



KATHOLISCHE UNIVERSITÄT
EICHSTÄTT-INGOLSTADT

Z | FG

Zentralinstitut
für Ehe und Familie
in der Gesellschaft
Center for marriage
and family in society



Dr. Peter Wendl / Peggy Puhl-Regler / Alexandra Hoff-Ressel



Soldatenfamilien in der Zeitenwende

Partnerschaft und Familie zwischen
Alltag und Kriegstauglichkeit?

IMPRESSUM

**Herausgeber:**

Zentralinstitut für Ehe und Familie in der Gesellschaft (ZFG),
Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt,
Marktplatz 4, 85072 Eichstätt
E-Mail: zfg-projekt@ku.de

Wissenschaftliche Projektleitung: Dr. Peter Wendl

Text: Dr. Peter Wendl, Alexandra Hoff-Ressel und Peggy Puhl-Regler

Layout und Satz: Alexandra Hoff-Ressel

Nutzung und Vervielfältigung nur mit ausdrücklicher,
schriftlicher Genehmigung des Autors und der Autorinnen.

© 2025 1. Auflage

www.ku.de/zfg-kmba

INHALT

Vorwort		4
Kapitel 1	Kriegstaugliche Soldatenfamilien?	6
Kapitel 2	Leben in Litauen – Fragen und Orientierungen für Soldatenfamilien	10
Kapitel 3	Resiliente Soldatenfamilien: Herausforderungen und Chancen in der Zeitenwende	18
Kapitel 4	Mögliche Ängste und Bedrohungen von Soldatenfamilien	24
Kapitel 5	Mit Kindern und Jugendlichen über den Krieg und andere schwierige Themen reden	26
Kapitel 6	Medienkompetenz: Warum ist sie für Kinder und Jugendliche heute so wichtig?	28
Kapitel 7	Wie Unterstützung von Soldatenfamilien gelingen kann	29
Weiterführende Literatur & Webseiten		30
Zentralinstitut für Ehe und Familie in der Gesellschaft der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt		33
Quellen		34

In Folge des russischen Angriffskriegs auf die Ukraine hat sich in weiten Teilen der deutschen Bevölkerung die Bewertung der Landes- und Bündnisverteidigung elementar verändert.

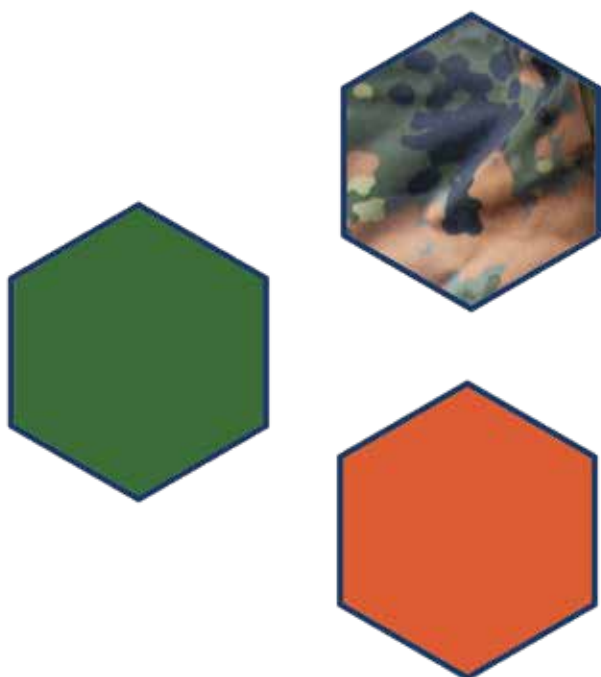
Längst sprechen wir von einer Zeitenwende, in der uns die Zerbrechlichkeit unseres vermeintlich sicheren Friedens allzu deutlich vor Augen gestellt wird. Von den Konsequenzen dieses militärischen Konflikts ist unsere Gesellschaft als Ganzes betroffen. Besonders wirken sich die Entwicklungen – die sich in polarisierenden Begriffen wie der postulierten Kriegstüchtigkeit und -tauglichkeit widerspiegeln – naturgemäß aber auf Soldatinnen und Soldaten und mit ihnen auf ihre Partnerinnen und Partner, auf ihre Kinder, auf ihre Angehörigen und auf ihre Bezugspersonen aus. Praktische Fragen der Vereinbarkeit von Familie und Dienst werden jetzt noch deutlicher gestellt. Denn dienstlich hat sich für nicht wenige etwas verändert. Die Bedrohung erfordert eine neue Klärung der eigenen Einstellung zum Soldatenberuf. Dazu gehört beispielsweise die – nicht neue, aber neu notwendige – Auskunftsfähigkeit den geliebten Menschen gegenüber, was diese Entwicklungen im Ernstfall konkret bedeuten könnten.

Das Zentralinstitut für Ehe und Familie in der Gesellschaft (ZFG) der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt befindet sich seit weit über zwei Jahrzehnten in einer intensiven Kooperation mit der Katholischen Militärseelsorge.

In dieser Zeit sind elementare Studien, Praxisinitiativen und Ratgeber entstanden, um Soldatenfamilien in ihren spezifischen Herausforderungen, Entbehrungen oder Belastungen des Familienlebens zu unterstützen. Eine Auswahl an Ratgebern des ZFGs für Soldatenfamilien sind auf Seite 30 in dieser Handreichung aufgeführt.

Auch im Kontext der Zeitenwende wurden von Anfang an Orientierungen für konkrete Fragestellungen vorgelegt und in diversen Publikationen veröffentlicht. Spätestens ein jetzt entstehender Klärungsbedarf für das Familienleben aufgrund der dauerhaften Verlegung einer Brigade nach Litauen verlangt nach einer systematisierten und aktualisierten Zusammenführung der bisher veröffentlichten Materialien dazu. Die vorliegende Handreichung widmet sich daher einerseits der Perspektive praktischer Unterstützungen und andererseits vertiefenden Hintergrundinformationen.

In Kapitel 1 findet sich dafür eine Annäherung an die postulierte Kriegstüchtigkeit in ihrer praktischen Bedeutung für Familien und weitere Angehörige. Anfragen von und für Soldatenfamilien rund um die dauerhafte Verlegung der Brigade nach sowie dem daraus resultierendem Leben in Litauen, greift das 2. Kapitel auf. Teilweise „interaktiv“, mit zahlreichen Arbeitstool-Modulen gestaltet, können Betroffene hier für persönliche Klärungen individuell inspiriert werden. In Kapitel 3 erfolgt eine Annäherung an die

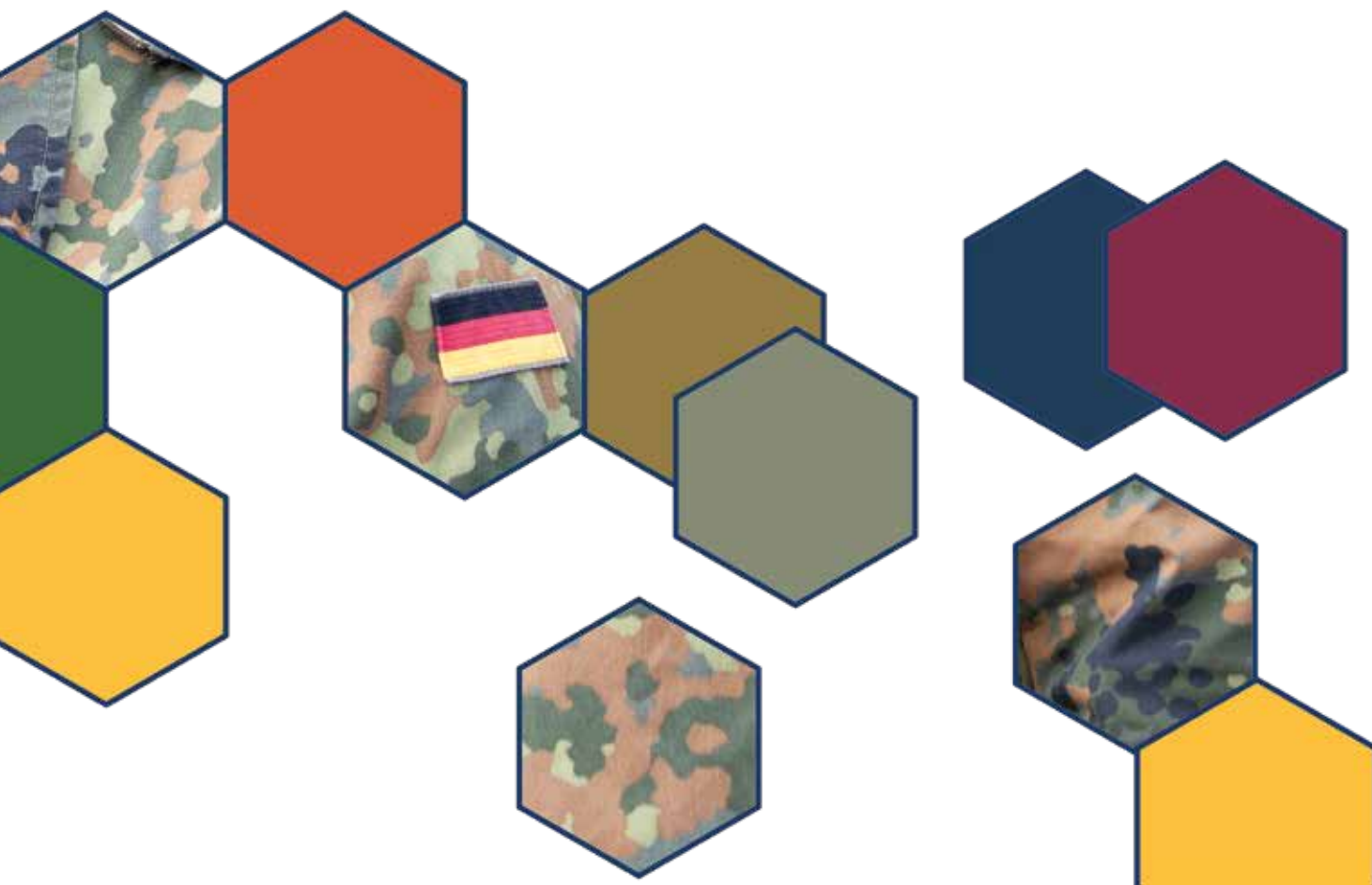


notwendigen Voraussetzungen für resiliente Soldatenfamilien, indem ihre speziellen Herausforderungen und Chancen im Rahmen der Zeitenwende angedeutet werden. Dazu gehört auch, dass in Kapitel 4 eine weitere Thematik benannt und damit enttabuisiert wird: Mögliche Bedrohungen und Ängste von Soldatenfamilien. Hier finden sich erste Einordnungen mit weiterführenden Empfehlungen – ohne Panikmache und Alarmismus. Im Kapitel 5 wird eine notwendige Kernkompetenz fokussiert, die es zukünftig für Eltern zu erwerben gilt: Mit Kindern und Jugendlichen über Krieg reden (lernen). Hierzu werden praxisnahe Orientierungen aufgezeigt, was Kinder brauchen, um über belastende Themen überhaupt sprechen zu können – und was Eltern dafür wissen sollten. Dafür erfolgt in Kapitel 6 auch eine Orientierung zu dem für Eltern nun besonders wichtigen Thema Medienkompetenz: Warum ist sie für Kinder und Jugendliche heute so wichtig? In Kapitel 7 wird schließlich geklärt, wie gelingende Unterstützung von Soldatenfamilien im Kontext der Zeitenwende grundlegend gestaltet werden kann und welche Voraussetzungen dafür notwendig sind. Abgerundet werden die Überlegungen der Handreichung im 9. Kapitel durch die Übersicht auf bestehende und weiterführende Literatur des ZFG für Soldaten und Soldatinnen, ihre Partnerinnen und Partner sowie ihre Familien. Diese unterstützen bei der Gestaltung eines erfüllenden Alltags als Soldatenfamilie zwischen Auslandseinsatz und Grundbetrieb sowie für gelingende (Fern-)Beziehungen, wie sie im Rahmen der

Kooperation mit der Katholischen Militärseelsorge für viele Lebenslagen konzipiert wurden und werden. Denn Familienleben ist zum einen so viel mehr, als die Zeitenwende es zu beeinflussen vermag. Und doch ist es zum anderen unumgänglich geworden, sich den veränderten wie den vertrauten Herausforderungen neu zu widmen, um sie letztlich gemeinsam erfüllend gestalten zu können.

Dafür können die hier vorliegenden Hilfestellungen im Kontext Zeitenwende nur ein Anfang sein und selbstredend thematisch keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit erheben. Zu großartig und vielfältig ist Beziehungs- und Familienleben. Unsere Soldaten und Soldatinnen der Deutschen Bundeswehr mit ihren Angehörigen und Familien haben es jedoch in jedem Fall verdient, dass wir sie bestmöglich stärken und begleiten. So wie das insbesondere in der Militärseelsorge und mit dem gesamten Psychosozialen Netzwerk der Bundeswehr (PSN) intensiv geschieht. Dafür möge die Handreichung in den ausgewählten Themen ihren starken Beitrag leisten.

Aus diesem Grund stellen wir hier gebündelt Grundsatztexte des ZFG zur Zeitenwende einerseits sowie Praxisorientierungen andererseits zusammen. Teilweise sind diese Texte in unterschiedlichen Kontexten bereits veröffentlicht worden. Sie jetzt kompakt vorzulegen, scheint uns – bei aller Unterschiedlichkeit der Adressaten – angesichts der vielfältigen Herausforderungen für die Betroffenen umso notwendiger.



Kriegstaugliche Soldatenfamilien?

Angesichts der gegenwärtigen Zeitenwende in der Folge des völkerrechtswidrigen Angriffskrieges Russlands auf die Ukraine und teilweise verstörender weltpolitischer Entwicklungen ist ein Mentalitätswechsel in der deutschen Gesellschaft und in ihr der Bundeswehr zum Erhalt von Frieden und Sicherheit erforderlich. Bundesverteidigungsminister Boris Pistorius und Generalinspekteur Carsten Breuer postulieren daraus folgend eine drängend notwendige Kriegstüchtigkeit. Deren konkrete Bedeutung und die Anforderungen dafür wird es sukzessive zu klären gelten. Mit Sicherheit aber werden von diesen Entwicklungen einer oft skizzierten Zeitenwende immer auch Partnerinnen und Partner, Kinder, Eltern und Bezugspersonen von Soldatinnen und Soldaten elementar betroffen sein.

Die Angehörigen und die Familien sind nicht nur wesentliche Säulen eines erfüllenden sozialen Lebens und damit der Lebenszufriedenheit, sondern auch grundlegend für Resilienz und Motivation. Dabei geht es um weit mehr als um die Vereinbarkeit von Familie und Dienst oder – um es klar anzusprechen – um den Erhalt der Kampfkraft. Denn die ganzheitlich verletzlichste „Flanke“ auch von Soldaten und Soldatinnen sind meist die Menschen, die sie lieben.

Es gilt also, die Perspektive von Angehörigen in die nun notwendigen Überlegungen zu Zeitenwende, Kriegstauglichkeit oder auch zur daraus resultierenden Stationierung einer Brigade in Litauen zentral einzubeziehen, damit die Herausforderungen bestmöglich bewältigt werden können.

Generalinspekteur Breuer betont immer wieder, dass der Begriff der Kriegstüchtigkeit aus seiner Sicht drei Bereiche widerspiegelt: Erstens die materielle, zweitens die personelle Einsatzbereitschaft, aber vor allem drittens den notwendigen Mentalitätswandel. Landes- und Bündnisverteidigung bedeuten, „dass wir alle mit in den Krieg ziehen können und müssen. Das ist der grundlegende Wandel, den wir in die Mentalität der Soldatinnen und Soldaten hineinbringen müssen.“¹

Die dauerhafte Stationierung einer Brigade in Litauen ist eine deutliche Reaktion der Bundeswehr auf die veränderten Bedrohungslagen und damit für Soldatenfamilien sehr konkret benennbar. Die Brigade wird für die einen regelmäßige Abwesenheiten von daheim bedeuten, auch wenn sie in die Heimat pendeln. Diesbezüglich sind viele Bundeswehrangehörige seit langem erfahren. Und doch wird auch hier vieles anders





Wie lange würden/werden wir wohl unseren Lebensmittelpunkt ins Ausland verlegen?

Pendeln oder mit der ganzen Familie umziehen? Was gilt es für uns abzuwägen?

Welche Familienmitglieder wären betroffen und wie?

Was gilt es hierfür zu bedenken?

und damit neu sein. Für andere resultiert daraus zusammen mit den Familien ein Umzug ins Ausland über Jahre. Beides dürfte mit einigem Organisationsaufwand, aber auch mit einem außergewöhnlichen Erfahrungsschatz verbunden sein. Zuvor gilt es, für die Betroffenen individuell zu klären, welche Familien überhaupt mit umziehen wollen und können sowie welche Bedeutung das dann in der Ferne oder daheim für die Angehörigen haben wird. Es können sich Fragen der Vereinbarkeit von Familie und Dienst stellen: Nach der Kinderbetreuung im Ausland, nach der Organisation der Pflege von Angehörigen, nach beruflichen Hürden und Chancen für Mitumziehende oder auch nach der Wohnsituation im Ausland und nach einer Rückkehr nach Deutschland. All das sind Erfahrungen, die Soldatenfamilien in verschiedenen Auslandsverwendungen bereits seit langem machen, wenn für Jahre die Zelte in der Heimat abzubrechen sind, um längere Zeit später dort wieder neu anzufangen. In jedem Fall wollen längere oder regelmäßige Abwesenheitszeiten gelingend gestaltet werden. Sie stellen großartige Chancen zum Kompetenzgewinn für die Betroffenen dar. Gerade für die Beziehungsqualität und für Paare mit Klein- oder Schulkindern aber sind das mitnichten reine „Selbstläufer“.

Darüber hinaus wird die Kriegstauglichkeit auch Selbstvergewisserung erfordern, die sich etwa in Überlegungen zeigt wie: „Was würde ein Ernstfall für uns als Familie bedeuten und wie gilt es sich dann daheim zu verhalten?“

Eine Kompetenz, die es zudem nun womöglich für uns alle zu erringen gilt, ist die Auskunftsfähigkeit über die weiter entstehenden Fragen ohne Alarmismus: Was bedeutet Kriegstauglichkeit – um unsere Sicherheit und des Friedens willen – für uns als Gesellschaft, für Paare, für Familien sowie für Kinder, insbesondere aus Soldatenfamilien?

Was bedeutet Kriegstauglich für mich und meine Lieben?



**Was bedeutet Kriegstauglichkeit
für mich persönlich?**

**Was bedeutet Kriegstauglichkeit für mich
persönlich als Soldat oder Soldatin?**

**Was bedeutet Kriegstauglichkeit
für uns als Paar?**

**Was bedeutet Kriegstauglichkeit
für uns als Familie?**

Dem gesamten Psychosozialen Netzwerk, insbesondere aber der Militärseelsorge, kommt für die Menschen in der Bundeswehr und ihrem Umfeld dafür eine herausragende Bedeutung zu: Im so wichtigen Lebenskundlichen Unterricht (LKU), bei thematisch gestalteten Intensivveranstaltungen mit Angehörigen oder auch in seelsorglichen Gesprächen. So kann sie neben Begleitung auch geschützte Räume anbieten und wichtigen Austausch untereinander fördern. Es wäre elementar wertvoll, daraus gewonnene (und vermutlich nicht immer bequeme) Perspektiven für den Dialog in die Zivilbevölkerung zu vermitteln.

Als konkrete Aufgabe wird sich zukünftig auch stellen, dass Eltern altersgemäß auskunftsfähig werden sollten, um mit Kindern über Krieg sprechen zu können. Als Soldat oder Soldatin gilt dies umso mehr. Dabei geht es einerseits um Auskunftsfähigkeit bei möglicherweise auch schwierigen Nachfragen, z. B. wenn das eigene Kind wissen will: „Bist du dort mehr in Gefahr als in der Heimat?“ Durch den verantwortungsvollen Umgang mit dieser Herausforderung können vor allem auch unnötige Ängste vermieden werden. Kriegstauglichkeit kann zudem bedeuten, (angemessen bzw. kindgerecht) auskunftsfähig darüber zu werden, ob die Gefahr besteht, verwundet oder getötet zu werden oder möglicherweise selbst von der Waffe Gebrauch machen zu müssen. Denn solche und ähnliche Fragen werden Kinder und Angehörige früher



oder später stellen. Andererseits werden sie diese sich nicht zu stellen trauen, um nicht zusätzlich zu belasten, um (nachvollziehbarerweise) zu verdrängen oder weil der richtige Zeitpunkt dafür nur schwer zu ermöglichen ist. Wichtige Orientierungen hierzu erhalten Sie nachfolgend in Kapitel 5 Mit Kindern über den Krieg reden.²

Die Herausforderung, sich dieser nicht einfachen Anfrage zu stellen, löst sich im Übrigen nicht durch zynische Kommentare in Luft auf, dass Soldaten und Soldatinnen ja hätten wissen müssen, was auf sie zukommen kann. Oder sie diese Fragen von Anfang an und ein für alle Mal für sich hätten beantworten müssen. Diese Zeitenwende führt uns vielmehr sehr deutlich vor Augen, dass die Grundkonstitution des Soldatenberufs in Landes- und Bündnisverteidigung und zum Schutz unserer konkreten Freiheit möglicherweise unter Einsatz des Lebens erfolgen muss. Damit aber wird auch klar, dass wir diese Verantwortung nicht einfach nur bequem auf Angehörige der Bundeswehr abwälzen können, sondern dass sie die ganze Gesellschaft angeht, also uns alle! Es gilt jetzt, mit größtem Respekt die Menschen in der Bundeswehr und ihre Angehörigen für diese Herausforderungen zu stärken. Ihr Dienst ist für uns alle unverzichtbar. Sie stehen mit ihrem Leben für unsere Freiheit, für unsere Sicherheit und unseren Frieden ein.

I Auszug aus: Kriegstüchtige Soldatenfamilien? KOMPASS. Soldat in Welt und Kirche 03/24. Soldat Mensch Christ.



© irontrybex - stock.adobe.com



Habe ich mir schon einmal Gedanken darüber gemacht, wie ich meiner Partnerin, meinem Partner und den Kindern erklären kann, wann ich möglicherweise von meiner Waffe Gebrauch machen muss?

Leben in Litauen - Fragen und Orientierungen für Soldatenfamilien

Im April 2024 hat das Vorkommando für die Brigade in Litauen seine Arbeit aufgenommen. Es stellt nun nach und nach die Weichen dafür, dass die Soldaten und Soldatinnen möglichst bis 2027 ihre volle Einsatzfähigkeit vor Ort erreichen können. Die Indienststellung ist laut der vom Bundesministerium der Verteidigung veranschlagten Roadmap für 2025 vorgesehen und damit einhergehend der Beginn der Truppenverlegung ins Baltikum. Ergänzend dazu werden im Laufe der Zeit auch zahlreiche Partnerinnen und Partner, sowie ganze Familien ihren Lebensmittelpunkt für einen gewissen Zeitraum dorthin verlegen. Mit der Stationierung der knapp 5.000 Soldaten und Soldatinnen wird zum ersten Mal in der Geschichte der Bundeswehr im Ausland eine entsprechend große Militärbasis geschaffen, in deren Umfeld die Familien ein Zuhause auf Zeit finden sollen. So werden in den nächsten Monaten infrastrukturelle Rahmenbedingungen geschaffen, die an die Bedürfnisse der Familien angepasst sind.³ Sind sie es doch, die den Soldaten und Soldatinnen vor Ort den Rücken stärken sollen und damit maßgeblich zum Erfolg eines gelingenden Auftrags beitragen.

Ganz konkret stellt sich hier die Frage: Was brauchen die Soldaten, Soldatinnen, ihren Partnerinnen und Partner sowie ihre Familien, um die Herausforderungen der Zeitenwende und hier ganz konkret die Verlegung des Lebensmittelpunktes ins Baltikum, gut gemeinsam zu bestehen? Hier geht es vor allem um die Klärung, was sie in den nächsten Monaten und Jahren erwarten wird bzw. welche Möglichkeiten und Grenzen zur privaten und beruflichen „Verwirklichung“ sie dafür vorfinden werden. Eine Entscheidung gemeinsam als Paar oder Familie ins Ausland zu verlegen, erfordert ein breites Commitment, diese veränderten Lebensbedingungen als Bereicherung zu gestalten oder zumindest billigend in Kauf zu nehmen.⁴



Warum haben wir uns entschieden, dass einer von uns zwischen Litauen und unserem Heimatort in Deutschland pendelt?

Warum haben wir uns als Familie gemeinsam für das „Projekt Litauen“ entschieden?

Entscheidend werden dafür Überlegungen sein

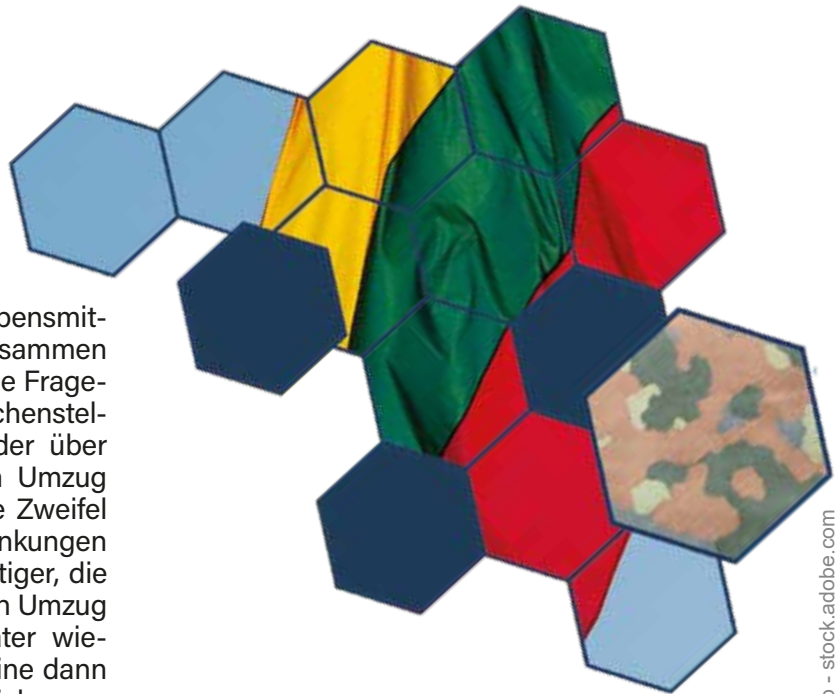
- kulturellen und strukturellen Rahmenbedingungen vor Ort sein,
- zur (Neu-)Definition der eigenen Rollen,
- zu Möglichkeiten und Grenzen der Berufstätigkeit im Ausland vor Ort,
- zur Gestaltung der eigenen und der gemeinsamen (Frei-)Zeit,
- im Hinblick auf Kinder und das soziale Netzwerk (vor Ort und in Deutschland) wie sich beispielsweise die Betreuungs- und Schulsituation darstellt,
- möglicherweise zur Pflege von Angehörigen
- sowie die Perspektive, wie es danach weitergehen kann.

Um nur einige Aspekte zu benennen.



Kulturelle und strukturelle Rahmenbedingungen vor Ort

Mit der Entscheidung, den gesamten Lebensmittelpunkt ins Ausland zu verlegen, also zusammen mit der Familie, ergeben sich zu klärende Fragestellungen und davon abzuleitende Weichenstellungen, die meist alle Familienmitglieder über Jahre betreffen werden. Da nach dem Umzug in der Anpassungszeit vorübergehende Zweifel und auch mögliche Stimmungsschwankungen keine Seltenheit sind, ist es umso wichtiger, die im Vorfeld greifenden Argumente für den Umzug füreinander festzuhalten, um sich später wieder neu daran orientieren zu können. Eine dann möglicherweise auftretende Verunsicherung in der Anpassungszeit, die sich als temporärer „Kulturschock“ bezeichnen lässt, ist ein normaler Vorgang und fordert dazu heraus, die neuen Bedingungen gemeinsam gut zu gestalten. Diese Phase ist jedoch kein automatischer Selbstläufer, der sich ohne Zutun von selbst regeln würde. Werden die Familien doch mit einer neuen Kultur, einer anderen Sprache, teilweise anderen, neuen



© Gudellaphoto - stock.adobe.com

sozialen Normen und Lebensbedingungen konfrontiert als sie es in Deutschland gewöhnt sind. Damit die Eingewöhnung vor Ort gut gelingen kann, hilft es, einige wichtige Fragen im Vorfeld zu klären.



Möchte ich die Landessprache erlernen und wo ist das möglich?

Wann fange ich am besten damit an?

Worin unterscheiden sich soziale Normen Deutschlands und Litauens und was bedeutet das für uns?



Wie stehen die Einheimischen z. B. zu Themen wie Erziehung, Geschlechterrollen oder Selbstverwirklichung?

Wie planen wir mittel- und langfristig unsere Wohnsituation?

Wie gestaltet sich der Alltag vor Ort, z. B. mit Einkäufen, öffentlichen Verkehrsmitteln, etc.?

Diese Themen gilt es im Blick zu haben. Sind sie doch entscheidende Faktoren, die den zukünftigen Alltag bestimmen werden. Erleichtert wird das Ankommen, wenn Grundkenntnisse in der Landessprache bereits beim Umzug vorhanden sind, um erste Sprachbarrieren zu umgehen und um mit den Menschen ins Gespräch zu kommen. Die Offenheit für neue Erfahrungen und sich aktiv an die neuen Gegebenheiten anzupassen sind wichtige Faktoren für ein gutes Gelingen.

(Neu-)Definition der eigenen Rolle und Berufstätigkeit

Abhängig davon, wie die Rollenverteilung und innerfamiliären Verantwortlichkeiten vor der Auslandsverwendung aussehen, werden möglicherweise Anpassungen an die veränderten Lebensbedingungen vor Ort nötig. Hierzu gehören zum Beispiel nebenstehende Überlegungen:



© YURII MASLAK - stock.adobe.com



Kann ich vor Ort meiner beruflichen Tätigkeit nachgehen?

Wenn ja, wann, wo und wie kann ich mich bewerben?

Wenn nicht, kann ich mich weiterbilden, sodass ich langfristig von der beruflichen Unterbrechung profitieren kann?

Wo und wie kann ich mich weiterentwickeln und mit den veränderten Bedingungen wachsen?

Wie gestalte ich meine Zeit, sollte ich vor Ort nicht arbeiten können?

Müssen wir Zuständigkeiten in unserem Alltag neu bewerten und umsetzen, weil es der neue militärische Auftrag erfordert?



Die Klärung dieser Fragen durch eine offene Kommunikation bereits im Vorfeld erleichtert es, spätere Veränderungen erfolgreich als gemeinsames Paar- und Familienprojekt zu bewältigen oder gar als Bereicherung zu integrieren.

Dabei kann die Definition der eigenen Rolle auch bedeuten, dass man den aktiven Teil übernimmt und sich um soziale Kontakte vor Ort bemüht. Und auch den ersten Schritt zu gehen, wenn es darum geht, sich in die örtlichen Strukturen und Gruppen zu integrieren.

Für die mitreisenden Familienmitglieder, Partnerinnen und Partner kann es auch eine Gelegenheit sein, (neue) Fähigkeiten zu entwickeln und zu stärken sowie mit den Herausforderungen zu wachsen.

Gestaltung der gemeinsam verbrachten Zeit

Die beruflichen Verpflichtungen und Anforderungen, die die Tätigkeit innerhalb der Brigade betreffen, können auch im Ausland dazu führen, dass die Planung der gemeinsamen Zeit erschwert ist und damit gut organisiert sein will. Hier gilt es sich gut abzustimmen und gemeinsame Aktivitäten bewusst zu gestalten.

Sich auf die neue Umgebung gemeinsam vorzubereiten und vor Ort zu erkunden, stärkt das Familiensystem. Wichtige Fragen können dafür sein:



Was möchten wir in den kommenden Wochen, Monaten oder Jahren als Familie gemeinsam erleben?

**Was soll oder muss sich ändern?
Was soll ausdrücklich beibehalten werden?**

Welche Wünsche und Bedürfnisse hat jeder von uns in Bezug auf die neue Umgebung?

Welche Familienrituale und Traditionen wollen wir dort besonders pflegen und beibehalten?

Wie schaffen wir es trotz der vielen Veränderungen auch Zeit für exklusive Gespräche und Austausch zu finden?

Welche Orte in Litauen sind für uns ausdrücklich interessant zu erkunden oder vielleicht eher zu meiden?



Welche Bedürfnisse haben unsere Kinder für die Zeit der Verwendung in Litauen?

Welche Wünsche haben unsere Kinder für die Zeit im Ausland?

Welche Ängste und Sorgen beschäftigen sie und wie können wir diesen begegnen?

Was gilt es für einen möglichen Kindergarten- oder Schulwechsel zu berücksichtigen?

Wer übernimmt die Betreuung der Kinder am neuen Wohnort?

Wie können wir unsere Kinder dabei unterstützen, Kontakt zu ihren bisherigen Freunden zu halten?

Kinder

Besondere Aufmerksamkeit bei der Planung für den gemeinsamen Aufenthalt im Ausland benötigen die Kinder. Für sie kann es – je nach Lebensphase – eine fordernde Erfahrung sein, die mit vielen Veränderungen und Anpassungen verbunden ist. Kinder verfügen je nach Alter oft noch über wenig vergleichbare Erfahrungen. So bedeutet es für sie zunächst einmal den Verlust des vertrauten sozialen Umfelds und von Freundschaften bzw. sozialen Netzwerken. Auch die neue Kultur kann sie zunächst verunsichern. Umso wichtiger ist es, ihre Ängste ernst zu nehmen und ihnen Vorteile der Veränderung (für sie!) aufzuzeigen oder evtl. zu kreieren.

Die Berücksichtigung der Fragen hilft Kindern und Eltern dabei, sich der Bedürfnisse der Jüngsten bewusst zu werden und sie bestmöglich dabei zu unterstützen sich gut einzufinden, in der neuen Umgebung anzukommen und sich dort dann wohlfühlen.



Alte und neue Freundschaften sowie soziale Unterstützungssysteme

Der Umzug in ein neues Land geht auch damit einher, dass der Kontakt zur Familie, zum Freundeskreis und anderen vertrauten Unterstützungssystemen vorübergehend anders oder weniger werden kann. Gerade deswegen ist es umso wichtiger, sich vor Ort zu integrieren, um auch hier ein soziales Umfeld aufzubauen, dass unterstützend wirkt. Durch den Austausch mit anderen Paaren und Familien, die sich in einer ähnlichen Situation befinden, wird dazu beigetragen, sich verstanden zu fühlen und gegenseitig zu stützen. Es schafft ein Gefühl der Zugehörigkeit und gibt Sicherheit in der fremden Umgebung.



© Drazen - stock.adobe.com



Welche Aussicht gibt es auf das nächste Wiedersehen mit Familie/Freundeskreis?

Welche Perspektiven gibt es für das Wiedersehen mit alten Freunden und Freundinnen?

Wer aus dem Familien- und Freundeskreis kann uns wann besuchen?

Wie wollen wir den Kontakt zu Familie, Freunden und Freundinnen halten?

Wer kann uns wie auch auf die Ferne unterstützen?

Wie und wo können wir vor Ort neue Kontakte knüpfen?

Perspektiven für die Zeit danach

Für die Planungen und Vorbereitungen bezüglich der gemeinsamen Zeit in Litauen gilt es langfristig, auch die Perspektive des Danach im Blick zu behalten. Gerade auch dann, wenn die Rückkehr in die neue alte Heimatstadt absehbar sein wird. Die mitausreisenden Partnerinnen und Partner sollten beispielsweise berufliche Weiterbildung oder neue / angepasste berufliche Ziele, für die Zeit der Rückkehr in den Blick nehmen, genauso wie zuvor für das Verlegen ins Ausland. Es kann für viele Paare und Familien auch eine Lebensphase sein, in der familiäre Pläne und Ziele (neu) definiert und in den Blick genommen werden können, wie etwa die Familienplanung, der Kauf eines Eigenheims oder auch der Gestaltung des Ruhestands.

Pendlervariante nicht außer Acht lassen

Auch wenn es viele Soldaten und Soldatinnen geben wird, die gemeinsam mit ihren Partnerinnen, Partnern und Familien nach Litauen umziehen werden, so wird es auch einen beträchtlichen Anteil derer geben, die sich dafür entscheiden werden, diese Zeit pendelnd zu überbrücken. Je nach Wohnort in Deutschland kann das Pendeln zwischen den beiden Ländern sehr zeitaufwendig sein. Hier gilt es besonders zu berücksichtigen, dass für die Zeiten von Erholung und Familienleben eine gute Balance gefunden wird und die Belastungen der Reise möglichst minimiert werden.

Wertvolle Entwicklungspotenziale

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass das gemeinsame Projekt „Auslandsverwendung“ bei allen damit verbundenen Herausforderungen auch zahlreiche Bereicherungen mit sich bringt. Hinsichtlich des kulturellen Aspektes ermöglicht es, neue Perspektiven zu gewinnen und den eigenen Erfahrungshorizont zu erweitern. In manchen Lebensphasen können Auslandsverwendungen besonders bereichernd sein, beispielsweise wenn Kinder aus dem Haus gehen oder ohnehin neue (gemeinsame) Herausforderungen gewünscht werden. Positiv hervorzuheben sind auch die zu kultivierende Offenheit und Bereitschaft für eine solche Zeit im Ausland. Das gemeinsame Erleben des Familienprojekts stärkt die Bindungen untereinander, stimuliert neue Erfahrungen und fördert das Zusammengehörigkeitsgefühl.



Wie lange und wie oft wollen „wir“ pendeln? Zieht die Familie möglicherweise später doch noch hinterher? Welche Kriterien wollen wir dafür anlegen?

Was verändert sich unter Umständen für uns durch ein Pendeln zwischen Deutschland und Litauen?

Wer pendelt in welche Richtung?

Können abwechselnde, gegenseitige Besuche die Kraftanstrengungen für das Unterwegssein reduzieren?

Könnte in den Ferien die Familie nach Litauen kommen?

Was sind Herausforderungen für uns für das Pendeln zwischen Litauen und dem gemeinsamen Wohnsitz daheim?

Orientierung mehrmonatiger Auslandseinsatz⁵



Resiliente Soldatenfamilien: Herausforderungen und Chancen in der Zeitenwende

Spätestens mit dem völkerrechtswidrigen Überfall Russlands auf die Ukraine wurde schnell klar, dass auch im 21. Jahrhundert Landesgrenzen um der Freiheit und Sicherheit willen, letztlich unter Einsatz von Leib und Leben, geschützt und verteidigt werden müssen.

Daher gilt es sich immer wieder neu der Herausforderung zu stellen, wie die körperliche und seelische Gesundheit der Soldaten und Soldatinnen und die Beziehung zu ihren Angehörigen angesichts dieses Spezifikums des Soldatenberufs präventiv gestärkt werden kann, damit sie diesen so außergewöhnlichen Dienst erfüllen können. Denn langfristig werden keinerlei Sorgen oder Ängste abgebaut, wenn sie verdrängt oder verschwiegen werden. Auch dann nicht, wenn sich die Betroffenen (aus nachvollziehbaren Gründen) zu verschonen suchen.

Darüber hinaus stellt sich für die Soldaten und Soldatinnen die Frage, wie viel Beachtung den Ängsten und Bedenken in ihren Familien mit Blick auf eigene Einsatzszenarien oder einen möglichen „Kaltstart“ mit nur sehr kurzer Vorbereitung überhaupt geschenkt werden muss. Und für welche Themen benötigen sie schon im Vorfeld angemessene Hilfestellung im Psychosozialen Netzwerk der Bundeswehr, insbesondere von der Militärseelsorge, im Lebenskundlichen Unterricht (LKU), in Sozialdienst/-beratung oder auch in Familienbetreuungseinrichtungen? Was brauchen also jene, die die Auswirkungen dieser Zeitenwende daheim mittragen müssen – und zu denen neben Familien aktiver Soldaten und Soldatinnen auch die von Reservisten und Reservistinnen oder von zivilen Angestellten gehören?⁶

Familienresilienz – Kraftquellen in herausfordernden Zeiten

Familienresilienz muss unter zweierlei Gesichtspunkten betrachtet werden: Die Förderung der Widerstandsfähigkeit und die Belastbarkeit der Familie im Zusammenwirken „als Team“ (Familienresilienz) sowie der einzelnen Familienmitglieder (individuelle Resilienz). Beide bedingen einander (reziprok).



Was sind unsere ganz eigenen Säulen, die uns durch herausfordernde Zeiten tragen?

Was hat sich möglicherweise innerhalb unserer Partnerschaft/Familie seit der Zeitenwende verändert?

Aus präventiver Perspektive sind für die Familienresilienz zunächst drei grundlegende Säulen elementar:

Verlässliche Entschiedenheit füreinander

Eine verlässliche Entschiedenheit des Paares füreinander und die daraus resultierende Überzeugung, bei Herausforderungen gemeinsam einen Sinn finden zu können stärkt Paare entscheidend. Diese Überzeugung wird getragen durch gemeinsame Werte, wie beispielsweise Religiosität und Spiritualität, aber auch durch Erfahrungswerte, dass Probleme und Erschütterungen zusammen besser bewältigt werden können.

Verbundenheit durch vertraute Rituale und Organisationsmuster

Die Verbundenheit wird gefestigt durch vertraute Rituale und verlässliche Organisationsmuster als Paar und Familie sowie die Flexibilität, diese – wenn nötig – verändern und anpassen zu können. Der Aktivierung und dem Erhalt von sozialen Ressourcen kommt dabei eine wichtige Unterstützungsfunktion zu. Zu nennen ist hier die Pflege von Freundschaften und der unterstützende Kontakt zu Verwandten.

Gelingende Kommunikation

Eine gelingende Kommunikation und gemeinsame Problemlösekompetenzen sind familiäre Schlüsselprozesse. Dafür ist eine zu erringende Klarheit der Partner voreinander unabdingbar, durch einen regelmäßigen Austausch von Ängsten und Befürchtungen einerseits sowie von Hoffnungen und Erwartungen andererseits.

DREI GRUNDLEGENDE SÄULEN DER RESILIENZ

Dem konstruktiven Austausch von Ängsten und Erwartungen kommt aus Sicht der Familienresilienz also eine Schlüsselfunktion zu. Davon abgeleitet gilt es nämlich, neben einer grundlegenden Vergewisserung, die Verständnis füreinander weckt, gemeinsam Konsequenzen zu ziehen, um die Belastungen zu minimieren oder mindestens gegenseitig anzuerkennen sowie Lösungsansätze umzusetzen. Das erfordert, für sich und andere Verantwortung zu übernehmen und auch als Vorbild zu fungieren, insbesondere für Kinder. Resilienzförderung bedeutet also für Partnerschaft und Familie, sich gegenseitig Freiraum zu schaffen, damit Gefühle – immer wieder neu – geschützt zum Ausdruck gebracht werden können.⁷

Für die Stärkung der individuellen Resilienz von Kindern und Jugendlichen ist die Vorbildfunktion von Eltern und anderen Bezugspersonen aus dem sozialen Umfeld nicht zu unterschätzen. Die Art und Weise, wie diese mit schwierigen Situationen und Themen umgehen, gibt den Heranwachsenden entscheidende Orientierung und zeigt Handlungsstrategien auf. Durch ihr Verhalten können Erwachsene dazu

beitragen, dass Kinder und Jugendliche im besten Fall positive Verhaltensweisen übernehmen und ihre eigenen Fähigkeiten stärken. So trägt – um ein vermeintlich banales Beispiel zu nennen – schon die Vermittlung, dass nicht immer alle Dinge perfekt laufen können, dazu bei, Rückschläge besser meistern zu lernen. Zudem kann so unrealistischem Perfektionismus vorgebeugt werden. Liegt doch ein wichtiger Teilaspekt der Resilienzkompetenz von Familien auch darin begründet, Veränderbares zu gestalten und Unveränderbares annehmen zu lernen.⁸





Wie verbringen wir am liebsten Zeit miteinander?

Wie bleiben wir in Kontakt während Lehrgängen, Übungen, Einsätzen oder unter der Woche?

Die genannten Aspekte gilt es nun nochmals auf ihre Bedeutung für Soldatenfamilien konkreter zu beleuchten.

1) Gemeinsame Zeit – für starke Soldatenfamilien

Die Beziehungen innerhalb einer Familie werden durch gemeinsam verbrachte, konstruktive und zugewandte Zeit gestärkt. Wer aufmerksam und wertschätzend Zeit miteinander plant und verbringt, sich in Aktion und Interaktion begibt, entwickelt eine sichere und positive Bindung. Dazu gehört, sich gegenseitig zu unterstützen und emotionalen Beistand zu leisten, im Alltag, aber auch gerade in herausfordernden Zeiten. Für Kinder sind stabile emotionale Beziehungen zu unterstützenden Erwachsenen ein elementarer Faktor für die Resilienzentwicklung. Das können die Eltern, im Abwesenheitsfall aber auch andere verlässliche und enge Bezugspersonen sein. Im Idealfall fühlen sie sich innerhalb des Familiensystems sicher, geborgen und geliebt, werden unterstützt und in ihrem Handeln ermutigt.⁹

Viele Soldaten und Soldatinnen führen zeitweise oder regelmäßig eine Fernbeziehung mit ihren Partnerinnen, Partnern, ihren Familien und ihrem Freundeskreis. Sie gehen in Einsätze,

auf Übungen und Lehrgänge oder haben ihren Dienstort in einer anderen Stadt als ihr soziales Umfeld. Hinzu können örtliche Versetzungen kommen, die wiederum mit einem Neuanfang und dem Verlust des sozialen Umfelds vor Ort einhergehen können. So ist das Zeitfenster, in dem Soldatenfamilien Zeit am gemeinsamen Lebensmittelpunkt verbringen können, in vielen Lebensphasen stark begrenzt. Der Wunsch nach Spontanität muss für sie oft einer langfristigen Planung weichen, die Halt verleiht, aber wenig Raum für unerwartete Entwicklungen oder Spontanität lässt.

Umso mehr gilt es für Soldatenfamilien, Zeitfenster für Partnerschaft und Familie verlässlich einzuplanen und auch kreativ Wege zu finden, vielfältig miteinander in Verbindung zu kommen. Um Möglichkeiten des Beisammenseins zu schaffen bzw. die zur Verfügung stehende Zeit als gehaltvolle *quality time* zu nutzen, ist es erforderlich, viele zur Verfügung stehende Ressourcen zu nutzen. Dabei ist jeder bewusst zusammen verbrachte Moment wertvoll (auch über digitale Medien); selbst kurze Interaktionen und Gesten tragen dazu bei, die Verbundenheit innerhalb der Familie zu stärken und das Wohlbefinden der einzelnen Familienmitglieder zu fördern.¹⁰

Speziell für die Resilienz von Kindern und Jugendlichen ist es wichtig, dass der häufig abwesende Elternteil zugewandt und möglichst auch einzeln exklusive Zeit mit ihnen verbringt. Dadurch haben Heranwachsende die Möglichkeit, sich mit Vater oder Mutter auszutauschen, etwa über Ereignisse und die dadurch ausgelösten Gefühle, aber verlässlich ebenso ohne unmittelbaren Anlass. Idealerweise findet sich ein Ritual, wie und wo diese gemeinsamen Momente geteilt werden können. Gemeinsame Aktivitäten helfen zudem nach schwierigen Ereignissen oder langen Phasen der Abwesenheit, wieder mehr Vertrautheit herzustellen und neu zueinanderzufinden.

Für Kinder bis ins Grundschulalter ist es bedeutsam, dass sie die Nähe ihrer Eltern über Sinnesindrücke sowie Gefühle, etwa über Gesten und Mimik, wahrnehmen können. Ältere Kinder und insbesondere Jugendliche verbringen zwar einen großen Teil ihres Alltags außerhalb der Familie. Dennoch wünschen sich die meisten auch Zeit, um als Familie etwas zusammen zu unternehmen. Wenn es phasenweise auf Grund der Umstände nicht möglich ist, ausreichende Zeitfenster für jedes Familienmitglied zur

Verfügung zu haben, trägt es spürbar zu einer stabilen Familienresilienz bei, Perspektiven zu schaffen und gemeinsame Zukunftspläne zu entwickeln, wie etwa das nächste verlängerte Wochenende, einen gemeinsamen Urlaub sowie absehbar gemeinsame Aktivitäten zu planen.¹¹

2) Im Gespräch bleiben – Vertrauen schaffen, Konflikte lösen

Eine resiliente Basis entsteht, wenn Familienmitglieder ehrlich miteinander kommunizieren können. In dieser Atmosphäre sollen Freuden geteilt, aber dürfen und müssen auch negative Gedanken, Gefühle und Probleme angesprochen werden können. Der offene Umgang damit fördert das gegenseitige Verständnis innerhalb der Familie. Er ebnet den Weg für die Entwicklung gemeinsamer Strategien zur guten Bewältigung herausfordernder Situationen und macht handlungsfähig. Dies ist besonders dann wichtig, wenn Kinder sich etwa für den Beruf ihrer Eltern rechtfertigen oder mit Aussagen über die Bundeswehr und deren Aufgaben umgehen

müssen. In Zeiten spezieller und teils neuer Bedrohungslagen für Soldatenfamilien, aber auch bei persönlichen und familiären Belastungen braucht es den Mut, dies in Worte fassen zu lernen und die eigenen damit verbundenen Gefühle zu benennen.

Um als Soldatenfamilie ins Gespräch zu kommen – und es zu bleiben –, muss auch der inhaltliche Dialog berücksichtigt werden: Worum geht es im gemeinsamen Austausch? Sind wir als Familie in der Lage, über unangenehme oder schwierige Themen zu sprechen? Und wie können wir dafür einen entspannten Rahmen schaffen? In Zeiten spezieller und teils neuer Bedrohungslagen für Soldatenfamilien, (klima-) politischer und gesellschaftlicher Herausforderungen, aber auch bei persönlichen und familiären Belastungen braucht es den Mut, dies in Worte fassen zu lernen und die eigenen damit verbundenen Gefühle zu benennen. Kinder und Jugendliche machen so die Erfahrung: „Es ist wichtig und bereichernd, über das, was mich beschäftigt, zu reden – und ich darf es auch!“



Selbst wenn gerade Jugendliche aus den vielfältigsten Gründen nicht immer mit ihren Eltern sprechen möchten, gilt es für die Bezugspersonen dennoch, immer wieder unaufdringlich Gesprächsbereitschaft zu signalisieren und wach für Gelegenheiten zu bleiben: „Wenn du reden möchtest, bin ich für dich da!“¹²

Angemessene Worte zu finden, um als Paar und auch mit Kindern über konfliktbeladene oder unterschiedlich bewertete Themen zu sprechen, ist nicht immer leicht. Kinder und Jugendliche in Soldatenfamilien stellen teils sehr spezifische Fragen in Bezug auf mögliche Bedrohung, sinnhafte militärische Einsätze (nicht erst seit dem Abzug aus Afghanistan), persönliche Opferbereitschaft, aber auch zu möglichen Gefährdungen („Was kann dir da passieren?“). Dazu sollten Eltern ebenso wie Partnerinnen und Partner auskunftsfähig sein, mindestens über eigene Positionen. Deshalb ist es nach wie vor von großer Bedeutung, dass Kindern in Soldatenfamilien Raum gegeben wird, ihre Ein-

drücke, Fragen und Ängste in Bezug auf den Krieg (in der Ukraine) und andere Konflikte zu äußern. Ihre Sorgen müssen auch nach so langer Zeit der Auseinandersetzung ernst genommen und ihre Fragen so gut wie möglich beantwortet werden. Akzeptieren müssen wir aber auch, dass es Momente und Ereignisse gibt, die uns – Erwachsene und Kinder – angesichts des sinnlosen Leids sprachlos machen oder zurücklassen können. Eigene Grenzen einzugestehen und anzunehmen sind ebenfalls wichtige Teilaspekte familialer Resilienz.¹³

3) Verlässlichkeit – Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit stärken

Ein Gesichtspunkt im Kontext familialer Resilienz für Soldatenfamilien ist die Verlässlichkeit. Partner und Partnerinnen, Kinder und Jugendliche, die darauf vertrauen können, von ihrem Gegenüber oder den Eltern bzw. weiteren Bezugspersonen bedingungslos unterstützt zu werden, können so ihr Selbstvertrauen und ihre



Selbstwirksamkeit steigern. Sie lernen, dass ihre Bedürfnisse ernst genommen werden.¹⁴ Verlässlichkeit erfahren Paare, Kinder und Jugendliche aus Soldatenfamilien beispielsweise während einer Fernbeziehung, wenn der oder die Abwesende sowie die Angehörigen zu Hause sich regelmäßig als verbunden erweisen und trotz Distanz in Alltag und Krise so gut wie möglich Kontakt halten.¹⁵ „Du hältst mir den Rücken frei während meiner Abwesenheit“ ist ein häufig gebrauchtes Bild in diesem Kontext. Wichtig ist aber, dass sich die Unterstützung und die Wertschätzung immer als gegenseitig erweisen.

4) Sinnhaftigkeit und Nachvollziehbarkeit – Basis für Verständnis und Veränderungsbereitschaft

Wer sich darüber im Klaren ist, warum und wofür etwas vor sich geht oder auszuhalten ist (wie etwa ein Umzug, ein Einsatz oder eine Übung, aber auch die Bedrohungslage als Soldat und Soldatin), ist eher in der Lage, mit den damit verbundenen Belastungen umzugehen oder Unabänderliches zu akzeptieren. Die Gründe nachvollziehen zu können, hilft sowohl Kindern als auch Erwachsenen, die eigene Einstellung immer wieder neu anzupassen. Im Kontext der Bundeswehr betrifft dieser Faktor der Resilienz Fragen wie: „Warum bin ich Soldat/Soldatin?“ „Warum bin ich bereit, die Herausforderungen, Belastungen und Entbehrungen, die dieser Beruf mit sich bringt, zu ertragen oder mitzutragen?“ Hierzu immer wieder aufs Neue Antworten für sich selbst zu erringen, ist für Soldatenfamilien nicht einfach, aber elementar. Nur so kann man auch gegenüber dem sozialen Umfeld auskunftsfähig bleiben.¹⁶ //

Abschließend bleibt bei alledem wichtig zu betonen, dass die genannten Aspekte, die für die Resilienz von Paaren und Soldatenfamilien so wesentlich sind, keinesfalls nur Belastungen darstellen, sondern auch herausragende Erfahrungsschätze und wertvolle Entwicklungspotenziale entfalten, an denen die Beziehungen und Persönlichkeiten wachsen können.¹⁷

¹⁶ Auszug aus *Resiliente Soldatenfamilien: Herausforderungen und Chancen in der Zeitenwende*. In: *Ethik und Militär* 01/23, Vom Umgang mit Bedrohungen und Verletzungen der Ausgabe Resilienz – Aspekte von Krisenkompetenz. URL: <https://www.ethikundmilitaer.de/ausgabe/2023-01/article/resiliente-soldatenfamilien-herausforderungen-und-chancen-in-der-zeitenwende>. (Aufrufdatum: 28.10.2024).



Welche Bedürfnisse haben unsere Kinder gerade?

Warum bin ich Soldat/Soldatin geworden?

Welche Erfahrungen im Kontext Bundeswehr haben uns bereits gemeinsam wachsen lassen?

Welche positiven Erlebnisse haben wir als Familie schon gesammelt?

Mögliche Ängste und Bedrohungen von Soldatenfamilien

Drei Kategorien der Angst seien hier knapp aufgezeigt, mit denen Soldatenfamilien aufgrund der Rahmenbedingungen des Soldatenberufs besonders konfrontiert sein können.

Zum einen sind das körperliche (physische) Bedrohungen, etwa die Angst vor Tod oder Verwundung. Aktuelle Ereignisse oder die tagaktuelle Nachrichtenlage in den Medien verstärken diese Ängste bisweilen enorm. Der neue Schwerpunkt der Bundeswehr in der Bündnis- und Landesverteidigung wird hierzu eine offene Diskussion über mögliche Szenarien und die dafür notwendige Unterstützung von Soldatenfamilien erforderlich machen.¹⁸

Eine zweite Kategorie möglicher Ängste ist damit eng verbunden: Seelische (psychische) Bedrohungen. Hierzu gehört beispielsweise die Angst vor Veränderungen der Persönlichkeit, vor moralischer Verwundung bzw. einer möglichen Traumatisierung, aber auch die Befürchtung eines Burnouts und die Sorge, bedingt durch schwer zu verarbeitende Erlebnisse etwa während der Einsatzzeit oder bei einsatzgleichen Verwendungen zu erkranken.¹⁹

Eine dritte Hauptkategorie darf keinesfalls unerwähnt bleiben: soziale Bedrohungen. Typisch ist die Angst vor negativer Beeinflussung von Partnerschaft, Familie oder Freundeskreis sowie die generelle Angst vor den Auswirkungen des langen Getrenntseins.²⁰ Besonders sind hier Herausforderungen und Belastungen einer langfristigen oder regelmäßigen Fernbeziehung zu nennen.²¹ Selbstredend überschneiden sich diese drei Kategorien in Inhalt und Auswirkung. Und alle Ängste betreffen auf unterschiedliche Weise sowohl die Soldaten und Soldatinnen als auch die Angehörigen daheim – und ebenso die Begleitenden im Psychosozialen Netzwerk der Bundeswehr. Auch sie haben (Herkunfts-)Familien, Beziehungen und wichtige Menschen, die für ihr gesundes Sozialleben unersetzlich sind.²²

Kinder erleben und bewältigen die oben ange-deuteten Herausforderungen dabei oft anders – je nach Alter und Lebenssituation. Ihre Emotionen, Reaktionen und Verhaltensweisen sowie ihre Verlustangst lassen sich nicht mit denen Erwachsener vergleichen. Sie brauchen daher präventive und begleitende Unterstützung, die auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist.

Zu den zentralen Faktoren, die insbesondere die Resilienz von Soldatenfamilien stärken, gehören damit neben den bereits genannten Säulen weitere Aspekte, die nachfolgend erläutert werden.

Zu nennen sind hier konstruktive und zugewandte, gemeinsame Zeit zu planen und miteinander zu verbringen (1), dauerhaft – auch über Entfernungszeiten hinweg – im Gespräch zu bleiben (2), sich aktiv gegenseitig das Gefühl der Verlässlichkeit zu vermitteln und nicht nur voraussetzen (3), sowie die Sinnhaftigkeit und die Nachvollziehbarkeit der Herausforderungen des (Soldaten-)Berufs, welche für die Familie von Bedeutung sind, immer wieder neu füreinander zu klären (4).





Welche Herausforderungen haben wir schon gemeinsam als Paar/Familie gemeistert?

Wen haben wir im Hintergrund, der uns unterstützt?

Wie gehst du/gehe ich mit diesen Ängsten/Sorgen um?

Welche Rituale haben wir innerhalb unserer Partnerschaft/Familie?

Welche Ängste hast du/habe ich/haben wir, wenn wir an die Herausforderungen der Zeitenwende denken?

Was möchten wir unserem Kind/ unseren Kindern mit auf den Weg geben, was uns wichtig ist?

Denn die genannten Aspekte können durch die Bedingungen und Anforderungen der beruflichen Herausforderungen als Soldat und Soldatin im Umkehrschluss andernfalls eine eigene, negative Dynamik entwickeln, die die Verwundbarkeit stärkt und die Familienresilienz explizit zu schwächen vermag.^{III}

„Kannst du im Einsatz auch sterben?“

Wenn Kinder oder Angehörige die schwerste Frage stellen

Kinder aus Soldatenfamilien sind sich oft früh der Bedeutung von Krieg und Gefahr bewusst. Sie fragen sich, ob ihrem Papa oder ihrer Mama als Soldat oder Soldatin etwas zustoßen könnte. Besonders herausfordernd ist die Frage: „Kannst du im Einsatz auch sterben?“

Floskeln wie „Nein, es wird nichts passieren“ oder „Du brauchst keine Angst zu haben“ helfen nicht weiter. Denn die Sorge um das Elternteil ist berechtigt und kann angesichts des Soldatenberufs nicht aufrichtig ignoriert werden. Fragen und Befürchtungen müssen ernst genommen werden, ohne unnötig Angst zu machen. Eine Beispielantwort in diesem Zusammenhang könnte wie folgt lauten:

„Wir sind gut ausgebildet und geben als Kameraden und Kameradinnen auch gegenseitig aufeinander acht. Das hilft, gefährliche Situationen zu vermeiden oder zu bestehen.“

Aber ich werde auch sehr gut auf mich aufpassen und alles dafür tun, dass ich wieder gesund zu Dir heimkomme.“

Eine solche Antwort mit den Hinweisen erstens vorbereitet zu sein, zweitens auf die Solidarität der Kameradschaft sowie drittens auf die eigene Vorsicht vermittelt fragenden Kindern, dass ihre Sorgen ernst genommen werden, ohne eine „unehrliche“ völlige Sicherheit vorzutäuschen. Auch hier gilt wieder die Faustregel: Es muss dem Kind nicht alles gesagt werden. Aber was gesagt wird, sollte wahr sein.

III Auszug aus Resiliente Soldatenfamilien: Herausforderungen und Chancen in der Zeitenwende. In: Ethik und Militär 01/23, Vom Umgang mit Bedrohungen und Verletzungen der Ausgabe Resilienz – Aspekte von Krisenkompetenz. URL: <https://www.ethikundmilitaer.de/ausgabe/2023-01/article/resiliente-soldatenfamilien-herausforderungen-und-chancen-in-der-zeitenwende>. (Aufrufdatum: 28.10.2024).

Mit Kindern und Jugendlichen über den Krieg reden – und andere schwierige Themen

Was Kinder brauchen und Eltern wissen sollten

Kinder werden im Zuge der Zeitenwende neue und andere Fragen zu angstbesetzten Themen stellen, wie beispielsweise Krieg, Terror oder auch möglicher Verwundung im Kampf. Da gerade die Jüngsten auch zu den Schwächsten zählen, die ihren Bedürfnissen und Sorgen noch nicht immer schon Ausdruck verleihen können, gilt es sie dafür zu stärken. Einfache Grundregeln helfen Eltern und Bezugspersonen dann, ihnen dabei gerecht zu werden. Nachfolgend soll dies am Beispiel „mit Kindern über den Krieg sprechen“ verdeutlicht werden.

Der Versuch, die belastenden und ängstigenden Themen wie Krieg, Flucht, militärische Aufrüstung und wechselnde Bedrohungslagen von Kindern fernzuhalten, um sie vermeintlich zu schützen, wird nicht immer funktionieren. Denn im Freundeskreis, im Kindergarten, in der Schule und in den Medien wird vieles bereits thematisiert. Genauso wie sich das zufällige Aufsnappen von Unterhaltungen und Bildern nur sehr schwer vermeiden lässt. Und auch wenn die Gespräche über den Konflikt vor den Kindern vermieden werden, die dazugehörigen Gefühle der Erwachsenen lassen sich nicht verbergen. Insbesondere bei solch bedrückenden Themen gilt es zu bedenken, dass Kinder über kein ausreichendes Hintergrundwissen verfügen, um die Eindrücke einordnen zu können.

Je nach Alter können Kinder Sachverhalte und Gegebenheiten noch gar nicht vollumfänglich erfassen. Vielmehr ist es wichtig, ihnen die für sie notwendigsten Informationen knapp und möglichst neutral darzustellen. Sie brauchen nur diejenigen, die sie wirklich wissen müssen, um einen Sachverhalt besser verstehen und einschätzen zu können.

Nahezu immer gilt für das Gespräch mit Kindern der Leitsatz: Es muss nicht alles gesagt werden, aber alles, was gesagt wird, sollte wahr sein. Hilfreich zu wissen ist, dass Kinder mit entsprechender Unterstützung auch mit belastenden Themen umgehen können. Sachkenntnis

und eine zugewandte Person (das müssen nicht immer die Eltern sein) tragen dazu bei, für Klarheit zu sorgen.

Bei unklaren Vorstellungen und unbekannten Themen ohne Begleitung durch Erwachsene suchen Kinder mit Hilfe ihrer Phantasie nach eigenen Erklärungen, die nicht selten angst-einflößender sein können als die Wirklichkeit. Ein offener und vor allem ehrlicher Umgang mit schwierigen Themen erleichtert es Kindern, darüber zu sprechen. Ein Verschweigen hingegen verunsichert sie und schürt oft unnötige Ängste, da sie sich gedanklich Erklärungen konstruieren, die meistens mit der Realität wenig zu tun haben. Wenn Eltern mit schwierigen Themen offen umgehen, erlernen auch Kinder die notwendige Offenheit im Umgang damit.^{IV}



Die Haltung der Erwachsenen, insbesondere der Eltern, kann das Verhalten der Kinder positiv wie negativ sehr stark beeinflussen. Denn auch hier haben sie Vorbildfunktion. Die Angst der Eltern etwa verstärkt die Unsicherheit der Kinder. So ist es wichtig – so gut es eben geht – bei schwierigen Informationen ruhig zu bleiben, um ihnen ein Gefühl der Sicherheit zu vermitteln. Dabei brauchen die Sorgen der Erwachsenen aber nicht unter den Tisch zu fallen, sondern können ehrlich benannt werden. Kindern und Jugendlichen hilft es gerade in Krisenzeiten, an Alltagsroutinen festzuhalten. Regelmäßig die Kita und die Schule zu besuchen, Freunde zu treffen, eigenen Hobbys und Freizeitbeschäftigungen nachzugehen, ist dann besonders wichtig.

Kinder von 0 bis 5 Jahren

- Säuglinge, Klein- und Kindergartenkinder spüren Stimmungen und Anspannungen innerhalb der Familie. Sie reagieren mit Verletzbarkeit, Verwirrung und Stress.
- Sie fokussieren sich auf ihre unmittelbaren Bezugspersonen, sind evtl. verunsichert und warten deren Reaktionen ab.

Schulkinder von 6 bis 11 Jahren

- In diesem Alter beginnen sich Kinder mit gesellschaftlichen Themen auseinanderzusetzen. Nehmen Sie ihre Fragen unbedingt ernst und gehen Sie darauf ein.
- Schulkinder reagieren ganz unterschiedlich auf belastende Themen. Versuchen Sie mit Ihrem Kind ins Gespräch zu kommen, um ein Bild seiner Gefühle und Eindrücke zu bekommen.

Jugendliche ab 12 Jahren

- Der Umgang von Jugendlichen mit belastenden Eindrücken ist ganz unterschiedlich. Ein äußerliches Desinteresse muss nicht bedeuten, dass dem auch so ist. Vielmehr gilt es, ihnen immer wieder Gesprächsangebote zu machen.
- Sorgen und Ängste werden in dieser Altersgruppe lieber im Freundeskreis oder mit Gleichaltrigen („Peergroup“) besprochen als mit den Eltern. Umso wichtiger kann es sein, unaufdringlich immer wieder Gesprächsangebote zu machen und offen für Reaktionen zu sein.

^{IV} Auszug aus Puhl-Regler, Peggy; Ressel, Alexandra & Wendl, Peter (2022): Mit Kindern über den Krieg reden: Was Kinder brauchen und Eltern wissen sollten. URL: https://edoc.ku.de/id/eprint/29906/1/Mit%20Kindern%20%C3%BCber%20den%20Krieg%20sprechen%20ZFG_1.pdf. (Aufrufdatum: 28.10.2024).

5

TIPPS

1. Nehmen Sie die Sorgen und Gefühle Ihrer Kinder ernst und gehen Sie darauf ein.
2. Für Fragen der Kinder gilt: Sie müssen ihnen nicht alles sagen. Aber was Sie sagen, sollte wahr sein.
3. Sprechen Sie mit Ihrem Kind seinem Alter entsprechend über Ihre eigenen Ängste und Sorgen, ohne es dabei zu überfordern. Denn Kinder haben feine Antennen und bekommen mit, dass Sie etwas belastet.
4. Halten Sie Alltagsroutinen bei und vermitteln Sie Zuversicht und Ruhe, um Geborgenheit und Sicherheit zu geben.
5. Vermeiden Sie die unnötige Konfrontation der Kinder mit dramatischen Kriegsbildern oder Filmen (z. B. in Nachrichten, Zeitung, Handy).



© DimaBerlin - stock.adobe.com

Medienkompetenz: Warum ist sie für Kinder und Jugendliche heute so wichtig?



Zunehmend selbstverständlich und immer früher haben Kinder Kontakt zu Medien wie Internet, Radio und Fernsehen. Dadurch können sie aber auch mit Informationen und Bildern konfrontiert werden, denen sie nicht gewachsen sind und die sie belasten. Das Gleiche gilt für Printmedien wie Tageszeitungen oder Zeitschriften. Die Texte können zwar von jüngeren Kindern (noch) nicht gelesen werden. Das dort Abgebildete ist aber häufig nicht für Kinderaugen geeignet – insbesondere bei Berichterstattungen aus Kriegs- und Krisengebieten!

Für Kinder bis ins Grundschulalter sind es vor allem die Flut an Bildern sowie Inhalte, die nicht ihrem Entwicklungsstand angepasst sind. Da sie das, was sie sehen, nicht einordnen und verstehen, können sie schnell überfordert werden. Jüngere Kinder tun sich noch schwer, sich sprachlich auszudrücken. Vieles wird bildlich und über die Gefühlsebene verarbeitet. Hilfreich kann es daher sein, z. B. durch gemeinsames Spielen oder Malen Einblick in die Gefühlswelt des Kindes zu bekommen.

Für ältere Schulkinder und Jugendliche ist der Umgang mit den verschiedensten Medien alltäglich. Sie nutzen diese neben dem Austausch mit Gleichaltrigen und im Freundeskreis jedoch auch, um sich über das aktuelle Tagesgeschehen und Politik zu informieren. Nicht immer können ältere Kinder – egal wie „erwachsen“ sie sonst erscheinen – mit dem Gesehenen bzw. Gehörten gut umgehen. Indem ihnen signalisiert wird: „Ich nehme dich und deine Gefühle ernst.“, hilft es ihnen, sich dem Erwachsenen gegenüber zu öffnen.

In gemeinsamen Gesprächen steht nicht im Vordergrund, möglichst viel zu informieren oder über alles Bescheid zu wissen, sondern authentisch zu bleiben.

Nicht immer kann eine Frage gleich beantwortet werden. Ältere Kinder können damit gut umgehen, wenn eine Antwort zeitnah nachgeliefert wird.

Deshalb gemeinsam möglichst ausgesuchte Berichte/Informationen ansehen oder lesen, um die Möglichkeit zu haben

- durch Nähe, Geborgenheit und Sicherheit zu vermitteln,
- aufkommende Fragen gleich beantworten zu können und
- auf belastende Gefühle sofort einzugehen.

Werden Sie sich bewusst, dass die Berichte/Informationen auch bei Ihnen negative Gefühle auslösen können. Diese lassen sich nur schwer unterdrücken und Kinder haben feine Antennen für Stimmungen in der Familie. Indem Sie aber altersgerecht darüber sprechen, ermutigen Sie Ihr Kind, seine eigenen Gefühle zu zeigen.^V

^V Auszug aus Puhl-Regler, Peggy; Ressel, Alexandra & Wendl, Peter (2022): Mit Kindern über den Krieg reden: Was Kinder brauchen und Eltern wissen sollten. URL: https://edoc.ku.de/id/eprint/29906/1/Mit%20Kindern%20%C3%BCber%20den%20Krieg%20sprechen%20ZFG_1.pdf. (Aufrufdatum: 13.08.2024).



© Robert Kneschke - stock.adobe.com

Wie Unterstützung von Soldatenfamilien gelingen kann

Hilfreich können dafür Unterstützungsmöglichkeiten durch das Psychosoziale Netzwerk der Bundeswehr (PSN) sein. Eine Vielzahl von bundeswehrinternen und -externen Organisationen bieten zudem im Netzwerk der Hilfe spezielle Unterstützungs- und Beratungsangebote für Soldaten, Soldatinnen und ihre Angehörigen an. Deren Angebote gilt es nun aber aktiv deutlich bekannter zu machen, damit die Betroffenen Hilfe nicht suchen müssen, sondern bestenfalls schon in noch unbelasteten Phasen darum wissen. Neben den Entwicklungen, welche die Bundeswehr selbst betreffen, sind für eine belastbare Familienresilienz auch familiäre Veränderungen zu berücksichtigen: Darunter Herausforderungen durch unterschiedliche Familienmodelle, aber auch normativ-biografische Wenden und Krisen im Lebenslauf als Paar, die sich im ungünstigen Fall in Scheidungsquoten widerspiegeln. Insbesondere aber die bereits mehrfach angesprochenen Unsicherheiten, die aus der Zeitenwende resultieren, werden neue Chancen, aber auch Fragen, Belastungen, Ängste und Sorgen für Soldatenfamilien mit sich bringen. Sie dabei widerstandsfähig zu machen und zu halten, kann nur gelingen, wenn Unterstützungsinitiativen sich vernetzen, zusammenarbeiten und ihre Kompetenzen und Angebote den Familien bekannt machen.²³

Das Psychosoziale Netzwerk und in ihm insbesondere die Militärseelsorge hat ein hoch präventives Potenzial für die Stärkung der Paar- und Familienresilienz, indem – neben der grundlegenden seelsorglichen Begleitung in allen Lebenslagen – Formate für geschützten Austausch angeboten werden, die durch Vernetzung soziale Ressourcen stärken und wertvollen Erfahrungsaustausch fördern. Schließlich bieten vielfältige seelsorgliche bzw. religiöse, spirituelle oder auch gemeinschaftliche Formate, insbesondere bei Intensivveranstaltungen wie Familienwochenenden, Raum für Freude und Hoffnung, Trauer und Angst der Teilnehmer und Teilnehmerinnen (vgl. Gaudium et spes 48). In diesem Kontext ist auch die seit über 20 Jahren bestehende Kooperation der Katholischen Militärseelsorge mit dem Zentralinstitut für Ehe und Familie in der Gesellschaft (ZFG) der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt zu nennen.



© Jorge Ferreira - stock.adobe.com

Zugleich gilt es jene Soldaten und Soldatinnen im Zusammenwirken mit Fachleuten des PSN zu unterstützen, die hoch belastet sind, weil sie Erlebnisse und Bilder nicht verarbeiten können und beispielsweise mit Verwundung, Tod, Traumatisierung oder Schusswaffengebrauch direkt oder indirekt konfrontiert waren. Von herausragender Bedeutung sind dabei unter anderem das Psychotraumazentrum der Bundeswehr in Berlin oder das wichtige ökumenische Seelsorgeprojekt ASEM unter der Leitung der evangelischen Militärseelsorge. Sich die Verletzlichkeit von Leib und Seele grundlegend bewusst zu machen, ist zudem wichtiger Bestandteil des Menschen- und Soldatenbilds und hat daher seinen Platz im Curriculum des Lebenskundlichen Unterrichts (LKU). Hier können wesentliche Grundlagen der individuellen und der familialen Resilienz gestärkt werden.^{vi}

^{vi} Auszug aus *Resiliente Soldatenfamilien: Herausforderungen und Chancen in der Zeitenwende*. In: *Ethik und Militär* 01/23, Vom Umgang mit Bedrohungen und Verletzungen der Ausgabe *Resilienz – Aspekte von Krisenkompetenz*. URL: <https://www.ethikundmilitaer.de/ausgabe/2023-01/article/resiliente-soldatenfamilien-herausforderungen-und-chancen-in-der-zeitenwende>. (Aufrufdatum: 28.10.2024).

Unsere hilfreichen Ratgeber

Diese Publikationen sind im Rahmen der Kooperation des Zentralinstituts für Ehe und Familie in der Gesellschaft der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt und der Katholischen Militärseelsorge entstanden. Sie sind für Bundeswehrangehörige kostenlos beim Katholischen Militärpfarramt am Standort erhältlich. Überwiegend (1–6) sind sie auch im Buchhandel kurzfristig bestellbar.

Für Erwachsene



Soldat im Einsatz – Partnerschaft im Einsatz

Praxis- und Arbeitsbuch für Paare und Familien in Auslandseinsatz und Wochenendbeziehung. Erleichtert Vorbereitung, Planung, Absprache, Nachbereitung, Austausch und den guten Umgang mit Ängsten.

ISBN 978-3451304668

①



Gelingende Fern-Beziehung

Der Ratgeber für die Fernbeziehung: Gefühlsentwicklungen besser verstehen, Selbsthilfe-fragebögen sowie viele Tipps, besonders für Pendeln und die Wochenendbeziehung.

ISBN 978-3451307379

②



100 Fragen, die Ihre Beziehung retten

Akuthilfe für belastete Paare. Hilfestellung, um in schwierigen Zeiten als Paar gemeinsam neue Perspektiven zu entwickeln.

ISBN 978-3868824254

③



Zusammen schaffen wir das!

Den Auslandseinsatz gut mit Kindern bewältigen. Die Broschüre des ZFG mit zahlreichen Tipps und Info-Flyern für Eltern, Kita und Schule. Die Hilfestellung für Familien, die Zeiten von Einsatz und Wochenendbeziehung gut meistern wollen.

Hilfreiche Websites

www.katholische-militaerseelsorge.de | www.kmba.de | www.ku.de/zfg-kmba | www.krisenkompass.de | www.kas-soldatenbetreuung.de | www.gelingende-fernbeziehung.de

Kinderbuchreihe des ZFG



Jonas wartet aufs Wochenende

Das Mutmachbuch für Soldatenfamilien, wenn Papa oder Mama pendelt. Die Geschichte beschreibt, wie Jonas die Wochenendbeziehung seiner Familie erlebt.



④

Lena und Papas Auslandseinsatz Lena und Mamas Auslandseinsatz

Im Mutmachbuch für Soldatenfamilien erzählt Lena, wie sie und ihr Bruder Max die Zeit rund um den Auslandseinsatz von Mama/Papa erleben und meistern.

ISBN 978-3-451-71903-5 (Mama)

ISBN 978-3-451-71904-2 (Papa)



⑤

Wie Papa wieder lachen lernt

Im Mutmachbuch für Soldatenfamilien schildert Daniel, wie er und seine Familie die seelische Erkrankung seines Papas erleben und wie dieser mit der richtigen Unterstützung schließlich wieder lachen lernt.

ISBN: 978-3-451-71705-5



⑥

Sarahs Papa fährt zur See

Im Mutmachbuch für Soldatenfamilien der Marie erzählt Sarah davon, wie sie und ihre Familie die kürzeren und längeren Abwesenheiten von Papa zu Hause und an Bord erleben.

ISBN 978-3-451-71907-3

... für Erwachsene



Mama, Papa ... wie passiert Krieg?

Das Kinderbuch, das den Krieg erklärt. Eine Elfengeschichte und ein Experten-Ratgeber für Eltern: Wie man mit Kindern über den Krieg spricht. Mit einer Traumreise für Kinder gegen Angst - zum Vorlesen und Anhören.

... für Kinder



Wann ist endlich Frieden?

Antworten auf Kinderfragen zu Krieg, Gewalt, Flucht und Versöhnung. Kinderwissen zu wichtigen Themen unserer Zeit. Kindersachbuch zu Krieg und Frieden.



Als der Krieg nach Rondo kam

Eine Hommage an den Frieden, den Widerstand und die Hoffnung. Und eine Geschichte, die das Unerklärliche selbst für jüngere Kinder fassbar macht, Mut gibt und zeigt, dass wir immer etwas tun können – auch im Angesicht des Krieges.



Manchmal ist da einer - der will keinen Frieden.

Es ist nicht einfach, mit Kindern über gewaltsame Konflikte auf dieser Erde zu sprechen. Dieses Buch bietet einen guten Einstieg in das Thema und wertvolle Denkanstöße für Groß und Klein.

... im Internet

Mit Kindern über Krieg sprechen

<https://www.wdrmaus.de/elefantenseite/elternseiten/kinderthemen/mit-kindern-ueber-krieg-sprechen/>

Wie man mit Kindern über Krieg sprechen kann – Tipps für Eltern

<https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/-/mit-kindern-ueber-krieg-sprechen-tipps/273358>

Wie man mit Kindern über den Krieg in der Ukraine spricht

<https://www.bundesregierung.de/breg-de/schwerpunkte/krieg-in-der-ukraine/kindern-krieg-erklaeren-2009106>

„Mama, warum schießen Raketen? – Mit Kindern über Krieg sprechen

<https://www.familienhandbuch.de/babys-kinder/erziehungsfragen/allgemein/MitKindernueberKriegsprechen.php>

Dr. Peter Wendl

ist Diplom-Theologe, Einzel-, Paar- und Familientherapeut sowie Traumafachberater. Er arbeitet als wissenschaftlicher Projektleiter am Zentralinstitut für Ehe und Familie in der Gesellschaft (ZFG) der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt. Dort verantwortet er seit 2002 die unbefristete Kooperation mit dem Katholischen Militärbischofsamt (KMBA). Schwerpunkt seiner Arbeit ist u. a. die Erforschung von Partnerschaft und Familie in besonderen Krisenzeiten und von Fernbeziehungen. Er ist verheiratet und Vater von einem Sohn und einer Tochter.

Alexandra Hoff-Ressel

ist Diplom-Pädagogin und seit 2008 wissenschaftliche Mitarbeiterin am ZFG. Sie erforscht u. a. die Lebenswirklichkeit von Soldatenfamilien. Sie ist verheiratet und Mutter einer Tochter.

Peggy Puhl-Regler

ist Diplom-Pädagogin und seit 2010 als wissenschaftliche Mitarbeiterin am ZFG tätig. Sie erforscht das Familienleben unter besonderen Bedingungen (u. a. Ängste von Kindern aus Soldatenfamilien). Sie ist verheiratet und Mutter von drei erwachsenen Söhnen.

Zentralinstitut für Ehe und Familie in der Gesellschaft (ZFG)

Ein interdisziplinäres Forschungsinstitut

Das Zentralinstitut für Ehe und Familie in der Gesellschaft (ZFG) ist eine zentrale Forschungseinrichtung der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt.

Die Forschungsschwerpunkte des ZFG liegen vorrangig im Bereich der empirisch orientierten Familienwissenschaft. Nach dem interdisziplinären Selbstverständnis des Instituts werden jedoch Beiträge aller Disziplinen der Partnerschafts- und Familienforschung berücksichtigt.

Seit 2002 besteht eine intensive Kooperation der Katholischen Militärseelsorge mit dem Zentralinstitut für Ehe und Familie in der Gesellschaft (ZFG) der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt. Durch diese Zusammenarbeit sind u. a. passgenau Praxisinitiativen und Publikationen für Soldatenfamilien, Paare und speziell für Kinder entwickelt worden. Diese zeigen Strategien auf, wie die speziellen Herausforderungen, Entbehrungen und Belastungen gemindert und gemeistert werden können.

Im Kontext Pendeln und Fernbeziehungen sind das z. B. die Publikationen Gelingende Fern-Beziehung. Entfernt zusammen wachsen und Soldat im Einsatz – Partnerschaft im Einsatz sowie die Broschüre Zusammen schaffen wir das! Speziell für Kinder bis ins Grundschulalter ist die Kinderbuchreihe des ZFGs entstanden mit Titeln wie Jonas wartet aufs Wochenende, Mamas/Papas Auslandseinsatz und Wie Papa wieder lachen lernt. Alle Publikationen sind für Bundeswehrangehörige kostenlos beim Katholischen Militärpfarramt erhältlich.

- ¹ Siehe hierzu „Das Entscheidende ist der Mentalitätswandel“. Interview mit Generalinspekteur Carsten Breuer (2024); In: *Kompass. Soldat in Welt und Kirche* (03/24), S. 5f.
- ² Siehe hierzu Puhl-Regler, Peggy; Ressel, Alexandra & Wendl, Peter (2022): *Mit Kindern über den Krieg reden: Was Kinder brauchen und Eltern wissen sollten*. Eichstätt; Zentralinstitut für Ehe und Familie in der Gesellschaft (²2023): *Gespräche mit Kindern*. In: *Zusammen schaffen wir das! Informationen, Hilfen und Flyer für Eltern, Kitas und Schulen rund um Auslandseinsatz und Wochenendbeziehung*. Eichstätt, S. 15f.
- ³ www.bundeswehr.de/de/aktuelles/meldungen/bundeswehr-litauen-grosse-schritte-deutsche-kampfbrigade (Aufrufdatum 16.09.2024)
- ⁴ siehe auch Reichhardt Susanne; Weidling, Anke (2014): *Gemeinsam ins Ausland und zurück*. Stuttgart.
- ⁵ Vgl. Wendl, Peter (⁶2019): *Soldat im Einsatz – Partnerschaft im Einsatz*. Praxis- und Arbeitsbuch für Paare und Familien in Auslandseinsatz und Wochenendbeziehung. Freiburg, S. 17, 56f.
- ⁶ Siehe hierzu Wendl, Peter, Puhl-Regler, Peggy und Hoff-Ressel, Alexandra (2023): *In Worte fassen, was Angst macht: mit Kindern (noch immer) über den Krieg reden*. In: *Christ in der Gegenwart*. Freiburg, S. 5 f.
- ⁷ Vgl. Fröhlich-Gildhoff, Klaus und Rönna-Böse, Maike (2021): *Resilienz in Familien*, In: *Menschen stärken. Resilienzförderung in verschiedenen Lebensbereichen*. Wiesbaden, S. 43; dies. (2003): *Family resilience: a framework for clinical practice*. In: *Family Process* 42, S. 1 ff.
- ⁸ Vgl. Fröhlich-Gildhoff, Klaus und Rönna-Böse, Maike (2021), s. Endnote 7, S. 45f.
- ⁹ Vgl. ebd., s. Endnote 7, S. 43ff.; dies. (2003): s. Endnote 7, S. 1 ff.
- ¹⁰ Siehe hierzu Zentralinstitut für Ehe und Familie in der Gesellschaft (²2023): s. Endnote 2.
- ¹¹ Vgl. Puhl-Regler, Peggy (2016): *Ängste von Kindern. Präventive und begleitende Maßnahmen für Einsatzzeit und Grundbetrieb*. URL: edoc.ku.de/id/eprint/19931/. (Aufrufdatum: 13.08.2024).
- ¹² Vgl. Puhl-Regler, Peggy, Ressel, Alexandra und Wendl, Peter (2022): s. Endnote 2, S.1 ff.
- ¹³ Vgl. Wendl, Peter, Puhl-Regler, Peggy und Hoff-Ressel, Alexandra (2023): s. Endnote 6, S. 5 f.; Berndt, Christina (2013): *Resilienz. Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft*. München, S. 67 ff, 82 ff.
- ¹⁴ Vgl. Krenz, Armin (2008): *Kinder brauchen Seelenproviand. Was wir ihnen für ein glückliches Leben mitgeben können*. München, S.132 ff.
- ¹⁵ Vgl. Zentralinstitut für Ehe und Familie in der Gesellschaft (²2023), s. Endnote 2.
- ¹⁶ Siehe hierzu Wendl, Peter (⁶2019): s. Fußnote 5.
- ¹⁷ Vgl. ebd., S. 49ff.
- ¹⁸ Vgl. ebd., S. 47ff.
- ¹⁹ Siehe hierzu die vom Psychotraumazentrum der Bundeswehr am Bundeswehrkrankenhaus Berlin herausgegebenen Broschüren: „Wenn der Einsatz noch nachwirkt“ sowie „Wenn der Einsatz nicht endet“.
- ²⁰ Vgl. Wendl, Peter (⁶2019): s. Fußnote 5, S. 32ff.
- ²¹ Vgl. Wendl, Peter (2013): *100 Fragen, die Ihre Beziehung retten*, München, S. 142 ff.
- ²² Vgl. Wendl, Peter (2010): *Psychohygiene von Militärseelsorgern: ein „Resilienz-Routenplaner“ – Spiritualität – und psychische Widerstandsfähigkeit im Kontext von Auslandseinsätzen stärken*; ders. (2016): *Was Militärseelsorger* bewegt: Reflexion – Selbstkonzept – Perspektive*.
- ²³ Vgl. Wendl, Peter (⁶2019): Endnote 20, 142 ff.



Sie möchten diese Broschüre weiterempfehlen? Gerne, unter

- <https://www.ku.de/zfg>
oder
- <https://www.katholische-militaerseelsorge.de/publikationen/broschueren>

steht diese Broschüre kostenfrei zum Download bereit.

