



Es muss kein Ausflug in den Europapark sein – wichtig für die Vater-Kind-Beziehung sind kleine, gemeinsame Erfahrungen. Und zwar auch mal ohne die Mutter.

Shotshop

Weniger Spektakel, mehr Alltag für Väter und ihre Kinder

ERZIEHUNG Kinder brauchen ihre Väter, sagt Elternbilder Martin Gessler. Männer sollten eine eigene Beziehung zu ihren Töchtern und Söhnen aufbauen.

Mancher Vater fühlt sich nach der Geburt des ersten Kindes auf die Reservebank verwiesen. Neun Monate lang war das Baby im Bauch der Mutter und nach der Geburt trinkt das Kleine womöglich alle paar Stunden an ihrer Brust. Wo bleibt da noch Platz für den Vater? Viele Männer ziehen sich frustriert zurück. Doch Väter können und sollen eine Beziehung zu ihrem Kind aufbauen, sagt Elternbilder Martin Gessler. Und zwar von Anfang an.

Sich Wissen aneignen

Am Elternbildungstag Ende März (siehe Kasten unten links) wird Martin Gessler einen Workshop zum Thema «Was Kinder von ihren Vätern brauchen» anbieten. Für die Entwicklung der Mädchen und Buben sei es sehr wichtig, einen Vater zu haben, der für sie da sei, sagt der Experte. Dies bedeute nicht, dass jeder Vater Teilzeit arbeiten müsse. «Aber 120 Prozent arbeiten, in drei Ver-

einen aktiv sein und in der Familie eine spürbare Rolle spielen funktioniert nicht», mahnt er. Gessler ermuntert die Väter, sich

«Wickeln ist kein Scheissjob! Wickeln ist Beziehungspflege.»

Elternbilder Martin Gessler

zu überlegen, was ihnen wirklich wichtig ist im Leben. Er fragt sie, welche Beziehung sie zu ihrem eigenen Vater haben. Viele seien sich gar nicht bewusst, wie sehr

ihnen ihr abwesender Papa fehlte, als sie noch ein Junge waren.

Väter sollten Zeit mit ihren Kindern verbringen – und zwar auch ohne die Mutter. «So bauen sie eine eigene, von der Frau unabhängige Beziehung auf», erläutert Gessler. Er selbst hat seine erstgeborene Tochter erst richtig kennen gelernt, als seine Frau mal für ein Wochenende weg war und er das kranke Baby alleine pflegen musste. «Durch das krisenhafte Erlebnis sind wir uns nähergekommen.»

Um alleine bestehen zu können, müssen sich die Männer allerdings Wissen über die kindlichen Bedürfnisse aneignen: Wie wickelt man? Wo sind die Pflaster? Womit spielt das Kind gerne?

Lego statt Kino

Martin Gessler betont, dass es nicht darum geht, seinem Kind Aussergewöhnliches zu bieten. Im Gegenteil: Spektakuläre Aktivitäten können die Beziehung sogar zudecken. «Geht der Vater mit seinen Kindern ins Kino, um den neusten Actionfilm zu sehen, ist das zwar ein Erlebnis, doch die Kinder und ihr Vater sind nicht wirklich in Kontakt miteinander.» Der Elternbilder rät, lieber ein LegoHaus zu bauen, Fussball zu spielen oder zusammen zu kochen. Bereits einem Neugeborenen kann man auf vielfältige Art und Weise näherkommen. Der Papa kann dem Baby ein Fläschchen geben, kann es baden, spazieren fahren oder wickeln. «Wickeln ist kein Scheissjob! Wickeln ist Beziehungspflege», betont Gessler.

Eine gute Gelegenheit für erwerbstätige Väter, im Alltag die Beziehung zu ihren Kindern zu pflegen, sei das Ins-Bett-Bringen. «Das Abendritual ist ein persönliches Moment – selbst für Jugendliche.» Die Zeit, die Vater und Kinder zusammen verbringen, muss auch nicht immer toll und lustig sein. «Krisen geben der Beziehung einen Boden.»

Warum aber braucht es sowohl Mutter als auch Vater, die ihren

Kindern Zeit und Aufmerksamkeit schenken? «Für die Identitätsbildung der Kinder ist es wichtig, dass sie Mutter und Vater in unterschiedlichen Rollen erleben», sagt Gessler.

Untersuchungen zeigen: Tendenziell ist die Beziehung zum Vater distanzierter als zur Mutter. Väter muten ihren Kindern häufig mehr zu, spielen risikofreudiger, sind fordernder. Da die Mutter vor der Geburt eine körperliche Einheit mit dem Baby bildete, hat sie eine symbiotischere Beziehung mit ihren Kindern und ist in

der Regel fürsorglicher. Papa lockt das Kind aus der Muttersymbiose heraus. Er ist von Anfang an ein Gegenüber. Eine gleichberechtigte Elternschaft bedeutet nicht, dass Mutter und Vater gleich sind oder alles gleich machen. Oft kommt es zu einer Spezialisierung: Die Mutter ist eher für Ruhe, Gefühlsfragen und soziale Themen zuständig, der Vater eher für körperorientiertes Spielen und wildere Aktivitäten. «Kinder brauchen beide Pole», sagt Martin Gessler.

Seraina Sattler

VATER UND SOHN

Für den Sohn ist der Vater ein Vorbild für sein eigenes Mannsein. Wichtig ist, dass der Vater ein reales Vorbild ist und kein Superman – ein Mann, der auch mal Niederlagen einstecken kann und Schwäche zeigt. «Jugendliche, die ein übertriebenes Männerverhalten zeigen, vermissen oft eine reale, spürbare Vaterfigur», sagt Elternbildner Martin Gessler. Untersuchungen haben ergeben, dass Söhne, die ohne Vater aufwachsen, ein hohes Risiko haben, kriminell zu werden.

Insbesondere in der eher weiblich dominierten Welt in Kindergarten und Schule ist die Vaterfigur für einen Buben sehr wichtig. Dass Väter anders mit ihren Kindern spielen – körperbetonter und risikofreudiger –, hilft den Söhnen, zu lernen, mit Aggression umzugehen. Je sicherer sich der Vater seiner eigenen Männlichkeit ist, desto besser kann er seinem Sohn dabei helfen, den Übergang von der mütterlichen Geborgenheit zur männlichen Identifizierung zu bewältigen. sat

VATER UND TOCHTER

Der Vater ist der erste Mann im Leben einer Frau, er ist ihre erste grosse Liebe. Mit ihm lernt die Tochter, wie sich die Zuneigung eines Mannes anfühlt und wie sie sie bekommt. Die Vater-Tochter-Beziehung stellt die Weichen für das künftige Selbstverständnis der Tochter als Frau. Wichtig ist laut Elternbildner Martin Gessler, dass sich der Vater von seinen eigenen Bildern löst und seine Tochter nicht auf die Rolle «herzige Prinzessin» reduziert. Geht ein Mann in die Werkstatt, denkt er eher daran, den Sohn mitzunehmen als die Tochter. Dabei könnte er das

Selbstvertrauen der Tochter stärken, indem er sie mit einer Männerdomäne vertraut macht und ihr zutraut, Neues anzupacken. Umgekehrt sollte der Papa Mädchenspiele nicht abwerten, sondern sich darauf einlassen und auch einmal mit seiner Tochter «bäbele».

Töchter suchen die Aufmerksamkeit von ihren Vätern und wollen so geschätzt werden, wie sie sind. Für die Entwicklung des Selbstvertrauens eines Mädchens ist eine gute Beziehung zum Vater entscheidend. sat

Spielplatz



Krank sein verboten

Früher war es einfach, im Winter krank zu sein. Wenn eine Grippe kam, legte ich mich ins Bett. Ein kurzer Anruf beim Arbeitgeber («Sorry, mir gehts nicht gut»), und das Leiden konnte auskurieren. In aller Ruhe.

Sobald Kinder da sind, wird die Sache komplexer. Zur Erklärung: Die Kleinen sind im Winter lebende Petrischalen. Sie lesen jedes Virus auf, das gerade grasst. Dann rotzen und husten sie um sich. Mami und Papi haben keine Chance, dem viralen Bombardement zu entgehen: Die «Chäfer» des Nachwuchses springen über.

In diesem Winter hat die Grippe bei uns so richtig zugeht. Zuerst erwischte es meine drei Töchter (zwei, fünf und sieben Jahre). Meine Frau und ich stürzten uns in den Kampf: Wir pflegten und trösteten – Tag und Nacht. Plötzlich lag auch meine Frau flach. Ich hielt noch einen Tag durch. Dann war der Ofen aus. Fieber, Kopfweh, Husten, das volle Programm. «Schont euch, bleibt im Bett», wurde uns geraten. Haha, sehr witzig. Während wir litten, wurde der Nachwuchs nämlich wieder fit. Um zu verhindern, dass unsere Töchter die Wohnung auseinandernehmen, schleppten wir uns in Schichten durch den Tag. Einer schlief, der andere befriedigte die Bedürfnisse der Kinderschar. Dann wurde gewechselt.

Am Ende haben wir es irgendwie geschafft. Es kam jedenfalls niemand ernsthaft zu Schaden. Die Wohnung ist noch ganz. Und das Fazit der Geschichte? Für Eltern gilt: Krank sein verboten.

Martin Steinegger



Miniquiz

DEUTSCH

Bestimme in den folgenden Sätzen die Personal- und Zeitform.

- A Er hat immer an uns gedacht.
- B Ihr dürft jetzt in die Pause.
- C Wir werden dir aus den Ferien eine Karte schreiben.
- D Die Rehe waren über die Hecke gesprungen.
- E Heute Nacht schlief ich sehr gut.

GESCHICHTE

Welche Erfindungen/Einrichtungen gab es 1880 noch nicht? Du weisst es nicht? Dann rate.

- A Lokomotive
- B Schallplatte
- C Kino
- D Dynamo
- E mechanische Nähmaschine

Lösungen

Deutsch: A: 3. Person Singular, Perfekt / B: 2. Person Plural, Futur / D: 3. Person Plural, Futur / E: 1. Person Singular, Präteritum / C: erste Kinovorführung 1895 in Paris / Geschichte: B (erste Schallplatte 1887)

Weitere Aufgaben finden alle ab 11 Jahren in «222 Miniportionen Deutsch» und «222 Miniportionen Geografie»
www.verlagzkm.ch