

Peter Ballnik **Papa-Zeit**

Für Valentina

Peter Ballnik **Papa-Zeit**

52 Tipps für berufstätige Väter

orell füssli Verlag AG

© 2011 Orell Füssli Verlag AG, Zürich

www.ofv.ch

Alle Rechte vorbehalten

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Dadurch begründete Rechte, insbesondere der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf andern Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Vervielfältigungen des Werkes oder von Teilen des Werkes sind auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie sind grundsätzlich vergütungspflichtig.

Lektorat: Karoline Lemke

Umschlagabbildung:

Umschlaggestaltung: Andreas Zollinger, Zürich

Druck: fgb • freiburger graphische betriebe, Freiburg

ISBN 978-3-280-05426-0

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar über <http://dnb.d-nb.de>



Inhalt

Einleitung	9
52 Tipps rund ums Jahr	12
Frühling	13
Aufmerksamkeit schenken trotz Berufsstress	14
Bestätigen im gemeinsamen Hobby	16
Naturverbunden durch Mutter Erde.	19
Halt geben durch Konfliktbereitschaft.	21
Lachen verbindet	24
Selbstvertrauen stärken	26
Geduld für gemeinsames Lernen	29
Die Liebe wächst mit ihren Aufgaben	31
Raufen, fair und gerecht.	34
Beständigkeit durch Alltagsrituale	36
Spielplatz bedeutet Abenteuer	38
Den empfundenen Stolz zeigen	41
Durch Trost Schmerzen lindern	43
Sommer.	47
Verwöhnen wie im Urlaub.	48
Als Vorbild Werte vermitteln	50
Aufrichtig Zuhören	55
Fußball hilft, Regeln zu akzeptieren	57
Entschuldigen kostet Überwindung.	60

Ballspielen stärkt nicht nur die Motorik62
Bauen weckt die Fantasie65
Eis essen lässt Barrieren schmelzen.67
Sehnsüchte erfüllen beim Campen70
Abenteuer kann man bauen72
Atmosphäre genießen am Feuer75
Grenzen setzen kostet Nerven77
Herbst81
Nähe zulassen82
Reisen als Auszeit vom Alltag84
Weinen darf man89
Beistehen, wenn's brennt91
Stärke zeigen.93
Reden braucht einen Plan96
Kochen macht erfinderisch98
Das Wandern ist des Müllers	101
Schwungvoll aus der Langeweile.	103
Eine Handpuppe für eine Befindlichkeit.	106
Drachen steigen lassen.	108
Mein Kind ist das erste Mal verliebt	110
Winter	115
Streiten will gelernt sein	116
Zeit ist ein kostbares Gut	118
Zirkus für Groß und Klein	121
Autonomie entwickelt sich	123
Faulenzen für Wilde	126
Fernsehen als Time-out	128
Geschichten vorlesen	130
Kuscheln zum Wohlfühlen	133
Gemeinsam ins Kino	135
Theaterspielen macht's möglich	137
Zeichnen verarbeitet Erlebtes	140

Mit der Erinnerung im Herzen trauern	142
Freiheit durch väterlichen Segen	145
Der psychologische Hintergrund	148
Warum Beruf und Vatersein kein Widerspruch ist – Zwölf	
Wegweiser	149
Die Vaterpyramide*	149
Das Fundament für Ihr Vatersein (Wegweiser 1–5)	151
Was Ihr Kind darüber hinaus von Ihnen braucht (Wegweiser 6–12)	154
Zweismam, dreismam; gemeinsam – Das Spitzen-Elternsteam in einer	
Hand	161
Daumen	162
Zeigefinger	163
Mittelfinger	163
Ringfinger	164
Kleiner Finger	165
Der kleine Unterschied – tochtergemäß und	
sohngerecht	166
Töchter	168
Söhne	171
Die Väterkarriere für Karriereväter –	
Wann, was, wie?	176
Schwangerschaft	176
Geburt	177
Sprechen und Laufen lernen	178
Kindergarten	179
Grundschule	180
Weiterführende Schule	181
Einstieg in den Beruf	183

Ihr Kind braucht Vorfahrt? – Prioritäten	
für den Notfall	185
Bedroht und ausgelacht	186
Wut und Angst	187
Resigniert und unantastbar	188
Zum Schluss	192
Danksagung	194
Persönliche Literaturempfehlungen	197
Über den Autor	198

Einleitung

Jeder weiß es besser. Aber keiner sagt, wie es wirklich geht – eine gute Vater-Kind-Beziehung führen. Dem abzuhelfen, und zwar in ganz konkreter Form, ist hier mein Anliegen. Vielleicht geht es Ihnen nämlich so wie Ralph. Er ist 35 Jahre alt, arbeitet, seitdem er das Studium abgeschlossen hat, in derselben Firma und fragt sich bei einer 50-Stunden-Woche, wie er da noch Zeit für seinen 9-jährigen Sohn Gerolf finden soll. Ralphs Arbeitskollege Paul, 36 Jahre alt, scheint hingegen alles mit Links zu machen. Seit zehn Jahren arbeitet er nun schon in der Firma, in der er gleich nach seinem Studium angefangen hat. Stetig kam er auf der Karriereleiter voran, jetzt ist er Abteilungsleiter. Sein Privatleben musste er dafür häufig zurückstellen. Trotzdem ist er ein begeisterter Vater und seine beiden Kinder – David, 8, und Lilian, 6 – lieben ihn heiß und innig. Und Paul liebt seine Kinder. Die Frage, wie es ihm gelingt, alles unter einen Hut zu bringen, liegt nahe.

Die Karriereleiter zu nehmen, war für Ralph kein Problem, das Verhältnis zu seinem Sohn Gerolf hat sich aber derweil zusehends verschlechtert. Während Pauls Kinder zum «kids-day» die Firma stürmten, weigerte Gerolf sich seinen Vater zu begleiten. Ralph muss feststellen, dass sein Sohn ihm entgleitet, dieser er ihn ablehnt und nur noch wenig mit ihm zu tun haben möchte.

Was Ralph nicht weiß, ist, dass Paul vor allem auf die Qualität seiner Vater-Kind-Beziehungen achtet und sich um die Quantität weniger Sorgen macht. Was heißt das aber ganz konkret? Wie soll diese Qualität im Alltag aussehen? Was macht Paul anders als Ralph? Was kann er tun, um ein ebenso guter und deshalb zufriedener Vater wie Paul zu werden?

Dieses Buch liefert Ihnen 52 Tipps, mit denen Sie sich auf den richtigen Weg begeben, die Qualität Ihrer Vater-Kind-Beziehung zu verbessern. Auf Erfahrungen aus meiner Beratungs- und Forschungstätigkeit basierend, habe ich die Tipps nach Jahreszeiten geordnet. Sie bieten Ihnen die Möglichkeit, jede Woche des Jahres eine passende Anregung für die gemeinsame Zeit mit Ihrem Kind auszuprobieren. Jeder einzelne Tipp

kann Ihre Vater-Kind-Beziehung verbessern. Wenn es Ihnen gelingt, auch nur sechs davon regelmäßig mit Ihrem Kind umzusetzen, dann gehen Sie garantiert in eine ähnliche Richtung wie Paul. Sie werden zu einem Mann, der trotz seiner zeitaufwändigen Karriere ein guter Vater ist.

Die Tipps habe ich in Form von beispielhaften Episoden gestaltet, welche sich leicht und direkt umsetzen lassen oder als Inspirationsquelle für selbst erdachte Aktivitäten dienen. Mit Informationen zum psychologischen Hintergrund, dem passenden Alter, etwaigen Gefahren und organisatorischen Hinweisen sowie Leseempfehlungen und Kostenaufwand werden die Tipps abgerundet.

Welchen Gewinn bringt Ihnen diese Lektüre?

- Sie verbessern die Beziehung zu Ihrem Kind dauerhaft.
- Sie verstehen, welche Faktoren die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind bestimmen.
- Sie entwickeln eine gute Balance zwischen Ihrer Berufstätigkeit und Ihrem Vatersein.
- Sie haben immer wieder neue Ideen parat, um Ihr Kind zu überraschen.
- Sie können wirklich Vater sein und nicht nur Spielkamerad und Kumpel.

Im zweiten Teil des Buches beschreibe ich aus pädagogisch-psychologischer Sicht, was eine gute Vater-Kind-Beziehung ausmacht, wo ihre Wurzeln liegen, wie Sie sie weiterentwickeln und festigen können. Ich führe aus, wie Vater und Mutter ein gutes Eltern-Team bilden. Dann gehe ich kurz auf den Unterschied zwischen einer Vater-Sohn- und einer Vater-Tochter-Beziehung ein. Das ist wesentlich, weil Söhne andere Anforderungen und Wünsche an ihren Vater haben als Töchter. In einem Entwicklungsdiagramm zeige ich Ihnen, wann die entscheidenden Phasen in der Entwicklung Ihres Kindes sind, in denen es Sie als Vater besonders braucht. Natürlich müssen Sie als Mann und Erwerbstätiger Ihren Beruf im Auge haben, manchmal müssen Sie sich sogar ganz darauf konzentrieren. Es gibt aber gewisse Phänomene und

Zeichen, die darauf hinweisen, dass Ihr Kind um Hilfe ruft – zum Beispiel unerklärliche Aggressionen oder Rückzug. Ich führe diese Zeichen exemplarisch für Sie zusammen. Diese sollten Sie erkennen und richtig deuten, nämlich als echte Notlagen! In diesen Fällen sollten Sie Ihrem Kind für einen längeren Zeitraum verstärkt Ihre Aufmerksamkeit schenken und die Prioritäten neu setzen. Dann nämlich hat das Konzept der «quality time» seine Grenzen gefunden.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie diesem Buch für sich und Ihr Kind viele Anregungen entnehmen, um Ihre Beziehung zu stärken. Was ich Ihnen aber vor allem wünsche, sind viele glückliche Stunden mit Ihrem Kind.

Salzburg, im Frühjahr 2011

Peter Ballnik

52 Tipps rund ums Jahr

Frühling

Im Frühling erwacht die Welt von Neuem. Eine wunderbare Zeit, um mit Ihrem Kind die Welt zu entdecken. Die Sinne sind geschärft, wir riechen die milder werdende Luft und die feuchte Erde. Wir genießen die ersten wärmenden Sonnenstrahlen auf der Haut. Diese Zeit ist verbunden mit Aufbruch und Lebendigkeit, mit Wachheit und Klarheit. Nutzen Sie diese Kräfte, lassen Sie durch den frischen Wind Ihre Vater-Kind-Beziehung neu beleben. Die Aufbruchsstimmung des Frühlings weckt oft auch die Lust auf Bewegung, ein idealer Impuls für Vater und Kind. Kinder lieben und genießen es, draußen zu sein und sich und ihre Kräfte auszuprobieren. Aber auch stillere Momente und Schlechtwettertage wollen sinnvoll ausgefüllt werden. Was auch immer Sie vorhaben: Diese Tipps können Sie dabei unterstützen.



Aufmerksamkeit schenken trotz Berufsstress

Viktor ist im Stress. Er leitet die Entwicklungsabteilung eines Softwareunternehmens und sein Team muss in den nächsten drei Wochen ein Computerspiel fertig stellen, das in den Medien bereits beworben wird und immer noch nicht richtig funktioniert. Der 38-Jährige ist glücklich verheiratet und Vater eines 6-jährigen Sohnes: Doch zurzeit steht er mit Gedanken an das Spiel auf, arbeitet den ganzen Tag daran und geht mit Gedanken an dieses Computerspiel ins Bett. Von seiner Familie und ihrem Alltag bekommt er momentan wenig mit. Darunter leidet sein Sohn Markus sehr. Er überlegt schon, was er denn falsch gemacht, was er denn verbochen haben könnte, dass ihn sein Papa so gar nicht mehr beachtet. Seine kindlichen Vermutungen gehen soweit, dass er glaubt, seinen Vater verärgert zu haben und dieser entziehe ihm deshalb seine Aufmerksamkeit. Als Markus seiner Mama davon erzählt, ist diese sehr betroffen, weil sie weiß, wie wichtig ihrem Sohn der Papa ist. Nachdem sie Markus am Abend ins Bett gebracht hat, nimmt sie ihren Mann zur Seite. Der sitzt natürlich wieder vor dem Computer, weil er unbedingt noch etwas ausprobieren will. «Du», sagt sie, «der Markus glaubt, du magst ihn nicht mehr.» «So ein Blödsinn, ich bin zurzeit nur furchtbar im Stress», ant-

«Die Aufmerksamkeit des Vaters lässt dem Sohn Flügel wachsen.»

Viktor, Vater von Markus, 6 Jahre

wortet Viktor. «Das mag schon sein», fährt seine Frau fort, «aber als 6-jähriger kann er das nicht verstehen. Er glaubt schon, er hat etwas angestellt, dass du ihm böse bist.

Jedenfalls fährt seine Fantasie gerade Geisterbahn mit ihm.»

Diese Beispielsituation scheint harmlos, doch jedem Ausstehenden ist klar, dass Viktor derjenige ist, der etwas unternehmen sollte. Die Worte seiner Frau haben ihn nicht unbeeindruckt gelassen und er überlegt, wie er Markus' Zweifel zerstreuen und dennoch gewissenhaft seiner Arbeit nachgehen

kann. Das Computerspiel ist zwar ein wichtiges Projekt, aber die Familie geht trotz allem vor. Schon am darauffolgenden Morgen wird Viktor aktiv. Indem er am Frühstückstisch das Gespräch mit seinem Sohn sucht, ihm durch freundliche Worte und Gesten Aufmerksamkeitssignale sendet, entspannt sich Markus sofort und fasst wieder Vertrauen. Dass sein Papa ihn dann noch in die Schule fährt, bestätigt ihn ein weiteres Mal: Es ist alles in Ordnung.

Der gestresste Viktor hat mit nur wenig Aufwand eine kleine Krisensituation behoben, die für ein Kind dieses Alters von großer Bedeutung ist. Zudem konnte er das Computerspiel trotzdem pünktlich fertig stellen, da ihm die entscheidende Idee noch am selben Abend beim Spielen mit Markus kam. «Diese Synergien werde ich weiterhin nutzen», denkt er zufrieden. «Mein Vatersein und meine Arbeit ergänzen sich wunderbar, so ein Glück!»

Die Aufmerksamkeit, die Sie Ihrem Kind schenken, gibt ihm die Sicherheit, die es braucht. Sie zeigt ihm, dass es wichtig ist. Aufmerksamkeit ist grundsätzlich nicht aufschiebbar. Ihr Kind hat eine andere Zeitstruktur als Sie – vor allem als Kleinkind. Aber auch einem Vorschulkind kommt eine Stunde viel länger vor als Ihnen und es kann nicht warten. Sie sollten Wege finden, die wichtigsten Angelegenheiten mit Ihrem Kind immer gleich anzugehen. Da reichen oft schon fünf Minuten. Dann können Sie sagen: «Jetzt brauche ich Zeit für mich, aber nach dem Abendessen habe ich wieder Zeit für dich.» Bedenken Sie, dass Mädchen Ihre Aufmerksamkeit noch direkter brauchen als Jungen. Jungen erleben ein starkes Miteinander, ein gemeinsames Aufgehen in einer Sache – zum Beispiel eine handwerkliche Aktivität – schon als Aufmerksamkeit. Mädchen brauchen da meist mehr. Weil sie viel beziehungsorientierter sind, müssen Sie als Vater die Beziehung immer wieder auch direkt ins Spiel bringen: Durch Gespräche und einfache Fra-

Psychologie und
Alter

gen «Wie geht's Dir denn?», durch Augenkontakt und Zärtlichkeiten. Für Jungen in einem bestimmten Alter könnte das bereits «uncool» sein.

Alter Aufmerksamkeit braucht Ihr Kind von Geburt an, zuerst sehr viel, dann etwas weniger, ganz versickern darf sie jedoch nie.

Wie finden Sie zur richtigen Aufmerksamkeit? Versuchen Sie, einmal täglich all Ihre Sorgen und Gedanken wie einen Vorhang zur Seite zu schieben und sich ganz auf Ihr Kind einzulassen. «Sorgenfrei» zu sein ist schwer, aber nur so können Sie sich voll und ganz auf Ihr Kind konzentrieren.

Gefahren Viele Väter versuchen, fehlende emotionale Aufmerksamkeit durch teure Geschenke zu ersetzen und sich damit «freizukaufen»; dies ist auf lange Sicht nicht möglich. Gelingt es Ihrem Kind nicht, Ihre positive Aufmerksamkeit auf sich zu lenken, besteht die Gefahr, dass es Ihre negative provoziert, indem es zum Beispiel etwas anstellt und Sie ihm daraufhin Ihre Aufmerksamkeit schenken müssen. Also: Positive Aufmerksamkeit lohnt sich!

Aufwand: Kein materieller. Aufmerksamkeit ist eine kostenfreie, sehr lohnende Investition, für Ihr Kind und für Sie selbst.

Ihr Kind ist es wert, dass Sie ihm Ihre volle Aufmerksamkeit schenken. Richten Sie all Ihre Sinne, all Ihre Konzentration auf das Kind. Sie werden sehen, wie es Ihre Aufmerksamkeit genießt und aufrechter durchs Leben geht.

Bestätigen im gemeinsamen Hobby

Konrad ist ein begeisterter Bergwanderer, genau wie sein Sohn Micha. Die Familie lebt in Strobl am Wolfgangsee mit dem Bergwerkskogel und dem Rettenkogel vor der Haustür. Seit Langem wünscht sich der 12-jährige Micha, endlich einmal die geläufige Route zwischen diesen zwei Bergen zu wandern. Da

Der kleine Unterschied – tochtergemäß und sohnerecht

Nicht nur die Unterschiede zwischen Vater und Mutter sind bedeutend: Sie sollten auch Ihren Sohn anders erziehen als Ihre Tochter. Jungen und Mädchen entwickeln sich unterschiedlich und müssen deswegen auch vom Vater auf verschiedene Weise ins Leben geführt werden. Vielleicht schlucken Sie an dieser Stelle erst einmal und denken sogar: «Das kann doch nicht sein!» Mir ist bewusst, dass ich hier gegen den Zeitgeist schreibe. Ich bin durchaus für die Gleichberechtigung und für die Chancengleichheit von Mann und Frau. Doch Gleichberechtigung hat nichts mit Gleichheit zu tun. Denn die neuesten Forschungen belegen eindeutig: Mann und Frau sind verschieden, und zwar von Anfang an.

Mädchen/Frauen sind eher beziehungsorientiert, Jungen/Männer eher objektorientiert. So zeigen bereits mehrere Wochen alte weibliche Babys verstärkt Interesse an Scheiben, auf die man Gesichter gemalt hat, während gleichaltrige männliche Babys eher von einem Mobile fasziniert sind.

Die gemeinsamen Forschungen mit Ornella Garbani-Ballnik und Elisabeth Martinetz haben ergeben, dass «gute Väter» – ohne dass sie sich dessen bewusst sind – beim gemeinsamen Malen unterschiedlich kommunizierten, je nachdem, ob Sie mit ihrem Sohn oder mit ihrer Tochter am Werk waren. Folgende Unterschiede stellten wir fest:

- Im Sprachgebrauch: Mit den Söhnen beschränkte sich die Sprache meist auf die Handlung. Es wurde geplant, kommentiert und fantasiert. So sagte der 5-jährige Franz zu seinem Vater: «Hier kommt ein Haus mit einem roten Vordach.» Mit den Töchtern wurde auf die Themen, die die Töchter einbrachten und ansprachen, eingegangen, die Handlung lief nebenher. Die ebenfalls 5-jährige Mirielle erzählte beim Zeichnen dem Vater: «Die Anna, du weißt doch, meine Freundin, wohnt in diesem Haus, die hat dort ein eigenes Zimmer.»
- Im Körperkontakt: Mit den Söhnen war weniger Körperkontakt beobachtbar als mit den Mädchen. Die Mädchen regelten durch den Körperkontakt auch die Nähe und Distanz zum Vater.

- Im Blickkontakt: Die Väter und die Söhne schauten während des Malens auf das Blatt. Der Blickkontakt diente zur Verständigung und sachlichen Absprache. Die Töchter schauten hin und wieder ihren Vater an und lächelten ihm zu.
- In der Sachlichkeit: In der Kommunikation mit den Söhnen beobachteten wir erhöhte Sachlichkeit. Vater und Sohn orientierten sich am Spiel. Vieles lief sprachlos, in stillem Einverständnis ab. Im Kontakt mit den Töchtern wechselte die Begegnung zwischen Malen (objektorientiert) und genüsslichem Plaudern über alles und jedes (beziehungsorientiert) hin und her.

In diesem unbewussten Unterscheiden zwischen Tochter und Sohn berücksichtigen diese «guten Väter» den Umstand, dass Jungen eben verstärkt objekt- beziehungsweise sachorientiert sind, während Mädchen tendenziell beziehungsorientiert sind.

Wenn Sie also sowohl Ihrer Tochter als auch Ihrem Sohn die besten Entwicklungschancen bieten wollen, müssen Sie diese Unterschiede erkennen, zulassen und berücksichtigen. Es ist wichtig auf die Eigenarten Ihres Kindes – egal ob Tochter oder Sohn – einzugehen und nicht beide über einen Kamm zu scheren.

Im Folgenden führe ich Sie in die wichtigsten Bereiche ein, in denen Töchter und Söhne unterschiedliche väterliche Erziehung brauchen. Natürlich sind das immer nur Tendenzen, die auf die Mehrzahl der Kinder zutreffen. Finden Sie als Vater heraus, welche für Ihr Kind gelten und in welchen Bereichen es anders ist. Am Ende jedes Abschnitts werden Ihnen konkrete Handlungsanweisungen angeboten, damit es Ihnen leichter fällt, diesen Punkt bei Ihrem Kind umzusetzen.

Töchter

So sprechen Sie «die Sprache» Ihrer Tochter!

Um einen guten Zugang zu Ihrer Tochter zu finden, müssen Sie «ihre Sprache» sprechen. Während Jungen die Sprache dazu einsetzen, über ihr Wissen, ihre Fähigkeiten und ihren Status zu berichten, steht für Mädchen der unmittelbare Kontakt mit dem Gegenüber im Vordergrund. Mädchen teilen sich direkt mit. Aus der Sicht Ihrer Tochter ist Reden vor allem ein Mittel, um Beziehungen herzustellen, zu verbessern und zu stabilisieren. Ihre Tochter können Sie also ganz direkt fragen: «Wie fühlst du dich, wie geht es mit den Freundinnen?», um etwas über ihre Innen- und Beziehungswelt zu erfahren. Worte dienen Ihrer Tochter dazu, dem anderen die eigenen Gedanken und Gefühle begreifbar zu machen, den anderen zu verstehen und ihn zu beeinflussen. Dabei achtet Ihre Tochter sowohl auf die Mimik und den Blick ihres Gegenübers als auch auf dessen Körpersprache. Sie braucht die Rückmeldungen ihres Gesprächspartners – egal ob verbal, mimisch oder körpersprachlich –, weil ihr Redefluss ohne diese Rückmeldungen sehr wahrscheinlich versiegen würde. Jungen können, wenn sie über ihr Thema zu referieren begonnen haben, auch ohne Rückmeldungen weiterreden, manchmal sogar besser, weil sie dann auf ihr Gegenüber keine Rücksicht zu nehmen brauchen.

Mädchen suchen stärker den Kontakt zu Vätern und Müttern und reagieren sensibler auf mimische und akustische Signale als Jungen.

Also: Zeigen Sie Interesse an der Innen- und Beziehungswelt Ihrer Tochter. Fragen Sie, wie es ihr geht, wie es mit den Klassenkameradinnen und Freundinnen läuft. Widmen Sie ihr Ihre ganze Aufmerksamkeit, wenn Sie mit ihr reden. «Schwingen» Sie mit, indem Sie ihr verbale («hmm»), mimische (Kopfnicken) und körpersprachliche (Oberkörper Ihrer Tochter zugeneigt, offene Körperhaltung) Rückmeldungen geben.

Töchter spielen anders

Für Ihre Tochter steht beim Spielen das Erlebnis im Vordergrund. Dabei kann sie sich selbst und ihre Mitmenschen erforschen. Ihr geht es um die Lust an einer Aktivität. Meist liebt sie es, soziale Kontakte zu intensivieren oder ihre persönlichen Fähigkeiten kennenzulernen und weiter auszubauen. Im Spiel kann sie ihre Sympathien ausdrücken, wie zum Beispiel beim «Mensch ärgere dich nicht»: «Dich werfe ich nicht raus, weil ich dich so gern habe.» Oder sie ärgert ihr Gegenüber auch einmal: «Hihi, jetzt habe ich dich schon wieder erwischt, raus mit dir.» Für Mädchen sind Spiele oft eine Möglichkeit, soziales Miteinander zu imitieren und zu gestalten. Rollenspiele, in die sie schon sehr früh eintauchen, sind dafür hervorragend geeignet: «Jetzt spielst du mal die Mama und ich den Papa.» Mädchen mögen Spiele, die ihre Lebenswelt widerspiegeln und in denen persönliche Beziehungen eine große Rolle spielen. Deswegen spielen sie gerne und sehr lange mit Puppen.

Viele Mädchen sind ganz versessen darauf, in die Welt des Vaters eingeführt zu werden: mit zum Fußballspiel zu kommen, bei dem der Vater Mittelstürmer ist, mit ihm auf einen Berg zu steigen, einmal seinen Arbeitsplatz kennenzulernen. Vergessen Sie dabei aber nicht, dass für Ihre Tochter die Beziehung und das Zusammensein mit Ihnen im Vordergrund steht – eher als die Sache, für die Sie sich begeistern.

Also: Führen Sie Ihre Tochter in Ihre Spiel- und Arbeitswelt ein, in Ihre Abenteuer und Aktivitäten. Gehen Sie dabei aber nicht nur im Wettkampfdenken auf, sondern widmen Sie sich auch dem Kontakt, der Begegnung und der Beziehung zu Ihrer Tochter. Und lassen Sie sich umgekehrt hin und wieder auch auf die Spielwelt Ihrer Tochter ein. Genießen Sie es, am Ideenreichtum und an der Fantasie Ihrer Tochter teilzuhaben, indem Sie in ihren Rollenspielen mitwirken, sei es mit Handpuppen, Barbiepuppen, Stofftieren oder einfach mit Verkleidungen.

Unbekanntes bewältigen

Indem Ihre Tochter neue Beziehungen knüpfen kann, ist sie in der Lage Unbekanntes zu bewältigen. Ermöglichen Sie ihr dies dadurch, dass Sie Ihre Tochter zum Beispiel folgendermaßen auf eine Begegnung vorbe-

reiten: «Heute ist dein erster Schultag. Deine Lehrerin, Frau Lehner, ist ein sehr netter Mensch. Deine Cousine Karoline war auch bei ihr und mochte sie sehr gern. Frau Lehner lebte eine Zeitlang in Italien und hat zu Hause zwei Hunde. Sei freundlich zu ihr. Mir zuliebe.» Solche Worte lassen Jungen eher kalt, während sie Mädchen herausfordern, sich auf die neue Situation einzulassen.

Also: Teilen Sie Ihrer Tochter mit, welchen Menschen sie in neuen Situationen begegnen wird. Wenn Sie sie selbst noch nicht kennen, erkundigen Sie sich und machen Sie nach Möglichkeit vorher ihre Bekanntschaft.

Für gute Beziehungen tun Mädchen viel

Mädchen und Jungen unterscheiden sich auch im Arbeitsverhalten. Meist sind Mädchen fleißiger und folgsamer als Jungen. Wenn die Beziehung stimmt, sind Mädchen oft bereit, eine Arbeit oder eine Aufgabe zu übernehmen, während Jungen eher zu Widerstand neigen. Meist leisten Jungen erst etwas, wenn sie dafür eine Gegenleistung erhalten, sie verhandeln gerne. Wenn Mädchen mithelfen, rechnen sie weniger mit einer konkreten Entschädigung oder Gegenleistung, sondern sie sammeln Beziehungspunkte. Sie erwarten, dass man es der Beziehungsqualität anrechnet und dass sie als nette, intelligente oder sympathische Menschen gesehen werden. Wahrscheinlich ist auch Ihre Tochter gerne bereit, Ihnen, ihrer Mutter oder auch dem Lehrer zu helfen, wenn sich dadurch die Beziehungsqualität positiv verändert und sie besser da steht.

Mädchen sind sehr anpassungsfähig. Oft wollen sie den Wünschen ihrer Väter so sehr entsprechen, dass sie ihre eigenen aus den Augen verlieren. Vielleicht will Ihre Tochter auch jeden Ärger mit Ihnen vermeiden und tut nur deshalb das, was Sie wollen. Dabei könnten Sie die Wünsche und Sehnsüchte Ihrer Tochter übersehen und damit auch sie selbst.

Also: Ein «mir zuliebe» wirkt bei Ihrer Tochter Wunder, auch wenn es darum geht, das Zimmer aufzuräumen. Verweigert sich Ihre Tochter

vollständig, steht meist ein Beziehungsproblem dahinter. Vielleicht fühlt sie sich von Ihnen zu wenig beachtet und nicht wertgeschätzt.

Die Handlungen der Tochter würdigen

Gerade jüngere Mädchen machen vieles einfach Ihnen zuliebe. Signalisieren Sie Ihrer Tochter einerseits, dass Sie es zu schätzen wissen, was sie für Sie gemacht hat. «Es freut mich, dass du für mich dein Zimmer so toll aufgeräumt hast, ich bin stolz darauf, dass ich so eine fleißige Tochter habe.» Das sind die Beziehungspunkte, die für Ihre Tochter so wichtig sind, und Sie gehen auf ihren Wunsch ein, als fleißige Tochter gesehen zu werden. Loben Sie aber auch das Werk, so helfen Sie mit, dass Ihre Tochter auch langsam erkennt, wie wichtig sachliche Qualitäten sind. «Schön, wie ordentlich du deine Schulsachen ins Regal geräumt hast und wie gemütlich es sich deine Kuscheltiere auf deinem Bett gemacht haben.»

Also: Versuchen Sie, im Kontakt mit Ihrer Tochter immer wieder auch den Beziehungsaspekt zu beachten. Stellen Sie sich dabei öfter die Frage: «Wie geht es ihr gerade mit mir?» Das fällt Männern – die eben stark objektorientiert sind – oft sehr schwer.

Söhne

So sprechen Sie «die Sprache» Ihres Sohnes!

Um einen guten Zugang zu Ihrem Sohn zu finden, müssen Sie «seine Sprache» sprechen. Jungen erreichen Sie, wenn Sie ihre Leidenschaften verstehen und ernst nehmen. Wenn Sie wollen, dass sich Ihr Sohn öffnet, ist es wichtig, seine Interessen, Anliegen und Themen zu kennen. Jungen reden gerne über ihr Lieblingsthema, ob das Auto, Fußball, Dinosaurier, Computer oder Musik ist. Dabei werden sie lebendig, entspannen sich, werden zugewandter und kooperieren. Dazu braucht Ihr Sohn das Gefühl, dass Sie sich für seine Lebenswelten interessieren. Wenn Ihr Sohn über sein Lieblingsthema spricht, dann spricht er auch über sich selbst. Die Kunst des Vaters ist es, die persönliche Botschaft

herauszuhören. Ihr Sohn zeigt Ihnen seine Gefühlswelt, wenn er von seinen Vorlieben schwärmt. Während der Junge also einen «Umweg» über seine Interessen und Leidenschaften braucht, damit Sie erfahren, wie es ihm geht, können Sie Ihre Tochter direkt fragen: «Wie fühlst du dich, wie geht es mit den Freundinnen?», um etwas über ihre Innen- und Beziehungswelt zu erfahren.

Also: Fragen Sie Ihren Sohn nicht zu oft, wie es ihm geht. Meist wird er einfach «gut» sagen, selbst wenn es nicht so ist. Lassen Sie ihn erzählen: über die tollsten Autos, die er heute gesehen hat, die beste Musik ... je nach seinem Interessengebiet.

Das Spielverhalten der Jungs

Bei Jungen geht es im Spiel sehr schnell um Freund und Feind, um Niederlagen und Siege. Sie stellen ein Thema in den Mittelpunkt und unterwerfen sich einem Spiel und den damit verbundenen Regeln. Wenn Jungen einen Ball kicken, dann sehen sie sich in ihrer Fantasie als Fußballer in einem Stadion vor Tausenden von Zuschauern, dann nehmen sie teil an der großen Welt des Fußballs.

Auch wenn Jungen und Mädchen das Gleiche spielen, laufen in ihren Köpfen verschiedene Programme ab. Während es für Mädchen um körperliche Bewegung, um Beziehungsqualität und ihre Stellung innerhalb der Gruppe geht, widmen sich Jungen einem Spielzweck, meistens dem Gewinnen. Sie möchten gewinnen und prahlen gerne dabei.

Männer neigen zur Grandiosität. Jungen stellen sich gerne vor, dass sie einmal so gut Fußball spielen wie Ronaldinho, dass sie der beste Rapper der Welt werden und vieles mehr. Natürlich ist die Wahrscheinlichkeit gering, dass sie bei Real Madrid engagiert werden oder dass ihre Lieder die Hitlisten stürmen. Doch diese Größenfantasien versetzen Jungen in eine gute Stimmung. Durch sie raffen sie sich auf, kleinere Ziele anzupacken. Realistische Ziele und nüchterne Pläne demotivieren und langweilen die meisten Jungen. Bei ihren Grandiositäten handelt es sich um einen Mechanismus zur Selbstmotivation. Sie versetzen sich damit in eine größere Szenerie. So fällt es ihnen leichter, alltägliche Herausforderungen anzupacken. Als Bastian Schweinsteiger zu kicken

oder als Fifty Cent zu rappen ist für viele Jungen reizvoller als ein Leben wie «Joachim Durchschnitt» zu führen.

Mädchen nervt das prahlerische Getue der Jungen. Für sie steht das Erlebnis im Vordergrund, die Lust an einer Aktivität, der Wunsch, soziale Kontakte zu verstärken oder ihre Fähigkeiten zu erweitern. Obwohl: Papas allerschönste Prinzessin zu sein, gefällt den Töchtern meist dann doch.

Also: Finden Sie eine gute Balance, Ihren Sohn beim Durchhalten zu unterstützen, ihn also zum Beispiel an das Fußballtraining zu erinnern, ihn aber auch in seiner Grandiosität anzusprechen. Nennen Sie ihn beim gemeinsamen Fußballspiel im Garten ruhig Ronaldinho – oder beim Namen desjenigen, der er eben gerade sein will.

Neues bewältigen

In einer neuen Situation hilft es Ihrem Sohn sehr, wenn er die Struktur und die Ordnung, die dahintersteckt, erkennen kann. Er möchte wissen, wer das Sagen hat und welche Regeln gelten werden. Für ihn könnte es deshalb heißen: «Heute ist dein erster Schultag, du wirst deine Lehrerin treffen, die dir zeigt, wo du sitzen wirst. Was deine Lehrerin sagt, zählt: Bis es läutet, musst du ihr gut zuhören. In den Pausen kannst du mit deinen Freunden nach draußen gehen!»

Also: Erklären Sie Ihrem Sohn sachlich, wie etwas abläuft und was von ihm verlangt wird.

Jungs verhandeln gerne

Jungen lieben es zu verhandeln, wahrscheinlich auch Ihr Sohn! Aus der Sicht von Jungen geht es um Geben und Nehmen. Wenn Ihr Sohn beispielsweise die Werkstatt oder den Schuppen aufräumen soll, könnten Sie seinen Einsatz mit einer Gegenleistung entlohnen. Vielleicht fällt es Ihnen als Vater schwer, dies zu verstehen. «Arbeite ich nicht auch für dich?», werden Sie denken. Doch wenn Sie Ihren Sohn von der Mitarbeit überzeugen wollen, gilt es, mit ihm zu verhandeln. Mädchen übernehmen gerne Aufgaben einer Person zuliebe, Jungen tun das selten. Sie stellen ihren Einsatz nicht in den Kontext einer Beziehung,

sondern sie streben einen Deal an: Ich mache etwas für dich, du leistest etwas für mich. Wenn Sie wollen, dass Ihr Sohn etwas tut, was Ihnen wichtig ist, dann müssen Sie ihm ein Angebot machen. «Wenn du den Rasen mäht, fahre ich dich heute Abend zum Sport.» Beispielsweise.

Also: Seien Sie nicht enttäuscht, wenn Ihr Sohn nicht Ihnen zuliebe etwas leistet. Erfreuen Sie sich an seinem Verhandlungsgeschick und genießen Sie es. Werden Sie ein harter, aber fairer Verhandlungspartner.

Es gibt jedoch auch immer wieder Dinge, die sowohl Ihre Tochter als auch Ihr Sohn hin und wieder nicht machen möchten. Sei es der Schulbesuch, das Zähneputzen, das Zubettgehen, kurz: alles, was Ihrer Meinung nach einfach getan werden muss. Dann liegt es an Ihnen, sowohl Ihrem Sohn als auch Ihrer Tochter mit knappen Worten – vielleicht mit der klaren Aussage: «Darüber diskutiere ich nicht mit dir» – und in bestimmtem Ton mitzuteilen, dass sie oder er nun ins Bett gehen, die Zähne putzen oder einfach zur Schule gehen muss. Hin und wieder braucht Ihr Kind Ihre klare Haltung, damit es in den Ernst des Lebens hineinwachsen kann. In diesen Fällen müssen Sie deutlich signalisieren: «Ich bin der Boss!»

Die Handlungen des Sohnes würdigen

Wenn Sie von Ihrem Sohn wollen, dass er zu Hause oder in der Schule seinen Beitrag leistet, dann müssen Sie seine Aktivitäten registrieren und bewerten. «Hast du dein Zimmer wirklich aufgeräumt?» – «Zeig mir dein Matheheft, ich will sehen, wie du die Aufgaben gelöst hast.» Bei der Überprüfung soll nicht die Kontrolle im Vordergrund stehen, sondern die Bindung zwischen Ihnen beiden. Durch Ihre Überprüfung erlebt Ihr Sohn zweierlei: zum einen, dass er Ihnen wichtig ist und Sie sich darum kümmern, dass er auch die Aufgaben erledigt, die er nicht so gerne mag. Zum anderen, dass auch Ihnen die angesprochene Sache und ihre Erledigung wichtig ist. Wenn Ihr Sohn seine Sache ordentlich gemacht hat, sagen Sie ihm das: «Wow, das hast du richtig gut gemacht. In Mathe bist du wirklich ausgezeichnet. Ich bin stolz auf dich.»

Also: Kontrollieren Sie Ihren Sohn! Er merkt dadurch, wie wichtig

er Ihnen ist. Auch wenn es für Sie und ihn nicht immer angenehm ist.
Loben Sie ihn aber auch, gute Leistungen sind nicht selbstverständlich!
Übrigens: Lob ist als Verstärker mindestens fünfmal so stark wie Kritik.