



PETER BALLNIK

Das **Papa-**
Handbuch
für Kinder ab 3

Alles, was Väter und
Kinder verbindet.



GU

»Mein Papa ist der Beste!«

In den letzten Jahrzehnten hat sich das Vaterbild stark gewandelt. Früher war es vor allem von »handfesten« Aufgaben geprägt wie der materiellen Versorgung der Familie. Das hat sich geändert: Moderne Väter wollen auch eine starke gefühlsmäßige Bindung mit ihrem Kind aufbauen. Sie möchten genügend Zeit mit ihm verbringen, von Anfang an seine Entwicklung begleiten und an seinen Fortschritten teilhaben.

In ihrer gemeinsamen Zeit wollen Väter und Kinder was erleben: Abenteuer, Spiele und sportliche Highlights. Aber sie wollen sich auch mal ganz in Ruhe aufeinander einlassen: beim Reden und Zuhören, beim gemeinsamen Relaxen – und auch beim Lernen, ob für die Schule oder fürs Leben...

Kinder lieben ihre Papas – und brauchen sie. Machen Sie jetzt den ersten Schritt hin zu einer intensiveren Beziehung zu Ihrem Kind: Erfahren Sie, wie Sie ihm offen begegnen, Ihre Zuneigung zeigen und gemeinsam jede Menge Spaß haben können. Wie dies neben all den anderen Anforderungen von Beruf und Alltag gelingen kann, erfahren Sie in diesem GU-Ratgeber.

Inhalt

Inhalt

Vorwort	5	Räumen Sie Ihrem Kind erste Priorität ein	29
Was Väter fragen		Wie verändert sich mein Vatersein mit dem Alter meines Kindes?	30
Was verbindet Vater und Kind?	7	3 bis 6 Jahre: Kindergartenzeit	30
Ein stabiles Band	8	6 bis 10 Jahre: Grundschulzeit	32
Warum bin ich als Vater für mein Kind so wichtig?	10	Wo stehe ich als Vater?	34
Kinder profitieren von zwei aktiven Elternteilen	10	Der Vater-Typen-Test	34
Was Väter für Kinder bedeuten	12	Der begeisterte Vater	38
Was gehört zu einer guten Vater-Kind-Beziehung?	16	Der einfühlsame Vater	40
»RASSEL« – eine ganzheitliche väterliche Erziehung	17	Der bodenständige Vater	42
Eine starke Basis	18	Der kreative Vater	44
Hoch hinaus	20		
Mütter und Väter, Töchter und Söhne	23	Reden und Zuhören: Papa versteht mich!	
Soll ich mein Kind anders erziehen, als es seine Mutter tut?	23	Wie Sie sich im Gespräch auf Ihr Kind einstellen können	47
Soll ich meine Tochter anders erziehen als meinen Sohn?	25	Übergänge gestalten	48
Wie ist das mit dem Vorbildsein?	26	Wie Sie Ihrem Kind wirklich zuhören können	52
Reden ist Silber, Handeln ist Gold	27	Ein Gespräch in Gang bringen	53
Wie viel Zeit braucht mein Kind mit mir?	28	Kindgemäß kommunizieren	60
		Gespräche mit Jungen und Mädchen	62
		Worüber Kinder mit ihrem Vater reden wollen	64

Altersgemäße Sprache	66
Ein gutes Gefühl geben	67
Das Verhalten beeinflussen	69
Gemeinsam lachen	72
Bringen Sie Ihr Kind zum Lachen	75
Wie Sie Ihr Kind trösten können	78

Abenteuer: Mit Papa hab ich keine Angst!

Mit Papas Hilfe die Welt entdecken Countdown zur Selbstständigkeit	81
Kleine Abenteuer	83
So wird der Alltag spannend	83
Große Abenteuer	86
Mit Papa auf Expedition	87
Abenteuer bei Schlechtwetter	92
Schlechtes Wetter gibt es nicht!	92
Reisen – auf großer Fahrt	97
Nur noch fünfmal schlafen	98

Spielen: Heut Nachmittag hat Papa Zeit!

Klettern, spielen, rennen, raufen ... Spiel-Raum geben	103
Körperbetonte Spiele	105
»Action, Papa!«	106
Kreative Spiele	111
Das Tor zur Fantasie öffnen	112
Spiele mit festen Regeln	118
Verlieren lernen ist schwer	119

Sport und Bewegung: Flanke, Papa, Toooooor!

Spielerische Bewegung und Sport	121
Fußball oder Jazzdance?	122
Mit dem Kind beim Sport-Event	129

Entspannen und gemeinsam zur Ruhe finden

In Balance kommen	131
Das Sandmännchen ist da!	135
Ein Hoch auf die Langeweile	137

Lernen und Schule: Mein Papa hat mir das erklärt!

Ihr Kind lernt an Ihrem Vorbild	139
Mit Spaß lernt es sich besser!	143
Gemeinsam lernen	145
Hand in Hand werkeln	145
Fähigkeiten entdecken	152
Lernen Sie auch von Ihrem Kind	151

Zum Nachschlagen

Bücher und Adressen, die weiterhelfen	154
Register	157
Impressum	160



Was gehört zu einer guten Vater-Kind-Beziehung?

Was Ihr Kind von Ihnen braucht und was eine gute Vater-Kind-Beziehung ausmacht, ist in meiner »Vaterpyramide« zu sehen. Sie ist ein Hauptergebnis meiner Arbeit mit Vätern und ihren Kindern. Die unteren Bausteine der Pyramide bilden das Fundament. Je älter Ihr Kind wird, umso mehr geht es nach oben – mit Ihrer Hilfe. Mit Ihrem »väterlichen Segen« wird Ihr Kind schließlich unabhängig. Auf den folgenden Seiten lesen Sie mehr zu jedem der Stichworte.



Quelle: Forschungsberichte »Lebenswelten Vater-Kind, positive Vaterlichkeit und männliche Identität«

INFO

1

»RASSEL« – eine ganzheitliche väterliche Erziehung

Wie lassen sich die einzelnen Bausteine der Vaterpyramide im Alltag leben? In meiner langjährigen Arbeit mit Vätern und ihren Kindern und auch in meiner Väterforschung haben sich dafür die folgenden Bereiche herauskristallisiert, aus denen ich das RASSEL-Modell entwickelt habe.

Reden und zuhören – die Kommunikationsfähigkeit üben

Abenteurer – Mut entwickeln, sich Herausforderungen stellen

Spiel – kreativ sein, auch beim Problemlösen im Alltag

Sport – fair sein, durchhalten können, gewinnen und verlieren lernen

Entspannung – eine Balance von Stress und Entspannung finden

Lernen und Schule – das Leben und die Welt erfassen, das Fundament für die Zukunft legen

Während es bei der Vaterpyramide um das »Was« einer guten Vater-Kind-Beziehung geht, gibt Ihnen das RASSEL-Modell eine Antwort auf die Frage des »Wie«.

Zum Beispiel sind Abenteurer mit Ihrem Kind beiderseits von Zuneigung und Vertrauen getragen. Sie verbringen gemeinsam Zeit, Sie sind Ihrem Kind ein Vorbild für das Verhalten in außergewöhnlichen Situationen. Das Grenzensetzen ist wichtig, damit es nicht zu riskant wird. Ihren Stolz zeigen Sie Ihrem Kind, wenn es auf einer Holzplanke den Gebirgsbach überquert. Und so weiter.

Die Merkmale der Vaterpyramide finden sich in allem, was Sie gemeinsam mit Ihrem Kind tun. Gehen Sie einmal einige Ihrer Aktivitäten auf die oben gezeigte Weise durch! Dabei werden Ihnen Stärken Ihrer Vater-Kind-Beziehung auffallen sowie Bereiche, an denen Sie noch arbeiten können.

Die folgenden Kapitel in diesem Buch sind nach dem RASSEL-Modell geordnet.

Hoch hinaus – was Ihr Kind sonst noch braucht

Auf dem zuvor beschriebenen starken Fundament gründen die weiteren Bausteine einer guten Vater-Kind-Beziehung. Sie werden im Laufe der Entwicklung Ihres Kindes immer wichtiger. Zum Beispiel beginnt es im Alter von drei Jahren mit Nähe und Distanz zu spielen – die berüchtigte Trotzphase, in der Kinder um mehr Selbstständigkeit und UNABHÄNGIGKEIT kämpfen. Mit zehn, elf Jahren ist es einigermaßen in der Lage, Nähe und Distanz bewusst zu regulieren. Ganz gelingt ihm das erst, wenn es erwachsen ist – vorausgesetzt, es konnte beim Aufwachsen die entsprechenden Lernerfahrungen machen.

Gemeinsame Unternehmungen

Schon ab etwa drei Jahren wird Ihr Kind gemeinsame Abenteuer mit Ihnen lieben, etwa eine Fahrradtour mit Zelt oder eine Nachtwanderung. Das sind Höhepunkte in seinem Alltag, die nachwirken: Ihr Kind entdeckt dabei neue Fähigkeiten, ob körperlich oder geistig. Es fühlt sich in seinem Element als »Weltentdecker« und sammelt tolle, wertvolle Erinnerungen. Mehr zum Thema lesen Sie ab Seite 80.

Ein starkes Vorbild

Bei allem, was Sie und Ihr Kind gemeinsam tun, sind Sie Vorbild für Ihr Kind. Es beobachtet Sie viel genauer, als Sie vielleicht denken. Mehr zum Thema Vorbild lesen Sie ab Seite 26.

Ein offenes Ohr

Ihr Kind braucht es, dass Sie sich ihm immer wieder ganz widmen, dass Sie ihm zuhören, mit Leib und Seele. Also nicht nur »ja, ja« sagen und in Gedanken irgendwo anders sind. Konzentrieren Sie sich in den wichtigen Momenten auf Ihr Kind. Mehr dazu ab Seite 46.

Balance zwischen Nähe und Distanz

Alle Eltern wollen, dass ihre Tochter oder ihr Sohn einmal seinen Weg in der Welt gehen und dort seinen Mann oder seine Frau stehen wird. Damit es dieses Ziel erreicht, braucht Ihr Kind Ihre Zuwendung – auf der anderen Seite muss es allmählich autonomer werden. In kleinen Schritten natürlich. Als angeheimes Schulkind meistert es zum Beispiel langsam den SCHULWEG ALLEIN. Als Jugendlicher muss es lernen, zu den vereinbarten Zeiten nach Hause zu kommen. So werden die Kreise, die das Kind um seine Eltern zieht, immer weiter.

Gewissensbildung

Sie als Vater leisten einen entscheidenden Beitrag dazu, dass Ihr Kind ein Gewissen entwickelt und dass es Recht und Unrecht unterscheiden lernt. Durch Ihr verlässliches Grenzsetzen und Ihr Vorbildsein legen Sie DIE WURZELN dazu. Mit der Zeit verinnerlicht Ihr Kind diese Grenzen und Ihr vorbildhaftes Vorgehen, und es lebt Ihre Normen und Werte auch dann, wenn Sie gerade nicht anwesend sind. Später wird es seine eigenen Wertvorstellungen entwickeln, aber der Grundstein dafür wird in der Kindheit gelegt.

Innere Beziehungsbilder

Auch in der Liebe sind Sie für Ihr Kind Vorbild. Die Art, wie Sie und Ihre Partnerin Ihrem Kind Zweisamkeit vorleben, wird später seine eigenen Liebesbeziehungen beeinflussen. In der Pubertät wehrt es sich zwar gegen Ihre Form der Beziehung – ein paar Jahre später sieht das aber meist wieder ganz anders aus. Dieses Übernehmen der elterlichen Beziehungsbilder geschieht zunächst unbewusst. Erst als Erwachsener wird Ihr Kind bewusst darüber nachdenken. So wie die 19-jährige Sabine, die beim Gespräch über ihre Eltern meint: »So respektvoll und liebevoll wie die Beziehung zwischen meinem Vater und meiner Mutter meistens war, soll auch meine Beziehung einmal sein.«

TEST

Welcher Vater-Typ sind Sie?

Kreuzen Sie in den sechs Betätigungsfeldern mit Ihrem Kind die Aussage an, die für Sie als Vater am ehesten zutrifft. Treffen Sie Ihre Wahl möglichst spontan! Dabei hilft es, wenn Sie die Buchstaben-Spalte mit einem Blatt Papier abdecken.

Welchen Satz sagen Sie – sinngemäß – am häufigsten zu Ihrem Kind?

- »Was würdest du denn gerne machen?« B
- »Komm mit, wir machen ...!« A
- »Jetzt machst du erst einmal deine Hausaufgaben.« C
- »Ich habe eine Überraschung für dich, wir machen was ganz Spannendes.« D

Wie einigen Sie sich mit Ihrem Kind aufs Freizeitprogramm?

- Wir gehen oft wandern – da kommt unser Kind natürlich mit! C
- Wenn ich Zeit habe, darf mein Kind sich oft etwas wünschen, was ihm gefällt. B
- Mein Kind und ich haben immer viele verrückte, spontane Ideen, die wir dann auch umsetzen. D
- Was mein Kind und ich unternehmen, kann gar nicht wild genug sein. A

Wie spielen Sie mit Ihrem Kind?

- Wir denken uns gemeinsam ständig neue Spiele aus. D
- Wir spielen zusammen ein Spiel, das mein Kind sich ausgesucht hat. B
- Mein Kind ist immer Feuer und Flamme, mit mir zu spielen, egal was ich ihm vorschlage. A
- Wir spielen am liebsten Spiele mit klaren Regeln, zum Beispiel Brettspiele. C

Wie sporteln Sie mit Ihrem Kind?

- Was mein Kind vorschlägt oder am liebsten tut, das machen wir gemeinsam. B
- Mein Kind soll sich für eine Sportart entscheiden und die dann konsequent verfolgen, wenn möglich auch im Verein. C
- Wir machen, was ich vorschlage. Da ist mein Kind immer sofort dabei. A
- Ich weiß nicht, ob das unter Sport fällt ... Aber wir erfinden gemeinsam immer neue, tolle Bewegungsmöglichkeiten. D

Wie entspannen Sie sich mit Ihrem Kind?

- Wir träumen oft gemeinsam vor uns hin oder denken uns zusammen verrückte Geschichten aus. D
- Wir liegen schon auch mal faul herum, aber im Grunde muss sich bei uns immer etwas rühren. A
- Wenn mein Kind Lust darauf hat, legen wir uns öfter mal in die Wiese und schauen ein tolles Buch an. B
- Mir ist wichtig, dass sich mein Kind immer wieder auch ausruht. Aktivität und Entspannung müssen im Gleichgewicht sein. C

AU SWERTUNG: Welchen Buchstaben haben Sie am häufigsten, welchen am zweithäufigsten angekreuzt? A entspricht dem Typ »Begeisterter Vater« (siehe Seite 38), B dem Typ »Einfühlsamer Vater« (siehe Seite 40), C dem Typ »Bodenständiger Vater« (siehe Seite 42) und D dem Typ »Kreativer Vater« (siehe Seite 44).

Natürlich haben Sie als Vater viele verschiedene Seiten; dennoch können Ihnen die Typ-Beschreibungen wertvolle Hinweise geben.

Wie Sie Ihrem Kind wirklich zuhören können

Kinder wünschen sich, dass ihr Vater ihnen zuhört – so wie es die neunjährige Antonia auf den Punkt bringt: »Wenn mein Papa mir zuhört, ist er wirklich für mich da.« Dass Sie Ihrem Kind gut zuhören, ist wichtig für sein Selbstvertrauen und das Vertrauensverhältnis zwischen Ihnen beiden. Es entscheidet mit darüber, ob es sich von Ihnen angenommen fühlt oder nicht. Ihrem Kind gut zuhören zu können ist eine sehr entscheidende Voraussetzung dafür, dass Ihre VATER-KIND-BEZIEHUNG GELINGT. Erst wenn Sie es schaffen, sich wirklich auf Ihre Tochter, Ihren Sohn einzulassen, können Sie altersgemäß mit ihr oder ihm kommunizieren.

Ihrem Kind zuzuhören
bedeutet ...

- 1 **Zuwendung:**
Mit voller Aufmerksamkeit zuhören
- 2 **Hingabe:**
Eigene Bedürfnisse für den Moment zurückstellen
- 3 **Auf die Inhalte achten:**
Was sagt mir mein Kind?
- 4 **Untertöne heraushören:**
Wie ist mein Kind gestimmt?
- 5 **Die Botschaft erkennen:**
Was braucht mein Kind gerade?

Ein Gespräch in Gang bringen

Zuhören ist für Ihr Kind besonders wichtig, wenn es ihm gerade nicht so gut geht: wenn es stiller oder aufgedrehter ist als sonst, wenn es sich zurückzieht, wenn es sogar Dinge, die ihm sonst Spaß machen, lustlos tut oder gar nicht tun will. Um in solchen Situationen mit Ihrem Kind in Kontakt zu kommen, eignen sich »Türöffner« sehr gut, aus denen sich ein Gespräch entwickeln kann. Zum Beispiel:

- 1 **SIE LÄCHELN IHR KIND AUFMUNTERND AN.** »Na, wie geht's, meine Große/mein Großer? ... Du siehst so unzufrieden aus, was ist denn los?« Vielleicht hat ja Ihr Kind nur darauf gewartet, Ihnen sein Herz ausschütten zu dürfen.
- 2 **IST DIE TÜR EINMAL EIN STÜCK OFFEN,** lassen Sie Ihr Kind einfach reden. Geben Sie ihm zu verstehen, dass Sie ihm zuhören, am besten durch kleine Signale, wie zum Beispiel: »Aha« – »Mhm« – »Interessant« – »Im Ernst?« – »Wirklich?«
- 3 **WENN SIE MERKEN, DASS DAS NOCH NICHT ALLES WAR,** ermuntern Sie Ihr Kind, Ihnen zu erzählen, was in ihm vorgeht. Fordern Sie es auf weiterzusprechen, zum Beispiel so: »Erzähl mir davon.« – »Schieß los, ich höre.« – »Was meinst du denn zu der Sache?« – »Erzähl mir doch die ganze Geschichte.«

Manche Kinder sind einfach etwas schweigsamer als andere – auch das sollte okay sein. Geben Sie Ihrem Kind aber immer wieder die Gelegenheit, sich Ihnen anzuvertrauen. Es muss wissen, dass es mit seinen kleinen und großen Sorgen nicht allein ist.

Wenn Ihr Kind gerade partout nichts erzählen will, zwingen Sie es nicht dazu! Dann würde es das Vertrauen zu Ihnen verlieren und immer weniger sagen. Oft können Kinder das, was in ihnen vorgeht, noch nicht so gut ausdrücken – es muss erst eine Weile reifen. Solange Sie eine gute Verbindung zu Ihrem Kind haben, können Sie sicher sein, dass es sich Ihnen zur rechten Zeit anvertrauen wird.

Abenteuer bei Schlechtwetter

Seien Sie kein »Schönwetterpapa« – lassen Sie sich auch von Regen, Sturm und Schneematsch zu Abenteuern anregen. Auch hier sind Sie Vorbild für Ihr Kind: Ob Sie sich vom Regen unglücklich machen lassen oder sich wohlgenut in die Regenkluft schmeißen oder sich was Tolles für drinnen ausdenken, Ihr Kind wird es Ihnen gleichtun.

Schlechtes Wetter gibt es nicht!

»Wenn Papa und ich Zeit haben, schauen wir Blitze und lauschen dem Donner! Dann wickeln wir uns in Decken und sitzen auf der Terrasse unterm Dach. Wir reden ein bisschen und schauen das Gewitter an. Man kann ausrechnen, wie weit weg das Gewitter ist. Nebenbei trinken wir Tee oder Kinderpunsch – das ist immer so gemütlich!«

Dachboden und Keller durchforsten

Wenn Sie einen geräumigen Dachboden oder Keller haben, können Sie auch dort mit Ihrem Kind Abenteuer erleben. Entdecken Sie zusammen diesen Raum, gestalten Sie ihn um: alte Matratzen zum Toben auslegen. Mit Decken, Tüchern und Seilen eine abenteuerliche Welt gestalten und darin Theater oder Verstecken spielen.

Vielleicht gibt es ja auch EINE MENGE SCHÄTZE, sprich abgestelltes Gerümpel, auf dem Dachboden oder im Keller. Räumen Sie zusammen auf und begutachten Sie gemeinsam interessante Fundstücke: alte Schulhefte von Mama, Papas karierten Mantel aus der Studentenzeit. Der alte Computer. Die Wickelkommode Ihres Kindes. Interessante Sachen für den Theaterfundus (siehe Seite 114). Welche Geschichten fallen Ihnen dazu ein – welche Fragen hat Ihr Kind? Kann sein, dass

Keller oder Dachboden am Abend immer noch nicht tipptopp aufgeräumt sind, aber Ihr Kind und Sie haben sich schon mal einen Überblick verschafft und ein paar interessante Stunden verbracht.

Eine Höhle im Kinderzimmer bauen

Ein Klassiker: Werfen Sie im Kinderzimmer oder Wohnzimmer über zwei, drei Stühle mehrere Decken. Mit einer Taschenlampe und einer Tüte Kekse kann Ihr Kind sich in diesen gemütlichen Raum zurückziehen – Papis dürfen auch (manchmal) mit reinkommen.

Für kleine und große Bücherwürmer

Die meisten öffentlichen Bibliotheken und Buchhandlungen haben sehr schöne Bereiche für Kinder, meist sogar mit Liege- und Kuschelecken. Gehen Sie AUF SCHATZSUICHE nach Kinder- und Märchenbüchern. Genießen Sie das Lesen so zweit, und nehmen Sie die schönsten Bücher mit nach Hause.

Einen Regenspaziergang machen

Sorgen Sie vor für Regentage und gehen Sie mit Ihrem Kind in die Stadt, passendes Regenzeug kaufen. Dabei darf es (natürlich in Abstimmung mit Ihrem Geldbeutel) mit entscheiden, ob es das klassische gelbe Ölzeug und die gelben Gummistiefel möchte oder lieber die schicke schwarze Regenjacke. Bestimmt kann es Ihr Kind kaum erwarten, bis es endlich mal die neuen Sachen draußen erproben darf – da kann der Feldweg nicht matschig genug, die PFÜTZEN nicht tief genug sein! Wer bringt beim Hineinspringen die größere Flutwelle zustande? Wer macht die tollsten Schmatzgeräusche mit den Gummistiefeln im SCHLAMM? Wer kriegt den lautesten Regenschrei hin? Beachten Sie aber: Kinder kühlen schneller aus als Erwachsene. Kehren Sie nach Hause zurück, bevor Ihr Kind friert, und gönnen Sie beide sich dort eine heiße Dusche und einen Kakao oder Tee.

Über den Autor

Peter Ballnik ist Psychotherapeut und arbeitet in seiner Praxis seit vielen Jahren mit Kindern, Jugendlichen und ihren Eltern. Als Projektleiter und Mitautor hat er im Auftrag der österreichischen Bundesregierung den »Ersten österreichischen Männerbericht« sowie eine umfangreiche Studie zum Thema »positive Väterlichkeit« betreut, die in englischer Übersetzung den Regierungen aller EU-Länder vorliegen. Daneben hat er zu diesen Themenbereichen bereits Fachbücher sowie Broschüren geschrieben und ist erfolgreich als Referent und Seminarleiter tätig.
www.ballnik.eu



Action, Spiele und Gefühle: die schönsten Ideen für Väter und ihre Kinder

Kennen Sie das auch? Viele Väter würden sich gerne mehr mit ihrem Kind beschäftigen, eine engere Beziehung zu ihm aufbauen – doch aufgrund der vielen Anforderungen im Alltag haben sie oft das Gefühl, dass die Zeit dafür nicht reicht. Oder es fehlt an passenden Ideen.

- In diesem GU-Ratgeber finden Sie viele einfach umsetzbare und sinnvolle Vorschläge für gemeinsame »Papa-Zeit«, bei denen auch Ihre Stärken als Mann gefragt sind.
- Ob bei Gesprächen, Abenteuern, Spiel und Sport, beim gemeinsamen Entspannen oder Lernen: Sie werden beide Spaß haben, die Zeit zu zweit genießen – und Ihre Beziehung wird intensiver werden.
- »Welcher Vater-Typ bin ich?« Mit diesem Test lernen Sie Ihre Stärken als Vater besser kennen – und erfahren, welche Seiten Ihrer Vaterschaft Sie noch stärker leben können.



WG 484 Familie € 14,90 [D]
ISBN 978-3-8338-1364-1 € 15,40 [A]
ab 01.06.2010
€ 14,99 [D]
€ 15,50 [A]
www.gu.de