

*„Diese Broschüre ist ein Plädoyer für Vaterschaft. Wir wollen mit ihr den Männern ausdrücklich sagen, wie wichtig sie als Väter sind und was sie dadurch gewinnen können.“*

Mag. Martina Kronthaler, Generalsekretärin aktion leben österreich

# Kinder brauchen Väter

## **aktion leben**

in allen Bundesländern:

- 1150 Wien, Diefenbachgasse 5/5, Tel: 01/512 52 21
- 3100 St. Pölten, Neugebäudeplatz 12, Tel: 0664/38 96 484
- 4020 Linz, Kapuzinerstraße 84, Tel: 0732/76 10-3418
- 5020 Salzburg, Hellbrunner Straße 13, Tel: 0662/62 79 84
- 6020 Innsbruck, Riedgasse 9, Tel: 0512/2230-4090
- 6850 Dornbirn, Höchsterstraße 30, Tel: 0664/753 09 700
- 7000 Eisenstadt, St. Rochus-Straße 21, Tel: 02682/777-290
- 8010 Graz, Bischofsplatz 4, Umfassender Schutz des Lebens – Aktion Leben p.A. Kath. Aktion Graz, Tel: 0316/80 41-245
- 9020 Klagenfurt, Benediktinerplatz 10, Tel: 0463/54 3 44

Informationsblatt 1/2023. Verkaufspreis: € 4,50

 **aktion leben**  
österreich



„Es gibt Väter, die sehr betroffen und reflektiert sind und überfordert mit der Situation. Manche Väter wollen unsere Männerberater als parteiliche Verbündete in ihrem Kampf gegen ihre Frauen. Das machen wir nicht. Aber wir können einen Blick auf den Mann werfen und seine Betroffenheit. Vielleicht mag er überlegen, was sein Anteil daran ist, wie es ihm geht, wie er kommuniziert und wie die Besuchskontakte ablaufen. Den Schmerz auszuhalten, das Kind nicht sehen zu können, ist schwierig. Psychotherapie oder Lebens- und Sozialberatung, die längerfristig begleiten kann, könnte helfen. Es kann auch eine Option sein, momentan den Versuch des Kontakts sein zu lassen. Das ist das Schwierigste. Das braucht sicher eine längere Begleitung. Ziel ist immer, eine gelingende Lösung für die Kinder zu finden.“

### Gastbeitrag: Trennung tut weh



**Petra Preiss ist psychologische Beraterin,** Supervisorin sowie Kinderbeistand und Elternberaterin bei Scheidungen. Sie weiß, dass eine Trennung oder Scheidung weh tut – und zwar ALLEN im Familiensystem. „Die Kinder erleben die Konflikte der Eltern, verdrängen jedoch oftmals den Gedanken einer Trennung, weshalb die Trennung für sie dann oft unerwartet kommt und eine Welt zusammenbricht. Je klarer und konfliktfreier diese Phase gestaltet wird, desto besser kann diese Situation verarbeitet werden“, betont Petra Preiss. Dies gelingt selten sofort und benötigt Zeit. „Der Schmerz und die Unsicherheiten sind oft sehr groß. Und dann können die Eltern nicht immer gut auseinanderhalten, was ist das Thema des Erwachsenen und wo geht es wirklich ums Kind.“

**Gelingt es der Mutter und dem Vater,** den anderen Elternteil nicht abzuwerten und Konflikte nicht mit den Kindern zu besprechen, sei viel gelungen.

Kinder benötigen beide Elternteile, betont Preiss: „Auch wenn die Liebesebene der Erwachsenen nicht mehr besteht, bleibt die Elternebene weiterhin aufrecht.“

**Je besser die Eltern kooperieren** und eine Elternebene aufrecht halten, umso besser könne das Kind mit der neuen Situation umgehen. Dies bedeute, dass man gemeinsam als Eltern am Leben der Kinder teilnehme, um den emotionalen Bezug zum Kind nicht zu verlieren. Dies könne ein gemeinsamer Besuch beim Fest im Kindergarten sein, das gemeinsame Feiern des Kindergeburtstags und vieles mehr. „Kinder profitieren dadurch emotional und in ihren künftigen Beziehungen“, so Preiss. Denn die Eltern lebten Modelle vor, wie Beziehungen gestaltet werden.

**Ein wichtiger Faktor für die Vater-Kind-Beziehung** sei die sogenannte Exklusivzeit mit dem Kind. Hierbei ginge es vor allem um Qualität und nicht um die Quantität. Die Inhalte dieser Exklusivzeit wechselten im Laufe der Zeit, da die Kinder älter würden und sich daher die Bedürfnisse veränderten. Vor allem der Aspekt der Anerkennung und Wertschätzung spiele bei dieser Qualitätszeit eine große Rolle.

**In dieser Exklusivzeit habe Vorrang,** dass Vater und Kind Spaß haben. „Es ist eine Spielart, wie Väter mit ihrem Kind als Familie sein können. Der Selbstwert des Kindes und die Beziehung zwischen Vater und Kind werden gestärkt. Diese Zeit hat ein enormes Potenzial.“

*Petra Preiss MA, psychologische Beraterin,  
Säuglings-, Kinder-, Jugendlichen- & Elternberaterin  
in freier Praxis, [www.petra-preiss.at](http://www.petra-preiss.at)*