

Eberhard Mühlen

Bleib cool, Papa!

Guter Rat für viel beschäftigte Väter

SCM Hänssler

Inhalt

Vorwort zur überarbeiteten Neuauflage	5
Einführung	6
Den eigenen Vater kann man nicht vergessen	8
Die »Vater-Wunde«	14
Aller Anfang ist... herausfordernd!	19
Den »wahren« Vater erkennen und nachahmen!	26
Kurzes Erziehungsbrevier für viel beschäftigte Väter	30
Auch ein Vater muss »geboren« werden!	44
Die »neuen Väter« im Vormarsch	51
Von anderen Vätern lernen	55
Lasst mich einfach in Ruhe!	58
Warum bist du immer weg?	62
Papa mal für mich allein haben	65
Nehmen Sie sie fest in Ihre Arme	67
Zwischen mir und meinem Sohn lief nichts mehr!	71
Wortkarge Väter	74
Ich kann mich nicht beherrschen	79
Der entmachtete Vater	84
Wie viel Vater braucht ein Kind?	90
Der Vater und sein Sohn	93
Was brauchen Jungen?	97
Den Sohn beim »Mannwerden« begleiten	101

Check-Liste für ein Gespräch von »Mann zu Mann«	109
Der Vater und seine Tochter	115
Du wirst eine wunderbare Frau werden!	118
Statt eines Nachworts	125
Anmerkungen	128

und Disziplin, zudem wenig Gespräche, Geborgenheit und Liebe – bei einem solchen Zusammenleben drückt das *Dach* schwer und verletzt die Seele eines Kindes.

Genauso falsch ist es, wenn man sich nicht genug Zeit nimmt, um den richtigen Grundstein zu legen. Wer lieblos und hektisch ein wackeliges *Fundament* setzt, autoritär die Familienregeln in die Runde brüllt und darauf auch noch ein *Dach der Überwachung* knallt, braucht sich nicht zu wundern, wenn die Wände Risse bekommen und später alles in sich zusammenstürzt.



© Eberhard Mühlau / TEAM.F

Der richtige Weg: Investieren Sie viel Zeit, Liebe und Einfallsreichtum für den Bau des Familienfundamentes! Nur so können gute Beziehungen geschaffen werden und erhalten bleiben.

Je tiefer das Fundament gegründet ist, je stärker sich die Kinder angenommen und geborgen fühlen, desto williger werden sie auf ihre Eltern hören und die Familienregeln akzeptieren. So ist es

auch verständlich, dass sich Selbständigkeit und Verantwortung am wirkungsvollsten in einer gesunden Familie lernen lassen!

Werden diese zwei Regeln befolgt, dann stimmt die Statik, und das Dach der *Begleitung mit liebevoller Disziplin* wird nicht schwer auf den Kindern lasten, sondern zu einer gesunden Persönlichkeitsentwicklung beitragen. Da sich die Kinder geliebt fühlen und wissen, welches Verhalten angemessen ist, wird eine Disziplinierung wahrscheinlich nicht häufig vorkommen müssen.

Können Sie nachvollziehen, wie sehr mich dieses schlichte Modell eines Familienhauses begeistert hat? Mit einem Blick hat man vor Augen, worauf es in der Kindererziehung wirklich ankommt und wie die Prioritäten gesetzt werden müssen! Mit diesem Konzept haben wir fast vierzig Erziehungsjahre gelebt. Es hat uns geholfen, mit unseren Kindern zielgerichtet, aber auch entspannt zusammenzuleben – gerade auch in Situationen, die nicht leicht zu bewältigen waren.

Ein starkes Fundament durch gute Beziehung

Als ich in meiner Männerrunde das Familienhaus auf ein Flipchart zeichnete und die Männer fragte, wie sie das Haus mit Leben füllen würden, sprudelten ihre Ideen nur so heraus.

Familienatmosphäre heißt doch: miteinander Spaß haben können, viel gemeinsam lachen und dass Papa auch mal mit den Kindern herumtobt. Dazu gehört, dass sich Eltern und Kinder gegenseitig Achtung erweisen und Wertschätzung zeigen. Kinder, die so aufwachsen, achten und verehren ihren Vater in der Regel. Bei einem gesunden Familienklima wird viel erzählt, wird Ermutigung und Anerkennung ausgesprochen. Es wird geschmust, ein Kind wird sich rundum geborgen und glücklich fühlen – und der Vater erst recht! Er genießt nämlich die Früchte seiner Hingabe an die Familie. Das Zusammenleben ist keine Last, sondern wird Freude und Lebenserfüllung.

Worauf sollte beim Bau dieses Fundamentes für das »Familienhaus« besonders geachtet werden? Dazu gäbe es viel zu sagen, aber ich will hier nur die drei wichtigsten Stichworte nennen. Ich nenne sie die drei wichtigen »Z«: *Zeit, Zuwendung, zündende Ideen*.

Sie stimmen mir sicher zu, dass alle drei »Z« heutzutage Mangelware sind. Wer hat in unserer hektischen Gesellschaft überhaupt noch *Zeit*? Es ist Wahnsinn, wie Menschen von Terminen und Ansprüchen gejagt werden. Diejenigen, die am meisten darunter leiden, sind die Kinder. Ganz abgesehen von dem gesundheitlichen und psychischen Ruin, dem sich die Eltern selbst aussetzen.

Zuwendung? Wer ist heute überhaupt noch in der Lage und bereit, aufrichtig und selbstlos Zuwendung zu schenken? Wir sind eine kranke Gesellschaft. Die einen denken nur an sich, und die anderen brauchen ständig Ermutigung und Liebe, damit ihr Ego nicht zusammenbricht. Da wirken Kinder doch nur störend ...

Tja, und dann auch noch *zündende Ideen*! Manch einer ist durch den täglichen Trott oder Stress in der Firma so abgestumpft, dass er eine regelrechte »Mattscheibe« hat – ihm fällt vielleicht nichts mehr ein außer dem matten Druck auf das »An«-Knöpfchen der besagten Scheibe oder am Computer.

In einem Artikel habe ich eine Berechnung entdeckt, die zum Nachdenken anregt: Die Berechnung geht davon aus, dass Eltern nur die kurze Zeitspanne von der Geburt

bis etwa zum 18. Lebensjahr für die Kinder intensiv da sind, da sich danach die Verantwortung einschneidend ändert.

Wenn man von zwei Stunden Zeit pro Tag für ein Kind ausgeht (für viele eine sehr großzügige Zeitspanne), kommt man bei der Berechnung auf 547 volle Tage, die sie tatsächlich Eltern sind.

So ist es! Die Entwicklung eines Kindes – besonders eines Kleinkindes – verläuft so rasend schnell, dass manche Väter die einzelnen Altersstufen überhaupt nicht richtig wahrnehmen oder gar auskosten. Plötzlich sind die Kinder groß, und tiefe Reue über verpasste

Gelegenheiten schmerzt die Väter. Manch einer bemüht sich dann – ob bewusst oder unbewusst –, es als Großvater an den Enkeln wieder gutzumachen. So sollte es bei Ihnen nicht sein! Nehmen Sie sich vor, jetzt schon jede Altersstufe zu genießen; sie wird unwiederbringlich vorübergehen. Dazu müssen Sie regelmäßig Zeit für Familienaktivitäten einplanen! Bei Vätern, die meinen, dies spontan erledigen zu können, kommt doch immer wieder etwas dazwischen – und die Kinder sind dann die Letzten auf der langen Liste.

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, wie Sie sich Zeit herauschneiden können. Ich kenne Väter, die sich im Lauf der Woche bemühen, jedem Kind eine Extra-Zeit zu widmen, in der das Kind Wünsche äußern darf, was es allein mit Papa tun möchte.

Ein Vater widmet zum Beispiel die erste Stunde nach Feierabend – für ihn ist es die Zeit von fünf bis sechs – seinen Kindern. So gönnt er seiner Frau auch gleich eine Entspannungspause.

Ein anderer Vater lässt es sich nicht nehmen, seine Kinder jeden Abend ins Bett zu bringen, aber mit einer ausgedehnten »Zu-Bettgeh-Zeremonie« wie Vorlesen, Kuschneln, Singen und Beten.

Nehmen Sie sich vor, einen Höhepunkt pro Woche zu schaffen, am besten am Wochenende. Wenn da zu viel los sein sollte, wie es bei vielen engagierten Christen ist, dann planen Sie in der Woche einen Familiennachmittag bzw. -abend ein, an dem Sie einiges gemeinsam unternehmen.

Dafür gibt es viele Ideen: ein Besuch im Zoo, im Garten heruntollen, gemeinsam an den Fahrrädern basteln mit anschließender Fahrradtour, auf der Couch oder dem Teppich im Wohnzimmer gemütlich kuscheln und vorlesen.

Sollten Ihnen einmal die Ideen ausgehen, denken Sie nur einmal daran zurück, was Sie als Kind gern mit Ihren Eltern angestellt hätten und wozu Sie damals keine Gelegenheit hatten. Oder fragen Sie Ihre Kinder! Es ist ohnehin gut, Familienunternehmungen in der ganzen Runde zu besprechen und zu planen.

In meiner sehr aktiven Zeit, als ich auch an Wochenenden oft zu Vorträgen unterwegs war, hatte ich von vornherein den Mitt-

wochnachmittag und -abend in meinem Terminkalender blockiert. Den Termin durfte mir niemand stehlen.

Und wenn dann jemand sagte: »Eberhard, wir brauchen dich am Mittwochnachmittag unbedingt zu einer wichtigen Besprechung!«, schlug ich verschmitzt lächelnd meinen Terminkalender auf, runzelte die Stirn und murmelte: »Oh, tut mir leid, hier steht schon eine ganz wichtige Verabredung.«

Was für eine, habe ich sicherheitshalber nicht gesagt. Denn nicht jeder hätte Verständnis gehabt, dass ein so engagierter Mann solch starke Priorität auf die Zeit mit seinen Kindern setzt.

Zum Nachdenken

1. Wie können Sie mit Ihrem Kind oder Ihren Kindern die drei »Z« konkret umsetzen?

Selbständigkeit und Verantwortung lernen

Viele stellen sich Kindererziehung recht kompliziert vor, als etwas, das eigentlich nur Fachleuten vorbehalten ist. Dabei geschieht das meiste tatsächlich im schlichten Zusammenleben und Miteinander-Lernen.

Ihr »Erziehen« verläuft auf zwei Ebenen, der »indirekten« und »direkten«. Der Erziehungswissenschaftler Wolfgang Brezinka unterscheidet zwischen diesen beiden Möglichkeiten und meint: Indirekte Erziehung ist noch wichtiger als direkte!

Meine Ratschläge zur Familienatmosphäre gehören demnach zur »indirekten Erziehung«.

Bei einem guten Familienklima können Sie davon ausgehen, dass Ihre Kinder die Grundeinstellungen zum Leben weitgehend spontan lernen werden: durch Ihr Vorbild und durch die Prägung im gemeinsam gestalteten Alltag. Ihr gesamter Lebensstil, die Art, wie Sie Ihr Leben bewältigen, ist eine machtvolle Erziehung ohne große Worte.

Demgegenüber nimmt die »direkte Erziehung«, zu der Ermutigenden, Ermahnen, Unterweisen, Regeln aufstellen und Disziplinieren gehört, einen geringeren Stellenwert ein!

Wenn Sie sich das bewusst machen, können Sie sehr viel guten Einfluss auf Ihr Kind ausüben und ihm »Werkzeuge« des Denkens und Handelns mitgeben, die es sein ganzes Leben brauchen wird. Gehen Sie unbedingt auf die vielen Kinderfragen ein. Im Alter von vier oder fünf Jahren geht es damit ja so richtig los. Dieser Wissensdurst ist manchmal nicht zu stillen.

Folgende kleine Geschichte illustriert, wie es nicht sein sollte:

Ein Junge fragt seinen Vater: »Papa, wohin geht der Mond am Tag?«

»Ich weiß es nicht«, antwortet sein Vater.

Nach ein paar Minuten ist der Junge wieder da. »Papa, warum fliegen die Vögel im Herbst in den Süden?«

»Ich weiß es nicht«, sagt der Vater.

Es dauert nicht lange, und der Junge versucht es wieder: »Papa, wie viel Äpfel wachsen auf einem Apfelbaum?«

»Ich habe keine Ahnung«, antwortet der Vater.

»Papa«, sagte der Junge, »hast du etwas dagegen, dass ich dir all die Fragen stelle?«

»Natürlich nicht«, antwortet der Vater, »wie sollst du sonst etwas lernen?«

Wenn wir uns früher unterhielten und unsere fünfjährige Tirza dabei saß und einen Begriff aufschnappte, den sie nicht verstand, wollte sie es sofort wissen: »Papa, was heißt »erziehen«?«, »Mama, was ist »sich lustig machen«?«

Und dann hieß es, sich Zeit zu nehmen, die vielen Fragen zu beantworten, Wegweisung zu geben und Lebensregeln einzuüben. Gehen Sie in die Knie, suchen Sie den Augenkontakt und finden Sie altersgemäße Worte, um den Wissensdurst zu befriedigen. Wir hatten Tirza vermittelt: »Frag immer, wenn du etwas nicht verstehst. Das wird dich richtig klug machen.« So brachte sie mit großem Ernst und Eifer ihre Fragen an.

Lassen Sie sich stets darauf ein, selbst wenn es Ihnen auch einmal auf die Nerven gehen sollte. Die Jahre bis zur Vorpubertät gehören zu den wichtigsten Lernjahren. Schieben Sie Ihr Kind nicht mit Ausflüchten ab: »Das verstehst du noch nicht. Wenn du einmal größer bist, dann ...« Oder: »Jetzt habe ich keine Zeit. Komm später noch einmal.«

Sie sollen – und dürfen – die erste Quelle aller Informationen sein. Das gehört zu Ihrem Erziehungsauftrag. Trauen Sie es sich zu! Wenn Sie keine Antwort wissen, dann schlagen Sie ein Kinderlexikon auf (oder gehen ins Internet) und suchen Sie die Lösung gemeinsam.

In dieser Altersphase setzt Ihr Kind volles Vertrauen in Sie, will alles wissen – und, stellen Sie sich das vor: Es glaubt Ihnen auch alles! Das zeigen die kindlichen Wortgefechte in der Sandkiste, wenn Ihr Kleiner beharrt: »Aber mein Papa hat gesagt ...« Da kann die ganze Welt das Gegenteil behaupten, doch ein Vater, der verehrt wird, hat immer recht.

Welch eine Chance, aber auch welch eine Verantwortung!

Ist Ihr Kind erst einmal in den Teenagerjahren, kann sich das ändern. Wer nicht bereit ist, auf den Wissensdurst seiner kleinen Kinder einzugehen, muss sich nicht wundern, wenn ihn seine älteren Kinder nichts mehr fragen.

Nehmen Sie Ihrer Frau nach Möglichkeit einen Teil der Hausaufgabenbetreuung ab. Bei mehreren Schulkindern in der Familie kann das ständige Üben und Kontrollieren der Hefte und Mappen eine ganz schöne Last werden. Meine Aufgabe war es, englische und französische Vokabeln zu pauken und die Deutschaufgaben zu begleiten. Die Zeit dafür zu finden, fiel mir oft nicht so leicht. Aber wenn ich sie mir nahm, war ich verblüfft, wie willig meine Kinder mit mir lernten. Meine Tochter kuschelte sich bei mir an, und ich spürte: Hier geht es nicht nur ums Lernen, hier wird auch die Beziehung

Die Jahre bis zur Vorpubertät sind wichtige Lernjahre. Ein Vater, der verehrt wird, hat immer recht. Welch eine Chance, aber auch welch eine Verantwortung.