

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

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 _____	67
Priorität Beruf _____	67
Väter und die Elternzeit _____	73

Am Rande der Kraft? _____	76
Arbeitsteilung: Wer macht was, wann und wie? _____	81
Unterwegs und dennoch präsent _____	84
Arbeitslos – was nun? _____	88
Die Vaterrolle in den einzelnen Familienphasen _____	91
Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit danach _____	91
Kleines Wunder mit großer Wirkung _____	96
Ein bis drei Jahre: Jetzt kommt Bewegung in die Bude! ____	106
Vier bis sechs Jahre: Zwischen Wutausbrüchen und Zukunftsplänen _____	112
Sieben bis elf Jahre: Der Ernst des Lebens – oder was? ____	121
Von zwölf bis 18 Jahre: Wenn die Kinder »groß« werden __	130
Väter in besonderen (Lebens-)Situationen _____	144
Vater eines besonderen Kindes _____	144
Nach Trennung und Scheidung: Bezugsperson bleiben ____	147
Sozialer Vater werden _____	162
»Ein Freund, ein guter Freund«:	
Organisierte Angebote für Väter _____	167
Freizeitangebote für Väter und Kinder _____	168
Vater-Kind-Wochenenden _____	169
Väter und Beratung _____	170
Vater-Kind-Kuren _____	175
Aktive Vaterschaft: Ein Plus für alle _____	177
Engagement lohnt sich _____	177
Töchter und Väter – Väter und Söhne _____	178
Anhang _____	180
Literatur _____	181
Broschüren und Faltblätter _____	186
Nützliche Links _____	190
Über den Autor _____	197

Ein bis drei Jahre: Jetzt kommt Bewegung in die Budel!

Der Vater staunt nicht schlecht als er, nachdem er mal kurz im Bad gewesen ist, zurück in die Küche kommt. Dort sitzt der kleine Jan mitten in einem Berg von Haferflocken, Hirse und Cornflakes und freut sich. Nach und nach hatte er sich offensichtlich alle Packungen aus dem kleinen Wägelchen neben dem Esstisch geschnappt und ausgeleert. Er strahlt übers ganze Gesicht, was für ein Genuss! Wer kann da schon böse sein.

Während der Bewegungsradius von Kindern unter einem Jahr in der Regel noch eingeschränkt ist, ändert sich das schlagartig, wenn die Kinder das Laufen erlernt haben. Jetzt ist nichts mehr sicher vor ihnen, und ihre Beaufsichtigung gestaltet sich zunehmend spannender. Wenn Ihnen etwas lieb und teuer ist, dann sollten Sie es nun in Sicherheit bringen bevor Ihr DVD-Player mit Schokolade gefüttert wurde, Ihre teuren Boxen kleine Löcher in den Membranen aufweisen, oder ähnliches.

Kleine Eroberer

Überlegen Sie frühzeitig, wie Sie die Wohnung im doppelten Sinne kindersicher machen können: Zum einen sollte den Kindern nichts passieren (denken Sie an Steckdosen, Treppen, elektrische Geräte, Reinigungsmittel, Medikamente etc.), zum anderen sollten sie nicht an wertvolle Gegenstände gelangen. Kindersicherungen für Steckdosen und Schranktüren sowie Treppengitter und Ähnliches gibt es im Fachhandel.

Jetzt heißt es, den durchaus wünschenswerten Eroberungswillen und die Experimentierfreude der Kinder durch klare Regeln zu kanalisieren und diese Regeln immer wieder zu erklären. Achten Sie darauf, dass Sie dabei auch die volle Aufmerksamkeit des Kindes haben. Gehen Sie zu ihm auf Augenhöhe, stellen Sie Blickkontakt her und erläutern Sie, was Ihnen wichtig ist. Es

hat sich gezeigt, dass Kinder bis zum Ende des Vorschulalters in erster Linie auf positive Formulierungen ansprechen, da sie sich dann nur merken müssen, was gewünscht ist. Sagen Sie also lieber: »Ich möchte, dass du hier auf dem Teppich bleibst«, statt: »Geh nicht an den Schrank.«

Die Kinder wollen nun alles ausprobieren, was die Erwachsenen gerade machen. So haben sie viel Freude daran, Mutter und Vater zu imitieren oder ihnen zu »helfen«. Es ist für die Kinder ein echtes Geschenk, wenn Sie sich als Vater darauf einlassen. Selbstverständlich heißt das, dass Ihre Reparatur, Ihr Brief oder die Zubereitung der Mahlzeit vermutlich die doppelte Zeit in Anspruch nimmt. Darauf sollten Sie sich einstellen. Da das Kind in der Regel nicht bei allen Dingen mithelfen kann, ist es dabei auch wichtig, Ersatzbeschäftigungen anzubieten, die einen Bezug zum Geschehen haben.

Kommentieren Sie, was Sie tun

Vielleicht ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass Eltern mit Kleinkindern alles kommentieren, was sie tun: »Jetzt nimmt der Papa das Wasser und schüttet es in die Kaffeemaschine. Dann müssen wir ein bisschen warten ... inzwischen geht der Papa ins Wohnzimmer und holt noch die Zeitung ...« Auf den ersten Blick mag das etwas merkwürdig anmuten, es ist aber eine wertvolle Einbindung des Kindes in das Tun des Erwachsenen. Die Kommentare stellen eine Orientierungshilfe dar, die ihm sagen, was gerade passiert. Das gibt Halt und Sicherheit.

Später, wenn der Wortschatz es zulässt, lernen die Kinder, differenzierter auf ihre Wünsche aufmerksam zu machen: »Selber machen!« ist ein klassischer Zwei-Wort-Satz, der früh zur Anwendung kommt. Natürlich erfordert es viel Geduld, aber wenn Sie sich die Zeit nehmen und Ihr Kind dabei unterstützen, dann lernt es bereits jetzt, dass es Dinge allein schaffen kann und auch die Eltern von seinen Fähigkeiten überzeugt sind.

Neben dem Kontakt mit den Eltern intensiviert sich nun auch der zu den Geschwistern oder anderen Spielkameraden, und kleine kurzzeitige Spielintervalle sind möglich. Darüber hinaus können die Kinder sich auch schon eine kurze Weile mit sich selbst beschäftigen. Auch der Einstieg in die so genannte Trotzphase gehört in diese Zeit. Hier gilt es ebenfalls, die schon beschriebene Mischung aus Klarheit und Gelassenheit walten zu lassen und das trotzig Verhalten nicht persönlich zu nehmen. Diese Phase gehört einfach zum »Großwerden« dazu, und Eltern wie Kinder müssen sie einfach durchstehen.

Der Sturz vom Thron?

Nicht selten fällt in diese Altersphase auch die Geburt eines Geschwisterkindes, was mit neuen Herausforderungen verbunden ist. Schließlich muss das Kind nun Mama und Papa mit jemandem teilen. In dieser Situation hat es sich bewährt, das erste Kind zum einen in die Vorbereitung auf das Geschwisterkind, zum anderen auch später in die Pflege des Kindes mit einzubeziehen. Um ersten Eifersüchteleien vorzubeugen empfiehlt es sich, nach der Geburt des Geschwisterchens auch das ältere Kind mit einem kleinen Geschenk zu bedenken, denn der Säugling bekommt noch nicht viel mit, der Bruder oder die Schwester aber sehr wohl. Durch eine verständnisvolle Unterstützung sorgen die Eltern frühzeitig dafür, dass das ältere Kind merkt: »Das Baby ist wichtig, ich bin genauso wichtig, und Mama und Papa haben uns beide lieb«.

5. Beispiel: Wie gestaltest du deine Vaterrolle?

Winfried Lütke Dartmann, 39 Jahre alt, ist seit 2000 verheiratet. Er und seine Frau haben drei Kinder: Helen, 5, Mathis, 3 (beide gehen in den Kindergarten), und Hannah, 1. Er ist Angestellter im öffentlichen Dienst. Seine Frau ist voll berufstätig. Nach Hannahs Geburt hat er Elternzeit genommen; sobald er in den Beruf zu-

rückkehrt, wird seine Frau ihre Stundenzahl reduzieren. Bereits bei Helen hatte er für ein Jahr im Rahmen der Elternzeit seine Arbeitszeit halbiert.

Ansgar Röhrbein: Auf wie viele Stunden Erwerbsarbeit kommst du pro Tag/pro Woche?

Winfried Lütke Dartmann: Aktuell habe ich keinen eigenen Verdienst durch eine Erwerbstätigkeit. Bis Februar nächsten Jahres beziehe ich Elterngeld.

A. R.: Welche Absprachen zur Aufgaben- und Rollenverteilung gibt es zwischen dir und der Mutter der Kinder?

W. L. D.: Es gibt eine Vielzahl von Absprachen. Aktuell bin ich vormittags für die Versorgung und Betreuung der Kinder zuständig. Meine Frau arbeitet an einer Halbtagschule im Primarbereich und ist zumeist um 14 Uhr von der Schule zurück. Nachmittags und abends gibt es also viel Zeit mit der Gesamtfamilie oder eine wechselnde Aufgabenteilung. Meine Frau bereitet den Unterricht vor und geht eigenen Freizeitaktivitäten nach. Ich bin ehrenamtlich bei der Lebenshilfe tätig und pflege ebenfalls meine Hobbys.

A. R.: Wie vereinbarst du Familie und Beruf? Wie viel Zeit hast du für jedes Kind?

W. L. D.: Durch meine einjährige Auszeit für die Familie habe ich natürlich viel Zeit für alle drei Kinder. Am meisten sicherlich für Hannah, deren Bezugsperson ich derzeit bin. Aber auch nach meinem Wiedereinstieg in den Beruf soll ausreichend Zeit für die Kinder vorhanden sein.

A. R.: Habt Ihr ein gemeinsames Erziehungskonzept? Wenn ja, wie würdest du es beschreiben?

W. L. D.: Wir wollen unsere Kinder zu selbstständigen und individuellen Persönlichkeiten erziehen. Wichtigste Basis ist die Liebe zu den Kindern. Es muss aber auch Grenzen und Orientierungshilfen geben. Gemeinsames Handeln und Aktivitäten sind für uns wichtig, ebenso Glück, Freude, Dankbarkeit und eine christliche Erziehung.

A. R.: Wie sorgst du für dich bzw. für eure Partnerschaft?

W. L. D.: Jeder von uns geht regelmäßig eigenen Freizeitaktivitäten nach. Wir haben uns schon vor der Geburt von Helen als Ziel gesetzt, nicht alles zu verändern und völlig neue Rollen einzunehmen. Ich war mit meinem Leben vor den Kindern sehr zufrieden und wollte mir vieles erhalten. Wir haben beide einen großen Freundeskreis, darunter auch weiterhin kinderlose Paare.

Durch die Kinder sind natürlich neue Freundschaften hinzugekommen. In der Partnerschaft sorgen wir für eigene Zeiten und eigene Aktivitäten. Wir können die Kinder gut abgeben und die Zweisamkeit genießen.

A. R.: Wie würdest du dein persönliches Vater-Motto beschreiben?

W. L. D.: Nutze die Zeit!

A. R.: Welche finanziellen Hilfen hast du bisher in Anspruch genommen?

W. L. D.: Kindergeld, Erziehungsgeld für Helen und Mathis und Elterngeld für Hannah.

A. R.: Was waren deine ersten Gefühle und Gedanken bei der Geburt deiner Kinder?

W. L. D.: Glück und Dankbarkeit.

A. R.: Was ist dein persönlicher Gewinn durch deine Kinder?

W.M.: Liebe und Freude mit und an den Kindern.

A. R.: Was ist der Gewinn, den deine Kinder durch dich haben?

W. L. D.: Sie erleben hoffentlich einen aktiven Vater, der in manchen Dingen auch Vorbild sein kann.

A. R.: Was waren bisher deine gelungensten Vater-Aktionen bzw. väterlichen Sternstunden?

W. L. D.: Im Elternzeitjahr gab es für mich viele dieser Sternstunden. Durch die Priorität bei der Versorgung und Betreuung der Kinder war es ein ganz besonderes Jahr. Besonders überrascht bin ich, wie viel Spaß mir der tägliche Alltag mit den Kindern gemacht hat. Dadurch stand ich auch nicht unter dem Druck, besondere Väter-Aktionen zu machen. Wobei mir gemeinsame Freizeitaktionen mit den Kindern auch viel Freude machen.

A. R.: Welche festen Rituale gibt es zwischen dir und deinen Kindern?

W. L. D.: Gemeinsame Essenszeiten, Zubettgehrituale, der Kuss bei der Verabschiedung.

A. R.: Welche Krisen hast du mit deinen Kindern bisher schon erfolgreich bewältigt? Wie hast du das geschafft?

W. L. D.: Es hat bei uns zum Glück noch keine großen gesundheitlichen Krisen gegeben. Erzieherische Krisen natürlich schon einige. Wie wir sie bewältigen, fällt sehr unterschiedlich aus, aber wir sind alle sehr bemüht.

A. R.: Gibt es etwas, das man aus deiner Sicht als Vater besser lassen sollte?

W. L. D.: Alles besser zu können. Sich Konflikte und Probleme nicht einzugestehen.

A. R.: Was erhoffst du dir für die Zukunft?

W. L. D.: Der Weg ist das Ziel. Und im Gepäck haben wir voller Dankbarkeit bisher viel Liebe, Glück und Zuversicht.

A. R.: Worauf muss sich deiner Meinung nach ein werdender Vater bei der Geburt und in den ersten Jahren danach eventuell einstellen? Wer oder was hilft ihm, schwierige Situationen zu überstehen?

W. L. D.: Eine aktive Vaterrolle einzunehmen, nicht alles verändern zu wollen, Freundschaften zu pflegen, eigene Aktivitäten beizubehalten, Partnerschaft zu leben. Denn von der Zufriedenheit beider Eltern profitieren die Kinder.

Betreuung durch Dritte

Wenn Eltern ihre Kinder unter drei Jahren durch Dritte betreuen lassen, ist es ihnen natürlich wichtig, sie in guten Händen zu wissen. In den letzten Jahren hat sich die Betreuungslandschaft deutlich erweitert. Bei Kindern unter drei Jahren sollte allerdings auf einige Punkte geachtet werden, damit sie in einer altersangemessenen Umgebung betreut werden. Hierzu finden Sie unter www.kinder-frueher-foerdern.de (Download unter »Bildungsqualität 0–3«) eine von der Bertelsmann Stiftung entwickelte Checkliste und weitere Materialien zur Einschätzung der Betreuungsqualität von U3-Plätzen.

Aufgaben der Eltern und hilfreiche Rituale

Die hauptsächlichen elterlichen Aufgaben in den ersten Lebensjahren der Kinder sind:

- erklärendes Vorbild zu sein, dem Kind als Anschauungsobjekt zur Verfügung zu stehen, damit es bestimmte Verhaltensweisen abgucken und imitieren kann;

- die triadische Beziehung mit dem Kind auszubauen, klare Definitionen von Familienzeit, Mama-Zeit, Papa-Zeit und Elternzeit zu geben;
- weiterhin auf sich selbst und den eigenen Energiehaushalt zu achten;
- das Kind anzuleiten und ihm Selbstvertrauen zu schenken;
- angemessene Freiräume zuzulassen bzw. einzurichten und sich dabei an den Interessen und Fähigkeiten des Kindes zu orientieren;
- überschaubare Beschränkungen und Grenzen zu setzen;

Ablenkungen und Ersatzangebote gehören in dieser Zeit zum Standardrepertoire. So soll das Interesse des Kindes zum einen von einer unerwünschten, gefährlichen Handlung (Spiel mit dem Toaster) zu einer ungefährlichen Handlung (Spiel mit der Taschenlampe) umgelenkt werden. Zum anderen sollen bei Ablehnung einer Option Alternativen aufgezeigt werden: »Wenn du die gelbe Jacke nicht anziehen möchtest, dann kannst du dir jetzt überlegen, ob du die blaue Jacke oder den roten Pulli anziehst. Was willst Du?«

Zu den geeigneten Ritualen zählen z. B. die gemeinsamen Mahlzeiten (die auch den Tag strukturieren), Spieleinheiten, das Vorlesen oder gemeinsame Anschauen von Bilderbüchern, Zubettgehrituale, das Kuschneln und Toben am Wochenende im elterlichen Bett sowie erste kleine gemeinsame Termine (Spielegruppe, Vätertreff) und Ausflüge.