

ENERGIEHAUSHALT IM VÄTERALLTAG

Von Kraftspendern und Kraftfressern

Martin Buchmann

Im nebenstehenden Interview unterhält sich Martin Buchmann mit Kaspar. Die zwei Männer engagieren sich in der Arbeitsgruppe «Mann und Arbeit», die von «männer.ch» ins Leben gerufen wurde. Beide sind Väter, doch altersmässig trennt sie eine ganze Generation. Martin, 62, ist zum zweiten Mal verheiratet, hat einen 32-jährigen Sohn und eine 27-jährige Tochter aus erster Ehe und ist zweifacher Grossvater. Kaspar ist 37 und bildet mit seiner Frau Barbara (36), seinen beiden Söhnen Max und Sebastian (7½ und 6 Jahre alt) und seiner Tochter Rosa (2½ Jahre alt) eine Familie.

Kaspar, was ist dir als Vater besonders wichtig?

Ich will mein Vatersein bewusst leben, als Vater präsent sein. Ich möchte, dass mich unsere Kinder spüren und dass ich sie spüre.

Was erlebst du als Kraftspender im Väteralltag?

Für mich ist es ein Vertrauensbeweis, wenn unsere Kinder zu mir kommen und nicht nur zur Mutter rennen, wenn etwas passiert ist. Das gibt mir Kraft. Wenn ich erlebe, dass ich für sie wichtig bin, zum Beispiel am Morgen im Bett, wenn sie auch zu mir unter die Decke schlüpfen. Die Zweisamkeit mit der kleinen Rosa empfinde ich als besonders schön und kraftvoll. Wenn ich sie in kleine Haushaltarbeiten wie etwa Putzen oder Kochen einbeziehe, spüre ich förmlich, wie ich mit ihr das Leben Schritt für Schritt entdecke. Mit den beiden etwas älteren Jungen stehen andere Entdeckungen an. Zum Beispiel das «Wildsein» miteinander, das spielerische Kräfternennen und gemeinsame Erlebnisse in der Natur. Sebastian kann manchmal furchtbar wütend werden, das weckt in mir bekannte Erinnerungen an meinen eigenen Jähzorn. Es ist sehr schön für mich, wenn es mir dann gelingt, dank dieser Erinnerung Nähe zu Sebastian zu schaffen.

Gibt es Voraussetzungen, die dein Vatersein besonders fördern?

Ja. Ich bin Teilzeit berufstätig und daher auch im Haushalt präsent. Zudem bringe ich die Kinder regelmässig zu Bett mit einem «Guetnachtlied» und ab und zu bete ich auch mit ihnen. Momentan vor allem mit Max. Wir beten zwar nicht regelmässig, aber Max hat manchmal Angst. Dann bete ich mit ihm. Das hilft ihm loszulassen.

Als besonders hilfreich erlebe ich es, wenn Barbara und ich als Mutter und Vater im Umgang mit unseren Kindern harmonisieren und dabei akzeptieren, dass wir die Aufgaben unterschiedlich angehen. Von meiner Schwester bekam ich zu Weihnachten eine Karte geschenkt, die das schön zum Ausdruck bringt: «Mütter sind unersetzlich, aber Männer sind die besseren Väter.»

Du nimmst deine Rolle sehr bewusst wahr. Wie kam das?

Von der Geburt unseres ersten Kindes an habe ich gespürt, dass nun etwas ganz Neues und Grosses auf mich zukommt, und mich darauf gefreut. Sehr wichtig ist auch, dass mich Barbara auf der Suche nach meiner Vaterrolle immer unterstützt, indem sie mich ermuntert, mir den Spiegel vorhält, mit mir streitet. Im Rahmen eines Kurses für Väter

habe ich vier Kreise kennen gelernt, die für mich sehr hilfreich sind und mich immer begleiten: meine Eigenwelt, meine Berufswelt, meine Familie und meine Partnerschaft. Keiner dieser Lebenskreise darf auf die Dauer allzu stark vernachlässigt werden, damit ein gesundes Gleichgewicht erhalten bleibt.

Als Leiter der Kurse «Timeout statt burnout» spreche ich jeweils von drei Welten und fasse dabei Partnerschaft und Familie in einer Lebenswelt zusammen. Die Unterscheidung von Partnerschaft und Familie ist dir zusätzlich wichtig?

Wenn Partnerschaft unter Familie subsumiert wird, befürchte ich, dass gerade in strengen Zeiten die Kinderbetreuung all unsere Energie absorbiert. Für mich ist es wichtig, dass wir immer wieder Inseln der Zweisamkeit im Alltag schaffen können, sonst erodiert die Basis unserer Beziehung, und zudem bleibt unser Sexualleben auf der Strecke.

Gibt es weitere Kraftquellen, die dir wichtig sind?

Nach meiner Erfahrung ist es ganz wichtig, dass wir beide sowohl am Familien- als auch am Berufsleben wesentlich teilhaben. In der einen Welt kann ich jeweils auftanken für die andere. Anfang letzten Jahres war ich auf Anfrage meines Chefs ungefähr ein halbes Jahr lang 100% berufstätig. Barbara war in dieser Zeit ausschliesslich Familienfrau. Wir beide erlebten diese Zeit als sehr belastend. Als unsere Rollen einmal umgekehrt verteilt waren, war dies für mich für kurze Zeit gut, dann fehlte mir aber das Auswärts-aktiv-Sein bald sehr klar. Für Barbara als Mutter und Berufsfrau war es damals gleich-

zeitig schwierig, zuhause wirklich loszulassen, da sie sich in einer unbefriedigenden Berufssituation befand. Das fällt mir leichter.

Damit sind wir bei der Frage nach den Kraftressern gelandet.

Ja. Kraftresser sind für mich etwa Situationen, in denen Barbara und ich immer wieder aneinandergeraten. Vorstellungen bezüglich Putzen im Haushalt zum Beispiel. – Ist das jetzt nötig oder (noch) nicht? Es gibt so etwas wie einen «Kipp-Punkt»: Wenn es für uns Eltern zu viel wird und wir Streit bekommen, spüren das unsere Kinder sofort und reagieren darauf, was das Ganze noch verstärkt.

Was ist es denn genau, das deine Kraft frisst?

Eigentlich sind es die Situationen, in denen ich mir selbst zu viel vornehme und nicht spüre, dass ich gar nicht mag. Situationen, in denen mir die Spannkraft fehlt. Im Grunde genommen bin ich dann da und doch nicht da. Das spürt die Familie sofort und es gibt Schwierigkeiten.

Mhm, das kenne ich sehr gut aus der Zeit, als unsere Kinder klein waren und ich mir nach einem intensiven Arbeitstag keine Übergangszeit gönnte, weil ich schnell nach Hause wollte. Der Frust war programmiert, da ich wohl körperlich da war, aber seelisch noch gar nicht. Eigentlich ein gefährlicher «Jetlag als Berufsmann-Väter».

Ja, genau. Da habe ich einen wichtigen Lernweg vor mir. Wie kann ich im Alltag meine Eigenwelt sichern? Weisst du, ich freue mich, stürze mich voll in den Familienalltag rein und wenn ich dann abhängе, gibt es Probleme

– dann ist es aber zu spät. Im Berufsleben klappt das oftmals besser mit Pausen und auch mal einem Durchhänger. Das kann ich mir erlauben. Aber im Familienalltag ist es für mich eine grosse Herausforderung, den Kontakt zu mir nicht zu verlieren.

Dazu fällt mir die sogenannte WEG-Praxis ein: W steht für Wahrnehmen, E für Erleben und G für Gestalten. Entscheidender Ausgangspunkt ist immer die Wahrnehmung meiner selbst und die Wahrnehmung der anderen.

Wenn wir schon bei Konzepten und Theorien sind, kommt mir dazu das Buch von A. Guggenbühl «Männer, Mythen, Mächte», in den Sinn. Bei dieser Lektüre wurde mir bewusst, dass viele Männer, auch ich, immer wieder Projekte mit Zielorientierung brauchen. Im Alltag mit unseren Kindern fühle ich mich kraftvoller, wenn ich mit ihnen etwas unternehme, eine «Aktion mache». Barbara kann besser einfach da sein. Das möchte ich als Vater und Mann noch vermehrt lernen.

Wie hast du denn deinen eigenen Vater erlebt?

Meinen Vater habe ich nicht immer so präsent erlebt. Besonders wenn es Konflikte gab, setzte er sich ab – und ging Klavier spielen. Sehr präsent erlebte ich ihn dagegen «in Aktion», also zum Beispiel, wenn wir gemeinsam eine Bergwanderung machten. In gemeinsamen Projekten erlebte ich ihn als leidenschaftlichen Menschen. Ich möchte gerne leidenschaftlich Vater sein.

Danke für das Gespräch.



Nachdem Barbara die Gesprächsaufzeichnung gelesen hatte, verfasste sie einen Kommentar dazu.

Barbara an Kaspar

Leidenschaftlich Vater – so erlebe ich dich sehr. Du hast eine sehr präzise Seite, ein grosses Gespür für die Kinder und dafür, was bei uns abgeht als Paar und als Familie. Du bringst viel Energie und Dynamik, steckst uns alle an mit deiner Abenteuerlust und dem unbändigen Drang, ab und zu auch mal etwas Unvernünftiges zu machen.

Auf der anderen Seite gibt es auch die Momente, in denen ich dich als abwesend und gereizt erlebe, schnell erschöpft und genervt. Diese Momente können sehr unerwartet kommen. Das Bewusstsein, wo du genau stehst mit deinem Energiehaushalt, ist nicht so da. Ich wünsche mir, dass du Wege findest, zu bremsen und Kraft zu tanken.

Die intensive Auseinandersetzung mit deinem Vatersein hinterfragt auch mich immer wieder in meinem Muttersein, was für mich eine grosse Chance ist.

Wir haben schon verschiedenste Modelle der Verteilung von Berufs- und Familienarbeit erlebt. Am besten bewährte es sich, wenn wir beide beides übernehmen. Dann haben wir viel weniger Konflikte in alltäglichen Dingen. Das finde ich immer wieder phänomenal. Und die Kinder reagieren auch sehr gut darauf.

Nachsatz des Autors

Unser Sohn war 10 und unsere Tochter 5 Jahre alt, als meine Frau und ich uns trennten. Ich erlebte es als kränkend und

deprimierend, dass ich meinen Alltag als Vater nicht mehr mit unsern Kindern teilen konnte. Die «Guetnachtgschichtli» fehlten nicht nur ihnen, sondern auch mir. Problematisch war für mich auch, dass ich mich immer wieder zurücknahm, wenn wir uns als Eltern uneinig waren. Ich wollte unsere Kinder dieser Spannung nicht aussetzen. Mein Gespräch mit Vater Kaspar hat diese schmerzhafteste Zeit wieder wachgerufen. Die Aussagen von Max, Sebastian und Rosa zeigen deutlich, wie wichtig beide sind, Mama und Papa. –

Vor Kurzem hat meine Tochter ihr zweites Kind geboren und ich freue mich, jetzt als Grossvater im Alltag immer mal wieder präsent sein zu dürfen. ▢

Zum Autor

Martin Buchmann-Schmir, Sozialarbeiter, Gestalttherapeut und Supervisor, ist Coach und Männerberater im WEG Thun. Zu 40% arbeitet er an der «Fachstelle für Ältere Generationen» der Kirchgemeinde Thun-Strättligen und ist seit Jahren im Projekt «Timeout statt burnout» als Mitleiter engagiert. Er ist Vater von zwei erwachsenen Kindern und Grossvater.

Die Kinder über ihren Vater

Max

Es ist schön, mit dir schlitteln zu gehen oder wandern und dann zusammen draussen Zmittag zu essen. Oder auch, wenn du am Tag zu Hause bist. Aber mit Mama ist es auch schön. Es gibt nichts, was ich mit dir lieber mache oder mit Mama. Deine Guetnachtlieder habe ich gern und ich mag es überhaupt nicht, wenn wir Krach haben miteinander.

Sebastian

Ich möchte gerne viel mehr ganz allein mit dir zusammen sein. Zum Beispiel mit dir wandern gehen, nur du und ich. Ich habe es lieber, wenn du mich ins Bett bringst, als wenn Mama das macht. Wieso weiss ich aber auch nicht so gut. Ich schlittle gern und fahre gern Ski mit dir und Zähneputzen habe ich nicht gern – egal ob du oder Mama es machen.

Rosa

Ich schaue gerne Büchlein an mit dir und du singst schöne Lieder. Aber am liebsten habe ich es, wenn das Grosi mir das Barbapapa-Büchlein erzählt. (Rosa war gerade zwei Tage beim Grosi.)