

KÄNGURU

STADTMAGAZIN FÜR FAMILIEN IN KÖLN BONN



IN DIESER AUSGABE:

GESELLSCHAFT
Väterhorizonte

FEIERN
Kindergeburtstag

GaiaZOO
präsentiert

KÄNGURU
SUCHSPIEL

VÄTERHORIZONTE



Als ich vor 15 Jahren zum ersten Mal Vater wurde, tanzte ich deshalb zuvor nicht nur über den Kudamm und lag später mit meinem winzig kleinen Baby im Geburtsbett, während meine Lebenskomplizin dem medizinischen Personal bewies, dass sie eine Toilette benutzen konnte, um schnellstmöglich das Krankenhaus wieder verlassen zu können. Ich überlegte mir auch zum ersten Mal, was für ein Vater ich sein wollte ...

Die Referenzpunkte waren eher dürftig. Mitte der Nullerjahre waren Väterbücher noch nicht besonders populär und/oder grauenvoll geschrieben, und von den Freunden war ich der Erste, der Nachwuchs bekam. Übrig blieb der eigene Vater. Ein Horizont für die eigene Vaterschaft, auf den man früher oder später immer Kurs nimmt, ob nun bewusst oder ohne den blassesten Schimmer, wohin man steuert. Also sah ich mir diesen ersten Mann in meinem Leben sehr genau an. Ein liebevoller, lustiger, kochender Vater, dem beim Karussellfahren niemals schlecht wurde und der mich auf seinen Schultern stundenlang tragen konnte, wenn es sein musste. Ein gelegentlich cholerischer Schreihals, der meine Geschwister und mich zornesrot durch die Wohnung prügelte, bis wir keinerlei Gegenwehr mehr aufbrachten. Keine Hände vor dem Gesicht, keine Widerworte. Nichts. Ich habe meinem Vater vertraut und mich zugleich nie auf ihn verlassen. Ich wusste, was er war, aber nicht wirklich, wer er war. Und ich hatte als Kind niemals auch nur den leisesten Schimmer, was ihn antrieb und zu seinen Handlungen motivierte. Wofür er morgens aufstand. Was ihn tagsüber beschäftigte. Womit er sich an dunklen Abenden tröstete. Ich habe bewusst auf diesen Horizont zugehalten, weil ich nicht irgendwann in einer aufgepeitschten Situation dorthin und bis über den Rand meiner Welt gedrängt werden wollte. In Untiefen voller Gewalt, harscher Worte, Fluchtbewegungen und Ignoranz. Wo ich als Kind gewesen war, wollte ich als Vater nicht sein. Gleichzeitig gab es für mich so viel Zartheit und Liebe in meinem Vater, dass ich meine eigene Vaterschaft gerne genau so gestalten wollte. Nacheifern in dem, was mir gut getan hat. Ablehnen, was mich verletzt hat.

Meine Güte, das war jetzt aber mal ein heftiger Einstieg für einen Text über Vaterschaft. Sehen Sie es mir nach: Ich habe im letzten Jahr ein ganzes Buch über die geschlechtergerechte Erziehung von Jungen geschrieben und mir im Laufe des Schreibprozesses viele der Angewohnheiten abtrainiert, wie Männer über sich, Vaterschaft, ihre Kinder und, ja, auch über ihre möglichen Gewalt-



erfahrungen sprechen, beziehungsweise eben nicht sprechen. Ganz ehrlich: Mit 40 Jahren und vier Kindern bin ich zu alt und zu kindererprobt, um diese Spielchen noch mitzuspielen. Sie sind mühsam, sie langweilen mich und sie führen zu nichts. Stattdessen versuche ich mit anderen in ernsthafte und ehrliche Gespräche darüber zu kommen, was Vaterschaft für sie und überhaupt bedeutet. Wie sie gestaltet wird, wann sie ganz furchtbar und wann sie ziemlich großartig ist. Mit dem vorhersehbaren Ergebnis: Männer

“
 Männer haben kaum
 bis gar keine zärtlichen Helden,
 keine Möglichkeiten, sich aufzuweichen
 und ihre Identität spielerisch
 zu erfahren.

”

reden nicht gerne. Also lehne ich mich so weit wie möglich aus dem Fenster, erzähle von mir, gebe preis, markiere mein eigenes Scheitern und spreche immer wieder die Einladung aus, sich doch einfach daran anzuschließen. Manchmal funktioniert es, oft aber eben auch nicht. Denn die Rollenvorstellungen darüber, was einen Mann auszumachen hat, welche Themen er beschweigen sollte und was er wie wann zu fühlen hat, sitzen so tief, dass sie längst in Fleisch und Blut übergegangen sind. Und das, was Vaterschaft bedeutet, erschöpft sich leider auch in angeblich so aufgeklärten, emanzipierten Zeiten in zwei Monaten Elternzeit, in sich nicht trauen, in drüber reden, statt Verantwortung für Kümmern, Pflegen und Haushalt zu übernehmen. In „ihr am Wochenende die Kinder abnehmen, damit sie sich auch mal mit ihren Freundinnen treffen kann“.



Wie so eine Aushilfskraft im eigenen Leben. Gleichzeitig kriegen wir Männer so langsam aber sicher mit, dass da noch sehr viel mehr hinter stecken muss. Das hat nicht zuletzt auch mit dem allmählichen Zusammenbruch unserer sicher geglaubten Welt zu tun.

Die Zeiten sind kompliziert, Jobs prekär, die Renten alles andere als sicher und wenn die Kindesmutter inmitten der Coronapandemie weiterhin ihrem Job nachgehen kann, während Mann zu Hause sitzt und nicht mehr weiß, wie es weitergehen soll, dann wäre es doch mehr als nützlich, wenn die Aufgabenverteilung nicht an das Geschlecht gekoppelt wäre. Wenn Mutti sich nicht immer automatisch darum kümmert, sondern im Zweifelsfall eben einfach derjenige, der vor Ort ist und als Vater eigentlich genauso kompetent sein sollte. Aber es ist schwierig. Mannsein und Vaterschaft wird nach wie vor hart erzählt. Männer haben kaum bis gar keine zärtlichen Helden, keine Möglichkeiten, sich aufzuweichen und ihre Identität spielerisch zu erfahren. Da können wir uns als Gesellschaft noch so aufgeklärt geben und kleine Jungen im Kindergarten mal ausnahmsweise mit Puppen spielen lassen: Spätestens in der Grundschule muss es dann vorbei sein mit dem trostbedürftigen, verschönerungsinteressierten, schwärmerischen Glitzerjungen, der all seinen Mut zusammennehmen muss, um eine Katze zu streicheln und am liebsten den ganzen Tag seine Puppenfamilie versorgt. Dann kommt der Ernst des Lebens.

Das Problem ist, dass wir Ernst ziemlich beschissen aussehen lassen. Jungen und Männer geben sich nicht etwa abgebrüht und beinhart, weil ihnen etwas an Mitgefühl oder Nähebedürfnis fehlt, sondern weil wir ihnen etwas wegnehmen. Weil sie so sein müssen, um als Jungen und Männer zu gelten. Und nicht etwa wie ich in dem Einstieg zu diesem Text. Nicht angreifbar, nicht angefasst, nicht verwundet, verletzt, berührt. Die Frage ist, was all den Jungen und Männern denn fehlt, um nicht immer Härte, Durchsetzungskraft und Unverwundlichkeit performen zu müssen. Das sind zum einen besser erzählte Männerrollen und Vaterfiguren. Wie einseitig und flach die für gewöhnlich daher kommen, fällt besonders in den rar gesäten Kontrasten auf.

BUCHTIPP

Prinzessinnenjungs - Wie wir unsere Söhne aus der Geschlechterfalle befreien

Ein spannendes Buch – nicht nur für Jungs-Eltern! Der Feminist, Journalist und Vater Nils Pickert schreibt Dinge, über die es im 21. Jahrhundert wichtig ist zu reden. Dieses Buch ist ein leidenschaftliches und berührendes Plädoyer für die Freiheit von Geschlechterrollen in der Erziehung unserer Söhne. Er setzt sich mit dem männlichen Geschlecht auseinander und dem, was von ihm erwartet und ihm gleichermaßen zugemutet wird. Ein Aufruf, endlich die Klischeekisten zu schließen und unsere Kinder geschlechterneutral zu betrachten, um ihnen so alle Optionen offenzulassen. Letztendlich geht es darum, unseren Jungs die Freiheit zu lassen, ihre Identität leben zu können, ohne sich vor einem Geschlechtertribunal ständig rechtfertigen zu müssen. Neben der ganzen Theorie bietet Nils Pickert aber auch Lösungen und zeigt, wie Eltern ihre Söhne dabei unterstützen können, auch jenseits der Geschlechterklischees freizubleiben.

Fazit: Ein Buch, dass in jedem Bücherregal stehen sollte! Eines der Kapitel heißt: „Die Revolution liebt ihre Kinder“. In diesem Sinne: Auf in die Revolution, liebe Eltern! (ge)

Info: „Prinzessinnenjungs“, Nils Pickert, Beltz Verlag, 18,95 Euro



Für das Online-Magazin *FilmLöwin* durfte ich vor Kurzem den Film *Meine wunderbar seltsame Woche mit Tess* rezensieren. Ich kann Ihnen nur sehr ans Herz legen, sich ihn anzuschauen. Eigentlich ist es nur eine kleine Geschichte nach einem gleichnamigen Kinderbuch über den 10-jährigen Sam. Einen Jungen, der mit Verlustängsten kämpft und auf der sommerlichen Insel Texel Tess kennenlernt, die gerade dabei ist, ihren unbekanntem Vater mittels eines gefälschten Preisausschreibens in das Ferienhaus ihrer Mutter zu locken. Tatsächlich aber ist es eine große, sehr große Geschichte über Väter und Männerrollen, über Frauen und Gleichberechtigung. Und zwar ohne anstrengenden Theorieteil. Wenn Sie Sams Vater 84 Minuten dabei zuschauen, wie er sich um seine beiden Jungen kümmert, seine migränegeplagte Frau liebt und ihr nicht etwa in den Rücken fällt, tröstet, sich zum Affen macht, kocht, erzieht, Pläne schmiedet, dann wird Ihnen unweigerlich auffallen, wie wenig gelingende Erzählungen es über Männer und insbesondere Väter gibt. Dass Männer in Filmen und Büchern immer einen Auftrag haben, ständig irgendwo hin müssen, weil „einer den Job ja machen muss“, aber niemals wirklich da sind. Dass Väter häufig abwesend, übergriffig oder inkompetent und überfordert dargestellt werden, aber kaum jemals wirklich in sich und ihrer Familie ruhend, angekommen, aufgehoben, liebend und geliebt. Lange Zeit waren das alles irrelevante Nebensächlichkeiten. Aber wie gesagt: Allmählich ändert sich was. Und deshalb braucht es auch neue Väter. Nein, nicht das, was Sie und ich noch als neue Väter präsentiert bekommen haben. Also Männer, die dafür abgefeiert werden, dass sie eine Windel wechseln können, sich mal liebevoll mit ihrem Kind beschäftigen und nicht zusammenbrechen, wenn die Partnerin für zwei Tage auf Geschäftsreise ist. Es braucht Männer, die das mit großer Selbstverständlichkeit und Authentizität machen, weil es zu ihnen gehört und sie wissen, wie sehr es sich lohnt. Weil sie von ihren Kindern als nahbar, verlässlich und liebevoll wahrgenommen werden wollen und zugleich eine grenzenlose Neugier darauf haben, wer und wie ihre Kinder sind. Weil sie begriffen haben, dass man auf dem Sterbebett nicht etwa bedauert, dass man nicht noch mehr Überstunden geschoben hat, sondern sich nur an den guten Momenten und den liebevollen Menschen festhalten kann.

Der Weg zu diesen Männern ist kein leichter. Noch hören viele nicht zu, wenn man über Dinge spricht, die sie zutiefst betreffen müssten. Noch werden sie zu oft dafür belohnt, nicht auf ihre Ge-

sundheit zu achten, 110 Prozent zu geben, ihre Begehrlichkeiten wichtiger zu nehmen als ihre Bedürfnisse und den harten Kerl zu markieren. Hinzu kommt, dass sie für die kleinsten Anzeichen, etwas verändern zu wollen, abgestraft werden. Oder was glauben Sie, was passiert, wenn Männer in den Chefetagen und Personalbüros landauf, landab sagen, dass sie gerne mehr Elternzeit nehmen wollen? Wenn sie klarstellen, dass sie nicht bereit sind, sich immer und überall für ihre Karriere zur Verfügung zu halten? Dann ist schnell Schluss mit Familienfreundlichkeit und „wir sind ein modernes, flexibles Unternehmen“. Ein wirklich guter Vater zu sein, wird einem weder geschenkt noch leicht gemacht. Und gerade weil alles so kompliziert scheint, ist es wichtig, immer wieder bei sich anzufangen, den Horizont des eigenen Erlebens von Vaterschaft genau in den Blick zu nehmen, und wenn nötig auch unter stürmischen Bedingungen abzufahren: Wie war mein Vater, was hat ihn für mich ausgemacht, was mochte ich, was fand ich furchtbar? Was hat mir gut getan und was mich verletzt? Wie wäre ich auch gerne und wie auf gar keinen Fall?

Als meine Lebenskomplizin und ich vor 15 Jahren unser winzig kleines Baby aus dem Krankenhaus mit nach Hause nahmen und in unserem Bett zwischen uns legten, um ihm beim Atmen und den 1001 Schlafgrimassen zuzuschauen, die Babys so machen, wusste ich noch nicht viel über diese Väterhorizonte. Ich hatte nur sehr viel Liebe für Mutter und Kind und einen ungefähren Kompass, der mir später dabei half, mich auch in den eher unerfreulichen Untiefen meiner Vaterschaft zurechtzufinden. Manchmal musste ich ihn nachjustieren. Ein paar Mal war ich ziemlich nah am Abgrund. Aber den Norden, dieses Gefühl, dass ich diese Kinder lieben kann und werde, solange Atem in mir ist, den hatte ich immer.

Nils Pickert ist freier Autor und Journalist. Als Vater von zwei Mädchen und zwei Jungen, Teilzeitrockträger und Vollzeitfeminist schreibt er vor allem über Kinder, Erziehungsfragen und Gleichberechtigung. Für *Pinkstinks* tut er nicht nur das: Er war viele Jahre Teammitglied und half beim Aufbau der NGO. Heute hält er für *Pinkstinks* regelmäßig Vorträge. Sein erstes Buch „Prinzessinnenjungs“ erschien im März beim Beltz Verlag.



LVR-Dezernat Kultur und
Landschaftliche Kulturpflege

RAUS INS MUSEUM!

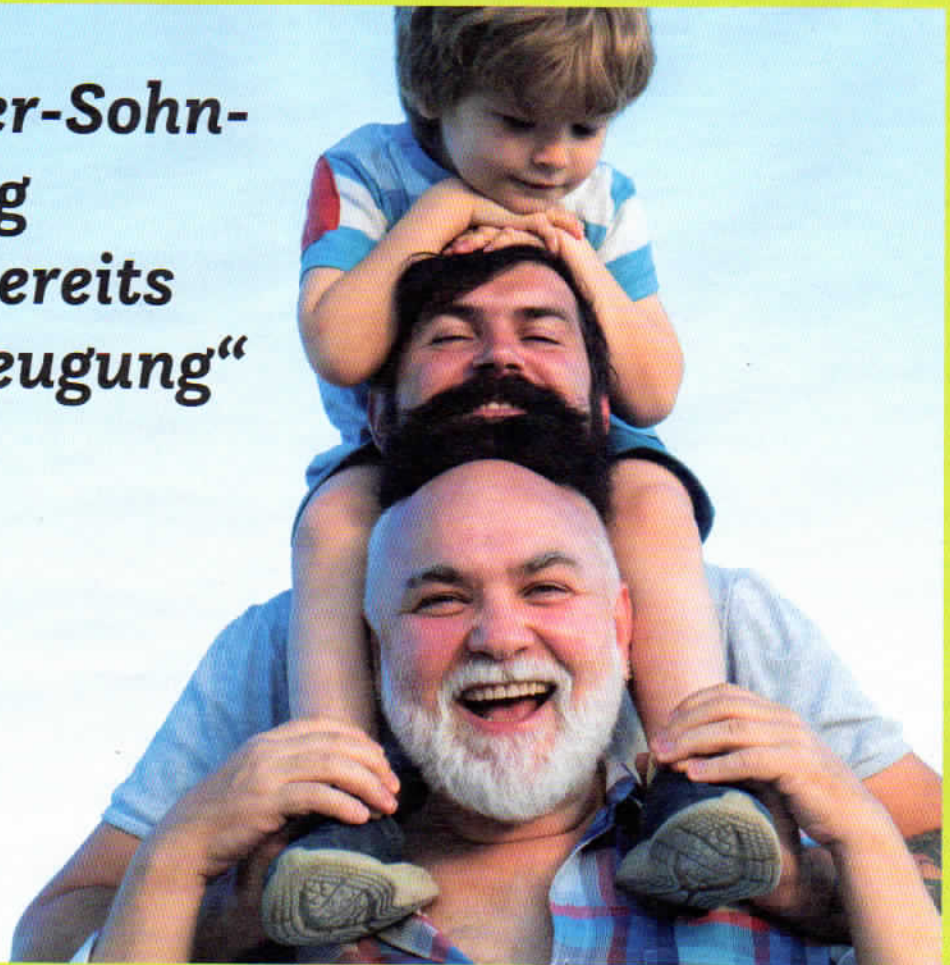
Die LVR-Museen haben wieder
für euch geöffnet.

Aktuelle Infos findet ihr hier:
www.kultur.lvr.de

**KOSTENLOSER
EINTRITT**
für Kinder + Jugendliche



„Die Vater-Sohn- Beziehung beginnt bereits vor der Zeugung“



© Vobodymyr - stock.adobe.com

Golrokh Esmaili spricht für KÄNGURU mit Alexander Cherdron, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapeut, Psychoanalytiker und Autor. Er hat das Buch „Väter und ihre Söhne – eine besondere Beziehung“ geschrieben.



KÄNGURU: Hat das Schreiben an Ihrem Buch „Väter und ihre Söhne“ den Blick auf Ihre persönliche Vater-Sohn- bzw. Vater-Vater-Beziehung verändert?

Cherdron: Wenn man ein Buch zum Thema Väter und Söhne schreibt, dann reflektiert man natürlich noch einmal die eigenen Beziehungen. Das Schreiben war für mich somit auch ein Prozess der Beschäftigung und Auseinandersetzung – mein Sohn ist während des Buchschreibens ausgezogen und mein Vater gestorben. Die natürlichen Prozesse von Ablösung und Trennung zwischen Vätern und Söhnen finden im Buch daher auch Berücksichtigung.

Was war das größte Aha-Erlebnis während Ihrer Recherchen zum Buch?

Was mir immer wieder auffällt – in 20 Jahren meiner Arbeit – ist, dass sich bestimmte Dynamiken und Abläufe über Generationen wiederholen. Immer und immer wieder. In verschiedenen Konstellationen können sich Väter und Söhne das Leben gegenseitig schwer machen. Der Hintergrund sind hierbei klassische Konflikte, die überall vorkommen können und die Väter und Söhne ein Leben lang begleiten.

„Die Vater-Sohn-Beziehung beginnt bereits vor der Zeugung. Untersuchungen zeigen, dass bereits die Einstellung zu Schwangerschaft und Vaterschaft vor der Zeugung – das Sich-Einlassen-Können auf eine Schwangerschaft und ein Kind – einen Einfluss auf die spätere Beziehung und das Verhältnis zwischen Vater und Sohn hat, und dass zwischen der diesbezüglichen ‚Vater-Einstellung‘ und dem späteren Lebensweg des Sohnes (oder gar einer späteren seelischen Erkrankung des Kindes) Zusammenhänge hergestellt werden können.“

”

Was ist das Herausforderndste in einer Beziehung zwischen Vätern und Söhnen?

Die Vater-Sohn-Beziehung ist naturgemäß von Reibung und häufig auch von Rivalität begleitet. Als Vater sollte man sich dieser Herausforderung bewusst sein und hierbei als „weiser Herausforderer“ agieren. Nur so kann die Reibung positiv für die Entwicklung der Söhne genutzt werden. Zwei Phasen in der langen Beziehung zwischen Vätern und ihren Söhnen tun sich da besonders hervor: Einmal die ödipale Phase, wenn Jungs ihre Mütter für sich bean-

spruchen und sagen „Meine Mama gehört mir“. Das ist der Punkt, an dem das Kind mit seinem Laserschwert gegen den Vater ankämpfen möchte. Wenn es so weit ist, dürfen Väter ihre Söhne nicht belächeln, sondern müssen sie ernst nehmen und gleichzeitig klare Grenzen ziehen. Ähnliche Spannungen gibt es später in der Pubertät, in der es für die Söhne um die Ausbildung der eigenen Identität geht. Hier sind Väter für ihre Söhne oft die letzten Vollposten. Wegatmen ist hier weise. Durch diese Phasen gut durchzukommen, ist wichtig. Das Verhalten der Söhne nicht persönlich zu nehmen und sich zu denken: Ich bin hier nur der Dukatenscheißer... Eltern müssen erkennen, dass das alles normale Entwicklungen sind.

Ist das bei Müttern und Töchtern anders?

Es gibt Parallelen. Ich denke da an das berühmte Schneewittchen-Motiv: Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die Schönste im ganzen Land? Aber gestörte Vater-Sohn-Beziehungen sind gefährlicher und bringen viel Unheil über die Welt. Das liegt auch daran, dass Männer ihre Wut ausagieren und nach außen bringen.

Wie können wir Mütter eine gute Vater-Sohn-Beziehung unterstützen?

Mütter müssen von der Wichtigkeit der mütterlichen und der väterlichen Welt überzeugt sein. Beides hat seine Richtigkeit und Wichtigkeit. Das gesamte System ist ein Dreieck: Vater, Mutter, Kind. Mütter müssen Vertrauen in das Väterliche haben und darauf, dass es einen guten Einfluss auf die gesamte Entwicklung des Kindes hat. Das sollte sich also nicht darauf beschränken, dass Väter ihren Kindern das Fläschchen gut geben können. Bei Müttern läuft nach der Geburt des Kindes ein genetisches Programm ab. In der Höhle muss es gut temperiert sein, es darf keine unmittelbare Gefahr bestehen usw. Aber mit der Zeit müssen sie ihr Kind in die Außenwelt entlassen. Die väterliche Welt - das ist neurobiologisch nachgewiesen - ist grundsätzlich eher nach außen gerichtet. Hier geht es um Gefahren, die von außen kommen: Wann kommt die nächste Eiszeit? Wie komme ich zum nächsten Ort? Wie baue ich ein Schwert, um zu jagen?

Vielen Dank für das interessante Gespräch!

BUCHTIPP

Väter und ihre Söhne

Väter und ihre Söhne ist eines der spannendsten Bücher, die ich in den letzten Monaten zum Thema gelesen habe. Der Autor Alexander Cherdron, Arzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapeut und Psychoanalytiker, beleuchtet in seinem Buch Vater-Sohn-Beziehungen aus der Geschichte und der Gegenwart und betrachtet sie aus dem soziologischen und psychoanalytischen Blickwinkel. Er bedient sich dafür verschiedener Beispiele, wie der Beziehung zwischen Kirk und Michael Douglas. Er beleuchtet die Rolle des Vaters für die Entwicklung der Söhne, zeigt Spannungsfelder auf und beschäftigt sich mit dem Wandel der Vater-Rolle. Angereichert mit vielen Zitaten aus Musik und Literatur macht das Buch Spaß und gibt gleichermaßen viele spannende Einblicke in die Beziehung zwischen Vätern und Söhnen. (ge)

Info: „Väter und ihre Söhne“, Alexander Cherdron, Springer Verlag, 17,99 Euro



ZUHAUSE TRÄUMEN, VOR ORT VERLIEBEN.

Finden Sie Ihr Traumhaus in unserer Musterhausausstellung in Köln.
Europaallee 45 | 50226 Frechen
www.fertighauswelt.de

FertighausWelt

Kletterfreizeit
für die ganze Familie

alle Kurse und Programme mit angepassten Hygienekonzepten!

Klettergeburtstage
Ferienprogramme
Familien Kletterkurse
Kletterprogramme für Vereine/
Schulklassen und mehr!

BRONX ROCK

KLETTERRHALLE bronxrock.de



BUCHTIPPS FÜR VÄTER

MANN UND VATER SEIN

Jesper Juul greift in seinen Büchern alltägliche Probleme des Familienlebens auf, begutachtet sie und setzt sich vor dem Hintergrund seiner Erfahrung als Paartherapeut mit ihnen auseinander. In „Mann und Vater sein“ betrachtet er die Rolle des Vaters im System aus verschiedenen Blickwinkeln. Auch Paarkonflikte nimmt er in den Fokus - nicht zu vergessen den großen und häufigen Widerspruch zwischen Partnerschafts- und Elterninteressen. Juul definiert in seinem Buch die Rolle der Väter klar und einfühlsam. Er betont, wie wichtig es ist, zu erkennen, dass Väter gegenüber ihren Kindern eigene und andere Fähigkeiten und Kompetenzen haben als Mütter. Er bestärkt Väter darin, sich diesen Teil der Verantwortung anzuschauen und anzunehmen. Ein lesenswertes Buch für Väter, aber auch für Mütter!

Info: „Mann & Vater sein“, Jesper Juul, Herder Verlag, 18 Euro



Illustrationen: © Good Studio - stock.adobe.com

VÄTER DER ZUKUNFT

Wer sich eher philosophisch mit dem Väter-Thema auseinandersetzen möchte, sollte sich das Buch „Väter der Zukunft“ anschauen. Autor Björn Vedder beschäftigt sich in diesem Essay mit der Rolle des Vaters und entwickelt eine zeitgemäße Version von ihr - gespeist aus psychologischen, philosophischen und sozialwissenschaftlichen Studien, aus der Geschichte und der Gegenwart und vor allem aus grundlegenden Erfahrungen, die wir in der Familie und im Leben machen. Dabei erklärt er, warum ein Kind zu bekommen ein Sprung ins gute Leben ist, warum Väter, die sich an Recht und Ordnung halten, Angsthasen sind und wie Mütter und Väter gemeinsam ihr Kind für das Verlassen des Nests bereit machen.

Info: „Väter der Zukunft: Ein philosophischer Essay“, Björn Vedder, BÜCHNER Verlag, 18 Euro



PAPA WERDEN

Für die Leser, die es weniger analytisch und eher praktisch mögen, lohnt sich ein Blick in das Buch „Papa werden! Das größte Abenteuer deines Lebens“. Autor Bernhard Gitschtaler hat hier einen sehr informativen Ratgeber für werdende Väter vorgelegt, der Fragen rund um die Schwangerschaft der Partnerin beantwortet: Was verändert sich im Körper meiner Frau? Wie kann ich sie als Mann am besten unterstützen? Welche Ausstattung darf im Kinderzimmer nicht fehlen? Gitschtaler belässt es allerdings nicht bei den rein pragmatischen Themen, sondern schaut auch über den Tellerand. Er nimmt sich der Frage an, was für ein Vater der Leser sein möchte, und begibt sich gemeinsam mit ihm auf die Suche nach Antworten.

Info: „Papa werden!“, Bernhard Gitschtaler, Orac Verlag, 22 Euro



VATERSEIN

Kurse, Ausflugstipps, Infos

Ihr möchtet bewusst eine schöne Zeit mit eurem Kind verbringen, euch mit anderen Vätern vernetzen oder eure Rolle als Vater reflektieren? Wir haben Tipps für euch zusammengestellt, wie ihr eure Vaterschaft aktiv leben könnt.

Von Anja Janßen

KURSE

Babymassage für Väter

Die Elternschule „Neue Kölner“ am Severinsklösterchen bietet mehrere Kurse mit dem Titel „Babymassage für Väter“ an. Hier erlernen Väter ein liebevolles Ritual, um die Bindung zu ihrem Kind zu stärken. Außerdem bietet der Kurs Gelegenheit, sich mit anderen Vätern auszutauschen.

Info: Neue Kölner - Die Elternschule am Severinsklösterchen e.V., Jakobstr. 27-31, 50678 Köln, Tel. 0221 - 33 08 16 44, www.neue-koelner.de/kurse-und-angebote

Artgerecht Vater sein

Was ist artgerecht für Babys und Familien? Dieser großen Frage widmet sich das Artgerecht-Projekt, das seit sieben Jahren Treffen, Kurse, Camps, Beratung sowie Aus- und Fortbildung anbietet. Auf dem Programm steht auch ein Seminar mit dem Titel „Artgerecht Vater sein“, das am 19. November in der Jugendherberge Köln-Riehl stattfindet.

Info: www.artgerecht-projekt.de, www.jugendherberge.de/jugendherbergen/koeln-riehl-451

Der Kreis der Väter

Was bedeutet Vatersein? Christopher End, Systemischer Coach in Köln, bietet zum vierten Mal den „Kreis der Väter“ an. Der angeleitete Selbsterfahrungsprozess erstreckt sich über einen Zeitraum von drei Monaten, in denen sich die Gruppe an sechs Abenden trifft und der eigenen Vaterrolle nachspürt.

Info: www.christopher-end.de/kreis-der-vaeter-koeln



AUSFLUGSTIPPS

Vater-Kind-Wochenende

Der DJK Sportverband bietet Vater-Kind-Wochenenden an, die in Bildungsstätten in ländlichen Regionen stattfinden. Auf dem Programm stehen Naturerlebnisse, Lagerfeuer, Grillen und mehr.

Info: www.djk.de

Erlebniswochenenden

„Auszeit mit Kind“ organisiert in der Eifel Erlebniswochenenden mit Zelten, Sport, Natur und Lagerfeuer für Väter mit ihren Kindern. Die buchbaren Programme haben Schwerpunktthemen, beispielsweise Klettern oder „Holz und Stein“.

Info: www.auszeit-mit-kind.de

Vater-Kind-Zirkus-Wochenende

Bei der Evangelischen Hoffnungsgemeinde im Kölner Norden können Väter mit ihren Kindern an einem Vater-Kind-Zirkus-Wochenende teilnehmen. Die Teilnehmenden schnuppern Zirkusluft und stellen gemeinsam eine eigene Show auf die Beine.

Info: www.hoffnungsgemeinde-koeln.de

Auszeit für Väter und Söhne

Vom 11. bis 13. Juni 2021 lädt der naturpädagogische Verein „Querwaldein“ zu einem Erlebniswochenende für Väter und Söhne auf Gut Alte Heide in Wermelskirchen ein. Auf dem Programm stehen schnitzen, singen, Naturerlebnisse, Sport und mehr.

Info: www.querwaldein.de

Vätercafé

Wegen der Corona-Krise finden die Vätercafés des Vereins „Kölner Väter“ auf virtuellem Wege statt. Jeden Dienstag- und Donnerstagabend um 21 Uhr treffen sich die Teilnehmer zur Videokonferenz. Darüber hinaus bietet der Verein viele Veranstaltungen und Kurse an, darunter Freizeitaktivitäten, Zeltwochenenden, Spielkurse, Seminare und Tagungen.

Info: www.koelnervaeter.de

INFORMATION

LAG Väterarbeit NRW

Die Landesarbeitsgemeinschaft Väterarbeit NRW ist ein Netzwerk von Vereinen und Organisationen, die sich für Väter und das Thema gleichberechtigte Partnerschaft einsetzen. Auf der zugehörigen Webseite finden Interessierte Neuigkeiten und Events. Nächste Termine sind unter anderem eine Online-Tagung mit dem Titel „Vater werden ist nicht schwer ...“ zum Thema Reproduktionsmedizin am 3. November, außerdem das 6. Netzwerktreffen Männerberatung, welches online am 1. Oktober stattfindet.

Info: www.lag-vaeterarbeit.nrw

Männer-Väter-Forum Köln

Das Männer-Väter-Forum Köln vereint Fachleute aus den Bereichen Forschung, Bildung und Beratung. Ziele sind unter anderem der Austausch über Angebote für Männer und Väter im Raum Köln sowie das Transportieren der Interessen von Männern und Vätern in die Öffentlichkeit.

Ansprechpartner: Andreas Heek, Carl-Mosterts-Platz 1, 40477 Düsseldorf, Tel. 0211 - 510 24 20, heek@kath-maennerarbeit.de

