



## ALS VATER PRÄSENT SEIN

**Vater sein**, im Sinne von existentiell und emotional für die Kinder Sorge zu tragen, sich an der Verantwortung für sie zu beteiligen und erreichbar zu sein, ist grundsätzlich schon an manchen Tagen eine Herausforderung. Noch einmal mehr bewusste Aufmerksamkeit braucht es, wenn die Kinder nach der Trennung hauptsächlich bei der Mutter leben – oder auf einmal die volle Hauptverantwortung als Vater alleine getragen werden soll.

Es ist ein Prozess, sich in diese neue Rolle einzufinden. Und dabei ist es wichtig, dass Väter sich mit anderen Vätern austauschen können, und dass sie sich Vorbilder für aktive, engagierte, zugewandte Väter (**positive Vaterfiguren**) suchen – und im Hineinwachsen in diese Rolle die eigene Elternschaft für sich selbst definieren.

Kann Vaterwerden und Vatersein als Bereicherung angenommen werden, so bekommt es dadurch einen besonderen Wert und Platz im Leben. Das Geschenk darin ist, eine ganz persönliche, **tragfähige Beziehung zu den eigenen Kindern** aufzubauen.

Dies gelingt dann, wenn verschiedene Faktoren zusammenwirken:

- möglichst viel Zeit mit dem Kind verbringen – und das zum Teil auch nur zu zweit
- ein realistisches Bild vom Zusammenleben und der Alltagsversorgung bekommen
- durch Konflikte und Krankheiten gehen - wie freudige Ereignisse und Erfolge teilen
- gegenseitiges Verständnis erarbeiten, sich dem Kind mitteilen und tatsächlich zuhören
- die jetzige Lebenssituation als die bestmögliche annehmen
- Eingebundensein in unterstützende und verbindliche Beziehungen
- eine positive Sicht auf sich selbst und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Stärken
- aktive Schritte, das gemeinsame Leben zu gestalten (und mit Freude zu füllen)

Wenn der nicht beim Kind lebende Elternteil weiterhin verfügbar bleibt und als Bezugsperson vorhanden ist, wird sich das Kind nicht verlassen vorkommen. „Verfügbar“ meint hier eben nicht nur die Zeit, die für das Kind zur Verfügung gestellt wird, sondern eben auch diese innere Bereitschaft, für das Kind wirklich da zu sein.

Im Kontakt mit der Mutter ist es wichtig, als Eltern im Gespräch zu bleiben und die Grundbedürfnisse des Kindes (wie emotionale Geborgenheit, Sicherheit, Zugehörigkeitsgefühl, Freiraum für Entwicklung) vor persönliche Vorlieben oder elterliche Konflikte zu stellen. Es gibt auch ein Gefühl von Verlässlichkeit, wenn jeder Elternteil darauf achtet, gemeinsame Aktivitäten, die er vor der Trennung mit dem Kind gemacht hat, möglichst beizubehalten.

Es hängt (auch) von unserer Sichtweise auf die Dinge - auf unsere Erlebnisse und Erfahrungen - ab, wie wir sie sehen und bewerten.

Wenn es also möglich ist, einen Zugang zu finden, warum die aktuelle Situation innerhalb der bisherigen Lebensgeschichte gut und nützlich ist, fällt es leichter, die veränderte Elternschaft und Verantwortung anzunehmen.