

JS

DAS EVANGELISCHE MAGAZIN
FÜR JUNGE SOLDATEN UND SOLDATINNEN

Nr. 6
2025

Getestet

EPAs aus
aller Welt

Schmerz

Wege aus dem
Liebeskummer

**Wie ist
Krieg?**

Fragen an
Soldaten

NEUES LEBEN

Auf Annis kleiner Farm
schöpfen Veteranen Kraft

ZU GEWINNEN
Weber-Grill



Langer Kampf

Mehr Wertschätzung: Das ist das Ziel des Veteranentags, der am 15. Juni mit einer großen Veranstaltung in Berlin und vielen kleinen Events in ganz Deutschland gefeiert wird. Gut, wenn ein solcher Tag Menschen sichtbarer macht, die für ihr Land ihr Leben aufs Spiel setzen.

Wertschätzung drückt sich aber auch darin aus, wie die Bundeswehr mit Veteranen umgeht, die nach ihren Einsätzen erkrankt sind, etwa an einer PTBS. Vieles ist besser geworden in den vergangenen Jahren. Auch die Angehörigen werden nun verstärkt in den Blick genommen (Seite 13).

Die Geschichte von Annika Schröder zeigt jedoch, dass manche Betroffenen noch immer durch das Raster fallen. Schröder diente in Afghanistan, erkrankte an PTBS und musste trotzdem lange darum kämpfen, dass sie als Einsatzgeschädigte anerkannt wird (Seite 8). Das ist beschämend. Weil ihr nicht ausreichend geholfen wurde, half sich Schröder selbst: Sie baute einen Selbstversorgerhof auf, der nun auch anderen Veteranen einen Rückzugsort bietet. Eine Idee, die Schule machen sollte.



Sebastian Drescher,
LEITENDER
REDAKTEUR

AUS DER REDAKTION



Zu unserem Beitrag in der Mai-Ausgabe über **Fernbeziehungen** gab es viele Kommentare auf Instagram. Nutzerin Alesya Mipati schreibt dazu: „Ich liebe diese Art von Beziehung. Sie erlaubt mir, genug Zeit für mich selbst zu haben und die gewisse Sehnsucht und Würze beizubehalten, die unsere Liebe frisch hält und einen die Zeit doppelt genießen lässt.“



Volontärin **Marie Kröger** hat junge Menschen in Frankfurt gefragt, was sie gern von Soldaten wissen würden (Seite 28). Die Suche nach Protagonisten war nicht ganz einfach: „Interessant war, dass vor allem Menschen mit Migrationsgeschichte bereit waren, etwas zu diesem Thema zu sagen.“

FOLGT UNS AUF INSTAGRAM: jsmagazin



INHALT

4 EINBLICK

DIENTST

6 MAGAZIN

- 8 RETTENDER HOF**
Eine Veteranin schafft einen Rückzugsort – für sich und andere
- 13 HAT MEIN PARTNER PTBS?**
Ein Fragebogen für Angehörige soll sensibilisieren
- 14 TÜTENPIZZA UND DOSENBRÖT**
EPAs aus aller Welt und bei der Bundeswehr

INFOGRAFIK

- 18 UNBESCHWERT FEIERN**
Festivals mit Urinalen für Frauen



8

Neues Leben
Auf Annis kleiner Farm schöpfen Veteranen Kraft

Getestet
Wie EPAs anderer Armeen schmecken

14



Fotos: Sebastian Drescher / imago images, Stefan Trappe / Rawan Darwish
Cover: Sebastian Drescher

28

Wie ist Krieg?
Was junge Menschen von Soldaten wissen wollen

LEBEN

- 20 MAGAZIN**
- 22 GEPLATZTE TRÄUME**
Was bei Liebeskummer im Kopf passiert
- 26 PASTOR UNTER BESCHUSS**
Kai Feller leistet Hilfe in der Ukraine
- 28 „HAST DU SCHON GETÖTET?“**
Junge Menschen fragen Soldaten
- 30 RÄTSEL**
Weber-Grill zu gewinnen! Plus Sudoku, Impressum

SEELSORGE

- 31 TERMINE**
Auszeiten für Segler, Reiter, Sportler; Personalmeldungen
- 32 CHRISTSEIN IN DER ZEITENWENDE**
Dienst und Glaube – wie passt das zusammen?
- 34 WAS IHR WOLLT**
Die JS-Lieblingsliste, diesmal aus Wunstorf
- 35 WISSEN**
Antipersonenminen
- 36 VORSCHAU, CARTOON**



NICHTS FÜR ANFÄNGER

Der US-Amerikaner Dane Jackson ist einer der besten Kajakfahrer der Welt – und einer der verrücktesten. Hier stürzt er sich in einen Wasserfall des Flusses Ivindo im zentralafrikanischen Gabun.

Foto: David Sodomka, Red Bull Content Pool



WIR BLEIBEN DRAN!

Über das Schicksal ehemaliger Ortskräfte aus Afghanistan hat JS in der Vergangenheit öfter berichtet. Das „Patenschaftsnetzwerk Ortskräfte“ fordert die neue Bundesregierung nun dazu auf, zugesagte Aufnahmen in Deutschland einzuhalten. Derzeit warten 2600 Afghanen, die nach Pakistan geflohen sind, auf ihre Ausreise nach Deutschland, darunter rund 350 Ortskräfte. Viele der Betroffenen seien angesichts der verschärften Migrationspolitik verunsichert, sagte Lena Reiner vom Patenschaftsnetzwerk dem „epd“.

FÖRMICHE ANERKENNUNG



Die Reserve der Bundeswehr soll wachsen. Doch Bewerber warten oft Monate auf eine Antwort oder bekommen keinen Ausbildungsplatz. Wie gravierend das Problem ist, zeigen **Bundeswehr-Papiere**, über die das ZDF berichtet. Darin ist unter anderem von einem „erheblichen Reputationsschaden“ die Rede. In einer internen Präsentation wird die Bundeswehr-Bürokratie gar als **schwarzes Loch** dargestellt, das Akten und Menschen verschlingt. Eine Förmliche Anerkennung für die Person, die das passende KI-Bild erstellt hat (Foto oben).



Sie schwören, die Freiheit Deutschlands zu verteidigen: Rekruten der Marine beim Gelöbnis vorm Berliner Reichstag

Nur wenig Nazis

Eine Bundeswehr-Studie zeigt: Soldaten stehen zur Demokratie

In der Studie „Armee in der Demokratie“ des Zentrums für Militärgeschichte und Sozialwissenschaften der Bundeswehr (ZMSBW) wurden rechtsextremistische Einstellungen in der Truppe untersucht. Demnach sind eindeutig rechtsextreme Haltungen in der Bundeswehr deutlich seltener als in der Gesamtbevölkerung (0,4 Prozent gegenüber 5,4 Prozent). Am häufigsten sind sie unter Soldaten und Soldatinnen verbreitet, die folgende Kriterien erfüllen: unter 30 Jahre alt, weniger gebildet, in Ostdeutschland aufgewachsen und den Mannschaften oder Unteroffizieren ohne Portepee angehörend.

An der Befragung nahmen 4313 zivile und militärische Angehörige der Bundeswehr teil. Mitgliedschaften in rechtsextremen Netzwerken oder tatsächliche Handlungen wurden jedoch nicht untersucht. In der Umfrage äußerten sich 3,5 Prozent der Soldaten und Soldatinnen fremdenfeindlich und 6,4 Prozent chauvinistisch, also von der Überlegenheit der eigenen Gruppe überzeugt.

Positiv fällt das starke Bekenntnis zur Demokratie auf: 66 Prozent des militärischen Personals setzen sich für die freiheitlich demokratische Grundordnung ein. Bei der Gesamtbevölkerung sind es 51 Prozent.

Die Autoren der Studie empfehlen, kontroverse Themen wie den Krieg gegen die Ukraine oder die Traditionswürdigkeit der Wehrmacht nicht zu tabuisieren und rechtsextreme Vorkommnisse transparent zu machen. Mehr zur Studie: tinyurl.com/studie-demokratie

FRAG DEN PFARRER!

Streit um Waffen für die Ukraine

Meine Schwiegermutter hetzt bei jedem Familienfest gegen die deutschen Waffenlieferungen an die Ukraine. Ich werde jedes Mal wütend und es gibt Streit – denn bei meinen Argumenten macht sie dicht. Am besten, ich gehe gar nicht mehr auf die Feste meiner Schwiegereltern, oder?



ROLAND VON ENGELHARDT,
Hagenow

Natürlich steht es ihnen frei, nicht auf Familienfeste zu gehen. Grundsätzlich versuche ich auch, Menschen zu meiden, die mir nicht guttun. Aber wenn Ihnen die Familie wichtig ist, müssen Sie sich um ein auskömmliches Verhältnis bemühen.

Die Frage ist, wie Sie deeskalierend im Gespräch wirken können, damit es nicht regelmäßig in Streit endet. Versuchen Sie doch beim nächsten Mal, Ihrer Schwiegermutter nicht gleich zu widersprechen. Halten Sie die aggressiven Äußerungen aus. Auch wenn sich alles in Ihnen

sträubt, versuchen Sie, die Haltung Ihrer Schwiegermutter zu verstehen. Sie hat ihre Gründe, warum sie so „hetzt“. Fragen Sie nach: „Warum siehst du das so?“

Das ist richtig harte Arbeit und schwer zu ertragen. Und es braucht Zeit und viel Geduld. Aber es lohnt sich. Die Strategie lautet: Nicht recht haben wollen, sondern gemeinsam nach der Wahrheit suchen. Wenn Sie das Ihrer Schwiegermutter vermitteln können, besteht die Chance, dass sie ihr Aggressionspotenzial senkt und etwas von ihrer innersten Haltung preisgibt.

Fotos: Picture Alliance, dpa, Maurizio Gambarini / JS-Screenshot, ZD (2) / Archiv / Picture Alliance, dpa, Bernd von Jutrczenka

ZAHL DES MONATS

3,5

statt bisher zwei Prozent? Oder doch fünf, wie von Donald Trump gefordert? Über die Frage, wie viel Geld die Nato-Staaten **für Verteidigung ausgeben**, soll Ende Juni auf dem Gipfel in Den Haag diskutiert werden.

NETZFUND



Was erhoffen sich junge Ukrainer von ihrer Zukunft? Das hat das „Auslandsjournal“ Jugendliche zwischen 16 und 17 Jahren in Kiew gefragt. Sie müssen sich vor ihrem 18. Geburtstag entscheiden, ob sie zum Studieren ins Ausland gehen oder im Land bleiben – und später vielleicht eingezogen werden. Die Antworten fallen sehr unterschiedlich aus. Zum Beitrag: tinyurl.com/js-ukrainer



Täglich frische Eier:
Annika Schröder hält
Dutzende Hühner auf
ihrer Farm

Rettender Hof

Selbsthilfe zwischen Gemüsebeeten und Hühnerstall:
Ihre kleine Farm hat Einsatzveteranin Annika Schröder am Leben
gehalten. Davon sollen auch andere profitieren

Aufgewachsen ist Schröder in Wittenberg in Sachsen-Anhalt. Sie spielte im Fußballverein und fuhr Motorrad. Nach dem Abitur ging sie zur Bundeswehr und wurde Luftlandesanitäterin bei den Fallschirmjägern in Seedorf. Erst als Mannschaftssoldatin, später in der Feldwebellaufbahn.

Ein Schuss trifft den Rucksack

2010 dann der Einsatz in Afghanistan. Als am 2. April deutsche Kräfte im Ort Isa Khel bei Kundus in einen Hinterhalt der Taliban geraten, rückt sie mit ihrem beweglichen Arzttrupp an. Drei Bundeswehrsoldaten werden an diesem Tag getötet, acht verwundet. Über Funk hört Schröder die Hilferufe, nachdem ein Dingo auf eine Sprengfalle gefahren ist. Schröder sitzt ab, schlägt sich allein durch die engen Straßen von Isa Khel. Sie wird beschossen, ein Projektil trifft ihren Notfallrucksack. „Ich dachte, jetzt sterbe ich. Und es war mir scheißegal. Ich habe einfach funktioniert“, sagt Schröder. Zwei gefallene Kameraden – Hauptfeldwebel Nils Bruns und Hauptgefreiter Martin Augustyniak – und mindestens zwei verwundete Soldaten holt sie an diesem Tag aus dem Gefecht.

Die Bundeswehr hat Schröder mit der Gefechtsmedaille und dem Ehrenkreuz in Gold mit rotem Rand für besonders herausragende Leistungen unter Gefahr für Leib und Leben ausgezeichnet. Die beiden Medaillen sind im Militärgeschichtlichen Museum in Dresden ausgestellt – als Beleg für die Leistungsfähigkeit deutscher Soldatinnen.

Die ersten Tage nach dem Karfreitagsgefecht ist Schröder angespannt und reizbar, hat Erinnerungslücken. Aber sie fährt wieder auf Patrouille. Nach

**„Ich dachte, jetzt
sterbe ich. Und es
war mir scheißegal.
Ich habe einfach
funktioniert“**

Der Tag auf der Farm beginnt bei den ungarischen Wollschweinen. Grunzend schnappen sie nach den gekochten Kartoffeln, die Annika Schröder über den Zaun wirft. Schröder ist 40 und drahtig, hat ihre Dreadlocks zusammengebunden und die grüne Arbeitsjacke übergezogen. Mit dem Futtereimer in der Hand läuft sie von Gehege zu Gehege. Als Nächstes sind die Schafe an der Reihe, dann die Gänse, Hühner und Kaninchen.

Schröder verschwindet in ihrem kleinen Wohnhaus. Zurück kommt sie mit mehreren Hühnerküken, die in der Nacht im Brutkasten geschlüpft sind. Die kleinen Körper pulsieren in Annika Schröders Händen. „Guck mal, manche sind noch ganz feucht und glitschig!“, sagt sie und lächelt.

Als Schröder später an diesem Morgen Ende März in ihrer Küche sitzt und von ihrer Bundeswehrzeit erzählt, erstarrt ihr Gesichtsausdruck. Sie wirkt traurig und kraftlos. Hauptfeldwebel Annika Schröder, die alle nur Anni nennen, ist eine der höchstdekorierten Soldatinnen der Bundeswehr. Im Karfreitagsgefecht 2010 in Afghanistan hat sie als Notfallsanitäterin verwundete und gefallene Kameraden geborgen. Jetzt muss die Berufssoldatin die Bundeswehr verlassen, weil sie als dienstunfähig eingestuft wurde. Noch einen Monat hat sie bis zur Frühpensionierung. „Für mich fühlt sich das an wie ein Rausschmiss“, sagt sie.

Schröder kämpft seit Jahren darum, dass die Bundeswehr ihre Erkrankung als Folge des Afghanistan-einsatzes anerkennt. Ohne eine solche Wehrdienstbeschädigung (WDB) würde sie keine Hilfe mehr von der Bundeswehr erhalten. Nur eine Frühpension, die kaum reichen wird, um ihr Leben zu finanzieren.

Seit 2017 lebt Annika Schröder auf ihrem Selbstversorgerhof in Schönwolkau, einem Dorf in der Nähe von Leipzig. Vor zwei Jahren beschloss sie, ihren Hof auch für andere zu öffnen und gründete die Veteranenherberge „Annis kleine Farm“.



Hofleben: Schröder beim Füttern der Schafe und Schweine und in ihrem Gewächshaus, das zur Hälfte in der Erde eingelassen ist

wenigen Wochen fühlt sie sich besser. Richtig aus der Bahn wirft sie ein halbes Jahr später der Tod von Oberfeldwebel Florian Pauli – einem befreundeten Kameraden und Notfallsanitäter aus ihrer Einheit, der durch einen Selbstmordattentäter in Afghanistan getötet wird.

Angst vor Fehlerziffern

Zurück in Seedorf leidet Schröder unter depressiven Schüben, Schlafstörungen und Konzentrationsschwierigkeiten, hat oft das Gefühl, neben sich zu stehen. Nach einem Zusammenbruch kommt sie in ein Bundeswehrkrankenhaus. Zunächst diagnostizieren die Ärzte den Verdacht auf eine einsatzbedingte posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), bei einem späteren Klinikaufenthalt nur noch eine „abklingende einsatzbedingte Anpassungsstörung“. So steht es in den Arztbriefen, die JS vorliegen.

Deutlich wird darin auch: Schröder tat sich mitunter schwer, die angebotenen Behandlungen anzunehmen. Im Laufe der Jahre machte sie mehrere stationäre und ambulante Therapien, andere brach sie ab oder trat sie gar nicht erst an. „Ich wollte nicht krank sein. Und ich hatte Angst, durch zu viele Fehlerziffern meinen Dienst nicht mehr richtig verrichten zu können“, sagt Schröder heute. Sie habe viel Leistungsdruck von Vorgesetzten gespürt, die die Belastung des Einsatzes heruntergespielt hätten: „Da hieß es dann nur: Wir haben alle viel Scheiße erlebt.“

Schröder verdrängt die Symptome und stürzt sich stattdessen in den Dienst. 2015 geht sie für zwei Jahre als Ausbilderin und Schiedsrichterin ans Gefechtsübungszentrum des Heeres (GÜZ) in Gardelegen. „Ich hatte mir im Karfreitagsgefecht geschworen, die



Schnelle Hilfe bei Krisen

In der Bundeswehr:

- ➔ Mit Militärpfarrern kann man alles vertraulich besprechen
- ➔ Der Sozialdienst hilft ebenfalls vertraulich bei Themen wie Familie / Schulden / Sucht

- ➔ Spieß, Vertrauensperson und Vorgesetzte sind allesamt Kameraden und sollten hilfsbereit sein

- ➔ Der Truppenarzt klärt ab, ob eine Erkrankung vorliegt

Außerhalb der Bundeswehr:

- ➔ Telefon-, Chat- oder Mailberatung: telefonseelsorge.de, 0800 111 0 111 (jederzeit, kostenlos)
- ➔ Materialien und Infos zur Suizidprävention: suizidpraevention.de

beste taktische Ausbilderin in der Rettungskette Bundeswehr zu werden“, sagt sie. „Die Zeit im GÜZ hat mir viel Spaß gemacht, weil ich meine Erfahrungen weitergeben konnte.“ Aber es sei auch anstrengend und im Rückblick belastend gewesen: bis zu 14 Stunden Dienst am Tag, dazu die ständige Gefechtsituation und die Auseinandersetzung mit Tod und Verwundung.

Getriggert durch den Ukrainekrieg

2017 wechselt sie an die Unteroffizierschule des Heeres in Delitzsch. Wieder schult sie andere Soldaten, allerdings mit geringerer Schlagzahl. Bis 2021 der dramatische Abzug der Bundeswehr aus Kabul die Erinnerungen an den eigenen Einsatz in Afghanistan wieder hochspült. Und dann die russische Invasion in der Ukraine im darauffolgenden Frühjahr sie erneut triggert. „Ich hing nur noch am Handy, habe mir alles reingezogen“, erzählt Schröder. Ihre Symptome werden wieder stärker, sie hat Alpträume, trinkt zum Einschlafen oft eine Flasche Wodka am Abend.

Erneut wird Schröder in einem Bundeswehrkrankenhaus begutachtet. Dort wird ihr zwar eine PTBS diagnostiziert, die laut Arztbrief aber „am ehesten nicht einsatzassoziiert“ sei – also eher andere Ursachen habe. Ihre Aussichten, als Einsatzgeschädigte anerkannt zu werden, schwinden weiter. JS fragt bei der Bundeswehr nach, wie es zu dieser Einschätzung kam und warum Schröders WDB-Antrag nicht angenommen wird. Zu persönlichen Angelegenheiten will sich die Bundeswehr aber nicht äußern.

Dabei ist Schröder kein Einzelfall. Nach Recherchen des NDR werden 30 Prozent der WDB-Anträge von der Bundeswehr abgelehnt. Manche klagen

Fotos: Sebastian Drescher (10) / privat (2)

dagegen, andere nehmen die Bescheide resigniert hin.

Auch Schröder ist vom Umgang mit ihrer Erkrankung enttäuscht. Sie fühlt sich nicht ernst genommen, verliert das Vertrauen in das Versorgungssystem der Bundeswehr. Eine stationäre Therapie will sie nun nicht mehr machen. Aus Angst vor Nachteilen im Dienst. Vor allem aber, weil sie ihre Tiere nicht mehrere Wochen allein lassen will.

Die Tiere als Lebensversicherung

Als sie nach langer Krankschreibung für dienstunfähig erklärt wird, ist das für sie ein Schock. Soldatin zu sein, war für sie Berufung und Auftrag. „Als klar war, dass ich rausfliege, wollte ich nicht mehr leben.“ Ihr Hof habe sie gerettet. „Ohne die Tiere“, sagt Schröder, „gäbe es mich nicht mehr.“

Auf die Idee war sie durch eine Familie gekommen, bei der sie zuvor gewohnt hatte. „Ich habe gemerkt, wie mich die Gartenarbeit runterbringt.“ Sie kaufte das Grundstück mit dem Häuschen drauf, baute nach und nach Gehege und Ställe und legte einen Gemüsegarten an. Sie lernte, wie man Kartoffeln anbaut und Lämmchen auf die Welt bringt.

Heute ernährt sie sich von dem, was der Garten und die Tiere abwerfen. Nur Getreide, Gewürze und Milchprodukte muss sie zukaufen. In ihrem Keller steht ein Regal mit eingelegtem Gemüse und Obst. Zum Abendessen gibt es an diesem Tag Eiersalat, selbst gebackenes Vollkornbrot und eine Hühnersuppe. Schröder ist überzeugt, dass ihr die gesunde Ernährung auch psychisch guttut. Tatsächlich zeigen Studien aus den USA und Deutschland, dass eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Obst und bestimmten ungesättigten Fettsäuren die Symptome einer PTBS lindern kann.

„Warrior Farms“ in den USA

Auch die Arbeit im Garten und mit Nutztieren kann PTBS-Betroffenen helfen, weil sie den Alltag strukturiert, Sinn stiftet und mit der Natur verbindet. In den USA entstanden bereits in den 1950er Jahren Farmen, auf denen Weltkriegsveteranen gemeinsam die Felder bestellten. Heute gibt es dort Dutzende Initiativen wie „Armed to Farm“ oder „Warrior Farms“, bei denen Veteranen gärtnern oder imkern. Die Teilnehmenden erleben weniger Stress,

Die Arbeit im Garten und mit Nutztieren kann PTBS-Betroffenen helfen, weil sie den Alltag strukturiert und Sinn stiftet

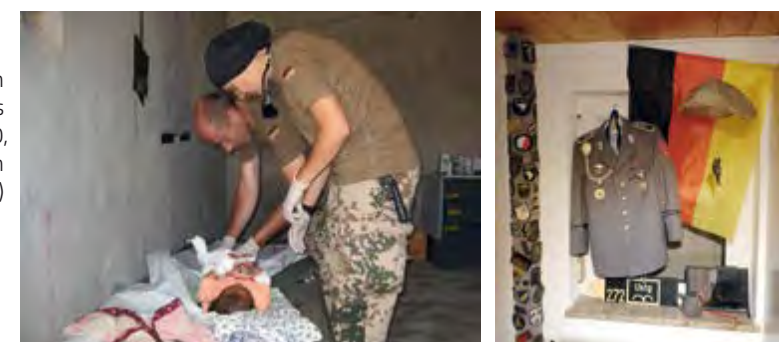
Angstzustände und depressive Gefühle, zeigt eine Studie der University of Tennessee.

Von solchen Projekten wusste Annika Schröder nichts, als sie 2023 ihre Veteranenherberge gründete. Sie sprach mit anderen Veteranen, die auch gern so einen Ort gehabt hätten. Und sie erfuhr von den Fleckenbühlern – einer selbst organisierten Gemeinschaft ehemaliger Drogenabhängiger, die ohne therapeutische Begleitung, dafür aber mit strengen Regeln auf einem Hof bei Marburg zusammenleben. Etwas Ähnliches wollte Annika Schröder auch: ein unbürokratisches Angebot für Veteranen, die bei ihr in der Erde buddeln und den Alltag mit den Tieren erleben möchten.

Wer in einem ihrer beiden Gästezimmer unterkommen will, kann Schröder auf Instagram oder



Luftlandesanitäterin Annika Schröder während ihres Einsatzes in Afghanistan 2010, für den sie mit zwei Medaillen ausgezeichnet wurde (rechts)





Auf Schröders Farm gibt es einen Schwimmteich, Gästezimmer (unten) und im Frühjahr Kükennachwuchs (rechts). Die Schilder vor dem Haus erinnern an aktuelle und vergangene Auslandseinsätze



Facebook anschreiben. Manche bleiben nur wenige Tage, andere zwei Wochen. Die Gäste arbeiten mit, bringen Ideen ein, sitzen abends zusammen am Lagerfeuer. „Ich mag den Austausch mit den Kameraden, weil wir uns gegenseitig unterstützen können“, sagt Schröder. Und sie hat nun wieder ein Ziel im Leben, einen Auftrag: „Ich wünsche mir, dass mein Projekt zum Vorbild für andere wird, die mehr Geld und Möglichkeiten haben“, sagt sie.

Blackouts beim Einkaufen

Schröder finanziert ihr Projekt durch Spenden. Unterstützung von Verbänden oder vom Staat bekommt sie nicht. Vermutlich auch, weil ihr Angebot nicht therapeutisch begleitet wird. „Nach Abzug von Steuern und Sozialversicherung bleiben mir 700 bis 800 Euro netto. Und allein für Futter brauche ich mindestens 300 Euro im Monat.“ Schröder ist frustriert. „Ich habe mein Soll mehr als erfüllt. Warum tut die Bundeswehr das nicht auch für mich?“

Eine andere Arbeit traut sie sich nicht zu. So viel Sicherheit ihr der Hof gibt, so wenig kommt sie mit der Welt außerhalb klar. Wenn die Nachbarn den Rasen mähen oder die Holzsäge anwerfen, stresst sie der Lärm. Papierkram auszufüllen, überfordert sie, ohne Hilfe von Kameraden käme sie damit kaum zu recht. Am schlimmsten seien die Einkäufe. „Ich habe regelmäßig Blackouts im Supermarkt, stehe dann völlig neben mir“, sagt sie.

Annika Schröder hat in ihren Therapien gelernt, wie sie in solchen Situationen wieder zu sich kommen kann. Und sie hat akzeptiert, dass ihre Krankheit ihr

Leben einschränkt. „Ich habe auch viele positive Erfahrungen aus dem Einsatz gezogen. Er hat mich gestärkt.“

Eine Sache aber gibt es, die noch immer an ihr nagt. Sie erzählt davon, als sie den Besucher mit ihren beiden Hofhunden Bella und Ronja zur Bushaltestelle im Nachbardorf begleitet: „Ich wäre wahnsinnig gern Mutter geworden und hätte eine Familie gegründet. Aber das war auch wegen meiner Krankheit einfach nicht möglich.“

Ein Anruf einige Wochen später, Mitte Mai: Annika Schröder ist seit wenigen Tagen offiziell Zivilistin. Zum Ende ihrer Dienstzeit hat sie einen letzten Versuch unternommen und sich freiwillig einer wehrpsychiatrischen Begutachtung in einem Bundeswehrkrankenhaus unterzogen, in dem sie zuvor noch nicht in Behandlung war. Die Ärzte diagnostizieren bei Schröder eine PTBS und eine „andauernde Persönlichkeitsänderung nach Extrembelastung“.

Und dann passiert, womit Schröder nicht mehr gerechnet hat: Ihre WDB wird anerkannt. Mit einem Schädigungsgrad von 50 erhält sie künftig 837 Euro zusätzlich im Monat. Um den Erhalt ihres Hofes muss sie sich erst mal keine Sorgen mehr machen. Was der Bescheid ihr sonst bedeutet? „Endlich Gerechtigkeit“, sagt sie am Telefon. Und die Bestätigung, dass es sich lohnt, weiterzumachen – auch wenn es viel Kraft kostet.

Sebastian Drescher



Annis Veteranenherberge

- ➔ Auf Instagram berichtet Annika Schröder über ihre Farm und ihr Leben mit einer Einsatzschädigung: [instagram.com/kik_annis_kleine_farm](https://www.instagram.com/kik_annis_kleine_farm)
- ➔ ARD-Beitrag über Schröder: [tinyurl.com/panorama-annika](https://www.tinyurl.com/panorama-annika)

SERVICE

Hat mein Partner PTBS?

Die Bundeswehr will mehr für Angehörige von Soldaten mit PTBS tun – und hat dazu einen Fragebogen entwickelt. Der soll auch dazu beitragen, dass Erkrankungen früher erkannt werden

Angehörige von Soldaten sind oft die Ersten, die psychische Veränderungen bemerken. Das kann direkt nach einem Einsatz sein oder Jahre später. Einsatzsanitäterin Yvonne vermisste zuerst die lockeren Sprüche bei ihrem Partner, einem Hauptfeldwebel namens Chino. Er wurde verletztlich, traurig, ging kaum noch raus, erzählt sie in einem Video. „Anfangs dachte ich: Jeder hat mal einen schlechten Tag“, sagt sie. Dann wurde ihr klar: Wir brauchen Hilfe.

Durchschnittlich elf Jahre liegen laut einer britischen Studie zwischen dem Ausscheiden von Veteranen mit posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS) und dem Beginn einer Therapie. Eine lange Zeit – für die Betroffenen wie für ihre Partnerinnen, Partner und Kinder, die ebenfalls darunter leiden. Anlass für die Bundeswehr, einen Fragebogen für Angehörige zu entwickeln und mit Videos wie dem von Yvonne und Chino über die seelische Erkrankung aufzuklären.

Anonymer und unkomplizierter Test

Laut Oberstarzt Peter Zimmermann, PTBS-Beauftragter im Verteidigungsministerium, sind viele Angehörige unsicher, ob es überhaupt etwas Ernstes ist und welche Worte die richtigen sind, um es anzusprechen. Ziel der Kampagne: PTBS zu enttabuisieren und Betroffene schneller in Therapie zu bringen.

Der PTBS-Onlinetest für Angehörige besteht aus zwölf Fragen, die anonym beantwortet werden. Gefragt wird etwa, ob der Partner sich verschließt, sich sein Wesen verändert hat, er Nähe vermeidet, weniger belastbar ist, schnell auf 180 ist, mehr Alkohol trinkt und ob er die Umgebung scannt. Trifft das meiste zu, liegt mit hoher Wahrscheinlichkeit eine psychische Störung vor und es wird empfohlen, einen Truppenpsychologen oder Truppenarzt aufzusuchen. Bei der Trauma-Hotline kann man sich auch anonym beraten lassen.

„Wenn meine Frau und mein Sohn nicht gewesen wären, wer weiß, ob ich dann noch da wäre“

Genötigt, irgendetwas zu tun, wird niemand. Sollte der Test auf eine PTBS hinweisen, erhofft man sich allerdings, dass Angehörige ihre Partner und Partnerinnen zu einer Therapie bewegen. Außerdem können sie eine wichtige Stütze bei der Behandlung sein. Das zeigt auch die Geschichte von Notfallsanitäter Karsten in einem Video. Der Einsatz in Kundus 2010 beschäftigt ihn bis heute. „Am Tiefpunkt war es meine Frau und mein Sohn, die gesagt haben, wir schaffen das. Ich glaube, wenn ich sie nicht gehabt hätte, wer weiß, ob ich dann noch da wäre“, sagt er. Nun ist er in Therapie und versucht wieder der Vater und Ehemann zu werden, der er einmal war.

Tausende Soldaten nicht in Behandlung

Derzeit gebe es „mehrere Tausend Soldaten und Soldatinnen, die sich noch nicht in Behandlung getraut haben“, schätzt Oberstarzt Peter Zimmermann.

Als Grund nennt er die Angst vor Stigmatisierung, also vor Vorurteilen, Ausgrenzung und Diskriminierung.

Dass es wirklich jeden treffen kann, zeigt auch das Beispiel von Generaloberstabsarzt und ehemaligem PTBS-Beauftragten Ralf Hoffmann, der sich nach einem Einsatz ebenfalls Hilfe holte.

Überfälliger Schritt

Der Bund Deutscher Einsatzveteranen e.V. (BDV) begrüßt, dass die Bundeswehr das Umfeld von Einsatzrückkehrern in die Früherkennung psychischer Belastungen einbezieht. Das Angebot sollte allerdings um Kontaktmöglichkeiten zu zivilen und militärischen Hilfestrukturen ergänzt werden, erklärt Andreas Eggert vom BDV. Er verweist dabei auf die psychosoziale Veteranen- und Familienhilfe des Verbandes.

Katharina Müller-Güldemeister

Wo findet man weitere Informationen?

- ➔ PTBS-Kampagne und Fragebogen für Angehörige: tinyurl.com/ptbs-angehoerige
- ➔ Trauma-Hotline der Bundeswehr für Betroffene und Angehörige: Tel. 0800 588 7957
- ➔ Angebote des Veteranenverbands: [veteranenverband.de/hilfe](https://www.veteranenverband.de/hilfe)



Frühstück aus der Tüte:
deutsche Gebirgsjäger
während einer Übung
2018 in Norwegen

Tütenpizza und Dosenbrot

Bei Einsätzen und Übungen geht nichts ohne Einpersonenpackungen (EPAs). Wie gesund sind sie und wie schmecken die Notrationen anderer Streitkräfte?

Das Youtube-Video beginnt mit der Nahaufnahme einer braunen Plastiktüte. „This is it, the holy grale of the MREs, Menue 23, Peperoni Pizza from 2018“, hört man die ruhige Stimme des US-amerikanischen Youtubers Steven Thomas. Er ist Mitte 30, und auf seinem Kanal „Steve1989MREInfo“ testet er Meals ready to eat – bei der Bundeswehr EPAs genannt.

Thomas reißt die Packung auf und kippt die Inhalte auf ein silbernes Portioniertablett – sein Markenzeichen. Das Highlight auf dem Tablett ist ein quadratisches Stück Pizza. Die Kamera schwenkt um, man sieht Steve in der Halbtotale, er nimmt einen Bissen. „Wow“, sagt er begeistert.

Sein erstes Video ging 2015 online: Eine Survival-Ration der US-Marine aus dem Vietnamkrieg von 1967, damals noch mit Konservendose. Mit MREs kam er bereits als

Kind in Berührung, erzählt er der „Financial Times“. Seitdem probiert er sich durch die weltweite Geschichte der Soldatennahrung – wie ein virtuelles Museum. Mal probiert er Kaffee aus dem Zweiten Weltkrieg, mal Schokolade aus dem Koreakrieg.

Vergiftung durch Rindfleisch

Bevor er irgendwo hineinbeißt, führt er einen Geruchs- und Geschmackstest durch. Im Zweifel

isst er es eben nicht. Ganz ohne Lebensmittelvergiftung ist er nicht davongekommen – 2015 holt er sich eine E.coli-Vergiftung von einer noch haltbaren Ration mit Rindfleisch. Es ist auch das Risiko, das die Leute an seinen Tests fasziniert: Das Pizza-Video hat über 13 Millionen Views, sein Kanal zählt 2,2 Millionen Abonnenten.

Die MRE-Community auf Youtube und Tiktok wird immer größer. Darunter sind Soldaten, Prepper, Campingfans und Geschichtsinteressierte. Die Videos drehen vor allem junge Männer, aber auch immer mehr Frauen. Was fasziniert sie daran?

In einem Park im Westerwald treffe ich die Youtuber von „Wandereisvogel“, das sind Jaqueline Florin, 30 Jahre, ihr bester Freund André Feckler, 41 Jahre, und die achtjährige Emma. Auf ihrem Kanal mit knapp 300 Abonnenten dreht sich alles ums Thema Campen und Wandern mit Kind. Ab und zu stellen sie auch EPAs vor. André kennt die Einpersonenpackungen von seiner Wehrdienstzeit 2003 bis 2005. „Da waren die Gerichte noch in einer Aluschale und wurden auf offenem Feuer erhitzt“, erinnert er sich.

Die Idee, Videos über Campingausrüstung und Survival-Food zu drehen, kam den beiden während Corona. Zu der Zeit arbeitete Andrés Mutter in einer Kaserne in der Truppenküche. „Die verschenkten

überlagerte EPAs unter Mitarbeitern“, erzählt André. So kam er an die EPAs.

Zivilisten testen Maultaschen

An diesem Nachmittag wollen die „Wandereisvögel“ den vegetarischen „Typ 5“ vorstellen. Jackie rührt das Getränkepulver „Exotic“ mit kaltem Wasser an. „Das ist gut für den Elektrolythaushalt“, erklärt André, der Geschmack erinnert ihn an verwässerte Fanta. Während André die Hauptgerichte erhitzt, schmiert Jackie schon mal Brote. „Das Roggenbrot ist gut, saftig, frisch“, sagt sie. Den Tomatenaufstrich findet sie fettig und künstlich. Die Johannisbeerkonfitüre gewinnt: „Die Konsistenz ist gut, der Geschmack süß-säuerlich.“

Bei den Maultaschen gehen die Meinungen auseinander. „Lecker!“, sagt Emma. „Wie Dosenravioli, die Soße ist fad“, sagt Jackie. Ihr fehlen die Gewürze, stattdessen werde mit Hefe versucht, den Geschmack zu verstärken. Für das Chili sin Carne – leicht scharf, 37 Prozent Gemüse, 28 Prozent rote Bohnen – gibt es von Jackie einen Daumen hoch. „Wie echtes Chili“, sagt sie. Emma nickt begeistert.

Aber wie gesund ist das? Ein Blick auf die Zutatenliste: Stabilisatoren wie Guarkernmehl, dafür keine Zusatzstoffe mit E-Nummern. „Nicht ungesund“, sagt André. Die Konservierung erfolge in

Youtuber Steven Thomas testet MREs aus aller Welt: Pasta mit Ricotta aus Kanada, eine Pilotenration aus Südvietnam von 1965, spanische Schweinefleischbällchen und würziges Rindfleisch der US-Armee (von oben nach unten)



der Regel durch natürliche Methoden wie den hohen Zuckeranteil oder die Fruchtsäure bei den kandierten Früchten. „Die aktuellen Hauptgerichte enthalten gar keine Konservierungsstoffe mehr. Das war zu meiner Wehrdienstzeit anders.“

Mindestens 3600 Kalorien

Ein Anruf beim Verpflegungsamt der Bundeswehr in Oldenburg. „Das Ziel eines EPAs ist es, sich nahrhaft und ohne Gesundheitsschäden zu ernähren“, sagt Oliver, Bundeswehrkoch in der Abteilung Marketing und Produktentwicklung. Die Sicherheit der Soldaten und Soldatinnen fange bei der Verpflegung an. „Wenn man durch schlechtes Essen krank wird, fährt man auch keinen Panzer mehr“, sagt er.

Heute zählt die Bundeswehr zehn verschiedene EPA-Menüs: Typ eins bis sechs, knapp 1,8 Kilogramm schwer, kann man zur Not kalt verzehren und Typ sieben bis zehn mit nur 1,6 Kilogramm Gewicht für Spezialkräfte, die mit heißem Wasser quellen müssen. Laut Nato-Vorgaben muss ein EPA für 24 Stunden mindestens 3600 Kalorien enthalten.

„Bei der Bundeswehr gibt es EPAs seit 1955, Feldverpflegung an sich aber schon länger“, erzählt Oliver. Um 1900 wurden Soldaten mit der „eisernen Ration“ versorgt: 300 Gramm Brot, 200 Gramm Fleischkonserve, Zwieback und Kaffee. Mit der Zeit kamen Sojapräparate und die berühmte „Erbsenwurst“ von Knorr aus dem Jahr 1867 hinzu, eine Art Instant-Erbsensuppe mit hohem Eiweißgehalt. Bis 2018 konnte man die noch im Supermarkt kaufen.

Ab den 1960ern gab es zwei Mahlzeiten aus der Dose, Vollkornbrot, Hartkekse, eine Dose Wurst, Tuben mit Weichkäse und Marmelade, Teepulver, Presskaffee,



EPAs waren in Afghanistan unverzichtbar. So wie bei dieser mehrtägigen Patrouille im Jahr 2014

Fruchtsaftkonzentrat und Schokolade. Ab den 1990ern – mit der steigenden Zahl der Auslandseinsätze – wurden die deutschen EPAs leichter und durch dehydrierte Fertiggerichte ergänzt. Ab den 2000ern gab es mehr Menüvarianten. „Man kann ja nicht alle drei Tage das Gleiche essen“, sagt der Koch.

Besonders wichtig bei deutschen EPAs sei das „Mundgefühl“: „Wenn wir ein Gulasch anbieten, muss da auch ein Stück Fleisch zum Kauen drin sein“, sagt der Koch. Das Kauen sei auch wichtig fürs Sättigungsgefühl. In anderen Ländern gäbe es oft „Musgeschichten“.

Ein neues Gericht einzuführen, braucht von der Idee zur Umsetzung mindestens drei Jahre. Zunächst gibt es einen „Akzeptanztest“ unter den Soldaten und Soldatinnen. Dann müssen die Produkte ausgeschrieben werden. Prinzipiell könne sich jeder europäische Hersteller bewerben. Das sieht Oliver jedoch kritisch, da dafür schon ein Sitz in Europa ausreiche, auch wenn die Produkte



Mehr EPAs im Zulauf

Derzeit produziert die Bundeswehr jährlich 240 000 EPAs. Mit Blick auf mögliche Aufgaben in der Bündnisverteidigung sollen es in den kommenden Jahren deutlich mehr werden. Genau Zahlen nennt die Bundeswehr aus Sicherheitsgründen nicht.

Fotos: Bundeswehr, Jana Neumann / Steven Thomas, Steve1989MRE (4) / Bundeswehr, Marx / Friedrich Bungert, picture alliance, SZ Photo

weltweit produziert werden. Er wünsche sich, dass die Regierung festlegt, die Bestandteile der EPAs in Deutschland zu produzieren, „auch als Sicherheitsfaktor“.

EPAs müssen ganz schön viel aushalten. „Bis zu plus 49 Grad Celsius Tropenhitze und bis zu minus 46 Grad Polarkälte“, sagt der Koch. Bei optimaler Lagerung ist eine Packung drei Jahre haltbar, bei Extremtemperaturen nur wenige Wochen.

Bei der Wahl der Hersteller scheitere es oft an der Verpackung. „Die ist speziell aluminisiert und wasserdicht, das ist auf dem Weltmarkt schwer zu bekommen“, sagt er. Das Essen müsse schließlich in drei Jahren noch schmecken, gut aussehen und nicht verderben. Dafür werden die Gerichte nach dem Kochen sterilisiert. Bei den Trockenprodukten wird Wasser entzogen, bevor sie unter einer Schutzatmosphäre – meist Stickstoffgas – in die mehrlagigen High-techfolien eingeschweißt werden. In Oldenburg werden die EPAs gepackt und gelagert. „Man gibt nie das frischeste EPA heraus.“ Eine gewisse Anzahl an EPAs müsse zudem für Nato-Partner vorbehalten werden.

Beef Jerky ist der Renner

Wenn Oliver ein neues Menü erstellt, bezieht er neben aktuellen Trends auch die Psyche mit ein. „Essen ist auch Motivation“, sagt er. In kalten Klimazonen seien das vor allem Heißgetränke. Der allgemeine Renner sei das Beef-Jerky-Trockenfleisch, auch wenn die Nachfrage nach vegetarischen

Gerichten steige. Vegan oder halal gäbe es noch nicht. Gerade bei Auslandseinsätzen seien traditionelle Gerichte wie Erbsen- oder Linseneintopf beliebt. „Das ist dann ein Stück Heimat.“ Aber auch das ändere sich gerade mit der kommenden Generation, denen Gulasch und Klöße nicht so wichtig sind. Thai-Gerichte oder Fisch mit Reis würden da besser ankommen.

Vor einigen Jahrzehnten erhielten viele EPAs noch Zigaretten

und Alkohol. „Die Franzosen hatten bis Anfang der 2000er noch Rotwein drin“, sagt Oliver. Heute sei Kaffee die einzige Droge.

Auch die zivile Bevölkerung könnte im Katastrophenfall in den Genuss von EPAs kommen. „Früher hat man Lebensmittel noch für den Katastrophenschutz bevorratet, nach dem Kalten Krieg ist das zurückgegangen“, sagt der Koch. Am liebsten wäre es ihm aber, wenn niemand EPAs essen muss. „Dann ist alles gut auf dieser Welt.“

Elisa Kautzky

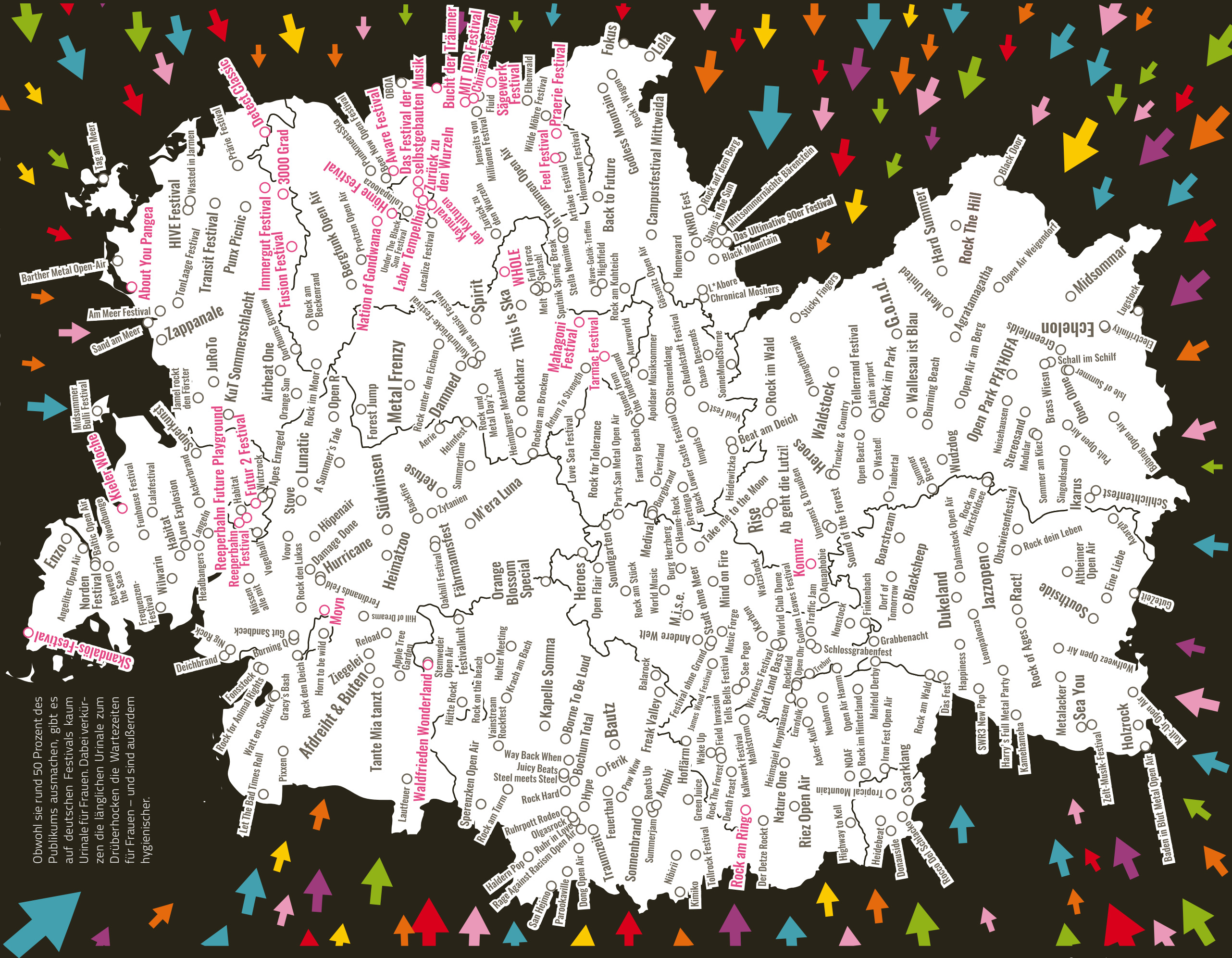


Im Verpflegungsamt der Bundeswehr werden die EPAs verpackt und in der Laborküche neue Gerichte entwickelt

Unbeschwert feiern

Auf Festivals stehen Frauen lange in der Klo-Schlange. Dabei gibt es eine simple Lösung

Obwohl sie rund 50 Prozent des Publikums ausmachen, gibt es auf deutschen Festivals kaum Urinale für Frauen. Dabei verkürzen die länglichen Urinale zum Drüberhocken die Wartezeiten für Frauen – und sind außerdem hygienischer.



Festivals, die Pissoirs nur für Männer anbieten



Festivals, die Pissoirs für alle anbieten

BERUF DES MONATS FAHRLEHRERIN

Immer einen Schritt voraus

Um acht Uhr kommt Carina Palóc erster Fahrschüler. Mit ihm übt sie parken, wenden, Gefahrenbremsung. Danach begleitet sie eine Hängerprüfung. „Aufregend“, findet das Palóc, denn nun muss der Schüler zeigen, was er bei ihr gelernt hat. Überraschungen gibt es oft. „Ein Fahrlehrerspruch lautet: Man kennt den Schüler, aber nicht den Prüfling.“

Der nächste Schüler muss Engstellen trainieren, eine andere wechselnde Geschwindigkeiten. Palóc liegt es, sich schnell

auf ein anderes Lernprogramm, einen anderen Menschentyp umzustellen. Um immer zu wissen, wer wo steht, füllt sie Ablaufpläne aus, in die sie Stärken und Schwächen einträgt. Das meiste hat sie aber im Kopf.

Ihr Ziel: sichere, verantwortungsvolle und umweltbewusste Fahrer ausbilden. Dazu gehört auch Theorieunterricht, der allerdings nicht zu ihren Vorlieben zählt.

Für die Praxis braucht Palóc starke Nerven. Sie muss viel Geduld aufbringen, immer einen Schritt vorausdenken und in gefährlichen Situationen auch streng sein. Die größte Gefahr sind aber nicht die Schüler selbst, sondern Verkehrsteilnehmer, die riskant überholen, schneiden oder dicht auffahren. Trotzdem genießt sie ihre Verantwortung: „Der Führerschein ist einer der ersten Meilensteine im Leben. Und ich darf die Schüler begleiten.“



→ Für wen?

Verantwortungsbewusste mit Nervenstärke und Gefühl für Menschen

→ Womit?

Amtsärztliches Gutachten, Führerschein und Berufsausbildung oder Fachabitur, Mindestalter: 21

→ Für wie viel?

ca. 4500 Euro brutto, Bezahlung pro Stunde

FRAG DEN PFARRER!

Rechte Hetze seit AfD-Sieg

In meiner Heimat ist die AfD stärkste Kraft geworden. Seitdem gibt es noch mehr beleidigende Kommentare gegenüber Migranten. Ich finde es ungerecht, in jedem einen möglichen Attentäter zu sehen. Was kann ich tun?

BERNHARD SCHABER-LAUDIEN,
Laupheim



Sie sehen Menschen. Nicht nur Migranten. Nicht nur AfDler. Sie sehen Menschen – trotz der Sprachbarrieren und der beleidigenden Kommentare.

Schweigen hilft nicht. Die Feinde der Demokratie werden dadurch nicht weniger. Diskutieren bringt aber oft auch nicht viel, wenn Ihnen Hintergründe und Sachargumente fehlen. Vor allem, wenn Halbwahrheiten als Fakten ausgegeben werden. Gegenaggression und dumme Sprüche lassen die Lage leicht eskalieren.

Darum: durchatmen! Dann vielleicht: „Habe ich recht verstanden?“ Lassen Sie sich nicht ins beliebte „Themen-Hopping“ einlullen, bleiben Sie dran. Es hilft, die Gefühlsebene des anderen ernst zu nehmen, zu fragen: „Was macht dir Angst?“ „Wie betrifft dich das persönlich?“ „Worum beneidest du diese Menschen?“

Ich habe viel gelernt von und mit der App „konterBUNT“. Spielerisch werden Sie da durch solche Situationen begleitet. Und: Leben Sie Ihre Heimatliebe! Schildern Sie, was Sie daran schätzen! Lassen Sie die Leute erzählen, was Heimat für sie ist. Diejenigen, die ihre Heimat verlassen haben, sollen das auch erzählen dürfen. Die meisten suchen eine (neue) Heimat – und wenn alle diese Heimat lieb gewinnen, ist viel erreicht.

Fotos: Fahrschule Schindler / Miltärsorge / Apopo, Maria Anna Caneva / JS-Screenshot / Philipp Reiss, phireiss.de



WELTVERBESSERER Ratte sucht Minen

Im Jahr 2023 wurden weltweit mindestens 5757 Menschen durch Landminen und explosive Kriegsreste verstümmelt oder getötet. Die belgische Minenräumorganisation Apopo setzt seit 1999 auf spezielle Helfer: afrikanische Hamsterratten. Sie wiegen mit rund einem Kilogramm zu wenig, um Landminen und Blindgänger auszulösen, können sie aber in bis zu 20 Zentimeter Tiefe erschnüffeln. **Die Ratte „Ronin“ hat es nun ins Guinnessbuch der Rekorde** geschafft. Seit 2021 hat er 109 Landminen und 15 andere Kriegsreste entdeckt.



APP

„Schatz, ich hab Erdbeeren gekauft, aber das Klopapier vergessen!“ – „Mist, ich auch!“ Mit der kostenlosen Einkaufs-App Bring! lassen sich **Doppelkäufe und leere Vorratsschränke vermeiden.**

Einfach Produkt, Menge und Details notieren oder ein Foto hochladen und die Liste mit anderen teilen. Auch Sonderangebote schlägt die App vor.

FANKURVE

Die Sport-Kolumne

Zeit für Robofußball



HENRIK BAHLMANN
ist Hobbyfußballer
und Journalist

Wenn wir etwas aus den letzten Jahren des fußballerischen Überkonsums gelernt haben, dann doch, dass die Spieler nicht ausgelastet sind. Dass es noch mehr Spiele braucht, um auch den letzten Kader auszudünnen und die letzten unversehrten Spieler ins Lazarett zu befördern. Da trifft es sich gut, dass den elenden Faulpelzen in diesem ungeraden Jahr, in dem weder Weltmeisterschaft noch Europameisterschaft anstehen, die Klub-WM aufgedrückt wird.

Fußball ist zwar schon jetzt ein Milliardenbusiness, aber deswegen den Kuchen aufteilen? Nicht doch! Jeder Rechteinhaber soll seine ganz persönliche Schwarzwälder Kirschtorte mit extra Schokoglasur bekommen!

Am 14. Juni startet deshalb die Klub-WM, gespielt wird bis zum 13. Juli in den USA. Davor und danach haben die Spieler jeweils rund einen Monat zur Regeneration. Familienurlaub? Träumt weiter! Wer braucht schon funktionierende Ehen?

Aber mal Ironie beiseite. Spätestens wenn die Bundesliga startet, sehe ich die Muskeln der Topspieler nur so wegfliegen. Ich weiß, wovon ich spreche, denn ich spiele als Ersatztorhüter nicht mal einen Wettbewerb und habe mir zuletzt zwischen frühsommer-abendlichem Aperol und Naturrasentraining einen Muskelfaserriss in der Wade zugezogen. Wie muss es dann den Musialas und Mbappés dieser Welt gehen, wenn sie nicht nur Profi, sondern auch mal Privatperson sein wollen?

Privatpersonen auf die Ersatzbank!, scheint der Betrieb zu schreien. Dann wäre ja eigentlich auch noch Platz für eine Klub-EM, die in den jeweils anderen ungeraden Jahren gespielt wird oder die Weihnachtsmannmeisterschaft in der Winterpause!

Zeit wird's, dass endlich Roboter mit Künstlicher Intelligenz gegeneinander antreten. Von mir aus, bis ihnen die Sicherungen durchbrennen.



Geplatzte Träume

Es ist wie ein Schlag, der uns hinterrücks trifft. Was bei Liebeskummer im Kopf passiert, wie lange der Schmerz anhält – und was Männer und Frauen beim Umgang damit voneinander lernen können

Bei Frauen und Männern mit Liebeskummer reicht die Bandbreite der Symptome von Appetitlosigkeit und Magen-Darm-Problemen über Herzrasen und Schwindel oder Erschöpfung bis hin zu depressiven Zuständen und Panikattacken. Die körperlichen Symptome können sogar so schwerwiegend sein, dass das Herz durch eine Trennung oder unerwiderte Liebe im wörtlichen Sinne bricht: Mediziner sprechen vom „Broken-Heart-Syndrom“, einer spontan auftretenden Herzmuskelerkrankung, die ohne Behandlung lebensbedrohlich werden kann. Die emotionale Stresssituation führt zu Anzeichen, die denen eines Herzinfarkts ähneln und sogar einen Herzstillstand hervorrufen kann.

Liebeskummer ist ein Ausnahmezustand. Nicht umsonst vergleichen Wissenschaftler ihn mit einem Drogenentzug. Die US-Forscherin Helen Fisher etwa fand bei computertomografischen Scans heraus, dass Liebe und Liebeskummer die gleichen Gehirnareale aktivieren wie Süchte. Eben noch hatte der Körper reichlich Dopamin und Oxytocin gespeichert – plötzlich schwinden bei Liebesentzug genau diese Glücksmacher. Die Stresshormone Adrenalin und Cortisol legen dafür rasant zu. Kein Wunder also, dass Herzschmerz oft zu körperlichen Symptomen führt.

Die 31-jährige Milla liegt oft die halbe Nacht wach im Bett, nachdem ihr Freund mit ihr Schluss gemacht hat. Sieben Monate waren sie ein Paar, sie wollten sogar zusammenziehen. Sie sagt: „In meinem Kopf läuft ein Gedankenkarussell ab: War das mit uns nie echt? Wieso habe ich das nicht kommen sehen?“

Niemand leidet gern. Schon gar nicht körperlich und seelisch zugleich. Die wichtigste Frage, die alle Liebesüchtigen auf Entzug antreibt, ist daher: Wann endet dieser Schmerz? Die Antwort variiert, je nachdem, wen man fragt. Während eine Studie im „Journal of Positive Psychology“ auf hoffnungsvolle elf Wochen kam, spricht eine neue, in der Fachzeitschrift „Social Psychological and Personality Science“ veröffentlichte Studie von bis zu acht Jahren. Was stimmt denn nun?

„Liebeskummer ist nicht gleich Liebeskummer“, erklärt Daniela van Santen. Sie ist zertifizierter Beziehungskoachin. In ihrer „Liebeskummer-Praxis“ in Hamburg hat sie in 15 Jahren Beratung immer wieder eins gesehen: „Es funktioniert nicht, Liebeskummer in Formeln und Regeln zu erfassen. Weil jeder Mensch unterschiedlich mit Schmerz umgeht – und nichts anderes als Schmerz ist Liebeskummer.“ Den Beweis dafür erbrachte eine Untersuchung der Universität Michigan: Forscher wiesen im MRT nach, dass seelischer und körperlicher Schmerz im Gehirn nahezu identische Reaktionen auslösen.

Frauen wollen verstehen, Männer sich ablenken

Milla etwa geht mit ihrem Herzschmerz so um, dass sie intensiv über die Beziehung nachdenkt, bis sie versteht, was schiefgelaufen ist. Erst danach stürzt sie sich wieder ins Leben mit Freunden und in ihre Leidenschaft, das Klettern. Jonas, 34, hingegen datet meist sofort wieder. Seine letzte Beziehung hat dreieinhalb Jahre gedauert und endete, weil beide zuletzt über so ziemlich alles stritten. Trotzdem denkt er immer noch oft an sie. „Doch andere Frauen nehmen mir das Gefühl, das ich am wenigsten mag: nachts alleine zu sein.“

Milla und Jonas verhalten sich durchaus geschlechtstypisch: „Frauen verarbeiten Liebeskummer eher, indem sie viel nachdenken und darüber reden, Männer neigen zum Ablenken und Verdrängen. Wobei es natürlich immer Ausnahmen gibt“, sagt Elena-Katharina Sohn. Sie ist Autorin des Bestsellers „Goodbye Herzschmerz“ und hat die Berliner Agentur

„Die Liebeskummerer“ gegründet, um Menschen mit gebrochenem Herzen psychologisch zu beraten. Oft leiden ihre Klienten nicht nur dann am meisten, wenn eine jahrelange Beziehung endet. Sondern auch, wenn sie mitten in der Kennenlern- und Verliebtheitsphase eiskalt erwischt werden: „Liebeskummer hat viel mit dem zu tun, was ich mir mit dem anderen erträume. Wenn man sich kaum kennt, trauert man intensiv um die Idee, die man hatte. War man jahrelang zusammen, kennt man ebenso die negativen Seiten des Partners. Das macht es teilweise leichter.“

Auf sich selbst konzentrieren

Wie intensiv einen ein gebrochenes Herz mitnimmt, hänge auch davon ab, wie stark man Lebensglück über eine Beziehung definiere. Und von der persönlichen Resilienz, also der Widerstandsfähigkeit gegen schwierige Lebenssituationen. Das Gute ist: Sowohl eine bessere Resilienz als auch mehr Unabhängigkeit von der Zuneigung anderer lassen sich lernen und trainieren. Wer sich also mehr auf sich konzentriert, gewinnt doppelt – auch für andere Bereiche seines Lebens als die Liebe.

Egal, wie lange die Nachwehen der zerplatzten Liebesträume einen begleiten: Bei der Heilung sind Verstehen und Geduld zentral. Daniela van Santen: „Auf der Suche nach der richtigen Strategie gegen den Kummer helfen Nullachtfünfehn-Ratschläge oft nicht. Zum Beispiel kann Sport zwar wie ein Antidepressivum wirken und für den einen hilfreich sein. Für den anderen bedeutet so ein Ratschlag aber nur Druck. Manchmal ist es auch wichtig, mal fünfzehn gerade sein, sich treiben zu lassen und den Schmerz zuzulassen.“



„Es funktioniert nicht, Liebeskummer in Formeln und Regeln zu erfassen“

Kluge Ratschläge helfen selten

Grundsätzlich hilft es, andere einzubeziehen, um Liebeskummer zu verarbeiten. Auch eine US-Studie der University of Arizona und der Northwestern University belegt, dass Probanden, die nach einer Trennung an einer intensiven Gesprächsberatung teilnahmen, nach neun Wochen weniger einsam waren und ihr Leben geordnet hatten.

Milla hatte ebenfalls das Bedürfnis, darüber zu reden. Allerdings hörte sie beim x-ten Gespräch mit einer Freundin ein genervtes: „Ganz ehrlich, du überanalysierst eure Trennung.“ So wichtig es sei, über seine Gefühle zu reden, so sehr komme es dabei darauf an, klar zu sagen, was man braucht, ist Elena-Katharina Sohns Erfahrung: „Niemand muss sein Umfeld schonen. Aber Freunde und Familie fühlen sich oft verunsichert, weil sie das Gefühl haben, der oder die Betroffene erwarte von ihnen kluge Ratschläge. Dabei wünschen sich die meisten Menschen mit Liebeskummer nur jemanden, der bereit ist, ihnen zuzuhören. Am besten zu jeder Tageszeit und auch zigmal das gleiche.“

Eigene Anteile am Scheitern erkennen

Zweischneidig kann auch Jonas' Weg werden, sich fix einer neuen Gefährtin zuzuwenden. Dazu sagt Elena-Katharina Sohn: „Das kann helfen, manche verlieben sich sogar. Aber oft ist ein neuer Partner nur ein Pflaster auf einer Wunde, die nicht verheilt ist.“ Jonas erzählte nach seiner letzten Trennung einem alten Schulfreund von der gescheiterten Beziehung: Seine Ex und er hatten dreieinhalb Jahre abwechselnd un-nachgiebig diskutiert und sich dann wieder innig versöhnt. Der alte Freund lachte und wies ihn darauf

hin, dass er schon früher am intensivsten verliebt gewesen sei, wenn es viel Stress gegeben habe. „Über das Muster und wie ich es ändern kann, denke ich gerade nach“, sagt Jonas. Damit ist er an einem Punkt, der entscheidend für die Verarbeitung ist: „Liebeskummer kann auch ein großer Motor sein, sich weiterzuentwickeln, sich zu reflektieren und neue Stärken zu entdecken“, so Elena-Katharina Sohn. Je besser sich Betroffene mit der vergangenen Beziehung auseinandersetzen, eigene Anteile am Scheitern erkennen, desto wertvoller sei die Trauerphase für den Lernprozess, sagt Coach van Santen: „Denn es ist wichtig, aus den Fehlern der alten Liebe zu lernen, um nachfolgende Beziehungen besser werden zu lassen.“

Letztlich ist der Weg, über eine verlorene Liebe hinwegzukommen, also gar nicht so negativ, wie es sich zwischendurch anfühlt. Denn er kann uns persönlich voranbringen.

Was aber, wenn man sich schon besser fühlt und dann wie Milla wieder bleierne Leere spürt, weil man an einem verregneten Samstag zu viel Zeit allein bringt? „Das ist ganz normal“, sagt Elena-Katharina Sohn. „Liebeskummer verläuft in Wellen.“ Daher sollte man sich speziell in den Momenten, in denen man besonders emotional und unsicher ist, nicht von den Kommentaren Außenstehender beirren lassen. Daniela van Santen: „Der schlimmste Satz, den Freunde sagen, ist: ‚Du musst jetzt loslassen.‘ Aber Loslassen ist kein aktiver Prozess, den man beschließen, lernen oder beschleunigen kann.“ Loslassen passiert automatisch am Ende der Trauerphase. Oder, wie es Sohn treffend formuliert: Wenn da wieder Raum für das Ich statt nur für das verlorene Wir sei, dann sei man über den Berg. a Stefanie Rüggeberg

„Loslassen ist kein Prozess, den man beschließen, lernen oder beschleunigen kann“



Erste Hilfe gegen Liebeskummer

Auch wenn es kein Patentrezept gegen Herzweh gibt – diese fünf Tipps können helfen

1. Do: Tränen zulassen

Weinen ist eine emotionale Selbstreinigung des Körpers. Das sollte man zulassen oder zum Beispiel mit einem traurigen Film unterstützen. Tränen schwemmen das Stresshormon Cortisol aus dem Körper und setzen Wohlfühlhormone wie Endorphine und Oxytocin frei. Das Gehirn beruhigt sich, der Herzschlag sinkt, wir entspannen uns.

2. Don't: Liebeskummer nicht ernst nehmen

Es gibt bei Liebeskummer kein „Da muss ich jetzt durch“. Besser: Erkennen, dass man in einer emotionalen Krise steckt und sich Unterstützung suchen – in schweren Fällen professionelle.

3. Do: Eine Liste machen

Jeder Liebeskummer lässt sich besser ertragen, wenn wir sehen, was wir mit dem oder der Ex nicht machen konnten. All das kommt auf eine Liste, von „Er wollte nie Burger essen, obwohl ich Fast Food liebe“ bis „Sie wollte nie mit mir im VW-Bus verreisen“. Diese Dinge genießt man dann gezielt – ohne den anderen.

4. Don't: Die Ex-Zurück-Strategie versuchen

„Manche wollen den Ex oder die Ex eifersüchtig machen, andere nehmen ab. Taktiken, um sich wieder interessant zu machen, sind nicht sinnvoll“, sagt Liebeskummer-Beraterin Sohn. „Besser: Sich die Probleme anschauen, die zum Ende der Liebe geführt haben.“

5. Do: So wenig Kontakt wie möglich, so viel wie nötig

Meist ist es besser, keine weiteren Anrufe, Briefe oder Whatsapp-Nachrichten mit der Ex-Liebe auszutauschen. Von einer erzwungenen Kontaktsperre rät Expertin Sohn jedoch ab. „Manchmal ist sie der Verarbeitung eher hinderlich.

Zum Beispiel, wenn ich mich so sehr nach dem Kontakt sehne, dass meine Gedanken ständig darum kreisen. Menschen zählen dann die Tage, die sie es geschafft haben, sich nicht zu melden und merken gar nicht, wie dieses Nichtmelden gedanklich ihren Alltag bestimmt. Da kann es besser sein, einen kurzen Kontakt zu haben und dadurch wieder zu spüren, dass die Trennung real ist und oft gute Gründe hat. So dass man danach erst mal wieder eine Weile allein weitergehen kann.“



Kai Feller zeigt einen von Streumunition durchsiebten ukrainischen Rettungswagen

Pastor unter Beschuss

Pfarrer Kai Feller bringt Hilfsgüter in die Ukraine – und geriet dabei in Lebensgefahr

Zwei faustgroße Einschusslöcher klaffen in der Windschutzscheibe – direkt dort, wo normalerweise der Oberkörper des Fahrers sitzt. Der ukrainische Krankenwagen steht Anfang Mai mitten auf dem Gelände des Evangelischen Kirchentags in Hannover, zwischen Bratwurstbuden und Infoständen. Ein Mahnmal aus Blech und Glas. „Der Fahrer hat den Angriff überlebt“, sagt Pfarrer Kai Feller, sein Blick schweift über die zerschossene Front. In seiner Stimme schwingt Bewunderung mit – und ein leiser Schock. Dann deutet er auf die Trage im Inneren des Wagens. Eine einzelne Rose liegt darauf. „In dem Wagen sind auch Menschen gestorben“, sagt er leise.

Feller ist ein Ökumene-Pastor, er kümmert sich im Auftrag der evangelischen Kirche um den Zusammenhalt von Christen auf der ganzen Welt.

Seit dem russischen Angriffskrieg gegen die Ukraine reist Feller regelmäßig ins Kriegsgebiet. Zuletzt war der 52-Jährige aus dem Kirchenkreis Lübeck-Lauenburg im Januar für zehn Tage vor Ort und besuchte die heftig umkämpfte Region Cherson. Dort unterstützt Feller mit dem Verein „Fellas for Europe“ ein psychosoziales Zentrum, in dem 150 Kinder

betreut werden. Und er hilft beim Bau einer unterirdischen Schule, die einen Unterricht trotz des ständigen Beschusses der Stadt ermöglichen soll.

Feller fuhr allein einen Transporter mit Stromgeneratoren, medizinischem Material und haltbaren Lebensmitteln in die Ukraine. In den vergangenen Jahren brachte er Hilfsgüter im Gesamtwert von mehreren Zehntausend Euro – finanziert durch Spenden und den Kirchlichen Entwicklungsdienst der Nordkirche. Feller versteht seine Reisen als Ausdruck praktischer Solidarität – und als Auftrag, die Rolle der Kirche über Worte hinaus sichtbar zu machen.

Wut auf das Unrechtssystem

Feller ist in der DDR aufgewachsen. Seine politische Prägung setzte früh ein. Als Kind wurde er Zeuge eines Fluchtversuchs. Ein Mann schwamm über die Ostsee in den Westen. „Irgendwann kam er mit einem Boot zurück“, erinnert sich Feller. „Meine Mutter meinte nur, dass er jetzt ins Gefängnis kommt.“ Für den Jungen war das ein Schock. „Ich war mit dem



Links: Eine Rose auf der Trage erinnert an die Menschen, die im Wagen getötet wurden.

Rechts: Feller liefert Medikamente und Nahrungsmittel in die Ukraine



Gefühl aufgewachsen, dass Freiheit ein Menschenrecht ist. Und auf einmal war da dieses Land, das Menschen einsperrt, weil sie frei sein wollen.“ Der Moment ließ ihn nicht mehr los – er wurde politisch.

1988 flog er aus der Schule – wegen „politischer Auffälligkeit“, erzählt er. Es war die Kirche, die ihm danach einen Raum gab. In einem kirchlichen Kinderheim fand Feller Arbeit als Betreuer und eine neue Perspektive. Dort wurde gebetet, dort sprach man über Verantwortung, über Menschlichkeit. Auch über Gott – wenn auch zurückhaltend. „Ich war ohne Religion aufgewachsen“, sagt er, „aber die Kirche war der einzige Ort, an dem Freiheit erlaubt war.“ Die Punkkonzerte fanden im Kirchensaal statt – weil es sonst keinen Ort dafür gab.

Heute ist Religion für ihn vor allem eine Handlungsanleitung. Das Vaterunser ist für ihn keine Floskel. Wenn er „unser tägliches Brot“ betet, gibt es ihm seelische Kraft.

Sorge um Kriegstüchtigkeit

Die Erfahrungen der DDR, der Mauer, der erdrückenden Staatsmacht: Sie bilden für ihn das moralische Fundament seiner Arbeit. Und sie helfen, die Welt einzuordnen – auch die Bundeswehr. Denn während die Volksarmee der DDR ein „Machtinstrument“ war, erkennt Feller in der Bundeswehr eine „Parlamentsarmee“ – kontrolliert, legitimiert, demokratisch. Aus christlicher Sicht, sagt er, sei eine gerechte Armee etwas Gutes – wenn sie dem Schutz der Menschen diene, wenn sie ein Gewaltmonopol im Sinne der Demokratie ausübe.

„Ich mache mir Sorgen, dass die Bundeswehr nicht schnell genug kriegstüchtig wird“, sagt er und er meint damit nicht nur Panzer oder Marschbereitschaft. Sondern ein gesellschaftliches Bewusstsein dafür, „dass Freiheit nicht nur ein Geschenk ist, sondern verteidigt werden muss“.

Dass die Kirche den russischen Angriffskrieg gegen die Ukraine in vielen Kontexten kaum thematisiert, irritiert Feller. Er macht dafür ein „tief

verankertes Harmoniebedürfnis“ innerhalb der Kirche verantwortlich. „Man scheut sich, Themen wie Krieg und Gewalt offen anzusprechen. Aber Haltung heißt nicht, es allen recht machen zu wollen.“

Beeindruckt von den Ukrainern

Bei seinen Fahrten in die Ukraine ist er immer wieder tief beeindruckt vom Pragmatismus der Menschen. „Sie lassen sich nicht unterkriegen, sie packen an.“ Statt sich ängstlich zu verstecken, sitzen sie in Cafés, bauen zerstörte Häuser wieder auf. Diese Normalität inmitten der Zerstörung ist für Feller keine Resignation, sondern Überlebenswille.

Feller geriet in der Ukraine selbst schon zwischen die Fronten: Kurz vor der nächtlichen Ausgangssperre filmte er ein Video über die gespenstische Leere in einem Wohnviertel. Wenige Minuten später geriet Feller ins Visier einer Drohne mit Wärmebildkamera und wurde beschossen.

Seine sieben Kinder wissen, dass er in die Ukraine fährt. Der Jüngste malte ihm sogar zum Schutz die Bauanleitung für eine übernatürliche Waffe. „Mein Ältester weiß, dass er mich nicht aufhalten kann“, sagt Feller liebevoll. Und meint: Die Unterstützung seiner Familie ist ihm wichtig. Er wird weitermachen.

Auf dem Kirchentag sind es vor allem Kinder, die den Weg zu dem zerschossenen Rettungswagen finden. Neugierig gehen die kleinen Hände über das zerschossene Glas der Windschutzscheibe. Kein Absperrband, keine Plexiglaswand trennt sie von dem Wrack. „Warum?“, fragt eines der Kinder. Feller sagt später im Gespräch: „Das ist genau die richtige Frage, die ich auch nicht beantworten kann.“ Dann senkt er die Stimme: „Der Wagen hilft uns, genau hinzuschauen.“

Marie Kröger

Fotos: Marie Kröger (2) / Privat

„Hast du schon getötet?“

Wir haben junge Leute in Frankfurt gefragt, was sie gerne von Soldaten und Soldatinnen wissen würden



Cina, 21

Schließt ihr Wetten beim Schießen ab?
Und was passiert, wenn jemand verliert?
Und: Welche Musik hört ihr im Einsatz und in eurer Freizeit?



Ex-Soldat, anonym

Glaubt ihr, dass sich etwas verändern würde, wenn die Wehrpflicht in Deutschland wieder eingeführt werden würde?



Ria, 22

Nehmt ihr eure Erlebnisse mit nach Hause, wenn ein Einsatz oder ein Auftrag abgeschlossen ist?
Und: Habt ihr schon einmal gegen eure eigentliche Mission verstoßen, um aus Mitgefühl zu handeln?



Carla, 20

Bianca, 21

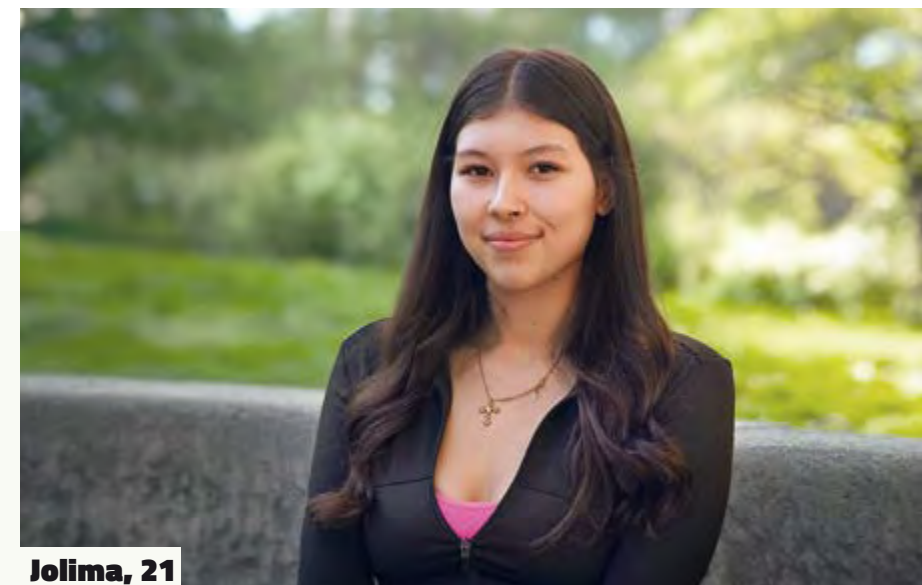
Wie lange musstet ihr schon einmal auf das Duschen verzichten?

Wann hattet ihr das letzte Mal die Gelegenheit, eure Familie zu sehen?



Jonas, 31

Mich interessiert, was euch persönlich dazu bewegt hat, zur Bundeswehr zu gehen. Was habt ihr euch davon erhofft – beruflich, technisch oder im Hinblick auf das Zusammenleben?



Jolima, 21

Wie ist es wirklich, im Krieg zu sein? Hast du schon einmal jemanden getötet oder vielleicht sogar ein Leben gerettet? Wie fühlt sich das an – verändert so etwas einen Menschen?



Angelina, 26

Irem, 23

Was war das traumatischste Erlebnis, das du als Soldat hattest – und warum?

Hattest du nach dem Einsatz psychische Probleme oder hast du unter den Erlebnissen gelitten?

Interviews: Marie Kröger

GEWINN: WEBER-GRILL



Jetzt wird's heiß!

Auf dem Q1400 Elektrogrill von Weber gelingt die perfekt gebrutzelte Wurst – und knackiges Gemüse. Dank Fettauffangschale gibt es keine Sauerei.



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

Strom-speicher (Kurz-wort)	▼	Akten-samm-lung	▼	laut-malend für den Eselsruf	▼	Wasser-vogel	▼	Monats-name	▼	sprach-los	▼	Hebe-vorrich-tung
Bruder Abels	▶		▼			drollig, niedrig	▶				○4	
Vulkan-öffnung	▶			○5				In-sekten-larve		Licht-signal-anlage		zuste-hender Nachlass
▶						kraftvoll; markig	▶	abge-schaltet, nicht an	▶			▼
Fahndung	▶	nordita-lienische Stadt u. Provinz		Rahm, fetthaltiger Teil der Milch	▶	Klemm-befestigung				○3		
Renn-bahn	▶		○2			landwirt-schaftliches Gerät			Tierfell		Futter-pflanze	
▶						Ehr-furcht, Achtung	▶					▼
vulkan. Gesteins-schmelz-fluss		Gefälle; Vorliebe	▶					Unter-arm-knochen	▶		○1	
▶						Stachel-tier	▶			Keim-zelle	▶	
Gebets-schluss-wort		Platz-mangel, Raumnot	▶					End-punkt	▶			

* 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.

Lösungswort April: Live

Gewinner der Profi-Pfannen

Sabrina Kühne aus
04157 Leipzig und
Toni Stenzel aus
39638 Gardelegen

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

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

Auflösung Rätsel April:

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

Auflösung Sudoku oben

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

JS

DIE EVANGELISCHE
ZEITSCHRIFT
FÜR JUNGE SOLDATEN
UND SOLDATINNEN

Im Auftrag der
Evangelischen Kirche
in Deutschland.
40. Jahrgang

Herausgeber:
Dr. Dirck 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:
Katharina Müller-Güldemeister
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
www.js-magazin.de
www.militaerseelsorge.de

Verlag:
Gemeinschaftswerk
der Evangelischen
Publizistik gGmbH
Postfach 50 05 50,
60394 Frankfurt am Main
Geschäftsführung: Direktorin
Ariadne Klingbeil, Direktorin
Dr. Stefanie Schardien
Einzelprokura: Bert Wegener

Marketing, Vertrieb:
Martin Amberg
Telefon: 069 / 580 98-223
Telefax: 069 / 580 98-363
E-Mail:
vertrieb@js-magazin.de

Druck:
Strube Druck & Medien OHG
Stimmerswiesen 3
34587 Felsberg

Versand:
A & O GmbH,
63110 Rodgau-Dudenhofen

Erscheinungsweise
monatlich
Für unverlangt eingesandte
Manuskripte, Fotos,
Bücher kann keine Gewähr
übernommen werden.
Nachdruck nur mit
Genehmigung des Verlages



TERMINE JUNI BIS OKTOBER

DIE MILITÄRSEELSORGE AUF DEM VETERANENTAG

15.6.2025 im Zeltendorf am
Reichstag in Berlin

KINDERFERIENBETREUUNG

7.7. – 15.8. an den Standorten
Westerstede, Fritzlar, Koblenz,
Wilhelmshaven, Kiel, Stetten am
kalten Markt und Ulm,
Infos und Anmeldung:
eas-berlin.de/veranstaltungen

HAUSBOOT-TOUR AUF DER MÜRITZ

1.8. – 8.8.2025 in Rechlin,
tinyurl.com/hausboot-tour

REITERWOCHE AUF DEM FRIESENGESTÜT

25.8. – 29.8.2025 in Bad Zwesten,
tinyurl.com/reiterwoche



13. BUNDESWEHR-CROSSLAUF

17.9.2025 in der Döberitzer Heide,
Anmeldung: bundeswehrcrosslauf.de

ERLEBNISWOCHE SEGELFLIEGEN

1.9. – 5.9.2025 in Diemelstadt-
Dehausen, tinyurl.com/woche-segeln

BUNDESWEHR-THROWDOWN 2025

8.10. – 9.10.2025 in Potsdam,
bundeswehr-throwdown.de

AUSZEIT FÜR ALLEINERZIEHENDE

23.10. – 26.10.2025 in Templin,
tinyurl.com/auszeit-alleinerziehende

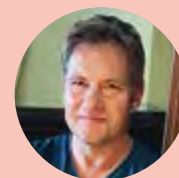
PERSONAL- MELDUNGEN

Eingestellt
Darleen Alea Jackst,
EKA, Referat 1.

Versetzt
Militärseelsorge-
assistentin
Ramona Herwig,
EMilPfA Ulm I.

Ausgeschieden
Militärdekan
Peter Schmidt,
EMilPfA Berlin I.
Kraftfahrer
Martin Meier,
EMilD Süd.

EINE FRAGE AN ...



CARSTEN SÜBERKRÜB,
Militärpfarrer, Kramerhof

Was halten Sie vom Fasten?

Ich finde es spannend, wie viele Fastenformen es gibt. In fast allen Religionen gibt es Fastentraditionen. Viele machen es aber auch, um abzunehmen. Ich habe beim Fasten die Radikalität zu schätzen gelernt. Zehn Tage mit etwas Glaubersalz am Anfang und dann mit Multivitaminsaft und Wasser dem Körper eine ganz andere Erfahrung bieten. Mir geht es dabei nicht um Religion oder darum, Gewicht zu verlieren, sondern um diese andere Erfahrung.

Man riecht die Umgebung intensiver, der Magen ist unbelastet, man hat einen freien Kopf und irgendwie erfrischt es. Am liebsten faste ich vor Ostern, wenn die Natur wieder ins Leben zurückkommt und mich dann mitnimmt.

Fotos: EAS / Militärseelsorge

Christsein in der Zeitenwende



Auf dem Kirchentag in Hannover diskutierten Christen, was es heißt, in Uniform zu dienen. Dabei gab es nur wenige kritische Stimmen

Ein Segen für
Soldaten: Gottes-
dienst der
Militärseelsorge
in Hannover

Die Zeitenwende in der Sicherheitspolitik ist auch in der Kirche angekommen. Deutlich wurde dies beim Deutschen Evangelischen Kirchentag Anfang Mai in Hannover, wo mehrere Zehntausend Menschen gemeinsam Gottesdienste feierten und sich über verschiedene gesellschaftliche Themen austauschten. Dabei ging es auch um die Frage, wie es Soldaten und Soldatinnen mit der Religion halten. Oder auch: Kann man als Christ eigentlich zur Bundeswehr?

„Man sollte sogar!“, sagten gleich mehrere Teilnehmende am Workshop „Als Christ*in Soldat*in sein – geht das? Argumente angesichts einer Wehrpflicht reloaded“. Zu der Veranstaltung hatten sich am 1. Mai rund 30 Interessierte in der Volkshochschule

in Hannover eingefunden. Ein Besucher berichtet von seiner Zeit als studierter Christ in einer Wehrpflichtarmee. „Ich habe da wertvolle Eindrücke gewonnen – und ich denke, dass auch viele Berufssoldaten damals viel von uns Wehrpflichtigen gelernt haben.“

Grundsätzliche Kritik am Dienst von Christen in der Bundeswehr oder einem Kriegseinsatz gab es in der Runde nicht. „So viel Einigkeit hätte es vor dem Angriff auf die Ukraine sicher nicht gegeben“, meinte ein Teilnehmer.

Bereit zur Auseinandersetzung

Die Gäste des Workshops betrachteten das Thema aus verschiedenen Blickwinkeln. Angehörige der Truppe waren ebenso dabei wie Theologen. Und auch die

beiden Experten zum Thema hatten unterschiedliche Perspektiven. Militärdekan Klaus Kaiser vom Evangelischen Militärpfarramt Dresden und Michael Strunk, Oberst a. D., der als gläubiger Christ jahrzehntelang in verschiedenen Funktionen in der Truppe gedient und mehrere Auslandseinsätze absolviert hat.

Er habe in der Vergangenheit oft den Spruch „Soldaten sind Mörder“ gehört, sagte Strunk. Aber die Zeitenwende mache sich deutlich bemerkbar. Lange Zeit schien die Arbeit der Bundeswehr der Gesellschaft egal zu sein. „Das war schmerzhaft“, sagte Strunk. Jetzt sei diese Armee der Staatsbürger- und bürgerinnen in Uniform wieder mitten in die Gesellschaft gerückt. Mit all den Fragen, Widersprüchen und Herausforderungen, die das eben mit sich bringe. „Aber die meisten Angehörigen der Bundeswehr sind bereit, sich dieser Auseinandersetzung zu stellen.“

Umgang mit Gewalt und Schuld

Militärdekan Klaus Kaiser ergänzt: „Der Satz ‚Soldaten sind Mörder‘ – der ist ja sachlich falsch.“ Denn wer in einem völkerrechtlich legitimierten Krieg im Rahmen des Kriegsrechts einen anderen Soldaten töte, sei kein Mörder. Soldaten können aber dennoch zu Mördern werden – wenn sie sich nicht an das humanitäre Völkerrecht halten, das Regeln über die zulässigen Mittel und Methoden der Kriegsführung enthält.

Im Workshop führten Strunk und Kaiser zunächst in das Thema ein. Ihre Fragen und Anregungen wurden anschließend in der Gruppe diskutiert. Dabei ging es auch um persönliche Schuld. Militärdekan Kaiser berichtete von einem ehemaligen Soldaten, der

im Kosovo-Einsatz zwei Menschen erschossen hatte. Seine Familie, die Truppe, die Kameraden, alle signalisierten: Du hast alles richtig gemacht. Doch in dem Soldaten wuchs ein Schuldgefühl, das keinen Platz fand und sich zu einer posttraumatischen Belastungsstörung entwickelte. „Gewalt, die wir ausüben, kann sich auch gegen uns selbst richten“, sagte Kaiser. Er freue sich, dass solche Themen in der Bundeswehr heute ganz selbstverständlich besprochen würden, im Lebenskundlichen Unterricht ebenso wie rund um Auslandseinsätze oder nach Unfällen.

Dass die Kirche für die Soldaten und deren Angehörige da ist – egal ob im Alltag oder in Extremsituationen – zeigte sich auch in einem Gottesdienst in der Gartenkirche in Hannovers Südstadt. Der Evangelische Militärbischof Bernhard Felmborg sprach darin einen Segen aus für Soldaten und Soldatinnen, ihre Familien und alle, die sich der Bundeswehr verbunden fühlen.

Auf dem Messegelände in Hannover hatte die Militärseelsorge einen gut besuchten Stand aufgebaut. Christinnen und Christen mit und ohne Uniform standen dort zum Gespräch bereit – und hörten dabei auch kritische Fragen. Die Kirche müsse sich deutlicher als pazifistische Stimme positionieren, forderte etwa ein Besucher, und nicht in den Chor derer einstimmen, die sich freuen, dass es Rheinmetall gibt.

Der Grundtenor war aber auch hier: Wenn es Krieg gibt und auch Deutschland davon bedroht ist, dann kann der Einfluss von Menschen mit gefestigten Wert- und Moralvorstellungen nur gut sein. Gerd Schild

„Der Satz ‚Soldaten sind Mörder‘ – der ist ja sachlich falsch“

Im Austausch:
Militärbischof
Bernhard
Felmborg (links)
und Besucher am
Stand der
Militärseelsorge



Was IHR wollt

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

- 1 Was ist dein Lieblingsessen?
- 2 Was ist deine Lieblingsapp?
- 3 Was wünschst du dir von der Bundeswehr?

WUNSTORF

Die Soldaten und Soldatinnen vom Lufttransportgeschwader 62 sind im Fliegerhorst Wunstorf stationiert



Hauptgefreite **Julia (21)**, Fotosoldatin

- 1 Pasta
- 2 Pinterest
- 3 Weniger Bürokratie



Gefreiter **Luka (21)**, Fotosoldat

- 1 Döner
- 2 Spotify
- 3 Eine leichtere Dienstkleidung



Obergefreiter **Adrian (20)**, Stabdienstsoldat

- 1 Steak
- 2 Instagram
- 3 Eine bessere Infrastruktur



Hauptgefreite **Celine (18)**, Stabdienstsoldatin

- 1 Pasta
- 2 Snapchat
- 3 Eine modernere IT-Ausstattung



Stabsgefreiter **Alexander (24)**, Nachschubsoldat

- 1 Lasagne
- 2 Instagram
- 3 Ein respektvolles Miteinander

Fotos: Bundeswehr (5)

Antipersonenminen

Was ist das?

Kleine Sprengfallen, die dazu entwickelt wurden, Menschen zu verletzen oder zu töten. Häufig im Boden vergraben, werden sie durch Druck oder Bewegung ausgelöst. Neben dem Schaden durch die Explosion können auch Stahlsplitter oder Metallkugeln in alle Richtungen geschleudert werden und Hunderte Meter weit fliegen. So sollen viele Minen nicht töten, aber schwer verletzen, um Ressourcen des Gegners zu binden. Die Mehrzahl der Opfer sind nicht Soldaten, sondern Zivilisten – oft noch Jahrzehnte nach dem Konflikt.

Wie wirken die Minen?

Neben dem physischen Schaden spielt die psychologische Wirkung eine große Rolle: Antipersonenminen sollen die Bewegungsfreiheit des Gegners einschränken und Angriffe verhindern. Allein das Wissen um den Besitz der Waffen kann abschrecken.

Warum sind sie gerade Thema?

Seit 1997 hat sich ein Großteil aller Staaten im Ottawa-Abkommen dazu verpflichtet, Antipersonenminen nicht mehr einzusetzen, zu besitzen oder herzustellen. Aktuell planen jedoch die Nato-Länder Polen, Finnland und die baltischen Staaten, aus dem internationalen Vertrag auszutreten. Der Grund: Viele Militärexperten halten es für denkbar, dass Russland eines dieser Nachbarländer in den kommenden Jahren überfällt, um die Nato zu testen. Der Schritt ist also eine Reaktion auf eine akute geopolitische Bedrohung.

Wozu sollen sie eingesetzt werden?

Antipersonenminen könnten in einem solchen Szenario Angriffe feindlicher

Infanterie verzögern oder stoppen. Die Minen könnten dazu beitragen, russische Truppen aufzuhalten, falls diese versuchen, die Region zu überrennen. Sie würden also helfen, die Grenze zu sichern. Russland setzt die Minen in großem Stil in der Ukraine ein.

Was wären die Gefahren?

Die Minen sind oft so konzipiert, dass sie schwer zu erkennen sind. Das Gehäuse kann aus Kunststoff bestehen, so dass Metalldetektoren nicht anschlagen. Dadurch ist ihre Entschärfung aufwendig, teuer und gefährlich. Ein Grund, weshalb die Waffenart weltweit geächtet ist. Die Wiedereinführung von Antipersonenminen hätte katastrophale humanitäre Auswirkungen, sagt der Rüstungskontroll-Experte der International Campaign to Ban Landmines, Charles Bechara:

- ➔ Laut dem Landminen-Monitor 2024 sind 84 Prozent der Opfer von Antipersonenminen Zivilisten – davon 37 Prozent Kinder.
- ➔ 2023 wurden nur durch Antipersonenminen mindestens 833 Menschen verletzt oder getötet, die meisten davon in Myanmar und der Ukraine. Insgesamt sind 58 Länder kontaminiert.
- ➔ Neben den Todesfällen und lebensverändernden Verletzungen führen die Waffen zu Vertreibung und Armut, da sie die landwirtschaftlichen Flächen und die Infrastruktur unbrauchbar machen.

Was wären die Folgen für das Ottawa-Abkommen?

Das Abkommen gilt als einer der erfolgreichsten völkerrechtlichen Verträge zur Rüstungskontrolle. Ein Ausstieg von Polen, Finnland und den

baltischen Staaten könnte laut Bechara einen erheblichen Rückschlag für das Abkommen bedeuten:

- ➔ Andere Staaten könnten dem Beispiel folgen.
- ➔ Die Ächtung der Waffenart würde geschwächt werden und der internationale Druck auf Länder, die die Minen noch einsetzen, könnte abnehmen.
- ➔ Die Produktion von Antipersonenminen könnte wieder angekurbelt werden, wodurch erhebliche Verbreitungsrisiken entstehen.

Was bedeutet das für die internationale Rüstungskontrolle?

Der angekündigte Ausstieg könnte die gesamte globale Abrüstungspolitik schwächen, so Bechara. Staaten könnten dann in Erwägung ziehen, auch andere verbotene Waffen, wie etwa Chemiewaffen, zu beschaffen, die noch größere Schrecken über die Zivilbevölkerung bringen. Auch wäre der globale Konsens weiter geschwächt, den es braucht, um neuen Bedrohungen wie autonomen Waffen oder der Cyberkriegsführung wirksam zu begegnen.



Wo findet man weitere Informationen?

- ➔ ZDF-Bericht über Gründe für den Austritt: tinyurl.com/gruende-austritt
- ➔ Landminen-Monitor 2024: tinyurl.com/landminen-monitor
- ➔ Infos zum Ottawa-Abkommen: tinyurl.com/ottawa-abkommen

NÄCHSTEN MONAT IN JS

Ausbilden: Ungediente im Heimatschutz

Abtauchen: Besondere
Badeseen

Investieren: Wann
sich ETFs lohnen

Foto: mago, Funke Foto Services

JS-MAGAZIN FÜRS SMARTPHONE

JS

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

FERNANDEZ GEGEN DEN STRICH

