

Andreas Seltmann

Sohn Neuseeland

*Wie aus 30 Tagen Auszeit unsere allerbeste
Vater-Sohn-Zeit wurde*



11 Empfehlungen
für deine unvergessliche
Vater-Sohn-(Aus-)Zeit

11 Empfehlungen für deine unvergessliche Vater-Sohn-(Aus-)Zeit

*Viel zu spät begreifen viele die versäumten Lebensziele:
Freuden, Schönheit und Natur, Gesundheit, Reisen und Kultur.
Höchste Zeit ist's! Reise, reise!*

Wilhelm Busch, 1832–1908

1. Stimme dein Vorhaben mit der Mutter deines Sohnes / deiner Lebenspartnerin ab

Ein wichtiger Schritt auf dem Weg zum Mann-Sein ist die Abnabelung von seiner Mutter. Dieser Schritt ist für beide nicht einfach, aber er ist erforderlich, damit er in seinem Leben erfüllende Beziehungen zu Frauen eingehen kann. Es wird umso besser gelingen, wenn es einen präsenten Vater in seinem Leben gibt. Der Mutter deines Sohnes wird die Abnabelung schwerfallen und auch sie muss sich diesem Prozess stellen. Mach ihr klar, dass eure Reise ein wichtiger Entwicklungsschritt für deinen Sohn ist (wenn sie das nicht schon von sich aus weiß), und wünsche dir von ihr ihren persönlichen Beitrag dazu.

Lass dich unterstützen von ihr und kämpfe um ihren Zusage. Sprich aus, was dir wichtig ist, und stimme ihr nicht um des Hausfriedens Willen zu. Legt gegenseitig fest, was euch wich-

tig ist, wenn du mit deinem Sohn „on Tour“ gehst. Seid ein Team und stärkt und stützt euch gegenseitig. Nutze sie als Ratgeberin und Spiegel – sie wird es dir danken ... und by the way, Frauen (insbesondere Mütter) haben eine sehr gute Wahrnehmung. Sie sehen und wissen Dinge von deinem Sohn, die du vielleicht (noch) nicht kennst.

2. Freie Wahl

Vater-Sohn-Zeit ist eine gemeinsame Zeit. Die Wahl, dass ihr beide Zeit miteinander verbringen wollt, darf keine einseitige Wahl und kein Lippenbekenntnis sein. Es darf auch kein Überreden und Erzwingen sein – es muss eine freie Wahl sein! Der Impuls geht in der Regel erst einmal von „einem“ aus und der andere braucht Zeit, um darüber nachzudenken und sich zu entscheiden.

3. Gemeinsam das Ziel auswählen und gemeinsam planen

Wichtig ist, dass jeder einen EIGENEN Bezug zu eurem Ziel entwickelt. Oder anders gesagt, wenn dies nicht der Fall ist, besteht die Gefahr, dass der Sohn dem Vater des Zieles willen folgt oder anders herum. Stellt also unbedingt – jeder für sich – einen persönlichen Bezug zu eurem Ziel her. Vielleicht ist euer Ziel ja ein Ort deiner Sehnsüchte oder ein Ort, von dem dir dein Vater immer erzählt hat, oder es ist einfach ein Ort, auf den du persönlich neugierig bist.

Wenn ihr euch für euer Ziel entschieden habt, erstelle eine „Big-5-Liste“, auf die ihr schreibt, was die 5 Dinge sind, die ihr gemeinsam sehen, erleben oder tun wollt. Auch hier sollte mindestens ein Punkt enthalten sein, der nur für dich ist – ein persönliches Highlight. Damit stellst du sicher, dass auch deine innere Sehnsucht Nahrung erhält.

4. Augenhöhe und Gleichberechtigung

Schule dich darin, für die Impulse deines Sohnes offen zu sein, diese wahrzunehmen und aufzunehmen. Tue die Sicht und Meinung deines Sohnes nicht als Unerfahrenheit oder Blödsinn ab, sondern respektiere sie und stelle dich ihnen. Damit stellst du dich vielleicht auch deinen eigenen Ängsten und das wird dich persönlich weiterbringen. Ihr seid ein Team, also handelt und entscheidet auch so. Trefft Entscheidungen gleichberechtigt und auf Augenhöhe und nicht per „Vaterentscheid“ und der Sohn muss das eben akzeptieren.

Nutzt Fahrzeiten um zu schweigen, um zu reden und um euch Fragen zu beantworten. Fahrzeiten waren für mich immer besondere Tage, wir sind ganz oft auf Themen zu sprechen gekommen, die Zeit in Anspruch genommen haben und auf die wir, bei den vielen Eindrücken während unserer Unternehmungen, sonst nicht zu sprechen gekommen wären. Fahrzeiten sind aber auch eine tolle Möglichkeit, miteinander zu schweigen. Sie sind damit auch eine „ICH-Zeit“, um zu verarbeiten und zu reflektieren.

5. Respektvoller Umgang und ein offenes Vaterherz

Gehe auf der Reise nicht nur respektvoll mit deinem Sohn, sondern auch mit anderen Menschen, dir anvertrauten Gegenständen und der Natur um und bewahre dir ein offenes Vaterherz. Sei unvoreingenommen und neugierig und plane nicht alle Situationen in vorausschauender Risikovermeidung. Sei mutig, initiativ und handle der Situation angemessen. Mach die Situation zu deinem Coach und lerne Dankbarkeit und Demut. Deine Offenheit wird das Herz deines Sohnes erreichen und all der anderen Menschen, die ihr auf eurer Reise treffen werdet. Deren Freude wird dann wiederum dein Herz erreichen und so kommt die „Kraft deines offenen Vaterherzens“ schließlich zu dir zurück.

6. Seid verbindlich, trefft Vereinbarungen und legt Warngrenzen fest

Sinnvoll ist es, wenn ihr arbeitsteilig vorgeht und Jobs und Erledigungen untereinander aufteilt. Gib deinem Sohn Verantwortung und lehre ihn Verbindlichkeit. Wenn ihr Vereinbarungen trefft, wie zum Beispiel zu einer bestimmten Uhrzeit an einem bestimmten Treffpunkt zu sein, dann müsst ihr pünktlich sein. Denn auf eurer Reise müsst ihr euch stets aufeinander verlassen können. Dieses „Verlassen können auf den anderen“ solltet ihr nicht ständig neu ordnen müssen. Es sollte eine Selbstverständlichkeit sein, denn nur so entsteht ein tiefes Vertrauen zwischen euch.

Redet darüber, wie ihr miteinander umgehen wollt, insbesondere wenn euer Miteinander einmal nicht so funktioniert. Sprecht darüber, bevor es kracht zwischen euch. Es kann zum Beispiel sein, dass ihr ein Zeichen vereinbart, um anzuzeigen, dass der eine gerade eine Pause vom anderen braucht. Ihr legt damit Warngrenzen fest, die helfen, die Situation wahrzunehmen, bevor sie eskaliert und euch um die Ohren fliegt.

7. Gemeinsam lachen, gemeinsam Freude haben, aber auch „ICH-Zeiten“ zum Genießen und Reflektieren einbauen

„Mach dich locker“ oder wie mein Sohn Tim immer sagt: „Chill your life, Papa.“

Entspanne dich und genieße die Augenblicke, die euch zuteilwerden. Lacht gemeinsam und teilt eure Freude auch mit euren Lieben zu Hause. Denn nichts ist schöner, als etwas Schönes mit jemandem zu teilen, der dir wichtig ist.

Tim hat mir nach unserer Reise gesagt, dass er es genossen hat, auch Zeit für sich zu haben. Nutzt die gemeinsamen Abende und reflektiert über „die schönsten 3 Dinge des Tages“. Nutzt die Aben-

de und lasst auch mal Smartphone Smartphone sein. Lebt im Jetzt und Hier. Ein gemeinsames Vater-Sohn-Bier am Lagerfeuer und ein Männergespräch am Abend sind wertvoller als der Austausch in sozialen Netzwerken.

8. Das Richtige und „smarte Technik“ einpacken

In der heutigen Zeit ist es klar, dass weder Vater noch Sohn ohne „smarte Technik“ auf Reisen gehen. WLAN ist normalerweise verfügbar. Die Vorteile liegen auf der Hand. Ihr könnt mit euren Lieben zu Hause in Verbindung bleiben und die Zeit fühlt sich für die Zuhausegebliebenen nicht so lange an. Gleichzeitig ist es in der Regel sehr günstig, über WLAN zu telefonieren.

Ihr könnt die nächsten Schritte eurer Reise natürlich online besser vorausplanen. Es kann auch hilfreich oder gar in Hauptreisezeiten unabdingbar sein, die jeweils nächsten (Wunsch-)Unterkünfte im Voraus zu reservieren.

Sinnvoll ist es auch, deine Bilder und Videos online in der Cloud zu speichern. Das gibt dir Sicherheit und entspannt ungemein.

Nehmt unbedingt ein Smartphone mit, denn der Busfahrplan, der Stadtplan, die Wettervorhersage, die Lieblingsmusik für gute Laune, der Ersatzreader oder auch die Kamerafunktionen darin sind auf Reisen unendlich nützlich. Neben all den dazugehörigen Steckern ist natürlich ein Reiseadapter unersetzlich (besser 2 oder 3 mitnehmen ... das verhindert Stau an der Steckdose).

Last, but not least fand ich den Kopfhörer-Adapter für das Flugzeug als eines der nützlichsten technischen Geräte überhaupt. Es erlaubt dir, mit deinem eigenen Kopfhörer das Bordprogramm zu genießen, ohne dass dir gleich nach einer halben Stunde die Ohren wehtun. (Ach ja, nimm einen guten Kopfhörer mit. Am besten einen mit Geräuschunterdrückung. Teuer, aber echt erholsam!)

2 Dinge, die außerdem sehr hilfreich sind: ein scharfes Messer und eine Taschenlampe.

Das Jagdmesser meines Opas hat mir sowohl bei Küchenarbeiten als auch bei Reparaturarbeiten stets gute Dienste geleistet. Beachtet aber bitte, dass, wenn ihr mit dem Flugzeug verreist, das Messer in den Koffer und nicht ins Handgepäck gehört. Die Taschenlampen, am besten 2 bis 3 Stück, sind ebenfalls sehr nützlich und haben mehr Akkulaufzeit als eure Handytaschenlampen. Spätestens, wenn ihr bei Dunkelheit noch unterwegs seid, werdet ihr an mich denken.

9. Reisetagebuch

Ebenso altmodisch wie genial ist es, ein Reisetagebuch zu führen. Natürlich kannst du das auch digital machen. Ich bevorzuge die analoge Variante, da ich immer gerne Dinge einklebe, mir kleine Zeichnungen dazu anfertige oder einfach nur Smileys, Symbole oder Gedanken-Wölkchen dazu male. Schreib dir jeden Abend die 3 schönsten Dinge des Tages auf, die du gesehen oder erlebt hast. Das lässt dich zur Ruhe kommen, den Tag verarbeiten und positiv abschließen.

Ich fand es sehr hilfreich, meine persönlichen Erkenntnisse des Tages aufzuschreiben und eine „Zum-ersten-Mal-Liste“ zu führen. Die „Erkenntnis-Liste“ half mir, zu reflektieren, zu lernen und meine Erlebnisse zu verankern. Die „Zum-ersten-Mal-Liste“ hat mich staunen gelehrt, wie viel ich in meinem Leben noch nicht gesehen, gemacht, gegessen oder getrunken habe.

10. Abschluss-Ritual und Feedback

Jede Reise geht einmal zu Ende. Das ist schade, aber auch gut so. Lerne Abschied zu nehmen und dich auf Neues zu freuen. Nutze

aber auch zum Beispiel den letzten Abend, um „gut und wertschätzend abzuschließen“. Abzuschließen und „ein Buch von hinten her zuzuklappen“, verleiht eurer gemeinsamen Zeit eine besondere Wertschätzung, die ihr auch gebührt! Ein guter Abschied verleiht dir einen klaren Blick und auch Energie für das, was zu Hause auf dich wartet.

11. Nicht verrückt machen – losgehen!

Das Wichtigste überhaupt. Nicht sich vorher verrückt machen und NICHT ÜBERPLANEN. Gebt den vielen wunderbaren Menschen und Orten, die ihr auf eurer Vater-Sohn-Reise treffen werdet, eine Chance, euer Leben zu bereichern und eure Reise zu beeinflussen!

Aber vor allem: Gebt euch eine Chance. Seid neugierig aufeinander und geht euren Weg Schritt für Schritt. Es ist euer Weg und eure Lebenszeit. Das kann euch keiner nehmen! Los geht's!



Foto: ©Mandel Uebler

Andreas Seltmann

(Jahrgang 1968) ist glücklich verheiratet, Vater von zwei Kindern, Ingenieur, Marketingleiter, Business Moderator, Speaker und Employer Branding Experte.

Er weiß, wie es Vätern heute geht und wie anstrengend es ist, Vater-Sein, Beruf, Familie, Verein und Hobby unter einen Hut zu bringen. Er hat selbst jahrelang als Manager damit zu kämpfen gehabt.

Seine Überzeugung ist es, dass Väter ihre Söhne in ihr Mann-Sein begleiten müssen, damit aus ihnen starke, integre und ganzheitliche Männer werden.

Er beschäftigt sich seit vielen Jahren privat und beruflich mit der Frage, wie sich Menschen miteinander verbinden können, damit inspirierende und nachhaltige Kooperationen gelingen.

Mit seinem Buch will er Männern und Vätern Impulse geben und sie ermutigen, sich auch auf den lohnenden gemeinsamen Weg mit ihren Söhnen zu machen. Seine Vision ist es, dass gesunde und starke Vater-Sohn-Beziehungen eine neue ganzheitliche und zufriedene Männlichkeit entstehen lassen.

Der Autor lebt mit seiner Familie bei Freiburg.

www.neuseesohnland.de

Mehr über den Autor, seinen Vater-Sohn-Roadtrip und was die beiden unvergessenes erlebt haben finden Sie unter www.neuseesohnland.de



„Ein beeindruckendes Mut-Buch für Väter“
Heiner Weigand, alleinerziehender Vater

„Am liebsten würde ich sofort mit meinem Sohn losziehen“
Thomas Wittek, Vater und Akademieleiter

„Inspirierende Impulse für mich als Vater, Mann und Unternehmenslenker“
Martin Brandt, Vorstandsvorsitzender Erwin Hymer Group SE