

# BIS FREITAG

Die Bundeswehr ist eine Armee der Pendler – und damit der Fernbeziehungen. Eiken Bruhn hat für JS Soldaten gefragt: Wie geht's euch mit der Liebe auf Distanz?

Andere Männer blicken beim Aufstehen ins Gesicht ihrer Freundin – Sebastian Sonntag auf sein Handy. „Guten Morgen, mein Schatz!“ Jeden Tag bekommt der Einsatzoffizier im Logistikkbataillon 162 in Boostedt eine SMS von seiner Freundin Julia Busch. Sie arbeitet als Modedesignerin in Braunschweig – 270 Kilometer entfernt. Nur am Wochenende sehen sie sich.

Wie so viele Soldatinnen und Soldaten führen die beiden eine Fernbeziehung. Eine „Pendlerarmee“ sei die Bundeswehr, heißt es häufig, was zum einen daran liegt, dass Frauen nicht mehr selbstverständlich ihrem Freund oder Ehemann hinterziehen, sondern eigene Lebensräume verfolgen. Zum anderen ist das Personal knapp, die Standorte sind weniger, die Entfernungen größer geworden.

Wie viele Soldaten deshalb pendeln, kann das Bundesministerium für Verteidigung nicht sagen. Nur so viel: Dass über 80 Prozent der Soldaten, die mit Standortwechsel versetzt werden, dafür nicht mehr umziehen. So vage die Zahlen, so sicher ist: Die wenigsten wünschen sich eine solche Beziehungsform. Auch Sebastian Sonntag und Julia Busch nicht, die erzählen, wie es

klappt mit ihrer Fernbeziehung. Händchenhaltend sitzen sie in einem Nienburger Café nebeneinander, in dem sie ihr erstes Date hatten. „Ich wollte, dass Julia weiß, worauf sie sich einlässt“, sagt Sebastian. Als sie im Mai 2009 zusammenkamen, hat er ihr gleich gesagt: „Mich gibt's nur mit Bundeswehr.“ Und dass sein Traumjob nicht nur bedeutet, dass er in den Einsatz muss. Sondern dass auch der Alltag betroffen sein wird. Sein Arbeitgeber kann ihn jederzeit ohne Rücksicht auf persönliche Bindungen versetzen.

Derzeit ist die Entfernung zwischen den beiden vergleichsweise gering. 250 Kilometer fährt Sebastian jeden Freitag, von Boostedt in Schleswig-Holstein nach Borstel, einem kleinen Ort zwischen Bremen und Hannover, wo sie eine Wohnung in Julias Elternhaus haben. „Klar leiden wir darunter, dass wir uns so selten sehen“, sagt der 25-Jährige. Und seine drei Jahre jüngere Freundin: „Wenn man mal einen schlechten Tag hatte, kann man sich nicht einfach in den Arm nehmen.“ Auch das ständige Hin- und Herfahren nervt. „Aber“, schiebt er sofort hinterher, „das ist nun einmal so, da muss man das Beste draus machen.“

## TIPPS FÜR DIE FERNBEZIEHUNG

☺ **Das Wochenende nicht mit Plänen und Erwartungen überlasten:** Lieber in 6-Wochen-Rhythmen denken, Familienbesuche und Erledigungen vorausplanen.

☺ **Zeit für sich selbst lassen:** Wer 200 Kilometer und mehr gefahren ist, ist erschöpft und braucht auch Erholung.

☺ **Das Hamsterrad von Abschied und Wiedersehen unterbrechen:** Alle paar Wochen einen Montag ranhängen. Auch langfristige Perspektiven schaffen. Wie lange machen wir das noch und warum?

☺ **Kein Harmoniezwang:** Konflikte gehören zu jeder Beziehung dazu. Normal ist, sich beim Wiedersehen oder Abschied zu streiten. Man braucht Zeit, um zu- und auseinanderzufinden.

☺ **Nicht nur am Wochenende leben:** Sonst bekommt der Partner eine zu große Verantwortung für das eigene Glück.

☺ **„Wir-Gefühl“ stärken:** Dem anderen unter der Woche Gedanken und Gefühle mitteilen, damit der am Freitag weiß, „wer“ vor ihm steht. Gegen Fremdheitsgefühle helfen gemeinsame Rituale.

☺ **Prioritäten setzen:** Wer sehr unter der Situation leidet, sollte sie verändern.

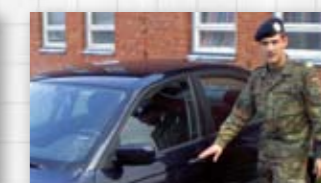


**Der Therapeut und Theologe Dr. Peter Wendt** forscht an der Universität Eichstätt-Ingolstadt zu Fernbeziehungen

Fünf Tage ohne sie: Oberleutnant Sebastian Sonntag verabschiedet sich am Ende des Wochenendes von seiner Freundin Julia Busch

FOTOS: KAY MICHALAK (4)/ARCHIV (2)/SEBASTIAN SONNTAG (10)

Langer Weg zum Glück: Sebastian in der Kaserne. Freitags dann ab ins Auto



Doch wie geht das, das Beste daraus zu machen? Wie kann man über eine Distanz von hunderten Kilometern eine Liebesbeziehung führen, wenn diese eigentlich darin besteht, sich ganz nahe zu sein? Oder wie es Nicolas Radke, der Kommandeur des Boostedter Logistikbataillons formuliert: „Eigentlich haben wir uns doch vor dem Traualtar versprochen, unser Leben miteinander zu verbringen.“ Seit Januar 2009 sieht er seine Frau und seine zwei Kinder nur noch am Wochenende, die Familie lebt bei Bonn, wo sie sich 2004 ein Haus gekauft haben. Davor war seine Frau immer mit umgezogen, sechs Mal in 22 Jahren. Mit der Geburt der Kinder war klar: Das geht so nicht ewig weiter. Also suchten sie sich mit Bonn einen Lebensmittelpunkt aus. Und Radke entscheidet: „Dann pendel ich eben.“

Erst jetzt verstehe er, worüber seine Kameraden, die das schon länger machen, klagen, sagt er. Wobei die Wenigsten laut sagen, wie schlimm sie die Situation finden. Und wenn, dann nur anonym, so wie eine 27-Jährige, die sich für acht Jahre als Zeitsoldatin verpflichtet hat. „Ich versuche, während der Woche irgendwie, die Zeit bis Freitag zu überbrücken“, sagt sie. Nur, um ab Samstagmittag zu denken: „Morgen musst du wieder los.“

Auch Offizier Radke nennt die Wochenendbeziehung eine „unliebsame Begleiterscheinung“ seines Jobs, mit der man sich arrangieren müsse. Aber er spricht offen über die Nachteile. Zum Beispiel darüber, dass er immer Kommandeur werden wollte und ihm seine Arbeit großen Spaß mache. „Aber das kann ich nicht teilen, meine Frau und meine Kinder haben davon nichts.“

Es ist vor allem die Abwesenheit des geliebten Menschen, die allen, die bereit sind, sich zu dem Thema zu äußern, zu schaffen macht. Hinzu kommen Streitereien am Telefon, Eifersucht, fehlende Spontaneität und vor allem: Zeitmangel. Irgendwie sollen in die zwei Tage ja auch Treffen mit Freunden und Familie gequetscht werden. „Als Single“, erzählt etwa der 27-jährige Oberleutnant zur See Paschraphon Ampunant, „ist das viel leichter, da hat man die freie Entscheidung, sieht man mal den oder den.“ Der auf dem Tender „Rhein“ in Kiel stationierte Marinesoldat muss sich nicht nur zwischen zwei, sondern sogar zwischen drei Orten aufspalten. Seine Frau lebt und arbeitet in München, wo er studiert hat, seine Freunde und seine Mutter in Berlin, wo er aufgewachsen ist. Einmal im Monat – wenn er nicht gerade auf einem Lehrgang oder auf See ist – kommt seine Frau deshalb in die Hauptstadt. Und teilt ihn mit seinen Freunden. Das ist für alle besser als nichts. „Macht aber auch niemand hundertprozentig zufrieden.“

So wird der Freundeskreis kleiner. Diese Erfahrung hat auch Sebastian gemacht. Nicht alle Kumpel haben Verständnis dafür, dass der Freitagabend jetzt Julia gehört. „Da bleibt nur noch eine Handvoll wirklich guter Freunde.“ Die sieht er, zusammen mit Julia, jeden Samstagabend an seinem alten Wohnort Wunstorf, noch einmal 50 Kilometer von ihrer Wochenendwohnung entfernt. Das war nicht immer so. „Am Anfang haben wir nichts geplant und ganz viel mit Freunden gemacht, da blieb uns kaum gemeinsame Zeit“, so Sebastian. Und was sich bei den beiden heute nach einem bewährten Ablauf anhört,

„Lebhafte Diskussionen“ hatten sie darüber, wie sie ihre Beziehung am besten organisieren – der Verzauberung voneinander hat es nicht geschadet



hat sich erst im Laufe vieler – „auch lebhafter“ – Diskussionen entwickelt. Einige sind noch nicht abgeschlossen, wie darüber, wer von beiden für Kinder auf einen Karrieresprung verzichten würde.

Denn so sehr sich auch die Bundeswehr die Vereinbarkeit von Familie und Beruf auf die Fahnen geschrieben hat, so wenig kann oder will sie oft für den Einzelnen tun. Wenn das Paar dann auch noch kinderlos und unverheiratet ist, hat es schlechte Karten. So hat der Evangelische Militärrpfarrer Stephan Schmid aus Munster immer wieder Soldaten vor sich sitzen, die erfolglos um eine wohnortnahe Versetzung gebeten haben. Nicht selten, weil die Partnerin droht, sich zu trennen. Manche Freundinnen sagten auch gleich, wenn der Soldat sich länger verpflichtet: „Dann legen wir das mit uns erst mal auf Eis“, so die Erfahrung des Pfarrers. Vielleicht weil die jungen Frauen ahnen, dass eine Distanzbeziehung sehr viel Arbeit erfordert. Oftmals fehle ein Verständnis dafür, dass eine Beziehung nicht von selbst laufe. Wenn die dann daran scheitert, dass man sich nicht mehr täglich sieht, dann, glaubt Schmid, „wurde sie vorher vielleicht auch nur oberflächlich gelebt“.

Letztendlich, so scheint es, entscheiden nicht die Kilometer zwischen einem Paar darüber, ob es eine Zukunft gibt. Sondern wie es gelingt, die eigenen Bedürfnisse und die des anderen miteinander zu vereinen. Sebastian hat schweren Herzens auf seine regelmäßige Pokerrunde verzichtet, weil seine Freundin damit nichts anfangen kann. Die dann trotzdem, ihm zuliebe, ab und an mitkommt.

## DEM AUGE FERN, DEM HERZEN NAH

Diese alte Grabinschrift – „dem Auge fern, dem Herzen nah“ – hat mir als Kind gefallen. In den 45 Jahren meines Lebens war das oft die Realität: erst als Kind eines Soldaten, dann die Frau meines Lebens in weiter Ferne gefunden.

Immer schon war die gemeinsame Zeit knapp und die Wege waren weit. Wenn ich jetzt im Sommer meinen ersten Auslandseinsatz antrete, werde ich vier Monate von Frau und Kindern getrennt sein – eine merkwürdige Situation. Ich muss da oft an einen meiner alten Professoren, Gerhard Ruhbach, denken, der sehr viele Ämter innehatte und viel reisen musste. Er sagte uns einmal in Hinblick auf diese Belastungen: „Wenn man weiß, dass die gemeinsame Zeit knapp ist, muss man sie bewusster leben.“ Und das ist gar nicht so einfach im hektischen Getriebe der schnelllebigen Zeit!

Für mich beginnt das „bewusster leben“ in der Einsatzvorbereitung bei den kleinen Dingen: Ich nehme mir eher als sonst Zeit für angebliche Nebensächlichkeiten wie eine Partie Tischtennis mit den Herren Söhnen. Wenn ich unseren Jüngsten jetzt abends ins Bett bringe, begehe ich diese Rituale des Alltages viel bewusster, weil ich weiß, dass ich das im Sommer für vier Monate nicht werde tun können. Die alte Weisheit „carpe diem – nutze den Tag!“ gewinnt so bei mir eine ganz neue Aktualität.



Ulrich Kronenberg  
Evangelisches  
Militärrpfarramt  
Speyer

Autobahn, Raststätte, wieder Autobahn – dann endlich: sie! Wie viel Staus wohl durch Fernbeziehungen entstehen?