

9		Grußwort
13		Ein besonderer Auftrag
15		Zum Geleit
19		Posttraumatische Belastungsstörung Ein Überblick von Generalarzt Dr. Hoffmann
23	PATRICK POPIOLEK	»Ich war zu jung« Für den Einsatz braucht man auch psychische Stärke
29	MEIK BRIEST	Die Versehrung schaut jeden Morgen aus dem Spiegel Ein explodierendes Kampfmittel verletzte Meik Briest schwer im Gesicht
35	UWE SIMOLKA	Vollzeitjob Lotse Hilfe für Einsatzgeschädigte auf der Suche nach Unterstützung
39	PATRICK BONK	Ein Frühlingstag in Afghanistan Zwischen routiniertem Funktionieren und Angst

- 45** **FELIX RAUER** **Gefechtsfeld Leben**
Einmal wäre ein Auslandseinsatz beinahe schief gegangen
- 51** **ANDREAS RÜCKEWOLDT** **Von den Invictus Games ins Leben zurückgeholt**
Wenn die Seele leidet, wird auch der Körper
in Mitleidenschaft gezogen
- 59** **ADRIAN RÜCKEWOLDT** **Sohn und Kamerad**
Adrian Rückewoldt steht seinem PTBS-kranken Vater bei
- 63** **RAMONA STEEN** **Krank durch ständige Überforderung**
Wer Soldaten außerhalb ihres Kompetenzbereiches einsetzt,
schadet nicht nur dem Auftrag, sondern auch den Betroffenen
- 69** **JAN** **Tierische Hilfe beim Kampf zurück ins Leben**
Therapiehündin Amy und Fallschirmjäger Jan
sind ein unzertrennliches Team
- 77** **ALEXANDER HAMMER** **Mein Einsatz im Kongo**
Der beste Freund des Menschen ist der Hund

- 85** MARCO LUDWIG **Ich gebe nicht auf**
Meine neue militärische Heimat
- 91** ROBERT MÜLLER **Veteranen brauchen eine Identität**
Harte Überzeugungsarbeit für mehr
politische Aufmerksamkeit
- 97** GREGOR BALLSIEPER **Der Spieß – Fürsorge steht an erster Stelle**
Wer sein Herz ausschütten muss,
ist beim Kompaniefeldwebel richtig
- 101** ANDREAS STEINKAT **Probleme verwandeln sich in Kunstwerke**
Hauptfeldwebel Andreas Steinkat verarbeitet belastende
Erinnerungen an seine Afghanistan-Einsätze in Bildern, mit deren
Hilfe er seine Erfahrungen mit anderen Menschen teilen kann
- 109** SASCHA KAUFMANN **Der Mann mit den zwei Familien**
Ehefrau und Kameraden geben Sascha Kaufmann
Halt im Zivilen und im Dienst

- 115 JENS RUTHS** **Sport ist die beste Medizin**
Intensives Training hat Jens Ruths
wieder dienstfähig gemacht
- 123 NICOLAS HOLZ** **Das Schlimmste ist nicht immer der Einsatz**
Auch der Tagesdienst birgt Risiken
- 127 JENS MARKUS REHN** **Nach vorne schauen**
Es kam alles anders als erwartet
- 133 SASCHA FRITZSCHE** **Das unerwartete Ende**
Der Einsatz endete im »Einsatz vor dem Einsatz«
- 139 PASCAL** **Ein langer Weg zurück ins Leben**
Über vier Jahre hat es gedauert, bis Pascal
wieder ein normales Leben führen konnte
- 147** **Was leistet Seelsorge für die Verwehrten?**
Theologische und anthropologische Überlegungen
des Katholischen Militärbischofs Dr. Franz-Josef Overbeck