

# Und wie geht es dir als Vater?

Text von unserem Redakteur Andreas Tschürtz

Auch für Papas ändert sich viel: Im Treff „Papalapapp“ können sie sich im Haus der Familie darüber austauschen

Der Wickeltisch steht in öffentlichen Toiletten noch immer meist im Frauenklo. Elternzeit nimmt weiterhin vorrangig die Mutter. Trotzdem tut sich was. Wenn schon nicht in den Strukturen, so doch im Selbstverständnis junger Väter. Das merkt man unter anderem am stetig wachsenden Kursangebot im Haus der Familie Heilbronn (HdF). Und das wird tatsächlich nachgefragt. Kursleiter Kay Schuster (43) und Teilnehmer Lukas Wyrobek (36) vom offenen Väter-Treff „Papalapapp“ erzählen im Interview, warum Männer profitieren, wenn Sie sich als Vater am Familienleben beteiligen und was ein Gesprächstreff bringt.

■ Eben ist eine weitere Runde im offenen Treff „Papalapapp“ für Väter zu Ende gegangen. Wieso waren Sie dabei?

**Lukas Wyrobek:** Zunächst aus Neugier, was in anderen Familien abgeht, welche Probleme andere Väter haben und wie es in Deutschland – ich komme aus Polen – so funktioniert mit Arztterminen, Krippe, Kindergarten. In Polen ist es viel einfacher, einen Arzt zu bekommen als hier. Und ich wollte wissen, wie die Väter zu Hause sind: Ob sie sich kümmern um die Kinder. Wie sie sich kümmern. Und wie das Verhältnis der Paare ist: ob sie gemeinsam planen und Ausflüge machen zum Beispiel.

■ In „Papalapapp“ reden Männer also über die neue Rolle als Vater und den Alltag?

**Kay Schuster:** Es geht vielen so wie Lukas, unabhängig davon, woher man kommt. Das war auch der Grund für mich, diesen Väter-Treff anzubieten. Es gibt viele Angebote für Mütter. Aber auch Väter haben mit Herausforderungen zu tun, mit Überforderungen, schlaflosen Nächten, ... da tut es, glaube ich, gut, andere Väter in ähnlichen Situationen zu hören und sich auszutauschen, sich zu unterstützen, Mut zuzusprechen oder sich einfach auch mal nur auszukotzen.

■ Was sind denn die Herausforderungen für Männer, wenn sie Vater werden?

**Schuster:** Bevor ich selbst Vater geworden bin, konnte ich mir nicht vorstellen, wie anstrengend das sein kann.

**Wyrobek:** Mit dem Kind umzugehen. Mein Sohn war ja am Anfang so klein. Wir konnten auch keine Hebamme finden. So haben wir auf Youtube Filme angeschaut, wie man ein Kind wickelt, badet – aber die Praxis hat uns gefehlt. Für mich war es schon eine Herausforderung, wie ich ihn richtig hochhebe. Und nach meiner Elternzeit war es hart mit Schichtarbeit nach dem Kind zu schauen und trotzdem früh aufzustehen.



... und einen für Papa. Vatersein bringt kleine und große Herausforderungen mit sich. Foto: master1305/stock.adobe.com



Lukas Wyrobek aus Heilbronn (li.) und Kursleiter Kay Schuster. Foto: Tschürtz

■ Was bringt es Männern, wenn sie ihre neue Rolle als Vater annehmen und die Erziehungsarbeit nicht der Mutter überlassen, indem sie weiter regulär arbeiten und sich auf die Rolle des Feierabend-Daddys beschränken?

**Schuster:** Es sind zwei Elternteile und beide haben theoretisch 50 Prozent der Verantwortung. Der Mann profitiert, wenn er die Verantwortung annimmt, in Elternzeit geht und auch darüber hinaus viel Zeit bei dem Kind

## Info

Der offene Väter-Treff „Papalapapp“ im Haus der Familie Heilbronn geht im Herbst weiter. Anmelden können sich Väter von Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahren. Durch Unterstützung der Stadt Heilbronn ist das Angebot kostenfrei. Diplom-Sozialpädagoge und Systemischer Elterncoach Kay Schuster gibt zu Beginn der zweistündigen Treffen theoretischen Input: Was macht die Geburt mit der Paarbeziehung? Welche Rolle will ich in der Familie? Dann wird geredet. „Wir landen immer woanders“, sagt Lukas Wyrobek. „Man kann alles zur Sprache bringen.“

und mit der Familie ist. Man bekommt einen ganz anderen Bezug. Es fühlt sich ja auch gut an, wenn man weiß, wie man das Kind wickelt, wie das mit dem Essen und der Kleidung funktioniert. Das ist anstrengender als die klassische Rollenverteilung, weil man viel mehr aushandeln und im Austausch mit der Partnerin sein muss. Aber man ist dafür auch viel mehr Teil des Ganzen.

■ Hat Ihre Paar-Beziehung davon profitiert, dass Sie Aufgaben übernommen haben?

**Wyrobek:** Selbstverständlich. Wir haben die Arbeit aufgeteilt, dann hatte ich das Kind, damit sie ausruhen kann. Es stärkt die Beziehung, wenn man manche Sachen dem Vater übergibt.

**Schuster:** Man wächst als Team auch nochmal anders zusammen.

👉 Herbst-Winter-Programm  
Im August erscheint das neue Programm vom Haus der Familie. Dann kann man sich auch für „Papalapapp“ anmelden.  
Homepage: hdf-hn.de

## Moment Mal

### Der Albtraum

Text Andreas Tschürtz

Solange ich meine Beine unter deinen Tisch strecke, wird gegessen, was ich bestelle! Hä?!

Das heißt: Wie bitte!

Aber, das läuft doch normal anders rum.

Dass ich, dein Vater ...

Man muss auch mal kochen, was einem nicht schmeckt.

Ooookay. Ich verstehe. Ich träume. Ein Albtraum. Das findet hier gerade gar nicht statt.

Na sag mal – wie redest du mit mir? Ich bin dein Kind! Ab mit dir ins Büro! Und du kommst erst wieder heim, wenn ich dich rufe!

Nö, also so mach ich nicht mit. Ich will jetzt aufwachen. Sofort!

Gut, wenn du nicht hören willst ... ich zähle bis drei. Eins, zwei, ...

Willst du mir dann etwa den Nachttisch streichen?

Das Leben ist eben kein Zuckerschlecken. Ab mit dir! Und ruf an, wenn du angekommen bist.

## Viele Väter wollen sich mehr einbringen

Bis aus der 1936 gegründeten Mütterschule Heilbronn ein modernes Familienbildungszentrum wurde, in dem Männer ebenso selbstverständlich ein- und ausgehen wie Frauen, „mussten dicke Bretter gebohrt werden“. So beschreibt es die Geschäftsführerin der 1986 in Haus der Familie umbenannten Institution, Beate Bindereif-Mergel. Geradezu „revolutionär“ sei es gewesen, als in den 1970er Jahren zum ersten Mal Männer zu den Peking-Kursen eingeladen wurden. Wenngleich man den Herren zunächst nur einen einzigen Termin zumuten wollte, bei dem obendrein zur Sicherheit die Mütter nebenan warteten, „falls etwas schiefgehen sollte“.

Aber die Väter standen ihren Mann. So kamen zum Peking-Krabbellkurs weitere Angebote: Mit dem Kind kochen, gemeinsam klettern, Laubhütten bauen in der Natur: Aus dem Vater in Anzug und Krawatte wurde in den 2000ern der Aktiv-Papa. Den gibt es noch immer und der hat auch weiterhin seine Daseinsberechtigung. „Aber in letzter Zeit haben wir mehr und mehr Angebote, die die Bindung zum Kind in den Blick nehmen“, sagt Birgit Egner-Hoffmann, die Leiterin des Bereichs Familienstart im Haus der Familie. Babymassage mit Papa zum Beispiel. Oder „Papa to be“, ein Format für werdende Väter, die sich bei Bier und Erdnüssen mit praktischen Tipps für den neuen Alltag rüsten und Anleitungen zur künftigen Babypflege bekommen.

Aktuell macht man im Haus der Familie den Trend zur aktiven Vaterschaft auch am wachsenden Interesse für die Themen Erziehung und Pädagogik fest. „Väter arbeiten noch immer oft Vollzeit“, sagt Geschäftsführerin Bindereif-Mergel, „aber Mütter fordern mehr von ihren Männern.“ Das habe Folgen. Dass Vorträge wie „Was macht einen guten Vater aus“ vom Weinsberger Diplom-Psychologen Thomas von Stosch von 80 wissbegierigen Männern besucht würden, sei früher nicht vorstellbar gewesen. Ebenso wenig, dass Männer an vormals für Mütter entworfenen Kursen teilnehmen. „In Peking und Lefino kommen auf acht Mütter zwei Väter“, sagt Birgit Egner-Hoffmann.

30 reine Väterkurse wird es 2023 geben – Rekord. Und die Suche nach neuen Formaten geht weiter. „Wir hätten gerne mehr männliche Kursleiter“, sagt Bindereif-Mergel. „Auch, um nicht zu sehr von der Frauenseite her zu denken und das zu bieten, was Männer brauchen.“ Von deren Interesse profitiert schließlich auch das Haus der Familie selbst: „An unserem alten Standort war nach jedem Kurs für Väter wieder irgend etwas repariert.“ at

## Tipps der Erziehungsberatungsstellen

# Cool bleiben, wenn das Gemüt hochkocht

Text Kristin Fox

Die 12-jährige Anna kommt vom Wochenende beim Vater zurück und schimpft erst mal wütend und aggressiv über den Papa. Weil die Mutter es nur schwer aushalten kann, dass es der Tochter schlecht geht, könnte sie in die Klagen über den Vater einstimmen. Aber hilft das der Tochter, mit ihren eigenen Ärger- und Wutgefühlen umzugehen?

## Emotionscoaching

Annas Mutter versucht einen anderen Weg. Das Vorgehen nennt sich Emotionscoaching. Hierbei nehmen sich Eltern Zeit, ihrem Kind zuzuhören, seine Gefühle ernst zu nehmen, ihm dabei zu helfen, sich wieder zu beruhigen und im besten Fall eine Lösung für die Situation zu finden.

■ Die Mutter benennt zunächst das Gefühl, das sie bei ihrer Tochter erlebt, und fragt bei Anna nach, was sie denn so wütend macht und ob sie jetzt mit ihr darüber reden will. Anna hat dadurch die Möglichkeit über sich und ihre Befindlichkeit zu sprechen.

■ Nachdem sich Anna etwas beruhigt hat, erzählt sie ihrer Mutter, dass sie mit dem Vater eigentlich ins Kino gehen wollte, dieser aber bei dem schönen Wetter schon etwas anderes geplant hatte. Der Film hätte sie sehr



Cooler Eltern hören Kindern zu – und halten sich mit Ratschlägen zurück.  
Foto: dikushin/stock.adobe.com

## Kontakt bei Erziehungsfragen

Die Erziehungsberatungsstellen unterstützen Eltern, Kinder und Jugendliche zu allen Themen, die Familien betreffen.

### Kontakt:

**Stadt Heilbronn:**  
Beratungsstelle für Familie und Erziehung,  
Telefon: 07131 562648  
**Landkreis Heilbronn:**  
Beratungsstelle für Familie und Jugend,  
Telefon: 07131 994338  
**Caritas Heilbronn-Hohenlohe:**  
Psychologische Familien- und Lebensberatung,  
Telefon: 07131 7419034  
**Diakonisches Werk Heilbronn:**  
Psychologische Beratungsstelle,  
Telefon: 07131 964420

interessiert. Die Mutter sagt, dass es sich so anhört, als ob sie enttäuscht ist, dass sie den Film nicht mit ihrem Papa ansehen konnte, was sie als Mutter verstehen kann. Die Mutter fragt dann weiter, was als Nächstes war. Anna meint nur, dass sie den Film gerne mit dem Papa angesehen hätte. Dem Papa habe sie das aber nicht gesagt, weil sie nicht wollte, dass er sich aufregt oder enttäuscht ist.

■ Die Mutter hält sich zurück, eigene Vorschläge zu präsentieren und fragt Anna, was sie denn vielleicht tun könnte. Am Ende schlägt Anna vor, ihren Vater anzurufen, um ihm ihren Wunsch mitzuteilen. Sollte der Film nicht mehr im Kino laufen, dann könnte Papa den Film vielleicht streamen oder sich ausleihen. Die Mutter freut sich über Annas Idee und ermutigt sie, abends ihren Vater anzurufen. Auch wenn nicht bekannt ist, wie der Vater reagieren wird, konnte Anna mit Hilfe ihrer Mutter die Erfahrung machen, dass ihre Emotion nützlich war, um sich für ihre Wünsche einzusetzen. Ein gutes Ergebnis des Emotionscoachings!

👉 Kristin Fox  
Die Autorin gehört zum Team der Beratungsstelle für Familie und Erziehung der Stadt Heilbronn.

## Impressum

freizeit – das Stimme-Magazin zum Wochenende

Eine wöchentliche Sonderveröffentlichung der Heilbronner Stimme, Hohenloher Zeitung und Kraichgau Stimme

**Chefredakteur:** Uwe Ralf Heer

**Redaktionsleitung:** Christoph Feil (verantwortl.)

**Anzeigen:** Martin Küfner (verantwortl.)

**Verlag und technische Herstellung:**  
Heilbronner Stimme GmbH und Co. KG  
Allee 2, 74072 Heilbronn  
Pessedruck: Austraße 50