

# Gutes Leben – Papamonat

## Aktionszeitraum: Juni 2018



„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 Monat Juni werden zwischen den Kindern und dem Papa mindestens drei Wunschaktivitäten vereinbart. Diese werden gemeinsam ausgesucht und gleich in den Kalender eingetragen (S. 2-4). Außer der „vertraglichen“ Vereinbarung eines Wunschprogrammes geht es in diesem Monat auch um die ganz allgemeine Stärkung der Beziehung. Vielleicht gefällt Ihnen die Übung auf den Seiten 5-6. Diese lässt die Achtsamkeit und das Bewusstsein füreinander wachsen.

### 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 für diesen Monat fixe Zeiten bzw. Tätigkeiten mit ihrem Kind/ihren Kindern einplanen und dabei ganz auf die Wünsche der Kinder eingehen. 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.

Es wäre ja evtl. schon ein schöner Start in den Papamonat, wenn der Vater dem Kind/den Kindern erklärt, worum es im Papamonat geht. Gemeinsam wird die Liste studiert und dabei gleich angekreuzt, worauf jede/r spontan Lust hätte (pro Kind eine Farbe aussuchen). Mindestens drei Wünsche sollten erfüllt werden. Natürlich darf auch ohne viel Trara und Besprechung auf eine bewährte Aktivität zurückgegriffen werden, wie Eis essen, Kino gehen etc.

Jetzt wird besprochen und verhandelt, wie das konkrete Wunschprogramm ausschauen soll. Sind sich Vater und Kind/er einig, wird der Vertrag auf Seite 4 ausgefüllt, unterschrieben und an einer gut sichtbaren Stelle in der Wohnung 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, so können auch andere „WunscherefüllungspartnerInnen“ 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 Lieblingsessensspeise 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
- Tischtennis oder 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
- schwimmen, Rad fahren, inlineskatzen
- 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
- 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



# Einander näher kommen

Bis jetzt ging es um das Ausschuchen und die Durchführung von gemeinsamen Papa-Kind-Aktivitäten. Um die Beziehung zu Ihrem Kind/Ihren Kindern allgemein zu stärken, laden wir Sie in diesem Monat noch zu einer kleinen Übung ein. Sie lässt die Achtsamkeit und das Bewusstsein füreinander wachsen. Suchen Sie sich eine der sechs untenstehenden „Schwerpunktkärtchen“ aus. Zu den einzelnen Themen bzw. Schlagworten finden Sie auf der Rückseite der Kärtchen (= nächste Seite) weiterführende Anregungen.

Das von Ihnen ausgewählte „Kärtchen“ wird nun ausgeschnitten. Platzieren Sie es an einem gut sichtbaren Ort zu Hause oder am Arbeitsplatz, das hält Ihren persönlichen Schwerpunkt präsent. Es würde aber auch gut in Ihre Geldtasche passen. Wenn Sie wollen, können Sie auf den Datumsfeldern ankreuzen, ob Ihr Vorhaben gelungen ist. Es darf auch durchaus den einen oder anderen Tag pausiert werden.

1 Juni

3

**voneinander wissen**

30

10           17         24

1 Juni

3

**ein tägliches Gespräch/Spiel**

30

10           17         24

1 Juni

3

**körperliche Nähe**

30

10           17         24

1 Juni

3

**15 Minuten PLUS**

30

10           17         24

1 Juni

3

**aneinander denken**

30

10           17         24

1 Juni

3

**geborgen in Gottes Hand**

30

10           17         24

1 Juni

3

30

10           17         24

## Eigenes Schwerpunktkärtchen

Das Kärtchen mit dem leeren Textfenster auf der Rückseite und der entsprechende freie Platz auf dieser Seite bieten die Möglichkeit, einen eigenen Schwerpunkt einzutragen.

### voneinander wissen

Das bedeutet, dass wir uns füreinander interessieren, übereinander Bescheid wissen und auch Eigenarten und Privatsphäre respektieren.

Erfragen Sie, was Ihr Kind begeistert, wo der Schuh drückt, wo es sich aufhält, mit welchen FreundInnen es am Weg ist, was es beschäftigt, wo es gerade dran ist. Wo liegen die Stärken, Schwächen, Talente und Fähigkeiten?

### körperliche Nähe

Setzen Sie Gesten der gegenseitigen Nähe und Zärtlichkeit, die für beide Seiten passen.

Aufstehen, Einschlafen, Weggehen, Heimkommen, bestimmte Ereignisse sind mögliche Zeitpunkte, wo eine Berührung, eine Umarmung, ein festes Drücken oder ein Bussi gut tun. Auch beim Spielen oder Raufen können Sie Ihr Kind gut spüren. Kleine Kinder kuscheln gerne beim Lesen, Faulenzen, Musik hören oder im Bett der Eltern.

### aneinander denken

Bauen Sie eine gedankliche und gefühlsmäßige Verbindung auf. Es geht darum, einander wahrzunehmen und füreinander dankbar zu sein.

Schicken Sie sich täglich gegenseitig zu einem vereinbarten Zeitpunkt ein paar schöne Worte per SMS oder Whats-App. Denken Sie darüber nach, wofür Sie Ihr Kind bewundern, was Sie von ihm lernen können und rufen Sie sich schöne gemeinsame Momente in Erinnerung.

## Einander näher kommen

Mit unseren „Schwerpunktkärtchen“ möchten wir Sie anregen, Ihr Kind/Ihre Kinder (steht auf den „Kärtchen aus Platzgründen immer in der Einzahl) möglichst täglich in das eigene Bewusstsein zu rücken.

*Nimm ein Kind an die Hand und lass dich von ihm führen.  
Betrachte die Steine, die es aufhebt, und höre zu, was es dir erzählt.  
Zur Belohnung zeigt es dir eine Welt, die du längst vergessen hast.*

Am Ende des Papamonats Juni sollte für Sie und Ihr Kind/Ihre Kinder Eines ganz klar herauskommen: Sie haben sich mehr mit Ihrem Kind/Ihren Kindern beschäftigt als üblich (auch gedanklich) und ein paar ganz besondere Papa-Kind-Aktivitäten durchgeführt. Das tut Ihnen, Ihrem Kind/Ihren Kindern und dem ganzen Familiengefüge gut.

### ein tägliches Gespräch oder Spiel

Ob Sie mit Ihrem Kind über kleine Alltäglichkeiten oder den größten Ärger, über das Highlight des Tages oder die Pläne fürs Wochenende sprechen, ob über Freunde oder Menschen, die einem das Leben schwer machen – wichtig ist die Gegenwart beim Zuhören. Ihr Kind spürt das Interesse.

Spielen verbindet ohne viel Worte. Da wird gelacht, geschimpft, gewetteifert, Emotionen dürfen fließen, Sie sind zusammen und können sich spüren.

### 15 Minuten PLUS

Das bedeutet, dass Sie jeden Tag eine Viertelstunde Zeit mehr mit dem Kind verbringen, als üblich. Dabei spielt es keine große Rolle, was getan wird. Wichtig ist, dass Sie diese zusätzliche Papa-Kind-Zeit ohne Ablenkung bzw. Störung (z. B. kein Handy) verbringen.

Sie könnten in dieser Zeit auch einen Schwerpunkt verfolgen, wie gemeinsam sporteln, spielen, sich verwöhnen, musizieren, basteln, lesen etc.

### geborgen in Gottes Hand

Es ist schön, wenn der Glaube durch tägliche Rituale ausgedrückt wird.

Ein Kreuzzeichen, evtl. verbunden mit dem Wunsch „Gott segne und behüte dich“ passt beim Weggehen, am Abend, in der Früh, vor bestimmten Ereignissen. Freude, Dank, Bitten, Sorgen und Ängste (des Tages) aussprechen und vor Gott bringen. Gott ist bei uns, er beschützt uns.

# 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, auch eine Tochter teilt mit uns ihre guten Erinnerungen an den Vater.

## **Papa Alfred (55 J.)**

### **mit Sohn Oliver (16 J.)**

Beide lieben wir Musik, Singen ist unsere Leidenschaft. Wir sind seit Jahren Fans der Wise Guys, die sich nun aufgelöst haben. Vergangenen Sommer fuhren wir beide zum Abschiedskonzert nach Köln, das waren unglaublich schöne und verbindende Tage: beim Konzert, beim Radfahren, bei der Stadterkundung.

### **mit Sohn Tobias (19 J.)**

So schnell werden Kinder flügge. Seit Jänner wohnt Tobi als Student in einer WG. Er spielt aber noch in seinem Verein Fußball. Ab und zu kommt er nach dem Training vorbei, durchforstet die Vorratsschränke, wir essen zusammen und lassen uns Zeit. Die Gespräche, die daraus entstehen sind Gold wert: sein kritischer Blick auf die Gesellschaft, die Gedanken über seine Zukunft, das Interesse an seinem Bruder. Dankbar, ihn so ins Leben begleiten zu können.

### **schöne Momente mit meinem verstorbenen Vater**

Besonders gerne erinnere ich mich, wenn unser Vater uns abends ins Bett brachte, uns vorlas und auch vorsang, auch wenn meine Schwester und ich dabei immer schmunzeln mussten, weil er kein benadeter Sänger war. Vielleicht baten wir ihn deshalb besonders oft darum.

## **Papa Christoph (42 J.)**

### **mit Kindern Valerie (8 J.) und Benjamin (5 J.)**

Wenn die Mama außer Haus ist, und ich die Kinder hüte, gibt es das „Geheimnis“. Dann darf genascht und dabei ferngesehen werden – da wird es mitunter auch ein wenig später am Abend. Ich bringe täglich meine Kinder in den Kindergarten und in die Schule. Das ist eine Zeit, die nur uns gehört und wir über Dinge reden, die Mama nicht wissen darf.

## **Papa Thomas (35 J.)**

### **mit Tochter Anna (4 J.)**

Anna und ich gehen regelmäßig in den Alpenzoo, meistens gleich in der Früh, wenn wenig los ist. Das absolute Highlight ist der Streichelzoo, von dem Anna kaum wegzubringen ist. Nach ausreichender Fütterung der Schafe geht es dann weiter zur Kletterwand, die schon langsam kaum mehr eine Herausforderung für die kleine Klettermaus bietet. Nach unzähligen Klettermetern gibt es zum Abschluss natürlich noch ein Eis, am liebsten Vanille.

### **schöne Momente mit meinem Vater Ernst (65 J.)**

Die Liebe zum Sport habe ich bereits seit frühester Kindheit von meinem Vater übernommen. Am liebsten ging ich mit ihm und meiner Schwester Ski fahren. Im Sommer waren wir ebenfalls in den Bergen unterwegs – sogar die eine oder andere Hüttenübernachtung war dabei. Wichtig war meinem Vater immer in der Natur zu sein und uns dabei so einiges über die Tier- und Pflanzenwelt näher zu bringen.

## **Papa Markus (48 J.)**

### **mit Sohn Alexander (4 J.)**

Vor kurzem unternahm ich mit Alexander unsere erste gemeinsame Radtour. Die Tour führte uns über verschiedene Radwege zum Schwimmbad, anschließend ging es zurück. Gleich bei der ersten Tour radelten wir sagenhafte 8,4 km. Der Stolz leuchtete aus Alexanders Augen (und ehrlich gesagt auch aus meinen). Das war sicher nicht die letzte Radtour.

## **Papa Leopold (57 J.)**

### **mit Sohn Klemens (14 J.)**

Ich spiele gerne Tischtennis. Klemens hat sich dafür bis vor einem Jahr nicht interessiert. Jetzt spielt er in einem Verein. Hin und wieder spielen wir beide am Wochenende. Ich genieße diese Vater-Sohn-Matches und begleite ihn zu den Turnieren. Es sind wunderbare Stunden.

### **mit Tochter Klara (8 J.)**

Am Abend, wenn Mama nicht zu Hause ist, haben wir ein schönes Zu-Bett-Geh-Ritual. Es ist dunkel, ich sitze auf Klaras Bettkante und wir sprechen über den Tag. Viel mehr aber interessiert sie, wie das war, als ich so alt war wie sie.

### **schöne Momente mit meinem verstorbenen Vater**

Mein Vater war begeisterter Hobbygärtner und Singvögelkenner. In besonderer Erinnerung sind mir die Waldspaziergänge am Sonntag. Egal ob Meisen, Lerchen, Stieglitze, Eichelhäher oder Amseln – es gab kein Vogelgezwitscher, das er nicht zuordnen konnte.

## **Papa Klemens (44 J.)**

### **mit Tochter Laetitia (12 J.)**

Wenn ich früher Laetitia ins Bett brachte, wünschte sie sich immer eine erfundene Geschichte über die kleine Hexe Agathe. Sie liebte es besonders, wenn sich die Hexe irgendwo im Alltag mit hineinschmuggelte, z. B. in den Kindergarten oder bei einem Ausflug ... Dabei wurde die kleine Hexe immer so müde und musste sehr viel gähnen, bis sie einschlief – und Laetitia auch.

## **Gertrud (52 J.)**

### **schöne Momente mit meinem Vater Martin (86 J.)**

Immer wieder sind wir Kinder allein mit unserem Vater in die Natur aufgebrochen. Als gelernter Tischler wusste er über jeden Baum etwas Spannendes zu erzählen, und auch sonst hatte er bei jeder Gelegenheit eine passende Geschichte parat. Besonders beeindruckt haben uns die Erzählungen aus seiner Kindheit, die vom Krieg mit geprägt waren. Mit Papa haben wir auch gesungen und musiziert.

## **Papa Marcus (36 J.)**

### **mit Sohn Jonas (5 J.)**

Wir lieben unser gemeinsames Familienfrühstück, das am Wochenende von Jonas und mir im Alleingang zubereitet wird: Gemeinsam machen wir unsere Lieblings-Palatschinken (weil Mama das nicht kann), und Jonas ist schon richtig gut im Eier-Trennen und Teig-Rühren.

## **Papa Stefan (43 J.)**

### **mit Tochter Emilia (7 J.) und Sohn Moritz (2 J.)**

Ich genieße immer den Freitag, an dem Mama in der Arbeit ist, und ich einen Tag allein mit unseren Kindern Emilia und Moritz verbringe. Unsere Ausflüge und Aktivitäten sind dann aufgrund von Mama's Abwesenheit zwar nicht ganz so durchorganisiert und es kann auch mal was vergessen werden, aber dafür sind sie für uns einzigartig. Super finde ich, dass sich Emilia immer schon darauf freut, wenn sie mit mir zusammen Radeln, Wandern oder auch Heimwerken kann. Ich bin sicher, dass auch Moritz seine Freude an unseren gemeinsamen Aktivitäten hat.

Besondere Freude macht es mir, wenn ich den beiden abends als Teil unseres täglichen „Zu-Bett-Geh-Rituals“ noch eine Geschichte vorlesen kann und wir so den Tag gemeinsam ausklingen lassen können. Ich bin sehr froh, dass sich die Zeiten geändert haben und dass meine Arbeit es zulässt, dass ich diese Zeit mit meinen Kindern verbringen und genießen darf.

### **Erinnerungen an meinen Vater (77 J.)**

Mein Vater war selbstständig und konnte nur wenig Zeit mit mir und meinen Geschwistern verbringen. Damals war es auch eine andere Zeit und die Rolle des Vaters beinhaltete „Zeit mit den Kindern zu verbringen“ nicht im selben Ausmaß, wie dies heute der Fall ist.