

# DEN RUCKSACK ERLEICHTERN

In der Pandemie und bei der Hochwasserhilfe im Ahrtal haben Soldaten Leid und Tod erlebt. Mit der Militärseelsorge verarbeiten sie ihre Erfahrungen und lernen, wie man mit Stress besser zurechtkommt

**D**a ist diese eine Frau, mit der sich der Stabsunteroffizier bei der Amtshilfe immer unterhält. Sie lebt in der Pflegeeinrichtung, in der er für Coronatests zuständig ist. Sie kommt täglich auf einen Plausch vorbei – für beide eine angenehme Routine. Eines Tages kommt sie nicht mehr, sie ist gestorben. „Der Tod kam oft unerwartet“, sagt der Soldat. Und: „Ich habe ziemlich viel Tod erlebt.“

Diese Erfahrung haben junge Soldaten und Soldatinnen in ganz Deutschland in den vergangenen Monaten gemacht. Im Einsatz gegen Corona und die Hochwasserfolgen im Ahrtal haben sie Dinge erlebt, mit denen sie nicht rechnen konnten, als sie sich für einen Dienst bei der Bundeswehr entschieden haben. Nun, einige Monate später, absolvieren Soldaten vom Standort Bruchsal in einem Tagungshaus im Schwarzwald einen dreitägigen Lebenskundlichen Unterricht (LKU) mit Militärpfarrerinnen Sandra Mehrl und mit Alexander Muth, einem Pfarrer in Ausbildung (Vikar) der Evangelischen Militärseelsorge. Die Soldaten und Soldatinnen sprechen darüber, was sie bis heute beschäftigt.

## VOM WASSER MITGERISSEN

Da ist die Erinnerung an den reglosen, demenzkranken Mann im Pflegeheim. Eine Obergefreite soll ihn testen. „Man hat uns allein zu den Bewohnern in ihre Zimmer gehen lassen“, sagt sie. Der Mann ist nicht ansprechbar. Eine Pflegekraft bittet darum, ihn trotzdem zu testen. Der Obergefreiten ist es unangenehm, es kostet sie Überwindung.

Bei einer späteren Amtshilfe im Gesundheitsamt telefoniert die Obergefreite täglich von früh bis spät. „Das Telefon stand nie still.“ Sie muss sich von Impfgegnern Vorträge anhören. Eine Spanierin beschimpft sie als Rassistin, weil die

Soldatin kein Spanisch spricht. Das bleibt hängen. Und die große Verantwortung bei allen Entscheidungen, die sie treffen muss.

Da waren die Menschen im Ahrtal. Als die Soldaten dort eintreffen, sind die Anwohner noch geschockt, verängstigt. Sie haben Schreckliches erlebt. Und das erzählen sie nun den Soldaten und Soldatinnen, um es sich von der Seele zu reden. Da ist die Frau, die von der Flut fortgespült wurde und



sich gerade so retten konnte. Eine Camperin erzählt, wie das Wasser einen anderen Camper vor ihren Augen mitriss. Es geht um Kinder, die gestorben sind. Und da ist der Geruch der Leichen und das Summen des Kühllasters, in dem die Toten aufbewahrt werden.

Militärpfarrerinnen Sandra Mehrl will diese Ereignisse nachbereiten, sie will sozusagen den Rucksack mit all den Erinnerungen etwas leichter machen, vielleicht auch die Erinnerungen neu ordnen, so dass sie im Rucksack besser aufgehoben sind. „Es geht mir nicht um Wissensvermittlung per Powerpoint, sondern ich will Rüstzeug vermitteln“, sagt sie. Wichtig: reden. Und damit die Soldaten leichter ins Reden kommen, lässt Pfarrerin Mehrl sie am

ersten Tag des LKU zunächst zeichnen und malen, was sie erlebt haben oder wie sie ihre Amtshilfe im Nachhinein sehen. Die Bilder sind mal bunt, mal schwarz-weiß, mal klar strukturiert, mal abstrakt oder als Collage von Ereignissen gestaltet. Alle Soldaten haben etwas zu malen und zu berichten. Die Kameraden hören zu, es entwickeln sich Gespräche.

## POSITIVES BLEIBT

Pfarrerinnen Mehrl fragt hin und wieder nach, ordnet Gesagtes ein oder drückt ihren Respekt dafür aus, wie die Soldaten und Soldatinnen schwierige Mo-



Soldaten haben ihre Amtshilfe in Bildern verarbeitet: „Wake up – Help is coming“ (ganz links); Kühllaster und Särge (Mitte); eine Straße trennt Leben und Tod (rechts)

mente überstanden haben. So erinnern sich die Soldaten auch an das Positive ihrer Einsätze: die Dankbarkeit der Leute, die Wertschätzung. Und dass die Hilfe etwas bewirkt hat: „Man kann Menschen mit ganz vielen kleinen Dingen helfen“, sagt eine Soldatin. Ein Kamerad erzählt von einer demenzkranken Seniorin, die sich nichts mehr merken konnte. Aber eines Tages wusste sie ausgerechnet seinen Namen. Das Pflegepersonal konnte es nicht fassen.

Für Militärpfarrerinnen Mehrl, die auch ausgebildete Systemische Paar- und Familientherapeutin ist, steht im

„Walk and Talk“: Bei einem Spaziergang im Schwarzwald gehen die Soldaten Fragen durch, die sie von der Pfarrerin erhalten haben

Mittelpunkt, dass die Soldaten und Soldatinnen in einem geschützten Raum und mit der nötigen Zeit das Erlebte nachbereiten. Solch eine Nachbereitung soll auch in den Kompanien stattfinden, doch es passiert nicht immer, wie von Soldaten zu hören ist.

Die Amtshilfe läuft währenddessen weiter. Gut möglich, dass einige Soldaten ein weiteres Mal in ihrer Dienstzeit wegen der Pandemie oder einer Katastrophe einspringen müssen. Für diese und andere Herausforderungen lernen sie im LKU, in stressigen oder unangenehmen Situationen eine innere Pause einzulegen. Mehrl vermittelt den Soldaten sogenannte „Unterbrecherübungen“. Es geht darum, in sich hineinzuhorchen oder zu fühlen, an eine

Farbe oder eine Form zu denken oder sich kurz etwas Angenehmes vors innere Auge zu holen. „Damit kann man unguete Gedankenkreise durchbrechen und sich neu konzentrieren“, erklärt Mehrl. Es helfe auch dabei, in einem stressigen Gespräch nicht die Geduld zu verlieren, sondern fokussiert zu bleiben, etwa im Austausch mit einem Vorgesetzten. Denn das kommt früher oder später auf alle zu. Felix Ehring

Zum LKU auf Burg Liebenzell im Schwarzwald: Soldaten und Soldatinnen aus Bruchsal mit Militärpfarrerinnen Sandra Mehrl und Vikar Alexander Muth (ganz vorn)

FOTOS: FELIX EHRLING

