

# Family

PARTNERSCHAFT GENIEßEN. FAMILIE GESTALTEN.

## „ICH HEIRATE EINE FAMILIE!“

Patchwork und Partnerschaft

## MEHR GEWINNEN ALS VERZICHTEN

Wie Familien die Fastenzeit nutzen können

## „MAMA, PAPA! WAS MACHT IHR DA?“

Intimität in der Kleinkindphase

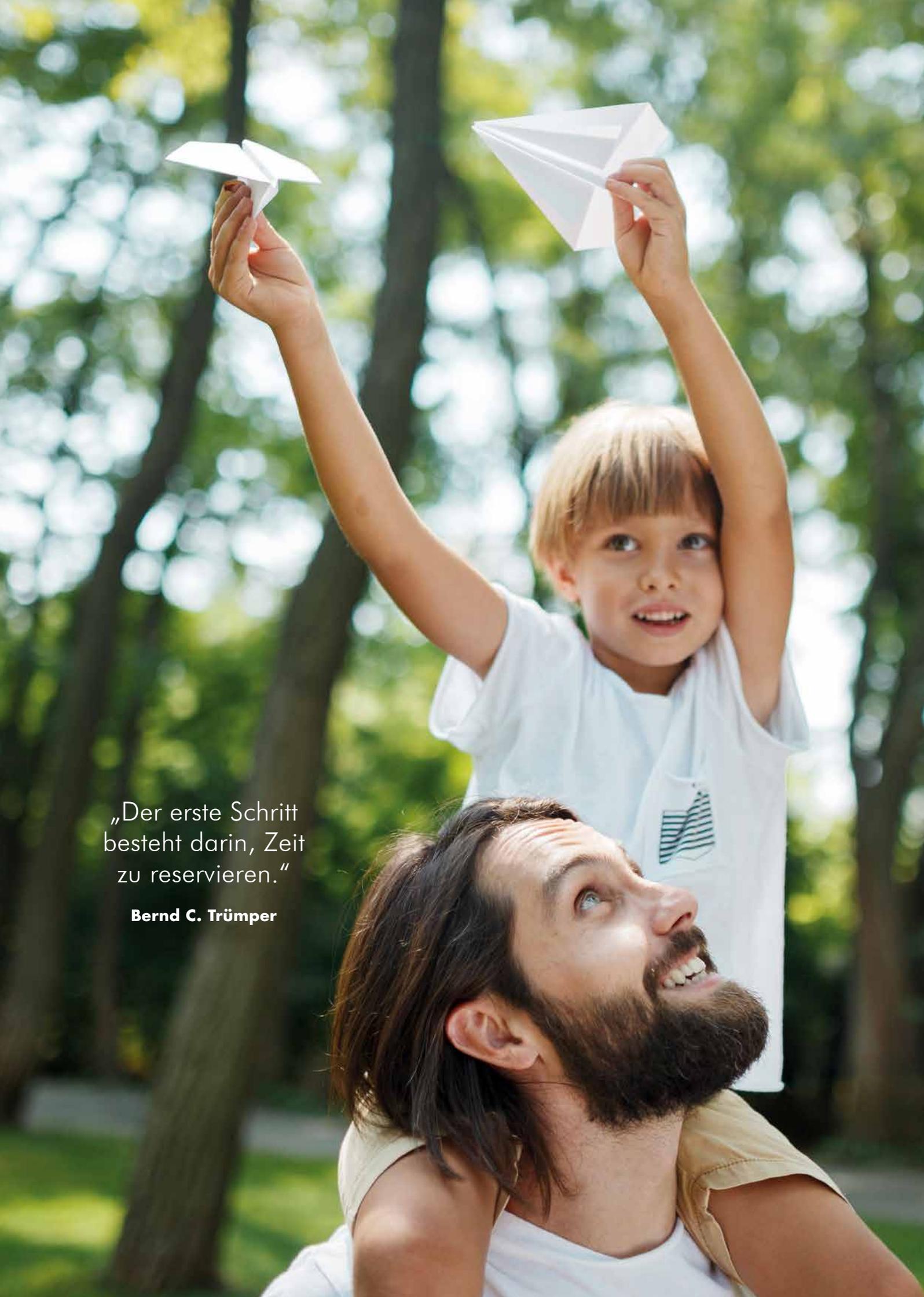
Besser als ihr Ruf  
**NATÜRLICHE  
EMPFÄNGNIS-  
VERHÜTUNG**

**DOSSIER:  
TREUE LOHNT  
SICH!**

# DAS HERZ MEINES KINDES BERÜHREN

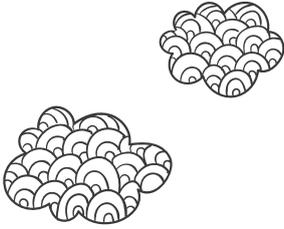
WARUM ES SO WICHTIG IST, DASS ELTERN ZEIT MIT IHREN KINDERN VERBRINGEN!





„Der erste Schritt  
besteht darin, Zeit  
zu reservieren.“

**Bernd C. Trümper**



# WETTFLÜGE IM HOF

Viele Eltern möchten gern ein enges Verhältnis zu ihren Kindern haben. Am besten gelingt dies über Quality Time, meint Bernd C. Trümper.

**S**icher wünschen Sie sich eine gute und intensive Beziehung zu Ihrem Kind. Der erste Schritt besteht darin, Zeit zu reservieren. Zeit, um sie bewusst mit Ihrem Kind zu verbringen. Wenn Sie mehrere Kinder haben, spreche ich von Zeit mit jedem alleine: Quality-Time – QT. Ich unterscheide Projekt-QT und Alltags-QT.

**Projekt-QT:** Das sind Zeiten, in denen Sie mit Ihrem Kind etwas unternehmen. Für diese Zeiten reserviere ich mir circa vier bis fünf Stunden. Wir machen etwas zusammen, was uns beiden Freude macht. Tipps dazu kommen weiter unten.

**Alltags-QT:** Das sind kurze, aber wichtige QTs in alltäglichen Situationen. Die Gute-Nacht-Geschichte mit den Kleinsten, die viertelstündige Playmobil-Spieleinheit mit Ihrem Jungen oder der gemeinsame Hundespaziergang mit Ihrer Tochter. Wenn es passt, nehme ich eins meiner Kinder mit, wenn ich zum Einkaufen fahre oder dienstlich zu einer Veranstaltung unterwegs bin. Selbst wenn wir am Zielort keine wirkliche QT haben können, so haben wir sie doch während der Fahrt. Bei diesen Gelegenheiten hatte ich einige der wertvollsten Gespräche mit meinen Kindern.

Für viele ist es sehr hilfreich, sich die Zeiten der Projekt-QT bereits für das ganze Jahr im Kalender zu reservieren. Wie viel Zeit? Das hängt zum einen von Ihrem zur Verfügung stehenden Zeitbudget ab und zum anderen von der Anzahl und dem Alter Ihrer Kinder. Grundsätzlich ist wenig immer noch besser als nichts. Sollten Sie also derzeit nicht in der Lage sein, meine nachstehenden Empfehlungen umzusetzen, seien Sie bitte nicht entmutigt. Nehmen Sie das, was möglich ist, und machen Sie das Beste daraus.

## GEHEIMTIPPS ENTDECKEN

Empfehlen würde ich, QT von Anfang an einzubauen. Mit Windeln und Wickelrucksack gerüstet kann man sich bewusste Zeit füreinander einbauen, egal, ob Mama oder Papa. Mit meinen Jungs im Alter von zwei Jahren bin ich zum Beispiel in ein größeres Kaufhaus gegangen, und wir sind einfach ganz oft Rolltreppe gefahren. Meine Kids liebten

in dieser Zeit Rolltreppen, und sie fanden es ganz klasse, dass ich mit ihnen nicht nur kurz heraufgefahren bin, um etwas zu besorgen, sondern zehn- oder fünfzehnmal rauf und runter fuhr.

Nicht weit von unserem Dorf entfernt haben wir einen ICE-Bahnhof. Meine Jungs interessierten sich schon im Kleinkindalter für Eisenbahnen. Um echte Loks anzuschauen, standen wir oft auf der Übergangsbrücke des ICE-Bahnhofs und warteten, bis der nächste ICE unter unseren Füßen durchdonnerte und die Betonbrücke zum Schwingen brachte. Auch der Besuch eines normalen Bahnhofs und das Bestaunen der Züge und Anhänger war so manches Mal ein Erlebnis, von dem meine Jungs auch nach Tagen noch erzählten. Insbesondere, wenn Sie normalerweise überall mit dem Auto hinfahren, wird ein echtes Highlight für Ihren Junior sein, einmal eine echte Zugfahrt als Quality Time einzuplanen.

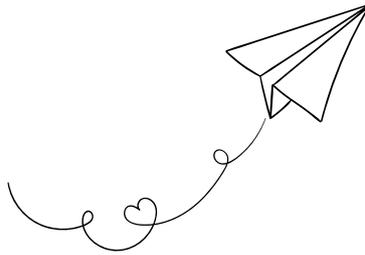
Etwas, an dem alle Kids Spaß haben, ist ein Spielplatzbesuch. Kennen Sie bereits die guten Spielplätze Ihrer Umgebung? Wenn nicht, fragen Sie doch mal Ihre „Kollegen und Kolleginnen“, also andere Mamis und Papis, denen Sie im Kindergarten oder bei Elternabenden in der Schule begegnen. Da gibt es echte Geheimtipps. Auch auf den Websites einiger Gemeinden oder auf von engagierten Eltern erstellten Homepages findet man die begehrten Outdoor-Spielplätze.

## DEN WURZELN NACHSPÜREN

Ein paar der begeisterndsten Zeiten mit meinem Sohn Raphael hatten wir, während wir Papierflieger bastelten und damit Wettflüge im Hof veranstalteten. Wir haben zahlreiche Modelle gefaltet. Hierzu gibt es einige Bücher und auch kostenlose Tipps im Internet.

Wenn Sie regelmäßig das Grab einer nahestehenden Person auf dem Friedhof zu pflegen haben, nehmen Sie Ihr Kind ruhig mit. Mit einem mit verschiedenen Grabpflegeräten bestückten Eimer bin ich diesen Weg mit jedem meiner Kinder mehrere Male gegangen. Natürlich gab es nicht so viel vor Ort zu tun. Etwas Laub entfernen und et-





# „Ich muss meinen Kindern nahe sein, um ihr Herz zu berühren.“

Bernd C. Trümper

was hacken vielleicht. Doch bot der Weg hin und zurück Gelegenheit, von dem Menschen zu erzählen, der einen Teil der Wurzel repräsentiert, aus dem unsere Familie hervorging. Die Urgroßeltern, die wir besuchten, hat keins meiner Kinder je lebendig gesehen. Sie starben vor deren Geburt. So verbinden wir diesen Ausflug in unsere Familiengeschichte mit mancher interessanten Anekdote und haben auf dem Friedhof auch schon so manches tiefergehende Gespräch über Leben, Tod und Sinn geführt.

## Quality Time: Ideen für den Start

- ☉ Wie viel Zeit möchten Sie mit Ihrem Kind verbringen?
- ☉ Was für Projekt-QT können Sie sich mit Ihrem Kind vorstellen? Schreiben Sie sie auf.
- ☉ Wie könnten Sie tägliche QT mit Ihrem Kind in Ihren Alltag integrieren? Was könnten Sie zusammen tun?
- ☉ Wie könnten Sie eine gemeinsame Ebene mit Ihrem Kind schaffen beziehungsweise diese weiter ausbauen? Für welche Spiele oder Interessen Ihres Kindes könnten Sie sich ganz bewusst entscheiden und wie könnten Sie ganz praktisch darin investieren?
- ☉ Wie gut kennen Sie Ihr Kind? Notieren Sie sich bitte Antworten auf die Fragen: Was ist meinem Kind wichtig? Womit beschäftigt sich mein Sohn/meine Tochter? Wovor hat mein Kind Angst? Wer sind die Vorbilder und Helden meines Kindes? Was sind ihre oder seine Highlights? Wovon träumt mein Mädchen/mein Junge?

## EINE GEMEINSAME EBENE SCHAFFEN

Zu den wichtigsten Erkenntnissen über QT mit meinen Kindern zählt, dass ich ihnen nahe sein muss, um ihr Herz zu berühren. Nicht nur die körperliche Präsenz ist hier gemeint, sondern das Begeben auf die Ebene des Kindes. Dazu muss ich wissen, was meinem Kind wichtig ist, was es beschäftigt. Wovor hat mein Kind Angst? Was sind seine Highlights? Wer sind seine Helden und Vorbilder? Natürlich wissen wir als aufmerksame Eltern auf jede dieser Fragen richtige Antworten. Doch entwickeln sich unsere Kinder schnell weiter.

Ich erinnere mich, wie begeistert meine Tochter zu einer bestimmten Zeit jene Gummiarmbänder sammelte, die, wenn man sie auf den Tisch legte, zu den Umrissen verschiedener Tiere, Musikinstrumente oder Figuren wurden. Ich war in dieser Zeit beruflich in den USA und kaufte dort überall, wo ich sie fand, Päckchen mit Gummis, die es in Deutschland nicht gab und die darum besonders wertvoll und interessant für meine Tochter Grace sein würden. Als ich sie dann bei den nächsten Gelegenheiten ganz stolz den Geschenken beilegte, bemerkte ich, dass die große Freude bei Grace ausblieb. Da ging mir ein Licht auf. Ich hatte nicht mitbekommen, dass ihr Interesse an diesen Gummis vorbei war.

Seien Sie sich also bitte nie zu sicher, dass Sie Ihr Kind wirklich kennen. Bleiben Sie stattdessen dran und lernen Sie Ihr Kind immer wieder neu kennen. Es ist ein großes Vorrecht, sich Zeit zu nehmen, die Veränderungen im Leben Ihres Kindes zu beobachten und daran teilhaben zu dürfen. Eine Ebene mit Ihrem Kind zu bekommen, erfordert somit eine gewisse Flexibilität von Ihrer Seite.

## JEDEN CENT WERT

Als ich mitbekam, wie mein Sohn Raphael sich von heute auf morgen für Fußballkarten interessierte (er war damals etwa sieben Jahre alt), beschloss ich, mich auf seine Ebene zu begeben. Als einer der wenigen Deutschen, die mit Fußball überhaupt nichts am Hut haben, war das eine Herausforderung für mich. Doch ich nahm sie an. Ich besorgte mir bei einer Tankstelle zwei Sammelalben und zwei Dutzend Tütchen mit diesen Sammelkarten, auf denen die Fußballspieler der verschiedenen Mannschaften mit einigen persönlichen Daten und vor allem der Spielerstärke aufgeführt waren. Dann schenkte ich Raphael ein Album und zwei oder drei Tütchen und nahm mir ebenso ein Set. Wir saßen zusammen auf dem Sofa und packten gespannt unsere Karten aus. Es war unglaublich, seine Freude und seine Erwartungshaltung zu sehen, während er eine nach der anderen betrachtete. Den Rest der Kartentütchen bewahrte ich in einem Schrank in meinem Home-Office auf. Das Ergebnis war, dass mich mein Sohn nun öfter besuchte und ich hier und da auch mal ein Tütchen locker machte. Woche für Woche, wenn er sein Taschengeld bekam, kam er zu mir, um ein oder zwei dieser Tütchen bei mir zu kaufen. Ich nahm mir dann natürlich auch immer ein Päckchen, und wir machten aus dem gemeinsamen Auspacken ein Ritual.

Natürlich wusste ich, diese Zeit geht vorbei, und sie ging vorbei. Heute liegen von Raphael und mir je zwei dicke Sammelalben voll mit Hunderten dieser Karten auf dem Speicher, doch wir hatten fast zwei Jahre alleine durch diese Karten eine Ebene. Persönlich halte ich diese Sammelkarten natürlich für das, was sie tatsächlich sind: Taschengeldvernichtungsmaschinen. Für unsere Beziehung waren sie jedoch jeden Cent wert!

## FAMILIENSCHLACHTEN

Vor etwa einem Jahr installierte ich eine weitere gemeinsame Ebene. Ich schenkte jedem Mitglied meiner Familie ein Nerf-Gewehr. Mit diesen Spielwaffen liefern wir uns manchmal richtige Familienschlachten quer durchs ganze Haus oder im Garten. Selbst die beiden Frauen unseres Hauses sind mit Eifer dabei, und wir haben auch als Familie auf diese Weise eine gemeinsame Ebene gefunden.

Kürzlich hatte ich dennoch den Eindruck, etwas Neues suchen zu müssen, was eine starke Verbindung mit meinem großen Jungen Raphael schafft. Er brachte ein extrem gutes Zeugnis mit nach Hause. Danach fuhr ich mit ihm zu unserem örtlichen Modellbaugeschäft und kaufte ihm einen hochwertigen, fernlenkbaren Geländewagen. Mir selbst kaufte ich einen mit dazu, und für Kaleb besorgte ich eine kleine Ausführung. Seitdem waren wir bereits auf Wiesen, im Wald, auf Feldwegen oder dem Fußballplatz mit unseren drei Fahrzeugen unterwegs und hatten jede Menge Spaß.

Ich hoffe, dass Sie durch diese Beispiele selbst auf die eine oder andere Idee gekommen sind oder noch kommen. Es gibt unzählige Möglichkeiten für Sie, eine Ebene mit Ihrem Kind zu schaffen. Seien Sie kreativ. Welcher Sport

oder welches Hobby wäre für Sie ein Ansatz? Vielleicht müssen Sie etwas ausprobieren, um festzustellen, dass es nicht funktioniert. Doch hier ist der Weg das Ziel. Sie können nicht versagen. Denn es ist Ihr Herz und Ihre Bereitschaft, die Sie Ihrem Kind ausdrücken, durch die es erkennen wird, wie wichtig es Ihnen ist.

## DIE ROLLE DES VATERS

Mütter haben in der Regel automatisch die eine oder andere QT mit dem Nachwuchs in jeder Woche. Darum werbe ich dafür, dass insbesondere die Väter hier aktiv werden. Planen Sie diese Termine mit großer Priorität ein. Sehen Sie, welches ein Vorrecht wir Väter haben, unsere Kinder mit all dem Guten zu beschenken, das man uns mit auf den Weg gegeben hat oder das wir aus anderen Quellen in unseren späteren Lebensjahren lernen durften? Tatsächlich glaube ich, gibt es kein Hobby, keinen Sport und keine Karriere, die Ihre Zeit so wert ist wie die Entwicklung Ihres Kindes.

Ich möchte noch einmal betonen, wie wichtig es ist, beides zu pflegen: Alltags-QTs und Projekt-QTs. So klasse, wie Projekt-QTs auch sind, sie können nicht die vielen regelmäßigen Zeiten im alltäglichen Leben ersetzen, die Ihr Kind maßgeblich prägen. Ich verbringe mit jedem meiner drei Kinder sieben halbtägliche Projekt-QTs im Jahr und alle zwei Jahre mit jedem Kind einen Miniurlaub von drei Tagen. Doch versuche ich auch, jeden Tag zehn Minuten Zeit mit jedem meiner Kinder alleine zu verbringen. Wo immer möglich nehme ich eins meiner Kinder mit zu einer kurzen Besorgung, klinke mich bei meiner Tochter in den Hundespaziergang am Abend ein oder setze mich mit meinem Kleinsten eine Viertelstunde hin und spiele mit ihm Playmobil oder etwas anderes. Es sind diese alltäglichen Dinge, die uns Leben teilen lassen. Wir haben Anteil am Alltag unseres Kindes und das ist ein großes Vorrecht. Nehmen Sie es wahr! ☺



**Bernd C. Trümper** ist mit Iris verheiratet und hat drei Kinder. Er war Vertriebs- und Kommunikationstrainer und leitet heute das Christus Centrum Limburg.



### Zeit wertvoll nutzen

Dieser Text ist ein Auszug aus dem Buch „Quality Time. Bewusst miteinander leben und die Zeit wertvoll nutzen“ von Bernd C. Trümper, erschienen bei SCM Hänssler. Neben Quality Time mit den Kindern geht es darin auch um QT mit dem Ehepartner, mit Freunden, mit den Eltern, mit der Familie, im Job, mit Gott und mit sich selbst.