

Ansgar Röhrbein

Mit Lust und Liebe Vater sein Gestalte die Rolle deines Lebens

Mit Illustrationen von Thomas Vogler

2010

Lektorat: Barbara Imgrund, Heidelberg
Umschlaggestaltung: Uwe Goebel
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach
Printed in Germany
Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe, www.fgb.de

Erste Auflage, 2010
ISBN 978-3-89670-732-1
© 2010 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information Der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: **www.carl-auer.de**.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten
aus der Häusserstraße haben, können Sie unter
<http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag
Häusserstr. 14
69115 Heidelberg
Tel. 0 62 21-64 38 0
Fax 0 62 21-64 38 22
info@carl-auer.de

Inhalt

Vorwort _____ 7

Erste Standortbestimmung:

Was für ein Vater wollen Sie sein? _____ 9
Wo stehen Sie und wo wollen Sie hin? _____ 10

Vaterschaft heute:

Zwischen alten Traditionen und neuen Leitbildern _____ 22
Aspekte moderner Väterlichkeit _____ 23
Weg von alten »Leid«-Sätzen _____ 25

Was brauchen Kinder, um sich gut entwickeln

zu können? _____ 31
Die Bezugsperson: Da sein für das Kind _____ 32
Fünf Säulen der Erziehung _____ 33
Da ist einer an meiner Seite _____ 37
Wie komme ich ans Ziel? _____ 40
Rituale, Struktur, Gemeinschaft _____ 41
An Herausforderungen wachsen _____ 44
Die Erziehungskraft der Eltern _____ 46

Eltern werden – Partner bleiben _____ 48
Liebe braucht Pflege und Zeit _____ 49
Wie ein Kind die Welt verändert _____ 50
Was beeinflusst Partner als Eltern? _____ 52
Partnerschaft braucht Kommunikation _____ 56
Intimität und befriedigende Sexualität _____ 63
Wechselseitige Unterstützung _____ 64

Vereinbarkeit von Familie und Beruf	66
Priorität Beruf	66
Väter und die Elternzeit	72
Am Rande der Kraft?	75
Arbeitsteilung: Wer macht was, wann und wie?	80
Unterwegs und dennoch präsent	83
Arbeitslos – was nun?	86
Die Vaterrolle in den einzelnen Familienphasen	89
Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit danach	89
Kleines Wunder mit großer Wirkung	94
Ein bis drei Jahre: Jetzt kommt Bewegung in die Bude!	104
Vier bis sechs Jahre: Zwischen Wutausbrüchen und Zukunftsplänen	110
Sieben bis elf Jahre: Der Ernst des Lebens – oder was?	119
Von zwölf bis 18 Jahre: Wenn die Kinder »groß« werden	128
Väter in besonderen (Lebens-)Situationen	142
Nach Trennung und Scheidung: Bezugsperson bleiben	144
Sozialer Vater werden	160
»Ein Freund, ein guter Freund«:	
Organisierte Angebote für Väter	165
Freizeitangebote für Väter und Kinder	166
Vater-Kind-Wochenenden	166
Väter und Beratung	168
Vater-Kind-Kuren	173
Aktive Vaterschaft: Ein Plus für alle	175
Anhang	178
Literatur	179
Broschüren und Faltblätter	184
Nützliche Links	189
Über den Autor	197

Vorwort

Liebe Väter,

mit 25 Jahren wurde ich zum ersten Mal – etwas überraschend – Vater. Die nahende Ankunft des neuen Erdenbürgers stellte unser Leben mächtig auf den Kopf. Ich selbst war noch mitten im Studium, und meine Frau hatte soeben eine befristete Stelle angetreten. Gemeinsam trafen wir uns schließlich auf einem Nenner der »gemischten Gefühle«. Allerdings blieb es nicht bei der einen Überraschung, denn letztlich waren und sind für uns aller guten Dinge – drei.

Meine väterlichen Gefühle, Gedanken, Überlegungen und Handlungen sind mittlerweile volljährig, und wie vieles andere auch, so haben sie sich mit der Zeit (und dem Alter der Kinder) weiterentwickelt. Dies gilt im Übrigen auch für das Bild von Vätern in der Gesellschaft.

Als ich vor 17 Jahren in die Arbeit mit Vätern einstieg, gab es noch relativ wenig Literatur und Kursmaterial dazu, und wir mussten uns vieles selbst erarbeiten. Immer wieder hatte ich damals meine Ideen für ein ressourcenorientiertes Väterbuch diversen Verlagen und Ministerien angeboten. Doch es wollte keiner »anbeißen«. Vaterschaft war kein Thema, mit dem man wirklich punkten konnte. Männer lesen nicht, so dachte man – schon gar keine Ratgeber und Selbsthilfebücher.

Das hat sich glücklicherweise geändert. In den letzten Jahren ist ein ansehnlicher Markt an Väter- und ganz allgemein Männerliteratur entstanden. Als mich 2006 Gunthard Weber ansprach, ob ich Lust hätte, meine Erfahrungen in ein eigenes Väter-Buch einfließen zu lassen, hatte ich innerlich schon mit meinem Projekt abgeschlossen und nicht mehr daran geglaubt. Offensichtlich brauchen manche Dinge etwas mehr Zeit als andere.

Nun habe ich also meine Erfahrungen, Erkenntnisse, Methoden und Begegnungen rund um das Thema Vaterschaft in die-