

# JS magazin

DAS EVANGELISCHE MAGAZIN  
FÜR JUNGE SOLDATEN UND SOLDATINNEN

9/2023

**Gestärkt**  
Die Geschichte des  
Veteranensports

## **Reingehört**

Podcasts zeigen,  
wie Berufe sind

## **Gefordert**

Deutsche Soldaten  
bilden Ukrainer aus

# EXPLOSIV

Orgasmen sind gesund und tun gut.  
Aber Frauen kommen beim Sex seltener.  
JS erklärt, wie es besser geht

ZU GEWINNEN  
PS 5



# Eure Meinung zählt!

Wir machen JS für euch – Soldaten und Soldatinnen der Bundeswehr (und alle, die uns gerne lesen). Deshalb haben wir vor einigen Monaten gefragt, was euch am Magazin gefällt und über welche Themen ihr gerne mehr erfahren möchtet. Die Ergebnisse der Umfrage stellen wir auf Seite 18 vor. Vielen Dank an alle, die mitgemacht haben! Euer Input hilft uns.

Ein häufiger Wunsch war: mehr persönliche Geschichten von Soldaten und mehr Beiträge über Karrierewege in der Bundeswehr. Passend dazu stellen wir auf Seite 12 einen ehemaligen Soldaten vor, der jetzt als ziviler Techniker bei der Bundeswehr arbeitet. Andere Vorschläge wollen wir in den kommenden Monaten aufgreifen: etwa wie der Laufbahnwechsel gelingt oder wie gut Dienstalltag und Familienleben vereinbar sind.

Auch neue Themen abseits des Diensts werden wir angehen: über den Flow im Sport, spannende Games und Ideen für das zivile Berufsleben. Also: Bleibt dran!

**Sebastian Drescher,**  
LEITENDER  
REDAKTEUR



## AUS DER REDAKTION



**Christian Peter** schreibt für JS regelmäßig über Service-Themen (Seite 17). Peter ist Reservist, dank seiner Übungen ist er gut vernetzt und kommt viel rum in der Bundeswehr. Im Juli hatte er eine besondere Aufgabe: Als Leiter des Kreisverbindungskommandos im Kreis Steinburg koordinierte er die **Amtshilfe für das Wacken-Festival**. Spezialpioniere verlegten dort Faltstraßen für Rettungskräfte. Freikarten für das Metal-Festival gab es dafür leider nicht.



Autor **Jan Mohnhaupt** hat sich mit der Geschichte des Veteransports befasst (Seite 14). Er sagt: „Kriegsversehrte wurden früher ausgegrenzt und verfolgt. Der Versuch, sie wie bei den Invictus Games als unbesiegbare Helden darzustellen, trägt aber nicht zu einem unbefangenen Umgang bei.“

## FOLGT UNS AUF INSTAGRAM: jsmagazin



# INHALT

### 4 EINBLICK

### DIENTST

### 6 MAGAZIN

### 8 ÜBEN FÜR DIE KATASTROPHE

Deutsche Soldaten schulen Ukrainer in der ABC-Abwehr

### 12 MEINE WELT

Die JS-Fotostory

### 14 MIT SPORT ZURÜCK INS LEBEN

Veteranen waren als Sportler lange nicht sichtbar

### 17 SCHNITZEL MIT POMMES, BITTE!

Wann sich eine Ordonnanz lohnt, wann eher nicht

### INFOGRAFIK

### 18 WAS IHR LESEN WOLLT

Ergebnisse unserer Umfrage



# 8

**Gefordert**  
Wie deutsche Soldaten Ukrainer für den Krieg ausbilden



# 14

**Gestärkt**  
Die Geschichte des Veteransports



# 22

**Explosiv**  
Frauen haben beim Paarsex seltener einen Orgasmus. Das geht besser

## LEBEN

### 20 MAGAZIN

### 22 LUST STATT FRUST

Wie Paare den Orgasmus-Gap überwinden können

### 26 EIN DATE IM PARK

Junge Menschen begleiten einsame Senioren

### 28 UND WIE IST DER JOB SO?

Was Podcasts über Berufe verraten

### 30 RÄTSEL

Playstation 5 zu gewinnen! Plus Sudoku, Impressum

## SEELSORGE

### 31 TERMINE

Rüstzeiten für Familien, Soldaten, Biker; Personalmeldungen

### 32 „AUCH AUF DEN ERNSTFALL VORBEREITEN“

Militärgeneraldekan Matthias Heimer im Interview

### 34 WAS IHR WOLLT

Die JS-Liebblingsliste, diesmal aus Dresden

### 35 MEHR WISSEN MIT JS

Heimweh

### 36 VORSCHAU, CARTOON

Fotos: Sebastian Drescher/Bundeswehr, Patrik Bransmöller/Getty Images, Mairin Cover: Getty Images, Lekcej



## MONDKAPSEL IM MEER

Taucher der US-Marine bergen im Juli einen Astronauten aus der Kapsel des Orion-Raumschiffs. Noch ist das Ganze nur ein Test. 2024 sollen Nasa-Astronauten mit dem Raumschiff zum Mond fliegen.

Foto: NASA, Kenny Allen

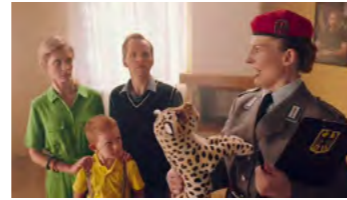


**WIR BLEIBEN DRAN!**

### Langfristige Kriegsfolgen

waren in JS immer wieder Thema. In Syrien leiden nach zwölf Jahren Bürgerkrieg viele Menschen durch explodierende Blindgänger und Minen, wie die Hilfsorganisation Handicap International berichtet. Die UN registrieren durchschnittlich 76 Explosionen pro Tag, die durch Sprengkörper ausgelöst werden und Menschen verletzen und verstümmeln. Die Gefahr wird noch Jahrzehnte bestehen. Viele Blindgänger lauern in Trümmern und unter der Erde. Hinzukommen weiterhin Bombardierungen.

## FÖRMLICHE ANERKENNUNG



**Vier Bundeswehrsoldaten marschieren zu Marschmusik** ins Haus, entnehmen einer Familie sämtliche Wertgegenstände und rufen vor einem Porträt des ukrainischen Präsidenten laut „Heil Selenskij“: So die Handlung eines Videos, das im Juli in den sozialen Medien kursierte und offensichtlich Wut auf die deutsche Regierung schüren sollte. **Nachweislich steckt dahinter russische Propaganda**, die aber so plump daherkommt, dass sie für jeden als solche erkennbar ist – und wie schlechte Satire wirkt.



Erreicht fünffache Schallgeschwindigkeit: die US-amerikanische Luftabwehrrakete Patriot

## Schutzschild für Europa

Deutschland will die Flugabwehr stärken – und damit abschrecken

**R**ussland setzt im Krieg gegen die Ukraine verstärkt auf Luftangriffe. Raketen schlagen weit hinter der Front in Wohngebieten ein, Drohnen terrorisieren die Zivilbevölkerung. Diese Gefahr hat die deutsche Regierung aufschrecken lassen.

Die europäische Flugabwehr sei nicht leistungsfähig genug, insbesondere gegen russische Langstreckenraketen, warnt die Bundesregierung – und hat deshalb eine Aufrüstungskampagne angestoßen, an der sich 16 Nato-Staaten beteiligen. Das Abwehrprogramm nennt sich ESSI, eine Abkürzung für „European Sky Shield Initiative“. Dafür sollen vorhandene Patriot-Systeme mit zusätzlicher Munition aufgerüstet werden. Zudem will Deutschland das israelische System Arrow 3 kaufen, das Lang- und Mittelstreckenraketen in bis zu 100 Kilometern Höhe abwehren kann. Das System soll ab Ende 2025 einsatzfähig sein, zunächst am Fliegerhorst Holzdorf in Sachsen-Anhalt. Weitere Arrow-3-Systeme sollen in Schleswig-Holstein und Bayern stationiert werden.

In einem Podcast der Stiftung Wissenschaft und Politik diskutieren zwei Experten die Gefahr eines russischen Raketenangriffs. Ihr Fazit: Eine Eskalation sei derzeit unwahrscheinlich, aber je besser die Verteidigung, desto geringer sei der politische Druck, den Putin aufbauen könne. Zum Podcast: [tinyurl.com/JS-Essi](https://tinyurl.com/JS-Essi)

## FRAG DEN PFARRER!

### Zukunft

Ich möchte Berufssoldat werden. Meiner Frau aber habe ich eigentlich versprochen, dass nach zwölf Jahren Schluss ist. Was tun?



**HANNS-MARTIN KRAHNERT,**  
Kiel

Die Lage ändert sich ständig, auch im eigenen Leben. Auch unsere Wünsche ändern sich. So wie bei Ihnen jetzt. Der Berufswunsch steht gegen ein Versprechen. Schwierig.

Ganz grundsätzlich – und das gilt für nahezu jede Situation im Leben, dienstlich und privat – sollten Sie immer miteinander reden. Sagen Sie Ihrer Frau, was Sie möchten und warum Sie das wollen. Dann hören Sie Ihrer Frau zu, was sie dazu meint. Fragen Sie auch, warum Sie so denkt.

Am Ende sollten Sie gemeinsam entscheiden. Das wird dann

vielleicht anders, als Sie es sich im Moment wünschen. Wenn Ihre Frau Ihnen etwas bedeutet, dann sollte Ihnen auch das ihr gegebene Versprechen etwas gelten. Möglicherweise verlieren Sie so eine berufliche Perspektive, ja. Aber letztlich gewinnen Sie auf jeden Fall, vielleicht auch beruflich. Vor allem aber ganz neu Ihre Frau!

Fotos: picture alliance, AP, dpa, Hassan Ammar / Screenshot / Privat / picture alliance, EPA, Yonhap South Korea / Getty Images, Adam Berry

### ZAHLE DES MONATS

# 69 687

Sicherheitsüberprüfungen von Soldaten und Zivilbeschäftigten der Bundeswehr waren zuletzt noch nicht abgeschlossen. Bei der strengsten Stufe Ü3 **sollen die Verfahren 80 Wochen dauern.**

### NETZFUND



### Als zu kopflastig

kritisiert der Journalist Marco Seliger die Bundeswehr in einem Bericht in der „NZZ“. Es gebe zu viele Stäbe, Organbereiche und Kommandos – und zu wenige Soldaten, die tatsächlich einen Krieg führen könnten, schreibt Seliger. Für sie sei zu wenig Platz, obwohl es genug Bewerber für die Einheiten gebe. Die Bundeswehr müsse wieder jünger und schlanker werden, so Seliger. [tinyurl.com/JS-Kopflastig](https://tinyurl.com/JS-Kopflastig)



Die Bundeswehr trainiert Tausende ukrainische Soldaten für den Krieg – unter anderem in der ABC-Abwehr. Das fordert die deutschen Ausbilder

# Üben für die Katastrophe



Pressetermin: Nach der Ausbildung in der bayrischen Provinz geht es für Yevhen, Andrej und Sergej zurück in die Ukraine

Angriffskriegs Lehrgänge an mehreren Standorten in Deutschland durchlaufen. Bis Ende des Jahres sollen fast noch mal so viele dazukommen. Und auch danach wird vermutlich weiter ausgebildet werden.

Die ukrainischen Soldaten werden taktisch geschult, erhalten eine Sanitätsausbildung oder trainieren mit den Waffensystemen, die Deutschland der Ukraine liefert: Kampf- und Schützenpanzer, Hauptitzen, Raketenwerfer und anderes spezielles Gerät. Darunter sind sechs Fahrzeuge vom Typ HEP 70, die mit Dekontaminationstechnik ausgestattet sind. Auf dem Übungsplatz in Bayern wurden rund 30 ukrainische Soldaten darin eingewiesen. An diesem Tag ist die Abschlussübung.

## Entseuchen, entgiften, entstrahlen

In Dreierteams üben sie die Dekontaminierung von Fahrzeugen: vorbereiten, dann entgiften, entseuchen oder entstrahlen – und wieder instand setzen. An einer Station sprühen zwei Soldaten in ABC-Anzügen und Gasmasken einen Transport-Lkw ab, ein dritter Soldat bedient den HEP 70. Im Ernstfall – etwa einem Angriff mit Chemiewaffen – wären in den Tanks statt Wasser Lösungsmittel, die chemische Kampfstoffe wie das Nervengift VX binden. Die Bundeswehr will der Ukraine solche Mittel bereitstellen.

Oberstleutnant Daniel Razat, Kommandeur der deutschen Ausbilder, lobt die Motivation der Ukrainer: „Sie lernen schnell, oft bis spät am Abend“, sagt er. Die Ausbildung sei ähnlich wie ein Lehrgang für Bundeswehrsoldaten. Nur komprimierter. Heißt: zwölf Stunden am Tag, sechs Tage die Woche. Sonntags ist frei. Das gilt auch für Razats Ausbilder vom ABC-Abwehrbataillon 750 „Baden“. „Es ist fordernd.

**V**iel ist von den drei Männern nicht zu erkennen. Ihre Gesichter haben sie mit Schals und bunten Sonnenbrillen verhüllt. Yevhen, Andrej und Sergej heißen sie. Drei Soldaten der ukrainischen Armee, ein Hauptmann, ein Oberfeldwebel und ein Stabskorporal. Sie sind zur Ausbildung in Deutschland, Bundeswehrsoldaten haben sie hier in der Abwehr radioaktiver, chemischer und biologischer Waffen geschult. Und sie sind bereit, beim Pressetermin mit Journalisten zu sprechen. Ein deutscher Sprachmittler übersetzt.

Yevhen sagt, dass sie die neue Technik kennenlernen wollten und wie man sie am besten anwendet. Andrej sagt, sie seien hier, um sich auf einen Ernstfall vorzubereiten, der hoffentlich nie eintrete. Über Persönliches wollen sie nicht reden. Fragen zu ihrer Einheit, nach Erfahrungen an der Front und dem, was sie erwartet, wenn sie zurückgehen? Nicht gestattet, sagt ein deutscher Presseoffizier.

Auch sonst muss vieles geheim bleiben. Der Ort der Ausbildung soll als „Übungsplatz im südlichen Bayern“ beschrieben werden. Vor der Abreise müssen die Journalisten Fotos und Filmaufnahmen freigeben lassen. Die ukrainischen Gäste und ihre deutschen Ausbilder sollen, so gut es geht, geschützt werden. Vor allem vor russischen Spionageversuchen, die es dem Militärischen Abschirmdienst (MAD) zufolge bereits an Ausbildungsstandorten gegeben haben soll.

Gleichzeitig ist die Ausbildung der Ukrainer inzwischen fast schon Alltag für die Bundeswehr. Rund 5000 ukrainische Soldaten haben seit Beginn des russischen

Routiniert: Ukrainische Soldaten üben das Entgiften eines Fahrzeugs

Neue Technik: Die Soldaten üben mit dem Spezialfahrzeug HEP 70



Aber eben ein Auftrag, den wir erfüllen“, sagt Razat. Die Überstunden könnten die Soldaten danach ausgleichen.

### Psychische Belastung

JS hätte gerne mit deutschen Ausbildern gesprochen, sie gefragt, wie sie diesen fordernden Auftrag erleben, was sie von den Ukrainern mitbekommen. In Bayern aber will nur Kommandeur Razat reden. „Es gibt nicht so viel Austausch, weil alles über Sprachmittler läuft“, sagt er.

Trotzdem: So nah wie in solchen Situationen kommen die Bundeswehrsoldaten dem Krieg in der Ukraine sonst nicht. Sie bereiten Soldaten auf einen Kampf vor, in dem jeden Tag Dutzende Menschen getötet oder verwundet werden. Kann man das einfach so abhaken?

Militärpfarrer Yves Töllner vom Standort Munster, wo ebenfalls ukrainische Soldaten ausgebildet werden, berichtet einige Tage später am Telefon von einer erhöhten Belastung für die deutschen Ausbilder. Auch psychisch. „Das ist eben kein normaler Übungsbetrieb, sondern die Ausbildung für den Kriegsfall“, sagt Töllner. „Wenn man eine längere Zeit hautnah diese Menschen erlebt, die teils aus dem Krieg kommen und danach wieder in den Kriegseinsatz



Blick auf das von Russland besetzte Kernkraftwerk Saporischschja: Nach dem Bruch des Kachowka-Staudamms im Juni wird das Wasser knapp

gehen, macht das etwas mit einem.“ Töllner begleitet die Ausbilder, bringt gemeinsam mit seinem Pfarrhelfer ab und an Kuchen vorbei und bietet ein Gespräch an. Seine Botschaft: „Ihr müsst nicht immer perfekt sein und alles hinkriegen. Es ist okay, wenn euch diese Aufgabe ganz besonders beschäftigt.“

Kommandeur Razat sagt dazu nur: „Meine Kompaniechefs haben ein Auge darauf, wenn das jemanden vielleicht etwas mehr beschäftigt.“

Wie groß die Gefahr ist, dass die ukrainischen Soldaten ihre neu erworbenen Fähigkeiten einsetzen müssen, ist schwer absehbar. Experten gehen davon aus, dass ein Angriff mit chemischen oder biologischen Waffen eher unwahrscheinlich ist

(siehe Interview). Am größten ist derzeit die Sorge vor einer nuklearen Katastrophe am Kernkraftwerk Saporischschja. Seit Monaten verdächtigen sich Moskau und Kiew gegenseitig, gezielt ein Unglück in der von Russland besetzten Nuklearanlage zu provozieren, entweder durch Beschuss oder durch Verminung.

### Vorerst Entwarnung

Experten der Internationalen Atomenergiebehörde (IAEA) fanden Ende Juli Antipersonenminen auf dem Gelände des Kraftwerks. Eine direkte Gefahr für die Anlage sahen sie jedoch nicht. Am Kernkraftwerk selbst lief Anfang August nur noch einer von sechs Reaktoren in einer Art Stand-by-Modus. Gekühlt werden muss der Reaktor weiterhin. Die IAEA geht aber davon aus, dass trotz der Probleme mit der Wasserversorgung in der Region genügend Kühlwasser für die kommenden Monate vorhanden ist.

Vorerst also eher Entwarnung. Andrej, einer der ukrainischen ABC-Kräfte, traut dem nicht so richtig. „Wir führen einen Krieg gegen einen Terrorstaat. Da kann man den Einsatz taktischer Atomwaffen oder einen Terroranschlag auf ein Atomkraftwerk nicht ausschließen“, sagt er.

Text und Interview: Sebastian Drescher

„Wenn man eine längere Zeit hautnah diese Menschen erlebt, die teils aus dem Krieg kommen und danach wieder in den Kriegseinsatz gehen, macht das etwas mit einem“

## „ABC-Fähigkeiten schrecken ab“

Der Abrüstungsexperte Ralf Trapp erklärt, wie groß die Gefahr ist, dass im Ukrainekrieg chemische oder biologische Waffen eingesetzt werden

JS-MAGAZIN: Russland hat der Ukraine wiederholt vorgeworfen, mit Unterstützung durch die USA und Deutschland an Biowaffen zu forschen. Was ist da dran?

RALF TRAPP: Das ist Propaganda. Es gibt in der Ukraine zwar Labore, die zu zivilen Zwecken Erreger gezüchtet haben. Die wurden laut der Weltgesundheitsorganisation aber alle deaktiviert. Die Sowjetunion hatte noch bis Anfang der 1990er Jahre ein verdecktes B-Waffenprogramm. Das wurde nach of-

fiziellen Angaben geschlossen. Grundsätzlich macht es militärisch keinen Sinn, solche Waffen einzusetzen. Und der politische Preis wäre hoch.

Was ist über den Einsatz von Chemiewaffen bekannt?

Es gab Berichte, dass Russland in Bachmut und beim Kampf um das Asow-Stahlwerk in Mariupol möglicherweise chemische Kampfstoffe eingesetzt hat. Aber die Fälle wurden nicht unabhängig untersucht und bestätigt.

Für wie wahrscheinlich halten Sie es, dass Russland in der Ukraine Chemiewaffen einsetzt? Beide Staaten sind im Chemiewaffenübereinkommen. Der Einsatz wäre ein Verstoß dagegen, weil beide nicht mehr über solche Waffen verfügen sollten. Möglicherweise hat Russland Teile des Chemiewaffenprogramms nicht komplett

abgebaut. Bekannt sind Angriffe mit Nervengiften auf russische Oppositionelle. Das waren aber Kleinstmengen. Grundsätzlich halte ich es für eher unwahrscheinlich, dass im Ukrainekrieg Chemiewaffen wie Nervengift oder Senfgas eingesetzt werden. Komplettausschließen kann man es aber nicht. Es gab auch Berichte, wonach Russland in einem ukrainischen Dorf Reizkampfstoffe, also Tränengas, eingesetzt hat.

Was vermuten Sie dahinter?

Es ist unklar, ob Militärs vor Ort das selbstständig eingesetzt haben, um ukrainische Soldaten aus Bunkern und Stellungen herauszutreiben. Oder ob es von oben befohlen wurde und Teil einer Strategie ist. Tränengas war schon in anderen Kriegen der erste Schritt hin zu einer chemischen Eskalation. Deshalb ist der militärische Einsatz von Tränengas verboten. Polizei-



Reales Risiko: Ein Chemiewerk nahe der Front in der Region Donezk wurde im Juli beschossen. Giftige Gase wurden dabei aber nicht freigesetzt

kräfte dürfen es dagegen nutzen, etwa um Unruhen zu bekämpfen. Das heißt aber nicht, dass die Stoffe harmlos sind. Die Wirkung hängt von der Dosis und der Einsatzart ab. Wenn Sie das Gas in einen Bunker hineinpumpen, wird es zu einem Lungenkampfstoff. Im Freien ist das etwas anderes.

Wie groß ist die Gefahr, die von chemischen Anlagen ausgeht? Es kann zu unabsichtlichen Schäden kommen, wenn im Umfeld Kampfhandlungen stattfinden. Beschießt eine Partei absichtlich eine Anlage, um giftige Stoffe freizusetzen, ist das der Schritt in den chemischen Krieg. Ein solcher Vorfall kann erhebliche Folgen für die Zivilbevölkerung haben. Russland und die Ukraine haben sich gegenseitig vorgeworfen, so etwas vorzubereiten. Und es gibt Standorte in der Ukraine, an denen Chlorgas oder andere gefährliche Chemikalien hergestellt oder gelagert werden. Tatsächlich passiert ist noch nichts.

Was können ABC-Kräfte in solchen Fällen leisten?

Wenn giftige Stoffe freigesetzt werden, braucht man spezialisierte Kräfte, die vor Ort untersuchen und die Ausbreitung eindämmen

können. Das können Rettungskräfte oder Soldaten sein. Sie müssen in Schutzausrüstung arbeiten können und wissen, wie man Giftstoffe in der Umwelt detektiert, Opfer entgiftet und versorgt und Ausrüstungen, Gebäude, Fahrzeuge und Straßen entgiftet und wieder nutzbar macht.

Wie wichtig ist die ABC-Abwehr im Ukrainekrieg?

Wenn man Truppen in ABC-Schutz ausbildet, schreckt das mögliche Einsätze chemischer Waffen ab. Das ist historisch belegt. Je stärker der Schutz, desto zurückhaltender ist die Gegenseite mit dem Einsatz, weil es dann keine großen militärischen Vorteile bringt. Chemiewaffen wurden dann wirkungsvoll eingesetzt, wenn sich die bekämpfte Seite schlecht gegen solche Angriffe geschützt hat, etwa im ersten Golfkrieg zwischen Irak und dem Iran.



Ralf Trapp ist Chemiker und Toxikologe. Er berät die Vereinten Nationen und andere Organisationen zu Fragen der Rüstungskontrolle chemischer und biologischer Waffen



**Oberregierungsrat  
STEFAN, 36,  
Meppen**

# MEINE WELT Licht und Laser

Stefan arbeitet als Lasertechniker an der Wehrtechnischen Dienststelle für Waffen und Munition in Meppen. Er testet Lasersysteme aus der Industrie und prüft, ob sie sich für die Bundeswehr eignen. Die Laser funktionieren mit Licht und bündeln große Mengen Energie. Sie können Ziele über mehrere Hundert Meter bekämpfen. „Lasertreffen sind die Zukunft“, sagt Stefan. Deshalb untersucht er auch, welche Materialien besonders davor schützen.

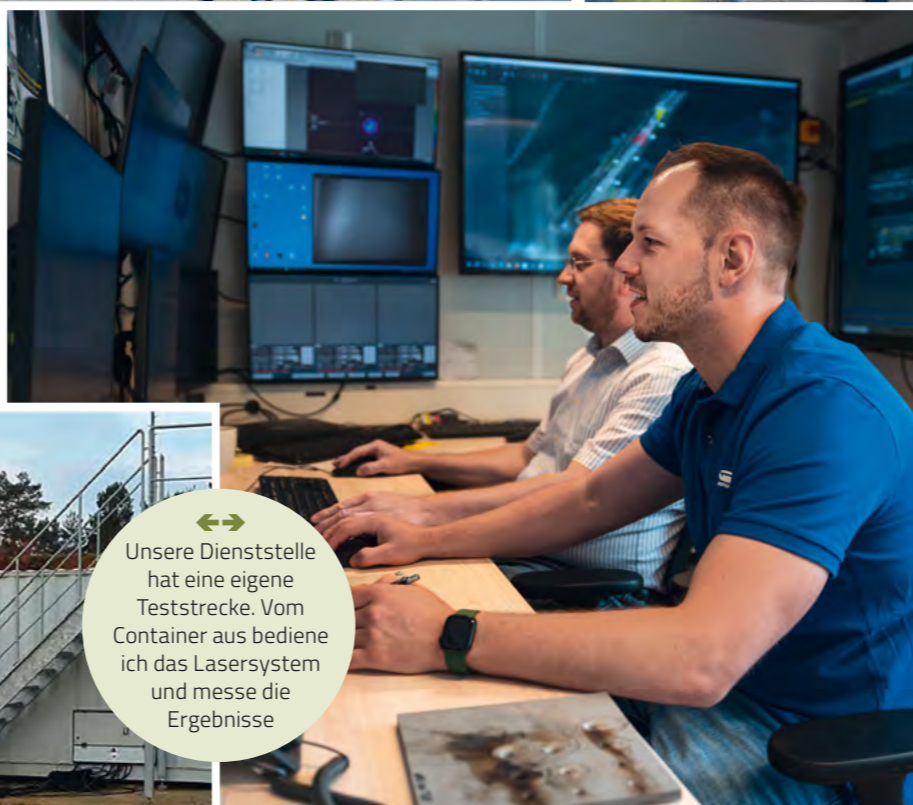
Stefan diente zuvor zwölf Jahre als Soldat und studierte Elektrotechnik. Dann bewarb er sich als Zivilangestellter bei der Bundeswehr. „Ich habe hier meinen Traumjob gefunden“, sagt er. Rund die Hälfte der Zeit verbringt er am Schreibtisch, den Rest bei Tests, im Labor und auf Dienstreisen.



↔ Erfolgreicher Test auf der Fregatte „Sachsen“. Wir schießen mehrere Drohnen mit einem Laser ab



→ Das Wetter beeinflusst den Laserstrahl. Deshalb setzen wir Wetterballons ein



↔ Unsere Dienststelle hat eine eigene Teststrecke. Vom Container aus bediene ich das Lasersystem und messe die Ergebnisse



↓ Bei einem Solilauf der Bundeswehruni Hamburg



↔ Sport im Krafraum. Zweimal die Woche leite ich BGM-Einheiten an



↕ Im Labor prüfe ich an einem System, wie man den Laserstrahl am besten lenken kann



## 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 oder eine andere Digitalkamera mit Speicherkarte. Damit könnt ihr euren Dienst für uns fotografieren (in Absprache mit dem Presseoffizier). Zum Dank dürft ihr die Kamera behalten.



**Viel Glück!**  
(Rechtsweg ausgeschlossen)

# Mit Sport zurück ins Leben

Die Geschichte des Veteranensports ist mehr als hundert Jahre alt. Dennoch waren Kriegsversehrte als Sportler lange Zeit kaum sichtbar

**V**ersehrte Soldaten durch Sport bestärken und sie sichtbar machen: Das ist die Idee hinter den Invictus Games. Unter dem Motto „A Home for Respect“ finden die Spiele im September in Düsseldorf und damit erstmals in Deutschland statt. Teams mit ehemaligen Soldaten und Soldatinnen aus 21 Nationen nehmen an den Spielen teil. Die Disziplinen reichen von Rollstuhlrugby und Sitzvolleyball bis zum Tischtennis. Was im Jahr 2014 in London unter der Schirmherrschaft von Prinz Harry begann, hat seine Ursprünge im Ersten Weltkrieg.

## Im Schatten der Lazarette

„In gewisser Hinsicht ist der Behindertensport eine Erfindung des ‚modernen‘ Kriegs“, schreibt der Historiker Sebastian Schlund in einem Aufsatz. Im 20. Jahrhundert veränderte sich die Art der Kriegsführung. Neue Waffen verursachten mehr Verwundete und neue Verletzungen. Giftgas und großkalibrige Granaten brachten eine große Anzahl von schwer entstellten und erblindeten Soldaten hervor. Allein auf deutscher Seite wurden Schätzungen zufolge im Ersten Weltkrieg rund zwei bis

Bei den Invictus Games (links) stehen versehrte Veteranen im Rampenlicht. Im Zweiten Weltkrieg trainierten amputierte deutsche Soldaten abgeschottet im Lazarett (rechts)

drei Millionen Soldaten verwundet. Fortschritte in der Medizin, speziell in der Chirurgie und Wundhygiene, sorgten zugleich dafür, dass mehr Soldaten gerettet werden konnten als in früheren Kriegen. 1920 gab es in Deutschland rund 1,5 Millionen offiziell anerkannte Kriegsversehrte. Das erforderte neue Konzepte, um die Soldaten wieder so schnell wie möglich in die Armee – zumindest aber in den zivilen Arbeitsalltag – eingliedern zu können.

In den Kriegslazaretten hatte es bereits erste Experimente mit Sport für verwundete Soldaten gegeben. Einer der Vorreiter war der Deutsche Arthur Mallwitz, der an den Olympischen Spielen 1908

in London als Leichtathlet und Mannschaftsarzt teilgenommen hatte. Während des Ersten Weltkriegs war er Stabsarzt in einem Lazarett in Brandenburg, wo er die Patienten Ballspiele, Leichtathletik und Turnübungen, aber auch Handgranatenwurf machen ließ. Seine Erkenntnisse und Methoden wurden 1918 auf einem internationalen Kongress in Brüssel als offizielle Heilmaßnahmen für Kriegsversehrte anerkannt. Mallwitz wurde so zu einem Wegbereiter des Versehrtensports in Deutschland.

Dennoch sei Sport als Heilmethode damals kaum relevant gewesen, schreibt der Sporthistoriker Bernd Wedemeyer-Kolwe in

Fotos: Bundeswehr, Sebastian Wilke (2) / IMAGO, Everett Collection / picture alliance, Stefan Sauer



seinem Aufsatz zur Geschichte des Behindertensports. In erster Linie sei es um Orthopädie und Prothesen gegangen, die für die Wiedereingliederung in den Beruf deutlich wichtiger waren.

Von Sportangeboten profitierten nur wenige Tausend Soldaten, vor allem jene, die bereits vor ihrem Militärdienst Sport getrieben hatten und diesen trotz Handicaps nun fortsetzen wollten. Staatliche Förderprogramme gab es nicht. Viele Soldaten befürchteten, dass ihnen die ohnehin schmale Versehrtenrente gekürzt würde, wenn sie wieder arbeitsfähig würden. In Zeiten von Wirtschaftskrise und massenhafter Arbeitslosigkeit Anfang der

1920er Jahre war das keine allzu verlockende Aussicht. Der Versehrtensport blieb daher meist auf einzelne Initiativen von militärischer und kirchlicher Seite begrenzt. Das änderte sich erst ab Anfang der 1930er Jahre.

## Sport und Mord unter den Nazis

Die Nationalsozialisten machten sich ab 1933 daran, Versehrte wieder in das Berufsleben zu integrieren. Ein wichtiger Bestandteil sollte dabei der Sport sein. Die Nazis führten flächendeckend Verwundetensport ein. Um die Leistungsbereitschaft der Invaliden zu steigern, erfanden sie 1942 sogar ein „Versehrtensportabzei-

chen“, das rund zehntausendmal verliehen wurde. Der Trend ging weg von der reinen Rehabilitation hin zum Sport mit Wettkampfgedanken. Er „wurde so Mittel zum Zweck und ordnete sich in die vielfältigen Kriegsvorbereitungen ein“, schreibt der Sporthistoriker Berno Bahro in einem Beitrag für das Magazin „Militärgeschichte“.

Das galt allerdings nicht für alle Betroffenen. „Diejenigen Menschen mit Behinderung, die als angeblich erbbelastet, jüdisch oder arbeitsunfähig galten, wurden hingegen systematisch ausgegrenzt, in Verwahranstalten verbracht und ermordet“, schreibt Bahro. So erging es auch vielen psychisch traumatisierten Soldaten



# Schnitzel mit Pommes, bitte!

Soldaten können als Ordonnanzen im Heimbetrieb dienen. Für wen das eine gute Option ist – und für wen eher nicht

**O**hne sie würde es kaum einen Heimbetrieb geben: Soldaten, die als Ordonnanzen in Offizier- und Unteroffizierheimen als Kellner oder an der Theke tätig sind. Die Heime werden von Vereinen betrieben, die nicht über Planstellen verfügen. Die Ordonnanzen sind meist Mannschaften und Unteroffiziere ohne Portepepe.

Grundlage dafür ist der Ordonnanzerlass, der den Einsatz von Soldaten in „Zweitfunktion in Betreuungseinrichtungen“ ermöglicht. Kommandiert werden können nur Soldaten, die die für ihre Laufbahn nötige Ausbildung durchlaufen haben. Und: Gegen den Willen des Soldaten geht es nicht. „Er muss aktiv zustimmen“, sagt Bernhard Ipsen. Der Stabsfeldwebel der Reserve war viele Jahre Heimbetriebsfeldwebel und verantwortlich für Diensterteilung, Hygiene und Abläufe. Dazu besuchte er einen Bundeswehr-Lehrgang.

## Der Job hat Nachteile

„Früher war der Job begehrt“, sagt Ipsen. „Ich kenne Standorte, da machte man eine Woche lange Schichten und hatte dann im Wechsel eine Woche frei. Zusätzlich zum normalen Urlaub.“ Das aber erlaube die Arbeitszeitverordnung nicht mehr. Positiv sei das Trinkgeld: Je nach Betrieb könnten in der Woche schon mal 15 bis 50 Euro auf die Hand kommen, sagt Ipsen. Aber: Verlass ist darauf nicht. Um Schulden abzahlen, sollte man den Job also nicht machen.

Zudem hat er Nachteile: Die eigentliche Arbeit der Ordonnanzen in ihrer Stammeinheit müssen andere mit übernehmen. Das sorgt in Zeiten von Personalmangel nicht unbedingt für gute Stimmung.

Der Ordonnanzerlass soll deshalb langfristig angepasst werden. Die Bundeswehr testet mit dem sogenannten Kasino-Modell derzeit ein neues Konzept der Heimbetreuung.

Demnach sollen privat geführte Kasinos die Betreuung aller Dienstgruppen unter einem Dach ermöglichen – und dafür zusätzliche Mittel von der Bundeswehr erhalten. Eine für dieses Frühjahr geplante Bewertung des Konzepts steht aber noch aus, wie die Bundeswehr auf JS-Anfrage mitteilt.

## Geregelte Zeiten

Sinnvoll kann eine Ordonnanz für Soldaten sein, die auf ihrem Dienstposten nicht zufrieden sind, die Zeit bis zu ihrem Ausscheiden überbrücken wollen oder sich geregelte Arbeitszeiten wünschen. Und: Eine Ordonnanz ist zwar nicht karrierefördernd, kann aber Spaß machen.

Für die Aufgabe sollte man gute Umgangsformen mitbringen und Freude an der Arbeit mit Menschen haben. Wer Ordonnanz werden will, kann den Heimbetriebsfeldwebel informell anrufen und fragen, ob er Leute braucht. Ein Gespräch mit dem Personalfeldwebel und dem

Innendienstleister ist ebenfalls sinnvoll. Sie bereiten die Entscheidung des Disziplinarvorgesetzten vor. Wer die Vorgesetzten überzeugt, wird zum Arzt geschickt. Der sieht die Krankenakte durch und veranlasst eventuell Tests, um übertragbare Krankheiten auszuschließen. Die finale Kommandierung erfolgt meist vom Stab des Verbandes, zu dem man gehört.

## Kein Gammeldienst

Der Heimbetriebsfeldwebel macht die jährliche Hygienebelehrung und erklärt, wie der Job läuft. „Wenn der Heimbetriebsfeldwebel auf Zack ist, dann gibt es keinen Gammeldienst“, sagt Bernhard Ipsen. Es gibt Stoßzeiten und Zeiten ohne Kundschaft. Was oft nicht gesehen werde, seien die Details: Warenbestände müssten geprüft, Material verwaltet, Kassen abgerechnet, Tische sauber gehalten und Dokumentationen geführt werden.

Christian Peter

## Wo findet man weitere Informationen?

- ➔ Dienstvorschrift: Einsatz von Soldatinnen und Soldaten in Zweitfunktion in Betreuungseinrichtungen und bei besonderen dienstlichen Anlässen, A-1921/1
- ➔ Dienstvorschrift: Organisation der bewirtschafteten Betreuung in der Bundeswehr, A2-1920/0-6001-1
- ➔ Dienstvorschrift: Lebensmittelhygiene, A1/840/5-4001 (alle im Intranet)

des Ersten Weltkriegs, den sogenannten „Kriegszitterern“. Sie galten als Simulanten und wurden vielfach Opfer von systematischen Massenmorden in Konzentrationslagern und Tötungsanstalten.

Nach dem Zweiten Weltkrieg hatte der Behindertensport in Deutschland kaum eine Lobby. Behinderungen waren ein gesellschaftliches Tabu. Trotzdem begannen Kriegsversehrte nach der Gründung der beiden deutschen Teilstaaten 1949, sich in Sportvereinen und -gruppen zu organisieren. Viele kannten sich aus der Armee oder dem Lazarett, hatten oft zuvor Sport getrieben, den sie trotz Behinderung nun fortsetzen wollten. Zudem gab es ein Netzwerk aus geschulten Ärzten und Trainern. Das führte dazu, dass der deutsche Behindertensport – im Osten wie im Westen – lange stark männlich und militärisch geprägt war und sich nur widerwillig anderen Betroffenen öffnete, wie etwa Kindern und Frauen.

## International: neue Soldatenspiele

Auch die Paralympics hängen ursprünglich eng mit der Rehabilitation von Kriegsversehrten zusammen. Eine wichtige Rolle dabei spielte Ludwig Guttmann, ein Arzt aus einer jüdischen Familie in Breslau, der vor den Nazis

nach Großbritannien geflohen war. In den 1940er Jahren erforschte er an wirbelsäulenverletzten Kriegsinvaliden in England, wie sich Sport auf die körperliche und psychische Gesundheit auswirkt. Er übte mit ihnen Pfeilwurf, Kegeln, Snooker, Rollstuhlpolo und Basketball. Parallel zu den Olympischen Spielen in London 1948 initiierte er am Stoke Mandeville Hospital in Aylesbury einen Bogenschießwettbewerb, an dem 16 ehemalige Soldaten und Soldatinnen der britischen Armee teilnahmen. Die sogenannten „Stoke Mandeville Games“ gelten als Vorläufer der Paralympics.

Auch Armeen brachten Wettkämpfe für Kriegsversehrte hervor. Zum Beispiel die seit 2010 vom US-Verteidigungsministerium ausgerichteten Warrior Games. Dort messen sich versehrte US-Soldaten und -Soldatinnen in Disziplinen wie Schießen, Schwimmen oder Rollstuhlbasketball. Die Spiele waren wiederum Vorbild für die Invictus Games, die auf eine Initiative von Prinz Harry zurückgehen, der selbst als Soldat zweimal in Afghanistan im Einsatz war.

Bei den Invictus Games treten auch psychisch erkrankte und traumatisierte Soldatinnen und Soldaten an. Für sie war es in Deutschland lange besonders schwer. Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS) wurden erst im Jahr 1980 international als

Krankheit anerkannt. Und in Deutschland werden traumatisierte Soldaten erst seit Mitte der 1990er Jahre entschädigt und erhalten damit einfacher Zugang zu Reha-Angeboten wie Sport.

## Umgang mit Traumatisierten

Heute geht die Bundeswehr offen mit dem Thema PTBS um. Die Veranstalter der Invictus Games klären mit einer aufwendigen Kampagne auf Youtube über die Erkrankung auf – und fordern Respekt für die Betroffenen ein. Doch die Spiele rufen auch Kritik hervor, schreibt der Historiker Sebastian Schlund. Etwa, dass bei Spielen wie den Invictus Games der Wettkampf mit einem Veteranenkult vermischt werde. Und sie vermittelten, dass man allein durch den Sport sein Schicksal überwinden könne. So werde weniger der Umgang mit körperlichen oder seelischen Handicaps zum Thema gemacht, sondern vor allem das gemeinsame Soldatentum beschworen.

Und trotzdem: Die Teilnahme an den Spielen kann für die Athleten ein wichtiger Schritt sein, um wieder zu neuem Lebensmut zu finden. Nur was ist mit den Versehrten, die nicht bei den Wettbewerben mitmachen? Für sie gibt es keinen Pokal und keine Siegesfeier. Doch ihre Verletzungen bleiben.

Jan Mohnhaupt

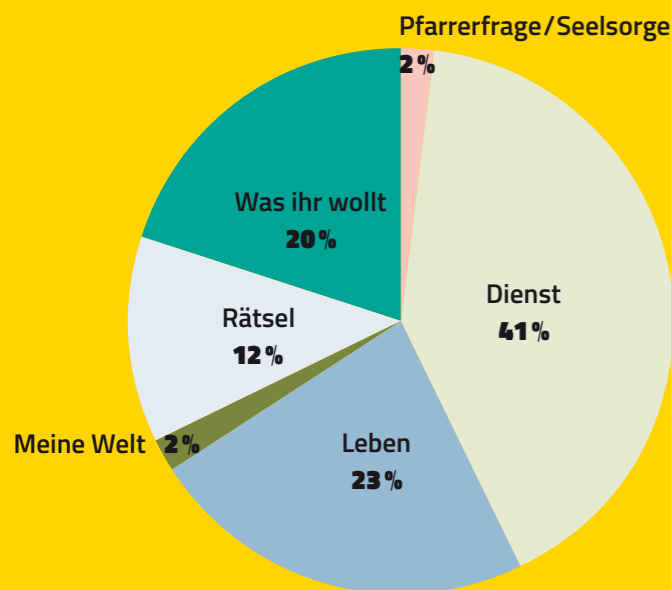


Prothesen aus dem Ersten Weltkrieg (links) und heute

# Was ihr lesen wollt

JS hat gefragt, was euch am Magazin gefällt, was weniger – und welche Themen euch zu kurz kommen. Das sind die Ergebnisse

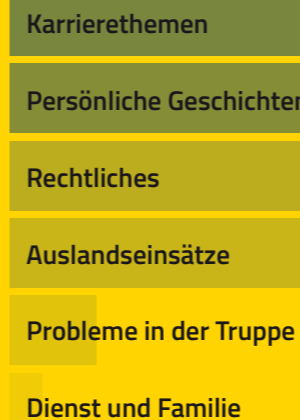
## Eure Lieblingsrubriken



## Von diesen Covern hat euch am besten gefallen



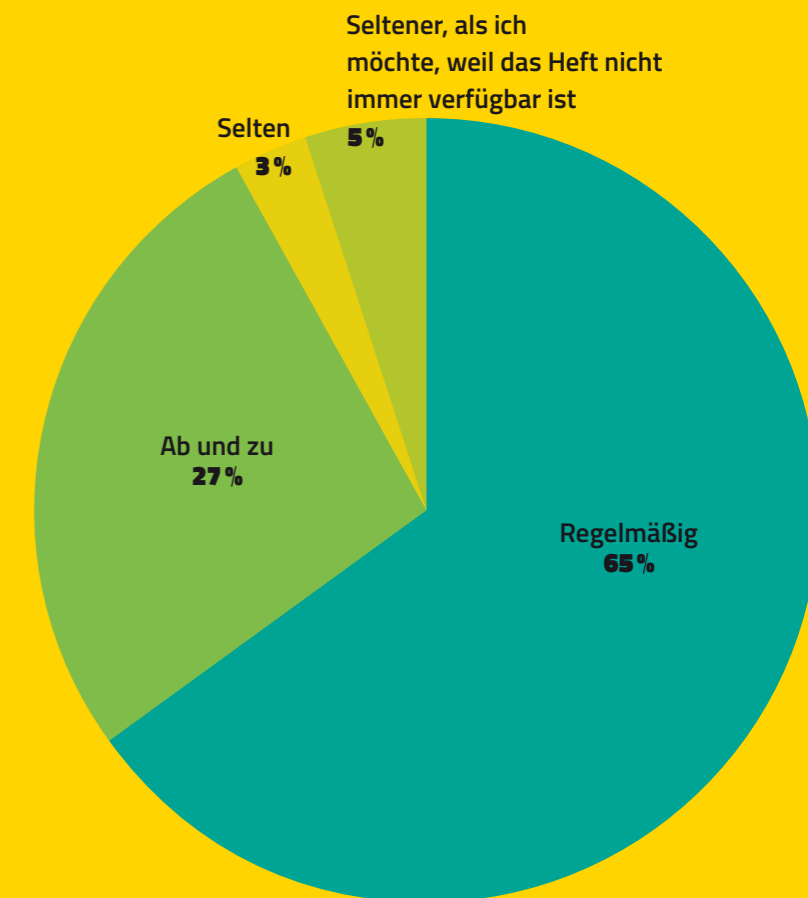
## Welche Bundeswehr-Themen häufiger in JS vorkommen sollten



## Welche nichtmilitärischen Themen euch am meisten interessieren



## Wie oft JS gelesen wird



## BERUF DES MONATS VERGOLDERIN



### Bis alles glänzt

**M**ichelle Sachs (39) mag den Klang ihrer Berufsbezeichnung: Vergolderin. „Darin steckt schon das Verschönern, Veredeln, Gestalten und Erhalten“, sagt sie. Gelernt hat sie in einer Werkstatt für Bilderahmen. Heute ist sie als Selbstständige auf Wände, Geländer, Decken und Bilder spezialisiert. Zu ihren Kunden gehören Museen, Architekten und Designer. Sachs sagt: „Die Kunst des Vergoldens ist eigentlich die Kunst des Grundierens.“ Eine Leinwand etwa muss sie zunächst Schicht für Schicht mit Lacken behandeln. Dabei achtet sie auf die Tönung der Goldschicht.

Sachs muss konzentriert und gleichmäßig arbeiten: Jeder Fehler ist

sichtbar. Nach hauchdünn aufgetragenem Klebmittel kommt das Blattgold. Auf staubigen Baustellen ist es nicht einfach, diese Schicht über Kopf an der Decke aufzutragen. Das Material ist ein zehntausendstel Millimeter dünn und so leicht, dass Sachs auf ihren Atem und Bewegungen achten muss.

Die Blätter haucht sie aus der Verpackung und legt sie zum Zuschneiden mit einem speziellen Messer auf ein gepolstertes Brett. Mit dem Pinsel bringt sie die Stücke an.

Michelle Sachs arbeitet auch mit Silber, Platin, Messing und Kupfer. Am liebsten tüftelt sie an neuen Schattierungen und Mustern und nutzt dafür chemische Prozesse wie die Silberoxidation.

## FRAGEN PFARRER!

### Schuldenfalle

Mein kleiner Bruder kann nicht mit Geld umgehen. Dauernd ist er im Dispo und pumpt mich an. Dann kauft er sich lauter unnötige Sachen wie einen neuen Riesenfernseher. Und wenn ich ihn darauf anspreche, spielt er alles runter. Was soll ich tun?

JENS AUGUSTIN,  
Husum



Zwei Problemkreise höre ich aus dem Geschilderten. Zum einen den Problemkreis des Bruders im Umgang mit einer begrenzten Menge an Geld. Hier einmal die Hintergründe zu erfahren, was ihn so oft über die Grenzen hinaus Einkäufe tätigen lässt, mit ihm ohne Bewertungen im Gespräch zu bleiben, wäre mein erstes Anliegen. Dabei können Fragen helfen: Was führt dich immer wieder dazu, deine finanziellen Grenzen zu überschreiten? Wie möchtest du aus dieser Spirale herauskommen? Verweisen Sie dabei auch auf die eigenen finanziellen Grenzen.

Nun gibt es aber noch einen zweiten Problemkreis: die Beziehung zwischen älteren und jüngeren Geschwistern. Oft fällt es jüngeren Geschwistern schwer, Ratschläge anzunehmen. Sie empfinden sie als belehrend. Wenn Sie nicht zu ihm durchdringen, würde ich daher den Weg zu einer neutralen Beratungsinstanz aufzeigen. Sollte der jüngere Bruder beispielsweise auch Soldat sein, kann man ihn auf die Gesprächsmöglichkeit mit dem Sozialdienst hinweisen. Die Mitarbeiter können tiefer die Hintergründe beleuchten und als unabhängige Berater Lösungsmöglichkeiten eröffnen.

## FANKURVE Die Sport-Kolumne

### Wettschreien statt Weitsprung



HENRIK BAHLMANN  
ist Hobbyfußballer  
und Journalist

Ehrenurkunde, Siegerurkunde, Teilnehmerurkunde – alles Stempel in der Schule, wer zu den Coolen gehört und wer nicht: So erinnere ich mich an meine Bundesjugendspiele.

Weil auch andere sie problematisch finden, gibt es sie ab diesem Schuljahr in neuer Form. Sie sollen weniger Wettkampf sein, sollen unsportlichen Kindern kein absoluter Graus mehr sein.

Die Reform hat nicht nur Fans. Im Sommerloch tobte die Diskussion über die angebliche Abschaffung der Bundesjugendspiele. Reformgegner argumentieren, dass es in einer Leistungsgesellschaft wie unserer Wettkämpfe brauche. Die Bundesjugendspiele müssten bleiben, weil Kinder dadurch das Verlieren lernen würden, heißt es.

Ich sage: Die Bundesjugendspiele haben mich lediglich gelehrt, dass nichts gut genug ist. In der Grundschule dachte ich, dass ich zu den Sportlichen gehöre. Ich habe damals schon Fußball gespielt, war aber nur Torhüter, ein

kleiner Torhüter, um genau zu sein. Meine Freunde sammelten eine Ehrenurkunde nach der anderen. Ich versuchte alles, fieberte auf die Bundesjugendspiele hin. Aber ich warf nicht weit genug, sprang nicht weit genug.

Klar, verlieren zu lernen ist sinnvoll. Manchem Einser-Justus tut es vielleicht gut, wenn er mal nicht der Beste ist. Obwohl Mama und Papa schon den Porsche für den 18. Geburtstag polieren lassen. Andere, weniger verwöhnte Kinder werden unnötig gestresst.

Mein Vorschlag deshalb: Wenn man Kinder gegeneinander antreten lassen will, dann in Disziplinen, in denen nicht die üblichen Verdächtigen die Besten sind. Ich will Bundesjugendspiele mit Hot-Dog-Wettessen, Cola-Wettrinken und Dezibel-Wettschreien.

Und dem Kampf um den Titel der Supernervensäge. Da hätte ich damals abgeliefert. Und immerhin habe ich mich dadurch sportlich betätigt. Denn ich musste ziemlich häufig vor meinen Mitschülern weglaufen.

### i

#### → Für wen?

In sich ruhende, feingefühlige Menschen mit Interesse an Chemie und Materialien

#### → Mit was?

Mittlere Reife

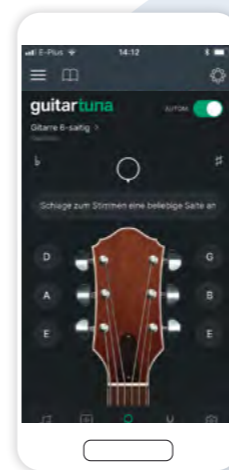
#### → Für was?

Einstiegsgehalt ca. 2100 Euro brutto

### APP

Auf der Grillparty oder beim Klampfen daheim – **die Gitarre stimmt mit Guitartuna.**

Und nicht nur die. In der App stehen auch Ukulele und Bass zur Auswahl. Einfach die Saite am virtuellen Kopf anklicken und anpassen. Wie viel man „höher“ oder „tiefer“ stimmen muss, zeigt die App. Im kostenpflichtigen Abo gibt es extra Lerntools und Songs.



Fotos: Privat / Evangelische Militärseelsorge / Philipp Reiss, philreiss.de / JS-Screenshot / Empa



### WELTVERBESSERER Mitten durchs Feuer

Wie sieht es im brennenden Haus aus, wo sind beim Großbrand die Brandherde? Sensordaten von Drohnen könnten der Feuerwehr beim Einsatz helfen. Die Fire Drone von britischen und Schweizer Forschern soll dafür ins Feuer fliegen. Eine spezielle Isolationsschicht aus einem besonders leichten Material mit vielen Luftporen **schützt dabei das Herz des Flugeräts vor Hitze.** Erste Testflüge durch Flammen waren laut eigenen Angaben erfolgreich. [tinyurl.com/firedrone](http://tinyurl.com/firedrone)

Männer kommen beim Paarsex viel häufiger als Frauen zum Orgasmus. Woran das liegt – und wie man das ändern kann

**E**s ist der Moment, in dem all die Spannung und all das Begehren den Gipfel erreichen. Um sich dort oben so überwältigend zu entladen, dass wir es in jeder Faser des Körpers spüren. Wir schweben und fallen zugleich. Insofern trifft es die Beschreibung gut, die schon der griechische Theologe Clemens von Alexandria vor rund 1800 Jahren dafür fand: Ein Orgasmus, so dachte er, sei der Moment, in dem die Seele vorübergehend den Körper verlasse. Wenn wir das mit einem Menschen erleben, der uns wirklich wichtig ist, gilt das erst recht.

Ein Orgasmus ist aber mehr als ein extrem tolles Gefühl. Der sexuelle Höhepunkt ist gut für das Herz-Kreislauf-System, unterstützt das Immunsystem, fördert die Regeneration von Hautzellen sowie die Bildung von Kollagen, ein Protein, das die Haut festigt. Orgasmen machen also sogar schöner. Und laut einer Studie der Yale Universität senken sie das Schmerzempfinden, etwa bei Migräne, um bis zu 70 Prozent. Der Glückshormonüberschuss, den der Körper beim Sex und beim Höhepunkt produziert, sorgt dafür, dass Stress von uns abfällt. Das Hormon Dopamin lässt uns einen ähnlichen Rauschzustand erfahren, wie es Drogen bewirken. Und das Bindungshormon Oxytocin bringt uns dem Partner näher. „Ein Orgasmus fühlt sich so gut an, weil er ein Feuerwerk aus Hormonen ist“, erklärt die Paar- und Sexualtherapeutin Beatrice Wagner.

### Zwei Minuten sind normal

Doch beim Thema Orgasmus knirscht es oftmals, gerade bei heterosexuellen Paaren. Weil Männer und Frauen beim Kommen unterschiedlich ticken. Zum einen kommen Männer, ob bei der Selbstbefriedigung oder beim Sex mit der Partnerin, häufig schneller – nach Erkenntnissen von Urologen der Universität Köln sind zwei bis drei Minuten nicht vorzeitig, sondern normal. „Das liegt daran, dass Männer schon als kleine Jungen ihren Penis spielerisch begreifen, anfassen, entdecken“, erklärt der Paar- und Sexualtherapeut Michael Sztenc. „Die Vulva ist versteckter als der Penis und wird von Mädchen weniger intensiv untersucht. Auch weil Männer früher sowie öfter die Selbstbefriedigung entdecken, haben sie beim Kommen schlicht mehr

Erfahrung.“ Dafür haben Frauen wiederum den Vorteil, dass sie den Höhepunkt nicht nur mehrfach hintereinander erleben können, sondern auch länger: Bei Frauen geht man laut Studien von einem Wert zwischen 13 und 51 Sekunden aus. Bei Männern dauert er nur zwischen drei und zwölf Sekunden.

Zwar spielt sich bei beiden Geschlechtern der Orgasmus über eine Abfolge spannungslösender Muskelkontraktionen ab, die bei beiden identisch im Abstand von 0,8 Sekunden stattfinden. Während bei Männern dabei schlicht 200 bis 400 Millionen Spermien auf den Weg geschickt werden, gibt es bei Frauen einen feinen Unterschied: Entweder kann der Orgasmus rein klitoral, also über den Kitzler beziehungsweise die Klitoriseichel, ausgelöst werden – oder

Nackenküsse, langes Vorspiel: Erregung hat nicht unbedingt mit Penetration zu tun

# Lust statt Frust

„Es ist eine sehr nahe Erfahrung, im Arm des anderen zu liegen und es sich selbst zu machen“

vaginal. Wobei bei letzterem ebenso die Klitoris mitstimuliert wird, die die komplette Vagina umschließt. Die Klitoris erreicht im Körperinneren 7,5 bis 12 Zentimeter – das ist die Größe eines Penis – und besitzt Schwellkörper, die bei Erregung anschwellen.

Diese Unterschiede machen es den Geschlechtern schwer, auf einen Orgasmus-Nenner zu kommen. Was den Begriff „Orgasmus-Gap“ geprägt hat: Männer kommen bei heterosexuellem Sex laut einer Studie der International Academy of Sex Research mit mehr als 50000 Befragten zu 95 Prozent immer oder meistens, jedoch nur 65 Prozent der Frauen.

### Lesbische Frauen kommen öfter

Andere Studien liefern noch verheerendere Ergebnisse: Laut der Deutschen Gesellschaft für Sexualforschung kommt nur ein Drittel der deutschen Frauen beim Geschlechtsverkehr. „Oft machen sich heterosexuelle Paare im Bett einen tierischen Druck, dass es unbedingt ums Eindringen gehen muss. Der zweite Druck ist, dass Sex ohne Orgasmus nicht als vollwertig betrachtet wird.“ Vermutlich deshalb haben 90 Prozent der Frauen schon mal einen Höhepunkt vorgespielt, wie eine Charité-Studie belegt.

Wenn Paare erleben, dass er fast immer kommt und sie selten, ist die Frage: Wo setzt man an, um das zu ändern? Zum einen ist es wichtig, sich von den Klischees zu lösen. So kommen Frauen nicht per se schwerer. Immerhin zeigte die Studie der International Academy of Sex Research, dass 86 Prozent der lesbischen Frauen stets zum Orgasmus kommen. Der Knackpunkt: Die Klitoris braucht viel Stimulation. Und Penetration wird schlichtweg überbewertet. Andere Zärtlichkeiten wie Küssen hingegen werden

bei der sexuellen Erregung viel zu oft vergessen. So fühlen sich nach einer Befragung von William Cane, Autors von „Die Kunst des Küssens“, alleine 96 Prozent der Frauen durch Nackenküsse sexuell erregt.

„Die Art, wie wir den Orgasmus erleben, hat weniger mit den Geschlechtern zu tun, sondern ist ganz individuell“, sagt Sexualtherapeut Michael Sztenc. „Manche Menschen schüttelt es durch, andere spüren ein Pochen oder vergleichen es mit Wellen. Und jeder Mensch erlebt unterschiedliche Orgasmen: die kleinen zwischendurch oder die großen, die Tsunami-Qualität haben.“

Es kommt also darauf an, herauszufinden, wie der Partner oder die Partnerin am besten und schönsten kommt. Dafür braucht es Kommunikation. Zum Beispiel darüber, dass das Liebesspiel eben nicht vorbei sein muss, wenn einer von beiden – meist der

Mann – zuerst gekommen ist, erzählt Michael Sztenc. „So kann der Mann die Frau noch weiter mit der Hand befriedigen. Oder es ist eine sehr nahe Erfahrung, im Arm des anderen zu liegen und es sich selbst zu machen. Nur ist hier die Scham oft größer als der Mut, die eigenen Bedürfnisse anzumelden.“

### Nicht jeder Penis passt

Ein weiterer Punkt, der vieles leichter machen kann, ist die „sexuelle Bildung“, wie Sztenc es nennt: „Männer liefern oft zu Hause Pornosex ab, weil sie in den Filmen gesehen haben, dass Frauen ohne Stimulation innerhalb von Sekunden zum Höhepunkt kommen. Im wahren Leben geht es beim Orgasmus aber viel um Gefühle und Verbundenheit.“ Ebenso tut sich öfter eine Bildungslücke bei der Anatomie der weiblichen Geschlechtsteile auf. Bei einer Umfrage des britischen Krebsvorsorgeverbands Eve Appeal wusste jeder zweite Mann nicht, wo genau die Vagina liegt, zwei Drittel fanden die Vulva, also den äußerlich sichtbaren Teil des Genitals, nicht. Bei einer anderen Studie schnitten die Frauen ebenso schlecht ab.

Beatrice Wagner verweist darauf, dass kaum ein Mann und selbst viele Frauen nicht wissen, dass die Klitoris eben nicht nur die kleine „Perle“ ist, die man von außen sieht. Oder dass die

Bloß kein Druck: Viele Wege führen zum Orgasmus-Gipfel



Fähigkeit, durch reine Penetration zum Orgasmus zu kommen, laut einer Analyse der Forscher Elisabeth Lloyd und Kim Wallen davon abhängt, wie viele Zentimeter die Klitoris von der Harnröhre trennen: maximal 2,5 Zentimeter ist die magische Zahl. „Außerdem passen anatomisch nicht jeder Mann und jede Frau gleich gut zusammen“, sagt Wagner. „Da kann der eine Penis exakt die richtigen Zonen in der Vagina einer bestimmten Frau stimulieren. Bei der nächsten Frau sieht es wieder anders aus.“

### Wie bei einem guten Krimi

Beim Schließen der Orgasmus-Lücke geht es weniger darum, sich durch neue Stellungen zu turnen. Sondern alte Muster abzulegen: Erst kurz Handarbeit, dann dringt er in sie ein – fertig? Eben nicht. Michael Sztenc rät vor allem, den Orgasmus-Druck zu reduzieren, indem man als Paar gezielt eine einseitige Übung verabredet: „Einer ist der Lustkellner, der fragt: Was darf's heute sein? Der andere lässt sich ausschließlich verwöhnen. Viele Männer und Frauen liefern sich den größten Lustkiller damit, dass sie auf dem Orgasmus-Konto ständig Gleichstand herstellen wollen.“

Auch die Verabredung, beidseitig bewusst nicht bis zum Ende zu gehen, empfiehlt Sztenc: „So können gerade die Männer selbst erfahren, dass Sex auch

ohne Orgasmus erfüllend sein kann.“ Ebenso könne das Paar mal die Penetration komplett aussparen und genießen, dass man anders den Höhepunkt erreichen kann. Letztlich geht es um Fantasie, findet Beatrice Wagner. Paare sollten „die Annäherung an den Orgasmus wie einen guten Krimi sehen: mit Unterbrechungen, wenn die Spannung zu groß wird, mit neuen Wendungen und Überraschungen. Dass beide nicht gleichzeitig kommen, ist überhaupt kein Problem – sondern eine Chance, kreativ zu werden.“ Sexy Dessous oder Sexspielzeug sind damit nicht gemeint. Wagner sagt: „Es geht darum, dass man sich einem tollen Orgasmus am besten nähert, indem man ihn erst mal gar nicht in das Zentrum stellt. Erfüllender Sex beginnt lange vor dem eigentlichen Sex: mit der Art, wie man sich auf einen Abend vorbereitet, mit der Atmosphäre. Es gibt kein Vorspiel oder Hauptspiel – alles ist eins.“ Ob dabei dann immer ein Orgasmus herauskommt – egal.

Fest steht, dass ein Paar, das seinem Sexleben mehr Zeit, Hingabe und Kreativität schenkt, sich letztlich nähert. Und das ist für den Wunsch, sich öfter gegenseitig bis zum Gipfel zu begleiten, die weitaus bessere Voraussetzung, als gelungenen Sex nur davon abhängig zu machen, wer von beiden nun wann und wie oft kommt.

Stefanie Rüggeberg

„Ein Orgasmus fühlt sich so gut an, weil er ein Feuerwerk aus Hormonen ist“

Fotos: Getty Images, Mann / Getty Images, Sunny

# Ein Date im Park



Julia (31) und Helga (88) gehen stundenlang im Park spazieren. Helga hat sonst nur wenige Leute zum Reden

Im Alter sterben vielen Senioren die Freunde weg. Und wo soll man als alter Mensch neue Freunde finden? Gar nicht so einfach, denn viele Senioren sind in ihrer Bewegung eingeschränkt, benötigen Gehhilfen, hören und sehen oftmals nicht mehr gut. Manche sind Pflegefälle, können das Bett kaum noch verlassen.

## Kirche statt Tinder

Während junge Menschen per Tinder flirten oder über soziale Netzwerke neue Leute kennenlernen, nutzen laut einer Studie des Bundesfamilienministeriums nur 37 Prozent der über 80-Jährigen das Internet. Damit einsame alte Menschen neue Kontakte knüpfen können, hat die Diakonie Frankfurt, ein Hilfswerk der evangelischen Kirche, eine Initiative gegründet: Junge Menschen sollen alte treffen. Einmal die Woche. Ehrenamtlich. 30 junge Helfer machen mit, sagt Diakoniekoordinatorin Hanna Lucassen. Sie berichtet von Senioren, die außer den Leuten vom mobilen Pflegedienst niemanden zu Gesicht bekamen, die ihre Wohnung seit langem nicht mehr verlassen hatten.

Wer bei der Initiative als Seniorenbegleiter mitmachen will, wird von der Diakonie geschult, um besser zu verstehen, wie man sensibel auf Einsame eingeht. Initiativen wie diese gibt es mittlerweile in vielen Städten, organisiert von Kirchengemeinden oder Vereinen.

Julia sorgt sich um die vielen einsamen alten Menschen, deshalb will sie etwas tun. „Ich möchte junge Menschen ermutigen, unsere Gesellschaft so zu formen, wie wir sie gerne hätten. Hinzuschauen und füreinander da zu sein ist ein wichtiger Schritt“, sagt sie. Von der Initiative hat sie aus dem Fernsehen erfahren und sich bei der Diakonie gemeldet. „Das Projekt ermöglicht mir Kontakt zu einer anderen

Generation, da meine Großeltern bereits verstorben sind. Außerdem macht es mich sehr glücklich zu erleben, wie dankbar sie ist“, sagt Julia. Dass es ein Diakonieprojekt ist, passt gut. „Ich bin evangelisch. Mein Glaube gibt mir Halt, Hoffnung und ist mein Antrieb, Gutes zu tun“, sagt sie.

## Etwas entgleitet ihr

Seit einem halben Jahr trifft sich Julia mit Helga. Heute gehen die beiden durch den Stadtpark. „Was haben Sie letzte Woche gemacht?“, fragt Julia, und Helga erzählt von ihrer Zugfahrt zu ihrer Tochter nach Halle. „Ich hab mich in den ICE gesetzt und drei Stunden später war ich da.“ Helga vermisst Tochter und Enkel.

Manchmal kann sich Helga nicht mehr an Jahreszahlen erinnern. Sie weiß nicht mehr, wann sie ihren Mann geheiratet hat oder wann der Urlaub in Schweden war, aus dem ihre grün-blauen Gardinen stammen. Dann wird sie etwas unruhig. Sie scheint zu merken, dass ihr etwas zu entgleiten droht.

In solchen Momenten lenkt Julia ein. Sie redet immer nur über Dinge aus dem Hier und Jetzt. „Schauen Sie mal! Was für ein Baum ist das?“, fragt sie. „Ein Ahorn!“, sagt Helga. Sie gehen zu dem dicken Baum. „Sehen Sie den Nistkasten da oben?“, fragt Julia. Helga sucht. „Da oben!“, sagt sie stolz. Für sie ein kleiner Erfolg. Sie gehen weiter. Julia zeigt auf Blumen, auf turnende Kleinkinder, auf spielende Hunde und Helga sagt, was ihr dazu einfällt. Man sieht, dass Helga das Reden guttut. Erinnerungen kommen hoch, sie erzählt von schönen Momenten mit ihrer Familie. Julia hört ihr zu. Helga lächelt.

Nach mehr als zwei Stunden im Stadtpark bringt Julia sie zurück. Sie stehen noch eine Weile vor dem alten Haus. Helga scheint der Abschied schwerzufallen. Oben wartet die große leere Wohnung.

Fotos und Text: Constantin Lummitsch

Viele Senioren sind einsam. Eine evangelische Initiative in Frankfurt bringt deshalb junge und alte Menschen zusammen. Davon haben beide was

Jeden Mittwoch um 16 Uhr hat Julia eine Verabredung. Dann trifft sie sich mit einer anderen Frau, zusammen spazieren sie durch den Park, trinken auch mal einen Kaffee und reden. „Rund drei Stunden dauert es jedes Mal“, erzählt Julia. Sie ist 31, groß und dunkelblond, trägt wenig Make-up und arbeitet in Frankfurt als Erzieherin.

Gerade hat Julia ihr Fahrrad in einem ruhigen Viertel der Stadt abgeschlossen; viel Grün, prächtige

Altbauten, teure Bistros. Sie geht zu einem der großen Häuser und klingelt. Es dauert eine Weile, dann öffnet eine zierliche Frau die Tür. Sie heißt Helga, ist 88 Jahre alt und ist seit vier Jahren Witwe. Helga ist einsam. Das Treffen mit Julia ist der Höhepunkt ihrer Woche. Ihre Tochter wohnt mit Mann und Kindern in Halle, sie telefonieren zwar jeden Abend, sie sehen sich aber leider selten, sagt Helga, während sie durch die riesige Altbauwohnung führt. Helga sieht oft fern, Dokus auf „Arte“ oder „3sat“, einmal wöchentlich besucht sie eine Seniorenturngruppe, sonntags geht sie in die Kirche. Regelmäßig telefoniert sie ihre Freundesliste ab. Fünf Nummern stehen auf der Liste, sagt sie.



## Hilfe

Wer einsame Menschen begleiten möchte oder selbst unter Einsamkeit leidet, kann sich hier melden: [tin.vurl.com/js-einsam](http://tin.vurl.com/js-einsam)

Nach den Treffen fällt es Helga schwer, sich von Julia zu verabschieden



# Und wie ist der Job so?

Im Rettungswagen, auf Streife oder hinter der Fleischtheke: In diesen **Podcasts** berichten Menschen ungeschönt aus ihrem Berufsalltag



Einer für die Kühe, einer für den Käse: die Brüder Jasper (links) und Thilo Metzger-Petersen

## Bullshit und Käse – Bio, Bauernhof, Kulinarik

**Darum geht's:** Moderator Thore Ziebell schnackt mit den Brüdern Jasper und Thilo Metzger-Petersen über ihre Jobs als Landwirt und Käser und alles, was sie auf dem gemeinsamen nordfriesischen Biohof so machen, von der Kuhhaltung bis zum Restaurant. Dazwischen gibt's jede Menge Essen und ab und zu einen Kurzen.  
**Das lernt man:** „Nur Bio zu produzieren, bedeutet nicht automatisch mehr Geschmack“, sagt der Käser Thilo im Podcast. Das Handwerk ist dafür wichtig, vom Beimpfen der Rohmilch mit Milchsäurebakterien bis zum Abfüllen. Und: Alles ist ein großer Kreislauf: „Was vorne reingeht, fällt hinten wieder raus“, wie Landwirt Jasper sagt. Auch die Gülle gehört dazu: „Ohne meine Biogasanlage würde hier gar nichts losgehen.“  
**Hier zu hören:** zum Beispiel Spotify und Audible, Video bei [tinyurl.com/backensholz](https://tinyurl.com/backensholz), bisher 8 Folgen.

## Die Polizeiklasse

**Darum geht's:** Zwei Reporterinnen des BR begleiten die Polizeischülerinnen und Polizeischüler Annelie, Fabian, Hasan und Marina bei ihrer Ausbildung und haken kritisch zur Polizeiarbeit nach.  
**Das lernt man:** „Im Beruf ist es so, dass wir oft Situationen haben, in die wir reingeschmissen werden, die sich aber dann komplett verändern“, sagt Marina nach einer Übung, in der ein festgenommener Verdächtiger zu ersticken droht. In der Ausbildung geht es deshalb viel darum, angemessen zu reagieren. „Die Sprache ist die stärkste Waffe, und ich habe gemerkt, dass ich total gut deeskalieren kann“, sagt Annelie.  
**Hier zu hören:** unter anderem „ARD Audiothek“ und über Podcast-Apps wie Pocket Casts, 7 Folgen.



Lothar Riemer bei der Münchner Sicherheitskonferenz 2017

## Einsatz für Lothar Riemer – Polizist aus Leidenschaft

**Darum geht's:** Der pensionierte Polizist Lothar Riemer erzählt im Gespräch mit Moderator Philipp Böckmann aus 41 Jahren Polizeidienst, von G7-Gipfeln über Auslandsmissionen bis zu schweren Autobahnunfällen. Und er kommentiert aktuelle Polizeithemen.  
**Das lernt man:** Gefahren, Risiko und Angst sind immer wieder Thema. „Man muss sich in die Lage versetzen, seine Angst unter Kontrolle zu bringen. Sonst bist du eine Gefahr für das Opfer, deinen Kollegen und dich“, sagt Riemer. Er räumt aber auch mit Vorurteilen auf, wie dem vom „schießwütigen Polizisten“ und erklärt die rechtlichen Grenzen, in denen sich Beamte bewegen.  
**Hier zu hören:** [polizistausleidenschaft.de](https://polizistausleidenschaft.de), Spotify und andere, bisher 55 Folgen.

## Um Leben und Tod – der Bestatter-Podcast

**Darum geht's:** Johannes und Luis Bauer sind Vater und Sohn – und Bestatter. Sie sprechen über den Tod, Details bei Bestattungen und den Alltag im Familienunternehmen.  
**Das lernt man:** „Du stichst mit einer Nadel durchs Zahnfleisch durch“: Das Zunähen von Mündern bei Toten gehört für Luis, der auch einen bekannten Tiktok-Kanal betreibt, zum Job dazu. Und den kann man trotz Tod und unangenehmer Gerüche gerne machen, ohne in Trauer zu ertrinken. Vater Johannes berichtet von viel Skurrilem. Trotzdem bleibt es ein besonderer Beruf. Die Bestatter richten auch die Körper von Toten her, wenn sie gleich danach verbrannt werden, „weil es würdevoll ist und jeder Mensch es verdient hat“, erklärt der 18-jährige Luis im Podcast.  
**Hier zu hören:** zum Beispiel bei Google Podcasts und Apple Podcasts, bisher 17 Folgen.

Fotos: Privat/Bestattungen Burger/Björn Weinbrandt, Rohmilchkäseerei Backensholz GmbH & Co. KG/WDR, Lutz Leitmann/Thomas Balzer, Hintergrund: Sandipkumar Patel/istockphoto

Zwei Generationen, ein Beruf: die Bestatter Luis (links) und Johannes Bauer



## Die Welt von hinter der Fleischtheke

**Darum geht's:** Journalist Klaus Reichert und sein Bruder und Metzger Thomas Reichert philosophieren mit ihren Gästen über das Herstellen und Essen von Fleisch.  
**Das lernt man:** Auch für Metzger zählt der Umgang mit den Tieren: „Ich habe ihnen immer Namen gegeben kurz vor dem Schlachten, weil das die Tiere beruhigt hat“, sagt Thomas Reichert. In anderen Folgen geht es um die Fleischtheke am Supermarkt und warum kleine Metzgereien schließen müssen.  
**Hier zu hören:** [haxenreichert.de/podcast](https://haxenreichert.de/podcast) und bei den großen Podcast-Plattformen, bisher 50 Folgen.



Metzger-Söhne: Klaus (links) und Thomas Reichert mit Bild von Vater Willi

## Feuer und Flamme: Der Podcast

**Darum geht's:** WDR-Moderatorin Silke Schnee spricht mit Bochumer Feuerwehrleuten über Großbrände, Schwäne in Not und den Tagesablauf auf der Wache – von der Übergabe bis zum Dienstsport.  
**Das lernt man:** „Es gibt nicht denjenigen, der gut ist, und denjenigen, der schlecht ist. Wir sind nur zusammen gut oder schlecht“, sagt Feuerwehrmann Mattes. Und es gibt viel Routinearbeit. Nach jedem Großbrand müssen Schläuche gewaschen, Atemschutzgeräte überprüft werden und vieles mehr. „Da haben alle noch Tage später mit zu tun“, sagt Feuerwehrchef Simon.  
**Hier zu hören:** „ARD Audiothek“ und überall da, wo es Podcasts gibt, bisher 20 Folgen.



Nah dran am Brand: Bochumer Feuerwehrleute

## Retterview – Gedanken, Wissen und Spaß aus dem Pflasterlaster

**Darum geht's:** Rettungssanitäter Luis Teichmann und Rettungsassistent Christian Manshen beschäftigen sich mit Regeln und Technik, Medizinwissen und dem Alltag im Rettungsdienst.  
**Das lernt man:** Wie Christian vom Rettungsassistent zum Notfallsanitäter wurde. Und wieso es für den Rettungsdienst manchmal nicht einfach ist, Patienten im Krankenhaus unterzubringen: „Es artet einfach viel zu oft nur noch zu absoluten Grundsatzdiskussionen aus, es geht überhaupt nicht mehr um den Patienten“, sagt Luis über das Gerangel mit manchen Ärzten, die Rettungsdienstler teils als bessere Taxifahrer sehen.  
**Hier zu hören:** [retterview.de](https://retterview.de) oder Spotify, Podimo und Co., bisher 110 Folgen.

Silke Schmidt-Thrö

# GEWINN: PLAYSTATION 5



**Für Zocker**  
Sonsys Konsole verführt dank schnellem Laden, Trigger-Tasten und neuen Games zu schlaflosen Nächten.



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

gegorener Traubensaft	einerlei; gleichartig	persönl. Fürwort (erste Person Plural)	Bezeichnung	Koseform für Großvater	oberhalb von etwas	Ruhepause	Inselstaat im Pazifik	Ringel-, Saugwurm
		2	breiartige Speise					Retter, Befreier
Anmut, Liebreiz				5	Sinnesorgan			
spiegelbianke Beschaffenheit	Kraftfahrzeug, Wagen		Gartenfrucht	Steigerung von gut				
				schweizerischer Sagenheld				
großer Fluss	bunte Unterhaltungsdarbietung	Fingerschmuck	Platz, Stelle		Zusammenkunft (ugs.)		kleines Klappfenster	
Seemannsruf				Turnübung			3	
	1		englisches Bier			abgeschaltet, nicht an		
zeitlos; immerzu	äußerste Armut			kleine Feuererscheinung				
			Fußballmannschaft			4	bestimmter Artikel	

\* 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 [js-magazin.de/datenschutz](http://js-magazin.de/datenschutz).

**Lösungswort Juli:**  
Freunde

**Gewinner des Campingzelts:**  
Martin Reiß aus 33818 Leopoldshöhe

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

Jede Ziffer von 1 bis 9 darf in jeder Reihe, in jeder Spalte und in jedem Quadrat nur ein einziges Mal vorkommen.

Auflösung Rätsel Juli

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

Auflösung Sudoku oben

8	1	6	8	2	9	5	7	2
9	7	9	2	1	8	6	8	2
6	2	2	6	9	7	8	9	1
9	8	1	2	6	7	8	9	1
6	2	8	1	7	9	9	2	8
7	9	2	9	8	8	2	1	6
1	8	7	9	8	2	2	6	9
2	6	9	7	9	1	8	2	8
2	9	8	8	6	2	1	9	7

## JS magazin

DIE EVANGELISCHE ZEITSCHRIFT FÜR JUNGE SOLDATEN UND SOLDATINNEN

Im Auftrag der Evangelischen Kirche in Deutschland. 37. Jahrgang

**Herausgeber:**  
Dr. Dirk Ackermann, Albrecht Steinhäuser, Dr. Will Teichert, Dr. Johannes Wischmeyer

**Redaktion:**  
Leitender Redakteur: Sebastian Drescher (V.i.S.d.P.)  
Redaktion:

Constantin Lummitsch  
Bildredaktion:  
Caterina Pohl-Heuser  
Redaktionelle Mitarbeit:  
Silke Schmidt-Thrö, Redaktionsassistentin:  
Reyhan Evcin, Shalini Frank  
Designkonzept:  
Ellina Hartlaub  
Grafikdesign: Lukas Fiala

Emil-von-Behring-Straße 3  
60439 Frankfurt am Main  
Telefon: 069 / 580 98-270  
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)  
[www.militaerseelsorge.de](http://www.militaerseelsorge.de)

**Verlag:**  
Gemeinschaftswerk der Evangelischen Publizistik gGmbH  
Postfach 50 05 50, 60394 Frankfurt am Main  
Geschäftsleitung:  
Direktor Jörg Bollmann  
Verlagsleiter Bert Wegener

**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)

**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



## TERMINE SEPTEMBER BIS NOVEMBER

### DIE MILITÄRSEELSORGE BEI DEN INVICTUS GAMES IN DÜSSELDORF

**-9.9. um 14 Uhr:** Eröffnungsgottesdienst mit Bischof Felmburg in der Düsseldorfer Johanneskirche  
**-Infostand** in der Besucherzone, täglich von 9 bis 17 Uhr

### Angebote in der TeamRespektArea im Invictus Village:

**-11.9. um 13 Uhr:** Spiritual Care im internationalen Vergleich  
**-12.9. um 15 Uhr:** Spiritual Care – der ganze Mensch  
**-14.9. um 13.30 Uhr:** ASEM – Begleitung betroffener Soldaten und ihrer Familien

### MOTORRADRÜSTTAG

**5.10.2023 in Dinkelsbühl,**  
[EvMilPfarramtMuenchen@Bundeswehr.org](mailto:EvMilPfarramtMuenchen@Bundeswehr.org),  
089 - 992692 4706



### FAMILIENRÜSTZEIT

**22.10. – 27.10.2023 in Steingaden,**  
[EvMilPfarramtDaun@Bundeswehr.org](mailto:EvMilPfarramtDaun@Bundeswehr.org),  
06592 - 17 1146

### FAMILIENRÜSTZEIT

**8.10. – 13.10.2023 in Steingaden,**  
[EvMilPfarramtMayen@Bundeswehr.org](mailto:EvMilPfarramtMayen@Bundeswehr.org),  
02651 - 497 2911

### SOLDATENGOTTESDIENST

**26.10.2023 im Altenberger Dom,**  
[EMilDWest@Bundeswehr.org](mailto:EMilDWest@Bundeswehr.org),  
02203 - 908 4358

### SOLDATENRÜSTZEIT

**6.11. – 10.11.2023 in Salzburg,**  
[EvMilPfarramtAltenstadt@Bundeswehr.org](mailto:EvMilPfarramtAltenstadt@Bundeswehr.org),  
08861 - 9090 3031

### PERSONALMELDUNGEN

**Eingestellt**  
Pfarrer

**Stephan Bohlen,**  
EMilPFA Schortens.  
Pfarrhelferin  
**Birgit Weiler,**  
EMilPFA Koblenz I.  
Pfarrhelfer  
**Luca Sebastian Seifert**  
EMilPFA Koblenz III.

### Ausgeschieden

Militärpfarrer  
**Thomas Thiel,**  
EMilPFA Berlin II.  
Pfarrhelfer  
**Friedhelm Klumb,**  
EMilPFA Koblenz I.  
Pfarrhelfer  
**Walter Horre,**  
EMilPFA Koblenz III.

## EINE FRAGE AN ...



**HOLM HASCHKER,**  
Militärpfarrer, Weiden

### Online oder offline?

Liegt es vielleicht am Alter? Ich entdecke immer öfter die Vorzüge der Entschleunigung. Genieße die Momente. Schau Menschen ins Gesicht. Betrachte die Natur. Nein, ich habe nicht das Gefühl, etwas zu verpassen, wenn ich nicht online bin. Die vielen Welten im Internet ersetzen mir nicht meine Welt. Langweilig ist mir dabei nicht. Es braucht halt Zeit, um mit dem Herzen zu sehen. In Beziehung zu treten, ist ein echtes Geschenk. Im Leben „online“ zu sein.

Manchmal braucht es einen Anstoß. Ich erinnere mich an eine Rüstzeit mit Kindern und Jugendlichen. Die Bedingung: kein Handy im Gepäck. Schon am zweiten Tag waren wir entspannter und kreativer.

Fotos: photocase, MPower / privat





Hat was zu sagen: Matthias Heimer bei einer Predigt

## „Auch auf den Ernstfall vorbereiten“

Militärgeneraldekan Matthias Heimer geht im September in den Ruhestand. Im Interview spricht er über bewegende Begegnungen mit Soldaten und Soldatinnen und darüber, was künftig auf die Militärseelsorge zukommt

**Matthias Heimer,** Jahrgang 1957, ist seit 2010 Militärgeneraldekan beim Evangelischen Kirchenamt der Bundeswehr und damit der Disziplinarvorgesetzte aller evangelischen Militärgeistlichen. Zuvor war er unter anderem Militärpfarrer am Standort in Bonn

**JS-MAGAZIN:** Herr Heimer, Sie waren 25 Jahre in der Militärseelsorge tätig. Wie haben Sie in dieser Zeit den Wandel der Bundeswehr erlebt?  
**MATTHIAS HEIMER:** Ich habe miterlebt, wie die Bundeswehr zu einer Armee im Einsatz wurde. Und zunehmend zu einer „Pendlerarmee“ – mit all den Veränderungen für die Soldatinnen und Soldaten. Damit musste auch die Militärseelsorge umgehen. Anfänglich ging es noch stärker als heute darum, den Soldaten und ihren Familien an den Standorten ein Gemeindeleben zu ermöglichen. Durch die vielen Auslandseinsätze kamen neue Herausforderungen auf die Militärgeistlichen zu. Die

Einsätze haben die Soldaten und ihre Familien sehr geprägt. Das gilt auch für uns in der Seelsorge. Heute geht es wieder stärker um Bündnis- und Landesverteidigung. Vermutlich gehört es zur Bundeswehr dazu, ständig im Wandel zu sein.

**Wann waren Sie zum ersten Mal im Auslandseinsatz?**  
 Das war zwischen 2001 und 2002, beim vierten Kontingent KFOR im Kosovo. Als Leitender Dekan und später als Militärgeneraldekan habe ich bis auf Jordanien alle Auslandseinsätze besucht. Am liebsten war mir, wenn die Soldaten, die einen abholt, bewacht und gefahren haben, danach gesagt haben: Das war ein Besuch, der

wenig Aufwand gemacht hat und gutgetan hat. Ich wollte keine Last sein, sondern die Menschen ernst nehmen und unsere Geistlichen in ihrer Arbeit stärken.

**Welche Begegnungen mit Soldaten sind Ihnen besonders in Erinnerung geblieben?**  
 Zu Beginn meines ersten Einsatzes im Kosovo hatte ich einen jungen Soldaten als Fahrer. Er kannte mich nicht, hatte auch nichts mit der Kirche zu tun. Aber er hat einen Satz gesagt, der mir in Erinnerung geblieben ist: „Bevor Sie tot sind, Herr Heimer, bin ich tot.“ Dahinter steckt die Haltung: Ich nehme meine Verpflichtung wahr, und das bis zur letzten Konsequenz. Das hat

mich sehr beeindruckt. Auch in anderen Einsätzen habe ich immer wieder Soldaten erlebt, die sich geöffnet haben, weil ich als Geistlicher zu ihnen kam. Sie sprachen dann oft sehr frei über Dinge, die sie beschäftigten und bewegten.

**Wo sind Sie zuletzt jüngeren Soldaten begegnet?**

Bei einem Bibelfrühstück an der Bundeswehr-Uni in Neubiberg. Und beim Gelöbnis in Berlin Mitte Juli. Dort war zwar kaum Zeit für Gespräche, aber ich habe mir viele Gedanken gemacht. Mit Blick auf den Krieg in der Ukraine stehen alle noch stärker vor der Frage, ob man bereit ist, diesen Dienst zu tun. Und man sollte sich bewusst machen, was man da eigentlich gelobt: Das Recht und die Freiheit der Bundesrepublik zu verteidigen. Und auch das Recht jedes Einzelnen, eine eigene Meinung zu haben und so zu sein, wie man ist. Ich habe großen Respekt vor den jungen Menschen und ihrer Entscheidung.

**Haben Sie den Eindruck, dass die Gesellschaft diesen Dienst würdigt? Soldaten klagen oft über zu wenig Anerkennung.**

Der Krieg in der Ukraine hat die Themen Sicherheit, Verteidigung und Bundeswehr stärker ins Bewusstsein gerückt. Ich habe zuletzt mit mehreren Soldaten etwa über das Bahnfahren gesprochen. Sie haben gesagt, dass ihnen viel Sympathie entgegenkommt, zumindest aber keine Ablehnung. Ich sage den Soldaten aber auch: Es gibt in einem Teil der Bevölkerung ein Desinteresse, aber das betrifft nicht nur die Bundeswehr, sondern auch andere wichtige Berufsgruppen.

**Welche Aufgaben sehen Sie auf die Militärseelsorge zukommen?**

Die Landes- und Bündnisverteidigung rückt immer stärker in den Fokus. Das bedeutet für die Seelsorger, mit rauszugehen, bei Übungen und Manövern dicht dabei zu sein, um bestimmte Herausforderungen kennenzulernen. Wir müssen uns auch fragen, was es für uns bedeuten würde, wenn es zu einem Angriff auf die Nato kommt. Wir hatten früher zum Beispiel Feldkultkoffer mit Kerzenständer und einem Kreuz und Abendmahlsgesetz, damit man im Feld einen Gottesdienst halten kann. Wir hoffen und beten, dass es nicht dazu kommt, aber wir müssen uns ähnlich wie die Bundeswehr auf den Ernstfall vorbereiten.

**Welche Rolle spielt der Glaube bei all dem?**

Wir handeln im Namen Gottes und im Auftrag der Kirche. Wir wollen und sollen den uns anvertrauten Menschen Zeugnis von unserem Glauben ablegen und das Evangelium von Jesus Christus verkündigen. Das bedeutet für mich vor allem zu fragen, was jeden Einzelnen im Inneren führt. Diese Frage zu kären, ist existenziell. Es

gibt einen Wertekompass, der im Evangelium begründet ist. Dieser Kompass verhilft zur inneren Stabilität und kann vor Barbarei und Hass schützen, damit auch im Gegner der Mensch als Gottes Geschöpf gesehen wird.

**Gibt es eine bestimmte Bibelstelle, die Sie geführt hat?**

Ja, mein Konfirmationsspruch „Wo der Geist des Herrn ist, da ist Freiheit“ (2. Korinther 3,17). Das lässt sich auch gut auf den Dienst übertragen. Gerade in einem hierarchischen System wie der Bundeswehr ist es wichtig, dass man sich seine innere Freiheit bewahrt, um notfalls frei genug zu sein, bestimmten Dingen nicht zu folgen, sondern seinem Gewissen.

**Haben Sie Pläne für Ihren Ruhestand?**

Ich bin in Griechenland aufgewachsen, das ist ein bisschen meine zweite Heimat. Wir haben uns dort ein kleines Haus gekauft. Ich will mich mit noch mehr diesem Land beschäftigen und neue Menschen kennenlernen. Man braucht ein Ziel, um mit dem Ruhestand nicht in ein Loch zu fallen.

Interview: Sebastian Drescher



Hört zu: Matthias Heimer (links) bei einer Gesprächsrunde mit Soldaten

Fotos: Walter Linkmann

# Was IHR wollt

**Soldaten und Soldatinnen vom Standort Dresden sagen, was sie denken. Die drei Fragen diesmal:**

1

Was ist deine  
Lieblingssportart (aktiv)?

2

Wo machst du am liebsten Urlaub?

3

Was wünschst du dir von  
der Bundeswehr?



## DRESDEN

Die Soldaten und Soldatinnen des Landeskommandos Sachsen und der Offizierschule des Heeres sind in der Graf-Stauffenberg-Kaserne in Dresden stationiert.



Oberstabsgefreiter **David (34)**,  
Stabsdienstsoldat

- 1 Fußball
- 2 Am liebsten an der Ostsee in Zinnowitz und auf den Malediven
- 3 Weniger Bürokratie, mehr Homeoffice



Oberstabsgefreiter **Marcel (35)**,  
Stabsdienstsoldat

- 1 Handball
- 2 Wo es warm ist, etwa in Ägypten
- 3 Dass die Bundeswehr sich mehr an das Zivile anpasst, gerade was die Arbeitszeit angeht



Oberstabsgefreite **Pia (27)**,  
Stabsdienstsoldatin im  
Geschäftszimmer

- 1 Kraftsport
- 2 Türkei
- 3 Mehr tauglicher Nachwuchs



Obergefreiter **Konstantin (21)**,  
Stabsdienstsoldat

- 1 Kraftsport
- 2 USA
- 3 Modernere Ausrüstung



Hauptgefreiter **Jeremy (18)**,  
IT-Soldat im Fachmedienzentrum

- 1 Kraftsport
- 2 Japan
- 3 Mehr Förderungsmöglichkeiten

Fotos: Bundeswehr

## GUT GERÜSTET

Mehr wissen mit JS

# Heimweh

### Was ist das eigentlich?

Heimweh ist ein unangenehmes Gefühl, das entsteht, wenn man von zu Hause und den Menschen dort getrennt ist. Man spürt, dass einem etwas Wichtiges fehlt. Das können die Familie und Freunde sein, aber auch das Haustier und der Sportverein.

### Haben das nicht nur Kinder?

Nein, Heimweh kann man in jedem Alter haben. Kinder trifft es aber häufiger und sie zeigen es offener als Erwachsene. Bisherigen Erkenntnissen zufolge neigen ängstliche, schüchterne und unselbstständige Menschen eher dazu.

### Haben Erwachsene typische Symptome?

Nein, Heimweh kann sich in ganz unterschiedlichen Formen zeigen, die auf den ersten Blick nicht mit Heimweh zusammenhängen. Einige Betroffene haben Kopf- oder Magenschmerzen, keinen Appetit oder schlafen schlecht. Andere fühlen sich ausgepowert, ziehen sich zurück, sind traurig oder aggressiv. Heimweh ist keine Krankheit, kann aber krank machen.

### Wann genau taucht Heimweh auf?

Oft wird es ausgelöst, wenn man Zeit zum Nachdenken hat, einsam, traurig, krank oder gestresst ist. Zum Beispiel, weil man eine Aufgabe nicht so erfüllen konnte, wie der Vorgesetzte es verlangt hat. Jemanden im eigenen Dialekt sprechen zu hören, kann auch schon ausreichend sein. Besondere Anlässe wie Ostern oder der Geburtstag von Geschwistern sind auch kritisch, wenn man nicht bei der Familie sein kann.

### Muss ich mich dafür schämen?

Auf keinen Fall. In einer unbekanntenen Umgebung ist Heimweh nicht ungewöhnlich. Manche sehen einen neuen Lebensabschnitt als eine positive Herausforderung an, andere Menschen fühlen sich verloren und allein. Solche Gefühle sollte man ernst nehmen. Genau wie körperliche Schmerzen zeigen sie, dass etwas nicht stimmt. Wichtig ist, sich dann einzugestehen, dass man Heimweh hat.

### Was kann ich tun?

- Vorab die Kaserne anschauen.
  - Den Umzug selbst planen und nicht den Eltern überlassen, um sich mit dem Abschied auseinanderzusetzen.
  - Sich über den Kasernenalltag informieren, z. B. über Foren oder im Gespräch mit Soldaten.
- Wenn das Heimweh auftritt:**
- Positiv denken und Chancen sehen: Was ist besser als zu Hause? Kann ich hier eine Ausbildung machen, die sonst nicht möglich wäre? Welche spannenden neuen Dinge erlebe ich?
  - Sich ablenken und sich etwas Gutes tun, also zum Beispiel Sport, mit Kameraden etwas unternehmen.

- Mal den Sportverein in Standortnähe checken oder anderweitig in der Umgebung Anschluss suchen.
- Gefühle aufschreiben. Wenn man sich damit auseinandersetzt, mildert das das Heimweh ab.
- Mit vertrauten Personen sprechen.

### Was ist mit Fotos und Telefonieren?

Fotos von der Freundin, Poster und alles, was die Stube „heimeliger“ macht, hilft. Viel telefonieren ist da kritischer, wenn Familie und Freunde ständig emotional belastende Dinge sagen wie „Du fehlst mir so!“. Das Gleiche gilt fürs Texten. Wer ständig in Kontakt mit zu Hause steht, der lebt sich schwerer ein.

### Wie lange dauert Heimweh?

Bei den meisten verschwindet es nach wenigen Tagen oder Wochen. Wer probiert hat, Heimweh zu lindern und nach zwei Monaten immer noch darunter leidet, sollte sich Hilfe holen. Ansprechpartner sind der Militärpfarrer, der Sozialdienst oder die kostenlose Telefonseelsorge (siehe unten). Nicht hilfreich: Frustmampfen, Alkohol in rauen Mengen, Beruhigungsmittel oder andere Drogen.

### Wo findet man weitere Informationen und Hilfe?

- Kontakt zur Militärseelsorge: [tinyurl.com/Kontakte-Seelsorge](https://tinyurl.com/Kontakte-Seelsorge)
- Telefonseelsorge: 0800 - 1110111, [telefonseelsorge.de](https://telefonseelsorge.de)
- Der „Achtsam“-Podcast von „Dlf Nova“ über Heimweh: [tinyurl.com/dlfnova-heimweh](https://tinyurl.com/dlfnova-heimweh)

# NÄCHSTEN MONAT IN JS



**Wow! So  
gelingen geniale  
Handyfotos**

Invictus Games:  
Mit den Athleten in der Arena  
Chaot oder Saubermann:  
Wie ordentlich bist du?

Fotos: picture alliance, Kike Arnatz

## JS-MAGAZIN FÜRS SMARTPHONE

# JS

Holt euch die **JS-App!**  
Jetzt kostenlos für Android  
und iOS in den Appstores.

## FERNANDEZ GEGEN DEN STRICH

