Munster: 29.10.2026
Pressemitteilung der Stadt Munster

Kostenfreier Online-Vortrag „Entspannte Väter – entspannte Kinder“

Zum diesjährigen Internationalen Männertag am 19. November 2026 bietet der Gründer der Vaterherz Akademie, Carsten Vonnoh, einen digitalen ca. 60minütigen Live-Vortrag per Zoom an, an dem alle interessierten Väter (und natürlich auch Mütter) im Heidekreis teilnehmen können. Initiiert wurde die Veranstaltung von den kommunalen Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises. Die Veranstaltung beginnt um 19:00 Uhr und ist kostenfrei.

Entspannte Väter – entspannte Kinder. Wie Väter die Stimmung in der Familie prägen

Viele Väter unterschätzen, wie stark sie die Atmosphäre in ihrer Familie mitbestimmen. Kinder spüren sehr genau, ob ihr Vater nach der Arbeit innerlich noch bei der Arbeit ist, ob er gereizt oder erschöpft ist, oder ob er gerade wirklich da ist. Und sie richten sich danach, oft ohne dass es jemand bemerkt.

Im Alltag zeigt sich das an kleinen Stellen, etwa an dem Abend, an dem nach einem langen Tag schon eine Kleinigkeit reicht, damit die Stimmung kippt, oder beim Streit um Handy und Hausaufgaben, bei dem man lauter wird, als man wollte, und sich hinterher über sich selbst ärgert.

Die eigene Haltung, die momentane emotionale Verfassung und der Umgang mit Stress sind wichtige Faktoren für die Beziehung zwischen Vater und Kind und dafür, wie Konflikte in der Familie verlaufen. Kinder lernen, sich zu regulieren, indem sie sich an den Erwachsenen um sie herum orientieren. Ein Vater, der die eigene Anspannung wahrnimmt und mit ihr umgehen kann, gibt ihnen dafür Halt.

Der Vortrag gibt zahlreiche Impulse, die dabei unterstützen, Kinder und sich selbst besser zu verstehen und als Vater entspannter und sicherer die Entwicklung der eigenen Kinder zu begleiten. Er sucht keine Schuldigen und verlangt keine Perfektion.

Themenschwerpunkte:
- Wie die eigene Haltung und Verfassung auf Kinder und Partnerschaft wirkt
- Stress im Familienalltag erkennen, bevor er sich entlädt
- Das Verhalten von Kindern besser verstehen
- Wege, auch im Konflikt mit den Kindern in Verbindung zu bleiben
- Mehr Gelassenheit und Sicherheit als Vater

Nach etwa 60 Minuten Impuls ist eine Viertelstunde Raum für Fragen. Die Teilnahme ist anonym möglich, Kamera und Mikrofon bleiben auf Wunsch aus.

Wenn Sie Interesse an diesem Vortrag haben, finden Sie den Einladungslink auf der Homepage der Stadt Munster (www.munster.de > Gleichstellungsbeauftragte).