

Gutes Leben – Wunschprogramm mit Papa

Aktionszeitraum: 13. – 21. Juni 2020



„Vater sein“ ist wichtig, und eines steht mit Sicherheit fest: Jeder Vater prägt seine Kinder stark und wird von seinen Kindern stark geprägt.



Väter haben heute mehr denn je die Chance, sich von Anfang an aktiv am Leben ihrer Kinder zu beteiligen. Und viele nützen diese auch!

Sie bringen sich in die Erziehung ein und bemühen sich, ihre Kinder fürsorglich zu begleiten, auch wenn Probleme auftauchen. Ganz bewusst werden mit dem Nachwuchs bestimmte Freizeitaktivitäten gestaltet.

Gemeinsam verbrachte Zeit ist für beide Seiten wichtig. Sie bietet die Möglichkeit, sich gegenseitig nahe zu kommen und aneinander zu wachsen.

Aufgabe: Wunschprogramm mit Papa

Für den Aktionszeitraum werden zwischen den Kindern und dem Papa mindestens zwei Wunschaktivitäten vereinbart. Diese werden gemeinsam ausgesucht und gleich in den Kalender eingetragen (S. 2 - 3).

Außer der „vertraglichen“ Vereinbarung eines Wunschprogrammes geht es in dieser Woche auch um die ganz allgemeine Stärkung der Beziehung.

Vater sein

Für die Entwicklung der Kinder sind die Väter sehr wichtig, auch wenn manche etwas unsicher sind, wie sie es anstellen sollen. Väter sollten vielleicht mehr sich selber trauen – auch als Männer.

Bleiben Sie im Umgang mit Ihren Kindern Mann. Es wäre unsinnig, wenn Sie versuchen wollen, die bessere Mama zu sein oder die Mama zu imitieren. Die Kinder brauchen keinen „Mapa“, sondern einen Papa, und der darf und soll anders sein als Mama. Je verschiedener übrigens beide sind, umso besser ist der Einfluss auf die Entwicklung schon bei Kleinkindern. Also: Papa darf die Kinder anders in die Hand nehmen und in die Luft werfen.

Entwickeln Sie Eigenes im Umgang mit Ihren Kindern. Entwickeln Sie Ihren eigenen männlichen Stil und finden Sie Spiele, Blödeleien oder Tätigkeiten, die nur Sie mit den Kindern ausüben. Mama hat ja auch ihr Eigenes.

Erinnern Sie sich zurück, was Ihnen als Kind Freude und Spaß gemacht hat, und machen Sie solche Dinge jetzt mit Ihren eigenen Kindern. Es wird sicher beiden viel Spaß machen. Väter brauchen „mütterfreien“ Raum mit Kindern. Nehmen Sie sich Zeit, mit den Kindern auch allein zu sein. Manche Mütter sind so professionell, dass ohne ihre Regie nichts zu gehen scheint. Umso wichtiger ist es dann, dass Sie sich manchmal mit Ihren Kindern von dieser mütterlichen Regie freispielen.

Gönnen Sie Ihrer Partnerin einmal pro Jahr eine Woche Auszeit, in der sie für sich oder mit einer Freundin für mehrere Tage das Haus verlässt – und zwar ohne Kinder. Sie schmeißen dann den Laden ganz allein. Das entlastet die Mutter und tut ihr gut. Und Sie werden sehen, wie die Kinder die Tage mit Papa genießen, auch wenn manches drunter und drüber geht.

Wenn Ihr Kind/Ihre Kinder in die Pubertät kommen, gibt es eine gute Vorbereitung: Erinnern Sie sich, wie Sie in jenem Alter waren, dann wird Sie nichts mehr wundern. Holen Sie Ihr Foto mit den langen Haaren heraus, bevor es die Kinder selber finden.

Und zuletzt: Entdecken Sie bei sich Ihr „Kind im Manne“. Das ist eine Grundvoraussetzung für lustvolles Spielen, und vor allem: Es hält selber jung!

Text von Markus Hofer

Wunschprogramm mit Papa – so funktioniert's

Ziel ist es, dass Väter innerhalb einer vereinbarten Zeitspanne möglichst viel Schönes, Aufregendes, Lustiges, Warmherziges ... mit ihrem Kind/ihren Kindern durchführen und dass bei Planung und Umsetzung dieser Unternehmungen ganz auf die Wünsche der Kinder eingegangen wird. In den Zeiten, in denen diese Wünsche erfüllt werden, hat Mama frei.

Wir wissen natürlich, dass kaum ein Kind Anregungen für ein Wunschprogramm braucht. Trotzdem haben wir uns erlaubt, ein paar Vorschläge aufzulisten, damit viele Möglichkeiten besprochen werden können.

Bei einer Familienvollversammlung darf Papa das Vorhaben verkünden und erklären. Gemeinsam wird ein geeigneter Zeitrahmen für das Wunschprogramm festgelegt. Nun wird die Liste studiert und dabei gleich angekreuzt, worauf jede/r spontan Lust hätte (pro Kind eine Farbe aussuchen). Mindestens zwei Wünsche sollten erfüllt werden. Natürlich kann auch ohne viel Trara und Besprechung auf eine bewährte Aktivität zurückgegriffen werden, wie Eis essen, Kino gehen, etc.

Jetzt wird noch besprochen und verhandelt, welche Wünsche tatsächlich durchgeführt werden und in welcher Reihenfolge. Sind sich alle einig, wird der Vertrag auf der Rückseite ausgefüllt, unterschrieben und an einer gut sichtbaren Stelle aufgehängt. Die Tage und Zeiten, an denen die Wünsche erfüllt werden, werden gleich dick in den Kalender übertragen.

Gibt es keine Möglichkeit, dass die Wünsche vom und mit dem Papa erfüllt werden, sollten andere „WunscherfüllungspartnerInnen“ gesucht werden.



Geschichten und Erzählungen

Jedes Kind freut sich, wenn ihm eine Geschichte vorgelesen oder erzählt wird, oder ist neugierig, wenn es etwas aus der Kindheit der eigenen Eltern erfährt. Was soll Papa erzählen?

- was er am liebsten mit seinem Papa oder Opa gemacht hat
- eine lustige Begebenheit, die ihm am Arbeitsplatz passiert ist
- eine Situation, in der er Angst hatte
- etwas, das er in der eigenen Kindheit gerne (oder nicht gerne) gemacht hat
- eine besondere Begebenheit aus der Schulzeit
- gemeinsam ein Buch ausleihen oder kaufen und im Papamonat lesen
- gemeinsam einem Hörbuch lauschen
- ein Lieblingsmärchen aus seiner Jugend erzählen
- eine Geschichte erfinden
- eine Geistergeschichte erzählen
- eigene Idee:



Kochen und Essen

Miteinander frühstücken, jausnen, essen oder kochen ist immer ein Hit! Könnt ihr euch vorstellen, mit Papa etwas zu kochen oder herzurichten, oder ist es besser, miteinander auszugehen?

- Würstel über einem Lagerfeuer grillen – oder Fleisch/Gemüse am Grill
- gemeinsam das Lieblingsessen kochen oder ein neues Rezept ausprobieren (evtl. auch einkaufen)
- picknicken, evtl. gemeinsam einkaufen und vorbereiten
- Eis oder Kuchen essen gehen oder vielleicht sogar einen Kuchen backen?
- frühstücken oder jausnen an einem ganz besonderen Platz
- Pizza, Kebap, Hamburger oder andere Liebesspeise essen gehen
- eigene Idee:



Basteln und Spielen

Es ist schön, wenn durch das eigene Geschick etwas entsteht. Was soll mit Papa hergestellt, repariert oder gebaut werden und was möchtet ihr gemeinsam spielen?

- zusammen Drachen bauen und steigen lassen
- Papierflieger falten oder ein Modellflugzeug zusammenbauen und ausprobieren, es kann natürlich auch ein Fluggerät gekauft werden
- ein Rindenschiff bauen und in einem Gewässer ausprobieren
- aus Haselnussstöcken Pfeil und Bogen basteln, anschl. Schießwettbewerb
- Zierelemente in die Rinde eines Haselnusssteckens schnitzen oder eine Holzfigur oder Maipfeife schnitzen
- Stelzen bauen
- spielen im Wald: „Walddörfer“ bauen und mit Spielfiguren beleben, Zielschießen mit Tschurtschen, verstecken spielen, Schatzsuche etc.
- eine Zirkusnummer einstudieren (jonglieren, tanzen, balancieren, Clown, Handstand, Purzelbaum) und Mama vorführen
- etwas reparieren
- klassisches Brett- oder Kartenspiel spielen, Spiel mit PC oder Konsole
- ein Puzzle legen
- Minigolf spielen, Kegeln oder Bowling ausprobieren
- eigene Idee:



Kultur, Veranstaltungen und Sport

Für einen Besuch einer Sehenswürdigkeit oder Veranstaltung lohnt sich auch ein kleiner Ausflug. Wohin soll es gehen oder möchtet ihr lieber gemeinsam sporteln?

- eine Sehenswürdigkeit oder Kirche besuchen und darüber informieren
- ein Museum oder eine Veranstaltung besuchen, wie z. B. ein Konzert oder eine Theateraufführung etc.
- Besuch einer Burg – diese erkunden (vorher über Ritter schlau machen)
- den Alpenzoo oder einen Greifvogelpark o. Ä. besuchen
- Papa-Kind/er-Fotos machen oder einen Kurzfilm drehen
- ins Kino gehen (oder ein Video anschauen)
- gemeinsam musizieren oder singen
- etwas dichten, schreiben, zeichnen oder gestalten
- Frisbee, Ball, Fußball, Volleyball oder Federball spielen, Tischtennis, Boccia
- schwimmen, Rad fahren, inlineskateln
- gemeinsam ein Fußballspiel anschauen (gilt auch als Sport)
- eigene Idee:



Abenteuer, Ausflug

Im Prinzip sind alle Väter Abenteurer und beispielsweise ist es immer spannend, mit Papa eine Nacht auswärts zu verbringen. Welches Abenteuer wird angegangen?

- mit Papa eine Nacht im Zelt verbringen
- Kanu, Tretboot, Schiff fahren, raften
- Staudamm, Steinmandl bauen
- im Wald eine Hängematte aufhängen
- Slackline organisieren, aufspannen und ausprobieren
- einen Hochseilgarten besuchen, Sommerrodelbahn oder Gokart fahren
- Tiere beobachten – mit Fernglas oder Becherlupe
- wandern oder Bergsteigen gehen – evtl. eine Seilbahn benutzen
- klettern gehen – in der Natur oder in eine Halle
- Klamm erkunden oder Höhle erforschen
- in einem Fischteich angeln
- eigene Idee:

VERTRAG

zwischen

Vorname Papa

Vorname/n Kind/er

zur Erfüllung folgender Wunschaktivitäten:

Datum:

Anfangsbuchst.

Kind/er:

Unterschrift Papa

Unterschrift Kind/er



Mein „Papa-Spezial“

Hier verraten uns Väter, welche besonderen Tätigkeiten oder Zeiten sie ganz allein mit ihren Kindern genießen, und erzählen von schönen Momenten mit dem eigenen Papa.

Papa Christian (54 J.) mit Kindern David (25 J.) und Michael (23 J.)

Als meine Kinder noch im Kindergarten- bzw. Volksschulalter waren, arbeitete meine Frau im Seniorenheim viel an Wochenenden und in Nachtschichten. Wir drei Männer haben diese Zeit gerne für Ausflüge genutzt, aber auch für Unternehmungen, für die sich die Mama nicht so recht begeistern konnte, wie beispielsweise Essen bei McDonalds oder Fernsehen über die Schlafenszeit hinaus. Selbstverständlich blieben das gut gehütete Geheimnisse. Die so entstandene Vater-Kinder-Beziehung dauert bis heute an!

Christian – Erinnerungen an meinen verstorbenen Vater

Mein Vater war Zimmermann und hatte in allen handwerklichen Tätigkeiten ein großes Talent. So gab es kaum etwas, das er nicht reparieren und bearbeiten konnte. Obwohl ich als Kind zwei linke Hände hatte, ließ er mich immer mitarbeiten und erklärte mir alles geduldig. Wenn einmal etwas schief ging, meinte er nur, dass Fehler dazu da sind, um zu lernen, wie man es das nächste Mal besser machen kann. Davon profitiere ich immer noch, wenn im Haus kleinere und größere Arbeiten anstehen, aber auch dann, wenn da und dort einmal ein Fehler passiert.

Papa Andreas (30 J.) mit Tochter Sophia (20 Monate)

Bücher zu lesen zählte nie zu meinen Lieblingsbeschäftigungen, bis zu dem Tag, an dem meine Tochter Sophia ihr erstes Buch bekam. Seitdem gehört es zu unseren täglichen Ritualen, gemeinsam sämtliche Bücher, die sie besitzt, anzusehen und daraus vorzulesen. Am liebsten sitzen wir dabei gemütlich auf der Couch, meine Tochter Sophia an mich gekuschelt, und sie staunt immer, welche unterschiedlichen Tiere, Pflanzen und Fahrzeuge es auf dieser Welt gibt.

Andreas – schöne Momente mit meinem Vater Harald (59 J.)

Auf meinen Vater konnte und kann ich mich in jeder noch so schwierigen Situation verlassen. Ein gemeinsames Erlebnis wird uns ewig in Erinnerung bleiben: Weil meine beiden anderen Geschwister zum Studienabschluss nach New York reisen durften, reisten mein Vater und ich alleine nach Südafrika. Das war eines der schönsten Erlebnisse, nicht nur wegen des Sonnenbrandes und der ausgezeichneten Weine!

Papa Bernhard (45 J.) mit Sohn Benjamin (2 J.)

Schon als Baby war Benjamin viel mit mir allein unterwegs. Auf unseren langen Reisen trafen wir oft auf Menschen, die uns halfen, sämtliche Herausforderungen zu meistern. Die Offenheit der Menschen, die mein Sohn dabei kennengelernt hat, prägt ihn jetzt schon ... und unsere Reise ist noch lange nicht zu Ende.

Bernhard – schöne Momente mit meinem Vater

Mein Vater hat mit uns gerne gespielt. Am liebsten Tüftler-Spiele, die die Gehirnwindungen anregen. Da mehrmals wöchentlich bei mir Freunde zu Besuch waren und mein Kinderzimmer gleichzeitig sein Arbeitszimmer war, wurden daraus lange Spielnächte. Er hat fast immer die Arbeit unterbrochen, um mit uns zu spielen. Die Freude am Spiel ist mir bis heute erhalten geblieben.

Papa Harald (43 J.) mit Tochter Elea (15 J.)

Mit Elea verbindet mich die Liebe zum Lesen und zu Fantasy- und Science-Fiction-Filmen. Früher hat sie mir immer zu Star Trek und Star Wars Fragen gestellt, heute ist sie meine Navigatorin in den Comic-Universen von Marvel und DC. Ich liebe die gemeinsamen Kino-Besuche.

Papa Harald mit Sohn Simon (12 J.)

Mit Simon durfte ich das Downhill-Biken entdecken. Bei den ersten zaghaften Versuchen auf der Mutterer Alm kamen wir beide sehr schnell an unsere Grenzen. Später wartete ich mit einer Mischung aus Stolz und Sorge bei jeder seiner Fahrten bei der Talstation auf ihn. Heute ist er mit dem Verein auf Strecken unterwegs, die ich mir lieber gar nicht ansehen möchte.

Harald – Erinnerungen an meinen verstorbenen Vater

Als meine Brüder und ich noch klein waren, erzählte uns Papa am Abend oft eine Geschichte. Sie handelte immer von Wurzelsepp und Wurzelhans, die beide in einer Höhle im Wald wohnten. Wir hörten gerne zu. Heute tut es mir leid, dass wir nicht mit gleicher Aufmerksamkeit zuhörten, wenn Papa von seiner eigenen Kindheit erzählte. Ich weiß eigentlich viel zu wenig von ihm.

Papa Richard (57 J.) mit Tochter Magdalena (21 J.)

Mit meiner Tochter verband und verbindet mich ein wunderbares Morgenritual: Nach einem zarten Anklopfen betrat ich jeden Morgen das Zimmer und setzte mich an die Bettkante. Dann strich ich ihr über die Haare und sprach leise und voller Mitleid in meiner Stimme: „Liebe Magdalena, es ist gemein, aber leider ist es Zeit zum Aufstehen, die Vögel zwitschern, das Wetter ist gut (egal wie es war), der Kakao wartet.“ Dann verließ ich sie noch einmal für zwei, drei Minuten, um sie dann aus dem Bett heraus- und aufzuziehen und sie fest zu umarmen. Das war für uns beide ein gelungener Tagesanfang.

Papa Richard mit Sohn Lorenz (23 J.)

Es ist jetzt schon über 20 Jahre her, da drehten mein Sohn Lorenz und ich jeden Abend vor dem Schlafengehen eine „Flugrunde“. Dabei lag Lorenz ausgestreckt auf meiner rechten Schulter und hielt sich mit seinen kleinen Händen am Daumen und am kleinen Finger meiner ausgestreckten Hand fest. Das war auch der „Steuerknüppel“. Zog er am Daumen ging es nach links, zog er am kleinen Finger flogen wir nach rechts, ein Ziehen nach oben ließ uns springen und abheben, ein Drücken nach unten manövrierte uns Richtung Boden. Kompromisslos wurde dorthin geflogen, wohin diese „Steuerung“ uns führte. Da kam es manchmal zu brenzlichen Situationen und es kam schon vor, dass wir irgendwo im Stiegenhaus oder auf dem Balkon landeten.

... und noch zwei Rückmeldungen aus der letzten Umfrage

Wir haben vor zwei Jahren schon einmal ein Wunschprogramm mit Papa durchgeführt und möchten hier noch zwei Antworten aus der (anonymen) Umfrage zu den Erinnerungen an den eigenen Vater wiedergeben:

Mein Vater hat mir wunderbare Geschichten erzählt und mir Bilderbücher von jeder seiner Dienstreisen mitgebracht. Obwohl es im Alltag oft hektisch zuging und mein Vater zwischen Hausbau und Arbeit hin- und hergerissen war, hat er sich immer Zeit für mich und meinen kleinen Bruder genommen. Er war bei all unseren Aktivitäten (Schulaufführungen, Musikschule ...) dabei, so wie jetzt bei seinen Enkelkindern auch, obwohl er noch voll im Berufsleben steht.

Ich bin das 3. Kind mit 5 Geschwistern. Daher habe ich Exklusivzeit ganz besonders genossen. Da war es eigentlich auch egal, ob ich meinen Vater beim Brennholz holen im Wald begleitete oder mit ihm wandern war. Nicht was wir taten, sondern dass er Zeit für mich hatte und sich ganz speziell mir zuwandte und widmete, das war das Besondere. An diese Situationen erinnere ich mich noch heute. Und an seine Hände, die immer warm waren, ganz egal, wie kalt es war.