

# JS

# MAGAZIN

DIE EVANGELISCHE ZEITSCHRIFT FÜR JUNGE SOLDATEN // DEZEMBER 2019

**Das dauert...**

Wie das Warten  
leichter fällt

**Im Sog**

Was soziale  
Medien mit  
uns machen

# KEIN KINDERSPIEL

Patchwork: Zwei Soldaten über  
ihre neue Familie

ZU GEWINNEN!  
**Tablet +  
Speaker**



## KLASSIKER: WARTEN

**K**aum jemand wird von sich behaupten, gut warten zu können. Dabei müssen wir es ständig. Wir haben einen Experten gefragt, was uns am Warten so nervt (S. 28).

Wer wartet, greift gern zum Smartphone, weil es so schön ablenkt. Das ist auch das Problem. Unsere Autorin berichtet, was passiert, wenn man auf Social Media verzichtet (S. 22).

Im Dezember warten wir auf schöne Dinge, nämlich auf Heiligabend und auf das nächste Jahr. Die Angebote der Militärpfarrerinnen und -pfarrer stimmen darauf ein. Viele (aber nicht alle!) Adventsgottesdienste im gemütlichen Rahmen gibt es ab Seite 32.

Weiter vorn im Heft geht es um den vielleicht wichtigsten Nebendarsteller der Weihnachtsgeschichte, um Josef, der seiner Maria trotz großer Zweifel beisteht (S. 26). Guter Mann!

Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern, dass 2020 viele schöne Momente bereithält: mit Freunden, in der Beziehung, in der Familie. Bis dahin und gute Unterhaltung mit JS! Felix Ehring, Leitender Redakteur

### AUS DER REDAKTION



### JS FOLGT UNS AUF INSTAGRAM: jsmagazin

**FotografIn SONJA OCH hat eine Patchwork-Soldatenfamilie in Bogen besucht (S. 8):**



„Ich hatte zuvor schon Soldaten bei der Ausbildung und im Einsatz fotografiert, wo die Soldaten emotional oft ein dickes Fell brauchen. Als ich zu Nina und René kam, habe ich eine ganz andere Seite erlebt: eine Familie, die sehr herzlich miteinander umgeht.“

FOTOS: LENA UPHOFF / ARCHIV / PRIVAT // COVER: SONJA OCH



**8 Kein Kinderspiel: Zwei Soldaten über ihre Patchworkfamilie**



**22 Im Sog: Was soziale Medien mit uns machen**



**28 Das dauert... Wie das Warten leichter fällt**

#### 4 EINBLICK

### DIENST

#### 6 MAGAZIN

**8 PASST DAS?** Nina und René sind Soldaten und führen eine Patchworkbeziehung

**12 MEINE WELT** Die JS-Fotostory

**14 RÜCKBLICK** Drei ehemalige Soldaten sagen, weshalb sie die Truppe verlassen haben

**17 ELTERNZEIT** Wer sie nutzen will, sollte rechtzeitig den Antrag stellen

### INFOGRAFIK

#### 18 MIT MAUS UND MAWASHI

Eine Übersicht über asiatische Sportarten

### LEBEN

#### 20 MAGAZIN

**22 IM SOG DER LIKES** Unsere Autorin ist von Social Media genervt. Also verzichtet sie

**26 JESUS, ICH BIN DEIN VATER** Weshalb die Geschichte von Josef erstaunlich aktuell ist

**28 WARUM DAUERT DAS SO LANGE?** Warten nervt. Ein Experte weiß Rat

**30 RATSEL** Samsung Tablet zu gewinnen! Plus Sudoku

### SEELSORGE IN DER BUNDESWEHR

**31 TERMINE** Dinner und Advent: Angebote der Evangelischen Militärseelsorge

**32 KEKSE IN DER KASERNE** Adventsangebote der Militärpfarrämter am Standort

**34 DAS LETZTE WORT HABT IHR** Die JS-Liebingsliste, diesmal aus Saarlouis

**35 TASCHENKARTE, VORSCHAU, IMPRESSUM**

**36 TASCHENKARTE, CARTOON**



## EXPLOSIVES HANDWERK

Ein Inder präpariert Feuerwerkskörper, die man in Deutschland sicherlich nicht kaufen kann.

FOTO: IMAGO, ZUMA PRESS, AVISHEK DAS

# DIENST

## WIR BLEIBEN DRAN!



**RASSISMUS IN DER TRUPPE** war ein JS-Thema im Oktober. Medienberichten zufolge untersucht der MAD derzeit 500 Verdachtsfälle auf Rechtsextremismus, in den Jahren zuvor waren es jeweils rund 400. Der MAD hat Soldaten bislang nur bei einer erkennbaren rechtsextremistischen Gewaltbereitschaft ausgeschlossen, seit

2014 betraf das 19 Soldaten. Künftig will der MAD auch bei **Soldaten an der Schwelle zum Rechtsextremismus** genauer hinschauen, wenn „Erkenntnisse zu fehlender Verfassungstreue“ vorliegen. Solche Soldaten hätten „in der Bundeswehr nichts verloren“, sagt der MAD-Chef. [www.tinyurl.com/js-rechtsextreme](http://www.tinyurl.com/js-rechtsextreme)

## FÖRMLICHE ANERKENNUNG



Obacht, Bodensee-Touristen! Die Schweizer Marine(!) hat 14 neue **Patrouillenboote** beschafft, die sie auf den Binnenmeeren Genfer See, Tessiner See und Bodensee einsetzen wird. So schützen sich die Eidgenossen mutmaßlich vor den Nato-Nachbarn und verhindern Invasionen. Eine förmliche Anerkennung für diese konsequente Landesverteidigung!



## FRAG DEN PFARRER! BERUFLICHE ZUKUNFT

**THOMAS BALZK,**  
Koblenz,  
antwortet



In den vergangenen Jahren konnte ich meinen Dienst in der Mannschaftslaufbahn immer verlängern, von vier auf acht auf 16 Jahre. Ich dachte mir: Bald kommt der Berufssoldat für Mannschafter. Aber der soll ja nun doch nicht kommen. Einen zivilen Beruf kann ich mir kaum mehr vor-

stellen. Wie komme ich gedanklich weiter? Zunächst möchte ich Ihnen sagen, dass Sie ganz schön lange „gepennt“ haben. Sorry, 16 Jahre Dornröschenschlaf im Mannschaftsdienstgrad und ohne einen einzigen Gedanken an die Zukunft – das muss man erst mal hinbekommen!

Jetzt werden Sie plötzlich überrascht von der Politik. Und Sie hatten alles auf Rot gesetzt, wie beim Roulette. Das ist ein jähes Erwachen. Und dazu selbst verschuldet. Was haben Sie in den letzten 16 Jahren gemacht? Schon mal was davon gehört, dass es an jedem Standort einen BFD-Berater gibt, der Ihnen genau ausrechnen

kann, wie viel Geld und Zeit Ihnen für welche Ausbildung zur Verfügung stehen? Dann suchen Sie ihn mal auf! Der BFD kann sogar einschätzen, was darüber hinaus in der Bundeswehr möglich wäre und was eben nicht. Also, ganz ehrlich: Wachen Sie bitte schleunigst auf. Trotzdem: Alles Gute!



## AHNEN, WAS KOMMT

Ein Papier erklärt, wie sich die Politik auf künftige Krisen vorbereiten kann

Der Schritt kam für viele überraschend: Im Oktober gaben die USA bekannt, ihre Truppen aus Nordsyrien abziehen. Kurz darauf schickte die türkische Regierung Soldaten in die Region, um dort eine „Sicherheitszone“ einzurichten. Die Bundesregierung sei auf die Entwicklung nicht vorbereitet gewesen und habe deshalb nicht strategisch durchdacht darauf reagieren können, heißt es in einem Papier der Stiftung Wissenschaft und Politik (SWP) aus Berlin.

Fakten geschaffen: Türkische und russische Soldaten patrouillieren gemeinsam in Nordsyrien

Der Politikwissenschaftler Lars Brozus fordert darin mehr „Vorausschau-Kompetenz“, um bei Krisen schneller und effektiver zu handeln. Gemeint ist, dass die Politik anhand von Szenarien durchspielt, welche Konflikte künftig wo auftreten könnten und welche Folgen das für die deutsche Außen- und Sicherheitspolitik haben könnte. Als Beispiele nennt Brozus einen möglichen Zerfall der Europäischen Union oder einen drohenden militärischen Konflikt am Persischen Golf.

Brozus schlägt vor, einen „Sachverständigenrat für strategische Vorausschau“ aufzubauen. Dieser sollte überparteilich im Auftrag des Bundestags arbeiten und mit Fachleuten unterschiedlicher Bereiche besetzt sein. [www.tinyurl.com/js-swp](http://www.tinyurl.com/js-swp)

## NETZFUND



**EIN STANDORTWECHSEL KANN** das Leben deutlich angenehmer machen, wenn man dadurch weniger fahren muss und näher bei Familie oder Freundin/Freund dient. Die Chancen steigen für jene Soldaten, die einen **Tauschpartner** finden. Kostenlose Angebote im Netz helfen dabei. Schon länger gibt es die Seite [www.start.soldatenboerse.de](http://www.start.soldatenboerse.de). Neuerdings bietet auch die Seite [www.bundesradar.de](http://www.bundesradar.de) eine Tauschbörse mit detaillierten Such Einstellungen an. Viel Glück!

## ZAHL DES MONATS

# 2000

Soldaten haben die USA im vergangenen Jahr heimlich aus Afghanistan abgezogen. Rückkehrer wurden nicht mehr durch neue Kräfte ersetzt. Die Truppenstärke ist somit auf rund 12 000 Soldaten gesunken.



Alltag in Schwarzach bei Bogen: Mutter Nina, ihr neunjähriger Sohn Leon und der „neue“ Partner René

# NEU. ANDERS. PASST DAS?

Die Ehe gescheitert, allein mit den Kindern – und dann ein neuer Partner? Nina und René erzählen von ersten Treffen, einem „schleichenden Umzug“ und wie sie Konflikte regeln



Milian, 6 Jahre, hat sich von Anfang an gut mit René verstanden

Nina, 30, hat zwei Söhne, sechs und neun Jahre alt. René, 43, hat einen Sohn aus erster Ehe, der bei der Mutter lebt. Beide dienen beim Panzerpionierbataillon 4 in Bogen in Niederbayern. Hauptgefreiter Nina im Stabsdienst, Stabsunteroffizier René als Panzerpionier.

## René

Bei Nina und ihren zwei Söhnen einzuziehen, war eine krasse Umstellung für mich. Ich bin zwar selbst Vater, aber meine Ex-Frau ist mit unserem Sohn von Niederbayern nach Dresden gezogen, als er ein paar Monate alt war. Das ist 13 Jahre her. Seitdem habe ich eigentlich ein Singleleben geführt und meinen Sohn nur alle paar Monate für einige Tage gesehen. Ich bin abends vom Dienst in der Kaserne nach Hause gekommen, habe Fernseher und Konsole angeworfen, einen Kumpel angerufen und dann den ganzen Abend gezockt. Das alles ging nun nicht mehr, ich hatte viel mehr Verpflichtungen, musste auf Nina und die Kids eingehen. Ein Riesending. Uff.

## Nina

Ich wollte eigentlich keinen Mann mehr im Haus. Nach der Trennung von meinem Ex war ich superglücklich mit meinen beiden Jungs. Ich habe die Kids, die Arbeit und den Alltag gut unter

einen Hut gebracht. Ich hatte Angst, dass ein Neuer nicht mit meinen Kindern zusammenpasst – und nicht mit mir und meinen Gewohnheiten. Das fängt schon bei der Frage an, ob er den Frühstückstisch so deckt, wie ich es gerne habe. Die Bedenken waren schon groß.

## René

Aber irgendwie haben wir es gut hinkommen.

## Nina

Ein Vorteil war, dass es sehr langsam anfang. Das erste Mal begegnet sind wir uns vor über fünf Jahren. Kurz vor der Trennung von meinem Ex ist über uns im Mehrfamilienhaus ein älteres Ehepaar einzogen – René's Eltern. Ich verstand mich super mit ihnen, sie mochten meine Söhne und haben sich um meine Katzen gekümmert, wenn wir nicht da waren. Und manchmal kam René bei ihnen vorbei.

## René

Wir haben uns nur begrüßt und sonst kaum geredet. Es hat zwei Jahre gedauert, bis wir uns richtig kennengelernt haben. Ich bin sonntags immer zum Mittagessen zu meinen Eltern gekommen. Manchmal war auch mein

Sohn dabei, da haben die Jungs dann unten im Hof gespielt, und Nina und ich haben uns unterhalten. Ich fand sie nett und interessant und habe mich dann irgendwann getraut, sie nach ihrer Nummer zu fragen. Wir haben viel geschrieben und uns abends mal auf ein Glas Wein bei ihr auf dem Balkon getroffen. So kamen wir uns näher. Das war im Sommer 2016.

## Nina

Für meine Söhne war René anfangs nur der Typ, der mit ihnen im Hof Fußball oder Basketball spielt. Später haben wir uns dann mit ihm im Schwimmbad verabredet. Mit der Zeit habe ich gemerkt, dass das passen könnte. Sogar mein Kleiner, der damals sehr scheu war, kam gut mit René klar. Deshalb durfte René dann auch mal bei uns übernachten.

## René

Ich bin dann sozusagen schleichend bei Nina eingezogen. Nach und nach habe ich mein Zeug aus meiner kleinen Ein-Zimmer-Wohnung zu ihr gebracht: erst meinen großen Fernseher, weil ihrer kaputtgegangen war, dann meine Kaffeemaschine, weil sie keine hatte, schließlich mein Bett, weil ihres so unbequem war.

**Nina**

Nach einigen Monaten habe ich gesagt, jetzt kannst du auch richtig bei uns einziehen. Und das hat er getan.

**René**

Ich musste erst mal meine Rolle in der Familie finden. Die Jungs, die damals drei und sechs Jahre alt waren, mochten mich schon, glaube ich, aber ich war zunächst etwas außen vor. Ich fand, dass Nina zu viel für ihre Söhne macht und immer sofort rennt, wenn sie rufen. Dann habe ich halt mal gesagt, dass sie sich selbst etwas zu trinken holen können und dass die Mama nicht alles machen muss. Außerdem haben die Kids uns manchmal gegeneinander ausgespielt. Wenn die Mama ihnen nicht erlaubt hat, Fernsehen zu schauen, haben sie eben mich gefragt. Nina und ich mussten erst lernen, uns in solchen Dingen abzusprechen.

**Nina**

Es gab schon Momente, in denen wir über die Erziehung gestritten haben. Aber wir haben das mit vielen Gesprächen gelöst. Man merkt ja, wenn es in einem brodelt oder der andere grantig wird. Dann setzt man sich abends hin und klärt das. Der größte Streitpunkt war, dass ich erst mal akzeptieren musste, dass René bei der Erziehung genauso viel zu sagen hat wie ich. Das hat etwas gedauert.

**René**

Es war wichtig, gegenüber den Kindern für klare Verhältnisse zu sorgen. Wir haben gesagt, dass ich nicht ihren Papa ersetze, aber als Partner der Mutter eine Respektperson bin und mich an der Erziehung beteilige.

**Nina**

Es hatte sich ja nichts grundlegend für die Kinder geändert: Sie hatten weiterhin ihren Papa, den sie alle zwei Wochen sehen, ihre Mama – und eben noch einen neuen Mann im Haus. Inzwischen klappt das alles sehr gut. René übernimmt im Alltag einen Teil der Erziehung. Er kümmert sich morgens um die Kids und bringt sie zur Schule. Dafür fängt er erst gegen acht Uhr mit dem Dienst an.

**René**

Nina kommt meist gegen 15 Uhr raus und kümmert sich dann am Nachmittag um die Kids. Dass sie vor einem guten Jahr auch zur Bundeswehr gegangen ist, fand ich erst gar nicht so gut. Vor allem nicht, dass sie dann auch zum Panzerpionierbataillon in Bogen kam. Ich kenne einige Soldatenbeziehungen, die kaputtgegangen sind, weil beide am selben Standort waren.

**Nina**

Ich dachte auch, dass es zu nah ist, wenn wir uns auch noch im Dienst



sehen. Aber wir sind jetzt in unterschiedlichen Kompanien. Wir treffen uns manchmal in der Kantine. Oder wir tauschen uns abends über unseren Arbeitsalltag aus – so wie andere Paare auch. Es hat sogar Vorteile, am gleichen Standort zu sein, weil die Absprachen einfacher sind. Zum Beispiel, wenn René eine Übung hat und ich dann die Kids zur Schule bringen muss und erst später zum Dienst komme. Unsere Vorgesetzten legen uns da keine Steine in den Weg, auch weil sie wissen, dass wir unsere Arbeit machen. Im

Sommer sind wir in ein Haus in der Nähe von Bogen gezogen. Jetzt sind es nur noch zehn Minuten zur Kaserne. Davor waren es 80 Kilometer pro Weg.

**René**

Ein großer Schritt war, als Nina zur Grundausbildung musste. Drei Monate lang war sie nur am Wochenende da. Ich war unter der Woche mit den Kids

Von links nach rechts: Nina geht morgens als Erste aus dem Haus // René bringt die beiden Jungs zur Schule // Erinnerungen an René's Einsatz in Afghanistan // Das Paar ist im Haushalt gut eingespielt // Wenn die Kinder übers Wochenende beim Vater sind, haben Nina und René Zeit für sich

Zusammengewachsen: René ist nicht der neue Papa, aber längst Teil der Familie

allein. Damals haben wir noch unter meinen Eltern gewohnt, meine Mutter hat sich tagsüber um die Kinder gekümmert. Abends war ich dann mit ihnen allein. Ich habe sie ins Bett gebracht und dem Jüngsten noch etwas vorgelesen. Das hat die Bindung zwischen mir und Ninas Söhnen schon gestärkt.

**Nina**

Mein Ex-Mann und ich hatten davor ein Schreiben an die Schule verfasst, damit sie auch René informieren, wenn etwas mit den Kindern ist. Zum Glück habe ich ein gutes Verhältnis zu meinem Ex. Wir haben uns damals freundschaftlich getrennt und tauschen uns bis heute viel aus. Ich habe mit ihm auch über meine Pläne gesprochen, zum Bund zu gehen.

**René**

Ich verstehe mich auch gut mit ihrem Ex. Da gibt es kein böses Blut. Ich habe sie ihm ja nicht ausgespannt. Die Kinder sind jedes zweite Wochenende bei ihm. Da haben Nina und ich dann Zeit für uns. Das ist der Vorteil einer Patchwork-Beziehung.

**Nina**

Im September wurde mein Jüngster eingeschult. Danach waren wir alle gemeinsam essen, auch mit meinem Ex-Mann und seiner neuen Partnerin. So etwas ist wichtig für die Kinder.

**René**

Leider klappt das mit meiner Ex-Partnerin nicht so gut. Wir haben seit unserer Scheidung ein schwieriges Verhältnis. Unsere Telefonate beschränken sich darauf, den nächsten Besuch meines Sohns zu planen.

**Nina**

René gehört inzwischen richtig dazu. Wenn meine Jungs „Freundebücher“ von ihren Freunden bekommen, schreiben sie da rein, „zu meiner Familie gehören: Mama, Papa, mein Bruder und René“. Und René's Eltern nennen sie Oma und Opa.

**René**

Nina und ich sind jetzt gut drei Jahre zusammen. 2018 haben wir geheiratet. Ich bin heute definitiv viel mehr Familienmensch als vor einigen Jahren. Und ich denke über manche Dinge ganz anders nach. Bevor ich Nina kennengelernt habe, war ich zwei Mal im Einsatz und fand das sehr spannend. Jetzt würde ich mir sehr gut überlegen, ob ich das noch mal mache.

**Nina**

René hat sich auf jeden Fall verändert. Und ich habe auch gelernt durch ihn. Er hat mir die Augen geöffnet, dass ich mehr auf mich selbst achten und nicht immer nur an die Kinder denken sollte.

Protokoll: Sebastian Drescher





# KRAD-SOLDAT

Früher war OSG Sven Bloch (25) auf Ketten unterwegs, als Richtschütze auf dem Leopard. Nun dient der SaZ 8 als Krad-Melder bei der 1. Kompanie des Panzerlehrbataillons in Munster. Auf seiner BMW ist Bloch vor allem Bindeglied für Truppenteile. Er kann beispielsweise sensible Informationen, die nicht gefunkt werden sollen, vom Brigadegefechtsstand an kleinere Teileinheiten weiterleiten.

Die Einheit hat zwei BMW-Modelle. Am neuen, der F850GS mit 95 PS, gefallen Bloch die Voreinstellungen: Das Kurven-ABS etwa vermeidet, dass sich die Maschine beim Bremsen in einer Kurve aufstellt. Die Gasannahme lässt sich so einstellen, dass sie offroad nicht zu sensibel reagiert. Bloch sagt: „Ich kann 120 km/h und mehr fahren, aber mit der grobstolligen Mischbereifung wird es irgendwann unruhig.“



Ganz links: Wir üben Grundfertigkeiten  
Oben: Ideal fährt sich die BMW auf Waldwegen.  
Durch Schlamm kommen wir auch (rechts)



Oben: Befehlsausgabe bei einer Übungsfahrt  
Unten: technischer Dienst



Oben: Frühsport  
Unten: Wir reinigen und verpacken Sechseckplatten, auf die wir Zelte gestellt hatten

Überprüfung meiner Einsatzbereitschaft (90/5er) mit Blutabnahme, da die Panzerlehrbrigade 9 seit 2018 VJTF-Brigade ist (Nato-Speerspitze)



## 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](mailto:info@js-magazin.de). Ihr bekommt dafür eine Nikon Coolpix A 300 schwarz (20.1 Megapixel, mit Speicherkarte), Wert: rund 170 Euro. Damit könnt ihr euren Dienst für uns fotografieren (in Absprache mit dem Presseoffizier). Zum Dank dürft ihr die Kamera behalten. Viel Glück! (Rechtsweg ausgeschlossen.)



Kevin Marx schraubte am NH90, wie diese Soldaten. Aber er hatte auch langweilige Aufgaben



# WENN'S NICHT MEHR PASST

Verlängern oder gehen? Wir haben drei ehemalige Soldaten gefragt, weshalb sie die Bundeswehr verlassen haben

## „DA WAR KEINER ZUSTÄNDIG“

Kevin Marx (30, zuletzt Stabsunteroffizier) war acht Jahre lang Fluggerätemechaniker. Er hat die Truppe 2018 verlassen und hat dafür viele Gründe

Am besten hat mir an meiner Zeit als Soldat die BFD-Phase gefallen. Mein Ziel war, aus der Bundeswehr mit einem Techniker-Abschluss rauszugehen, und das habe ich geschafft. Auch den Dienst auf dem Flugplatz fand ich cool. Da hab ich den Transporthubschrauber NH 90 gewar-tet. Luftfahrzeuge haben mich schon immer interessiert, die ganze Technik und so. Da hat alles gepasst. Ich hatte Spaß an meinem Job – vor allem, wenn die Piloten mich mal auf einen Testflug im NH 90 mitgenommen haben.

Was mir aber immer mehr auf die Nerven gegangen ist: die ständige Pendelei. Von Faßberg zu mir nach Hause in Thüringen bin ich drei Stunden Auto gefahren – und das jedes Wochenende. In der Kaserne zu bleiben, kam für mich nicht infrage. Da gab es rundherum nichts, was man machen konnte, es war total trist. Die Kaserne selbst war alt, anfangs hatten wir noch nicht mal einen Fernsehanschluss. Und der Internetempfang war auch schlecht.

Im Dienst haben wir immer stärker den Personalmangel zu spüren bekommen. Es kamen kaum noch Mannschafter nach. Deswegen bin ich auch immer weniger dazu gekom-

men, am Hubschrauber zu arbeiten. Ich musste stattdessen Würstchen und Kaffee in unserem kleinen Bistro verkaufen. Das haben früher die Mannschafter gemacht. Erst habe ich eine übelst teure Ausbildung gemacht, und dann das. Da kann man sich schon ein bisschen verarscht vorkommen.

## KEINER DA, KEINE VERTRETUNG

Dass ich die Bundeswehr verlassen habe, war genau richtig für mich. Zum Geldverdienen war es dort nicht schlecht, aber für meine Familie in Thüringen, meine Eltern, war die Belastung zu groß. Wenn man kaum Zeit miteinander bringt, besteht die Gefahr, dass man sich auseinanderlebt.

Um in Zukunft attraktiver zu sein, muss die Bundeswehr dringend ihr Personalproblem lösen. Sie braucht genügend Leute für alle Dienstposten. Und sie muss besser kommunizieren. Wie mies das läuft, habe ich am Ende der Dienstzeit wieder selbst erleben müssen. Welche Anträge ich ausfüllen muss, welche Infos die verschiedenen Dienststellen von mir brauchen – das hat mir niemand gesagt. Da war keiner zuständig, Leute waren im Urlaub und es gab keine Vertretung.

Mittlerweile arbeite ich als Techniker in der Instandhaltung bei einem Sägewerk. Der Job macht mir Spaß und ich muss nur 20 Kilometer fahren – ein Traum!

## „ICH WÄRE ECHT GERN GEBLIEBEN“

Maximilian Dorge (30, zuletzt Stabsgefreiter) war vier Jahre Infanterist in einer Jägerkompanie. Er hat die Truppe 2017 verlassen, weil sich die Versetzungen nicht mit seinem Privatleben vereinbaren ließen

Wenn ich an meine Zeit beim Bund denke, werde ich gleichzeitig traurig und wütend. Ich habe den Job total gern gemacht und wäre gern geblieben. Aber ich wurde mehrfach versetzt, habe weit weg von zu Hause gedient. Später kam ich näher an meine Heimat, meinen Wunschstandort habe ich aber nicht bekommen, obwohl ich einen Tauschpartner hatte. Auf Dauer war das Pendeln nicht mit meiner Freundin vereinbar. Die ist total verständnisvoll und hat viel mitgemacht – aber irgendwann ist halt mal Schluss.

Ich vermisse die Truppe richtig: Ich habe hier in meiner Wohnung noch viele Fotos und Urkunden aus der Zeit. Mit den alten Kameraden versuche ich, Kontakt zu halten, aber das verläuft sich halt mit der Zeit.

Als Infanterist habe ich einen Dienst gemacht, für den andere Geld bezahlen müssen: Wir haben vor allem trainiert: Sport, schießen, taktische Übungen. Das war genau das Richtige für mich. Gefördert und gefordert zu werden, immer in Gesellschaft zu sein, meine Grenzen auszutesten – das hat mir total gefallen. Ich finde auch die Waffentechnik spannend, den Wettbewerb, die Waffe immer besser zu beherrschen. Jetzt mache ich das nur noch im Schützenverein.

Ich hab es auch sehr genossen, im Wald zu sein, dort auszuharren und zu beobachten. Man sieht auf Übungen ja nicht nur die „Gegner“, sondern auch die Schönheit des Waldes. Es wäre wirklich der perfekte Job für mich – wenn die Personalplanung nicht so verdammt unflexibel wäre. Einmal wollte ich mit einem Kameraden den Lehrgang für den

LKW-Führerschein tauschen. Es wäre für uns jeweils näher am Wohnort gewesen, aber sie haben einfach nein gesagt. Das war total sinnlos. Solche Sprüche wie „Deine Heimat ist Deutschland“ bringen mir gar nichts! Es gab Zeiten, da habe ich meine Freundin kaum noch gesehen. Man hört ja immer wieder, die Bundeswehr sei ein Beziehungskiller, und das ist auch so. Ich habe eine Menge Berufssoldaten kennengelernt, die schon drei Mal geschieden waren.

## AUF DEM FALSCHEN DIENSTPOSTEN

Dann haben sie mich als Hilfsausbilder eingesetzt, aber das war überhaupt nichts für mich. Ich will lieber selber ausgebildet werden und kämpfen, statt andere auszubilden. Ich habe mir den Arsch aufgerissen, um da wieder wegzukommen und habe viele Briefe geschrieben. Die Bundeswehr hat einfach nicht verstanden, dass nicht jeder für jeden Dienstposten geeignet ist und die Leute ihre Arbeit besser machen, wenn sie ihnen Spaß macht.

Die Gesellschaft und die Bundeswehr haben sich verändert, und die Personalführung in der Truppe ist da nicht mitgewachsen. Das ist nicht mehr zeitgemäß.

Ich wäre gerne in die Feldwebellaufbahn gewechselt, das haben mir meine Vorgesetzten auch geraten. Ich wäre auch ein, zwei Mal umgezogen. Aber diese ständige Unsicherheit als Berufssoldat, wo es nächstes Jahr hingehet, das wollte ich nicht. Ich bin verlobt, gerade Vater geworden, und weiß ganz genau: Es war die richtige Entscheidung, zu gehen.

Ich bin jetzt beim Zoll, brauche noch drei Jahre, dann bin ich Beamter auf Lebenszeit und habe Sicherheit für mich und meine Familie. Und das ist mir am wichtigsten.



Maximilian Dorge hat gerne geübt, wie dieser Jäger. Aber ihn nervte die Personalführung





Oliver Gunkel diente in der Artillerie, aber hatte bald keine Aufgaben mehr

### „WIRKLICH GAR NICHTS ZU TUN“

Oliver Gunkel (31, zuletzt Stabsgefreiter) war vier Jahre lang Feuerleiter bei der Artillerie. Er ist seit 2013 raus aus der Truppe, weil ihn der Gammeldienst runtergezogen hat

Was mir an meiner Bundeswehrzeit gefallen hat? Wenn ich ehrlich bin: nichts. Gut, ich habe viele coole Leute kennengelernt und konnte meinen LKW-Führerschein machen. Aber ansonsten bestand mein Dienst als Feuerleiter fast nur aus Langeweile. Wenn eine Armee nicht im Einsatz ist, ist der Dienst vor allem Beschäftigungstherapie, finde ich.

Was mich genervt hat: Vorgesetzte, die in meinen Augen absurde Entscheidungen treffen. In der Einsatzvorbereitung hatte ich zum Beispiel so einen Gruppenführer. Bei einer Übung sollten wir ein Haus absichern. Ich habe mich an eine Hausecke gestellt, und er hat mir gesagt, ich solle mich neben das Haus stellen. Das wollte ich aber nicht, weil ich dort ja gar keine Deckung mehr gehabt hätte. Wir hätten uns damals fast geschlagen, so sauer war ich. Ich kann einfach nicht nachvollziehen, warum man solchen Leuten

Verantwortung gibt. Solche irren Befehle können einem im Ernstfall schließlich das Leben kosten.

### KEINE UNTERSTÜTZUNG

Am Ende war ich nur noch frustriert: Meine Einheit wurde aufgelöst, alle meine Freunde waren weg und mein Dienst war komplett sinnlos. Ich hatte wirklich gar nichts zu tun. Nachdem ich morgens angekommen bin, habe ich mich gleich schlafen gelegt, dann zu Mittag gegessen und danach Fernsehen geschaut in der Hoffnung, dass der Tag bald rum ist. Das hat mich immer weiter runtergezogen und ging so bis zum Ende meiner Dienstzeit. Von meinen Vorgesetzten habe ich keine Unterstützung bekommen. Am Ende hat mir sogar die Motivation zum Sport gefehlt.

Es war die absolut richtige Entscheidung, die Bundeswehr zu verlassen. Ich bereue richtig, eingetreten zu sein. Das waren vier verschwendete Jahre. Jetzt bin ich Nutzfahrzeughändler, verkaufe Laster und Bagger. Das macht mir mehr Spaß. Fast alles macht mehr Spaß als diese stumpfe Zeitabsitzerei. Es gab zwar viel Geld, aber das ist eben nicht alles.

Protokolle: Julia Weigelt

FOTOS: GETTYIMAGES, PHILIPP GUELLAND / PICTURE-ALLIANCE, WOLFGANG KUMM / GETTYIMAGES, TILL RIMMELE / CINDI JACOBS / GETTYIMAGES, ALEXANDER KOERNER

## WEGTRETEN!

Soldaten haben das Recht auf Elternzeit. Wer sie nutzen will, sollte rechtzeitig den Antrag stellen

Kinder kriegen bedeutet Vorfreude, neue Aufgaben und auch neue Rechte, zum Beispiel die Elternzeit. Sie bietet eine Auszeit vom Dienst, um sich besser um das Kind kümmern zu können. Vorher muss man allerdings Formulare ausfüllen.

Eltern dürfen zusammen maximal 36 Monate Elternzeit nehmen, bis das Kind acht Jahre alt wird. Zwölf Monate davon werden bezahlt, solange das Kind jünger als vier Jahre ist. Nehmen beide Partner Elternzeit, so stehen ihnen weitere zwei, also insgesamt 14 bezahlte Monate zu. Das geben das Bundeselterngeld- und Elternzeitgesetz und das Soldatengesetz vor.

Man darf während der Elternzeit weiter kostenlos zum Truppenarzt gehen. Sold bekommt man in der Zeit nicht, aber Elterngeld, das man bei seiner Kommune beantragt. Man bekommt in der Regel 65 Prozent des Nettoeinkommens. Weil es so viele Sonderfälle gibt, lohnt sich eine Beratung bei der kommunalen Elterngeldstelle, damit man kein Geld verschenkt.

### NACHDIENEN

Zeitsoldaten müssen die Elternzeitmonate oft „nachdienen“, also an ihre ursprüngliche Dienstzeit dranhängen. Die Elternzeit wird jedoch als Teil der Mindestbeförderungszeit anerkannt, so dass man nicht später befördert wird, weil man ein Kind betreut.

Für die Elternzeit gibt es ein Antragsformular, das man beim Disziplinarvorgesetzten abgibt. Er darf laut Elternzeitverordnung nicht verbieten, Elternzeit zu nehmen, auch nicht bei einem Auslandseinsatz (Ausnahme: der Verteidigungs- oder Spannungsfall).

### ZUM NACHLESEN

- § 28 (7) Soldatengesetz: Elternzeit
- Infoblatt „Dienstbezüge und Elterngeld“ (beim Vorgesetzten)
- Elterngeldrechner: [www.tinyurl.com/rechner-elterngeld](http://www.tinyurl.com/rechner-elterngeld)
- Infos vom Familienministerium: [www.tinyurl.com/infos-elterngeld](http://www.tinyurl.com/infos-elterngeld)

Einige Soldatinnen und Soldaten ärgern sich, dass die Anträge auf Elternzeit zu langsam bearbeitet werden, schreibt der Wehrbeauftragte in seinem Bericht für 2018: „Es passiert durchaus, dass ein Antrag, der über vier Monate vor Antritt der Elternzeit gestellt wurde, erst mehrere Monate nach Eintritt in die Elternzeit beschieden wird. Das geht nicht.“

Man sollte also den Antrag möglichst früh abgeben. Auch unmittelbare Vorgesetzte machten manchmal Ärger, berichtet der Wehrbeauftragte: Ein Obergefreiter war von einem nicht näher benannten Vorgesetzten aus

der Elternzeit in die Kaserne befohlen worden. Er sollte seine Stube saubermachen und danach einen Aufsatz über seine Schlampigkeit schreiben. Am Ende kam heraus: Der Befehl war unzulässig, die ordnungsgemäße Übergabe der Stube hätte vor Eintritt in die Elternzeit erfolgen müssen.

### OFFIZIERE HINTENDRAN

Wenn Vorgesetzte Ärger machen, sollte man zunächst das kameradschaftliche Gespräch suchen und auf seine Rechte verweisen. Hilft das nicht, kann man sich an die Vertrauensperson, den Spieß oder den Militärpfarrer wenden. Sie alle können versuchen, auf den Vorgesetzten einzuwirken. Auch der Sozialdienst unterstützt.

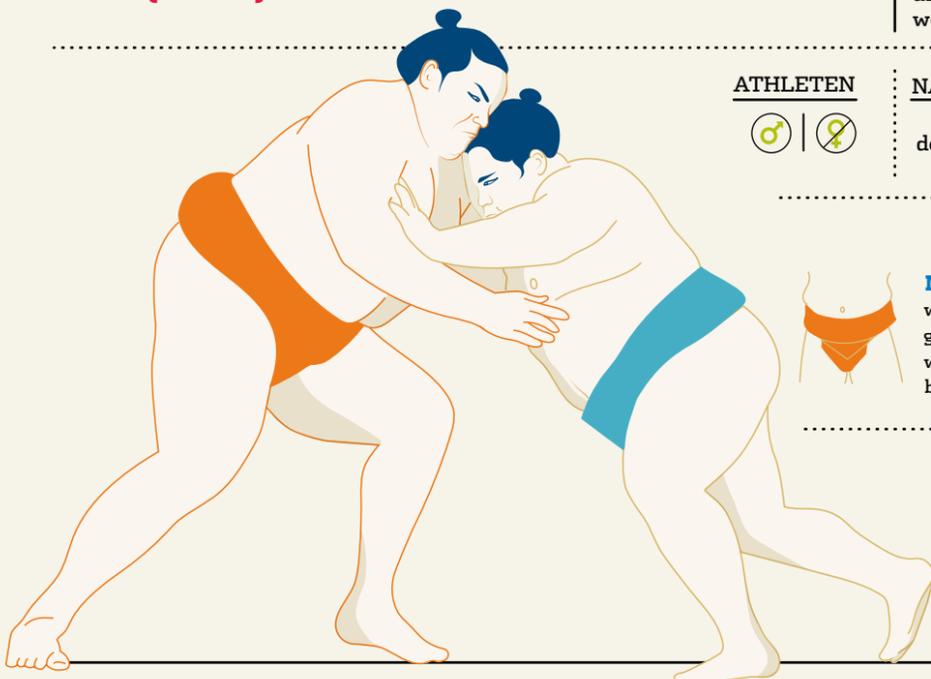
Soldaten können ihre Elternzeit auch nach der Bewilligung noch verlängern oder vorzeitig beenden. Dafür muss man mit möglichst viel Vorlaufzeit einen Antrag stellen. Bei der Rückkehr in den Dienst steht einem der vorige Dienstposten zu – oder ein ähnlicher. Man darf also nicht willkürlich versetzt werden.

Im Jahr 2018 nahmen 3725 der rund 180000 Soldaten Elternzeit: bei den Offizieren 140 Soldatinnen und 761 Soldaten, bei den Unteroffizieren 256 Soldatinnen und 1763 Soldaten, bei den Mannschaften 73 Soldatinnen und 732 Soldaten. Die Offiziere können also noch aufholen. Julia Weigelt

# MIT MAUS UND MAWASHI

Traditionelle Sportarten werden in Asien bis heute gepflegt. Populär ist vor allem die Kampfkunst. Eine Übersicht

## SUMO (JAPAN)



**ZIEL** Den Gegner mit einem Körperteil auf die Matte zwingen oder aus dem **Dohyo** werfen (Kreis mit 4,55 m Durchmesser)

**ATHLETEN** **NATIONALSPORT SEIT** dem frühen **20.** Jahrhundert **ERFUNDEN** **~500** nach Christus

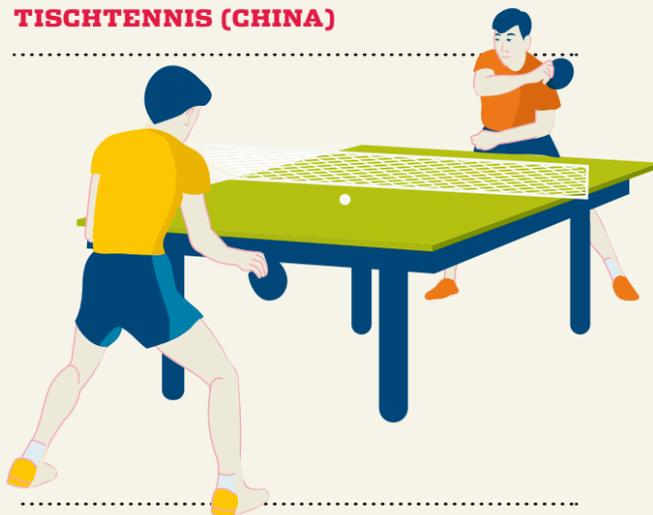
### AUSRÜSTUNG

**Mawashi** wird nie gewaschen, weil das Glück bringen soll **Chonmage** Typische Knotenfrisur, wird zum Ende der Karriere abgeschnitten

### FUN FACT

Viele Aspekte wie das Werfen des Salzes im Ring basieren auf der **Shinto-Religion**

## TISCHTENNIS (CHINA)



**NATIONALSPORT SEIT** **1930/40** **FUN FACT** **400** Millionen Menschen sahen das Endfinale bei Olympia 2008 im TV **ZIEL** **11** Punkte sind nötig, um einen Satz zu gewinnen

Half im Kalten Krieg, China und die Vereinigten Staaten näher zusammenzubringen („Ping-Pong-Diplomatie“)

## E-SPORT (SÜDKOREA)

**NATIONALSPORT SEIT** circa **2000** **FUN FACT** **45 000** Fans sahen 2014 live das Finale der League-of-Legends-WM im Seoul-World-Cup-Stadion **REGELN** Zwei Teams mit je fünf Spielern messen sich im Modus **MOBA** (Multiplayer-Online-Kampf-Arena)



QUELLE: BERTELSMANN STIFTUNG / BERNHARD BARTSCH, MARTIN GOTTSKE; INFOGRAPHICS: BARBARA MAYER, TAISSIA TIKHONOVSKAYA / INFOGRAPHICS GROUP; SOURCE: IOC, UNESCO, VARIOUS OTHERS

## ARNIS (PHILIPPINEN)

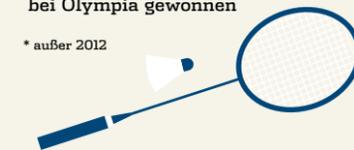
**ZIEL** Durch gezielte Körpertreffer mit dem **Stock** Punkte sammeln



**ERFUNDEN** **16.** Jahrhundert **ATHLETEN** Bei Arnis gibt es keine **Gewichtsklassen**

## BADMINTON (INDONESIEN)

**FUN FACT** **1992** Indonesien hat seit fast jede Goldmedaille bei Olympia gewonnen \* außer 2012



**NATIONALSPORT SEIT** **1951**

**ZIEL** **21** Punkte sind nötig, um einen Satz zu gewinnen. Wer zwei Sätze für sich entscheidet, gewinnt das Spiel

## MUAY THAI (THAILAND)

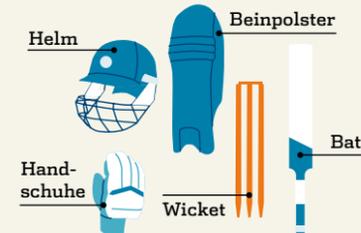
**ERFUNDEN** **16.** Jahrhundert **REGELN** Erlaubt sind verschiedene Arten von Schlägen und Tritten, sogar gegen den Kopf



**FUN FACT** Jeder Kampf beginnt mit einer Zeremonie, die Respekt gegenüber Trainern, Kämpfern, Angehörigen und dem Sport an sich ausdrücken soll

## CRICKET (INDIEN, PAKISTAN, SRI LANKA)

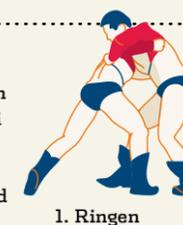
**ZIEL** Der **Bowler** (Werfer) schleudert den Ball in Richtung des **Wickets** (Konstruktion aus Holzstäben). Der **Batsman** (Schlagmann) versucht, den Ball abzuwehren und möglichst weit wegzuschlagen



**FUN FACT** Für Indiens prominenten Spieler Sachin Tendulkar, auch **Gott des Crickets** genannt, wurden Statuen und sogar ein Tempel errichtet **NATIONALSPORT SEIT** **1920/30** **ERFUNDEN** **1598**

## NAADAM FESTIVAL (MONGOLEI)

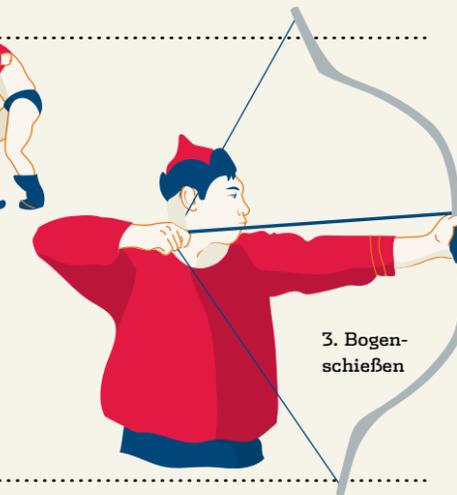
**REGELN** Bei dem Festival messen sich Teilnehmer in einer von drei Sportarten, abhängig von ihrem Alter und ihren Fähigkeiten. Die Jockeys sind in der Regel Kinder



1. Ringen



2. Reiten



3. Bogenschießen

**ZEITPUNKT** **10.-12.** Juli **ATHLETEN** **NATIONALSPORT SEIT** **13.** Jahrhundert

## SSIREUM (NORDKOREA)

**ERFUNDEN** **4.** Jahrhundert **ATHLETEN** Bei Ssireum gibt es keine **Gewichtsklassen**



**ZIEL** Den Gegner zu Boden ringen

# LEBEN



## ANLAGEN-MECHANIKER Jeden Tag anders

### BERUF DES MONATS

**S**chon als Kind hat sich Jonas Budig mit Lego neue Anlagen ausgedacht. Später wollte er wissen, wie Energie entsteht, verarbeitet und transportiert wird, und bekam im Heizungs- und Sanitärbetrieb seines Vaters Einblicke. Weil er sich auch für erneuerbare Energien interessierte, bewarb Budig sich beim Energieversorger MVV in Mannheim, um eine Ausbildung zum Anlagenmechaniker zu machen.

Dreieinhalb Jahre dauerte die Ausbildung, immer im Wechsel zwischen Berufsschule und Betrieb. Die größte Hürde: die Abschlussprüfungen. Erst eine Bauprobe, dann sechs Stunden lang Materialien nach einer Anlagenzeichnung verarbeiten – biegen, schweißen, löten, bohren. Im zweiten Teil der Prüfung plante

Budig einen Gashausesanschluss, dokumentierte die Umsetzung und präsentierte sie.

Sein Tag beginnt um sieben Uhr mit einer kurzen Besprechung im Büro, dann sucht er Material zusammen und fährt los: zur Baustelle, zur Wasser-, Strom- oder Gasnetzstation oder zum Kunden. Der 22-Jährige ist froh, jeden Tag etwas anderes zu machen. Vielleicht übernimmt er eines Tages den Betrieb seines Vaters.

- **Für wen?** Technikbegeisterte mit Real- oder gutem Hauptschulabschluss
- **Für wen nicht?** Büromenschen
- **Für was?** Einstiegsgehalt netto 1000 bis 1800 Euro pro Monat



### FRAG DEN PFARRER! TAKTGEFÜHL

**GERSON SEISS,**  
Heide,  
antwortet



**Mein Kamerad im Zug riecht unangenehm. Ich glaube, er vernachlässigt seine Körperhygiene. Darf ich ihn darauf ansprechen? Und wenn ja, wie mache ich das, ohne ihn gleich zu verletzen oder eine Grenze zu überschreiten?**

Wie heikel es sein kann, einen Kameraden in einer derart persönlichen und intimen Angelegenheit anzusprechen, wird deutlich, wenn

man sich für einen Moment selbst in die Lage eines so Angesprochenen versetzt.

Wie würde ich reagieren, wie würden Sie reagieren? Vermutlich kommt es maßgeblich auf die Art und Weise an, in der eine solche Ansprache erfolgt. Der Ton macht bekanntlich die Musik. Fühle ich mich „von oben herab“ kritisiert, oder gewinne ich den Eindruck, dass mir der Kamerad behilflich sein will, um meinerseits mehr

auf sozial konformes Verhalten zu achten. Vielleicht wäre es im Sinn hilfreicher Unterstützung eine Möglichkeit, den betreffenden Kameraden diskret beiseitezunehmen und ihm zu sagen, man sei von dritter Seite auf seine fehlende Körperhygiene angesprochen worden, ohne selbst diesen Eindruck unbedingt zu teilen. Der Kamerad hätte dann die Möglichkeit, sich selbst gesichtswährend zu überprüfen.

FOTOS: RIVAR / PRIVAT / ARGHIV / JS-SCREENSHOT (2)

### STADIONFIEBER

## WENN „LEWI“ UND MÜLLER CHATTEN

Sportjournalist **DIRK BRICHZI** weiß, wie Fußballprofis kommunizieren



**L**ewandowski und Coutinho – das neue Traumduo bei den Bayern? Das sieht Thomas Müller offensichtlich nicht so, wie sein Whatsapp-Chat mit Mannschaftskumpel „Lewi“ verrät...

Müller: Mensch Robert, tolle Tore, super Rekord! Am Ende der Saison hast Du bestimmt 60 Buden gemacht! (Schickt drei Bizeps-Emojis hintendran)

Lewandowski: Dank Dir, äh... Thomas. Ist schon Wahnsinn, was der Philippe mir für Pässe serviert. So ein Weltklassespieler als Nebemann gibt mir einen Riesenschub!

Müller: Stell Dir vor, was wir reißen können, wenn wir alle drei gleichzeitig auf dem Feld sind! (Schickt ein altes Jubelbild von ihm und Lewandowski mit)

Lewandowski: Oh, eine schöne Erinnerung! Und so lange her! War das gegen Köln, Augsburg oder Mainz? Oder im Training? Hier, Philippe und ich beim Jubel nach einem der sieben Tore in der Champions League gegen Tottenham!

(Hängt mehrere Herzen-Emojis hintendran)

Müller: Wir beide haben doch auch schon oft die Champions League gerockt! (Schickt einen Daumen-hoch-Emoji)

Lewandowski: Gegen Slavia Prag in der Vorrunde? (Tränenlach-Emoji) Mit Philippe und mir ist dieses Jahr der Titel drin.

Müller: Was würde ich geben für ein Finale gegen Ronaldo oder Messi! (Traum-Emoji)

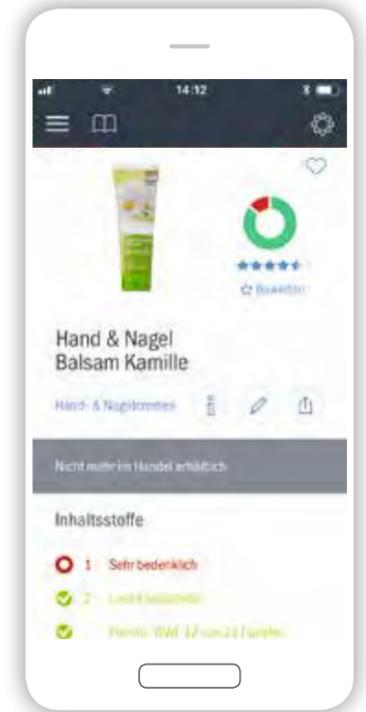
Lewandowski: Guckst Du dann zu Hause oder in einer Kneipe mit Freunden? (Zwinker-Emoji)

Müller: Ich gehöre immer noch zu den Besten! Spiel mir den Ball mal im Training zu, dann beweise ich es dir!

Lewandowski: Das mache ich doch ständig! Ich kann aber nichts dafür, dass ich bei Philippes Vorlagen immer ins Tor treffe, wenn der Trainer Dich dahinter zum Bälle einsammeln abstellt... (Schulterzuck-Emoji)

Müller: Chat löschen.

### APP DES MONATS



Was ist C10-30 Alkyl Acrylate Crosspolymer? Das erklärt die App Codecheck. Scannt man den Barcode eines Produkts, erhält man Informationen zu **Inhaltsstoffen** und **Nährwerten** und ob diese gesundheitlich bedenklich sind. Basierend auf kritischen Bewertungen von Forschern.

### WELTVERBESSERER



### KONSTRUKTIVES ONLINEMAGAZIN

Die tägliche Flut von negativen Schlagzeilen kann deprimierend sein. Die Medienmacher von „Perspective Daily“ setzen etwas dagegen und zeigen, dass es auch viele gute Entwicklungen in der Welt gibt. Täglich bringen sie einen Artikel, der nicht nur Probleme zeigt, sondern auch Lösungsansätze. Leser können das Angebot zwei Wochen lang kostenlos testen. [www.perspective-daily.de](http://www.perspective-daily.de)

# IM SOG DER LIKES

Unsere Autorin findet, dass sie zu viel Zeit mit Social Media vertrödelt. Also verzichtet sie eine Woche auf Whatsapp, Instagram und Co.

**I**ch bin ein Digital Native. Auf Facebook bin ich seit zwölf Jahren, vorher war es StudiVZ. Angefangen habe ich mit dem AOL-Messenger und ICQ. Auf Twitter, Instagram, Snapchat, Whatsapp und Reddit bin ich auch überall unterwegs.

Auf meinem Smartphone ist eine App, die mir sagt, welche Anwendungen ich wie lange nutze. Ich bin im Durchschnitt täglich 25 Minuten mit Whatsapp beschäftigt. Auf mein Social-Media-Zeitkonto kommen noch 14 Minuten Instagram. Für die anderen Plattformen zusammengefasst gehen fünf Minuten drauf. Insgesamt komme ich auf 44 Minuten – und das ist noch nicht einmal viel. 12- bis 17-Jährige verbringen nahezu drei Stunden täglich mit sozialen Medien, ergab eine Umfrage der Krankenkasse DAK im Jahr 2018.

Ich fühle mich dauerberieselt: Weiß ich gerade nichts mit mir anzufangen, greife ich zum Handy. Räume ich auf oder koche ich, dann höre ich Radio oder einen Podcast. Lümmele ich mich auf meinem Sofa, dann schaue ich Serien auf dem Laptop. Macht es dann „Ping“, reagiere ich sofort darauf.

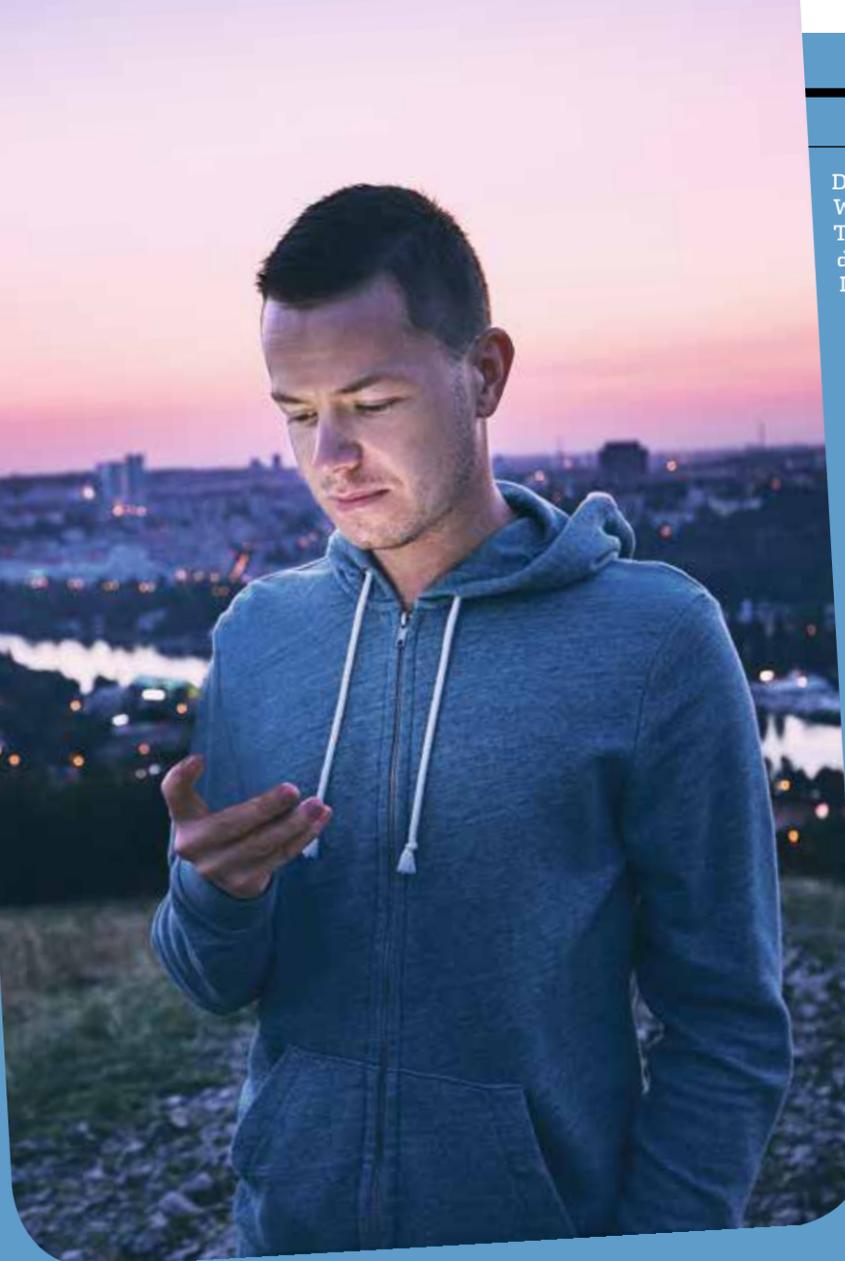
## 14 600 NACHRICHTEN IM JAHR

Ein paar Minuten auf etwas warten? Unerträglich langweilig. Ich schaue mir Bilder und Meme auf Instagram oder Reddit an. Was ich gesehen habe? Keine Ahnung. Es bleibt kaum was davon hängen. Hauptsache, das Gehirn ist beschäftigt. Ich habe die

Zahlen meiner Social-Media-Nutzung eines durchschnittlichen Tags hochgerechnet: Ich schreibe im Jahr 14 600 Whatsapp-Mitteilungen und verbringe 274 Stunden mit dem Lesen und Schreiben von Nachrichten. Mit der Textmenge könnte ich schon ein kleines Buch füllen. Eigentlich würde ich auch gerne eins schreiben – doch dafür fehlt mir einfach die Zeit.

Mehr als elf Tage verbringe ich also nonstop – Tag und Nacht – mit dem Anschauen und Posten mehr oder weniger geistreicher Bilder und Memes: Ein User schreibt, er gehe nur in Socken duschen. Jemand hat einen Fisch mit Panzertape an einem Geldautomaten festgeklebt, damit dieser endlich repariert wird. Oder Witze zu Fortnite, die ich nicht einmal verstehe. Umgerechnet sind das 34 volle Arbeitstage – unbezahlt!

Ich verbringe einen nicht geringen Teil meines Lebens damit, anderen Menschen zuzuschauen, wie sie ihr Leben leben. Währenddessen tue ich was? Richtig. Nichts. Und dennoch greife ich immer wieder nach meinem Smartphone. Der Wissenschaftler Sebastian Markett erforscht solches Verhalten mit Blick auf Suchtgefahr. Markett ist Professor für Molekulare Psychologie und untersucht, wie sich soziale Medien auf unser Gehirn auswirken. Sein Ergebnis: Die Plattformen



Da fehlt doch was...  
Wir verbringen einen Teil unseres Lebens damit, anderen beim Leben zuzuschauen

## DAS GEHIRN VERÄNDERT SICH SICHTBAR

Forscher verfolgten die Aktivitäten des Gehirns und konnten daran ablesen, wie viel Zeit jemand auf Facebook verbringt. Andere Wissenschaftler stellten Instagram in einem Versuch nach und lasen die Hirnaktivitäten der Untersuchten mit Hilfe eines MRTs (Magnetresonanztomogramms) ab. Das Ergebnis: Viele Likes wirken sich stark auf das Belohnungssystem aus, sodass wir das gute Gefühl immer wieder erleben wollen.

Andere Untersuchungen ergaben, dass sich das Gehirn sogar anatomisch verändert, wenn jemand ständig Facebook nutzt. Man kann also sagen: Der Like-Button von Facebook hat einen so großen Einfluss, dass er das Gehirn sichtbar beeinflusst. Eine These der Forscher ist: Je aktiver eine Person auf Facebook ist, desto stärker schrumpft jenes Gehirnareal, in dem das Belohnungssystem sitzt. Oder anders gesagt: Man stumpft offenbar ab.

Hat jemand eine besonders enge Bindung zu seinem Smartphone,

schüttet die Person sogar Stresshormone aus, wenn man es ihr wegnimmt. Diese Stressreaktion passt ins Bild einer möglichen Sucht, sagt Markett.

Studierende sollten in einem Versuch hungrig und ohne Smartphone Aufgaben lösen. Als sie nach einer Weile die Wahl hatten, ihr Telefon oder etwas zu essen zu bekommen, entschieden sie sich fast immer für das Smartphone. Das Smartphone wirkt sich also ziemlich stark auf uns Menschen aus. Ganz schön gruselig.

Ich wage einen Selbstversuch: Ich verzichte eine Woche auf soziale Medien. Ich möchte sehen, was das mit mir macht, ob es gut für mich ist.

entwickeln eine Sogwirkung und fesseln uns ans Smartphone.

Die Forschung findet immer wieder Hinweise, dass sich die Likes in sozialen Medien nicht nur psychisch, sondern auch körperlich auf den Nutzer auswirken. Der Psychologe Markett untermauert das mit einigen Studien. Entscheidend dabei ist das Belohnungssystem, ein Areal in unserem Gehirn, das uns hilft, zu überleben. Es motiviert, nach Nahrung, Partnern und Gemeinschaft zu suchen.

Lächeln für die Follower?  
Der Wunsch nach Likes kann zur Sucht werden





Ein Sonnenuntergang zum Genießen – nur noch schnell ein Foto posten

Anfangs fällt es mir schwer, diesen Schritt überhaupt zu tun, ich schiebe es vor mir her. Irgendwann ringe ich mich durch und schreibe den Leuten, mit denen ich am meisten über die zahlreichen Apps schreibe, eine persönliche Nachricht und erkläre meine Pause. Ich will ja nicht, dass sie sich Sorgen um mich machen. Ich weise darauf hin: Es gibt ja SMS, E-Mail und – man mag es kaum meinen – einfache Anrufe. Auf Wiedersehen digitale Gemeinschaft! Du wirst mir fehlen!

#### Tag 1: Nichts passiert

Es ist ungewohnt: Das Smartphone bleibt stumm. Es passiert ... nichts. Selbst wenn ich es noch so häufig in die Hand nehme und nachschaue: nichts. Das macht mich nervös. Ich rufe kurzerhand bei meinem Zahnarzt an, um einen Termin auszumachen – irgendetwas muss ich mit meinem Smartphone tun. Der Anruf hilft gegen den eigenartigen Drang, es in die Hand nehmen zu müssen. Dennoch fühle ich mich von meinen Freunden abgekapselt. Was machen sie? Was beschäftigt sie?

Normalerweise schaue ich vor dem Schlafengehen immer bei Instagram vorbei. Doch erstaunlicherweise komme ich gut damit zurecht, nicht zu wissen, was da vor sich geht. Mehr

noch: Ich habe endlich einmal nicht das Gefühl, etwas zu verpassen.

#### Tag 2: Irgendwie nackt

Meine Gedanken beruhigen sich ein wenig. Mir fällt auf: Ich kann mich richtig gut auf meine Arbeit konzentrieren, bin kreativ und rocke einige Aufgaben runter. In der Mittagspause lasse ich mein Smartphone im Büro. Krasses Gefühl. Irgendwie nackt. Denn die Kollegen, mit denen ich in der Pause bin, schauen immer wieder auf ihr Telefon. Ich beobachte stattdessen einfach die Leute um mich herum. Bei mir wird sich eh niemand melden.

#### Tag 3: Schockiert über mich selbst

Am Abend liege ich auf dem Sofa, schaue Serien, langweile mich irgendwann und greife automatisch zum Handy. Doch Instagram ist jetzt tabu. SMS und E-Mails habe ich auch keine, egal wie oft ich beim Posteingang auf Aktualisieren klicke. Ich stehe auf und fange an, die Küche aufzuräumen. Ich bin schockiert, dass ich jetzt schon zu solchen Mitteln greife, nur um mich von meiner Langeweile abzulenken.

#### Tag 4: Sozialer als sonst

Es ist Feierabend und ich bin zu Hause, platt vom Tag. Aber irgendwie fühle ich mich einsam und will Leute sehen. Normalerweise hätte es mir genügt, mir eine Serie anzuschauen und mit Freunden auf Whatsapp zu schreiben. Da ich Letzteres aber nicht darf, raffte ich mich noch mal auf und gehe vor die Tür. Ich stelle fest: Der Verzicht auf die sozialen Medien macht mich sozialer. Ich treffe mich mit einer Freundin. Der Austausch von Angesicht zu Angesicht ist viel schöner als das Chatten. Obendrein habe ich mich mehr bewegt und frische Luft getankt.

Neulich habe ich gelesen, der Hotel- und Gaststättenverband Sachsen-Anhalt befürchte sogar, dass Kneipen aufgrund von sozialen Medien sterben werden. Ich kann mir das gut vorstellen. Was früher das Gespräch beim Feierabendgetränk war, sind heute Sprach- und Textnachrichten.

#### Tag 5: Voll fokussiert

Ich kriege vereinzelt SMS und habe mehr telefoniert als sonst. Meine Freunde sind ziemlich neugierig. Wie ist das Leben ohne soziale Medien? Ich kann sagen: einerseits ein bisschen langsam und grau – keine lustigen Meme oder Sprachnachrichten. Andererseits bin ich aufmerksam und fokussiert, weil ich nicht die ganze Zeit mit irgendwelchen halb wichtigen Informationen überhäuft werde.



Was früher das Feierabendgetränk mit Freunden war, ist heute der Whatsapp-Chat

#### Tag 6: Postkarte statt Whatsapp

Eine Freundin schickt mir eine Postkarte. Einfach so. Ich finde das großartig! Da kann selbst das beste Mem nicht mithalten. Ich denke häufig an die Postkarte und freue mich. Ich lerne zufällig im Radio: Die Postkarte gibt es seit 1869. In Berlin wurde die Post in den folgenden Jahrzehnten bis zu elf Mal am Tag zugestellt. Es gab Postkarten als Gruß zum guten Morgen, Mittag, Abend und zur guten Nacht. Die Postkarte ist also so etwas wie das Whatsapp des 19. Jahrhunderts.

#### Tag 7: Ich lese ein Buch

Ich fahre in den Urlaub. Das hat viel mit Warten zu tun. Man wartet auf die Bahn, man wartet am Fluggate, man wartet am Hafen. Das kann durchaus anstrengend sein, denn ich bin um vier Uhr aufgestanden und würde mich am liebsten von meiner Müdigkeit ablenken. Doch das ist nicht drin. Reisen

kommt mir unheimlich langsam vor. Ich packe ein Buch aus.

#### Tag 8: Blick aufs Meer

Ich bin zurück in den sozialen Medien! Aber finde ich es toll? Im Urlaub nehme ich das Handy kaum in die Hand, außer um Fotos zu machen. Nachrichten tippen ist eher lästig („Wetter geht so, Essen lecker, Wohnung ordentlich“). Ich verspüre auch nicht den Drang, direkt auf eine Nachricht zu antworten. Ich schaue lieber einfach aufs Meer und lasse meine Gedanken schweifen.

#### LANGeweile ZULASSEN

Auch nach dem Urlaub fällt es mir nicht so schwer, das Handy in Ruhe zu lassen. Ich fühle mich erholt und etwas unabhängiger als zuvor. Ich habe gelernt, einfach in der Gegend rumzugucken, Langeweile zuzulassen oder meine Zeit sinnvoll zu nutzen. Ich habe endlich wieder ein Buch ausgelesen. Doch sobald ich auf Instagram gehe, spüre ich einen gewissen Sog. Ich entscheide mich dazu, meine Bildschirmzeit für soziale Medien einzuschränken. Dafür gibt es Apps, zum Beispiel „Moment“, „Offtime“ oder „Qualitytime“. Damit kann man seine Nutzungszeit beobachten und zeitlich begrenzen.

Ich gebe mir 20 Minuten täglich. Mal sehen, ob das reichen wird und ob ich nicht wieder in alte Muster zurückfalle. Heute habe ich schon einige Zeit auf Instagram vertrödelt. Mir bleiben nur noch fünf Minuten. Ich sollte sie ... oh! Ein Katzenvideo.

Tamara Marszalkowski



# JESUS, ICH BIN DEIN VATER

Josef, der Mann von Maria, kommt in der Weihnachtsgeschichte nur am Rande vor. Dabei spielt er eine entscheidende Rolle

**E**in Mann, der mit einer jungen Frau verlobt ist, muss eines Tages feststellen, dass sie schwanger ist. Aber das Kind ist nicht von ihm, denn die beiden haben noch nicht miteinander geschlafen. Man kann sich die Wut und Verzweiflung des Mannes vorstellen. Was will ein ehrlicher Typ

wie dieser junge Zimmermann mit so einer Frau?

Josef, so heißt der Mann, spielt seine Möglichkeiten durch. Er könnte die Frau anzeigen. Dann würde sie als Ehebrecherin gesteinigt werden, wie es das Gesetz damals vorsah. Mutter und Kind wären tot, die Ehre seiner Familie wiederhergestellt.

Aber so böswillig ist Josef nicht. Er überlegt sich eine andere Lösung. Er will die Frau unauffällig verlassen, ohne sie öffentlich bloßzustellen. Das geht in dieser Zeit so: Der Mann schreibt einen Scheidungsbrief, die Frau, in unserem Fall Maria, kehrt zu ihrer Familie zurück, bekommt das Kind, wird dann aber wohl nie mehr heiraten, weil sie

als vermeintliche Ehebrecherin ihre Ehre verloren hat.

Die Erzählung spielt vor 2000 Jahren, sie steht am Anfang des Evangeliums nach Matthäus (Kapitel 1). Mit ihr beginnt die Weihnachtsgeschichte.

Maria und Josef von Nazareth sind die Eltern von Jesus. In der Geschichte erscheint Josef zunächst wie ein ausge-trickster Mann: ein Grübler und Zweifler, oft dargestellt mit Sorgenfalten auf der Stirn. Aber es gibt eine erstaunliche Wendung ins Positive. Die Bibel beschreibt Josef als „fromm und gerecht“. Das lässt erahnen, dass sich die Dinge unerwartet entwickeln. Josef zeigt Stärke.

## ER SOLL DAS VOLK RETTEN

Als sich Josef und Maria durch die unerwartete Schwangerschaft immer fremder werden, greift Gott ein. Er schickt Josef im Traum einen Engel, der ihm sagt: „Josef, du Sohn Davids, fürchte dich nicht, Maria, deine Frau, zu dir zu nehmen; denn was sie empfangen hat, das ist vom Heiligen Geist. Und sie wird einen Sohn gebären, dem sollst du den Namen Jesus geben, denn er wird sein Volk retten von ihren Sünden“ (Matthäusevangelium, 1, 20–21). Mit dem „Heiligen Geist“ ist nicht etwa ein eigenes Wesen gemeint, sondern Gottes Wirken unter den Menschen.

## Was will ein ehrlicher Typ wie dieser junge Zimmermann mit so einer Frau?

Josef überzeugen die Worte des Engels und er bleibt bei Maria. Er nimmt sie zur Frau und kümmert sich liebevoll um sein besonderes Kind. Er ist nun kein Mann mehr, der sich von Gott und von Maria hintergangen fühlen muss. Im Gegenteil: Mit seiner Entscheidung übernimmt er eine wichtige Rolle für den Stammbaum von Jesus. Denn Josef ist ein Nachfahre des berühmten israelischen Königs David, der als großes Vorbild für Israels Kampf um Unabhängigkeit in die Geschichte einging. Indem Josef den ungeborenen Jesus als seinen Sohn annimmt, reiht er Jesus in den königlichen Stammbaum ein.

Ob Josef tatsächlich der leibliche Vater von Jesus ist, bleibt offen, ist aber auch nicht entscheidend. Im Judentum verleiht ausschließlich die gesetzliche Vaterschaft alle Erbrechte, nicht die biologische Herkunft. Das lässt sich mit einer Adoption vergleichen.

Israel ist zur damaligen Zeit von den Römern besetzt und von Gewalt geprägt. Jesus soll erreichen, worauf die Menschen seit Jahrhunderten hof-

fen: Frieden schaffen und für gerechte Lebensverhältnisse sorgen. Das war schon der Traum von König David tausend Jahre zuvor. Nun soll er wahr werden.

Die Erzählungen über die Abstammung von Jesus und seine merkwürdig körperlose Zeugung sind nicht allzu wörtlich zu nehmen. Wie an vielen anderen Stellen in der Bibel geht es hier nicht um eine genaue Beschreibung des Alltags, sondern um grundlegende Fragen: Wie entdecken Menschen Gott, wie lassen sie sich auf ihn ein? Und wie kam es, dass die Geburt Jesus so starke Hoffnungen weckte?

Im Lukasevangelium lobt Maria Gott in Erwartung ihres Sohnes Jesus: „Er stößt die Gewaltigen vom Thron und erhebt die Niedrigen. Die Hungrigen füllt er mit Gütern und lässt die Reichen leer ausgehen.“ Das ist die eigentliche Botschaft der Weihnachtsgeschichte: Mit der Geburt von Jesus kündigen sich große Veränderungen an.

Josef jedenfalls geht in seiner Vaterrolle auf. Später wundert er sich gelegentlich darüber, dass Jesus schon als Jugendlicher über religiöse Fragen diskutiert und sogar lehrt. Die Familie von Maria und Josef wächst, das Paar bekommt vier weitere Söhne und eine unbekannte Zahl Töchter.

Eduard Kopp

# WARUM DAUERT DAS DENN SO LANGE?

Warten nervt. Der Soziologe Andreas Göttlich erklärt, warum wir das so wahrnehmen, wann es dabei um Macht geht und wie wir uns das Warten erleichtern können

## JS: Herr Göttlich, warum ist Warten so lästig?

Wir streben heutzutage nach dem Ideal, möglichst unabhängig zu leben. Wenn wir warten müssen, sind wir in der Situation fremdbestimmt und abhängig von anderen. Hinzu kommt oft die Ungewissheit: Wann tritt ein, worauf wir warten?

## Warten wird häufig als „verlorene Zeit“ erlebt – warum?

Heute muss alles möglichst schnell und effizient ablaufen. Warten wird deshalb als verschwendete Zeit wahrgenommen. Inzwischen wird zum Beispiel in vielen öffentlichen Warteräumen WLAN angeboten – so kann man arbeiten oder andere Dinge erledigen und bekommt das Gefühl, man habe die Zeit sinnvoll genutzt.

## Welche Rolle spielt das Smartphone beim Warten?

Es lenkt ab und man hat deshalb den Eindruck, dass die Zeit schneller vergeht. Hinzu kommt: In der Öffentlichkeit fühlen sich manche von anderen Wartenden beobachtet und kontrolliert, zum Beispiel im Wartezimmer beim Arzt. Mit einem Smartphone kann man signalisieren: „Ich bin beschäftigt!“ Die Kehrseite ist, dass Studien zufolge das Smartphone die Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigen kann.

## Ist Warten immer negativ?

Wartende gehen häufig davon aus, dass im Vorfeld etwas schiefgelaufen ist oder Abstimmungen nicht funktioniert haben. Das gilt aber nicht für alle Situationen. Konzertbesucher etwa entwickeln Vorfreude, wenn sie auf den Beginn der Vorstellung warten. Auch einige kirchliche Rituale – etwa die Adventszeit – zielen darauf ab, das religiöse Empfinden zu stärken. Wenn wir uns auf ein Ereignis freuen, erleben wir das Warten eher positiv.

## Wie kann man sich das Warten erleichtern?

Vielen hilft es, zu wissen, wie lange man warten muss. So bekommen wir das Gefühl der Kontrolle zurück. Es gibt zum Beispiel Ampeln, die anzeigen, wie lange die Rotphase dauert. Es kann auch helfen, die eigene Einstellung zur Zeit zu überdenken. Man kann versuchen, eine Wartezeit als willkommene Pause zu betrachten und die Gedanken schweifen zu lassen. Das kann dazu beitragen, in einer konkreten Situation gelassener zu sein.

## Können manche Menschen besser warten als andere?

Als Kind muss man erst mal lernen, auf etwas zu warten. Wie geduldig man ist, hat damit zu tun, wie man die Zeit wahrnimmt. Das ist auch kulturell geprägt, wie der sogenannte Marshmallowtest gezeigt hat. Forscher haben damit untersucht, wie gut Kinder in den USA abwarten können. Die Kinder bekamen einen Marshmallow und wurden vor die Wahl gestellt, diesen entweder sofort zu essen oder damit eine Weile abzuwarten und sich so einen zweiten Marshmallow zu verdienen. Langzeittests ergaben, dass Kinder, die die Wartezeit aushielten, später als Erwachsene erfolgreicher waren und mehr verdienten. Als der Test in Kamerun wiederholt wurde, kam heraus, dass die Kinder dort deutlich besser warten und der Süßigkeit widerstehen konnten. Eine Erklärung dafür ist, dass in Kamerun bei der Erziehung der Kinder andere Ziele wichtig sind als in den USA. In Kamerun wird Kindern eher beigebracht, dass ihre eigenen Bedürfnisse gegenüber der Gemeinschaft nicht im Vordergrund stehen.

## Welche weiteren Faktoren beeinflussen das Warten?

Ein Aspekt ist die Schichtzugehörigkeit: Menschen, die in der Gesellschaft weiter oben stehen und wohlhabender sind,



Dr. Andreas Göttlich ist Soziologe und forscht an der Universität Konstanz zum Thema Warten

können sich in manchen Situationen das Nicht-warten-müssen erkaufen. Etwa beim „Fast-Boarding“ am Flughafen, bei dem man mehr bezahlt und dafür früher ins Flugzeug darf. Im Beruf ist das Warten auch ein Machtfaktor. Manche Vorgesetzte lassen Untergebene gerne warten. Sie zeigen damit: „Meine Zeit ist wichtiger als deine!“

## Kann man mit dem Warten auch Geld verdienen?

Ja, wo Menschen warten müssen, kann Konsum ein möglicher Zeitvertreib sein, etwa an Flughäfen. Dort halten sich die Reisenden in Bereichen auf, wo man viel einkaufen kann. Für die Betreiber ist das eine wichtige Einnahmequelle. Ein anderes Beispiel ist der Mann, der in Italien den Beruf des „Codista“ (coda: italienisch für Warteschlange) eingeführt hat. Er hat sich von anderen Menschen dafür bezahlen lassen, dass er sich für sie bei Behörden in die Schlange gestellt hat. Mittlerweile ist er so erfolgreich, dass er Mitarbeiter eingestellt hat.

## Wie wird sich das Warten in Zukunft verändern?

Manche Abläufe können verkürzt werden und wir müssen weniger warten. Dank der Digitalisierung können wir heute per E-Mail viel schneller Nachrichten austauschen als früher per Post. Es gibt allerdings auch gewisse Prozesse, die werden wir kaum beschleunigen können. Eine Verletzung etwa braucht ihre Zeit, um zu heilen. Interview: Juliane Ziegler

# ZU GEWINNEN

## SAMSUNG TABLET



**Für überall und alles:** Das Samsung SM-T590 Galaxy Tab A überzeugt mit flachem Design und gutem Bildschirm. Dazu gibt es den Reiselautsprecher AKG S30



Ganz einfach das Lösungswort... Die Teilnahme am Rätsel ist nur mit dem gedruckten Heft möglich. Das bekommt ihr bei eurem Militärpfarrer, ... senden\*.

**Das Lösungswort im Oktober lautete:** Wellen

**Gewinner der Playstation 4 ist:** Melanie Rothfritz aus 87629 Füssen

### SUDOKU

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

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

oberer Raumabschluss	▼	eine Europäerin	▼	gefrorenes Wasser	▼	Winkel des Boxrings	▼	vordringlich	▼	persönl. Fürwort (zweite Person)	▼	zeitlos; immerzu	▼
▶	7					Hauptstadt der Ukraine	▶						1
sangbare Tonfolge		der gleichen Meinung		Fußbekleidung	▶							Großmutter	
junger Pflanzentrieb	▶				▼	Konsonant		Futterbehälter	▶	4			
▶				8				sportl. Freizeitspaß (ugs.)	▶	aufgebrühtes Heißgetränk			Tadel
Putzmittel	▼	Gruppe von Musikern (engl.)	▼	Vergrößerungsglas	▼	Mediziner	▶	Opfer-tisch	▶				3
Kugelstoßspiel	▶							in der Nähe von	▶			äußerste Armut	
▶	2					Flachland	▶			5			
große amerik. Raubkatze	▶	Zusammensetzungsspiel	▶			6				Abk. für Obergeschoss	▶		
Musikstück für zwei Sänger	▶							Fehlos bei der Lotterie	▶				9

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

Auflösung Oktober  
\* Jeweilige Providerkosten für eine SMS.  
Teilnahmeberechtigt sind Soldaten und Zivilangestellte der Bundeswehr. Mehrfachteilnahme führt zum Ausschluss, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. JS veröffentlicht Vor-/Zuname samt Dienst-/Wohnort des Gewinners in der übernächsten Ausgabe. Dazu speichern und nutzen wir personen- und ggf. institutionsbezogene Daten vertraulich und ausschließlich für die Abwicklung des Preisrätsels (Auslosung, Benachrichtigung, Zusendung des Gewinns ggf. durch Händler). Wir geben Daten nicht an Dritte weiter und verkaufen sie auch nicht. Mehr Infos zum Umgang mit Daten und Rechten (Widerruf- und Widerspruchsrechte) stehen auf www.js-magazin.de/datenschutz.

FOTO: PROMO

FOTOS: ISTOCKPHOTO, PEOPLEIMAGES.COM

# SEELSORGE

IN DER BUNDESWEHR

### TERMINE

WINTER 2019/2020

#### Adventsrüstzeiten 6. - 8. 12.

- in Steingaden, EvMilPfarramt-Fuessen@Bundeswehr.org, 08362/509-5801
- auf der Ebernburg / Bad Münster am Stein, EvMilPfarramtKoelnI@Bundeswehr.org, 0221/466174-5112
- in Nordhorn, EvMilPfarramt-Schortens@Bundeswehr.org, 04461/18-1029
- in Neudietendorf, EvMilPfarramt-Weitshoechheim@Bundeswehr.org, 0931/9707-2678



Ein **Candlelight-Dinner** gehört zu einer **Rüstzeit für Paare vom 17. bis 19. Januar 2020** in Steingaden. Infos: EvMilPfarramtFuessen@Bundeswehr.org, 08362/509-5801

#### Adventsrüstzeiten 13. - 15. 12.

- „Josef, der Vater Jesu“ in Steingaden-Langau, EvMilPfarramtAltenstadt@Bundeswehr.org, 08861/9090-3031
- „Mache dich auf und werde licht“ auf dem Schwanberg / Rödelsee, EvMilPfarramtIngolstadt@Bundeswehr.org, 0841/88660-1511

#### Winterrüstzeit für Soldaten,

10. - 14. 2. 2020 in Sulzberg-Moosbach, EvMilPfarramtAltenstadt@Bundeswehr.org, 08861/9090-3031

#### Familienrüstzeit, 17. - 21. 2. 2020

in Steingaden, EvMilPfarramtSaarlouis@Bundeswehr.org, 06831/1271-2911

#### Familienrüstzeit, 21. - 23. 2. 2020

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

**Rüstzeit** für Familien und Angehörige von Soldatinnen und Soldaten im Auslandseinsatz zusammen mit dem FBZ München, 21. - 24. 2. 2020 in Teisendorf, EvMilPfarramtMuenchen@Bundeswehr.org, 089/992692-4706

### TERMINE DES MILITAR-BISCHOFES

- Vortrag und Gespräch** zum Buch „Können Kriege gerecht sein?“, 5. 12., 19 Uhr in der Martin-Luther-Kirchengemeinde, Hameln
- Amtseinführung** von Militärpfarrer Jürgen Stahlhut (Lüneburg): 10. 12., 13 Uhr
- Friedenspolitisches Tischgespräch** mit dem Friedensbeauftragten der EKD, Pastor Renke Brahms: 11. 12., 18 Uhr in Berlin



**EINE FRAGE AN:** Beate Kopf, Militärpfarrerin, Evangelisches Militärpfarramt Untermeitingen:  
**WOFÜR FÜHLEN SIE SICH ZU ALT?**



Hoffentlich für nichts, dachte ich zuerst - was mit 58 Jahren aber doch unrealistisch wäre. Der zweite Gedanke: Ich will nicht mehr alles verändern oder jeden Konflikt beheben, bloß um ja

alles schön harmonisch zu erhalten, obwohl ich mir schon allzu lange die Zähne daran ausgebissen habe. „Altersweisheit“ könnte man das wohl nennen, wenn es gelingt, solche

Konflikte durchzustehen und daraus Kraft zu gewinnen. Oder wie es meine 99-jährige Paten-tante mal ausdrückte: „Ich bin zu alt, um mir noch wehtun zu lassen.“ Nach diesem Motto

möchte ich leben, denn alles andere raubt mir möglicherweise genau die Zeit und Lebensenergie, die ich einsetzen könnte für all das, wozu ich mich tatsächlich noch nicht zu alt fühle.

# KEKSE IN DER KASERNE

Adventsfeiern, Konzerte, Gottesdienste – die Evangelische Militärseelsorge lädt ein! Oft gibt's dazu Kaffee, Kekse oder Frühstück

## Ahlen

49. Kalenderwoche (genauer Termin noch offen): Feldgottesdienst im Rahmen des Adventsmarktes

## Augustdorf

1.12., 10 Uhr: Familiengottesdienst mit der Kita „Stachel-Bär“, Evangelische Militärkirche

6.12., 8 Uhr: Weihnachtsfrühstück – Standortgottesdienst der besonderen Art, OASE Augustdorf

8.12., 10 Uhr: Gottesdienst am 2. Advent, Ev. Militärkirche

10.12., 19.30 Uhr: Adventskonzert der Panzerbrigade 21 „Lipperland“ und der Militärkirchengemeinde Augustdorf, Ev. Militärkirche

24.12., 16 Uhr: Familiengottesdienst, Ev. Militärkirche

24.12., 22 Uhr: Christmette, Ev. Militärkirche, anschließend Umtrunk

## Bad Reichenhall

5.12., 19 Uhr: Adventskonzert mit dem Gebirgsmusikkorps im Münster St. Zeno

24.12., 17 Uhr: Christmette, Standortkapelle der Hochstauferkaserne

## Bonn

17.12., 8.15 Uhr: Andacht, anschließend Weihnachtsbaumschmücken im Geistlichen Forum, Haus 32

24.12., 15 Uhr: Familiengottesdienst im Geistlichen Forum, Haus 32

## Bremen

19.12., 10 Uhr: Standortgottesdienst beim Landeskommando Bremen, Scharnhorst-Kaserne

## Bruchsal

6.12., 10 Uhr: Adventsandacht und Feier im BVDLZ Bruchsal

10.12., 12.45 Uhr: Wanderung zur Michaelskapelle, um 14 Uhr dort Weihnachtsgottesdienst

## Daun

18.12., 9 Uhr: Adventsgottesdienst im Saal des Sohrghos

## Delmenhorst

11.12., 8 Uhr: Adventsgottesdienst in der Feldwebel-Lilienthal-Kaserne in der GHD

11.12., 8 Uhr: Gottesdienst in der Vorweihnachtszeit in der GHD, anschließend Adventsfrühstück

## Donaueschingen

30.11., 9.30 Uhr: Advents-Rüsttag, Fürstenberg-Kaserne

## Düsseldorf

9.12., 10 Uhr: Adventsgottesdienst im Veranstaltungsraum des Wirtschaftsgebäudes, anschließend Kirchenkaffee

## Feldafing

6.12., 7.30 Uhr: Standortgottesdienst zum Advent in der provisorischen Kapelle, EG der Truppenküche Feldafing

## Flensburg

5.12., 17.45 Uhr: Lebendiger Adventskalender an der Wache der Marineschule Mürwik mit Liedern, Gebäck und heißen Getränken

## Fritzlar

4.12., 14 Uhr: Adventsgottesdienst in der UHG in der Georg-Friedrich-Kaserne Fritzlar

## Garching-Hochbrück

12.12., 16 Uhr: Weihnachtsgottesdienst in der Christoph-Probst-Kaserne

## Hilden

12.12., 10 Uhr: Adventsgottesdienst in der Kapelle (FjRgt2 Stabsgebäude), anschließend Kirchenkaffee

## Hohn

3.12., 9.30 Uhr: Adventsgottesdienst in der OHG der Hugo-Junkers-Kaserne, anschließend Frühstück

## Ingolstadt

12.12., 7.45 Uhr: Gottesdienst in der Pionierkaserne auf der Schanz, Gebäude 1

## Kalkar-Uedem

10.12., 10 Uhr: Adventsgottesdienst in St. Nikolai Kalkar, anschließend Kirchenkaffee

## Kassel

17.12., 14 Uhr: Adventsgottesdienst im Rahmen StO-Biwak Kassel

## Kaufbeuren

19.12., 13 Uhr: Waldweihnacht auf dem Kasernengelände

## Köln

4.12., 11.30 Uhr: Adventsandacht vorm Weihnachtsmarkt, Lüttich-Kaserne

18.12., 13.15 Uhr: Adventsandacht vorm Weihnachtsmarkt, Konrad-Adenauer-Kaserne

## Kramerhof

6.12. und 20.12., jeweils 8 Uhr: Gottesdienst in der Schlosskapelle Parow, anschließend Nikolausfrühstück

## Kropp

5.12., 9.30 Uhr: Adventsgottesdienst in der OHG der Kai-Uwe-von-Hassel-Kaserne, anschließend Frühstück

## Kümmersbruck

15.12., 17.30 Uhr: Waldweihnacht mit Fackelumzug auf dem Maria-Hilf-Berg in Amberg, anschließend Kirchenkaffee

## Leer

2.12., 9.12., 16.12., jeweils 7.30 Uhr: Adventsandacht in der Evenburg-Kaserne, Gebäude 12, EG, Raum 21

4.12., 13 Uhr: Gottesdienst in der Christuskirche, Bethelstraße 2

## Lüneburg

10.12., 13 Uhr: Gottesdienst mit Amtseinführung von Militärpfarrer Jürgen Stahlhut, Kapelle TTK, anschließend Empfang

26.12., 10 Uhr: Gottesdienst mit Abendmahl

## Manching

11.12., 8.15 Uhr: Gottesdienst bei Airbus im Auditorium

## Merzig

3.12., 15 Uhr: Standortgottesdienst, Raum der Begegnung, anschließend Kaffee und Kuchen

7.12., 11 Uhr: Gottesdienst in der GHG für Familien mit Angehörigen im Einsatz, anschließend Brunch

## Mittenwald

29.11., 8 Uhr: Standortgottesdienst, Kapelle der Karwendelkaserne

## Mönchengladbach

11.12., 13 Uhr: Adventsgottesdienst auf Strohhallen im Hangar, anschließend Kirchenkaffee

## Munster I

13.12., 8 Uhr: Standortgottesdienst, Kirche St. Michael (mit Frühstück)

## Munster II

9.12., 19 Uhr: Adventskonzert, Empfang, Militärkirche St. Stephanus

## Neubiberg (UniBw München)

5.12., 7 Uhr: Adventsandacht in der Unikirche, anschl. Frühstück

9.12., 19 Uhr: Weihnachtsgottesdienst in der Unikirche, anschließend Weihnachtsfeier

16.12., 15 Uhr: Andacht zur Eröffnung des Christkindlmarktes an der Universität der Bundeswehr München

## Neuburg an der Donau

15.12., 17 Uhr: Waldweihnacht im Steinbruch in Laisacker

## Niederstetten

12.12., 15 Uhr: Adventsgottesdienst mit dem Posaunenchor Elpersheim im Casino der Hermann-Köhl-Kaserne, anschließend Imbiss

## Nordholz

12.12., 9 Uhr: Standortgottesdienst im Advent, Marinefliegerstützpunkt

24.12., 15 Uhr: Waldweihnacht/Christvesper, Marinefliegerstützpunkt

## Oldenburg

12.12., 7.45 Uhr: Adventsgottesdienst in der St.-Josephs-Kirche am Westerholtsweg Oldenburg

15.12., 14 Uhr: Adventsandacht, Feldwebel-Lilienthal-Kaserne, FBZ

29.11., 6.12., 13.12., 20.12., jeweils 8 bis 8.10 Uhr: „Impuls im Advent“ im Raum der Stille, Geb. 11, HvT-Kaserne Oldenburg

12.12., 7.45 Uhr: Gottesdienst in der Vorweihnachtszeit in der Kirche St. Josef in Oldenburg-Bümmerstede, anschl. Adventsfrühstück

## Osterholz-Scharmbeck

9.12., 10.30 Uhr: Standortgottesdienst, Kirchenzentrum, Geb. 393

12.12., 19.30 Uhr: Konzertstunde mit dem Kammerensemble des HMK Hannover, Kirchenzentrum, Geb. 393

24.12., 16.30 Uhr: Weihnachtsgottesdienst, Kirchenzentrum, Geb. 393

## Roth

24.12., 17 Uhr: Waldweihnachtsgottesdienst in der Otto-Lilienthal-Kaserne, Gebäude L28

## Saarlouis

3.12., 8 Uhr: Standortgottesdienst in der Ev. Kirche Saarlouis, anschließend Frühstück

12.12., 7.30 Uhr: Bibelfrühstück im Evangelischen Militärpfarramt, Graf-Werder-Kaserne

## Schwarzenborn

11.12., 10 Uhr: Adventsgottesdienst im Knüll-Kasino Schwarzenborn, anschließend Kirchenkaffee

## Seedorf

12.12., 8 Uhr: Adventlicher Gottesdienst in der Kapelle, Geb. 15, anschließend Kirchenfrühstück

## Strausberg

19.12., 9 Uhr: Adventsgottesdienst in der St. Marienkirche, anschließend Kirchenfrühstück

## Unna

7.12., 9 Uhr: Familienandacht im Rahmen der Weihnachtsbaumaktion des FBZ Unna

13.12., 8 Uhr: Adventsgottesdienst in der Thomas-Morus-Kapelle, anschließend Adventsfrühstück

## Untermeitingen

18.12. 13 Uhr: Adventsgottesdienst in der Lechfeldkaserne

## Weiden

4.12., 13 Uhr: Gottesdienst am St.-Barbara-Tag

## Wesel

6.12., 10 Uhr: Adventsgottesdienst in der Kasernenkirche, Geb. 6, anschließend Kirchenkaffee



Hauptgefreiter **ADULA ISSO** (22), Stabsdienstsoldatin, Luftlandeponierkompanie 260

- 1) Hähnchenschnitzel mit Pommes
- 2) Haus
- 3) Wieder mehr von der Bundeswehr, wie sie früher war



Oberstabsgefreiter **MARCEL NEUBERT** (32), Stabsdienstsoldat, Luftlandeponierkompanie 260

- 1) Rinderroulade mit Buttergemüse und Kroketten
- 2) Altersvorsorge
- 3) Anerkennung militärischer Qualifikationen von Mannschaften für zivile Berufe

# WAS IHR WOLLT

Soldaten vom Standort Saarlouis sagen, was sie denken.

Die drei Fragen diesmal:

- 1) Dein Wunschessen in der Kantine?
- 2) Worauf sparst du momentan?
- 3) Was wünschst du dir von der Bundeswehr?

Hauptgefreiter **THANABUN KAEWKOETSI** (20), Stabsdienstsoldat, Stab Luftlandebrigade 1



- 1) Pekingente mit Reis
- 2) Haus und Auto
- 3) Einen einfacheren Laufbahnwechsel

Oberfeldwebel **MOHAMMED TAHER** (28), Kampfmittelabwehrfeldwebel, Luftlandeponierkompanie 260



- 1) Seelachsfilet mit Reis
- 2) Haus
- 3) Einen einfacheren Wechsel in andere Behörden (z.B. zur Polizei)

Obergefreiter **LUCAS IVAN MCGOWAN** (19), Pionier, Luftlandeponierkompanie 260



- 1) Gordon bleu mit Pommes
- 2) Auto
- 3) Viele Erfahrungen und Eindrücke in meiner Dienstzeit sammeln

Oberstabsgefreiter **JANINE TESKE** (29), Materialbewirtschaftungssoldatin, Luftlandeponierkompanie 260



- 1) Spaghetti Bolognese
- 2) Haus
- 3) Einen besseren Informationsfluss durch alle Instanzen

Gefreiter **CAGLA ÖZ** (19), Stabsdienstsoldatin, Luftlandebrigade 1



- 1) Rigatoni
- 2) Europareise
- 3) Bessere Ausrüstung

Oberstabsgefreiter **THOMAS KEWEL** (36), Stabsdienstsoldat, Luftlandebrigade 1



- 1) Gefüllte Paprikaschoten
- 2) Haus
- 3) Bessere Ausrüstung

Die Soldaten der Luftlandebrigade 1 und der Luftlandeponierkompanie 260 sind in der Graf-Werder-Kaserne stationiert

## SAARLOUIS

Oberstabsgefreiter **THORSTEN DEINDL** (31), Arbeitszeiterfasser, Luftlandeponierkompanie 260



- 1) Germknödel mit Vanillesoße
- 2) Urlaub
- 3) Weniger Bürokratie

SCHNEID'S AUS UND STECK'S EIN!



Medium? Von einem privaten Blog, geteilt über Facebook? Gibt es Quellenangaben, wer etwas gesagt hat? Ein Hinweis auf seriöse Berichte ist, dass unterschiedliche Meinungen wiedergegeben werden. Auch hilfreich ist Abwechslung bei der Medienwahl: nicht nur ein, zwei Angebote nutzen.

### GIBT ES AUCH ANLASS ZU OPTIMISMUS?

Ja. Medienwissenschaftler sowohl in den USA als auch in Deutschland gehen davon aus, dass die meisten Wähler sich nicht von Fake News beeinflussen lassen.

### WER TUT ETWAS GEGEN FAKE NEWS?

Angebote wie der „Faktenfinder“ der Tagesschau stellen Fake News richtig. Datenkonzerne wie Google und Facebook haben sich gegenüber der EU-Kommission verpflichtet, gegen Falschmeldungen vorzugehen. Die EU-Kommission kritisiert jedoch, dass die Onlineriesen die Abmachung nicht wirklich umsetzen.

### WO FINDET MAN WEITERE INFORMATIONEN?

- \* Faktenfinder: [www.tagesschau.de/faktenfinder](http://www.tagesschau.de/faktenfinder)
- \* Ein ehemaliges AfD-Mitglied über die Fake News der Partei: [www.tinyurl.com/fake-afd](http://www.tinyurl.com/fake-afd)
- \* Lügenzähler zu Trump: [www.tinyurl.com/trump-wp](http://www.tinyurl.com/trump-wp)
- \* Fake News und Wahlen: [www.tinyurl.com/fake-bpb](http://www.tinyurl.com/fake-bpb)

Seite 4

# JS TASCHENKARTE

SCHNEID'S AUS UND STECK'S EIN! Nr. 12/2019

## FAKE NEWS

### WAS SIND FAKE NEWS?

Als Fake News bezeichnet man Falschmeldungen, die vor allem mit Hilfe des Internets in manipulativer Absicht verbreitet werden. Der US-Medienwissenschaftler Ethan Zuckerman unterscheidet drei Abstufungen:

1. Fakten, über die öfter berichtet wird, als es angesichts ihrer geringen Bedeutung angemessen wäre
  2. Propaganda, in der Wahres und Falsches vermischt wird
  3. Gezielte Desinformation
- Zuckerman schreibt, Ziel sei, Stimmung gegen Personen oder Parteien zu erzeugen, bis niemand mehr sicher sei, was wahr ist und was falsch.

### WAS SIND KEINE FAKE NEWS?

Eine versehentliche Falschmeldung oder ein unbeabsichtigter Fehler in einem journalistischen Artikel sind keine Fake News. Entscheidend ist, dass Absender von Fake News

Seite 1

## JS im Januar 2020



**CHECKS UND TORE**  
Die größten Eishockeyspieler aller Zeiten

### PLUS:

Auslandseinsätze: Gut genug begründet? Keine normale Band: das Problem mit „Frei.Wild“

### IMPRESSUM

#### JS MAGAZIN



**Herausgeber:**  
Dr. Dirck Ackermann,  
Dr. Thies Gundlach,  
Albrecht Steinhäuser,  
Dr. Will Teichert  
**Redaktion:**  
Leitender Redakteur:  
Felix Ehring (V.i.S.d.P.)  
Redaktion:  
Sebastian Drescher  
Redaktionelle Mitarbeit:  
Tamara Marszalkowski  
Redaktionsassistentin:  
Rahel Kleinwächter  
Layout: Lukas Fiala  
Bildredaktion:  
Caterina Pohl-Heuser

Telefax: 069/580 98-163  
E-Mail: [info@js-magazin.de](mailto:info@js-magazin.de)  
[www.js-magazin.de](http://www.js-magazin.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](mailto:vertrieb@js-magazin.de)

Die Evangelische  
Zeitschrift für junge  
Soldaten

Im Auftrag der  
Evangelischen Kirche  
in Deutschland.  
34. Jahrgang

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

**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

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

die öffentliche Meinung gezielt beeinflussen wollen – aus politischen oder wirtschaftlichen Interessen. Die Grenzen zu tendenziöser Berichterstattung staatlich finanzierter Medien (RT, Sputnik, Xinhua) und zu Verschwörungstheorien sind dabei fließend.

### WER VERBREITET FAKE NEWS?

Es gibt Politiker, die einen laxen Umgang mit der Wahrheit pflegen. Das prominenteste Beispiel ist Donald Trump, der den Begriff Fake News als Kampfbegriff gegen Journalisten und Medienhäuser nutzt, die kritisch über ihn berichten. Gleichzeitig verbreitet er selbst gern Unwahres. Seit seinem Amtsantritt hat er mehr als 13 000 Mal nicht die Wahrheit gesagt, hat die „Washington Post“ gezählt.

Auch die AfD verbreitet gezielt Fake News, etwa zu hohe Zahlen zu Geflüchteten, die angeblich nach Deutschland kämen. Eine ehemalige Pressesprecherin der AfD berichtete vom bewusst falschen Umgang der Partei mit Zahlen, um die Bürger zu verunsichern (siehe S. 4 Taschenkarte).

### WIE VERBREITEN SICH FAKE NEWS?

Wut oder Angst führen zu Empörungswellen in den sozialen Medien. Was emotional anspricht, setzt sich im Kopf fest und wird geteilt. Die Wahrscheinlichkeit, dass Nutzer von Twitter Fake News weitertragen, ist 70 Mal höher als bei einer korrekten Nachricht, fanden Forscher heraus.

Seite 2

### WOZU FÜHREN FAKE NEWS?

#### Sie haben mehrere Wirkungen:

- \* Fake News verunsichern. Was ist richtig? Was hat ein Politiker gesagt oder nicht? Wenn sich immer mehr Leute unsicher sind, was sie glauben können, erschwert das sachliche Diskussionen.
- \* Fake News stärken diejenigen, die populistische und extreme Botschaften verbreiten, mit denen sie Angst und Ablehnung schüren. Der brasilianische Präsident Jair Bolsonaro profitierte bei seiner Wahl 2018 von Falschmeldungen in seinem Sinne, die vor allem über große Whatsapp-Gruppen verbreitet wurden.
- \* Dauerhafte Vorwürfe gegen Medien und Journalisten, sie würden Fake News produzieren, untergraben das Vertrauen in die Medien, zu deren Aufgaben es ja gehört, Nachrichten zu prüfen und einzuordnen. Dafür werden Journalisten jahrelang ausgebildet und halten sich (bis auf ganz wenige Ausnahmen) an Standards, den sogenannten Pressekodex. Gleich zu Beginn legt er fest: „Die Achtung vor der Wahrheit, die Wahrung der Menschenwürde und die wahrhaftige Unterrichtung der Öffentlichkeit sind oberste Gebote der Presse.“

### WIE ERKENNT MAN FAKE NEWS ?

Man sollte kritisch im Umgang mit Nachrichten sein. Wer ist der Verfasser? Kommt das von einem bekannten

Seite 3

## KRUMBIEGEL

