

JS MAGAZIN

DIE EVANGELISCHE ZEITSCHRIFT FÜR JUNGE SOLDATEN // MÄRZ 2016

1, 2, viele

Beziehung
oder
Austoben?

Dienst an der Grenze

Südkoreas
Streitkräfte

Bis zum Umfallen

Alkohol
beim Bund



ICH PACK DAS!



ZU GEWINNEN!
Bose-
Kopfhörer

**Streichen, bohren und
die Sache mit dem Starkstrom:
Profis geben Tipps für den Umzug**



DARUM!

Warum wir in JS über Alkohol schreiben:
Billig: Alkoholische Getränke sind in Deutschland innerhalb der letzten 40 Jahre im Vergleich zur sonstigen Lebenshaltung um 30 Prozent billiger geworden. Und bei Alkohol gilt: Sinkt der Preis, steigt der Konsum, so die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen.

Viel: Pro Kopf trank jeder Deutsche im Jahr 2013 durchschnittlich 9,7 Liter reinen Alkohol. Weltweit lag der Schnitt bei 6,2 Litern – Deutschland gilt als „Hochkonsumland“. Im Schnitt trank jeder Deutsche u. a. 106,6 Liter Bier, 21,1 Liter Wein und 5,5 Liter Spirituosen.

Koma: Rund 20 000 Menschen im Alter zwischen 20 und 30 sind im Jahr 2014 mit Alkoholvergiftung im Krankenhaus behandelt worden. Im Jahr 2005 waren es noch rund 12 000 gewesen!

Das alles sind nur Zahlen. Wie die Realität bei der Bundeswehr aussehen kann, beschreibt ein ehemaliger Soldat ab Seite 8.

Dorothea Siegle, Leitende Redakteurin

AUS DER REDAKTION



RECHERCHE AUF DEM FRIEDHOF

Für seine Kolumne „Beruf des Monats“ (S. 20) hat unser Reporter Felix Ehring den Bestatter **MARC WEBER** getroffen:

Reporter:

„Sie haben ja lange Haare. Fahren Sie auch nach Wacken?“

Bestatter Weber:

„Ja, natürlich.“

„Aber Sie hören nicht nur Death Metal?“

„Nein, nein.“

Als Abteilungsleiter Betreuung der EAS hat **MARLON BERKIGT** die OASE in Erbil miteröffnet (S. 32):



„Nach 6 Stunden Flug finde ich mich in Erbil in einer ungewohnten und fremden Welt wieder. Sicherheitsposten, Straßensperren, gepanzerte Fahrzeuge zeigen mir ständig die fragile Sicherheitslage und rufen ein mulmiges Gefühl hervor. Das verschwindet erst mit dem Flug zurück in die Heimat. Bei mir nach 4 Tagen, bei den Soldaten nach 4 Monaten.“

FOTOS: TORSTEN SEIDEL / FELIX EHRLING / IGOR FEHLERT
COVER: MATTHIAS SCHARDT, WWW.MATTHIAS-SCHARDT.DE



8
**Bis zum Um-
 fallen: Alkohol
 beim Bund**

14
**Dienst an
 der Grenze:
 Südkoreas
 Streitkräfte**



22
**Ich pack das! Streichen,
 bohren und die Sache
 mit dem Starkstrom:
 Proftipps für den Umzug**

4 EINBLICK

DIENTST

6 MAGAZIN

8 BIS EINER KOTZT Ein ehemaliger Soldat über besoffene Kameraden und eigene Abstürze

12 MEINE WELT Die JS-Fotostory

14 DIENST AN DER GRENZE In Südkorea müssen alle jungen Männer zur Armee – oder ins Gefängnis

17 41 STUNDEN Was sich mit der Arbeitszeitverordnung für die Soldaten ändert

INFOGRAFIK

18 RAUS AUFS RAD 70 Millionen Fahrräder haben die Deutschen – deutlich mehr als Autos

LEBEN

20 MAGAZIN

22 ICH PACK DAS! Streichen, bohren, dübeln: Profis geben Tipps für den Umzug

26 OSTERN FEIERN Was Osterfeuer und Oster Eier mit christlicher Religion zu tun haben

28 MS RIGHT Muss man sich erst „die Hörner abstoßen“, bevor man bei der Richtigen bleibt?

30 RATSEL „Acoustic Noise Cancelling“-Kopfhörer von Bose zu gewinnen! Plus Sudoku

SEELSORGE IN DER BUNDESWEHR

31 MOTORRADRÜSTZEIT und viele weitere Veranstaltungen der Militärseelsorge

32 EIN STÜCKCHEN HEIMAT IM IRAK Die OASE-Betreuungseinrichtung in Camp Erbil

34 DAS LETZTE WORT HABT IHR Die JS-Lieblingsliste, diesmal: Neubrandenburg

35 TASCHENKARTE, VORSCHAU, IMPRESSUM

36 TASCHENKARTE, CARTOON



EINBLICK

Wie sie sich aus
einem versunkenen
Hubschrauber
befreien können,
üben Soldaten
in einem Simulator
in Bremerhaven.

FOTO: JONAS RATERMANN

DIENST

SPEZIAL: DER BERICHT DES WEHRBEAUFTRAGTEN 2015

WIR BLEIBEN DRAN!



AUF DIE SCHLECHTEN BERUFS-CHANCEN von Soldaten mit Behinderung hat JS im Dezember 2015 aufmerksam gemacht. Damals haben wir eine Zeitsoldatin begleitet, die infolge eines Dienstunfalls eine schwere Behinderung erlitten hat. Im Vergleich zu Soldaten, die im Einsatz zu Schaden kommen, hat sie wesentlich schlechtere

Aussichten auf eine Übernahme als Berufssoldatin, obwohl sie gerne bei der Bundeswehr bleiben möchte. **Diese ungerechte Behandlung** kritisiert nun auch der Wehrbeauftragte Hans-Peter Bartels in seinem Jahresbericht. Die Bundeswehr sollte auch in diesen Fällen ihrer Fürsorgeverantwortung gerecht werden, fordert Bartels.

FÖRMLICHE ANERKENNUNG



Über sechs Monate musste die Besatzung eines Tenders im Einsatz auf eine Kaffeemaschine warten. Die 100 Besatzungsmitglieder hätten sich derweil **mit dem Handfilter begnügt**, heißt es im Wehrbericht. Wir fordern eine förmliche Anerkennung für den Smut, der den Kameraden ein halbes Jahr selbst bei starkem Seegang heißen Kaffee von Hand aufgebrüht hat.

FOTOS: VALESKA AGHENBACH / ISTOCKPHOTO, IRINA MATVIUK / PRIVAT / IMAGO, STEFAN NOEBEL-HEISE / PHOTOCASE, SUSANN STADTER

?

FRAG DEN PFARRER!
SCHLUSS MACHEN

ANDREAS-CHRISTIAN TÜBLER,
Appen,
antwortet



Ich gehe in zwei Wochen in den Einsatz. Meine Beziehung ist gerade ziemlich schwierig. Ich überlege, Schluss zu machen, um den Kopf frei zu bekommen. Andererseits hänge ich noch an meiner Freundin. Wie entscheide ich das am besten? Klarheit schafft Vertrauen. Das ist ein Grundsatz

für jede Beziehung. Ein anderer ist: Treffe keine übereilten Entscheidungen. Beides ist sinnvoll, in Ihrem Fall aber ein Widerspruch. Wenn Sie unsicher sind, dann spricht das eher für abwarten. Immerhin haben Sie ja noch Gefühle für Ihre Freundin. Sollten Sie sich nach dem Einsatz von ihr trennen, wird sie

vielleicht sagen: „Das hättest du mir auch vorher sagen können!“ Das müssen Sie dann aushalten. Vorwürfe können aber auch aufkommen, wenn Sie sich an den ersten Grundsatz halten und vor dem Einsatz Schluss machen. Ihre Freundin könnte Ihnen dann vorwerfen, dass Sie ihr keine Chance gegeben hätten.

Mein Tipp: Sie können eine Entscheidung zur Probe treffen, also ohne Ihrer Freundin etwas zu sagen. Wenn Sie sich dann an drei aufeinanderfolgenden Tagen morgens im Spiegel in die Augen schauen können, ohne starke Gewissensbisse zu bekommen, haben Sie vermutlich eine gute Entscheidung getroffen.



ATTRAKTIV FÜR FRAUEN

Von der Beförderung bis zu Schutzwesten: Die Bundeswehr muss mehr tun

Der Wehrbericht zeigt, dass es Frauen noch immer schwer haben, sich in der Bundeswehr durchzusetzen. Nachteile entstehen demnach vor allem bei Beförderungen und der Übernahme als Berufssoldat: Nur 4,4 Prozent aller Berufssoldaten sind Frauen (im Gesamtschnitt liegt der Anteil der Soldatinnen bei 11 Prozent).

Als Gründe führt der Bericht unter anderem die schlechte Vereinbarkeit von Dienst und Familie an. Wenn Soldatinnen aufgrund von Schwanger-

Der Wehrbericht beklagt die fehlende Wertschätzung von Soldatinnen

schaft, Mutterschutz und Elternzeit ausfielen, wirke sich das negativ auf ihre Ausbildung aus. Diese müsse deshalb flexibler gestaltet werden.

Hinzu kommt, dass Frauen öfter als Männer in Teilzeit arbeiten, was dem Bericht zufolge im Schnitt zu einer schlechteren Bewertung führe. Insgesamt trauten Vorgesetzte weiblichen Soldaten noch immer zu wenig zu. Zu wenig Akzeptanz und Unterstützung erhielten auch die Gleichstellungsbeauftragten, die sich für die Interessen der Soldatinnen einsetzen sollen.

Dringend nötig seien Anpassungen bei der Ausstattung: So könnten Schutzwesten in kleineren Größen bis heute nicht beschafft werden, obwohl diese aus Sicherheitsgründen erforderlich seien. JS

NETZFUND



DIE ZAHL DER PTBS-FÄLLE nimmt laut Wehrbericht weiter zu. Im Vorjahr haben sich 235 Soldaten erstmals wegen PTBS infolge eines Einsatzes behandeln lassen. 31 mehr als 2014. Auch die absolute Zahl der Behandlungen hat zugenommen. **Zudem gebe es eine hohe Dunkelziffer:** Viele Soldaten melden sich erst spät oder gar nicht. Ein erster Schritt kann der Onlinetest der PTBS-Hilfe sein: tinyurl.com/PTBS-Test

ZAHL DES MONATS

170

von 3000 Unterkünftsgebäuden der Bundeswehr sind inzwischen WLAN-fähig. Keine gute Quote. Das sei **weder zeitgemäß noch attraktiv**, findet auch der Wehrbeauftragte.

BIS EINER KOTZT

Wir wollen wissen: Welche Rolle spielt Alkohol im Alltag der Soldaten? Ein ehemaliger Marinesoldat berichtet über seine Erfahrungen mit besoffenen Kameraden und den eigenen Abstürzen

Morgens war es immer besonders schlimm. Manchmal lagen nur wenige Stunden zwischen Besäufnis und Morgenappell. Eines Freitagmorgens kamen Kameraden und ich mit dem Taxi erst eine knappe Stunde vor Antreten aus der Großraumdisco im Norden Schleswig-Holsteins zurück. „Bloß nicht hinlegen, wenn du dich jetzt auf deinen Bock (Marine-Ausdruck für Bett) haust, wachst du garantiert nicht rechtzeitig auf“, sagte ich mir immer wieder. Also lange eiskalt duschen, Uniform anziehen und dann zum Antreten.

Die Kameraden, die mit mir reichlich Wodka-Red-Bull getrunken hatten, standen überwiegend in den Reihen hinter mir. Ich konnte ihren alkoholisierten Atem riechen. „Hoffentlich reicht er nicht bis zur unserem Vorgesetzten“, dachte ich noch. Meine Beine waren wie aus Gummi, ich fror, wollte eigentlich nur ins Bett. So lustig es vorher auch war, in solchen Momenten bereute ich meine Eskapaden immer zutiefst. Immerhin war es nicht mehr so lange bis zum Wochenende. Unser Kapitänleutnant hatte zum Glück nicht viel zu sagen, versprach uns einen raschen Dienstschluss. Doch

dann passierte es. Einer meiner Partykameraden sackte zusammen, lag elendig am Bordstein des Kasernenhofs und erbrach sich schließlich auch noch. „Etwas Falsches gegessen, dem ging es schon den ganzen Morgen nicht gut“, nahmen wir ihn sofort in Schutz. Eine klassische Ausrede nach dem Saufen. Demnach hätte ich in zehn Jahren über zwanzig Lebensmittelvergiftungen haben müssen. Aber es zog. Zumindest bei gutgläubigen Vorgesetzten und jenen, die aus eigener Erfahrung genau wussten, was gemeint war.

Seit fünf Jahren bin ich nicht mehr bei der Bundeswehr, aber auch heute

kennen sicher viele Soldaten in allen Truppengattungen noch ähnliche Geschichten, über die man oft sogar lachen kann. Wie über die freitäglichen Morgenmusterungen in der Marineschule. Unser Chef ließ uns im Winter vor dicken Heizungsrohren im Keller antreten. Die Hitze und die Enge sorgten innerhalb von wenigen Minuten dafür, dass die stark verkaterten Soldaten entweder plötzlich zur Toilette hasteten oder direkt vor Ort kotzten, manchmal sogar auf den Rücken des Vordermanns. Nicht appetitlich, aber auch nicht wirklich tragisch. Problematischer war der Alkoholkonsum auf See, den ich zu einer Zeit erlebte, als die Marine ihre ersten Einsätze am Horn von Afrika zur Terrorbekämpfung hatte.

ALLES BIER VERSOFFEN

Offiziell waren auf den meisten Schiffen und Booten nur zwei Bier an Bord pro Tag erlaubt. Doch es gab natürlich Wege und Mittel, das zu umgehen. Vor allem wenn es von der Führung geduldet wurde. Einmal ging ich vor meiner vierstündigen Wache von 20 bis 24 Uhr in die Mannschaftsmesse (Essens- und Freizeitraum auf Schiffen), um mir noch eine Cola aus dem Kühlschrank zu holen. Kurz zuvor hatten wir in einem Hafen Proviant aufgenommen. Neben den Softgetränken

stapelten sich also die frischen Biere. Einige Kameraden hatten sich bereits am Gerstensaft bedient. Als ich nach meiner Wache wieder in die Messe ging, war das gesamte Bier aus dem Kühlschrank verschwunden, und in der Messe herrschte eine Stimmung wie Samstagnacht in Kneipen auf der Reeperbahn. Noch Tage danach erzählte man sich die „glorreiche“ Geschichte, wie eine Handvoll Soldaten

Grölend, lallend lag ich unten im Zweimannetagenbett und wollte nicht einschlafen.

binnen weniger Stunden den Kühlschrank leer gesoffen hatte. Ich konfrontierte damals einen hohen Vorgesetzten mit den Geschehnissen, wollte wissen, was aus der Regelung von zwei Bier geworden sei. Seine Antwort war erschreckend: Demnach dürfte ich die Regel nicht direkt auf zwei Flaschen Bier beziehen. Jeder würde ja anders auf Alkohol ansprechen. Wenn einige also mehr tranken, dann nur, weil sie

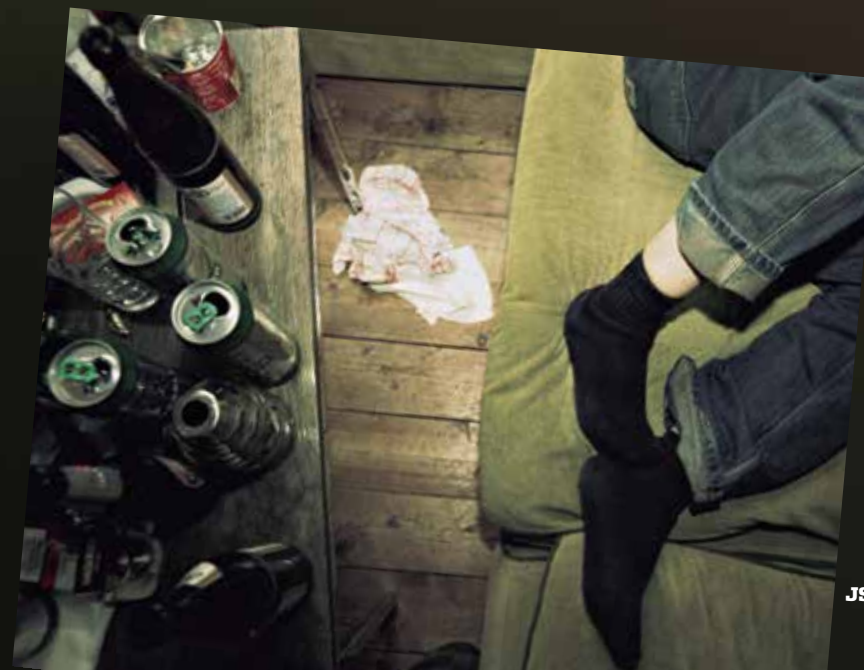
mehr vertragen würden. Zum Glück wurde auf den meisten anderen Schiffen härter durchgegriffen.

Ein ganz anderes Problem hatte mit dem begrenzten Raum für Soldaten zu tun. Das galt nicht nur auf Schiffen, sondern auch in Kasernen. Während im Zivilen ein Betrunkener in der Regel daheim schläft und dort allenfalls den Ehepartner oder Mitbewohner stört, nächtigt der besoffene Soldat zusammen mit anderen Kameraden. Jeder kann sich vorstellen, dass das nicht immer ganz reibungslos verläuft. Ich selber hielt mal nach einem kleinen Saufgelage mit alten Kameraden in der Unteroffiziersmesse eine Sechsmannstube auf Trab. Das fing beim Reinpoltern an und hörte leider beim lauten Stiefel-Ausziehen nicht auf. Grölend, lallend lag ich unten im Zweimannetagenbett und wollte nicht einschlafen. Der Kamerad über mir hatte von allen im Raum am meisten Verständnis, weil er das Spiel von sich selber kannte, und wusste daher, was zu tun war. So hatte ich plötzlich eine Ladung Wasser im Gesicht, und damit es dabei blieb, musste ich endlich Ruhe geben. So viel hatte ich immerhin auch noch mit sicherlich zwei Promille verstanden.

Besonders die Enge auf Schiffen während der Einsätze oder Manöver

Ein tiefer Blick in die Bierflasche. Wie viele waren es heute schon?

Bis zum Umfallen: Wird es zu viel, haut Alkohol selbst die stärksten Typen um



„Exzessiver Konsum ist nicht normal“

Bundeswehrsoldaten trinken heute weniger Alkohol als früher, meint der Wehrbeauftragte Hans-Peter Bartels

Gibt es in der Bundeswehr mehr Alkoholmissbrauch als im Rest der Gesellschaft?

Nein, diesen Eindruck habe ich nicht. Ich denke, der Alkoholkonsum in der Bundeswehr hat insgesamt abgenommen, seit keine allgemeine Wehrpflicht mehr besteht. Davor gab es wesentlich mehr junge Soldaten. Viele haben sicher noch das Bild von Gruppen von Wehrdienstleistenden im Kopf, die freitagnachmittags überaus heiter im Zug sitzen. Aber das gibt es so heute kaum noch. Die Soldatinnen und Soldaten sind im Schnitt älter und viele entsprechend reifer im Umgang mit Alkohol. Da sehe ich auch keine großen Unterschiede zwischen den einzelnen Teilstreitkräften.

Trotzdem hört man immer wieder von Alkoholexzessen – auch im Einsatz.

Ja, die gibt es. Das ist immer unerfreulich, aber es ist nach meiner Kenntnis kein Massenphänomen. In den Eingaben spielt Alkoholmissbrauch nur selten eine Rolle. Und wenn, dann in Verbindung mit anderen Problemen, zum Beispiel sexueller Belästigung.

US-Soldaten dürfen in Kriegseinsätzen wie in Afghanistan überhaupt keinen Alkohol trinken – wäre das ein Vorbild für die Bundeswehr?

Auch viele US-Soldaten finden immer wieder Wege, das Verbot zu umgehen. Alkohol ist Teil unserer Kultur, das sollte man nicht dämonisieren. Ich finde die Zweidosenregel der Bundeswehr viel lebensnäher.

Gerade in belastenden Situationen wie im Einsatz oder während der langen Zeit auf See trinken Soldaten auch, um einfach mal abzuschalten und Dampf abzulassen. Muss die Bundeswehr da mehr Alternativen bieten?

Alkohol kann sicher diese Ventilwirkung haben. Auf den Schiffen der Marine sind noch mehr Freizeitangebote nötig, vor allem Sportgeräte. Wichtig ist auch, dass die Betreuungskommunikation ausgebaut wird, damit die Soldaten besser Kontakt halten können mit der Familie und den Freunden, während sie unterwegs sind. Das gilt nicht nur für die Marine, sondern auch bei Auslandseinsätzen.

Vom Einlaufbier bis zur Verabschiedung: Gibt es bei der Bundeswehr zu viele Rituale, die Ausgangspunkt für das nächste Besäufnis sein können?

Geselligkeit gehört zur Bundeswehr. Es spricht ja nichts dagegen, dass die Soldaten etwa zum Abschied eines Kameraden ein Grillfest veranstalten und dabei zwei, drei Bier trinken. Der exzessive Konsum ist dagegen sicher nicht normal. Da ist jeder Einzelne gefragt, sich selbst zu kontrollieren. Soldaten sind erwachsene Menschen. Und auch die Vorgesetzten müssen gegebenenfalls genau hinschauen.



Der SPD-Politiker Hans-Peter Bartels ist seit Mai 2015 Wehrbeauftragter des Deutschen Bundestags

Am Abend ist der Spaß groß, am nächsten Morgen kommt die Quittung. Wohl dem, der dann nicht arbeiten muss



WAS DENKT IHR?

Uns interessiert eure Meinung: Hat die Bundeswehr ein Alkoholproblem? Welche Erfahrungen habt ihr gemacht? Geht es auch ganz ohne?

Schreibt uns: info@js-magazin.de

ALKOHOL: WAS IST ERLAUBT, WER HILFT WO?

- | | | | |
|---|--|---|--|
| • Während des Dienstes ist Alkohol verboten, Ausnahmen muss der Vorgesetzte genehmigen. Nach Dienstschluss darf nur | so getrunken werden, dass der Soldat zum Dienstbeginn wieder voll einsatzfähig ist und sich kein Restalkohol im Blut befindet. | • Hilfe und Information bei Alkoholproblemen gibt es beim Sozialarbeiter des Sozialdienstes, beim Truppenarzt, beim | Militärpfarrer oder der Soldatenselbsthilfe gegen Sucht e. V. Infos zu Trinken und Sucht: www.kenn-dein-limit.de |
|---|--|---|--|

führte zu unangenehmen Erfahrungen mit Betrunknen. Da konnte es einem schon lieb sein, wenn es einige Kameraden gar nicht auf Kammer schafften, sondern entweder in der Messe einschlieften oder auf dem WC zusammenbrachen. Oft genug sah ich Kampfstiefel unten durch die Toilettentür lugen. Doch nicht alle entleerten sich auf dem Klo. In meiner gesamten Marinezeit habe ich so ziemlich alles an Körperausscheidungen von Besoffenen gesehen, gerochen oder gar abbekommen. Ich meinte auch immer, dass Briten besonders trinkfest seien. Bis mich ein britischer Austauschsoldat nachts nach einem Saufgelage im Bock ankotzte. In unserer Zweimannkammer lag er oben im Etagenbett. Zwar traf er zuerst den Schreibtisch, doch von da lief die Soße direkt zu mir aufs Kopfkissen. Generell war es meist eine doofe Idee, unten zu schlafen. Das musste auch ein Kamerad erfahren, der auf der „Gorch Fock“ die untere Hängematte belegte, während über ihm in der Hängematte ein Soldat im Rausch Wasser ließ. Da war ich nur Zeuge, hatte Glück. Dafür erwischte es mich noch mal später, als in einer Zweimannstube ein Kamerad sein großes Geschäft vor meinem Bock erledigte, nachdem er sich ordentlich die Kante gegeben hatte. Anbrüllen half da nicht mehr viel. Das kam schon nicht mehr bei ihm an. Zum Glück konnte ich in der Nachbarkammer weiterschlafen. Am anderen Tag verlor der Kamerad kein Wort über das Geschehen. Auch das war normal. In den Häfen begann es mit dem traditionellen Einlaufbier. Natur-

lich musste das nicht immer ausarten. Doch wo ein Querschnitt der Gesellschaft gewollt ist, bleiben auch nicht jene aus, die prinzipiell übertreiben. Dank einiger dieser Kameraden lerne ich als Wachhabender nicht nur die Ausnüchterungszelle in Kiel kennen, als ich dort eines Morgens die Trunkenbolde abholen musste. In meiner Zeit machte ich mit so mancher Polizeiwache in der Welt Bekanntschaft. Immer war es das gleiche Spiel: Mindestens ein sternhagelvoller Soldat saß oder schlief auf einem Stuhl, während

Wo ein Querschnitt der Gesellschaft gewollt ist, bleiben auch jene nicht aus, die übertreiben.

ich, meist auf Englisch, der lokalen Polizei erklärte, dass alles nur ein Versehen und nicht Absicht war, wir außerdem sowieso gleich wieder ablegten. Die Masche zog fast immer.

PRÜGELNDE FRAUEN

Das Trinken zog sich durch alle Altersbereiche, Dienstgradgruppen und war auch nicht abhängig vom Geschlecht. Ich habe Frauen gesehen, die betrunken pöbelnd und prügelnd für Aufsehen in der Mannschaftsmesse sorgten, und altgediente Offiziere, die nach

Schlägereien im Suff sogar auf ihrer Kammer eingesperrt und bewacht werden mussten. Davon ist mir ein Ereignis besonders in Erinnerung geblieben. Es handelte sich um einen Kommandanten, der von Anfang an damit Probleme hatte, sein Schiff zu führen und akzeptiert zu werden. Offenbar nagte das an ihm. Nur schlecht, wenn er ausgerechnet bei einem Umtrunk in der Unteroffiziersmesse nach viel zu viel Alkohol seinem Druck Luft machen musste. Das Bild vom fast zwei Meter großen Kommandanten, der sturzbetrunken auf dem Boden der Messe lag und heulend wie ein kleines Kind immer wieder säuselte: „Warum mag mich denn keiner?“, hat sich in meinem Kopf festgebrannt. Dass er am Morgen darauf auch noch die Musterung verschlief und knapp zweihundert Soldaten warten ließ, machte den Kohl auch nicht mehr fett. Immerhin, durch den Zwischenfall schien zumindest zeitweise seine Akzeptanz wieder gestiegen zu sein. Schließlich kannten die meisten solche Aussetzer, zum Teil von sich selbst. Das machte den Kommandanten menschlicher. Leider.

Keine Schwächen zeigen zu dürfen, weitab der Heimat und immer Soldat zu sein, 24 Stunden täglich, tadellos und vorbildlich, dazu die hohe Verantwortung für Leib und Leben – das waren aus meiner Sicht die Hauptsachen, warum Soldaten irgendwann nicht mehr nur zum Feiern, sondern auch aus Frust Alkohol tranken. Nach meiner Dienstzeit wurde Alkohol weniger wichtig. Und angekotzt hat mich seitdem auch keiner mehr.

FOTOS: PHOTOCASE, MALLOMOI / PLAINPICTURE, MARTIN SIGMUND / HANS-PETER BARTELS / GETTY IMAGES, JOHN RENSTEN / HINTERGRUND: SEBASTIAN SPANNRING

NAH DRAN

Von der Flüchtlingshilfe bis zur Eröffnung des neuen Kraftraums: Wenn bei der Taktischen Luftwaffengruppe „Richthofen“ in Wittmund etwas passiert, ist Daniel Redell mit dabei. Der Obergefreite ist Fotosoldat und arbeitet dem Informationsmeister zu, macht Fotos bei Preseterminen und auf Veranstaltungen. Auch für das eigene Standortmagazin „Richthofen-Info“ steuert der 22-Jährige die Fotos bei. Zu seinen Aufgaben gehört außerdem, Passfotos von allen Soldaten zu machen, die neu an den Standort kommen. Obwohl Redell erst ein halbes Jahr dabei ist, hat er so schon viele Kontakte geknüpft. Wohl ein Grund, warum er zum Vertreter der Vertrauensperson gewählt wurde. Auch privat fotografiert Redell gerne, am liebsten Menschen.



Oben und rechts: Ich halte fest, wie die Kameraden eine Unterkunft für Flüchtlinge aufbauen. Unten: Beim Neujahrsempfang.



Links: Ich fotografiere die alte Fokker DR1. Unten: Presetermin zur Eröffnung einer militärgeschichtlichen Sammlung an unserem Standort.

Oben: Mit meinen Kameraden vom SI-Infocenter. Rechts: Mein Werkzeug – für jeden Anlass die passende Kamera. Unten: Unser Kommandeur eröffnet den neuen Kraftraum.



Oben: Ein Eurofighter landet mit Bremsschirm. Links: Ich begleite eine Besuchergruppe.



KAMERA ZU GEWINNEN!

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



Die wichtigste Aufgabe von Südkoreas Streitkräften ist noch immer der Schutz vor dem Bruderland im Norden. Dafür müssen in Südkorea alle junge Männer zur Armee. Es sei denn, sie haben eine gute Ausrede – oder gehen ins Gefängnis

Ein südkoreanischer Soldat patrouilliert auf einer Brücke über dem Grenzstreifen zwischen den beiden Koreas

DIENST AN DER GRENZE



STREITKRÄFTE DER REPUBLIK KOREA

Die Streitkräfte zählen rund 680 000 Mann, jeder vierte ist Berufssoldat. Damit hat Südkorea die achtgrößte Armee der Welt (zum Vergleich: Das Land hat 51,5 Millionen Einwohner). Bis zum Jahr 2020 soll die Zahl auf 517 000 reduziert werden. Das Heer bildet derzeit mit 560 000 Mann die mit Abstand größte Teilstreitkraft. Die Befehlshaberin der Armee ist von Amts wegen Staatspräsidentin Park Geun-hye, de facto untersteht das Militär dem Verteidigungsministerium.

KOREAKRIEG

Nachdem die koreanische Halbinsel mit Ende des Zweiten Weltkriegs von den japanischen Kolonialherren befreit worden war, folgte bald der nächste Konflikt: Sowohl das von den Sowjets installierte Regime unter Kim Il-sung im Norden als auch die von den USA unterstützte Regierung im Süden erhoben Anspruch auf das koreanische Territorium. 1950 fielen nordkoreanische Truppen in den Süden ein, der wiederum mit Hilfe von Streitkräften der USA und der Ver-

einten Nationen (UN) zurückschlug. Den Nordkoreanern standen chinesische Soldaten zur Seite. Nach drei Jahren Krieg mit insgesamt fast vier Millionen Toten verhärtete sich die Front entlang des 38. Breitengrads, und die Teilung der beiden Koreas verfestigte sich. Heute bildet diese Demarkationslinie eine der am stärksten hochgerüsteten Ländergrenzen – der ehemalige US-Präsident Bill Clinton bezeichnete sie einst bei einem Besuch als „furchteinflößendsten Ort der Welt“. Beide Koreas haben zwar einen Waffenstillstand vereinbart, aber bis heute keinen Friedensvertrag unterzeichnet.

DER KONFLIKT MIT NORDKOREA

Immer wieder flammt der Konflikt zwischen Süd- und Nordkorea auf – zuletzt im Sommer 2015, als bei einer Landminenexplosion nahe dem Grenzstreifen zwei südkoreanische Soldaten ihre Beine verloren. Die Vereinten Nationen warfen Nordkorea später vor, die Minen auf südkoreanischer Seite vergraben zu haben. Im November 2010 kam es während einer Militärübung der südkoreanischen Marine zu einem tödlichen Schusswechsel: Nordkoreanische Kräfte beschossen eine südkoreanische Insel im Grenzgebiet und töteten zwei Soldaten und zwei Zivilisten. Die koreanische Halbinsel ist einer der wenigen Orte auf der Welt, an denen die Paranoia des Kalten Kriegs noch immer zu spüren ist. Nordkoreanische Websites werden im Süden blockiert, und wer in Südkorea das politische System des verfeindeten Nachbarn im Norden öffentlich preist, dem drohen Gefängnisstrafen.

US-TRUPPEN IN SÜDKOREA

Die USA sind bis heute der wichtigste militärische Verbündete des Landes und haben derzeit rund 30 000 Soldaten auf südkoreanischem Boden stationiert. Diese haben die Aufgabe, das Staatsgebiet Südkoreas zu schützen und die Machthaber in Nordkorea abzuschrecken. In der Bevölkerung wecken die US-Truppen anti-amerikanische Ressentiments, nachdem in jüngerer Vergangenheit mehrere Skandale ans Tageslicht kamen. Unter anderem soll das US-Militär bis in die 1970er Jahre Chemikalien, darunter auch das Entlaubungsmittel Agent Orange aus dem Vietnamkrieg, illegal in Südkorea entsorgt haben.

Verbündete: US-Soldaten landen 1950 an der südkoreanischen Küste



Manöver: Südkoreanische Soldaten bei einer Antiterrorübung 2014



AUSLANDSEINSATZE

Von 1964 bis 1973 kämpften insgesamt 325 000 südkoreanische Soldaten auf amerikanischer Seite im Vietnamkrieg. Das damals noch bitterarme Südkorea nutzte den Kampfeinsatz, um an amerikanische Dollars zu kommen, die den Startpunkt für den rasanten Wirtschaftsaufschwung des Landes bilden sollten. Über 5000 Südkoreaner starben im Vietnamkrieg, mehr als doppelt so viele wurden verwundet. Erst seit einigen Jahren wird vermehrt über die Kriegsverbrechen gesprochen, die die koreanischen Soldaten in Vietnam begingen. Seit der Jahrtausendwende entsendet Südkorea Truppen im Rahmen von UN-Friedenseinsätzen in verschiedene Konfliktregionen, etwa in den südostasiatischen Inselstaat Osttimor, den Irak und den Libanon. Südkorea hat sich keinem Militärbündnis angeschlossen, die USA zählen das Land jedoch zu den wichtigen Nicht-NATO-Verbündeten.

FRAUEN IN DER ARMEE

Frauen sind seit Beginn des Koreakriegs 1950 in der Armee zugelassen, zunächst jedoch nur als Zivilisten in der Verwaltung, später auch als Soldaten. Ab den 1990ern ließen die drei Militärakademien des Landes Frauen zu. Derzeit dienen rund 9000 Frauen in der Armee. Ausgeschlossen sind sie von der Artillerie und der Luftabwehr sowie von speziellen Marine- und Kommandoeinheiten. Eine Umfrage der UN-Menschenrechtskommission vom November 2013 ergab, dass zwölf Prozent der Frauen während ihrer Militärzeit Opfer sexueller Übergriffe wurden. Mehr als zwei Drittel aller Soldatinnen glaubten, dass ihre Vorgesetzten männliche Kameraden bevorzugten. Trotzdem ist das Militär sehr beliebt unter Frauen. Das hat unter anderem mit den schlechten Aussichten am Arbeitsmarkt zu tun, der Frauen meist stark diskriminiert. Die Armee hingegen bietet Jobsicherheit und Privilegien wie Mutterschutz und Kinderbetreuung, die sonst in Südkorea eher selten sind.

SCHWULE UND LESBEN

Dass Homosexualität in der konservativen Gesellschaft Südkoreas ein Tabuthema ist, wird auch in der Armee deutlich. Bis vor kurzem wurde Homosexualität noch als Persönlichkeitsstörung definiert, und Rekruten wurden bereits bei der Musterung im Rahmen eines „psychologischen Tests“ nach ihrer sexuellen Orientierung gefragt. 2010 hat die UN-Menschenrechtskommission das Verbot von Homosexuellen in

der südkoreanischen Armee als verfassungswidrig eingestuft. In der Praxis leiden homosexuelle Soldaten weiterhin unter Diskriminierung und Mobbing. In einigen Fällen wurden schwule Rekruten gezwungen, in anderen Barracken zu schlafen oder zu anderen Zeiten zu duschen.

SKANDALE

In den letzten Jahren häuften sich die Fälle von Misshandlungen beim südkoreanischen Militär. Im April 2014 starb ein junger Rekrut, nachdem er beim Mittagessen von sechs Kameraden zusammengeschlagen worden war. Sie hatten ihn zuvor über einen Monat lang immer wieder misshandelt. Im Juni desselben Jahres lief ein Feldwebel im Grenzgebiet zu Nordkorea Amok und tötete fünf Kameraden. Die Vorfälle führten zu einer Debatte über die „Kultur des Schweigens“ beim Militär: Junge Rekruten würden aufgrund der strengen Hierarchien und aus Angst vor ihren Vorgesetzten Missbrauchsfälle oftmals unter den Teppich kehren. Abhilfe soll unter anderem eine anonyme Hotline schaffen.

WEHRDIENST

Jeder männliche Südkoreaner zwischen 21 und 35 Jahren muss einen 21-monatigen Wehrdienst leisten. Nur jährlich 600 ausgewählte Doktoranden der Ingenieurs- und Naturwissenschaften werden nach der fünfwöchigen Grundausbildung vom Dienst befreit und müssen dafür einen Dreijahresvertrag als Vollzeitforscher für den öffentlichen Dienst eingehen. Zudem besteht die Möglichkeit, nach der Grundausbildung zur Bereitschaftspolizei zu gehen. In koreanischen Zeitungen ist öfter von jungen Männern zu lesen, die versuchen, ihrer Wehrpflicht zu entgehen, etwa indem sie sich die Schulter ausrenken oder Ärzte für gefälschte Attests bestechen. Der südkoreanische Rapper MC Mong ließ sich im Jahr 2010 nachweislich mehrere Backenzähne ziehen, um als untauglich eingestuft zu werden. Sänger und Schauspieler stehen häufig unter Verdacht, sich vor dem Dienst in der Armee zu drücken – etwa indem sie kurz vor Einzug die amerikanische Staatsbürgerschaft annehmen. Oftmals werden sie dafür mit Auftrittsverboten in ihrem Heimatland abgestraft. Generell ist derzeit eine Kehrtwende beim Image des Wehrdienstes zu beobachten: Je düsterer die Wirtschaftsprognosen für junge Arbeitssuchende auf dem umkämpften Arbeitsmarkt ausfallen, desto mehr junge Südkoreaner melden sich aktiv zum Einzug ins Militär.

WEHRDIENSTVERWEIGERER

Wer den Wehrdienst verweigert, wird in Südkorea mit einer Gefängnisstrafe von 18 Monaten bestraft. Die Mehrheit der derzeit rund 700 Inhaftierten gehört zu den Zeugen Jehovas. Ein Bericht der Vereinten Nationen verweist auf Daten der Zeugen Jehovas, denen zufolge in keinem Land mehr Wehrdienstverweigerer im Gefängnis sitzen als in Südkorea.



Harte Schule: Südkoreanische Kadetten in der Hauptstadt Seoul



Ein Soldat untersucht den Ort, an dem im August 2015 zwei Kameraden durch Landminen verletzt wurden



Ballett zur Stressbewältigung: Soldaten, die zuvor an der Grenze eingesetzt waren, versuchen, sich mit Ballettübungen zu entspannen

SEELSORGE

Die Militärseelsorge in Südkorea wurde 1951 von elf katholischen Pfarrern gegründet. Die meisten Militärseelsorger stellen heute die protestantischen Geistlichen mit 272, gefolgt von 136 buddhistischen und 94 katholischen Seelsorgern. Psychische Krankheiten werden in der südkoreanischen Gesellschaft stigmatisiert. Auch die Bereitschaft unter jungen Koreanern, zu einem Psychologen zu gehen, ist gering. Für die Seelsorger ist es daher innerhalb der Armee nicht leicht, Themen wie Posttraumatische Belastungsstörungen offen anzusprechen.

Fabian Kretschmer

FOTOS: DDP IMAGES (2) / HULTON-DEUTSCH COLLECTION, CORBIS / GETTY IMAGES, AFP, JUNG YEON-JE / GETTY IMAGES, AFP, ED JONES / GETTY IMAGES, SOUTH KOREAN DEFENSE MINISTRY

41 STUNDEN

Soldaten sollen künftig weniger arbeiten. So sieht es eine neue Arbeitszeitregel vor. Was sich sonst noch für die Soldaten ändert – und was die Reform wirklich bringt

Seit dem ersten Januar gilt in der Bundeswehr erstmals eine gesetzliche Arbeitszeitregelung: die Soldatenarbeitszeitverordnung (SAZV). Alle Soldaten sollen mit der neuen Regel weniger Stunden pro Woche arbeiten. Bislang konnten Vorgesetzte, die den Dienstplan festlegen, Soldaten auch für mehr als die 46 Stunden Rahmendienstzeit, einschließlich Pausen, einplanen. Wer mehr arbeiten musste, erhielt meist geringe Pauschalgebühren für die Überstunden (großer oder kleiner Anrechnungsfall), seltener auch Freizeit zum Ausgleich. Tatsächlich leisteten Bundeswehrsoldaten laut einer Studie von 2013 im Grundbetrieb durchschnittlich sogar über 48 Stunden pro Woche Dienst. Weil die bisherigen Regeln gegen eine EU-Richtlinie zur Arbeitszeit verstießen, musste die Bundeswehr gegensteuern.

NEUE PAUSENREGEL

Die SAZV sieht für Soldaten im Grundbetrieb, dem normalen Dienst, eine regelmäßige Arbeitszeit von 41 Stunden pro Woche vor (ohne Pausen gerechnet). Bei Einsätzen, Übungen, mehrtägigen Seefahrten oder der Amtshilfe im Katastrophenfall greift die neue SAZV dagegen nicht, Vorgesetzte können Soldaten hier weiterhin länger einsetzen. Für den Grundbetrieb verlangt die SAZV, dass Soldaten nach spätestens

sechs Stunden Arbeit mindestens 30 Minuten Pause machen. Arbeiten sie mehr als neun Stunden, haben die Soldaten Anrecht auf insgesamt 45 Minuten Ruhepause. Jede Pause muss mindestens eine Viertelstunde lang sein.

Wer im Grundbetrieb Überstunden macht, soll diese künftig in der Regel mit Freizeit abfeiern. Nur wenn das innerhalb eines Jahres aus dienstlichen Gründen nicht möglich ist, gibt es einen finanziellen Ausgleich. Zum Beispiel weil es für die Aufgabe keine aus-

mit Freizeit statt Geldbeträgen ausgeglichen werden sollen.

MEHR PERSONAL?

Soldaten sollen durch die Reform vor allem Zeit für Freizeit und ihre Familie gewinnen. Ob das wirklich klappt, wird sich frühestens in der zweiten Jahreshälfte zeigen. Der Grund: Die SAZV deckelt die Summe der erlaubten Überstunden zwar, allerdings auf das Jahr gerechnet (im Schnitt sieben Stunden pro Woche). Der Deutsche Bundeswehrverband (DBwV) befürchtet deshalb, dass Vorgesetzte Soldaten vorerst weiter mehr arbeiten lassen, bis die Grenze der erlaubten Überstunden erreicht ist. Spätestens dann muss die Arbeit besser verteilt oder zusätzliches Personal eingestellt werden.

Bislang ist unklar, wer die Arbeit macht, wenn die Soldaten Überstunden abbauen. Die Politik hat dafür noch kein Rezept. Der DBwV kritisiert, dass die Reform zu schnell eingeführt und nicht komplett durchdacht sei. „Aus meiner Sicht sieht Attraktivität anders aus“, sagt Marco Thiele, Vorsitzender Marine im DBwV. Es gebe noch einige offene Fragen, die im Laufe des Jahres geklärt werden müssten. Eine Baustelle ist auch die elektronische Erfassung der Arbeitszeit, hierfür fehlt es meist noch an der nötigen Technik.

Christian Peter

ZUM WEITERLESEN

- Arbeitszeitverordnung für Soldatinnen und Soldaten (SAZV)
- Mehrarbeitsvergütungsverordnung für Soldatinnen und Soldaten
- § 50 und § 30c des Bundesbesoldungsgesetzes (BBesG)

RAUS AUF'S RAD

70 Millionen Fahrräder haben die Deutschen – deutlich mehr als Autos. Was sie damit tun, wie schnell sie damit sind – und welche Stadt am fahrradfreundlichsten ist

EINKAUFSMITTEL

Hauptsächlich für Einkäufe und kurze Erledigungen, aber auch für Ausflüge wird das Fahrrad genutzt. Als Sportgerät verwenden es hingegen nur 27 Prozent.

HAUSHALTSWARE
70 Millionen Fahrräder besitzen die Deutschen – gegenüber 40 Millionen Autos.

Pro Haushalt gibt es in Deutschland:

1,4 Autos

2,4 Fahrräder

62% Einkauf, Erledigungen

59% Ausflüge

35% Freunde treffen

35% Arbeit, Schule, Ausbildung

27% Sport

ARM- UND BEINBRECHER

Jeder zweite Radfahrer, der einen Unfall erleidet, verletzt sich an den Armen oder Beinen. Prellungen sind die häufigsten Verletzungen.

26% Kopf

5% Wirbelsäule

7% Brustkorb und Bauch

37% Arme und Hände

30% Hüfte, Beine und Füße

KRAFTSPARER

Fahrrad fahren kostet erstaunlich wenig Energie. Um eine Person einen Kilometer weit zu bewegen, benötigt man auf dem Fahrrad 0,33 Wattstunden (oder 22 Kilokalorien). Ein Auto ohne Beifahrer braucht (in Form von Benzin) mehr als fünfzig Mal so viel – und schadet der Umwelt.

8,62 Wattstunden

0,94 Wattstunden

0,33 Wattstunden

WEGBEREITER

Wie fahrradfreundlich eine Stadt ist, hängt stark von der vorhandenen Infrastruktur ab. Bei der Länge der Radwege (in Kilometern pro Quadratkilometer Stadtfläche) gibt es große Unterschiede.

2,2 km

3,7 km

1 km

0,7 km

0,6 km

FLITZER

Auf innerstädtischen Strecken ist das Fahrrad häufig das schnellste Verkehrsmittel. Unser Beispiel zeigt: Vom Schlesischen Tor in Berlin-Kreuzberg zur Humboldt-Universität (Unter den Linden) gelangt man per Rad neun Minuten früher als per Auto.

49 Min.

14 Min.

23 Min.

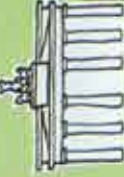
26 Min.

STADTBILDNER

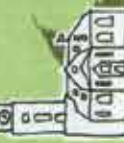
Der Allgemeine Deutsche Fahrradclub befragt regelmäßig Radfahrer, wie wohl sie sich in ihrer Stadt fühlen. Das Ergebnis wird in Schulnoten erfasst. Münster schneidet dabei unter 39 deutschen Großstädten regelmäßig am besten ab.

1

3



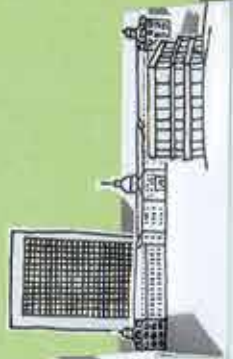
30. Platz
BERLIN (Note 4,1)



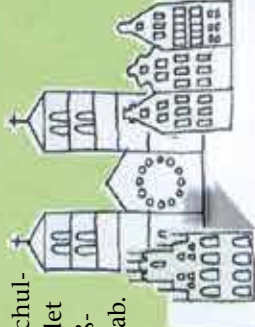
35. Platz
HAMBURG (Note 4,3)



39. Platz (letzter Platz)
WIESBADEN (Note 4,6)



KARLSRUHE (Note 3,2)



MÜNSTER (Note 2,5)



FREIBURG I. B. (Note 3,3)

BERUF DES MONATS

Eigentlich wollte Marc Weber Offizier bei der Marine werden. Dann kam die Ausmusterung. Deshalb schlug er vor sechs Jahren eine andere Laufbahn ein, als Bestattungsfachkraft. Heute sagt der 27-Jährige nüchtern: „Entweder hat man Angst davor, mit dem Tod zu tun zu haben – oder nicht.“

An seinem Beruf gefällt Weber die Vielseitigkeit. Er arbeitet kaufmännisch, handwerklich und sozial, denn er begleitet die Angehörigen. „Jeder trauert anders, darauf muss ich mich einstellen. Ich zeige Mitgefühl, bleibe aber professionell, auch wenn mir immer wieder Dinge nahegehen“, erklärt Weber.

Dazu kommt die praktische Arbeit: Er stattet Särge nach den Wünschen der Kunden aus, montiert also bestimmte Griffe und kleidet



das Innere mit Stoff aus. Wenn man will, plant er auch die Beerdigung, kümmert sich um Traueranzeigen, klärt Fragen mit der Versicherung und andere Dinge. Die größte Herausforderung ist der Umgang mit dem Verstorbenen. Weber holt den Leichnam ab, wäscht ihn, zieht ihn an und frisiert ihn. Es dauerte Monate, bis sich Weber an den Zersetzungsgeschmack gewöhnt hatte: „Den kann man nicht beschreiben, man muss sich ihm stellen.“

BESTATTER Die letzte Ehre

- **Für wen?** Emotional belastbare Allrounder
- **Für wen nicht?** Alle, die große Angst vor dem Tod haben
- **Für wie viel?** 25000 bis 35000 Euro pro Jahr (je nach Region)



FRAG DEN PFARRER! URLAUB

ANDREAS SPELMEYER,
Delmenhorst,
antwortet



Ich will Urlaub mit meiner Freundin machen. Das Problem: Sie will in einem noblen Hotel Cocktails trinken und in der Sonne liegen. Mir ist mehr nach günstigem Actionurlaub wie Klettern in den Bergen. Und jetzt?

Beides hat auf jeden Fall was – ist aber leider

auch sehr unterschiedlich. Viele Paare haben jedes Jahr ein ähnliches Problem. Aber es ist keine gute Idee, einfach auf die Linie des Partners oder der Partnerin einzuschwenken und Urlaub mitzumachen, der einem nicht gefällt. Beim ersten kleinen Urlaubsärger wächst sich das dann zum echten Streit aus. Also bleibt: Mitein-

ander reden und Kompromisse finden. Dabei sollten alle Wünsche und Befürchtungen offen auf den Tisch kommen. Nicht so, dass sich der andere angeklagt fühlt, sondern als meine eigenen Wünsche. Vielleicht einigen Sie sich auf ein paar Tage am Pool und danach eine Tour durch die Berge. Oder sie fahren jetzt ans Meer,

und nächstes Jahr ist Actionurlaub angesagt. Möglichkeiten gibt es viele. Eine wichtige Botschaft der Bibel heißt: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!“ Beides gehört zusammen, und nur mit beidem wird eine Partnerschaft oder ein Urlaub gut. Auf schöne neue Eindrücke am Pool und in Wanderstiefeln.

STADIONFIEBER

FAIR, SCHNELL UND TOTALLY ENGLISCH

Sportjournalist **DIRK BRICHZI** ist reif für die Spielkultur der Insel



Mertesacker, Özil, Schweinsteiger oder Trainer Jürgen Klopp – reihenweise zieht es deutsche Fußballstars nach England. Weil sich die Bundesliga im Gegenzug kaum Spieler aus der teuren Premier League leisten kann, müssen wir halt ein paar andere Dinge importieren. Meine Vorschläge:

Fußball rund um den Jahreswechsel: Am zweiten Weihnachtstag hat eh niemand mehr Lust auf Familie oder Gänsebraten, ein nettes Bundesligaspiel wäre da eine gute Alternative. Zumindest besser als Biathlon auf Schalke oder Training zur Vierschanzentournee gucken.

Der Fair-Play-Gedanke: Wenn hier jemand eine Schwalbe macht, ein Handspiel nicht zugibt oder vor dem Elfmeter den Schützen irritiert, gilt er als clever. In England würden sich Zorn und Hämme über solche Spieler ergießen. Unvergessen ist der Abend, an dem der deutsche Nationalspieler Emre Can eingewechselt wurde, eine Schwal-

be versuchte und die restlichen zwanzig Minuten lang von Mit- und Gegenspielern ausgelacht und von den eigenen und gegnerischen Fans verspottet wurde. Seitdem hat er so etwas nie wieder gemacht.

Schnelligkeit: Seitdem der Ballbesitzfußball in der Bundesliga Einzug gehalten hat, erstickt das Spiel manchmal in endlosem Ballgeschiebe. In England ist noch immer der alte Geist vorhanden: Der schnellste Weg zum Tor ist der direkte, also ab nach vorne mit der Kugel und hinterher – natürlich alles auf etwas höherem Niveau als vor 20 oder 30 Jahren. Spektakulärer sind die Spiele auf der Insel allemal.

Kommentatoren-Duo: Im deutschen Fernsehen langweilen die immer gleichen Stimmen mit abgelesenen Phrasen vom Spickzettel. In England sitzen meist zwei Mann am Mikrofon. Das sorgt für Spontanität und Abwechslung. Außerdem hat sich der Name „Schweinsteiger“ nie cooler angehört als aus dem Mund englischer Muttersprachler.

NETZFUND



WIE BINDET MAN(N) EINE KRAWATTE?
Der Youtuber **Patrick Novotny** kennt über 100 Antworten auf diese Frage. Auf seinem YouTube-Kanal zeigt er Schritt für Schritt den Weg zum perfekten Krawattenkno-

ten: Unauffällige Varianten fürs Büro oder eine Beerdigung, abgefahrene Styles für die nächste Mottoparty. Außerdem kann man lernen, wie man ein Einstecktuch faltet – von lässig bis schick. tinyurl.com/knotentieguy

ZAHL DES MONATS

68

Stunden zu spät kam ein Flug aus Kuba in Köln/Bonn an. Ursachen: Erst roch es ungewöhnlich, der Flieger wurde gecheckt. Als die Ersatzmaschine kam, musste die Crew dann ihre Ruhezeit einhalten.

WELTVERBESSERER

KOMPOST-WANDE

Vergiss Gipskartonplatten: Das britische Start-up Adaptavate hat Wände aus Getreide entwickelt. Das „Breathaboard“

ist komplett kompostierbar. Reste kann man sogar als Dünger nutzen. Die Platten bestehen größtenteils aus Getreideabfällen aus der Landwirtschaft. Außerdem soll der Baustoff leichter sein als Gipsplatten, Geräusche besser dämmen und Schimmel vorbeugen. www.adaptavate.com



FOTOS: FELIX EHRLING / SVEN WEIGERT / ARCHIV / ADAPTAVATE / FOTOLIA, SCHWOAB

ICH PACK DAS!

Umgezogen: Kaum hängt das Rollo, kracht es runter, die neue Wandfarbe sah im Baumarkt schicker aus, und die Lieblingskommode hat beim Tragen ziemliche Schrammen bekommen. Tipps, damit so was nicht passiert



Richtig anpacken: Auch bei leichten Kartons in die Hocke gehen, langsam und mit geradem Rücken anheben, statt sich nach unten zu beugen und die Kisten mit Schwung hochzureißen



Kartonvielfalt: Für Bücher beispielsweise gibt es besonders stabile kleine Kisten, die man gut tragen kann. Damit jeder Helfer weiß, was wo hinkommt, das Zimmer auf jeden Karton draufschreiben und am Anfang eine gemeinsame Wohnungsbegehung machen.

WICHTIGE WERKZEUGE

- Hammer
- Wasserwaage
- Zollstock
- Bohrmaschine
- Kneifzange
- Flachzange
- Schraubendreher
- Inbusschlüssel
- Kleine Säge
- Teppichmesser

RICHTIG PACKEN UND VERLADEN

Tipps von Jörg Strüven, arbeitet seit über 20 Jahren für eine Möbelspedition in Hamburg

Natürlich kann man mit dem Pferdeanhänger der Tante umziehen. Besser sind allerdings Umzugsautos, bei denen man innen Gurte befestigen und damit Matratzen und Regale sichern kann. Die Gurte am besten gleich bei der Mietwagenfirma mitleihen. Gepäckträgergummis vom Fahrrad sind nicht geeignet für solche Lasten. Sie sind zu elastisch und nicht stark genug. Nützlich sind Sackkarren und Rollbretter, wenn viele Treppen oder weite Wege zu überwinden sind.

Leichte Regale und kleine Schränke sollte man am besten im Ganzen transportieren – schont die Möbel und spart Montagezeit. Klappt natürlich nur, wenn man mit den Möbeln auch im Treppenhaus oder im Flur noch um die Ecken kommt. Alles andere packt man nach dem Prinzip „Schweres nach unten, Leichtes nach oben“ in verschieden große Kartons. Zerbrechliche Gegenstände am besten in Packpapier packen – bei Zeitungspapier besteht immer die Gefahr, dass man die Artikel nachher auf dem Glas lesen kann. „Gern vergessen werden auch Lebensmittel und Glasböden im Kühlschrank“, weiß Fachmann Jörg Strüven. „Die sollte man unbedingt rausnehmen und extra verpacken.“

Am Umzugstag ist es sinnvoll, Parkettböden und empfindliche Türen mit alten Vorhängen oder Folie zu schützen. Dann noch Arbeits- oder Gartenhandschuhe anziehen, und los geht's. „Am besten bleibt eine Person im Auto und stapelt die Kisten, während die anderen die Sachen tragen“, sagt Strüven. So wird auch nichts geklaut.



Für den Anfang: Eine Kiste packen mit wichtigen Dingen für sofort – Essen und Getränke, einen Topf, Wasserkocher, Besteck, ein bisschen Geschirr, Lampen für die ersten Tage, Werkzeuge, wenn nötig Tierfutter

Gesichert: Bei Kommoden und Schränken die Schubladen und Türen zukleben für den Transport, sonst gibt's leicht Verletzungen. Klebeband nehmen, was sich ohne Rückstände abziehen lässt



Sinnvoll laden: Kleidung und Kissen kann man in Säcke verpacken, um Hohlräume im Umzugsauto auszunutzen. Sperriges wie Fahrräder sollte man zuletzt einladen. Und: Langsam fahren!



STREICHEN UND TAPEZIEREN

Tipps von Bianca Heitner-Frank, seit sieben Jahren selbstständige Malermeisterin in Wertheim

„Ein Kunde hat mal versucht, sein lilafarbenes Zimmer weiß zu streichen. Nach fünf Schichten blätterte die Farbe ab, und die Wände waren immer noch dunkel“, erzählt Bianca Heitner-Frank. Sie rät, lieber etwas mehr Geld auszugeben und Farben mit hoher Deckkraft zu kaufen. Zwei- bis dreimal streichen muss man bei extremen Farbänderungen aber auf jeden Fall. Wie viel Farbe man pro Quadratmeter braucht, steht auf dem Eimer. Farbe in guter Qualität hält drei, vier

Jahre, wenn man sie luftdicht verschlossen und frostsicher aufbewahrt. Wer die Farbe mit Wasser verdünnt, kann sie manchmal schon nach einem Jahr wegschmeißen. Dran denken: Farben wirken auf großen Flächen meist dunkler als auf dem kleinen Muster im Baumarkt. Wer untapezierte Wände streichen will, sollte außerdem einen Universalgrund kaufen – eine wässrige Flüssigkeit, an der die Farbe später optimal haftet. Sonst bröselt sie später von der Wand.



1. Papiertapeten wie Raufaser muss man auf der Rückseite mit Kleister bestreichen. Dafür gibt's breite Tapezierpinsel. Bei Vliestapeten kann man den Kleister direkt auf die Wand streichen.



2. Tapete lose zusammenlegen – am besten Kleisterseite auf Kleisterseite und trockene Seite auf trockene Seite.



3. Damit die neue Tapete gerade klebt, vorsichtig wieder auseinanderfalten. Vliestapeten lassen sich einfach von der Deckenwandkante nach unten abrollen.



4. Tapete anbürsten, damit sie keine Blasen schlägt – und fertig. Bevor's ans Streichen geht, Türrahmen, Lichtschalter etc. abkleben. Zum Streichen eine Farbrolle (25–30 cm breit), einen Pinsel (4–6 cm breit) und ein Abrollgitter parat haben.

SCHRÄNKE AUFHANGEN

Tipps von Thomas Kohlmann, liefert und montiert seit mehr als 20 Jahren Küchen

„Der Schrank steht gerade, aber die Schublade lässt sich nicht öffnen, weil die Heizung im Weg ist – das ist ein Klassiker“, sagt Thomas Kohlmann. Beim Planen also Fensterbänke und Türen im Blick haben. Pläne von „Installationszonen“ im Internet zeigen, wo normalerweise Leitungen laufen. Direkt über Fenstern kann man meist gefahrlos bohren, in senkrechter Linie über Steckdosen und Lichtschaltern laufen Kabel, dort nicht bohren. Vor allem in Altbauten sollte man Wände auch mit einem Metalldetektor absuchen, der Leitungen anzeigt (im Baumarkt zu leihen). Wer Schrankwände aussägen muss, weil Wasseruhren oder Steckdosen vorstehen, montiert Winkel in den Schrank, damit er stabil ist.

Mit Zollstock und Wasserwaage anzeichnen, wo Löcher für den Schrank hinmüssen, und bohren. Faustregel: Bohrlochtiefe = Dübellänge + 10 Millimeter. Hat man die Gasleitung erwisch: Fenster auf, Gashahn zudrehen, sofort aus dem Haus raus, Feuerwehr mit dem Handy anrufen und Nachbarn warnen (wegen Explosionsgefahr nicht klingeln, nicht im Haus anrufen!) Hat man einen Stromschlag bekommen: Ab zum Arzt.

DÜBELKUNDE

Der richtige Dübel hängt vom Wandmaterial ab. Manchmal weiß der Vermieter Bescheid, sonst hilft gegen die Wand klopfen: Klingt es hohl, deutet das auf Leichtbauweise hin (z. B. Rigips). Ziegel und Beton klingen eher hart. Es gibt viele verschiedene Dübel. Gerade bei Küchenschränken den Fachmann fragen. Wir stellen vier „Klassiker“ vor:

Spreizdübel: Dreht man eine Schraube rein, spreizen die Flügel auf und verankern sich in der Wand (z. B. für Beton, Ziegel).



Universaldübel: Der Rand verhindert, dass der Dübel im Loch verschwindet, die kleinen Flügel seitlich sorgen dafür, dass sich der Dübel nicht mit der Schraube dreht. Für fast alle Wände möglich (z. B. für Hochlochziegel, Kalksandsteine, Spanplatten).



Gipskartondübel: Ist oft aus Metall, das scharfe Gewinde bohrt sich in die Platte (für Gipskartonplatten, teils auch möglich, wenn eine Wand hohl ist, z. B. bei einem Schacht).



Kippdübel: Geeignet, wenn man Lampen oder Gardinen an der Decke anbringen will. Die Federn klappen aus, sobald sie im Bohrloch stecken (z. B. für Gipskarton, Hohlraumziegel).



Lüsterklemme: Verbindet Decken- und Lampenkabel. Meist gibt es drei: Schutzleiter (grün-gelb, manchmal rot), Phase (braun oder schwarz) und Nullleiter (blau oder grau, fehlt in Altbauten häufig). Beim Anschließen gilt: Lampenkabelfarbe zu Deckenkabelfarbe. Kommen nur zwei Kabel aus der Decke, den Schutzleiter zum Nullleiter in die Klemme schieben



ELEKTROARBEITEN

Tipps von Friedrich Peterl, seit 1975 Elektromeister in Brandenburg

„Waschmaschine, Toaster und Wasserkocher an einem Mehrfachstecker anschließen ist keine gute Idee“, sagt Friedrich Peterl. Und Finger weg von Geräten mit fester Anschlussdose, meist nur der Herd, da muss der Fachmann ran. Außerdem: Bevor man Geräte anschließt, auf die Prüftaste am Fehlerstromschutzschalter drücken – viele kennen den unter dem Namen FI-Schalter. Er ist meist im Sicherungskasten und hat oft eine andere Farbe als die Sicherungsschalter. In Altbauten kann er fehlen. So kann man checken, dass der FI-Schalter im Ernstfall funktioniert. Er stellt den gesamten Strom ab, wenn jemand etwa an ein nichtisoliertes Kabel kommt. Dann Sicherung für das Zimmer ausstellen, in dem man beispielsweise eine Lampe anschließen will. Um zu checken, dass kein Strom mehr fließt, Phasenprüfer nacheinander an die Deckenkabel halten. Wenn er immer noch leuchtet, sind die Leitungen falsch verlegt. Dann zusätzlich Lichtschalter ausschalten.

Phasenprüfer: Zeigt an, ob Strom auf den Kabeln ist. Am besten einen mit zwei „Spitzen“ verwenden (im Baumarkt leihen). Der „zweipolige Phasenprüfer“ misst genauer als ein einpoliger, der wie ein Schraubendreher aussieht.



RECHTLICHE TIPPS VOM MIETERBUND

- Wer neues Laminat verlegt, eine Küche einbaut oder die Badarmaturen erneuert, kann nicht erwarten, dass der Vermieter solche Modernisierungen beim Auszug hinnimmt oder sogar Geld dafür bezahlt.
- Der Vermieter kann verlangen, dass man den ursprünglichen Zustand der Wohnung wiederherstellt.
- Zahlen muss der Vermieter, wenn er verlangt, dass beim Auszug beispielsweise die neue Küche in der Wohnung bleibt.
- Sinnvoll ist, eine Modernisierungsvereinbarung mit dem Vermieter abzuschließen, bevor man Geld in seine Wohnung investiert.
- Kleine Reparaturen muss der Mieter zahlen, sofern der Mietvertrag eine Kleinreparaturklausel enthält. Heißt: Wenn die Duschbrause kaputt ist, muss man eine neue kaufen. Allerdings gilt diese Klausel laut Mieterbund für maximal 75 Euro pro Reparatur. Pro Jahr dürfen es nicht mehr sein als 200 Euro oder acht Prozent der Jahresmiete.

Text: Gabriele Meister

OSTERN FEIERN

**Feuer, Hase, Eier, Lamm:
Hat nichts mit christlicher Religion zu tun.
Oder?**

WORUM GEHT'S AN OSTERN?

Zu Ostern feiern Christen ihr größtes und wichtigstes Fest: Die Auferstehung von Jesus Christus. Jesus von Nazareth wurde vor ungefähr 2000 Jahren in Jerusalem hingerichtet, weil er beschuldigt worden war, über die Juden herrschen zu wollen. An seine Kreuzigung wird an Karfreitag erinnert, dem Freitag vor Ostersonntag. Drei Tage nach Jesu Hinrichtung war sein Grab leer. Doch seine Anhänger erzählten sich, dass sie Jesus gesehen hätten – er sei auferstanden. Diese Auferstehung feiern Christen an Ostern. Die Bibel berichtet, dass Hinrichtung und Auferstehung Jesu zur Zeit des jüdischen Passahfestes (oder auch Pessach) stattfand, und das ist im Frühling. Jesus war Jude, und die Christen deuteten das Passahfest um. Deshalb feierten sie fortan Ostern auch im Frühling. Mit der Zeit vermischte sich das Osterfest immer wieder mit anderen Frühlingsbräuchen, und die Christen deuteten einige Rituale aus anderen Kulturen neu.

DAS OSTERFEUER

In der Nacht von Karsamstag auf Ostersonntag zünden viele Gemeinden große Osterfeuer an. Niemand kann sicher sagen, ob es diesen Brauch in Mitteleuropa schon gab, bevor das Christentum hierherkam, doch es ist durchaus wahrscheinlich. Denn vermutlich gab es bereits den Brauch, den Winter und die Dunkelheit durch Feuer zu vertreiben. Als sich das Christentum in Europa verbreitete, wurden die Feuer umgedeutet: Der Feuerschein ist nun ein Zeichen für den lebenden Jesus Christus.

In der Nacht vor Ostern entzündet der Pfarrer in christlichen Gemeinden eine große neue „Osterkerze“. Manchmal wird sie an einem Osterfeuer angezündet und dann in die Kirche getragen. Es gibt immer nur eine Osterkerze pro Kirche. Sie wird ein Jahr lang in jedem Gottesdienst wieder angezündet. Die Kerze soll ein Zeichen für das Licht des Ostermorgens sein, an dem Jesus Christus auferstand.

FOTO: INGO WANDMÄCHER

DER OSTERHASE

Wer schon einmal Hasen beobachtet hat, kann sich erklären, warum ausgerechnet diese Tiere Symbole für den Frühling sind: Sie sind schnell und beweglich, und weil sie so fruchtbar sind, symbolisieren sie auch das Leben, das sich im Frühling wieder so deutlich zeigt. Da kommt der christliche Glaube ins Spiel: Christen feiern an Ostern den Sieg des Lebens über den Tod, weil Jesus am Ostermorgen auferstanden ist. Darum kann das Christentum sämtliche Frühlings- und Lebenssymbole so deuten, dass sie sich auf Jesus Christus beziehen.

Und der Hase ist auch ein Christussymbol: Im östlichen Mittelmeerraum war er das Tiersymbol für Jesus, weil der Hase mit offenen Augenlidern schläft. Darin sah man einen Hinweis auf Jesus, der nicht endgültig gestorben, sondern auferstanden ist. Er ist also durch den Tod nicht „entschlafen“.

DIE OSTEREIER

Eier sind einerseits Zeichen für Fruchtbarkeit. Aus ihnen schlüpfen im Frühling kleine Küken. Außerdem kann man Eier mit dem Grab vergleichen, in dem Jesus lag: Es war ein Felsengrab, das durch einen schweren Stein verschlossen war. Am Ostermorgen war er weggerollt. Ähnlich wie sich ein kleines Küken seinen Weg aus einem Ei durch die harte Schale bricht, so kann das Ei an Jesus erinnern, der aus dem Felsengrab aufersteht.

Dass wir Ostereier gern verstecken und vor allem Kinder sie suchen, geht auf eine Tradition des jüdischen Passahfestes zurück: Es erinnert an die Flucht des Volkes Israel aus der Sklaverei in Ägypten. Bei ihrer Flucht hatten die Israeliten nicht genug Zeit, die Brote, die sie als Nahrung mitnehmen wollten, aufgehen zu lassen. In Erinnerung daran isst man in einer jüdischen Familie zu Passah grundsätzlich nur Brot, das ohne Hefe oder Sauerteig gebacken ist, nicht in irgendeiner Form gegoren hat, also „ungesäuerte“ Fladen. Um alles, was sauer ist, zu entfernen, machen viele jüdische Familien ihr Haus vor Passah gründlich sauber. Einige Mütter nehmen ein Stück Sauerteig und verstecken es irgendwo im Haus. Die Kinder suchen danach – wie bei uns nach Ostereiern – und wer es findet, bekommt eine Süßigkeit.

DAS OSTERLAMM

Osterlamm ist ein klassisches Osteressen: Als Fleisch noch ausgesprochen wertvoll war, gab es ein großes Festessen, wenn im Frühling die ersten Lämmer geboren wurden. Endlich war der kalte Winter überstanden! Gleichzeitig ist das Lamm schon seit Beginn des Christentums ein Symbol für den auferstandenen Jesus Christus: Während Jesus lebte, brachte jeder gläubige Jude für sich und seine Familie Opfer in einen Tempel. Um Gott zu danken und sich für Fehler zu entschuldigen, die man gemacht hatte. Besonders beliebte und wertvolle Opfertiere waren junge Lämmer.

Auch Jesus, der Sohn Gottes, hat sich selbst geopfert, so glauben es Christen. Er ist gestorben, um alle Menschen zu befreien. Um allen den Glauben an die Auferstehung zu geben. Wegen dieses großen Opfers wird Jesus schon seit fast 2000 Jahren „Lamm Gottes“ genannt. Frank Muchlinsky

Das Osterfeuer vertreibt die Finsternis. Hier in der Lübecker Bucht an der Ostsee

MS RIGHT

Sollte man mehrere Freundinnen gehabt haben, bevor man sich für eine lange Beziehung entscheidet? Muss man sich erst „die Hörner abstoßen“, bevor man bei der Richtigen bleibt? Paartherapeut Uwe Krist antwortet

JS: Muss man sich in verschiedenen Beziehungen ausleben, um eine ernsthafte zu führen?

UWE KRIST: Muss man überhaupt nicht. Wenn man sich verliebt, denkt man ja nicht darüber nach, was man vorher noch alles machen möchte. Manche Menschen haben gar kein Bedürfnis danach, sich auszuleben, andere probieren wild rum. Beides ist okay, je nachdem, was man selbst braucht.

Was ist, wenn ich zum Beispiel nie betrogen wurde oder niemals sinnlos geliebt habe: Fehlt mir dann nicht etwas?

Solche emotionalen Erfahrungen passieren im Leben, aber die kann man nicht herbeirufen. Niemand will betrogen werden. Wenn es passiert, dann wächst man daran. Aber das hat man nicht selbst in der Hand. Es gibt nichts, was man unbedingt erlebt haben muss. Wenn man zum ersten Mal mit jemandem zusammen ist, hat man ja noch gar keine Erfahrung. Aber das heißt nicht, dass es schlechter ist als andere Beziehungen. Vielleicht hat man aus der zweiten, dritten, vierten Beziehung etwas gelernt, was die folgenden Partnerschaften verändert. Aber man macht ja auch in der eigenen aktuellen Beziehung ständig neue Erfahrungen.

Ist es kein Problem, wenn ich nur mit einer Frau oder einem Mann geschlafen habe?

Wenn ich es nicht als Problem empfinde, dann ist es auch keines. Aber wenn ich mir wünsche, mit mehr als einem Menschen geschlafen zu haben, haben wir ein Thema. Dann sollte ich mit meiner Freundin oder meinem Freund offen darüber sprechen.

Was raten Sie denjenigen, die schon ewig in einer Beziehung sind und neue Erfahrungen im Bett sammeln wollen?

Man muss offen darüber sprechen! Dem anderen sagen, was in einem passiert, welche Wünsche, Fantasien und Bedürfnisse man hat. Dann muss man schauen, ob es dem Partner ähnlich geht oder nicht, und gemeinsam daran arbeiten.

Wie kann das gehen?

Es gibt keine unproblematische Lösung. Seine Wünsche zu verheimlichen oder sich zu trennen, sind die Rückzugswegen. Offen damit umzugehen, muss man sich trauen. Meine Empfehlung: Miteinander sprechen. Krisen, Trennungen, Krankheiten, Jobverlust sind Herausforderungen im Leben, an denen man am meisten wächst. Wegzurennen ist einfacher, aber viele Paare sagen, dass gerade solche Situationen die Beziehung gestärkt haben. Denn sie lernen gemeinsam, mit den Dingen umzugehen, die sie erst einmal überfordern.

Wenn ich das Gefühl habe, ich muss sexuell noch etwas nachholen: Ist eine Affäre neben der Beziehung eine Idee?

Wenn beide Partner sagen, wir erlauben uns gegenseitig eine Affäre, weil wir Lust haben, noch etwas anderes auszuprobieren, und wir wollen trotzdem zusammenbleiben, dann kann das okay sein. Ob das klappt, ist eine andere Sache. Das ist ein Experiment, auf das man sich einlässt.

Wie gehen Ihrer Erfahrung nach solche Experimente aus?

Meistens hat einer von beiden heimlich eine Affäre. Oder der Wunsch, andere Erfahrungen zu sammeln, wird gar nicht erst ausgesprochen. Das verletzt den Partner sehr und führt meist dazu, dass die Beziehung in die Brüche geht.

Angenommen, ich bin schon seit der Schulzeit mit meiner Freundin zusammen. Um mich herum erzählen meine Kameraden viel über ihre verschiedenen Freundinnen und ihre Bettgeschichten – das verunsichert mich. Wie gehe ich damit um?



Uwe Krist ist Paartherapeut in Köln. Er hat Philosophie, Psychologie und Pädagogik studiert und eine Ausbildung in humanistischer Psychotherapie absolviert.

Ist sie die Frau fürs Leben?
Oder möchte ich erstmal
andere Mädels kennenlernen?



Dazu zu stehen, was man selbst für richtig und gut hält. Also sich nicht von der Gruppe unter Druck setzen zu lassen. Das braucht viel Selbstbewusstsein. Wenn man dem Gruppendruck nachgibt, ist das meistens frustrierend. Allerdings kann es einen auch stärker und selbstbewusster machen.

Das müssen Sie erklären...

Frustrierend ist es, wenn ich nur mit jemand anderem schlafe, weil andere das von mir erwarten, nicht weil ich selbst das unbedingt will. Wenn ich gegen meine eigenen Gefühle arbeite, spalte ich mich auf. Ein Teil von mir will mit der Gruppe mitziehen – ein anderer nicht. Positiv kann das wirken, wenn ich nachher sage: Es war ein Fehler, dem Gruppendruck nachgegeben zu haben, aber ich habe etwas daraus gelernt. Natürlich ist es auch ein gutes Gefühl, wenn ich denke, meine Kameraden nehmen mich einfach so an, wie ich bin, und unterstützen mich eher in meinem eigenen Impuls.

Wie kann ich mich innerhalb meiner Beziehung weiterentwickeln?

Neue Dinge ausprobieren, die man seinem Partner sonst nicht so richtig zutraut: Sie geht mal mit ins Stadion zu einem Spiel seines Lieblingsvereins, er dafür mit ihr in ein Musical, obwohl es nicht sein Ding ist. Man sollte nicht nur Dinge machen, die man schon kennt und mag. Das ist wie ständig nur sein Lieblingessen zu essen. Dabei lohnt es sich, offen für neue Erfahrungen zu sein, sowohl emotional als auch sexuell. Wo man sich das traut, ist die größte Chance auf Lebendigkeit.

Interview: Victoria Reith

ZU GEWINNEN

BOSE-KOPFHÖRER



Störungsfreier Sound:
Die „QuietComfort 25 Acoustic Noise Cancelling“-Kopfhörer von Bose filtern nervige Umgebungsgeräusche raus.



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

* Jeweilige Providerkosten für eine SMS.

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

Samm- lung von Schrift- stücken	↓	Odyssee	aus- führen, ver- richten	↓	Rad- mittel- stück	↓	Knie- geige	↓	Welt- meer	↓	Fang- gerät
Kinder- tages- stätte (Kzw.)	→				Gebirgs- Heil- pflanze	→		3			
lebhaftes oder lustiges Treiben	→		4				Schul- festsaal		ein Europäer		Sende-, Emp- fangs- anlage
→					drohen- des Unheil		gefro- renes Wasser	→	1		
weit weg gelegene Gegend	Vervielfältigung		Stoß mit dem Fuß	etwas neidlos zuge- stehen	5						
Haustier	→					Grund- stoff- teilchen		Triumph, Erfolg im Wett- kampf		Mensch, der etwas stiehlt	
Sinnes- organ	→			Vorder- front; Schau- seite	→						
nicht öffent- lich; per- sönlich	→						eine Euro- päerin	→			
→				Klei- dungs- stück	→				franzö- sisch: in	→	
Dich- tungs-, Klebe- material		hohes Bauwerk	→			2	Ge- schenk, Almosen	→			

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

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

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

Das Lösungswort im Januar lautete:
Bruder

Die Gewinner des Leatherman-Multitool-Armbands ist:
Nils Heydemüller aus 07554 Gera

FOTO: PROMO

SEELSORGE

IN DER BUNDESWEHR

TERMINE

MÄRZ / APRIL / MAI

Familienrüstzeit, 8.–10. 4.
in Steingaden, EvMilPfarramt-
Veitshoechheim@Bundeswehr.org,
0931/9707-2678

Paare-Rüstzeit, 15.–17. 4.
in Steingaden, EvMilPfarramt-
Fuessen@Bundeswehr.org,
08362/509-5801

**EAS-Familienfreizeit-
wochenende 22.–24. 4.** in Lenzen
an der Elbe, P.Thomas-Kriegt@
EAS-Berlin.de, 030/28395-323

**Kirchengeschichtliches
Seminar** der EAS, **28. 4.–5. 5.**
und **5. – 12. 5.** in Rom, alfonsgaus@
gmx.de, 0171/4540537



Zur **Motorradrüstzeit** mit dem
Thema „**Was ist Heimat?**“ lädt
das Evangelische Militärpfarr-
amt Torgelow vom **25. bis 28. 4.**
nach Dresden. EvMilPfarramt-
Torgelow@Bundeswehr.org,
03976/250-5451

**Familienrüstzeit, Thema
„Frühlingserwachen –
Alles neu macht der Mai“,
29. 4.–1. 5.** in Asel/ Ostfriesland,
EvMilPfarramtOldenburg@Bundes-
wehr.org, 0441/360-4701

**Familienrüstzeit in der
schwäbischen Toskana,
29. 4.–1. 5.** in Löwenstein,
EvMilPfarramtMuenchen@Bundes-
wehr.org, 089/992692-4706

Partnerfreizeit-Reiterwoche
von EAS und dem Evangelischen
Militärpfarramt Fritzlar, **9.– 13. 5.**
auf dem Gestüt „Friesenpferde Oberurff“
bei Bad Zwesten, H.Richter@
EAS-Berlin.de, 05622/799847

RÜSTZEITEN SIND BESONDERE VERANSTALTUNGEN DER MILITÄRSEELSORGE. DAS BEDEUTET:

**1-5 Tage zu einem
Thema:** Gespräche
und Bibelarbeit,
dazu Entspannung,
Spaß, nette Leute
– für die Einheit,
den Standort oder
überregional.

**Die Teilnahme ist
sehr preiswert** –
der Eigenanteil für
Rüstzeiten wird je
nach Besoldungs-
gruppe erhoben
und beginnt bei 9 €
pro Tag, Hin- und
Rückfahrt werden
organisiert.
**In den Sommer-
ferien** gibt es auch
längere Famili-
enfreizeiten für
Soldatenfamilien
mit Kinderbe-

treuung und Aus-
flugsprogramm, die
Teilnehmerbeiträge
sind – unabhängig
von der Kinderzahl
– nach Einkommen
gestaffelt, ab 50 €
pro Tag.

Zur Teilnahme an
Rüstzeiten könnt
ihr gemäß ZDv
14/5 beim Diszi-
plinarvorgesetzten
Sonderurlaub be-
antragen, der soll
euch „im notwen-
digen Umfang
gewährt werden“.
**Infos über alle
Angebote** be-
kommt ihr beim
Militärpfarrer,
im JS-Magazin
(Termine) und auf:
www.militaerseelsorge.de

?

EINE FRAGE AN: Sascha Herrmann, Militärpfarrer,
Evang. Militärpfarramt Wesel:

WAS DARF AN OSTERN NICHT FEHLEN?

Für mich ist die Osterfreude an sich unverzichtbar: Christus ist wahrhaftig auferstanden! Seit dem Spätmittelalter gibt es die Tradition des Osterlachs: Der Pfarrer erzählt Witze

und Anekdoten von der Kanzel, die Gemeinde antwortet mit dem Osterlachen. Der vergängliche Mensch lacht den Tod aus, mit dem auferstandenen Christus im Rücken. Deshalb

feiere ich mit meinen Lieben das Leben: Dazu gehören dann das schöne Dekorieren von Garten und Haus, leckere Schokoladenostereier, der duftende Hefezopf mit einem Eierlikörchen,

der gemeinsame Oster-spaziergang und anderes Schönes. Worauf ich Ostern gerne verzichte, ist der Geschenkeboom, der sich mittlerweile wie ein zweites Weihnachten ausbreitet.

EIN STÜCKCHEN HEIMAT IM IRAK

In Camp Erbil wurde eine OASE-Betreuungseinrichtung eröffnet

Um 8 Uhr früh öffnet Oberfeldwebel d. R. Christiane Kretschmer die OASE: Gemeinsam mit einem Koch leitet sie die Betreuungseinrichtung von Evangelischer und Katholischer Arbeitsgemeinschaft für Soldatenbetreuung (EAS/KAS) im Bundeswehr-Feldlager „Camp Erbil“.

Erbil ist mit 1,4 Millionen Einwohnern Hauptstadt der Autonomen Region Kurdistan im Norden des Iraks und ein wichtiges Handelszentrum. Dort beteiligt sich die Bundeswehr seit Januar 2015 an der internationalen Ausbildungs- und Unterstützungsmission im Kampf gegen die Terrororganisation „Islamischer Staat“ (IS). Bis zu 150 Bundeswehrsoldaten beraten kurdische Streitkräfte, die sogenannten Peschmerga, und bilden sie aus. Die Bundeswehr koordiniert auch die internationalen Lieferungen humanitärer Hilfsgüter und militärischer Ausrüstung in den Nordirak.

DIE NEUE EINSATZBETREUUNG

Das deutsche Feldlager liegt am internationalen Flughafen, nahe den Camps anderer Nationen wie der US-Amerikaner und der Italiener. Möglichkei-

ten für eine sinnvolle Freizeitgestaltung gibt es in dem Areal kaum. Daher haben EAS und KAS kürzlich zusammen mit dem Einsatzführungskommando der Bundeswehr eine OASE aufgebaut. Sie dient nun als Feldlagerkantine und Betreuungseinrichtung zugleich. Zehn irakische Mitarbeiter bilden mit Koch und Leiterin das Team.

FREIZEIT UND MAHLZEITEN

An sechs Tagen die Woche öffnet die OASE für die Soldaten: Viele holen sich auf dem Weg zum Dienst einen frischen Kaffee oder ein belegtes Brötchen oder halten ihre tägliche Dienstbesprechung dort ab. Später am Vormittag überprüfen Kretschmer und das Team die Lagerbestände, decken Tische ein und bereiten die Küche vor. Denn schon ab 12 Uhr kommen Gäste zum Mittagessen in die OASE: Besonders montags, wenn es in der amerikanischen Truppenküche nur Sandwiches gibt, freuen sie sich über eine warme Mahlzeit. Danach wird es meist wieder etwas ruhiger. Doch spätestens ab 18 Uhr ist Hochbetrieb: Dann gehen Currywurst, Schnitzel und Rumpsteak im Minutentakt über die Theke.

Auch besondere Wünsche versuchen Kretschmer und das Team der OASE zu ermöglichen – sei es ein Geburtstagskuchen für einen Kameraden oder die Unterstützung bei Kontingentfesten. „Ich war für die OASE schon in Afghanistan und in Bosnien im Einsatz“, erzählt Kretschmer. „Und immer wieder ist es für mich wunderbar zu sehen, wie viel einfachste Dinge wie ein gedeckter Tisch in einer eher tristen Umgebung bewirken können.“

Auch die Militärseelsorge hat hier Quartier gefunden: „Die Oase ist in dem kleinen Camp zu einem Zuhause für Soldaten aller vor Ort stationierten Nationalitäten geworden“, so der evangelische Militärpfarrer Bernd Kuchmetzki, der Anfang 2016 in Camp Erbil war. „Hier können sie abseits des Dienstalltags eine Auszeit von dem schwierigen Einsatzumfeld nehmen.“

Neben dem gastronomischen Angebot gibt es in der OASE auch einen Kickertisch, Brettspiele,

Das Team vor der OASE: Koch und Leiterin (hinten rechts) und ihre irakischen Mitarbeiter



Drinne warten gedeckte Tische auf die Soldaten



Deutsche Soldaten bilden Peschmerga-Einheiten aus

DVDs, Bücher und Spielekonsolen. Kein Wunder also, dass sie ein gern besuchter Treffpunkt im Feldlager ist. Zu besonderen Anlässen bringt die OASE-Einsatzbetreuung mit Unterstützung des Einsatzführungskommandos der Bundeswehr sogar kulturelle Highlights in das Einsatzgebiet, zuletzt ein Neujahrskonzert der Soulsängerin Esther Filly. „Wenn man mehrere Monate hier ist, ist solch eine Abwechslung besonders wertvoll“, so Kretschmer.

Gegen 23 Uhr gehen die letzten Gäste. Wenn die OASE geschlossen ist, muss gereinigt werden, und Christiane Kretschmer hat Büroarbeiten zu erledigen und die Einkäufe zu koordinieren. Am nächsten Morgen begrüßt sie wieder Soldatinnen und Soldaten in der OASE. Marlon Berkigt, EAS

FOTOS: BUNDESWEHR, PAO ERBIL (2) / EPD-BILD, SEBASTIAN BACKHAUS

MELDUNGEN

WILLKOMMEN!

Das Evangelische Militärpfarramt Fritzlar leitet nun **Harald Aschenbrenner**. Er war zuvor Gemeindepfarrer in Niddawitzhausen in Kurhessen-Waldeck. Im Evangelischen Militärpfarramt Osterholz-Scharmbeck trat Pastor **Jens Prüve** seinen Dienst an: Er war bislang Gemeindepfarrer in Ostrhauderfehn.

MITMACHEN!

Der 13. Kunstwettbewerb der Bundeswehr wird von der EAS durchgeführt. Thema des Wettbewerbs 2016 für Soldaten und Zivilbedienstete der Bundeswehr sowie Soldatenfamilien: „**Akzeptiert. Integriert. Respektiert. Die Bundeswehr in der Welt zu Hause!**“ Einsendeschluss ist am 30. Juni, die Sieger werden am 10. November in Berlin geehrt. Weitere Infos unter www.EAS-Berlin.de.

DISKUTIEREN!

„Ist Deutschland eine Friedens- oder Militärmacht?“ Ob das neue Weißbuch darauf Antworten gibt, wird beim **VIII. Friedensethischen Studientag** diskutiert. Am 15. März im Zentrum Innere Führung in Koblenz ist u. a. der Evangelische Militärbischof Sigurd Rink dabei. Anmeldung bei EvMilPfarramtKoblenzIII@Bundeswehr.org, 0261/679992-5231.

SOLDATEN BEGEGNEN!

Vom 16. bis 19. Juni (zusätzlich An- und Abreisetage einplanen!) findet in **Méjannes-le-Clap** das Internationale Protestantische Soldatentreffen statt. Anmeldung bei eurem Evangelischen Militärpfarramt oder zentral über EvMilPfarramtRoth@Bundeswehr.org, Tel. 09171/83-2568.

BLITZLICHT!

„**Ethische Normen in der neuen Einsatzleitlinie**“ sind das Thema eines Blitzlichtmoduls für Offiziere. Es findet statt vom 26. bis 28. April an der FüAkBw in Hamburg. Infos und Anmeldung über EvMilPfarramtHamburgII@Bundeswehr.org, 040/8667-3421

NEU IM EKA

Das Referat II im Evangelischen Kirchenamt für die Bundeswehr, zuständig unter anderem für Seelsorge und Öffentlichkeitsarbeit, bekommt Unterstützung: **Heike Pawlak** arbeitet nun im Geschäftszimmer.

DIE OASE-EINSATZBETREUUNG

Die Evangelische Arbeitsgemeinschaft für Soldatenbetreuung (EAS) engagiert sich mit den katholischen Kollegen (KAS) in der Betreuung der deutschen Soldaten sowie ihrer Angehörigen und ergänzt die Angebote des Dienstherrn. Unter anderem betreiben EAS und KAS zusammen die

OASEn als Betreuungseinrichtungen in den Einsatzfeldlagern. Zudem organisieren sie regelmäßig Betreuungsprojekte wie Konzerttourneen, Materialspenden und Workshops in den Einsatzländern. Dabei arbeitet die EAS eng mit der Evangelischen Militärseelsorge zusammen. www.EAS-Berlin.de

Oberstabsgefreiter **MAIK BURMEISTER** (27),
Sicherungssoldat im Sicherungszug der
Stabskompanie Panzergrenadierbrigade 41

- 1) „The Big Bang Theory“
- 2) „Sie sollen nicht denken,
Sie sollen handeln!“
- 3) Bessere Ausrüstung für die Truppe



Oberstabsgefreiter **MARIO KRAMER** (27),
Stabsdienstsoldat in der S1-Abteilung des
Stabes der Panzergrenadierbrigade 41

- 1) „Two and a Half Men“
- 2) „Geschwindigkeit ist keine Hexerei!“
- 3) Eine Uniform für den Sommer



WAS IHR WOLLT

Soldaten vom Standort Neubrandenburg sagen, was sie denken.

Die drei Fragen diesmal:

- 1) Was ist deine Lieblingsserie?
- 2) Welchen Bundeswehr-Spruch kannst du nicht mehr hören?
- 3) Was würdest du dir von der Bundeswehr wünschen?

Hauptgefreiter **PIERRE KRYOM** (21), Stabsdienstsoldat und Kraftfahrer in der Stabskompanie Panzergrenadierbrigade 41

- 1) „King of Queens“
- 2) Hab ich keinen
- 3) Bessere Kampfstiefel, nicht so groß und klobig



Oberstabsgefreiter **AXEL LANGE** (28), Sicherungssoldat im Sicherungszug der Stabskompanie Panzergrenadierbrigade 41

- 1) Dokumentationen von „Planetopia“
- 2) „Ist halt so!“
- 3) Bessere Ausrüstung



Oberstabsgefreiter **DAVID MADER** (26), Sicherungssoldat im Sicherungszug der Stabskompanie Panzergrenadierbrigade 41

- 1) „Two and a Half Men“
- 2) Es gibt keinen
- 3) Berufssoldat für Mannschaftsdienstgrade



Oberstabsgefreiter **THOMAS REHBERG** (26),
Sicherungssoldat im Sicherungszug der
Stabskompanie Panzergrenadierbrigade 41

- 1) „The Big Bang Theory“
- 2) „Nichts ist beständiger als die Lageänderung!“
- 3) Bessere Bekleidung und Ausrüstung



Stabsgefreiter **DAVID STÖWSAND** (31),
Stabsdienstsoldat in der Stabskompanie
Panzergrenadierbrigade 41

- 1) „The Big Bang Theory“
- 2) „Sie machen zu wenig für Ihr Geld!“
- 3) Längere Verpflichtungszeiten für Mannschaften

Oberstabsgefreiter **KEWAN FICHEL-MANN** (26), Sicherungssoldat im Sicherungszug der Stabskompanie Panzergrenadierbrigade 41

- 1) „Ein Herz und eine Seele“
- 2) „Dann ist das so!“
- 3) Bessere persönliche Ausrüstung



In der Tollense-Kaserne ist u. a. die Panzergrenadierbrigade 41 stationiert.

**NEU-
BRANDEN-
BURG**

Hauptfeldwebel **SEBASTIAN THIEME** (35), Zugführer Sicherungszug der Stabskompanie Panzergrenadierbrigade 41

- 1) Habe keine
- 2) „Isso!“
- 3) Dass zu den Befehlen/Auflagen auch die passenden Rahmenbedingungen geschaffen werden: Informationen, Kräfte, Mittel, Zeit



SCHNEID'S AUS
UND STECK'S EIN



SCHNEID'S AUS
UND STECK'S EIN

WAS IST MIT FREIZEITSPORT?

Neben dem Pflichtsport gibt es den sogenannten „außerdienstlichen Sport im Verantwortungsbereich der Bundeswehr“. Hier können Soldaten gemeinsam in der Kaserne Fußball spielen oder anderen Sportarten nachgehen. Voraussetzungen sind, dass der Vorgesetzte schriftlich zustimmt und ein Übungs- oder Fachsportleiter Aufsicht hat.

WER HAFTET BEI SPORTUNFÄLLEN?

Beim Pflichtsport haftet der Dienstherr. Auch wenn sich Soldaten beim Freizeitsport der Bundeswehr verletzen, sind sie durch das Versorgungsrecht abgesichert. Das ist beim privaten Sport in der dienstfreien Zeit, etwa beim Krafttraining in der Mittagspause oder nach dem Dienst, nicht der Fall: Wer auf eigene Faust Sport treibt, sollte deshalb eine private Unfallversicherung abschließen. Wichtig: Die häufigste Verletzungsursache unter Soldaten sind Sportunfälle!

WO FINDE ICH WEITERE INFOS?

- * Sport und körperliche Leistungsfähigkeit in der Bundeswehr A1-224/0-1 (noch in Abstimmung)
- * Ausbildungshilfen, Handbuch für Sportausbilder und weitere nützliche Downloads auf der Website der Sportschule der Bundeswehr: tinyurl.com/Sportausbildung

Seite 4

SPORT IM DIENST

WELCHE FORMEN DES DIENSTSSPORTS GIBT ES?

Sport gehört zum Dienstalltag der Soldaten. In der Kaserne gibt es drei verschiedene Möglichkeiten, Sport zu treiben: den regelmäßigen Pflichtsport, an dem allen Soldaten teilnehmen müssen, den freiwilligen Freizeitsport im Rahmen der Bundeswehr sowie den privaten Freizeitsport außerhalb der Dienstzeiten.

WIE VIEL SPORT IST PFLICHT?

Die Dienstvorschrift „Sport in der Bundeswehr“ verlangt, dass jeder Soldat im Rahmen der Sportausbildung pro Woche mindestens zwei Mal 90 Minuten Sport treibt. In der Praxis kann der Disziplinarvorgesetzte auch mehr Sport befehlen oder einzelne Soldaten aufgrund mangelnder Fitness zum Extratraining schicken. Für die Grundausbildung und auf Lehrgängen bestehen jeweils eigene Vorgaben.

Seite 1

JS im April 2016



SCHEISSE, SIE IST WEG!
Journalist Dirk Brichzi über seine schlimmste Trennung

PLUS:

Recht: Wer beschließt die Auslandseinsätze?
Mehr Gehalt: Tipps zum Gespräch mit dem Chef

IMPRESSUM

JS MAGAZIN



Die Evangelische
Zeitschrift für junge
Soldaten

Im Auftrag der
Evangelischen Kirche
in Deutschland.
31. Jahrgang

Herausgeber:
Dr. Dirck Ackermann,
Dr. Thies Gundlach,
Albrecht Steinhäuser,
Dr. Will Teichert

Redaktion:
Leitende Redakteurin:
Dorothea Siegle
(V.i.S.d.P.)
Redaktionelle Mitarbeit:
Sebastian Drescher,
Verena Horeis
Redaktionsassistentin:
Rahel Kleinwächter
Layout:
Sebastian Spannring
Bildredaktion:
Caterina Pohl-Heuser

Emil-von-Behring-
Straße 3
60439 Frankfurt am Main

Telefon: 069/580 98-170
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:
Jörg Bollmann
Marketing, Vertrieb:
Martin Amberg
Telefon: 069/580 98-223
Telefax: 069/580 98-363
E-Mail:
vertrieb@js-magazin.de

Druck:
Strube Druck & Medien
OHG
Stimmerswiesen 3
34587 Felsberg

Versand:
A & O GmbH
63128 Dietzenbach
Erscheinungsweise
monatlich
Für unverlangt eingesandte
Manuskripte, Fotos,
Bücher kann keine Gewähr
übernommen werden.
Nachdruck nur mit Genehmigung
des Verlages

Sudokulösung
von S. 30

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

WAS SIND DIE ZIELE DES PFLICHTSPORTS?

Neben den Ausbildungszielen Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit werden in den Sportstunden bestimmte Fähigkeiten trainiert. Diese orientieren sich an den Anforderungen des Deutschen Sportabzeichens und des Basis-Fitness-Tests (BFT), den alle Soldaten einmal im Jahr mit einer bestimmten Mindestpunktzahl bestehen müssen.

Für den BFT müssen Soldaten

- * einen 110-Meter-Pendellauf in 60 Sekunden sprinten.
- * sich mindestens fünf Sekunden lang im Klimmhang an einer Reckstange halten.
- * 1000 Meter in maximal sechseinhalb Minuten laufen.

WER MUSS EXTRASPORT MACHEN?

Fällt ein Soldat durch den BFT, ordnet der Einheitsführer für ihn Extrasport an, bis er die Prüfungen schafft. Besteht der Soldat nicht, macht sich das in der Beurteilung bemerkbar und kann etwa eine Beförderung verhindern. Wer seine Dienstzeit verlängern möchte, sollte also auch deshalb regelmäßig Sport treiben.

WANN GILT DIE SPORTPFLICHT NICHT?

- * Wenn Soldaten aus gesundheitlichen Gründen keinen Sport treiben können, erhalten sie von den Truppenärz-

Seite 2

ten eine Sportbefreiung aufgrund von Erkrankung oder Schwangerschaft.

- * Wenn bestimmte Arbeiten, beispielsweise dringende Reparaturen, sonst nicht erledigt werden können, kann der Disziplinarvorgesetzte eine Abweichung von den üblichen Sportzeiten befehlen.
- * Wenn die Einsatzbereitschaft einer Einheit gefährdet ist, kann der nächsthöhere Disziplinarvorgesetzte für längere Phasen ein Aussetzen des Pflichtsports befehlen.

WER LEITET DEN DIENSTSPORT?

Das machen Übungsleiter, die einen Lehrgang an der Sportschule der Bundeswehr oder während der Offiziersausbildung erfolgreich absolviert haben. Daneben gibt es Fachsportleiter, die zusätzlich speziell für bestimmte Sportarten, beispielsweise Fußball oder Schwimmen, ausgebildet sind. Die meisten Übungs- oder Fachsportleiter sind Zug-, Gruppen- oder Truppführer, prinzipiell können sich aber alle Soldaten dafür qualifizieren, wenn die Vorgesetzten dem zustimmen.

Die Einheitsführer legen fest, was wann im Dienstsport gemacht wird. Dazu stimmen sie sich meist mit den Übungsleitern ab. Diese nehmen die Prüfungen beim BFT ab. An manchen größeren Standorten gibt es zudem zivile Sportlehrer. Diese unterstützen die Sportleiter beim Aufstellen von Trainingsplänen und geben Tipps für die Sportstunde.

Seite 3



NICHTLUSTIG

