

Liebe Familien,

kennen Sie es auch, wenn es nur noch heißt: “Papa, Papa, Papa!” “Und was ist mit Mama?” “Nein, die nicht.” Autsch! Das hat weh getan. Aber so ist es manchmal. Kinder haben Phasen in ihrem Leben, in denen sie Mama oder Papa bevorzugen. Das ist meist für denjenigen oder diejenige schwer zu akzeptieren, die gerade nicht hoch im Ansehen vom Kind ist. Zweifel, ob man das Kind wirklich richtig erzogen hat, kommen schnell auf. Warum mag mein Kind mich nicht? Was mache ich falsch? Das sind typische Fragen, die man sich in diesen Phasen stellt.



Mama- oder Papa-Phase: Wie gehe ich damit um?

Meistens sind es die Väter, denen die Ablehnung vom Kind bekannt ist. Das passiert, da das Kind zunächst in einer sehr engen Bindung zur Mutter aufwächst und dort “gar kein Platz” für eine weitere Person ist. Im Laufe der Zeit verändert sich das aber. Die Erweiterung der Bezugspersonen auf Mutter und Vater wird in der Wissenschaft Triangulierung genannt. Triangu-was? Ja, ein merkwürdiges Wort - Triangulierung. Es stammt aus dem Lateinischen und bezeichnet ein “Beziehungsdreieck”. Bildlich gesprochen steht jede Ecke für ein*en Akteur*in. In diesem Fall: Kind in einer Ecke, Vater und Mutter jeweils in einer anderen Ecke. Nun beginnt das Kind auf Basis der Beziehung zur Mutter eine Beziehung zum Vater aufzubauen. Gleichzeitig verändert sich die Beziehung zur Mutter durch die Reaktion der Eltern auf die neue Bindung zum Vater. Im folgenden Artikel wird erklärt, warum typische Mama- und Papa-Phasen wichtig für die kindliche Entwicklung sind und welche Rolle dabei die Triangulierung spielt:

Link zum Artikel: [Bindung: Hilfe, mein Kind hat Papa lieber! | Eltern.de.](#)

Wie wir merken, ist die Beziehung zum Vater genauso wichtig wie die Beziehung zur Mutter. Beide Beziehungen spielen eine gleichwertig wichtige Rolle in der kindlichen Entwicklung. Okay, Verständnis für diese Phasen besteht nun. Trotzdem tut es weh, wenn das eigene Kind einem ganz deutlich sagt: “Nein, du nicht!” Das ist neu, unerwartet, eventuell auch ein Schock im ersten Moment. Im folgenden Video erzählt ein Vater davon, wie er die Beziehung zu seinen Kindern gestaltet und was ihm in typischen Mama-Phasen hilft.

Link zum Video: [Dein Kind ist ein Mama-Kind? Wie du als Papa damit umgehst](#)

Im folgenden Podcast reden zwei Mütter über ihre Erfahrungen mit Mama- und Papa-Phasen. Sie sprechen über den Schmerz der Ablehnung, aber auch über die Vorzüge von (Papa-) Phasen. Denn Mama- oder Papa-Phasen sind nicht nur für die kindliche Entwicklung unglaublich wichtig, sondern können auch Freizeit für die Erwachsenen bedeuten.

Link zum Podcast: [Mama- und Papa-Phasen](#)

Das hat mir gut geschmeckt

Sommer heißt Salat-Zeit. Hier kann man also ordentlich zugreifen, aber auch Beeren haben immer noch Hochsaison. Also, warum nicht einfach beides miteinander kombinieren?! Beim nächsten Grillabend bringen Sie doch zur Abwechslung einen dieser Salate mit: Blattsalat mit Himbeeren oder Salat mit Beeren und Ziegenkäse.

Link zum Rezept: [Blattsalat mit Beeren und Pinienkernen Rezept | LECKER](#)

Link zum Rezept: [Salat mit Ziegenkäse, gemischten Beeren und Balsamessig Rezept](#)

Kinderfragen

Wenn wir schon bei Phasen sind, bleiben wir doch auch direkt dabei. Wer kennt sie nicht, die typische Warum-Phase? Kinder stellen Fragen, um sich dadurch die Welt zu erklären. Für uns Eltern kann diese Zeit besonders nervenaufreibend sein. Wir haben daher eine Buchempfehlung: "Robert fragt Warum" heißt das Buch und ist ein lustiges Buch für alle, deren Kinder auch gerade in der Warum-Phase sind.

Link zum Buch: [Robert fragt Warum?](#)

Das hat mich zum Lächeln gebracht

Die 100 Phasen des Elternseins:

1. Juhu, ein Baby

2.-99. Es ist nur eine Phase

100. Das war so niedlich, als sie noch klein waren.

...und bei Ihnen so? ;)

**Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,
das Team Zukunft**