

Angaben zu Buch und Autor

Peter Wendl: Soldat im Einsatz – Partnerschaft im Einsatz. Praxis- und Arbeitsbuch für Paare und Familie in Auslandseinsatz und Wochenendbeziehung

Dieses Praxis- und Arbeitsbuch für Soldaten und ihre Angehörigen zeigt auf gut verständliche Weise, wie man einen Auslandseinsatz oder eine Wochenendbeziehung als Paar und Familie besser verstehen, bestehen – und dabei gemeinsam stärker werden kann.

Lebendig vermittelt das Buch die wichtigsten "Spielregeln für eine erfüllende Fernbeziehung". In das Buch ist die Erfahrung des Autors von über 150 Seminaren mit über 900 Soldatenfamilien vor und nach Auslandseinsätzen geflossen. Zahlreiche Praxistipps und Checklisten zeigen Chancen auf und vermitteln Grundlagen, um Belastungen und Ängste gemeinsam zu verringern. Mit *"Soldat im Einsatz – Partnerschaft im Einsatz"* können Sie gemeinsam eine positive Strategie entwickeln, um – bei aller Belastung – Ihre Beziehung zu stärken. Auf vielfältige Weise werden die Auswirkungen von Distanzbeziehungen auf Partnerschaft, Ehe und Familie im Kontext der Bundeswehr verständlich gemacht sowie Orientierungen und Praxistipps gegeben, damit die Herausforderungen angenommen werden können.

Für folgende Fragen gibt das Buch Hilfestellung und Orientierung:

- Wie können Menschen eine bevorstehende, belastende Zeit insgesamt gut bewältigen?
- Unter welchen Bedingungen lassen sich Ängste rund um die Auslandseinsätze generell reduzieren oder werden zumindest handhabbar?
- Welche konkreten Schritte helfen, eine ohnehin schwierige Phase wie einen Auslandseinsatz oder eine Wochenendbeziehung besser zu bestehen – persönlich, als Paar, als Eltern und als Familie?

Weiterführende Informationen unter www.soldat-familie-partnerschaft.de

Angaben zum Autor: Dr. Peter Wendl, geb. 1970, ist wissenschaftlicher Projektleiter am Zentralinstitut für Ehe und Familie in der Gesellschaft (ZFG) der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt und seit 2001 für die Entwicklung und Erforschung von Bewältigungskonzepten für Paare und Familien in Fernbeziehungen zuständig. Im Rahmen einer langfristigen Kooperation mit dem Katholischen Militärbischofsamt für die deutsche Bundeswehr arbeitet er seit 2002 wissenschaftlich und als Coach mit Soldatenfamilien und Paaren. Der Diplom-Theologe sowie Einzel-, Paar- und Familientherapeut führte bisher mehr als 150 mehrtägige Seminare mit über 900 Soldaten und ihren Angehörigen im Kontext von Auslandseinsätzen und Wochenendbeziehungen durch.

Er ist Autor zahlreicher Publikationen zu den Themen Mobilität, Partnerschaft und Familie, u. a. veröffentlichte er das Standardwerk "Gelingende Fern-Beziehung. Entfernt zusammen wachsen", Verlag Herder, 4. Auflage 2009.

Inhaltsverzeichnis des Buches

Soldat im Einsatz – Partnerschaft im Einsatz

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 Existentielle 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. Orientierungen und Training I: Auslandseinsätze 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 Vorbereitungen – 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. Orientierungen 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 Bezugsadresse	147