



Vater unterwegs - Rituale für Trennungszeiten

24 Oktober, 2016 - 07:42

Vater unterwegs - Rituale für Trennungszeiten

Viele Väter haben zu wenig Zeit für Ihr Kind. Dies ist meist durch die Arbeitssituation bedingt. Väter arbeiten häufig lange, pendeln oder sind sogar nur am Wochenende zuhause. Rituale und Spiele machen diese Zeiten für Vater und Kind erträglicher.



© NiDerLander - Fotolia.com

Kontakt halten ist für Kinder wichtig, denn Ihnen fehlt bis zu einem bestimmten Alter die Vorstellung dafür, wo und wie abwesende Menschen existieren. Wenn Väter oft abwesend sind, fühlen sich vor allem sensible Kinder schnell verlassen und geben sich sogar noch die Schuld dafür. Diesen ungunstigen Gefühlen kann gegengesteuert werden, indem der Vater auch aus der Ferne versichert: Ich denke an Dich und ich bin für Dich da.

Nach Hause telefonieren

„Das ist Papa!“ Mit diesen Worten stürmt der sechsjährige Tim ans Telefon. Wenn Papa oft und lange unterwegs ist, dann kann ein täglicher Anruf zum geliebten Ritual werden, das Sicherheit und Beständigkeit vermittelt. Worüber gesprochen wird, ist dabei zweitrangig, es geht darum, dass Sie vermitteln, ich bin da, ich denke an Dich und ich hab Dich lieb. Die Telefonate können kurze Tagesberichte von Vater und Kind sein oder man redet einfach nur so herum, macht faxen oder singt zusammen ein Lied. Neben den festen Anrufen freuen sich vor allem größere Kinder auch über einen Spontananruf, in dem einfach so ein bisschen gequatscht wird. Dabei sollten Sie aber darauf gefasst sein, dass Ihr Kind auch einmal nicht reden will. Besonders kleinere Kinder sind manchmal so ins Spiel vertieft, dass selbst der sonst so wichtige Papa-Anruf gerade uninteressant ist. Erweitern lassen sich die Telefonrituale durch die Nutzung moderner Technik. Nutzen Sie doch ab und an auch mal das Internet, um Ihr Kind nicht nur zu sprechen, sondern es auch sehen zu können. Per Videotelefonie kann Ihnen Ihr Kind dann sogar sein neuestes selbstgemaltes Bild oder die neue Sporturkunde zeigen.

Beim Telefonat selbst sollten Sie bestimmte Regeln beachten:

- Lassen Sie dem Kind genügend Zeit zu reden, Fragen zu stellen und auf Ihre Fragen zu antworten und vermeiden Sie Fragen, auf die Ihr Kind nur mit „Ja“ oder „Nein“ antworten kann.



- Vermeiden Sie traurige Themen, wie zum Beispiel, wie sehr Sie das Kind vermissen und wie lange es noch dauert, bis Sie sich wiedersehen.
- Streiten Sie nicht und mischen Sie sich nicht in häusliche Probleme ein.
- Beenden Sie jedes Gespräch positiv, so dass bei Ihrem Kind ein gutes Gefühl zurückbleibt und es sich auf den nächsten Anruf freuen kann.

Für manche Kinder sind Telefonate allerdings nicht geeignet – Zu groß wird die Sehnsucht nach Papa, wenn sie die geliebte Stimme am Telefon hören und ihn doch weder sehen noch anfassen können. Oft ist dies bei kleineren Kindern der Fall. Sie sind untröstlich und wollen dann unbedingt zu Papa. Für Kinder, die so reagieren, sind andere Methoden besser geeignet.

Ein kleines Stückchen Papa

Wenn Papa schon weggeht, möchten viele Kinder wenigstens ein Stückchen von ihm bei sich behalten. Zum Trost, aber auch zur Versicherung, dass er auch ganz bestimmt wieder kommt. Größeren Kindern können Sie etwas Wichtiges zum Aufbewahren geben. Das kann ein Ring, eine Uhr oder auch der Fahrradschlüssel sein. Ihr Kind wird den Gegenstand sicher verwahren, bis Sie zu ihm zurückkehren.

Für Kinder unter vier macht es sich besser, wenn Sie mit dem „Stückchen Papa“ auch kuscheln können. Vielleicht überlassen Sie ihm einen Pullover, der dem Kind vertraut ist und noch nach Ihnen riecht. Viele Kinder finden darin Trost, sich einzukuscheln und verwenden das Kleidungsstück als Einschlafhilfe.

Überraschungen

Damit Ihr Kind das Gefühl hat, dass Sie bei ihm sind, auch wenn Sie vielleicht räumlich mehrere hundert Kilometer entfernt sind, können Sie im Haus oder auch im Garten kleine Überraschungen verstecken. Es sollte sich wirklich nur um Kleinigkeiten handeln: Zum Beispiel eine Minitüte Gummibärchen, ein kleines Spielzeugauto oder ein kleines Buch. Bei den Telefonaten können Sie Ihrem Kind dann immer mal einen Hinweis auf ein Versteck geben. Im Anschluss an den Anruf hat Ihr Kind dann etwas, worauf es sich freuen kann, nämlich Geschenk suchen. Eine Postkarte, ein kurzer Brief oder ein Päckchen von Papa aus der Ferne begeistert Kinder besonders. Kinder, die noch nicht lesen können, freuen sich über lustige Bilder, ein paar Sticker oder vielleicht auch ein Foto von Papa, das zeigt, wo er gerade ist oder was er macht.

Was es sonst noch gibt

Wie Sie mit Ihrem Kind am besten aus der Ferne Kontakt halten, ist unwichtig, Hauptsache es macht Spaß und zeigt Ihrem Kind Ihre Zuneigung und Verlässlichkeit. Je nach Alter können auch folgende Vorschläge umgesetzt werden:

- Schreiben Sie Postkarten oder kurze Briefe in einer Geheimschrift, die sie vorher mit Ihrem Kind entwickelt haben. Achten Sie allerdings darauf, dass die Regeln nicht zu kompliziert werden und die Sache ein Spaß und keine Leistung ist.
- Bringen Sie Ihrem Kind von jeder Reise, jeder Abwesenheit ein Kleinigkeit mit: Miniseifen aus dem Hotel, Münzen aus dem Ausland, Briefmarken oder ein schönes Buch.
- Halten Sie Kontakt per email.
- Spielen Sie gemeinsam Online-Spiele. Bilden Sie zusammen mit Ihrem Kind ein Team in einem der vielen Mehrspieler-Online-Rollenspiele (MMORPG) oder treten Sie gegen Ihr Kind



im Online-Backgammon, Schach oder Doppelkopf an.

- Bereiten Sie vor Ihrer Abreise ein Einschlaf-Ritual vor. Für jeden Tag Ihrer Abwesenheit gibt es einen Briefumschlag mit einem Bild, einem Gedicht oder einer kurzen Geschichte.

Zeitweilige Trennungen sind für Kinder schwer auszuhalten. Für Väter aber auch. Allzu leicht verliert man in der Ferne den Kontakt zum geliebten Kind. Deshalb ist es nicht nur für die Kinder wichtig, dass die Verbindung aufrechterhalten wird. Auch den Vätern wird dadurch täglich bewusst: Irgendwo da draußen ist mein Kind, dass ich liebe und für das ich sorgen will.

Bücher-Tipp:

http://www.amazon.de/Daddy-Cool-Ideen-Menge-Tipps/dp/3867020205/ref=sr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1285225054&sr=1-1



Artikel bewerten

(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({});

Autor

Redaktion Vaterfreuden.de

Quellen-URL: <http://www.vaterfreuden.de/vaterschaft/vater-sein/vater-unterwegs-%E2%80%93-rituale-f%C3%BCr-trennungszeiten>