

# Wir zwei sind wie Pech und Schwefel!

➔ Gemeinsame Abenteuer schweißen Väter und Söhne zusammen ➔ So wie ein Erlebnis-Wochenende für „echte Kerle“ ➔ Wie das Wir-Gefühl auch danach lebendig bleibt



Sich gegenseitig Mut machen und losschweben: Nicht mal Fliegen ist schöner

TEXT: DIRK MÜLLER

Jetzt sind wir nur noch zu dritt. Unser Guide Anna, mein Sohn Luis und ich. „Auf geht’s, Luis, jetzt bist du an der Reihe“, motiviert Anna, aber mein Zehnjähriger wirkt nicht überzeugt von dem, was wir hier vorhaben: An nichts als einem Stahlseil hängend, sollen wir einzeln eine 90 Meter tiefe Schlucht überqueren. Freischwebend. Immerhin, der Rest der Gruppe ist schon drüben. Und alle scheinen gut angekommen zu sein. „Los, Luis, traue dich“, nehme ich Annas Ermunterung auf und klopfе meinem Sohn auf

die Schulter. „Nein!“, lautet die Antwort. So ganz ohne Boden unter den Füßen, das scheint ihm nicht geheuer. „Die anderen haben’s doch auch geschafft“, bekräftige ich. „Nein!“ – „Das ist ein ganz tolles Gefühl, Luis“, ergänzt Anna. „Nein!“ Luis steht etwas sperrig da und scheint sehr mit sich zu hadern.

### „Wir schaffen das!“

Und zu bereuen, sich überhaupt auf dieses „Outdoor-Wochenende für Väter und Söhne“ in Warth-Schröcken am Arlberg eingelassen zu haben. Ich beuge

mich zu ihm hin, drücke ihn ein bisschen an mich und flüstere: „Du schaffst das, Luis. Du und ich, wir schaffen das.“

Mein Sohn schnauft tief durch, geht entschlossen auf Anna zu, lässt sich angurten, begibt sich in Startposition und – witsch! – weg ist er. „Super, Luis!“, jubelt ihm Anna hinterher. Dann bin ich an der Reihe, mit mulmigem Gefühl, und versuche mir nichts anmerken zu lassen. Anna kontrolliert, ob der Gut richtig sitzt, und schon bin ich unterwegs, ja holla, jetzt kribbelt’s aber im Bauch, und ich schwebe! Unter mir die Schlucht, ich ➔



„Als es losging, war meine Angst wie weggeflogen“ –  
„Weil ich dir Mut gemacht hatte“ –  
„Nee, einfach so!“  
Luis und sein Papa Dirk



## Väter und Söhne: Gemeinsam erklimmen sie jeden Gipfel

► höre nur noch das Surren der Seilwinde – und als ich fast drüben bin, sehe ich meinen Sohnmann über beide Ohren strahlen. „Na Luis, dein ‚Nein‘ ist ja wie weggeflogen!“, rufe ich ihm noch auf meinen letzten Metern entgegen. „Oh ja, Papa, und zwar genau in dem Moment, als es losging!“ Na also, geht doch – wir haben den ersten Teil der „Flying Fox Safari“ bewältigt, freuen uns wie die Schneekönige, dass wir das geschafft haben, und dass uns noch fünf weitere Schluchten bevorstehen.

Sich was trauen, gegenseitig motivieren, aufeinander verlassen, zusammenhalten: Wenn Väter und Söhne etwas gemeinsam unternehmen, dann können daraus ganz besondere Momente entstehen. „Jungen und ihre Väter empfinden in der Regel große Zuneigung füreinander und sehnen sich danach, enge emotionale Beziehungen zu entwickeln“, sagt Dr. Michael Matzner, Sozialpädagoge und Mitherausgeber des „Handbuch Jungen-Pädagogik“ (Beltz, 39,90 Euro).

### Männliche Welten

Um diese Zuneigung zu spüren und sich ihrer ganz sicher zu sein, muss es nicht immer gleich ein Outdoor-Wochenende sein: Auch „Aktivitäten wie Spiel, Sport, Modellbau, Ausflüge, Reparaturen und andere Arbeiten, in denen sie zusammen in männliche Welten eindringen können“, sind hierfür gut geeignet, erläutert Dr. Matzner. Denn dies seien typische Situationen, in denen „mancher Mann besser als seine Frau an den Jungen herankommt; aus seiner eigenen Entwicklung und Sozialisation heraus kann er ihn einfach besser verstehen“.

Na ja, meine Frau versteht den Jungen schon auch, und in mancher Hinsicht wohl besser als ich – aber natürlich will er „männliche Erfahrungen“ sammeln



wie jeder Junge, und hierfür bietet sich der eigene Vater als Orientierung an.

Unser Outdoor-Wochenende verbringen wir aber weniger mit pädagogischen Überlegungen, sondern zum Beispiel in Ganzkörper-Neoprenanzügen: Wir waten und schlittern durchs Wildwasser des oberen Lechs, Canyoning nennt sich das, und seilen uns an einem Wasserfall ab. Wir klettern aufgedreht auf Bäume und lassen uns abgebrüht an Brücken hinunter. Von einer springen wir sogar, befestigt an einem elastischen Seil. Und wir erklimmen in voller Bergsteigerkluft das Karhorn. Auf dem Gipfel in immerhin 2416 Metern Höhe angekom-

men, genießen wir den Rundblick – erschöpft und glücklich. Und wissen, dass dieser Moment lange nachhallen wird.

### So viele Möglichkeiten

Hinten am Bebauungsrand einen Geheimgang durch die Büsche erkunden, unten auf der Spielstraße einen Strandball-Weltrekord aufstellen, auf der Wiese hinterm Haus „Quidditch“ aus Harry Potter nachspielen: Seit jenem Wochenende finden wir auch zu Hause immer neue Möglichkeiten, die Vater und Sohn zusammenschweißen – und solche Möglichkeiten haben alle Väter und Söhne. Wer sie nutzt, wird sie nie vergessen. ►

Lesen Sie auch das Interview auf S. 45

### Vater-Sohn-Events in Warth-Schröcken

Die Ferienregion Warth-Schröcken in Österreich gilt im Winter als das „schneereichste Skigebiet Europas“. In den Sommermonaten setzt man ganz auf Naturabenteuer für Familien – und bietet besondere Vater-Sohn-Events mit Canoying, Felsklettern, Wildwasserschwimmen, Bergtouren u.v.a. Preisbeispiel: 1 Woche (7 Übernachtungen m. Frühstück) inkl. Guides und Ausrüstung ab 749 Euro für Vater und Sohn. Infos: [www.warth-schroecken.com](http://www.warth-schroecken.com)







## Durchschnaufen – und dann zum nächsten Abenteuer

### → INTERVIEW

## „Feste Zeiten reservieren – und auch mal spontan sein!“



**familie&co-Experte**  
**Michael Thiel ist TV-**  
**bekannter Diplom-**  
**Psychologe und Autor**

**familie&co:** Was macht die Beziehung von Vater und Sohn so besonders?

**Michael Thiel:** Es ist die erste echte Männerfreundschaft, die ein Junge erleben kann. Was er hier vorgelebt bekommt, wird er auch auf spätere Männerbeziehungen übertragen: Darf ich Gefühle und Schwächen zeigen? Wie verhalte ich mich als „Mann“ gegenüber anderen? Wie gehe ich mit Frauen um? Kann ich mich auf diesen Mann, meinen Vater, verlassen? Liebt er mich nur, wenn ich etwas leiste, oder akzeptiert er mich auch, wenn ich mal schwach bin? Umgekehrt hat der Vater die Chance, durch gemeinsames Tun die Vater-Sohn Bindung zu stärken, sich auch mal wieder als Junge zu fühlen und vielleicht sein Mannbild zu korrigieren: Auch Männer dürfen Gefühle zeigen!

**Guter Wille contra zeitliche Möglichkeiten:** Wie schaffen sich Väter Zeitinseln, die nur für ihre Söhne reserviert sind?

Es ist letztlich eine Frage des Willens, der Priorität – und der Organisation. So haben viele Männer Zeit, um an ihrem Auto zu basteln, zum Stammtisch, ins Fitnessstudio zu gehen usw. Der Sohn sollte eine weitaus höhere Priorität haben. Am besten einen „Termin mit meinem Sohn“ in den Kalender eintragen. Diese „goldenen Zeiten“ zwischen Vater und Sohn sind unwiederbringlich, sind für beide auch Erholungsoasen im Alltag und schweißen

zusammen. Es wäre schlimm, wenn der Sohn später sagen müsste: „Alles andere war damals für dich wichtiger als ich!“  
**Gute Vater-Sohn-Beziehungen brauchen auch weibliches (Ein-)Verständnis. Was können Mütter tun, um diese Beziehung zum einen zu verstehen, zum anderen auch zu fördern?**

Mütter können ihren „Männern“ zutrauen, allein miteinander klarzukommen. Auch wenn's mal Reibereien gibt: Nicht sofort eingreifen, Partei ergreifen oder schlichten. Die Jungs werden auf ihre Art schon wieder zusammenkommen. Und falls Vati bei Unternehmungen etwas fantasielos ist – ein bisschen Starthilfe ist erlaubt: „Im Kino läuft heute ein spannender Film, den unser Sohn schon lange sehen wollte...“

**In der Pubertät kann der Vater für den Sohn auch mal zur Reibungsfläche um Autorität und Macht werden, an der sich der Sohn abarbeitet. Wie können Väter jetzt kühlen Kopf bewahren und gleichzeitig Vorbild bleiben?**

Motto: Pubertierende Kinder immer ernst nehmen, aber nicht immer wörtlich! Klar nerven manchmal die Verhaltensweisen des Pubertierenden, aber er als Person wird nach wie vor geliebt. Der Vater ist besonders in dieser Zeit der männliche Sparringspartner des Sohnes: Wie weit glaubt er gehen zu können, ohne dass er meine Zuneigung verliert? Väter sollten sich an ihre eigene Pubertät erinnern, den Sohn manchmal in seinem bizarren Verhalten innerlich lächelnd beobachten – aber auch hart, aber herzlich Grenzen setzen, wenn dieser verbal unter die Gürtellinie haut.