

# Ein guter Vater sein

## Bedeutet Freude und Herausforderung

**Das ist der Wunsch fast jeden Mannes. Er will präsent, liebevoll, zuverlässig, aufrichtig, herzlich sein. Und doch fällt genau das nicht immer leicht. Fragen und Zweifel stehen im Raum.**

Nehmen wir mal an, Du bist Vater oder möchtest einer werden. Du hast die besten Absichten. Trotzdem befindest Du Dich womöglich in einem Vakuum. Vielleicht hast Du ja wie viele die wichtigsten Erfahrungen, die Du in die Erziehung Deiner Kinder einbringen möchtest – Zuverlässigkeit, Festigkeit, Herzlichkeit und aufrichtige Fürsorglichkeit – niemals persönlich von einer Vaterfigur kennen gelernt. Du verspürst viel Liebe, aber Du verfügst nicht über die nötigen Methoden. Wie auch, wenn keiner als Vorbild bei Dir die ent-

sprechende „Software“ installiert hat.

Männer, die ihre „Software“ weder in Erziehung noch in Beziehung einbringen können, werden zur „Hardware“. Sie verhärten, versteifen und ziehen sich unbewusst schrittweise aus der Beziehung zurück. Das ist beängstigend für die Männer, für die Frauen und vor allem für die Kinder! Väter haben eine große Verantwortung – vor allem auch für Jungs! Vater-Sein ist präventive Arbeit für Heranwachsende!

Kinder wollen ihren Vater erleben, spüren, bei sich haben – und Väter wollen das mit ihnen!

### Tipps für Väter

Nimm Dir jeden Tag bewusst Zeit, um für Deine Kinder da zu sein.

Spielt miteinander, kämpft am Boden oder auf der Couch, kuschelt.

Frag Deine Kinder wie ihr Tag war. Hör ihnen aufrichtig zu, statt sie zu belehren. Frag nach, weshalb sie sich so oder so verhalten oder wie sie auf ihre Gedanken kommen. Sei verständnisvoll für die Lebenswelt Deiner Kinder.

Kümmere Dich auch um Deine Beziehung. Die Liebe zu Deine:r Partner:in stärkt das Wohlfühl, die Sicherheit, das Vertrauen sowie das Selbstbewusstsein Deiner Kleinen.

Halte auch mal einen Konflikt aus. Lass Deine Ängste los und kümmere Dich lösungsorientiert um Dein und Euer Weiterkommen.

Sei ein zielorientierter Vater. Welche inneren Werte möchtest Du Deinen Kindern mit auf den Lebensweg geben?

Such Dir andere Männer zum Reden oder professionelles Coaching und Beratung.

Sei Du die Veränderung, die Du Dir für die Zukunft Deiner Kinder wünschst!



**Bernhard  
Dünser,  
BEd MA**

Foto: Martin Schachenhofer

Psychosozialer Berater,  
Mitglied der Berufsgruppe  
Lebensberatung,  
Tel.: 05522/305-279  
betreuung@wkv.at



IMPULS PRO

**IMPULSGEBER  
FÜR MEHR  
LEBENSQUALITÄT**

Psyche – Ernährung – Bewegung



**WKO**  
WIRTSCHAFTSKAMMER VORARLBERG  
Personenberatung & Personenbetreuung

betreuung@wkv.at  
www.lebensberater.at