

Balance halten im Alltag (oder auch: selten so oft geduscht)

Eindrücke vom Väterseminar 25.–27. Juni 2010
in Rotenburg a.d. Fulda



Mehr ging nicht an diesem Wochenende: Traumwetter, viele sportliche Outdoor-Aktivitäten, ein guter Mix aus spaßigen wie ernsthaften Männergesprächen – und dann noch Fußball-WM!

Unter dem Motto „Balance halten im Alltag“ haben sich acht Väter von Intensivkindern vom 25. bis zum 27. Juni 2010 in der BKK Akademie in Rotenburg an der Fulda getroffen.

Nachdem alle Teilnehmer aus unterschiedlichen Ecken der Republik im Laufe des Freitagnachmittag eingetrudelt waren und wir uns unter der Anleitung von Diplom-Pädagoge Olaf Jantz aus Hannover vom Verein „mannigfaltig e.V.“ über Ziele und Erwartungen ausgetauscht hatten, bestimmten zunächst mal Grillbuffet und das Spiel Chile gegen Spanien die weitere Abendgestaltung. Äußerst „mannigfaltig“ war dann das Programm am Samstag. Vor dem Frühstück eine gute halbe Stunde joggen, danach duschen. Nach dem Frühstück und erneutem duschen vor dem Betreten des Schwimmbads dann Aqua Gymnastik mit Steffi Levy, die sich aus den vergangenen zwei Jahren noch gut an die Intensivkinder-Vätertruppe erinnern konnte. Eine Stunde intensives Trainingsprogramm



im Wasser ließ dann auch die größten Spaßmacher unter uns ruhiger werden. Danach das dritte Mal duschen.

Anschließend Gesprächsrunde mit beeindruckend schnellen Wechseln von Blödeleien und flachsigen Sprüchen zu ernsthaften und zum Teil sehr offenen Gesprächen zu Fragestellungen aus unserer besonderen Lebenssituation mit einem behinderten Kind: „Wie halte ich meine Balance im nicht immer einfachen Alltag zwischen Beruf, Ehefrau, den einzelnen Kindern und eigenen Interessen?“ „Was gibt mir Kraft und positive Energie?“ „Wer kann mich dabei unterstützen?“ „Was kann und will ich ändern, damit es mir – und damit auch meinem Umfeld – besser geht?“.



Nach dem Mittagessen startete dann das Outdoor-Programm: Zunächst einmal auf's Mountain Bike und ab auf die Feld- und Waldwege der Umgebung. Dabei stellt man als Flachländer fest, dass die Gegend um Rotenburg durchaus ein paar anspruchsvolle Anstiege zu bieten hat, welche die Frage beantwortete, warum ein Mountain Bike wohl so viele Gänge hat. Nach ca. 15 km hatten wir dann die erste Station erreicht. Am Ufer der Fulda hatte das Team von German Quest für uns ein paar Utensilien vorbereitet:



8 Holzbalken, 4 Bretter, ein Dutzend LKW-Schläuche, zwei Luftpumpen und ca. 40 Schnüre und Seile lagen da. „So Jungs, nun baut mal ein Floß!“ Wie jetzt? Wir? Wie denn? Und damit sollen wir heil und trocken die Fulda runterkommen? Aber mit vereinten Kräften und natürlich unter fachkundiger Anleitung hatten wir in einer guten halben Stunde das Material so zusammengeschnürt, dass wir ein schwimmfähiges, rechteckiges Gebilde nicht nur zu Wasser lassen konnten, sondern damit zu zehnt eine gute Stunde lang die Fulda befahren konnten. Die Strecke hatte viele Hindernisse, unterschiedliche Strömungen und Wassertiefen. Nur durch gute Koordination und gemeinsamer Anstrengung konnten wir eine gute Balance im Fluss halten und so allesamt trockenen Fußes an Land ankommen – so wie im Alltag.

Nach dem Anlegen hatten wir das Gefährt dann in 10 Minuten wieder zerlegt und konnten mit dem Mountain Bike nach Rotenburg zurückradeln, wo wir bei Public Viewing des WM Achtelfinalspiels Uruguay gegen Südkorea in der schönen Fußgängerzone mit Hefeweizen und anderen isotonischen Kaltgetränken Energie getankt ha-

ben, um abschließend den steilen Berg zur BKK Akademie hochzu trampeln – danach Duschgang Nr. 4!

Nach dem Abendessen hatten wir nochmal eine sehr intensive Gesprächsrunde, die bei uns z.T. tiefe Emotionen hervorrief, was sich so wohl nur im Gespräch mit Gleichgesinnten erreichen lässt. Den Abend haben wir dann mit unterschiedlichen Gesprächsthemen beim Spiel Ghana – USA und weiteren Kaltgetränken entspannt ausklingen lassen. Am Sonntagmorgen nochmal joggen, wieder duschen und gemeinsames Frühstück. Abgerundet wurde das Ganze mit einer historischen Stadtführung durch Rotenburg, bevor dann alle wieder die Heimreise antreten mussten, um rechtzeitig zum Spiel Deutschland gegen England wieder zuhause zu sein. Unserer persönlichen Balance hat dieses Wochenende sehr gut getan: alles war bestens organisiert, das Wetter war genau richtig bestellt und die Mischung aus Aktivität, Gesprächen und Teilnehmern passte perfekt. Für uns steht fest: wir sind im nächsten Jahr wieder dabei – auch ohne WM.

Fari Yousefi und Thorsten Rüß, Hamburg