte nicht die erhoffte Besserung, erzählte sie uns im Jahr 2020. Damals war sie Hauptmann.

Der Täter gestand und wurde aus der Bundeswehr entlassen. Das Amtsgericht Dresden verurteilte den Täter. Statt ins Gefängnis kam er jedoch mit einer Bewährungsstrafe davon.

Ihren Plan, Berufssoldatin zu werden, hat Nora nie aufgegeben, trotz schlechter Erfahrungen bei ihrer Wiedereingliederung in den Dienst: Vorgesetzte reagierten mit Unverständnis darauf, dass Nora darüber sprach, was ihr angetan wurde.

Heute hat Nora, 38, ihr Ziel erreicht. Sie ist Berufssoldatin geworden, sagt sie am Telefon. Sie ist Major und dient im Karrierecenter der Bundeswehr in Mainz, ist dort sehr zufrieden. Nur ihre Erkrankungen machten ihr Probleme: fünf Bandscheibenvorfälle, Rheumaschübe, dazu nächtliches Knirschen mit den Zähnen. „Ich stand immer noch unter einer starken psychischen Anspannung“, sagt Nora. „Das Trauma hatte mich immer noch im Griff.“ Nach einem Zusammenbruch ging sie in eine Klinik, macht eine stationäre Therapie. Sie arbeitet den ganzen Fall noch mal auf, bis es nichts mehr zu verdrängen gibt, erzählt sie.

Seitdem geht es ihr auch körperlich besser. Die Rheumaschübe bleiben aus. Sie ist eine glückliche Mutter, lebt jetzt in einer neuen Beziehung.

Die Kleidung, die sie am Tag ihrer Vergewaltigung trug, hat sie der Wanderausstellung „Was ich anhatte“ überlassen. Die Ausstellung kämpft dagegen an, dass Opfer von sexualisierter Gewalt immer noch für die Übergriffe mitverantwortlich gemacht werden. Und dokumentiert neben der Kleidung die gesamte Tat. Bei Nora waren es übrigens eine schwarze Hose und ein schwarzer Blazer.





Johannes heute (kleines Bild) und im Jahr 2015 (unten)

Traumatisiert in Afghanistan

2011 kehrte Fallschirmjäger Johannes aus dem Einsatz zurück und erkrankte an einer posttraumatischen Belastungsstörung

Ausführlich beschrieb uns im Jahr 2015 Oberstabsgefreiter Johannes, wie die posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) sein Leben verdunkelte: „Ich schrecke hoch. Falle wieder auf die Matratze zurück. Stöhne. Meine rechte Hand klammert sich an die Decke. Mein Herz rast. Ich friere. Noch vor einem Augenblick war ich an einem anderen Ort. Hörte Schüsse. Das Hämmern der Waffen, grelles Sonnenlicht, Sand – all das spüre ich in meinen Träumen.“

Schlaflosigkeit, Reizbarkeit und ständige Anspannung bestimmten seinen Alltag. In der Öffentlichkeit fühlte er sich bedroht, zu Hause zog er sich zurück, um tagelang Computerspiele zu zocken. Er suchte professionelle Hilfe, doch Therapie und Medikamente halfen nur bedingt. Das Trauma blieb. Sein Studium brach er ab, weil er sich kaum konzentrieren konnte. Seine Freundin trennte sich von ihm. Schritt für Schritt erkannte er, dass der Einsatz ihn dauerhaft geprägt hat und er lernen muss, mit den Folgen zu leben.

Heute ist Johannes 40. Ihm geht es nicht gut, sagt er am Telefon. Er ist depressiv, findet kaum Kraft zum Spaziergehen. Joggen und Sport bis zum Umfallen – so wie früher –, daran ist nicht zu denken. Stattdessen peinigt ihn Heißhunger auf Süßigkeiten. Er hat 20 Kilo zugenommen, sagt Johannes. 2020 ist er aus der Bundeswehr ausgeschieden. Immerhin sei die Versorgung gut, seine PTBS aufgrund von Einsatzfolgen wurde anerkannt. Doch der Weg dahin sei ein Krampf gewesen: enorm viel Papierkram und jahrelange Ungewissheit, ob er weiterversorgt werde.

Wenn er auf die vergangenen zehn Jahre zurückblickt, klingt er traurig. „Zwischen 30 und 40 haben andere Familien gegründet und Häuser gebaut. Ich hab in der Zeit nur Therapie gemacht“, sagt er. Er schäme sich manchmal dafür, wie sein Leben gelaufen sei. Manchmal fehle ihm der Mut, weiterzumachen. Statt großer Ziele nimmt er sich jetzt erst mal kleine Schritte vor. Etwa, regelmäßig spazieren zu gehen. Oder durchzuschlafen. Das gelingt ihm immer noch nicht richtig.

Ob er noch mal zum Bund gehen würde? „Zumindest nicht in den Einsatz“, sagt er. „Ich will einfach nur in Frieden leben.“

Fotos: Matthias Schmiedel / privat / Katharina Dubno / privat / Paula Markert / privat (2)

Paulo 2019 in einem seiner Anzüge (rechts). Jetzt will er mit Sportmode durchstarten (unten)

Große Ziele nach dem Bund

Paulo diente beim Bundeswehrkommando in den USA. Er träumte von einem eigenen Modelabel. Was wurde daraus?

Im Jahr 2019 erzählte uns Paulo von seinem Traum: in den USA ein Modelabel gründen. Der damals 33-jährige Oberstabsgefreite diente als Sicherungssoldat beim Bundeswehrkommando in der Nähe von Washington, D. C. In seiner Freizeit flog er zu Modeschauen, kleidete Models ein und entwarf Anzüge, Hosen, T-Shirts und Damenkleider. 2019 präsentierte er sich auf einer Modeschau in Miami in einer selbst entworfenen buntgemusterten Hose, kombiniert mit auffälligen Accessoires und engem Blazer samt Fliege. „Ich falle einfach gerne auf“, sagte er.

Sein Deutsch hat einen leichten Akzent. Als Sechsjähriger kam er mit seiner Familie aus Angola im südwestlichen Afrika nach Ludwigshafen. „Mode hat mich schon als kleiner Junge fasziniert“, erzählt er. Er wollte sich so anziehen wie Michael Jackson. Oder wie sein Onkel, der aus der Republik Kongo stammt und nie ohne Anzug, Hut und Stock vor die Tür gegangen sei. Diese Einflüsse prägen ihn bis heute: die schrillen Outfits der Popstars und die afrikanischen Männer, die trotz ihrer Armut viel Wert auf stilvolles Auftreten legen.

Heute ist Paulo 40 und aus der Bundeswehr ausgeschieden. „Ich war gerne Soldat“, sagt er. Deshalb hat er noch bis vor drei Jahren als Reservist gedient, kam dafür regelmäßig nach Deutschland. Er lebt im US-Bundesstaat Virginia, ist Vater eines Sohnes und in einer glücklichen Beziehung, erzählt er. Immer noch trägt er seine engen, bunten Anzüge. „The Dude with the Blazer – der Kerl im Sakko, nennen mich die Leute bei mir in der Gegend“, erzählt er im Videocall.

Mit Anzügen will er jedoch nicht mehr durchstarten. Das sei zu nischig, sagt er. Stattdessen plant er jetzt, mit Freunden eine Marke für Sportkleidung zu gründen. Das würde mehr Menschen ansprechen.

„Ich vermisse Deutschland“, sagt er. Besonders die deutschen Backwaren, am meisten Berliner. Regelmäßig fliegt er zurück in die alte Heimat, besucht Freunde und Familie in der Pfalz. Aber seine Zukunft liegt in den USA, sagt er.

Constantin Lummitsch



Insel gesucht

Wer erkennt diese Umrisse*? Manche sind ziemlich knifflig

1. Die Höchstgelegene

Sie liegt im Titicacasee, dem größten Süßwassersee Südamerikas in den Anden. 3812 Meter über dem Meeresspiegel gelegen, ist sie die höchste Insel der Welt.

2. Die Besondere

95 Prozent der auf ihr lebenden 260 Reptilienarten, 80 Prozent der 12 000 Blütenpflanzen und 109 Säugetierarten sowie jede zweite der 250 Vogelarten sind endemisch. Das heißt, sie kommen weltweit nur auf dieser Insel vor.

9. Die Vollste

Die am dichtesten von Menschen besiedelte Insel ist nur 1,2 Hektar groß. In etwa hundert Gebäuden leben 1200 Einwohner. Wegen einer Stechmückenplage waren die Einwohner der Nachbarinsel hierhergezogen.

10. Die Isolierte

Die hier lebende Gesellschaft verweigert die Kontaktaufnahme mit anderen Menschen. Das Betreten der Insel ist verboten. Begegnungen mit Seefahrern oder Besuchern verlaufen meistens tödlich. Die Insel ist fast vollständig von tropischem Dschungel bedeckt.

3. Die Größte

Ihre 2,17 Millionen Quadratkilometer machen sie zur größten Insel** der Welt.

4. Die Aktive

Der immer noch lavaspeiende Vulkan auf dieser Insel gilt dem Volumen nach als zweitgrößter Vulkan der Erde. Er verleiht der Insel ein so hohes Gewicht, dass sie die gesamte Pazifische Platte messbar deformiert. Beliebt bei Surfern, gehört zu den USA.

5. Der Kontinent

Sieht aus wie eine Insel***, ist aber keine.

6. Die Geteilte

Sie liegt in der Ostsee und ist Deutschlands einzige Insel, über die eine Grenze verläuft.

7. Die Vielsprachige

Auf keiner anderen Insel werden so viele indigene Sprachen gesprochen, nämlich mehr als tausend. Die zweitgrößte Insel des Planeten liegt im Pazifik. Ihr Westen ist einer der wenigen Teile der Erdoberfläche, die noch nicht vollständig kartografiert sind.

8. Der Aufkleber

Größte deutsche Nordseeinsel, wandert durch Wind und Wellen Richtung Nordosten.

12. Die Urbane

Sie ist die größte Insel, die vollständig von einer Stadt umschlossen ist. 21,6 Kilometer lang und bis zu 3,7 Kilometer breit, bietet sie 1,7 Millionen Menschen Heimat – das sind 283 pro Hektar Landfläche.

13. Die Einsame

259 Menschen leben auf der abgelegensten bewohnten Insel. Das Kap der Guten Hoffnung ist 2780 Kilometer entfernt.

11. Die Künstliche

Ihr äußerer Bogen hat einen Durchmesser von rund vier Kilometern. Für sie wurden in den 2000er Jahren 200 Millionen Kubikmeter Sand und Steine aufgeschüttet. Geschätzte Kosten: zehn Milliarden Euro.



Lösung

1. Isla del Sol 2. Madagaskar 3. Grönland 4. Big Island (Hawaii) 5. Australien 6. Usedom 7. Neuguinea 8. Südt 9. Santa Cruz del Islote 10. North Sentinel Island 11. The Palm, Dschumeyra 12. Manhattan, New York City 13. Tristan da Cunha

*Die Inseln sind nicht maßstabsgetreu abgebildet. Gezeigt wird jeweils nur die Kerninsel.

**Eine Insel ist eine vollständig von Wasser umschlossene Landfläche, die kleiner ist als ein Kontinent und dauerhaft aus dem Wasser herausragt. Verfügt eine Insel über eine natürliche Verbindung zum Festland, ist sie eine Halbinsel. Insofern ist Sykk eine Insel, der Hindenburgdamm ist künstlich geschaffen.

***Kontinente unterscheiden sich von Inseln durch ihre Größe und geologische Struktur. Australien ist dreimal so groß wie Grönland und liegt auf einer eigenen Kontinentalplatte.

BERUF DES MONATS TEEVERKOSTER



Der Mann für Geschmack

Von März bis September ist Hochsaison in der Teebranche. Dann testet Daniel Mack bis zu 100 Tees pro Tag, schwarzen und grünen Tee ebenso wie Kräuter- und Früchtetees. „Die Proben waren drei Tage vorher noch am Strauch – unbeschreiblich!“

Die Bedingungen in seinem Labor in Deutschland sind immer gleich. „Jede Gegend ändert den Geschmack. Zum Beispiel kocht in Nepal auf 2000 Meter Höhe das Wasser schon bei 90 Grad“, sagt Teeverkoster Mack.

Eine Stunde braucht er für die Vorbereitung: jeweils Tasse mit Deckel, eine Schale, hundert Milliliter kochendes Wasser kommen auf 2,2 Gramm Tee,

bei exakt fünf Minuten Ziehzeit. „Dann wird geschlürft, geschmatzt und ausgespuckt“, sagt Mack. Ob ein Tee Qualität hat und den deutschen Geschmack trifft, entscheidet er in sechs Sekunden.

Die Kunst ist, eigene Vorlieben zu ignorieren. Mack weiß, wie eine Teesorte schmecken soll, schmecken darf – oder eben nicht. „Japanischer Grüntee etwa schmeckt glasig, gemüsig – chinesischer hat mehr Röstaroma“, sagt Mack.

Das Geschmacksgedächtnis hat er sich in sieben Jahren Fortbildung aufgebaut, in denen er erfahrene Verkoster begleitet hat. Zwei- bis dreimal pro Jahr reist Mack zu den Herstellern. Sein Schwerpunkt ist Kenia.

FRAGEN PFARRER!

Runder Geburtstag oder Paarurlaub?

Mein bester Freund feiert einen runden Geburtstag, meine Freundin will aber mit mir da schon in den Urlaub fahren. Ich würde mich für den Geburtstag entscheiden. Wie bringe ich es ihr bei?

DENISE SCHEEL,
Sondershausen



Moment mal! Du weißt schon, wo du hinwillst? Warte kurz! Ein runder Geburtstag ist etwas Besonderes: Korken knallen lassen, alte Geschichten, vertraute Runde – deinen Wunsch verstehe ich gut. Gleichzeitig freut sich deine Freundin wahrscheinlich schon lange auf die gemeinsame Zeit mit dir. Auch das ist real – und verdient Gehör.

Sprich zuerst mit ihr, bevor du zusagst. Nicht, um nach Erlaubnis zu fragen, sondern weil eine Partnerschaft von gegenseitiger Rücksichtnahme lebt – genauso wie eine gute Freundschaft. Sag ihr, was dir an der Feier wichtig ist: die Geselligkeit, die Zeit mit deinem Freund, das Besondere des Anlasses. Und frag sie: „Was brauchst du gerade – Erholung, Abstand, Zeit zu zweit?“

Wenn ihr beide wisst, was dem anderen am Herzen liegt, findet sich oft ein Weg, der für beide passt. Vielleicht reist du nach. Vielleicht gibt es eine Nachfeier mit dem Freund. Wege gibt es viele. Entscheidend ist nicht, wer „gewinnt“. Entscheidend ist, wie ihr als Paar miteinander umgeht. Wer zuerst das Gespräch sucht, statt Tatsachen zu schaffen, zeigt Respekt – und stärkt die Beziehung.

Fotos: TeeGeschwendner / Weigert EKA Berlin/Philipp Reiss / Getty Images, Peoppleimages / Screenshot, NINA

FANKURVE

Die Sport-Kolumne

Karriereende



HENRIK BAHLMANN
ist Hobbyfußballer
und Journalist

Siebenundzwanzig Jahre lang habe ich in einer Fußballmannschaft gespielt. Ich habe mich mehrmals wöchentlich zum Training geschleppt. Fußball hat mein Freizeitleben bestimmt.

In diesem Sommer höre ich auf. Ich habe eine Lokalrunde im Vereinsheim geschmissen und meinen Teamkollegen gesagt, dass ich meine Karriere beenden werde.

Warum? Weil ich auch viele Freundinnen und Freunde habe, die nichts mit Mannschaftssport am Hut haben. Die sich abends fürs Kino verabreden oder auf Drinks treffen.

Ich schuftete derweil im Fußballtraining so doll, dass ich am nächsten Morgen nur mit Schmerzen die Büroflore bewältigte. Das waren schöne Schmerzen, denn sie zeigten, dass ich etwas gemacht hatte. Aber ich verpasste Geburtstage, Konzerte, spontane Grillabende am Elbstrand.

Als Teenager hatte ich den Deal mit meiner Mutter, nur zum Fußball zu

dürfen, wenn ich auch in der Schule war. Ihr effektivstes Druckmittel.

Der Fußball hat mir Struktur gegeben, mich diszipliniert. Ich weiß nicht, wo ich heute ohne ihn wäre. Ich würde auf jeden Fall nicht diese Kolumne schreiben. Womöglich würde ich nicht mal als Journalist arbeiten.

Der Mensch braucht offensichtlich etwas, das ihn fordert und neben der Arbeit beschäftigt. Meine Freundinnen und Freunde fangen deswegen mit Triathlon oder Marathon an, legen sich teure Rennräder zu.

Ich will kein Rad-Halbprofi werden, auch kein Mochtegern-Triathlet. Ich möchte nur meinen Alltag selbst bestimmen.

Ich freue mich wahnsinnig auf einen Sommer ohne Trainer, den ich anlügen muss, um fürs Festival freizubekommen. Ich freue mich auf Sommerabende ohne Verpflichtungen. Aber dann?

Mein alter Coach fragte mich, wann er mich wieder anrufen könne. Ab Herbst, sagte ich.



APP

Gewitter- oder Schönwetterwolke? Die App CloudSpotter hilft, **Wolkenformationen zu bestimmen**. Etwa indem man Fragen zur Struktur, Höhe und Größe beantwortet und dabei lernt, was die Formationen bedeuten. Oder man lässt Fotos durch eine KI analysieren. Oft reicht auch schon ein Blick in die umfangreiche Datenbank der App.



WELTVERBESSERER Therapie an der Bar

Statt monatelang auf einen Therapieplatz zu warten, gibt es in Stockholm jetzt Hilfe direkt an der Bar: In einer Kneipe bieten **Psychologen kostenlose und unverbindliche Gespräche ohne Termin** an. Ziel ist es, den Zugang zu Beratung über psychische Gesundheit zu erleichtern. Bei Bedarf können Teilnehmer kurzfristig Folgetermine in einer Praxis vereinbaren. Auch das Barpersonal wird geschult, um Anzeichen psychischer Belastung zu erkennen und sensibel zu reagieren. Das Pilotprojekt wird von einem schwedischen Bierkonzern unterstützt.

Bis zum Umfallen

Ob mit dem Rad, im Meer oder durch Schlamm: drei fordernde Wettkämpfe für den Sommer



Durch den Matsch

Wie hart sind Schlammläufe wie der Mud Master wirklich? Amélie Nickel (19) leistete Wehrdienst und studiert jetzt. Sie hat schon mehrere Läufe mitgemacht

Man weiß nie genau, was einen erwartet – Wetter, Hindernisse, Schlammtiefe. Auch Teamwork und Kameradschaft spielen eine große Rolle, genau wie beim Bund. Ich laufe meistens mit vier, fünf Freundinnen. Man geht zusammen durch Höhen und Tiefen und hat danach gemeinsame Erinnerungen.

Der Reiz daran ist für mich die Kombination aus Schlamm- und Wasserhindernissen, die man alleine oder im Team überwinden muss und dabei an seine Grenzen kommt. Und dass dort wirklich alle zusammenkommen: Familien, Freunde, Marathonlaufende oder auch Soldatinnen und Soldaten.

Mein härtester Moment war in allen vier bisherigen Mud Masters der „Sizzler“. Das ist ein waagrechtes Gitter, unter dem man hindurchkrabbeln muss. Durch die herunterhängenden Seile wird zu unterschiedlichen Zeiten Strom geleitet, der einem am ganzen Körper Stöße versetzt. Ungefähr mit der Intensität eines Weidezauns. Weil man aber überall nass und schlammig ist, fühlt sich das wesentlich heftiger an.

Der schönste Moment ist immer das erste große, ungefähr einen halben Meter tiefe Schlammloch, in das man von einem Hügel aus hineinrutscht. Manche laufen einfach durch und werden kaum dreckig.

Bis zum Hals im Schlamm

Aber meine Freundinnen und ich tauchen immer gerne bis zum Hals ein, sodass wir direkt alles an natürlichem Sonnenschutz mitnehmen. Und emotional besonders ist vor allem der Zieleinlauf, wenn man weiß: „Ich hab's geschafft!“ Als Vorbereitung trainiere ich mit Laufen, Gym und Leichtathletik – das reicht mir. Mental bereite ich mich eigentlich nicht groß vor. Ich lasse es auf mich zukommen und liebe diesen Adrenalinkick. Ich habe durch Mud Masters gelernt, dass mein Körper und mein Wille viel stärker sind, als ich dachte.

Mein Tipp für Anfängerinnen und Anfänger: regelmäßig laufen, kurze Hose tragen, keine Over-size-Kleidung, Haare fest zusammenbinden und das Ganze nicht zu ernst nehmen.



Mud Masters: Rein in den Schlamm (links)! Amélie schleppt sich durch den Wettkampf (oben)

24 Stunden auf dem Rad

Worauf es dabei ankommt, sagt Niklas Kellerer (32), Sportsoldat aus Bischofswiesen



Niklas (vorne) setzt fürs Durchhalten auf Nudeln und Elektrolyte

Zum 24-Stunden-Rennen in Kelheim bin ich zufällig gekommen – und seitdem lässt es mich nicht mehr los. Einmal bin ich als Einzelfahrer gestartet, zehnmal im Team. Dabei fährt einer, die anderen machen Pause – dann wird gewechselt. Ziel ist es, gemeinsam so viele Runden wie möglich in 24 Stunden zu sammeln. Am meisten fasziniert mich dieser besondere Teamgeist: Über die 24 Stunden entsteht etwas, das man schwer beschreiben kann. Auf der langen Geraden Richtung Start-Ziel-Bereich bilden sich immer wieder neue Gruppen, man unterstützt sich gegenseitig, obwohl man sich gar nicht kennt. Dazu kommt die grandiose Stimmung – auf der Strecke und danach im Bierzelt.

Ich bereite mich mit Grundlagentraining und gezielten Intervallen vor. Mental wird es mit jeder Teilnahme etwas leichter, weil man ungefähr weiß, was kommt. Als Sportsoldat bin ich hohe Belastungen gewohnt, das hilft. Aus meiner „soldatischen Zeit“ kommt das Durchhaltevermögen.

Die Nacht ist eine besondere Herausforderung. Wichtig ist, im Rhythmus zu bleiben und

Das 24-Stunden-Rennen von Kelheim

ist ein Straßenradrennen, bei dem Einzelstarter oder Teams innerhalb von 24 Stunden auf einem Rundkurs möglichst viele Kilometer sammeln. Die Strecke führt durch die hügelige Landschaft rund um das niederbayerische Kelheim und ist durch steile Anstiege, schnelle Abfahrten und enge Kurven sportlich herausfordernd. Das Rennen ist für seine festivalähnliche Stimmung bekannt.

Nächster Termin

11. und 12. Juli 2026 in Kelheim

den Ablauf vom Tag beizubehalten: warm fahren, Runde fahren, ausfahren, essen, trinken, kurz entspannen – und wieder von vorn. Als Einzelfahrer ist es noch härter. Ich muss die richtige Balance aus zu viel und zu wenig essen finden. Für mich funktioniert am besten Reis, Weizennudeln mit wenig Tomatensoße, zwischendurch mal ein Stück trockener Kuchen, Energy Gels vor jeder Runde und Wasser mit Elektrolyten oder Kohlenhydratpulver.

Keine Zeit für Schlaf

Schlaf ist für mich kein Thema, denn man sollte den Körper am besten nicht zu sehr runterkommen lassen. Statt mich hinzulegen, spaziere ich in meinen Pausen lieber draußen herum. Als Einzelfahrer musste ich nach 17 Stunden wegen Sitzproblemen und starkem Husten und Halsschmerzen raus. Das war bitter. Im Team ist Aufgeben keine Option.

2022 hatten wir beim Wechsel noch knapp 25 Minuten bis zum Ziel. Ich bin mit einer Runde Rückstand mit den Erstplatzierten in die letzte Runde. Als wir Richtung Ziel kamen, war das Bierzelt komplett voll, die Stimmung gigantisch. Das werde ich niemals vergessen. Auch der „Col de Stausacker“ bleibt hängen: An diesem Anstieg stehen 24 Stunden lang Fangruppen, die mit lauter Musik den ganzen Berg beschallen. Die Fans machen Party und die Teilnehmenden geben noch etwas mehr Gas. Aber nach dem Rennen braucht mein Körper bis zu eine Woche Erholung.



Niklas radelt die Nacht durch. Geschlafen wird nach dem Rennen



Josi und Dirk nach dem Schwimmen (links) und beim Zieleinlauf (oben). Geschafft!

Schwimmen und laufen

Josi Kelz (34) gibt Tipps zum Durchhalten, wenn andere aufgeben. Ihr Sportpartner Dirk ist ihre große Stütze

SwimRun, das bedeutet für mich das pure Abenteuer, Freiheit und Vollkommenheit. Die ständigen Wechsel zwischen Schwimmen und Laufen sind genau das, was mein Sportpartner Dirk und ich daran lieben. Eine lange Strecke wirkt dadurch viel kürzer, weil man immer nur von Abschnitt zu Abschnitt denkt. Dazu kommt die wilde Natur mit offenen Gewässern, Strömung und Trails, die man im Team bewältigt.

Die größte körperliche Herausforderung ist die Kombination aus Erschöpfung und Kälte. Bei langen Distanzen kommt irgendwann die totale Müdigkeit dazu, manchmal rebelliert auch der Magen nach zu vielen Gels. Durchzuhalten, wenn es wehtut, ist das Schwierigste – weiterzuschwimmen, auch wenn das Ufer nicht zu sehen ist, die Boje in den Wellen verschwindet und man ständig Wasser schluckt.

Trotzdem mag ich die rauen Bedingungen ganz besonders: schlechtes Wetter, Wellen und starker Wind. Unsere härtesten Rennen waren oft die unvergesslichsten: Quallen, Sturm mit Hagel und Gewitter oder lange, einsame Abschnitte im extremen Gelände. Genau diese Momente bleiben hängen.

Teamarbeit ist entscheidend: Wir sprechen uns ab, wie wir uns fühlen oder ob wir schneller oder langsamer laufen sollen. Und wir pushen uns gegenseitig: Man läuft dem anderen einfach hinterher, reicht sich die Hand und motiviert sich: „Nur noch zwei Kilometer bis zum nächsten Schwimmen!“

Ich muss zugeben, manchmal motze ich im Laufe des Rennens ein wenig. Mal nervt die Ausrüstung, mal ist es zu warm im Neopren, mal kann man die Bojen nicht sehen. Nach drei Stunden bekomme ich schlechte Laune. Dirk ignoriert das gekonnt und so kommt dann auch recht bald wieder ein Höhenflug. Wir machen das seit 2019 zusammen, sind richtig gute Freunde und kennen uns sehr gut.

Je nach Situation ist mal der eine im Wasser stärker, der andere besser in der Orientierung oder am Berg. Das kann sich von Rennen zu Rennen komplett ändern. Wenn es bei einem nicht läuft, wird das Tempo angepasst, pausiert oder notfalls auch mitgezogen.

Jede Stunde essen

Unverzichtbar für SwimRun sind Pullbuoy und Verbindungsleine, damit man effizient schwimmt und sich im Wasser nicht verliert. Bei kalten Rennen kommen Wärmeschutz wie Weste, Mütze oder zusätzliche Schichten dazu. Außerdem haben wir immer eine laminierte Übersicht mit allen Abschnitten und den Essenszeiten dabei, weil man beim Rennen das Essen alle 40 bis 60 Minuten schnell vergisst. Mit nassen Schuhen zu laufen, ist übrigens kein Problem – Blasen entstehen eher durch kleine Steine, die man nicht rechtzeitig entfernt.

Anfänger machen oft den Fehler, zu schwere Paddles zu nutzen oder den Neoprenanzug falsch herum zu tragen: Beim SwimRun muss der Reißverschluss vorne sein. Wichtig ist auch, den Neo beim Laufen zu öffnen und beim Wechsel ins Wasser wieder zu schließen. Während langer Rennen denken wir an einfache Dinge wie die Cola am nächsten Versorgungsstand oder eine heiße Suppe danach.

Und wenn wir gemeinsam ins Ziel kommen, bleibt am Ende das Gefühl: „Yes, we did it!“ – Stolz, Erleichterung und das Wissen, es zusammen geschafft zu haben. Manchmal ist da auch einfach nur Leere. Aber eine gute Leere, die nicht gefüllt werden muss.

Angelika Zahn



SwimRun ist mehr als nur ein Sport – es ist ein Abenteuer in der Natur. Man schwimmt und läuft im ständigen Wechsel durch Seen, Meer und über Trails, trägt dabei seine komplette Ausrüstung und passt sich immer wieder neuen Bedingungen an. Meist startet man in Zweiertteams und ist beim Schwimmen über eine **elastische Leine** verbunden.

Termine

- 5. Juli 2026: SwimRun Rheinsberg (bei Berlin)
- 13. September 2026: SwimRun Urban Challenge in Düsseldorf
- 20. September 2026: SwimRun Urban Challenge in Berlin



Weit weg fühlt sich
alles wundervoll an.
Gar nicht so leicht, sich
dann im Alltag
wiederzubegegnen



Womit ich damals nicht umgehen konnte, waren noch mehr Erwartungen

Feuer und Flamme

Unsere Autorin lernt auf einer Reise jemanden kennen. Er mag sie genauso wie sie ihn. Als er sie dann zu Hause besucht, ist alles anders

Ich war 19 und hatte keinen Plan, wie es weitergehen soll. Also ging ich erst mal auf Reisen. Im Cevennen-Gebirge in Frankreich half ich einer jungen Familie aus England, den verwilderten Garten in Ordnung zu bringen, und durfte dafür kostenlos dort wohnen. Ich riss Büsche heraus, besserte Mauern aus, machte Feuerholz. Nachmittags folgte ich dem Pfad hinterm Haus bis in die Berge, ging zum Fluss, der kalt hinab ins Tal sprudelte. Nachts schlief ich in einer Holzhütte mit Ofen. Dann kam ein Freund der Familie aus England.

Er konnte gut mit Holz umgehen und sollte eine Terrasse bauen. In den Pausen ging ich zu ihm rüber, manchmal brachte er mir Tee und Kekse. Auch er war in einer Umbruchphase. Nach der Arbeit gingen wir in die Berge, lachten viel, bewunderten die Aussicht, erzählten uns aus unseren Leben, standen im Fluss und wetteiferten, wer es länger aushielt.

Foto: Getty Images, helvideo

Einmal schlug er vor, auf dem Berg zu übernachten. Wir bauten uns aus Zweigen ein Bett, zündeten ein Feuer an und schauten in den Sternenhimmel. Ein kalter Wind zog über den Kamm. Ich legte meinen Kopf auf seine Schulter und war sehr zufrieden mit der Welt.

Von nun an übernachtete er bei mir in der Holzhütte. Weil wir von der Arbeit verspannt waren, massierten wir uns gegenseitig. Das Feuer knisterte und wir hörten Mäuse durchs Gebälk huschen. Es fühlte sich gut an, wie er mich anfasste. Auch ich mochte es, mit meinen Händen über seinen Rücken zu fahren. Wir schliefen Arm in Arm ein und wachten Arm in Arm auf. Dieses Langsame gefiel mir.

Zu Hause schaue ich nach Flügen

Dann war meine Zeit zu Ende. Ich wäre gern geblieben, aber wir wussten, dass wir uns wiedersehen würden. Auf der Rückfahrt dachte ich viel an ihn. Zu Hause schaute ich nach Flügen und schrieb ihm das. Als er antwortete, dass auch er schon geschaut hatte, tanzte mein Herz ganz schön aus der Reihe. Ich schrieb ihm, wie besonders es mit ihm war. Wie gut ich mich mit ihm fühlte. Er schrieb, er habe durch die Zeit mit mir etwas in sich wiedergefunden.

Ich zehrte von Frankreich, ging neuen Ideen nach. Und doch überkam mich oft eine Leere. Wohin im Leben? Diese Frage stellte mir jeder und am allermeisten ich mir selbst. Ich beneidete die Aufbruchsstimmung meiner Freunde. Ihm konnte ich davon erzählen. Er schrieb, er kenne das und mache dann etwas anderes oder sage sich, dass die Leere von alleine wieder geht. Und dass er heute Abend wieder ein Feuer für mich anzündet. So wie gestern auch.

Anderthalb Monate später besucht er mich tatsächlich. Ich hole ihn vom Flughafen ab, wir umarmen uns lange. Und doch: Es ist anders. Ich zeige ihm meine Stadt, die Orte, von denen ich ihm geschrieben habe. Aber seine Nähe ist mir plötzlich zu viel. Ich weiche seinem Blick aus, spanne an, wenn sich unsere Arme zufällig berühren. Ich bemühe mich, aber die

Gespräche fließen nicht, das strahlende Lächeln, das er so an mir mochte, sieht er in diesen zweieinhalb Tagen wohl kein einziges Mal. Ich wollte, dass wir eine gute Zeit haben, leicht wie damals, aber ich fühle mich eingeklemmt.

Als ich ihn zum Flughafen zurückbringe, entschuldige ich mich für meine Stimmung. Später entschuldigt er sich dafür, dass er am letzten Tag so still war. Er habe gehofft, ich würde mich so zu ihm hingezogen fühlen wie er sich zu mir. Es tue ihm leid, wenn ich mich unter Druck gesetzt gefühlt habe. Er hätte mich gerne die ganze Zeit umarmt und geküsst.

Fuck ja, wäre das schön gewesen! Warum ging es für mich nicht? Lag es am Alltag? Wäre es anders gewesen, hätte ich ihn in England besucht? Habe ich mich vielleicht nur deshalb in ihn verliebt, weil es in dem Moment gar keine Rolle gespielt hat, was wird, was darf, was soll – sich diese Fragen bei seinem Besuch aber aufdrängten?

Reden hätte geholfen

Wir schreiben noch ein halbes Jahr. Wenn ich heute seine Nachrichten lese, lässt mich seine Ehrlichkeit ihn mir wieder nah fühlen. Ich wünschte, wir hätten schon während seines Besuchs über unsere Gefühle sprechen können. Ich verstehe seine sehr gut. Und auch ich hatte mich ja nach ihm gesehnt. Womit ich damals nicht umgehen konnte, waren noch mehr Erwartungen.

Wahrscheinlich wäre es mir leichter gefallen, wenn wir uns woanders wiedergesehen hätten als in meinem alten Leben. Aber auch dann wäre ich wohl nicht in der Lage gewesen, mich so auf ihn einzulassen, wie er es sich gewünscht hat. Dafür war ich viel zu sehr mit mir selbst beschäftigt.

Ich denke noch manchmal an ihn. An die Nacht auf dem Berg, die Gespräche, von Herzen lachen, seine warme Haut spüren, das Gefühl, sich neu zu erfinden. Was für eine schöne Begegnung es war, auch wenn aus uns nichts geworden ist.

Die Autorin möchte anonym bleiben

Druiden, Jesus und Partys am Strand

Am 24. Juni wird das Johannisfest gefeiert – und die Sommersonnenwende. Diese Spektakel in Europa sind eine Reise wert



Wer Lust auf Party hat, ist am Strand von Arroyo de la Miel in Spanien genau richtig

Spanien: Tanzen am Meer

In den katalanischen Pyrenäen gibt es vor, während und nach der Johannisnacht die Tradition der „Fallas“. Junge Leute zünden in den Bergen Holzscheite an und steigen maskiert in die Dörfer ab. Dort tanzen sie dann um ein Lagerfeuer. In der Johannisnacht können Touristen das Spektakel im historischen Bergdorf Boí miterleben. Gut zu wissen: In den Dörfern Erill la Vall, Barruera und Taüll wird das Fest erst im Juli gefeiert.

Wer den Strand den Bergen vorzieht, kann die Johannisnacht auch dort feiern. Tausende Menschen versammeln sich an den katalanischen Stränden. Es gibt Feuerwerk, Lagerfeuer am Strand, spontane Abendessen mit Freundinnen und Freunden, und wer will, kann um Mitternacht baden gehen.

Wie bei allen Feiertagen in Katalonien spielt das Essen eine zentrale Rolle. Verschiedene Sorten von „Coca de Sant Joan“ (ein flacher, süßer Hefeteigkuchen mit kandierten Früchten) dürfen nicht fehlen.

Johannisnacht: Um was geht's?

Die Johannisnacht erinnert an Johannes den Täufer, einen jüdischen Bußprediger, der laut der Bibel Jesus im Fluss Jordan getauft haben soll. Johannes lebte enthaltsam und soll sich von Heuschrecken und wildem Honig ernährt haben. Später nahm ihn der römische König Herodes gefangen, weil er für Aufruhr sorgte. Dieser ließ ihn enthaupten.

Den Geburtstag des Täufers hatte die frühe Kirche auf genau sechs Monate vor Weihnachten festgelegt, also auf den 24. Juni. Das Johannisfest verschmolz dabei mit der Feier der Sommersonnenwende. So kam es in Deutschland zu dem Brauch, große Feuer zu entzünden. Eine Tradition, die sich vielerorts bis heute erhalten hat.

Früher tanzten die Menschen um die Feuer und sprangen über sie hinweg. Der Sprung sollte Unheil abwenden und von Krankheiten reinigen. Symbolisch steht die Johannisnacht für Vergänglichkeit: Auf dem Höhepunkt des Lebens kündigt sich auch das Ende an. Christinnen und Christen richten ihre Hoffnung dabei auf Jesus, von dem sie glauben, dass er den Tod überwunden hat.



Der Sonnenaufgang lockt Tausende Besucher nach Stonehenge

Großbritannien: Magisches Licht

Noch mystischer als sonst wird es in Stonehenge in der Nacht der Sommersonnenwende: Am 21. Juni, exakt um 4.45 Uhr morgens, erhebt sich die Sonne hinter dem sogenannten „Heel Stone“ und wirft ihr Licht durch den Steinkreis direkt ins Zentrum der Anlage. Damit beginnt der längste Tag des Jahres. Forschende mutmaßen deshalb, dass Stonehenge in der Jungsteinzeit als eine Art Kalender diente.

Rund 25000 Besucher reisten im vergangenen Jahr in die südenglische Grafschaft Wiltshire, um dort die Sommersonnenwende zu feiern. Manche aus Hongkong und den USA. Unter den Besuchern waren auch Künstler, Musikerinnen und Druiden, die weiß bemalt, mit Blumenkränzen und Tierknochen geschmückt durch den Steinkreis tanzten, während andere trommelten und sangen. Pascal Alius

Schweden: Blumen im Haar

An Midsommar wird es bunt in Schweden: Die Menschen schmücken Gärten, Veranden und Häuser mit Girlanden, Schleifen, Fahnen, Zweigen und Blumen. Das soll an die fruchtbare Zeit der blühenden Wiesen und Felder erinnern. Viele Schweden tragen Blumenkränze mit bunten Bändern im Haar und tanzen um die Midsommarstangen, die einem Maibaum ähneln. In Skandinavien beginnt mit den Mittsommernächten die Zeit der „weißen“ Nächte, in denen die Sonne kaum untergeht.

Einige der schönsten Feste finden in der mittelschwedischen Region Dalarna statt. Hier gibt es auch Drachenbootrennen. Besonders bekannt ist das Mittsommernfest in Samnäs, das jährlich bis zu 30000 Besucher anzieht.

In Schweden tanzen an Midsommar junge und alte Menschen gemeinsam

Polen: Auf Pflanzenjagd

Voller Magie steckt der Iwan-Kupala-Tag in Polen, oder besser gesagt die Nacht davor. Der Name Iwan Kupala leitet sich vom slawischen Namen für Johannes („Iwan“) und dem Wort für Baden bzw. Taufen ab und nicht, wie fälschlicherweise angenommen, von dem slawischen Sonnen- und Lichtgott Kupala.

In der Nacht vom 23. auf den 24. Juni suchen Männer und Frauen mancherorts bis zur Morgenröte nach der sagenumwobenen Farnblume. Der Legende nach blüht diese nur für einige Augenblicke in der kürzesten Nacht des Jahres. Wer die mythische Pflanze findet, soll mit allumfassendem Wissen belohnt werden und kann mit ihrer Hilfe angeblich alle verborgenen Schätze sehen – egal wie tief diese unter der Erde begraben sind.

Touristen können die Bräuche rund um Iwan Kupala in Białowieża, Dubicze Cerkiewne, Narewka oder an anderen Orten im Südosten von Polen miterleben. Dort organisieren vor allem die belarussischen und ukrainischen Minderheiten Festivals mit traditioneller Folkmusik und lokalem Essen.

Fotos: Getty Images, Tawassul Taj Malik / Getty Images, picturealliance, Marcin Nowak / Getty Images, Ulf

GEWINN: NINTENDO SWITCH 2



Konsole für unterwegs:
Im Zug, im Bett oder auf Stube: Mit der Nintendo Switch 2 kann man überall daddeln. Dank dem 7,9-Zoll-LCD-Display in Spitzengrafik



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

Lösungswort April:
Signal

Gewinner der Apple Watch:
Dirk Störtebecker aus 18299 Laage

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

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

Auflösung Rätsel
April

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

Auflösung
Sudoku oben

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

erfrischendes Getränk (Kzw.)	ungehobelte männliche Person	Baumteil	Sammlung von Schriftstücken	Treibstoff, Benzin (ugs.)	Schiffsleinwand	Tierhand, Tierfuß
Nachbarstaat des Iran			Orgelteil			
Warenprobe				Wasservogel	Fehlos bei der Lotterie	Tatkraft, Spannkraft
			Kerbtier	langschwänziger Papagei		
Gesichtsfärbung	Laubbaum	Griff; Stängel	Staat in Südeuropa			
Kehrgerät				Tierfell	männliches Borstentier	anfänglich
			danach, nachher			
religiöse Verehrung	Einfall, Gedanke			Bodenerhebung		
			Futterpflanze		chem. Zeichen für Silicium	
Lochvorstecher, Pfriem	Bruststück an Hose, Kleid			Teilzahlung		

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

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

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

JS

DIE EVANGELISCHE
ZEITSCHRIFT
FÜR JUNGE SOLDATEN
UND SOLDATINNEN

Im Auftrag der
Evangelischen Kirche
in Deutschland.
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:
Kay Wolters
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 JULI BIS NOVEMBER

**KURS ZUM ERWERB DES SPORT-
BOOTFÜHRERSCHEINS SEE**

6.7. – 11.7.2026 in Leipzig,
tinyurl.com/js-sportboot

**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

BAS-GOLFTURNIER IN SOLTAU

25.8.2026 in Soltau,
tinyurl.com/js-golfturnier

REITERWOCHE IM ERZGEBIRGE

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



BUNDESWEHR-THROWDOWN 2026

23.9. – 24.9.2026 in Potsdam,
bundeswehr-throwdown.de

KNÜLLER-MOTORRADFREIZEIT

7.9. – 11.9.2026 in Knüllwald,
tinyurl.com/js-motorradfreizeit

**FISCHEREIAUSBILDUNG MIT
PRÜFZERTIFIKAT**

12.10. – 16.10.2026 in Fritzlär,
tinyurl.com/js-fischerei

WANDERFREIZEIT IM NAHETAL

31.10. – 4.11.2026 in Bad
Kreuznach,
tinyurl.com/js-wandern

**PERSONAL-
MELDUNGEN**

Eingestellt

Pfarrer **Thomas Groß**,
EMiIPfA Bad
Salzungen.
Pfarrer **Karsten
Kümmel**, EMiIPfA
Wilhelmshaven I.
Pfarrer **Ansbert Junk**,
EMiIPfA Leer.

Versetzt

Militärseelsorgeassistentin **Vera Knorr**,
vom EMiIPfA Kiel I
zum EMiIPfA Alt
Duvenstedt.

Ausgeschieden

Militärpfarrerin
Barbara Reichert,
EMiIPfA Bad
Salzungen.
Militärpfarrer **Michael
Blaszcyk**, EMiIPfA
Sondershausen.

EINE FRAGE AN ...



JENS PRÖVE,
Militärdekan, Hamburg

**Was halten Sie vom
Geburtstag-
feiern?**

Im Frühjahr war ich als Seelsorger bei UNIFIL an Bord der Fregatte Nordrhein-Westfalen. Eine bewegte Zeit. Die Kampfhandlungen im Libanon sind auch an Bord spürbar.

Vom deutschen Kontingent höre ich einen heftigen Bericht: Die deutschen Kräfte sind neutrale Beobachter – und trotzdem ganz dicht dran. Bei den Kämpfen zwischen den israelischen Verteidigungstreitkräften und der Hisbollah verfehlt ein Schrapnell einen deutschen Soldaten nur um Zentimeter. Er kommt mit dem Schrecken davon. Am nächsten Abend feiert er mit Kameraden seinen zweiten Geburtstag.

Geburtstagfeiern ist schön – egal, ob es der 20. oder 40. ist. Aber besonders schön ist so ein zweiter Geburtstag. Gott sei Dank!

Fotos: Privat / Christian Gelhausen, HSU



Fürbitten beim Gottesdienst für Kameraden, Angehörige und Menschen in Not, vorgetragen von Stabsfeldwebel Daniela Düll, dem Leitenden Militärdekan Michael Rohde und Hauptmann Sebastian Habicht

Über den Umgang mit Unsicherheiten sprach auch Brigadegeneral Stefan Weber, Vizepräsident des Bundesamts für das Personalmanagement der Bundeswehr (BAPersBw). Der Aufwuchs der Truppe sei nicht nur eine Frage von Personalzahlen, sondern von innerer Stabilität und innerer Rüstung, sagte Weber auf der Gesamtkonferenz. Wichtig sei, sich seine Haltung zum Soldatenberuf und seine Verantwortung bewusztzumachen. Das gelte auch in der Nachwuchswerbung. Die müsse vermitteln, „dass wir in einer Demokratie leben, die es wert ist, verteidigt zu werden – und dafür Verantwortung zu übernehmen“.

Die Bundeswehr brauche den Soldaten als Menschen, betonte auch der Befehlshaber des Unterstützungskommandos Generalleutnant Gerald Funke. Gerade wenn es darum gehe, Überlebens- und Durchhaltefähigkeit im Ernstfall zu erreichen. Der Unterstützungsbereich übernehme hier zentrale Aufgaben von ABC-Abwehr über Logistik und Sanität bis hin zur Familienbetreuung und dem Veteranenbüro.

Zuwendung im Ernstfall

Um für seinen Bereich Einsatzbereitschaft herzustellen, hieße es „üben, üben, üben, am besten auf die Bedingungen in Litauen gemünzt“, erklärte Funke. Im Ernstfall müssten seine Soldaten dort die Einheiten an der Front unterstützen – und würden dazu ein Netzwerk aufzubauen, um die Versorgung mit Material und den Transport von Verwundeten und Gefallenen zu gewährleisten. Je nach Szenario rechne die Sanität mit bis zu 1000 verwundeten Nato-Soldaten pro Tag, die versorgt und über regionale Drehscheiben in deutsche Krankenhäuser gebracht werden müssten.

Mit Blick auf die Rolle der Militärg Geistlichen in einer solchen Lage sagte Militärbischof Felmborg, „im Moment der Verwundung hilft manchmal kein System, sondern nur ein Gesicht“. Die Militärg Geistlichen würden im Ernstfall gebraucht – und müssten sich darauf vorbereiten. „Üben ist der neue Einsatz. Das gilt auch für die Militärpfarrer“, sagte Felmborg. Sie müssten deshalb ebenfalls öfter und länger auf Übungen gehen – ganz ähnlich wie die Soldaten.

Sebastian Drescher

Fotos: Militärseelsorge, Wenke Atkins (2) / Militärseelsorge, Sonja Hoffmann (2)

Von guten Mächten begleitet

Wie kann die Militärseelsorge Soldaten und Soldatinnen im Ernstfall unterstützen? Diese Frage stand im Mittelpunkt der Gesamtkonferenz evangelischer Militärg Geistlicher Anfang Mai in Bonn

May the force be with you“ – mit diesem bekannten Filmzitat eröffnete Militärbischof Bernhard Felmborg seine Predigt im Auftaktgottesdienst der Tagung am 4. Mai, an dem der internationale Star-Wars-Tag gefeiert wird. Der Satz stehe für den Wunsch nach Schutz und Begleitung, der in diesen Zeiten wohl besonders stark sei, so Felmborg. Angesichts der unsicheren Weltlage sei es rational, Angst zu haben. „Wer keine Angst hat, hat die Lage nicht verstanden.“ Der Glaube aber biete Halt in der Unsi-

cherheit – und Gott ein Zuhause für jeden, sagte Felmborg mit Verweis auf die Bibelstelle „Im Haus meines Vaters gibt es viele Wohnungen“ (Johannes 14,2). „Gott findet uns“, müsse eine der Botschaften der Militärseelsorge an die Soldaten und Soldatinnen sein.

Bei der Gesamtkonferenz berieten rund 90 evangelische Militärg Geistliche aus ganz Deutschland über die Zukunft und Herausforderungen ihrer Arbeit. Sie stand unter dem biblischen Leitwort „Tröstet, tröstet mein Volk! (Jesaja 40,1) – Seelsorge und Begleitung in der Landes- und Bündnisverteidigung“.

Von links nach rechts: Generalleutnant Gerald Funke, Militärbischof Bernhard Felmborg und Brigadegeneral Stefan Weber

„Üben ist der neue Einsatz. Das gilt auch für die Militärpfarrer“



Was IHR wollt

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

1

Was ist deine Lieblingsserie?

2

Was möchtest du unbedingt mal im Urlaub tun?

3

Was wünschst du dir von der Bundeswehr?



BAD REICHENHALL

Die Soldaten von der Gebirgsjägerbrigade 23 sind in der Hochstaufen-Kaserne in Bad Reichenhall stationiert



Unteroffizier **Bent (22)**,
Gebirgsjägersoldat

- 1 „SpongeBob“
- 2 Den Mont Blanc besteigen
- 3 Viele weitere spannende Lehrgänge



Stabskorporal **Marion (33)**,
Stabsdienstsoldatin

- 1 „Tracker“
- 2 Ich würde gerne ganz spontan verreisen – ohne jede Planung
- 3 Weniger Bürokratie und unkompliziertere Arbeitsabläufe



Oberfeldwebel **Joshua (30)**,
Gebirgsjägersoldat

- 1 „Seal Team“
- 2 Eine Offroadtour durch Island
- 3 Dass junge Menschen geprägt und geformt werden



Hauptfeldwebel **Benno (29)**,
Gebirgsjägersoldat

- 1 „The Mentalist“
- 2 Nach Kanada zum Eisklettern reisen
- 3 Mehr Klarheit für die Zukunft



Hauptmann **Richard-Till (33)**,
Technischer Offizier

- 1 „Malcolm mittendrin“
- 2 Statt Urlaub einfach mal einen richtig schönen Abend im Offiziersheim verbringen
- 3 Dass alle an der Kriegstüchtigkeit arbeiten, nicht nur wir hier unten

Fotos: Bundeswehr

WISSEN

Auf einer Seite

Dehydrieren

Was meint dehydrieren?

Der Körper verliert mehr Flüssigkeit, als er aufnimmt. Gerade wenn Menschen stark schwitzen, etwa bei körperlicher Belastung oder hohen Temperaturen, verlieren sie nicht nur Wasser, sondern auch wichtige Elektrolyte wie Natrium.

Was passiert dabei?

Es beeinflusst fast alle Körperfunktionen: Das Blutvolumen sinkt, der Blutdruck fällt und das Herz muss mehr arbeiten, während die Nieren weniger effektiv filtern. Gehirn, Muskeln und Verdauung leiden. Haut und Schleimhäute werden trocken, und der Körper kann seine Temperatur schlechter regulieren. Außerdem gerät der Elektrolythaushalt aus dem Gleichgewicht, was Herz, Muskeln und Nerven zusätzlich belastet. Auch die geistige Verfassung lässt nach.

Wann wird es gefährlich?

Bereits ein relativ kleiner Flüssigkeitsverlust kann die Leistungsfähigkeit, Reaktionszeit und Konzentration beeinträchtigen – kritisch in Situationen, die schnelle Entscheidungen erfordern.

Ernstzunehmende Warnzeichen:

- starker Durst
 - dunkler Urin
 - Müdigkeit
 - Kopfschmerzen
 - Schwindel
 - Muskelkrämpfe
 - Kreislaufprobleme
 - Konzentrationsprobleme
- Wird nicht gegengesteuert, drohen Verwirrtheit, Bewusstlosigkeit und im schlimmsten Fall der Tod.

Was sollte man dann tun?

Eine Sofortmaßnahme ist Ruhe und eine schrittweise Flüssigkeitszufuhr, idealerweise mit Elektrolyten. Bei schweren Symptomen ist sofortige medizinische Hilfe nötig.

Wie erkennt man sie frühzeitig?

Selbstkontrollen über die Farbe des Urins helfen: Hellgelb bis strohfarben weist auf einen ausreichenden Flüssigkeitshaushalt hin, während dunkelgelber oder bernsteinfarbener Urin auf Flüssigkeitsmangel hindeuten kann. Hitze, körperliche Belastung oder Medikamenteneinnahme sollten mitgedacht werden.

Wie viel sollte man trinken?

- Zwei bis drei Liter pro Tag unter normalen Bedingungen.
- 0,4 bis 0,8 Liter pro Stunde bei körperlicher Anstrengung.
- Bei Hitze sollte es rund ein Liter pro Stunde sein.
- Bei einer geplanten Belastung am besten schon in der Stunde vorher mehr trinken, um den Körper vorzubereiten.

Wasser ist die Basis, bei starkem Schwitzen oder langer Belastung sind elektrolythaltige Getränke sinnvoll.

Was sind elektrolytische Getränke?

Sie enthalten wichtige Mineralstoffe wie Salz, Kalium und Magnesium, die der Körper beim Schwitzen verliert. Sie helfen, Krämpfe und Müdigkeit zu verhindern, und sorgen dafür, dass das Wasser

schneller aus dem Darm ins Blut gelangt. Oft enthalten sie auch etwas Zucker für mehr Energie. Man kann isotonische Getränke kaufen oder sie selbst mit Wasser, Salz, Zucker und Zitronensaft herstellen.

Was ist unterwegs zu beachten?

Trinksysteme wie Trinkblasen sind hilfreich, weil sie kontinuierliches Nippen ermöglichen, ohne dass Pausen nötig sind. Regelmäßige kleine Trinkmengen sind außerdem effektiver als seltene große Schlucke. Salzreiche Snacks wie Nüsse oder Salzstangen gleichen den Natriumverlust aus.

Kann man auch zu viel trinken?

Ja. Auch ein Zuviel an Wasser ohne Mineralstoffe kann lebensbedrohlich sein. Dieses Phänomen nennt sich Hyponatriämie. Dabei sinkt der Natriumgehalt im Blut – mit Symptomen wie Übelkeit, Krämpfen und im Extremfall Tod. Es sind bereits einige Marathonläufer nach übermäßigem Trinken ohne Elektrolytausgleich kollabiert.



Wo findet man weitere Informationen?

- Weltgesundheitsorganisation über Flüssigkeitszufuhr bei Hitze: tinyurl.com/js-dehydrierung-who
- Tipps zum Flüssigkeitsmanagement im Sport von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung: tinyurl.com/js-dehydrieren-dge

NÄCHSTEN MONAT IN JS

Ex-Soldat Ruben: Als Sani in der Ukraine

Foto: Max Wechinger

JS-MAGAZIN FÜRS SMARTPHONE

JS

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

FERNANDEZ GEGEN DEN STRICH

