

## Väter!      Gemeinsam im Training

Alles neu machte in diesem Jahr nicht der Mai, sondern der November: Vom 15. bis zum 17. 11. trafen wir uns mit 9 Vätern im Hotel Forellenhof in Walsrode zum ersten ASBH-Väterwochenende.

Die Idee wurde auf einem Elterntreffen geboren: Wäre es nicht möglich, ganz in der Tradition des beliebten Mütterwochenendes, auch einmal ein Wochenende speziell für die Familienväter anzubieten? Ja, warum eigentlich nicht? Vermutlich hatte einfach noch nie jemand so richtig darüber nachgedacht ...

Schnell nahm die Idee Form an. Das Interesse war groß, sodass Antje Nägel mit Köpfen machte. Der Termin stand. Das Hotel war gebucht. Jetzt gab es für uns Männer kein Zurück mehr.

Nach und nach trudelten wir am Freitagnachmittag im schönen Hotel vor den Toren Walsrodes ein. Während die Erstankömmlinge schon in der Sauna saßen, kämpften sich die letzten noch durch den Feierabendverkehr. Aber pünktlich zum Abendessen war die Mannschaft mit allen 9 Vätern vollzählig, und wir machten uns gemeinsam auf in die Stadtmitte Walsrodes. Dort erwartete uns quasi zum Aufwärmen ein Bowlingabend. Bei Burger und Bier, Salat oder Selters wurden Neuigkeiten ausgetauscht, Kontakte aufgefrischt und die ersten Väterthemen besprochen. Schnell beschäftigte uns allerdings vor allem eine Frage: Warum rollt eine Bowlingkugel eigentlich nie dorthin, wo sie soll? Aber wir nahmen es sportlich. Entspannt und in bester Laune ließen wir den Abend im Hotel bei weiteren Gesprächen, Anekdoten und Erfahrungsberichten ausklingen.

Am Samstagvormittag stand Fortbildung auf dem Programm. Als Referent besuchte uns Marc, Physiotherapeut mit Praxis in Hamburg. Im Mittelpunkt stand die Frage, wie wir die täglichen Transfers unserer Kinder zum Beispiel vom Bett in den Rollstuhl möglichst rückschonend vornehmen können. Hier hieß es üben, üben, üben. Gemeinsam mit dem Sitznachbar wurde positioniert, angehoben und abgelegt, bis die Technik richtig saß. Schweißperlen flossen dann (bei dem einen mehr als bei dem anderen) bei den Übungen zur Rückenstärkung, die Marc uns zeigte. Neben den anschaulich und mit vollem Körpereinsatz vorgetragenen Übungen beantwortete Marc geduldig jede unserer Fragen rund um die Themen Heben, Tragen, Bandscheibe oder innerer Schweinehund.

Als Ausgleich für diese körperliche Anstrengung sah das Nachmittags-Programm dann Training für Konzentration und Geist vor. Es galt, dem Vortrag eines weiteren Referenten zu folgen, der uns in die komplexen chemischen Prozesse der Fermentation gemälzter Gerste (kurz: Bierbrauen) einführte. In der kleinen, direkt auf dem Gelände des Hotels gelegenen Privatbrauerei Schnuckenbräu erfuhren wir vom Braumeister Herrn Meyer höchstpersönlich, wie aus Hopfen und Malz Bier entsteht, wie es dann in die Flasche und zu guter Letzt in den Handel kommt.

Das gemeinsame Abendessen im Hotel und die sich daran anschließende Runde nutzten wir, um das Produktangebot der Schnuckenbrauerei einer mehrfachen kritischen Prüfung zu unterziehen. Am Ende stand die einhellige Meinung: Der Braumeister versteht sein Handwerk bestens!

Nach einem ausgedehnten Frühstück am Sonntag mussten wir dann feststellen, dass es schon wieder Zeit war, sich voneinander zu verabschieden. Die entspannten und zufriedenen Gesichter auf unserem obligatorischen Gruppenfoto zum Abschluss sprechen Bände: Das Väterwochenende war ein toller Erfolg. Wiederholung erwünscht!