

JS | MAGAZIN

DIE EVANGELISCHE ZEITSCHRIFT FÜR JUNGE SOLDATEN // MAI 2018

Autoritäre Staaten

Die Rückkehr der Herrscher

Nach dem Bund

7 Jobs mit Zukunft

„Schokobärchenknopfaugen“
Über Komplimente

GETÖTET

Sie haben im Einsatz Gegner erschossen. Zwei Soldaten berichten



GEWINN
Mobiler Beamer



DANKE

Wenn es dunkel wird, sitzt Björn Grunow in der Wache der Sanitätsakademie in München und starrt in die Nacht.“ Das waren die ersten Sätze einer Reportage hier in JS über den Soldaten Björn Grunow. Er war 1999 im ersten Kontingent KFOR gewesen und litt seitdem an einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS). Und niemand kümmerte sich um ihn, nicht während seiner Zeit als SaZ4 und erst recht nicht danach. Mein JS-Artikel über Björn Grunow aus dem Jahr 2006 war der erste, der PTBS in der Bundeswehr thematisierte, lange bevor es einen „Tatort“ dazu gab oder Anne Will darüber diskutierte. Über ein Jahrzehnt lang haben wir in JS Geschichten von traumatisierten Soldaten erzählt und bessere Versorgung gefordert, wir haben Frauen gefragt, deren Männer im Krieg waren, und über Hinterbliebene von getöteten Soldaten geschrieben. Auch diese Ausgabe mit dem Titelthema „Getötet“ widmet sich wieder den Folgen von Einsätzen und der Frage nach „moralischen Verwundungen“ (S. 8). Menschlich war es oft traurig, diese Geschichten zu erzählen. Journalistisch war es ein Privileg.

Diese Ausgabe ist nun die letzte, die ich als Leitende Redakteurin verantworte, ich wende mich neuen Aufgaben zu. Die Redaktionsleitung übernimmt künftig mein Kollege Felix Ehring, der einen tollen Job machen wird.

Wenn ich in den vergangenen Jahren eine Kaserne besuchte, wurde ich immer rührend aufgenommen und betreut. Ich durfte Hubschrauber fliegen, war im Geiselhaftraining und in Afghanistan. Als ich in den Kosovo fliegen wollte, brauchten die Soldaten und ich vier (!) Tage, bis wir endlich dort ankamen – in den vielen Stunden des Wartens haben wir gelacht, bis wir Bauchschmerzen hatten. Bewegend war auch ein Trauergottesdienst in der Kaserne in Bad Salzungen für getötete Soldaten, bei dem der Militärpfarrer das Lied aus Gladiator spielte, „Now we are free“. Mit vielen Militärpfarrern habe ich berührende Gespräche geführt und hunderte von Stunden damit verbracht, Soldaten Fragen zu stellen. Ich habe heulend auf dem Sofa der Frau eines getöteten Soldaten gesessen. Nichts davon werde ich je vergessen. Vielen Dank für alles.

Dorothea Siegle, Leitende Redakteurin

FOTO: THORSTEN SEIDEL



8

„Ich habe getötet.“
Zwei Soldaten berichten



22
Nach dem Bund:
7 Jobs mit Zukunft

FOTOS: FLORIAN BEYER / PICTURE-ALLIANCE, ARNO BURGI / CINDI JACOBS

28
Junge Leute über die schönsten Komplimente ihrer Partner



4 EINBLICK

DIENST

6 MAGAZIN

8 „ICH HABE GETÖTET“

Sie haben im Einsatz Gegner erschossen. Zwei Soldaten erzählen ihre Geschichte

12 MEINE WELT Die JS-Fotostory

14 RÜCKKEHR DER HERRSCHER

Eingeschränkte Bürgerrechte und ein mächtiges Netzwerk: wie autoritäre Staaten funktionieren

17 EINE ZEITFRAGE Wie Gleitzeit funktioniert

INFOGRAFIK

18 MIT HERZ UND HIRN Der Fleischatlas zeigt, welche Innereien wie nutzbar sind

LEBEN

20 MAGAZIN

22 ARBEIT FÜR ÜBERMORGEN

Mit Technik und Menschen: Berufe, die in Zukunft immer wichtiger werden

26 BIBEL ZUM WISCHEN

Acht religiöse Apps für den Alltag

28 „DU BIST WIE KEINE ANDERE“

Junge Leute über Komplimente ihrer Partner

30 RATSEL Beamer zu gewinnen! Plus Sudoku

SEELSORGE IN DER BUNDESWEHR

31 TERMINE der Evangelischen Militärseelsorge – mit Pferden, Fotos, Songs und mehr

32 AB UND AN EINE AUSZEIT Die EAS ermöglicht auch Soldatenfamilien Entspannung

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

35 TASCHENKARTE, VORSCHAU, IMPRESSUM

36 TASCHENKARTE, CARTOON

**DAS TRAINING
BEGINNT JETZT!**

Für die zahlreichen Strong-Viking-
Wettbewerbe des Jahres - hier in
Roskilde im September 2017
(strongviking.com).

FOTO: PICTURE-ALLIANCE, SCANPIC
DENMARK



DIENST

WIR BLEIBEN DRAN!



ÜBER NICHTMILITARISCHE MITTEL ZUR KONFLIKTLÖSUNG

hat JS im Dezember 2016 berichtet. Nun haben die Friedensbeauftragten von acht Landeskirchen davor gewarnt, den Verteidigungshaushalt auf zwei Prozent des Bruttoinlandsprodukts zu erhöhen, wie es die Nato fordert. Solch eine massive Erhöhung würde eindeutige Fakten schaffen, wie

Deutschland seine Sicherheitspolitik aufstellen wolle, heißt es in einem offenen Brief an Bundestagsabgeordnete. Stattdessen müssten nichtmilitärischen Strategien Vorrang haben, um **Konflikte zu vermeiden** und einzudämmen, fordern die Friedensbeauftragten. (Foto: Friedensfachkraft im Libanon)

FÖRMLICHE ANERKENNUNG



Die Truppenfriseurstuben sollen innerhalb der kommenden fünf Jahre verschwinden, meldet Spiegel Online. Sie seien zu teuer, bemängelte der Bundesrechnungshof. Viele Soldaten bräuchten stattdessen **Truppenbarbiere**, denn Bärte sind beliebt. Eine Förmliche Anerkennung erhält das Verteidigungsministerium, sobald es die ersten Barbierereinstellt.



FRAG DEN PFARRER! VERLANGERN?

TIM MAHLE,
Daun,
antwortet



Ich bin SaZ4 und mit meinem Dienst weder wirklich zufrieden noch unzufrieden. Nun muss ich bald entscheiden, ob ich einen Antrag auf Verlängerung stelle. Viele Kameraden machen das, zum Beispiel auf SaZ8, weil die BFD-Förderung dann deutlich besser ist. Es soll auch eine Geldprämie

geben. Gute Gründe, trotzdem grübele ich noch. Wie entscheide ich das?

Die Entscheidung über den beruflichen Weg ist verständlicherweise nicht leicht. Nehmen Sie sich Zeit und setzen Sie sich nicht unter Druck. Die berufliche Situation hat nicht nur Auswirkungen auf die Zufrie-

denheit und Gesundheit, sondern auch auf das private Umfeld. Die finanziellen Vorteile sind reizvoll. Zudem sollten Sie sich mit Ihrer Arbeit identifizieren können und eine gewisse Erfüllung darin finden. Informieren Sie sich, wie Ihr weiterer Weg in der Bundeswehr aussehen könnte und überlegen Sie genau, welche

zivilen beruflichen Alternativen es gibt. Überlegen Sie, ob eine berufliche Neuorientierung mehr Vorteile bietet als der Dienst als SaZ8. Dabei helfen Gespräche mit Menschen aus dem Familien- und Freundeskreis sowie mit Kameraden. Außerdem ist der Austausch mit Personen aus anderen Arbeitsfeldern hilfreich.



FRUSTRIERT IM DIENST

Für zu viele Soldaten besteht der Dienst aus monotonen Aufgaben

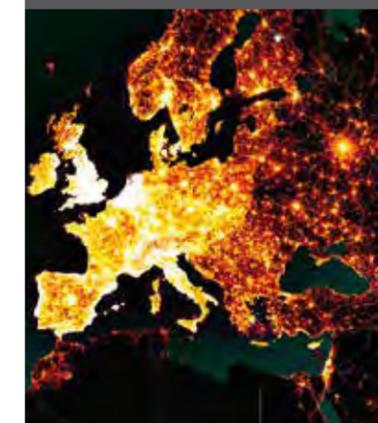
Langweilige Tätigkeiten und zu wenig zu tun: So frustrierend ist einem NDR-Bericht zufolge für einige Soldaten der Dienst bei der Bundeswehr. Demnach sind unter anderem Soldaten in Geschäftszimmern betroffen, die für wenige, eintönige Aufgaben eingesetzt werden, etwa das Verwalten von Urlaubsanträgen und Krankmeldungen. Der Bericht nennt konkrete Beispiele von Soldaten, die aufgrund der dauerhaften Langeweile sogar psychisch erkrankt sind.

„Mach, was wirklich zählt“, verspricht die Werbung. Die Realität sieht zum Teil anders aus

Das Problem ist nicht neu, auch das JS-Magazin berichtete bereits über unterforderte Soldaten. Während in einigen Bereichen der Personalmangel zu Überlastung führt, gelingt es der Bundeswehr scheinbar nicht, insbesondere denen, die kürzere Zeit dienen, zufriedenstellende Aufgaben zu geben.

Schon 2014 ergab eine Untersuchung der Bundeswehr, dass sich zwei Drittel der freiwillig Wehrdienstleistenden unterfordert fühlen. Das Verteidigungsministerium teilte dem NDR mit, seit der Studie von 2014 sei der Anteil der freiwillig Wehrdienstleistenden, die „einen konkreten Beitrag für die Auftrags Erfüllung der Bundeswehr“ leisten, deutlich erhöht worden. **Zum NDR-Beitrag:** tinyurl.com/gammeldienst-ndr

NETZFUND



FITNESS-APPS SIND beliebt. Die Firma Strava bietet solch eine Fitnessapp an und hat die Bewegungen von Joggern, die sie aus GPS-Daten gewonnen hat, in einer weltweiten „Heatmap“ veröffentlicht: tinyurl.com/strava-map. Auch die Bewegungsmuster von Soldaten auf und um militärische Stützpunkte sind dort zu erkennen, **sogar in Einsatzländern**. Experten stufen das als Sicherheitsrisiko ein: tinyurl.com/zeit-strava

ZAHL DES MONATS

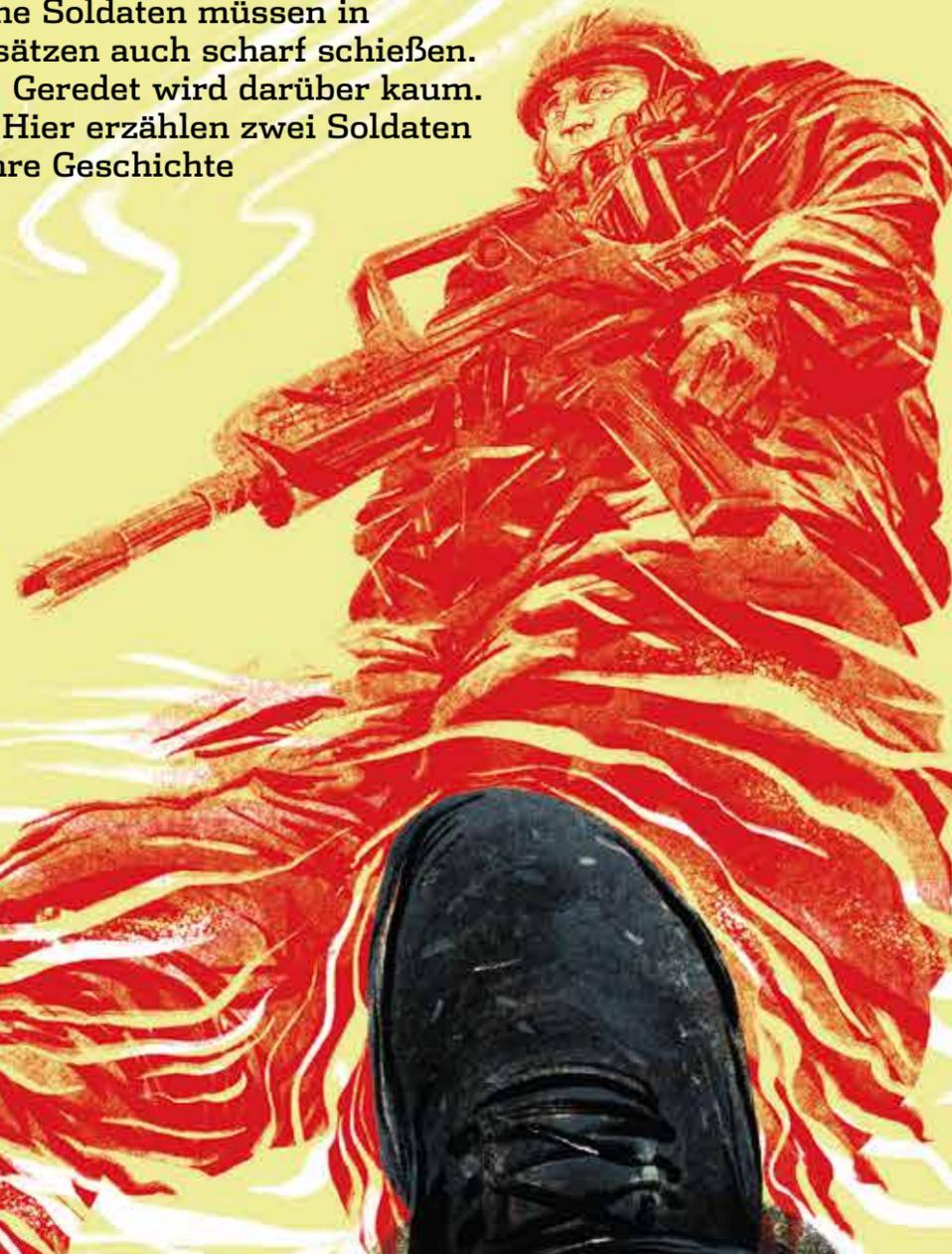
60

Sportsoldaten nehmen an den Olympischen Spielen teil, 32 Männer und 28 Frauen. Sie treten in zwölf Disziplinen an. Die meisten Soldaten fahren **Bob oder Snowboard** (jeweils zehn).

FOTOS: ZFD, RENÉ FIETZEK / BUNDESWEHR, CARSTEN VENNEMANN / PRIVAT / CINDI JACOBS, CINDI JACOBS.DE / JS-SCREENSHOT

„ICH HABE GETÖTET“

Deutsche Soldaten müssen in Einsätzen auch scharf schießen. Geredet wird darüber kaum. Hier erzählen zwei Soldaten ihre Geschichte



Neulich hat Olaf Kramer herausgefunden, warum er schreiende Kinder kaum ertragen kann. Sein Therapeut hat ihn dafür in eine leichte Hypnose versetzt. Nun erinnert sich Kramer wieder an etwas, das er jahrelang verdrängt hatte: die Schreie von Menschen, die vor ihm in einem brennenden Haus sterben. In einem Traum, den er in letzter Zeit immer wieder hat, sind die sterbenden Menschen Kinder. Und er ist es, dem befohlen wurde, sie anzuzünden.

Olaf Kramer, der eigentlich anders heißt, war Soldat der Bundeswehr. Damals erlebte Kramer, wie Kameraden starben. Er wurde beschossen und sah Dutzende tote Zivilisten. Vergessen wird er das nicht. Am meisten beschäftigt ihn aber etwas anderes: das Wissen, selbst Menschen getötet zu haben.

Bei den Einsätzen der Bundeswehr ist das nicht die Regel. Aber es gibt Situationen, in denen deutsche Soldaten schießen und töten. So wie im Fall von Daniel Seibert, am 4. Juni 2009 in Afghanistan, einige Kilometer nordwestlich von Kundus: Ein Spähtrupp der Bundeswehr ist mit drei gepanzerten Fennek in einen Hinterhalt der Taliban geraten. Seibert, ein erfahrener Hauptfeldwebel, ist mit seinem Zug in der Nähe unterwegs. Über Funk hört er von dem Angriff und fährt dem Spähtrupp entgegen.

Am Rand der Ortschaft Basoz trifft Seiberts Zug auf die Kameraden. Panzerfaust- und Gewehrschützen feuern auf

die deutschen Fahrzeuge. Es ist staubig und heiß, leerstehende Lehmhäuser und tiefe Gräben säumen die Straße. „Ich hatte so eine Situation noch nie erlebt und habe mich erst überfordert gefühlt“, erinnert sich der damals 30-Jährige im Gespräch mit JS. „Dann hat sich ein Hebel umgelegt und alles lief von alleine.“ Seibert lässt die Soldaten aus den Dingos und den Fuchs-Transportpanzern aussteigen. Er brüllt Befehle, verständigt sich mit dem Spähtruppführer. Der schreit: „Sie sind überall.“

Die deutschen Maschinengewehrschützen drängen die Angreifer zurück. Für kurze Zeit ist Ruhe. Dann registriert Seibert im Augenwinkel, wie drei Kämpfer über die Straße rennen. Einer der Taliban bleibt stehen, hebt seine Kalaschnikow und gibt einen Feuerstoß ab. Die Kugeln verfehlen Seibert knapp, einem Kameraden neben ihm schießen sie die Trageriemen von der Waffe, die er eng am Körper trägt. Seibert hat nicht viel Zeit, darüber nachzudenken. Er setzt sein G36 an. Schießt. Zweimal. Brusttreffer. Der Mann sackt zusammen.

Für die Leitung der Operation bekommt Daniel Seibert später das Bundeswehr-Ehrenkreuz für Tapferkeit verliehen. Er ist ein Vorbild. Unter seiner Führung haben die Deutschen den Angriff der Taliban abgewehrt, ohne einen einzigen Verletzten zu beklagen. Seibert spricht öffentlich über das, was er im Gefecht erlebt hat. Auch über das Wissen, jemanden getötet zu haben. Zwei Wochen lang habe er die Szene immer wieder vor sich gesehen. Dann verschwanden die Bilder. Seibert sagt: „Ich hatte keine Schuldgefühle. Ich wurde dafür ausgebildet. Er hat uns nach dem Leben getrachtet. Ich habe ihn erschossen.“

ZAHL DER GETÖTETEN IST GEHEIM

Seibert ist nicht der einzige deutsche Soldat, der an diesem Junitag Talibankämpfer getötet hat. Und auch in anderen Gefechten und bei anderen Auslandseinsätzen der Bundeswehr sind Gegner erschossen worden. Wie viele es sind, ist nicht bekannt. Informationen darüber unterliegen der Geheimhaltung. Dafür gibt es Gründe. Ob ein Schuss letal, also tödlich, gewirkt oder den Gegner verletzt hat, lässt sich häufig nicht feststellen. Auch weil die Taliban ihre toten Kämpfer bergen und möglichst alle Kampfspuren beseitigen. Vor allem aber will die deutsche Politik den Erfolg oder Misserfolg der Einsätze wohl nicht anhand der Zahl der getöteten Gegner messen lassen – und in Afghanistan mit möglichen Meldungen über tote Zivilisten den Taliban in die Hände spielen.

Dadurch entsteht ein Bild von Einsätzen der Bundeswehr, das ohne tote Gegner auskommt. Und es lenkt von einem

Thema ab, das in Deutschland kaum Beachtung findet: Wie ergeht es Soldaten, die im Einsatz scharf schießen und töten mussten? Macht es ihnen zu schaffen? Wie leben sie damit?

Psychologen wie der amerikanische Ex-Offizier Dave Grossman gehen davon aus, dass Menschen nicht einfach andere töten können. Die Natur habe uns eine Tötungshemmung eingepflanzt, sagt er. In der Ausbildung müssen Soldaten lernen, diese Hemmung zu überwinden. Sie entwickeln Automatismen. Wiederholen die immer gleichen Handgriffe. Schießen im Training auf menschliche Silhouetten statt nur auf Pappkreise.

GEGEN DIE EIGENEN REGELN VERSTOSSEN

Und trotzdem: Soldaten können nach Einsätzen nicht nur unter posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS) leiden, weil sie dort Gewalt und Stress erlebt haben. Manche leiden auch darunter, im Krieg gegen ihre eigenen Vorstellungen von Anstand und Moral verstoßen zu haben, mit denen sie aufgewachsen sind. Das zeigen Befragungen von US-Soldaten, die in Vietnam oder im Irak gekämpft und getötet haben. Forscher sprechen in diesem Zusammenhang von „moral injury“, einer moralischen Verletzung, oder inneren Konflikten.

Der Berufssoldat Daniel Seibert konnte sein Erlebnis einordnen und verarbeiten. Er hat das für ihn einzig Mögliche getan. Er geht offen damit um und beschreibt die Situation. Und all die anderen, die getötet haben? Ein Soldat sagt: „Ich will darüber nicht mehr reden. Das Thema liegt in einer Ecke, und da soll es bleiben.“ Ein anderer meint: „Ich könnte etwas sagen, aber es geht die Öffentlichkeit nichts an.“ Ein Dritter lässt ausrichten: „Ja, ich habe im Einsatz getötet. Aber ich mache das mit mir selbst aus.“

Anfang 2018, in einer deutschen Großstadt: Olaf Kramer will reden. Details über seinen Einsatz verrät er nicht. Die Nacht nach dem ersten Toten sei die schlimmste gewesen, sagt Kramer: „Erst waren da nur Anspannung und Adrenalin.“ Die Gedanken kamen später, als er sein Gewehr gereinigt, es den Kameraden in der Waffenkammer übergeben hatte und allein auf seiner Dreimannstube saß. „Ich dachte: ‚Es hätte auch mich erwischen können.‘ Dachte: ‚Hatte er eine Frau? Kinder? Was tun die jetzt?‘“ Kramer bekam Angst, er schwitzte, dann kam die Übelkeit. Der junge Soldat übergab sich die ganze Nacht.

Kramer wollte nicht noch einmal in eine ähnliche Situation kommen. Dann war er wieder mit seinem Zug auf Patrouille: „Ich hatte einen Kloß im Hals. Ich habe gehofft, dass der Gegner nicht angreift, dass er in Deckung bleibt. Dass er gar nicht da ist. Einfach, weil ich nicht schießen wollte.“ Vergeblich. Alles wiederholte sich. Erst das Adrenalin, dann die Schuldgefühle, die Angst und die Schweißausbrüche.

Untersuchungen in den USA zeigen: Wie stark Soldaten moralisch darunter leiden, im Krieg getötet zu haben, hängt

auch von den Umständen ab. Einen bewaffneten Angreifer zu erschießen, ist eher zu verarbeiten, als wenn ein Soldat aus Versehen Zivilisten tötet. Oder wenn der Angreifer ein Kindersoldat ist.

„Ich hatte gute Gründe zu töten“, sagt Kramer. „Ich habe dadurch das Leben von Kameraden und Zivilisten gerettet. Aber trotzdem hatte ich diese extremen Schuldgefühle.“ Es hat lange gedauert, bis der ehemalige Soldat darüber sprechen konnte. Jetzt lehnt er sich in seinem Stuhl zurück. Macht eine lange Pause, sagt: „In manchen Situationen gibt es keine saubere Lösung.“

Vier Monate hat er sich damals durchgebissen. Er sah tote Zivilisten, sah, wie Sprengsätze Kinder zerrissen. Seine Wut wuchs, und damit seine Überzeugung, das Richtige zu tun. Irgendwann, nach dem dritten oder vierten Schuss, sei er abgestumpft, meint Kramer. Sein emotionaler Schutzanzug half ihm, den Einsatz durchzustehen. Aber wie er aus dem Schutzanzug wieder rauskommen sollte, das wusste er nicht. Auch dann nicht, als er die Uniform längst abgelegt hatte.

Nach dem Einsatz verließ Kramer die Bundeswehr und machte eine Lehre. Der Ex-Soldat saß in grauen Schulräumen und klimatisierten Büros, ging mit alten Kumpels und neuen Kollegen zum Mittagessen oder abends in die Clubs. Aber er lebte nicht mehr in ihrer zivilen Welt: „Da war kein Blut, kein Staub, kein Lärm. Ich kam damit nicht klar.“ Und in seine Welt konnte er keinen mitnehmen. Als er es versuchte und Kumpels gegenüber Andeutungen machte, nannten sie ihn einen Mörder.

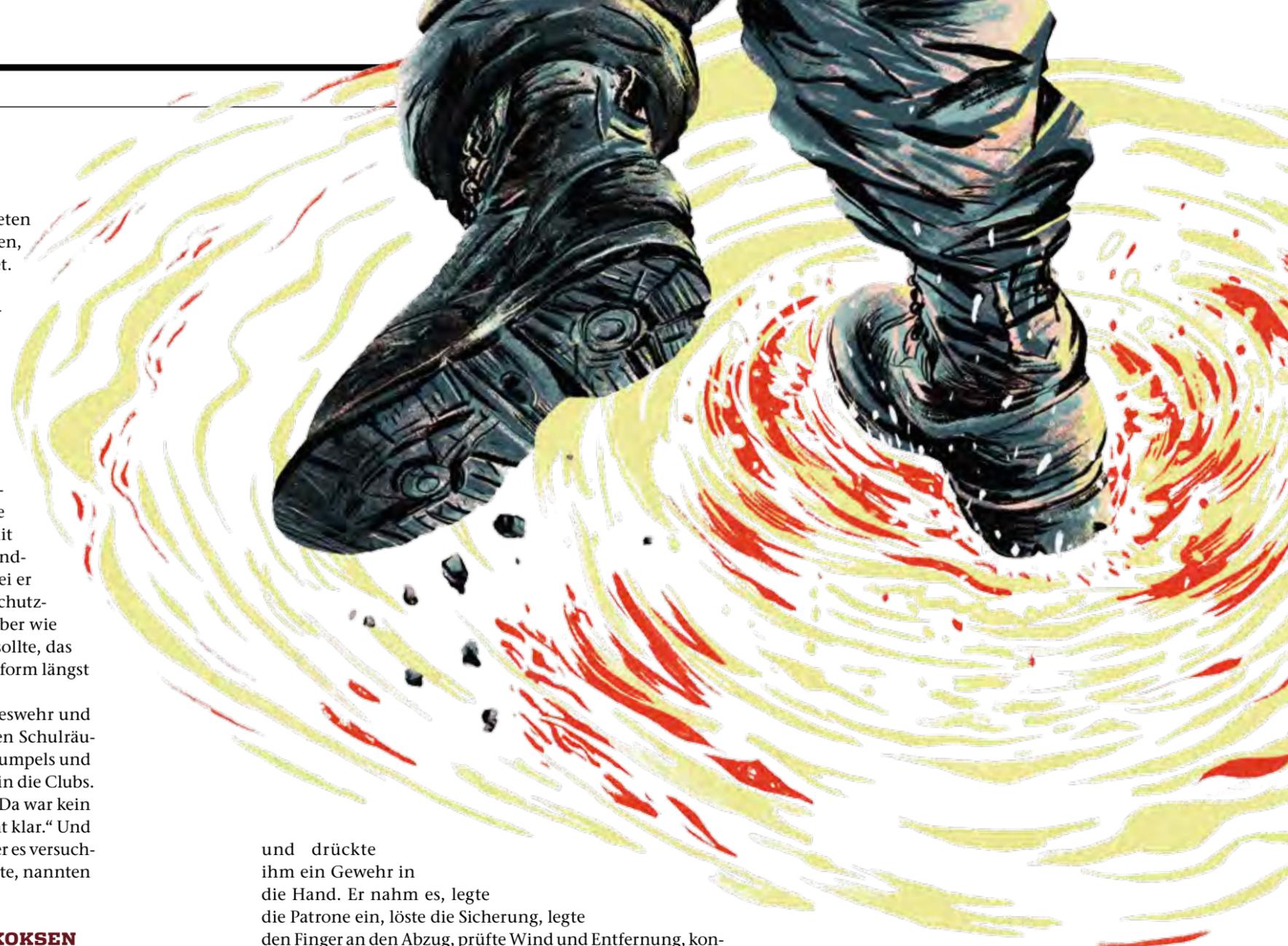
EIN FREUND ERWISCHT IHN BEIM KOKSEN

Im Einsatz hat Kramer getan, wozu er ausgebildet war und was ihm befohlen wurde. Zu Hause hat ihn das zu einem Außenseiter gemacht. Viele gefechterfahrene Soldaten leiden unter diesem Widerspruch und wissen nicht mehr, was „richtig“, was „falsch“ ist und wo sie dazugehören. Manche sehen nur einen Ausweg: In den USA wird die hohe Selbstmordrate unter Veteranen auch mit moralischen Verletzungen in Verbindung gebracht.

Kramer zog sich zurück. Er trank und nahm Drogen. Tat alles, um nicht nachdenken zu müssen. In den zwei Jahren während der Ausbildung gab es nur drei, vier Tage, an die er sich erinnern könne, sagt Kramer. An einem dieser Tage erwischte ihn sein bester Freund beim Koksen, gab ihm eine Ohrfeige und brachte ihn dazu, sich Hilfe zu suchen.

Über seinen Hausarzt kam Kramer zu einer Therapeutin. „Sie hat mir zugehört und mir über den ersten Schmerz geholfen.“

Und sie tat etwas Ungewöhnliches: Sie brachte den jungen, aufgewühlten Mann auf einen zivilen Schießplatz



und drückte ihm ein Gewehr in die Hand. Er nahm es, legte die Patrone ein, löste die Sicherung, legte den Finger an den Abzug, prüfte Wind und Entfernung, kontrollierte seine Atmung. Vierzig Minuten lag er da. Atmete. Dann drückte er ab. Seit Monaten hatte er sich nicht so entspannt gefühlt. Er vermisste den Krieg und hasste ihn zugleich.

Die Zeit am Schießstand wurde für Olaf Kramer zur Meditation. Aber die Ruhe währte immer nur ein paar Stunden. Als Freiberufler flüchtete er in seine Arbeit und ins Ausland. Alle paar Monate kam die Vergangenheit wieder hoch. Kramer litt unter Angstattacken, fühlte sich unwohl, unsicher und nackt. Und immer noch schuldig: für das, was er getan hatte. Und das, was er nicht getan hatte: „Ich habe Zweifel bekommen, ob ich im Einsatz nicht noch mehr hätte tun müssen.“

Kramer fand über ein Bundeswehrkrankenhaus einen Therapeuten, der bei ihm eine PTBS feststellte. „Er hat mir geholfen, mich selbst zu verstehen. Dass es normal ist, Schuldgefühle zu haben.“ Er begann zu akzeptieren, dass er nie vergessen wird, was passiert ist. Aber lernen muss, damit zu leben.

Psychologen haben in den vergangenen Jahren Methoden entwickelt, mit moralischen Verletzungen und Schuldgefühlen umzugehen. Was bei jedem Einzelnen am besten wirkt, vermag die Forschung nicht zu sagen. Manche sehnen sich nach Vergebung. Andere versuchen, mit sozialem Engagement ihre verloren geglaubte gesellschaftliche Anerkennung wiederzugewinnen. Vielen würde es schon helfen, wenn sie offen und ohne Scham über ihre Erfahrungen sprechen könnten.

Kramer hat heute einen festen Job mit gutem Einkommen. Er hat eine Frau, zwei Kinder und ein Haus im Grünen. Er lebt sein Leben. Aber die Toten bleiben tot. Manchmal überlegt sich Kramer, was aus den Männern geworden wäre, die er im Einsatz erschossen hat: tolle Väter, liebevolle Ehemänner? Haben ihre Eltern je erfahren, was mit ihnen passiert ist? Antworten findet er darauf keine. Aber die Gedanken sind seine Art, damit umzugehen. Für ihn sind sie ein Beleg dafür, dass er sich seine Menschlichkeit bewahrt hat.

Text: Sebastian Drescher

MATERIAL-MANN

Bis vor kurzem gehörte Stabsunteroffizier David Winkler (31) zum deutschen Anteil der Nato-Battlegroup, die im litauischen Rukla stationiert ist. Der Materialbewirtschafter aus Marienberg war für die Waffenkammer und weiteres Material verantwortlich, vom Panzertape über Öl und Treibstoffe bis hin zu Nachtsichtgeräten. Sorgfalt ist für Winkler besonders wichtig: Beschädigungen muss er dokumentieren, melden und den Zustand des Materials ins SAP einpflegen. Zusätzlich bildet er als ABC-Unteroffizier Kameraden aus.

Sechs Monate war Winkler in Litauen. Kurz vor dem Rückflug sagte er: „Das war eine lange Zeit. Ich freue mich auf meine Hobby-Fußballmannschaft und meine Harley Davidson.“



Neben den Waffen bin ich für eine Menge anderes Material zuständig. Das bedeutet auch, dass ich viel dokumentieren muss



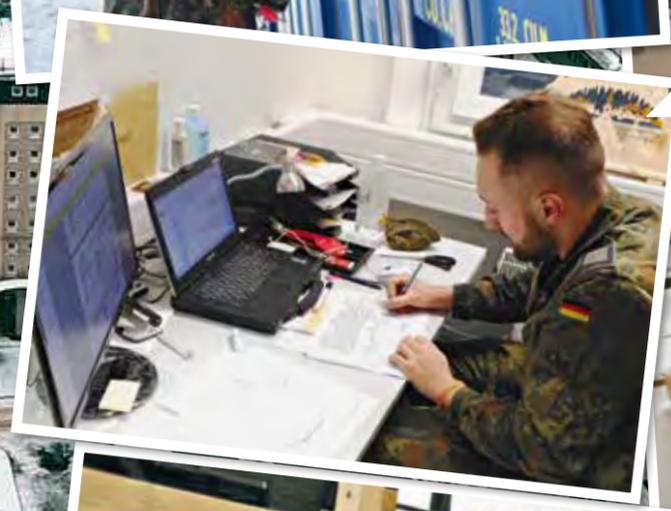
In der Waffenkammer // Unten: Hier unterschreibe ich meine Kommandierung zurück nach Deutschland



Am Schreibtisch erledige ich eine Schadensmeldung. Unten: Besprechung mit den Materialbewirtschaftern der anderen Kompanien



Mit dem Zweitonner bringe ich während einer Übung Material zum Gefechtsstand. Unten: Kicker und Kraftraum sorgen für Abwechslung



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.)





Diese Staatschefs (und viele weitere) stehen in der Kritik, weil sie Wahlen manipulieren, Bürgerrechte einschränken und Gewalt anwenden (von links): Mulatu Teshome (Äthiopien), İlham Aliyev (Aserbaidschan), Recep Tayyip Erdoğan (Türkei), Nicolás Maduro (Venezuela), Alexander Lukashenko (Weißrussland), Issaias Afewerki (Eritrea), Daniel Ortega (Nicaragua), Emomali Rahmon (Tadschikistan)

RÜCKKEHR DER HERRSCHER

Weltweit schränken Regierungen die Bürgerrechte ein und gehen gegen Oppositionelle vor. Die Politikwissenschaftlerin Maria Josua erklärt, was die Staatschefs antreibt und wie solche Staaten funktionieren

JS-Magazin: In vielen Staaten sitzen oppositionelle Politiker und Bürgerrechtler in Gefängnissen, Minderheiten werden unterdrückt. Warum setzen so viele Staatschefs auf Unterdrückung?

Maria Josua: Nicht der Staatschef allein ist dafür verantwortlich, wenn eine Demokratie ausgehöhlt wird und Menschen unterdrückt werden. Das hängt maßgeblich von mehreren Personen ab, die ihre Macht erhalten wollen. Vor allem in Phasen, in denen sich Staaten von einem nichtdemokratischen Regime zu einer Demokratie entwickeln, ist die Gefahr eines Rückfalls in autoritäre Strukturen groß. Manchmal zeigt sich das erst nach ein, zwei recht demokratischen Wahlen: Plötzlich dürfen Oppositionsparteien nicht mehr an den nächsten Wahlen teilnehmen.

Wer veranlasst das?

Sicherheitskräfte können beispielsweise ein Interesse daran haben, dass sich das politische System wieder zum vorigen, undemokratischen Zustand entwickelt. Ein Beispiel ist Wladimir Putin, der früher für den sowjetischen Geheimdienst KGB arbeitete. Solche Leute haben unter autoritären Bedingungen gelernt, wie Politik zu funktionieren hat. Ein Geheimdienst oder das Militär kann in einem autoritären Staat mehr mitbestimmen als in einer Demokratie. Das zeigten

KURZ ERKLÄRT

autoritär/autokratisch = undemokratische Herrschaftsformen oder -praktiken, die bürgerliche Freiheiten wie Wahlen und Meinungsfreiheit nur eingeschränkt zulassen

zuletzt die Beispiele Simbabwe und Ägypten. In beiden Staaten hat sich das Militär gegen den Präsidenten gestellt, als dieser ein Familienmitglied zum Nachfolger ernennen wollte.

Wer bestimmt also in solchen Staaten letztlich? Geheimdienste? Das Militär?

Neben Präsident und Sicherheitskräften spielen oftmals auch die wirtschaftlichen und politischen Eliten eine wichtige Rolle. Sie sind daran interessiert, dass ein neuer Präsident möglichst friedlich und geräuschlos eingesetzt wird, damit sie selbst ihre Privilegien behalten können. Ein Beispiel hierfür ist Syrien, das zwar eine Republik ist, wo aber dennoch eine Machtübergabe von Vater auf Sohn Assad stattfand. Wichtige Wirtschaftsbesitzer und nicht zuletzt Verwandte der Assads nutzten die Gelegenheit, um sich unter Baschar al-Assad in den frühen 2000er Jahren zu bereichern.

Es gibt Herrscher, die sind 20 oder sogar 30 Jahre im Amt. Welche Strategien nutzen sie?

Meist ist es ein Mix: Sie binden die Eliten ein, unterdrücken abweichende Meinungen und Oppositionskräfte. Auf der anderen Seite bezuschussen sie Grundnahrungsmittel und Benzin. Sie schaffen einen großen Staatsapparat und verteilen damit Geld an viele Staatsbedienstete. Mit scheinbar freien Wahlen und mit Parlamenten wird der Bevölkerung und der internationalen Gemeinschaft vorgespielt, Mitbestimmung und Teilhabe seien für die Bürger möglich.

Außerdem setzen die Staatschefs auf eine bestimmte Ideologie oder Identität. Sie machen sich Nationalismus oder

Religion zunutze. Die Herrscher inszenieren sich gerne als besonders fähig oder charismatisch, manche betreiben eine Art Personenkult. Sie geben sich als Landesvater, Verteidiger der Nation, als große Macher oder Reformer, wobei die Reformen auf den Sankt-Nimmerleins-Tag verschoben werden. Das übliche Muster ist dann zu sagen: Wir sind auf dem Weg zur Demokratie, aber es ist ein langer Weg, unser Land ist noch nicht bereit, Gesellschaft und Parteien müssen sich erst noch entwickeln. Die Rolle ausländischer Kräfte wird hingegen meist überschätzt. Ein Regime nur mit Hilfe von außen zu erhalten, das funktioniert in aller Regel nicht.

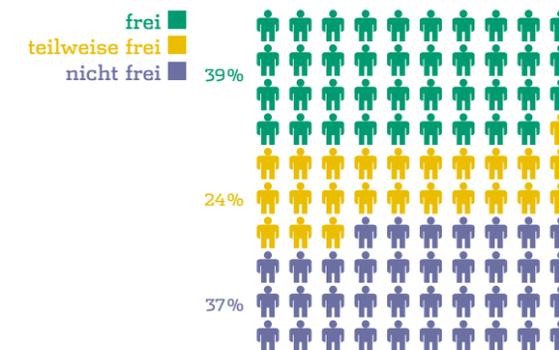
Die Präsidenten von Russland und der Türkei stellen sich oft als „starke Männer“ dar. Sind es in Wirklichkeit auch in diesen Staaten mächtige Gruppen, aus denen der Staatschef stammt?

In diesen zwei Staaten waren durchaus die Staatschefs die treibenden Kräfte hinter der Autokratisierung. Sie haben nun nach Verfassungsreformen zu ihren Gunsten die absolute Macht inne. Die meisten autoritären Staaten starten aber nicht aus einer relativ demokratischen Position, sondern sie haben bereits autoritäre Strukturen. Die Herrscher nutzen diese, um Gefolgsleute in wichtige Ämter zu heben und dadurch Unterstützer um sich zu scharen.

So bilden sich Machtcliquen oder Elitenkreise. Sie haben das gemeinsame Interesse, Macht zu erhalten und auszubauen, um sich zu bereichern, etwa indem sie sich Wirtschaftsaufträge zuschanzen. Reich werden und mit dem Herrscher klären, wo die politische Reise hingehet, ist den meisten aus der Elite wichtiger als ein offizielles politisches Amt.

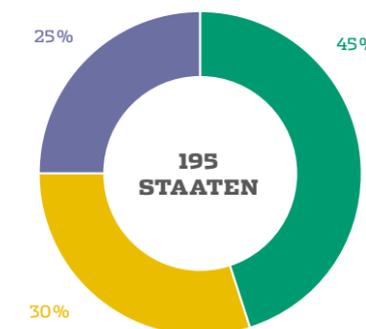
SO FREI SIND DIE MENSCHEN WELTWEIT

GESAMTBEVÖLKERUNG 7,4 MILLIARDEN



SO FREI SIND DIE STAATEN WELTWEIT

Die Organisation Freedom House vergleicht in 195 Staaten und 14 Territorien Bürgerrechte (z. B. Versammlungsfreiheit) und politische Rechte (z. B. Wahlrecht). Sie teilt die Staaten in drei Kategorien: frei, teilweise frei, unfrei



Also sind die Staatshäupter von ihrer Machtclique abhängig?

Ja. Es wäre ein Problem, würde da einer sagen: Ich will das nicht so weitermachen, ich werde Demokrat – das würde nicht funktionieren. Auch Syriens Präsident Baschar al-Assad könnte beispielsweise nicht einfach zurücktreten. Denn dann würden viele aus seiner Familie und aus seinem Netzwerk ebenfalls Macht und Einfluss verlieren und müssten sehr um ihre Sicherheit fürchten.

Die Organisation Freedom House beobachtet die politische Lage in allen Staaten der Erde. Seit zwölf Jahren wird die Welt demnach undemokratischer. Wie ist das zu erklären?

Da kommen verschiedene Dinge zusammen. Eine erfolgreiche Demokratisierung ist ein eher seltenes Phänomen. Nach dem Arabischen Frühling mussten beispielsweise fünf Herrscher ihr Amt aufgeben, inzwischen sieht es aber nur noch in Tunesien so aus, als ob sich eine Demokratie durchsetzen könnte. In vielen Ländern gibt es Proteste, aber der Herrscher bleibt an der Macht. Zuletzt sind einige Staaten aus einer Grauzone zwischen Demokratie und autoritärem Staat wieder abgerutscht in den Bereich der Staaten, in denen die Bürger nicht frei sind. Da wurden einige Staaten von Analysten zu wohlwollend betrachtet.

Ist die Lage in der Türkei und in Russland derzeit besonders schlimm, oder ist das meine Wahrnehmung?

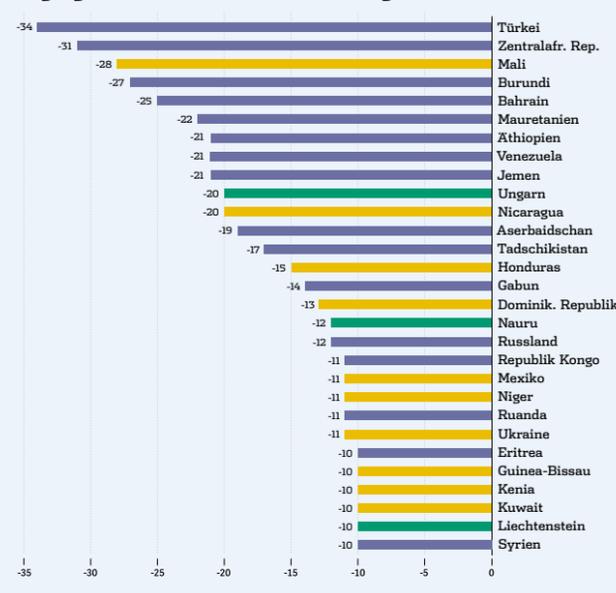
Es gibt durchaus andere schlimme Staaten, etwa Eritrea, wo jeder Bürger Zwangsarbeit leisten muss. In der Türkei ist es derzeit schlimmer als in Russland, weil die Leute ganz schnell im Gefängnis landen können. Der Rückgang der Rechte ist in der Türkei dramatisch und passierte in kurzer Zeit. Natürlich haben auch viele andere Staaten, etwa in Zentralasien, seit Langem viele Tausende politische Häftlinge. Manche dieser Staaten gelten dem Westen aber als gute Verbündete im Kampf gegen den Terrorismus.

Gibt es eigentlich auch gute Nachrichten?

Die gute Nachricht ist vielleicht, dass sich viele Menschen nicht mehr mit solchen Zuständen abfinden wollen und protestieren. Bürger erheben in vielen Staaten ihre starken Stimmen, derzeit etwa in Iran. Interview: Felix Ehring

DIE TÜRKIE LIEGT VORN

Staaten, in denen Bürgerrechte und politische Rechte in den vergangenen zehn Jahren am meisten abgenommen haben



Freedom House vergibt pro Land bis zu 100 Punkte. Volle Punktzahl bedeutet: Das Land ist politisch maximal frei. Die Grafik zeigt, welche Staaten viele Punkte verloren haben. Was die Grafik nicht zeigt: Als unfreieste Staaten gelten Syrien, Südsudan, Eritrea, Nordkorea und Turkmenistan (freedomhouse.org)

Die Politikwissenschaftlerin Dr. Maria Josua forscht am GIGA-Institut in Hamburg zu Herrschaftsstrategien und der internationalen Kooperation autoritärer Regime (giga-hamburg.de)



FOTOS: PICTURE ALLIANCE; OLIVIER HOSLET; NURPHOTO; KRYSYAN DOBUSHYNSKI; YASIN BULBUL; JOHN ANGELILLO / FOTOFINDER; XINHUA / ALEXANDER SHCHERBAK; IMAGO / GETTY IMAGES; ANADOLU AGENCY; OKAN OZER / PICTURE ALLIANCE; CONSEJO DE COMUNICACIÓN Y CIUDADANÍA / PHOTOTHEK.NET; FLORIAN GAERTNER / PRIVAT / GRAFIKEN: FREEDOMINTHEWORLD.ORG

ALLES EINE ZEITFRAGE

Gleitzeit macht das Leben vieler Soldaten einfacher. Die Flexibilität hat allerdings Grenzen. Und wer sich nicht an die Regeln hält, kann Ärger bekommen

Gleitzeit ist eine Chance für Soldaten, die an Wochenenden nach Hause pendeln, für Soldaten mit Kindern und viele andere. Denn sie können dadurch ihren Dienst und ihre Freizeit **flexibler** organisieren, indem sie beispielsweise morgens früher beginnen und am Nachmittag eher Dienstschluss haben. Und Pendler können montags später anfangen oder Überstunden abbauen, indem sie ganze Tage zu Hause bleiben. Für letzteres muss der Vorgesetzte zustimmen.

Gleitzeit nützt auch dem Dienstherrn: In ruhigeren Phasen müssen die Soldaten nicht ihre Zeit absitzen, dafür können sie länger arbeiten und mehr schaffen, wenn viel Arbeit anliegt. Gleitzeit bedeutet aber auch mehr **Verantwortung** für Soldaten, weil sie innerhalb gewisser Grenzen entscheiden, wie sie ihre Arbeit organisieren.

Ob Gleitzeit möglich ist, entscheidet der Dienststellenleiter. Er handelt dann mit dem Soldatenvertreter und gegebenenfalls zivilem Personal eine Dienstvereinbarung aus. Jene regelt, wie die Gleitzeit konkret abläuft.

Dafür muss man einiges wissen: Prinzipiell gibt es eine **Kernarbeitszeit**, in der alle Dienst tun. Oft liegt diese zwischen 8.30 und 15 Uhr. Statt einer Kernarbeitszeit kann es auch eine sogenannte Funktionszeit geben. Diese

stellt sicher, dass immer ein Ansprechpartner im Dienst ist.

Vor und nach der Kernarbeitszeit liegt dann die Gleitzeit, in der Soldaten früher oder später kommen und gehen können. Für das Arbeiten in Gleitzeit gibt es einen festen Rahmen, nämlich die sogenannte **Rahmenarbeitszeit**. Diese legt fest, wann man frühestens anfangen darf und wann man den Dienst spätestens beenden muss. Die Rahmenarbeitszeit kann zum Beispiel von 6 Uhr bis 19 Uhr festgelegt sein.

ZUM NACHLESEN

- Soldatenarbeitszeitverordnung, §16: Gleitzeit
- Soldatinnen- und Soldatenbeteiligungsgesetz, §25 (3): Mitbestimmungsrecht der Vertrauensperson bei der grundsätzlichen Gestaltung der Dienstzeiten

Die Freiheit, Dienstbeginn und -schluss selbst festzulegen, endet dort, wo Vorgesetzte die Dienstzeit befehlen. Sie dürfen das trotz Gleitzeit in der Rahmenarbeitszeit und in der **Regelarbeitszeit** tun. Diese Regelarbeitszeit reicht oft von 7 bis 16.30 Uhr und freitags von 7 bis 13 Uhr. Der Unterschied ist: Legt der Vorgesetzte einen Termin

außerhalb der Rahmenarbeitszeit fest, ist der Vertreter der Soldaten (Vertrauensperson/Personalrat) zu beteiligen. Liegt der Termin innerhalb der Regelarbeitszeit, ist keine Beteiligung notwendig. Gründe für befohlene Dienstzeiten können Schießübungen, ein Marsch oder eine Weiterbildung sein.

Während Auslandseinsätzen ist Gleitzeit grundsätzlich nicht möglich, ebenso wenig in einigen Bereichen, beispielsweise für Soldaten der Marine auf See. Während **Übungen** gelten andere Regelungen für Dienstzeiten und Dienstzeitausgleich.

Auch bei Gleitzeit ist immer die Soldatenarbeitszeitverordnung zu beachten. Unter anderem gilt: Die durchschnittliche Wochenarbeitszeit muss bei 41 Stunden liegen. Zwischen Dienstschluss und Dienstbeginn müssen elf Stunden dienstfreie Zeit vergehen. Und wenn jemand mehr als sechs Stunden Dienst hat, muss er an diesem Tag eine halbe Stunde **Pause** machen.

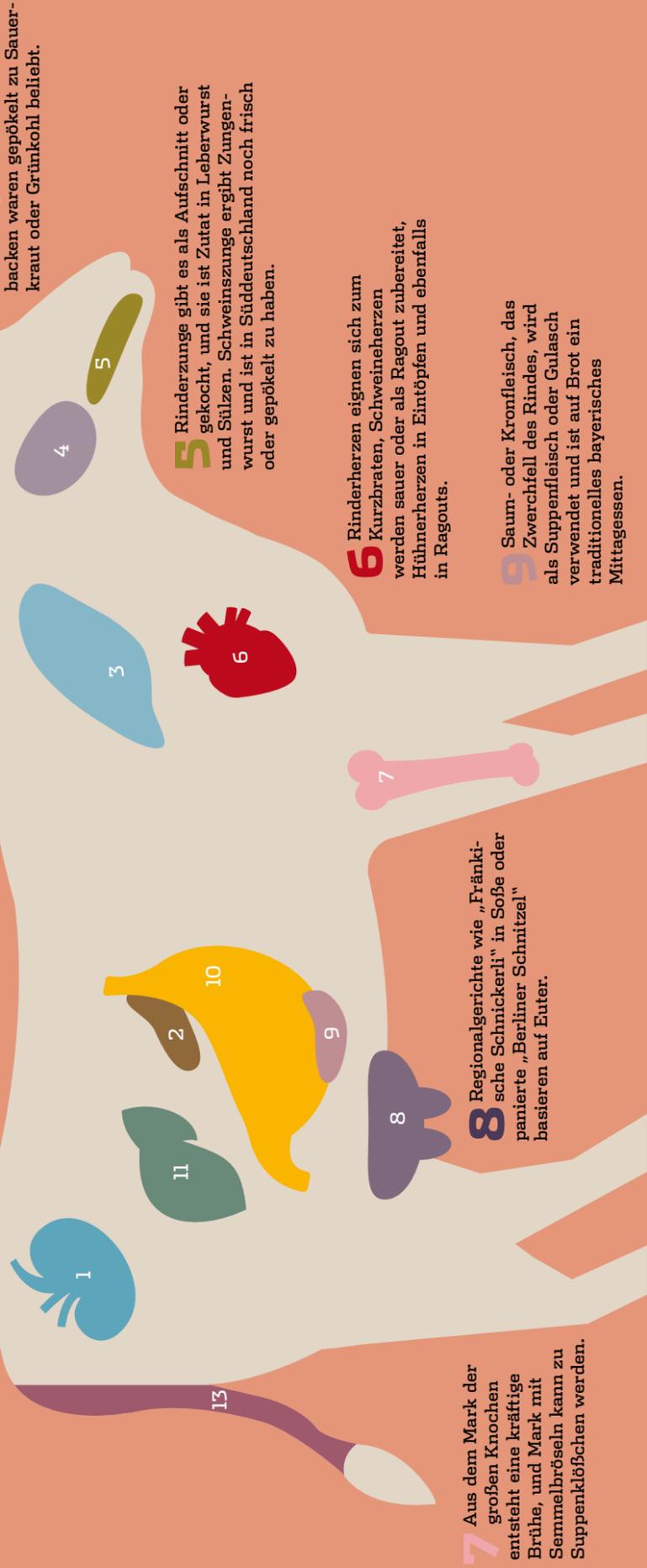
Wer durch Gleitzeit Überstunden anhäuft, bekommt diese nicht ausgezahlt, sondern muss sie mit Freizeit ausgleichen. Sonst können die Überstunden auch verfallen. Halten sich Soldaten wiederholt nicht an die Regeln der Gleitzeit, können **disziplinare Ermittlungen** mit Konsequenzen für sie folgen. Christian Peter

MIT HERZ UND HIRN

Innereien, Knochen und Knorpel landen heute oft im Müll, sind aber eigentlich wertvolle Lebensmittel. Früher wusste man das besser

1 Rindernieren waren Arme-Leute-Essen, Schweinenieren sind durch das Speichern von Schadstoffen unbeliebt geworden. Inzwischen sind Nieren erhältlich.

2 Der aromatische Nieren- oder Herzapfen landet meist im Gehackten.



7 Aus dem Mark der großen Knochen entsteht eine kräftige Brühe, und Mark mit Semmelbröseln kann zu Suppenklößchen werden.

8 Regionalgerichte wie „Fränkische Schnickerli“ in Soße oder panierte „Berliner Schnitzel“ basieren auf Euter.

6 Rinderherzen eignen sich zum Kurzbraten, Schweineherzen werden sauer oder als Ragout zubereitet, Hühnerherzen in Eintöpfen und ebenfalls in Ragouts.

9 Saum- oder Kronfleisch, das Zwerchfell des Rindes, wird als Suppenfleisch oder Gulasch verwendet und ist auf Brot ein traditionelles bayerisches Mittagessen.

10 Kutteln, der Pansen vom Rind, war in Baden beliebt, gebraten, mit Essig abgelscht und in Brühe gekocht. Pansen-suppe heißt in türkischen Imbissen İskembe Çorbası.

11 Rinds-, Schweine- und Hühnerleber werden gebraten oder kommen in Ragouts, Terrinen und Pasteten.

14 Verschiedene Schweinedärme umhüllen Brat-, Bock- und Weißwürste, Blut- und Leberwurst.

16 Ein Drittel bleibt vom Huhn nach dem Herausschneiden von Brust, Keulen und Flügeln übrig: aus der Karkasse kann eine kräftige Hühnersuppe entstehen.

13 Ochsenchwanzsuppe ist noch recht bekannt. Schweineschwänze landen in Brühen oder Sülzen und eignen sich als Grillgut.

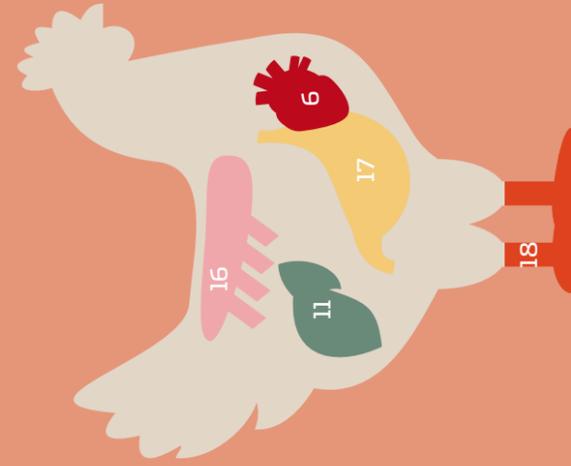
12 Schweinehirn gehörte in Bregenz-, Gelb- und Zervelatwurst, ist heute kennzeichnungsspflichtig und wird kaum noch verwendet.

15 Der Schweinekopf war früher der Blickfang am Buffet. Das feine, feste Fleisch landet heute in Sülze oder Leberwurst. Schweineohren kann man grillen.

17 In der Pfalz dient der Saumagen als Kraftspeise. Hühnermägen kommen meist in Suppen und Ragouts.

18 Schweinefüße kommen in die Suppe oder werden wie Eisbein gepökelt. Hühnerfüße geben Suppen mehr Geschmack. Frittiert als Knabberer sind sie in Deutschland nur noch selten.

19 Speckschwarten vom Schwein dienten früher zum Einfetten von Pfannen. Der Speck als Fett zwischen Haut und Muskeln ist als Frühstücks-„Bacon“ beliebt. Ein Brotaufstrich aus Haut ist Griebenschmalz mit Zwiebeln und Äpfeln.



LEBEN

BERUF DES MONATS

Helena Jakob (32) sorgt für Ordnung. Die Angestellte eines Ordnungsamts genehmigt Veranstaltungen, ahndet Ordnungswidrigkeiten und muss schnell reagieren, wenn beispielsweise durch Unwetterschäden Menschen in Gefahr sind. Jakob entscheidet auf Grundlage vielfältiger Gesetze und anderer Rechtsquellen, was zu tun ist.

Um zu prüfen, ob eine Ordnungswidrigkeit vorliegt, beispielsweise Lärmbelästigung oder sogenannte Beißunfälle durch Hunde, befragt Jakob auch Beteiligte. Letztlich legt sie Verwarn- oder Bußgelder fest, sogar eine Erzwingungshaft kann sie bei Gericht beantragen.

„Ich habe viel mit den Bürgern und mit anderen Ämtern zu tun, das gefällt mir“, sagt die Thüringerin,



die teils eng mit der Polizei und der Kriminalpolizei zusammenarbeitet. Bei Hausdurchsuchungen ist sie als unabhängige Zeugin dabei, um die Rechte Verdächtiger zu wahren, auch Gerichtsvollzieher begleitet Jakob. „Das ist spannend, aber nicht gerade angenehm“, sagt sie.

Mit ihrer Ausbildung kann Helena Jakob in allen Bereichen der Verwaltung arbeiten, beispielsweise im Standesamt, im Bauamt, in der Kämmerei oder im Sozialamt.

VERWALTUNGSFACHANGESTELLTE Für Bürger und Staat

- **Für wen?** Leute, die auch unter Zeitdruck gut abwägen können
- **Für wen nicht?** Alle, die ungern mit Gesetzen arbeiten
- **Für was?** Einstiegsgehalt rund 2500 Euro brutto (je nach Tarif)



FRAG DEN PFARRER! HAUSHALT

ERNST RAUNIG,
Flensburg,
antwortet



Ich streite öfter mit meiner Freundin über die Hausarbeit. Sie will, dass ich am Wochenende in unserer Wohnung mithilfe und wir uns die Arbeit teilen. Ich finde, dass sie mehr machen sollte, weil sie nur halbtags arbeitet, ich aber die ganze Woche über im Dienst bin. Wie können wir das lösen?

Wenn man nach einer langen Woche im Dienst nach Haus kommt, will man sein Wochenende genießen: einfach mal nichts tun, gemeinsam etwas unternehmen, Freunde treffen oder auch mal Dinge erledigen, die man seit längerem aufschiebt. Ich kenne das! Dann an Abwasch oder Putzen zu denken und

das auch noch tun zu müssen, fällt – glaube ich – nicht nur Ihnen schwer. Wahrscheinlich geht es Ihrer Freundin ähnlich: Während der Woche hält sie den Haushalt in Schwung, bringt nach dem Wochenende die Wohnung wieder in Ordnung, wäscht Wäsche und hat dazu noch den Halbtagsjob. Es kann gut sein,

dass Sie beide keine Lust haben, die Zeit am Wochenende für den Haushalt aufzubrauchen. Ich empfehle Ihnen, die Hausarbeit aufzuteilen. Es fällt leichter, lästige Dinge wie den Abwasch gemeinsam zu erledigen. Und Sie sind insgesamt schneller fertig und haben dann mehr Zeit für die schöneren Dinge des Lebens.

FOTOS: PRIVAT (3) / RACHEL BELLINSKY, STOCKSY / KAFFEEFORM.DE

STADIONFIEBER

MACHEN WIR'S WIE DIE SCHWEDEN!

Sportjournalist **DIRK BRICHZI** hat einen radikalen Vorschlag



Während bei uns der Frühling anbricht und der Meister längst feststeht, starten die Ligen in anderen Ländern gerade erst in ihre Saison. Die Bundesliga spielt nach Kalenderjahr – das dürfte spätestens zur Winter-WM 2022 wieder für Diskussionen sorgen. Dabei gibt es gute Argumente für eine März-bis-Oktober-Saison.

Der Klimawandel: Was war Fußball im Winter früher eine Freude! Der Rasen schneeweiß, der Ball rot, durch die Gegend rutschende Spieler und Brasilianer in Lammwollstrumpfhosen. Vorbei! Die graue, nasse Suppe von November bis Februar macht weder Spielern noch Zuschauern Spaß. Und wenn es doch mal schneit, erledigt das die obligatorische Rasenheizung. Selbst Lammwollstrumpfhosen gibt es nur noch im Bundesliga-Museum. Kein Wunder, dass mittlerweile alle Brasilianer pünktlich aus ihrer Heimat aus der Winterpause zurückkehren – hier herrschen ja ähnliche Temperaturen wie an der Copacabana.

Die Transferperiode: Eine Winterpause von November bis März? Endlich vier Monate, um das ganze Transferschrei noch mehr anzufachen! Geht Auba, oder bleibt er? Und wenn er geht, wer kommt dann? Aber vielleicht bleibt er ja doch, wer geht dann? Hat Oliver Bierhoff schon etwas dazu gesagt? Sein Vater? Seine Freundin auf Instagram? Hat er sich nicht schon ein Haus in der Gegend angeschaut? Boah, die Ablösesumme, pervers! Dabei geht es ihm doch nur um die Perspektive, nicht um das Geld. Sage also keiner, so eine lange Pause wäre viel zu langweilig...

Der lange Sommer ohne Fußball: Wir fragen uns ja jeden Juni wieder: Warum ist jetzt keine Bundesliga, zur schönsten Zeit des Jahres? 11. Juli, 20 Uhr, auf der Terrasse läuft der Grill warm, und zum Ende der Hinrunde spielen die Bayern gegen den BVB – was kann es Besseres geben? Die Schweden machen es auch: Na dann!

NETZFUND



UNKONTROLLIERTES ABSCHLECKEN, einfach eindringen oder die Augen zulassen, das sind Dinge, die Männer beim Sex nicht bringen sollten. Findet zumindest die Autorin Katja Lewina. Bei jetzt.de gibt sie

ernst gemeinte, aber humorvoll verpackte Sextipps für Männer. Unbedingt vermeiden: Beim Akt stumm bleiben oder sich ausschließlich auf den Unterleib konzentrieren. Lesen und lernen! tinyurl.com/JS-Sextipps

ZAHL DES MONATS

71

Prozent der Deutschen treiben regelmäßig Sport. Fast jeder dritte Sportler (30 Prozent) trainiert zweimal die Woche, **22 Prozent an drei Tagen.** (Forsa-Institut)

WELTVERBESSERER

ALTER KAFFEE IN NEUER FORM

Sein hoher Kaffeekonsum brachte den Berliner Julian Lechner auf die Idee, den ganzen Kaffeesatz sinnvoll zu verwerten. Nach drei Jahren Tüftelei fand

er eine Methode, aus trockenem Kaffeesatz Tassen und Unterteller herzustellen. Den „Rohstoff“ bekommt Lechner von Berliner Cafés, der Versand erfolgt deutschlandweit in Kooperation mit einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung. www.kaffeeform.com





Stimmt die Mischung? Ein Lebensmitteltechniker prüft die Zutaten für die Produktion von Saucen und Suppen

ARBEIT FÜR ÜBERMORGEN

Lebensmittel mixen, Heizungen vernetzen oder Elektroautos warten: Bei diesen sieben Berufen hat man auch in Zukunft immer genug zu tun

FACHKRAFT FÜR LEBENSMITTELTECHNIK

Das gehört zum Berufsalltag: Tiefkühlbrötchen, die im Backofen aufgehen, Käse, der extra cremig schmilzt auf der Lasagne: Damit all das funktioniert, braucht man Fachkräfte für Lebensmitteltechnik. Sie stellen Lebensmittel her, nehmen Proben, bedienen und kontrollieren die Produktionsanlagen. Arbeitssicherheit, Umwelt- und Gesundheitsrecht gehören natürlich auch dazu. Schließlich will niemand in ein vergammeltes Brötchen beißen.

Das sind die Voraussetzungen: Eine dreijährige Ausbildung in Betrieb und Berufsschule. Außerdem sollte man natürlich Spaß an Experimenten mit Lebensmitteln haben und gern im Team und an Maschinen arbeiten.

Das verdient man: 2200 bis 3000 Euro brutto. In größeren Betrieben tendenziell mehr als in kleinen.

Darum hat der Beruf eine Zukunft:

„Schon heute ist die Lebensmittelbranche der drittgrößte Arbeitgeber in Deutschland. Die Nachfrage nach speziellen Produkten, die zum Beispiel halal, also für Muslime erlaubt, oder vegan sind, wird weiter steigen. Dafür braucht die Industrie Fachkräfte, die diese speziellen Produkte herstellen, aber auch keine Angst haben vor Technik: Die Herstellung von Lebensmitteln ist schon heute stark automatisiert und der Einsatz von Sensoren wird weiter steigen.“ (Eva Rothe vom Bundesinstitut für Berufsbildung, BIBB)



KFZ-MECHATRONIKER, SCHWERPUNKT SYSTEM- UND HOCHVOLTTECHNIK

Das gehört zum Berufsalltag: Liegen die Messwerte des Elektromotors höher als sie sollen? Welche Freisprecheinrichtung passt zum Auto des Kunden? Mit solchen Fragen beschäftigen sich KFZ-Mechatroniker mit dem Schwerpunkt System- und Hochvolttechnik. Sie arbeiten bei Reparaturwerkstätten, aber auch bei Autoherstellern, vor allem im Bereich Elektro- und Hybridantrieb. Dabei müssen sie mit Stromspannungen bis zu 1000 Volt umgehen – ein Fahrzeug mit Verbrennungsmotor hat nur maximal 48 Volt.

Das sind die Voraussetzungen: Eine dreieinhalbjährige Ausbildung. Und natürlich braucht man geschickte Hände und sollte Spaß an der Suche nach Ursachen von technischen Fehlern haben. Auch Sorgfalt ist wichtig.

Das verdient man: Monatlich 2500 bis 3000 Euro brutto.

Darum hat der Beruf eine Zukunft:

„System- und Hochvolttechnik wurde bereits 2013 als neuer Schwerpunkt in der KFZ-Mechatronikerausbildung eingerichtet. Das zeigt, dass Elektromobilität eine immer wichtigere Rolle spielt. Zudem werden in Zukunft voraussichtlich deutlich mehr Elektroautos gebaut.“ (Gert Zinke, BIBB)



FACHINFORMATIKER

Das gehört zum Berufsalltag: Die Ausbildung zum Fachinformatiker bietet zwei verschiedene Richtungen: Wer sich auf Anwendungsentwicklung spezialisiert, entwickelt und testet später Software, zum Beispiel Apps in IT-Betrieben. Spezialisten für Systemintegration überlegen, welche Hard- und Software ein Betrieb braucht, warten bestehende Anlagen, kümmern sich um IT-Sicherheit und erklären Kollegen oder Geschäftskunden, wie sie damit umgehen sollen. Typische Arbeitsbereiche sind Systemadministrationsjobs in Rechenzentren mittlerer oder größerer Betriebe.

Das sind die Voraussetzungen: Eine dreijährige Ausbildung in der Berufsschule und im Betrieb (gilt für beide Fachrichtungen), außerdem Interesse an Computern und Teamarbeit. Insbesondere Anwendungsentwickler sollten auch Spaß an IT-Rechtsfragen haben, Systemelektroniker sollten mit Kunden umgehen können.

Das verdient man: Zwischen 2700 und 3500 Euro brutto, in manchen Betrieben auch deutlich mehr. Im öffentlichen Dienst tendenziell weniger als in der Industrie.

Darum hat der Beruf eine Zukunft:

„Die Zahl der Neuverträge für Fachinformatiker steigt. Gerade in den südlichen Bundesländern kommt nur ein Bewerber oder sogar weniger auf eine Stelle, so groß ist der Bedarf. Die IT-Sicherheit wird immer wichtiger für Betriebe. Aber auch Privatleute nutzen zunehmend Technik, die programmiert, vernetzt und gesichert werden muss, wie zum Beispiel hausinterne Computernetzwerke.“ (Henrik Schwarz, BIBB)



ERZIEHER

Das gehört zum Berufsalltag: Wenn Eltern verzweifelt sind, weil das Baby nur noch schreit, oder Jugendliche bei einer Ferienfreizeit betreut werden müssen, sind Erzieher gefragt. Typische Arbeitsbereiche sind deshalb Kindertagesstätten, aber auch Beratungsstellen, Wohn- und Ferienheime.

Das sind die Voraussetzungen: Die Ausbildung zum Erzieher ist eine landesrechtlich geregelte schulische Ausbeziehungsweise Weiterbildung an Fachschulen, Fachakademien, Berufsfachschulen oder Berufskollegs. Sie dauert zwei bis vier Jahre. Für die Ausbildung sollte man sich gut in Menschen hineinversetzen können sowie Geduld und Stressresistenz mitbringen. Fremdsprachenkenntnisse sind ein Pluspunkt, zum Beispiel bei der Arbeit mit geflüchteten Kindern und deren Eltern. Auch im Bereich Inklusion, also der Arbeit mit geistig oder körperlich behinderten Kindern, gibt es einen großen Bedarf.

Das verdient man: 2300 bis 3000 Euro brutto, wobei man im öffentlichen Dienst meist mehr bekommt als bei privaten Einrichtungen. Am meisten Geld verdient man tendenziell als Vollzeit-Erzieher von Kindern reicher Privatleute.

Darum hat der Beruf eine Zukunft:

„Der Ausbau der Kita- und Krippenplätze ist noch längst nicht abgeschlossen, schon jetzt fehlen Fachkräfte. Wir beobachten auch, dass Fachhochschulen vermehrt Studiengänge in dem Bereich anbieten, zum Beispiel als Weiterbildung nach einer Ausbildung. Damit kann man sich dann zum Beispiel für Leitungspositionen bei Kitas bewerben. Solche Studiengänge zeigen, dass der Erzieherberuf insgesamt an Stellenwert gewinnt.“ (Monika Hackel, BIBB)

MEHR ZU BERUFEN UND AUSBILDUNG

www.bibb.de/Berufe

www.berufenet.arbeitsagentur.de

www.ausbildung.de



ANLAGENMECHANIKER FÜR SANITAR-, HEIZUNGS- UND KLIMATECHNIK (SHK)

Das gehört zum Berufsalltag: Vom Smartphone aus schon mal den Pool vorwärmen oder im Winter die Heizung: Damit das klappt, bauen Anlagenmechaniker Sensoren und Steuerungssoftware in Häuser und kümmern sich um eine effiziente Nutzung von Energie. Zu ihren Aufgaben gehört auch, Veranstaltungsorte an die Energieversorgung anzuschließen oder die Installation von Solaranlagen. Dafür arbeiten sie eng mit Fachleuten aus der Elektro- und Bautechnik sowie dem Fachhandel zusammen. Arbeitsplätze finden Anlagenmechaniker bei Installationsbetrieben, aber auch bei Heizungs- und Klimatechnikern.

Das sind die Voraussetzungen: Eine dreieinhalbjährige Ausbildung im Betrieb und in der Berufsschule. Mitbringen sollte man außerdem Spaß an handwerklichen Tätigkeiten und genug Mut, auf Dächern und Gerüsten zu arbeiten.

Das verdient man: Zwischen 2200 bis 3200 Euro brutto, der mittlere Verdienst liegt in Deutschland bei 2700 Euro.

Darum hat der Beruf eine Zukunft:

„Die Technik wird komplexer und vernetzter. Heizungen lassen sich per Handy steuern, Wasserhähne und Temperaturregelung funktionieren berührungslos. Neben den Heizungsarten Gas, Öl und Fernwärme werden Wärmepumpen, Solar und Biomasse, wie die Pellet-Heizung, immer beliebter. Für all das braucht man Fachleute, die wissen, wie man die Technik einbaut und den Kunden die Bedienung und effiziente Nutzung erklären können.“ (Axel Kaufmann, BIBB)



MEDIENGESTALTER DIGITAL UND PRINT-GESTALTUNG UND TECHNIK

Das gehört zum Berufsalltag: Wer am Computer gern Fotos oder Grafiken gestaltet, für den könnte eine Ausbildung zum Mediengestalter interessant sein. Sie sorgen dafür, dass sich das Design von Websites an die Größe von Smartphone-Bildschirmen genauso anpasst wie an große Leinwände. Sie gestalten Videos für Social-Media-Kanäle, erstellen Druckvorlagen und beschäftigen sich mit Schriften und Farbwerten. Arbeit finden sie zum Beispiel in Verlagen, Presseabteilungen und Werbeagenturen.

Das sind die Voraussetzungen: Eine dreijährige Ausbildung in der Berufsschule und im Betrieb. Gefragt sind Kreativität, räumliches Vorstellungsvermögen, kaufmännisches Denken sowie passable Rechtschreibkenntnisse.

Das verdient man: Zwischen 2500 und 3200 Euro brutto als Angestellter. Es gibt allerdings auch viele selbstständige Mediengestalter.

Darum hat der Beruf eine Zukunft:

„Immer mehr Unternehmen entdecken Werbe- und Kommunikationsmöglichkeiten im Internet. Hier sind Mediengestalter gefragt. Allerdings muss man sich auch regelmäßig weiterbilden, da sich gerade die sozialen Medien ständig verändern.“ (Monika Hackel, BIBB)



PHYSIOTHERAPEUT

Das gehört zum Berufsalltag: Sitzen sei das neue Rauchen, heißt es. Kein Wunder, dass viele Leute mit Wirbelsäulenschäden oder anderen Problemen zum Physiotherapeuten geschickt werden. Auch Kinder mit Bewegungseinschränkungen, Unfallopfer, Ältere oder Leute mit einer Behinderung gehören zu ihren Patienten. Einzeln oder in der Gruppe üben die Physiotherapeuten mit ihnen Bewegungen an Geräten, sie massieren die Patienten oder behandeln sie zum Beispiel mit Wärme. Arbeitgeber sind Kliniken, Praxen, integrativen Einrichtungen, aber auch Sportstätten und sogar Wellnesshotels.

Das sind die Voraussetzungen: Einen staatlichen Abschluss nach dreijähriger Ausbildung an einer Fachschule oder ein Studium (auch dual möglich). Außerdem sollte man körperlich belastbar sein sowie Geduld, Einfühlungsvermögen und Überzeugungskraft mitbringen. Einen dauerhaften Behandlungserfolg kann es nur geben, wenn der Patient die neuen Bewegungsabläufe in seinen Alltag integriert.

Das verdient man: Im Öffentlichen Dienst zwischen 2700 und 3000 Euro brutto, Gehälter bei privaten Anbietern können anders ausfallen. Zusatzausbildungen, zum Beispiel zum Osteopathen, können das Gehalt weiter steigern.

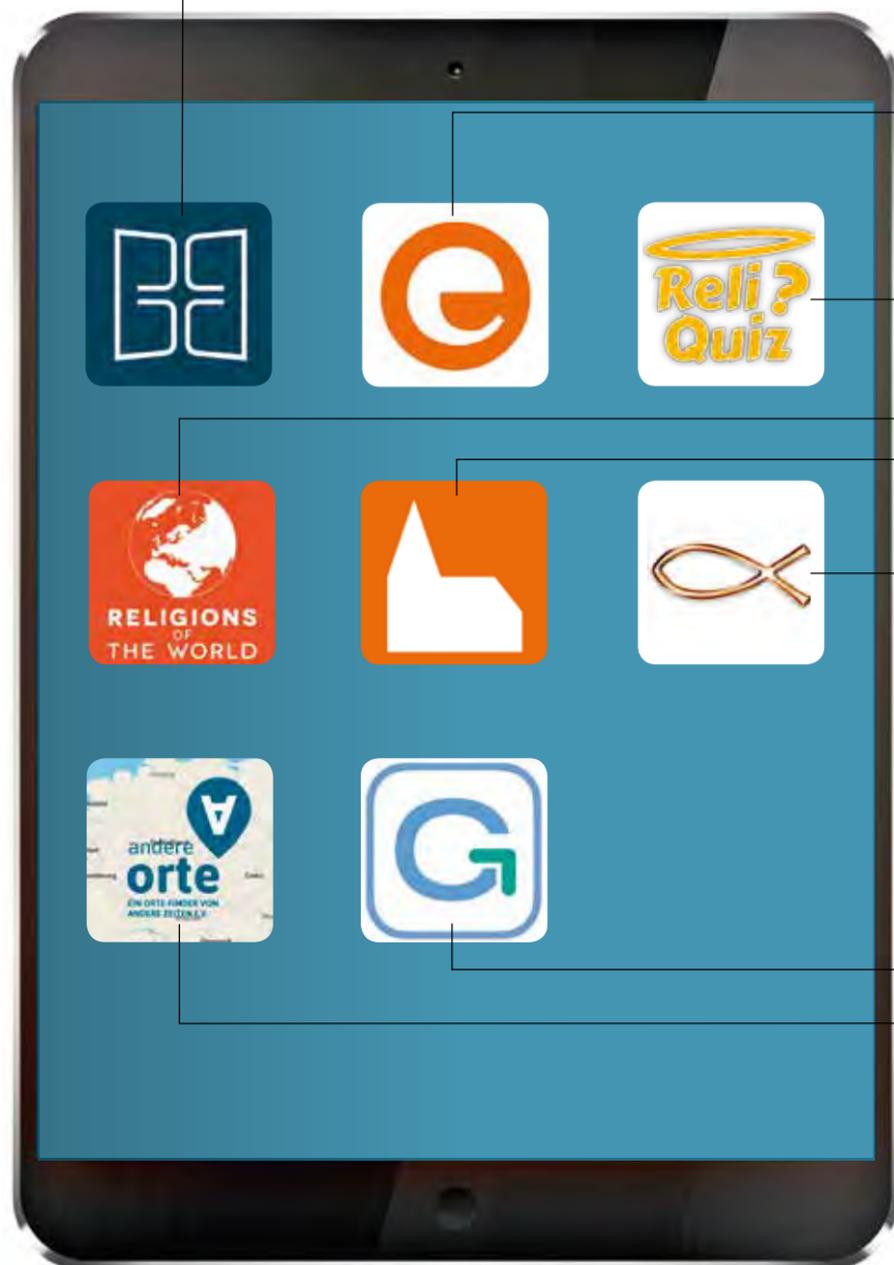
Darum hat der Beruf eine Zukunft:

„Die Gesellschaft altert und Krankenkassen erkennen mehr und mehr Leistungen von Physiotherapeuten an. Die zunehmende Spezialisierung von Physiotherapeuten auf einzelne Bereiche, wie die Behandlung von Schlaganfallpatienten, motorische Förderung oder osteopathische Behandlung tragen dazu bei, dass der medizinische Nutzen des Berufs erkannt und geschätzt wird.“ (Monika Hackel, BIBB)

Texte: Gabriele Meister

BIBEL ZUM WISCHEN

Gebete für unterwegs, Reli-Quiz und Kirchenfinder: acht religiöse Apps für den Alltag



DIE-BIBEL.DE

Mit der Bibel-App der Deutschen Bibelgesellschaft hat man das wichtigste Buch des Christentums immer und überall auf dem Smartphone oder dem Tablet dabei. Die App ist übersichtlich und bietet eine Suchfunktion. Außerdem können Leser Textstellen markieren oder Lesezeichen setzen. Wer die Bibel eigentlich gerne lesen möchte, bisher aber keine Zeit hatte oder den Anstoß nicht gefunden hat, kann einen der verschiedenen Lesepläne nutzen. Bei jedem Start ruft die App automatisch den nächsten Textabschnitt auf. www.tinyurl.com/JS-Die-Bibel

RELI-QUIZ

Wann beginnt die Fastenzeit? Von welchem Tier dürfen Muslime und Juden kein Fleisch essen? In diesem Quiz müssen Fragen zum Christentum und anderen Weltreligionen beantwortet werden. Zur Auswahl stehen mehrere Spielmodi: entweder allein oder gegen andere Teilnehmer. Um das Quiz zu spielen, muss man sich mit einem Benutzernamen anmelden. Dafür kann man mit der praktischen Suchfunktion Freunde finden und gemeinsam spielen. www.tinyurl.com/JS-Reliquiz

KULTURKIRCHEN

Die App weist den Weg zu über 2000 evangelischen Kirchen im ganzen Bundesgebiet. Nutzer können eigene Routen anlegen, zum Beispiel für eine Fahrradtour durch die Kirchenlandschaft der Mecklenburgischen Seenplatte. Zu jeder Kirche bietet die App Infos über Geschichte und Bauweise. Ein Lexikon listet wichtige Dichter und Künstler, die die Kirchengeschichte geprägt haben. Im Menüpunkt Veranstaltungen finden sich Hinweise auf Orgel- und Klassikkonzerte oder Ausstellungen – leider tragen längst nicht alle Kirchengemeinden ihre Veranstaltungen ein. www.tinyurl.com/JS-Kulturkirchen

ANDEREORTE.DE

Mit der Web-App Andereorte kann man Orte in ganz Deutschland entdecken, die für andere Gläubige eine spirituelle Bedeutung haben. Und selbst eigene Orte in die Landkarte eintragen. Die Bauwerke, Wälder oder Gewässer eignen sich oft als Ausflugsziel. Empfohlen wird beispielsweise ein Künstlerfriedhof am Stadtrand von Kassel, auf dem sich Künstler unter selbst entworfenen Grabmälern bestatten lassen. Oder die Halbinsel im Rosensee in Schwentimental bei Kiel, die Besuchern viel Ruhe und einen guten Blick auf den idyllischen Rosensee bietet. www.anderezeiten.de/app

EVANGELISCH.DE

Rockmusiker und soziales Engagement, Umgang mit der Homoehe oder Integration von Flüchtlingen: Die App wirft mit aktuellen Nachrichten, Berichten und Reportagen einen evangelischen Blick auf die Welt. Zudem finden Leser hier viele nützliche Infos, zum Beispiel zum Ablauf einer Taufe oder einer kirchlichen Trauung. Für beide Ereignisse lassen sich über die App auch passende Bibelstellen suchen. Daneben gibt es eine Übersicht über die religiösen Feiertage und eine Sektion, in der ein Pfarrer Leserfragen beantwortet – etwa, warum das Beten trotz all des Leids in der Welt nicht sinnlos ist. Zudem verrät ein „Protestant-omat“, welcher protestantischen Persönlichkeit man am ehesten ähnelt. www.tinyurl.com/JS-evangelisch-de

RELIGIONS OF THE WORLD

Zwar auf Englisch, dafür aber sehr übersichtlich aufgebaut: Die App der britischen Rundfunkanstalt BBC widmet sich den verschiedenen Weltreligionen. Darunter sind Glaubensrichtungen mit Abermillionen Anhängern wie das Christentum, der Islam oder der Hinduismus, aber auch exotischere Religionen wie die der Rastafaris oder Bahá'í. Die App erklärt, welche Glaubensgrundsätze, welche Rituale, Feiertage und Symbole die jeweilige Glaubensrichtung prägen. www.tinyurl.com/JS-Religionsoftheworld

MYGEBET

„Komm, Herr Jesus, sei unser Gast, und segne, was du uns bescheret hast“: Die App MyGebet ist eine Hilfe für das Gebet im Alltag. In den Kategorien „Morgengebet“, „Tagesgebet“, „Abendgebet“ und „Tischgebet“ finden Nutzer kurze und passende Gebete zu verschiedenen Anlässen. Die Gebete wechseln dabei im Tagesrhythmus. www.mygebet.de

PRAY AS YOU GO

Ideal für unterwegs: Mit der englischsprachigen App Pray as you go können Nutzer eine kleine Andacht feiern, egal wo sie sich gerade aufhalten. Die täglich wechselnden Andachten, also Gottesdienste in Kurzform, enthalten eine Predigt, Musik und ein Gebet und dauern jeweils circa zehn Minuten. Praktisch: Die Dateien können im MP3-Format auf das Smartphone oder das Tablet geladen und abgespeichert werden. Gut, falls am Standort mal wieder das Internet ausfallen sollte. www.pray-as-you-go.org

Text: Detlef Schneider

„DU BIST WIE KEINE ANDERE“

Sechs junge Leute erzählen, was das Schönste war, das ihr Partner je zu ihnen gesagt hat



NIKE FREY, 22 JAHRE

„Nichts ist besser, als mit dir loszufahren, an die tristesten Orte, und dich bei mir zu haben“: Das ist eine Textstelle aus dem Song „Frankfurt Oder“ von Bosse. Die hat mir mein jetziger Freund vor einiger Zeit vorgespielt. Mit ihm bin ich viereinhalb Jahre zusammen. Das Lied verbindet uns beide und spiegelt wider, was wir erlebt haben. Die Zeilen bedeuten für mich: Egal, wo und in welcher Situation wir uns befinden, es ist immer schön, wenn man zusammen durchs Leben geht, die Zweisamkeit genießt und wertschätzt. Für mich sagen diese Worte auch aus, dass sich schwierige Zeiten oder unschöne Orte gemeinsam viel besser ertragen lassen.



MARIE VODIČKOVÁ, 22 JAHRE

Bitte nicht lachen, obwohl es ein bisschen lustig klingt: Eines der schönsten Dinge, die mein jetziger Freund bislang zu mir gesagt hat, ist, **dass er am liebsten mit mir zusammen isst**. Nein, ich meine nicht, „zusammen ist“. Er meinte, dass er sich mit niemand so gut entspannen kann wie mit mir – und zwar beim Essen. Wir haben viele gemeinsame Lieblingsgerichte, zum Beispiel Lachstatar, das wir gemeinsam zubereiten. Wir essen zusammen gut und gerne. Für mich hat es viel bedeutet, dass er dies gesagt hat. Es drückt aus, wie gerne er mich hat.



MORITZ WARNECKE, 23 JAHRE

Etwas Konkretes möchte ich gar nicht verraten, weil mir das zu persönlich wäre. Wenn man sich in einem besonderen Moment gerade ganz nah ist, kann das ein ganz einfaches **„Ich liebe dich“** sein. Es geht dabei aber nicht nur um die Worte, sondern auch um die Situation. Man kann ein „Ich liebe dich“ einfach so nebenbei sagen. Dann hat es in dem Moment keine große Bedeutung. Und dann gibt es die Momente, wo man spürt, dass es dem anderen gerade sehr wichtig ist, so etwas zu sagen.



PAUL NIEMEYER, 24 JAHRE

Meine Freundin sagt viele schöne Dinge zu mir. Seit einem Jahr und drei Monaten sind wir ein Paar. „Es ist noch Kaffee da“, ist einer der tollsten Sätze, die sie mir nach dem Aufstehen sagen kann. Ich brauche morgens einfach meinen Wachmacher, um in Gang zu kommen. Außerdem mag sie meine Nase sehr gerne, sie sagt immer, ich hätte eine Stupsnase. Super fand ich auch, als sie mir gestanden hat: **„Ich stehe total auf deine Schokobärchenknopfaugen.“** Das war ein echt tolles Kompliment für mich. Ich sei ein sehr guter Zuhörer, habe immer ein offenes Ohr und gute Ratschläge parat – auch das waren schöne Dinge, die sie mir gesagt hat.

FOTOS: CINDI JACOBS, WWW.CINDIJACOBS.DE



ANGÉLINE VALLON, 21 JAHRE

Ich liebe es, als Backpacker durch die Welt zu reisen. Nach meinem 20. Geburtstag bin ich mit meiner besten Freundin für zwei Wochen auf die Kanarischen Inseln geflogen – ohne meinen Partner. Es war ein toller Urlaub. Scheinbar hatte er mich sehr vermisst, denn als ich wiederkam, sagte mein Freund zu mir: **„Du bist wie keine andere, niemand anderes könnte deinen Platz einnehmen. Du bist einfach ein einzigartiger Mensch.“** Das war mit Abstand das Schönste, was je ein Mann zu mir gesagt hat. Aber ich musste schon überlegen, bis mir diese Situation wieder in den Sinn gekommen ist. Im Gedächtnis bleibt leider viel zu oft eher das, was nicht so toll war.



STEFFI WASSNER, 23 JAHRE

Ich erinnere mich an eine Situation, in der mein Freund und ich uns ganz in Ruhe über alles Mögliche unterhalten haben. Zwischendurch gab es einen angenehmen Moment der Stille. **Da haben wir uns in die Augen geschaut und er hat mir gesagt, ich sei das Schönste und Wichtigste in seinem Leben.** Das hat mir viel bedeutet. Viel mehr kann man einem Menschen doch gar nicht sagen. Ein anderes Mal kam mein Freund nach einigen Wochen im Ausland, in denen er kaum Privatsphäre hatte, wieder nach Hause in unsere gemeinsame Wohnung. Er sagte, er habe hier gar nicht das Gefühl, allein sein zu müssen, weil er mit mir alleine sei. Das war ein großes Kompliment für mich.

Protokolle: Viviane Reineking

ZU GEWINNEN

POCKET-BEAMER



Mobiles Kino

Der LED-Beamer Asus El ZenBeam Premium zeigt Fotos und Filme im Großformat. Er hat 150 Lumen und lässt sich dank Akku mobil nutzen



Ganz einfach das Lösungswort aus den roten Feldern bis spätestens 25.03.2018 **per E-Mail** (Betreffzeile: „JS03“) an raetsel@js-magazin.de oder **per SMS** (Hinweiscode: „JS03“) an 0173/2400900 senden*.

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

* Jeweilige Providerkosten für eine SMS.

kleine Schüssel	Halsteil an der Kleidung	Töpfermaterial	Oberbekleidungsstück	ein Marder	Arzneimittelform	Stab, Stecken
Sammlung von Schriftstücken			Zierlatte			
sofort, unverzüglich				Farbüberzug	Nutzboden, Feld	umschlagen, umkippen (Schiff)
			ein Erdteil	internationales Not-signal		
als Sicherheit hinterlegtes	Bratrost	nach Abzug der Kosten	Teil eines Wohnraumes			
exakt, pünktlich			einerlei, gleichartig	Name d. Bären in der Tierfabel	deutlich	
			Ehrfurcht, Achtung			
Stimmzettelbehälter	Futterbehälter			Laubbaum		
			Vertrag; Bündnis		chem. Zeichen für Argon	
Körperflüssigkeit	eiförmig			heftiger Unwille		

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

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

Das Lösungswort im Januar lautete: Schweiz
Gewinner des Kopfhörers Sennheiser HD8 DJ ist: Thorben Mayer aus 74731 Walldürn

FOTO: PROMO

FOTOS: GETTY IMAGES, BLEND IMAGES / ARCHIV

SEELSORGE

IN DER BUNDESWEHR

TERMINE

FRÜHJAHR 2018

Digitale Fotoworkshops, 5.-6.3. und 7.-8.3. in Torgelow und Ueckermünde, A.Klink@EAS-Berlin.de

Familienrüstzeit „Unser täglich Brot gib uns heute“, 16.-18.3. in Sulzbach-Moosberg, EvMilPfarramtFuerstenfeldbruck@Bundeswehr.org, 08141/5360-1041

Rüstzeit für Kompaniefeldwebel, 10.-12.4. in Mühlhausen/Thüringen, EvMilPfarramtMunsterIII@Bundeswehr.org, 05192/12-1651

EAS-Reiterwochen auf dem Friesengestüt, 23.-27.4. und 14.-18.5. in Bad Zwes-ten, H.Richter@EAS-Berlin.de, 05622/799847



Leichte Rock-Pop-Stücke studiert ein Projektchor bei einer **Singrüstzeit vom 16. bis 18. März** in Kirchberg/Hunsrück ein. Infos: EvMilPfarramtIdarOberstein@Bundeswehr.org, 06781/51-1381

EAS-Familienfreizeit, 30.4.-4.5. in Steingaden, P.Thomas-Krieft@EAS-Berlin.de

„Helm ab - Hut auf“, Rüstzeit für ausscheidende Soldaten, **14.-18.5.** im Sunderhof, EvMilDekanatKiel@Bundeswehr.org, 0431/667248-6967

Katamaransegeln auf der Ostsee, 14.-18.5. in Hohwacht, T.Heiber@EAS-Berlin.de, 0177/6706148

Familienrüstzeit zu Pfingsten, 18.-21.5. auf dem Hesselberg, EvMilPfarramtMuenchen@Bundeswehr.org, 089/992692-4706

Familienrüstzeit, 22.-27.5. in Lindenwiese am Bodensee, EvMilPfarramtBogen@Bundeswehr.org, 09422/808-3946

67. internationales protestantisches Soldatentreffen, 21.-24.6. (plus Reisetage) in Méjan-nes-le-Clap/Südfrankreich, EvMilPfarramtRoth@Bundeswehr.org, 09171/83-2568



EINE FRAGE AN: Jörn Schröter, Pfarrhelfer, Evang. Militärpfarramt Flensburg:
WORAUF KÖNNEN SIE VERZICHTEN?



„Zeig dich! 7 Wochen ohne Kneifen“ – so lautete dieses Jahr das Motto der Fastenaktion der evangelischen Kirche. Ich verzichte zum Beispiel für (mindestens) sieben Wochen auf mein

ach so geliebtes Sofa und tausche es, zumindest zeitweise, gegen sportliche Aktivitäten. Im Fitnessstudio oder an der frischen Luft, etwa beim Nordic Walking an der Flensburger

Förde oder im nahen Wald, wandeln sich Anspannung und Stress in Entspannung und Wohlbefinden: Durch die regelmäßige Bewegung kann ich nicht nur meine Fitness steigern,

sondern verbringe auch mehr Zeit mit meiner Frau und unserem Hund. Ich empfinde dies eindeutig als Gewinn an Lebensqualität – und empfehle es wärmstens zur Nachahmung!

AB UND AN AUSZEITEN

Die EAS betreut nicht nur Soldaten nach Dienstschluss, sondern unterstützt auch die Familien beratend und mit Freizeitangeboten

Bei EAS-Freizeiten erleben Soldaten und ihre Familien viel miteinander

Beachvolleyballturnier, Segelflugschein, Familienurlaub auf dem Reiterhof: Freizeiten wie diese richtet die EAS aus, die Evangelische Arbeitsgemeinschaft für Soldatenbetreuung. Schon seit der Gründung 1957 betreut die EAS im Auftrag der Bundeswehr und der Militärseelsorge Soldaten nach Feierabend, sie will Bundeswehrangehörige und Zivilisten zusammenbringen. Dafür richtete die EAS Soldatenheime vor den Kasernentoren ein. Dort kann man gemütlich essen oder Veranstaltungen wie Konzerte oder Kinoabende besuchen. Die Evangelische Kirche unterstützt die Arbeit der EAS finanziell.

Etwas ganz Ähnliches gibt es inzwischen in den Einsätzen, die sogenannten OASen. Sie dienen den Soldaten als Rückzugsorte, dort können sie sich ausruhen, Gesellschaftsspiele spielen oder

Filme gucken. Auch die Militärseelsorge nutzt die Räume für Gottesdienste und persönliche Gespräche.

Außerdem unterstützt die EAS die Bildungsarbeit von Militärseelsorge und Bundeswehr. Für Unterrichte am Standort oder für Seminare stellt sie Fachleute bereit, die zu aktuellen Themen wie dem Politikbetrieb in Berlin referieren können.

Ein Schwerpunkt der EAS sind inzwischen Angebote für Bundeswehrangehörige und ihre Familien. Der Dienst hat sich über die Jahre gewandelt, viele Soldaten sind länger von zu Hause weg und müssen weiter zur Arbeit fahren – und die Zeit mit Partner und Kindern wird zusehends knapper.

DURCHATMEN UND REDEN
Regelmäßig stehen daher Freizeiten für Paare und Familien im EAS-

Programm, um sie für den Alltag zu stärken. Mehrere Tage lang – oft in den Schulferien – haben sie dann ungestört Zeit füreinander, und das in einer schönen Unterkunft mit Rundumversorgung und mit speziellen Angeboten für die Kinder und die Eltern. Familientherapeuten und eine Psychologin begleiten diese Gruppen, bieten



Für Kinder bietet die EAS Ausflüge an

Gespräche an und vermitteln den Teilnehmenden Techniken, mit denen sie Erlebtes besser verarbeiten und sich intensiver austauschen können.

KANU UND STOCKBROT

Zum Beispiel lernen sie Entspannungs- und Stabilisierungsübungen kennen. Die EAS hat gemeinsam mit pädagogischen Fachkräften ein Repertoire von Atemübungen und weiteren Methoden wie autogenes Training und imaginäre Urlaubsreisen speziell für Soldaten entwickelt. So bekommen sie Techniken an die Hand, um sich im Alltag einen Ausgleich zu schaffen, sei es am Heimatstandort oder im Camp im Auslandseinsatz. Diese Übungen sind vielfach erprobt und inzwischen unter dem Namen „AUSZEIT“ zusammengefasst. Damit alle Bundeswehrangehörigen jederzeit auf diese Übungen zugrei-

fen können, stehen die Audioinhalte in einer neuen App bereit (siehe Kasten).

Neu im Programm ist die Ferienbetreuung: An mehreren norddeutschen Standorten bietet die EAS Feriencamps – samt Kanufahren, Stockbrot oder Kostümbasteln (eas-berlin.de/familie/kinderferiencamps). Zu Veranstaltungen von Bundeswehr oder Militärseelsorge tourt auch das Spielmobil EASy-Truck durch Deutschland.

Immer öfter fragen Soldaten und Angehörige, die besonders von Auslandseinsätzen betroffen sind, nach Unterstützung. Deshalb beteiligt sich die EAS auch am „Arbeitsfeld Seelsorge für unter Einsatzfolgen leidende Menschen“ der Evangelischen Militärseelsorge. Zum Beispiel begleiten geschulte EAS-Mitarbeiter Veranstaltungen für einsatzbelastete Soldatenfamilien und Hinterbliebene von Soldaten. JS

DIE APP „EAS“...

...steht für alle iOS- und Android-Geräte in den jeweiligen App-Stores kostenfrei zum Download bereit. Auf einen Blick sieht man lokale Ansprechpartner wie Familienbetreuungscentren oder das nächstgelegene Evangelische Militärpfarramt, wo man bei privaten und familiären Problemen immer jemanden zum Zuhören findet. Außerdem gibt es in der App, die beständig aktualisiert und weiterentwickelt wird, Veranstaltungshinweise sowie aktuelle Meldungen der EAS und die Losungstexte, also Bibelverse für jeden Tag. Wer Kopfhörer an sein Smartphone anschließt, kann das Modul „Auszeit“ der App nutzen: Nach einleitenden Texten führen angenehme Stimmen in verschiedene Entspannungstechniken ein und leiten sieben Übungen an. So kann man auch ohne Internetverbindung für eine Weile akustisch runterfahren – und lernt, insgesamt besser auf sich selbst zu achten. Damit man nicht vergisst, sich diese Auszeit zu nehmen, lässt sich in den Einstellungen eine Push-Benachrichtigung als Erinnerung aktivieren.



MELDUNGEN

NEU IM WESTEN

Neuer Büroleiter im Evangelischen Militärdekanat Köln ist **Andreas Junggeburch**. Er war zuvor im Ausbildungszentrum Technik Land-systeme Aachen tätig.

VERÄNDERUNG IM SÜDEN

Haike Ranke – und mit ihr das Evangelische Militärpfarramt – ist umgezogen: Sie ist jetzt nicht mehr Militärpfarrerin in Penzing, sondern leitet das Evangelische Militärpfarramt Altenstadt. Neue Pfarrhelferin in Altenstadt ist **Gerlinde Brücher**. Sie war vorher Pfarramtssekretärin in einem Pfarramt der evangelischen Kirchengemeinde Memmingen. Pfarrhelfer **Thomas Redmann** wechselte ins Evangelische Militärpfarramt Füssen.



Oberfeldwebel MARCEL BAUSCH (30), Jägerfeldwebel, 2. Kompanie

- 1) Gyros
- 2) Weltreise
- 3) Allgemeine Verbesserung der Ausrüstungslage



Obergefreiter SEBASTIAN DITTMANN (35), Stabsdienstsoldat, Stab

- 1) Spinat und Spiegelei
- 2) Einmal nach Kanada
- 3) Verbesserte Ausrüstung

WAS IHR WOLLT

Soldaten vom Standort Torgelow sagen, was sie denken.

Die drei Fragen diesmal:

- 1) Wunschesen in der Kantine?
- 2) Was musst du unbedingt noch mal tun in deinem Leben?
- 3) Was würdest du dir von der Bundeswehr wünschen?



Oberstabsgefreiter YVONNE FENGLER (33), Stabsdienstsoldat, Stab

- 1) Zucchininudeln mit Garnelen
- 2) Mit meinem Sohn um die Welt reisen
- 3) Mehr Gleichberechtigung



Oberstabsgefreiter RENE LAMBRECHT (41), Waffenmechaniker, 1. Kompanie

- 1) Nudeln Bolognese
- 2) Reise in die USA
- 3) Mehr Planungssicherheit



Hauptfeldwebel RAIK LIEVEN NEBEL (33), Jägerfeldwebel, 2. Kompanie

- 1) Coq au Vin
- 2) Mich bei einer Person entschuldigen
- 3) Individuell angepasste Ausrüstung



Oberstabsgefreiter MAIK PFENNIG (40), Stabsdienstsoldat SK, Stab

- 1) Spinat, Spiegelei und Salzkartoffeln
- 2) Heißluftballon fahren
- 3) Bessere Ausrüstung



Hauptfeldwebel ROBIN ROMMERSKIRCH (32), Jägerfeldwebel, 4. Kompanie

- 1) Hähnchenschnitzel
- 2) Noch einmal in den Einsatz
- 3) Mehr Ehrlichkeit



Oberstabsgefreiter ROBERT RÖSEL (28), Sicherungs- und Wachsoldat SK, 1. Kompanie

- 1) Hamburger Schnitzel
- 2) Fallschirmspringen
- 3) Leichtere Versetzung

TORGELOW
Die Soldaten des Jägerbataillons 413 sind in der Ferdinand-von-Schill-Kaserne in Torgelow stationiert



Oberstabsgefreiter EUGEN SCHNEIDER (23), Stabsdienstsoldat SK, 4. Kompanie

- 1) Schnitzel mit Bratkartoffeln
- 2) Reise um die Welt mit meiner Freundin
- 3) Bessere Unterkünfte in abgelegenen Kasernen



SCHNEID'S AUS UND STECK'S EIN!

FOTOS: BUNDESWEHR (3) / IZERE, ANDREY KRUCHKOV

WOHER KOMMT DER BEGRIFF?

Aus dem späten Mittelalter. Damals wurden die Landsknechte, also die Söldner, die zu Fuß unterwegs und mit einer Lanze bewaffnet waren, am Abend zurück in die Lager gerufen. Dazu ging ein Offizier zusammen mit einem Trommler und einem Pfeifer durch die Gaststätten. Der Offizier wurde durch das musikalische Signal angekündigt. In den Gaststuben schlug er mit seinem Stab oder seinem Säbel gegen den Zapfen (Zapfhahn) des Fasses. Das war das Signal, dass der Ausschank beendet war und die Nachtruhe anstand. Dieser Vorgang wurde als Zapfenstreich bekannt.

GIBT ES EINEN KLEINEN ZAPFENSTREICH?

Den Begriff gibt es nicht, aber als Zeremoniell gibt es eine Art „kleinen Zapfenstreich“, die sogenannte Serenade. Sie fällt deutlich kürzer aus. Der Geehrte darf sich Musikstücke wünschen und wird so aus dem Amt verabschiedet. Die Serenade ist bei der Verabschiedung langjähriger Minister oder Ministerpräsidenten möglich.

WO FINDET MAN WEITERE INFORMATIONEN?

- * Info-Broschüre: tinyurl.com/zapfenstreich-pdf
- * Der Gr. Zapfenstreich wird auch kritisiert: Er sei ein Ritual aus undemokratischer Zeit und Beten werde in Befehl und Gehorsam eingepasst: tinyurl.com/eak-kritik

Seite 4

GROSSER ZAPFENSTREICH

WAS IST EIN GROSSER ZAPFENSTREICH?

Der Große Zapfenstreich ist eine militärische Zeremonie. Er ist die höchste militärische Auszeichnung der Bundeswehr, mit der Zivilisten geehrt werden, die sich um die Bundeswehr verdient gemacht haben. Der Große Zapfenstreich wird auch zu anderen hohen Anlässen aufgeführt, zum Beispiel bei öffentlichen Gelöbnissen, einem Jubiläum oder zum Abschluss eines großen Manövers. Jedes Jahr finden laut Bundesverteidigungsministerium etwa ein Dutzend Zapfenstreiche statt.

WER WIRD DAMIT GEEHRT?

Der Große Zapfenstreich wird grundsätzlich für aus dem Amt scheidende Bundespräsidenten, Bundeskanzler und Bundesverteidigungsminister abgehalten. Außerdem haben Militärs im Range eines Generals, Generalleutnants, Admirals und Vizeadmirals Anspruch auf das Zeremoniell.

Seite 1



JS im April 2018



WELTREISE
Welcher Reisetyp bist du? Und was musst du packen?

PLUS:

Am Limit: Kompaniechefs berichten
Landminen: Die Gefahr im Boden

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 Mitarbeit:
Felix Ehring,
Sebastian Drescher,
Redaktionsassistentin:
Rahel Kleinwächter

Layout:
Lukas Fiala
Bildredaktion:
Caterina Pohl-Heuser

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

Telefon: 069/580 98-170
Telefax: 069/580 98-163
E-Mail: info@js-magazin.de
www.js-magazin.de
www.militaerseelsorge.de

Die Evangelische
Zeitschrift für junge
Soldaten

Im Auftrag der
Evangelischen Kirche
in Deutschland.
33. Jahrgang

Sudokulösung
von S. 30

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

Der ehemalige Bundesaußenminister Hans-Dietrich Genscher ist bisher der einzige Minister, der beim Ausscheiden aus dem Amt auf diese Weise geehrt wurde.

WER IST ANWESEND?

In der Regel nimmt der Generalinspekteur den Großen Zapfenstreich ab. Neben ihm stehen der amtierende Bundesverteidigungsminister und die geehrte Person. Dazu kommen die Musiker, zwei Züge, Fackelträger und ein Truppenoffizier, der den Großen Zapfenstreich führt. Außerdem sind je nach Anlass weitere Gäste und Zuschauer anwesend.

WIE LAUFT ER AB?

Der Große Zapfenstreich dauert etwa eine halbe Stunde und besteht grundsätzlich aus fünf Teilen:

- * **Aufmarsch:** Ein Spielmanszug und das Musikkorps der Bundeswehr marschieren musizierend auf den Paradeplatz. Traditionell wird der Yorcksche Marsch gespielt. Ist der Aufmarsch vollendet, meldet der Zugleiter das Musikkorps beim Generalinspekteur und dem Ehrengast an.
- * **Serenade:** Bei der Serenade spielen die Musiker üblicherweise drei und maximal vier Stücke. Geehrte Personen dürfen sich Musik aussuchen. Während die meisten eher traditionelle Stücke auswählen, gab es in den

Seite 2

vergangenen Jahren auch ungewöhnliche Musikwünsche. Der ehemalige Verteidigungsminister Karl-Theodor zu Guttenberg wünschte sich „Smoke on the Water“, der ehemalige Bundespräsident Christian Wulff „Over the Rainbow“.

- * **Großer Zapfenstreich:** Nach der Serenade beginnt der eigentliche Große Zapfenstreich. Nach mehreren Trommelsignalen, Militärmärschen und Bläserfanfaren folgt das Kommando: „Helm ab zum Gebet!“ Dann wird der Choral „Ich bete an die Macht der Liebe“ gespielt. Danach folgt das Kommando: „Helm auf!“
- * **Singen der Nationalhymne**
- * **Abmeldung:** Der Kapellmeister meldet den Großen Zapfenstreich wieder ab und das Musikkorps verlässt den Platz mit dem Preußischen Zapfenstreichmarsch.

WIE IST DER ZAPFENSTREICH ENTSTANDEN?

Der Große Zapfenstreich entstand im Laufe des 19. Jahrhunderts. Im Jahr 1838 präsentierte der Leiter des Musikkorps der preußischen Armee den ersten Großen Zapfenstreich zu Ehren des russischen Zaren Nikolaus I. Seit 1871 zählt das Singen der Nationalhymne zusätzlich zum Zeremoniell. Heute findet der Zapfenstreich oft im Hof des Bendlerblocks (Verteidigungsministerium) statt. Die geehrte Person darf sich aber auch einen anderen Platz aussuchen. Altkanzler Gerhard Schröder hatte seinen Zapfenstreich in Hannover, Helmut Kohl vor dem Dom in Speyer.

Seite 3



NICHTLUSTIG

