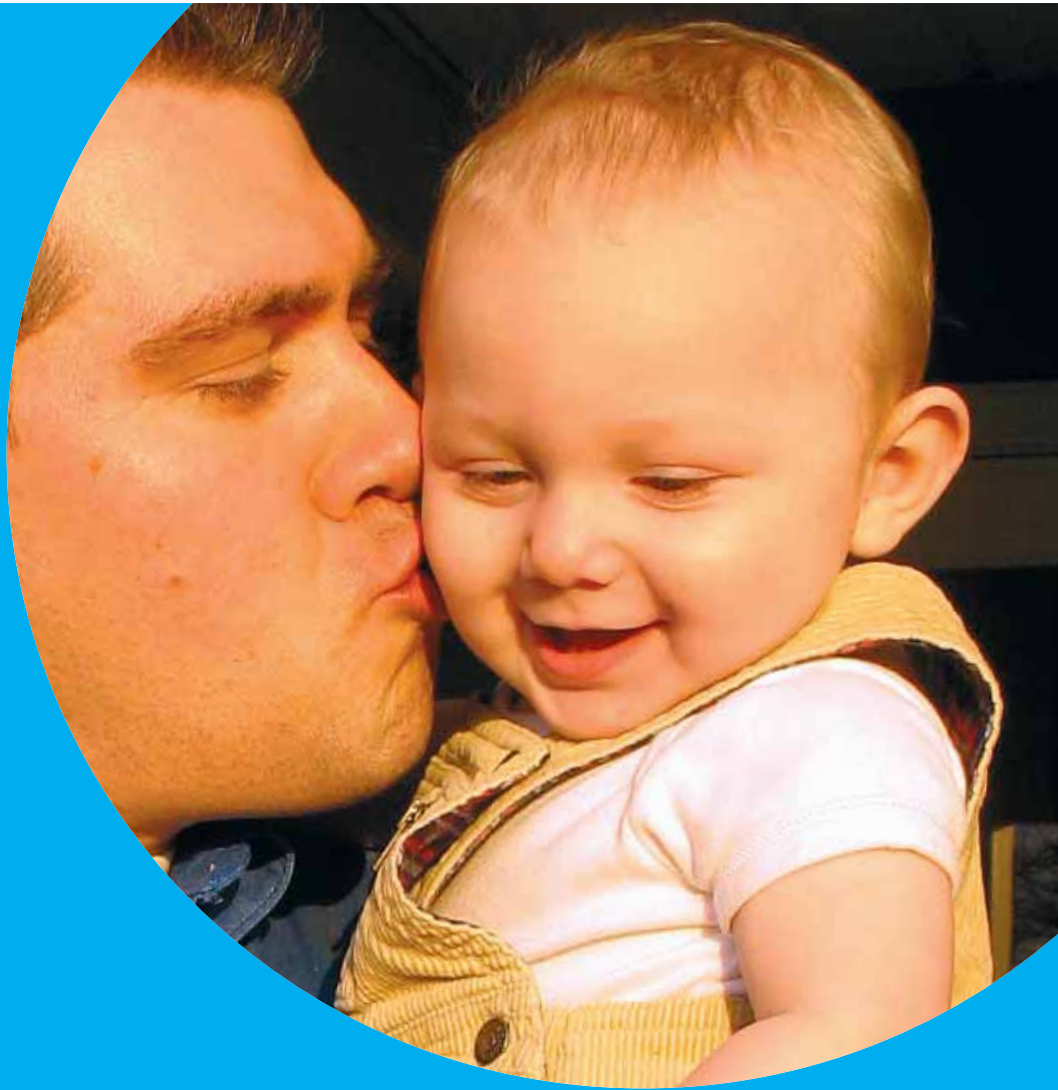


Väterbrief

Von Vätern für Väter

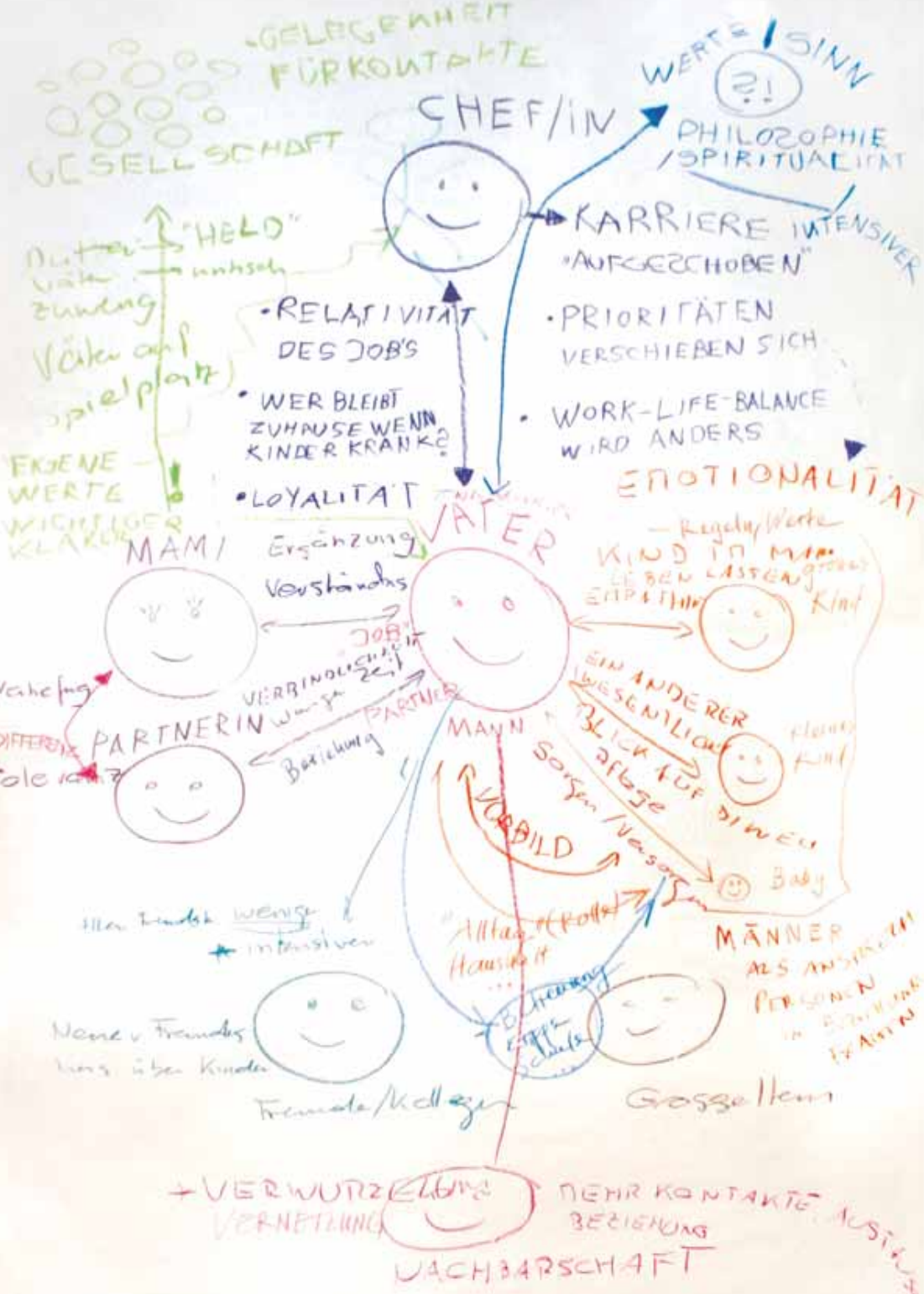


Elternbriefe



pro juventute

Engagiert für die Zukunft



Väterbrief – Von Vätern für Väter

Liebe Väter

Wie fühlt es sich an, Vater zu werden – was macht es aus Vater zu sein? Und welchen Einfluss hat das Vatersein auf die verschiedenen Bereiche im täglichen Leben? Diesen Fragen sind einige Väter nachgegangen. Sie haben sich über die Bedeutung des Vaterseins ausgetauscht, alle Gedanken gebündelt und schliesslich auf den folgenden Seiten festgehalten, warum es sich mehrfach auszahlt, Vater zu sein. Entstanden sind sechs Texte, die aufzeigen, was Väter berührt, beschäftigt, herausfordert und qualifiziert. In diesem Brief werden die bereichernden und positiven Seiten des Vaterseins hervorgehoben, im Wissen darum, dass das Vatersein auch stressig und belastend sein kann. Falls Sie noch mehr über die Vielfalt des Vaterseins lesen wollen, finden Sie in den pro juventute Elternbriefe zusätzliche Informationen und Tipps.

Die positiven Seiten des Vaterseins werden besonders dann erlebt, wenn Väter diese Lebensrolle auch aktiv wahrnehmen. Mit aktivem Vatersein ist die Vorstellung verbunden, dass der Vater:

- Interesse für die Entwicklung seines Kindes hat
- die Bedürfnisse seines Kindes zu verstehen versucht
- Freude, aber auch Sorgen und Ängste mit seinem Kind teilt
- dem Kind Zuneigung schenkt
- sich Zeit nimmt zum Spielen, für gemeinsame Unternehmungen
- seine Partnerin unterstützt und ihr Wertschätzung entgegenbringt

Der Väterbrief wurde auf der Grundlage des Artikels 18 der Uno-Kinderrechtskonvention entwickelt, der besagt, dass beide Elternteile zum Wohl des Kindes gemeinsam für die Erziehung und Entwicklung verantwortlich sind. Diesem Sinn entsprechend, sollen Väter darin bestärkt werden, das Vatersein bewusst zu leben und zu geniessen und dafür auch in der Öffentlichkeit und am Arbeitsplatz einzustehen. Nicht allen Vätern ist es möglich ihre Arbeitszeit zu Gunsten der Familienzeit zu reduzieren. Entscheidend ist jedoch, wie man die gemeinsame Zeit mit den Kindern verbringt.

Väter sind für Kinder wichtig. Egal, ob Vollzeit-, Teilzeit- oder abwesender Papi – Kinder identifizieren sich mit ihren Papis und orientieren sich an ihrem Vorbild. Dabei ist das aktive Tun von entscheidender Bedeutung. Gemeinsame Erlebnisse hinterlassen Spuren und prägen sich in die Erinnerung ein. In diesem Sinne möchten wir allen Vätern ans Herz legen, mit ihrem Kind in den Alltag einzutauchen und die Welt neu zu erleben. Und - freuen Sie sich über all die neuen Schlüsselqualitäten, die sie dabei erwerben –es ist faszinierend was Kinder aus ihren Vätern machen!

*Viel Spass und Erfüllung im «Vatersein»
wünscht Ihnen Ihr pro juventute «Väterbrief»-Team*

«Seit ich Vater bin, erlebe ich Gefühle intensiver.»

(Oliver, 37)

empfindsam und einfühlsam

Die Schmerzen der Frau lassen wohl keinen Mann unberührt und das Gefühl, das gemeinsame Kind in den Armen zu halten, ist meist sehr intensiv. Die Gefühle verändern sich in jeder Entwicklungsphase – es gilt den «Hochs und Tiefs» dieser Gefühle beherzt zu begegnen, sie zuzulassen und auszudrücken. Das ist oftmals für den Mann eine Neuerfahrung, fällt aber leichter, wenn man mit der Partnerin darüber redet und eine enge Beziehung zum eigenen Kind aufbaut.

Die fürsorgliche Körperpflege, das gemeinsame Spiel und das Miterleben, wie sich das neue Leben entwickelt, fördern die emotionale Bindung zum Kind und wirken auf den Vater zurück. Das erste Lächeln, der erste Zahn, die erste durchgeschlafene Nacht oder die ersten Schritte lösen grossartige Gefühle aus. Auch die Sorge um ein krankes Kind und die Erleichterung, wenn es wieder gesund ist, lässt gelebte Emotionen zurück. All diese Erlebnisse schärfen den Blick fürs Wesentliche. So werden viele Sorgen und Spannungen in anderen Lebensbereichen, z.B. in der Arbeitswelt, relativiert und den zwischenmenschlichen Aspekten wird ein höherer Stellenwert eingeräumt.

Mit dem Elternsein verändert sich auch die Paarbeziehung. Durch das Kind können Väter ganz neue Seiten an der Partnerin kennen und schätzen lernen und es entsteht eine neue Verbundenheit. Aber auch Frustration und andere negative Gefühle

können auftreten. Sie werden am besten gemeistert, wenn beide aufmerksam sind und frühzeitig wahrnehmen, wenn etwas aus dem Lot gerät.

Tipps:

- Seien Sie stolz auf ihre Leistung als Vater und erzählen Sie ihren Freunden und Geschäftskollegen davon.
- Teilen Sie Ihre Gefühlswelt mit Ihrer Partnerin und pflegen Sie die Beziehung.
- Zeigen Sie Gefühle – das ist für die Entwicklung Ihres Kindes wichtig.
- Holen Sie sich frühzeitig Hilfe, wenn es schwierig wird (z.B. beim Elternnotruf, der 24 Stunden weiterhilft).

Dieses neue Känguruh-Feeling
macht richtig glücklich!

«Mit meinem Kind bewege ich mich häufiger an der frischen Luft.» (Stephan, 40)

aktiv und beweglich

Viele Väter entdecken beim Balgen, Rennen und Klettern mit ihrem Kind wieder, wie gut Aktivitäten in der Natur tun. Sie bewegen sich mehr und bewusster und durch die gemeinsamen Erlebnisse werden sowohl der Körper als auch die Seele bereichert. Das gleiche gilt natürlich auch für die Kinder. Im Aktivsein entwickeln sie spielerisch ihre Fähigkeiten vom Kopf übers Herz bis zu den Zehenspitzen.

Eine aktive Freizeitgestaltung mit Kindern bietet dem Kind im Manne neue Möglichkeiten, den eigenen Spieltrieb auszuleben. Nebst dem wilden Spiel gibt es aber auch ruhige, zärtliche Momente: Schmusen, Kuscheln, still beieinander liegen, ein Bilderbuch anschauen oder einfach nur zusammen plaudern. Auch diese stillen Erlebnisse sind sehr wichtig, denn sie verbinden Vater und Kind körperlich und gefühlsmässig.

Kinder haben eine andere Art ihre Umwelt wahrzunehmen. Mit ihrer Fantasie und Neugier bringen sie Erwachsene dazu, sich immer wieder neu mit der scheinbar vertrauten Umgebung auseinanderzusetzen. Wer weiss heute noch, wie sich ein Sommerregen auf nackter Haut oder ein Grashüpfer in der Hand anfühlt? Sinnliche Erfahrungen erweitern die Erlebnissfähigkeit und schärfen die Wahrnehmung. Das kann sich durchaus auch auf die Partnerschaft und Arbeit positiv auswirken.

Spielen und Bewegen braucht Energie und verlangt nach regelmässigem und gesundem Essen. So gewinnt die «bewusste Ernährung» im Familienalltag an Bedeutung. Früchte oder Süssigkeiten als Zwischenmahlzeit? Was kommt mittags, was abends auf den Tisch? Schnelle und einfache Menüs? Fastfood oder Vollwertküche? Mit oder ohne Hilfe der Kinder? Elterliche Essgewohnheiten prägen das Essverhalten der Kinder. Daher lohnt es sich, sich darüber Gedanken zu machen, die Kinder aktiv beim Einkaufen und Kochen einzubeziehen und eine Familien-Tischkultur zu entwickeln.

Tipps:

- Bewegung an der frischen Luft gehört zum täglichen Bedürfnis eines Kindes. Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung. Wetterfeste Kleidung ist ein Muss.
- Geniessen Sie das gemeinsame Spielen mit Ihrem Kind.
- Trauen Sie dem Kind etwas zu und lassen Sie es die Welt auch selbst entdecken.



«Als Vater bin ich im Quartier stärker vernetzt.»

(Christoph, 26)

offen und kontaktfreudig

Kinder sind spontan, neugierig und kontaktfreudig und verwickeln so oft auch ihre Väter in Unterhaltungen mit «Fremden». Das kann in manchen Situationen die Nerven eines Vaters strapazieren, führt aber oft zu bereichernden Begegnungen.

Durch spontane Gespräche mit Kindern, Eltern und anderen Personen auf der Strasse, auf dem Spielplatz, beim Einkaufen oder an einem Fest ergeben sich oftmals erste Kontakte, die sich zu interessanten Bekanntschaften entwickeln können.

Väter, die im Alltag ihrer Kinder präsent sind, sind dementsprechend vernetzter und können von Beziehungen profitieren, die den eigenen Blickwinkel erweitern.

Als Vater beginnt man den eigenen Lebensraum und die dazugehörigen Menschen bewusster wahrzunehmen. Bestimmte Menschen sieht man häufiger, lernt sie von einer neuen Seite kennen oder entdeckt Gemeinsamkeiten, von denen man vorher nichts wusste. Durch die Kinder begegnet man Menschen, die man sonst nicht getroffen hätte und erhält Einblick in andere Familienverhältnisse, Kulturen und Werthaltungen. Insgesamt kennt man mehr Leute und weiss mehr über die Umgebung, in der man wohnt. Diese Vertrautheit gibt ein Gefühl von «Verwurzelung».

Durch wiederkehrende Begegnungen können bereichernde Freundschaften zu anderen Eltern entstehen, die auch als Entlas-

tung und Unterstützung im Alltag sehr wertvoll sind. Sich gegenseitig aushelfen, schnell mal einspringen, die Kinder hüten – so lassen sich organisatorische Engpässe entschärfen oder auch mal Entspannungseln im Alltag schaffen. Andere Eltern erweitern das Familiennetzwerk. Daher ist es wichtig diese Kontakte zu pflegen und sich solidarisch und verbindlich zu zeigen.

Als Vater hat man für kinderlose Freunde möglicherweise weniger Zeit. Vielleicht werden aber diese Beziehungen gerade durch die knappe Zeit intensiver.

Tipps:

- Lassen Sie sich von der Offenheit, Spontaneität und Neugier Ihres Kindes anstecken.
- Sehen Sie die Veränderung des Beziehungsnetzes als Bereicherung!
- Erkundigen Sie sich nach bestehenden Spielgruppen, Vater-Kind-Zmorge oder ähnlichen Eltern-Kind-Angeboten in ihrer Umgebung.
- Pflegen Sie alte und neue Kontakte.



«Meine Kinder bringen mich auf vielfältige Weise dazu, darüber nachzudenken, was wirklich wichtig ist im Leben.»

(Tobias, 35)

feinsinnig und aufmerksam

Kinder stellen viele Fragen. Über Dinge und Zusammenhänge, die von Erwachsenen im Alltag kaum hinterfragt werden, wollen sie genau Bescheid wissen. Kindergerechte Antworten und Erklärungen darauf zu finden, bringt viele Eltern ins Schwitzen und vor allem zum Nachdenken... «Muss man Tiere töten, damit wir Fleisch essen können? Tut das dem Tier weh?» «Kommen Tiere auch in den Himmel?» Manches hintersinnt man plötzlich selbst, wenn man es seinem Kind verständlich machen möchte.

Kinder haben aber auch eigene spannende und kreative Auslegungen warum etwas so oder anders ist. Diese bieten sich dazu an, sich mit dem Kind auf «philosophische» Weise über die Welt zu unterhalten und dabei den eigenen Horizont zu erweitern.

Was ist «gut» oder «schlecht»? Das herauszufinden ist für Kinder wichtig. Dafür streiten sie, testen Grenzen aus und fordern Eltern heraus. Sinnmachende Erklärungen und Verbote geben Orientierung und Si-

cherheit. Voraussetzung dafür ist jedoch, dass Vater und Mutter sich der eigenen Wertvorstellungen und Erwartungen bewusst sind.

Mit Kindern gewinnen andere Sachen im Alltag an Bedeutung. Zum Beispiel Feste, Geschenke, Beziehungen zur Verwandtschaft. Viele Erlebnisse und Begegnungen sind von Emotionen begleitet, die Kinder unmittelbar zum Ausdruck bringen: Freude, Traurigkeit, Angst, Wut ... Als Vater erlebt man dadurch, wie wichtig die Auseinandersetzung mit grundlegenden menschlichen Empfindungen und damit zusammenhängenden Bedürfnissen ist. Erlebnisse bekommen einen neuen emotionalen Wert.

Durch Kinder wird man sich als Vater bewusster, was im Leben wesentlich ist. Diese Sensibilität macht zum Teil auch vorsichtiger. Manchmal lässt sich nicht alles so steuern wie es geplant war. Die Erfahrung, dass es möglich ist, zusammen mit dem Kind und der Partnerin neue Lösungswege zu finden, geben Stärke und Selbstbewusstsein.

Tipps:

- Nehmen Sie die Fragen und Vorstellungen Ihres Kindes ernst.
- Fragen Sie Ihr Kind nach seiner Ansicht. Das hilft Ihnen, sich im „kindgerechten“ Erklären zu üben und führt zu spannenden Gesprächen.
- Nutzen Sie die Chance durch die Sicht Ihres Kindes die eigenen Anschauungen zu überprüfen.



«Ich kann heute unterschiedliche Bedürfnisse besser nachvollziehen und tolerieren.» (Marco, 29)

verständnisvoll und tolerant

Im Alltag mit Kindern stellen sich neue Herausforderungen. Um diese zu bewältigen, ist eine Absprache von Vater und Mutter wichtig, oftmals sind aber auch unmittelbare Entscheidungen gefragt. Einschreiten oder abwarten – trösten oder aufmuntern – erlauben oder verbieten? Ein ganz normaler Tag mit Kindern kann anstrengend sein. Die Erfahrungen, die man dabei als Vater macht, sind nicht nur für die Beziehung zum Kind von Bedeutung. Plötzlich entdeckt man ungeahnte Fähigkeiten und Stärken, bewältigt Situationen, vor denen man früher kapituliert hätte. Das Mitwirken am Familienalltag fördert auch Verständnis, Toleranz und Kommunikation in der Partnerschaft, denn man teilt die praktischen Erfahrungen im Haushalt und in der Erziehung.

Um sich auf das Experiment Familie einzulassen zu können, sind Väter auf Partnerinnen angewiesen, die loslassen können. Solange die Frau nämlich stets ein wachsames Auge auf den Mann wirft, wird er sich nicht frei fühlen, die Sachen so zu machen, wie er es für richtig hält. Eine «mutterfreie» Zeit ist deshalb für beide Elternteile wertvoll: Der Vater kann sich im Umgang mit dem Kind üben und wichtige Momente mit ihm teilen. Die Mutter kann Vertrauen gewinnen, dass ihr Partner zwar anders vorgeht als sie, dass es aber so auch funktioniert. Das schafft nicht nur Entlastung, sondern auch Energie spendende Auszeiten.

Nach wie vor gibt es erst wenige Männer, die mit der Geburt des Kindes für eine be-

stimmte Zeit ihr Arbeitspensum verringern oder sogar vollzeitlich die Verantwortung als Familienmann übernehmen. Meist bleiben die Mütter zu Hause oder sie reduzieren die Erwerbsarbeit. Für die Familienorganisation gibt es kein Patentrezept – diese muss auf die persönlichen Möglichkeiten und Vorstellungen abgestimmt werden. Freiräume lassen sich auch bei einem Vollzeitjob schaffen und bereits mit einem um einem Tag reduzierten Arbeitspensum spürt man den Puls der Familie mehr.

Tipps:

- Reduzieren Sie ihr Arbeitspensum temporär für das erste halbe Jahr nach der Geburt ihres Kindes. Sie werden privat wie beruflich davon profitieren.
- Reservieren Sie sich fixe Zeiten für Ihr Kind, für Ihre Partnerin und für sich selbst.



«Das Vatersein wirkt sich auch auf mein Berufsleben positiv aus» (Michael, 39)

umsichtig und effizient

Familienarbeit hat Einfluss auf die Erwerbsarbeit und das durchaus im positiven Sinn! Weil der Spagat zwischen Beruf und Familie eine tägliche Herausforderung ist, schauen Väter genauer hin, was sie wann und wie tun – mit Gewinn für sich und den Betrieb.

Auch wenn es anstrengend ist, Beruf und Familie zu verbinden – viele Väter finden darin einen willkommenen Ausgleich. Der Beruf bringt «Erholung» von der Familie und die Familie hilft beim Abschalten – eine ideale Voraussetzung für eine gesunde work-life-balance.

Im Umgang mit Kindern ist es oft nötig, Prioritäten zu setzen und neue Lösungswege zu finden. Flexibilität, Entscheidungskompetenz und eine gesunde Portion Gelassenheit ist hierfür gefragt. Ein lösungsorientiertes

Vorgehen und die Fähigkeit, mit unvorhergesehenen Situationen umzugehen, wirken sich auch aufs Erwerbsleben, positiv aus. Der Blick für das Wesentliche wird geschärft, «Mann» verliert sich weniger in zeitraubenden Details und arbeitet effizienter.

Untersuchungen haben ergeben, dass Teilzeit arbeitende Väter weniger oft fehlen. Weiter steigt die Loyalität gegenüber dem Arbeitgeber, wenn ihnen der Betrieb in ihrem Bemühen um eine aktive Vaterschaft entgegen kommt. Nicht jeder Betrieb lässt Teilzeitstellen zu, aber der Trend geht in Richtung Flexibilisierung der Arbeitszeit. Viele Firmen sind bezüglich Teilzeit positiver eingestellt, als die Arbeitnehmer annehmen. Wichtig ist ein offenes Gespräch mit dem Vorgesetzten. Falls eine Reduktion des Arbeitspensums nicht möglich ist, sollten Väter zumindest auf die festgelegte Arbeitszeit beharren und sich über ihr Arbeitsrecht vergewissern. Väter dürfen zum Beispiel nicht zu Überzeit gezwungen werden und bekommen maximal drei Tage zur Pflege kranker Kinder frei.

Tipps:

- Reden Sie mit ihrem Chef über die Möglichkeit (vorübergehend) Teilzeitarbeit.
- Für Überstunden gilt: So wenig wie möglich! Beharren Sie auf einer zeitlichen Kompensation, die der Familie zu Gute kommt.
- Die Fachstelle UND (Familien- und Erwerbsarbeit für Männer und Frauen) berät sowohl Arbeitgebende wie auch Privatpersonen (www.und-online.ch)

Aktives Vatersein – ein Gewinn für Vater und Kind

Für Kinder und ihre Entwicklung sind Väter wichtig, denn sowohl für Mädchen als auch für Knaben sind weibliche und männliche Einflüsse von Bedeutung. Die Eltern sind die ersten Bezugspersonen, von denen Kinder durch Beobachten und Nachahmen grundlegende Vorstellungen über weibliche und männliche Rollen lernen. Für das Selbstbild und das Selbstwertgefühl eines Kindes bildet das Erleben des täglich vorgelebten Umgangs zwischen Vater und Mutter eine wichtige Grundlage.

Vater und Mutter sind verschieden. Ihre gemeinsamen Erziehungs- und Wertvorstellungen sind für die Kinder als Orientierungshilfe bedeutsam, unterschiedliche Vorgehensweisen müssen aber kein Widerspruch sein. Im Gegenteil, sie können das kindliche Erleben bereichern.

Auch die neuere wissenschaftliche Forschung hat sich dieser Thematik angenommen und dabei festgestellt:

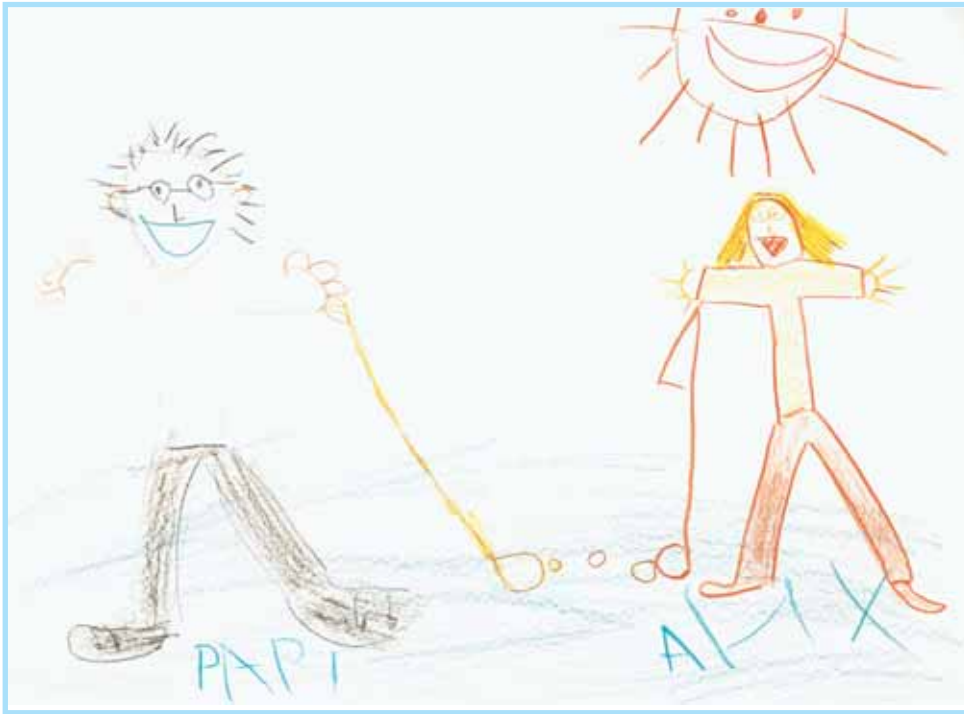
- Babys sind nicht von Natur aus stärker an die Mutter gebunden. Die Beziehung ist vor allem von der gemeinsam verbrachten Zeit abhängig.
- Männer spielen im Durchschnitt körperbetonter mit ihren Kindern als Frauen. Das fördert das kindliche Körperbewusstsein. Durch die überraschungsreiche und risikofreudigere Spielweise der Männer, lernen Kinder auch eher, auf überraschende Situationen zu reagieren und mögliche Gefahren einzuschätzen.
- Väter fördern bei ihren Kindern eher Eigenschaften wie Neugier und Durchhaltewillen. Mütter helfen ihren Kindern eher, mit Emotionen umzugehen.

Kinder brauchen sowohl den Vater wie auch die Mutter, die sich mit ihnen beschäftigen, auf ihre Gefühle eingehen, sie ernst nehmen und ihnen Anerkennung geben. Dadurch bekommen sie das nötige Selbstvertrauen, um im Leben ihren eigenen Weg zu gehen, und sowohl mit Erfolgen wie auch mit Misserfolgen umgehen zu können.

Väter, die ihre Kinder auf diesem Entwicklungsweg aktiv begleiten, werden feststellen wie herausfordernd aber auch bereichernd diese Aufgabe ist. Und mit Sicherheit werden sie ihren Kindern für die gewinnbringenden Eigenschaften dankbar sein, die sie dadurch selber weiter entwickeln konnten – Vatersein macht einfühlsam und empfindsam, aktiv und beweglich, offen und kontaktfreudig, feinsinnig und aufmerksam, verständnisvoll und tolerant, umsichtig und effizient... – ein toller Gewinn, oder?

Was Väter dafür aus der Sicht der Kinder tun oder lassen sollten, das möchten wir den Vätern nicht vorenthalten. Die folgenden Aussagen stammen von 20 aktiven Töchtern und Söhnen im Kindergartenalter – sie haben das letzte Wort in diesem Väterbrief...

Das letzte Wort haben die Kinder



Ich mag an meinem Papi, dass er...

- mit mir spielt
- mit mir schwimmen geht
- mit mir herumbalgt
- mir am Computer hilft
- mir im Bett Geschichten erzählt
- mich zum Eislaufen bringt
und zuschaut
- mich von der Arbeit aus anruft
- 1 Tag in der Woche zu Hause ist
- so grosse Muskeln hat

Nicht so toll finde ich es, wenn mein Papi

- keine Zeit zum Spielen hat
- verlangt, dass ich mein Zimmer
aufräume
- etwas verbietet
- mit mir schimpft
- laut redet oder flucht
- sich einmischt, wenn ich mit Mami
Streit habe
- mit Mami streitet
- nicht mehr bei uns wohnt

Impressum

Bearbeitung: Bereich Elternbriefe

Leitung: Michelle Dey

Co-Projektleitung und Redaktionskonzept: Lesly Luff

Zusammenarbeit: www.avanti-papi.ch

Redaktion: Michael Gohlke, Tobias Lotter, Lesly Luff

Schlussredaktion: Lesly Luff, Michelle Dey

Mithilfe beim Erstellen des inhaltlichen Konzepts/Feedbacks zu den Texten: Christoph Spirig,

Frank Leidermann, Michael Gohlke, Oliver Rey, Tobias Lotter

Korrektur : Andrea Cavegn, Jeannette Naimi,

Cartoons: Claudia de Weck

Layout: Valentin Stucki

Druck: Effingerhof AG

Auskunft und Rückmeldung: vaeterbriefe@projuventute.ch

pro juventute Hauptsitz

Elternbriefe

Seehofstrasse 15

Postfach

8032 Zürich

Tel. 044 256 77 77

Fax 044 256 77 78

www.projuventute.ch

PK 80-3100-6

Artikel-Nummer: PUBL-5055



pro juventute
in Zusammenarbeit mit:

Informationen zum Vätertag: www.vaertag.ch



Das ZEWO-Gütesiegel für gemeinnützige Organisationen:
Es steht für uneigennütigen und zweckbestimmten
Umgang mit Spenden.

Elternbriefe



pro juventute

Engagiert für die Zukunft