

Peter Wendl

# **SOLDAT IM EINSATZ – PARTNERSCHAFT IM EINSATZ**

Praxis- und Arbeitsbuch für Paare und Familien  
in Auslandseinsatz und Wochenendbeziehung

**HERDER** 

FREIBURG · BASEL · WIEN



6. Auflage 2019

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2011

Alle Rechte vorbehalten

[www.herder.de](http://www.herder.de)

Coverkonzept, Foto und Gestaltung:

simondesign Simone Uetz, Isny

Satz: Weiß-Freiburg GmbH – Graphik & Buchgestaltung

Herstellung: Těšínská Tiskárna, a.s.

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-451-30466-8

# Inhalt

---

## **Einleitung:**

Partnerschaft, Familie und Bundeswehr –  
ein „Arbeits- und Mutmach-Buch“ 7

- 1. Auslandseinsätze und Wochenendbeziehungen 11**
  - 1.1 Verschiedene Lebenswelten zwischen Partnerschaft, Familie, Kaserne und Single-Leben? 11
  - 1.2 Sehnsucht und Eifersucht: vertraute Gefühle von Wochenendbeziehungsparen 13
- 2. Mobilitätsanforderungen für Soldaten und ihre Angehörigen 15**
  - 2.1 Was ist für Soldaten und ihre Partner eine typische Fernbeziehung? 15
  - 2.2 Acht Thesen für Distanzbeziehungen im Kontext Bundeswehr 17
- 3. Zehn zentrale Spielregeln: Fit für Auslandseinsatz und Wochenendbeziehung im Kontext Bundeswehr 24**
- 4. Orientierungen zum Verhältnis zwischen Eltern und Kind sowie bei Erziehungsfragen 30**
  - 4.1 Die Situation von Kindern in Fernbeziehungen 30
  - 4.2 Der daheimbleibende und der „entfernte“ Elternteil 36
- 5. Belastende Ängste in Bezug auf Auslandseinsätze 38**
  - 5.1 Ein Briefwechsel vor dem Auslandseinsatz: Eine „etwas andere Hinführung“ zum Thema Ängste 38
  - 5.2 Existenzielle Ängste von Soldaten und Angehörigen „rund um den Einsatz“ 43
  - 5.3 Vom guten Umgang mit Ängsten 47
- 6. Ängste reduzieren und stärker werden in schwierigen Zeiten: die „sieben Fundamente“ 49**
- 7. Orientierung und Training I: Auslandseinsatz und Ängste – ein „Trainingslager für Liebe, Partnerschaft und Familie“ 54**
  - 7.1 Gefühlsentwicklungen vor, während und nach einem Auslandseinsatz – ein Überblick 54

- 7.2 Die Vorbereitung – wenn der Auslandseinsatz bevorsteht 62
- 7.3 Freundschaften pflegen – eines der wichtigsten Themen für Fernbeziehungspartner – nicht nur „rund um Auslandseinsätze“ 68
- 7.4 Die Tage vor der Abreise: Vorbereitungen – und vom unpassenden Begriff „Kuschelwoche“ 70
- 7.5 Der Tag der Abreise – nun ist es soweit ... 76
- 7.6 Die Phasen des Entfernt-Seins 78
- 7.7 Drei Tage vor der Rückkehr bis zum Wiedersehen 83
- 7.8 Die Phasen des Wiedersehens nach dem Einsatz 87
- 7.9 Zeit des neuen, langsamen Zusammenfindens 87
- 8. Orientierung und Training II: Zeitlos wichtige Aufgaben – von der Wochenendbeziehung für den Auslandseinsatz lernen 90**
  - 8.1 Besonderheiten der Wochenendbeziehung im Kontext Bundeswehr 90
  - 8.2 Montags- und Dienstags-Aufgaben: zeitlos wichtige Fragen der Wochenendbeziehung 94
  - 8.3 Mittwochs-Aufgaben: mittelfristig gemeinsame Perspektiven erarbeiten und Kompromisse finden 100
  - 8.4 Donnerstags-Aufgaben: eine kreative Ideensammlung für schöne Momente erarbeiten 103
  - 8.5 Freitags-Aufgaben und für Wochenenden ohne Wiedersehen: ein „Notfall-Paket“ für schwierige Fernbeziehungszeiten vorbereiten 104
- 9. Ein typischer Wochenendbeziehungs-Briefwechsel? Denkanstöße nicht nur zwischen den Zeilen 110**
  - 9.1 Typische Themen, typische Gefühle: von Sehnsucht bis Eifersucht 110
  - 9.2 Ein typischer Briefwechsel – nicht nur in einer Wochenendbeziehung! 111
  - 9.3 Anmerkungen zum Briefwechsel 127
- 10. Schlussgedanken und Ausblick 130**
- 11. Kopiervorlagen für den Austausch zwischen den Partnern und in der Familie 131**
- 12. Überblick**
  - Ausgewählte Initiativen zu Ehe, Familie und Partnerschaft im Kontext der Bundeswehr 145
- 13. Literaturliste und Bezugsadressen 147**

## EINLEITUNG

# Partnerschaft, Familie und Bundeswehr – ein „Arbeits- und Mutmach-Buch“

---

**WAS BEDEUTET EINE WOCHENENDBEZIEHUNG**, ein Auslandseinsatz im Rahmen der Bundeswehr für Partnerschaft und Familie? Was ist an den Rahmenbedingungen einer Beziehung mit einem Soldaten/einer Soldatin in der Bundeswehr besonders? Was ist zu beachten, wenn Partner und Familie oft über Wochen oder gar Monate voneinander entfernt leben? Was sind typische Klippen, aber auch Entwicklungsmöglichkeiten für die Partner? Wie wirken sich die Ängste um den Soldaten/die Soldatin im Einsatz oder den Partner/die Partnerin sowie die Kinder daheim auf die Beziehung aus? Wie geht „man/frau“ richtig mit den Ängsten und Befürchtungen um? Was ist besser: verdrängen und verschonen oder doch mitteilen und sich austauschen – und dabei womöglich erst Ängste schüren? Und was kann ein Buch zum Gelingen einer Partnerschaft auf Distanz bzw. zum Bewältigen der besonderen Herausforderungen im Kontext der Bundeswehr beitragen? Diese Fragen gelten insbesondere dann, wenn die Trennung – wie bei einem Auslandseinsatz – als mehr oder weniger gefährlich erlebt wird. Gibt es Denkanstöße oder Tipps, die wirklich helfen können, damit die Herausforderungen des Auslandseinsatzes und der Wochenendbeziehung für die Partnerschaft und Familie gelingen können – oder sogar zur Chance und zur Stärkung für die Beziehungen werden?

Nach insgesamt sieben Jahren eigener Fernbeziehung – teilweise über Monate und Kontinente hinweg – vor allem aber nach mehr als 150 Seminaren mit über 900 Soldaten sowie ihren Angehörigen vor, während und nach Auslandseinsätzen oder Wochenendbeziehungen, kann ich einerseits festhalten: Jede Beziehung und jede Familie ist – selbstverständlich – einzigartig! Dennoch helfen andererseits bestimmte Strategien, diese herausfordernden Zeiten besser zu bestehen. So möchte ich Sie mit diesem Buch an dem reichen Erfahrungsschatz zahlreicher Paare sowie an vielen Gesprächen mit Soldaten und ihren Familien im Kontext der Militärseelsorge und der Bundeswehr teilhaben lassen. Darüber hinaus sollen Sie inspiriert werden, Ängste in Ihrer Partnerschaft zu teilen, Kraft zu schöpfen

und neue, vielleicht ungewöhnliche Wege zu gehen, aber auch Fehler zu vermeiden. Vor allem möchte ich Sie ermutigen, diese besondere Zeit so zu gestalten, dass Ihre Partnerschaft und die Beziehungen in Ihrer Familie gestärkt werden.

Der Titel des Buches „Soldat im Einsatz – Partnerschaft im Einsatz“ weist bereits auf eine Besonderheit hin: Denn die Zeit rund um einen Einsatz bedeutet, dass sich nicht nur die Soldatinnen und Soldaten, sondern auch deren Angehörige, Partnerinnen und Partner, Kinder und gewissermaßen auch die Beziehungen und die Partnerschaften aller Betroffenen „im Einsatz“ befinden. Oder wie es eine meiner Seminarteilnehmerinnen formulierte: „Wenn du ins Ausland musst, heißt das für mich immer, dass auch ich daheim gleichzeitig meinen ganz eigenen Einsatz fahren muss!“

Ein kurzer Überblick über den weiteren Aufbau des Buches soll Sie neugierig machen für die folgenden Ausführungen. Zusätzlich aber kann er Ihnen erleichtern, besonders aktuelle Themen vorzuziehen. Die Kapitel 1 bis 6 geben vor allem Informationen, die dazu dienen, Hintergründe, Abläufe und Entwicklungen besser zu verstehen und Orientierungen zu erhalten. Die Kapitel 7 bis 11 dagegen ermuntern Sie gewissermaßen, „für die Praxis“ eigene Gedanken festzuhalten, diese mit dem Partner/der Partnerin auszutauschen und dazu gemeinsam Strategien zu entwickeln.

Kapitel 1 bietet eine Auseinandersetzung mit den unterschiedlichen Lebenswelten der Partner in Fernbeziehungen. Kapitel 2 gibt Antworten darauf, was eine „typische Fernbeziehung“ in der Bundeswehr ausmacht. Um das zu beantworten, werden acht konzentrierte Thesen als Orientierung und Zusammenfassung formuliert. Anschließend bietet Kapitel 3 eine Übersicht über zehn zentrale „Spielregeln“, wie der Auslandseinsatz und die Wochenendbeziehung zur Chance werden können, um Ihre Partnerschaft zu stärken. Kapitel 4 setzt sich mit der Thematik „Kinder in Fernbeziehungen“ und wichtigen Orientierungen für Erziehungsfragen auseinander. Kapitel 5 behandelt ein oftmaliges Tabu: existenzielle Ängste, besonders vor, während und nach den Auslandseinsätzen. Dazu gehören sowohl die Ängste der Soldaten als auch die ihrer Angehörigen zu Hause. Es geht dabei darum, belastende Ängste besser zu verstehen und ihnen damit ein wenig von ihrem Schrecken zu nehmen. Ein zentraler Abschnitt des Buches folgt in Kapitel 6. Hier werden, symbolisch „in sieben Fundamente“ gegliedert, wesentliche Grundlagen

aufgezeigt, wie Paare und Familien im Vorfeld von Auslandseinsätzen Ängste reduzieren und in belastenden Zeiten gemeinsam stärker werden können.

Der Praxisteil des Buches beginnt mit den ersten Trainingslisten in Kapitel 7. Dabei geht es darum, sich mit eigenen Eindrücken, Erfahrungen und Überlegungen zu befassen, die im Zusammenhang mit dem Auslandseinsatz stehen, also einer länger dauernden Trennung. Die speziellen Eigenheiten der einzelnen Phasen einer Fernbeziehung in der Bundeswehr (vor, während und nach dem Einsatz) werden dabei ausführlich besprochen. Ergänzend finden Sie Raum für eigene Pläne und Beobachtungen, die Sie langfristig bereichern werden. So kann ein Schatz für Ihre eigene Fernbeziehung wachsen: für die Zeit vor der Abreise, für den Tag der – oft beklemmenden – Abreise selbst, für die Zeit des Entfernt-Seins sowie für die Phasen der Rückkehr und des Wiedersehens, in denen die Partner stets neu zueinander finden müssen.

In Kapitel 8 wird, ergänzend dazu, Grundsätzliches für die Distanzbeziehung bearbeitet. Die Fragen orientieren sich, im Gegensatz zum vorhergehenden Kapitel, nicht so sehr an den Phasen der Trennungszeiten, sondern befassen sich mit Themen, die von dem Rhythmus der Fernbeziehung unabhängig und zeitlos sind. Hierbei dient die Wochenendbeziehung als Maßstab. Dennoch stehen zentrale Angelegenheiten im Mittelpunkt, die auch beim Auslandseinsatz von Bedeutung für Partnerschaft und Familie sind. Kapitel 8 bietet darüber hinaus einen zu den vorhergehenden Kapiteln alternativen Weg, sich mit der Thematik der Distanzbeziehung auseinanderzusetzen: Ein typischer Briefwechsel zweier Partner zeigt hier eine Wochenendbeziehung mit charakteristischen Höhen und Tiefen, aber auch mit ihren Sehnsüchten und Fragen. In vielen Aspekten dürften Sie sich darin wiederfinden. Der Briefwechsel will einerseits zum Nachdenken und zur Diskussion über Ihre eigene Fernbeziehung anregen. Andererseits bietet er zahlreiche Impulse, die Sie und Ihre Partnerschaft bereichern oder auch zum Widerspruch anregen sollen. Kapitel 10 beschließt die Ausführungen mit einem Ausblick. Ergänzend dazu sind in Kapitel 11 Kopiervorlagen für den leichteren Austausch mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin mit zentralen Fragen zu Fernbeziehungszeiten zu finden. Kapitel 12 listet zum Abschluss wichtige Internetadressen und hilfreiche Initiativen rund um relevante Einsatzthemen auf.

Dieses Praxisbuch kann Ihnen Schritt für Schritt zum „Routenplaner“ für Ihre eigene Gestaltung einer Wochenendbeziehung oder eines Auslandseinsatzes werden. Eine Reihe von bisweilen ungewöhnlichen Tipps ist quer durch alle Kapitel enthalten; ich nenne sie gern kleine „Verrücktheiten“. Diese sind in einer Beziehung zeitlos wichtig: Denn wer etwas „ver-rückt“, der/die verändert etwas, gewinnt eine neue Sicht und kann so Altes neu beleben und Perspektiven auf Gewohntes verändern, um neue Herausforderungen besser zu bestehen. „Verrücktheiten“ erhalten die Lebendigkeit, sie unterbrechen das, was lähmend eingespielt ist und sie sind schon deshalb wichtig, weil besondere Lebensphasen, wie es Fernbeziehungen sind, auch besonderer Aktivitäten und Antworten bedürfen.

Die zahlreichen „Tipps“, die Sie quer durch alle Kapitel finden, orientieren sich überwiegend an positiven Erfahrungen von anderen Paaren und Familien. Diese wurden von den Betroffenen als hilfreich empfunden und in den Seminaren sowie Gesprächen empfohlen.

Noch drei Vorbemerkungen: Um die Lesbarkeit des Buches möglichst einfach zu halten, wurde in der Mehrzahl, wenn also viele oder alle Personen gemeint sind, nur die männliche Sprachform verwendet (die Soldaten, die Partner). Selbstverständlich sind dabei ausdrücklich alle Frauen und Männer gemeint! Wenn von einzelnen Personen die Rede ist, zeigte sich, dass es für die Betroffenen wichtig ist, jeweils beide Geschlechter ausdrücklich anzusprechen. Deshalb unterscheidet die Schreibweise in der Einzahl zwischen „der Soldat/die Soldatin“, „der Partner/die Partnerin“.

In den Trainingsaufgaben wird teilweise gewechselt zwischen der direkten Ansprache, z. B. „Überlegen Sie ...“ und der Ich-Form, etwa „Was sollte ich ...?“. Diese Stilwechsel sind gewollt, weil sie einen unterschiedlich intensiven Zugang zu den Gedanken und Einstellungen erleichtern.

Das Buch ist so gestaltet, dass die Kapitel in unterschiedlicher Reihenfolge oder zeitlich auch über einen Auslandseinsatz verteilt gelesen werden können. Einige wesentliche Orientierungen werden daher in relevanten Abschnitten bewusst kurz wiederholt.

# 1. AUSLANDSEINSÄTZE UND WOCHENENDBEZIEHUNGEN

## 1.1 Verschiedene Lebenswelten zwischen Partnerschaft, Familie, Kaserne und Single-Leben?

---

**DIE ZEIT EINES AUSLANDSEINSATZES** oder einer Wochenendbeziehung kann für Soldaten und ihre Angehörigen eine bereichernde Erfahrung sein. Oft aber sind diese Phasen auch verbunden mit großen Herausforderungen für Partnerschaft und Familie. Der Lebensalltag von Soldaten und ihren Partnern wird zudem von regelmäßigem Abschied und Wiedersehen bestimmt: durch weit vom Wohnort entfernte Standorte, Versetzungen, Umzüge, Lehrgänge, Sprachkurse oder Vorbereitungen auf den Auslandsaufenthalt. Mindestens zwei getrennte Welten haben sich deshalb immer wieder neu aufeinander einzuspielen – die entfernt voneinander verbrachte Zeit während der Woche und die gemeinsamen Wochenendtage. Im steten Wechsel werden die Phasen des Abschiednehmens mit Ängsten und Befürchtungen, der Trennung sowie des nicht selten mühevollen „Neu-zusammenfinden-Müssens“ erlebt. Wochenendbeziehung bedeutet meist, dass der Freitag vom Heimfahren und vom langsamen Abstand von der Arbeitswelt gekennzeichnet ist – oft mit der entsprechenden Erschöpfung und Gereiztheit. Am Sonntag dominieren häufig bereits ab Mittag die Vorbereitungen für die Fahrt und die neue Arbeitswoche, die ihre Schatten schon vorauswirft – mit der folgenden Traurigkeit und der für viele Paare bekannten „Sonntagnachmittagsbeklemmung“. Wochenendbeziehung bedeutet, so sagte es eine Teilnehmerin in einem meiner Seminare, „eigentlich oft zwei Leben: ein beinahe Single-Leben mit allen Vor- und Nachteilen während der Alltagswoche und sozusagen zugleich ein – meist zu kurzes – gemeinsames Leben während der Wochenenden. Das Schwierigste ist der ständige Rhythmus: das Hineinfinden und wieder Herausfinden aus den zwei Welten.“

Gewiss, einen Alltag gibt es auch während des Auslandseinsatzes oder der Wochenendbeziehung. Genau genommen besteht eine Distanzbeziehung also aus diversen Alltagswelten mit unterschiedlichen Herausforderungen, Gefährdungen, je eigenen Arbeitswelten der Partner, mit privaten Erlebniswelten der Soldaten, der Partner, der Familie und der Kinder. Diese sind bei einem Auslandseinsatz sogar über Flugstunden voneinander entfernt. „All diese Aspekte“, so sagte es eine andere Fernbeziehungserprobte in einem Seminar, „gehören eigentlich irgendwie zusammen – und doch müssen sie für die getrennte Zeit auch getrennt klar kommen. Sonst gäbe es eine Sehnsuchtskatastrophe.“ Nun könnte dagegeengehalten werden: Verschiedene Welten gibt es doch in der Nahbeziehung ebenso jeden Tag, aber das stimmt nur bedingt. Der ständige Wechsel von intensiver Nähe und großer räumlicher Entfernung sorgt dafür, dass zwar einerseits bisweilen Raum für Unternehmungen bleibt, die sonst nur Singles in ihrer Ungebundenheit leben können. Aber es bedeutet andererseits auch, dass Zeit für gemeinsame Aktivitäten, wichtige Gespräche und organisatorische Erledigungen fest eingeplant werden muss. Es bedeutet aber vor allem, dass der Partner/die Partnerin zuhause das Defizit des/der Entfernten ersetzen muss. Die pendelnden Partner (etwa drei Viertel der Pendelnden in Fernbeziehungen sind in Deutschland übrigens Männer, bei Soldaten ist die Zahl nochmals deutlich höher) dagegen müssen mit der Fremde leben lernen, mit der Entfernung in den Einsätzen und den möglichen Gefährdungen. Immerhin sind sie eingebettet in die Gemeinschaft der Kameraden und Kameradinnen, was wieder eigene Vorteile für den leichteren Austausch, aber durchaus auch Belastungen mit sich bringt. Beide „Parteien“ müssen dabei immer wieder neu zusammenfinden. Und nicht selten – besonders, wenn das Paar Kinder hat – müssen Abstriche bei den eigenen Bedürfnissen gemacht werden. „Während der Woche bin ich Alleinerziehende und muss auch allein zurechtkommen. Am Wochenende aber bin ich plötzlich nur noch eine von zwei Eltern.“ So lautet ein Satz, den Familien kennen, die im Wechsel von Abschied und Wiedersehen leben. Aber: Während der Woche sind die Partner letztlich auch nicht allein erziehend, selbst wenn der Partner/die Partnerin weit entfernt lebt und arbeitet. Vor allem aber sind Sie, das möchte ich Ihnen direkt zu Beginn dieses Buches ausdrücklich zurufen, kein Single, auch wenn sich das manchmal so anfühlt!

Wie Sie diese Herausforderungen als Chance erleben, daran gemeinsam stärker werden und einen Auslandseinsatz oder die Wochenendbeziehung – trotz

Sehnsucht und manchmal auch Not – erfüllend gestalten können, dafür werden Ihnen in diesem Arbeitsbuch vielfältige Wege aufgezeigt. Seien Sie neugierig!

## 1.2 Sehnsucht und Eifersucht: vertraute Gefühle von Wochenend- beziehungspaaaren

---

**DIE SEHNSUCHT NACH EINEM GEMEINSAMEN** Alltag ist ein vertrautes, langfristiges Gefühl vieler Paare, die in Fernbeziehungen leben: Um nur einige Beispiele zu nennen: die Sehnsucht, sich am Abend austauschen zu können – und zwar nicht nur am Telefon; die Sehnsucht, „einfach so“ nebeneinander einschlafen zu können; die Sehnsucht, inmitten der Woche ganz normale Aktivitäten wie einen spontanen Abendspaziergang unternehmen zu können, und unzählige weitere Situationen könnten dafür genannt werden. Ein weiteres Thema ist die Sehnsucht des entfernten Partners/der Partnerin nach den Kindern daheim. Nicht zuletzt auch daraus kann Eifersucht entstehen. Viele Paare kennen die Konflikte des Wochenend-Papas oder der Wochenend-Mama, die in der seltenen gemeinsamen Zeit besonders „viel wert“ erscheinen (und beim Partner/der Partnerin auf lange Sicht Reaktionen erzeugen können, wie ich sie z. B. drastisch auf einem Seminar hörte: „Bist du bei den Kindern der Feiertagsheld und ich der Alltagstrottel?“) oder die im Gegenteil aufgrund der langen Abwesenheiten in ihrer Rolle als Eltern und als Autorität von ihren Kindern weniger akzeptiert werden.

Weitere vertraute Begleiterscheinungen für diese Paare sind oft auch Unsicherheit und Eifersucht. Obwohl jeder Partner/jede Partnerin eigentlich weiß, dass Verlass ist auf den jeweils anderen, schleichen sich gern Gedanken wie diese ein: „Da lag doch so ein seltsamer Unterton in der Stimme ...“, „Seit Wochen schon ist er/sie so distanziert ...“ oder „Warum ruft er/sie plötzlich so viel seltener an, am Anfang haben wir nächtelang geredet und gar nicht genug davon bekommen können?“ Kein Wunder, dass viele Paare in meinen Seminaren das Telefon, bei aller Wichtigkeit, auch als „Medium der Missverständnisse“ bezeichnen. Auch Skype und

viele andere technische Entwicklungen erleichtern den täglichen Austausch und sind wertvoll. Aber sie ersetzen doch letztlich nicht die Anwesenheit des Partners/der Partnerin.

Für viele Paare sind das vertraute Gedanken, insbesondere, wenn die Partnerschaft noch nicht sehr lange dauert. Die Sehnsucht wird bleiben, denn wer liebt, sehnt sich nach Nähe – auch wenn gesunde Distanz etwas Wichtiges und Heilsames für jede Beziehung ist. Es geht auch nicht darum, die Entfernung zur Gewohnheit zu machen oder gar reine Routine darin zu bekommen. Die Sehnsucht, die Unsicherheit und auch die Eifersucht sind dabei aber nachvollziehbar und müssen nicht nur belastend bleiben, denn sie zeigen, „dass wir uns nicht aus den Augen verlieren“. Andererseits besteht vor allem in der Wochenendbeziehung die Gefahr, sich mit der Distanz abzufinden und damit während der Woche allein zu sein. Gerade darin liegt eine Klippe jeglicher Fernbeziehung: den Partner/die Partnerin langsam aus den Augen zu verlieren und einander fremd zu werden, ohne zu merken, wann diese Entfremdung beginnt.

Gilt dies nicht für jede Partnerschaft?, könnte hier wieder gefragt werden. Ja, ganz sicher. Nur wird es bei Wochenendpaaren lange Zeit verdeckt. Denn das ständige Unterwegssein nötigt einen so hohen Energieaufwand ab, dass die Partner oft das Gefühl haben, bereits sehr viel in die Partnerschaft zu investieren. Tatsächlich investieren sie vor allem in das Unterwegssein zum Partner/zur Partnerin bzw. zur Familie, nicht aber unmittelbar in die Beziehung. Deshalb gilt es, die Partnerschaft AUCH während der entfernt verlebten Wochen und eben NICHT NUR am Wochenende mit Leben zu füllen. Es gilt Raum zu schaffen für gelingende Kommunikation, für Streit und Zärtlichkeit, für Liebe und Wut, für Trauer und Geborgenheit, für Intimität und erfüllende Sexualität, für Planung von Alltäglichem und als Grundlage von allem: immer wieder auch versöhnungsbereit zu sein. Das ist die hohe Kunst der Fernbeziehung. Denn diese Aspekte entscheiden letztlich darüber, ob Sie in der Distanzbeziehung, mit allen Höhen und Tiefen, insgesamt eine erfüllte Partnerschaft erleben oder eben unzufrieden sind.

## 2. MOBILITÄTSANFORDERUNGEN FÜR SOLDATEN UND IHRE ANGEHÖRIGEN

Oftmaliges Umziehen und Versetztwerden, Auslandseinsätze, tägliches Fernpendeln – bis zu einer Stunde oder sogar mehr – und Wochenendbeziehungszeiten: das alles sind vertraute Beziehungs- und Lebensformen für Soldaten und ihre Partner. Die Mobilitätsbereitschaft geht gewissermaßen automatisch mit der Wahl des Soldatenberufs einher. Doch ganz so einfach ist die Antwort darauf nicht. Schließlich sind alle Angehörigen ebenfalls betroffen. Die Gründe für die zunehmenden Auslandseinsätze liegen auch an sich verändernden Zuständigkeiten der Bundeswehr selbst. Sie hat sich von einer Verteidigungsarmee zu einer Armee im Einsatz gewandelt. Eine Verringerung der Truppenstärke der Bundeswehr hat wiederum für viele Soldaten zur Folge, dass auch die Einsatzhäufigkeiten zunehmen. Umso wichtiger ist es zu beobachten, wie die Soldaten und ihre Angehörigen mit diesen zusätzlichen Anforderungen an ihre Mobilität umgehen.

### 2.1 Was ist für Soldaten und ihre Partner eine typische Fernbeziehung?

---

**WOCHENENDBEZIEHUNGEN UND ZUSÄTZLICHE** Auslandseinsätze in der Bundeswehr werden oft noch verschärft durch Einsatzvor- und -nachbereitungen. Diese finden meist ohne die Partner oder die Familien statt und bedeuten daher sogar weitere Zeiten der Abwesenheit. Hinzu kommen z. B. Lehrgänge oder Sprachkurse, Übungen und Bordkommandos sowie oftmalige Versetzungen an andere Kasernenstandorte. Nicht wenige Soldaten sind alle zwei bis fünf Jahre von Versetzungen betroffen. Dann stehen die Paare vor der Entscheidung, mit der ganzen Familie umzuziehen, zu pendeln oder aber zeitweise bis langfristig eine Partnerschaft auf Distanz zu führen. Untersuchungen zeigen, dass immer weniger Familien sofort mit umziehen. Diese warten erst ab, wie sich die neue Stelle entwickelt und auf wie lange sie überhaupt angelegt sein wird,

oder die Familien bevorzugen generell stattdessen einen „langfristigen, festen Familienstandort“.

Von welchen Umständen und Einflüssen ist die Entscheidung für oder gegen einen Umzug abhängig? Die wichtigsten Gründe pro oder contra Pendlerbeziehung im Überblick:

**Qualifizierungsgrad des Partners/der Partnerin der Soldaten:** Je besser die Qualifikation ist, desto geringer ist meist die Motivation, am neuen Einsatzort „von vorne“ anzufangen – zumal dort oft kein angemessener Ersatz für die momentane Arbeitsstelle gefunden wird.

**Wahrscheinlichkeit von Auslandseinsätzen und zusätzliche Mobilitätsanforderungen:** Je größer die Wahrscheinlichkeit für weitere Umzüge oder Auslandseinsätze ist, desto geringer ist die Motivation, mit umzuziehen, da sonst die Partner am neuen Wohnort wieder alleine wären und der Vorteil des Umzugs teilweise verloren ginge.

**Alter der Soldaten und Dienstdauer in der Bundeswehr:** Je länger in der Bundeswehr und je älter Soldaten sind, desto geringer ist die Motivation der Familie für einen gemeinsamen Umzug. Entscheidend wirkt sich dann auch das näher rückende Pensionierungsalter aus („Wir bauen uns etwas auf für später“, „Wir wollen möglichst unseren festen Wohnort und unsere Bekannten, das soziale Umfeld behalten“). Insbesondere wenn Kinder im Schulalter in der Familie leben, senkt dies zusätzlich die Bereitschaft, zusammen mit dem Partner/der Partnerin an den neuen Standort zu gehen.

**Soziales Umfeld:** Je besser die Familie an einem Wohnort vernetzt ist, desto geringer ist die Bereitschaft umzuziehen. Zu bedenken ist auch, dass Soldaten sehr häufig – den Umständen des langen Unterwegsseins geschuldet – den Freundeskreis der Partner zuhause übernehmen. Auch werden freundschaftliche Beziehungen während der Abwesenheitszeiten überwiegend von den Partnern aufrechterhalten. Dieses Argument wird, wie schon genannt, umso wichtiger, je näher die Pensionierung rückt. Soziale Stabilität, etwa durch die Pflege der Freundeskreise des Paares und der Kinder, wird also meist durch die Partner daheim gesichert. Deshalb nehmen Soldatenfamilien das Entferntsein und längere

Fahrzeiten für den Pendler/die Pendlerin als Kompromiss auf sich. Verwandtschaft (Eltern, Schwiegereltern etc.) und besonders auch zu pflegende Angehörige am Ort vermindern nochmals die Bereitschaft umzuziehen.

**Beziehungszufriedenheit:** Belastete Paare mit momentan geringerer Beziehungszufriedenheit sind weniger aufgeschlossen für den Schritt des gemeinsamen Umziehens.

**Karriereabsichten des Soldaten/der Soldatin:** Sie sind nicht automatisch entscheidend dafür, dass die Familie mit umzieht. Hier hat sich das traditionelle Rollenbild von Partnerschaft und Familie auch bei Soldaten deutlich verändert. Ein höherer Dienstgrad bedeutet noch keine größere Bereitschaft der Partner, bei Versetzungen mit umzuziehen.

Je mehr Gründe für die Partner von Bedeutung sind, desto wahrscheinlicher ist die Motivation, einen festen, konstanten und gemeinsamen Haupthaushalt zu behalten. Die am häufigsten genannten, aber auch stark altersabhängigen Gründe, die zur Umzugsunwilligkeit und damit zu einer Distanzbeziehung im Alltag führen, sind:

- der Beruf/die Qualifikation des Partners/der Partnerin der Soldaten
- die Wahrscheinlichkeit neuer Auslandseinsätze oder Umzüge
- ein intaktes soziales Umfeld vor Ort und Kinder im Schulalter.

Diese Erkenntnisse müssen berücksichtigt werden, um im folgenden Abschnitt Thesen formulieren zu können, die ein besseres Verständnis für Entwicklungen, Chancen und Gefahren von Fernbeziehungen erlauben.

## 2.2 Acht Thesen für Distanzbeziehungen im Kontext Bundeswehr

---

**WAS MACHT DAS LANGE** und oftmalige Unterwegssein mit den Beziehungen und der Partnerschaft? In diesem Abschnitt wird in acht konzentrierten Thesen

zusammengefasst, was eine typische Fernbeziehung ausmacht und welche Hintergründe eine besondere Rolle spielen.

#### **THESE 1:**

##### **Es gibt typische Verlaufsformen von Fernbeziehungen**

Hier kann von einem Kreislauf der Gefühle („emotionaler Entwicklungszyklus“) gesprochen werden. Denn die Gefühlsentwicklung geht von der Ankündigung des Einsatzes oder der Versetzung über die Vorbereitung des Abschieds bis zum eigentlichen Abreisetag, die tatsächliche Zeit des Entfernt-Seins hin zum Wiedersehen und der Phase des langsamen, neuen Zueinanderfindens in den gemeinsamen Zeiten. Prinzipiell lässt sich also sagen, dass die Partner – egal wie oft und wie lange sie getrennt sind – im starken Pendel von Abschied (loslassen), räumlicher Distanz (an Entfernung gewöhnen) und Wiedersehen (neu zusammenfinden) leben. Die gefühlsmäßige Entwicklung hängt besonders davon ab, ob die Partner zufrieden sind mit ihrem Lebensstil und vor allem mit dem Alltag, den sie getrennt meistern müssen. Je besser es beide schaffen, die Solo-Zeit erfüllend zu gestalten, ohne einander zu ersetzen, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Beziehung auf Distanz auch hält. Beim Wiedersehen haben andererseits viele Paare das Gefühl, dass sie sich auseinandergelebt haben und einander fremd geworden sind. Das ist normal und an sich noch keine Gefährdung für die Partnerschaft. Stellen Sie sich vor, dass dieser Rhythmus der Fernbeziehung durchaus etwas Berechenbares hat. Auch wenn es immer wieder mühsam ist: Die Herausforderung, besonders in einer Wochenendbeziehung, ist, dass die Partner in der gemeinsamen Zeit zueinander finden müssen bzw. sich während der Trennung nicht zu sehr voneinander entfernen. Denn bald folgt der nächste Abschied, der den beiden abverlangt, den Alltag wieder getrennt-gemeinsam meistern zu müssen. Vertiefende Ausführungen zu diesen Themen folgen in Kapitel 7.

#### **THESE 2:**

##### **Es gibt typische Probleme und Klippen der Fernbeziehung**

Neben dem oft sehr quälenden Abreisegefühl, vor allem am Sonntag, ist die Sehnsucht nach dem Partner/der Partnerin und nach einem gemeinsamen Alltag ein typisches Gefühl in einer Fernbeziehung. Um damit gut umgehen zu lernen, ist Vertrauen eine Grundvoraussetzung. Auf Dauer kann keine Partnerschaft die

Distanz aushalten, wenn sie durch fortwährende Eifersucht belastet wird. Das ständige Pendeln zwischen dem Alleinsein und dem gemeinsamem Alltag in den Phasen des Wiedersehens ist auf lange Sicht die herausragende Hürde. Besonders diejenigen, die ihre Fernbeziehung gewollt und freiwillig, also überwiegend aus Karrieregründen dauerhaft beibehalten, sollten sich klarmachen: Beziehung trägt auch Abstand, aber sie lebt langfristig mehr von der Nähe als von der Distanz.

### **THESE 3:**

#### **Es gibt typische Chancen und Vorteile der Fernbeziehung**

Fernbeziehungen haben durchaus auch Vorteile! Sie lassen während der entfernten Zeit Raum für eine intensive Verwirklichung, z. B. beruflich, sportlich, sozial/ehrenamtlich oder das Hobby betreffend, um nur einiges zu nennen. Dennoch können die Partner die Sicherheit einer festen Partnerschaft leben. In den Phasen des Wiedersehens sollte dann intensiv Zeit sein, die Beziehung zu pflegen. So unwahrscheinlich es vor allem für Paare klingen mag, die unter der Trennung leiden: Partnerschaft auf Distanz bietet eine große Chance für langfristig positive Beziehungsqualität. Die Partner können gemeinsam lernen, worauf es ihnen ankommt. Sie bekommen – deutlicher als „Nahbeziehungspaare“ – vor Augen geführt, dass Gefühle ebenso wie Erwartungen, Befürchtungen und Ängste ausdrücklich ausgetauscht werden müssen. Das Paar kann lernen, dass die Phasen des Alleinseins auch Raum bieten können für sonst nur schwer Realisierbares. Den Partnern kann deutlich werden, worauf sie langfristig auf keinen Fall verzichten möchten, aber auch, wie sie auf Dauer nicht leben möchten. Dies am eigenen Leib zu erleben ist mühsam. Und doch stecken darin wesentliche Erkenntnisse, damit die Beziehung halten kann. Eine Fernbeziehung ist auch eine Form von Selbsterfahrung: Die Partner lernen sich selbst – mit ihren Vorstellungen und Sehnsüchten – besser kennen. In diesem Zusammenhang kann man von einem „Trainingslager für die Liebe“ sprechen. Die Partner lernen jenes Umgehen miteinander, das Beziehung langfristig auch in der Nähe stabil halten kann. Von diesen Kompetenzen werden sie auch dann noch profitieren, wenn sie später einmal eine Nahbeziehung führen.

### **THESE 4:**

#### **Kinder beeinflussen und verändern die Fernbeziehung**

Kinder sind eine enorme Veränderung jeder Fernbeziehung. Die Partner ihrerseits können, wie eben angedeutet wurde und im weiteren Verlauf des Buches vertiefend aufgezeigt wird, Vorteile nutzen und mit Nachteilen bis zu einem gewissen

Grad leben lernen. Kinder von Paaren in einer Fernbeziehung werden die Situation unter Umständen dagegen als sehr belastend empfinden. Sie erleben den ständigen Wechsel mit und ohne das Elternteil als erzwungen. Sowohl die betroffenen Kinder jeden Alters als auch die Eltern müssen lernen, worauf es ankommt. Erziehungsfragen treten dann für die Familie besonders hervor und die Beziehung Kind-Eltern verändert sich. Dieses wichtige Thema wird ausführlich in Kapitel 4 behandelt.

#### **THESE 5:**

#### **Eine Nahbeziehung ist nicht automatisch erfüllender als eine Fernbeziehung**

Beide Beziehungsformen können nicht gegeneinander ausgespielt werden, denn beide haben Chancen und Gefahren. Es ist eine Frage, inwiefern es gelingt, die Partnerschaft erfüllend zu gestalten, Vorteile und Freiräume für sich zu nutzen und Nachteile in das Beziehungsleben zu integrieren. Hinzu kommt, dass von Berufs wegen viele Menschen keine Wahlmöglichkeit haben. Sie müssen in einer Fernbeziehung leben. Keine dieser Partnerschaften ist aber automatisch weniger stabil oder erfüllender als eine konventionelle Nahbeziehung. Eine Besonderheit sind die Auslandseinsätze mit der entsprechenden Gefährdung für Körper und Seele sowie die Belastung für das soziale Umfeld (siehe dazu Kapitel 6).

#### **THESE 6:**

#### **Es gibt Rahmenbedingungen, die erlauben, von einer erfüllenden Fernbeziehung zu sprechen**

Wie Beziehung – ob in der Nähe oder auf die Ferne – erfüllend gestaltet werden muss, dafür gibt es zunächst so viele Möglichkeiten wie es Paare gibt. Dennoch stellen „vier Kompetenz-Säulen plus x“ die Rahmenbedingungen dar, die darüber entscheiden, ob die Partnerschaft auf Dauer als belastend oder als erfüllend erlebt wird. Wenn eine oder mehrere dieser Säulen auf Dauer von einem Partner nicht zufriedenstellend erfahren werden, kann sicher nicht von einer erfüllenden Fernbeziehung gesprochen werden. Alle Säulen können mit – zugegeben – harter Arbeit, Kreativität und manchmal auch einfach nur durch Aushalten immer wieder neu belebt werden, auch in Krisenzeiten.

- Die erste Säule ist die Liebe und emotionale Verbundenheit der Partner. Ein Satz, der sowohl für diese als auch für die folgenden Säulen als Richtwert von Bedeutung ist, lautet: „Mir kann es nicht gut gehen, wenn ich weiß, dass es dir schlecht geht.“