

JS MAGAZIN

DIE EVANGELISCHE ZEITSCHRIFT FÜR JUNGE SOLDATEN // MAI 2018

Auftanken

Soldaten auf
Präventivkur

„Aufgehoben“

2 Soldaten
über ihre Taufe

Fan sein

Kann man
seinen Verein
aufgeben?

DER KOPF SCHREIT GEH

Die Geschichte einer Liebe.
Und wie man klärt, ob die Beziehung
noch Zukunft hat



ZU
GEWINNEN!
**Garmin-
Laufuhr**



EINSATZ IST STRESS

In Afghanistan bildet die Bundeswehr die Afghanische Nationalarmee aus. Die deutschen Ausbilder haben ihre „Schutzengel“ dabei, Kameraden, die darauf achten, dass kein sogenannter Innentäter plötzlich das Feuer eröffnet. Immer wachsam sein – für die Beschützer ist das anstrengend. Auch andere Auslandseinsätze sind nach wie vor belastend: In Mali patrouillieren Soldaten in unsicheren Gebieten. Auf dem Mittelmeer rettet die Marine Geflüchtete, dort sehen Soldaten erschöpfte, verzweifelte Menschen.

Die Anspannung und all die Eindrücke kann man nicht einfach abschütteln. Deshalb ist es gut, dass die Bundeswehr Präventivkuren anbietet, bei denen sich die Soldaten erholen können (S.8). Im Soldatengesetz heißt es: „Der Soldat hat alles in seinen Kräften Stehende zu tun, um seine Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen.“ (§17) Deshalb sollten Soldaten eine Präventivkur in Erwägung ziehen. Und Vorgesetzte sollten darauf hinweisen. Sich zu erholen, ist kein Faulenzen, sondern eine Pflicht. Felix Ehring, Leitender Redakteur

AUS DER REDAKTION



Jeden Monat überlegen wir in der JS-Redaktion, welches Motiv am besten auf die Titelseite und zum Titelthema passt. Dieses Mal zu den Schlagworten: Langzeitbeziehung/Probleme/Trennung (S.22). Wir drucken dann Titelvarianten aus, lassen sie auf uns wirken, besprechen, vergleichen, diskutieren – **so finden wir nach und nach heraus, was uns am besten gefällt.**

Dieses Mal waren zwei weitere Paare in der engeren Auswahl, siehe oben. Am Ende hat sich die Redaktion für das Foto entschieden, auf dem der Konflikt zu sehen ist. So einig sind wir uns längst nicht immer.

JAN MOHNHAUPT kann sich keinen anderen Verein als den MSV vorstellen (S. 28):



Die meisten werden aufgrund eines Erfolgserlebnisses einer Mannschaft zu Fußballfans. Aber niemand bleibt es deswegen, sondern trotz all der Enttäuschungen, die danach folgen. Außer man ist Anhänger des FC Bayern.

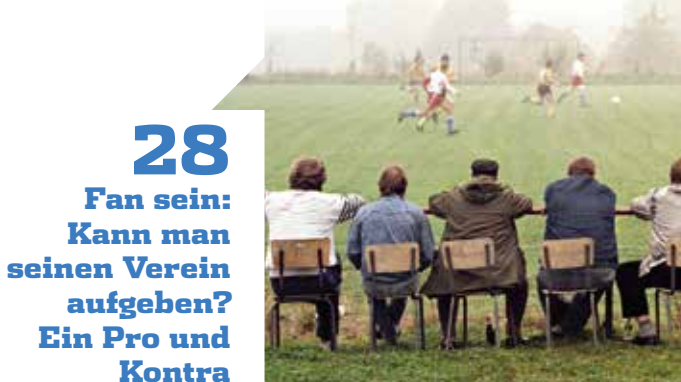
FOTOS: LENA UPHOFF / PLAINPICTURE, KNIEL SYNNAZSCHKE / PLAINPICTURE, WILLING-HOLTZ / ARCHIV / COVER: PLAINPICTURE/FRANKE + MANS



8 **Auslandseinsätze strengen an, Präventivkuren sollen helfen. Drei Soldaten berichten**



22 **Der Kopf schreit geh: Wie man klärt, ob die Beziehung noch Zukunft hat**



28 **Fan sein: Kann man seinen Verein aufgeben? Ein Pro und Kontra**

FOTOS: WWW.PAULHOPPE.DE / HENRIK SORESENSEN, GETTY IMAGES / PLAINPICTURE, MARTIN LANGER

4 EINBLICK

DIENT

- 6 MAGAZIN**
- 8 PRAEVENTIVKUR** Soldaten über ihre Auszeit nach dem Einsatz und was sie gebracht hat
- 12 MEINE WELT** Die JS-Fotostory
- 14 GEFÄHRRLICH** Streitkräfte müssen ihre Soldaten in Einsätzen vor unsichtbaren Gegnern schützen
- 17 NIE MACHEN!** Propagandadelikte

INFOGRAFIK

- 18 LÜGEN, WERKZEUG, FITNESS** Gefühlte Wahrheiten in Diagrammen

LEBEN

- 20 MAGAZIN**
- 22 DAS HERZ SAGT BLEIB** Eine Liebesgeschichte und wie man erkennt, ob die Beziehung noch Zukunft hat
- 26 „AUFGEHOBEN“** Zwei Soldaten über ihre Taufe und was ihnen der Glaube bedeutet
- 28 LEBEN ALS FAN** Kann man seinen Verein aufgeben? Ein Pro und Kontra
- 30 RATSEL** Laufuhr „Garmin Forerunner“ zu gewinnen! Plus Sudoku

SEELSORGE IN DER BUNDESWEHR

- 31 TERMINE** Abtauchen, aufs Segelboot oder an den See: Veranstaltungen der Militärseelsorge
- 32 MUT MACHEN** Militärpfarrer Thomas Thiel unterstützt seelisch belastete Soldaten
- 34 DAS LETZTE WORT HABT IHR** Die JS-Lieblingsliste, diesmal aus Kiel
- 35 TASCHENKARTE, VORSCHAU, IMPRESSUM**
- 36 TASCHENKARTE, CARTOON**

ONLY HUMAN AFTER ALL

Die Festivalsaison beginnt!
(Fans beim Konzert des
Rag 'n' Bone Man,
Glastonbury 2017)

FOTO: REUTERS,
DYLAN MARTINEZ

WIR BLEIBEN DRAN!



WAS SOLDATEN UNTER TRADITION VERSTEHEN und was ihnen wichtig ist – darüber berichtete JS im Februar (Foto, Text: js-magazin.de/heftarchiv). Nun ist der neue Traditionserlass in Kraft, doch auch daran gibt es Kritik. Der Historiker Michael Wolffsohn etwa sagt, der Widerstand gegen das NS-Regime aus den Reihen der Wehrmacht werde zu knapp behan-

delt: „Es gab im Widerstand durchaus einige, die an der Ostfront an schrecklichsten Verbrechen beteiligt waren und sich dann zum Widerstand durchgerungen haben. **Dieses innere Ringen, das fehlt mir hier.**“ Die Journalistin Ulrike Winkelmann kritisiert, im Erlass könnten Soldaten kaum etwas zum Sinn und zur Begründung für Auslandseinsätze finden. (DLF)

FÖRMLICHE ANERKENNUNG



Besuchen hochrangige Politiker die Soldaten im Einsatz, werden sie mit Essenstablent fotografiert. Immer. Und immer sind sie dabei bester Dinge. JS verleiht dem Fotografen eine förmliche Anerkennung, der stattdessen einmal Soldaten fotografiert, die sich länger als eine Woche von EPas ernähren. Deren Gesichtsausdrücke dürften viel spannender sein.

FOTOS: WWW.VERENA-MUELLER.DE / BUNDESWEHR, JANE SCHMIDT / ARCHIV / BUNDESWEHR, JANE SCHMIDT / PICTURE-ALLIANCE, ULRICH BAUMGARTEN



FRAG DEN PFARRER! CHEF UNSICHTBAR

RALF ECKERT,
Stadtallendorf,
antwortet



Vor der Bundeswehr habe ich als Koch gearbeitet. Es war mäßig bezahlt, aber was ich gut fand: Unser Chef hat sich immer mal bei uns bedankt für unsere Leistung. Jetzt bei der Bundeswehr kenne ich meinen Chef kaum und kriege wenig Rückmeldung zu meiner Arbeit. Kann ich das einfordern?

Ihr Chef hat den dienstlichen Auftrag, Ihnen Rückmeldung zu Ihrer Arbeit zu geben. In der Sprache der Bundeswehr ausgedrückt: Er soll Dienstaufsicht führen. Es ist ungewöhnlich, dass ein Soldat auf den Vorgesetzten zugeht und ihn um Dienstaufsicht bittet. Andere Soldaten haben ein ungutes Ge-

fühl, wenn sich der Chef anmeldet oder plötzlich im Bereich auftaucht. Sie können Ihren Chef darauf ansprechen, dass Ihnen eine Rückmeldung wichtig ist. Vorher sollten Sie sich überlegen: Welche Art von Rückmeldung wünschen Sie sich? Wollen Sie mal ein Lob hören? Oder Hinweise, was Sie besser machen könnten?

Beides? Und welche Rückmeldung kann Ihnen nur Ihr Chef geben? Ist es Ihnen wichtig, dass der Chef die Rückmeldung anderer bestätigt oder widerlegt? Ihre freundliche Bitte an Ihren Vorgesetzten, Ihnen eine Rückmeldung zu Ihrer Arbeit zu geben, schafft sicher eine positive Grundstimmung für Ihre Begegnung.



AUF DEM PRÜFSTAND

Die Ausbildung soll sich ändern. Auch die Grundausbildung wird flexibler

Die Bundeswehr überprüft derzeit ihre Ausbildung. Bereits im Koalitionsvertrag hatten sich CDU/CSU und SPD darauf geeinigt, die Ausbildungsstrukturen der Bundeswehr zu entwickeln. Wichtigster Anlass ist eine Ausbildung von Offiziersanwärtern in Munster im Juli 2017, bei der mehrere Anwärter Hitzschläge erlitten und zusammengebrochen waren. Einer von ihnen starb. Laut Informationen des „Spiegel“ belastet ein Gutachten von Rechtsmedizinern die verantwort-

Auf einem Truppenübungsplatz lernen Soldaten das Bewegen im Gelände

lichen Ausbilder in Munster. Sie seien ihrer Fürsorgepflicht nicht nachgekommen.

Der Wehrbeauftragte Hans-Peter Bartels hat in diesem Zusammenhang darauf hingewiesen, dass Soldaten wissen sollten, dass sie beispielsweise einen Marsch abbrechen können, ohne dass dies negative Folgen für ihren weiteren Weg in der Bundeswehr habe. Die Ausbildung der Bundeswehr müsse fordernd, aber auch angemessen sein.

Wie der Blog augengeradeaus.net berichtet, soll sich auch die Grundausbildung beim Heer ändern. In den ersten sechs Wochen will die Bundeswehr künftig vor allem die teils mangelhafte körperliche Fitness der Rekruten verbessern. Erst danach solle die Gefechtsausbildung beginnen.

NETZFUND



MIT ZULETZT FÜNF SOLDATEN beteiligte sich die Bundeswehr an der EU-Ausbildungsmision für Somalia. Ende März ließ die Bundesregierung das Mandat auslaufen, obwohl Somalias Streitkräfte weiterhin als schwach gelten. Das Bundesverteidigungsministerium **begründet das Ende der Mission mit deutlichen Worten:** tinyurl.com/bw-somalia. Deutsche UN-Blauhelme unterstützten Somalia bereits 1993 (Foto).

ZAHL DES MONATS

200

Milliarden US-Dollar umfasst der Haushalt des Veteranenministeriums der USA ungefähr, **360 000 Mitarbeiter** hat die Behörde laut „Spiegel“. Trotzdem bemängeln viele Veteranen eine schlechte medizinische Betreuung.

DEN STRESS VERARBEITEN

Auftanken, abschalten, zur Ruhe kommen:
Drei Soldaten berichten von ihren Erfahrungen
mit Präventivkuren

Die Aufgabe als „Schutzengel“ hat Andreas Buzmann geschlaucht. Sechs Monate war der Oberstabsgefreite 2017 als „Guardian Angel“ in Afghanistan im Einsatz. Sein Auftrag: die internationalen Ausbilder als Personenschützer zu begleiten. Dazu gehörte auch, die afghanischen Rekruten im Blick zu behalten. Und im Ernstfall schneller zu sein als die Talibankämpfer, die manchmal die lokalen Sicherheitskräfte infiltrieren und dann unerwartet und aus der Mitte der Rekruten zuschlagen. „Es kann ganz ruhig sein. Und dann von einem Moment

auf den nächsten alles komplett anders“, sagt der 30-Jährige. Deshalb sei der Einsatz auch so anstrengend gewesen: „Man muss immer hellwach und aufmerksam sein und sich dabei unauffällig im Hintergrund halten.“

NACH DEM ANSCHLAG IN KABUL

Der Oberstabsgefreite hatte Glück, lange Zeit blieb es ruhig. Bis Ende Mai in Kabul eine Autobombe explodierte und 160 Menschen in den Tod riss. Buzmann musste von Masar-i-Scharif nach Kabul verlegen, um die deutsche Botschaft abzusichern, die ebenfalls getroffen worden war. 16 Stunden nach dem Anschlag war er vor Ort, sah dort die Zerstörung, auch Tote. Mit diesen Bildern im Kopf flog Buzmann wenige Tage später zurück nach Deutschland.

Auslandseinsätze sind belastend. Die Tage sind lang, das Klima kann extrem sein. Dazu kommen Anspannung, manchmal gefährliche Situationen und Erlebnisse, die man nicht so einfach wegsteckt. Noch immer erkranken viele Soldaten nach Einsätzen. Oft treten die psychischen Leiden mit zeitlicher Verzögerung auf, bei manchen erst Jahre später.

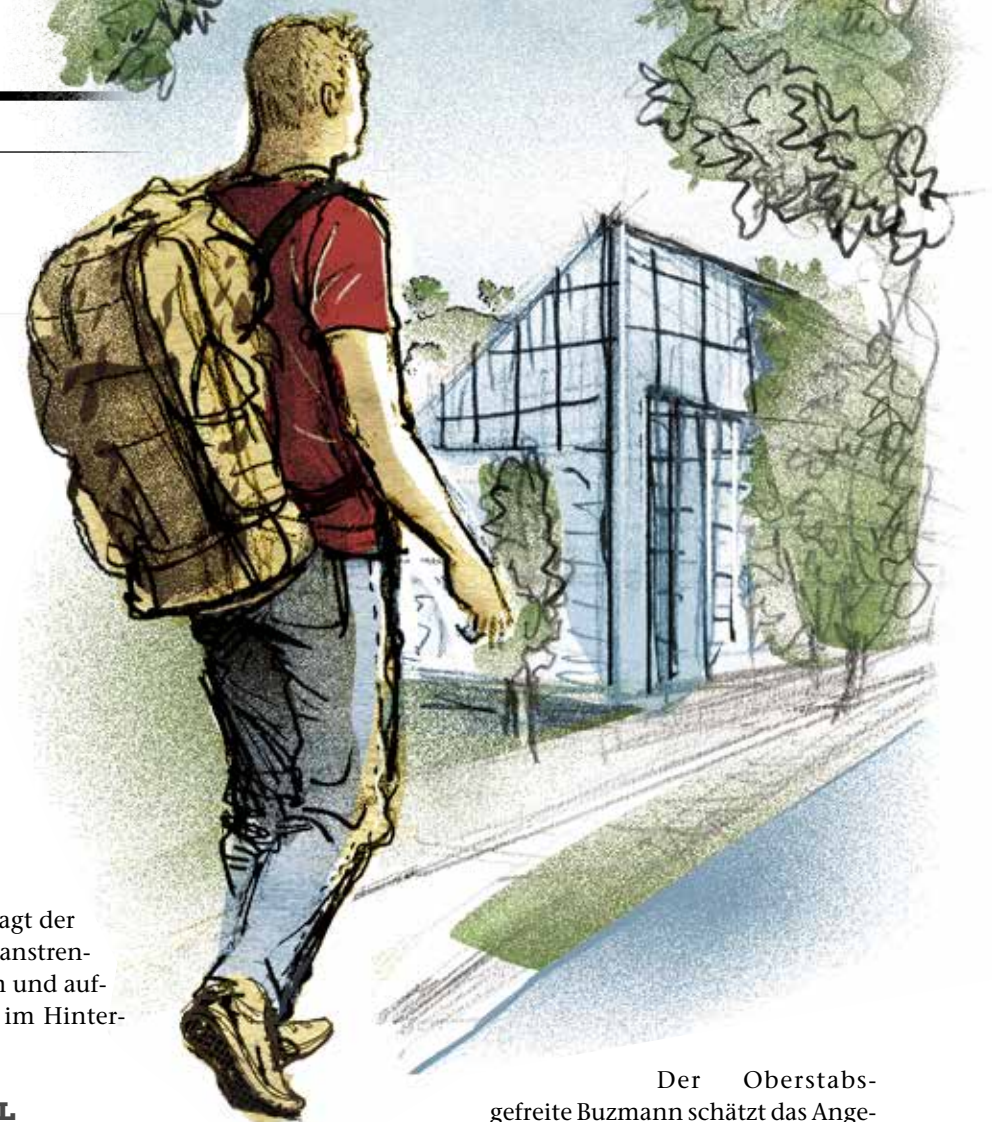
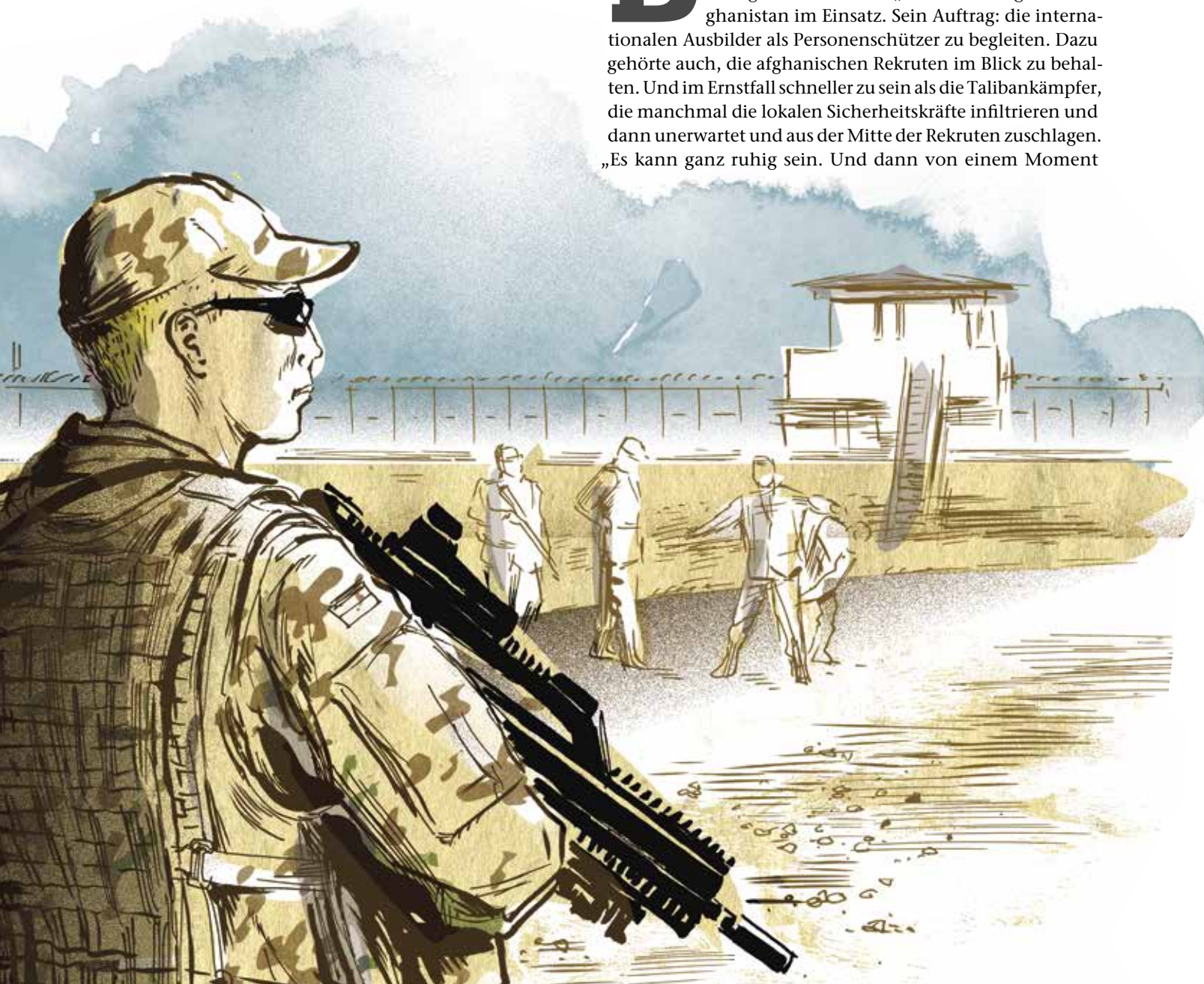
Um Spätfolgen vorzubeugen, bietet die Bundeswehr seit einigen Jahren sogenannte Präventivkuren an. „Sie sollen belasteten Soldaten nach einem Einsatz helfen, sich zu erholen und zur Ruhe zu kommen“, erklärt Niels von Rosenstiel vom Sanitätsversorgungszentrum Augustdorf. „Um Erlebnisse wie einen Einsatz zu verarbeiten, braucht man Zeit für sich – ohne, dass ständig jemand etwas von einem fordert“, erklärt der Oberstarzt. Eine Kur könne helfen, stärker auf die eigenen Bedürfnisse zu achten. Für Soldaten, die bereits psychisch erkrankt sind, seien die Kuren dagegen nicht sinnvoll: „Es findet keine Psychotherapie statt. Dafür gibt es viele andere Angebote.“

Der Oberstabsgefreite Buzmann schätzt das Angebot. 2012 fuhr er das erste Mal zur Kur, auch damals nach dem Afghanistaneinsatz: „Es war wie drei Wochen Urlaub. Ich wurde gut versorgt, es gab anständiges Essen. Danach war ich richtig entspannt“, sagt er. Auch das Programm der Kureinrichtung in Süddeutschland hat er in guter Erinnerung: Neben den täglichen Kursen mit Wirbelsäulengymnastik, Meditationsübungen oder Schwimmen wurde dort auch Aktivsport wie Bogenschießen oder Bergwandertouren angeboten. „Ich kann das jedem empfehlen.“

WIEDER AUF 100 PROZENT KOMMEN

Stabsfeldwebel Alexander Mühl hat ebenfalls gute Erfahrungen gemacht. Der 50-Jährige hat sieben Auslandseinsätze und vier Präventivkuren hinter sich: „Nach dem Einsatz ist man leer und ausgelaugt. Die Kuren helfen, wieder auf hundert Prozent zu kommen.“ Er genieße es, sich nur auf das zu konzentrieren, was gerade ansteht: „Man muss mal nicht über den Dienst nachdenken“, sagt Mühl, der zuletzt als Ausbilder im Irak und Afghanistan im Einsatz war.

In den Kureinrichtungen, die meist Hotelcharakter haben, wird niemand zu etwas gezwungen. „Der Arzt hatte mir nach dem Eingangsgespräch Nordic Walking empfohlen. Das wollte ich aber nicht“, sagt Jan Küster (Name geändert), der vergangenes Jahr zur Präventivkur ging. Der Feldwebelanwärter, damals noch Oberstabsgefreiter, ging stattdessen laufen: „Das fand der Arzt auch okay.“



Er habe die Kur genutzt, um kleinere Blessuren auszukurieren, meint Küster, der zuvor als Materialbewirtschafter bei EUTM in Mali im Einsatz war. „Ich hatte eine Entzündung am Fuß, die im Einsatz nie richtig ausgeheilt ist. Die habe ich mir in der Kur mit medizinischer Fußpflege behandeln lassen.“ Auch der Rat des Orthopäden, wegen der Rückenbeschwerden nachts die Fenster zuzulassen und anfangs mit Schal zu schlafen, habe ihm geholfen.

Bedauerlich finden manche Soldaten, wenn Kameraden die Kuren schlecht reden: „Gerade die Jüngeren denken, dass das nur was für Leute ist, die einen an der Klatsche haben oder krank sind“, sagt Stabsfeldwebel Mühl. Das sei aber nicht so. Es seien zwar oft viele ältere Gäste in der Kureinrichtung, aber immer auch einige jüngere Leute, darunter andere Soldaten. Es sei wichtig, dass die Vorgesetzten, etwa der Spieß, schon während des Einsatzes auf das Angebot hinweisen. Das nehme den Soldaten die Hemmungen.

In den vergangenen fünf Jahren haben laut Sanitätskommando im Schnitt rund 3800 Soldaten eine Präventivkur absolviert – knapp jeder vierte Einsatzrückkehrer. Inwiefern die Maßnahme tatsächlich wirkt und Spätfolgen vorbeugt, hat die Bundeswehr bislang nicht untersucht. Oberstarzt von Rosenstiel findet die Kuren grundsätzlich sinnvoll. Sie würden den Soldaten helfen, den Kopf frei zu bekommen und sich für neue Belastungen zu rüsten – etwa für weitere Einsätze.

Auch das Gespräch mit dem Psychologen, das in den

WER, WO, WIE: ALLES ZUR PRAEVENTIVKUR

Wer darf eine Kur machen?

Laut Vorschrift sind die dreiwöchigen Präventivkuren für Soldaten gedacht, „die im Zusammenhang mit den internationalen Einsätzen psychischen Extrembelastungen ausgesetzt waren“ (Zentralvorschrift A1-860/0-4002). Das gilt für alle Soldaten, die aus einem der derzeit 14 Auslandseinsätze zurückkehren. Die Teilnahme an einsatzgleichen Verpflichtungen wie in Litauen zählt nicht dazu. Ab wann eine „psychische Extrembelastung“ vorliegt, ist nicht näher definiert beziehungsweise bestimmt der behandelnde Truppenarzt. In der Praxis werden kaum Anträge abgelehnt. Voraussetzung ist, dass Soldaten die Kur innerhalb von sechs Monaten nach Einsatzende absolvieren.

Wie läuft der Antrag ab?

Soldaten stellen den Antrag beim Truppenarzt. Der Disziplinarvorgesetzte und das zuständige Sanitätsversorgungszentrum müssen zustimmen. Der Dienstherr übernimmt die Kosten für den Kuraufenthalt und für An- und Rückreise.

Wo kann man eine Präventivkur machen?

Die Bundeswehr hat Verträge mit 28 Kurkliniken in ganz Deutschland abgeschlossen. Eine Liste der Einrichtungen gibt es beim Sanitätsdienst. Soldaten können gegenüber dem Dienstherrn Wünsche äußern. Ob diese berücksichtigt werden, hängt davon ab, ob im gewünschten Zeitraum Plätze in der gewünschten Klinik frei sind. Sinnvoll ist, sich vorab im Internet über die Einrichtungen zu informieren, telefonisch anzufragen, ob ein Besuch zum Wunschtermin möglich ist und gegebenenfalls vorab ein Zimmer zu reservieren. Die endgültige Buchung übernimmt dann der Dienstherr. Was andere Gäste zu den Kliniken sagen, steht hier: www.klinikbewertungen.de

Wie läuft die Kur ab?

Zu Beginn untersucht ein Arzt die Kurgäste und klärt ab, ob Erkrankungen oder Beschwerden vorliegen. Danach erstellt der Arzt ein Kurprogramm, bestehend aus Massagen, Gymnastik, Entspannungsübungen, Schwimmen sowie unterschiedlichen Sportangeboten. Die Kurse finden am Vormittag und frühen Nachmittag statt. An den Wochenenden bieten die Einrichtungen meist ein Freizeitprogramm mit Ausflügen oder weiteren Sportmöglichkeiten.

Dürfen Ehepartner und Kinder mitkommen?

Prinzipiell ist das möglich, allerdings übernimmt die Bundeswehr nur die Kosten für die Einsatzrückkehrer. Spezielle Soldat-Kind-Angebote gibt es in der Regel nicht. Ausnahme ist die Klinik Bavaria Freyung in Bayern. Soldaten können dort gemeinsam mit ihren Familien Eltern-Kind-Zimmer belegen (35 € pro Nacht für Ehepartner, Kinder dürfen umsonst mit).



Kuren angeboten wird, könne dabei helfen. „Ich war nicht traumatisiert oder so, wollte das

aber mal ausprobieren“, sagt Jan Küster. Die Psychologin habe ihn nach seinen Erfahrungen im Einsatz gefragt, und wie er die lange Trennung von seiner Freundin erlebt habe. „Die Psychologin hat klar gemacht, dass es normal ist, dass man sich in solchen Phasen auch mal streitet.“ Auch über seine Pläne, ein Haus zu kaufen, habe er mit ihr gesprochen: „Das Gespräch hat mir geholfen, bestimmte Dinge zu reflektieren.“

RAT FÜR DIE BEZIEHUNG

Geholfen haben Küster auch die Gespräche mit anderen Kurgästen, vor allem mit älteren Soldaten und Polizisten, mit denen er abends beim Bier zusammensaß. Dabei seien persönliche Dinge zur Sprache gekommen. Etwa, dass er immer versuche, die Probleme seiner Freundin zu lösen. „Einer meinte dazu, ich sei nicht ihr Vater und nicht ihr Psychologe“, erinnert sich der 27-Jährige. Das habe ihm zu denken gegeben und er versuche seitdem, sich öfter rauszuhalten und sich nicht alles so zu Herzen zu nehmen. „Wenn man ein paar Tage weg ist, kann man viele Dinge anders betrachten.“

Trotz aller positiven Erfahrungen gibt es auch Kritik. Etwa vom Oberstabsgefreiten Buzmann. Er ist unzufrieden mit seiner zweiten Präventivkur im vergangenen Jahr in einer Einrichtung in Norddeutschland: „Das Haus lag zwar direkt am Meer, aber mein Zimmer war im Keller, durch das Fenster habe ich auf eine Wand geschaut.“ Weil auch die Matratze viel zu weich und unbequem war, habe er sich bei der Leitung der Einrichtung beschwert: „Die konnten mir wegen eines Umbaus kein anderes Zimmer anbieten und haben

einfach ein Brett unter die durchgelegene Matratze geschoben. Ich habe schlechter geschlafen als in Afghanistan.“ Um in Zukunft solche Fehlgriffe zu vermeiden, wünscht er sich von der Bundeswehr mehr Informationen über die Kureinrichtungen.

Viele Soldaten hadern zudem damit, nach dem Einsatz direkt wieder drei Wochen wegzufahren – und die Familie zu Hause zu lassen. Angebote für Familienkuren sind bisher die Ausnahme (siehe Kasten), die zusätzlichen Kosten müssen die Soldatenfamilien übernehmen. Oberstarzt Niels von Rosenstiel rät daher: Wenn Soldaten oder ihre Familien eine weitere Trennung als zu große Belastung empfinden, sollten sie darüber nachdenken, ob eine Präventivkur in dieser Situation das Richtige sei. „Für manche ist es erstmal viel wichtiger, Zeit mit der Familie zu verbringen – etwa in einem gemeinsamen Urlaub.“ Eine Option sei auch, die Kur nicht direkt nach dem Einsatz, sondern erst drei bis höchstens sechs Monate später zu machen.

Sebastian Drescher

MEHR AUSZEITEN UND UNTERSTÜTZUNG

• Evangelische Rüstzeiten u. a. für Einsatzrückkehrer: Termine immer in JS auf Seite 31

• Evangelische Angebote für Paare, Familien und vom Einsatz belastete Menschen: www.eas-berlin.de/familie

• Freizeiten und Reisen: www.bundeswehr-sozialwerk.de



ILLUSTRATIONEN: PAUL HOPPE



ALLROUNDER

Jan Sondowsky (23) gilt unter den Kameraden der 4. Batterie des Artilleriebataillons 295 als Allrounder. Zunächst hat der Stabsgefreite in Stetten am kalten Markt eine Dienstpostenausbildung zum Feuerleitsoldat absolviert. Feuerleitsoldaten geben die Feueraufträge der Operationszentrale an die Raketenwerfer weiter. Mittlerweile dient Sondowsky in der Munitionssicherungsaustauschgruppe. „Wir sind die Jäger der Artillerie“, erklärt er, „wir sichern die eigene Batterie und verteidigen sie, wenn es sein muss.“

Zu den Aufgaben gehört auch, die Munitionsbehälter der Raketenwerfer zu bestücken. Bei einer großen Übung haben die Soldaten einmal 220 Raketen an einem Tag verladen, ein Knochenjob.



Übung Ende Februar:
Wir beladen per Hand
und Kran den Raketen-
werfer. Wichtig: Gut auf
die Finger aufpassen!



Eine Übungsrakete wiegt
35 Kilogramm // Schuss
mit Übungsrakete



Ein Kamerad von der
Kampfmittelbeseitigung
bei der Einsatzlandun-
spezifischen Ausbildung
(ELUSA). Unten: Keine
Angst, die Abgase können
aus der Halle abziehen



Auf dem Truppenübungs-
platz Heuberg beziehen wir
eine Stellung und tarnen die
Fahrzeuge



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.)





Erster Weltkrieg, an der Front: Ein britischer Feldarzt impft einen Soldaten



waren gefährlich, da die Soldaten schnell dehydrierten. Der kanadische Arzt William Osler, der viele Diagnose- und Behandlungsmethoden verbesserte und deshalb als „Vater der modernen Medizin“ gilt, schrieb 1892, dass Durchfallerkrankungen für Armeen vernichtender gewesen seien „als Pulver und Kugel“. Während des Amerikanischen Bürgerkriegs (1861-1865) kosteten sie 95 000 Soldaten das Leben, wie die US-Autorin Mary Roach in ihrem Buch „Grunt: The Curious Science of Humans at War“ berichtet.

Noch zu Beginn des Ersten Weltkriegs konnte selbst eine Tetanusinfektion für die Soldaten tödlich enden – weil Impfstoffe fehlten. Zudem war die medizinische Versorgung in den Lazaretten und auf den Hilfsplätzen an der Front miserabel, Verwundete konnten häufig nur notdürftig behandelt werden. Wundstarrkrampf (Tetanus) und Blutvergiftungen waren die Folge. Laut einem Beitrag des Medizinhistorikers Philipp Osten im „Deutschen Ärzteblatt“ starben 1914 in den ersten fünf Kriegsmonaten rund 1650 deutsche Soldaten an Tetanus. Nachdem zahlreiche Ärzte die schlechte medizinische Versorgung kritisiert hatten und die Soldaten ab dem Frühjahr 1915 Schutzimpfungen erhielten, soll sich die Lage schlagartig verbessert haben. Im zweiten Kriegsjahr habe es nur noch vier Tetanusfälle gegeben, schreibt Osten.

MIT VIREN GEGEN WUNDBRAND

Einen großen Sprung machte die Medizin während des Zweiten Weltkriegs. Zu Beginn nutzten sowohl Ärzte der Wehrmacht als auch der Roten Armee bakterienfressende Viren, sogenannte Phagen, um gegen Wundbrand und Typhus vorzugehen. Der Durchbruch bei der Behandlung von Wundbrand und vielen Infektionskrankheiten gelang aber dank einer Entdeckung in England: Dort stellten Forscher 1940 erstmals reines Penicillin her. Das Antibiotikum wurde schon nach kurzer Zeit flächendeckend gegen die Behandlung unterschiedlicher Infektionen eingesetzt und in den USA in großen Mengen hergestellt.

Trotz aller medizinischen Fortschritte: In Auslandseinsätzen bleiben Infektionserkrankungen ein Risiko – auch wenn sie nur noch selten ein tödliches Ende nehmen. Einer Studie des medizinischen Forschungszentrums der US-Marine zufolge erkrankten in den Jahren 2003 und 2004 drei von vier US-Soldaten im Irak und gut jeder Zweite in Afghanistan an Durchfall. In vierzig Prozent der Fälle hätten die Betroffenen ärztliche Hilfe aufgesucht, schreibt Autorin Roach dazu in ihrem Buch.

Auch Bundeswehrsoldaten haben mit Durchfallerkrankungen zu kämpfen, gerade zu Beginn der Einsätze. Der Grund: Körper und Darmflora haben sich dann noch nicht an die veränderten hygienischen Bedingungen gewöhnt.



In Afghanistan: Ein Insektenkundler der Bundeswehr nimmt Proben

Allerdings schaffen Medikamente aus der Feldapotheke in der Regel schnell Abhilfe, die meisten Soldaten erholen sich nach kurzer Zeit.

Um die Soldaten möglichst gut vor gesundheitlichen Problemen zu bewahren, untersucht die Bundeswehr vor jedem neuen Einsatz mögliche Risiken. Dafür reist ein Team aus Medizinerinnen, Mikrobiologen, Entomologen (Insektenkundler) und Lebensmittelchemikern vorab in das Einsatzgebiet. Sie sollen feststellen, mit welchen Infektionskrankheiten und sonstigen Gesundheitsrisiken, etwa durch Insekten, Zecken oder giftige Tiere, zu rechnen ist.

„Die Experten stellen Insektenfallen auf und entnehmen Proben aus Gewässern, um zu untersuchen, ob Mücken diese als Brutstätten nutzen“, erklärt Thomas Morwinsky, Insektenkundler beim Kommando Sanitätsdienst. Für jedes Land werde danach ein Profil mit möglichen Gefahren und Empfehlungen erstellt. Das individuelle Risiko sei aber auch von der Art des Einsatzes abhängig, meint Morwinsky: „Ein Soldat, der im Feld unterwegs ist, ist hinsichtlich vieler Infektionserkrankungen natürlich stärker gefährdet als einer, der im Camp im klimatisierten Container sitzt.“

MEDIZINISCHE DIAGNOSE AUS DER FERNE

Um bei einer Erkrankung den Erreger möglichst schnell zu bestimmen, hat der Sanitätsdienst der Bundeswehr im Camp Castor im Norden Malis ein eigenes Labor eingerichtet. Kommen die Mediziner vor Ort in einem Fall nicht weiter, können sie per Telemedizin Experten in Deutschland zu Rate ziehen. Dafür speisen die medizinisch-technischen Assistenten (MTA) – speziell geschulte Kräfte, meist Feldweibel – Mikroskopaufnahmen von Blutproben in eine Datenbank ein. Tropenmediziner im Bundeswehrkrankenhaus in Koblenz können auf Basis der Aufnahmen Therapie-vorschläge machen.

UNSICHTBARE ANGREIFER

Keime, Bakterien und Parasiten haben in Kriegen Millionen Opfer gefordert. Auch in aktuellen Einsätzen sind sie für Soldaten gefährlich

Der 29-jährige Unteroffizier ist erst seit drei Wochen im Einsatz, doch wie viele von seiner Kompanie ist er mit den Kräften beinahe am Ende: „Nach und nach werden alle Kameraden von Bauchschmerzen befallen und scheißen Blut. Das Lager hat sich in eine einzige Latrine verwandelt“, schreibt er im August 1914 in sein Tagebuch. „Die Mediziner sind der Meinung, dass es sich wohl um eine Ruhrepidemie handelt, aber sie haben keine Mittel, um sie einzudämmen. Das Fläschchen Opium, das ihnen zur Verfügung steht, reicht kaum für die erkrankten Offiziere aus. Ich presse die Zähne zusammen, um vor Schmerz nicht zu brüllen.“

So wie dem Reporter und Schriftsteller Egon Erwin Kisch, der 1914 für den Serbienfeldzug der Mittelmächte (Deutsches Reich, Österreich-Ungarn) eingezogen wurde, erging es vielen Soldaten während des Ersten Weltkrieges. Da die hygienischen Bedingungen meist katastrophal waren, grassierten unter den Soldaten aller beteiligten Armeen Infektionskrankheiten wie Typhus, Cholera, Ruhr, Fleckfieber und Malaria. Allein in den Truppen Österreich-Ungarns starben in den ersten drei Kriegsjahren fast 100 000 Soldaten an einer „Kriegsseuche“.

Krankheiten haben in früheren Kriegen mehr Opfer gefordert als Waffen. Vor allem Durchfallerkrankungen



Damals: „Anziehen bei Sonnenuntergang“: Ein Schild warnt britische Soldaten 1944 vor Malaria in Anzio, Italien

Vor und zu Beginn des Einsatzes klären Bundeswehrärzte die Soldaten in Schulungen und Einzelgesprächen über die Risiken auf und geben Impfanweisungen. Besonders umfangreich fallen die derzeit für Mali aus. Zusätzlich zu den Standardimpfungen gegen Keuchhusten, Mumps, Masern, Röteln, Kinderlähmung, Tetanus, Diphtherie, Grippe sowie Hepatitis A und B müssen sich Soldaten vor dem Einsatz in dem westafrikanischen Land auch gegen Hirnhautentzündung, Gelbfieber, Typhus und Tollwut impfen lassen.

POTENZIELL TÖDLICHE MÜCKENSTICHE

Bei den Schulungen der Soldaten gehe es auch darum, sie für Gefahren zu sensibilisieren, die auf den ersten Blick nicht so bedrohlich wirken, sagt Insektenkundler Morwinsky: „Gifttiere wie Schlangen oder Skorpione sind spektakulär.

Aber sie sind viel weniger gefährlich als Mückenstiche.“

Gegen einige Krankheiten, die von Mücken übertragen werden, wie etwa Denguefieber oder die vor allem in Afghanistan auftretende Leishmaniose, gebe es keine Impfung. „Der beste Schutz ist, sich nicht stechen zu lassen“, sagt Morwinsky. Deshalb sei es wichtig, dass die

Soldaten Moskitonetze und Insektenschutzmittel für die Haut nutzen sowie speziell behandelte Uniformen tragen. Das soll Soldaten auch vor Malariaerkrankungen schützen. Diese treten in drei verschiedenen Formen auf.

Die in Mali verbreitete Malaria tropica sei die „potenziell tödlichste Form der Malaria“, erklärt Thomas Harbaum, Tropenmediziner beim Kommando



Heute: Ein Oberfeldwebel der Bundeswehr wartet medizinische Geräte in Koulikoro, Mali (2017)

Sanitätsdienst. Deshalb seien die Soldaten in Mali verpflichtet, eine Malariaprophylaxe in Form von Tabletten einzunehmen. Je nach Medikament muss die Einnahme bis zu einem Monat nach dem Einsatz fortgesetzt werden, um einen wirksamen Schutz zu garantieren.

Trotzdem sind Infektionen nicht auszuschließen. Es könne immer mal vorkommen, dass einer vergesse, seine Tabletten zu nehmen, sagt Oberstarzt Harbaum. Seit Beginn des Mali-Einsatzes in Gao hat es im Zeitraum von 2016 bis Januar 2018 fünf Fälle von Malaria tropica bei deutschen Soldaten gegeben. Laut Harbaum wurden die Erkrankungen mit Tabletten therapiert, zwei Soldaten mussten für die Behandlung nach Deutschland ausgeflogen werden.

Mit dem Ende eines Einsatzes ist die Gefahr nicht vorüber. „Sollten nach der Rückkehr Symptome wie Fieber, Durchfall, Kopfschmerzen oder Erbrechen auftreten, müssen Soldaten sofort einen Tropenarzt aufsuchen und auf den Einsatz hinweisen“, sagt Harbaum. Wenn eine Malaria-tropica-Erkrankung nach dem Ausbruch länger als drei Tage lang nicht diagnostiziert werde, sei die Behandlung extrem schwierig. Die Krankheit könne auch tödlich enden. Jan Mohnhaupt

MEHR INFOS

- Gesundheitsrisikoprofile zu Einsatzländern (Intranet)
- Zentralvorschrift A1-840/8-4000: Impf- und weitere ausgewählte Prophylaxemaßnahmen
- Bericht eines pharmazeutisch-technischen Assistenten über seinen Einsatz in Mali: tinyurl.com/JS-Mali

FOTOS: GETTYIMAGES, PAUL POPPER / ISTOCKPHOTO, DIMITRIS STEPHANIDES / ISTOCKPHOTO, PANDA3800 / GETTYIMAGES, SGT. BEST / BUNDESWEHR, JANE SCHMIDT

NIE MACHEN!

„Hitlergruß“, Nazisprüche, rechte Musik: Das alles ahndet der Dienstherr, auch vermeintliche Scherze. Mit Alkoholeinfluss kann man sich nicht so leicht rausreden

Fremdenfeindliche und antisemitische Äußerungen, Musik mit rechtsextremistischen Inhalten, der „Hitlergruß“: All das bezeichnet die Bundeswehr als Propagandadelikte, die Soldaten verboten sind. Ein Verstoß gilt als meldepflichtiges Besonderes Vorkommnis. In der Bundeswehr passiert das immer wieder, berichtet der Wehrbeauftragte: witzig gemeinte Hitlerbilder im Gruppenchat, Sprüche gegen Juden oder ein betrunkenen Soldat, der auf die Idee kommt, den UvD mit „Sieg Heil“ zu begrüßen.

VERBOTEN, JEDERZEIT

Zunächst ermittelt bei einem Propagandadelikt der Disziplinarvorgesetzte. Entscheidend ist, ob ein Soldat Dienstpflichten verletzt oder gegen das Strafgesetzbuch verstoßen hat. Ein Soldat mit erkennbar extremistischen, antidemokratischen Überzeugungen wird bei einem Propandadelikt härter bestraft werden als ein Soldat, der bisher unauffällig war und zum Beispiel leichtfertig ein Bild versendet hat. Für witzig gemeinte Hitlerbilder, rassistische oder antisemitische Äußerungen müssen Soldaten mit einfachen Disziplinarmaßnahmen und teilweise empfindlichen Geldbußen rechnen, im Wiederholungsfall mit härteren Strafen. Denn sie verstoßen damit gegen das

Soldatengesetz: gegen §8 (Pflicht, die demokratische Grundordnung anzuerkennen und durch sein gesamtes Verhalten für sie einzutreten) sowie gegen §17 (Verhalten im und außer Dienst).

Wenn der Verdacht auf eine Straftat besteht, gibt der Disziplinarvorgesetzte seine Ermittlungsergebnisse an die (zivile) Staatsanwaltschaft weiter. Sie ermittelt und klagt den Soldaten gegebenenfalls wegen des Verdachts einer Straftat an. Außerdem geht der Fall an den (bundeswehrinternen) Wehr-

ZUM NACHLESEN

- Soldatengesetz, §8: Eintreten für die demokratische Grundordnung
- Rechtsextremes Verhalten und Propagandadelikte von Soldaten dokumentiert der Bericht des Wehrbeauftragten für 2017, Seite 18-20. PDF: tinyurl.com/2017-bericht (auf Seite runterscrollen)

staatsanwalt. Der klagt den Soldaten beim Truppendienstgericht an, das immer das Urteil des Strafgerichts abwartet, bevor es selbst urteilt.

Welche Strafen sind dann zu erwarten? Ein Beispiel: Der „Hitlergruß“ gehört rechtlich zum Verwenden nationalsozialistischer Symbole. Laut Strafgesetzbuch (§86a) wird dies mit einer

Geldstrafe oder mit bis zu drei Jahren Freiheitsentzug bestraft. Auch eine Verurteilung wegen Volksverhetzung ist möglich. Bis zu fünf Jahre Haft sieht das Strafgesetz dafür vor (§130). Verhängt ein Strafgericht eine Freiheitsstrafe von mindestens einem Jahr, dann wird das Truppendienstgericht den Soldaten entlassen.

KEIN WITZ

Selbst wenn ein Soldat keine politischen Absichten hatte, wird ein „Hitlergruß“ strafrechtlich verfolgt. Alkoholeinfluss führt nicht automatisch zu einem mildernden Urteil, sondern vermutlich erst dann, wenn der Soldat im Vollrausch war oder erhebliche Ausfallerscheinungen hatte. Vor dem Truppendienstgericht kann sich mildernd auswirken, wenn das Verhalten für den Soldaten vollkommen untypisch war und er sich bisher tadellos verhalten hat. In diesem Falle kommen eine Dienstgradherabsetzung mit Beförderungsverbot und Gehaltskürzungen infrage.

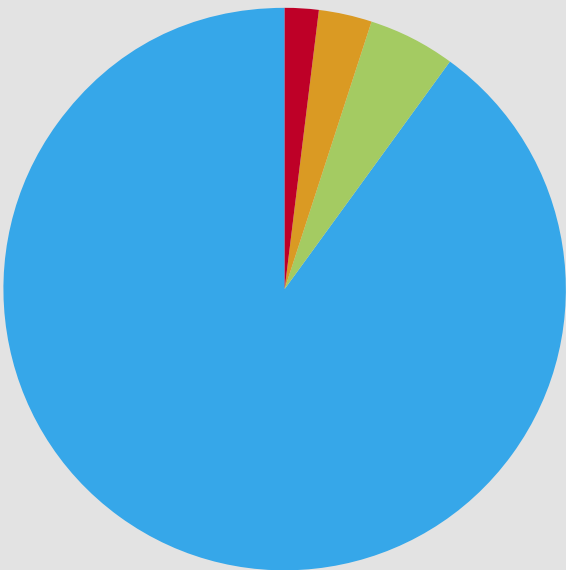
Übrigens behandeln Gerichte Abwandlungen des „Hitlergrußes“ rechtlich gleich, zum Beispiel den „Kühnengruß“, bei dem die Fingerhaltung ein „W“ symbolisiert. Es steht in der Neonazi-Szene für „Widerstand“.

Christian Peter

GEFÜHLTE WAHRHEIT

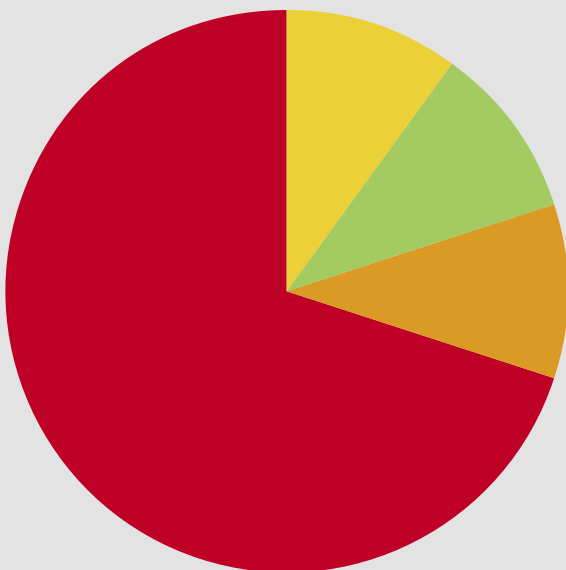
Fünf Beobachtungen aus unserem Alltag –
verpackt in Tortendiagramme

STRESSFAKTOREN IM ALLTAG



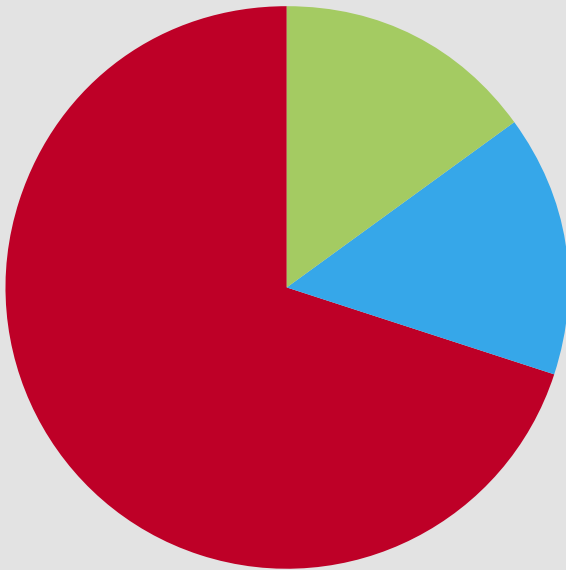
- Konflikte in der Familie
- Überforderung im Beruf
- Finanzielle Probleme
- Im Supermarkt den Einkauf so schnell in die Taschen packen, wie die Kassiererin ihn scannt

DIE GRÖSSTEN LÜGEN ÜBER WEIN



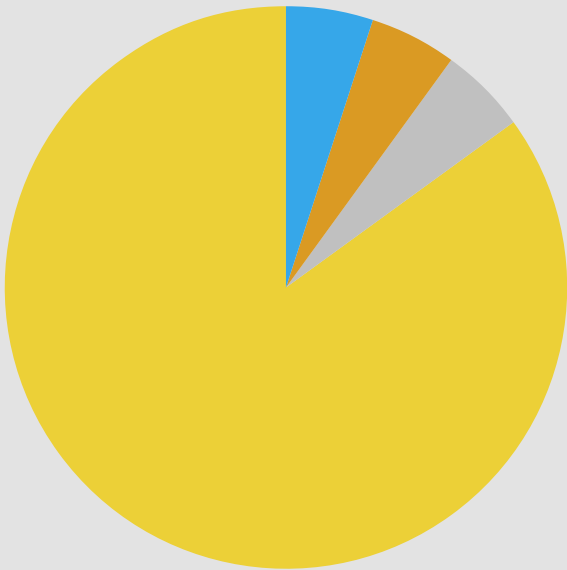
- „Zu Fisch muss man Weißwein trinken.“
- „Deutscher Wein wird immer besser.“
- „Der Bordeaux war noch nie so gut wie diese Saison.“
- „Das geht mit Salz gleich wieder raus.“

WAS ICH IM FITNESSSTUDIO GELERNT HABE



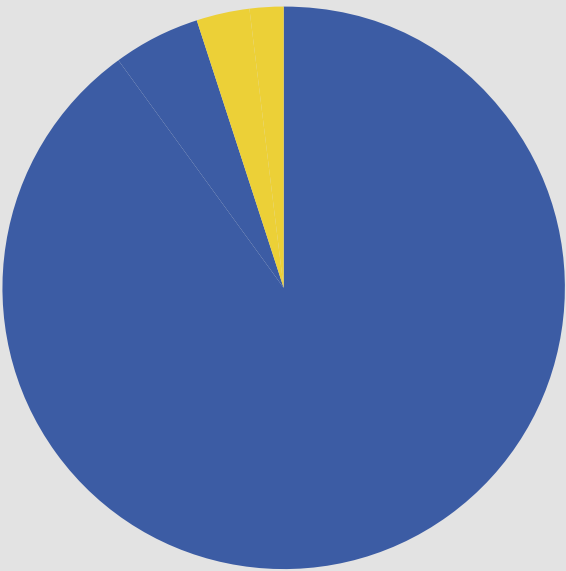
- Optimales Training für die Core-Muskulatur
- Grenzen erweitern im Ausdauerbereich
- Wie kompliziert es ist, so einen Vertrag wieder zu kündigen

WAS WIR TUN, WENN DIE SONNE SCHEINT



- In den Park gehen
- Im Freibad liegen
- Fahrradfahren
- Das Smartphone-Display heller stellen

WERKZEUG, DAS ICH BESITZE



- IKEA-Inbusschlüssel
- Rest



Die Grafiken stammen aus dem Buch „Was wir tun, wenn wir an der Kasse stehen“ von Katja Berlin und Peter Grünlich, erschienen 2016 im Heyne-Verlag

LEBEN

BERUF DES MONATS

Bis zu einer Ausbildungs-messe hatte Jette Müller noch nie von diesem Beruf gehört. Mikrotechnologen stellen Mikrochips, Halbleiterkomponenten und Mikrosysteme her und verarbeiten diese. Müller lötet Chips auf Leiterplatten, das sind Träger für elektronische Bauteile, die beispielsweise in Autos oder Flugzeugen verbaut werden. Nach dem Verarbeiten misst Müller, ob die Chips elektrische Signale empfangen und weitergeben.

Die Technik ist sensibel. Deswegen muss die 21-Jährige sehr genau arbeiten und sich vorher dafür „verkleiden“, wie sie es nennt: spezielle Schuhe, Kittel, Mundschutz, Haube, Handschuhe. Und: keine Schminke, kein Haarspray, zwei Stunden vorher nicht rauchen.



„Azubis mit Abi hatten es leichter in der Berufsschule“, sagt Jette Müller, die einen Realschulabschluss hat. Mit viel Lernen hat sie die Prüfungen in Physik, Chemie, Elektrotechnik, Halbleitertechnik und Mikrosystemtechnik bestanden. Ihre Arbeit wiederholt sich täglich, aber Müller mag das und übernimmt Verantwortung. Seit einigen Monaten koordiniert sie als stellvertretende Schichtleiterin ein Team von 30 Mitarbeitern.

MIKRO-TECHNOLOGE Kleine Teile

- **Für wen?** Technikbegeisterte, die Naturwissenschaften mögen
- **Für wen nicht?** Grobmotoriker
- **Für was?** Einstiegsgehalt 1800 bis 2500 Euro brutto, als Industrie-meister 3500 Euro brutto

?

FRAG DEN PFARRER! DEPRESSIVER KUMPEL

DOROTHEA BRAND,
Eutin,
antwortet



Er war schon länger schlecht drauf, redete wenig und hatte auf nichts richtig Lust: Vor kurzem hat ein Freund mir dann gesagt, dass er an einer Depression leidet und eine Therapie machen will. Ich weiß nicht, wie ich damit umgehen und was ich zu ihm sagen soll. Was würden Sie tun?

Aus dem Weg gehen hilft nicht weiter. Suchen Sie den Kontakt. Zeigen Sie Ihrem Freund, dass es Ihnen nicht egal ist, wie es ihm geht. Signalisieren Sie ihm, dass kein Mensch immer funktionieren muss. Und unterstützen Sie ihn in seiner Entscheidung, eine Therapie zu machen – das ist ein wichtiger Schritt für ihn!

In Japan kennt man den schönen Brauch, eine zerbrochene Keramikschale wieder zu „neuem Leben“ zu erwecken, indem man die mühsam geklebten Risse und Bruchstellen mit Goldstaub nachzeichnet. Das ganze Gefäß erscheint daraufhin neu und anders. Jede wiederhergestellte Schale zeigt: Jetzt bin ich hier – voller

Bruchstellen, aber heil, nicht ohne Zeichnungen und Spuren, aber einzigartig. Wenn es uns gelingt, diese Zuversicht, dass etwas wieder heilen kann, in unserem Umgang miteinander zu vermitteln, ist ein großer Schritt getan. Dann sind wir dem Heil-Werden schon ein gutes Stück näher gekommen.

STADIONFIEBER

DER POKAL BRAUCHT NEUE GESETZE

Sportjournalist
DIRK BRICHZI
hat ein Herz für
Amateure



Es heißt es ja immer: „Der Pokal hat seine eigenen Gesetze.“ Aber das war mal. Heute werden schon Erfolge von Zweit- gegen Erstligisten als Sensation gefeiert. Zeit, dass Orte wie Vestenbergsgreuth, Geislingen und Weinheim wieder zu Ruhm und Ehre gelangen. Mit diesen Reformen kann das gelingen.

Qualifikation: Jeder sollte die Chance haben, mal gegen die Bayern zu spielen, deshalb qualifizieren sich ab sofort jeweils vier Teams von Liga vier an abwärts – bis runter zur Kreisliga C. Man stelle sich vor, der SSV Niergendwo II steht im Pokal. Freitagabend, flackerndes Flutlicht, staubige Asche, krumme Seitenlinien, schimmelige Duschen mit kaltem Wasser, 2000 Zuschauer, einige von ihnen auf den Bäumen – das ist Heimrecht!

Auslosung: Gestrichen! Die Amateure können sich die Gegner aussuchen. Der Erstwähler steht vor der unfassbar schwierigen Wahl: Bayern (viele Zuschauer,

sicheres Aus) oder der HSV (kaum Zuschauer, 90-prozentige Gewinnchance)? Falls kein ausreichend attraktiver Gegner mehr vorhanden ist, kann der Verein ein Freilos einfordern. Vereine wie Hoffenheim, Wolfsburg oder Leipzig dürften es schwer haben, jemals wieder am DFB-Pokal teilzunehmen.

Spielerwahl: SSV Niergendwo II gegen den FC Bayern ist ja unfair, deshalb wählen die Trainer vor der Partie aus allen Spielern ihre jeweilige Startelf. Zuerst müssen die Amateure gewählt werden. Die Trainer machen Piss-Pott, wer anfängt. Und Riesen-Egos wie Ribery und Robben schmoren bei der Wahl erstmal auf der Bank.

Schiri: Bei mehr als zwei Klassen Unterschied dürfen die Amateure ihren eigenen Schiri einsetzen, gerne den Platzwart oder den Betreuer der A-Jugend. Der darf dann nach Herzenslust Elfmeter für die Amateure pfeifen und Platzverweise an die Profis verteilen. Ohne Videobeweis!

NETZFUND



VERBOTENE LIEBE in aller Welt ist das Thema einer Videoreihe auf Arte. Sie erzählt Geschichten von jungen Paaren, deren Liebe auf Widerstand stößt. Wie bei der Beziehung zwischen einer ehemaligen Gue-

rilla-Kämpferin und einem Soldaten in Kolumbien. Oder bei Ashlyn und Ra'Montae aus den USA, die sich wegen seiner Hautfarbe gegen **rassistische Anfeindungen wehren müssen:** tinyurl.com/JS-Verbotene-Liebe

ZAHL DES MONATS

134

Liter alkoholische Getränke hat jeder Deutsche 2016 im Schnitt getrunken, das entspricht einer **gut gefüllten Badewanne**. 22 300 junge Leute mussten wegen Alkohol ins Krankenhaus.

WELTVERBESSERER

SANFTER TRANSPORTER

Containerschiffe halten den Welthandel am Laufen, schaden aber der Umwelt. Ein deutsches Unternehmen will zeigen,

dass es auch anders geht: Der Frachtsegler „Avontuur“ transportiert seit 2016 Waren per Windkraft über den Atlantik – meist fair gehandelte Produkte wie Kaffee oder Kakao. timbercoast.com



DAS HERZ SAGT BLEIB

Lars und Ina: eine große Liebe, aber auch große Probleme. Kann das gut gehen? Wie findet man heraus, ob die Beziehung Zukunft hat?

Nach sechs Jahren trennen sie sich, Lars zieht aus. Doch vorbei ist die Beziehung noch lange nicht. Lars und Ina – das ist eine Liebesgeschichte, gleichzeitig eine Leidensgeschichte. Sie lernen sich in einer Tanzkneipe in einer deutschen Großstadt kennen. Im Lärm der Nacht unterhalten sie sich über Bands und Konzerte, entdecken Gemeinsamkeiten, tauschen Nummern aus. Er schreibt ihr eine Nachricht, sie treffen sich, reden, reden noch länger, gehen spazieren. Nach wenigen Treffen dann, in einem Park, halten sie sich das erste Mal an den Händen, küssen sich das erste Mal. Er ist 23 Jahre alt, sie 25.

Lars und Ina heißen eigentlich anders, aber Lars möchte nicht die richtigen Namen nennen. Diese Geschichte ist aus seiner Perspektive erzählt, nicht aus Inas. Lars sagt: „Die ersten zwei Jahre mit Ina waren eine super Zeit, eine coole Beziehung.“ Die beiden gehen zusammen feiern und auf viele Konzerte, haben den gleichen Humor, viele gemeinsame Themen – alles ist gut.

DIE FRAU FÜRS LEBEN?

Wenn eine Beziehung über die ersten ein bis zwei Jahre hinausgeht, wenn erste kleine Krisen überstanden sind, kommt irgendwann der Gedanke auf: Was wird noch aus uns? Ist das jetzt die Frau fürs Leben? Ist er der Mann fürs Leben? Das ist der Punkt, an dem man die eigenen Wünsche mit der Partnerin durchspielt, erklärt Psychologin Sabine Walper, die am Deutschen Jugendinstitut zu Beziehungen junger Menschen forscht: „Nach der ersten euphorischen Liebe wägen Partner rationaler ab. Dann schaut man: Was ist der andere für ein Typ, passen wir zusammen, kriegen wir unsere Interessen zusammen?“

Lars und Ina überstehen erste kleine Krisen: Ihn nervt es, dass sie viel fernsieht, einmal schreibt er ihr einen Brief, um es ihr zu sagen. Und er nervt sie vermutlich damit, dass er öfter Lust auf

Sex hat als sie. Es gefällt ihm nicht, wenn sie ihn abweist, aber er lernt, damit umzugehen.

Die beiden beenden ihre Ausbildungen, finden gute Jobs. Nach 3,5 Jahren ziehen sie zusammen. Als Inas Freundin schwanger wird, denkt sich Lars: Das muss bei uns noch nicht sein. Aber wenn's passiert: auch okay! Lars empfindet sich eher als zielstrebig, er weiß auch, von wem er das hat: „Mein Vater hat mir immer in den Kopf gesetzt: Du musst dich entwickeln, den nächsten Schritt im Leben gehen.“

IN DER SACKGASSE

Ina beginnt damit, Kleidung zu nähen, sie will sich langfristig ein zweites berufliches Standbein aufbauen. Lars unterstützt das, entwirft eine Website für sie. Doch trotz dieses Projekts läuft die Beziehung Monat für Monat schlechter: „Wir haben zunehmend nebeneinander her gelebt: Sie hat viel genäht, ich habe am Computer gespielt, unser Sexleben ist eingeschlafen“, erinnert sich Lars. Die beiden streiten sich öfter. Ihn nervt, dass ihre Beziehung verkümmert, das Interesse füreinander schwindet. Er fühlt sich zunehmend zu anderen Frauen hingezogen, obwohl er es nicht will, und macht Inas fehlende Nähe dafür verantwortlich. Ina findet auch, dass die Beziehung in einer Sackgasse zu enden droht. Die beiden versprechen einander, mehr gemeinsam zu unternehmen, sich mehr Zuneigung zu schenken. So richtig klappt das aber auf Dauer nicht. Nach zwei Jahren des Zusammenlebens beschließen beide, sich zu trennen. Sie kündigen die gemeinsame Wohnung.

In den Wochen danach ändert sich etwas: „Auf einmal haben wir wieder miteinander geredet, hatten wieder Interesse aneinander“, sagt Lars. Sie beschließen, die Wohnung hinter sich zu lassen und ziehen in einen Altbau. Dort haben sie neue gemeinsame Projekte: Küche einbauen, Terrasse herrichten, Kachelofen zum Laufen bringen. Die Beziehung läuft wieder.

Er liebt sie. Gleichzeitig verzweifelt er daran, dass die Beziehung stagniert

Lars liebt Ina. Und wo Liebe ist, da geht alles. Oder? Der Beziehungskoach Volker Hepp berät seit 14 Jahren Paare. Er rät dazu, auch Gefühle zu hinterfragen, die man als sicher empfindet. Hepp fragt: „Was ist Liebe für einen? Gewohnheit, Angst vorm Alleinsein, solche Dinge? Bietet die Beziehung wirklich so viele Werte und Gemeinsamkeiten, die einen binden, oder gibt man sich im Prinzip Hoffnungen oder einer Illusion hin?“

ÖFTER GEHEULT

Zwei Jahre nach dem Umzug geraten Lars und Ina in die nächste Krise. Ina bekommt psychische Probleme, sie bildet sich verschiedene Krankheiten ein, hat Angstzustände, schläft schlecht, liegt nach der Arbeit viel auf dem Sofa.

Angststörungen sind häufig, bis zu 25 Prozent der Deutschen leiden mindestens einmal im Leben daran, meist im jungen Erwachsenenalter, Frauen trifft es öfter als Männer. Angsterkrankungen lassen sich gut behandeln. Wichtig ist, dass Betroffene frühzeitig zum Arzt gehen. Lars drängt Ina, eine Therapie zu machen, doch sie lehnt ab. Lars soll niemandem etwas sagen, verlangt sie. Ihn macht das fertig: „Auf dem Weg zur Arbeit habe ich öfter geheult, wollte gar nicht mehr nach Hause.“ Rückblickend sagt Lars: „Mein größter Fehler war, viel zu lange mit niemandem über unsere Probleme zu reden. Stattdessen saß ich verzweifelt neben Ina auf dem Sofa.“ Denn er liebt sie nach wie vor.

NÄCHTE AM KICKER

Als sich wochenlang nichts ändert, zieht Lars die Reißleine. Er mietet eine Wohnung in ihrer Nähe, zieht aus. Im Notfall will er für sie da sein. Acht Wochen Trennung, nach sechs Jahren Beziehung. Lars fängt an zu kickern. „Ich habe in Kneipen bis spät in die Nacht gespielt und gesoffen, am nächsten Morgen bin ich irgendwie zur Arbeit.“

Die beiden sprechen sich schließlich aus, Ina verspricht, eine Therapie

gegen ihre Ängste zu machen. Sie will an sich arbeiten, sie kämpft um ihn. Die beiden sagen sich: Wir kriegen das hin, wir sind stark zusammen! Sie wollen es wieder zusammen versuchen.

Wenn Lars erzählt, kommt einem das Lied „Herz über Kopf“ von Joris in den Sinn: „Und immer wenn es Zeit war zu gehen / Vergess ich, was mal war und bleibe stehn / Das Herz sagt bleib / Der Kopf schreit geh / Herz über Kopf.“

Bei Lars verstärkt sich immer mehr ein Wunsch: Er will Familie, ein Kind. Mit Ina. Die beiden schauen sich nach einer Wohnung oder einem Haus um, das sie kaufen könnten. Lars findet manches denkbar, Ina nicht. Sie hat es scheinbar nicht eilig. Nach einem Jahr, im Herbst 2015, stellt Lars fest: Weder beim Thema Haus noch beim Thema Kind sind sie einen Schritt weiter.

VERHÜTEN ODER NICHT?

Lars schlägt Ina bald darauf vor, beim Sex das Kondom wegzulassen. Ina stimmt zu. Während sie Sex haben, sagt sie: „Lass uns doch ein Kondom nehmen, ich bin noch nicht bereit dafür. Gib mir noch ein paar Monate“, bittet sie ihn – mal wieder. Lars ist verzweifelt: „Wir waren schon über 30, ich habe mich gefragt, ob Ina jemals für ein Kind bereit sein würde.“ Die Beziehungsforscherin Sabine Walper sagt: „Meist tickt die biologische Uhr eher bei Frauen, aber auch für Männer ist Elternschaft ein wichtiger Bezugspunkt. Und ein Kind miteinander zu planen und zu bekommen, gilt vielen Paaren vermutlich auch als Vertrauensbeweis.“

Einige Wochen vergehen, dann sagt Ina zu Lars, dass sie doch kein Kind möchte. Sie habe auch Angst davor, wie die Schwangerschaft ihren Körper verändern würde. Eine geplante Reise mit Freunden sagt sie ebenfalls ab. Vieles macht ihr Angst, und eine Therapie gegen die Ängste hat sie trotz ihres Versprechens noch nicht begonnen.

Die beiden streiten sich, trinken dabei Wein, schreien sich schließlich an. Lars flieht aus der Wohnung,

kommt bei Freunden unter. „Ich habe mich dort ausgehult, in deren Garten gekotzt und mich schlafen gelegt. Ich war völlig durch.“

Am nächsten Morgen wacht Lars von den Geräuschen des Kindes seiner Freunde auf. Viele haben mittlerweile Nachwuchs, er nicht. Kann er sich ein Leben ohne Kind vorstellen? Lars stellt fest: Nein, dafür reicht die Liebe zu Ina nicht.

Er zieht endgültig aus. Dass Ina nun endlich eine Therapie beginnt, rettet die Beziehung nicht mehr. Rückblickend sagt Lars: „Ich habe so lange an der Beziehung festgehalten, weil

ich immer dachte: Es passt ja insgesamt. Und dass sie sich ändern würde.“ Der Paarberater Volker Hepp allerdings sagt: „Wir können den anderen nicht ändern, außer er will es. Wenn er sich sperrt, sollte man es einfach vergessen. Das ist eine der bittersten Erkenntnisse, die wir Menschen machen müssen.“

Lars hat gelernt: „Wenn es nicht mehr passt, muss man loslassen.“ Ein Jahr nach dem Ende der Beziehung lernt er eine andere Frau kennen. Die beiden sind nun seit einem Jahr zusammen. Sie haben sogar schon über das Thema Kinder gesprochen. Für Lars klang das gut.

Felix Ehring

Ina hat Ängste, gegen die sie nicht ankommt

SCHÖNHEIT, SEX, FREUNDE

Fünf Erkenntnisse aus der Paar-Wissenschaft

Schöne im Nachteil

Attraktivität wirkt sich auf Beziehungen offenbar negativ aus, berichten US-Psychologinnen in einer Studie von 2017. Bei Männern, die anhand von Fotos als besonders attraktiv eingestuft wurden, scheiterten die Ehen häufiger als bei durchschnittlich Attraktiven. Die Forscher vermuten, dass attraktive Menschen mehr Beziehungsoptionen haben, das könnte die Gefahr erhöhen, die bestehende Beziehung aufzugeben.

Zusammen freuen!

Paaren tut es gut, über positive Ereignisse zu sprechen, Erfolge zu teilen und sich gemeinsam darüber zu freuen. Das festigt die Beziehung. Zu viele Gespräche über Probleme schaden ihr hingegen, haben drei Psychologen aus Kalifornien herausgefunden.

Sex: Man weiß es nicht genau

Wie wichtig Sex für Beziehungen ist, darüber sind sich Forscher uneins. Wenig Sex in einer Langzeitbeziehung muss kein schlechtes Zeichen sein, schreibt der Wissenschaftsjournalist Werner Bartens in seinem Buch „Was Paare zusammenhält“. Im Gegenteil: Wenn ein Paar selten miteinander schlafe, könne das auch darauf hindeuten, dass sich beide sicher und geborgen fühlen. Der sparsame Sex spreche Untersuchungen zufolge für eine feste Bindung und wenig Verlustangst. Andere Studien sagen aus, dass Sex bestimmte Beziehungsprobleme ausgleichen kann und der Stellenwert deshalb eher recht hoch sei.

Wertvolle Freunde

Eine US-Umfrage unter Paaren, Alleinstehenden und Geschiedenen ergab, dass Freundschaften zu anderen Paaren eine Beziehung erfüllender und aus verschiedenen Gründen spannender machten. Paare zeigen dadurch mehr Verständnis füreinander und finden sich attraktiver.

Schnellstart ist kein Nachteil

Landen zwei Personen schnell miteinander im Bett, muss das für die gemeinsame Zukunft kein Nachteil sein. Eine stabile Beziehung kann sich dennoch entwickeln, schreibt Journalist Werner Bartens mit Bezug auf eine Befragung von 600 US-Amerikanern zu deren Beziehung und Kennenlerngeschichte.

„AUFGEHOBEN“

Auch Erwachsene lassen sich taufen. Zwei Soldaten erzählen, wie sie dazu kamen – und was der Glaube für sie bedeutet

„ETWAS BESONDERES FÜR MICH“

Patrick Günther, 35 Jahre, Stabsunteroffizier, Sanitätsstaffel Berlin

Bis ich zur freiwilligen Feuerwehr kam, hatte ich mit der Kirche nichts am Hut. Ich war einige Jahre bei einer Feuerwache an der A10 in Brandenburg. Wir mussten oft zu schweren Unfällen ausrücken, Verletzte bergen, auch Tote. Das nahm mich mit. Ich sprach darüber mit einer evangelischen Seelsorgerin, die sich um Angehörige und Helfer kümmert.

Ich selbst hatte bei diesen Einsätzen großes Glück. Es kam öfter vor, dass ich gerade so zur Seite springen konnte, wenn Autos zu nah an der Unfallstelle vorbeifuhren. Bei einem Löscheinsatz wäre ich fast unter einer umstürzenden Wand begraben worden. Ich hatte das Gefühl, dass jemand da ist, der auf mich aufpasst. Eine Art Schutzengel.

In den Gottesdienst bin ich zum ersten Mal am Standort in Weißenfels gegangen. Ich fand es gut, mich mit Themen abseits des Dienstalltags zu beschäftigen. Das war auch bei meinem zweiten Türkeiinsatz 2015 so. Der evangelische Pfarrer hat in seinen Predigten im Camp in Kahramanmaraş unsere dienstlichen Erfahrungen mit Geschichten aus der Bibel in Verbindung gebracht. Dass man bestimmte Dinge auch mal hinnehmen muss und nicht ändern kann zum Beispiel. Das ist ja auch im Auslandseinsatz so, weil man da räumlich eingeschränkt ist und sich nicht so frei bewegen kann, wie man manchmal gerne würde.

Nach einem Gottesdienst bin ich dann zum Pfarrer und habe gesagt: „So, ich will mich taufen lassen.“ Der war erst mal überrascht. Ich habe ihm erzählt, was mich umtreibt, und dass ich den Wunsch schon länger habe. Dann meinte

er: „Das bekommen wir hin.“ Wir haben bald darauf gemeinsam einige Bibelstellen gelesen und uns darüber unterhalten, was der Glaube für mich bedeutet.

Die Taufe selbst hätte ich mir nicht so schön vorgestellt. Wir sind dafür noch während des Einsatzes in die Pauluskirche nach Tarsus gefahren, eine Stadt nahe dem Mittelmeer. Die Kirche stammt aus dem 12. Jahrhundert und ist dem Apostel Paulus gewidmet, der in Tarsus gelebt hat und einer der ersten Christen überhaupt war. Das war etwas Besonderes für mich. Bei der Taufe waren viele Kameraden dabei, mit einigen bin ich gut befreundet. Es gab sogar eine kleine Band mit Gitarre und Schlagzeug. Abends saßen wir zum Grillen zusammen.

Die Taschenbibel habe ich heute immer bei mir. Und ich gehe sooft ich Zeit habe sonntags in den Gottesdienst meiner Berliner Gemeinde. Ich fühle mich da aufgehoben. Und ich spüre, dass jemand da ist, der mir zur Seite steht, auch wenn es nicht so gut läuft, so wie im Moment. Ich leide seit einiger Zeit unter einer Erkrankung, die die Ärzte nicht richtig erklären können. Ich habe oft Atemnot und bin nicht mehr voll leistungsfähig. Nun muss ich schauen, wie es nach meiner Zeit bei der Bundeswehr weitergeht.



Patrick Günther in Berlin und bei der Taufe durch Militärpfarrer Martin Benker in der Türkei



„EIN SCHÖNER GEDANKE“

Katrin Kreuter, 32 Jahre, Hauptfeldweibel Sanitätsstaffel Fritzlar

Ich war 2013 in Afghanistan im OP-North als Rettungsassistentin eingesetzt. Das waren sieben intensive Monate. Es gab einige Vorfälle mit verwundeten und getöteten Kameraden. Auch ein deutscher Kamerad ist gestorben. Der Trauergottesdienst war sehr bewegend. Ich bin dann auch öfter in den normalen Gottesdienst gegangen. Er war zuerst einfach eine willkommene Abwechslung vom tristen Alltag im Camp. Später bin ich auch am Standort in Fritzlar in die Gottesdienste gegangen und mit dem Pfarrer auf Familienrüstzeit gefahren.

Der Glaube hatte davor keine Rolle in meinem Leben gespielt. Meine Eltern waren nicht in der Kirche. Für mich hat sich das durch meine eigene Familie geändert. Mein Mann ist getauft und wir wollten das auch für unsere Tochter. Sie kam 2014 mit einem Genfehler auf die Welt. Dadurch wird sie wohl ihr Leben lang epileptische Anfälle haben und braucht in ihrer Entwicklung länger als andere Kinder.

Natürlich war das ein großer Schock für mich. Ich habe damit gehadert, warum gerade uns das passieren muss.



Katrin Kreuter bei ihrer Taufe im Januar in Fritzlar durch Militärpfarrer Harald Aschenbrenner



Das habe ich auch den Pfarrer in Fritzlar gefragt. In den Gesprächen habe ich gelernt, es zu akzeptieren. Dass es einfach so ist. Und dass es vielleicht gerade uns passiert, weil wir gut für sie sorgen können. Das ist ein schöner Gedanke.

Ab Oktober mache ich über den BFD eine Ausbildung als Kauffrau im Gesundheitswesen. Bevor ich die Bundeswehr verlasse, wollte ich mich unbedingt noch taufen lassen. Auch weil ich das sehr gerne mit dem Militärpfarrer am Standort machen wollte. Wir haben uns bei Kaffee und Kuchen zusammengesetzt und über die Bibel gesprochen. Zum Beispiel über die Bergpredigt, in der es um die Lehren Jesu geht. Sonst lese ich nicht so viel in der Bibel. Der Gedanke, dass da noch was ist, begleitet mich einfach im Alltag.

Die Taufe fand am Standort statt. Es waren viele Kameraden da, der Kommandeur der Einheit hat ein paar Worte gesagt. Als ich mich über das Taufbecken gebeugt habe, haben mein Mann und meine Tochter ihre Hände auf meine Schulter gelegt.

Protokolle: Sebastian Drescher

MEHR ZUR TAUFE

- Der Taufspruch beschreibt, was einem im Leben und Glauben wichtig ist. Hier findet jeder in drei Schritten den passenden Bibelvers: www.taufspruch.de
- Was müssen Eltern für die Taufe ihres Kindes wissen, welche Aufgaben haben die Paten? Der „Taufbegleiter“ erklärt es: www.taufbegleiter.evangelisch.de (auch als APP für IOS und Android)

KONTRA: Ein Verein ist wie eine Familie. Und die verlässt man nicht, sagt Jan Mohnhaupt

Mein Vater ist an allem schuld. Er war es, der mich im August 1991 zum ersten Mal ins Wedaustadion mitnahm: MSV Duisburg gegen den Karlsruher SC. Er hätte sich keinen besseren Zeitpunkt aussuchen können. An diesem Abend machte MSV-Stürmer Michael Tönnies das Spiel seines Lebens; fünf Tore schoss er, die ersten drei davon in fünf Minuten. 24 Jahre lang war es der schnellste Hattrick der Bundesliga. Ein weiteres Tor bereitete er vor, der MSV gewann 6:2. Mit meinen knapp acht Jahren dachte ich damals, so geht's jetzt immer weiter. Aber von da an ging's bergab. Nicht schnurstracks, aber die wenigen kleinen Erfolge des MSV schienen nur dazu zu dienen, das ganze Elend ertragen zu können.

Doch mit dem Verein ist es wie mit der Familie – beide kann man sich nicht aussuchen. Und der MSV

ist wie ein verlotterter Onkel, der sein Geld und das der Familie mit schlechten Karten, lahmen Pferden und gierigen Liebschaften durchgebracht, seine Gesundheit ruiniert hat und nun vor sich hin siecht. Trotzdem kann man ihn nicht sich selbst überlassen. Weil die Enttäuschungen, die man durch ihn erleidet, nie so schmerzhaft sein werden wie das Gefühl, ihn im Stich zu lassen. Er gehört eben zur Familie. Die Gefühle zu leugnen wäre Verrat.

Mein Vater hat versucht, seine Gefühle für den Verein wegzuschieben. Irgendwann ging er kaum noch zum MSV. Und wenn ich es ihm mal wieder vorschlug, schüttelte er meist den Kopf. Er wollte sich das Elend vom Hals halten. Also ging ich öfters alleine. Bis zum Mai 2011.

Als Zweitligist hatte sich der MSV überraschend ins Pokalfinale gegen Schalke 04 gekämpft. Monatelang hatte ich versucht, Karten zu bekommen. Auf der Haupttribüne des Berliner Olympiastadions saßen wir schließlich

zwischen gelangweilten Schalkern und sahen, wie die Zebras vorgeführt wurden. Nach 70 Minuten stand es 0:5.

20 MINUTEN FAN-GESANG

Erst waren es nur einige wenige, dann sangen immer mehr: „Meidericher SV, Meidericher SV“, so schallte es schließlich aus 20000 Kehlen aus der Duisburger Kurve durchs Stadion. 20 Minuten lang. Ununterbrochen. Bis zum Schlusspfiff. Es wirkte, als läge der MSV haushoch vorn. Doch die sonst so misstrauischen Fans feierten ihre überforderte Mannschaft allein dafür, dass sie bis hierhin gekommen war.

Nach diesem Tag wollte mein Vater wieder zum MSV. Nie mehr auf die Tribüne, sondern nur noch in die Kurve. Dort haben wir den Lizenzentzug 2013, zwei Ab- und zwei Aufstiege erlebt. Wir sind geblieben. Ich habe meinen Vater gefragt, was damals in Berlin geschehen ist. „Ich habe gemerkt, da ist eine große Familie“, hat er geantwortet. „Und die gibt's immer noch.“

KANN MAN SEINEN VEREIN AUFGEBEN?

Egal, was kommt: Als Fan bleibt man seinem Klub treu. Oder?
Ein Pro und Kontra

PRO: Man darf sich nicht jedes Wochenende vermiesen lassen, meint Felix Ehring

Seinen Verein lässt man nicht im Stich. In England singen sie „You'll never walk alone“. Ja! Das ist ein Statement. Egal, wie tief die Mannschaft im Schlamm steckt: Man hält weiter zu ihr.

So habe ich es auch jahrelang gemacht. Seit den neunziger Jahren habe ich dem HSV die Treue gehalten. Genau, dem Verein, über den alle seit Jahren lachen. Das war und ist auch nur allzu leicht: Ein Verein mit viel Geld, der zum Saisonende knapp die Relegation gegen einen Zweitligisten gewinnt – ich nehme es niemandem übel, der sich darüber amüsiert, auch wenn ich die Häme manchmal übel fand. Als die Spieler 2017 den Abstieg mit viel Kampf und Willen abwendeten, hatte ich davor großen Respekt.

Wie ich zum Verein kam, weiß ich nicht mehr. Es gab kein Schlüsselerlebnis. Vielleicht war es die Sehnsucht des Jungen vom Dorf nach der Groß-

stadt. Hamburg, der HSV: Das strahlte für mich etwas aus.

All die Jahre habe ich regelmäßig mitgefiebert, selten im Stadion, aber oft vorm Radio, vorm Fernseher oder indem ich meine App in den Schlussminuten alle paar Sekunden aktualisiert habe. Einige Jahre spielte der HSV international oder im Mittelfeld der Liga, zuletzt hoffte ich eher, dass die Mannschaft gegen Teams wie Darmstadt oder Paderborn zumindest einen Punkt holt. Oft hat selbst das nicht geklappt. Es gab Niederlage um Niederlage, jedes Wochenende einen Nackenschlag, ich habe mich viel geärgert.

Und dieses Management: ständig neue Trainer, neue Spieler. Millionengehälter für mittelmäßige Kicker, die beim HSV nie stärker, sondern immer schwächer wurden. Eine zusammengewürfelte Truppe, die zwar kämpft und will, aber nicht wirklich kann. Meine Güte, wann bitte gab es das letzte überzeugende Spiel, den letzten klaren Sieg? (3:0 in Leipzig, Februar 2017.)

Besonders bitter fand ich mit den Jahren, dass andere Teams mit viel weniger Geld schöner und effektiver spielten, mehr Tore schossen, erkennbar ein Team waren. Trotz allem: Ich hielt weiter zum HSV.

DIE LEIDENSCHAFT IST WEG

Anfang dieses Jahres änderte sich etwas bei mir. Der HSV verlor zu Beginn der Rückrunde wie gewohnt, Trainer Gisdol wurde entlassen, der HSV verlor weiter. Nur: Es interessierte mich plötzlich nicht mehr. Ich vergaß am Samstagnachmittag, den Spielstand zu checken, ich rechnete nicht mehr aus, wie viele Punkte der Verein noch für den Klassenerhalt benötigt und in welchen Spielen er sie holen könnte. Meine Leidenschaft erlosch.

Ich habe mich gegen diese Gleichgültigkeit nicht gewehrt, denn ich will nicht mehr jedes Wochenende enttäuscht sein und mich ärgern. So lange habe ich mitgefiebert, jetzt ist das Fieber weg. Alles Gute, HSV!

ZU GEWINNEN

LAUFUHR + GURT



Der Trainer am Arm: Die Garmin Forerunner 630 misst nicht nur Geschwindigkeit, Distanz und Zeit, sondern mit dem Herzfrequenz-Bauchgurt auch Schrittlänge und Bodenkontaktzeit



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

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

* Jeweilige Providerkosten für eine SMS.

Affodillgewächs, Heilpflanze	locker, wacklig	große Tür, Einfahrt	kostbar; menschlich vornehm	Ab-schieds-gruß	von Was-ser um-ggebenes Land	Stock; Hoch-sprung-gerät	Wichtig-tuer	Sitz-bereich im Theater
regeln; sortieren		6	Kraftstoffart (Kurz-wort)	9	Futter-behälter	10		verzehr-bare Flüssig-keit
sehr from-me weibl. Person (ugs.)	Staat in Nahost, Persien		sich teil-weise zersetzen (Alkohol)	Haar-, Schuh-schließe				2
7					abge-grenzter Teil des Gartens			
enge Straße	breiter Riemen	Triumph, Erfolg im Wett-kampf	zu der Zeit, während		schneller Lauf	dt. Maler, Grafiker (Paul)		
Monats-name, Brach-mond				8	knie-langer Anorak			
	5		rissig, uneben		4	spanisch: Hurra!, Los!, Auf!		
kleine Brücke	bevor				sehr schnell fahren		3	
		1	äußerste Armut			Abkür-zung für Sekunde		

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

	T		A				G																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
--	---	--	---	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Das Lösungswort im März lautete: Fastenzeit

Gewinner des LED-Beamers El ZenBeam Premium von Asus ist: Dennis Haack aus 27404 Zeven

FOTO: PROMO

FOTOS: CARMINE ARIENZALE / ARCHIV

SEELSORGE

IN DER BUNDESWEHR

TERMINE

MAI / JUNI / JULI 2018

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

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

EAS-Tauchkurs, 28.5.-1.6. mit Tauchscheinerwerb am Edersee, H.Richter@EAS-Berlin.de, 05622/799847

Familienrüstzeit, 31.5.-3.6. in Steingaden, EMilPfAMuellheim@Bundeswehr.org, 0771/896719-5851

EAS-Golfkurs, 11.-14.6. in Gudensberg, H.Richter@EAS-Berlin.de, 05622/799847



In Méjannes-le-Clap / Südfrankreich findet vom 21.-24. Juni das **Internationale Protestantische Soldatentreffen** statt. Anmeldungen bei jedem evangelischen Militärpfarramt oder EvMil-PfarramtRoth@Bundeswehr.org, 09171/83-2568

Segel- oder Windsurfausbildung an der Ostsee, 11.-15.6. in Hohwacht, T.Heiber@EAS-Berlin.de, 0177/6706148

EAS-Actionwoche, 1.-6.7. in Ötztal/Österreich, H.Prinz@EAS-Berlin.de, 0160/97930809

Familienrüstzeit „Ich und die anderen“, 13.-15.7. in Neuen-dettelsau, EvMilPfarramtNeuburg@Bundeswehr.org, 08431/643-1852

Motorradrüstzeit, 16.-20.7. in Steingaden, Ev.MilPfarramtNiederstetten@Bundeswehr.org, 07932/971-2601

Reiterwoche für Familien, 22.-29.7. in Eibenstock/Erzgebirge, H.Prinz@EAS-Berlin.de, 0160/9730809

TERMINE DES MILITÄRBISCHOF'S

- Amtseinführung** von Militärpfarrerin Beate Kopf (Untermeitingen): **7.5., 13 Uhr**, Evangelische Versöhnungskirche, Lechfeld
- Standortbesuch** bei den Evangelischen Militärpfarrämtern in Bogen und Veitshöchheim: **14.-17.5.**
- Amtseinführung** von Militärpfarrerin Ute Ravens (Nienburg): **30.5., 10 Uhr**, St. Johanneskirche, Nienburg



EINE FRAGE AN: Horst Leckner, Militärpfarrer, Evang. Militärpfarramt Köln II:
WAS MÖCHTEN SIE NIE UNVERSUCHT LASSEN?



Versöhnung! Sich nach einem Streit mit Partner, Freunden, Kameraden, sogar mit Fremden wieder zu versöhnen – das wäre es. Oft genug schaffe ich das nicht, weil es mir einfach schwerfällt, über meinen eigenen Schatten zu springen: „Die hat mich so genervt, da soll sie doch zu mir kommen!“, denke ich oder: „Wieso soll ich dem Typ aus der Kneipe jetzt noch sagen, dass es mir leid tut?“ Oder: „Ich habe sie so gekränkt, das lässt sich sowieso nicht wiedergutmachen.“ Tja, und dann unternehme ich gar nichts. Aber häufig gelingt es doch, und ich gehe auf den, die andere zu. Das tut mir und das tut dem Gegenüber gut. Also möchte ich auch in Zukunft oft genug meinen inneren Schweinehund überwinden und neue Versöhnungsversuche starten.

MUT MACHEN

Militärpfarrer Thomas Thiel hilft seelisch belasteten Soldaten und lässt die Muskeln zittern

Manchmal steckt alles in einem Händedruck: Dankbarkeit, Vertrauen und eine besondere Verbundenheit. Thomas Thiel schüttelt viele Hände. Er ist Militärpfarrer in Berlin. Zu ihm kommen das Personal des Bundeswehrkrankenhauses und Patienten des Zentrums für Psychiatrie. Außerdem ist Thiel für Soldaten eines nahegelegenen Standorts zuständig. „Seele, Körper und Geist, das gehört für mich alles zusammen“, sagt Thiel. Doch was bedeutet das genau, wenn er mit Soldaten zu tun hat, die im Einsatz so schlimme Dinge erlebt haben, dass sie seelisch erkranken?

An einem Mittwoch Ende März verabschiedet sich Thiel im Flur des Zentrums für Psychiatrie von einem Soldaten. Thiel weiß, was den Mann – Ende 30, Vollbart – bewegt und welche Ängste und Probleme er hat. Zwei Gespräche über mehrere Stunden hinweg haben sie geführt. Und der Soldat weiß, dass alles, was er gesagt hat, beim Pfarrer gut aufgehoben ist: Niemand erfährt davon, kein Vorgesetzter, kein Kamerad, keine Angehörigen, keine Dienstakte, kein Arzt. Denn bei Thiel gelten das Beichtgeheimnis und die seelsorgerische Schweigepflicht.

EIN STEIN DES ANSTOSSES

Kommt man in Thiels Büro, dann sieht man einen kleinen Raum, angefüllt mit vielen Büchern und einer ruhigen Gemütlichkeit, die so gar nicht zum klinisch-kargen Krankenhaus passt. Man setzt sich in einen Sessel, gegenüber der Pfarrer, 54, weißer Bart, Brille, ein freundliches, offenes Gesicht, eine angenehme Stimme und Augen, die Friedfertigkeit ausstrahlen. Ja, hier ist man richtig.

Doch wie beginnt man als Soldat das Gespräch? Einfach losreden, was einen bewegt? Für viele ist das schwierig. Lässt man den Blick schweifen, dann entdeckt man auf einem hüfthohen Schrank einen nachtblauen Stein. Es ist ein Lapislazuli, ein Halbedelstein, der in Afghanistan abgebaut wird. Wer dort im Einsatz war, bringt sich meistens einen mit. Diesen aber hat Thiel von Soldaten bekommen, mit denen er im Einsatz war. Zusammen teilten sie sich die Baracke, standen in Kabul im Stau, eingezwängt zwischen Autos und Menschen, nicht wissend, ob ihnen alle wohlgesonnen waren.

Mancher Soldat fragt Thiel: „Ach, Sie waren auch dort?“ Dann erzählt der Pfarrer von seinen vier Monaten im Jahr 2014, von seinen Erlebnissen und den Schwierigkeiten, sich

bei der Rückkehr nach Deutschland im hiesigen Alltag wieder zurechtzufinden. Und schon ist das Eis gebrochen. Die Soldaten wissen, dass der Pfarrer weiß, wovon sie sprechen.

„Der Stein öffnet Türen“, sagt Thiel. Viele von denen, die zu ihm kommen, leiden an einer posttraumatischen Belastungsstörung oder einer anderen einsatzbedingten Folgeerkrankung. Sie haben im Einsatz großen Stress erlebt, Anschläge, auf sie wurde geschossen oder sie haben geschossen. Nach den Einsätzen – manchmal nach Wochen, manchmal erst nach Jahren – können sie nicht mehr schlafen, sich nicht mehr konzentrieren, werden traurig, aggressiv oder depressiv.

BESPRECHEN, BETEN, BEICHTEN

Oft lässt Militärpfarrer Thiel die Soldaten erst einmal erzählen. Hört zu und fragt erst später nach, was sie genau belastet, was ihre Seele schwer macht. Oder er bespricht Bibelpassagen mit ihnen, die zu der Situation passen. Manchmal beten sie zusammen oder bitten Gott um Vergebung, wenn die Soldaten das Gefühl haben oder spüren, dass sie sich schuldig gemacht haben. Einige Soldaten beichten. Außerdem, berichtet Thiel, „geht es um die Frage, wie man zu Hause berichten kann, was man erlebt hat. Wenn man sich zum Beispiel für etwas schämt oder sich schuldig fühlt.“

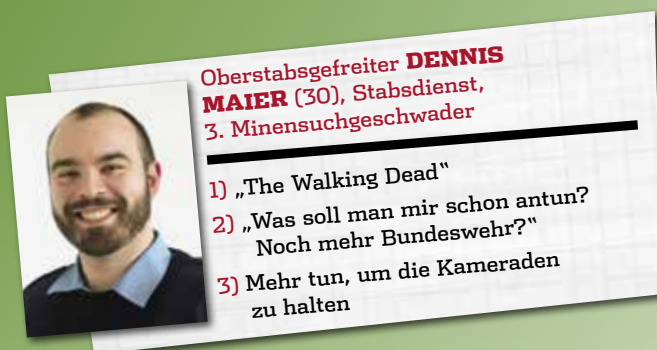
Anderen hilft Thiel mit der Yogamatte. Davon hat er einige auf einem Schrank liegen. Er rollt sie einfach im Büro aus. Dann machen sie TRE. „Tension & Trauma Releasing Exercises“ sind anerkannte Methoden, um den Stress des Einsatzes abzubauen, der sich in die Muskulatur eingespeichert hat. Auf die sieben Übungen reagiert der Körper mit einem Zittern, das die tiefen Muskeln entspannt. „Die Soldaten sind davon durchweg begeistert“, sagt Thiel, „sie merken, dass es sie körperlich und seelisch entspannt.“

Auch Ärzte und pflegendes Personal suchen den Militärpfarrer auf, um etwas zu besprechen oder loszuwerden. Zusätzlich ist Thiel für die Blücher-Kaserne in Berlin-Kladow zuständig. Oft fährt er mit Soldaten auf Rüstzeiten. Im April ging es zum Beispiel für drei Tage in ein Schweigehaus. Zwölf Soldaten konnten dort in Ruhe nachdenken und in Einzelgesprächen mit Thiel klären, was sie bewegt. Oder der Militärpfarrer organisiert für belastete Soldaten und ihre Familien eine Rüstzeit. Die Paare können sich untereinander austauschen. Das ist dem Pfarrer wichtig.

Mut machen, darum geht es Thiel. „Im besten Fall trage ich dazu bei, dass meine Gesprächspartner nach und nach ihr Vertrauen in sich zurückgewinnen“, sagt er. Dann drückt er die Hand. Der nächste Termin steht an: ein Soldat, der zu seinem ersten Gespräch kommt.

Text und Bild: Karl Grünberg

Lesetipp: Geschichte eines PTBS-Erkrankten: www.js-magazin.de/heftarchiv/2017 (Ausgabe 11/2017)



WAS IHR WOLLT

Soldaten vom Standort Kiel sagen, was sie denken.

Die drei Fragen diesmal:

- 1) Was ist deine Lieblingsserie?
- 2) Welchen Bundeswehr-Spruch kannst du nicht mehr hören?
- 3) Wie könnte die Bundeswehr mehr Nachwuchs gewinnen?

Oberstabsgefreiter **FLORIAN POHL** (25), Stabsdienst, 3. Minensuchgeschwader



- 1) „Stargate“
- 2) „Is so!“
- 3) Berufssoldat für Mannschaften und Unteroffiziere ohne Portepée einführen

Oberstabsgefreiter **GEORG STAB** (23), Fernmeldebetriebsgast



- 1) „Prison Break“
- 2) „Reise, Reise, Aufstehen“
- 3) Erhöhung der Bordzulage

Oberstabsgefreiter **PATRICK FRANK WILK** (33), Kraftfahrer, Marinestützpunkt-kommando



- 1) „Stranger Things“
- 2) „Da wird nicht diskutiert!“
- 3) Mehr gesellschaftliche Anerkennung für den Soldatenberuf

Oberstabsgefreiter **TOLGA TÖREMEN** (27), Stabsdienst, Kompetenzzentrum für Operationen in Randmeeren und Küstengewässern



- 1) „Prison Break“
- 2) „Leben in der Lage“
- 3) Wehrpflicht wieder einführen

• KIEL

Am Stützpunkt in Kiel sind die Soldaten der Einsatzflottille 1 stationiert

Obergefreiter **HAUKE CHRISTIANSEN** (28), Stabsdienst, Einsatzflottille 1



- 1) „Game of Thrones“
- 2) „Das ist alles kein Hexenwerk“
- 3) Gezielte Werbung

SCHNEID'S AUS
UND STECK'S EIN!



nicht kaufen oder verkaufen, besitzen oder jemandem verabreichen. Das NpSG sieht bei Verstößen Geldstrafen oder Freiheitsstrafen bis zu drei Jahren vor.

WIE GEHT DIE BUNDESWEHR DAMIT UM?

Der Konsum von „Legal Highs“ ist – ebenso wie der Konsum anderer Drogen – verboten, weil Soldaten auf ihre Gesundheit achten müssen (§ 17 Soldatengesetz) und weil Soldaten nicht im Sinne von § 7 SG treu dienen können, wenn sie berauscht sind. Wer NPS konsumiert, dem droht eine Disziplinarstrafe, schlimmstenfalls die Entlassung. Je nach Schwere des Vergehens kann der Fall an eine zivile Strafverfolgungsbehörde weitergegeben werden. Im Falle einer Suchterkrankung können Soldaten aber auch mit Unterstützung durch den Dienstherrn rechnen. Wer merkt, dass er von einer Droge nicht loskommt, kann sich an Vorgesetzte, Truppenärzte, den Sozialdienst oder den Militärpfarrer wenden.

WO FINDET MAN WEITERE INFORMATIONEN?

- * Infoseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit Lexikon, Animationsfilmen, Beratung per Mail und Chat: www.drugcom.de
- * Infos der Polizei zu NPS: www.tinyurl.com/nps-polizei
- * Das NPS-Gesetz: www.tinyurl.com/nps-gesetz
- * Erklärung zum Gesetz: www.tinyurl.com/npsg-infos

Seite 4

JS TASCHENKARTE

SCHNEID'S AUS UND STECK'S EIN! Nr. 5/2018

„LEGAL HIGHS“/NPS

WAS SIND „LEGAL HIGHS“?

„Legal Highs“ sind künstlich hergestellte Drogen. Bis 2016 fielen einige von ihnen nicht unter das Betäubungsmittelgesetz. Heute sind sie aber eindeutig verboten. Ihr Name ist also irreführend, vermutlich haben ihn Händler verbreitet, um die Stoffe erfolgreicher zu vermarkten. In der Fachsprache heißen die Stoffe, aus denen „Legal Highs“ gemischt werden, Neue psychoaktive Stoffe oder Substanzen, kurz NPS.

IN WELCHEN FORMEN GIBT ES SIE?

„Legal Highs“ gibt es als Tabletten, Pulver, Flüssigkeit, Kräutermischungen und E-Liquids. Sie werden geraucht, geschluckt oder durch die Nase eingeatmet. Zu den bekannten gehören „Spice“, „Bonzai Summer Boost“ und „Herbal Ecstasy“. Sogar als angebliches Badesalz und als Lufterfrischer werden „Legal Highs“ vertrieben. Das soll

Seite 1

JS im Juni 2018



TUT ES SEHR WEH?
Football boomt. Unser Autor hat es ausprobiert

PLUS:

Übel: Belästigung bleibt in der Truppe ein Problem
Präzise: Tipps fürs Bewerbungsgespräch

IMPRESSUM

JS MAGAZIN



Die Evangelische Zeitschrift für junge Soldaten

Im Auftrag der Evangelischen Kirche in Deutschland.
33. Jahrgang

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

Redaktion:
Leitender Redakteur:
Felix Ehring (V.i.S.d.P.)
Redaktionelle Mitarbeit:
Sebastian Drescher
Redaktionsassistentin:
Rahel Kleinwächter
Layout:
Lukas Fiala
Bildredaktion:
Caterina Pohl-Heuser

Emil-von-Behring-
Straße 3
60439 Frankfurt am Main
Telefon: 069/580 98-414

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

Verlag:
Gemeinschaftswerk der Evangelischen Publizistik gGmbH
Postfach 50 05 50,
60394 Frankfurt am Main
Geschäftsführung:
Jörg Bollmann
Marketing, Vertrieb:
Martin Amberg
Telefon: 069/580 98-223
Telefax: 069/580 98-363
E-Mail:
vertrieb@js-magazin.de

Druck:
Strube Druck & Medien OHG
Stimmerswiesen 3
34587 Felsberg
Versand:
A & O GmbH,
63110 Rodgau-Dudenhofen
Erscheinungsweise
monatlich
Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos, Bücher kann keine Gewähr übernommen werden.
Nachdruck nur mit Genehmigung des Verlages

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

sie harmlos erscheinen lassen und ihre wahre Wirkung verschleiern. Verkauft werden sie häufig online. Auf den Webseiten warnen die Anbieter dann gern, die Substanzen seien „nicht für den menschlichen Konsum geeignet“ oder nur für „wissenschaftliche Zwecke“ gedacht. Aber natürlich wissen Händler und Käufer ganz genau, wofür und für wen die Stoffe tatsächlich gedacht sind.

WIE WIRKEN SIE?

Man kann NPS in zwei große Gruppen einteilen. Zum einen sind es Stoffe, die ähnlich wie Cannabis wirken, die synthetischen Cannabinoide. Wer sie konsumiert, erzielt einen vergleichbaren Effekt wie mit Haschisch oder Marihuana. Allerdings wirken diese Stoffe stärker als natürliches Cannabis, sie schädigen das Gehirn mehr.

Die zweite große Gruppe bilden Substanzen, die wie ein Aufputzmittel wirken, sogenannte synthetische Cathinone. Wer sie konsumiert, empfindet kurzzeitig ein Hochgefühl, redet mehr und hat weniger Hunger und Durst. Die häufigste Nebenwirkung: starke Aggressivität und Wahnvorstellungen.

WAS SIND DIE GEFAHREN?

Namen und Aussehen der „Legal Highs“ gaukeln oft etwas Ungefährliches, irgendwie Pflanzliches vor. Aber sie können abhängig machen und haben nicht nur gefährliche,

Seite 2

sondern auch unkalkulierbare Nebenwirkungen. Wie gesundheitsgefährdend NPS sind und wie süchtig sie machen, ist noch nicht erforscht. Zu den Nebenwirkungen zählen:

- * Brechanfälle,
- * Krampfanfälle,
- * Angstzustände,
- * Psychosen,
- * starke Unruhe,
- * Herzrasen,
- * Herz- und Atemstillstand.

Die Wirkstoffe und ihre Konzentration sind auf den Verpackungen nicht oder falsch angegeben. Selbst von Tütchen zu Tütchen kann der Gehalt variieren. Die Gefahr, sich zu vergiften, ist also hoch, eine Tüte kann „leicht“ berauschen, eine andere kann einen ins Krankenhaus bringen. Für immer mehr Menschen endet der Konsum von „Legal Highs“ sogar tödlich. 2016 starben in Deutschland 98 Menschen an ihnen, mehr als doppelt so viele wie 2015.

WIE IST DIE RECHTSLAGE?

Seit November 2016 gilt das sogenannte Neue-psychoaktive-Stoffe-Gesetz (NpSG). Seitdem sind nicht mehr nur einzelne Drogen, sondern ganze Stoffgruppen illegal. Zwar werden immer wieder neue, nur leicht veränderte Drogen dieser Art entwickelt. Sie sind nun aber automatisch verboten. Man darf sie weder herstellen noch importieren,

Seite 3



NICHTLUSTIG

