



migo

#TollerPapa

ERZIEHEN IST (AUCH) MÄNNERSACHE



- *Planner, Bullet Journal und Workshop zum Lesen in einem*
- *tägliche Challenges für mehr Achtsamkeit*
- *Bilderbuchgeschichte zum gemeinsamen Lesen*

Benjamin Wockenfuß

Kapitel 4_Einfachheit im Vatersein

Ich versuche in diesem Buch immer bildhaft zu schreiben. Mir ist es wichtig, dass bei dir im Kopf möglichst schnell ein Film entsteht. Bei diesem Titel ist mir das jedoch nicht leichtgefallen. So richtig wollte sich keine deutsche Übersetzung zu dem englischen Begriff finden lassen, der mir im Kopf herumgeisterte und das Thema dieses Kapitels für mich am besten trifft. Deshalb möchte ich ihn dir nicht vorenthalten. „SIMPLICITY FATHERHOOD“ würde dieses Kapitel auf Englisch heißen. „Einfachheit im Vatersein“ kommt da noch am nächsten ran.

„Unser Leben ist viel schwerer als das unserer Vorfahren, weil wir uns so viele Dinge anschaffen müssen, die uns das Leben erleichtern.“

(Gabriel Laub)

Was meine ich damit? Wir leben in einer Konsumgesellschaft, wie sie die Welt noch nicht gesehen hat. In den westeuropäischen Industriestaaten verbrauchen wir ca. dreimal so viele Ressourcen, wie die Erde sie uns leiht. Gleichzeitig leben wir in Zeiten eines „Maximaleventualbedarfs“. (Dieser Begriff stammt LEIDER nicht von mir, denn er ist schlichtweg genial. Die Zukunftsaktivistin Katja Diehl hat ihn geprägt und ich leihe ihn mir mit größter Freude aus.) Wir wollen stets das potenziell Beste rausholen, aus allem. In unserem Wohlstand kriegen wir bereits eine Krise, wenn WhatsApp mal eine Stunde ausfällt oder wir nicht innerhalb von 24 Stunden genau das aus dem Ama***-Paket holen können, was wir eben noch angeklickt haben.

Kleine Rückschau aufs zweite Kapitel, in dem es um unsere inneren Väter ging: In meiner Familie gab es viel Liebe. Meine Kinder und ich haben noch heute ein sehr gutes Verhältnis zu meinen Eltern. Wenn ich allerdings zurückblicke, wurde Liebe oft materialisiert. Zum Beispiel: „Du hast ... geschafft, dann darfst du dir ... aussuchen.“ Versteh mich nicht falsch, als Kind fand ich das super und mache auch hier niemandem einen Vorwurf. Die schönsten Momente zwischen mir und meinen Eltern hatten aber nichts mit den Spielsachen zu tun, die ich geschenkt bekommen habe. Daran erinnere ich mich kaum. Wirklich eindrücklich war dagegen diese eine Nachtfahrt von Bonn nach

Italien. Meine kleine Schwester (damals 4 Jahre alt) hatte tierische Angst im Auto und hat gebrüllt. Ich habe ihre Hand festgehalten und sie beruhigt, was zum Glück auch geholfen hat. Meine Eltern drehten sich um und lächelten mich an. Die ganze Fahrt über erzählte mein Vater mir Geschichten und Wissenswertes zu den Dingen, die wir durchs Autofenster sehen konnten. Das war so spannend, dass ich keine Minute geschlafen habe. Meine Mutter legte mir später eine Hörspielkassette ein und hörte ein Abenteuer von Benjamin Blümchen mit mir. Das ist rückblickend vielleicht der schönste Moment meiner Kindheit.

Kinder brauchen mehr Zeit als Zeugs.

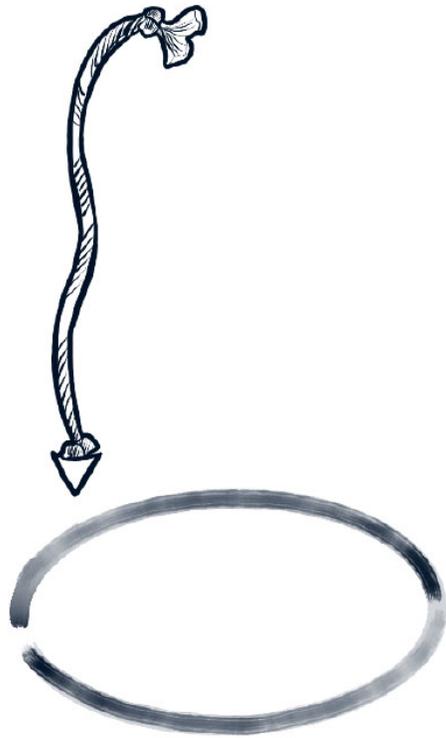
Wenn ich über „Einfachheit im Vatersein“ schreibe, dann orientiere ich mich stark an einem Mindset, das aus dem Bereich des Minimalismus kommt und inspiriert ist von Kim John Paynes Buch „Simplicity Parenting“. Ich möchte mich dabei v.a. auf kindliche Lebensrealitäten beziehen, obwohl das Thema uns Eltern mindestens genauso betrifft. Schließlich sind wir ja eigentlich die Verursacher:innen, da unsere Kinder die Dinge, die sie umgeben, in der Mehrzahl nicht selbst kaufen.

Lass uns also zusammen ein Kapitel lang dieser Frage nachgehen:
Was brauchen Kinder wirklich, um ausgeglichen, glücklich und geborgen aufzuwachsen?

Das Kinderzimmer

Das Kinderzimmer soll ein Rückzugsort sein, ein unschuldiger Ort ist es indes schon lange nicht mehr. Während die Kinderzimmer der Generation vor uns vor allem aus Sperrmüll-Schätzen, dem alten Mobiliar von Onkel Uli oder umfunktionierten Einkaufskisten bestanden, ist der Raum des kindlichen Lebens heute oftmals ein Statusobjekt (wie so vieles im kindlichen Leben). In der Süddeutschen Zeitung las ich letztes einen Artikel darüber, dass es inzwischen spezialisierte Designer-Möbelhäuser für Kinderzimmer gibt. WHAT? Ich meine: Das sind Kinder. Die malen, kleben, kleckern überall, wo sie gehen und stehen.

Noch nie hatten Kinder solch eine Vielzahl an Dingen, mit denen sie spielen konnten. Klar, unsere Kinder sollen es ja auch besser haben als wir. Deshalb ist jeder Lebensbereich des Kindes vollgepackt mit Dingen. Einer schwindelerregenden Anzahl von Dingen. Jedes dieser Dinge braucht Aufmerksamkeit, ob wir es wahrhaben wollen oder nicht. Jedes Ding, das wir besitzen, nötigt uns zu Entscheidungen: „Soll ich ... nutzen oder nicht?“ Egal, was dir die Werbung oder Instagram sagen: zu viel Zeugs = Unzufriedenheit. Dinge machen dein Kind (und dich) nicht glücklich. Ganz im Gegenteil kann zu viel Auswahl für dein Kind erdrückend und überfordernd sein. Denn jede Spielsachen-Entscheidung, die getroffen werden muss, bedeutet auch eine Form von Stress.



Zähle einmal alle, wirklich ALLE Spielsachen, die dein Kind aktuell besitzt.

(Digitale) Medienzugänge

Wer mich ein wenig kennt, der weiß, dass ich Digitalität auch in der kindlichen Lebensrealität für einen wichtigen Bereich halte. Durch digitale Medien, wie etwa Spiele-Apps, haben Kinder die Chance, kreative Gestalter:innen statt lineare Konsument:innen zu sein. Ein großer Schatz! Bei uns dürfen die Kinder daher lieber eine adäquate App spielen, als linear eine Kinderserie zu konsumieren. Doch auch hier hilft viel nicht immer viel. Endlose Kinderhörspiele über Spotify Kids, die x-te Kinderserie auf Netflix – ich verteuflte die Dienste dieser Anbieter nicht, aber bei diesem Sturm an medialer Berausung und einem überangebot an Ablenkung gilt es, unsere Kinder zu schützen. Das meine ich so dramatisch, wie es klingen mag. Ein begrenzter Rahmen gibt Sicherheit. Keine Sorge: Ich komme noch zu konkreten Tipps für den praktischen Familienalltag.

Die vier Zu-Viel-Säulen

1. zu viel Zeugs
2. zu viel Auswahl
3. zu viele Informationen
4. zu viel Tempo

Wenn wir das Leben unserer Kinder vereinfachen, geben wir ihnen den Raum, ihr eigenes Tempo zu entfalten.

Vielleicht schüttelst du jetzt den Kopf. „Das ist nun mal die Welt der Kinder von morgen. Im Job werden sie technische Fähigkeiten brauchen. So ist das Leben.“ Dazu gehen mir stets zwei Gedanken durch den Kopf:

1. Ist der Wert des überflusses wirklich einer, den ich meinem Kind mitgeben möchte? Für wen begleite ich das Kind beim Größerwerden? Für die Werbung? Für die Wirtschaft?
2. Verzicht muss nicht immer eine negative Tonalität haben. Durch die Vereinfachung geben wir unseren Kindern Raum, um für sich die wichtigsten Eigenschaften zu entdecken und zu entwickeln, die sie in einer immer komplexer werdenden Welt benötigen: Wohlbefinden, Kreativität und Willenskraft.