VERTRAG

zwischen

Vorname Papa | Vorname/n Kind/er

zur Erfüllung folgender Wunschaktivitäten:

	Datum:	Anfangsbuchst. Kind/er:

Unterschrift Papa | Unterschrift Kind/er

Mein „Papa-Spezial“

Hier verraten uns Väter, welche besonderen Tätigkeiten oder Zeiten sie ganz allein mit ihren Kindern genießen und erzählen von schönen Momenten mit dem eigenen Papa, auch eine Tochter teilt mit uns ihre guten Erinnerungen an den Vater.

Papa Christian (54) mit Kinder David (25) und Michael (23)

Als meine Kinder noch im Kindergarten- bzw. Volksschulalter waren, arbeitete meine Frau im Seniorenheim viel an Wochenenden und in Nachtschichten. Wir drei Männer haben diese Zeit gerne für Ausflüge genutzt aber auch für Unternehmungen, für die sich die Mama nicht so recht begeistern konnte, wie beispielsweise Essen bei Mc Donalds oder fernsehschauen über die Schlafenszeit hinaus. Selbstverständlich blieben das gut gehütete Geheimnisse. Die so entstandene Vater-Kinder-Beziehung dauert bis heut an!

Christian (54 J) – Erinnerungen an meinen verstorbenen Vater

Mein Vater war Zimmermann und hatte in allen handwerklichen Tätigkeiten ein großes Talent. So gab es kaum etwas, das er nicht reparieren und bearbeiten konnte. Obwohl ich als Kind 2 linke Hände hatte, ließ er mich immer mitarbeiten und erklärte mir alles geduldig. Wenn einmal etwas schief ging, meinte er nur, dass Fehler dazu da sind, um zu lernen, wie man es das nächste Mal besser machen kann. Davon profitiere ich immer noch, wenn im Haus kleinere und größere Arbeiten anstehen, aber auch dann, wenn da und dort einmal ein Fehler passiert.

Papa Andreas (30J.) mit Tochter Sophia (20 Monate)

Bücher zu lesen zählte nie zu meinen Lieblingsbeschäftigungen, bis zu dem Tag, an dem meine Tochter Sophia ihr erstes Buch bekam. Seitdem gehört es zu unsern täglichen Ritualen, gemeinsam sämtliche Bücher, die sie besitzt, anzusehen und daraus vorzulesen.
Am liebsten sitzen wir dabei gemütlich auf der Couch, meine Tochter Sophia an mich gekuschelt und sie staunt immer, welche unterschiedlichen Tiere, Pflanzen oder Fahrzeuge es auf dieser Welt gibt.

Papa Andreas – schöne Momente mit meinem Vater Harald (59 J.)

Auf meinen Vater konnte und kann ich mich in jeder noch so schwierigen Situation verlassen und ein gemeinsames Erlebnis wird uns ewig in Erinnerung bleiben: Weil meine beiden anderen Geschwister zum Studienabschluss nach New York reisen durften, reisten mein Vater und ich alleine nach Südafrika. Das war eines der schönsten Erlebnisse, nicht nur wegen des Sonnenbrandes und der ausgezeichneten Weine!

Mein „Papa-Spezial“

Papa Harald (43 J.) mit Tochter Elea (15 J.)

Mit Elea verbindet mich die Liebe zum Lesen und zu Fantasy- und Science-Fiction-Filmen. Früher hat sie mir immer Fragen gestellt zu Star Trek und Star Wars, heute ist sei meine Navigatorin in den Comic-Universen von Marvel und DC. Ich liebe die gemeinsamen Kino-Besuche.

Papa Harald mit Sohn Simon (12 J.)

Mit Simon durfte ich das Downhill-Biken entdecken. Bei den ersten zaghaften Versuchen auf der Muttereralm kamen wir beide sehr schnell an unsere Grenzen. Später wartete ich mit einer Mischung aus Stolz und Sorge bei jeder seiner Fahrten bei der Talstation auf ihn. Heute ist er mit dem Verein auf Strecken unterwegs, die ich mir lieber gar nicht ansehen möchte.

Harald – Erinnerungen an meinen verstorbenen Vater

Als meine Brüder und ich noch klein waren, erzählte uns Papa am Abend oft eine Geschichte. Sie handelte immer von Wurzelsepp und Wurzelhans, die beide in einer Höhle im Wald wohnten. Wir hörten gerne zu. Heute tut es mir leid, dass wir nicht mit gleicher Aufmerksamkeit zuhörten, wenn Papa von seiner eigenen Kindheit erzählte. Ich weiß eigentlich viel zu wenig von ihm.

Papa Heinz (38 J.) mit Sohn Fabian (3 J.)

Unser morgendlicher Weg in den Kindergarten ist eine Reise durch ein Universum voller wichtiger Fragen: Hat der Maroni-Mann schon offen? Wackelt der Radständer in der Fußgängerzone noch immer? Steht das alte Feuerwehrauto noch in der Auslage? – Zehn Minuten, in denen auch für mich alles andere unwichtig wird…

Papa Bernhard (45 J.) mit Sohn Benjamin (2 J.)

Ich bin mit Benjamin viel unterwegs, insbesondere zu den Winter-, Sommerwochen und Jugendlagern. Wir begegnen immer helfenden Menschen. Benjamin lernte dadurch eine Offenheit der Menschen kennen, die ihn sicherlich prägte. Reisen ist für ihn eine abenteuerliche Selbstverständlichkeit. Seine Neugier und Leichtigkeit eröffenn auc hmir eine neue Welt.

Papa Bernhard – schöne Moment mit meine Eltern

Meine Eltern haben beide keinen Führerschein. Daher waren Zug und Fahrrad unsere Fortbewegungsmittel und ich konnte die Welt in kindgerechter Geschwindigkeit entdecken. Dafür bin ich ihnen unendlich dankbar.

Wunschprogramm mit Papa

oder auch mit anderen „WunscherfüllungspartnerInnen“

Ideen, Vorschläge und Anregungen für gemeinsame Unternehmugnen und Aktivitäten in den Bereichen

- Geschichten und Erzählungen
- Kochen und Essen
- Basteln und Spielen
- Kultur, Veranstaltungen und Sport
- Abenteuer, Ausflug

familien
Der Katholische Familienverband Tirol

www.familie.at

Wir vertreten die Anliegen der Familien.

Verpass nicht die Rolle deines Lebens!

Vater sein

Für die Entwicklung der Kinder sind die Väter sehr wichtig, auch wenn manche etwas unsicher sind, wie sie es anstellen sollen. Väter sollten vielleicht mehr sich selber trauen – auch als Männer.

Bleiben Sie im Umgang mit Ihren Kindern Mann. Es wäre unsinnig, wenn Sie versuchen wollen, die bessere Mama zu sein oder die Mama zu imitieren. Die Kinder brauchen keinen „Mapa“, sondern einen Papa, und der darf und soll anders sein als Mama. Je verschiedener übrigens beide sind, umso besser ist der Einfluss auf die Entwicklung schon bei Kleinkindern. Also: Papa darf die Kinder anders in die Hand nehmen und in die Luft werfen.

Entwickeln Sie Eigenes im Umgang mit Ihren Kindern. Entwickeln Sie Ihren eigenen männlichen Stil und finden Sie Spiele, Blödeleien oder Tätigkeiten, die nur Sie mit den Kindern ausüben. Mama hat ja auch ihr Eigenes.

Erinnern Sie sich zurück, was Ihnen als Kind Freude und Spaß gemacht hat, und machen Sie solche Dinge jetzt mit Ihren eigenen Kindern. Es wird sicher beiden viel Spaß machen.
Väter brauchen „mütterfreien“ Raum mit Kindern. Nehmen Sie sich Zeit, mit den Kindern auch allein zu sein. Manche Mütter sind so professionell, dass ohne ihre Regie nichts zu gehen scheint. Umso wichtiger ist es dann, dass Sie sich manchmal mit Ihren Kindern von dieser mütterlichen Regie freispielen.

Gönnen Sie Ihrer Partnerin einmal pro Jahr eine Woche Auszeit, in der sie für sich oder mit einer Freundin für mehrere Tage das Haus verlässt – und zwar ohne Kinder. Sie schmeißen dann den Laden ganz allein. Das entlastet die Mutter und tut ihr gut. Und Sie werden sehen, wie die Kinder die Tage mit Papa genießen, auch wenn manches drunter und drüber geht.

Wenn Ihr Kind/Ihre Kinder in die Pubertät kommen, gibt es eine gute Vorbereitung: Erinnern Sie sich, wie Sie in jenem Alter waren, dann wird Sie nichts mehr wundern. Holen Sie Ihr Foto mit den langen Haaren heraus, bevor es die Kinder selber finden.
Und zuletzt: Entdecken Sie bei sich Ihr „Kind im Manne“. Das ist eine Grundvoraussetzung für lustvolles Spielen, und vor allem: Es hält selber jung!

von Markus Hofer

Impressum: Der Katholische Familienverband Tirol, Riedgasse 9, 6020 Innsbruck; Bildnachweis: Cover©fotosearch, Zeichnungen: Helmut Kasper

Wunschprogramm mit Papa – so funktioniert's:

Ziel ist es, dass Väter innerhalb einer vereinbarten Zeitspanne möglichst viel Schönes, Aufregendes, Lustiges, Warmherziges ... mit ihrem Kind/ihren Kinder durchführen und dass bei Planung und Umsetzung dieser Unternehmungen ganz auf die Wünsche der Kinder eingegangen wird. In den Zeiten, in denen diese Wünsche erfüllt werden, hat Mama frei.

Wir wissen natürlich, dass kaum ein Kind Anregungen für ein Wunschprogramm braucht. Trotzdem haben wir uns erlaubt, ein paar Vorschläge aufzulisten, damit viele Möglichkeiten besprochen werden können.
Bei einer Familienvollversammlung darf Papa das Vorhaben verkünden und erklären. Gemeinsam wird ein geeigneter Zeitrahmen für das Wunschprogramm festgelegt. Nun wird die Liste studiert und dabei gleich angekreuzt, worauf jede/r spontan Lust hätte (pro Kind eine Farbe aussuchen). Mindestens 3 Wünsche sollten erfüllt werden. Natürlich darf auch ohne viel Trara und Besprechung auf eine bewährte Aktivität zurückgegriffen werden, wie Eis essen, Kino gehen, etc.

Jetzt wird noch besprochen und verhandelt, welche Wünsche auch durchgeführt werden. Sind sich alle einig, wird der Vertrag auf der Rückseite ausgefüllt, unterschrieben und an einer gut sichtbaren Stelle aufgehängt. Die Tage und Zeiten, an denen die Wünsche erfüllt werden, werden gleich dick in den Kalender übertragen.

Gibt es keine Möglichkeit, dass die Wünsche vom und mit dem Papa erfüllt werden, sollten andere „WunscherfüllungspartnerInnen“ gesucht werden.

Geschichten und Erzählungen

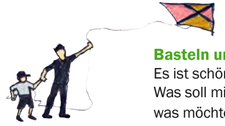
Jedes Kind freut sich, wenn ihm eine Geschichte vorgelesen oder erzählt wird, oder ist neugierig, wenn es etwas aus der Kindheit der eigenen Eltern erfährt. Was soll Papa erzählen?

- ☐ ☐ ☐ was er am Liebsten mit seinem Papa oder Opa gemacht hat
- ☐ ☐ ☐ eine lustige Begebenheit, die ihm am Arbeitsplatz passiert ist
- ☐ ☐ ☐ eine Situation, in der er Angst hatte
- ☐ ☐ ☐ etwas, das er in der eigenen Kindheit gerne (oder nicht gerne) gemacht hat
- ☐ ☐ ☐ eine besondere Begebenheit aus der Schulzeit
- ☐ ☐ ☐ gemeinsam ein Buch ausleihen oder kaufen und im Papamonat lesen
- ☐ ☐ ☐ gemeinsam einem Hörbuch lauschen
- ☐ ☐ ☐ ein Lieblingsmärchen aus seiner Jugend erzählen
- ☐ ☐ ☐ eine Geschichte erfinden
- ☐ ☐ ☐ eine Geistergeschichte erzählen
- ☐ ☐ ☐ eigene Idee:

Kochen und Essen

Miteinander frühstücken, jausnen, essen oder kochen ist immer ein Hit! Könnt ihr euch vorstellen, mit Papa etwas zu kochen oder herzurichten, oder ist es besser, miteinander auszugehen?

- ☐ ☐ ☐ Würstel über einem Lagerfeuer grillen – oder Fleisch/Gemüse am Grill
- ☐ ☐ ☐ gemeinsam das Lieblingsessen kochen oder ein neues Rezept ausprobieren (evtl. auch einkaufen)
- ☐ ☐ ☐ picknicken, evtl. gemeinsam einkaufen und vorbereiten
- ☐ ☐ ☐ Eis oder Kuchen essen gehen oder vielleicht einen Kuchen backen?
- ☐ ☐ ☐ frühstücken oder jausnen an einem ganz besonderen Platz
- ☐ ☐ ☐ Pizza, Kebap, Hamburger oder andere Lieblingsspeise essen gehen
- ☐ ☐ ☐ eigene Idee:



Basteln und Spielen

Es ist schön, wenn durch das eigene Geschick etwas entsteht. Was soll mit Papa hergestellt, repariert oder gebaut werden und was möchtet ihr gemeinsam spielen?

- ☐ ☐ ☐ zusammen Drachen bauen und steigen lassen
- ☐ ☐ ☐ Papierflieger falten oder ein Modellflugzeug zusammenbauen und ausprobieren, es kann natürlich auch ein Fluggerät gekauft werden
- ☐ ☐ ☐ ein Rindenschiff bauen und in einem Gewässer ausprobieren
- ☐ ☐ ☐ aus Haselnussstecken Pfeil und Bogen basteln, anschl. Wettschießen
- ☐ ☐ ☐ Zierelemente in die Rinde eines Haselnusssteckens schnitzen oder eine Holzfigur oder Maipfeife schnitzen
- ☐ ☐ ☐ Stelzen bauen
- ☐ ☐ ☐ spielen im Wald: „Walddörfer“ bauen und mit Spielfiguren beleben, Zielschießen mit Tschurtschen, verstecken spielen, Schatzsuche, etc.
- ☐ ☐ ☐ eine Zirkusnummer einstudieren (jonglieren, tanzen, balancieren, Clown, Handstand, Purzelbaum) und Mama vorführen
- ☐ ☐ ☐ etwas reparieren
- ☐ ☐ ☐ klassisches Brett- oder Kartenspiel spielen, Spiel mit PC oder Konsole
- ☐ ☐ ☐ ein Puzzle legen
- ☐ ☐ ☐ Tischtennis oder Minigolf spielen, Kegeln oder Bowling ausprobieren
- ☐ ☐ ☐ eigene Idee:

Kultur, Veranstaltungen und Sport

Für einen Besuch einer besonderen Sehenswürdigkeit oder Veranstaltung lohnt sich auch ein kleiner Ausflug. Wohin könnte es gehen oder möchtet ihr lieber gemeinsam sporteln?

- ☐ ☐ ☐ Besuch einer Sehenswürdigkeit oder Kirche (sich vorher informieren)
- ☐ ☐ ☐ ein Museum oder eine Veranstaltung besuchen
- ☐ ☐ ☐ eine Burg besuchen und erkunden (vorher über Ritter schlau machen)
- ☐ ☐ ☐ den Alpenzoo oder einen Greifvogelpark o. Ä. besuchen
- ☐ ☐ ☐ Papa-Kind/er-Fotos machen oder einen Kurzfilm drehen
- ☐ ☐ ☐ ins Kino gehen (oder ein Video anschauen)
- ☐ ☐ ☐ gemeinsam musizieren oder singen
- ☐ ☐ ☐ etwas dichten, schreiben, zeichnen oder gestalten
- ☐ ☐ ☐ Frisbee, Ball, Fußball, Volleyball oder Federball spielen
- ☐ ☐ ☐ schwimmen, Rad fahren, inlineskaten
- ☐ ☐ ☐ rodeln, eislaufen, Skifahren
- ☐ ☐ ☐ gemeinsam ein Fußballspiel anschauen (gilt auch als Sport)
- ☐ ☐ ☐ eigene Idee:

Abenteuer, Ausflug

Im Prinzip sind alle Väter Abenteurer und beipielsweise ist es immer spannend, mit Papa eine Nacht auswärts zu verbringen. Welches Abenteuer soll in Angriff genommen werden?

- ☐ ☐ ☐ mit Papa eine Nacht im Zelt verbringen
- ☐ ☐ ☐ Kanu, Tretboot, Schiff fahren, raften
- ☐ ☐ ☐ Steinmandl bauen
- ☐ ☐ ☐ im Wald eine Hängematte aufhängen
- ☐ ☐ ☐ Slackline organisieren, aufspannen und ausprobieren
- ☐ ☐ ☐ Hochseilgarten besuchen, Sommerrodelbahn oder Gokart fahren
- ☐ ☐ ☐ Tiere beobachten – mit Fernglas oder Becherlupe
- ☐ ☐ ☐ wandern oder Bergsteigen gehen – evtl. eine Seilbahn benützen
- ☐ ☐ ☐ klettern gehen – in der Natur oder in eine Halle
- ☐ ☐ ☐ Klamm erkunden oder Höhle erforschen
- ☐ ☐ ☐ in einem Fischteich angeln
- ☐ ☐ ☐ eigene Idee: