

JS MAGAZIN

DIE EVANGELISCHE ZEITSCHRIFT FÜR JUNGE SOLDATEN // JUNI 2016

41-Stunden- Woche

„Und wo trag
ich jetzt die
8 Minuten ein?“

Am Rande des Krieges

JS im Irak

Fern- beziehung

Helfen
Rituale?

ROADTRIP

Kühlbox im Auto und auf der
Küstenstraße Richtung Sonne:
Drei Touren durch Europa – gute Fahrt!



ZU GEWINNEN!
1 Outdoor-
Smartphone



NICHT NUR PTBS

In JS schreiben wir seit Jahren über Soldaten, die nach einem Einsatz an der so genannten Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) erkranken: was das für ihr Leben bedeutet, für ihre Familien, und was die Bundeswehr für diese Menschen tun muss.

Die Mediziner in den Bundeswehrkranken­häusern haben bei unseren Recherchen aber auch immer wieder zu uns gesagt: PTBS ist nur eine der psychischen Erkrankungen, die aus Einsätzen folgen könne – es gibt noch andere: Angststörungen, Depressionen, Suchterkrankungen zum Beispiel. Sogar Hypochondrie gehört dazu, also dass man sich Symptome einbildet wie Magen- oder Herzschmerzen.

Wir machen ab dieser Ausgabe in loser Reihenfolge Taschenkarten zu den einzelnen Einsatzfolgeschäden. In dieser Ausgabe: Angststörungen (S. 35). Damit ihr die Symptome kennt. Und etwas dagegen tun könnt.

Dorothea Siegle, Leitende Redakteurin

AUS DER REDAKTION

„ BEI WEIDEN STEHT EIN 82 METER HOHER BOHRTURM, DER ZUM KONTINENTALEN TIEFBOHR-PROGRAMM GEHÖRT. DORT IST MAN **IN TIEFEN BIS ZU 9101 METER** VOR- GESTOSSEN. DAMIT WÜRD E DIES ES LOCH PLATZ 2 IN IHRER RANGLISTE BELEGEN. “

Vielen Dank an **HAUPTMANN ANDREAS HETZENECKER AUS AMBERG**, der uns zu unserer Infografik über tiefe Löcher aus dem April-Heft diese spannende Info geschickt hat.

JS-Mitarbeiter **SEBASTIAN DRESCHER** hat die Bundeswehr im Nordirak besucht (S. 8). Auf seiner Recherche­reise war er auch in Erbil und Umgebung unterwegs:



„ Die Menschen dort sind wirklich sehr gastfreundlich. Es kam öfter vor, dass ich von den Teeverkäufern auf der Straße eingeladen wurde. Das lag sicher auch am guten Ruf der Deutschen. Schließlich kennt hier fast jeder jemanden, der nach Deutschland geflohen ist. Und auch die Hilfe für die Peschmerga kommt gut an. “

FOTOS: TORSTEN SEIDEL / PRIVAT // COVER: GETTYIMAGES, ALEKSANDARNAKIC

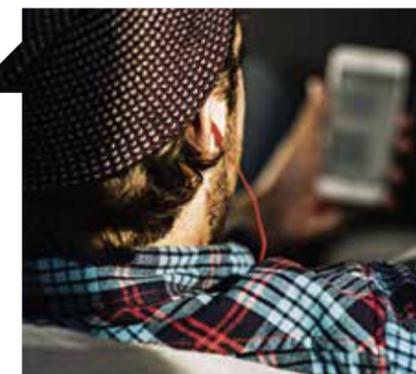


8 Am Rande des Krieges: JS hat Bundeswehr-soldaten in Erbil im Irak besucht



22 Richtung Sonne: Drei spektakuläre Roadtrips durch Europa

28 Fernbeziehung: Welche Rituale helfen, wenn man sich nur am Wochenende sieht?



FOTOS: SEBASTIAN DRESCHER / LOOK-FOTO, HERMANN ERBER / GETTYIMAGES, UWE UMSTÄTTER, WESTENDG

4 EINBLICK

DIENST

6 MAGAZIN

8 AM RANDE DES KRIEGES In Erbil bildet die Bundeswehr Peschmerga aus. JS war vor Ort

12 MEINE WELT Die JS-Fotostory

14 JEDE STUNDE ZAHLT Die SAZV hat zu Verwirrung und mehr Arbeit geführt

16 VOLL IM EINSATZ Was uns JS-Leser über Alkoholexzesse im Dienst berichteten

INFOGRAFIK

18 GUTER CYBORG, BÖSER CYBORG Roboter und Cyborgs aus Filmen und Serien

LEBEN

20 MAGAZIN

22 FAHREN, GUCKEN, FAHREN Balkan, Baltikum, Sizilien: Ideen für drei spektakuläre Roadtrips durch Europa

26 ZWEIFEL ERLAUBT Wie man wieder in die evangelische Kirche eintritt

28 ICH LIEB DICH AUS DER FERNE Welche Rituale in einer Fernbeziehung helfen

30 RATSEL Outdoor-Smartphone CAT S40 gewinnen! Plus Sudoku

SEELSORGE IN DER BUNDESWEHR

31 TERMINE Veranstaltungen für Paare, Biker, Familien, Väter und Kinder

32 ALLES FÜR EUCH Die EAS macht den Alltag von Soldaten bunter, schöner – und leichter

34 DAS LETZTE WORT HABT IHR Die JS-Lieb­lings­liste, dieses Mal aus Murnau

35 TASCHENKARTE, VORSCHAU, IMPRESSUM

36 TASCHENKARTE, CARTOON



EINBLICK

Nein, das ist keine Stadt, sondern das „Buddhistische Lehrinstitut Larung der Fünf klassischen Wissenschaften“. Es liegt in Osttibet auf 4000 Metern Höhe und man kann hier eine vollständige buddhistische Ausbildung erhalten, in Fächern wie buddhistische Philosophie und Logik. Über 10 000 tibetische Mönche, Nonnen und Anwärter leben hier.

FOTO: PICTURE ALLIANCE, PHOTOSHOT

DIENST

WIR BLEIBEN DRAN



WESHALB DIE TERRORGRUPPE BOKO HARAM sich im Norden Nigerias so ausbreiten konnte, haben wir im Februar 2015 berichtet. Nun stellt die nigerianische Armee Kämpfern von Boko Haram Straffreiheit und eine Ausbildung in Aussicht, wenn sie sich ergeben. Ziel sei es, reuige Kämpfer in

die Gesellschaft einzugliedern. Die Erfolgsaussichten der „**Operation Sicherer Korridor**“ sind aber bestenfalls mäßig. Nur wenige Kämpfer hatten frühere ähnliche Angebote angenommen. Derzeit sind laut UN mehr als 2,2 Millionen Menschen vor Boko Haram auf der Flucht. (epd)

FÖRMLICHE ANERKENNUNG



Nur mal ein Beispiel: Die „Aufgaben im Standortbereich“ konnte man früher unter der ZDv 40/1 nachlesen, das konnte man sich einprägen. Nun ist die Fundstelle die A1-250/0-1. Welche Ziffernfolge lässt sich **leichter merken?** Genau! Eine förmliche Anerkennung erhält, wer uns stichhaltig erklären kann, weshalb die alten ZDv-Ziffern weichen mussten.



FRAG DEN PFARRER! ZWEIFEL

RALF ECKERT,
Stadtallendorf,
antwortet



Ich soll zum zweiten Mal nach Afghanistan in den Einsatz, obwohl ich mittlerweile bezweifle, dass der Einsatz sinnvoll ist. Ich will aber auch meine Kameraden nicht vor den Kopf stoßen. Wie kann ich meine Zweifel am besten äußern?

Bei meinen Einsätzen als Militärpfarrer habe

ich mich auch gefragt, wie sinnvoll der ISAF-Einsatz grundsätzlich ist und ob ich mit gutem Gewissen daran teilnehmen kann. Wenn Sie das Gefühl haben, sie können den Einsatz nicht mit ihrem Gewissen vereinbaren, dann gehen Sie nicht. Bei mir war es so: Je mehr Informationen ich bekam, desto schwieri-

ger wurde es. Zu jedem Argument gab es ein gutes Gegenargument. Schließlich habe ich mich entschieden, meine Zufriedenheit nicht nur von der Sinnhaftigkeit des ganzen Einsatzes bestimmen zu lassen und damit von den Entscheidungen und Leistungen anderer Menschen abhängig zu machen. Ich habe mir vorgenommen,

dann zufrieden zu sein, wenn ich als Militärpfarrer gute Arbeit leiste, anderen ihren Dienst erleichtere und am Ende meines Kontingentes sagen kann: „Ich habe getan, was ich konnte.“ Ich denke, auch bei einem Einsatz, an dem man Zweifel hat, kann man im Rahmen seiner Möglichkeiten sinnvolle Dinge tun.

FOTOS: GETTY, THE WASHINGTON POST / GETTY IMAGES, ULRICH BAUMGARTEN / ARCHIV / GETTY IMAGES, DAVID MCNEW / PER ARNESEN



SCHLAUE STOFFE

Forscher tüfteln an Uniformen, die Soldaten besser schützen sollen

Das US-Verteidigungsministerium investiert in die Entwicklung von Stoffen mit technischen Eigenschaften. Ein Projekt: Uniformen sollen aus einer elektronisch leitfähigen Faser genäht werden. Dadurch könnten sie mit bestimmten Eigenschaften versehen werden, beispielsweise angestrahltes Infrarotlicht absorbieren und es so gegen Scharfschützen erschweren, den Soldaten zu treffen. Gleichzeitig soll die Uniform dem Soldaten signalisieren, dass auf ihn gezielt wird.

Das MARPAT-Digitaltarnmuster des US Marine Corps. Künftige Uniformstoffe sollen viel mehr können als tarnen

Bei verwundeten Soldaten könnten solche Uniformen künftig die Verwundung anzeigen und auch dann über den Gesundheitszustand informieren, wenn der Soldat nicht mehr in der Lage ist zu sprechen. Der Unterschied zu bisherigen elektronischen Hilfsmitteln für Soldaten, den sogenannten Wearables, ist, dass ein Stoff aus solch einer speziellen Faser es erlauben würde, Informationen über die gesamte Oberfläche des Körpers zu erhalten.

Weitere Projekte sind geplant. So sollen Zelte der Streitkräfte künftig mit eingearbeiteten Solarmodulen ausgestattet sein, sodass Soldaten ohne weitere Stromquellen auskommen. Vor allem die Firma „The North Face“ soll an der Entwicklung mitwirken.

(defenseone.com)

NETZFUND



DER KINO-FILM „A WAR“ zeigt eine dänische Einheit, die in einer afghanischen Provinz in Kämpfe verwickelt wird. Ein Offizier fordert Luftunterstützung an, Kinder werden getötet. Zurück in Dänemark muss

sich der **Offizier vor Gericht verantworten** und stürzt in ein moralisches Dilemma. Der Film zeigt auch das Leben eines Soldaten zwischen Einsatz und Familie. Der Trailer: www.epd-film.de/filme/war

ZAHL DES MONATS

900

Millionen Euro für **Rüstungsprojekte der Bundeswehr** flossen nicht in die Vorhaben, für die sie laut Haushalt vorgesehen waren. Wofür das Geld ausgegeben wurde: tinyurl.com/1-milliarde (augengeradeaus.de)



Der Hauptgefreite Sedat hat kurdische Wurzeln. Seine Sprachkenntnisse sind in Erbil besonders wertvoll

AM RANDE DES KRIEGES

Im Nordirak bildet die Bundeswehr die Peschmerga aus. Trotz einer gewissen Routine und guter Versorgung läuft nicht alles nach Plan

Rund 50 Kilometer von der Front entfernt liegt der Hauptgefreite Sedat auf dem kiesbedeckten Boden. Neben ihm liegt ein kurdischer Kämpfer, schmal gebaut und einige Jahre älter als sein junger Ausbilder aus Deutschland. Sedat schiebt den Helm des Kurden zurecht, hilft ihm, die Schutzweste fester anzulegen, damit er das Sturmgewehr besser in Anschlag bringen kann, wie Sedat ihm erklärt. Nach dem dritten Schuss nickt der Beobachter mit dem Fernglas vor Augen. Sedat klopfte seinem Schüler auf die Schulter: „Gut gemacht, weiter so“, sagt er auf Kurdisch.

Sedat hat kurdische Eltern, seine Großeltern leben im Südosten der Türkei. „Ich verstehe die meisten hier sehr gut“, sagt er. Dass der Hauptgefreite die Landessprache spricht, macht ihn zu einem der begehrtesten Soldaten bei der Ausbildung der Peschmerga (siehe Kasten, Seite 10).



Was die Bundeswehr im Norden des Iraks tut, bezeichnet sie als Grundlagenausbildung. 130 Bundeswehrsoldaten sind für die zehnwöchige Ausbildung verantwortlich. Sie leiten Gefechtsübungen an und vermitteln den Peschmerga, sich sicherer und geschlossener im Feld zu bewegen, sie erklären, wie Sprengfallen erkannt werden können und weisen sie in neue Waffen ein. Auch Erste Hilfe und ABC-Schulungen sollen helfen, Verluste zu vermeiden. Damit alles möglichst realitätsnah abläuft, gibt es im Ausbildungsgelände die gleichen Schützengräben wie an der Front zur Terrormiliz „Islamischer Staat“ (IS).



Eindrücke aus dem Einsatz der Bundeswehr in Erbil (im Uhrzeigersinn):

Schießausbildung vor den Toren Erbils // deutsche Soldaten bei der Kaffeepause im Camp // das Ausbildungsgelände mit Hindernisbahn und Turm // Peschmerga warten im Schatten auf den nächsten Ausbildungsabschnitt

MUNITION SELBST GEKAUFT

Auf dem Übungsgelände nahe der kurdischen Hauptstadt Erbil trifft man altgediente Soldaten und unerfahrene Freiwillige, die sich erst vor kurzer Zeit den Peschmerga angeschlossen haben. Sie alle vereint der Kampf gegen den IS. Dessen Einheiten hatten 2014 große Teile des Iraks unter ihre Kontrolle gebracht. Erst kurz vor Erbil konnten sie gestoppt werden. Seitdem verteidigen kurdische Kämpfer ihr Gebiet entlang einer über 1000 Kilometer langen Front.

Shorsh kommt gerade von dort. Seit zwei Jahren ist er ein Peschmerga. Davor hatte der 32-Jährige viele Jahre in Deutschland gelebt, bis er 2014 entschied, in den Irak zurückzukehren: „Ich bin hier, um für Kurdistan und für meine Familie zu kämpfen“, sagt er. Shorsh berichtet, dass er schon einige Kameraden an den IS verloren habe. Und wie schlecht die Ausrüstung und Versorgung an der Front sei: „Wir mussten sogar unsere Munition selbst kaufen.“ Jetzt sei er froh, eine bessere Waffe und militärisches Training zu erhalten. Stolz präsentiert er die neue Ausrüstung, die alle rund 450 Kämpfer seines Bataillons von den USA erhalten haben: Schutzweste, Helm, Verbandszeug, Munitionstaschen und das Sturmgewehr M16.

An diesem Tag aber gerät die Ausbildung ins Stocken. Die kurdischen Sprachmittler streiken, wieder mal. Seit über drei Monaten haben sie keinen Lohn mehr erhalten. Die kurdische Regionalregierung im Nordirak ist fast pleite und kann die Staatsangestellten nicht mehr bezahlen.

Wie wichtig die Sprachmittler sind, zeigt sich im Zelt der Sanitäter. Normalerweise lernen die Peschmerga hier, wie sie Erste Hilfe leisten und Schusswunden stillen können. „Vielen fehlt es an medizinischem Grundwissen“, sagt ein Sanitätssoldat. Anhand von selbst gezeichneten Schautafeln erklären die Deutschen, wie der menschliche Blutkreislauf funktioniert. Aber ohne die Übersetzer fällt dieser Teil der Ausbildung aus.

Die beiden Oberstabsgefreiten Wolf und Maik von der Panzerlehrbrigade 9 in Munster sind deshalb an diesem



Die Oberstabsgefreiten Wolf (links) und Maik haben in der Mongolei schon Erfahrung als Ausbilder gesammelt



Ausbildung an der Waffe: Gewehre und Panzerfäuste aus dem Westen sollen helfen, den „Islamischen Staat“ zurückzudrängen

Entspannte Abendstimmung: Im Camp gibt es Tischkicker, Bundesligakonferenz und kühle Getränke

Tag vergebens zum Ausbildungsgelände gefahren. Vorbei an halbfertigen Hochhäusern und modernen Einkaufszentren verlegen sie in den zivilen Fahrzeugen zurück ins Feldlager nahe des internationalen Flughafens. Auf einer Fläche nicht viel größer als ein Fußballplatz leben hier, Container an Container, rund 450 Ausbilder aus Deutschland, Finnland, Norwegen, Schweden und den Niederlanden. Neben an sind die Amerikaner und Italiener stationiert.

SOLDAT IN TEILZEIT

Wolf und Maik sind für vier Monate im Nordirak. Eingeplant waren sie als Fahrer für die Eagle. Weil die aber nur in Notfällen wie etwa einer Evakuierung benötigt werden, unterstützen die beiden Mannschaftssoldaten die „Mobil Training Teams“ als Ausbilder. Auch jetzt wären sie lieber draußen bei der Ausbildung, als hier im Camp die Arbeiter zu beaufsichtigen, die Rauchmelder in den Wohncontainern installieren.

Nebenbei erzählen die beiden von ihrem Einsatzalltag. Weil die Menschen im muslimisch geprägten Nordirak am heiligen Freitag nicht arbeiten, beginnt die Ausbildungswoche am Sonntag und endet am Donnerstag. Und weil viele Peschmerga nur Teilzeitsoldaten sind und sich mit ihren Brotberufen als Bauer, Handwerker oder Taxifahrer über Wasser halten müssen, endet der Ausbildungstag schon am frühen Nachmittag.

Für die deutschen Soldaten ist dann noch nicht Feierabend. Zuvor müssen sie die Ausrüstung versorgen und die nächsten Ausbildungsschritte vorbereiten. Erst nach der Abendlage gegen 19 Uhr ist noch Zeit für andere Dinge, sagt Maik: „Eine Stunde im Krafraum, eine DVD, das war's dann schon.“ Viel Zeit zum Abschalten bleibt nicht.

Nur am Samstag, dem Base-Tag, geht es ruhiger zu. „Da können wir ausschlafen“, sagt der Oberstabsgefreite Wolf. Dienstbeginn ist erst um 13 Uhr und meist stehe wenig auf dem Dienstplan. Viele Soldaten trainieren dann im Krafraum. Neben an im Container der Militärseelsorge läuft die Bundesligakonferenz, es gibt Gummibärchen und

DIE PESCHMERGA

- Die Peschmerga sind die kurdischen Streitkräfte im Nordirak. Ihre Anzahl wird auf 170 000 geschätzt. Etwa 35 000 sind regelmäßig an der Front stationiert. Der Name heißt in etwa „Die dem Tod ins Auge sehen“
- Laut der Organisation Kurdish-Policy-Foundation verfügen die Peschmerga nicht über eine einheitliche Kommandostruktur. Das Militär sei historisch bedingt eng an verschiedene Parteien gebunden
- Viele Kommandeure seien demzufolge zugleich einflussreiche Politiker, die zuerst an die eigene Parteiführung berichteten. Das verschlechterte die Koordination und erschwerte den Kampf gegen den IS

Chips, Kaffee und Limonade. Die Vorhänge und Tücher an den Wänden dämpfen ab, was draußen passiert. Hier in der „Zuflucht“ findet sonntags auch der Gottesdienst statt, donnerstags gibt es einen Kinoabend. Neben an in einem Zelt stehen Tischkicker und ein großer Fernseher mit Xbox. „Es gibt auf jeden Fall genügend Möglichkeiten, sich die Zeit zu vertreiben“, meint Wolf. Am wichtigsten ist ihm die stabi-

Im Krafraum des Camps, „Church of Steel“ genannt, gibt es moderne Geräte

le WLAN-Verbindung im Feldlager. „Die ist besser als in manchen Kasernen zu Hause.“ Er skypet des Öfteren mit seiner Freundin oder telefoniert über Whatsapp. „Am Anfang mussten wir uns an die Entfernung gewöhnen, aber jetzt läuft es gut.“

Über das Leben im Camp sagen die Soldaten fast nur Gutes. Einzige Ausnahme: das Essen in der von den Amerikanern betriebenen Kantine, vor allem das Frühstück. Typisch amerikanisch werden Rührei, Schinken und Bohnen serviert. Manchmal gibt es schon morgens das erste Steak. Müsli sucht man vergebens.

Wie es ist, andere Soldaten auszubilden, haben Maik und Wolf zuvor in der Mongolei kennengelernt, wo die Bundeswehr seit einigen Jahren die Armee schult. Allerdings sei hier im Nordirak vieles anders, sagt Maik: „Die Mongolen haben eine richtige Armee, die Kurden sind eher eine Miliz.“ Öfter habe er beobachtet, wie einfache Kämpfer mit ihren Zugführern diskutierten. Seine Aufgabe sei allerdings nicht, am militärischen Drill zu feilen, sondern an bestimmten Fähigkeiten: „Manchen ist zum Beispiel nicht klar, warum das Liegendschießen oft zweckmäßiger ist“, erklärt der Zeitsoldat.

GENÜGT DIE AUSBILDUNG?

Die Peschmerga werden für einige Wochen ausgebildet und müssen dann zurück an die Front. Ob das Training ausreicht, diese Frage beschäftigte die deutschen Soldaten in Erbil, sagt Militärpfarrer Andreas-Christian Tübler, der vor einigen Monaten im Nordirak stationiert war. „Dass die Kurden schlecht ausgerüstet und mit wenig Erfahrung kämpfen müssen, belastet manchen Deutschen schon.“

Der Kommandeur des deutschen Einsatzkontingents, Oberst Bernd Erwin Prill, bewertet die Ausbildung positiv. Die Peschmerga seien motiviert, sie wüssten, dass das Training ihnen beim Überleben an der Front helfe. Dass die Kurden ihre Stellungen halten konnten und Gebiete von den Islamisten befreit haben, sieht er als Beleg für den Er-

folg der Ausbildung. Allerdings zahlen die Peschmerga einen hohen Preis: Mehr als 1400 Kämpfer wurden seit Beginn des Konflikts 2014 getötet, über 8000 verwundet.

Deutschland hat den Kurden auch Waffen bereitgestellt, darunter mehrere Tausend Pistolen, Gewehre, Panzerfäuste und Handgranaten aus dem Bestand der Bundeswehr. Einen Unterschied machen vor allem die Milan-Abwehrraketen, mit denen die Peschmerga die Selbstmordattentäter des IS abwehren können, die mit gepanzerten Fahrzeugen in Frontstellungen rasen wollen.

VERKAUFTE GEWEHRE DER BUNDESWEHR

Auch wenn die Raketen und Sturmgewehre heute im Kampf gegen die Terroristen helfen mögen, weiß keiner, was in Zukunft damit geschieht. Der Irak ist seit Jahrzehnten eine Kriegsregion, schon oft haben Waffen westlicher Staaten hier die Besitzer gewechselt, auch jene aus deutscher Produktion. Oberst Prill meint dazu: „Die Peschmerga haben eine Endverbleibserklärung unterschrieben. Das heißt, sie sind verantwortlich, dass die Waffen nicht verkauft werden und nicht in falsche Hände gelangen.“

Das aber gelingt nicht immer. Vor einigen Monaten entdeckten ARD-Reporter Gewehre mit dem Kürzel „BW“ für Bundeswehr auf einem Waffenmarkt nahe Erbil. Ein Untersuchungsbericht der kurdischen Behörden legt offen, dass der Verbleib von rund 90 deutschen Waffen ungeklärt sei. Einige Peschmerga hatten ihre Gewehre, die sie mit nach Hause nehmen dürfen, offenbar verkauft, weil sie kein Geld mehr hatten oder sich mit dem Erlös die Flucht nach Europa finanzieren wollten. Die Regierungen in Erbil und Berlin sprechen jedoch von Einzelfällen, es gebe keine Anzeichen eines systematischen Missbrauchs. Kritischer sieht es Sarkawt Shams von der Organisation Kurdish-Policy-Foundation. Es sei naiv zu glauben, dass der Verbleib der Waffen wirklich kontrolliert werden könnte. „In einer Konfliktregion ist das einfach nicht möglich.“

Und was denken die deutschen Soldaten über ihren Einsatz? Der Hauptgefreite Sedat sitzt mit den Peschmerga-Kämpfern im Schatten: „Mir macht es Spaß, den Leuten hier zu helfen“, sagt er. Man müsse auf jeden anders eingehen. Manche hätten Angehörige im Kampf gegen den IS verloren. Zwischen den Übungen spricht Sedat oft mit den Peschmerga: „Viele fragen mich, warum ich Kurdisch spreche, obwohl ich gar nicht so aussehe.“

Was den deutschen Soldaten von diesem Einsatz wohl vor allem in Erinnerung bleiben wird, ist die Dankbarkeit der Peschmerga. „Wenn ein Lehrgang zu Ende ist, gibt es oft eine kameradschaftliche Umarmung“, erzählt der Oberstabsgefreite Maik. Und der Hauptgefreite Sedat sagt, man merke, wie gerne die Peschmerga mit den deutschen Soldaten zusammenarbeiteten.

Sebastian Drescher

ABFLUG!

Hauptmann Roland K. hat schon alle Einsatzgebiete der Bundeswehr von oben gesehen. Der Pilot (offiziell: Luftfahrzeugführer) vom Lufttransportgeschwader 63 fliegt mit der Transall Personal und Material überall hin, wo es benötigt wird. Außerdem nimmt er an Übungen teil.

Bei der Eignungsfeststellung kam Roland auf die Idee, dass er Pilot werden könnte. Dafür musste er viel Mathe und Physik pauken: Weshalb fliegt ein Flugzeug? Wie navigiert man? Später trainierte er in Arizona (USA) mit einmotorigen Maschinen. Der 30-Jährige sagt: „Fliegen ist komplex, man muss auf vieles achten: Wetter, Gelände, Auftrag, Crew... – das gefällt mir so gut daran.“ All die Knöpfe und Anzeigen im Cockpit hingegen seien gar nicht so kompliziert: „Das ist wie beim Autofahren, nach einer gewissen Zeit hat man den Überblick.“

Mit topografischen Karten bereite ich mich auf einen Flug vor. Vor allem bei Tiefflügen ist es wichtig, das Gelände zu kennen.
Rechts: das Cockpit beim Nachtflug

Im Cockpit sitze ich links, der Copilot rechts und in der Mitte der Bordtechniker

Im Flugsimulator absolvieren alle Piloten einmal im Jahr einen Checkflug. Dabei werden wir bewertet

Im Winter war ich bei der Übung „Cold Response“ dabei. In Trondheim (Norwegen) landet man Richtung Wasser...

Als Ausgleich zum vielen Sitzen jogge ich

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 160 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.)



JEDE STUNDE ZÄHLT

Seit Januar gilt für Soldaten die 41-Stunden-Woche. Schlechte Kommunikation und fehlerhafte Software haben in vielen Kompanien zu Unmut und deutlich mehr Arbeit geführt

Ein Standortübungsplatz in Hessen. Gegen 16 Uhr wird der Zugführer nach einem Blick auf die Uhr hektisch. Er ordnet an, schnell alles zusammenzupacken und aufzusitzen. Denn um 16.30 Uhr ist Dienstschluss. Und seit dem ersten Januar ist das mehr als ein Richtwert, der mal besser, mal schlechter eingehalten wird. Also verteilt sich der Zug auf die Fahrzeuge, Abfahrt. Zurück in der Kaserne, so berichtet es ein Hauptgefreiter, verkündet der Zugführer den Dienstschluss. „Feierabend hatten wir aber noch nicht“, sagt der Hauptgefreite. „Unser Zugführer hat uns darum gebeten, weil er ja nicht mehr den Auftrag geben konnte, noch die Ausrüstung zu reinigen. Hätten wir das nicht gemacht, dann hätte es am nächsten Morgen zum Dienstan-

tritt einen Anschiss gegeben.“ Also haben die Soldaten länger gearbeitet, konnten sich die Zeit aber nicht gutschreiben lassen.

Seit Beginn des Jahres gilt die neue „Verordnung über die Arbeitszeit der Soldatinnen und Soldaten“ oder Soldatenarbeitszeitverordnung (SAZV). Die Grundlage dafür ist eine

Das Verteidigungsministerium hat die Einführung der 41-Stunden-Woche schlecht und viel zu spät vorbereitet, kritisiert der Bundeswehrverband

EU-Richtlinie. 41 Stunden pro Woche sollen Soldaten nun arbeiten. Vorgesetzte sollen den Dienst so gestalten, dass die „regelmäßige wöchentliche Arbeitszeit (...) hierfür ausreicht“, so heißt es in der SAZV. Kompanietruppführer und Kompaniechef müssen also genauer planen, damit möglichst keine Überstunden entstehen. In Einzelfällen wird die Verordnung noch

nicht konsequent umgesetzt, wie das Beispiel aus Hessen zeigt.

Viele Soldaten finden die SAZV vorteilhaft. Sie können nun ihre Woche besser planen: Verabredungen nach Dienstschluss, Termine im Sportverein, Familienleben – das alles fällt leichter. Ein Unteroffizier, der gerade als BFD-Maßnahme die Abendschule besucht, sagt: „Jetzt kann ich davon ausgehen, dass ich abends immer pünktlich in den Unterricht komme.“

Einige Soldaten, vor allem Wochenendpendler, bemängeln, dass es nun schwieriger sei, Überstunden zu sammeln und mit freien Tagen abzubauen. Andere kritisieren, die vor-

geschriebene Pause von mindestens 45 Minuten nach neun Stunden Arbeit führe dazu, dass Soldaten ihre Tätigkeit noch kurz vor Dienstschluss unterbrechen müssten. Aber: Generell sind verpflichtende Pausen und Dienstzeitunterbrechungen sinnvolle Regelungen. Sie sollen Überlastungen vermeiden, damit beispielsweise keine gefährlichen Fehler passieren.

An vielen Standorten hat die SAZV für Verwir-

Einige Soldaten, so berichtet die VP, fühlten sich benachteiligt, wenn sie feststellten, dass andere Kompanien am Standort flexiblere Regelungen beschlossen haben, um die 41 Stunden umzusetzen.

In den Geschäftszimmern dauert das Erfassen der Arbeitszeit täglich viele Stunden. Die Gezi-Soldaten nutzen dafür das sogenannte AZE-Tool, eine von der Bundeswehr gestellte Software. Selbst in Kompanien, die einheitliche Arbeitszeiten für alle Soldaten beschlossen haben, ist der Aufwand groß. „Drei Stunden täglich pflege ich Zeiten in das AZE-Tool ein“, sagt ein Gezi-Soldat, der in Baden-Württemberg dient.

In den Geschäftszimmern verschlingt das Erfassen der Arbeitszeit unzählige Stunden

rung gesorgt. „Die Kommunikation vom Verteidigungsministerium zur Handhabung der SAZV war sehr schlecht“, sagt Oberstleutnant André Wüstner, Vorsitzender des Deutschen Bundeswehrverbandes (DBwV). Die Durchführungsbestimmungen habe das BMVg erst nach Einführung der SAZV veröffentlicht. Vorgesetzte hätten zunächst nur die Verordnung gehabt, keine Informationen zur Umsetzung. Zudem habe es keine Informationsveranstaltungen für die Vorgesetzten gegeben.

Wie die 41 Stunden pro Woche von Vorgesetzten zu verplanen sind, ist nicht einheitlich geregelt. Ein Oberfeldwebel aus Thüringen, der auch Vertrauensperson (VP) ist, berichtet: „In den fünf Kompanien bei uns am Standort gibt es drei unterschiedliche Modelle, wie gearbeitet wird. In unserer Kompanie habe ich die Arbeitszeit zusammen mit dem Kompaniechef ausgearbeitet. Alle Soldaten haben von 7 Uhr bis 16.30 Uhr Dienst. Wer besondere Regelungen benötigt, hat das mit dem Kompaniechef und dem Disziplinavorgesetzten abgeklärt.“

Seine Kompanie hatte sich vor Einführung des AZE-Tools eine Exceltabelle erstellt, die Arbeitszeiten und Urlaub der Soldaten errechnete. Nur einmal im Monat musste der Gezi-Soldat die Arbeitszeit eines Soldaten addieren lassen und ausdrucken, denn die täglichen Arbeitsstunden wurden im Zugbüro in die Tabelle eingetragen. Nun muss der Gezi-Soldat jede Abweichung der vorgegebenen Arbeitszeit eintragen, dafür muss er jedes Mal den einzelnen Soldaten im AZE-Tool aufrufen. „Die Soldaten kommen zum Beispiel gleich nach der Wache rein, wollen sich die Stunden gutschreiben lassen, damit das nicht vergessen wird“, sagt der Soldat. Dem Kompaniechef komme das entgegen, so sehe er schnell, wer Gefahr laufe, zu viele Stunden anzusammeln. Für das Gezi ist es viel Arbeit.

Das liegt auch am AZE-Tool. Der Gezi-Soldat sagt: „Vieles hätte ich einfacher gemacht. Wenn ein Soldat am Nachmittag zwei Stunden frei haben möchte, löscht mir das Programm die Zeit ab Mittag und ich muss sie neu eintragen.“ Rufbereitschaften am Anfang des Monats schreibe das Programm

nicht gut. „Das mussten wir erst mal erkennen.“ Immerhin beseitige die Bundeswehr die Fehler nach und nach.

Ein Kamerad in gleicher Position aus Thüringen muss jeden Tag für die gut 100 Soldaten der Kompanie die Arbeitszeit eintragen. Und beim DBwV weiß man von Kompanien, die wegen der Probleme mit dem System parallel Listen auf Papier führen. Der DBwV-Vorsitzende Wüstner sagt: „Das AZE-Tool hätte mindestens sechs Monate vor Einführung da sein müssen, damit

WAS DER DBwV FORDERT

- Bereiche mit besonders vielen Aufträgen könnten Probleme bekommen, die Aufträge im Rahmen der SAZV noch zu leisten. Deshalb müssten freie Dienstposten besetzt werden
- Für die Marine und besonders übungsintensive Einheiten mahnt der DBwV Sonderregelungen für Zeitausgleich und Vergütung an
- Außerhalb des Grundbetriebs werden Überstunden geringer vergütet, obwohl dort die Belastung oft höher ist (Einsatzvorausbildung, Hochwassereinsatz). Der DBwV fordert eine Anpassung

es gut funktioniert, außerdem hätte es Schulungen dazu geben müssen.“ Nun sei viel Bürokratie dazugekommen.

All die zusätzliche Arbeit hätte mit einem automatischen Zeiterfassungssystem mit Chipkarten verhindert werden können. Doch darauf müssen die Soldaten warten. Die Einführung ist laut BMVg „ab dem Jahr 2018“ geplant. „Eine Katastrophe“, nennt diesen Zustand der DBwV-Vorsitzende Wüstner. Das Ministerium habe zu spät erkannt, dass man die Geräte mit EU-weiter Ausschreibung beschaffen müsse. Felix Ehring

In der nächsten JS: Wie sich die SAZV bei der Marine auswirkt

VOLL IM EINSATZ

Im März hat ein ehemaliger Soldat der Marine in JS über Alkoholexzesse während seiner Dienstzeit berichtet. Und wir haben gefragt: Wie erlebt ihr Alkohol bei euch im Dienst? Hier einige der Antworten

RUM-COLA IM EINSATZ Unteroffizier*, Thüringen

Einige Kameraden übertreiben es, vor allem im Einsatz. Als ich in Afghanistan war, wurde dort die Zwei-Dosen-Regelung von einigen Kameraden sehr breit ausgelegt, so will ich es mal sagen. Dazu gab es den Spruch „Das ist die erste und die letzte Dose“. Manche Soldaten haben sich per Feldpost hin und wieder eine Flasche Rum schicken lassen. Dann hieß es abends: „Lasst uns mal eine Cola trinken.“ Oder einfach: „Jetzt geben wir uns die Kante.“

Ich denke, da spielte Langeweile eine Rolle, aber auch die Belastung, vier Monate oder länger von zu Hause weg zu sein, von Freundin oder Familie. Aus meinem Kontingent wurden mehrere Soldaten zurück nach Deutschland geschickt, es gab einige Diszis. Auch mancher Offizier trinkt zu viel. Wenn das die anderen Soldaten mitkriegen, ist das natürlich besonders schlecht.

WETTSAUFEN UND BUNKERN Hauptmann, Bayern

Nach meiner Wahrnehmung wird in der Truppe insgesamt deutlich weniger getrunken als früher. Aber mehrere

meiner Vorgesetzten hatten und haben ein gestörtes Verhältnis zum Alkohol. Verschiedene Vorgesetzte (KpChefs, KpFw und Zugführer) habe ich in meiner mehr als 27-jährigen Dienstzeit erlebt, die keine Gelegenheit ausgelassen

„Als Vertrauensperson habe ich jahrelang gegen übermäßigen Alkoholenuss angekämpft, manchmal gewonnen, aber viel öfter verloren.“

haben, sich „abzuschädeln“. Dabei war es egal, ob innerhalb oder außerhalb der Dienstzeit. Die Trinkgelage begannen teilweise gemeinschaftlich in einem Dienstzimmer am frühen Nachmittag. Einer der ehemaligen KpChefs starb zwei Jahre nach seiner Pensionierung an seiner Alkoholsucht.

Besonders abartig war und ist die sogenannte Barbarafeier bei der Artillerie. Dort gilt es, den Chef, den Kommandeur und den nächsthöheren Vorgesetzten unter den Tisch zu saufen.

Die bei diesen Feiern erlebten Ausfälle und Zusammenbrüche waren erschreckend, etwa Vorgesetzte, die sich in ihrem Erbrochenen zum Schlafen hingelegt hatten.

Sobald manche Soldaten, männlich wie weiblich, den Fuß auf Einsatzgebiet gesetzt haben, dreht sich alles nur noch um die Fragen, wie man möglichst schnell und wo man möglichst viel Alkohol bunkern kann. Wie sonst ist es zu erklären, dass Fußspray konsumiert wird oder starke Alkoholika mittels Feldpost in das Einsatzland gesendet werden, übrigens sogar von Vorgesetzten.

Leider wird das Thema Alkohol als „entschuldbarer Fehler“ behandelt, da oftmals auch höhere Offiziere im Einsatz trinken. Es ist beschämend, wenn ein General nur noch unter Mithilfe seines Adjutanten in der Lage ist, die wenigen Meter aus der Betreuungseinrichtung im Camp in seine Unterkunft zurückzulegen. Wird ein Mannschaftssoldat in einem solchen Zustand angetroffen, hat er die Konsequenzen zu tragen. Leider sind auch in diesem Zusammenhang einige Soldaten gleicher als andere.

* Namen der noch im Dienst befindlichen Soldaten sind der Redaktion bekannt



BIS EINER KOTZT

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

Mein Name ist in diesem Zusammenhang nicht so wichtig. Ich bin ein Unteroffizier, der in der Truppe schon seit 20 Jahren dabei ist. Ich habe schon viele Erfahrungen gemacht, die ich hier mit euch teilen möchte. Ich bin ein ehemaliger Marinesoldat, der in Afghanistan war. Ich habe dort viele Erfahrungen gemacht, die ich hier mit euch teilen möchte. Ich bin ein ehemaliger Marinesoldat, der in Afghanistan war. Ich habe dort viele Erfahrungen gemacht, die ich hier mit euch teilen möchte.



Die Jahre sind in ihm geschrieben.

10 • 16. MAGAZIN



„Exzessiver Konsum ist nicht neu“

Die Bundeswehr hat einen neuen Bericht über den Konsum von Alkohol in der Bundeswehr veröffentlicht. Der Bericht zeigt, dass der Konsum von Alkohol in der Bundeswehr in den letzten Jahren deutlich zugenommen hat.

WAS DENKT IHR?
Ich finde es sehr interessant, dass die Bundeswehr einen Bericht über den Konsum von Alkohol in der Bundeswehr veröffentlicht hat. Ich finde es sehr interessant, dass die Bundeswehr einen Bericht über den Konsum von Alkohol in der Bundeswehr veröffentlicht hat.

10 • 16. MAGAZIN

So berichtete JS im März über Alkohol beim Bund. Die Rückmeldungen weiterer Soldaten zeigen: Vor allem im Einsatz scheinen es manche mit dem Trinken zu übertreiben

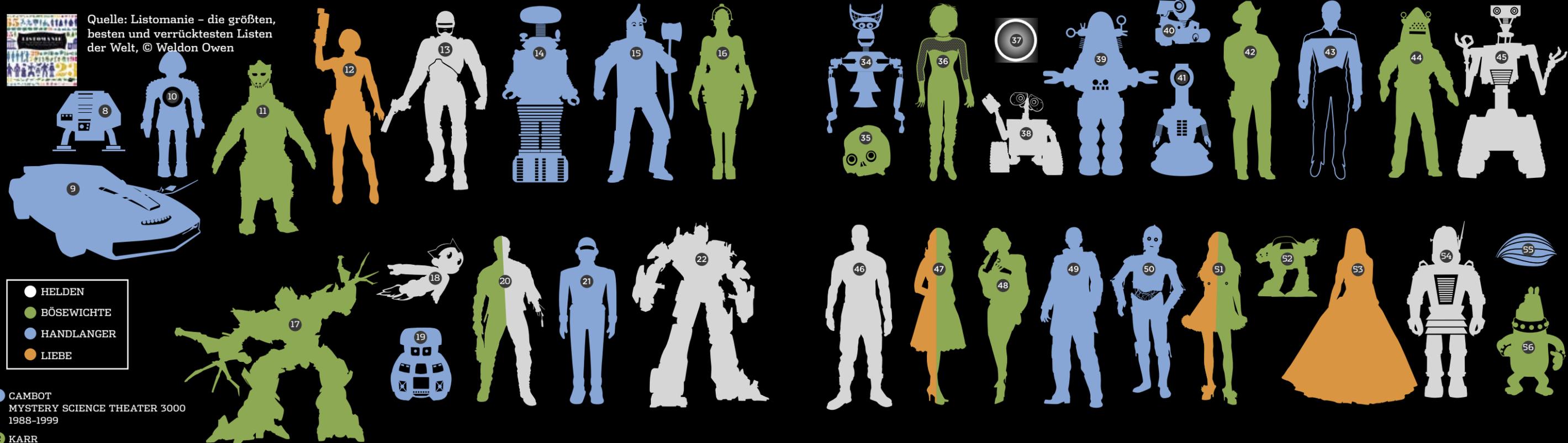
FOTOS: ARCHIV

GÜTER CYBORG, BÖSER CYBORG

Roboter und Cyborgs aus Filmen und Serien – seit 1927!



Quelle: Listomanie – die größten, besten und verrücktesten Listen der Welt, © Weldon Owen



- HELDEN
- BÖSEWICHTE
- HANDLANGER
- LIEBE

- | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|---|---|
| <p>1 CAMBOT
MYSTERY SCIENCE THEATER 3000
1988-1999</p> <p>2 KARR
KNIGHT RIDER / 1982-1986</p> <p>3 EVE
WALL-E / 2008</p> <p>4 BUBO
KAMPF DER TITANEN / 1981</p> <p>5 DALEK
DR. WHO & DIE DALEKS / 1965</p> <p>6 RACHAEL
BLADE RUNNER / 1982</p> <p>7 GIGOLO JOE
A.I. / 2001</p> <p>8 HUEY, DEWEY ODER LOUIE
LAUTLOS IM WELTRAUM / 1972</p> <p>9 KITT
KNIGHT RIDER / 1982-1986</p> <p>10 TWIKI
BUCK ROGERS IM 25. JH.
1979-1981</p> | <p>11 MECHAGODZILLA
GODZILLA VS. MECHAGODZILLA
1974</p> <p>12 KAY-EM 14
FREITAG DER 13.,
JASON X / 2002</p> <p>13 ROBOCOP
ROBOCOP / 1987</p> <p>14 B9
LOST IN SPACE / 1965-1968</p> <p>15 TIN MAN
DER ZAUBERER VON OZ / 1939</p> <p>16 MARIA
METROPOLIS / 1927</p> | <p>17 MEGATRON
TRANSFORMERS / 2007</p> <p>18 ASTRO BOY
ASTRO BOY / 2009</p> <p>19 V.I.N.CENT
DAS SCHWARZE LOCH / 1979</p> <p>20 T-800
TERMINATOR / 1984-2009</p> <p>21 GORT
DER TAG, AN DEM DIE
ERDE STILLSTAND / 1951</p> <p>22 OPTIMUS PRIME
TRANSFORMERS / 2007</p> <p>23 BUMBLEBEE
TRANSFORMERS / 2007</p> | <p>24 MARVIN
PER ANHALTER DURCH DIE
GALAXIS / 1981</p> <p>25 GYPSY
MYSTERY SCIENCE THEATER 3000
1988-1999</p> <p>26 ANDREW
DER 200 JAHRE MANN / 1999</p> <p>27 BORG-KÖNIGIN
STAR TREK:
DER ERSTE KONTAKT / 1996</p> <p>28 FLIEGENDE UNTERTASSEN
DAS WUNDER IN DER
8. STRASSE / 1987</p> <p>29 R2D2
STAR WARS / 1977-2005</p> | <p>30 DARYL
D.A.R.Y.L. / 1985</p> <p>31 ULYSSES
MAKING MR. RIGHT / 1987</p> <p>32 DAVID
A.I. / 2001</p> <p>33 DER GIGANT AUS DEM ALL
DER GIGANT AUS DEM ALL / 1999</p> <p>34 CROW
MYSTERY SCIENCE
THEATER 3000
1988-1999</p> <p>35 M.A.R.K. 13
HARDWARE / 1990</p> <p>36 PRIS
BLADE RUNNER / 1982</p> | <p>37 HAL9000
2001: ODYSSEE IM
WELTRAUM / 1968</p> <p>38 WALL-E
WALL-E / 2008</p> <p>39 ROBBIE
ALARM IM WELTALL / 1956</p> <p>40 ROVER
PLANET 51 / 2009</p> <p>41 TOM SERVO
MYSTERY SCIENCE THEATER 3000
1988-1999</p> <p>42 GUNSLINGER
WESTWORLD / 1973</p> <p>43 DATA
STAR TREK: DAS NÄCHSTE
JAHRHUNDERT
1966-1968</p> | <p>44 NEPTUNE MEN
INVASION OF THE NEPTUNE
MEN / 1961</p> <p>45 JOHNNY 5
NUMMER 5 LEBT! / 1986</p> <p>46 SOLO
SOLO / 1996</p> <p>47 DIE FRAUEN VON STEPFORD
DIE FRAUEN VON
STEPFORD / 1975</p> <p>48 EVE
EVE 8 -
AUSSER KONTROLLE / 1991</p> <p>49 BISHOP
ALIENS / 1986</p> <p>50 C3PO
STAR WARS / 1977-2005</p> | <p>51 FRAUBOTER
AUSTIN POWERS / 1997</p> <p>52 ED 209
ROBOCOP / 1987</p> <p>53 LENORE
SERENITY / 2005</p> <p>54 TOBOR
TOBOR THE GREAT / 1954</p> <p>55 MAX
DER FLUG DES
NAVIGATORS / 1986</p> <p>56 PRESTON
WALLACE & GROMIT - UNTER
SCHAFEN / 1995</p> |
|--|--|--|--|---|--|---|---|

LEBEN

BERUF DES MONATS

Jennifer Moeckel (30) kann fast alles herstellen, was es an Zahnersatz gibt: Implantate, Kronen, Brücken, Prothesen, außerdem Beißschiene für Sportler oder Leute, die mit den Zähnen knirschen. Um all das zu produzieren, sind viele Arbeitsschritte nötig. Zahnersatz muss in Form gegossen werden, gehärtet, geschliffen und verblendet. „Mir gefällt vor allem, dass ich ein kreatives Handwerk mache, das enorm vielfältig ist“, sagt die Zahntechnikermeisterin.

Jennifer Moeckel bedient Öfen, Schleifmaschinen, Pressen, Sandstrahler, Lötkolben etc. Sie nutzt auch ein roboterähnliches Schleifgerät, das Zähne oder Beißschiene schleift. Für diese Hightechmaschine konstruiert Moeckel am Computer die Vorlagen als 3-D-Modelle.



Die Ausbildung zum Zahntechniker dauert dreieinhalb Jahre. Man lernt die stofflichen Eigenschaften von Keramik, Gold, Gipsen und einer Reihe von Kunststoffen kennen. Außerdem wichtig sind medizinische Fachbegriffe und Wissen über den Kiefer und seine Muskulatur. Denn Zahntechniker sind Dienstleister für den Zahnarzt und dessen Patienten. Ihnen müssen sie gerecht werden und ihre Produkte manchmal geduldig mehrmals anpassen.

ZAHN-TECHNIKER So gut wie echt

- **Für wen?** Präzise handwerkliche Allrounder mit Dienstleistungsgen
- **Für wen nicht?** Leute, die sich vor Implantaten ekeln
- **Für wie viel?** Einstiegsgehalt als Geselle: 1400 bis 1700 Euro brutto



FRAG DEN PFARRER! GETRENNTE ELTERN

MICHAEL ROHDE,
Hamburg,
antwortet



„Meine Eltern haben sich getrennt. Mich nervt, dass ich nun zwischen den beiden stehe: Sie lästern über den anderen, während ich dabei bin, und versuchen, mich auf ihre Seite zu ziehen - mit kleinen Geschenken zum Beispiel. Ich will, dass sie mich da raushalten. Ist das zu viel verlangt?“

Nein, das ist nicht zu viel verlangt. Grundsätzlich ist das natürlich das Problem Ihrer Eltern. Das dürfen und sollten Sie ihnen auch sagen. Wichtig ist dabei zu betonen, dass es SIE stört und dass Ihre Eltern SIE in eine unfaire Situation bringen, denn: SIE sind nicht schuld. Gleiches gilt auch für kleine „Bestechungsversuche“.

Selten gehen solche Trennungen spurlos an den Kindern vorbei, egal ob sie jünger oder älter sind. Deshalb empfehle ich Ihnen, zunächst für sich zu klären, wie Sie selber zu dieser Trennung stehen. Gut kann es sein, mit einem Freund oder Pfarrer darüber zu sprechen. Dabei könnten Sie zum Beispiel erkennen, dass

Sie einem Elternteil - berechtigt oder nicht - die Hauptschuld an der Trennung geben. Es ist total menschlich, dass sich solche (unbewussten) Einschätzungen auf Ihr Verhalten auswirken. Möglicherweise können Sie einige Ihrer vielleicht extremen Reaktionen gegenüber einem Elternteil besser verstehen und reduzieren.

FOTOS: FELIX EHRING / ARCHIV (2) / FOTOLIA, CURTO / KATRIN BINNER

STADIONFIEBER

KLEIN, ABER NIGHT BESONDERS OHO

Sportjournalist **DIRK BRICHZI** knöpft sich die EM-Außenseiter vor



Bald startet die EM - und dank Aufstockung auf 24 Teams sind diesmal auch Nationen dabei, die nicht gerade als Fußballgroßmächte bekannt sind. Wir haben uns die „Kleinen“ mal angeschaut.

Island: Entgegen der Gerüchte handelt es sich bei dem Team nicht um die international renommierte Handballnationalmannschaft, die jetzt einfach umgesattelt hat. Was fußballerisch drin ist, ist schwer zu sagen (auch wenn Abwehrspieler Johannesson Diego mit Vornamen heißt), aber jubeltechnisch sind die Isländer ganz weit vorn: einfach mal „Fish celebration“ bei Youtube eingeben. Titelchancen: So groß wie die, einen isländischen Namen zu finden, der nicht auf „n“ endet.

Wales: Immer ein guter Einstieg in einen EM-Fernsehabend: Freunde und selbst ernannte Fußballexperten drei walisische Spieler neben Gareth Bale nennen lassen. Da wird man sehr oft in sehr fragende Gesichter blicken. Interessant: Bale

würde wegen der Herkunft seiner Großmutter auch für England auflaufen können, entschied sich aber für Wales. Titelchancen: So groß wie die, dass Llanfairpwllgwyngyllgogerychwyrndrobwllllantysiliogogoch europäische Kulturhauptstadt wird.

Österreich: Ja, die Ösis waren 2008 schon bei der EM dabei, aber nur, weil sie damals mit der Schweiz Gastgeber waren. Wer bei Spielen der Österreicher ständig das Gefühl hat, da würde gerade Ingolstadt gegen Stuttgart oder Mainz gegen Bremen spielen: Der Großteil des Kaders kickt in der Bundesliga, David Alaba von den Bayern ist der bekannteste Vertreter. Titelchancen: So groß wie die, dass sich Alaba in Deutschland einbürgern lässt.

Niederlande: Auch unser Nachbar ist endlich mal wieder bei einem großen Turnier dabei... aber Moment, nein! Tatsächlich fahren wir „ohne Holland zur EM“! Das ist irgendwie auch schon eine Leistung... Titelchancen: keine!

NETZFUND



#MEINEBIBEL War eure Bibel mit im Mali-Einsatz? Liegt bei den Eltern eine uralte, zerfleddertes Exemplar im Schrank, das nur an Weihnachten rausgeholt werden darf? Das evangelische Monatsmagazin **chrismon** sammelt **scurrile und spannende Geschichten** rund um die Bibel: Wer hat sie euch geschenkt? Was habt ihr mit ihr erlebt? Erzählt es auf Facebook mit **#meinebibel** oder auf chrismon.de/meine-bibel

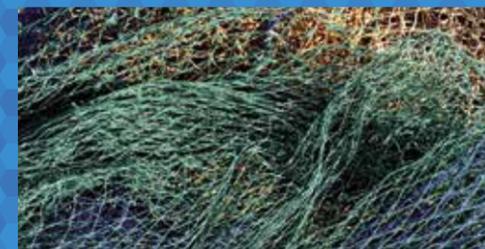
ZAHL DES MONATS

18

So viele **Nickerchen** macht ein Kaninchen im Schnitt pro Tag. Zwar immer nur ein paar Minuten, aber besser als nichts. Hase müsste man sein.

WELTVERBESSERER

LEVI'S AUS MÜLL



Der Jeanshersteller Levi Strauss & Co. startet mit dem Kunstfaseranbieter Aquafil eine neue

Jeansreihe. Die Denim-Hosen sollen nicht aus Baumwolle produziert werden, sondern aus weggeworfenen Materialien wie alten Fischernetzen und Teppichen. Grund ist die Umwelt: Die herkömmliche Produktion braucht zu viel Wasser.

FAHREN, GUCKEN, FAHREN

Gletscherseen und Wasserfälle, der Palast aus „Games of Thrones“, Braunbären, Mumien, weltbekannte Clubs und ganz viel Panorama: drei spektakuläre Roadtrips durch Europa



Triglav-Nationalpark

ÜBER DIE ALPEN AN DIE KROATISCHE KÜSTE

Strecke: München - Ursprungpass - Großglockner Hochalpenstraße (B 107) - Spittal an der Drau - Bled - Kap Kamenjak - Insel Pag - Nationalpark Paklenica - Split - Brela - Nationalpark Plitvicer Seen - Ljubljana - München
Distanz: 2000 Kilometer, 10-14 Tage

PLANEN UND PACKEN

- Auto vorher gut durchchecken lassen (Öl, Bremsen, Reifenzustand etc.)
- Ersatzrad oder Flickzeug mitnehmen, auch mal den Reifenwechsel üben
- Campingutensilien wie Schlafsack (bis 0 Grad), Zelt und Isomatte, Wasserkarister, Klappstühle, Müllbeutel, Benzin- oder Gaskocher, eine Kühlbox (besser mit Gas), Grill und ein Moskitonetz
- Stromadapter / Autosteckdose nicht vergessen
- Über internationale Verkehrsregeln und Tempolimits informieren: <http://www.autokiste.de/verkehrsrecht/tempolimits.htm>
- Für abgelegene Regionen immer Karten einstecken

Ursprungpass: Der 836 Meter hohe Gebirgspass verbindet das bayerische Ursprungstal mit dem Thierseetal in Tirol.

Fahren und genießen: Die Großglockner Hochalpenstraße. Die kurvenreiche Bergstraße gehört auf ihren 48 Kilometern mit 30 Dreitausendern zum Spektakulärsten, was in Europa auf vier Rädern erobert werden kann.

Bled (Slowenien): Eine Stadt wie aus dem Märchen - See mit Insel und Burg sowie das Panorama mit dem Triglav (2864 m) in Sichtweite. Den Triglav-Nationalpark (Gletscherseen, Karstquellen, Wasserfälle) per Wandertour entdecken. Wer Süßes mag, sollte sich die Bleder Cremeschnitte nicht entgehen lassen - am besten im Hotelcafé Belvedere.

Kap Kamenjak (Kroatien): Im Süden der Halbinsel Istrien liegt das Kap

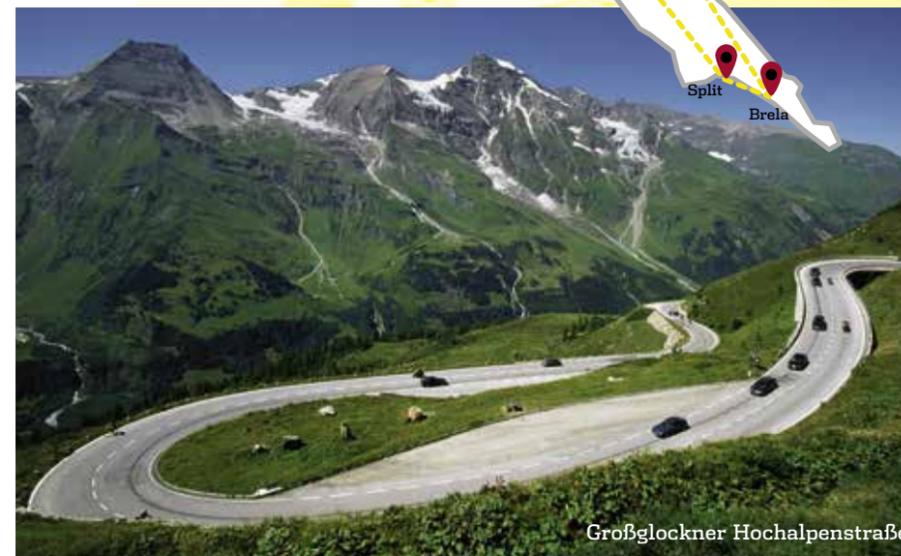
Kamenjak, eine wilde Landschaft mit versteckten Sand- und Kiesstränden. Am „Kolobarica“-Strand können Mutige von Felsufern aus acht Metern Höhe ins Wasser springen. Oder in die nahe gelegene Unterwasser-Felsgrotte abtauchen. An der Südspitze des Kaps unbedingt die urige Safari-Bar besuchen, die ein englischer Aussteiger gegründet hat.

Insel Pag: Ab Rijeka geht es auf der Adria-Magistrale, einer der schönsten Küstenstraßen Europas, weiter bis auf die Insel Pag. Der Strand Zrće gilt als „Ibiza Kroatiens“. Das „Papaya“ zählt mit einem jährlichen DJ-Staraufgebot der House- und EDM-Szene mittlerweile zu den angesagtesten Clubs der Welt.

Nationalpark Paklenica: Eine stundenlange Schluchtenwanderung durch die große oder kleine Schlucht oder Klettertouren sind ganz nahe der Adria möglich. Nur wenige Kilometer



Kap Kamenjak



Großglockner Hochalpenstraße



Club „Papaya“ (Insel Pag)

der Meeresoberfläche, die das Meer zum natürlichen Whirlpool machen.

Nationalpark Plitvicer Seen: Im Unesco-Weltnaturerbe entlang von großen und kleinen Wasserfällen, über Holzbrücken und Holzstege auf eigene Faust losmarschieren - und die Kamera nicht vergessen!

Ljubljana: Wem die historische Altstadt mit den berühmten drei Brücken, der Botanische Garten oder die Uferpromenade am Fluss zu lahm sind, kann es im Club „K4“ - Heimat der Elektro-Beats - krachen lassen. Sonntags dann ab zum Flohmarkt hinter der Schuhmacher-Brücke.

entfernt liegt der Badeort Starigrad Paklenica.

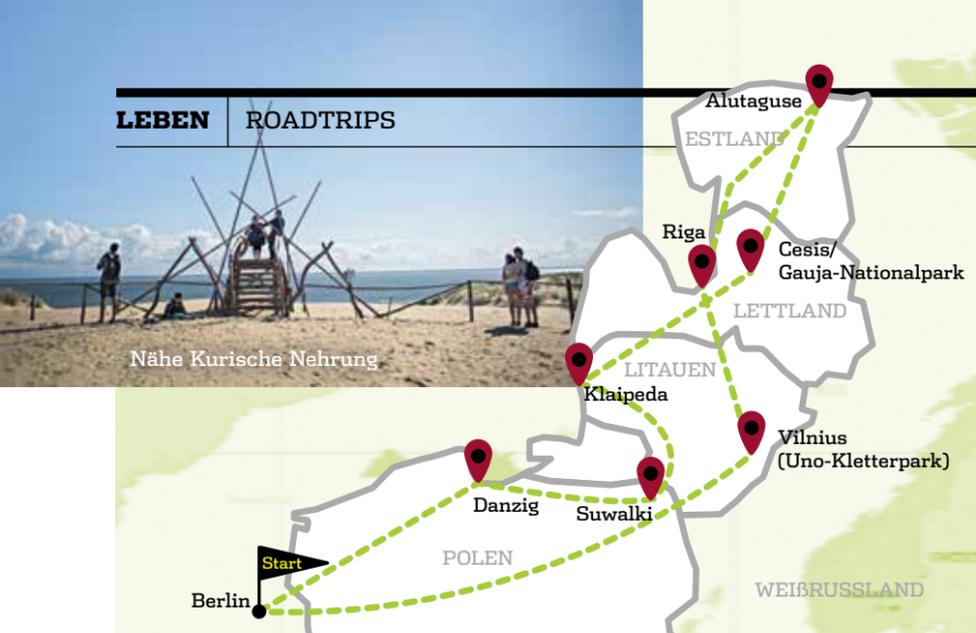
Split: Fans von „Games of Thrones“ sollte der Diokletian-Palast bekannt vorkommen, in dem Daenerys ihre Drachen trainiert. Auch in der nahe gelegenen Festungsanlage Klis wurden Szenen der Erfolgsserie gedreht. Die besten Cevapcici (gegrillte Hackfleischröllchen) der Stadt soll es im Imbiss „Kantun Paulina“ geben. Zum Abschluss noch die Steinsteufen zum „Vidilica“ erklimmen und bei einem Drink den genialen Blick über den Hafen genießen.

Brela/Makarska-Riviera: Dieser Küstenstreifen gilt als einer der

schönsten Europas. Typisch sind weiße Kiesstrände, kristallklares grünblaues Wasser und kleine Wirbel an

GUT ZU WISSEN

- Im Baltikum kann man außerhalb von Nationalparks beruhigt wild zelten. In Kroatien oder Sizilien ist es verboten, bei abgelegenen Stellen wird auch mal ein Auge zugedrückt
- Im Baltikum nicht aufs Navi verlassen. Auch im Berg- und Hinterland Siziliens ist es nicht immer zuverlässig
- Vor dem Estlandtrip (größte Raubtierdichte Europas!) unbedingt über das Verhalten bei Tierbegegnungen (Bären) informieren
- In abgelegenen Gebieten vorausschauend tanken, das gilt vor allem fürs Baltikum
- Hinweisschilder sind im Baltikum Mangelware. Daher gut planen und vorher informieren
- Thema Mietwagen auf Sizilien und Konditionen unbedingt vorher checken: <http://tinyurl.com/autosmieten>



BALTIKUM

Strecke: Berlin – Danzig – Suwalki (Ostprien) – Klaipeda (Litauen) – Cesis/Gauja-Nationalpark (Lettland) – Alutaguse (Estland) – Riga (Lettland) – Vilnius (Uno-Kletterpark) – Berlin

Distanz: 3600 Kilometer, 12-14 Tage



Cesis

Danzig: Ostsee-Architektur, eine wunderschöne Altstadt und eine lebendige Musik- und Kulturszene – all das bietet Danzig. Unbedingt im „Fli-sak 76“ in der Altstadt eine der leckeren Cocktail-Eigenkreationen probieren. Für Musik-Nerds: Ende Juni steigt das berühmte Open'er-Festival mit den Red Hot Chili Peppers, Beirut und Paul Kalkbrenner. Im Umland ist die Danziger Bucht ein Kitesurf-Mekka.

Suwalki: Dann geht's weiter nach Suwalki an die litauische Grenze. Im Wiegirski-Nationalpark gibt es 42 miteinander verbundene Seen – ein Paddelparadies. Ab ins Boot auf die Czarna-Hańcza-Route (Startpunkt: Stary Folwark).

Klaipeda: Die nächste Etappe endet am nördlichen Ende der Kurischen Nehrung in Klaipeda (ehemals Memel). Nur ein kleiner Teil von Klaipeda liegt direkt auf der Nehrung, der Großteil befindet sich auf dem Festland. Im „IQ Baras“ soll es die besten Burger der Stadt geben, im „Check'In Baras“ kann gejammt und getanzt werden. Am nächsten Tag mit der Fähre zum Chillen auf die Kurische Nehrung. Das ist ein schmaler Landstreifen, der die Ostsee vom Kurischen Haff trennt. Hier beißt man nicht in Burger, sondern in Zuvis (frischen Räucherfisch). Mit dem Rad lässt sich die Nehrung auf einem der schönsten Radwege Litauens erobern. Auf der „Großen Düne“ bei Nida in

der „Sahara Litauens“ unbedingt den Sonnenuntergang genießen.

Cesis (Lettland): Der Gauja-Nationalpark umschließt die alte Hansestadt Cesis. Hier liegt die größte Höhle des Baltikums (die Gutmans-Höhle). Lohnend ist die Fahrt mit der Schwebbahn über das Gauja-Tal. Adrenalinjunkies können sich aus den Wagons am Bungee-Seil ins Tal stürzen.

Alutaguse (Estland): In der Braunbärenhütte Alutaguse wartet ein besonderes Ereignis: In der zu Fuß erreichbaren Blockhütte im Nordosten des Landes ist durch spezielle Fenster Bären-Watching möglich.

Fahren und genießen: Von Alutaguse nach Riga (rund 400 Kilometer, 5 Stunden): Erst am Peipussee entlang und dann – fährt man über Pärnu – auf der Europastraße E 67 (Via Baltica) an der Ostsee!

Riga (Lettland): In der größten Stadt des Baltikums das lettische Nationalgetränk, den bitteren schwarzen Schnaps „Rīgas Melnais balzams“, probieren. Eine Institution im Nachtleben ist das „Depo“, in dem Rock-, Reggae-, Ska- und Metalfans ihre Musik live genießen können.

Vilnius (Litauen): Im Uno-Kletterpark in Vilnius ist das Highlight, sich an einem 400 Meter langen Seil über den Fluss Neris zu schwingen.



Riga

Palermo: In der Hauptstadt der autonomen Region Sizilien hat die berühmte Mumiensammlung den höchsten Gruselfaktor. In der Cioccolateria Lorenzo wird echter italienischer Espresso serviert – mit etwas Glück zum Gesang von Kultwirt Lorenzo. Schon mal in einem richtigen Palast übernachtet? Im Palazzo Lanza Tomasi werden Apartments an Touristen vermietet.

SIZILIEN

Route: Palermo – Parco Naturale dei Nebrodi – Ätna – Agrigent – Corleone – Insel Favignana – Palermo
Distanz: 800 Kilometer, 8-12 Tage



Agrigent



Parco Naturale dei Nebrodi / Ätna



Palermo

Ätna: In Eisenbahn, Seilbahn oder Bus die Aussicht auf den größten aktiven Vulkan Europas genießen. Oder hochwandern. Unbedingt ein Hotel mit Ätna- und Meerblick buchen.

Palermo: Zum Abschluss noch eine Klettertour am Hausberg von Palermo und eine Steinofenpizza im „Basilica“ bei Pizzabäcker Guiseppa. Thomas Fritz

Agrigent: Die historischen Stätten von Agrigent gehören zu den eindrucksvollsten archäologischen Fundplätzen auf Sizilien. Der Concordia-Tempel gilt als besterhaltener griechischer Tempel der Welt. Danach ab zum kilometerlangen Sandstrand südlich der Stadt.

Corleone: Im Mittelpunkt des weltbekannten Films „Der Pate“ steht die Mafia-Familie Corleone. Das Städtchen Corleone ist tatsächlich der Herkunftsort zahlreicher Mafiosi. Infos darüber gibt's im Mafia-Museum.

Insel Favignana: Vom Ort Trapani ist die größte der Ägadischen Inseln gut mit der Fähre zu erreichen. Sie bietet unter anderem Steilküsten, Grotten, traumhafte felsige Strände und türkises Wasser.



Palermo

FOTOS: LOOK-FOTO, BERNARD VAN DIERENDONCK, KONRAD WOTHE / FOTO-FINDER, MANFRED BORTOLI, SIME, SCHAPOWALOW / IMAGO, LUKAS STANZL / N-OST, FLORIAN WEISS (3) / LOOK-FOTO, RAINER MARTINI / IMAGO, ZUMA / LAIF, CHRISTOPHE MIGEON / LOOK-FOTO, PHOTONSTOP

Parco Naturale dei Nebrodi: Üppige Vegetation, Kalksteinfelsen, Schluchten sowie zwei größere Seen sind perfekte Fotomotive. Das Wasser des Lago Biviere färbt sich im Sommer wegen der Algenblüte rot.

Fahren und genießen: Vom Parco Naturale dei Nebrodi über Messina zum Ätna (220km, 3,5 Stunden): Küstenautobahn (A18/E90) mit unzähligen Tunneln, Brücken, Ausblicken aufs Mittelmeer. Nicht verpassen: die sandige Landzunge von Tindari (Steilküste hinabsteigen und abkühlen), Panoramablick auf die Hafenstadt Messina, Taormina (einmalig!).

ZWEIFEL ERLAUBT

Eintritt in die
evangelische Kirche

Wer irgendwann aus der evangelischen Kirche ausgetreten ist, kann auch wieder eintreten. Hier sagen wir, wie das geht

Rund 19 800 Menschen sind im vergangenen Jahr wieder in die evangelische Kirche eingetreten. Das geht überall: in jeder Kirchengemeinde, ob auf dem Land oder in der Stadt. Zusätzlich gibt es sogenannte Wiedereintrittsstellen. Das sind Kirchengemeinden, an die man sich wenden kann, wenn man nicht weiß, zu welcher Gemeinde man gehört. Dort kann man sich auch beraten lassen – das gilt nicht nur für Wiedereinsteiger, sondern auch für Menschen, die der Kirche bislang nicht angehört haben. In Hamburg zum Beispiel liegen die vier (Wieder-)Eintrittsstellen direkt in der Innenstadt. Hingehen kann man spontan, oder – noch besser – wenn man einen Termin gemacht hat. Denn Wiedereintreten geht nur persönlich.

In einer der Hamburger Wiedereintrittsstellen, der Hauptkirche St. Jacobi, spricht Pastorin Lisa Tsang mit jedem Besucher darüber, was ihn bewegt, wieder in die Kirche einzutreten. „Das ist keine Prüfung“, sagt Lisa Tsang. Falsche Antworten gebe es nicht. Nichts wird bewertet. Verurteilt schon gar nicht. Sie nimmt sich Zeit für den Besucher und seine Geschichte. Für den Besucher soll es eine Gelegenheit sein, sich seine Wahl noch einmal vor Augen zu führen. Es gehe schließlich nicht um ein Zeitschriftenabonnement, sondern um eine wichtige Entscheidung, heißt es auf der Seite der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD). Wie lange so ein Gespräch dauert, hängt davon ab, wie viel man reden möchte. „Nach fünf Minuten waren wir noch nie fertig“, sagt Lisa Tsang.

Oft sind Menschen ausgetreten, um Geld zu sparen, als

sie jünger waren, erzählt Lisa Tsang. Einige kommen wieder, weil sie durch eine Krankheit angefangen haben, sich mit dem Glauben zu beschäftigen. Oder weil sie dankbar sind, eine Krise überstanden zu haben. Andere, weil sie gute Erfahrungen mit der Kirche gemacht haben. Wieder andere, weil sie kirchlich heiraten möchten. Oder weil sie nun Kinder haben. „Die Gründe sind so vielfältig wie die Menschen.“

Zum Gespräch mit der Pastorin gehört auch, dass man eigene Fragen loswerden kann. „Alles ist erlaubt“, sagt Lisa Tsang. Von „Wofür wird meine Kirchensteuer ausgegeben?“ über „Was bedeutet eigentlich Auferstehung?“ bis hin zu „Warum hat Gott das zugelassen?“. Auch wenn es auf die letzte Frage keine leichte Antwort gibt. Weder muss man die Zehn Gebote aufsagen können noch wird Bibelwissen abgefragt. Ob man über das sprechen möchte, was man glaubt, bleibt ebenfalls jedem selbst überlassen. Zweifel am Glauben sind kein Hindernis. „Die Kirche ist eine Gemeinschaft der Fragenden und der Suchenden“, sagt Lisa Tsang. Die Kirche bedeute Begleitung und Geborgenheit. „Ich stehe zwar als Einzelperson vor Gott, aber damit ich den Weg zu Ihm gehen kann, ist die Unterstützung und Begleitung von anderen eine gute Sache“, erklärt sie das evangelische Verständnis von Gemeinde. Aus ihrer

DAS WICHTIGSTE IN 11 ZEILEN

Mitglied der evangelischen Kirche wird man durch die Taufe. Kirchenaustritt meint in Deutschland den steuerrechtlichen Verwaltungsakt, bei dem der Getaufte erklärt, dass er seiner Religionsgemeinschaft nicht mehr angehören möchte. Ab dann zahlt er keine Kirchensteuer mehr. Beim Wiedereintritt gibt es keine Taufe, denn die gilt für immer. Nur beim Neueintritt wird getauft. Wer erneut Mitglied der Kirche werden will, braucht den Personalausweis, möglichst die Austritts- sowie die Taufurkunde. Der Wiedereintritt ist kostenlos.

Sicht ist das auch ein gutes Argument für den Eintritt in die Kirche.

Nach dem Gespräch stellt die Pastorin ein Aufnahmeformular aus, das beide unterschreiben. Das Original bleibt bei der Kirche. Eine Kopie kann der Besucher mitnehmen. Eine weitere Kopie geht an das Kirchenkreisamt. Dies meldet der Kirchengemeinde am Wohnort, dass sie ein neues Mitglied hat. Man tritt also nicht automatisch in die Gemeinde ein, bei der man das Gespräch geführt hat, sondern in die an seinem Wohnort. Wenn man zu einer anderen Gemeinde gehören möchte, kann man bei der Gemeinde, der man zugeordnet wurde, einen formlosen Antrag auf Umgemeindung stellen. Das Kirchenkreisamt benachrichtigt auch das Einwohnermeldeamt. Sobald die Nachricht das Finanzamt erreicht, wird die Kirchensteuer eingezogen. Kümmern muss man sich darum nicht. Der Staat zieht das Geld ein und leitet es an die Kirche weiter.

Wie es nach dem Wiedereintritt weitergeht, hängt dann von der Kirchengemeinde vor Ort ab. Einige Gemeinden schicken jemanden zur Begrüßung vorbei, manchmal auch mit einem Geschenk. Andere schreiben einen Brief. Manche Pfarrer möchten das neue Mitglied gern im Gottesdienst vorstellen. „Das muss nicht sein, aber ich finde es schön, damit derjenige sieht, dass er willkommen ist“, sagt Lisa Tsang. Sie selbst lädt neue Mitglieder ihrer Gemeinde besonders zum nächsten Abendmahlgottesdienst ein, um das Abendmahl mit der Gemeinde zu feiern. „So sieht man: Ich gehöre wieder dazu“, sagt sie.

Noch mal getauft wird man nicht. Auch die Konfirmation muss man nicht nachholen. Sobald man wieder eingetreten ist, hat man alle Rechte eines Kirchenmitgliedes. Man kann also Pate für ein Kind werden, sich kirchlich trauen lassen, seine Kinder taufen lassen, das Leitungsgremium einer Gemeinde wählen und selbst dafür kandidieren, im Gottesdienst oder in der Gemeinde Aufgaben übernehmen, und wenn man stirbt, wird man kirchlich beerdigt.

Friederike Lübke

FOTOS: EPD-BILD, STEPHAN WALLOCHA (2) / FOTOFINDER, AGEFOTOSTOCK, AVENUE IMAGES, BILL BACHMANN



Die Hamburger Pastorin Lisa Tsang spricht mit Besuchern über deren Gründe, wieder in die Kirche einzutreten

Eine der Hamburger Wiedereintrittsstellen befindet sich in der Hauptkirche St. Jacobi

ANRUFEN, MAILEN, NACHLESEN - ALLES ZUM WIEDEREINTRITT GIBT ES HIER:

- Das Eintrittstelefon: 0800 813 81 38 (montags bis freitags, 9-17 Uhr) oder E-Mail-Kontakt: eintritt@evangelisch.de
- Ein FAQ von der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD): <https://www.ekd.de/einsteiger/wiedereintritt.html>
- [evangelisch.de](http://www.evangelisch.de) mit allem Wissenswerten zum Thema: <http://tinyurl.com/evangelisch-de-wiedereintritt>

ZU WELCHER GEMEINDE MAN GEHÖRT, FINDET MAN HIER HERAUS:

- <http://www.ekd.de/kirche/adressverzeichnis.html>

VIELE LANDESKIRCHEN BIETEN WIEDEREINTRITTSSTELLEN AN:

- Die Evangelische Kirche von Westfalen zum Beispiel hier: <http://www.tinyurl.com/wiedereintritt-westfalen>
- Bei der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Norddeutschland hier: <http://www.nordkirche.de/service/wiedereintritt.html>

ICH LIEB DICH AUS DER FERNE

Wenn man sich nur am Wochenende sieht, können Rituale in der Beziehung helfen. Klingt gut, aber wie setzt man das um, haben wir einen Beziehungscoach gefragt

JS: Warum sind Rituale in einer Fernbeziehung wichtig?

HERGEN VON HUCHTING: Paare in Fernbeziehungen müssen sich Gemeinsamkeiten bewusst schaffen, die andere Leute automatisch haben. Wenn eine Partnerschaft nicht mehr erfüllend ist, liegt es oft daran, dass man keinen gemeinsamen Alltag erlebt. Dabei können Rituale helfen, Handlungen nach festgelegtem, immer wiederkehrendem Ablauf. An ihnen kann man sich festhalten, weil der Alltag fehlt. Rituale unterstützen den Austausch zwischen den Partnern, und das macht zufriedener. Einige entstehen unbewusst, etwa zum Abschied oder Wiedersehen oder aus bestimmten Anlässen wie Geburtstagen. Aber man kann sich auch welche ausdenken.

Wie denke ich mir ein Ritual aus, das beiden gefällt?

Zunächst überlegt sich einer von beiden etwas, das ihm gefallen würde. Man muss es auch gar nicht direkt als



Ritual einführen. Aber wenn ich sehe, dass es dem anderen auch gefällt, gehen wir eben das nächste Mal wieder in die Sauna, klettern oder eine halbe Stunde joggen. Die Gewohnheiten, für die ich mich mit meinem Partner bewusst entscheide, haben eine hohe Qualität – eben, weil man gemeinsam an etwas teilhat oder sich mitteilt.

Welche Rituale würden Sie für die Zeit, in der man getrennt ist, empfehlen?

Zum Beispiel ein Beziehungstagebuch zu führen. Ich schreibe hinein, warum ich ihn oder sie toll finde oder warum ich an den Liebsten gedacht habe. Mal nimmt es der eine mit, mal der andere. Man kann auch einen Onlineblog

machen, in den man sich gegenseitig Einträge schreibt. Oder einen persönlichen Fotoblog, auf den nur die beiden Zugriff haben. Es lohnt sich aber nur, Rituale aufrechtzuerhalten, die auch ernsthaft gelebt werden können. Wenn es meinem Partner nichts mehr sagt, taugt es nicht viel.

Rituale können sich also abnutzen?

Absolut. Weil allein durch die verschiedenen Lebensumstände, die wir haben, mir möglicherweise manches gar nichts mehr bedeutet. Und wenn etwas nur noch gemacht wird, weil man es immer so gemacht hat, ist es überflüssig und kann eher belastend sein. Etwa dann, wenn ich mich nicht

mehr freue oder es mich einschränkt. Zum Beispiel wenn wir jedes Mal beim Italiener essen, bei dem wir früher immer waren, aber einem von beiden schmeckt es nicht mehr. Dann sollte man sich etwas Neues suchen.

Wann nehmen Rituale überhand?

Wenn sie zu Zwängen werden. Wenn ich das Gefühl habe, ich muss mich jeden Abend um 20 Uhr melden oder ich muss auf jede SMS sofort antworten. Liebe ist ein Kind der Freiheit. Und wenn ich das nicht hinbekomme, dann ist es eher hinderlich als unterstützend.

Wie kommt man da heraus?

Man muss das im persönlichen Gespräch klären. Grundsätzlich sollte man sich recht schonungslos über al-

am Morgen Nettes beim Bäcker erlebt hat, ob er sich über die Sonne gefreut hat, über Ängste oder Sehnsüchte. Der andere sagt hinterher nur „danke“ – und dann ist er dran. Da wird nicht kommentiert oder nachgefragt, sondern eher als Geschenk betrachtet, dass man ein paar Minuten Einblick bekommen hat in das Seelenleben des Liebsten.

Gibt es ein Ritual, das fürs Wiedersehen wichtig ist?

Man sollte nicht zur Regel machen, dass man jedes Mal direkt miteinander ins Bett geht. Wenn einem danach ist, wunderbar. Aber wenn man lange alleine war, ist nicht nur die körperliche, sondern auch die seelische Sehnsucht meist groß. In dem Fall könnte man sagen: Wir setzen uns erst einmal eine

halbe Stunde hin und trinken Kaffee oder gehen spazieren. Man muss sich je nach Gefühlslage oder nach Persönlichkeit überlegen, wie man am besten wieder zueinanderfindet.

Was ist mit dem Gegenteil von Ritualen, Überraschungen? Schaden oder helfen die?

Gerade in Bezug auf Rituale kann es schön sein, wenn man sie ab und zu bewusst bricht. Wenn ich mit meinem Partner Sachen mache, die den Puls höher treiben, überträgt sich diese Erregung von der Situation auch auf das Gefühlsleben. Man nimmt den Partner dann attraktiver wahr. Das muss nicht unbedingt so etwas wie Bungee-Jumping sein, es kann auch ein Ausflug in eine andere Stadt sein. Ganz streichen sollte man das Ritual aber nicht, sonst ist die Enttäuschung groß. Interview: Victoria Reith

Gibt es Rituale, die besonders das Gespräch miteinander fördern?

In meiner Beziehungsberatung empfehle ich Paaren, dass man sich einmal in der Woche einen sogenannten Paarstuhl einrichtet, wo der eine eine Viertelstunde von sich erzählt – was er



Hergen von Huchting ist Systemischer Coach und Heilpraktiker für Psychotherapie in Berlin
www.beziehungscoach.de

ABSCHIED/GETRENNT ZIT:

- 1. Abschiedsbotschaft:** einen kleinen Zettel mit ein paar netten Worten auf dem Kissen hinterlassen. Kleine Geste, große Wirkung
- 2. Blog für zwei:** auf der Seite (zum Beispiel über wordpress.com), auf die nur die beiden schauen können, können Fotos und Erlebnisse geteilt werden, wenn man wegen unterschiedlicher Zeitpläne keine Möglichkeit hat zu telefonieren
- 3. Den Abschiedsblues verhindern:** bis zum Abschied etwas gemeinsam unternehmen (Fahrradtour, Städtetrip, Kino), damit man nicht schon einen halben Tag vorher traurig über die baldige Trennung ist

WIEDERSEHEN

- 1. Zehn-Minuten-Gutschein verschenken:** sich zehn Minuten vom Partner erzählen lassen, was er in der getrennten Zeit erlebt hat und was ihn bewegt hat – um auf den aktuellen Stand zu kommen
- 2. Pläne schmieden:** ob ein gemeinsamer Urlaub oder die Zeit nach der Fernbeziehung – es ist gut zu wissen, worauf man sich gemeinsam freuen kann
- 3. Zusammen Sport machen:** gemeinsame Zeit außerhalb des Betts verbringen, um sich wieder aneinander zu gewöhnen (für nicht ganz so Aktive tut's natürlich auch ein Spaziergang)

ZU GEWINNEN

OUTDOOR-SMARTPHONE



Das kann ruhig runterfallen: Wir verlosen ein Outdoor-Smartphone CAT S40. Es kann Staub und Wasser vertragen und übersteht Stürze aus bis zu 1,80 Meter Höhe



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

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

* Jeweilige Providerkosten für eine SMS.

SUDOKU

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

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.

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

Das Lösungswort im April lautete: Frühling

Der Gewinner des Longboard D97 Limited Complete ist: Bernd Stöver aus 28857 Syke

FOTO: PROMO

SEELSORGE

IN DER BUNDESWEHR

TERMINE

JUNI / JULI / AUGUST

Paar-Rüstzeit „Innehalten und Beziehungspflege“, 10.-12.6. in Steingaden, EvMilPfarramt-Penzing@Bundeswehr.org, 08191/9152-1191

Sommerrüstzeit der Cornelius-Vereinigung, 1.-3.7. in Löwenstein, vuslar@gmail.com, 0176/44620797, www.cov.de

Familienfreizeit, 1.-8.7. in Steingaden, EvMilPfarramtFuessen@Bundeswehr.org, 08362/509-5801

Motorradtreffen „Biker unterm Birkenkreuz“, 29.-31.7. im Truppenübungslager Bergen, BuBNienburg@gmx.de, 05021/800-3751



Um „**Mannsbilder**“ geht es bei einer **Soldatenrüstzeit**, zu der das Ev. MilPfarramt Torgelow vom 4. bis 8. Juli nach Hamburg lädt. EvMilPfarramtTorgelow@Bundeswehr.org, 03976/250-5451

Paar-Rüstzeit „Summer in the City“, 29.7.-2.8. in Berlin, EvMilPfarramtOldenburg@Bundeswehr.org, 0441/360-4701

Familienfreizeit, 30.7.-7.8. in Marienheide, EvMilPfarramt-Hammelburg@Bundeswehr.org, 09732/784-3047

Familienrüstzeit „Meine Zeit in deinen Händen“, 8.-13.8. auf Usedom, EvMilPfarramtWeiden@Bundeswehr.org, 0961/6714-154

Vater-und-Kind-Rüstzeit, 1.-5.8. in Neudietendorf, EvMilPfarramtVeitshoechheim@Bundeswehr.org, 0931/9707-2678

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 Besoldungsgruppe erhoben und beginnt bei 9 € pro Tag, Hin- und

Rückfahrt werden organisiert. **In den Sommerferien** gibt es auch längere Familienfreizeiten für Soldatenfamilien mit Kinderbe-

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

Zur Teilnahme an Rüstzeiten könnt ihr gemäß ZDv A-1420/12 beim Disziplinarvorgesetzten Sonderurlaub beantragen, der soll euch „im

notwendigen Umfang gewährt werden“. **Infos über alle Angebote** bekommt ihr beim Militärpfarrer, im JS-Magazin (Termine) und auf:

www.militaerseelsorge.de



EINE FRAGE AN: Ulrike Fendler, Militärpfarrerin, Evangelisches Militärpfarramt Leer:

WORAUF SIND SIE STOLZ??



Ich habe eine tolle Familie mit meinem Mann, den Söhnen, der Schwiegertochter und den Enkeln. Als Pfarrerin habe ich einen anerkannten Beruf, der mir Spaß macht. Meine Locken finde ich

toll, meine Stimme und dass ich sportlich bin. Ich könnte noch einiges mehr aufzählen. So eine „Stolzliste“ fühlt sich richtig gut an! Aber auf welche Punkte dieser Liste „darf“ ich

eigentlich stolz sein? Auf das „Geschenke“ kann ich ja wohl nicht stolz sein, dafür habe ich ja nichts getan, oder? Aber auf das andere! Das ist ja schließlich mein Verdienst. Dabei ist mir die Fähigkeit, es

mir zu verdienen, doch auch geschenkt. Im Grunde ist mir doch alles im Leben geschenkt. In mein Stolzsein mischt sich Dankbarkeit, immer mehr: Da hat es jemand gut gemeint mit mir!

ALLES FÜR EUCH

Von der Fallschirmfreizeit bis zur Hilfe für Familien: Die Evangelische Arbeitsgemeinschaft für Soldatenbetreuung macht den Alltag von Soldaten bunter, schöner – und leichter



Tauchausbildung, Einsatzbetreuung, Freizeiten für Soldaten und ihre Familien: Das alles und noch viel mehr bietet die Evangelische Arbeitsgemeinschaft für Soldatenbetreuung in der Bundesrepublik e. V. – kurz: EAS.

Schon seit 1957 kümmert sie sich um Bundeswehrsoldaten. Das Verteidigungsministerium hatte die EAS und ihre katholische Schwesterorganisation KAS bald nach Gründung der Bundeswehr damit beauftragt, die Soldaten nach Feierabend zu betreuen. Sie sollten als rechtlich eigenständige, von Staat und Kirche gleichermaßen finanzierte Institutionen dazu beitragen, dass das Militär nicht wieder als „Staat im Staat“ außerhalb der Zivilgesellschaft bestehen würde.

So entstanden zunächst mit den Soldatenheimen Treffpunkte vor den Kasernentoren, die auch Zivilisten offenstehen. Dort können Soldaten zu Sonderpreisen gemütlich essen, kegeln gehen, manche dieser Häuser bieten Hotelzimmer an, viele zudem Räume für private Feiern. Und die EAS organisiert dort Konzerte oder Comedy-Aben-

de, bei denen sich Zivilisten und Bundeswehrangehörige begegnen können. In Spitzenzeiten betrieb die EAS 40 Soldatenheime. Infolge von Strukturveränderungen der Bundeswehr sind es inzwischen noch zehn, überwiegend in Norddeutschland (www.EAS-Berlin.de/soldatenheime.html).

Mit den Bedürfnissen der Soldaten veränderte sich im Laufe der Zeit auch das Angebot der EAS: So wurde nach der Wiedervereinigung an abgelegenen Standorten vor allem in den neuen Bundesländern das Konzept der „Offenen Betreuung“ eingeführt: Soldaten können sich an Betreuungssoldaten vor Ort wenden, wenn sie etwa ein Volleyballturnier veranstalten möchten, mit ihrer Einheit eine Mountainbike-Tour machen oder etwas über Konfliktmanagement lernen wollen. EAS-Regionalreferenten kümmern sich dann – oft zusammen mit dem Militärpfarramt und der Standortleitung – um die Umsetzung.

Ein Neujahrskonzert mit der Künstlerin Esther Filly organisierte die EAS für die im nordirakischen Erbil stationierten Soldaten



Verändert hat sich in den letzten Jahren auch, dass EAS-Veranstaltungen inzwischen verstärkt für pendelnde Soldaten angeboten werden – also an Arbeitstagen oder am Wochenende mit den Familien. Vor diesem Hintergrund wurde der EASY-Truck entwickelt, der mit Hüpfburg, Schminkmaterial und Sportgeräten unterwegs ist: Drei solcher Fahrzeuge können für Veranstaltungen der Bundeswehr oder der

Militärseelsorge in ganz Deutschland angefordert werden, wenn Kinderbetreuung gewünscht ist (www.EAS-Berlin.de/easy-truck.html).

Gemeinsam mit der KAS hat die EAS im Auslandseinsatz Rückzugsorte geschaffen: In den OASEn können Soldaten in Ruhe speisen oder nach Dienstschluss ausruhen, Spiele, DVDs und Sportgeräte sind vorhanden. Die Militärseelsorge nutzt die gemütlichen Räume ebenfalls für Gottesdienste und persönliche Gespräche. Oder man trifft dort Fußballlegende Otto Rehagel, den die EAS einlud, um mit Soldaten im Einsatz zu kicken. Zurück in Deutschland entdecken viele Sol-

ne oder eine Spielekonsole viel zum Wohlbefinden der Soldaten beitragen.

Die EAS wirkt zudem bei Rüstzeiten mit, die die Evangelische Militärseelsorge für Soldaten und ihre Familien in der Zeit vor, während und nach dem Einsatz anbietet. So gehören inzwischen eine Familientherapeutin und ein Traumapädagoge zum Personalstamm der EAS, die die seelsorgerlichen Aufgaben der Militärseelsorge gerade für solche Familien unterstützen, die durch Auslandseinsätze und deren Folgen belastet sind.

Mit einem Netzwerk von Referenten unterschiedlichster Fachgebiete bietet die EAS überregional eigene Seminare an, etwa zur politischen Bildung. Darin geht es um Themen wie

trag der Bundeswehr, etwa die Durchführung des Kunstwettbewerbs (www.kunstbw.de) oder Fallschirmfreizeiten für Eltern und ihre Kinder. Rund 65 Beschäftigte arbeiten für die EAS: Neben dem hauptamtlichen Personal in der Berliner Verwaltung zählen dazu nebenamtlich oder projektweise angestellte pädagogische Kräfte für die Kinderbetreuung sowie Gastronomie- und Betreuungspersonal im In- und Ausland. Neben der Finanzierung durch Bundeswehr und Militärseelsorge erwirtschaftet die EAS eigene Mittel, die der Betreuung der Soldaten zugute kommen. Die Arbeit der EAS steht unter dem Gebot christlicher Nächstenliebe, ist aber –



Im Camp Gecko in Mali richtete die EAS einen Betreuungscontainer ein

Die Kinderbetreuung der EAS ist mobil und kommt an die Standorte – Hüpfburg und Torwand inklusive



Individuell bestückt gehen Boxen mit Spiel- und Sportmaterial in den Einsatz

Die EAS vermittelt Referenten für den lebenskundlichen Unterricht

In den Soldatenheimen der EAS isst man am gedeckten Tisch



FOTOS: EVANGELISCHE ARBEITSGEMEINSCHAFT FÜR SOLDATENBETREUUNG IN DER BUNDESREPUBLIK DEUTSCHLAND E. V.

daten die OASEn auch hier, denn der Name kehrte ebenso zurück: Mehrere Soldatenheime tragen inzwischen die „OASE“ in ihrem Titel.

Was an abgelegenen Orten in Deutschland funktioniert, praktiziert die EAS auch für Auslandseinsätze: Kisten voller Spiel- und Sportmaterial gehen als „OASE in the Box“ aufs Marineschiff oder in den Outpost. Schließlich kann dort schon eine Kaffeemaschi-

deutsch-französische Geschichte im Elsass oder das Überbringen einer Todesnachricht, um Kirchengeschichte in Rom und Wissenswertes in und über die Hauptstadt Berlin. All diese Bildungsmodule stehen auch Militärgeistlichen für lebenskundlichen Unterricht oder Rüstzeiten zur Verfügung.

Zum Aufgabengebiet der EAS gehören darüber hinaus Projekte im Auf-

unabhängig von Herkunft, Konfession oder Dienststrang – offen für alle Soldaten. So bringen die Angebote der EAS, sei es Familienarbeit, OASE-Einsatzbetreuung, Bildungsangebote oder Freizeitaktivitäten, Abwechslung in den soldatischen Alltag und helfen Soldaten wie auch ihren Familien in ihren besonderen Herausforderungen. www.EAS-Berlin.de R. Kleinwächter

Obergefreiter **ROBIN ZWIENER** (19), IT-Soldat, 3. Kompanie

- 1) GRIP - Das Motormagazin
- 2) Nichts ist beständiger als die Lageänderung
- 3) Schnellere und zuverlässigere Bearbeitung von Anträgen, Internetzugang in der Kaserne



Obergefreiter **FERDINAND SCHAR** (28), IT-Soldat, 3. Kompanie

- 1) Galileo
- 2) Macht nichts, wenn's schnell geht
- 3) Bessere Abendverpflegung



WAS IHR WOLLT

Soldaten vom Standort Murnau sagen, was sie denken.

Die drei Fragen diesmal:

- 1) Dein liebster Kanal auf Youtube?
- 2) Welchen Bundeswehrspruch kannst du nicht mehr hören?
- 3) Was würdest du dir von der Bundeswehr wünschen?

Oberstabsgefreiter **JULIAN BRAUN** (25), Stabsdienstsoldat, Stabszug

- 1) Netzkino, Munich Music Factory
- 2) Ohne Meldung
- 3) Höhere Qualität bei der Truppenverpflegung und Ausrüstung



Hauptgefreiter **LISA WEINMÜLLER** (19), IT-Soldat, 1. Kompanie

- 1) Galileo, GRIP
- 2) Die Wand steht auch von alleine
- 3) Bessere Informationspolitik



Oberstabsgefreiter **MARVIN BARTZ** (29), Stabsdienstsoldat, 5. Kompanie

- 1) Ich schaue kein Youtube
- 2) Lernen durch Schmerz, Motivation durch Entsetzen
- 3) Mehr Möglichkeiten für die Laufbahn der Mannschaften



Obergefreiter **LAURIN SCHROETER** (21), Stabsdienstsoldat, Stabszug

- 1) Tomorrowland
- 2) Still ...
- 3) Bessere Truppenverpflegung



Gefreiter **HENRY ZUCKER** (19), Stabsdienstsoldat, 1. Kompanie

- 1) Harry G
- 2) Leben in der Lage und: Es gibt kein schlechtes Wetter
- 3) Kürzere Wartezeiten bei Anträgen



In Murnau ist das Führungsunterstützungsbataillon 293 stationiert.



Hauptgefreiter **FABIAN PLEISS** (21), IT-Soldat, 5. Kompanie

- 1) World Rugby
- 2) Ist nicht schlimm, wenn's schnell geht
- 3) Mehr Klarheit und Struktur



SCHNEID'S AUS
UND STECK'S EIN!



ihnen Furcht hervorruft. Die Bundeswehr setzt in Studien außerdem u. a. internetbasierte Therapien ein.

KANN MIR DAS BERUFLICH SCHADEN?

Laut Bundeswehr nicht - wenn man sich in Therapie begeben hat. Psychische und körperliche Krankheiten sind gleichgestellt: Eine geheilte Angststörung oder eine durchgestandene depressive Phase hindere nicht daran, Berufssoldat zu werden oder zu bleiben, heißt es.

KANN MAN SICH AUCH AUSSERHALB DER BUNDESWEHR BEHANDELN LASSEN?

Ja, eine Psychotherapie ist überall möglich. Auf einen Therapieplatz im zivilen Bereich muss man allerdings vor allem in Städten oft monatelang warten. In der Traumaambulanz der Bundeswehr in Berlin erhält man innerhalb von drei Wochen einen Termin und wird nach einer ersten Klärung mitunter an einen zivilen Psychologen vermittelt.

WO GIBT ES WEITERE INFORMATIONEN?

- * Anonyme und kostenlose Beratung der Bundeswehr, Tel.: 0800 588 7957 (24 Stunden)
- * Infos zum Psychosozialen Netzwerk und für Angehörige: www.angriff-auf-die-seele.de
- * Therapeutensuche: www.kbv.de/html/arztuche.php

Seite 4

ANGSTSTÖRUNGEN

WIE ENTSTEHEN ANGSTSTÖRUNGEN?

Angststörungen können als Folge eines belastenden Auslandseinsatzes auftreten. Die bekannteste Erkrankung nach Einsätzen ist die Posttraumatische Belastungsstörung, kurz PTBS, sie ist aber nicht die häufigste. Am meisten verbreitet sind Angststörungen, deren Symptome (Vermeidungsverhalten, Panikattacken, Gereiztheit) einer PTBS teilweise ähneln, daneben Depressionen, Suchterkrankungen und Hypochondrie, also eingebilddete Beschwerden oder Beschwerden ohne körperliche Befunde.

WAS IST EINE ANGSTSTÖRUNG?

Angst ist normal und gesund, wenn man sie in den richtigen Momenten empfindet. Menschen mit einer Angststörung haben aber zum Beispiel Furcht vor großen Plätzen, Enge oder Situationen, die sie nicht kontrollieren können. Möglich sind Angstanfälle in der Nacht, Alpträume, aber

Seite 1

JS im Juli 2016



BERUF: GLADIATOR
Ehemalige Soldaten mit ungewöhnlichen Jobs

PLUS:

Wie geht's? Muslime in der Bundeswehr
So klapp't's: Mit dem Partner über den Einsatz reden

IMPRESSUM

JS MAGAZIN



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

Redaktion:
Leitende Redakteurin:
Dorothea Siegle
(V.i.S.d.P.)

Redaktionelle Mitarbeiter:
Felix Ehring,
Kerstin Schumacher
Redaktionsassistentin:
Rahel Kleinwächter

Layout:
Zully Kostka
Bildredaktion:
Caterina Pohl-Heuser

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

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

keine Flashbacks wie bei der PTBS, wo ein auslösender Reiz Betroffene eine schlimme Situation wieder erleben lässt. Laut Dunkelzifferstudie der Bundeswehr von 2013 hatte jeder zehnte Soldat nach dem Einsatz eine Angststörung.

WIE KOMMT ES DAZU?

Vereinfacht gesagt: So wie man einen Muskel bis zur Muskelzerrung überreizen kann, funktioniert es auch mit der Psyche. Starker psychischer Stress ist eine große Belastung, auf die jeder anders reagiert, einige werden krank. Eine Angststörung kann man sogar bekommen, wenn man gar nicht selbst einen Anschlag oder Ähnliches erlebt hat. Das ständige Bedrohungsgefühl auf einer Patrouille kann schon genügen. Bei einigen entkoppelt sich dann die Furcht von der tatsächlichen Bedrohung, sie haben auch dann Angst, wenn sie in Sicherheit sind.

SIND ALLE GLEICH STARK GEFÄHRDET?

Nein. Weshalb einige ein höheres Erkrankungsrisiko haben, unabhängig von der erlebten Bedrohung, ist nicht geklärt. Experten gehen unter anderem von genetischen Faktoren aus. Klar ist: Wer in der Kindheit ein traumatisches Erlebnis hatte, ist deutlich stärker gefährdet. Ein höheres Risiko können auch Menschen haben, die als Kinder überbehütet wurden. Sie haben nicht ausreichend gelernt, Gefahren einzuschätzen und Widerstände zu überwinden.

Seite 2

WIE BEMERKT MAN SO EINE ERKRANKUNG?

Nicht jeder Betroffene empfindet konkrete Angst. Mögliche Symptome sind Schweißausbrüche, ein trockener Mund oder Herzklopfen in alltäglichen Situationen, außerdem Schlafstörungen. Diese Symptome können Vorboten einer Angststörung sein. Spätestens wenn man Angst davor hat, in einen Supermarkt, eine U-Bahn oder eine Bar zu gehen, benötigt man dringend eine Therapie.

Im sogenannten Psychosozialen Netzwerk der Bundeswehr arbeiten Truppenarzt, Psychologe, Militärpfarrer und Sozialarbeiter zusammen. Jeden von ihnen kann man ansprechen und bekommt Unterstützung. Alle unterliegen übrigens der Schweigepflicht. Manche Betroffene haben Angst davor, von ihrer Angst zu erzählen. Das ist aber wichtig, um sie zu überwinden. Es vor sich herzuschieben, schadet. Verdrängen, zum Beispiel mit Alkohol oder Drogen, bringt nichts. Je früher man behandelt wird, desto besser sind die Heilungsaussichten.

WIE WIRD BEHANDELT?

Häufig mit einer Verhaltenstherapie. Dabei erarbeiten Psychotherapeuten mit den Patienten Wege, um eingefahrene Gedankenmuster zu durchbrechen, sich unter Stress zu entspannen oder Erinnerungen besser zu verarbeiten. Teilweise ist auch eine Konfrontationstherapie möglich: Patienten werden unter Anleitung dem ausgesetzt, was bei

Seite 3



NICHTLUSTIG

