



# Ein Satz für Einsatz

Das Magazin von frau-zu-frau-online

NUMMER 5

29. JANUAR 2010

## THEMEN IN DIESER AUSGABE:

- TraumAlos.de
- Es tut sich was
- Die BAKWVT
- Glaskuchenrezept

Er schrieb:  
Schatz, wir fliegen jetzt los. Zeit ist geblieben, bei 18 Uhr landen wir. SCHATZ ICH KOMME!!

## Das war der „fzf-Megaträff“ J. Schwarz

Ja, nun ist er vorbei, der "fzf-megaträff", jenes legendäre Treffen, das anlässlich des millionsten Zugriffs, der tausendsten Userin im Forum und unseres zehnjährigen Bestehens in Grünheide bei Berlin organisiert wurde. Manche sagen, dass das Treffen wiederholt werden müsste, aber das geht leider nicht. Doch der Reihe nach... Am Freitag, den 15. Oktober 2010 reisten die Teilnehmer des Megaträffs aus bis zu

850 km (!) Entfernung nach Grünheide an. Ziel war das



"Haus am Werlsee", welches sich mit seinen Räumlichkeiten ideal für die Durchfüh-

rung des Treffens eignete. Spätabends kamen einige sichtlich ausgepowerte fzfÄffchen an und stürzten sich sofort amüsiert in Vergnügen.

Zunächst informierte Herr Specht, der uns mal wieder prima unterstützt hat, über die Arbeit seiner Organisation EAS und machte deutlich, dass für Betreuung

(Fortsetzung auf Seite 8)

## Wiedersehensbericht... „tweety1989“

**Die Wiedersehensberichte im Forum von frau-zu-frau-online sind immer wieder lesenswert, weil sie einen tiefen Blick in die Seele unserer User erlauben. Einen von diesen Berichten haben wir für das Magazin herausgegriffen.**

Hallo ihr Lieben, ich will mal eben die Chance nutzen und meine Bericht tippen (Schatz ist grad am Geschirr spülen). Am 13.3. sollte es nun auch endlich bei mir so weit sein, die ganze Woche zuvor hab ich mich auf Arbeit von Tag zu Tag geschleppt und die Abende im Chat verbracht. Da verging die Zeit dann echt wie im Flug. Nebenbei wurde jeden Tag einer der letzten Punkte meiner To-do-Liste abgearbeitet, wobei

durch lauter Hibbelei einiges schief ging, vor allem wollte das Autofahren absolut nicht mehr klappen, am besten hätte ich mir ein Schild ans Auto geklebt - verwirrte Strohwitwe on Bord - oder so was in der Art.

Nun ja am Freitag hab ich mit meiner Schwester die Wohnung dekoriert. Gefühle 100 Herzluftballons aufgepustet, zum Letzten Mal so richtig Ordnung gemacht, Kerzen aufgestellt, Bett frisch bezogen und und und... Puuuh war ich fertig und k.o.

Aber naja... Abends hab ich dann noch bissl im Chat gefeiert und eine Flasche Sekt getrunken - mein Glück, denn dadurch konnte ich in der Nacht relativ schnell und gut einschlafen. AAAAber es war eine sehr kurze Nacht,

denn 4.45 Uhr klingelte das Handy, Schatz schrieb... Das erste Mal nach 127 Tagen eine SMS von seiner richtigen Nummer. Gott war das ein Gefühl.... Er schrieb: Schatz, wir fliegen jetzt los. Zeit ist geblieben, bei 18 Uhr landen wir. SCHATZ ICH KOMME!!

DA war ich dann aber richtig wach und im selben Moment meldete sich mein Bauch auch gleich wieder und an Schlaf war nicht mehr zu denken (die Aufregung hatte sich ein bisschen auf meine Verdauung ausgewirkt und ich durfte dann erst mal eine gewisse Zeit auf Klo verbringen...)

Das hatte mir gerade noch gefehlt. Da hätten sie mich dann am Flughafen ausrufen müssen, wenn ich Schatz

(Fortsetzung auf Seite 3)

## Gemeinsam stark - von Mensch zu Mensch!

TraumAlos.de

Lieber Leser des Magazins von Frau zu Frau,



Das TraumAlos-Team

*Wir helfen Menschen, die aufgrund von schlimmen Erlebnissen in ihrer Seele verletzt wurden und es bis heute sind.*

wir freuen uns Euch an dieser Stelle heute TraumAlos e.V. vorstellen zu dürfen und sagen DANKE dafür! Damit Ihr wisst, was TraumAlos e.V. ist, wer dahinter steht und was ihr bei uns zu erwarten habt, folgt an dieser Stelle eine Kurzvorstellung des Vereins:

Am 7. Juni 2009 haben wir uns in Gedenken an das im Jahr 2003 verübte Busattentat auf deutsche Soldaten in Kabul/Afghanistan und aus Respekt für die Arbeit all unserer Uniformträger in Deutschland gegründet. Wir sind ein gemeinnütziger, eingetragener und christlicher Verein, dessen Mitglieder alle ehrenamtlich tätig sind.

**Wir helfen** Menschen, die aufgrund von schlimmen Erlebnissen in ihrer Seele verletzt wurden und es bis heute sind. Dies kann unter anderem durch schwere Unfälle, Gewalt in der Partnerschaft, humanitäre Hilfseinsätze, Mob-

bing, Missbrauch, Einsätze im Rettungsdienst oder durch Kriegserlebnisse bei Auslandseinsätzen der Bundeswehr hervorgerufen worden sein. Unser Angebot richtet



sich an Soldaten und zivile Rettungs- und Einsatzkräfte, sowie deren Angehörige, aber auch an jeden einzelnen Menschen, der eine helfende Hand sucht.

Um betroffenen Menschen zu helfen, informieren, beraten und vermitteln wir.

In unseren Selbsthilfegruppen findest du keine Psychotherapeuten oder Psychologen. Unsere Selbsthilfegruppen leben von der Hilfe zur Selbsthilfe. Aber nicht nur in unseren Selbsthilfegruppen teilen erfahrene

Menschen ihre Zeit mit dir und anderen, tauschen sich Gleichgesinnte aus und helfen sich gegenseitig. Wir treffen uns, schreiben E-Mails und Briefe, telefonieren und vieles mehr. Zusammengefasst lässt sich sagen: Wir nutzen unsere Gruppendynamik, um uns gegenseitig zu stützen und beizustehen. Sollte das einmal nicht ausreichen, verfügen wir über ein gut und stetig wachsendes Netzwerk an Fachleuten, die uns stets mit Rat und Tat zur Seite stehen, uns beraten, mit uns arbeiten und eines mit uns gemeinsam haben: **Wir sind Mensch.**



Mehr erfährst du auf unserer Homepage und nicht vergessen: [www.traumalos.de](http://www.traumalos.de) SAG ES WEITER!

Wir freuen uns auf deinen Besuch...  
Dein Team  
TraumAlos e.V.

# Wiedersehensbericht... „tweety1989“

(Fortsetzung von Seite 1)  
verpasst hätte...

Ja, dann bin ich erst mal in den Chat. War natürlich noch nicht so viel los...früh um halb 6 halt. Hab mir dann erst mal schön Käffchen gemacht und bissl im Forum gelesen...dann kamen auch endlich ein paar Mädels in den Chat und nach ein paar kräftigen Hibbeln bin ich dann halb 8 in die Wanne...

Dann natürlich wieder in den Chat und erst mal kräftig hibbeln. Um 10 sollte meine Schwester da sein, um mir die Nägel zu machen, aber vorher klingelte noch mein Handy und Froschi war dran!! DANKE Süße, damit hatte ich echt nicht gerechnet. Ja meine Schwester war dann auch halb 11 da und sie hat es tatsächlich geschafft, mir meine Nägel schön zu machen.

Um 13 Uhr war sie dann auch wieder verschwunden und ich hatte noch 2 Stunden, um mich zurecht zu machen. Aber erst mal gab es 'ne Tablette gegen mein kleines Problem, denn mittlerweile hatte ich echt ein bisschen Angst...Die Tablette hat dann auch Gott sei dank geholfen, also konnte ich dann so langsam anfangen mich zurecht zu machen...

Meine Güte wie hab ich nur den Lidstrich - gerade!! - hibbeln?? Hihi, das war lustig...

Dann hab ich auch gleich die Haare mit fertig gemacht und dann hieß es warten bis um 15 Uhr, denn da wollten mich meine Schwiegereltern abholen. Die letzten Minuten wurde natürlich kräftig gehibbelt im Chat und mit Mary abgesprochen, dass wir uns am Flughafen treffen werden.

Zum Glück waren die Schwiegereltern pünktlich und wir konnten 15 Uhr im strömenden Regen Richtung Leipzig starten. Meine Schwiegermama war der Meinung, es gäbe keinen Grund zum Weinen. Ist ja eine schöne Fahrt mit schönem Grund. Na du wirst schon noch dein blaues Wunder erleben.

Je näher wir nach Leipzig kamen, desto nervöser wurde ich... Und dann passierte, was passieren musste: Schwiegerpapa...trotz Navi verfahren...das kommt davon wenn Männer einem Navi widersprechen.

Naja, die richtige Strecke war dann

auch bald gefunden und dann sah ich den Flughafen und da war es vorbei mit meiner inneren Ruhe...

Jetzt schnell Parkplatz suchen und ab in die Halle. Mary anrufen und fragen. Gut, Mary hab ich dann auch gefunden und dann erfuhr ich auch, dass der Flug von Männe noch nicht mal bestätigt war!!! HALLO??? Und was war der Grund? Die wussten wohl nicht, wann sie losgeflogen sind!

So und das war dann auch die Zeit, wo ich dringend mal mit meiner Reporterin telefonieren musste. Natürlich in 'nem schönen Sächsisch, so wie sich das gehört!

Dann stand auch endlich Schatzis Flug an der Tafel! Geplant war 18:15 Uhr, erwartet waren sie dann 18:35Uhr. OK, das ging ja mal noch. Da war noch Zeit für 'nen Kaffee und 'ne Kippe. Als wir von draußen wieder rein kamen, stand dann plötzlich 18:50 Uhr an der ollen Tafel! OK, gleich wieder telefonieren und von Sturzy beruhigen lassen!

Zum Glück war am Flughafen nicht sooo viel los, aber die ganzen Soldaten dort haben mich schon leicht verwirrt, vor allem hat die Heimatkaserne von Schatz einen Begrüßungsstand aufgebaut und naja, mein Schwiegerpapa dachte wohl, er muss mich noch ein bissl veralbern: die Soldaten müssen noch antreten bevor sie zur Familie dürfen!! Und ich das natürlich geglaubt! (Danke, Schwiegerpapa!)

Dann hieß es warten, warten, warten. Ich hab die Tafel angestarrt, hypnotisiert!!Und dann plötzlich, als ich „Im Anflug“ erwartet hab, hängen die nochmal 5 Minuten dran??? Oh nein, mir wurde schlecht! Diese letzte Viertelstunde kam mir länger vor, wie die 4 Monate insgesamt.

Aber DANN!!! ENDLICH stand da „Im Anflug“ und dann auch ENDLICH „gelandet“!! Mein Herz schlug Purzelbäume und die Schmetterlinge in meinem Bauch tanzten Samba!

Schwiegerpapa und ich haben uns dann an die Tür gestellt und gewartet...Schwiegermama hat sich hingesetzt und auf unsere Sachen aufgepasst. Da hatte ich wenigstens freie Bahn.

Die Tür ging auf und es kamen ein paar Soldaten, aber von meinem

Schatz weit und breit nichts zu sehen...

Die Tür öffnete sich noch ein paar mal, ohne dass ich meinen Schatz entdecken konnte, mein Schwiegerpapa war auch schon total nervös und dann plötzlich kam eine große Gruppe Soldaten hinter der Tür angelaufen und DA SAH ICH IHN!!! MEINEN SCHATZ!!MEINEN SOLDATEN!! MEINEN MANN!!! Oh Mann, er sah soo gut aus!! Er schaute in die Menge, hatte mich leider nicht gleich gesehen ( hatte mich ja auch ein bisschen verändert), aber in dem Moment hatte ich mir schon einen Weg durch die Menschentraube gebahnt und fiel ihm schon um den Hals, da war er noch am schauen, wo wir sind! Und dann war er da! Der Moment auf den ich 127 Tage gewartet habe!! Ich durfte meinen Schatz endlich wieder in die Arme schließen!! Und knuddeln und küssen! Der 1.Kuss war der Hammer!!!

Nun ja und die Tränen sind natürlich auch geflossen und er nahm mich ganz fest in den Arm und flüsterte nur „MAUSI“ in mein Ohr. Mehr brauchte er nicht zu sagen und ich wusste, es hat sich gelohnt!

Danach hat er erst mal seine Eltern begrüßt und ja, Schwiegermama, auch DU wirst weinen, hab ich doch gesagt! Sie nahm ihn in den Arm und sagt: MEIN Sohn!!! Boar, war das traurig!! Dann hat sie ihn von oben bis unten angeschaut und gefragt, ob noch alles dran ist.

Schatz wollte erst mal schnell eine rauchen und nachdem er sich dann auch von seinen Kameraden verabschiedet hatte, konnten wir endlich die Heimfahrt antreten. Vorher haben wir noch mit Sekt angestoßen und er musste natürlich nochmal genau schauen, wie sehr ich mich verändert hatte und konnte es nicht glauben, dass ich so viel abgenommen hatte.

Kurz vor Ankunft zuhause schickte via Handy meine Schwester zu mir, sie sollte Kerzen anbrennen und das Badewasser einlassen. Als wir dann zuhause angekommen sind, war die 1.Überraschung das riesen Ortsschild an der Wohnungstür. Hat Schatz sich gefreut sag ich euch!

(Fortsetzung auf Seite 4)

## Wiedersehensbericht „tweety1989“

(Fortsetzung von Seite 3)

Die Dekoration war auch wirklich ein gelungener Anblick und Schatz war hellauf begeistert!

Dann konnte es endlich in die Wanne gehen und Schatz schüttelte nur mit dem Kopf und war sprachlos über seine „neue“ alte Freundin. Er ist sehr stolz auf mich, dass ich es geschafft habe, so viel abzunehmen.

Der ganze Einsatz hat sich gelohnt, wir haben beide an uns gearbeitet und uns auch beide verändert und zwar zum positiven! Für uns und unsere Beziehung war der Einsatz in gewissem Maße die Rettung, denn jetzt wissen wir, wie sehr wir uns

wirklich lieben und wie viel wir schaffen können, wenn wir an uns und unsere Beziehung glauben!

Und natürlich darf auch nicht vergessen werden, dass ich während der Zeit eine Menge nette und liebe Mädels bei frau-zu-frau-online kennengelernt habe! Ich möchte keine Namen nennen, denn dann würde ich sicher den ein oder anderen vergessen, aber diejenigen, die ich meine, die wissen das und die wissen auch, dass sie mir in der Zeit der Einsätze sehr sehr doll geholfen haben, und das zeigt sich nicht zuletzt in den insgesamt knapp 32 Tagen, die ich mit euch im Chat verbracht habe!

An alle ein riesengroßes Dankeschön und natürlich auch an meine persönliche Livereporterin ein dickes Lob! Du hast das wieder mal richtig Klasse gemacht!

So und das soll es auch gewesen sein, denn mittlerweile ist Schatz fertig mit Geschirr spülen und nun werden wir noch den restlichen Tag gemeinsam ausklingen lassen. Hach, wie hab ich das vermisst!

Also Mädels, es lohnt sich in jedem Fall, diese lange Zeit auf den Helden zu warten, denn was man danach empfindet, stellt alle Traurigkeit, Einsamkeit, Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit in den Schatten!

Drück euch ganz doll!

**Nach besonders belastenden Ereignissen kann es bei den betroffenen Soldaten zu zahlreichen Symptomen kommen.**

## Wie erkenne ich Störungen?

Die Teilnahme an einem Auslandseinsatz stellt Soldaten wie auch deren Angehörige vor besondere Herausforderungen. Bereits die Trennung an sich durch Einsatz, Einsatzvor- und -nachbereitung kann eine Belastung der Soldaten und ihrer Partner und Familien darstellen.

Hinzu kommen mögliche prägende oder belastende Erfahrungen, die die Soldaten zum Teil im Einsatz machen und bei ihrer Rückkehr noch nicht vollständig verarbeitet haben.

Das kann z. B. zu vorübergehenden Gefühlen von Entfremdung oder Schwierigkeiten, sich wieder in den Alltag mit seinen alltäglichen Anfor-

derungen einzugewöhnen, führen.

Nach besonders belastenden Ereignissen kann es bei den betroffenen Soldaten zu zahlreichen Symptomen kommen: Schlafstörungen mit Alpträumen, wiederkehrende Erinnerungen an Situationen aus dem Einsatz, vermehrte Reizbarkeit, gehäufte Wutausbrüche, innere Unruhe und Anspannung, hohe „Alarmbereitschaft“ mit Erschrecken oder Ärger bei kleinen Störungen wie Türklingeln oder Kinderlärm, vermindertes Interesse an sozialen Kontakten, erhöhtes Ruhe- und Rückzugsbedürfnis, Schwierigkeiten, positive oder zärtliche Gefühle auszudrücken.

Unter diesen Symptomen leiden dann sowohl die Soldaten selbst als auch ihre Angehörigen, gerade wenn sie diese Symptome nicht einer Krankheit zuordnen können, sondern sie als Ablehnung der Beziehung und der Familie interpretieren.

All diese Symptome können Anzeichen für eine posttraumatische Belastungsstörung sein. Mehr Informationen über diese Erkrankung, Warnsignale und Hilfsmöglichkeiten für betroffene Soldaten und ihre Familien finden Sie auf der Seite [www.angriff-auf-die-seele.de](http://www.angriff-auf-die-seele.de).

## Da tut sich was... K. Schwarz

... könnte man denken. Und möglicherweise ändert sich tatsächlich etwas. Rückblick: Seit Ende 2000 ist frau-zu-frau-online im Internet. Seither ist diese Internetpräsenz stetig gewachsen und hat sich zu einer erfolgreichen Plattform für Angehörige von Soldaten/innen entwickelt.

Neben dem Internetangebot haben wir uns von Beginn an in die Entwicklung der Familienbetreuung der Bundeswehr eingebracht, für die Akzeptanz von ehrenamtlichen Mitarbeitern in den FBZs geworben und viele Angehörige zur ehrenamtlichen Mitarbeit in den FBZs motiviert. Wir haben an verschiedensten Stellen eine Würdigung der ehrenamtlichen, sowie der hauptamtlichen Arbeit vorgeschlagen, haben das Netzwerk der Hilfe mitentwickelt, uns für Aufnahme von weiteren ehrenamtlichen Gruppierungen eingesetzt... Wir haben uns fleißig ins Zeug gelegt, angespornt durch die

positiven Rückmeldungen unserer User und der stetig wachsenden Zugriffszahlen.

Am 25. November 2010 wurde frau-zu-frau-online zu einem Empfang beim Verteidigungsminister



Foto © Martina Müller, KAS

ins Verteidigungsministerium eingeladen, an dem der Minister sich für das Angebot von frau-zu-frau-online und weiterer Initiativen bedankte. Der Bericht kann auf unserer Homepage gelesen werden.

Wenige Tage später, am 30. November 2010, waren weitere FzFchen beim Verteidigungsminister zu Gast. Er hatte ehrenamtliche und hauptamtliche Mitarbeiter, ebenfalls zum Dank für ihr Engagement, zu einem Empfang eingeladen.

Und darum denke ich, dass sich etwas tun könnte, wenn sich nach 10 Jahren zum ersten Mal der oberste Dienstherr der Soldaten für die Betreuung der Soldatenfamilien interessiert und sich durch diese Veranstaltungen zu ehrenamtlichem Engagement wie dem unseren bekennt. Das lässt hoffen, dass unsere Erfahrung und das Wissen um die Bedürfnisse der Angehörigen von Soldaten zukünftig noch mehr Beachtung bekommt.

Zumindest könnte man es denken und ich werde den Glauben daran weiterhin nicht verlieren wollen.

## Soldatenfrau in (doch ein paar mehr als) 3 Worten...

FzFchen sind kreativ, basteln die tollsten Werke, wenn sie dazu herausgefordert werden, man denke nur mal an das Handtaschenwichteln. Aber sie können auch komplexe Dinge und Situationen in wenigen Worten ausdrücken, wie wir schon bei Themen wie dem „Flughafenüberlebenscountdown“ oder „FzF ist...“ feststellen konnten. Und so ergab es sich Mitte 2010, dass dazu aufgefordert wurde, Soldatenfrau in 3 Worten zu definieren. Tatsächlich hat sich jeder an die drei Worte Vorgabe gehalten, doch die gesamten Antworten zeigen, dass sich Soldatenfrau doch nicht in

nur drei Worten beschreiben lässt. Wer die vollständige Sammlung lesen möchte findet sie bei frau-zu-frau-online im Forum unter „Der Rest – Soldatenfrauen ... in 3 Worten“.

Also:

**Soldatenfrauen sind kreativ, unabhängig, zu 99,9 % positiv gelaunt, treu, hart im Nehmen, unverwundlich, geduldig, stark, positiv, ehrlich, lustig, nicht kleinzukriegen, immer für ihn da, unterstützend, selbstständig, zuversichtlich, Managerin zweier Welten, stolz (auf den Helden und sich selbst), die guten Seiten der Dinge findend (oder zumindest immer**

**tapfer auf der Suche danach), zuverlässig, willensstark, tolerant (gegenüber den hohen Abwesenheitszeiten), manchmal traurig, emotional, verständnisvoll, Powerfrauen, unternehmungslustig (da wir uns ja ablenken müssen), Akku-Aufladestationen, Organisationswunder, kaum zu schocken, selbstbewusst, ein Stückchen Heimat, nach außen oft stärker als innen, Fels in der Brandung, unerschütterlich, offen aber undurchschaubar, belastbar, leidensfähig, geduldig, unheimlich flexibel.**

**Kurzum: mit allen Wassern gewaschen!!!**

# Ausbildung der FBO Autorenteam BAKWVT

Ein wichtiges Tätigkeitsfeld der Bundesakademie für Wehrverwaltung und Wehrtechnik (BAkWVT) in Mannheim ist die Ausbildung des Personals der Familienbetreuungsorganisation FBO. Mit den ersten Erfahrungen von Auslandseinsätzen der Bundeswehr, wurde nicht nur die (psychische) Belastung der Soldaten und Soldatinnen offenbar, sondern auch die mit dem zeitlich befristeten Weggang eines Familienangehörigen einhergehende Belastung von Familienmitgliedern zunehmend thematisiert.

Deshalb wurde beginnend im Jahre 2001 die heute so etablierte flächendeckende FBO eingerichtet, die derzeit aus 31 Familienbetreuungscentren besteht. Diesen Centren sind ablauforganisatorisch bei Bedarf einzurichtende zusätzliche Familien-

betreuungsstellen zugeordnet.

Das in der FBO eingesetzte Personal wird in einem besonders dafür eingerichteten 14-tägigen Lehrgang an der BAKWVT in Mannheim und Berlin auf seine



Aufgabe vorbereitet. Im Rahmen dieses Lehrganges werden die Mitglieder der Familienbetreuungscentren und Familienbetreuungsstellen dazu befähigt, das sogenannte „Netzwerk der Hilfe“ für die Angehörigen von im Ausland eingesetzten Soldaten und Soldatinnen und auch für den Grunddienst im Hilfsfalle zu nutzen.

Die Mitarbeiterinnen

und Mitarbeiter der FBO werden an der Akademie durch kompetente Fachleute und einsatzerfahrene Soldaten dazu ausgebildet, sowohl kompetente Beratung und Betreuung leisten zu können als auch Informationsveranstaltungen zu planen und durchzuführen.

Die Ausbildungsthemen umfassen deshalb auch die Kontakte zum Sozialdienst der Bundeswehr, zur Militärseelsorge, zum psychologischen Dienst der Bundeswehr, zu anderen militärischen Dienststellen, zu kommunalen Behörden und Ämtern sowie zu ehrenamtlichen Initiativen, Stiftungen, Vereinen und Verbänden.

Neben diesem Grundlehrgang zur Ausbildung des gesamten Personals wird seit 2005 an der Akademie ein Aufbaulehrgang für die Leiter

*(Fortsetzung auf Seite 7)*

## Ausbildung der FBO Autorenteam BAKWVT

(Fortsetzung von Seite 6)

bzw. stellvertretenden Leiter der Familienbetreuungscentren durchgeführt. In diesem Lehrgang werden besondere, aus dem täglichen Leben der Familien ausgewählte Probleme vorgestellt und unter fachlicher Aufsicht u.a. in Form von Rollenspielen und entsprechender Auswertung durch Psychologen einer zielorientierten Lösung zugeführt.

Aus der engen Verzahnung von Problemstellungen der täglichen Praxis und der fachgerechten Aufarbeitung im Hörsaal gewinnt dieser Lehrgang seinen be-

sonderen Wert. In beiden Lehrgängen werden pro Jahr an der Akademie ca. 100 Soldaten und Soldatinnen ausgebildet.

Insgesamt trägt die BAKWVT mit der Durchführung der Ausbildung des Personals der Familienbetreuungsorganisation für die Streitkräfte dazu bei, dass die Familienbetreuung auf praxisnah ausgebildetes Personal zurückgreifen kann und damit das wesentliche Fundament für die sach- und situationsgerechte Betreuung der Familienangehörigen gelegt wird. Diese Ausbildung

findet in der FBO eine sehr hohe Akzeptanz.

### Zusatz von frau-zu-frau-online

**Seit Jahren arbeiten wir eng mit der BAKWVT zusammen. Diese Zusammenarbeit hat sich für uns als sehr wertvoll erwiesen, können wir doch unsere Erfahrungen und unser Angebot direkt an den Mann/die Frau, die in der FBO arbeiten, bringen. Insofern kann man sagen, dass beide Seiten von der Kooperation profitieren.**

## Rezept Glaskuchen Aus dem Forum

### Zutaten:

150 g Schokolade (Zartbitter)  
5 Eier  
Salz  
2 Pck. Vanillezucker  
150 g Marzipan  
150 g Butter  
100 g Zucker  
150 g Mehl  
¼ TL Backpulver  
½ TL Zimt  
100 g Kirschen (Amarenakirschen), abgetropft

### Zubereitung:

Die Gläser waren handelsübliche Schraubgläser, 4 an der Zahl von Rotkohl und Cornicons. 720ml Fassungsvermögen.

Die Zartbitterschokolade fein hacken. Die Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Danach die Marzipanrohmasse zerkleinern. Mit Butter und Zucker cremig verrühren. Vanillezucker und Eigelb unterrühren. Mehl, Backpulver, Zimt und Schokolade untermischen. Den Eischnee unterheben.

Zum Schluss die Kirschen unterziehen. Den Teig auf die gefetteten Gläser verteilen (zur Hälfte befüllen) und ca. 50 Minuten ohne Deckel bei 160°C backen.

Nach Ende der Backzeit auf die noch heißen Gläser den Deckel aufschrauben (Achtung, sehr heiß!). Abkühlen lassen.

Diese Kuchen sollen 3-6 Monate genießbar sein, wenn sie an einem kühlen Ort gelagert werden.

**Und ab damit ins Einsatzland!**

# Das war der „fzf-Megaträff“ J. Schwarz

(Fortsetzung von Seite 1)

immer Bedarf besteht. Gesagt, getan, also begann das Treffen - wie immer bei fzf - mit einem Abendessen in einem eigens dafür vorbereiteten Abschnitt des Speisesaals. Bereits hier erreichte die Kommunikationslautstärke unserer User ungeahnte Höhen, konnte man sich doch endlich einmal anders als über die Tastatur austauschen. Nicht berücksichtigt bei der Lautstärkemessung wurden dabei allerdings die zufriedenen Grunzer der fzf-Äffchen beim Essen.

Im Anschluss an das Abendessen folgte dann der obligatorische Informationsblock mit einem Vortrag durch Herrn Eick vom Reservistenverband, der uns detailliert in die Struktur und Arbeit seines Verbandes einwies. Katrin erklärte die KAS und deren Aufgabe und schon war der erste Informationsteil beendet. Anschließend widmeten sich alle Teilnehmer einschließlich der Organisatoren dem, was sie offensichtlich am liebsten machen: Pläuschchen halten. Das eine oder andere Bierchen oder Weingläschen soll dabei schon getrunken worden sein...

Am Samstagmorgen stärkte sich die Truppe zunächst mit einem hotelreifen Frühstück der Vier-Sterne-Klasse. Blicke aus dem Fenster ließen angesichts des Dauerregens böse Vorahnungen aufkommen. Durch das Frühstück aufgemöbelt - einige sahen doch leicht zerknittert aus - bestiegen wir den gesponserten Bus und fuhren zum Ehrenmal der Bundeswehr. Wie Herr Specht frustriert feststellen musste, waren die Stellmotoren des Ehrenmals defekt und die

von seiner besten(?) Seite.

Unser Tourguide Herr Specht samt Ehefrau ließ sich nicht aus der Ruhe bringen und führte uns zum Brandenburger Tor. Dort angekommen, wurde ein Starbucks entdeckt und gestürmt. fafnir samt Mann sowie LittelSun kamen dazu und wir zogen weiter. Das Wetter begann, uns den Tag zu verregnen (Gott sei Dank hat's nicht gehagelt!). Nachdem die Männer auf dem Weg zum Kaffeetrinken einen Bugatti Veyron entdeckt hatten,

zogen wir durch die Galeries

Lafayette (Katrin und Jo kauften dort ein 5-Kilo-Glas Nutella) zu Fassbender & Rausch, einem der ersten Häuser am Gen-

darmenmarkt.

Dort angekommen, gab's erstmal einen Kaffee/Kakao und ein Törtchen nach Wunsch. Die gute Nachricht war, dass dieses Gedeck dank Sponserings für lau vergeben wurde. Die schlechte Nachricht war dagegen, dass unser Überraschungsgast Reinhold Robbe aus dringenden familiären Gründen nicht kommen konnte. Wir haben das sehr bedauert, aber natürlich seine Situation

(Fortsetzung auf Seite 9)



**Unser Tourguide  
Herr Specht samt  
Ehefrau ließ sich  
nicht aus der  
Ruhe bringen und  
führte uns zum  
Brandenburger  
Tor.**

# Das war der „fzf-Megaträff“ J. Schwarz

(Fortsetzung von Seite 8)

verstanden.

Während wir bei Fassbender & Rausch saßen, entschlossen wir uns zu einer spontanen Programmänderung. Die Äffchen wurden "von der Leine gelassen" und wir überließen die zweieinhalb Stunden bis zur Rückfahrt der eigenen Programmgestaltung. Daher trafen wir uns erst um 1615 Uhr am Neptunbrunnen in der Nähe des Alex und bestiegen zufrieden den Bus Richtung Grünheide. Dort konnten wir uns unserer Lieblingsbeschäftigung, dem Abendessen, widmen.

Nach dem Abendessen wies uns die Bereichsgeschäftsführerin Ost des Bundeswehrsozialwerks, Frau Busch, in die vielfältigen Leistungen des Vereins ein. Fragen wurden gestellt und Vorschläge gemacht, so dass dieser Abschnitt lebhaft unter Beteiligung unserer User ablief. Frau Busch zog auch die Gewinnerin des Buchs "Ich krieg mich nicht mehr unter Kontrolle". Gewonnen hat unsere Tigger! Glückwunsch dazu!

Aber dann... Katrin und Jo spielten ihre langersehnte Fortsetzung des Sketches über fzf im Alltag vor. Offensichtlich amüsierten sich die Äffchen darüber, denn es wurden doch Lacher registriert (auch Servus74, die ursprünglich als Bestrafung für Jo nicht lachen wollte!). Eigentlich haben die Gäste sehr viel gelacht... Als wir fertig waren, überreichte uns Victoria (also die mit dem Nickname) im Namen aller anwesenden Äffchen einen

wunderschönen Blumenstrauß und einen Mediamarkt-



Gutschein. Wir haben uns darüber sehr gefreut! Sehr schön war, dass unsere Sonne, der gute Geist in Forum und Chat, auch beschenkt wurde.

Als Katrin den Höhepunkt des Abends in Form unserer Verlosung ankündigte, kannte die Gier der fzf-Äffchen keine Grenzen mehr. Lose wurden erworben und Spannung kam auf, war doch schnell klar, dass es bei der Verlosung keine Nieten geben würde. Geifernd warteten die nur aus diesem Grund nach Grünheide gefahrenen Schnäppchenjäger auf den Aufruf für die kostbaren Preise unserer Sponsoren. Naja, eigentlich zeigten sich alle sehr geduldig und ruhig, wenn wir ehrlich sind. Victoria half uns siegreich (nomen est omen) bei der Verteilung der Präsente (Uhren, USB-Sticks, Tassen für Engel2006, Rucksäcke für fortunagirl im Tripelpack etc. etc.), und so konnten die zahlreichen "Give-Aways", wie man sie so schön nennt, schnell verteilt werden.

Mittlerweile war der Alkoholpegel minimal gestiegen, was aber kaum zu spüren war - bis Karaoke begann. Und es war wie bei der "Aktion 500 Mil-le": Erst wollte keiner der TeilnehmerInnen singen, und am Schluss wollte keiner mehr

aufhören. Die Performance war sehr unterschiedlich, aber auch Victoria und Bella trauten sich erneut wie schon vor zwei Jahren. Respekt! Am meisten überraschte die umfassende Kenntnis von Tobias und Denise (Nies) über den Song "Wann wird's mal wieder richtig Sommer", eines Uraltschinkens von Rudi Carrell. Er hat das richtig gut gemacht. Gogo-Girls - oder vielleicht besser Gogo-Ladies? - wurden auch gesichtet, das Tanzbein geschwungen, kurzum: ein tolles Event!

Und die Fete ging bis in den Morgen weiter. Daher sahen einige der Äffchen am nächsten Morgen etwas zerknittert aus. Aber bekanntlich kann ein Äffchen nix entstellen. Das Frühstück baute sie wieder alle auf und so gingen die Teilnehmer mit fröhlichen Gesichtern auseinander. Wie wir schon am Abend erfuhren, haben alle ihre Heimat sicher erreicht und das ist doch eine schöne Nachricht.

Insgesamt war es nach Aussage der Teilnehmer und unserer Wahrnehmung ein Superwochenende mit tollen neuen Bekanntschaften, viel Spaß und Freude, aber Sch...wetter. Das nächste Treffen hätten manche User gerne schon morgen, aber dazu wird es nicht kommen: Was wir in Zukunft machen, wird sich zeigen, aber der Abstand zwischen 500 Mil-le und Megaträff ist schon ein Hinweis darauf, wie oft so ein Event stattfinden kann.

**Danke an Alle, die dabei waren! Katrin und Jo**

*Als wir fertig waren, überreichte uns Victoria (also die mit dem Nickname) im Namen aller anwesenden Äffchen einen wunderschönen Blumenstrauß und einen Mediamarkt-Gutschein.*



frau-zufrau-online

Andreasstraße 14  
55743 Idar-Oberstein  
Deutschland

E-Mail: [webmaster@frau-zufrau.de](mailto:webmaster@frau-zufrau.de)

frau-zufrau-online ist ein Internetangebot, das seit dem Jahr 2000 Möglichkeiten zum Informations- und Erfahrungsaustausch für Angehörige von SoldatInnen der Bundeswehr im Auslandseinsatz bietet. Neben Informationen über die Einsätze der Bundeswehr sind auf der Webseite Unterlagen zur Vorbereitung der Familien eines Soldaten auf einen Einsatz zu finden. Ein umfangreicher Downloadbereich stellt aktuelles Material über viele Fragen der Familienbetreuung zur Verfügung. Nach einer gründlichen Überarbeitung im April 2010 präsentiert sich frau-zufrau-online zeitgemäß und jederzeit aktuell.

## Helden J. Schwarz

Helden - dieses Wort ist heute nicht mehr so gefragt. Umso erstaunlicher ist es, dass viele unserer User ihre SoldatInnen im Einsatzland als Helden bezeichnen. Da kommt man schon ins Grübeln, was denn damit gemeint sein könnte.

Ein Held ist eine Person mit besonders herausragenden Fähigkeiten oder Eigenschaften, die sie zu besonders hervorragenden Leistungen, sogenannten Heldentaten, treibt. Militärische Helden machen das Ganze beim Militär, und da bedarf eigentlich auch einer Heldentat, um als Held gefeiert zu werden. Oder nicht?

Eigentlich nicht, denn jeder, der sich der Herausforderung des Einsatzes stellt, ist per se schon ein Held, weil er nicht die harte Realität des Einsatzes und die hohe Gefährdung des eigenen Lebens scheut. Klassisch gesehen mag das

nicht heldenhaft sein, aber ich finde schon, dass junge (und auch nicht mehr ganz so junge) Männer und Frauen aus unserer friedlichen Gesellschaft ziemlich viel Heldennut aufbringen müssen, um den Einsatz durchzustehen, jeder an seinem Platz.

Aber da gibt es noch eine Gruppe von Helden, die keine Medaillen erhalten und eigentlich nirgendwo so richtig erwähnt werden: Das sind die Angehörigen der SoldatInnen im Einsatzland. Die müssen nämlich heldenhaft mit ihren zum Teil furchtbaren Ängsten um ihre Lieben umgehen, ebenso heldenhaft den Herausforderungen des Alltags von wildgewordenen Waschmaschinen bis zu defekten Autos meistern, heldenhaft die freundlichen Kommentare ihrer Umgebung ertragen und schließlich heldenhaft am Rückkehr-Flughafen hibbeln

und die letzten Stunden abwarten, bis endlich die Zeit der Trennung vorbei ist.

Wir sollten uns immer klar machen, dass die Angehörigen genau so viel Heldennut aufbringen müssen. Eigentlich wäre eine Einsatzmedaille für Angehörige angemessen, die mit ihrer ganzen Kraft ihrem „Helden“ den Rücken freihalten, bis sie ihn oder sie wieder in die Arme schließen können. Vielleicht kommt ja mal irgendwann tatsächlich einer auf diese Idee. In den Niederlanden gab es das schon.

Aber ich höre schon die Gazetten, die sich - begleitet von hämischen Forenkommentaren - auf dieses Ansinnen stürzen, bevor es nur in die Nähe einer Verwirklichung kommt.

**Und deshalb verleihen wir jetzt allen, die so lange ohne Partner ausgehalten haben, kraft eigenmächtiger Willkür die Eigenschaften eines „Helden“.**