

JS

MAGAZIN

DIE EVANGELISCHE ZEITSCHRIFT FÜR JUNGE SOLDATEN // OKTOBER 2017

**200 Tage
ohne ihn**

Verliebt in einen
Marinesoldaten

Nur 47 Kilo

Essstörungen
bei Männern

**Einsatz im
Mittelmeer**

Ein Obermaat
erzählt

EXTREM

Basejumper und Wingsuitflieger
riskieren mit jedem Sprung ihr Leben.
Warum tun sie das?



**ZU GEWINNEN!
iPad mini 4**



214 MAL ALLEIN

Die Marine hat ein Ziel: 120 Tage soll jeder seefahrende Soldat maximal pro Jahr von zu Hause abwesend sein. Dieses Ziel hat die Marine im Jahr 2017 für alle zufällig ausgewählten Schiffe und Boote verfehlt (s. Seite 10). Das U-Boot U32: 179 Tage auf Seefahrten. Eine der Korvetten: 214 Abwesenheitstage für die Besatzung Delta.

214 Tage im Jahr fort – das bedeutet für die Freundin zuhause: 214 mal allein einschlafen, 214 Mal allein aufstehen, den Kleinen allein in die Kita bringen, allein das kaputte Auto verschrotten lassen, und wenn sie selbst mal krank ist, kocht keiner einen heißen Tee.

Was bei einer solchen Belastung in jedem Fall funktionieren muss, ist der Kontakt via Telefon und Internet. Aber auch da hapert's: An Bord gibt es ein Satellitentelefon für 50 Soldaten, das Internet ist schwach, und auf einigen Schiffen müssen die Soldaten private Mails mittels USB-Stick über den Bordrechner verschicken lassen. Offenbar setzt die Marine voll auf Junggesellen.

Dorothea Siegle, Leitende Redakteurin

AUS DER REDAKTION



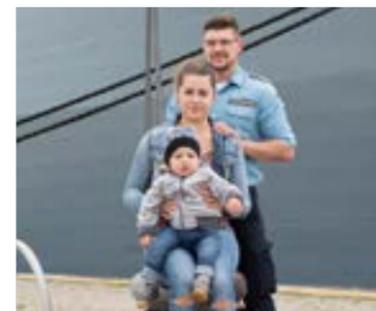
Im August berichtete JS über Standorte, die fernab von allem liegen. Soldaten gaben Tipps, was man dort unternehmen kann. Manches klang dennoch nach Einöde. Zu Unrecht, fanden einige Leser: Ein Offizier aus Havelberg verweist auf nahegelegene Bademöglichkeiten (Freibad, Havel, Seen, Therme in Bad Wilsnack), gute Lokale, viel Natur und Kultur. Ein Offizier aus Stetten a. k. M. lobt den hohen Freizeitwert der Region (Bodensee, Donau, Wintersport). Danke für die Zuschriften!

Vor 500 Jahren stieß **MARTIN LUTHER** mit seinen 95 Thesen die Reformation an – das feiert die Evangelische Kirche am 31. Oktober



Wie es nach dem Thesenanschlag in Luthers Leben weiterging, ist auf Seite 26 zu lesen. Anlässlich des Jubiläums zeigt das ZDF am 30.10. den Spielfilm „Zwischen Himmel und Hölle“ und am Reformationstag, dem 31.10., das Dokudrama „Das Luther-Tribunal“ (jeweils um 20:15 Uhr). Der 31. Oktober ist in diesem Jahr übrigens ein bundesweiter Feiertag – der Festgottesdienst in der Schlosskirche Wittenberg wird um 15 Uhr live in der ARD übertragen: www.luther2017.de

FOTOS: THORSTEN SEIDL / JS / ZDF, HARDY BRÄCKMANN COVER: ACTION PRESS, REX FEATURES LTD.



8 200 Tage ohne ihn: Freundinnen von Marinesoldaten erzählen



22 Extrem: Basejumper und Wingsuitflieger riskieren viel

26 Chaos in Wittenberg: Was geschah nach Luthers Thesenanschlag?



FOTOS: GINDI JACOBS / SHUTTERSTOCK.COM, IMAGEMAKER / PAUL HOPPE

4 EINBLICK

DIENST

6 MAGAZIN

8 WIR SEHEN UNS WEIHNACHTEN! Drei Partnerinnen von Marinesoldaten berichten

12 MEINE WELT Die JS-Fotostory

14 SOLDATEN ALS RETTER Geflüchtete im Mittelmeer retten: von Glücksmomenten und Tieftraurigem

17 VOLLIDIOT! Beleidigungen beim Bund – und ihre Folgen

INFOGRAFIK

18 AUTSCH! Verletzungen sind für Fußballprofis Alltag. Fouls sind nur selten die Ursache

LEBEN

20 MAGAZIN

22 IM FLOW Was treibt Extremsportler an?

26 DER REBELL AUS WITTENBERG Was passierte mit Martin Luther nach dem Thesenanschlag am 31. Oktober 1517?

28 WENN DÜNN NICHT DÜNN GENUG IST Es gibt auch magersüchtige Männer. Simon war einer von ihnen

30 RATSEL iPad mini zu gewinnen! Plus Sudoku

SEELSORGE IN DER BUNDESWEHR

31 WAS MACHT UNS ALS FAMILIE STARK? Familienrüstzeiten und mehr

32 LESESTOFF FÜR EUCH! Alle Schriften der Evangelischen Militärseelsorge

34 DAS LETZTE WORT HABT IHR Die JS-Liebblingsliste, diesmal aus Munster

35 TASCHENKARTE, VORSCHAU, IMPRESSUM

36 TASCHENKARTE, CARTOON



„NÖ, GANZ
NORMAL ZUR
ARBEIT, WIESO?“

Mann, verkleidet als „Game-of-
Thrones“-Charakter, in der
Moskauer U-Bahn.

FOTO: PICTURE ALLIANCE, SERGEI
SAVOSTYANOV, TASS, DPA

DIENST

WIR BLEIBEN DRAN!



ÜBER KÜNSTLICHE INTELLIGENZ BEI WAFFEN hat JS im April berichtet. Künftig könnten Maschinen ohne Freigabe durch einen Menschen töten, ergab die Recherche. Vor solchen Szenarien haben nun mehr als hundert Unternehmer gewarnt, die im Bereich Robotik und künstliche Intelligenz tätig sind, darunter Tesla-Chef Elon Musk.

Sie warnen in einem Brief an die Vereinten Nationen vor der Entwicklung autonomer Killerroboter. Diese könnten „bewaffnete Konflikte in einem nie dagewesenen Ausmaß erlauben, und **schneller, als Menschen sie begreifen würden**“, heißt es. Die Unternehmer verlangen einen internationalen Vertrag gegen autonome Waffen.

FÖRMLICHE ANERKENNUNG



Die chinesische Armee nennt zehn Gründe dafür, dass viele junge Chinesen den Test für Rekruten nicht bestehen. Ein Grund: Acht Prozent der Bewerber werden wegen vergrößerter Hodenvenen abgelehnt. Diese entstünden auch durch **zu viel Selbstbefriedigung**. Die Bundeswehr hat Ähnliches noch nicht bemängelt, dafür gebührt allen Rekruten eine förmliche Anerkennung.

FOTOS: GETTY IMAGES, UNIVERSAL IMAGES GROUP EDITORIAL / FELIX EHRING / PRIVAT / PICTURE-ALLIANCE, OLIVIER HOSLET / HRW, JS-SCREENSHOT



FÜR NATO UND UNO

Zunehmend gefragt: Ein deutscher Soldat bei der Nato-Übung „Iron Sword“ in Litauen (2016)

Wissenschaftler prognostizieren mehr Einsätze für die Bundeswehr

Deutschland wird sich künftig vermutlich mehr in die Nato einbringen und auch stärker an UN-Blauhelmissionen beteiligen. Zu diesem Ergebnis kommen Politikwissenschaftler und andere Sicherheitsexperten der Berliner Stiftung Wissenschaft und Politik. Die Experten gehen dabei davon aus, dass auch die neue Bundesregierung nach den Wahlen Deutschlands außenpolitisches Gewicht verstärken und beispielsweise in der UN mehr Einfluss erlangen will. Das wer-

de dann Folgen für die Truppe haben: „Die Bundeswehr könnte langfristig zu einem Rückgrat europäischer Sicherheit werden, Deutschland (...) elementar zur Handlungsfähigkeit der Nato beitragen“, heißt es in der Schrift „Ambitionierte Rahmennation: Deutschland in der Nato“.

Dass künftig mehr deutsche Soldaten für UN-Blauhelmissionen gestellt werden, ist ebenfalls wahrscheinlich. Die Autoren der Studie „More German Blue Helmets“ nennen mehrere Gründe: Die Missionen werden komplexer und benötigen mehr Unterstützung. Gleichzeitig gelten sie bei Außenpolitikern zunehmend als „effektives Instrument des Krisenmanagements“. Das alles weist darauf hin, dass die Einsätze der Bundeswehr künftig eher zu- als abnehmen. (JS)

NETZFUND



EIN JUNGER SYRER wird verhaftet, weil er ein regierungskritisches Lied auf seinem Smartphone hat. Er stirbt im Gefängnis. Diese und weitere schockierende Geschichten dokumentiert die Organisation Human Rights Watch. **Ehemalige Häftlinge** berichten von monatelanger Folter und Unterernährung. Zehntausende Syrer kamen in den vergangenen Jahren in staatlichen Haftanstalten um: tinyurl.com/syrien-folter

ZAHL DES MONATS

21

Milliarden Euro haben alle 52 Auslandseinsätze der Bundeswehr seit 1992 gekostet. **41000 Soldaten** waren daran beteiligt, teilte die Bundesregierung auf Anfrage der Linkspartei mit.



FRAG DEN PFARRER! EINSATZ ODER NICHT

RÜDIGER BERNHARDT,
Hammelburg,
antwortet



Unsere Einheit bereitet sich gerade auf einen Einsatz vor. In vier Monaten könnte es losgehen, aber wir sind nur in Bereitschaft, eventuell müssen wir auch gar nicht los. Diese Unsicherheit nervt mich, meine Eltern und Freundin irgendwie auch, glaube ich. Wie kann ich damit umgehen?

Ungewissheit ist schwer zu ertragen. Für den Fall, dass es losgeht, muss alles vorbereitet sein. Für den Dienst gibt es Vorgaben und feste Abläufe. Das ist im privaten Umfeld anders, da wird vieles zum Problem. Die Urlaubsplanung muss mit dem Einsatz abgestimmt werden, eventuell die Kinderbetreuung organisiert sein.

Und immer diese Fragen: Wann geht es denn nun los? Warum weißt du das nicht? Man kann es nicht mehr hören und kommt unter Rechtfertigungsdruck. Ein altes Sprichwort lautet: Geteiltes Leid ist halbes Leid. Den nächsten Angehörigen kann ein Austausch mit erfahrenen Einsatzfamilien helfen, ebenso die

Teilnahme an Rüstzeiten der Militärseelsorge, Angeboten der Familienbetreuungsstellen und Veranstaltungen der Einheit. Persönlich finde ich es sehr erleichternd, dass ich alle Dinge in Gottes Hand legen kann. So Gott will, werde ich dann und dann im Einsatz sein. Diese Gelassenheit wünsche ich allen. Behüt' Sie Gott!



WIR SEHEN UNS WEIHNACHTEN!

Wer mit einem Marinesoldaten zusammen ist, führt oft eine Fernbeziehung mit langen Trennungen. Drei Partnerinnen berichten von kleinen und großen Krisen und davon, was die Liebe zusammenhält

Anfangs gestritten:
Christina und Chris am
Standort in Wilhelmshaven

FOTOS: CINDI JACOBS / PRIVAT (2)

„IMMER NACH DEM DIENSTPLAN RICHTEN“

Christina, 24, seit 11 Monaten mit Oberbootsmann Chris (26) zusammen, ein Kind

Mein Bruder ist bei der Marine, so habe ich im Sommer 2015 Chris kennengelernt. Er dient auf einer Fregatte und war gerade von einem Einsatz im Mittelmeer zurück. Nach kurzer Zeit kamen wir zusammen. Nach zwei Monaten bin ich dann ungeplant schwanger geworden.

Durch meinen Bruder wusste ich, wie oft Marinesoldaten weg sind. Da fing bei mir das Grübeln an: Ich bekam Angst vor diesen schrecklichen Abschieden und davor, allein zu sein. Und wie traurig, wenn das Kind den Vater nur so wenig sieht. Da dachte ich mir: Dann ziehe ich es lieber ganz allein durch! Zu Chris habe ich gesagt: Was willst du denn beitragen, wenn du nie da bist?

Ich habe nicht offiziell Schluss gemacht, bin aber sehr auf Distanz zu Chris gegangen. Während der Schwangerschaft haben wir uns nur drei, vier Mal gesehen, um Dinge zu klären. Chris hat sich große Mühe gegeben, wollte mich unterstützen, für mich da sein, aber ich habe das abgeblockt. Das war nicht fair von mir, aber ich konnte es damals einfach nicht anders. Mein Gefühl war, dass es falsch wäre, ihn einzubinden. Das sehe ich heute ganz anders.

Dann kam unser Sohn Felix zur Welt. Chris war bei der Geburt nicht

dabei. Ich wollte es nicht, es wäre letztlich auch nicht gegangen, weil es ein Notkaiserschnitt war. Kurz nach der Geburt musste Chris gleich zwei Monate auf See. Danach haben wir Treffen ausgemacht, damit Chris Felix sehen kann. Ich habe das nur widerwillig gemacht, ich wollte nicht mal das.

Teilweise war Chris wochenlang auf See, dann wieder wollte er Felix ganz viel sehen. Ich musste mich immer nach dem Dienstplan richten. Fotos

Sie wird unerwartet schwanger, er ist oft auf See. „Wie soll das klappen?“, fragt sie sich

wollte ich ihm nicht aufs Schiff schicken, was ich im Nachhinein total bereue. Damals dachte ich: Wo landen die Bilder denn?

Wenn Chris da war, hat er sich mit Felix große Mühe gegeben. Er ist mit ihm spazieren gegangen, hat ihn gewickelt und gefüttert. Wenn wir zu dritt waren, hat Felix aber scheinbar gemerkt, dass ich mich unwohl fühle, Chris und ich haben auch öfter gestritten und Felix hat viel geschrien.

Ich weiß gar nicht genau, weshalb ich dann umgedacht habe. Das war von jetzt auf gleich, da hat sich ein Schalter umgelegt. Ich dachte: Chris gibt sich immer so viel Mühe, hilft mir immer, obwohl ich so fies zu ihm war. Auf einmal habe ich das entspannter gesehen und wir haben uns mehr gemeinsam um unseren Sohn gekümmert. Felix war dadurch viel besser drauf. So haben Chris und ich uns wieder angenähert.

ERSTMAL GEHEULT

Vergangenen Herbst brauchte ich dringend eine neue Wohnung, weil meine zu zugig war. Und Chris hatte in seiner Wohnung schon ein Kinderzimmer eingerichtet, mit Bällebad und Winnie-Puuh-Tapete. Als ich das zum ersten Mal gesehen habe, war ich so gerührt und musste erstmal heulen.

Wir haben dann ein Wochenende zur Probe zusammengeohnt. Wir waren schwimmen, sind nachts beide aufgestanden, wenn Felix wach wurde. Es hat super funktioniert. Seit Ende November sind wir wieder ein Paar, Felix und ich sind dann bei Chris eingezogen.

Zurzeit führen wir eine Wochenendbeziehung. In der Woche macht Chris eine zivile Aus- und Weiterbildung, er hat ein Gesuch für einen Dienstposten an Land gestellt. Ich hoffe, dass es klappt, sicher ist es nicht.

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Lehrgang	Abnahme Einsatzfähigkeit (durchgefallen)		Manöver				Erneute Abnahme Einsatzfähigkeit	Weiterfahrt in den Einsatz			Ende des Einsatzes

Ständig auf See – ein Besatzungsmitglied einer Fregatte und seine Abwesenheitszeiten 2016 (rot)

„NUR EINE UMARMUNG!“

Tanja, 21, Studentin, seit eineinhalb Jahren mit Offizieranwärter Peter* (22) zusammen



wohl jemanden erwartet, der nicht so locker ist.

Peter ist seit einem Jahr bei der Bundeswehr. Als wir zusammenkamen, war er noch kein Soldat, aber ich konnte es bald absehen. Seit Jahren schon will er Kampfschwimmer werden, das ist sein Traum. Ich finde, wenn er das will, soll er es machen, ich unterstütze ihn.

Dafür nehmen wir in Kauf, dass wir uns meist nur alle zwei Wochen sehen, weil es lange Fahrten sind: Ich studiere in Halle an der Saale, Peter ist in Flensburg stationiert, 500 Kilometer weit weg. Die zwei Wochen bis zum nächsten Treffen sind schon lang.

Ich lade mir gerne Aufgaben auf. Dann habe ich manchmal einen riesi-

gen Berg vor mir und denke: Jetzt einfach mal eine Umarmung, nur eine Umarmung! Und das fehlt dann.

HOBBY: KAMPFSPORT

Tagsüber texten wir uns nicht, Peters Telefon muss aus sein. Aber wir haben ein Ritual: Wir schreiben uns. Jeder von uns hat ein Buch, jeden zweiten, dritten Tag schreiben wir Gedanken und Gefühle rein, die man dem anderen mitteilen möchte, ohne gleich eine Antwort darauf zu wollen. Oder wenn man einfach mal etwas loswerden will. Am Wochenende tauschen wir die Bücher aus. Das Schreiben ist super: Wenn es einem mal echt schlecht geht, kann man durch das Buch lesen und sehen, dass einem der andere nah ist.

Wir haben ein gemeinsames Hobby: Kampfsport. Ich habe früher Kick- und Thaiboxen trainiert, nun boxe ich. Peter macht unter anderem Brazilian Jiu-Jitsu. Uns macht es Spaß, uns dabei auszupeinern. Wir bringen uns gerne etwas bei und vergessen so völlig den Alltag.

Als ich meinen Freunden von Peter erzählt habe, haben sie erstmal gefragt: Wieeee? Du bist jetzt mit einem Soldaten zusammen? Das wird doch nie halten! Hast du keine Angst wegen der Einsätze? Als Peter das erste Mal in meiner WG zu Besuch war, haben sich alle gut verstanden. Hinterher meinten meine Mitbewohner: Das hat man ja gar nicht gemerkt, dass der Soldat ist. Sie hatten

„ER MUSS SICH KEINE SORGEN MACHEN“

Mandy, 26, Erzieherin, seit vier Jahren mit Obermaat Dennis (27) zusammen



Bevor ich Dennis kennengelernt habe, hatte ich keine Berührungspunkte mit der Bundeswehr. Als wir uns näher kamen, musste er gleich mal zwei Wochen auf See. Wir haben ungeduldig aufs Wiedersehen gewartet. Mittlerweile sind wir vier Jahre zusammen.

Dennis ist Besatzungsmitglied auf einer Korvette. Ist er unterwegs, schreiben wir Nachrichten. Geht er zwischendurch an Land, dann skypen wir. Am längsten nicht gesehen haben wir uns wegen Einsätzen: 2014 fünf Monate lang und 2016 vier Monate lang. Während der Einsätze hatte Dennis, die Möglichkeit, eine Woche nach Hause zu fliegen. 2014 hat er das gemacht und wir haben zusammen das neue Jahr gefeiert. Das fand ich schön, um Weihnachten will ich ihn gerne bei mir haben. 2016 kam er zwischendurch nicht nach Hause, da hatte ich eh viel Arbeit und fand das in Ordnung.

EINIGE EINSÄTZE VOR UNS

Die ersten Wochen allein finde ich am schwierigsten, da muss ich mich umstellen und denke öfter: Wäre er jetzt da, würden wir dies und das tun. Dann gewöhnt man sich dran, sieht öfter Freunde. An manchen Tagen ist die Sehnsucht trotzdem sehr groß. Und am Ende vergeht die Zeit nicht, die letzten

Wochen. Dennis hat sich bis 2021 verpflichtet. Da werden also noch einige Einsätze auf uns zukommen.

Die Angebote der Bundeswehr zur Familienbetreuung habe ich trotzdem nicht wahrgenommen, auch keine In-foveranstaltung. Mein Gefühl war: Das kriege ich ganz gut allein und mit meinem Umfeld hin. Am Wichtigsten ist mir zu wissen, dass es ihm gut geht.

was passiert. Mein Auto ist mal nach dem Einkaufen liegen geblieben und musste abgeschleppt werden. Da bin ich eher ein psychisches Wrack. Dennis ist in solchen Fällen eigentlich mein Ruhepol. Während ich denke „O Gott!“, sagt er: Ganz ruhig, das klären wir.

NICHT IMMER EINFACH

In unserer gemeinsamen Zeit unternehmen wir viel. Wir fahren mal ein paar Tage weg, machen Radtouren, gehen zusammen in die Natur. Wir wollen positive Erlebnisse haben, an die wir uns erinnern können, wenn wir nicht zusammen sind.

Über Nachwuchs denken wir auch nach. Das können wir uns in den kommenden zwei bis drei Jahren gut vorstellen, lassen uns aber auch von unserem Gefühl

Vor dem Einsatz 2016 hat er mir für jeden Tag ein kleines Briefchen geschrieben. Damit hat er mir gezeigt, wie wichtig ich für ihn bin. Das finde ich besonders an ihm, er ist sehr aufmerksam und weiß zu schätzen, dass ich da bin und er sich auf mich verlassen kann. Wir beweisen uns regelmäßig unser Vertrauen. Ich erledige auch Bürokratisches für Dennis und kümere mich um seine Omi.

Blöd ist es manchmal, wenn Dennis auf See ist und ich krank bin oder et-

leiten. Dennis wird vermutlich bei der Bundeswehr bleiben und Berufssoldat werden. Ich werde also phasenweise alleinerziehend sein, aber das ist nun mal so bei seinem Beruf. Es wird bestimmt nicht immer einfach sein, damit muss man sich eben abfinden.

Nach jetzigem Stand wird Dennis ab Februar wieder einige Monate am Stück auf der Ostsee unterwegs sein. Wann der nächste Einsatz ansteht, weiß man nie so genau, die Bundeswehr ist da sehr flexibel. Protokolle: Felix Ehring

Wie lange Besatzungen von Schiffen und Booten 2017 unterwegs sind (in Tagen):

	GESAMT	EINSATZ	EINSATZ-AUSBILDUNG	SONSTIGE SEEFahrTEN	WERFT
FREGATTE BAYERN	214	0	102	28	84
KORVETTE, BESATZUNG DELTA	214	119	28	32	35
U-BOOT U32, BESATZUNG A	179	0	0	179	0
MINENJAGDBOOT BAD BEVENSEN, BESATZUNG DELTA	175	0	76	77	22
EINSATZGRUPPENVERSORGER FRANKFURT A.M.	173	145	0	28	0
TENDER ELBE	147	0	0	56	91

Ziel der Marine sind **maximal 120 Abwesenheitstage pro Jahr** und seefahrendem Soldat. Eine Anfrage von JS an die Marine zu den Abwesenheiten von Soldaten zeigt jedoch: Das Ziel wird auf allen zufällig ausgewählten Schiffen und Booten klar verfehlt. Selbst ohne Einsätze kommt schnell ein halbes Jahr fern von Zuhause zusammen.



GUT GEPACKT

In der Packhalle des Fallschirmjägerregiments 26 in Merzig (Saarland) stehen 19 Tische, jeder 15 Meter lang. Hier packt der Fallschirmgeräte-luftumschlagzug (FschGerLUZg) der 8. Kompanie verschiedene Schirme auf unterschiedliche Art und Weise. Vor allem sind es Personenfallschirme, die sich selbst öffnen, aber auch Gleitfallschirme, die durch Ziehen eines Gummiballs aufgehen. Stabsunteroffizier Lisa Schubert (25) dient als Packaufsicht. Sie überprüft beispielsweise, ob die Leinen der Schirme richtig verlaufen und ob die Haupttragegurte unverdreht sind. „Beim Fallschirmpacken gilt das Vieraugenprinzip“, sagt sie.

Lisa Schubert ist seit 2010 Soldatin und SaZ9. Sie springt selbst jeden Monat, 64 Sprünge hat sie absolviert. Ist sie vorher noch aufgeregt? „Nein, gar nicht“, sagt sie, „die Schirme können nicht nicht aufgehen.“



Neulich haben wir eine Landung im Wasser geübt (mit Schwimmweste). Mit der Transall C-160 geht es in die Luft



Die Instandsetzer unseres Zuges nähen Fallschirme und tauschen Leinen aus



Oben: Antreten vor dem Besteigen der Transall. Unten: Beim Ypern-Marsch sind wir in drei Tagen 100 Kilometer marschiert



Im Uhrzeigersinn: Blick in den Trockenturm // unsere Packhalle // wir legen einen Gleitfallschirm zusammen



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.)



Besatzungsmitglieder der Fregatte Hessen nehmen vor der libyschen Küste Flüchtlinge auf, die in Seenot geraten sind (2015)



SOLDATEN ALS RETTER

Die Marine soll den Schleusern im Mittelmeer das Handwerk legen. Das Retten von Geflüchteten gehört zu ihren Pflichten. Dabei erleben die Soldaten Glücksmomente, aber auch Tieftrauriges

Als es losgeht, zieht der Obermaat Sven Fischer* gemeinsam mit einem Kameraden einen Flüchtling nach dem anderen an Bord. Die beiden Soldaten stehen an der Taucherluke ihrer Fregatte, wo normalerweise die Bordtaucher ein- und aussteigen. Ein Speedboot mit bewaffnetem Boardingteam bringt die Geflüchteten nach und nach von einem großen, überfüllten Schlauchboot zur Fregatte. „Je nach Seegang haben wir die Leute einen halben bis einen Meter hochgezogen. Ich habe jedem in die Augen geschaut“, berichtet Sven Fischer.

„Einige sind an Bord zusammengesackt, weil sie so kaputt waren und wussten: Jetzt bin ich sicher.“

Fischer fährt 2016 vier Monate in den Einsatz mit der Abkürzung EUNAVFOR MED Sophia (siehe Karte Seite 16). Wichtigstes Ziel dieser EU-Mission ist es, gegen die kriminellen Schleusernetzwerke vor der libyschen Küste vorzugehen. Die Soldaten sollen aufklären, wie die Schleuser arbeiten. Sie dürfen andere Schiffe und Boote anhalten, durchsuchen und bei einem Verdacht auch beschlagnahmen. Besatzungen können festgesetzt und an einen EU-Mitgliedsstaat

Soldaten beladen auf Kreta ihren Einsatzgruppenversorger für eine Fahrt im Mittelmeer (2015)



übergeben werden, in aller Regel Italien, oft Sizilien. Die Soldaten dürfen Gewalt anwenden, für die Mission gibt es eigene Rules of Engagement.

Wie oft die Fregatte, auf der Sven Fischer dient, solche Kontrollen durchgeführt und Verdächtige dingfest gemacht hat, wie es dabei zugeht – darüber darf und will der Obermaat nicht sprechen. „Manches, was wir erlebt haben, fällt unter Geheimhaltung“, sagt er. Die Bundeswehr teilt mit, seit Beginn der Mission Mitte 2015 haben die italienischen Behörden rund 112 Personen verhaftet, die von Militär auf dem Mittelmeer festgesetzt und als Schleuser verdächtigt wurden.

RETTEN IST PFLICHT

Auf der Reise ins Mittelmeer bekommen Obermaat Fischer und die anderen Besatzungsmitglieder Zettel ausgeteilt, denn eine andere Aufgabe wird ebenfalls mit Sicherheit auf sie zukommen: Menschen in Seenot zu retten, ist eine Pflicht für Seefahrer, die sich unter anderem aus UN-Übereinkommen ergibt. Jeder soll ankreuzen, ob er bei der Rettung von Geflüchteten helfen will, ob er nicht helfen will oder ob es ihm egal ist, wenn er eingeteilt wird. Fischer kreuzt an, dass er helfen will. Weil er kräftig ist, wird er dazu eingeteilt, die Menschen an Bord zu ziehen. Andere weisen den Geflüchteten einen Platz auf dem Schiff zu oder verteilen Wasser und Essen.

Während der Einsatzvorbereitung berichtet der Truppenpsychologe der Besatzung, was sie bei einer Rettungsaktion zu erwarten hat: abgekämpfte, verzweifelte Menschen, manche von ihnen in akuter Lebensgefahr. Auch Fotos werden gezeigt. „Die Vorbereitung war hilfreich“, findet Fischer, „kopfmäßig war ich darauf eingestellt, aber dann ist es doch

unwirklich, wenn es passiert. Als die Fregatte schon nach wenigen Tagen gut 55 Kilometer außerhalb der libyschen Hoheitsgewässer ein Schlauchboot mit Geflüchteten aufklärt, erhält sie von der Einsatzleitstelle in Rom den Auftrag, die Menschen an Bord zu nehmen.

Fischer beschreibt das Flüchtlingsboot als eines jener langen Schlauchboote, ausgelegt für etwa 50 Personen, aber mit 150 Personen besetzt und somit hoffnungslos überfüllt. „Ich war ziemlich angespannt: Wie reagieren die Leute? Heulen die? Sind sie gleichgültig? Als es losgeht, erlebt Fischer im Sekundentakt große Emotionen: „Manche Gerettete haben geweint, andere haben uns umarmt und hätten uns am liebsten die Füße geküsst“, sagt er. „Die verschiedenen Facetten der Menschen haben mich allesamt positiv berührt.“ Immer noch im Kopf hat er die Kindergesichter: „Deren Glück zu sehen, war mit das Prägendste. Die hatten erst natürlich Angst, aber dann haben sie an Bord bald angefangen zu spielen.“

EINE TRAUERIGE GEBURT

Während der Rettungsaktion tragen die Soldaten weiße Schutzanzüge mit Kapuzen, dazu Mundschutz und Brillen, um sich vor übertragbaren Krankheiten zu schützen, beispielsweise Skabies, eine durch Milben verursachte und übertragbare Hauterkrankung, die auch als „Krätze“ bekannt ist. „Ich verstehe die gesundheitliche Absicherung“, sagt Fischer, „aber es war auch ein seltsames Gefühl, mich den Menschen so zu nähern.“ Deshalb nimmt er zwischen durch die Brille und den Mundschutz kurz ab. „Ich wollte den Leuten zeigen: Hier ist ein Mensch drunter.“

Besonders in Erinnerung sind dem Obermaat die menschlichen Tragödien. Einige Leute sind fast nackt und stark

FOTOS UND KARTE: BUNDESWEHR / FOTOGRAFEN: SASCHA JONACK, HODER, ALEXANDER GOTTSCHALK / BOBSAIRPORT, JULIUS STEFFENS



EUNAVFOR MED SOPHIA

- Beteiligte: 1200 Soldaten und zivile Kräfte aus 25 europäischen Ländern
- Leitung: Italien
- seit Juni 2015 stellt Deutschland durchgehend Schiffe



Ein Soldat spielt an Bord mit geretteten Kindern

Libyens Küstenlinie ist circa 1700 Kilometer lang

unterkühlt. „Die behält man im Kopf“, sagt Fischer. Als alle Geflüchteten an Bord sind, versorgt die Besatzung sie und passt auf, dass die Leute sich ruhig verhalten und kein Streit ausbricht.

Mit einigen Geretteten kann Fischer ein paar Worte auf Englisch wechseln, einer erzählt ihm, dass er aus Bangladesch stammt und sich von dort bis ans Mittelmeer durchgeschlagen hat. Fischer ist beeindruckt, dass die Leute so viel auf sich nehmen, ihr Leben riskieren, alles aufgeben. Diese Eindrücke haben seine Meinung über Flüchtlinge stark geändert, sagt er: „Ich war vorher nicht gegen die Aufnahme von Flüchtlingen, aber jetzt bin ich deutlich dafür. Ich denke jetzt, dass die Flüchtlinge das Recht auf Asyl haben. Der Einsatz hat meinen Horizont erweitert.“

Das traurigste Erlebnis ist ausgerechnet eine Geburt. Bei einer zweiten Rettungsaktion zum Ende des Einsatzes bringt eine gerettete Frau ein Kind zur Welt. Doch es lebt nicht mehr, ist schon im Mutterleib verstorben. Die Strapazen der Flucht waren zu viel.

FRUST AN BORD

Auf Sizilien übergibt die Besatzung die Flüchtlinge an die italienischen Behörden. Danach entsorgen sie das verwendete Material und säubern das Schiff.

Die Soldaten diskutieren öfters über das Dilemma ihres Einsatzes, darüber, dass die Seenotrettung vor der libyschen Küste den Schleppern ihr Handwerk erleichtert, weil sie sich nahezu darauf verlassen können, dass die verzweifelten Flüchtlinge gerettet werden. So sieht es auch Fischer: „Traurigerweise sind wir Teil des Schleppernetzes, das fühlt sich doof an.“ Der Obermaat ist überzeugt, dass die Schleuser nur von Land effektiv bekämpft werden könnten. Doch das passiert in Libyen nicht. Außerdem hat die Soldaten frustriert, wenn sie ein verdächtiges Boot durchsuchen wollten, aber von der italienischen Einsatzleitung keine Erlaubnis dafür bekamen.

Fischer ist seiner Freundin dankbar, mit der er alle zwei Tage kurz telefoniert hat. „Ich konnte ihr meine Erlebnisse erzählen und auch mal Wut ablassen. Das hat mir geholfen, man muss einfach mal mit jemandem von außerhalb sprechen. Klar, gestritten haben wir uns auch, weil ich so viel von der Arbeit geredet habe. Irgendwann hat sie mich dann gebremst.“

Während des viermonatigen Einsatzes rettet die Besatzung der Fregatte insgesamt um die 300 Menschen. Trotz der politischen Dilemmas sieht Fischer seinen Einsatz positiv: „Ich habe eine Mischung aus Glück und Stolz gefühlt.“

Sollte der Obermaat ein weiteres Mal an diesem Einsatz teilnehmen, dann würde er wieder ankreuzen, dass er helfen will, sagt er. Einige Kameraden würden sich hingegen dagegen entscheiden, haben sie angekündigt. Ihre Motive kennt Fischer nicht. Er kann nur vermuten: „Vielleicht war es für sie beim ersten Mal zu aufwühlend, vielleicht wollen sie es einfach nicht noch mal tun.“

Nach dem ersten Einsatz hat die Besatzung ein Nachbereitungseminar absolviert. Fischer lobt die Betreuung durch teilweise ziviles Personal und die guten Gespräche über das Erlebte. Zwei Tage dauerte das Nachbereitungseminar. Fischer sagt, außerdem habe er mit seiner Freundin und Freunden über den Einsatz gesprochen. Das habe ihm zusätzlich geholfen, die emotionalen und teilweise auch belastenden Eindrücke zu verarbeiten. Denn wirklich ausgebildet sind die Soldaten für solche Einsätze nicht. Sie sind Soldaten, keine Rettungskräfte.

Felix Ehring

Ein Artikel erklärt, wozu die verschiedenen Abkommen zur Seenotrettung verpflichten und weshalb zuletzt deutlich weniger Flüchtlinge über das Mittelmeer gekommen sind: tinyurl.com/seenotrettung-libyen

VOLLIDIOT!

Wenn man als Soldat gefordert ist und unter Druck steht, kann der Ton auch mal rau werden. Wer allerdings Kameraden beleidigt, dem drohen empfindliche Strafen

Beleidigungen sind aktuell ein großes Thema, vor allem wegen der vielen Hasskommentare in den sozialen Medien. Doch was gilt eigentlich bei Beleidigungen im Dienst?

Das Strafrecht gilt auch in der Kaserne. Es unterscheidet drei Beleidigungsdelikte: Die Verleumdung ist die größte Form der Beleidigung und kann zu den höchsten Strafen führen (bis zu fünf Jahre Haft). Wer wissentlich falsche Tatsachen über jemanden verbreitet oder behauptet, die dessen Ansehen schädigen, begeht eine Verleumdung („Der Meier betrügt jeden“). Andere Formen der Beleidigung sind die üble Nachrede und die „einfache“ Beleidigung. Wer Tatsachen behauptet, die er nicht beweisen kann und die den Ruf eines anderen schädigen, der begeht eine üble Nachrede („Meiner Meinung nach betrügt der Meier jeden“). Die „einfache“ Beleidigung ist eine Verletzung der Ehre, die man ins Gesicht gesagt bekommt. Das kann ein kurzes „Idiot!“ sein, aber auch der Spruch eines Vorgesetzten, eine Soldatin könne „einem Gespräch zwischen Mann und Frau nicht folgen“ (Bericht des Wehrbeauftragten 2014). Gesten oder Darstellungen können ebenfalls Beleidigungen sein, etwa Fotomontagen.

HAFT FÜR EINEN SPRUCH

Zu unbedachten beleidigenden Sprüchen sollte man sich nicht hinreißen

lassen, denn das Strafgesetzbuch sieht dafür Geldstrafen oder bis zu ein Jahr Freiheitsentzug vor (§ 185). Wird durch eine Tätlichkeit beleidigt, zum Beispiel Anspucken, so können es sogar zwei Jahre sein. Neben der Ahndung durch das Strafgesetz gibt es auch dienstliche Vorschriften. Jeder Soldat, der andere Kameraden beleidigt, verstößt gegen die Kameradschaftspflicht (Soldatengesetz, § 12). Festgelegte Strafen für bestimmte Beleidigungen gibt es nicht. Es hängt von der Situation im

ZUM NACHLESEN

- **Soldatengesetz, § 12: Kameradschaftspflicht**
- **Was ist eine Meinung, ab wann ist es eine Beleidigung? Ein Jurist erklärt:** tinyurl.com/wasmansagendarf
- **Zur Aussage „Soldaten sind Mörder“:** tinyurl.com/bverfg-soldaten

Moment der Beleidigung und vom Ermessen des Disziplinarvorgesetzten ab, ob er erzieherisch (z. B. belehrend), disziplinar oder gar nicht gegen den Soldaten vorgeht. Ein bisher vorbildlicher Soldat wird eher nur ermahnt oder belehrt werden. Ein wegen unkameradschaftlichen Verhaltens bereits mehrfach aufgefallener Soldat könnte sogar einen disziplinarrechtlichen Verweis erhalten.

Wichtig: Beleidigungen im Dienst werden nur geahndet, wenn sie gemeldet werden oder wenn ein Vorgesetzter sie hört und eingreifen will. Außerhalb der Kaserne haben nicht angezeigte Beleidigungen keine Folgen.

Wird gegen Vorgesetzte (in der Regel ab Unteroffizier) ein Strafverfahren eröffnet, dann werden diese zumindest während des Verfahrens nicht befördert. Weitere Folgen sind möglich.

GRAUZONEN

Zwischen der Meinungsfreiheit und den unter Strafe stehenden Beleidigungsdelikten liegen Grauzonen. Auch die Freiheit der Kunst kann grenzwertig sein, wie etwa beim Schmähdgedicht von Jan Böhmermann gegen den türkischen Staatspräsidenten Erdogan. Manchmal fällt es selbst Richtern schwer, die Grenzen zu bestimmen. Die Aussage „Soldaten sind Mörder“ darf beispielsweise nach einem Urteil des Bundesverfassungsgerichts aus dem Jahr 1995 gesagt werden, wenn die Kritiker von Soldaten dies im Sinne eines Zitats von Kurt Tucholsky verwenden. Kollektivbeleidigungen von bestimmten Personengruppen – also etwa von Soldaten – werden rechtlich erst als Beleidigung bewertet, wenn man dies auf eine konkrete Personengruppe beziehen kann. „Die Jungs von der dritten Kompanie sind alle Schweine“ wäre solch eine Beleidigung. Christian Peter

Autsch!

Verletzungen sind für Fußballprofis Alltag – fast jeder verletzt sich mindestens einmal pro Saison. Fouls sind nur selten die Ursache

Blutige Grätsche

Fast ein Drittel aller Verletzungen ziehen sich Fußballer zu, während sie grätschen oder Tacklings machen. Abwehraktionen sind also nicht nur für den Gegner heikel, sondern auch für den verteidigenden Spieler selbst



80%

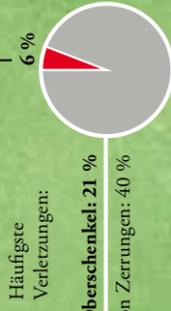
Knapp der im Laufe der Spielzeit 2014/15 eingesetzten Spieler erlitten mindestens eine Verletzung



Eigene Schuld

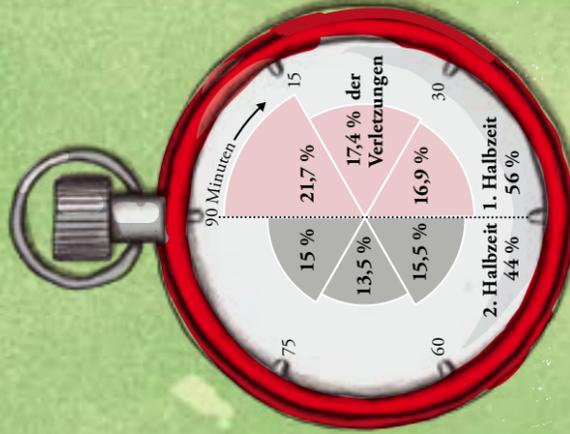
Meist ist die Ursache für Zerrungen oder Prellungen gar kein Foul, sondern zum Beispiel eine falsche Bewegung: Nur 17 Prozent aller Verletzungen gehen auf unfaire Aktionen eines Gegenspielers zurück

Anteil der Verletzungen durch Fouls



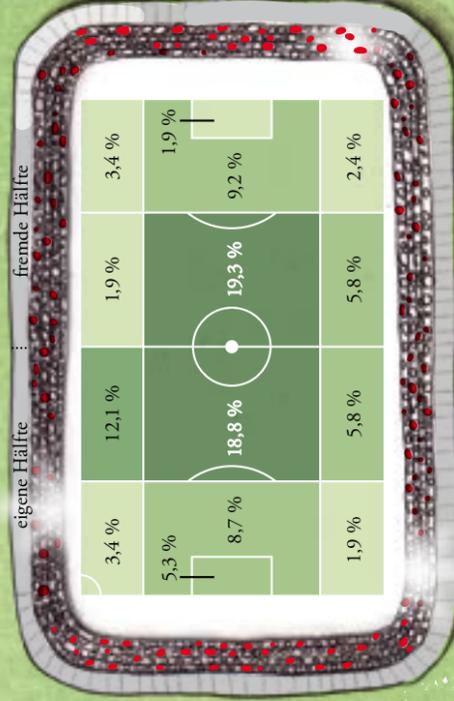
Schmerzhafter Start

Die meisten Verletzungen ziehen sich die Spieler am Anfang der ersten Halbzeit zu – vielleicht ja deswegen, weil sie da noch nicht richtig warm sind?



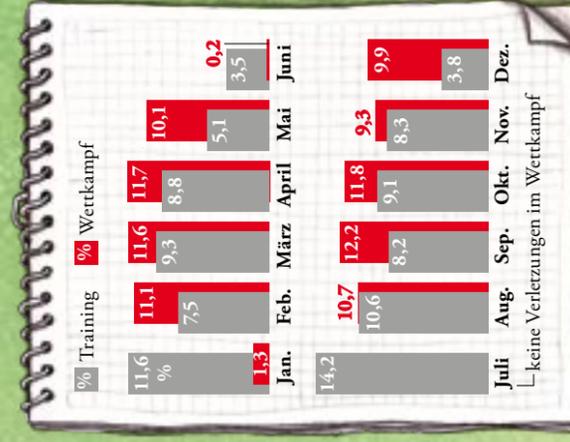
Gefährlicher Bereich

Am häufigsten verletzen sich Fußballer im Mittelfeld. Ein Grund dafür könnte sein, dass sich dort die meisten Aktionen abspielen. Außerdem halten sich die Abwehrspieler im Strafraum eher mit Fouls zurück, um keinen Elfmeter zu kassieren



Heikle Monate

Im Training verletzen sich die Spieler vor allem im Januar und Juli – also dann, wenn sich die Mannschaften besonders intensiv auf die Hin- bzw. Rückrunde vorbereiten



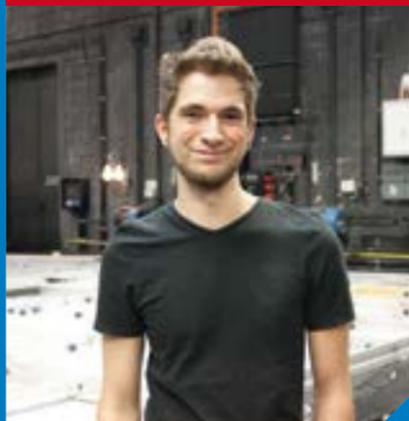
LEBEN

BERUF DES MONATS

Marius Röttger (25) konnte nie viel mit Theater anfangen. Er war mehr der Rocktyp, machte Tontechnik bei Konzerten. Als er nach einem Ausbildungsplatz in dem Bereich suchte, sah er eine Ausschreibung des Frankfurter Theaters „Schauspiel“ und bewarb sich einfach mal. Er bekam eine Zusage, absolvierte eine dreijährige Ausbildung zum Veranstaltungstechniker und arbeitet nun als Bühnentechniker.

Röttger ist für Licht, Ton und Bühnenbild zuständig. Er stellt Mauern aus Schaumstoff auf, montiert hängende Bühnenelemente, Scheinwerfer und Lautsprecher. Dabei muss er gewissenhaft vorgehen, nichts darf herunterfallen.

In der Probenphase entwickeln die Techniker mit der Regie ein



Ton- und ein Lichtkonzept für das Stück. „Da kann ich kreativ sein und Ideen einbringen“, sagt Röttger. Zum Beispiel, wie eine düstere Atmosphäre mit Schatten noch unterstützt wird. Während der Spielzeit arbeitet er oft in der Spätschicht, steuert die Technik oder baut das Bühnenbild um. Dann hat er erst gegen 24 Uhr Feierabend. Bei Premieren freut er sich über das Ergebnis seiner Arbeit: „Ich habe das Theater lieben gelernt.“

BÜHNEN-TECHNIKER Unsichtbare Hände

- **Für wen?** Technikbegeisterte Teamplayer mit Realschulabschluss oder gutem Hauptschulabschluss
- **Für wen nicht?** Lärmempfindliche Leute mit Höhenangst
- **Für was?** Einstiegsgehalt netto 1000–1700 Euro (schwankt stark)



FRAG DEN PFARRER! KINDER KRIEGEN

CHRISTIAN P. KAHLERT,
Erfurt,
antwortet



Wir, beide Mitte 20, haben vergangenes Jahr geheiratet. Meine Frau will bald ein Kind, ich würde lieber noch einige Jahre warten. Wir sind jung, ich mache viel Sport, gehe gern aus. Ich fühle mich einfach nicht bereit, Vater zu sein. Wie merkt man, dass man reif genug ist?

Respekt, Sie haben „Ja“ zueinander gesagt. Jetzt geht es um Familienplanung. Nur gemeinsam finden Sie eine Lösung. Mir hilft oft eine Pro- und-Kontra-Tabelle. Für Sie beide heißt das konkret: Was spricht dafür, was dagegen, sich jetzt oder später auf Nachwuchs einzustellen? Ideal wäre, wenn Sie

und Ihre Frau sich in der Mitte treffen könnten. Dann gäbe es weder Gewinner noch Verlierer! Übrigens plagten mich vor der Geburt meines ersten Kindes ähnliche Zweifel. Damals war ich im gleichen Alter wie Sie. Fröhliches Studentenleben oder anstrengende Elternschaft? Die Geburt fegte alle meine

Zweifel hinweg. Die nötige Reife stellte sich beinahe automatisch ein. Und dazu Glücksmomente ohne Ende! Fragen Sie Ihre Kameraden. Und mit ein wenig Fingerspitzengefühl und gutem Zeitmanagement können Sie schon nach kurzer Zeit die eine oder andere Freizeitaktivität wieder aufnehmen.

STADIONFIEBER

RENNEN UND LAUFEN WIE DIE HUNDE

Sportjournalist **DIRK BRICHZI** kennt die neuesten Fußballerphrasen



Leipzig ist ein Team, das sehr vertikal denkt“, hat Schalke Jungspundtrainer Domenico Tedesco gleich zum Auftakt der Saison gesagt. Vertikal denken? Was soll das bitte heißen? Ach, egal. Ich werfe einfach auch mal ein paar Begriffe in den Raum, die sich auf Fußball ummünzen lassen und alte Sachen völlig neu und modern erscheinen lassen.

Doggy Style („Es war toll, wie wir 90 Minuten lang unseren Doggy Style durchgezogen haben!“): Ein Team, das sich wie ein Hund über das Laufen und Rennen definiert, den Gegner müde hetzt und damit mangelnde technische Fähigkeiten zu überdecken versucht. Wenn der Gegner dann außer Puste ist und auch die eigenen Spieler nicht mehr können, hilft es oft, zusätzlich einen -> Energydrink einzuwechsell.

Energydrink („Unser Energydrink hat heute wieder den Unterschied gemacht. Für die Startelf reicht es aber leider immer noch nicht.“): Leicht despektierliche

Bezeichnung für einen Einwechselspieler, der in den letzten 20 bis 25 Minuten einer Mannschaft noch einmal den „Kick“ geben kann. Gerade bei Mannschaften, die nach 70 Minuten Doggy Style schon am Limit sind. Wie das bei Energydrinks so ist, verpufft bei zu hoher Dosis der Effekt, deshalb werden Energydrinks (in Leipzig „Rote Bullen“ genannt) immer nur eingewechselt.

Merkelhaft („Wir waren heute ein bisschen merkelhaft. Das Ergebnis gibt uns recht, wir stehen immer noch oben.“): Bezeichnung für Teams, die wenig agieren, kaum Spektakuläres bieten, aber irgendwie immer das Spiel kontrollieren und am Ende doch gewinnen. So wie die großen italienischen Mannschaften zu ihren besten Zeiten.

Horizontal denken („Wir haben heute ein wenig zu horizontal gedacht.“): Leider weiß selbst ich nicht, wie Teams spielen, die horizontal denken. Vielleicht sollte ich mal bei Herrn Tedesco in Schalke nachfragen ...

NETZFUND



IM IRAN hatte Mehran Farsi eine gute Arbeit als Drucker. Weil er zum Christentum konvertierte, wurde er bedroht und floh nach Deutschland. Das Portal evangelisch.de hat die Iraner Mehran und Gisell und Negase aus Äthi-

opien über ein halbes Jahr **bei der Jobsuche in Deutschland begleitet**. Ihre Geschichten zeigen, wie sehr die Asylbewerber für eine berufliche Zukunft in Deutschland kämpfen: integration.evangelisch.de

ZAHL DES MONATS

20

Prozent der Deutschen zwischen 18 und 35 haben laut einer Umfrage ein- bis viermal Sex pro Monat. 13 Prozent der Befragten gaben an, **mindestens 15-mal Sex zu haben.** (NEON)

WELTVERBESSERER

STAAT OHNE PLASTIK

Costa Rica will das weltweit erste Land werden, das komplett auf Einwegplastik verzichtet. Dafür sollen unter anderem Materialien eingesetzt werden, die sich

innerhalb von sechs Monaten biologisch abbauen. Bis 2021 soll es soweit sein. Das mittelamerikanische Land produziert heute täglich 4000 Tonnen Müll, von dem 20 Prozent in Flüssen, im Meer und an Stränden landen.



FOTOS: BIRTE MENSING / PRIVAT (2) / EVANGELISCH.DE, ANDREA STEVENS / FOTOLIA, RICHARD CAREY

Ein Mann fällt vom Himmel:
Basejumping in Malaysias
Hauptstadt Kuala Lumpur

Ein Mann steht auf einem fahrenden Zug. So beginnt kein Westernfilm, sondern die erste Sequenz in einem Videoclip von Ben. Der 29-Jährige wohnt in Köln und ist Basejumper. Seit drei Jahren springt er mit einem Fallschirm von allen Objekten herunter, die hoch genug sind – von Strommasten, Gebäuden, Felsklippen.

Im Video steht er auf einem Regionalzug, eine Kamera ist an seiner Kleidung angebracht. Links und rechts öffnet sich der Abgrund, die Bahn fährt über eine Brücke. Genau sieht man nicht, wie tief es runtergeht, denn Nebelschwaden türmen sich in der Landschaft auf. Dann springt Ben auf der rechten Seite vom Zug, öffnet nach einigen Momenten des freien Falls den Fallschirm und segelt durch den Nebel einer grünen Wiese entgegen, die von einem blauen Fluss geteilt wird. Die Umgebung sieht aus wie in „Herr der Ringe“, ist aber mitten in Deutschland. Man hört Ben schreien: „Wohoooo!“ 45 Sekunden dauert das Video, das – mit Elektromusik hinterlegt – den Sprung festhält.

„Wahnsinnig“, „lebensmüde“ – so reagieren viele auf Extremsportler wie Ben – ob sie nun Fallschirm springen, basejumpen oder komplett ohne Sicherung steile Felsen erklettern.

Ben stört, dass sich die meisten Berichte um die Gefahren des Sports drehen. Am Monte Brento in der Nähe des Gardasees in Italien, einem Basejumpingmekka, fänden jeden Tag

mindestens 40 Sprünge statt, die gut gingen. „Es nervt mich, dass es immer um Todesfälle geht.“ Für Ben ist wichtig: „Die Springer haben keine Sehnsucht nach dem Tod, sondern nach dem Leben.“

325 Basejumper und Wingsuitflieger sind seit 1981 gestorben – fast die Hälfte davon in den vergangenen fünf Jahren: Immer mehr Springer, darunter viele Unerfahrene, sind auf der Jagd nach immer spektakuläreren Stunts. 13 Todesfälle sind es bislang im Jahr 2017, darunter ein deutscher Wingsuitflieger, der auf einen Felsen prallte und starb. Dass die Gefahr da ist, bestreitet Ben nicht. Auch mit seinen Eltern hat er schon darüber gesprochen, dass er sterben könnte. Sein Vater habe seine Leidenschaft inzwischen akzeptiert und begleite ihn sogar zu Sprüngen. Seine Mutter wolle am liebsten nicht wahrhaben, was er treibt, und auch keine Videos seiner Sprünge sehen.

Die Tiefe habe ihn schon immer gereizt, erzählt Ben, der blonde Haare hat, eine Brille trägt und im Alltag Elektroniker und Dozent ist. Sein Weg führte ihn vom Klettern über das Fallschirmspringen zum Basejumping. Was der Sport mit ihm macht, kann er nur schwer beschreiben: „Es macht mich glücklich, ein bisschen wie Drogen nehmen.“ Auch der Reiz des Verbotenen spielt eine Rolle – an den meisten Orten sind Basejumps nicht erlaubt. „Zum Risiko des Sprungs kommt noch das Risiko, erwischt zu werden. Das war anfangs das Ultimative.“

Als er damals mit Springen begann, hat Ben mit seiner eigenen Angst gespielt, versucht, sie zu kontrollieren – und den Körper zu überwinden, der ihm eigentlich die ganze Zeit gesagt hat: „Das will ich gar nicht.“ „Das war ein Machtspiel mit mir selbst“, sagt Ben. Er versucht, Gefahren zu umgehen und sich besser vorzubereiten als andere – das Risiko zu minimieren und zu managen. Beim Packen, sagt er, hat er jeden Handgriff automatisiert. Dadurch und durchs regelmäßige Springen fühle er sich sicher, dass der Schirm auch wirklich aufgeht und dass die Leinen und der Schirm sich beim Öffnen nicht verdrehen.

MAXIMALE ERREGUNG

Die Sportler bereiten ihre Projekte oft akribisch vor, erklärt der Sportpsychologe Michele Ufer. Dass einige Menschen wie Ben riskante Situationen eher suchen als andere, erklärt er damit, dass jeder sein eigenes optimales Erregungsniveau habe. „Den einen reicht es, einen Actionfilm im Fernsehen zu gucken, die anderen brauchen maximale Erregung und finden das Gefühl des freien Falls schön.“ Die Unterschiede seien vor allem genetisch bedingt.

Helmut aus Essen, von Beruf Raumausstatter, ist Wingsuitflieger. Ein Video zeigt, wie er in einem Flügelanzug, der ihn einer Fledermaus sehr ähnlich sehen lässt, aus dem Flugzeug springt. Anschließend gleitet er minutenlang durch die Luft, mal mit dem Rücken zum Boden, grinsend, dann dreht er

IMMELFLIOW

Intensiver, krasser, spektakulärer: Extremsportarten sind faszinierend – auch wegen der Gefahren. Aber was treibt die Sportler an?

SPEKTAKULÄR UND RISKANT Es gibt viele Arten des Extremsports - ein Überblick

Free-Solo-Klettern

Eine Kletterroute wird ohne Sicherung oder technische Hilfsmittel begangen. Ein Absturz hat bei tiefen Abgründen meist tödliche Folgen. Nicht zu verwechseln mit Freeclimbing, bei dem in der Regel gesichert wird.



Basejumping

BASE steht für B: building (Gebäude), A: antenna (Sendemast), S: span (Brücke) und E: earth (Erdboden - beziehungsweise natürliche Erhebungen wie Klippen). Dort springen die Sportler ab. An den meisten Orten ist der Sport verboten, Ausnahmen gibt es in der Schweiz, Frankreich und Norwegen.

Wingsuit

Ein Anzug mit Stoff zwischen Armen und Beinen, der in der Luft als Flügel wirkt. In Deutschland muss ein Fallschirmspringer mindestens 200 Sprünge absolviert haben, um mit einem Wingsuit fliegen zu dürfen. Besonders riskant und spektakulär: „proximity flying“, das Fliegen über Hänge und Bergrücken.

Highlining

Entstanden aus dem Slacklines, dem Balancieren über ein nur wenige Zentimeter breites, straff gespanntes Band.



Der Unterschied: die extreme Höhe, oft Hunderte Meter über dem Boden. Die Sportler sind nur durch eine Schlinge gesichert, die sie im Fall eines Sturzes auffängt. Einige verzichten auf diese Sicherung.

Downhill/Freeride

Beim Downhillmountainbiken wird eine Strecke mit maximaler Geschwindigkeit gefahren. Beim Freeride muss der Fahrer steile Bergabpassagen, Sprünge von bis zu zehn Metern über natürliche Hindernisse und riskante Manöver bewältigen.



sich mit dem Gesicht zur Erde, die aus mehr als tausend Metern Höhe wie eine Spielzeugwelt wirkt. Als die Bäume wieder als solche zu erkennen sind, zieht er den Fallschirm. Schon früh in der Fallschirmausbildung wurde Helmut klar, dass das Fliegen im Wingsuit seine Disziplin werden würde. Ihn reiz bis heute „die Faszination, dass ich fliegen kann, wohin ich möchte. Man kann den Wingsuit lenken, ist viel länger unterwegs und hat ein größeres Freiheitsgefühl - fast wie ein Vogel.“

Aber auch die Risiken sind größer - unter anderem, weil man mehr Luft fängt beim Aussteigen aus dem Flugzeug und ins Trudeln geraten kann. Gefährlich wird es dann, weil die Fliehkraft so hoch ist, dass es schwierig wird, den Schirm zu ziehen. In brenzlichen Situationen hilft ihm die Routine - er funktioniere dann wie eine Maschine, sagt Helmut. Der Gefahr ist er sich natürlich trotzdem bewusst: „Eine der ersten Sachen, die man lernt, ist: Wenn jemand stirbt, kennt man ihn“, sagt er. Die Szene ist klein. Die Springer sprechen nach einem Unfall darüber, was schiefgegangen ist - auch, um ähnliche Fehler zu vermeiden. In zehn Jahren hat der 43-Jährige rund 1700 Sprünge absolviert.

LEBEN IM WOHNWAGEN

Bei Ben sind es 350 Sprünge in drei Jahren. Im Schnitt springt er jeden dritten Tag. Dieses Jahr war er schon in Südafrika, Griechenland, Italien und Norwegen. Um für die Reisen zu sparen, lebt der 29-Jährige in einem Wohnwagen. Teuer ist der Sport vor allem in der Anschaffung - inklusive Fallschirm muss man mindestens 5000 Euro ausgeben.

Erst wenn er an der Sprungkante steht, entscheidet Ben, wie er springt - ob rückwärts, vorwärts, mit oder ohne Salto. Was feststeht: Es müssen mindestens 60 Meter Abstand zum Boden sein - Ben muss schließlich noch den Fallschirm öffnen können. Als er angefangen hat, ist er in jeder freien Minute gesprungen, egal, ob er entspannt

war oder beruflich oder privat Stress hatte. Inzwischen sei das anders, sagt er: „Heute gehe ich nur noch springen, wenn ich Bock habe. Anfangs gehen alle mit dem Brecheisen den Sport an.“

Nur wenn er entspannt und glücklich ist, kann er beim Springen in einen „Flow“ kommen. Das hat für ihn viel mit Routine zu tun. Auch Wingsuitflieger Helmut kennt den Flow. Er ist schwer zu beschreiben, sagt er, aber: „Man merkt, dass man viel aufmerksamer ist.“ Sportpsychologe Michele Ufer hat sich mit dem Phänomen wissenschaftlich beschäftigt und ein Buch dazu veröffentlicht. Er beschreibt den Flow als einen „hoch fokussierten Bewusstseinszustand“, bei dem man ganz auf eine Tätigkeit konzentriert ist. Dabei blendet man alles andere um sich herum aus. Vielen Sportlern passiert das eher zufällig, erklärt Ufer. Aber eine Grundvoraussetzung ist: Die eigenen Fähigkeiten müssen optimal beansprucht werden - man darf also weder über- noch unterfordert sein.

Ein ähnliches Phänomen beschreiben Psychologen von der australischen Queensland-Universität in einer Studie. Darin berichten Extremsportler, dass ihre Sinneswahrnehmung in solchen Situationen viel schärfer als normal sei, Basejumper beispielsweise alle Farben und Details der Felsen wahrnehmen können, an denen sie mit bis zu 300 Kilometern pro Stunde vorbei fliegen. Die Gefahr, dass jeder Fehler tödliche Folgen haben könnte, scheint die Konzentrationskraft noch weiter zu stärken. „Je präsenter der Tod ist, desto intensiver ist auch das Gefühl des Lebens“, meint Sportpsychologe Ufer.

Der Flow kann zu einer tiefen Zufriedenheit bis hin zu Glücksgefühlen führen. Weil alles gefühlt von alleine funktioniert und das so angenehm ist, jagen viele Sportler dem Zustand geradezu hinterher. Von einer Gefahr, flow-süchtig zu werden, will Ufer nicht sprechen. Aber: „Wenn ich von einer Klippe springe, kriege ich einen ordentlichen Gefühlscocktail und wenn ich das geil

Je näher am Fels, desto spektakulärer: Ein Wingsuitflieger in den französischen Alpen



finde, ist die Wahrscheinlichkeit doch recht hoch, dass sich das wieder mache.“ Das Problem, so Ufer: Wenn man im Sport besser wird, muss man auch für den Flow mehr tun. Außerdem wird während des Flowzustandes die Aktivität in dem Bereich des Gehirns heruntergefahren, der für das rationale Denken verantwortlich ist. Dann kann es auch passieren, dass Risiken nicht mehr realistisch eingeschätzt werden und man sich eher gefährlichen Situationen aussetzt.

GNADENLOS ÜBERSCHÄTZT

Ein weiteres Problem sieht er darin, dass sich immer mehr Amateure vom Extremen angezogen fühlen, auch wenn sie dafür gar nicht die richtigen Voraussetzungen mitbringen. Als einen der Gründe nennt er das Marketing der Sportartikelindustrie. Die Werbung vermittele den Eindruck, dass man mit einer bestimmten Jacke oder einem bestimmten Klettergurt „der Held“ sei. Beispielsweise seien im Bergsport die Rettungseinsätze laut Statistiken angestiegen, weil die Leute sich gnadenlos selbst überschätzen, so Ufer.

Ein weiteres Motiv für die Sportler ist die Selbstvermarktung in sozialen Netzwerken. Fast alle spektakulären Szenen werden mit GoPros oder anderen Actioncams aufgezeichnet und verbreitet - und dies treibt die Sportler zu noch spektakuläreren Sprüngen an. Basejumper Ben lässt sich von solchen Videos inspirieren. „Man wird beeinflusst davon, was man im Netz sieht.“ Er findet es schön, einen Schritt weiter zu gehen, „weil man den Sport ja ein bisschen bereichern und gucken will, was noch geht“. Wingsuitflieger Helmut ist skeptischer, was die Extremsportvideos angeht. Er trainiert auch Anfänger und erkennt eine problematische Tendenz: Die Gefahr bestehe, dass viele Einsteiger das nachmachen wollten, obwohl sie darauf nicht vorbereitet seien. Das Wichtigste für einen Extremsportler sei, die eigenen Fähigkeiten richtig einschätzen zu lernen.

Victoria Reith

DER REBELL AUS WITTENBERG

Am 31. Oktober feiern wir den Reformationstag. Vor 500 Jahren veröffentlichte Martin Luther seine 95 Thesen. Was dann passierte



DER THESENANSCHLAG:

Zu Luthers Zeiten betrieb die Kirche „Ablasshandel“: Christen mussten Geld bezahlen, um von ihren Sünden freigesprochen zu werden und nach dem Tod nicht in der Hölle zu landen. Martin Luther, Augustinermönch und Theologieprofessor an der Universität in Wittenberg, erkannte beim Lesen der Bibel, dass jeder Mensch nur durch Gottes Gnade gerettet werde und nicht durch das, was er tut – und erst recht nicht durch Geld. Er wollte, dass sich die Kirche umfassend änderte und veröffentlichte 95 Thesen, in denen er das erklärte.

BEIM KAISER IN WORMS:

Die römische Kirche verbannte Luther daraufhin. Da Kirche und Staat eng zusammenhingen, hätte er nach diesem „Kirchenbann“ auch unter die „Reichsacht“ fallen und gefangen genommen werden müssen. Aber der Kurfürst von Sachsen, Friedrich der Weise, in dessen Gebiet Luther lebte, setzte sich dafür ein, dass sein Fall noch einmal verhandelt wurde. So wurde Luther im April 1521 nach Worms eingeladen. Dort hielt Karl V. – damals erst 21 Jahre alt und seit kurzem Kaiser des Heiligen Römischen Reiches Deutscher Nation – seinen ersten Reichstag ab. Luther sollte widerrufen, was er geschrieben hatte. Er erklärte jedoch, er würde das nur tun, wenn man ihm anhand der Bibel beweisen könne, dass er sich geirrt habe. Damit machte er den Glauben zu einer persönlichen Gewissensentscheidung und erklärte die Bibel für wichtiger als alle Aussagen der katholischen Kirche. Die berühmten Worte „Hier stehe ich, ich kann nicht anders“, sagte er zwar nicht wörtlich, aber sie fassen seine Haltung gut zusammen. Auf seine Anhänger, die nach Worms gereist waren, machte das einen großen Eindruck. Alle, die zur römischen Kirche hielten, waren empört. Karl V. verhängte mit dem sogenannten Wormser Edikt die Reichsacht über ihn. Eigentlich hätte er nun verhaftet werden müssen, was wohl seinen Tod bedeutet hätte. Luther durfte die Stadt aber noch sicher verlassen.



INKOGNITO AUF DER WARTBURG:

Auf dem Rückweg nach Wittenberg wurde Luthers Entführung vorgetäuscht. Sein Beschützer Friedrich der Weise brachte ihn auf der Wartburg in Eisenach unter, einer Burg auf dem Gebiet des Kurfürsten. Getarnt als Burgbewohner lebte Luther unter dem falschen Namen „Junker Jörg“ von Mai 1521 bis März 1522 auf der Wartburg. Er ließ sich einen Bart wachsen, trug keine Mönchskutte mehr und schrieb und schrieb: über das Priestertum, über den Gottesdienst und darüber, wie man predigen sollte. Seine Freunde druckten und verbreiteten die Texte. Ab Dezember 1521 übersetzte Luther innerhalb weniger Wochen das Neue Testament aus dem griechischen Original ins Deutsche. Das Neue Testament erschien im September 1522, ab Juli 1523 folgten Teile des Alten Testaments. Die komplette deutsche „Lutherbibel“ erschien jedoch erst 1534.



CHAOS IN WITTENBERG:

Im Frühjahr 1522 kehrte Martin Luther nach Wittenberg zurück, denn dort ging es hoch her: Luthers Ideen hatten sich verbreitet – und zum Teil selbstständig gemacht. Selbsternannte Propheten waren in der Stadt aufgetreten, die Bürger hatten die Bilder und Statuen aus der Stadtkirche getragen und verbrannt. Luther beruhigte die Stimmung, indem er jeden Tag predigte und erklärte, man solle nicht zu viel auf einmal radikal verändern. Die Stadt beruhigte sich schnell, aber die Auseinandersetzung ging weiter. Andere Prediger lehrten, man solle keine Kinder taufen oder brauche die Bibel nicht mehr, weil man Gott auch ganz ohne sie hören könne. Zeit seines Lebens widersprach Luther solchen Ansichten. Als die Bauernkriege ausbrachen und die Armen versuchten, die Verhältnisse gewaltsam zu verändern, schlug sich Luther auf die Seite der Fürsten. Eine Revolution hatte er nie gewollt.

SKANDALHOCHZEIT MIT EINER EX-NONNE:

Als Martin Luther am 13. Juni 1525 heiratete, war das ein Skandal. Nicht nur, weil gerade die gewalttätigen Bauernkriege tobten, sondern weil der ehemalige Mönch eine ehemalige Nonne heiratete. Die adelige Katharina von Bora war von ihrem Vater mit zehn Jahren in das Kloster Marienthron in Nimbschen bei Grimma gegeben worden. Luther lehrte jedoch, dass man als Nonne oder Mönch weder ein besserer Christ sei noch sich den Himmel verdienen könne. Viele verließen daraufhin ihre Orden. Katharina von Bora war 1523 heimlich mit einigen anderen Nonnen nach Wittenberg geflohen. Dort blieb den Frauen nur die Ehe. Zwei Jahre später entschieden sich Katharina und Martin füreinander. Es war keine Liebesheirat, aber es wurde eine liebevolle Ehe. Katharina von Bora war aufgrund ihrer Klostererziehung nicht nur gebildet, sondern auch eine gute Wirtschaftlerin, ließ das Haus renovieren, kaufte Land, braute Bier und bewirtete und beherbergte die zahlreichen Gäste und Schüler Luthers. Gemeinsam hatte das Paar sechs Kinder, zwei starben früh.

TOD IN EISLEBEN:

Auch als er älter wurde, predigte, schrieb und reiste der – inzwischen kränkelnde – Luther immer weiter. Er war Seelsorger für viele Menschen, befasste sich mit Themen wie dem Abendmahl, dem Gottesdienst oder mit den Juden, denen er vorwarf, dass sie keine Christen werden wollten. Am 18. Februar 1546 starb Martin Luther während einer Predigtreise in Eisleben, in demselben Ort, in dem er geboren worden war. Wahrscheinlich an einem Herzinfarkt. Berichte von seinem Tod wurden überall verbreitet: Seine Anhänger und seine Gegner sollten wissen, dass er friedlich gestorben war – auch ohne den Segen der katholischen Kirche. Luther wurde 62 Jahre alt. Die letzte Notiz auf seinem Schreibtisch befasste sich damit, wie man die Bibel verstehen soll, und endete mit den Worten: „Wir sind Bettler: Das ist wahr.“

Friederike Lübke



MEHR ÜBER LUTHERS LEBEN ...

- z. B. in der Biographie: „Widerrufen kann ich nicht“ von Anulf Zitelmann
- und im Spielfilm „Zwischen Himmel und Hölle“, der am 30. Oktober um 20:15 Uhr im ZDF läuft

„WENN DÜNN NICHT DÜNN GENUG IST“

Über 80 Kilogramm bei einer Körpergröße von 1,70 Meter: Als Teenager war Simon pummelig. Seine Mitschüler mobbten ihn deswegen. „Ich habe sehr darunter gelitten“, sagt der heute 23-Jährige. Mit 15 beschloss er, Gewicht zu verlieren. Er frühstückte weniger und aß weniger zu Mittag, das Abendessen strich er komplett. Seinen Eltern erzählte er, dass er keinen Hunger habe oder einfach nichts essen wolle. Das habe erstaunlich gut funktioniert, sagt er. „Sie konnten mich ja nicht zwingen.“

Simon wog sich täglich, zählte ständig Kalorien. „Das ging beim ersten Bissen los. Es war extrem belastend, immer zu rechnen, ob ich noch etwas essen kann.“ Nebenher machte Simon viel Sport: Am Anfang fuhr er Mountainbike, später joggte er zudem jeden Tag vier bis sechs Kilometer. Er verlor schnell an Gewicht. Mitschüler und Freunde machten ihm Komplimente für sein Aussehen: „Ich habe Anerkennung und Aufmerksamkeit gespürt, was ich davor nicht kannte.“ Doch Simon konnte nicht aufhören, weiter Gewicht zu verlieren. Nach einem halben Jahr wog er nur noch 47 Kilogramm.

Magersüchtige Männer sind eine Minderheit. Von hundert Patientinnen und Patienten seien etwa acht männlich, sagt Silke Naab, Chefarztin der Schön Klinik Roseneck in Prien am Chiemsee, einer Fachklinik für psychische und psychosomatische Erkrankungen. Etwa 0,1 Prozent aller Männer seien magersüchtig, etwa 0,2 Prozent leiden



eine Magersucht wegen der späteren Pubertät in der Regel zwei bis drei Jahre später auf als bei Frauen, meist im Alter von 18 bis 24 Jahren.

ÜBERMASSIG VIEL SPORT

Besonders gefährdet seien Sportler, die sehr auf ihr Gewicht achten müssen: Skispringer, Judoka, Kletterer, Schwimmer. Aber auch Jungs und junge Männer, die wie Simon keinen Leistungssport betreiben, können magersüchtig werden. „Das sind häufig Jungen, die unzufrieden mit sich sind, ein niedriges Selbstwertgefühl und gleichzeitig einen hohen Anspruch an sich selbst haben.“

Viele essgestörte Männer trieben übermäßig viel Sport, erklärt Naab. Meistens tun sie das alleine und zwanghaft. Vielen gehe es darum, Gewicht zu verlieren und so viele Muskeln wie möglich aufzubauen. Fitnesstrends, Ernährungsblogs und Instagrammer, die ihren Muskelaufbau im Internet zeigen, würden diesen Wunsch verstärken. Dafür spreche auch, dass seit 2012 die Mitgliederzahlen von Fitnessstudios um über 25 Prozent gestiegen seien.

Für Simon war es vor allem wichtig, dünner zu werden, viele Muskeln

Die meisten denken bei Essstörungen eher an Frauen. Doch es gibt magersüchtige Männer. Simon war einer von ihnen

spielten für ihn keine große Rolle: „Das einzige Ziel war, so viele Kalorien wie möglich zu verbrennen“, erklärt er. In der Schule fiel sein Gewichtsverlust schnell auf. An eine Situation im Chemieunterricht kann er sich noch gut erinnern. Er stand vorne an der Tafel und musste etwas vorrechnen. „Da hat die Lehrerin gesagt: ‚Simon, du siehst furchtbar aus. Sieh zu, dass du mehr isst.‘ Das hat mich natürlich extrem unter Druck gesetzt.“

Bei der Entscheidung, sich professionelle Hilfe zu suchen, waren für Simon zwei Situationen entscheidend: Seine Deutschlehrerin, die auch magersüchtig gewesen war, sprach ihn darauf an und gab ihm die Telefonnummer einer Beratungsstelle. Und er sah im Fernsehen eine Reportage über Magersucht. „Die Betroffenen hatten ein ähnliches Gewicht wie ich und die Ärzte haben gesagt, dass das nicht mehr lange gut geht.“ Das war für ihn der Moment, etwas zu ändern.

DREI JAHRE THERAPIE

Alleine hätte er es nicht geschafft. „Man kann sich das nicht vorstellen, aber ich war komplett machtlos. Ich wusste, dass ich viel zu dünn

bin, aber ich konnte nichts machen. Ich hatte die Kontrolle verloren.“ Er hatte Angst, wieder dick zu werden. Drei Jahre lang war Simon in ambulanter Therapie: Eine Psychiaterin verschrieb ihm Medikamente, mit einer Psychotherapeutin führte er regelmäßige Gespräche. „In die beiden habe ich mein ganzes Vertrauen gelegt“, sagt er. Die erste Regel war,



nicht mehr zu dünn. „Ich werde nie mehr normal essen“, sagt er. Wie die meisten Patienten, die ihre Essstörung überstanden haben, wird Simon wohl für immer ein anderes Verhältnis zum Essen haben als Nichterkrankte.

Der Student aus München isst sehr kontrolliert, weil er weiß, dass er sich nicht mehr auf sein Hungergefühl verlassen kann. Der Grund: Essstörungspatienten entwickeln eine Resistenz gegen das hungerauslösende Hormon Ghrelin. Eine latente Gefahr, wieder magersüchtig zu werden, besteht für Simon deshalb bis heute. „Man muss sich immer wieder vor Augen halten, wie schlimm es war, damit es nicht wieder so wird.“

Fabian Schäfer

MEHR INFOS UND HILFE:

- **Selbsttest zur Einschätzung von Essstörungen:** tinyurl.com/Selbsttest-Essen
- **Patientenrichtlinie zu Essstörungen:** tinyurl.com/Richtlinie-Essstoerungen
- **Übersicht zu Hilfsangeboten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).** Hotline: Tel. 0221 - 892031 tinyurl.com/Beratung-BZgA

ZU GEWINNEN

IPAD MINI 4



Klein, aber oho!
Das iPad mini 4 (16 GB, Wi-Fi, silber) ist flach, leicht und hat trotzdem viel Power. Mit einer Akkulaufzeit von bis zu zehn Stunden ideal für unterwegs.



Ganz einfach das Lösungswort aus den roten Feldern bis spätestens 24.10.2017 **per E-Mail** (Betreffzeile: „JS10“) an raetsel@js-magazin.de oder **per SMS** (Hinweiscode: „JS10“) an 0173/2400 900 senden*.

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

* Jeweilige Providerkosten für eine SMS.

SUDOKU

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

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

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

Das Lösungswort im August lautete: Urlaub

Gewinner des Makita-Schlagbohrschraubers ist:

Wulf Schütz aus 25813 Husum

Grundstoffteilchen	ein Planet	weit abgelegen	Altersruhegeld	Brillenfachmann	griechische Hauptstadt	Titulierung
Eingang	3		Erfindungsschutzurkunde	männliches Borstentier	Verbrechergruppe	Frosterscheinung
fehlerlos, richtig			5	Staat in Nordamerika	Südfrucht	
deutsche Schriftstellerfamilie	wörtliche Wiedergabe	Wurfseil, Wurf-schlinge	enge Straße			
kaufen, anschaffen (ugs.)		1		ungebraucht		2
			langschwänziger Papagei	6	Sorte, Gattung	Raubfisch
Stadt in Mittelitalien, am Arno	internationales Not-signal			Verbundenheit, Vertrautheit		4
			gefeierter Künstler		Dreifinger-faultier	
Singstimme	spanisch: Hurra!, Los!, Auf!			un-gelenk, unbieg-sam		

FOTO: PROMO

FOTOS: PHOTOCASE, JOHNY SCHORLE / PRIVAT

SEELSORGE

IN DER BUNDESWEHR

TERMINE

OKTOBER, NOVEMBER, DEZEMBER 2017

Erntedankfest in der Kirche zu Bonmland, 8. 10., 10 Uhr auf dem Truppenübungsplatz Hammelburg, Infos: EvMilPfarramt-Hammelburg@Bundeswehr.org, 09732/784-3047

Familienrüstzeit „Familie im Fokus der Auslandseinsätze“, 29. 10.–1. 11. in Steingaden, EMil-PfAMuellheim@Bundeswehr.org, 0771/896719-5851

EAS-Familienfreizeit „Was macht uns als Familie stark?“, 6.–10. 11. in Lenzen/Elbe, P.Thomas-Kriegt@EAS-Berlin.de, 030/28395323

Familienrüstzeit „Glaube bewegt“, 10.–12. 11. in Steingaden, EvMilPfarramtBadReichenhall@Bundeswehr.org, 08651/79-2168



Luther und die Reformation – ein Thema für heute?

fragt eine Familienrüstzeit vom 27.–31. Oktober in Steingaden. Infos: EvMilPfarramtPenzing@Bundeswehr.org, 08191/9152-1191

Familienrüstzeit, 24.–26. 11. in Steingaden, EvMilPfarramt-Fuessen@Bundeswehr.org, 08362/509-5801

Adventsrüstzeit, 1.–3. 12. in Gernrode, EvMilPfarramt-Delitzsch@Bundeswehr.org, 034202/77-3921

Adventsrüstzeit, 1.–3. 12. in Steingaden, EvMilPfarramt-Mittenwald@Bundeswehr.org, 08823/937-3262

Adventsrüstzeit, 1.–3. 12. im Blockhaus Ahlhorn, EvMilPfarramt-WilhelmshavenII@Bundeswehr.org, 04421/68-5601

Adventsrüstzeit, 8.–10. 12. in Steingaden, EvMilPfarramt-Muenchen@Bundeswehr.org, 089/992692-4706

Adventsrüstzeit, 8.–10. 12. in Neudietendorf, EvMilPfarramt-Weitshoehheim@Bundeswehr.org, 0931/9707-2677

TERMINE DES MILITÄRBISCHOFES

Teilnahme am Festgottesdienst zum Reformationstag in der Schlosskirche Wittenberg: 31. Oktober 2017



EINE FRAGE AN: Jürgen Roth, Pfarrhelfer, Evang. Militärpfarramt Unna:

WELCHEN FEHLER BEREUEN SIE?



Fehler passieren, mal mehr, mal weniger: Wie soll man da wissen, ob eine Entscheidung allein wegweisend für den Lebensweg war? Alle Fehler, die ich gemacht habe, kann ich hier gar

nicht aufzählen. Doch meine Devise ist: „Lieber etwas ausprobieren, auch wenn es nicht gelingt, als es gar nicht erst zu versuchen“. Weil Fehler so natürlich vorprogrammiert

sind, zähle ich jeden als Erfahrung. Es gibt nichts zu bereuen! Naja, vielleicht doch eines: In jungen Jahren hatte ich die Chance, Polizist zu werden. Aber ich tat lieber anderes statt zu

lernen. Die Folge: Man legte mir nahe zu kündigen, bevor ich gekündigt würde. Aber auch das hatte im Rückblick seinen Sinn: Sonst wäre ich heute nicht evangelischer Pfarrhelfer!

LESESTOFF FÜR EUCH

Die Schriften der Evangelischen Militärseelsorge – ein Überblick



„JS - DIE EVANGELISCHE ZEITSCHRIFT FÜR JUNGE SOLDATEN“

Die haltet ihr in den Händen: Das JS-Magazin erscheint monatlich als Zeitschrift der Evangelischen Kirche für junge Soldaten. In JS geht es um euren Alltag und das Leben in Kaserne oder Einsatz. Dazu gehören auch kritische Themen, etwa welche Folgen ein Einsatz haben kann. JS bekommt ihr beim Militärpfarrer.

„FRIEDENSETHIK IM EINSATZ“

Ein Handbuch über evangelische Friedensethik – als Unterrichtswerk für den Lebenskundlichen Unterricht wie Nachschlagewerk für alle, die an der ethischen Bildung in der Bundeswehr interessiert und beteiligt sind.

„SOLDATINNEN UND SOLDATEN IN CHRISTLICHER PERSPEKTIVE“

20 Thesen zum evangelischen Leitbild vom Gerechten Frieden vom Arbeitskreis für ethische Bildung in den Streitkräften: Welche geistig-moralischen Grundlagen bestimmen aus christlicher Perspektive das Selbstverständnis der Soldaten? Und welchen Auftrag haben sie infolgedessen?

„31...“-ANDACHTSBÜCHLEIN

Kurze Texte und aussagekräftige Bilder inspirieren jeden Tag zum Bibellesen und Innehalten, einen ganzen Monat lang: Die kleinen Bücher tragen daher die Zahl 31 im Titel: „31 Nächte/31 Lichter“ und „31 Einsichten/31 Aussichten“.

„LEBENSWORTE“

Eine Bibelausgabe extra für Soldaten: 40 Textabschnitte, bekannte wie auch weniger oft gelesene, eignen sich als tägliche Leseportionen. Dazu verweist jede Seitenzahl auf eine Website mit Hintergrundinfos und anderen Bibelstellen. Ihr bekommt die „Lebensworte“ im Einsatz und beim Gottesdienst.

„LEBENSRYTHMEN“

Das Gesang- und Gebetbuch für die Evangelische Militärseelsorge wird in allen Gottesdiensten mit Soldaten benutzt. Es enthält klassische Kirchenlieder und Popsongs: Alle möglichst tief notiert für die vielen Männerstimmen dort. Ergänzend gibt das Gesangbuch eine Übersicht über Gottesdienstelemente, Bekenntnisse der Evangelischen Kirche, Bibeltexte und Gebete.

„ZUR SACHE BW“

Halbjährlich erscheinen diese „Evangelischen Kommentare zu Fragen der Zeit“, die sich vor allem an hohe Offiziere wenden. In jeder Ausgabe beleuchten Forscher, Theologen, Publizisten und Experten zusammen ein Schwerpunktthema: von „Helden“ über „Entscheidungen“ bis „Krieg um Öl“.

„OB KRIEGSLEUTE AUCH IN SELIGEM STANDE SEIN KÖNNEN“

Eine Grundsatzschrift zum Berufsverständnis von Soldaten: Martin Luther beantwortete 1526 die Frage, ob Soldaten wohl in den Himmel kommen, obwohl Christen laut Bibel keine Menschen töten sollen. Dies ist die moderne Übertragung, mit wissenschaftlicher Einführung, Anmerkungen und historischer Erläuterung. So sind die ethischen Folgerungen fürs soldatische Selbstbild immer noch lesenswert und aktuell.

„SOLDATEN-JAHRBUCH DER EVANGELISCHEN MILITÄRSEELSORGE“

Den Wandkalender der Evangelischen Militärseelsorge kennen viele aus ihren Büros und Stuben: Für jede Woche des Jahres haben Pfarrhelfer und Militärgeistliche einen Text geschrieben. Die passenden Fotos machen daraus einen bunten Wegbegleiter durchs Jahr.

„TERMINPLANER“

Ein handlicher Kalender für drei Jahre – mit einer Doppelseite für jeden Monat und einer Übersicht. Dazu Fotos und Infos über die Evangelische Militärseelsorge und praktische Hinweise für den Alltag.

Die meisten dieser Schriften sind kostenfrei bei den Evangelischen Militärpfarrämtern erhältlich. Das Handbuch zur Friedensethik ist über den Buchhandel zu beziehen.

Text: Rahel Kleinwächter

ADIEU!

Norbert Prey leitete das Evangelische Militärpfarramt Rheinbach. Nun hat er die Evangelische Militärseelsorge verlassen und kehrt zurück in seine Landeskirche, die Evangelische Kirche im Rheinland. Alles Gute!

WILLKOMMEN!

Der neue Leiter des Evangelischen Militärpfarramts Nordholz heißt **Frank Leßmann-Pfeifer**. Er war zuvor Auslandspfarrer in Prag. Und Leiter des Evangelischen Militärpfarramts Saarlouis wird **Karl-Martin Unrath**: Er arbeitete bislang als Religionslehrer an der Berufsschule in Rheinland-Pfalz.

VERÄNDERUNG

Pfarrhelferin im Evangelischen Militärpfarramt Hannover ist nun **Heike Eisses**. Sie war vorher im Evangelischen Militärpfarramt Munster I – und hieß noch **Hirschmeier**.

ZURÜCK IN BERLIN

Neuer Referent für Einsatz/Ausland im Evangelischen Kirchenamt für die Bundeswehr ist **Bodo Winkler**. Er hatte diese Position bis 2013 schon einmal inne. Zwischenzeitlich war er Pastor auf Rügen und in Anklam.

REFORMATIONSTAG

Der 500. Jahrestag der Reformation wird dieses Jahr von der Evangelischen Militärseelsorge an verschiedenen Orten gewürdigt: Das Evangelische Militärpfarramt Fritzlar feiert einen Gottesdienst am 26. Oktober in **Fritzlar** und einen weiteren am 2. November in **Schwarzenborn**. Infos: EvMil-PfarramtFritzlar@Bundeswehr.org, 05622/99-1141. Am selben Tag lädt das Evangelische Militärdekanat Köln wieder zum Reformationstagesdienst in den **Altenberger Dom**: am 26. Oktober um 10 Uhr. Infos zu Anreise und Programm unter EvMildekanatKoeln@Bundeswehr.org, 02203/908-4358. In **Laage** wird am Reformationstag selbst gewandert, am 31. Oktober: Ab 10 Uhr geht es los, Treffpunkt ist am Gebäude 20 auf dem Fliegerhorst Laage – und hinterher wird gemeinsam gegessen. Anmeldung erbeten unter EvMilPfarramtLaage@Bundeswehr.org, 0179/630 40 63.

Hauptgefreiter **MARINA GERZEN** (21), Kraftfahrer und Stabsdienstsoldat, Stab Offizieranwärter-Bataillon 1

- 1) Prison Break
- 2) Hackfleisch-Käse-Suppe
- 3) Bequemere Kampfstiefel



Oberstabsgefreiter **CHRISTOPHER MARSCHNER** (27), Zugsoldat, 1./Offizieranwärter-Bataillon 1

- 1) Modern Family
- 2) Spinat-Lachs-Lasagne
- 3) Bessere Vereinbarkeit von Familie und Dienst



WAS IHR WOLLT

Soldaten vom Standort Munster sagen, was sie denken.

Die drei Fragen diesmal:

- 1) Was ist deine Lieblingsserie?
- 2) Dein Wunschessen in der Kantine?
- 3) Was würdest du dir von der Bundeswehr wünschen?

Oberstabsgefreiter **MELANIE MÜLLER** (34), Stabsdienstsoldat, Ausbildungszentrum MUNSTER

- 1) The Walking Dead
- 2) Kartoffelpuffer mit Apfelmus
- 3) Als Mannschaftssoldat Berufssoldat werden



Obergefreiter **ALESSIO NOBILE** (20), Stabsdienstsoldat, Ausbildungszentrum MUNSTER

- 1) Supernatural
- 2) Schnitzel
- 3) Berufssoldat werden



Oberstabsgefreiter **DANIEL SEIDLER** (34), Stabsdienstsoldat und Kraftfahrer, Ausbildungszentrum MUNSTER

- 1) Der Lehrer
- 2) Burger mit Pommes
- 3) Eine dienstliche Unterkunft für alle Soldaten, die pendeln müssen



Oberstabsgefreiter **ANN-KATHRIN VORWERK** (27), Stabsdienstsoldat und Kraftfahrer, Ausbildungszentrum MUNSTER

- 1) Supernatural
- 2) Burger
- 3) Bessere Beratung im Karrierecenter



Stabsgefreiter **NICOLA WIEGARD** (27), Kraftfahrer, Ausbildungszentrum MUNSTER

- 1) 2 Broke Girls
- 2) Currywurst
- 3) Stuben für Empfänger von Trennungsgeld (Ü25)



Hauptgefreiter OA **MICHAEL WENDT** (22), Lehrgangsteilnehmer, 2./Offizieranwärter-Bataillon 1

- 1) Die Simpsons
- 2) Chili con Carne mit Reis
- 3) Nachvollziehbare Dienstpostenvergabe



MUNSTER

Die Soldaten des Ausbildungszentrums MUNSTER und des Offizieranwärter-Bataillons 1 sind in Munster stationiert.

Hauptgefreiter OA **MARIUS CONSTANTIN WÜNSCHEL** (24), Lehrgangsteilnehmer, 3./Offizieranwärter-Bataillon 1

- 1) Band of Brothers
- 2) Garnelenspieße
- 3) Mehr Gefechtsdienst und Traditionskunde



SCHNEID'S AUS UND STECK'S EIN!

WAS HABEN DIE VERBÄNDE ERREICHT?

Mittlerweile dürfte allen Bundestagsmitgliedern klar sein, dass viele ehemalige Soldaten unter den Folgen von Einsätzen leiden. Das ist auch ein Verdienst der Veteranen. Sie haben der Politik ihre teils schwierige Situation und ihre Anliegen mit viel persönlichem Aufwand vermittelt. Den Verteidigungsausschuss haben sie dazu beraten, welche Versorgung belastete Veteranen benötigen. Und sie haben sich in unzähligen Fällen gegenseitig unterstützt.

WIE WERDEN VETERANEN WAHGENOMMEN?

Das Sozialwissenschaftliche Institut der Bundeswehr fand 2012 heraus, dass die Mehrheit der Deutschen den Begriff Veteran tendenziell negativ einordnet. Manche Veteranen beklagen, sie bekämen für die Auslandseinsätze zu wenig Dank und Anerkennung. Sie kritisieren außerdem, dass Politiker sie zu wenig beachtet und beispielsweise ihren Veranstaltungen fernblieben.

WO GIBT ES WEITERE INFORMATIONEN?

- * Was die Forschung weiß: tinyurl.com/vet-forschung
- * Über Veteranen gibt es gute Filme. Eine Übersicht gibt es in der JS-Nr. 8/2016: js-magazin.de/heftarchiv/2016
- * Selbstdarstellung des größten Veteranenvereins in Deutschland: veteranenverband.de

Seite 4

JS TASCHENKARTE

SCHNEID'S AUS UND STECK'S EIN! Nr. 10/2017

VETERANEN

WER IST EIN VETERAN?

Eine eindeutige Definition gibt es in Deutschland nicht, obwohl diese schon lange von denen gefordert wird, die sich als Veteranen bezeichnen. Am meisten verbreitet ist die Auffassung, dass ehemalige Soldaten mit „Einsatz Erfahrung“ oder einer ähnlichen Verwendung (z. B. humanitäre oder Ausbildungsmissionen) als Veteranen bezeichnet werden sollten. Es gibt auch Forderungen ehemaliger Soldaten, dass jeder als Veteran gelten soll, der gedient hat. Das lateinische Wort „veteranus“ lässt sich übersetzen als altbewährter oder altgedienter Soldat.

WIE IST ES IN ANDEREN LÄNDERN?

In einigen Nato-Staaten gilt das „skandinavische Modell“: Veteran = hat Auslandseinsatz absolviert. In den USA, Kanada und Großbritannien gilt das angloamerikanische Modell: Veteran = ehemaliger Soldat, Kriegsveteran =

Seite 1

JS im November 2017



ICH KANN NICHT MEHR! Wie ein ehemaliger Soldat um Normalität kämpft

PLUS:

Battle Group: Besuch bei der Truppe in Litauen
Fernbeziehung: Pro & Contra

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,
Sebastian Drescher,
Redaktionsassistentin:
Rahel Kleinwächter
Layout: Lukas Fiala
Bildredaktion:
Caterina Pohl-Heuser,
Sandra Schildwächter

Verlag:
Gemeinschaftswerk der
Evangelischen Publizistik
gmbH
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,
63110 Rodgau-Dudenhofen
Erscheinungsweise
monatlich
Für unverlangt eingesandte
Manuskripte, Fotos,
Bücher kann keine Gewähr
übernommen werden.
Nachdruck nur mit Genehmigung
des Verlages

Die Evangelische
Zeitschrift für junge
Soldaten

Im Auftrag der
Evangelischen Kirche
in Deutschland.
32. Jahrgang

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

Sudokulösung
von S. 30

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

ehemaliger Soldat mit Einsatzerfahrung. Manche Länder haben für Veteranen einen Minister, Einrichtungen und eine umfassende Versorgung. Das heißt aber nicht, dass dort alles ideal ist. In den USA etwa erreichen die Angebote längst nicht alle bedürftigen Veteranen.

WIE SIND VETERANEN ORGANISIERT?

Es gibt mehrere Veteranenvereinigungen in Deutschland. Die größte ist der „Bund Deutscher EinsatzVeteranen“, außerdem gibt es den Verein „Combat Veteran“ sowie die „Recondo Vets“, einen Bikerclub ehemaliger Soldaten. Der Reservistenverband und der Deutsche Bundeswehrverband vertreten die Interessen von Veteranen ebenfalls, sie sind jedoch keine spezifischen Interessenvertretungen.

WELCHE PROBLEME HABEN VETERANEN?

Einige Veteranen, die unter seelischen und/oder körperlichen Folgen von Einsätzen leiden, kritisieren eine unzureichende Versorgung vor allem jener, die aus der Bundeswehr ausgeschieden sind. Manche Veteranen, die Hilfe suchen, stoßen auf eine langsame, umständliche Bürokratie.

WAS FORDERN SIE?

Die Forderungen der organisierten Veteranen sind nicht einheitlich, aber einige Punkte sind verbreitet:

- * Eine offizielle Definition, wer Veteran ist. Die von Ex-Verteidigungsminister de Maizière 2012 begonnene Debatte darüber ist inzwischen praktisch eingeschlafen. Noch immer hat die Politik kein umfassendes Konzept für die Unterstützung erkrankter Veteranen vorgelegt.
- * Die zentrale Erfassung aller Soldaten, die im Auslandseinsatz waren, damit auch nach der Bundeswehrzeit die gesundheitlichen Folgen der Einsätze sichtbar werden. Die Daten würden eine bessere Betreuung und Versorgung ermöglichen.
- * Bessere Unterstützung bei gesundheitlichen, sozialen und finanziellen Problemen infolge der Auslandseinsätze.
- * Dass das Geleistete mit Hilfe eines jährlichen Tages der Veteranen mehr wahrgenommen und anerkannt wird.
- * Dass der Bundestag Auslandseinsätze klarer begründet.

WAS TUN VETERANENVERBÄNDE?

- * Sie treffen sich und unterstützen sich, etwa bei persönlichen Problemen infolge der Einsätze.
- * Sie gedenken getöteter und verstorbener Kameraden, auch öffentlichkeitswirksam, etwa vor dem Bundeskanzleramt.
- * Sie stellen politische Forderungen und machen Lobbyarbeit für ihre Ziele, stehen also mit dem Verteidigungsministerium und Abgeordneten des Bundestags in Kontakt und weisen auf ihre Anliegen hin.

Seite 2

Seite 3



NICHTLUSTIG

