

ELTERNHANDBUCH





Einleitung – Gemeinsam durchstarten

Ihr Kind hat eine große Entscheidung getroffen: Es tritt den Dienst bei der Bundeswehr an. Das erfüllt Sie vielleicht mit Stolz – schließlich beweist Ihr Sohn oder Ihre Tochter Mut und Engagement – und zugleich mit Sorge. **Was erwartet mein Kind bei der Bundeswehr? Wird es sicher sein? Wie wird sich unser Familienleben verändern?** Solche Fragen und Gefühle sind ganz natürlich. Dieses Handbuch möchte Sie auffangen und begleiten.

In den kommenden Seiten finden Sie verständliche und vertrauenswürdige Informationen rund um den Start Ihres Kindes in die Bundeswehr. Wir – die Soldatenhilfe e.V. – haben es uns zur Aufgabe gemacht, Soldatinnen und Soldaten **und ihre Familien** unterstützend zur Seite zu stehen. Dieses **Elternhandbuch** soll Ihnen als **digitaler Leitfaden** dienen: Es beantwortet häufige Fragen und Sorgen, gibt praktische Tipps zur Vorbereitung, erklärt die wichtigsten Bundeswehr-Begriffe und zeigt Ihnen, an wen Sie sich bei Bedarf wenden können. Alles in einem Ton, der sowohl einfühlsam als auch direkt ist – genau wie unsere Unterstützung: **ehrllich, hilfreich und niemals aufdringlich.**

Machen Sie es sich bequem und nehmen Sie sich die Zeit, diese Informationen in Ruhe durchzugehen. Sie werden sehen: Viele Befürchtungen lassen sich ausräumen, wenn man gut informiert ist. Ihr Kind steht am Anfang eines aufregenden, fordernden Weges. Mit diesem Handbuch an Ihrer Seite können **Sie als Elternteil mit gutem Gefühl mitgehen** – Schritt für Schritt, vom ersten Tag der Grundausbildung bis zum weiteren Werdegang. Lassen Sie uns gemeinsam dafür sorgen, dass Ihr Kind **gestärkt und unterstützt** diesen neuen Lebensabschnitt meistert.

Los geht's – wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite!

Leutnant der Reserve Saad Chahrour,

Vereinsvorstand Soldatenhilfe e.V



Häufige Fragen und Sorgen von Eltern (FAQ)

Jede Veränderung bringt Fragen mit sich. Hier beantworten wir **häufige Elternfragen**, offen und beruhigend. Fühlen Sie sich verstanden – Sie sind nicht allein mit Ihren Sorgen.

Q: Wie gefährlich ist der Dienst – muss mein Kind an Auslandseinsätzen teilnehmen?

A: Sicherheit hat oberste Priorität. **In den ersten Monaten** durchläuft Ihr Kind vor allem Ausbildung und Training in geschütztem Rahmen innerhalb Deutschlands. **Gefahr im Einsatz?** Erst bei längerfristiger Verpflichtung (über 12 Monate) kann eine Entsendung ins Ausland überhaupt Thema werden [bundeswehrkarriere.de](https://www.bundeswehrkarriere.de). Das bedeutet nicht automatisch, dass Ihr Kind in einen Einsatz muss – ob und wann hängt von der gewählten Laufbahn und aktuellen Missionen ab. Und wichtig: Sollte es irgendwann zu einem Einsatz kommen, **wird Ihr Kind gründlich vorbereitet und ausgebildet**, um bestmöglich geschützt zu sein [bundeswehrkarriere.de](https://www.bundeswehrkarriere.de). Die Bundeswehr trifft umfangreiche Sicherheitsvorkehrungen, vom modernen Ausrüstungsstandard bis zur medizinischen Betreuung vor Ort. Absolute Risikofreiheit gibt es nicht – aber Sie dürfen darauf vertrauen, dass nichts überstürzt oder unvorbereitet geschieht.

Q: Was ist, wenn mein Kind die Entscheidung bereut? Kann es die Bundeswehr wieder verlassen?

A: Der Beginn bei der Truppe ist herausfordernd – nicht jede*r fühlt sich auf Anhieb am richtigen Platz. Beruhigend zu wissen: **In den ersten Monaten** besteht eine Art *Probezeit*. Freiwillige Wehrdienstleistende (FWDL) etwa können während der ersten sechs Monate auf eigenen Wunsch den Dienst beenden [buzer.de/buzer.de](https://www.buzer.de/buzer.de). Auch jüngere Rekruten unter 18 haben besondere Kündigungsrechte. Das heißt, sollte Ihr Kind feststellen, dass der Soldatenberuf doch nicht passt, kann es relativ unkompliziert wieder ausscheiden. Bei Soldaten auf Zeit (mit mehrjähriger Verpflichtung) ist ein Ausscheiden zwar schwieriger, aber auch hier gibt es Möglichkeiten in besonderen Fällen. Wichtig ist: **Nichts ist “für immer” festgeschrieben**. Wir empfehlen allerdings, Ihrem Kind zu raten, nicht bei jedem Durchhänger gleich hinzuschmeißen – die ersten Wochen sind für alle hart. Mit Ihrer Unterstützung und etwas Durchhaltevermögen wachsen viele über sich hinaus. Sollte die Entscheidung dennoch klar sein, darf Ihr Kind ohne schlechtes Gewissen einen anderen Weg einschlagen.



Q: Wie werde ich während der Grundausbildung Kontakt zu meinem Kind halten können?

A: Die gute Nachricht: **Ihr Kind darf sein Handy in der Regel behalten.** Während der Dienstzeit (Unterricht, Übungen) bleibt es zwar ausgeschaltet im Spind, aber **am Abend und an den Wochenenden** kann Ihr Kind Sie anrufen oder Nachrichten schreiben. Viele Kasernen erlauben am Tagesende die Handy-Nutzung, sodass Ihr Kind sich bei Ihnen melden kann – manchmal kurz, manchmal länger. Gerade in den ersten Wochen ist der Tagesplan sehr voll, und Ihr Kind wird abends oft müde sein. Seien Sie also nicht beunruhigt, wenn es mal einen Tag lang still bleibt. Sobald es **das erste Wochenende frei bekommt**, ist oft sogar ein Besuch daheim oder ein längerer Video-Call möglich. Nutzen Sie die vereinbarten Zeiten für den Kontakt, aber respektieren Sie auch, wenn Ihr Kind sich mal **nicht** meldet – es bedeutet meist nur, dass viel los war. Vertrauen Sie darauf: Keine Nachricht ist meistens **eine gute Nachricht.**

Q: Wie verändert sich mein Kind durch die Bundeswehr?

A: Sie werden vermutlich erleben, dass Ihr Sohn/Ihre Tochter in kurzer Zeit **selbstständiger und organisierter** wird. Die Grundausbildung fördert Disziplin, Teamfähigkeit und körperliche Fitness. Viele Eltern berichten stolz, dass ihre Kinder “erwachsener” zurückkommen – pünktlicher, verantwortungsbewusster, vielleicht mit neuem Haarschnitt 😊. Natürlich kann es auch Veränderungen im Auftreten geben: eventuell etwas straffer im Ton oder mit vielen neuen Fachbegriffen im Wortschatz. Wichtig ist, diese Entwicklung positiv zu begleiten. **Bleiben Sie offen für die Veränderungen**, sprechen Sie darüber (“Zeig mal, was du gelernt hast!”) und behalten Sie zugleich das vertraute familiäre Miteinander bei. Ihr Kind bleibt Ihr Kind – die **Grundwerte und der Charakter** ändern sich nicht über Nacht. Sollte Ihnen doch etwas negativ auffallen (z.B. untypische Verschlossenheit oder Gereiztheit), suchen Sie behutsam das Gespräch. Oft sind es vorübergehende Anpassungen an den neuen Alltag. Mit liebevollem Interesse und Geduld finden Sie da gemeinsam eine Balance zwischen **neuer militärischer Welt und Familienleben.**

Q: Wie läuft die Grundausbildung genau ab? Schafft mein Kind das körperlich und mental?

A: Die **Allgemeine Grundausbildung (AGA)** dauert rund **drei Monate** und ist straff organisiert de.wikipedia.org. Ihre Tochter oder Ihr Sohn wird viel Neues lernen: vom Exerzieren (Marschieren im Gleichschritt) über den Umgang mit der Ausrüstung und dem Gewehr, bis hin zu Erster Hilfe und Sport. Ja – es wird **anstrengend**. Frühes Aufstehen (teils vor 5:30 Uhr), lange Marschmärsche, Hindernisbahn, Geländeübungen, Unterricht zu Themen wie Militärrecht oder Fahrzeugkunde – all das steht auf dem Plan. Aber: **Die Ausbildung ist so gestaltet, dass Jugendliche ohne Vorkenntnisse Schritt für Schritt hineinwachsen.** Die Ausbilder achten darauf, niemanden zu überfordern. Sollte es körperlich eng werden, gibt es Trainingspläne zur Verbesserung. Und wenn jemand verletzt oder krank ist, kümmert sich sofort der Truppenarzt. Mental ist die Umstellung groß – vom zivilen Leben zu einem reglementierten Tagesablauf. Doch auch hier gilt: Kameraden und Ausbilder **ziehen einen mit**. Ihr Kind ist nie allein, alle Rekruten sitzen im selben Boot und unterstützen sich gegenseitig. Tausende haben es vor Ihrem Kind geschafft – das gibt Selbstvertrauen. Und glauben Sie uns: Der Stolz, die Grundausbildung bestanden zu haben, wird die Strapazen mehr als wettmachen!



Q: Was, wenn mein Kind Heimweh bekommt oder die Belastung zu hoch wird?

A: Heimweh und Zweifel können vorkommen, gerade in den ersten Wochen. Wichtig ist: Ihr Kind hat Anlaufstellen (siehe nächstes Kapitel) und Kameraden, um darüber zu sprechen. In der Regel gewöhnen sich die Rekruten binnen weniger Wochen an den neuen Alltag. **Als Eltern können Sie helfen**, indem Sie in den Telefonaten zuhören, Mut zusprechen und an die Stärken Ihres Kindes erinnern. Vermeiden Sie Sätze wie “Dann komm halt zurück” beim ersten Anflug von Frust – fördern Sie lieber den Durchhaltewillen: “Du packst das, wir glauben an dich!”. Wissen Sie: Die Bundeswehr **fordert** viel, aber sie **fördert** auch. Ihr Kind wird an den Herausforderungen wachsen und Unterstützung erhalten, wenn es schwierig wird. Sollte die psychische Belastung dennoch zu hoch sein, stehen Bundeswehr-Psychologen und Seelsorger bereit – keiner muss allein durch eine Krise. Und: Nach den harten Anfangswochen gibt es Erfolgserlebnisse (z.B. das Ablegen der ersten Prüfung, das Gelöbnis), die erfahrungsgemäß für einen enormen Motivationsschub sorgen.

Q: Wie oft kann mein Kind nach Hause kommen?

A: Während der Grundausbildung sind die Wochenenden oft für Dienst frei – allerdings nicht immer die *allerersten*. Meist dürfen Rekruten nach ein paar Wochen erstmals von Freitag bis Sonntag nach Hause (sogenannte **“Wochenend-Urlauber”**). Später sind viele Wochenenden frei, sofern kein Dienst oder Alarmübungen anstehen. Rechnen Sie ungefähr **alle 2–3 Wochen** mit einem Heimatbesuch, manchmal häufiger. Nach der Grundausbildung, sobald Ihr Kind in der Stammtruppe oder Fachausbildung ist, **wird der Dienstplan planbarer**. Dann stehen auch reguläre Urlaubsansprüche zu (Soldaten haben ca. 20–30 Tage Urlaub im Jahr, je nach Status). Zur **Vereidigung bzw. dem Gelöbnis** am Ende der Grundausbildung werden Eltern übrigens oft eingeladen – das ist eine feierliche Zeremonie, die Sie nicht verpassen sollten! Planen Sie also gegen Ende der drei Monate Zeit ein, um Ihrem Kind bei der feierlichen Ablegung des Dienstedes oder Gelöbnisses stolz zuzusehen.

Q: Wie steht es um die Rechte meines Kindes – was, wenn es ungerecht behandelt wird?

A: Soldaten haben – trotz militärischer Hierarchie – **fest verankerte Rechte**. Ihr Kind muss zwar lernen zu gehorchen, aber nur innerhalb legaler Befehle. **Schikane, Mobbing oder Willkür** sind ausdrücklich verboten. Sollte Ihr Kind das Gefühl haben, unfair behandelt zu werden, gibt es einen **Beschwerdeweg**: Es kann sich an den nächsthöheren Vorgesetzten wenden oder die gewählte Vertrauensperson der Einheit (dazu später mehr). Außerdem existiert der unabhängige **Wehrbeauftragte des Deutschen Bundestages** – eine Art Anwalt der Soldaten –, an den man sich jederzeit direkt wenden kann. Machen Sie Ihrem Kind Mut, Probleme offen anzusprechen. Die Bundeswehr von heute legt viel Wert auf **Respekt, Kameradschaft und Fürsorge**. *Innere Führung* heißt das Leitbild, das Vorgesetzte anhält, die Würde des Soldaten zu achten. Kurz gesagt: Ihr Kind ist kein Nummernprodukt, sondern ein **Bürger in Uniform** mit Rechten und Pflichten. Sollte wirklich etwas Grundlegendes schief laufen, gibt es interne und externe Stellen, die eingreifen und helfen. Sie als Eltern können beruhigt sein, dass Ihr Kind nicht “ausgeliefert” ist, sondern in einer Organisation dient, die Rechtsstaatlichkeit und Soldatenwohl ernst nimmt.



Q: Wie kann ich mein Kind bestmöglich unterstützen?

A: Allein, dass Sie dieses Handbuch lesen, ist schon ein großer Schritt! Die beste Unterstützung ist **Interesse, Verständnis und Rückenstärkung**. Bleiben Sie im Gespräch mit Ihrem Kind – zeigen Sie aufrichtiges Interesse an dem, was es erlebt. Auch praktische Hilfen zählen: Schicken Sie ab und zu ein **Päckchen** in die Kaserne (Lieblingssnacks oder Fotos von zuhause), das hebt die Laune. Seien Sie geduldig, wenn Ihr Kind müde ist oder wenig Zeit hat. Und ganz wichtig: **Lob und Anerkennung**. Sagen Sie Ihrem Kind ruhig, dass Sie stolz sind auf seine Entwicklung. Junge Soldaten hören das gern von den Eltern – es motiviert, weiter durchzuhalten. Sollte Ihr Kind spezielle Anliegen haben (z.B. das Auto während der Abwesenheit ummelden, persönliche Dinge von zuhause nachschicken, etc.), versuchen Sie zu helfen. Ihre Unterstützung – ob emotional oder organisatorisch – gibt Ihrem Kind den Rückhalt, den es braucht, um sich voll auf die Ausbildung zu konzentrieren.

Haben Sie weitere Fragen? Gemeinsam klären wir alle Ungewissheiten – damit Sie Ihr Kind mit einem guten Gefühl begleiten können.

Vorbereitung der Eltern auf den Dienstantritt

Der Diensteantritt Ihres Kindes will nicht nur von den Rekrutinnen und Rekruten selbst, sondern auch vom familiären Umfeld **vorbereitet** werden. Hier einige Aspekte, wie Sie sich **emotional, organisatorisch** und **kommunikativ** auf die neue Situation einstellen können:

Emotionale Vorbereitung

- **Akzeptanz und positives Mindset:** Machen Sie sich bewusst, dass dies **der Weg Ihres Kindes** ist. Auch wenn Sie vielleicht gemischte Gefühle haben – versuchen Sie, die Entscheidung Ihres Kindes zu respektieren und positiv zu begleiten. Zeigen Sie **Stolz und Zuversicht**. Ihr Vertrauen gibt Ihrem Kind Rückhalt.
- **Über Gefühle sprechen:** Verstecken Sie Ihre Sorgen nicht komplett. Es ist in Ordnung, Ihrem Kind behutsam mitzuteilen, dass Sie sich natürlich Gedanken machen (welcher liebevolle Elternteil tut das nicht?). Wichtig ist das *Wie*: Sprechen Sie **ohne Vorwürfe oder Drama**, sondern ehrlich und ruhig. Zum Beispiel: “Wir werden dich vermissen, aber wir unterstützen dich voll und ganz.” So schlagen Sie eine Brücke der Offenheit.
- **Eigenes Netzwerk suchen:** Der Abschied auf Zeit kann auch für Eltern schwer sein. Scheuen Sie sich nicht, mit Freunden, Verwandten oder anderen Betroffenen zu reden. Vielleicht kennen Sie andere Eltern, deren Kinder bei der Bundeswehr sind – der Austausch kann ungemein beruhigend sein. Es gibt auch Online-Foren oder lokale Stammtische von Bundeswehrangehörigen, wo man als Elternteil Gehör findet (fragen Sie z.B. beim Tag der offenen Tür in der Kaserne nach Angeboten für Angehörige).



- **Stolz zulassen:** Ihr Kind zeigt Bereitschaft, der Gesellschaft zu dienen – das ist etwas, worauf Sie stolz sein dürfen. Viele Eltern erleben einen **neuen Stolz** und ein Zugehörigkeitsgefühl, wenn ihr Kind die Uniform trägt. Dieses positive Gefühl hilft, eventuelle Ängste zu relativieren. Feiern Sie die erreichten Etappen (z.B. den bestandenen Einstellungstest oder den Tag der Einberufung) gemeinsam als Familie, so verknüpfen Sie den Dienststart mit positiven Emotionen.

Organisatorische Vorbereitung

- **Infos sammeln:** Je mehr Sie über den Ablauf wissen, desto besser. Lesen Sie Unterlagen, die Ihr Kind von der Bundeswehr bekommt, gemeinsam durch. Darin stehen z.B. Packlisten, Dienstantrittszeiten, Anschriften der Kaserne etc. Dieses Handbuch, offizielle Websites und Broschüren helfen ebenfalls, sich ein klares Bild zu machen. Wissen beruhigt.
- **Packhilfe leisten:** Unterstützen Sie Ihr Kind beim Packen für die Grundausbildung. Auf der Checkliste der Bundeswehr stehen oft Dinge wie Sportzeug, Hygieneartikel, Vorhängeschloss für den Spind, Schreibzeug, evtl. bereits ein gebügelter Anzug für die Gelöbnisfeier usw. Gemeinsam packen ist ein schöner letzter gemeinsamer Akt vor dem Abschied. Achten Sie darauf, dass Dokumente wie **Ausweis, Impfpass, Bankkarte** usw. dabei sind. Ihr Kind muss eventuell auch IBAN, Sozialversicherungsnummer, Steuer-ID etc. angeben – stellen Sie sicher, dass alles bereitliegt.
- **Behördliches & Verträge:** Klären Sie, ob durch den Auszug/Einzug in die Kaserne Dinge zu regeln sind. Beispiele: Muss Ihr Kind sich **ummelden** (neue Meldeadresse in der Kaserne – meist nein, da Kasernen Sonderstatus haben, aber prüfen schadet nicht)? Wie ist das mit der **Krankenversicherung**? (Soldaten werden vom Bund medizinisch versorgt, bei FWDL zusätzlich gesetzlich versichert – informieren Sie sich, ob eine Familienversicherung weiterläuft oder ruht.) Hat Ihr Kind laufende Verträge (Handy, Fitnessstudio, Streamingdienste)? Gegebenenfalls sollten diese an den neuen Alltag angepasst oder gekündigt werden, falls kaum Nutzung erfolgt. Wenn Ihr Kind ein Auto hat: Wird es mitgenommen oder bleibt es zu Hause? Klären Sie Stellplatz, Versicherung etc.
- **Notfallkontakt und Vollmachten:** Überlegen Sie zusammen, **wer im Notfall** benachrichtigt werden soll. In der Regel fragt die Bundeswehr beim Diensteantritt eine Vertrauensperson als Notfallkontakt ab – das sind meist Sie als Eltern. Stellen Sie sicher, dass aktuelle Telefonnummern vorliegen. Ihr Kind kann Ihnen auch eine **Vorsorgevollmacht** oder zumindest eine Vorsorgevollmacht für bestimmte Bereiche geben (z.B. damit Sie im Krankheitsfall Auskünfte erhalten dürfen). Das ist kein Misstrauensvotum, sondern reine Vorsorge, die hoffentlich nie gebraucht wird.

•



- **Finanzielles:** Ihr Kind wird Soldatenbesoldung erhalten. Gerade FWDL bekommen soldatisch gesehen einen eher kleinen Wehrsold, SaZ etwas mehr Gehalt. Vielleicht sprechen Sie vorab über den Umgang mit dem Geld: Will Ihr Kind etwas zu Hause abgeben (oft nicht nötig, aber manche wollen die Familie unterstützen)? Soll ein Teil gespart werden (für Führerschein, Auto, etc.)? Junge Menschen mit erstem eigenem Geld sind manchmal überfordert – hier können Eltern mit Lebenserfahrung beratend zur Seite stehen, ohne sich aufzudrängen.

Vorbereitung der Kommunikation

- **Kommunikationsregeln vereinbaren:** Besprechen Sie mit Ihrem Kind *vor* dem Dienstantritt, wie Sie in Kontakt bleiben wollen. Etwa: “Melde dich kurz, wenn du gut angekommen bist.” Oder: “Lass uns immer sonntags nach dem Mittag telefonieren.” Solche Absprachen beugen Missverständnissen vor. Ihr Kind weiß dann, dass Sie sich keine Sorgen machen, solange der vereinbarte Rhythmus eingehalten wird. Und Sie selbst haben fixe Punkte, auf die Sie sich freuen können. Natürlich können Pläne mal durchkreuzt werden (Übungen, Diensterteilung...), aber eine grobe Verabredung hilft ungemein.
- **Offenheit für Neues:** Ihr Kind wird viel Neues erzählen – versuchen Sie, **zuzuhören, ohne gleich zu bewerten**. Manche Begriffe und Geschichten werden Ihnen fremd vorkommen (dafür haben wir den Glossar-Teil!). Zeigen Sie Interesse, lassen Sie sich z.B. erklären, was ein bestimmtes Wort bedeutet oder wie etwas abläuft. Das zeigt Ihrem Kind: Meine Eltern nehmen Anteil an meiner neuen Welt.
- **Realistische Erwartungen:** Nicht jedes Telefonat wird harmonisch sein. Manchmal ruft Ihr Kind genervt oder erschöpft an, hat vielleicht keine große Lust zu reden. Nehmen Sie das nicht persönlich. In der Grundausbildung hagelt es den ganzen Tag Befehle und Gespräche – viele Rekruten sind abends “kommunikationsmüde”. Wenn Ihr Kind also am Telefon einsilbig ist, fragen Sie locker ein paar Dinge, aber akzeptieren Sie, wenn die Antworten knapp bleiben. Vielleicht braucht Ihr Kind gerade einfach *Zuhörer* statt Ratgeber. An anderen Tagen wird es Ihnen ein Ohr abkauen vor lauter Erlebnissen – seien Sie dann da und freuen Sie sich über die ausführlichen Einblicke.
- **Codewort für Ernstfälle:** Manchmal möchten Soldaten ihre Eltern nicht beunruhigen, selbst wenn es ihnen schlecht geht. Sie könnten mit Ihrem Kind ein **Codewort** vereinbaren, das es nennen kann, wenn es wirklich ein ernstes Problem gibt und Sie handeln sollen. Beispielsweise ein unauffälliges Wort im Gespräch – so merken Sie, wenn hinter der Fassade doch Hilfebedarf steckt. Idealerweise wird es nie gebraucht. Aber es gibt Ihnen beiden ein Gefühl von Sicherheit, dass im Ernstfall das Signalwort fällt und Sie unterstützen können (z.B. indem Sie Kontakt zu Anlaufstellen suchen).

Durch bewusste Vorbereitung – emotional, organisatorisch und kommunikativ – schaffen Sie die Grundlage dafür, dass der Start in den Bundeswehr-Alltag **für die ganze Familie** möglichst reibungslos verläuft. Ihr Kind merkt, dass es sich auf Sie verlassen kann. Und Sie selbst gewinnen an Sicherheit, weil Sie einen Plan haben. Jetzt kann das Abenteuer beginnen!



Wichtige Anlaufstellen innerhalb der Bundeswehr

Ihr Kind wird innerhalb der Bundeswehr **nicht allein gelassen**. Neben Kameraden und Vorgesetzten gibt es ein Netz an **Anlaufstellen**, an die es sich (oder auch Sie sich als Angehörige) wenden können, wenn Unterstützung gebraucht wird. Hier ein Überblick über die wichtigsten Ansprechpartner und Hilfsangebote:

Vertrauensperson der Einheit

Jede Einheit wählt aus ihren Reihen eine sogenannte **Vertrauensperson**. Das ist ein Soldat oder eine Soldatin (meist kein Offizier, sondern jemand auf Mannschafts- oder Unteroffiziersebene), der von den Kameraden als ihre Interessenvertretung bestimmt wurde. Die Vertrauensperson hat die Aufgabe, **Anregungen oder Beschwerden** von Soldaten entgegenzunehmen und gegenüber der Führung auszusprechen de.wikipedia.org. Sie achtet darauf, dass die Rechte der Soldaten gewahrt werden und vermittelt bei Konflikten innerhalb der Truppe.

Für Ihr Kind bedeutet das: Gibt es Probleme mit einem Vorgesetzten, mit Kameraden oder allgemein Sorgen im Dienst, kann es vertraulich mit der Vertrauensperson reden. Diese unterliegt zwar nicht der Verschwiegenheitspflicht wie ein Seelsorger, wird aber im Sinne der Kameraden agieren. Oft hilft schon ein Gespräch – die Vertrauensperson kann dann raten, ob und wie man ein Anliegen offiziell anspricht. Sie kann auch selbst beim Kompaniechef vorstellig werden, um auf Missstände aufmerksam zu machen. Als Eltern müssen Sie sich diese Rolle nicht merken im Sinne von "Ich kontaktiere die Vertrauensperson" – das würde unüblich wirken. Aber Sie können Ihr Kind daran erinnern: *"Gibt es bei euch eigentlich jemanden, an den man sich wenden kann, wenn was ist?"* – Ja, gibt es. Die Vertrauensperson. Sie ist **die Stimme der Soldaten** gegenüber der Führung.

Truppenpsychologischer Dienst

Die Bundeswehr beschäftigt **Truppenpsychologen**, also ausgebildete Psychologen, die speziell für die Belange von Soldaten da sind. Diese stehen für **psychologische Beratung und Betreuung** zur Verfügung, sei es bei persönlichem Stress, Leistungsdruck, Angstzuständen oder privaten Problemen, die Einfluss auf den Dienst haben. Der Zugang ist unkompliziert: Ihr Kind kann sich an den Truppenpsychologen seiner Einheit oder Standorts wenden (oft sind diese dem Standortarztzentrum oder einem Regionalen Betreuungszentrum angegliedert). Gespräche mit Psychologen sind **vertraulich** – der Inhalt unterliegt der Schweigepflicht, es sei denn, es besteht akute Selbst- oder Fremdgefährdung. Ihr Kind kann ohne Scheu einen Termin vereinbaren, wenn es z.B. mit Druck nicht klarkommt oder etwas Belastendes erlebt hat. Als Eltern können Sie ermutigen: "Nutz das Angebot ruhig, wenn dich etwas umtreibt – dafür sind die da." Der Truppenpsychologe kann auch präventiv Schulungen geben (z.B. zum Umgang mit Stress) und steht nach belastenden Ereignissen (Unfall, Unglück in der Truppe etc.) zur psychologischen Ersthilfe bereit.



Militärseelsorge (katholisch/evangelisch/jüdisch)

Die **Militärseelsorge** ist ein jahrzehntelang bewährtes Angebot für **alle** Soldaten – unabhängig von der persönlichen Religiosität. In der Bundeswehr gibt es evangelische, katholische und jüdische Militärpfarrer(innen), die die Soldaten betreuen. Ein Seelsorger ist **nicht nur für Gottesdienste** da! Vielmehr bietet er ein offenes Ohr für alles, was die Seele bewegt. Ob Ihr Kind Kummer hat, moralische Fragen, Einsamkeit verspürt oder schlicht Rat sucht – der Seelsorger hat Zeit und unterliegt strengster **Schweigepflicht** (Beichtgeheimnis). Nichts, was Ihr Kind ihm anvertraut, dringt nach außen, auch nicht zum Vorgesetzten. Dieses Vertrauen wissen viele zu schätzen. Die Gespräche sind natürlich **freiwillig** und auf Augenhöhe – die Pfarrer kennen die Besonderheiten des Soldatenberufs sehr gut und können oft aus Erfahrung sprechen. Neben Einzelgesprächen organisieren Seelsorger auch **Freizeitangebote** (z.B. Jugendtreffs, Wochenendseminare) oder stehen Angehörigen zur Seite, wenn Soldaten im Einsatz sind. Als Eltern können Sie sich übrigens auch an die Militärseelsorge wenden, falls Sie Gesprächsbedarf haben – etwa, wenn Ihr Kind längere Zeit weg ist und Sie mit Ängsten zu kämpfen haben. Militärpfarrer kümmern sich auch um die Familien. Die Kontakte finden Sie über die Webseiten der **Evangelischen, Katholischen der Jüdischen Militärseelsorge** oder über die Kasernenkommandantur, die gerne vermittelt.

Sozialdienst der Bundeswehr

Der **Sozialdienst der Bundeswehr** ist eine Art sozialer Beratungsdienst, der *sowohl* den Soldaten *als auch* ihren Familien in allen sozialen Belangen hilft bundeswehr.destoka-laupheim.de. Hier arbeiten erfahrene Sozialarbeiter/-pädagoginnen, die sich mit den typischen Problemen auskennen, die im militärischen Umfeld auftreten können. Die Sozialberatung umfasst z.B.: **Finanzielle Fragen** (Umgang mit Geld, Schuldenprävention, Besoldungsfragen), **Familienfragen** (Vereinbarkeit von Dienst und Familie, Beratung bei familiären Konflikten), **Einsatzbetreuung** (Vorbereitung auf Auslandseinsatz, Betreuung der Angehörigen währenddessen), **Versorgung und Rente** (für länger dienende SaZ oder BS hinsichtlich Berufsförderung, Übergangsgebühren) und vieles mehr bundeswehr.de. Wichtig: Der Sozialdienst ist **neutral, kostenlos und der Schweigepflicht verpflichtet**. Ihr Kind kann dort Rat suchen, wenn es z.B. finanzielle Sorgen hat oder persönliche Probleme, die nicht direkt dienstlich sind. Sie als Eltern können den Sozialdienst ebenfalls kontaktieren, wenn Sie z.B. allgemeine Informationen brauchen oder nicht wissen, an wen Sie sich mit einem Anliegen wenden sollen. Der Sozialdienst kennt alle **Hilfsangebote** und kann vermitteln. Es gibt an fast jedem Standort Sozialdienst-Mitarbeiter. Wenn Sie unsicher sind, wer zuständig ist, hilft ein Anruf bei der Bundeswehr-Hotline (z.B. unter Tel. **0800 12 13144** können Sie erfragen, welcher Sozialberater für Ihren Wohnort/Ihr Kind zuständig ist). Nutzen Sie dieses Netzwerk – es ist dafür da, Familien den Rücken zu stärken!



Truppenarzt / Sanitätsdienst

Für gesundheitliche Anliegen steht der **Sanitätsdienst** bereit. Jede Kaserne hat einen Bereich mit Truppenärzten oder es gibt eine Sanitätsstation in Reichweite. **Krankmeldung** funktioniert beim Bund anders als im Zivilen: Ihr Kind muss sich im Krankheitsfall zum Truppenarzt begeben (oder melden), statt zum Hausarzt. Dort erhält es Behandlung und ggf. eine "Krank zu Hause"-Stellung (KzH) oder "Stationär" bei Bedarf. Für Sie als Eltern heißt das: Sollte Ihr Kind erkranken oder sich verletzen, ist medizinisch vorgesorgt. Die Bundeswehr bietet eine umfassende Gesundheitsversorgung – von Zahnärzten bis Physiotherapie, alles in eigener Regie. Sie müssen keine Krankenkasse einschalten oder Zuzahlungen leisten; der Bund übernimmt die Kosten. In schweren Fällen arbeiten Bundeswehrkrankenhäuser oder zivile Kliniken mit der Truppe zusammen. Bei Unfällen im Dienst werden Sie als Angehörige benachrichtigt. Ansonsten gilt: kein Nachrichten sind gute Nachrichten. Als Notfallkontakt werden Sie nur im wirklichen Notfall angerufen. Wenn Ihr Kind mal Schnupfen hat, regelt es das mit dem San-Bereich vor Ort. Für längere *dienstunfähige* Zeiten kann Ihr Kind auch nach Hause geschickt werden zur Genesung (mit KzH-Status). Insgesamt dürfen Sie darauf vertrauen, dass die **Gesundheit Ihres Kindes** im Dienst gut überwacht und geschützt wird.

Zugführer, Kompaniechef & "Spieß"

Zu den formalen Anlaufstellen zählen natürlich auch die **direkten Vorgesetzten** Ihres Kindes. In der Grundausbildung sind das vor allem der/die **Zugführer** (meist ein Leutnant/Oberleutnant, verantwortlich für ca. 30 Rekruten) und der **Kompaniechef** (Hauptmann, der die gesamte Ausbildungskompanie leitet). Außerdem gibt es den **Kompaniefeldwebel**, umgangssprachlich "**Spieß**" genannt – dieser erfahrende Hauptfeldwebel ist quasi der "Hausmeister" der Kompanie, kümmert sich um Organisatorisches und hat ein offenes Ohr für die Anliegen der Soldaten. Oft ist der Spieß die erste Adresse, wenn es um Alltagsprobleme geht (von Zimmerzuteilung bis Urlaubsplanung). Zwar werden Sie als Eltern normalerweise nicht direkt mit den Vorgesetzten sprechen – Ihr Kind ist ja nun erwachsen und muss Dienstliches selbst regeln. Dennoch gut zu wissen: **Die Vorgesetzten haben eine Fürsorgepflicht**. Ein guter Zugführer oder Spieß merkt, wenn es einem Rekruten nicht gut geht, und wird von sich aus nachhaken oder Hilfe anbieten. Sollte Ihr Kind von etwas Schwerwiegendem berichten (z.B. anhaltende Ungerechtigkeit oder gesundheitsgefährdende Zustände) und Sie haben das Gefühl, es tut sich intern nichts, **können Sie im Ausnahmefall** telefonisch den Kompaniechef kontaktieren. Dies sollte wirklich nur bei gravierenden Fällen geschehen – normalerweise löst man alles innerhalb der dienstlichen Abläufe. Aber im Hinterkopf darf bleiben: Auch Offiziere und Feldwebel sind Menschen, viele selbst Familienväter/-mütter, und haben Verständnis für Sorgen. Sie haben das Ziel, ihre Schützlinge erfolgreich auszubilden, und dazu gehört, dass es den Rekruten den Umständen entsprechend gut geht.



Familienbetreuungszentrum (im Einsatzfall)

Dieser Punkt betrifft zwar **erst später** einen möglichen Auslandseinsatz, soll aber der Vollständigkeit halber erwähnt sein: Sollte Ihr Kind irgendwann zu einem längeren Einsatz ins Ausland gehen, richtet die Bundeswehr **Familienbetreuungszentren (FBZ)** ein. Diese organisieren regelmäßige Info-Veranstaltungen, Versorgungsfahrten (Pakete in den Einsatz senden) und stehen als Kommunikationsbrücke zur Verfügung. Als Eltern (oder Partner) bekommen Sie dort direkte Ansprechpartner, die Sie über den Einsatzalltag informieren und an die Sie sich mit Sorgen wenden können. Auch Telefongespräche ins Einsatzgebiet werden oft über das FBZ unterstützt (Stichwort: Sat-Telefonie oder besondere Aktionstage). **Sollte es also soweit kommen, sind Sie nicht allein.** Die Bundeswehr kümmert sich auch um die Daheimgebliebenen. Das FBZ ist wie ein sicherer Hafen, der dafür sorgt, dass die Verbindung nach Hause nicht abreißt und dass Sie informiert und betreut werden, bis Ihr Kind wieder sicher zurückkehrt.

Fazit zu den Anlaufstellen: Ihr Kind hat innerhalb der Bundeswehr ein stabiles Netzwerk an Vertrauenspersonen, Experten und Betreuern. Vom Kameraden neben sich im Schlafsaal, über die Vertrauensperson und den Psychologen bis hin zum Kompaniechef – **niemand muss Probleme alleine schultern.** Dieses Wissen soll auch Sie beruhigen: Sollte es einmal haken, gibt es viele Hände, die Ihrem Kind gereicht werden. Und Sie selbst dürfen sich bei Bedarf ebenfalls an uns (Soldatenhilfe e.V.) oder die genannten Stellen wenden. Die Devise lautet: *Lieber einmal zu viel gefragt als einmal zu wenig.*



Eltern-Checkliste: Vor, während und nach der Dienstzeit

Es kann hilfreich sein, sich an bestimmten **Meilensteinen** zu orientieren. Hier eine **Checkliste** für Sie als Eltern, gegliedert in *Vor dem Dienstantritt*, *Während der Dienstzeit* und *Nach der Dienstzeit*. Natürlich ist jede Familie anders – passen Sie die Punkte an Ihre Bedürfnisse an. Diese Liste soll als roter Faden dienen, damit Sie nichts Wichtiges übersehen.

Vor dem Dienstantritt

- **Informieren:** Lesen Sie alle verfügbaren Informationen (wie dieses Handbuch 😊). Nutzen Sie Info-Veranstaltungen (z.B. Wehrdienstberatungsstellen, Websites der Bundeswehr) und stellen Sie offene Fragen direkt an die Karriereberater. Je besser Sie Bescheid wissen, desto ruhiger werden Sie.
- **Gespräche führen:** Setzen Sie sich mit Ihrem Kind zusammen und sprechen Sie über Erwartungen und eventuelle Ängste – auf beiden Seiten. Klären Sie auch praktische Absprachen (siehe Kommunikationsregeln). Jetzt ist die Zeit, um Verständnis füreinander zu schaffen.
- **Organisatorisches klären:** Helfen Sie beim Packen, Dokumente zusammensuchen, Verträge prüfen (siehe Vorbereitungsteil). Erstellen Sie gemeinsam eine kleine Mappe mit allen wichtigen Unterlagen, die Ihr Kind mitnimmt (z.B. Kopien von Zeugnissen, Impfpass, Bankverbindung, Kontaktnummern). So geht nichts verloren.
- **Abschied bewusst gestalten:** Ob ein gemeinsames Familienessen, eine kleine Abschiedsfeier oder ein Ausflug – tun Sie etwas Schönes zusammen, bevor es losgeht. Das schafft positive Erinnerungen für die Zeit der Trennung. Verabschieden Sie Ihr Kind mit ermutigenden Worten. Zeigen Sie, dass Sie hinter ihm stehen. **Tipp:** Machen Sie ein Familienfoto am Tag des Abschieds – beim Kofferpacken oder vor der Haustür. Dieses Foto wird in den kommenden Wochen sowohl Ihnen als auch Ihrem Kind viel bedeuten.
- **Notfallkontakte austauschen:** Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind alle wichtigen Nummern hat (Eltern, Geschwister, Hausarzt etc.) und Sie die Nummern eventuell neuer Bezugspersonen (z.B. Handy des Kindes, Adresse der Kaserne, Nummer der Wache falls ganz dringend). Besprechen Sie, wann Sie kontaktiert werden sollten (z.B. schwere Krankheit in der Familie – wie informieren Sie Ihr Kind?).
- **Eltern unter sich:** Vielleicht gibt es die Möglichkeit, vor Ort andere Eltern kennenzulernen (manchmal beim Einchecken am ersten Tag oder via soziale Medien/Foren). Der Austausch mit "Leidensgenossen" kann beruhigen. Man kann Fahrgemeinschaften planen oder einfach später mal zusammensitzen beim Gelöbnis.



Während der Dienstzeit

- **Kommunikation pflegen:** Halten Sie regelmäßigen Kontakt, ohne aufzudrängen. Schicken Sie auch von Ihrer Seite kleine Updates von Zuhause (Fotos vom Haustier, kurze Nachrichten "Wir denken an dich, hab einen guten Tag"). So fühlt Ihr Kind sich weiter eingebunden ins Familienleben.
- **Zuhören und motivieren:** Bei Telefonaten, lassen Sie Ihr Kind erzählen. Hören Sie aktiv zu. Bei Frust: zeigen Sie Verständnis ("Klingt echt hart heute"), aber erinnern Sie auch an bereits gemeisterte Hürden ("Weißt du noch, vor zwei Wochen dachtest du, du schaffst den Marsch nicht – und dann hast du's gepackt!"). Das gibt Mut.
- **Besuche und Freizeiten nutzen:** Wenn möglich, besuchen Sie Zeremonien wie das Gelöbnis oder Tag der offenen Tür. Das freut Ihr Kind und gibt Ihnen Einblick. Planen Sie Heimfahrten, wenn Ihr Kind Urlaub bekommt – zeigen Sie, dass Sie sich genauso darauf freuen wie es. Vielleicht können Sie Lieblingssessen kochen zur Begrüßung oder den Freundeskreis einladen, damit Ihr Kind alle sieht.
- **Im Hintergrund helfen:** Ihr Kind ist jetzt viel unterwegs – bieten Sie an, bei Bedarf im Hintergrund Dinge zu regeln. Beispielsweise die Post durchsehen, falls offizielle Briefe kommen (Steuerbescheide etc.), das Auto mal starten, damit die Batterie nicht leer wird, sich um das Haustier kümmern, falls Ihr Kind eines hatte und es zuhause geblieben ist. Einfach signalisieren: *"Mach dir keine Sorgen, wir halten dir den Rücken frei, kümmer du dich um den Dienst."*
- **Netzwerk aufrechterhalten:** Halten Sie Kontakt zu anderen Angehörigen, falls Sie welche kennengelernt haben. Ein kurzes Telefonat Eltern zu Eltern kann enorm entlasten ("Hat dein Sohn auch so Rückenschmerzen vom vielen Marschieren? – Ja, normal, geht vorbei."). Vielleicht entstehen so sogar Freundschaften zwischen Familien.
- **Selbstfürsorge:** Vergessen Sie sich nicht selbst. Die erste Zeit der Umstellung kann emotional sein. Suchen Sie Ausgleich – ein Hobby, Treffen mit Freunden, vielleicht einen kleinen Urlaub planen, wenn Sie merken, das "Empty Nest" trifft Sie doch stärker. Ihr Kind ist gut versorgt, also dürfen Sie sich ruhig auch etwas Gutes tun und neu sortieren.
- **Feedback einholen:** Fragen Sie Ihr Kind ab und zu, ob es sich von Ihnen genügend unterstützt fühlt oder ob es etwas Bestimmtes braucht. Vielleicht wünscht es sich zum Geburtstag etwas Praktisches für den Dienst (neue Taschenlampe, Multifunktionsmesser o.ä.). Sie zeigen damit: *"Ich bin interessiert an dem, was dir aktuell wichtig ist."*



Nach der Dienstzeit (oder nach längeren Abwesenheiten)

- **Willkommen heißen:** Wenn die Dienstzeit endet (sei es nach dem FWDL oder auch nur nach einem langen Lehrgang/Einsatz), heißen Sie Ihr Kind herzlich willkommen zurück im zivilen Alltag. Planen Sie ein schönes Willkommensritual – vom Lieblingsessen bis zur kleinen Überraschungsparty mit Freunden.
- **Verständnis für Umstellungsphase:** Die Rückkehr ins zivile Leben kann eine größere Umstellung sein als der Beginn des Dienstes. Plötzlich fallen die festen Strukturen weg. Ihr Kind vermisst vielleicht die Kameradschaft oder wirkt zunächst etwas orientierungslos. Das ist normal. Seien Sie geduldig und unterstützen Sie bei Bedarf (z.B. beim Erstellen eines neuen Tagesablaufs, falls noch kein Anschlussjob da ist).
- **Karriereplanung unterstützen:** Viele Soldaten auf Zeit haben Anspruch auf Unterstützung bei Ausbildung/Studium nach der Bundeswehr. Informieren Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind über Angebote des Berufsförderungsdienstes (BFD). Vielleicht möchte Ihr Kind studieren oder eine andere Ausbildung machen – jetzt ist Ihre Ermutigung gefragt, dass es diese Chancen nutzt. Helfen Sie beim Sortieren der Möglichkeiten, aber respektieren Sie die eigenen Pläne Ihres Kindes.
- **Offenes Ohr behalten:** Auch nach der Dienstzeit bleiben Erlebnisse präsent. Vielleicht erzählt Ihr Kind jetzt erst ausführlich von Dingen, wofür während der Dienstzeit keine Ruhe war. Hören Sie zu, würdigen Sie das Erlebte. Sollte Ihr Kind negative Erfahrungen gemacht haben (Stichwort: belastende Einsätze oder Kameraden verloren), behalten Sie den Gedanken an professionelle Hilfe im Hinterkopf. Manchmal zeigen sich Stressfolgen (z.B. bei Einsatzsoldaten) erst nach Rückkehr. Schlagen Sie gegebenenfalls vor, den Kontakt zu ehemaligen Kameraden oder Psychologen/Seelsorgern zu suchen. Aber dramatisieren Sie nichts im Voraus – oft geht die Reintegration problemlos, speziell nach kürzerer Dienstzeit.
- **Bleiben Sie verbunden:** Wenn Ihr Kind stolz auf seine Dienstzeit zurückblickt, teilen Sie diesen Stolz. Vielleicht wird es Reservist und ab und zu noch zur Uniform greifen – zeigen Sie Interesse an diesen Aktivitäten. Oder es hängt die Uniform komplett an den Nagel – dann würdigen Sie das Kapitel und freuen sich mit ihm auf neue Wege. Einige Familien bewahren z.B. eine “Erinnerungskiste” auf mit Fotos, Abzeichen, vielleicht dem Gelöbnisprogramm etc., damit die Zeit in guter Erinnerung bleibt.
- **Eigene Bilanz:** Sie als Eltern dürfen nun auch Bilanz ziehen. Was haben **Sie** gelernt in der Zeit? Vielleicht staunen Sie, wie Ihr “Kind” gereift ist – und wie Sie selbst loslassen konnten. Klopfen Sie sich ruhig auf die Schulter: Sie haben einen wichtigen Lebensabschnitt Ihres Kindes miterlebt und mitgestaltet. Das ist nicht selbstverständlich und verdient Anerkennung.

Diese Checkliste soll vor allem Eines: Ihnen Orientierung geben. Nicht jeder Punkt passt für jede Situation, und sicher kommen Dinge hinzu, die man nicht planen kann. Aber mit diesem Gerüst können Sie vielen Situationen gelassen entgegensehen, weil Sie wissen: *“Wir sind vorbereitet.”*



Eltern-Kind-Kommunikation – Miteinander reden, füreinander da sein

Eine liebevolle, offene Kommunikation ist das A und O, um die neue Lebensphase gemeinsam zu meistern. Hier ein paar **Anregungen für den Dialog** mit Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter, die auf Empathie und Verständnis setzen. Es geht nicht darum, perfekte Gespräche zu führen, sondern echt und *herzlich* im Kontakt zu bleiben.

Verständnis zeigen und aktiv zuhören

Wenn Ihr Kind von seinem Alltag erzählt – ob begeistert vom neuen Panzer, frustriert über den Drill oder erschöpft vom Dienst – versuchen Sie, **aktiv zuzuhören**. Das heißt: Lassen Sie es ausreden, nicken Sie, stellen Sie gelegentlich Fragen zur Vertiefung. Signalisieren Sie: *“Ich höre dir zu und nehme dich ernst.”* Manchmal wollen junge Soldaten gar keinen Rat, sondern einfach jemand Außenstehenden, der **zuhört ohne zu urteilen**. Beispiel: Ihr Kind schimpft über einen Vorgesetzten, den es ungerecht findet. Statt sofort Lösungen anzubieten, könnten Sie sagen: *“Ich verstehe, das ärgert dich. Wie bist du damit umgegangen?”* So ermuntern Sie es, selbst zu reflektieren, während Sie Mitgefühl zeigen. Oft entspannt sich Ihr Kind schon, wenn es sich mal alles von der Seele reden durfte. Und Ihr Zuhören vermittelt: *“Bei meinen Eltern kann ich immer so sein, wie ich bin – ohne Dienstgrad, ohne Maske.”*

Realistisch und ehrlich bleiben

Ihr Kind kennt Sie gut – übertriebene Beschwichtigungen oder gar falsche Versprechungen (“Ach, das ist bestimmt halb so schlimm” oder “Beim nächsten Mal wird alles klappen, garantiert”) helfen wenig. Seien Sie lieber ehrlich, wenn Sie etwas **nicht** wissen oder nachvollziehen können. *“Vom Soldatenleben habe ich keine eigene Erfahrung, aber ich stelle mir vor, dass...”* – allein dieser Satz zeigt Respekt vor der Erfahrung Ihres Kindes und zugleich Ihre Bereitschaft, sich reinzudenken. Realistisch sein heißt auch, **nicht jede Laune auf die Goldwaage zu legen**. Wenn Ihr Kind mal im Frust sagt “Ich hab keinen Bock mehr” – rennen Sie nicht gleich mit Kündigungsformularen los. Solche Sprüche können Momentaufnahmen sein. Bleiben Sie ruhig, vielleicht etwas humorvoll: *“Das klingt nach einem harten Tag. Mal sehen, was du morgen dazu sagst – und wenn’s dann immer noch so ist, reden wir nochmal.”* So signalisieren Sie: Ich nehme dich ernst, aber ich kenne dich – und ich weiß, dass nicht jeder Ausruf gleich absolut ist. Dieses realistische Einordnen hilft beiden Seiten.



Wertschätzung und Stolz zum Ausdruck bringen

Vergessen Sie nicht, Ihrem Kind **Anerkennung** zu zeigen. Junge Soldaten bekommen zwar Lob von Vorgesetzten, aber das von den Eltern bedeutet oft noch mehr. Sagen Sie ruhig: *“Ich bin beeindruckt, wie du das alles meisterst.”* Oder: *“Wir sind stolz auf deinen Mut, diesen Weg zu gehen.”* Manche Eltern haben Sorge, das könnte arrogant wirken oder den anderen Geschwistern gegenüber unfair. Doch keine Angst: Sie würdigen ja **die Leistung** Ihres Kindes, nicht es als “Lieblingskind”. Und das darf ruhig ausgesprochen werden. Gerade wenn Ihr Kind sich enorm angestrengt hat (die erste bestandene Schießübung, die Sportprüfung geschafft, den Gefreitenbrief erhalten) – ein kleines Lob vom Papa oder der Mama geht da runter wie Öl. Achten Sie darauf, es nicht zu übertreiben oder zu verallgemeinern (*“Du bist der Allerbeste!”* – das könnte Druck erzeugen). Bleiben Sie konkret: *“Ich hab riesigen Respekt davor, dass du den 20km-Marsch durchgehalten hast – toll gemacht!”* Das motiviert und zeigt: Sie sehen, was Ihr Kind leistet.

Raum für Privatleben lassen

So sehr Sie Anteil nehmen: **Geben Sie Ihrem Kind auch Raum**, sein eigenes Ding zu machen. Manche jungen Soldaten möchten daheim mal **gar nicht** über die Bundeswehr reden, weil sie einfach abschalten wollen. Wenn Sie das bemerken – respektieren Sie es. Schlagen Sie dann andere Aktivitäten vor, die nichts mit dem Bund zu tun haben: gemeinsam einen Film schauen, ins Grüne fahren, alte Freunde treffen. Zeigen Sie, dass Ihr Kind bei Ihnen nicht auf den Soldaten reduziert wird. Es ist völlig okay, wenn ein Wochenende zu Hause einfach “normal” verläuft, ohne eine Wortschlacht über Kasernenerlebnisse. Machen Sie klar: *“Wir freuen uns, dich einfach hier zu haben – ob wir nun viel reden oder nicht. Fühl dich wie daheim.”* Paradoxerweise führt gerade dieses Loslassen oft dazu, dass Ihr Kind **von selbst** zu erzählen anfängt, wenn es bereit ist.

Ähnlich mit Kontaktfrequenzen: Vielleicht ruft Ihr Kind seltener an, weil es im Dienst eingebunden ist **und** merkt, dass es selbständiger wird. Nehmen Sie es nicht persönlich und drängen Sie nicht mit Vorwürfen (*“Du meldest dich ja gar nicht mehr!”*). Freuen Sie sich **ehrlich**, wenn es sich meldet, aber lassen Sie es auch spüren, dass Sie nicht böse sind, wenn es mal länger still war. Ein lockeres: *“Schön von dir zu hören! Ich hab dich vermisst, aber ich wusste ja, dass du viel um die Ohren hast.”* schafft eine liebevolle Atmosphäre ohne Schuldgefühl.



Konflikte ruhig und auf Augenhöhe lösen

Auch zwischen Eltern und erwachsenen Kindern kann es Reibereien geben – vielleicht über politische Ansichten, über den weiteren Karriereweg oder einfach Missverständnisse. Versuchen Sie, **ruhig zu bleiben**, falls Ihr Kind mal patzig reagiert oder umgekehrt, falls Sie sich über etwas ärgern (z.B. dass das Kind weniger Zeit hat als erhofft). Warten Sie nicht ewig, bis Unmut zum großen Knall anwächst. Sprechen Sie es behutsam an: *“Du, ich hab gemerkt, unser letztes Telefonat war irgendwie angespannt. Habe ich was Falsches gesagt?”* – Oft stellt sich heraus, dass Ihr Kind selbst Stress hatte und es gar nicht an Ihnen lag. Oder, wenn wirklich etwas im Argen liegt (z.B. Sie haben versehentlich etwas respektlos Klingendes zum neuen Lebensstil gesagt), dann **entschuldigen** Sie sich auch mal. Genauso darf Ihr Kind sich entschuldigen – und wird es tun, wenn Sie mit gutem Beispiel vorangehen.

Inhaltlich: Diskutieren Sie gerne, aber hören Sie die Sicht Ihres nun militärisch geprägten Kindes an. Sie müssen nicht immer einer Meinung sein. Vielleicht findet Ihr Kind die Bundeswehr jetzt super und Sie waren bislang eher kritisch eingestellt. Finden Sie einen Weg, darüber zu reden, ohne die Beziehung zu belasten. Zum Beispiel indem Sie Fragen stellen statt Urteile zu fällen: *“Was gefällt dir daran besonders?”* und dann Ihre Perspektive erklären *“Ich hatte mir da früher Sorgen gemacht, weil ...”*. So lernt jeder vom anderen. **Auf Augenhöhe** heißt auch: Ihr “Kind” ist nun ein junger Erwachsener mit eigenen Erfahrungen, respektieren Sie das in der Kommunikation.



Humor und Herzlichkeit bewahren

Lachen verbindet – auch über Distanz hinweg. Pflegen Sie ruhig Ihren Familienhumor weiter. Ein witziges Meme aufs Handy schicken mit Bundeswehr-Anspielung (vielleicht etwas Harmloses wie ein Cartoon über strenges Putzen) kann Ihr Kind zum Schmunzeln bringen. Intern haben Soldaten viel Humor (teils schwarz, teils derb). Scheuen Sie sich nicht, mal spaßig zu sein, sofern Sie den Ton treffen. Beispielsweise wenn Ihr frisch gebackener Gefreiter nach Hause kommt, scherzen Sie: *“Melde Gehorsamst, Kühlschrank ist voll, Gefreiter Müller!”* – wenn das zu Ihrer Familie passt, bricht es das Eis und zeigt, dass Sie stolz und gleichzeitig locker damit umgehen.

Herzlichkeit bedeutet auch, **Zuneigung auszudrücken**. Das darf auch bei harten Kerlen sein. Eine Umarmung zur Begrüßung, ein *“Pass auf dich auf, wir haben dich lieb”* am Telefonende – das tut jedem gut, egal wie taff der Dienstag sein mag. Ihr Kind weiß dann: *“Daheim werde ich geliebt, egal was kommt.”* Dieses Wissen ist ein emotionaler Anker. Zusammengefasst: Bleiben Sie im Gespräch, mal intensiv, mal ganz nebenbei. Seien Sie ehrlich, interessiert und wohlwollend. Dann entwickeln Sie eine Kommunikation, die beide Seiten trägt. **Empathie statt Belehrung, Verständnis statt Druck** – so bleibt Ihre Eltern-Kind-Beziehung stark, auch über die Distanz und durch alle Veränderungen hindurch. Und denken Sie dran: Ihr Kind durchläuft eine besondere Zeit, aber **Sie** auch. Miteinander zu reden und füreinander da zu sein, ist der Schlüssel, damit Sie beide diese Zeit nicht nur überstehen, sondern daran wachsen – gemeinsam und jeder für sich.



Abschlusswort – Wir stehen an Ihrer Seite

Herzlichen Glückwunsch, dass Sie sich bis hierhin durch unser Elternhandbuch gearbeitet haben! Sie haben nun eine Fülle an Informationen und Tipps an der Hand. Lassen Sie das Ganze in Ruhe sacken. Vielleicht lesen Sie manche Kapitel später noch einmal – oft gewinnen Ratschläge an Bedeutung, wenn man in der entsprechenden Situation ist.

Zum Abschluss möchten wir Ihnen noch ein paar ermutigende Worte mitgeben:

Ihr Kind hat einen Weg gewählt, der Respekt verdient. **Sie** als Eltern haben ebenso Respekt verdient, denn auch für Sie ist es ein Dienst – im Hintergrund, mit Herzklopfen und Loslassen. Vertrauen Sie auf die Erziehung, die Sie Ihrem Kind mitgegeben haben. Jetzt kann Ihr Sohn oder Ihre Tochter diese in einem neuen Umfeld anwenden. Und seien Sie sicher: **Die Werte von Kameradschaft, Disziplin und Verantwortung**, die in der Bundeswehr gelebt werden, ergänzen Ihre Familienwerte in vielerlei Hinsicht.

Bleiben Sie neugierig auf das, was kommt. Jede Dienstpostenwechsel, jede Herausforderung, die Ihr Kind meistert, ist auch ein kleiner Triumph für Sie als Eltern. Feiern Sie diese Erfolge mit, so gut es geht. Und an Tagen, an denen die Sorgen überwiegen, scheuen Sie sich nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen – sei es ein Gespräch mit Freunden, anderen Betroffenen oder professionellen Stellen. Niemand erwartet, dass Eltern von Soldaten alles alleine wegstecken.

Wir von **Soldatenhilfe e.V.** stehen Ihnen natürlich ebenfalls zur Verfügung. Unsere Mission ist es, Soldaten **und ihren Familien** verlässliche Unterstützung zu bieten. Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren, wenn Sie Fragen haben oder einfach Austausch suchen. Unten finden Sie einige weiterführende Links und Anlaufstellen, die Sie jederzeit nutzen können.

Zum Schluss: **Danke**, dass Sie Ihrem Kind den Rücken stärken. Die Bundeswehr, ja unser ganzes Land, braucht engagierte junge Menschen – und die brauchen ein starkes Elternhaus im Hintergrund. Mit Ihrer Liebe, Ihrem Verständnis und dem Wissen aus diesem Handbuch sind Sie bestens gerüstet, diese Rolle zu erfüllen.

Wir wünschen Ihrem Kind eine erfolgreiche, erfüllende Dienstzeit und Ihnen als Familie viele stolze und glückliche Momente auf diesem Weg. Bleiben Sie zuversichtlich und gesund – und immer im Gespräch miteinander.

Ihr Team der Soldatenhilfe e.V.



Weiterführende Informationen & nützliche Links

- **Soldatenhilfe e.V. – Website:** Hilfreiche Blogartikel, Kontaktmöglichkeit und Community für Angehörige. (www.soldatenhilfe.de)
- **Bundeswehr Sozialdienst – Info & Kontakt:** Übersicht der regionalen Sozialdienst-Stellen und Beratungsthemen auf der Bundeswehr-Website. (Hotline für Auskunft zuständiger Sozialdienst: **0800 12 13144** kostenlos) bundeswehr.de
- **Militärseelsorge:** Kontakt zu evangelischer und katholischer Militärseelsorge, Angebote für Soldaten und Familien. (z.B. www.katholische-militaerseelsorge.de / www.evangelische-militaerseelsorge.de)
- **Wehrbeauftragter des Bundestages:** Erklärung der Aufgaben und Kontaktmöglichkeit, falls nötig. (bundestag.de → *Wehrbeauftragter*)
- **Bundeswehr Karriereportal – Elterninfos:** Offizielle Infos für Eltern und Angehörige von der Bundeswehr bundeswehrkarriere.de, inkl. FAQ und Kontakt zu Karriereberatern bei weiteren Fragen. (karriere.bundeswehr.de → *Elternbereich*)
- **Bundeswehr-Forum (Familie & Angehörige):** Ein unabhängiges Online-Forum, in dem sich Familien von Soldaten austauschen. (Erfahrungsberichte, Tipps von anderen Eltern)
- **Bundeswehr Sozialwerk e.V.:** Gemeinnütziger Verein, der Urlaubs- und Freizeitangebote für Soldaten und Familien organisiert. (www.bundeswehr-sozialwerk.de)
- **Literaturtipp:** „Angehörigenratgeber Bundeswehr“ – Broschüre (PDF) des Bundesministeriums der Verteidigung mit weiteren hilfreichen Infos für Familien (einfach online suchbar und kostenlos downloadbar).

(Alle Links zuletzt abgerufen im Juni 2025. Bitte beachten Sie, dass externe Websites eigenständige Informationsangebote darstellen.)



Crashkurs Bundeswehr – Wichtige Begriffe von A bis Z

Die Bundeswehr hat ihre ganz eigene Sprache voller Abkürzungen und Begriffe. Ihr Kind wird bald mit Begriffen um sich werfen, die Ihnen zunächst **böhmische Dörfer** sind. Keine Sorge – unser **Glossar** hilft weiter! Auf den nächsten Seiten erklären wir Ihnen verständlich die wichtigsten Begriffe, damit Sie im Bilde sind. So verstehen Sie besser, wovon Ihr Kind spricht, und fühlen sich nicht ausgeschlossen. *Tipp:* Lesen Sie diese Begriffe am besten gemeinsam mit Ihrem Kind durch – vielleicht kann es zu dem einen oder anderen Begriff gleich eine Anekdote aus dem Alltag erzählen!

A

Allgemeine Grundausbildung (AGA): So hieß bis 2011 die Grundausbildung für alle neuen Soldaten de.wikipedia.org. Heute sagt man meist nur noch *“die Grundausbildung”* oder *Basis-Ausbildung*. Sie dauert i.d.R. 3 Monate und vermittelt die **militärischen Basics**: Soldatische Ordnung, Waffenausbildung, Sport, Gefechtsübungen, Formaldienst (Marschieren, Grüßen) und Grundwissen (z.B. Rechte/Pflichten, Sanitätsausbildung). Die AGA ist **pflicht für alle**, egal ob Freiwilliger Wehrdienstleistender oder Soldat auf Zeit. Sie ist anstrengend, aber bildet den Grundstock für alles Weitere. Beispiel: *“Unsere AGA war super hart, aber jetzt weiß ich erst richtig Disziplin zu schätzen,”* könnte Ihr Kind nach den 3 Monaten sagen.

Alarmübung: Unvermittelter Probealarm, bei dem die Soldaten z.B. nachts aus den Betten geholt werden, um einen Einsatz zu proben. In der Grundausbildung kann es **unangekündigte Alarmübungen** geben, um den Ernstfall zu trainieren. Dann muss alles schnell gehen: in wenigen Minuten anziehen, ausrüsten, Antreten. Für Rekruten eine stressige, aber wichtige Erfahrung – sie lernen, auch unter Druck zu funktionieren. Keine Sorge, solche Übungen sind selten und werden pädagogisch nachbereitet. Beispiel: *“Hatte heute Nacht Alarmübung – jetzt brauche ich dringend Schlaf,”* könnte Ihr Kind schreiben.

Antreten: Sammeln der Truppe zu einer bestimmten Zeit, meist in Reihen an einem Appellplatz oder auf dem Flur. “Antreten” heißt im Prinzip **“aufstellen!”**. In der Grundausbildung gibt es ständige Antretezeiten (morgens, vor und nach jeder Ausbildungseinheit). Wer zu spät kommt, fällt unangenehm auf – Pünktlichkeit lernt man so sehr schnell. Wenn Ihr Kind sagt *“Ich muss um 5:30 zum Antreten”*, heißt das: um 5:30 in Uniform an Ort X präsent sein, in Reihe, stillgestanden.



Ausbilder: So werden umgangssprachlich die Unteroffiziere und Feldwebel genannt, die Ihr Kind während der Ausbildung **schulen und führen**. Die Ausbilder sind erfahrene Soldaten, die genau wissen, wie sie aus Zivilisten Soldaten formen. Mal streng, mal kameradschaftlich – je nach Situation. Ihr Kind wird Respekt (manchmal auch etwas *Bammel*) vor den Ausbildern haben, aber oft entsteht am Ende auch große Dankbarkeit. Denn ein guter Ausbilder bringt einen an die Grenzen, aber nicht darüber hinaus, und vermittelt wichtiges Können. Beispiel: *“Unser Ausbilder hat uns heute richtig ranngenommen, aber fair.”*

B

Biwak: Ein Biwak ist **Übernachten im Freien** unter militärischen Bedingungen. In der Grundausbildung gehen die Rekruten oft für ein paar Tage ins Gelände, bauen Zelte oder improvisierte Unterkünfte und üben den Feldeinsatz. Das ist das Biwak – quasi Camping, aber weniger romantisch. 😊 Biwaks dienen dazu, das **Leben im Felde** zu lernen: Tarnen, Feuer machen, Nachts Wache schieben, mit wenig Komfort auskommen. Ihr Kind wird vielleicht von Kälte, wenig Schlaf und Dosenessen berichten – aber auch davon, wie **cool es war, draußen zu schlafen und mit den Kameraden am Lagerfeuer zu sitzen**. Biwak-Erlebnisse schweißen die Truppe enorm zusammen.

BS (Berufssoldat): Steht für **Berufssoldat**, also ein Soldat, der auf Lebenszeit in die Bundeswehr übernommen wurde (vergleichbar einem Beamten auf Lebenszeit). Das Gegenteil davon sind Zeit- oder Freiwillige Soldaten mit befristeter Dienstzeit. Ihr Kind ist am Anfang *kein* BS (das wird man erst nach vielen Jahren und Eignung). Aber der Begriff taucht vielleicht in Gesprächen auf, z.B. *“Unser Kompaniechef ist BS”* – also ein Karrieresoldat. Für Sie als Eltern: Berufssoldaten haben bis zur Pensionierung die Bundeswehr als Arbeitgeber. Das ist eher ein Thema, wenn Ihr Kind eine lange Laufbahn anstrebt.

Bundeswehr (BW): Klar, das wissen Sie – die Streitkräfte Deutschlands. Erwähnenswert: Ihr Kind dient einem komplexen System aus Heer, Luftwaffe, Marine, Zentralen Diensten usw. Oft wird intern “Bw” als Abkürzung verwendet. Beispiel: *“Bei der Bw ist alles gut organisiert”*. Manchmal scherzen Soldaten auch mit dem Wort *“Bummel-Bahn”* (wenn etwas doch mal bürokratisch langsam geht). Insgesamt können Sie stolz sein, dass Ihr Kind Teil der Bundeswehr, also der Verteidigung unseres Landes, wird.



D

Dienstgrade: Das Rangsystem der Bundeswehr. Vom Gefreiten über Unteroffiziere bis zum General – jeder Soldat hat einen **Dienstgrad**, erkennbar an den Abzeichen auf der Uniform. Ihr Kind startet in aller Regel als **Schütze/Matrose/Flieger (je nach Teilstreitkraft)** ohne Abzeichen oder wird nach der Vereidigung Gefreiter (ein Streifen). Dienstgrade sind wichtig für die Hierarchie (wer befiehlt wem). Ihr Kind wird schnell lernen, wer über ihm steht. Für Sie als Eltern ist es hilfreich zu wissen, in welcher “Liga” Ihr Kind gerade spielt. Nach ein paar Monaten ist der erste Beförderungsapell – z.B. vom Schützen zum Gefreiten. Feiern Sie diese kleinen Aufstiege mit! Vielleicht erklärt Ihr Kind Ihnen mal die Abzeichen. Ein Hinweis: In Anreden heißt es z.B. “Herr Oberfeldwebel” etc. – aber unter Kameraden duzt man sich oft, unabhängig vom Dienstgrad. Beispiel: *“Mein Zugführer ist ein Oberleutnant, aber der Spieß ist Hauptfeldwebel – der hat eigentlich mehr zu sagen im Alltag.”*

Dienstzeit (DZE): Die **Dienstzeit** bezeichnet den Zeitraum, für den ein Soldat verpflichtet ist. Bei Freiwilligen i.d.R. 7–23 Monate, bei SaZ je nach Vertrag 2, 4, 8, 12 Jahre etc. **DZE** steht für *Dienstzeitende* – also das Datum, an dem der Dienst endet. Lustigerweise zählen viele Soldaten die Tage rückwärts bis zum DZE (besonders jene, die nicht verlängern wollen). Sie werden Sprüche hören wie *“noch 500 Tage bis DZE!”*. Das ist eine Art Galgenhumor und Vorfreude zugleich. Für Eltern heißt das: wenn Ihr Kind dauernd vom DZE redet, freut es sich wohl auf den Zivilschluss – oder es ist einfach ein populäres Thema unter Soldaten. Nehmen Sie es nicht zu ernst; viele verlängern am Ende doch, wenn es ihnen gefällt.

Disziplinarvorgesetzter (DV): Jeder Soldat hat einen Disziplinarvorgesetzten – das ist der Vorgesetzte, der berechtigt ist, Disziplinarmaßnahmen (wie Verweise oder im schlimmsten Fall Arrest) auszusprechen. In der Regel ist das der Kompaniechef oder Zugführer, je nach Ebene.

F

Freiwilliger Wehrdienst (FWD/FWDL): Das ist der **Freiwillige Wehrdienstleistende**, also jemand, der ohne langfristige Verpflichtung für 7 bis 23 Monate dient augengeradeaus.net. Ihr Kind hat vielleicht diesen Status gewählt, um erstmal reinzuschnuppern. FWDL sind keine Soldaten auf Zeit, sondern formal Wehrdienst Leistende (nach Aussetzung der Wehrpflicht eben freiwillig). Sie erhalten Wehrsold (etwas geringer als das Gehalt von SaZ) und können jederzeit mit kurzer Frist *kündigen* (nach der Probezeit mit 1-monatiger Frist, wie bereits erwähnt) buzer.de. FWDL werden oft auch “WiHi” genannt (für “Will nicht richtig” – Scherz unter Soldaten) oder “FWDler”. Aber lassen Sie sich nicht irritieren: Freiwillige sind sehr willkommen und leisten einen wichtigen Beitrag. Viele nutzen FWD als Orientierungsphase. Ihr Kind kann nach FWD entweder ausscheiden und zivil weitermachen oder – wenn es gefallen hat – sich als SaZ länger verpflichten lassen. Beispiel: *“Ich bin erstmal FWDL 12, danach schau ich weiter,”* heißt: 12 Monate freiwillig, dann Entscheidung offen.



Fernmelder/Fernmeldetruppe: Nur exemplarisch für bestimmte Truppengattungen – Ihr Kind wird je nach Verwendung zu einer bestimmten Truppe gehören (Infanterie, Pioniere, Logistik, Sanitäter etc.). “Fernmelder” etwa sind die Kommunikations-Spezialisten (heute spricht man oft von IT oder Kommunikationskräfte). Solche Begriffe werden Ihnen begegnen. Fragen Sie ruhig nach: “*Was macht man da genau?*” – Ihr Kind wird stolz erklären, was seine Truppengattung ausmacht. Das gehört dazu, es entwickelt ja **Berufsidentität**. Als Eltern kann man da mit Interesse viel Anerkennung zeigen.

Feldpost: Falls Ihr Kind ins Ausland müsste, gäbe es die Feldpost – aber bereits in der Grundausbildung ist **Post** etwas Schönes! Sie können ganz altmodisch **Briefe oder Postkarten** schicken an die Kasernenadresse (Name, Einheit, Kaserne, PLZ Ort). Feldpost im eigentlichen Sinne ist gebührenfreie Post in Einsatzgebiete, aber auch im Inland freuen sich Soldaten über physische Post. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Kind nach der Adresse und vielleicht der Stammeinheit – dann können Sie Überraschungsgrüße senden. Das hebt die Stimmung in der Truppe, wenn der Spieß Post verteilt.

G

Gelöbnis (oder Vereidigung): Einer der Höhepunkte der Grundausbildung! Beim öffentlichen Gelöbnis (für FWDL und Mannschaften) oder der Vereidigung (wenn es ein förmlicher Eid ist, z.B. SaZ) schwören die Rekruten feierlich, der Bundesrepublik Deutschland treu zu dienen. Dieses **Gelöbnis** findet meist nach 6–9 Wochen Ausbildung statt, oft im feierlichen Rahmen, manchmal öffentlich in einer Stadt oder in der Kaserne. Eltern und Angehörige sind dazu meist eingeladen. Die Rekruten legen die Uniform an, es gibt Reden vom Kommandeur, dann sprechen alle gemeinsam das Gelöbniswort: “*Ich gelobe, der Bundesrepublik Deutschland treu zu dienen und das Recht und die Freiheit des deutschen Volkes tapfer zu verteidigen.*” Manche fügen “*So wahr mir Gott helfe*” hinzu (freiwillig, wenn religiös). Das ist ein **Gänsehautmoment** – Taschentücher für die Eltern einstecken! 😊 Ab diesem Tag sind aus den Rekruten offiziell Soldaten. Ihr Kind wird danach sehr stolz sein, und Sie sicherlich auch. Oft gibt es einen Tag der offenen Tür rund ums Gelöbnis, wo Eltern die Stuben sehen können. Nutzen Sie das, um einen Einblick in den Alltag zu bekommen!

Gefechtsübung/Gefechtsdienst: Darunter fallen alle Übungen, die den Kampf trainieren – vom Häuserkampf, Patrouillen, bis zum Feuergefecht (mit Manövermunition natürlich in der Ausbildung). Ihr Kind wird in der Grundausbildung an **Gefechtsdienst aller Truppen** herangeführt: wie bewege ich mich im Gelände, wie arbeite ich im Trupp zusammen, Deckung suchen, Angriffs- und Verteidigungsübungen. Das klingt dramatischer, als es ist. Es geht viel um Koordination, Teamwork und Taktik im Kleinen. Für die Eltern wichtig: Alles findet unter **kontrollierten Bedingungen** statt, mit Schutzmaßnahmen. Wenn Ihr Kind vom “Scharfschießen” erzählt – das ist streng überwacht und sicher. Gefechtsübungen gehören dazu, schließlich soll Ihr Kind Grundfähigkeiten als Soldat erwerben. Meist finden solche Übungen auf Truppenübungsplätzen statt, manchmal mit Biwak kombiniert. Im Anschluss sind die Rekruten zwar dreckig und müde, aber auch ziemlich begeistert von dem Abenteuer.



Gefreiter: Das ist der **erste Dienstgrad** nach dem Rekrutenstatus. In der Regel wird man zum Gefreiten befördert, wenn man die Grundausbildung erfolgreich absolviert hat. Zeichen: ein schmaler Rangstreifen auf der Schulter. Für Ihr Kind ein echtes Achievement – **erste Beförderung!** Als Eltern kann man gratulieren (vielleicht mit einer kleinen symbolischen Geste, z.B. einem besonderen Essen beim nächsten Heimatbesuch). Danach folgen Obergefreiter, Hauptgefreiter etc., aber Gefreiter ist der Schritt vom “Anfänger” zum *ausgebildeten Soldaten*. Da platzt mancher vor Stolz, auch wenn’s nur ein Streifen ist.

Grundwert/Innere Führung: Die Bundeswehr fußt auf dem Konzept der “**Inneren Führung**” – das bedeutet, Soldaten sollen **mündige Bürger in Uniform** sein, die Werte wie Freiheit, Demokratie und Menschenwürde verinnerlichen. Es gibt Unterricht zu diesen Themen, und Vorgesetzte sind angehalten, in diesem Geist zu führen (also nicht blindlings Befehl und Gehorsam um jeden Preis, sondern mitdenken fördern). Warum erwähnen wir das? Weil Eltern oft Sorge haben, ihr Kind würde “gleichgeschaltet” oder zum blinden Befehlsempfänger. Das Gegenteil ist der Fall: Die Bundeswehr will reflektierte, verantwortungsbewusste Soldaten. *Innere Führung* ist ein Begriff, der vielleicht mal fällt, oder der “**Staatsbürger in Uniform**”. Seien Sie beruhigt: Ihr Kind lernt nicht nur zu marschieren, sondern auch, **warum** es das tut, wofür es steht und wo die moralischen Grenzen liegen (z.B. Befehlsverweigerungsrecht bei offensichtlich illegalen Befehlen etc.). Diese Wertebildung ist Teil der Ausbildung.

Grundwehrdienst/Wehrpflicht: Früher Pflichtdienst für alle wehrfähigen Männer, 2011 ausgesetzt. Evtl. sprechen manche ältere Kameraden oder Ihr Umfeld davon. Aktuell gibt es **keinen Pflichtwehrdienst**, alle, die jetzt dienen, tun es freiwillig. Sollte mal jemand fragen “Musste dein Sohn zur Bundeswehr?” – Antwort: “Nein, er **wollte**.” Das ist wichtig: Die Motivation Ihres Kindes ist freiwillig und daher meist auch entsprechend hoch.

H

HiBa (Hindernisbahn): Die **Hindernisbahn**, liebevoll *HiBa* genannt, ist ein 250 m langer Militär-Hindernisparcours mit 12 Stationen [bundeswehr.de](https://www.bundeswehr.de). Hier sind Kraft, Ausdauer und Geschick gefragt. Ihre Tochter/Ihr Sohn muss über Wände klettern, Balancieren, durch den Schlamm kriechen, an Tauen schwingen – alles auf Zeit. Die HiBa ist legendär in der Grundausbildung. Anfangs fürchten viele Rekruten sie ein bisschen (Muskelkater garantiert!), aber mit jedem Versuch wird es besser. Am Ende der AGA gibt es oft eine **Prüfung**: die Hindernisbahn muss in einer bestimmten Zeit bewältigt werden. Das schafft fast jeder nach dem Training. Als Eltern hören Sie vielleicht: “*Heute HiBa gelaufen, war krass anstrengend!*”. Seien Sie sicher: Ihr Kind wird auf diese sportliche Challenge stolz zurückblicken – und vielleicht sogar Fotos davon haben (man wird ziemlich dreckig, gute Gelegenheit für Erinnerungsfotos mit Kameraden). Fun-Fact: Die Hindernisbahn schult auch Teamwork – an manchen Stationen hilft man sich gegenseitig.



Hauptfeldwebel, Hauptmann, etc.: Dies sind höhere Dienstgrade (Hauptfeldwebel ist ein hoher Unteroffiziersrang, Hauptmann ein Offizier). Ihr Kind wird im Gespräch viele dieser Titel nennen, wenn es von Vorgesetzten erzählt. Am Anfang klingt das wie böhmische Dörfer. Keine Angst, Sie müssen nicht jeden Rang parat haben. **Tipp:** Fragen Sie nach dem Kontext: *“Ist das einer von deinen Chefs?”* – dann wird Ihr Kind erklären. Grob: Alles mit **-mann** (Leutnant, Hauptmann, Major, Oberst...) sind Offiziere = oft die Chefs. Alles mit **-webel** (Unteroffizier, Feldwebel etc.) sind die erfahrenen Unteroffiziere = oft die Ausbilder oder Spezialisten. Und alles mit **Gefreiter/Schütze** sind einfache Soldaten. So haben Sie eine Idee. Wichtiger als der exakte Rang ist der **Ton:** Wenn Ihr Kind respektvoll-neutral spricht, passt alles. Wenn es mit zu viel Furcht oder Wut von einem Namen spricht, haken Sie nach. Meist aber ist es positives Respektverhältnis.

Heimatschutz: Begriff mit zwei Bedeutungen: 1) allgemein der Schutz des eigenen Landes (im Gegensatz zu Auslandseinsatz). 2) Seit kurzem gibt es spezielle Heimatschutz-Übungslaufbahnen für Freiwillige (wenn Ihr Kind z.B. einen Heimatschutzdienst von einigen Monaten macht, ist es eher reservistenähnlich ausgerichtet). Für Eltern: “Heimatschutz” kann bedeuten, Ihr Kind wird eher im Katastrophenschutz oder in Landesverteidigung eingesetzt, nicht im Ausland. Manche Freiwillige melden sich gezielt dafür. Wenn Ihr Kind nur einen kurzen Dienst leistet (7 Monate), ist das oft im Rahmen eines Heimatschutz-Kontingents.

K

Kameradschaft: Ein Wort, das in der Bundeswehr groß geschrieben wird. Für Ihr Kind werden in den nächsten Monaten aus Fremden **enge Kameraden**. Man teilt Schlafstuben, schwitzt gemeinsam, besteht Hürden zusammen – das schweißt zusammen. Kameradschaft heißt, füreinander einzustehen und sich zu helfen. Für Eltern schön: Diese neuen Freundschaften bedeuten, dass Ihr Kind ein soziales Netz auch **fern von Zuhause** hat. Viele Freundschaften aus der Grundausbildung halten ein Leben lang. Sie können mal nachhaken: *“Mit wem verstehst du dich denn am besten?”* – Ihr Kind freut sich bestimmt, von seinem neuen besten Buddy zu erzählen. Vielleicht lernen Sie den Kameraden ja beim Gelöbnis kennen. Zu wissen, dass das eigene Kind gute Kameraden hat, beruhigt sehr – man passt aufeinander auf.

Kaserne/Standort: Der Ort, an dem Ihr Kind lebt und dient. Eine **Kaserne** ist mehr als nur Schlafbaracken – es ist ein ganzes Areal mit Unterrichtsräumen, Sportanlagen, Speisesaal (Truppenküche), oft Freizeitmöglichkeiten (Clubheim) usw. Jede Kaserne hat einen Namen (z.B. “General-X-Kaserne”) und liegt in oder bei einer Stadt – das ist der **Standort**. Vielleicht ist es für Sie ein beruhigendes Projekt, mal hinzufahren (nicht unangekündigt, aber zum Gelöbnis oder Tag der offenen Tür). So sehen Sie: Die Kaserne ist keine Black Box. Dort gibt es Wachdienst am Tor, aber meist auch einen Besucherausweis für Angehörige bei Veranstaltungen. Ihr Kind wird anfangs die Kaserne kaum verlassen dürfen, außer am Wochenende mit Ausgang. Nach der Grundausbildung kann es evtl. auch abends mal in die Stadt. Das hängt von Dienst und Regeln ab.



Kompanie/Zug/Gruppe: Das sind organisatorische Einheiten. Eine **Kompanie** umfasst ca. 100-150 Soldaten, geleitet von einem Kompaniechef (Hauptmann). In der Grundausbildung sind oft alle Rekruten einer Einheit eine Ausbildungskompanie. Diese teilt sich in **Züge** (ca. 30-50 Leute, vom Zugführer – Leutnant – geführt). Ein Zug teilt sich wiederum in **Gruppen** oder Trupps (10-15 Leute) unter einem Unteroffizier/Gruppenführer. Warum wichtig? Ihr Kind wird sagen: *“Unser Zug hat heute...”*, oder *“Ich bin Gruppe 3”*. Dann wissen Sie: Das ist die “Klasse”, in der es sich bewegt. Meist verbringen die Rekruten am meisten Zeit mit ihrer Gruppe/Zug – da entstehen die engsten Kameradschaften.

KzH (Krank zu Hause): Sollte Ihr Kind mal diese Abkürzung nutzen – das heißt, es ist vom Truppenarzt krankgeschrieben und darf **zu Hause** bleiben, um sich zu erholen. Das gibt’s z.B. bei längerer Erkrankung oder nach einer OP. KzH ist immer befristet (Tage bis wenige Wochen). In dieser Zeit muss Ihr Kind erreichbar sein und darf eigentlich nicht Urlaub machen, sondern wirklich daheim kurieren. Für Eltern bedeutet es: Ihr “Patient” ist daheim, aber offiziell noch im Dienstverhältnis (also meldepflichtig, muss sich ggf. beim Arzt wieder vorstellen). KzH wird aber selten gebraucht, meist bleiben kleinere Krankheiten in der Kaserne und werden dort kuriert (mit Bettruhe vor Ort).

M

Marsch/Marschbefehl: Marsch = längerer Fußmarsch mit Gepäck. In der Grundausbildung wird Marschieren geübt, erst 5 km, dann 10 km, oft steigert sich das bis 20 km im schweren Marschgepäck. Das klingt schlimm, aber Ihr Kind wächst da rein. Hinterher ist es stolz wie Bolle auf die geleisteten Kilometer. *“Wir sind heute 15 km mit 15kg Marschgepäck marschiert”* – darauf dürfen Sie gern anerkennend reagieren. Marschbefehl hingegen ist was anderes: ein offizieller Befehl, der z.B. die Versetzung anordnet (also wohin ein Soldat sich bewegen muss – administrativer Begriff). Wird Ihnen seltener begegnen.

MAD (Militärischer Abschirmdienst): Die “Bundeswehr-Geheimdienst/Verfassungsschutz”-Abteilung, die Sicherheitsüberprüfungen macht. Warum hier? Weil eventuell Ihr Kind erwähnt, es müsse einen **Sicherheitscheck** durchlaufen (Ü1, Ü2, Ü3 je nach Tätigkeit). Das ist Routine, v.a. wenn man mit Waffen, Munition oder geheimen Infos umgeht. Der MAD prüft dabei die Zuverlässigkeit (auch bei Rekruten üblich für Waffenumgang). Sie könnten als Eltern als Referenz genannt werden oder ggf. wird mal im Umfeld nachgefragt. Kein Grund zur Panik – bei den meisten ist das reine Formsache.



O

OvD/UvD (Offizier/Unteroffizier vom Dienst): Täglich werden in Einheiten Wachdienste eingeteilt – der OvD und UvD (ein Unteroffizier) sind für 24h die “diensthabenden” Vorgesetzten, regeln alles außerhalb der normalen Arbeitszeit, nehmen Meldungen entgegen, überwachen die Wache. Ihr Kind könnte mal UvD sein, wenn es einen höheren Mannschaftsdienstgrad hat – dann trägt es eine Armbinde und muss z.B. abends Telefondienst schieben oder schauen, dass Ruhezeiten eingehalten werden. Für Sie als Eltern nur bedingt relevant, außer dass Ihr Kind an einem UvD-Tag weniger erreichbar ist, weil es zusätzliche Aufgaben hat.

Offizieranwärter (OA): Sollte Ihr Kind den Weg in Richtung Offizier (z.B. Studium an der UniBw) einschlagen, wird es als Offizieranwärter bezeichnet. Das ist allerdings ein größerer Karriereweg. Die meisten normalen Rekruten in der Mannschaftsausbildung sind keine OA, sondern einfache Soldaten. Falls doch: Sie werden sich dann auch mit Themen wie Studium, Offizierschule etc. befassen. Aber das sprengt hier den Rahmen – wir erwähnen es nur der Vollständigkeit halber.

R

Rechte & Pflichten: Jeder Soldat hat laut Soldatengesetz eine Reihe von **Grundpflichten** (Treue, Gehorsam, Kameradschaft, Tapferkeit etc.) und gleichzeitig Rechte (z.B. auf Fürsorge, Beschwerderecht, Betreuung). Ihr Kind lernt diese im Unterricht kennen. Für Sie wichtig: Diese Rechte und Pflichten bilden den Rahmen. Einige Beispiele: **Pflicht zu Gehorsam** – aber nur **innerhalb der dienstlichen Regelungen**, kein blinder Gehorsam bei Unrechtmäßigkeiten. **Pflicht zum Eintreten für die FDGO** (freie demokratische Grundordnung) – also kein Soldat darf z.B. extremistische Dinge unterstützen. **Recht auf körperliche Unversehrtheit** – Vorgesetzte dürfen keine Gewalt anwenden, außer Ausbildungs-Situationen wie Nahkampftraining unter sicheren Bedingungen. **Recht auf Betreuung** – Soldaten haben Anspruch auf seelsorgerische und soziale Betreuung (siehe Sozialdienst, Seelsorge). **Verschwiegenheitspflicht** – Soldaten dürfen dienstliche Geheimnisse nicht ausplaudern (kann relevant sein, falls Ihr Kind mal sagt “Darüber darf ich nicht reden”). Kurz: Es gibt einen **klaren Kodex**, an den sich Ihr Kind und seine Ausbilder halten müssen. Das ist kein rechtsfreier Raum, sondern ein sehr geregeltes Miteinander. Falls Sie je das Gefühl haben, eine Pflicht gegenüber Ihrem Kind würde gröblich verletzt, können Sie mit ihm gemeinsam auf Basis dieser Regeln vorgehen (z.B. Beschwerde schreiben). Aber hoffen wir, das bleibt Theorie.



Reservist: Sollte Ihr Kind nur eine Zeit lang dienen (als FWDL oder kurzer SaZ), kann es danach **Reservist** werden. Das heißt, es steht der Bundeswehr in der Reserve zur Verfügung und kann zu Übungen eingeladen werden, hat aber keinen aktiven Dienst mehr. Manche Eltern haben Sorge, dass Ex-Soldaten jederzeit wieder eingezogen werden können. In Friedenszeiten passiert das nur freiwillig (man kann sich für Reservedienst melden, muss aber nicht). Im Spannungs-/Verteidigungsfall gäbe es Mobilmachungen, aber das ist sehr unwahrscheinlich. Also: Wenn Dienst vorbei, dann ist erstmal vorbei – es sei denn, Ihr Kind will weiter als Reservist ab und zu Uniform tragen.

S

SAZ – Soldat auf Zeit: Das ist ein Soldat mit **befristeter Dienstzeit** von i.d.R. 2 bis 25 Jahren. Wenn Ihr Kind mehr als 2 Jahre Dienst leisten will, wird es *SaZ*. SaZ genießen höhere Besoldung und einige Vorteile (Karriereförderung, längere Ausbildungsgänge), haben aber eben die Verpflichtung, die vereinbarte Zeit zu dienen. Ein Abbruch ist, anders als beim FWDL, nur in Ausnahmefällen möglich. Viele beginnen als FWDL und verlängern dann als SaZ, wenn es ihnen gefällt. Beispiel: *„Ich bin jetzt SaZ 4“* heißt: Soldat auf Zeit für 4 Jahre. Für Eltern ist interessant: Je länger die Verpflichtung, desto planbarer wird der Werdegang und desto mehr kann man sich evtl. darauf einstellen, dass das Kind *wirklich Soldat bleibt*. Bei kurzer Verpflichtung steht eher im Raum *„danach etwas anderes“*. Beides hat seinen Weg – unterstützen Sie Ihr Kind bei der Entscheidung. Manche wollen bewusst nicht zu lang binden, andere streben schon den Lebenssoldaten (BS) an. Das wird sich oft im Laufe der ersten Dienstjahre herauskristallisieren.

Spind: Kleiderschrank in der Kaserne, den jeder Soldat hat. Warum im Glossar? Weil der **Spind** zum Synonym für Ordnung wird. Alles hat dort seinen Platz, häufig gibt es Spindappelle (Kontrollen). Ein oft gehörter Satz in der AGA: *„Dein Spind sieht aus wie Kraut und Rüben!“* – dann heißt es aufräumen und ordentlich falten. Vielleicht kommt Ihr Kind am Wochenende heim und räumt plötzlich sein Zimmer militärisch korrekt auf – wer weiß 😊. Der Spind ist jedenfalls heilig. Und ja, er wird abgeschlossen (Vorhängeschloss), daher das beim Packen Schloss nicht vergessen.

Stube: Das Zimmer in der Kaserne, das sich Ihr Kind mit anderen teilt (meist 2 bis 8 Personen pro Stube, in der AGA oft 4-6). *„Stubenkameraden“* sind die Mitbewohner. Die Stube ist Schlaf-, Wohn- und manchmal Leidensraum (wenn zusammen gebüffelt oder geputzt wird). Für Eltern wichtig: Privatsphäre hat dort eine andere Dimension – Ihr Kind lernt, zu teilen und rücksichtsvoll zu sein. Es kann sehr lustig zugehen in einer Stube, aber auch Konflikte geben (unterschiedliche Sauberkeitsvorstellungen etc.). Wenn Ihr Kind also mal über einen *„Stubendruck“* stöhnt – das heißt gemeinsames Stubenhocken zum putzen oder eine Strafmaßnahme für alle, weil einer Mist baute. Kommt vor, schweißst aber auch zusammen.



Sozialwerk/Berufsförderungsdienst: Zwei Begriffe, die Ihnen später begegnen könnten. Das **Bundeswehr-Sozialwerk** ist ein Verein für Soldaten und Familien, der z.B. günstige Urlaubsangebote und Freizeitmöglichkeiten bietet – vielleicht nett, falls Ihr Kind auf Urlaub fährt (Sie können da auch als Angehörige profitieren). Der **Berufsförderungsdienst (BFD)** ist für SaZ, die ausscheiden, zur Unterstützung der zivilen Karriere (Umschulungen etc.). Noch Zukunftsmusik, aber gut zu wissen, dass so etwas existiert – die Bundeswehr lässt Zeitsoldaten nach Dienstzeit nicht ins Leere fallen, sondern hilft beim Übergang ins Berufsleben.

T

Truppengattung: Bezeichnet die Spezialrichtung, der Ihr Kind angehört (z.B. Panzergrenadiere, Fallschirmjäger, Pioniere, Sanitäter, etc.). Jede hat eigene Aufgaben und Traditionen. Ihr Kind wird sicher stolz erzählen, wenn es z.B. bei den Panzergrenadiern ist (*“Wir Grennis...”*). Inklusive interne Rivalitäten (alles gutartig). Das gehört zum Spaß dazu.

Trennungsgeld: Sollte Ihr Kind für den Dienst an einen anderen Ort ziehen (und schon einen eigenen Hausstand oder Euch als Elternhaus haben), gibt es **Trennungsgeld**. Das ist ein finanzieller Ausgleich dafür, dass es einen doppelten Haushalt führt oder weite Wege nach Hause hat. Bei Ledigen, die noch bei den Eltern wohnten, ist es etwas spezieller geregelt, aber meist bekommt auch ein junger Soldat z.B. alle 2–4 Wochen eine kostenlose Heimfahrt erstattet oder ein kleines Tagegeld, wenn er am Standort pendelt [reddit.com](https://www.reddit.com). Für Sie wichtig: Falls Ihr Kind mehrere 100 km weit weg stationiert wird, erkundigen Sie sich gemeinsam nach Trennungsgeld-Ansprüchen. Da kann einiges zusammenkommen, was die Bahnfahrten am Wochenende quasi finanziert. Ihr Kind muss das **beantragen**, es gibt Formulare (die Ausbilder helfen sicher). Beispiel: *“Ich habe TG gestellt – bekomme jetzt zweimal im Monat Fahrtkosten erstattet.”* – Gute Sache! Denn Heimfahrten sollen nicht am Geld scheitern.

Taschenkarte: Ein Begriff noch, der Ihnen vielleicht mal unterkommt: Das sind kleine Merkblätter, die Soldaten mitführen, z.B. zur Sicherheit, Verhalten etc. Man spricht oft scherzhaft von *“Taschenkarte XYZ”*. Für Sie irrelevant, aber falls Ihr Kind sagt *“laut Taschenkarte darf ich XY”*, heißt das: Es gibt ein Kärtchen, wo das draufsteht – sprich, es ist offiziell so geregelt.

U

UA/UAffz (Unteroffizier-Anwärter): Falls Ihr Kind sich verpflichtet hat und die Unteroffizierslaufbahn einschlägt, wird es nach der Grundausbildung zum Lehrgang Unteroffizier gehen und wäre ein **UA** (Unteroffizieranwärter). Ähnlich OA (Offizieranwärter) nur eine Stufe drunter. Für den Moment, im Rekrutenstatus, hat das keine Rolle, außer Ihr Kind erwähnt, es möchte die Karriereleiter hoch. Dann hört genau hin, wohin der Weg gehen soll, um es bestmöglich zu unterstützen.



Übung: Übungen sind das Herz des militärischen Trainings. Neben dem normalen Tagesdienst (Ausbildung, Theorie, Sport) gibt es größere **Manöver/Übungen**, wo ein ganzer Verband mehrere Tage eine Lage durchspielt. In der Grundausbildung sind das z.B. der **AGA-Abschlussmarsch** und Gefechtsszenarien über 2-3 Tage (mit Biwak). Später können auch längere Übungen kommen (mehrere Wochen). Ihr Kind wird im Voraus meist darüber informiert. Als Eltern heißt das: In Übungszeiträumen ist oft **Funkstille**, da draußen im Gelände kein Handy verwendet werden darf. Keine Panik, das ist normal. Ihr Kind meldet sich dann, sobald es aus der Übung zurück ist, meist schmutzig aber zufrieden. Übungen dienen dazu, das Gelernte anzuwenden. Also wenn Ihr Kind sagt *“Wir gehen nächste Woche in eine Übung”*, wissen Sie: Dann ist eine Weile wenig Kontakt, aber es passiert nichts Unvorhergesehenes – es ist ja geplant.

Unfallverhütungsvorschrift (UVV): Die Bundeswehr hat strengste Regeln zur Sicherheit. Jeder Schießstand, jede Fahrt, jede Übung unterliegt Sicherheitsbestimmungen (UVV). Ihr Kind wird oft stöhnen, wie viel *“Dienst nach Vorschrift”* gemacht wird – aber das ist gut so, es schützt die Gesundheit aller. So sind bisher schwere Unfälle zum Glück selten. Sollte doch mal etwas passieren: Es gibt klare Meldekettens, Sanitäter vor Ort, und Sie würden informiert werden. Doch die meiste Zeit greift einfach: **Safety First** – und das kriegt jeder Rekrut eingetrichtert.

V

Versetzung: Früher oder später wird Ihr Kind nach der Grundausbildung **versetzt** – entweder in die Stammtruppe, zur Fachausbildung, oder nach einer Weile an einen anderen Standort (gerade SaZ werden nicht ihre ganze Laufbahn an einem Ort sein). Versetzungen sind normal, aber bedeuten Veränderung. Als Eltern: Bleiben Sie flexibel, dass z.B. nach den 3 Monaten Grundausbildung (vielleicht in Kaserne A) nun ein Versetzungsbefehl nach Kaserne B kommt, wo die weitere Ausbildung stattfindet. Das kann näher an der Heimat liegen – oder weiter weg. Da haben die jungen Soldaten oft wenig Mitspracherecht. Unterstützen Sie Ihr Kind beim Umzug, wenn nötig. Oder moralisch, wenn es anfangs hadert (*“Mist, jetzt muss ich nach XYZ und wollte eigentlich hier bleiben”*). Die Bundeswehr versucht zwar, Wünsche zu berücksichtigen, aber es klappt nicht immer. Versetzung gehört zum Soldatenleben dazu. Sie als Familie werden mit der Zeit routinierter im Abschiednehmen und Wieder-Begrüßen. Wichtig: Die Trennungsgeldregelung greift hier ggf. wieder, also das finanzielle Abfedern eines Standortwechsels.

Verteidigung: Das große Wort, das im Dienstleid vorkommt – *“das Recht und die Freiheit tapfer verteidigen”*. Ihr Kind lernt in der Bundeswehr, was es bedeutet, im Ernstfall das Land zu verteidigen. In der aktuellen Lage (kein unmittelbarer Krieg) besteht der Alltag aber aus Ausbildung, Übungen, Bereitschaften. Trotzdem: Haben Sie Verständnis, wenn Ihr Kind einen großen Idealismus entwickelt in Bezug auf die Bundeswehr-Mission. Viele Soldaten empfinden ihren Dienst als **sinnstiftend**, gerade weil sie zur Landesverteidigung beitragen. Das kann auch bedeuten, dass Ihr Kind bestimmte politische oder sicherheitspolitische Debatten aufmerksamer verfolgt als früher. Diskutieren Sie gerne mit – zeigen Sie, dass Sie sich interessieren. Solange es respektvoll bleibt, ist das toll für die Eltern-Kind-Beziehung, wenn man *über das große Ganze* reden kann.



Verwendung: Bedeutet sowas wie der **Job innerhalb der Truppe**. Nach der Ausbildung hat jeder Soldat eine Verwendung, z.B. "Schütze im Jägerbataillon", "Kraftfahrer", "Sanitätssoldat" usw. Wenn Ihr Kind von seiner zukünftigen Verwendung spricht, meint es den speziellen Posten oder Fachrichtung. Fragen Sie nach: "*Was macht man da?*" – Ihr Kind wird es erläutern. Es ist ein Stück Identität, ob man z.B. Panzergrenadier oder Luftwaffensicherungssoldat ist.

Verpflichtungszeit: Die Dauer, für die sich Ihr Kind verpflichtet hat (siehe FWDL und SaZ).

Nochmal betont: Ab 12 Monaten Verpflichtungszeit gehört die **Bereitschaft für**

Auslandseinsätze zum Vertrag [bundeswehrkarriere.de](https://www.bundeswehrkarriere.de). Es heißt nicht, dass ein Einsatz erfolgt, aber die Möglichkeit besteht. Darauf werden Sie als Eltern mental vorbereitet sein wollen, falls Ihr Kind länger dient. Aber in den ersten Monaten ist das weit weg.

W

Wehrbeauftragter: Schon erwähnt – der **Wehrbeauftragte des Bundestages** ist eine einzigartige Institution: eine Anlaufstelle für Soldaten, die unabhängig prüft, wenn es Probleme gibt. Ihr Kind kann jederzeit einen Brief (heutzutage auch E-Mail) an den Wehrbeauftragten schicken, wenn es sich ungerecht behandelt fühlt oder Missstände anzeigen will, und dieser muss dem nachgehen. Für Eltern: Sie selbst können sich nicht direkt an ihn wenden (nur Soldaten oder ehemalige Soldaten), aber Sie können Ihr Kind auf diese Möglichkeit hinweisen, falls schwere Konflikte auftauchen, die anders nicht gelöst werden konnten. Es ist sozusagen der "Ombudsmann" der Truppe.

Wache/Wachdienst: Jede Kaserne hat einen Wachschutz. Rekruten leisten oft **Wach- und Sicherungsdienst**, z.B. am Kasernentor Ausweise kontrollieren oder nachts Rundgänge machen. Das kommt meist nach der AGA, in der Stammeinheit, zum ersten Mal. Wachdienst ist **Schichtarbeit**, oft 24-Stunden-Schichten (mit Ruhepausen). Ihr Kind könnte dann z.B. alle paar Wochen mal übers Wochenende Wache schieben und kann dann nicht heimfahren. Oder nachts Dienst tun müssen. Das ist Teil des Jobs, aber viele mögen es sogar (Wache schieben mit Kameraden kann auch entspannt sein, solange nichts passiert). Nur falls Sie sich wundern, warum es an einem sonnigen Samstag nicht heimkommt: Möglicherweise ist es eingeteilt zur Wache.

Wehrsold/Besoldung: Was verdient ein Soldat? Als Eltern interessiert einen das ja doch. FWDL erhalten Wehrsold plus ggf. Zuschläge (so um die 1.500 € im Monat netto für einen Ledigen, je nach Dienstgrad, am Anfang etwas weniger). SaZ bekommen Besoldung nach Besoldungsgruppen, das ist etwas höher und steigt mit Dienstgrad und Dienstjahren. Wichtig: Unterkunft, Verpflegung, Kleidung stellt der Dienstherr, sodass wenig Lebenshaltungskosten in der Kaserne anfallen. Viele junge Soldaten haben somit relativ gut Geld übrig – aber sie lernen auch, mit Geld umzugehen. Mischen Sie sich da nicht zu sehr ein, aber ein paar Ratschläge (ohne Vorträge) können nicht schaden.



Wunschverwendung: Wenn die Grundausbildung endet, dürfen viele Rekruten Wünsche abgeben, wo bzw. in welcher Verwendung sie eingesetzt werden möchten. Nicht immer geht der in Erfüllung, aber oft versucht man, es zu berücksichtigen. Ihr Kind überlegt sich ggf. *“Ich würde gern zur Fallschirmjägertruppe”* oder *“ich hoffe, ich komme nach Stadt X, weil näher an Zuhause”*. Drücken Sie die Daumen, aber bereiten Sie es auch vor, dass es Abweichungen geben kann. Das Leben als Soldat erfordert Flexibilität – und diese Einstellung lernen auch Eltern mit.

Z

Zapfenstreich: Der Begriff für das **Dienstende am Abend**. Offiziell gibt es eine **Nachtruhe**, in den meisten Ausbildungseinheiten so um 22:00 oder 23:00 Uhr, wo Licht aus sein muss und Ruhe im Gebäude. “Zapfenstreich” nennt man historisch das Signal, wann die Kneipen schließen und die Soldaten zurück in die Kaserne mussten – heute ist es eher ein symbolisches Wort für die Nachtruhe. Machen Sie sich darauf gefasst, dass Ihr Kind in den ersten Wochen abends todmüde bereits um 21 Uhr schläft – freiwilliger Zapfenstreich sozusagen 😊. Später, wenn es sich eingelebt hat, werden die Kameraden vielleicht auch mal länger im Aufenthaltsraum sitzen). Jedenfalls, nachts um 2 noch zu zocken oder ewig am Handy hängen – das geht in der Kaserne nicht. Guter Effekt: Viele Jugendliche lernen einen gesünderen Schlafrhythmus.

Zug: hatten wir schon bei Kompanie/Zug/Gruppe erklärt – die mittlere Einheit. Noch als Zusatz: Zugführer (Offizier) und sein Stellvertreter (meist ein Oberfeldwebel) sind wichtige Personen für Ihr Kind. Sie organisieren den Tagesablauf und kennen “ihre Schäfchen” mit Namen. Ihr Kind hat also durchaus persönliche Betreuung im Zugrahmen. Wenn es Probleme gäbe, wendet man sich oft an den Zugführer (wenn’s offiziell ist) oder an den Gruppenführer (Unteroffizier, für tägliche Anliegen).

ZDV/ Zentralrichtlinie: Falls dieser Begriff fällt – ZDV waren früher Zentrale Dienstvorschriften; heute gibt es eine neue Systematik mit Zentralrichtlinien. Alles in allem: interne Regelwerke (siehe “Dienstvorschrift” oben). Für Sie nur relevant, weil manche Soldaten in der Familie gern mit Kürzeln um sich werfen. Das muss kein Elternteil kennen – es reicht, zu wissen: Die haben für alles Bücher 📖.

Sie haben es geschafft – ein erster tiefer Einblick in die Welt der Bundeswehrebegriffe! Natürlich ist diese Liste nicht abschließend. Aber sie soll Ihnen helfen, Gespräche mit Ihrem Kind besser nachzuvollziehen und auch ein Gefühl für den Alltag zu bekommen. **Zögern Sie nie, Ihr Kind zu fragen, wenn es Begriffe verwendet, die Sie nicht kennen.** Und wer weiß, vielleicht erwischen Sie sich irgendwann selbst, wie Sie Begriffe wie “AGA” oder “Spindappell” ganz selbstverständlich im Wortschatz haben, wenn Sie mit anderen Angehörigen sprechen.

Behalten Sie diese Glossarseiten griffbereit, wenn beim nächsten Telefonat mal wieder “Bundeswehr-Chinesisch” gesprochen wird. 😊