



Carsten Vonnoh

**UP TO DAD**

Kinder entspannt begleiten und den eigenen Weg gehen

Gelesen von Oliver Kube

387 Minuten | ISBN 978-3-8449-3195-2

## Inhalt

- 2 Einführung
  
- EINS\_Warum Väter so bedeutsam sind
- 5 Die unterschätzte Rolle des Vaters
- 7 Vom Wochenendpapa zur gleichberechtigten Bezugsperson
- 8 Persönliche und gesellschaftliche Folgen der »Vaterlosigkeit«
  
- ZWEI\_Wie das eigene Vaterbild ins Heute wirkt
- 10 Vom Vatersein in der eigenen Familiengeschichte
- 12 Die Mutter als erste Bezugsperson
- 16 Wenn die eigenen Eltern Großeltern werden
  
- DREI\_Was im Leben mit Kindern wirklich zählt
- 18 Beziehungs- und bedürfnisorientiert erziehen für Väter
- 19 Bindung entsteht durch liebevolle Führung
- 22 Jeder Mensch braucht Wertschätzung
- 25 Grenzen setzen ohne Schimpfen, Erniedrigen und Gewalt
- 28 Verhalten und Person trennen
- 31 Alternativen zu Strafen und Konsequenzen
  
- VIER\_Auf der Suche nach der guten Vater-Kind-Beziehung
- 34 Wir müssen nicht die besseren Mütter werden
- 36 Begleiten statt erziehen
- 48 Gemeinsame Lösungen finden
- 49 Entschuldigen als echter Back-up-Plan
- 50 Bedürfnisorientierung beginnt bei uns selbst
- 53 Verantwortung, Präsenz und Verlässlichkeit als Haltung
- 55 Jungen + Mädchen = alles gleich?
- 56 Achtsamkeit und Social Media
- 58 Partnerschaftlich Eltern sein
- 59 Jenseits von Rollenklischees
- 61 Gute Betreuung ist das A und O

- FÜNF\_Bewusst Vater sein
- 62 Eigene Wege finden
  - 65 Das Ziel: Familienleben selbstbestimmt gestalten
  - 67 Weniger ist mehr
  - 68 Halb perfekt ist gut genug
  - 70 Mental Load teilen – aus Vätersicht
  - 73 Zeit ist das schönste Geschenk
  - 74 Grenzen der Vereinbarkeit von Beruf und Familie
  - 75 Sklaven fremder Erwartungen?
- SECHS\_Selbstfürsorge: mehr als Wellness für Männer
- 77 Mit dem Kind lernen
  - 79 Wie geht es mir wirklich?
  - 80 Schlaf gut! Routinen und Rituale, die stärken
  - 82 Leichtigkeit, Humor und Spiel
  - 83 Der Junge in mir muss Heimat finden
  - 85 Die eigene Gefühlspalette
  - 91 Ich und die Welt da draußen
- SIEBEN\_Getrennt Vater sein
- 93 Respekt und Achtsamkeit
  - 95 Allein- vs. getrennterziehend
  - 96 Das Wechselmodell
  - 99 Was die Vater-Kind-Beziehung stärkt und erhält
- 101 ACHT\_Meine Vision für das Vatersein im 21. Jahrhundert

## Anmerkungen

### Warum Väter so bedeutsam sind

<https://vaeterzentrum-berlin.de/beratung/buch-ratgeber-fuer-vaeter-nach-trennung>

Streidl, S. 80.

Nach Robert Richter/Eberhard Schäfer: *Das Papa-Handbuch*.

Streidl, S. 76.

Streidl, S. 42.

### Wie das eigene Vaterbild ins Heute wirkt

Chu 2016, S. 186.

Chu 2016, S. 45 f.

Nicola Schmidt hat wunderbare Arbeit geleistet, Erziehungsmythen auf aktueller Studienbasis neu ins Verhältnis zu setzen. U. a. in: *Der Elternkompass*.

Müller-Münch, S. 26 f.

Müller-Münch, S. 40.

### Was im Leben mit Kindern wirklich zählt

Krantz-Lindgren, S. 125.

Saalfrank, S. 9.

Voelchert, Seite 25. Auch Jesper Juul gibt in *Leitwölfe sein* wertvolle Einblicke in ein modernes, liebevolles Führungskonzept für Eltern.

Nach Saalfrank, S. 77 f.

Vgl. *Unerzogen Magazin* 4/18.

Gerade Johanna Haarer hat mit ihrem Buch *Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind* (1934) im Auftrag Adolf Hitlers hier verheerende Grundlagen gelegt, die bis 1986 kaum verändert publiziert wurden, und viele nach wie vor existierende Glaubenssätze geprägt.

Vgl. Nicola Schmidt: *Erziehen ohne Schimpfen* und Daniela Gaigg/Linda Syllaba: *Die Schimpf-Diät*.

Nach Jesper Juul: *Was Familien trägt*.

Nach Robin Grille und Beth MacGregor in: *Unerzogen Magazin* 4/18.

Lienhard Valentin: Vortrag auf der FeBuB-Konferenz 2019.

Graf /Seide 2016, S. 32.

Nach Nicola Schmidt, 2020.

### Auf der Suche nach der guten Vater-Kind-Beziehung

Vortrag auf der Konferenz MannSein, 2019.

Schmidt 2018, S. 136.

Nach Graf/Seide 2016.

Vgl. u. a. Susanne Mierau: *Mutter.Sein*.

Nach Chu 2016.

Nach Chu 2010, S. 76.

Nora Imlau im Podcast *Das gewünschtteste Wunschkind*, 10/2020.

Nach Nicola Schmidt, 2018.

Korte 2011, S. 53.

Nach Nora Imlau im Podcast *Das gewünschtteste Wunschkind*, 10/2020.

Ein Impuls, den ich in einem Männerseminar der Beziehungswerkstatt Jena erhalten habe.

Chu 2016, S. 113.

Nach Jesper Juul: *Was Familien trägt*.

### **Bewusst Vater sein**

Familientherapeutin Virginia Satir, 2010, S. 29.  
Nach Machnin, 2020.  
Streidl, S. 150.  
Voelchert, S. 130.  
Nach Juul 2008.  
Voelchert, S. 62.  
Voelchert, S. 13.  
Katharina Saalfrank im Podcast *Familienrat*.  
Voelchert, S. 30 f.  
Vgl. z. B. Christina Berndt: *Individuation*.

### **Selbstfürsorge: mehr als Wellness für Männer**

Chu 2016, S. 73.  
Nicola Schmidt im Podcast *Das gewünschtteste Wunschkind*, 11/2019.  
Chu 2016, S. 53.  
Krantz-Lindgren, S. 46.  
Lienhard Valentin: Vortrag auf der FEBuB-Konferenz 2019.  
*Unerzogen Magazin* 4/18.  
In einem *Spiegel*-Interview im Juli 2020. <https://www.spiegel.de/familie/so-funktioniert-das-fit-prinzip-fuer-mehr-glueck-im-alltag-a-7795ddb9-1f9f-4cbd-868a-353e44e0c300>

### **Getrennt Vater sein**

<https://mein-papa-kommt.info>  
Nolde 2020, S. 17.  
In »Getrennt Vater sein«, Studie mit 150 Scheidungsfamilien in: Anneke Napp-Peters:  
Mehrelternfamilien als »Normal«-Familien – Ausgrenzung und Eltern-Kind-Entfremdung nach  
Trennung und Scheidung. *Praxis der Kinderpsychiatrie*, 54. Jg, Heft 10/2005, S. 792–801.  
<https://mein-papa-kommt.info>  
Nach Schäfer/Schulte 2014.

### **Meine Vision für das Vatersein im 21. Jahrhundert**

Hari 2018, S. 392.

## Literatur

- Ahnert, Lieselotte: Wieviel Mutter braucht ein Kind? Über Bindung, Bildung und Betreuung in den ersten Lebensjahren. Weinheim: Beltz, 2020
- Alexander, Jessica Joelle Alexander/Sandahl, Iben Dissing: Warum dänische Kinder glücklicher und ausgeglichener sind. München: Mosaik, 2017
- Baer, Udo: DDR-Erbe in der Seele. Weinheim: Beltz, 2020
- Berndt, Christine: Individuation. München: dtv, 2020
- Boerner, Moritz: Byron Katies The Work. München: Goldmann, 1999
- Cammarata, Patricia: Raus aus der Mental Load-Falle: Wie gerechte Arbeitsteilung in der Familie gelingt. Weinheim: Beltz, 2020
- Chu, Victor: Vaterliebe. Stuttgart: Klett-Cotta, 2016
- Chu, Victor: Lebenslügen und Familiengeheimnisse. München: Mosaik, 2010
- Eickhorst, Andreas/Röhrbein, Ansgar: »Wir freuen uns, dass Sie da sind!« Beratung und Therapie mit Vätern. Heidelberg: Carl-Auer, 2016
- Gaigg, Daniela/Syllaba, Linda: Die Schimpf-Diät. In 7 Schritten zu einer gelassenen Eltern-Kind-Beziehung. Weinheim: Beltz, 2019
- Graf, Danielle/Seide, Katja: Das gewünschtteste Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn: Der entspannte Weg durch Trotzphasen. Weinheim: Beltz, 2016
- Fletcher, Richard: Babys brauchen Väter. Bern: Huber, 2013
- Hari, Johann: Der Welt nicht mehr verbunden. Hamburg: HarperCollins, 2018
- Hüther, Gerald: Männer – Das schwache Geschlecht und sein Gehirn. Göttingen: V&R, 2016
- Imlau, Nora: So viel Freude, so viel Wut: Gefühlsstarke Kinder verstehen und begleiten. München: Kösel, 2018
- Imlau, Nora: Mein Familienkompass: Was brauch ich und was brauchst du? Berlin: Ullstein, 2020
- Juul, Jesper: Was Familien trägt. Weinheim: Beltz, 2008
- Juul, Jesper: Aggression. Frankfurt: Fischer, 2014
- Juul, Jesper: Leitwölfe sein. Liebevolle Führung in der Familie. Weinheim: Beltz, 2016
- Juul, Jesper: Liebende bleiben: Familie braucht Eltern, die mehr an sich denken. Weinheim: Beltz, 2017
- Juul, Jesper: Mann und Vater sein. Freiburg: Herder, 2017
- Juul, Jesper: Das Kind in mir ist immer da. Weinheim: Beltz, 2018
- Kohn, Alfie: Liebe und Eigenständigkeit. Freiburg: Arbor, 2018
- Krantz-Lindgren, Petra: Wenn du mit mir schimpfst, kann ich mich nicht leiden, Mama. Wie Sie das Selbstwertgefühl Ihres Kindes stärken. Stuttgart: Trias, 2019
- Maaz, Hans-Joachim: Die narzisstische Gesellschaft: Ein Psychogramm. München: dtv, 2014
- Machnin, Anna: Papa werden: Die Entstehung des modernen Vaters. München: Antje Kunstmann, 2020
- McGoldrick, Monica: Wieder heimkommen – Auf Spurensuche in Familiengeschichten. Heidelberg: Carl-Auer, 2003
- Mierau, Susanne: Geborgene Kindheit. München: Kösel, 2017
- Mierau, Susanne: Mutter.Sein. Von der Last eines Ideals und dem Glück des eigenen Wegs. Weinheim: Beltz, 2019
- Mierau, Susanne: Frei und unverbogen. Kinder ohne Druck begleiten und bedingungslos annehmen. Weinheim: Beltz, 2021
- Miller, Alice: Das Drama des begabten Kindes. Berlin: Suhrkamp, 2014
- Müller-Münch, Ingrid: Die geprügelte Generation. München: Piper, 2013
- Nolde, Marianne: Eltern bleiben nach der Trennung. München: Knauer, 2020
- Onken, Julia: Vatermänner. München: C. H. Beck, 2020
- Omer, Haim/Streit, Philip: Neue Autorität: Das Geheimnis starker Eltern. Göttingen: V&R, 2019
- Perry, Philippa: Das Buch, von dem du dir wünschst, deine Eltern hätten es gelesen. Berlin: Ullstein, 2019

- Raeburn, Paul: Väter! Warum sie trotzdem wichtig sind. Freiburg: Herder, 2014
- Renz-Polster, Herbert: Menschenkinder. Artgerechte Erziehung – was unser Nachwuchs wirklich braucht. München: Kösel, 2016
- Rheingans, Lasse: Die 5-Stunden-Revolution: Wer Erfolg will, muss Arbeit neu denken. Frankfurt: Campus, 2019
- Richter, Robert/Schäfer, Eberhard: Das Papa-Handbuch. München: Gräfe und Unzer, 2013
- Rogge, Jan-Uwe: Eltern setzen Grenzen. Hamburg: Rowohlt, 2014
- Saalfrank, Katharina: Kindheit ohne Strafen. Neue wertschätzende Wege für Eltern, die es anders machen wollen. Weinheim: Beltz, 2017
- Satir, Virginia: Kommunikation, Selbstwert, Kongruenz. Paderborn: Junfermann, 2010
- Schad, Achim: Kinder brauchen mehr als Liebe. Heidelberg: Carl-Auer, 2019
- Schäfer, Eberhard/Schulte, Marc: Stark und verantwortlich. Ein Ratgeber für Väter nach Trennungen. Väterzentrum Berlin, 2013
- Schmidt, Nicola/Dibbern, Julia: Slow Family. Sieben Zutaten für ein einfaches Leben mit Kindern. Weinheim: Beltz, 2016
- Schmidt, Nicola: artgerecht – Das andere Kleinkinderbuch. München: Kösel, 2018
- Schmidt, Nicola: Erziehen ohne Schimpfen. München: Gräfe und Unzer, 2019
- Schmidt, Nicola: Der Elternkompass: Was ist wirklich gut für mein Kind? Alle wissenschaftlichen Studien ausgewertet. München: Gräfe und Unzer, 2021
- Stahl, Stefanie: Das Kind in dir muss Heimat finden. München: Kailash, 2015
- Stamm, Margrit: Neue Väter brauchen neue Mütter. München: Piper, 2018
- Stern, André: Die Rhythmen und Rituale unserer Kinder: Vom Reichtum, der von innen kommt. Weinheim: Beltz, 2021
- Stiehler, Matthias: Der Männerversteher. München: C. H. Beck, 2010
- Stiehler, Matthias: Väterlos – Eine Gesellschaft in der Krise. München: Gütersloher Verlagshaus, 2012
- Streidl, Barbara: Lasst Väter Vater sein: Eine Streitschrift. Weinheim: Beltz, 2015
- Valentin, Lienhard/Kunze, Petra: Die Kunst, gelassen zu erziehen. Freiburg: Arbor, 2015
- Voelchert, Mathias: Liebevoller elterliche Führung. Das Praxisbuch. Weinheim: Beltz, 2015
- Winter, Reinhard: Jungen brauchen klare Ansagen: Ein Ratgeber für Kindheit, Schule und die wilden Jahre. Weinheim: Beltz, 2019

## Adressen und Links

### Rat und Hilfe für Männer

Männerberatungsnetz des Bundesforums Männer, lokale und überregionale Angebote –  
<https://maennerberatungsnetz.de>

### Rat und Hilfe in Erziehungsfragen

Beratungsstellensuche der Bundeskonferenz Erziehungsberatung: [www.bke.de](http://www.bke.de)

Beratungsstellensuche der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung:  
[www.dajeb.de/de/beratungsfuehrer-online/beratung-in-ihrer-naehe](http://www.dajeb.de/de/beratungsfuehrer-online/beratung-in-ihrer-naehe)

Familien- oder Eltern-Kind-Zentren bieten in vielen Regionen mittlerweile auch Angebote für Väter an.  
Wenn nicht, lohnt sich eine Nachfrage, damit dort das Interesse registriert wird. In den  
Familienzentren Weimar: [www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-thueringen/angebot/familienzentrum](http://www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-thueringen/angebot/familienzentrum)  
und Jena: [www.familienzentrum-jena.de](http://www.familienzentrum-jena.de) begleite ich monatliche Vätergruppen.

E-Mail-Beratung für Eltern, Träger Caritas:

[www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/elternundfamilie/elternundfamilie](http://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/elternundfamilie/elternundfamilie)

### Auswahl deutschsprachiger Portale und Blogs zu Vaterthemen

[Netpapa.de](http://Netpapa.de) gehört zu den größten deutschen Blogs und Communities für Väter und erreicht monatlich  
über 500.000 Papas in ganz Deutschland. Neben jeder Menge Wissen rund um das Vater sein  
findet ihr dort jede Menge hochwertige Checklisten und Kaufberatungen: <https://www.netpapa.de>

DADDYlicious ist eins der größten Online-Magazin von Vätern für Väter mit vielen relevante  
Informationen und unterhaltsamen Beiträgen der gesamten Bandbreite: [www.daddylicious.de](http://www.daddylicious.de)

Vaterwelten ist ein Blog über Aktive Vaterschaft und Vereinbarkeit von Familie &  
Beruf: <https://vaterwelten.de>

Papamunity – Die Community für Papas und Mamas. Magazin für das Leben mit Kind aus der Papa-  
Perspektive: <https://papamunity.de/magazin>

Vaterfreuden.de ist die größte Website für Väter im deutschsprachigen Raum. In über 2.000 Artikeln  
findet ihr viele nützliche Informationen und Erfahrungen rund um das Vater-werden und Vater-sein,  
sowie die Entwicklung von Kindern, Erziehung, Partnerschaft und vieles mehr: [www.vaterfreuden.de](http://www.vaterfreuden.de)

Der Väter Blog will die gesellschaftliche Diskussion zum Thema Väter, Vaterschaft und Männlichkeit  
dokumentieren und Männer, sei es als Väter oder Verantwortliche in Unternehmen, ermutigen, ihre  
Wünsche und Vorstellungen von einem »guten Leben« auch umzusetzen: [www.vaeter-und-karriere.de/blog](http://www.vaeter-und-karriere.de/blog)

### Auswahl regionaler Gruppen und Beratungsangebote

#### *Deutschlandweit*

[www.vaterverantwortung.de](http://www.vaterverantwortung.de)

[www.skmev.de/beratung-hilfe/jungen-und-maennerarbeit/vaeterberatung](http://www.skmev.de/beratung-hilfe/jungen-und-maennerarbeit/vaeterberatung)

#### *Baden-Württemberg*

[www.muetter-vaeter-bw.de/adressen](http://www.muetter-vaeter-bw.de/adressen)

#### *Bayern*

[www.vaeternetzwerk-muenchen.de](http://www.vaeternetzwerk-muenchen.de)

[www.vaeter-netzwerk.de](http://www.vaeter-netzwerk.de) (Nürnberg)

<https://lag-jungenundmaenner-bayern.de>

(LAG Jungen\*- und Männer\*arbeit Bayern e.V.)

*Berlin/Brandenburg*

[www.vaeterzentrum-berlin.de](http://www.vaeterzentrum-berlin.de)

[www.mannepotsdam.de/angebote-fuer-maenner-vaeter.phtml](http://www.mannepotsdam.de/angebote-fuer-maenner-vaeter.phtml)

[www.vater-kind.org](http://www.vater-kind.org)

*Bremen*

<https://familiennetz-bremen.de>

*Hamburg*

<https://www.vaeter.de>

*Hessen*

[www.ekkw.de/service/maenner.php](http://www.ekkw.de/service/maenner.php)

[www.vater-rat.de](http://www.vater-rat.de) (Rhein-Main)

<https://www.familien-willkommen.de/Vaeter> (Darmstadt)

<http://www.vaeter-in-hessen.de>

*Niedersachsen*

[www.vaeter-in-niedersachsen.de](http://www.vaeter-in-niedersachsen.de)

[www.vaeter-netz.de](http://www.vaeter-netz.de)

*NRW*

[www.vaeter.nrw](http://www.vaeter.nrw)

[www.koelnervaeter.de](http://www.koelnervaeter.de)

[www.papas-in-krefeld.de](http://www.papas-in-krefeld.de)

*Rheinland-Pfalz*

<https://eltern.bildung-rp.de>

*Sachsen*

<https://www.juma-sachsen.de> (LAG Jungen- und Männerarbeit e.V.)

<https://papaseiten.de> (Dresden)

*Sachsen-Anhalt*

[www.die-bruecke-magdeburg.de](http://www.die-bruecke-magdeburg.de)

<https://dfvlsa.wordpress.com/tag/vaterarbeit>

*Thüringen*

Vätergruppen in Weimar und Jena (über die jeweiligen Familienzentren)

[www.vaterverantwortung.de/fuer-vaeter](http://www.vaterverantwortung.de/fuer-vaeter)

<http://jungenarbeit-thueringen.de> (LAG Männer- und Jungenarbeit Thüringen e.V.)