



Vaterschaftstest

Lange Zeit hieß es, Väter spielten für die Entwicklung eines Kindes allenfalls eine Assistenzrolle. Inzwischen weiß man: Ihr Beitrag ist genauso wichtig wie jener der Mutter. Aber wie macht man es als Vater überhaupt richtig?

Unser Autor war 25, als sein erstes Kind zur Welt kam. Die Hebamme gab ihm damals die Plazenta mit, zum Einpflanzen im Garten

Ich möchte vorwegschicken, dass ich bei meiner vierten Tochter alles richtig gemacht habe. Jedenfalls alles, was man in Ratgebern für die Babyjahre so nachlesen kann. Ich habe zu Juli – so heißt sie – durch die Bauchdecke gesprochen und gesungen, als sie noch nicht geboren war. Als sie auf der Welt war, habe ich sie sehr viel im Tragetuch herumgeschleppt. Ich habe geduldig Biobrei in sie hineingelöffelt. Wenn ich mit Juli unterwegs war, sahen wir beide aus, als wären wir aus einem dieser Versicherungs-Werbespots, in denen sich junge Väter für Baufinanzierung interessieren. Im Bus boten uns gerührte ältere Damen manchmal ihren Platz an. Ich fühlte mich sehr gut. Und dann, Juli war drei, war ich abgemeldet: »Ich will nicht mit Papa!« Meine Frau und ich fanden Julis kleinen Zorn erst ganz niedlich. Aber der Zorn wurde immer größer. »Ich will nicht von Papa ins Bett gebracht werden«, »Mama soll mich tragen«, »Bäh, das hat bestimmt Papa gekocht«. Wenn ich sie von der Kita abholte, weigerte sie sich, mitzukommen, während links und rechts von mir die Kinder ihren Vätern in die Arme flogen. Meiner Frau ging es langsam auf die Nerven, dass alles an ihr hängen blieb. Mein Frust wuchs. Wenn Juli raushaute: »Mama ist besser als Papa!«, konnte ich mir die tief grollende Stirnfalte kaum mehr aus dem Gesicht wischen. Meine Frau mahnte, das Kind spüre meine Ablehnung – das machte meine Enttäuschung nur noch größer.

Gute Väter sind empfänglich für emotionale Bedürfnisse, hörte ich

Jetzt sollte ich, der so ungerecht behandelt wurde, auch noch schuld sein. Ich wollte nicht verletzt sein, war es aber. Bald 20 Jahre Vaterschaft – und dann das.

Ich hatte mit dem Vatersein früh begonnen. Als ich 25 Jahre alt war, kam meine erste Tochter auf die Welt. Luna ist heute 21. Dann kam Lotta, die heute 15 ist, dann die mittlerweile 14-jährige Greta. Juli war mein viertes Kind. Als sie geboren wurde, war ich 39. Wer, wenn nicht ich, sollte etwas vom richtigen Vatersein verstehen? Ich war ein Vollprofi in Zuneigung und Unterstützung – und meine Tochter konnte mich nicht leiden.

Bin ich ein guter Vater? Das würde wohl jeder Mann, der Kinder hat, gerne von sich behaupten. Ich selbst war mir oft nicht sicher. Woran bemisst sich denn das Gute-Vater-Gefühl, wenn nicht am Zuspruch des Kindes? Es sind überhaupt unsichere Zeiten, um Vater zu sein. Man will es richtig machen, besser als die Männer der Vergangenheit, die so taten, als gehörte ihnen die Welt. Wer glaubt schon noch, dass es die Väter sind, die den Lauf der Dinge überblicken, wo doch das Patriarchat mit all seinen Machern und Wissern und Problemlösern den Planeten an den Rand der Katastrophe gebracht hat? Stattdessen werden ständig alternative Väter-Bilder gemalt: in Papa-Blogs, Papa-Podcasts und in Papa-Magazinen. Immer wieder blitzen grelle Superpapabilder auf, die das Vatersein wie eine Funsportart erscheinen lassen. Väter mit Sechstagebart, die mit ihren Kindern durch die Natur toben und verkünden: »Mit diesen zehn Geheimtipps werden Sie ein guter Vater« (etwa: »Machen Sie das Kind zum Superhelden«). Und dann sind da noch Leute, die finden, dass Väter überhaupt eher überflüssig

sind und Mütter mindestens genauso gut ohne sie auskommen. Die Feministin Hanna Rosin etwa hat *Das Ende der Männer*, so der Titel ihres Buches, ausgerufen.

Zwischen all den Ansprüchen, Zuschreibungen und Wertungen, Abwertungen auch, versucht man sich selbst einigermaßen bewusst durchs Vatersein zu manövrieren. Ich kenne Väter, die ihr Vatersein weitgehend darauf beschränken, den Wochenendausflug zu planen, und solche, die von Kochen bis Schulaufgaben sämtliche Versorgungsaufgaben übernehmen und sich fragen, ob sie ihren Kindern nicht noch etwas ganz anderes bieten müssten. Ich selbst bin wohl irgendwo dazwischen. Manchmal werde ich von Männern, die Väter werden, gefragt, welche Tipps ich denn mit all meiner Erfahrung geben könne – und merke dann, dass mir das unglaublich schwerfällt. Es muss doch Sachen geben, die ich gelernt habe. Nur welche? Also will ich in die Vergangenheit reisen, von Kind zu Kind, um nachzuvollziehen, wie ich mich in meinem Vatersein verändert habe – und wie sich in dieser Zeit die Erwartungen an Väter geändert haben. Ich will Menschen befragen, die erforschen, was einen guten Vater ausmacht und wie man selbst einer werden kann.

Auf meiner Reise werde ich nebenbei erfahren, warum früher einmal jeder Vater ein Heiligtum war, dass Väter, die sich vor allem nach Feierabend um ihre Kinder kümmern, besser sind als ihr Ruf –

und warum man manchmal nur etwas Spucke braucht, um zu erkennen, ob ein Mann als Vater glücklich ist.

Ich rufe den Soziologen Alois Herlth an. Er könnte wissen, was einen guten Vater ausmacht. Er hat an der Uni Bielefeld in den Neunzigerjahren begonnen, positive Vätereigenschaften zu erforschen. Seine Erkenntnisse sind heute noch gültig. Er erzählt von Faktoren, die seine Forschungsgruppe herausdestillieren konnte: Familienorientierung, Ressourcivität des Kindes und interpersonale Sensitivität. Diese etwas sperrigen Begriffe bedeuten, dass ein guter Vater Interesse an der Familie haben und den Umgang mit dem Kind als beglückend empfinden sollte. Und wichtig ist eine zufriedene Partnerin oder ein zufriedener Partner. »Ein guter Vater ist offen und empfänglich für emotionale Bedürfnisse«, sagt Herlth.

Als wir das Gespräch beenden, bin ich etwas ratlos. Klar, so wie Herlth den Vater beschreibt, würden wohl die meisten gerne sein. Aber Kinder machen es einem oft nicht leicht, den Umgang mit ihnen als glückbringend zu empfinden. Und eine zufriedenstellende Partnerschaft zu führen ist schon als kinderloses Paar schwierig. Schlafentzug und Kindergeschrei machen es nicht besser. Wie kommt man also dahin? Das hat mir Herlth nicht verraten. Mein eigener Weg, so viel weiß ich jedenfalls, ist noch nicht zu Ende.

Er begann vor 21 Jahren in einer Dezembernacht, als ich wie benommen vor die Pforten des Schwabinger Krankenhauses trat, wo einige Stunden zuvor meine Tochter Luna geboren worden war. Der Schnee fiel mir in dicken Flocken entgegen. In meiner Hand hielt ich eine Plastiktüte, darin war die Plazenta. Die Hebamme hatte gesagt, die solle ich im Garten eingraben und einen Baum darauf pflanzen.



Das mache man in Bayern so. Ich hatte keinen Garten, und was gerade geschehen war, erschien mir so groß, dass ich völlig verwirrt war. Ich spürte in meinen Armen noch das Gefühl des kleinen Körpers. Das ist jetzt etwas Wichtiges, dachte ich. Verbock es nicht! Es dauerte keine drei Jahre, und die Beziehung zu meiner Partnerin war gescheitert. Wir waren zwei sehr verschiedene Menschen. Vielleicht waren wir beide zu jung, natürlich hatten wir kein Kind geplant. Aber ich hatte eben auch ziemlich viel falsch gemacht. Ich war der einzige junge Vater, den ich kannte. Einen wirklichen Gesprächspartner hatte ich nicht. Also gestaltete ich meine Vaterschaft so, wie ich dachte, dass man es machen müsse: nämlich gar nicht. Ich sah es als meine erste Aufgabe an, Geld für die junge Familie zu verdienen. Dafür zogen wir nach Hamburg. Ich brachte Luna morgens in die Krabbelgruppe, ansonsten war ich vor allem an den Wochenenden Vater – und da war ich müde und erschöpft. Dass meine damalige Partnerin auch eine anstrengende Woche gehabt hatte, kam mir nicht in den Sinn. Sie hatte ja nur das Kind, meinte ich. Es kam immer öfter zu Streit, und ich blieb noch länger im Büro. Die Paartherapie, die wir machten, half uns eher dabei, uns zu trennen. Als Luna zwei war, zog ihre Mutter mit ihr zurück nach Bayern. Ich blieb. Die Welt, die ich meiner Tochter hatte bieten wollen, war schon kaputt. Und sollte es lange bleiben.

Ich war der einzige junge Vater, den ich kannte

Lunas Mutter erzählte mir später, ihre Ansprechpartnerin beim Amt für Jugend und Familie habe ihr damals Hilfe dabei angeboten, mich aus dem gemeinsamen Sorgerecht zu klagen. Hätte sie es getan, hätte ich wohl kaum eine Chance gehabt. Nach der damaligen Einschätzung waren Männer wie ich allenfalls gut für Unterhaltszahlungen. Nicht verheiratete Väter erhielten das Sorgerecht nur mit Zustimmung der Mutter. So glaubte man die Frauen zu schützen. Etwa zu dieser Zeit begann sich zaghaft die Rolle der Väter zu wandeln. Ich selbst spürte noch nichts davon. In der Wissenschaft erlangte die sogenannte Nebraska-Längsschnittstudie der amerikanischen Soziologen Alan Booth und Paul Amato große Aufmerksamkeit. Sie zeigte, wie wichtig Väter sind. Es erwies sich, dass die Beziehung zum Vater größere Auswirkungen auf die Lebenszufriedenheit, auf spätere psychische Schwierigkeiten und auf die Ausbildung der Kinder hat als jene zur Mutter. Auch in Deutschland begann ein Umdenken – das stellte der deutschgriechische Pädagoge Wassilios Fthenakis fest, als er zusammen mit seiner Kollegin Beate Minsel in mehreren Studien für die Bundesregierung den Wandel des Vaterbildes untersuchte. Demnach sah sich Anfang der 2000er-Jahre nur noch ein Drittel der Väter hauptsächlich als Ernährer. Die große Mehrheit wollte Verantwortung bei der Erziehung übernehmen. Ich selbst gab mein Bestes als Wochenend- und Ferienvater. Genug war es nicht. Ich erinnere mich, wie wütend meine Tochter oft auf mich war. »Bei dir ist es dreckig, und es stinkt!«, schimpfte das Kleinkind über meine Single-Wohnung. Jeder Besuch meiner Tochter endete mit einem traurigen Abschied und einem Loch im

Herzen. Es wurde erst besser, als Luna 16 wurde und in eine WG in unserer Nähe zog. Bis dahin hatten mir Freunde oft versichert, ich sei ein guter Papa. Ich hatte etwas anderes erlebt. Versagen. Ich frage mich, wie es sein kann, dass Väter lange einerseits für entbehrlich gehalten wurden, aber gleichzeitig so vieles in der westlichen Gesellschaft auf die Idee des mächtigen Vaters ausgerichtet ist. Christen beten das »Vaterunser«, der Papst ist »Heiliger Vater«. Wir verteidigen das »Vaterland«. Wenn alles schief läuft, rufen wir nach »Vater Staat«. Ein Vater scheint in der westlichen Kultur ein Fixpunkt zu sein. Es gibt eine kulturhistorische Erklärung für den Kult um den Vater. Die ersten patriarchalen Gesellschaften entstanden wohl, als die Menschen sesshaft wurden und begannen, Ackerbau zu betreiben. Clans mit vielen Söhnen waren wehrhaft und dominant und zogen auch mehr Frauen an, denen sie Sicherheit bieten konnten. Eine Theorie, warum die Figur des Vaters fast in allen Hochkulturen als so wichtig erachtet wurde, ist die: Während die direkte Verbindung zwischen der Mutter und dem Kind schon immer für alle sichtbar war, musste die Beziehung zwischen Vater und Kind stets kulturell konstruiert werden. Jede Gesellschaft, die erfolgreich sein wollte, musste ihre eigene Geschichte erfinden, warum und wie die Väter für ihre Kinder sorgen sollen – und dieses Verhalten auch belohnen.

gesellschaftliche Realität hinkt der Diskussion hinterher. Im »Väterreport«, den die Bundesregierung vor einigen Jahren in Auftrag gegeben hat, gaben zwar 69 Prozent der jüngeren Väter an, sich mehr als die eigenen Väter an der Betreuung ihrer Kinder zu beteiligen – und diese Veränderung auch als persönlichen Gewinn anzusehen. Trotzdem nahmen 2019 nur 2,6 Prozent der Väter mit einem Kind unter drei Jahren Elternzeit – gegenüber 42,2 Prozent der Mütter. Offenbar sind sich die Väter nicht sicher, was sie wollen. Sie möchten nicht als weniger wichtig angesehen werden als die Mütter und finden trotzdem schwer aus ihren alten Mustern heraus. Man findet zwar, dass das alte Vaterbild nicht mehr passt – weiß aber auch nicht recht, wie das neue aussehen soll. Es ist, als stünden wir Väter mit einem Bein in einem Zeitalter, mit dem anderen in einem anderen. Vielleicht hat das mit den Erfahrungen zu tun, die wir mit unseren eigenen Vätern gemacht haben? Auf meiner Reise nämlich lerne ich: Die Rolle des eigenen Vaters wird oft unterschätzt. »Die meisten Männer haben wenig mit Babys zu tun gehabt, wenn sie selbst Väter werden«, sagt der US-Psychologe Michael Lamb, der 1976 mit seinem Buch *The Role of the Father* die moderne Väterforschung mitbegründete. »Und deswegen orientieren sie sich an dem einzigen Mann, den sie kennen, der schon viel mit Kindern zu tun hatte – an ihrem eigenen Vater.«

Mein Großvater rang nach dem Krieg verbittert um Autorität

Ich erreiche Lamb per Zoom in Maryland, wo er gerade die Pandemie aussitzt. Es könne sein, sagt Lamb, dass man sich als Kind mit seinem Vater wohlgeföhlt habe und später versuche, ihn zu imitieren. Oder man wolle es besser machen als der eigene Vater – und damit auch gleichzeitig das Trauma einer unglücklichen Kindheit überwinden. Was man auch tut, der eigene Vater ist immer dabei. In Deutschland trug man an den Vaterbildern besonders schwer. Zu Anfang des Jahrhunderts waren die Männer im Vertrauen darauf, dass sie nun Helden würden, in den Krieg gezogen. Die Überlebenden kamen oft als emotionale Wracks zurück. Die traumatisierten Heimkehrer, die zum Teil Schreckliches getan, zum Teil Schreckliches durchlitten hatten, konnten für niemand mehr ein Leitbild sein – und versuchten es dennoch. Der heute 79-jährige Psychologe Wolfgang Schmidbauer beschreibt in seinem Buch *Ein Land, drei Generationen* diese Männer, die ihn damals als Kind umgaben, als »freudlose Riesen«. Auch meine eigene Familie war von einem solchen freudlosen Riesen geprägt worden – und, wenn ich der Einschätzung von Lamb folge, damit auch meine Vorstellung vom Vatersein. Mein Großvater väterlicherseits war ein begeisterter und auch gefährlicher Nazi, der nach der Rückkehr aus der Kriegsgefangenschaft seine Familie terrorisierte und verbittert um Autorität rang. Er verbot seinen Kindern, am Tisch für die Schule zu lernen, weil die Stuhlbeine den Teppich abnutzen würden. Mein Vater hatte unter seinem eigenen Vater so sehr gelitten, dass er alles besser machen wollte. Er las meinen Geschwistern und mir Geschichten vor, er baute mit uns Staudämme und brachte uns

das Radfahren bei, und bei Kindergeburtsstagen führte er Kasperltheater-Stücke auf. Für die damalige Zeit war er ein moderner Vater – und doch gab es Probleme. Denn die Hoffnung, dass ein Kind, um das man sich liebevoll kümmert, auch gut geraten müsse, erfüllte sich nicht. Ich stellte mich als unmusikalischer, ambitionsloser und unsportlicher Sohn heraus, dafür weinerlich. Mein Vater zweifelte manchmal daran, dass aus mir »etwas Rechtes« würde. Der Designer Karl Lagerfeld hat mal so zusammengefasst, warum er von Kindern abrät: »Kinder machen Lärm und können enttäuschen.« Geföhle väterliche Erwartungen, von denen man glaubt, sie nicht zu erfüllen, sind in meiner Generation ein verbreitetes Phänomen. Obwohl mein Vater das ganz bestimmt nicht wollte, kämpfte ich trotzdem mit dem Gefühl, nicht anerkannt zu sein, wie ich bin. Wenn wir erziehen oder es wenigstens versuchen, tragen wir die Geister der Vergangenheit also immer mit uns herum – die guten wie die bösen. Mir ist heute noch wichtig, meinem Vater zu zeigen, dass »etwas Rechtes« aus mir geworden ist. Ich bestreite Kindergeburtsstage mit Kasperltheater-Stücken. Und oft frage ich mich, was mein Vater an meiner Stelle tun würde. Als wir Kinder längst aus dem Haus waren, wurde meine Mutter lange Zeit krank. Mein Vater kümmerte sich, pflegte und motivierte sie über Jahre, ohne sich einmal zu beklagen oder Zweifel zu äußern,

dass es gut ausgehen würde. Das hat mich beeindruckt. Immer wenn es für mich darum geht, einfach weiterzumachen, das Beste zu versuchen – dann denke ich an meinen Vater. Nach der Trennung von Lunas Mutter lernte ich die Liebe meines Lebens kennen, meine jetzige Frau. Es wurde eine unvergleichlich glücklichere Beziehung. Das lag vor allem an meiner unterstützenden Partnerin und zudem daran, dass ich weniger selbstbezogen war. Sie arbeitete in Berlin. Ich pendelte zwischen Berlin und Hamburg. Wir bekamen ein Kind. Und wir mussten schnell um sein Leben fürchten. Lotta, ein sehr zartes Baby mit großen, wachen Augen, war sechs Wochen alt, als meine Freundin mit ihr zu Besuch in Hamburg war. Lotta fing plötzlich an zu schreien und hörte nicht mehr auf. Ich beschwichtigte, bestimmt habe die Kleine nur schlimme Blähungen. Aber Lotta hörte nicht auf. Wir gingen dann doch zum Kinderarzt. Es war kurz vor 18 Uhr, wir waren die letzten Patienten. Lotta schrie kläglich, nicht wütend, es ging uns durch Mark und Bein. Der Kinderarzt tastete Lottas Bauch ab, er sagte, er habe lange im Kinderkrankenhaus gearbeitet und dort auch seltene Fälle von Darmeinstülpung bei Säuglingen gehabt, das sollten wir abklären. Er schickte uns mit dem Taxi zur Notaufnahme. Die Diagnose wurde im Ultraschall bestätigt – Invagination: Lottas Dünndarm hatte sich in den Dickdarm gestülpt. Dann ging alles sehr schnell. Unser Kind wurde auf einen Untersuchungstisch gelegt, es schrie, schrie, schrie. Ich sollte es festhalten. Die Therapie war einfach. Der Arzt spritzte ein Mittel in den Darm, sodass der sich durch den Gegendruck wieder entstülpte. Mit einem Mal war Lotta still, der Schmerz war vorbei. Sie schlief ein.



Eine Darmeinstülpung klemmt bei Säuglingen die Durchblutung ab, schon nach einer Stunde kann Gewebe absterben. Was wäre passiert, hätten wir abgewartet? Wenn der Kinderarzt uns nach Hause geschickt hätte? Die Nacht hätte unser Kind wohl nicht überlebt. Die Angst ist seitdem nicht aus meinem Leben gewichen. Ich bin nun ein besorgter Vater, einer, der das Schlimmste befürchtet. Das Kind unter dem Auto, das Kind, das vom Balkon fällt. Ich weiß nun, wie schnell Dinge unglaublich schiefgehen können. Seitdem Lotta krank war, weiß ich auch, wie kostbar die guten Momente sind. Zuvor hatte ich immer in Erwartung großer Dinge gelebt, die noch kommen würden. Mit Lotta begriff ich, dass das Große längst da war. Ich gab meine Arbeit in Hamburg auf und zog nach Berlin. Die Entwicklungspsychologin Lieselotte Ahnert von der Freien Universität Berlin hat für diesen Wandel Begriffe geprägt. In ihrer Terminologie war ich vom *restricted father* zum *enriched father* geworden: vom zurückhaltenden, begrenzten Vater zum engagierten Vater. Letzterer sei einer, der an jedem Aspekt der Erziehung teilhaben möchte, erklärte sie mir. Es würde mir sehr gut gefallen, als ein *enriched father* gesehen zu werden. Ahnerts Erhebungen zufolge ist etwa ein Drittel der Väter *enriched*, ein Drittel ist *restricted*, nimmt also nur begrenzt Aufgaben wahr. Der Rest (*balanced*) nimmt eine Position dazwischen ein.

Zeit, um anzuerkennen, dass ein Kind ein unabhängiger Charakter ist, mitunter ganz anders als man selbst. Und wenn man das verinnerlicht hat, dann kann man auch von seinem Kind lernen. Lieselotte Ahnerts Forschungsnetzwerk hat etwas Interessantes herausgefunden – es gibt noch einen weiteren Weg, als Vater Gutes zu bewirken. Gewissermaßen das Gleis neundreiviertel der Vaterschaft, das man zunächst gar nicht sieht. Sich Zeit nehmen, Nähe schaffen – das ist gut, natürlich. Aber Väter haben vor allem eine starke Wirkung auf Kinder durch Dinge, die sie ganz nebenbei tun. Es ist tatsächlich ein bisschen magisch.

Väter, so zeigen Ahnerts Forschungen, leisten zum Beispiel einen wichtigen Beitrag zum Sprachvermögen des Kindes. Und zwar vor allem, weil sie dem Kind meist weniger nahe sind als die Mutter. Beim gemeinsamen Bilderbuchlesen nämlich sind viele Mütter sehr vertraut mit dem Kind. Viele Väter sind dabei herausfordernder, sie kennen die Codes der Kinder nicht und stellen daher Fragen, sie benutzen dem Kind unbekannte Wörter.

Ein anderer Weg ist das Spiel: »Das Beste, was du tun kannst: Spiel mit dem Kind«, sagt mir die britische Anthropologin Anna Machin. Sie hat das Buch *Papa werden* geschrieben, das voriges Jahr in Deutschland erschienen ist. Sie sagt, über wildes Spiel, wie es viele Väter ganz von allein mit ihren Kindern anstellten, lerne das

Mein Vatersein sieht nicht so gut aus wie das in den Papa-Blogs

Das Teilhaben an der Erziehung fiel mir umso leichter, je mehr ich erkannte, dass Kinder keineswegs Charaktere sind, die wir Eltern formen können – sondern dass sie mir schon als Person entgegenreten. Und dass sie mich genauso formen wie ich sie. Kindererziehung ist gar keine Einbahnstraße, man bekommt auch etwas zurück. Ich musste es nur zulassen. Dazu gab mir Greta Gelegenheit, meine dritte Tochter. Sie kam nur 22 Monate nach Lotta auf die Welt. Greta erwies sich als ein völlig anderer Charakter als ihre Geschwister. Ein Kind mit sehr festen Prinzipien. Wo ich eine vage Vorstellung habe, hat Greta ein Projekt.

Es war meine Frau, die mir vorgeschlagen hatte, Greta und ich sollten einmal eine Reise zusammen machen. Ich begriff, was sie meinte: Die Beziehung zu den Kindern ist nicht einfach so gegeben. Man muss am Verhältnis zu seinen Kindern arbeiten wie an einer Partnerschaft. Als Greta zwölf war, fuhren wir also ein paar Tage nach London. Ich glaubte, eine einfache Regel würde diesen Kurzurlaub zu einem Erfolg machen: Je mehr, desto besser. Ich war darauf eingestellt, für jeden Quatsch Geld zu verbubeln. Aber Greta ließ mich nicht.

Als wir auf den Spuren von Harry Potter das Gleis neundreiviertel auf dem Bahnhof King's Cross besuchten, drängte ich sie in den angeschlossenen Souvenir-Shop. Nach einer Stunde hatte Greta alle Preise verglichen und sagte: »Komm, Papa, wir gehen, das hier ist alles übertrieben teuer!« Und dann gingen wir: Wir spazierten stundenlang durch die Stadt. Das war meiner Tochter viel wichtiger. Das also habe ich von Greta gelernt: Es geht nicht um gönnerhafte Gesten. Man muss sich Zeit füreinander nehmen. Vor allem auch

Kind, mit anderen Menschen zu kommunizieren. Sobald ein Vater sich engagiere, finde er auch seinen besonderen Beitrag für die Entwicklung des Kindes. »Er macht nicht einfach das, was die Mutter macht, sondern etwas Eigenes. Die Evolution besetzt nicht einfach eine Rolle zweimal.«

Manchmal ist es aber nicht nur schwierig für Väter, ihre eigene Rolle ganz frei zu finden, weil sie mit sich selbst hadern. Sondern auch, weil die Mütter ihnen wenig Spielraum lassen. Das Forschernetzwerk um Lieselotte Ahnert untersuchte auch die Rollenaufteilung zwischen Frauen und Männern. Es zeigte sich, dass in Haushalten mit dem traditionellen Einzelernährer-Modell vor allem die Frauen den Zugriff auf das Kind hatten – und die Männer eher davon abhielten, Verantwortung zu übernehmen. Dieser *gatekeeping* genannte Effekt falle weg, wenn beide Elternteile gleichermaßen eine Karriere verfolgten. Bei diesen *double career couples* würden die Rollen am häufigsten neu verteilt.

Für den neuen Vater, heißt das, braucht es auch eine neue Mutter. Wenn Frauen berufstätig sind, geben sie auch den Vätern mehr Gestaltungsraum in der Familie. Meine Frau arbeitet Vollzeit, ich habe eine Viertagewoche. Das bedeutet für mich: mehr Pflichten, aber auch: mehr Freiheit, das Vatersein zu definieren. Meine Frau und ich sind manchmal schlichtweg gezwungen, die Rollen zu tauschen. Bis uns die Pandemie ins Homeoffice drängte, war es meistens meine Frau, die spät von der Arbeit heimkam und stöhnte, was für einen harten Tag sie gehabt hatte. Ich reagierte derweil schnippisch und leicht beleidigt, wenn das Abendessen, das ich vorbereitet hatte, im Ofen matschig geworden war.

Trotzdem habe ich nicht die Rolle der Mutter und meine Frau nicht die des Vaters. Meine Frau ist es, die das Auto fährt (ich habe Angst davor), und sie kümmert sich darum, dass die Kinder in Sportvereinen sind. In Stylingfragen werde eher ich angesprochen. Allerdings ist es meist meine Frau, die bei emotionalen Problemen hilft – und wenn das Internet ausfällt, ist das nach wie vor Vatersache.

Das Vatersein, wie ich es lebe, sieht wohl nicht so gut aus wie das in den Papa-Blogs. Und trotzdem gefällt es mir. Und es ist ganz sicher nicht das einzige Modell, das funktioniert. Es gibt noch viele andere gute Arten, Vater zu sein.

Der Psychologe Michael Lamb, der mir erklärt hat, dass unsere eigenen Väter uns in unserem Vatersein beeinflussen, hat noch eine Erkenntnis: Ein guter Vater muss gar nicht der leibliche Vater sein. Er muss nicht sonderlich männlich sein (was mich beruhigt) und nicht einmal ein Mann.

Dass die Forschung so viele Aussagen zum positiven Einfluss heterosexueller Väter in Paarbeziehungen habe, sagt Lamb, liege vor allem daran, dass man fast nur diese erforscht habe. »Als sich die Forschung auf nicht traditionelle Familienbeziehungen erweiterte, zeigte sich: Das Geschlecht und die Sexualität, die wir zuvor für sehr wichtig gehalten hatten, waren tatsächlich unwichtig.« Für Kinder sei es gut, wenn sie mehrere Menschen um sich hätten, die

Schon während der Schwangerschaft sinkt der Testosteronspiegel im Blut. Der Mann wird empathischer und zärtlicher. Das ist aber kein vorübergehendes Phänomen. Wenn der Vater in engem Kontakt mit dem Kind bleibt, verharrt der Spiegel des »Männlichkeits-hormons« (das auch bei Frauen vorkommt) auf niedrigerem Niveau. Und das nicht nur in westlichen Gesellschaften. Ähnliches hat man auch auf den Philippinen festgestellt: Väter, die mit dem Kind in einem Bett schliefen, hatten dauerhaft niedrigere Testosteronwerte. Erst später, wenn das Kind fünf bis sechs Jahre alt wird, steigt der Testosteronspiegel wieder. Kommen neue Kinder hinzu, bleibt der Wert niedrig. Diese Körperchemie ist günstig für die Familie – aber offenbar auch für den Vater. Denn als man die Lebenszufriedenheit von Vätern ermittelte, ergab sich: Die Zufriedensten waren jene, die mit den eigenen Kindern und deren Mutter zusammenlebten – und einen niedrigen Testosteronwert aufwiesen. Man könnte sagen: Zärtliche Väter sind auch die glücklichsten.

Auf jeden Fall lohnt es sich, als Vater längere Durststrecken durchzuhalten. Bis Juli gnädiger mit mir wurde, musste ich bis zu ihrem siebten Lebensjahr warten. Letztlich, glaube ich, haben uns die Corona-Lockdowns geholfen. Während der Pandemie musste ich mit ihr Homeschooling machen. Sie hat über ihren Schreibübungen geflucht, sie hat mich im Homeoffice über meine Artikel schimpfen

Meine Kinder sollen mitbekommen, dass mir Dinge schwerfallen

verschiedene Eigenschaften mitbrachten. Etwa jemanden, der eher tröstend sei – und jemanden, der eher herausfordere. Dabei sei egal, ob es klassische Eltern, zwei Väter oder zwei Mütter seien oder ein ganzer Freundeskreis.

Nach Lamb ist nicht entscheidend, was man ist und wie man ist. Das Wichtigste ist, dass man sich selbst den Kindern zumutet.

Lamb sagt auch etwas Tröstliches für die Väter, die nicht so für ihr Kind da gewesen sind, wie sie wollten, so wie ich bei meiner ersten Tochter. »Für viele Kinder bleibt die Mutterbeziehung wichtiger. Aber die Psychologie hat lange nicht verstanden, dass, nur weil eine Beziehung so wichtig ist, deshalb nicht alle anderen Beziehungen bedeutungslos sind.« Auch Väter, die weniger präsent sind, leisten Wichtiges. Sie sollten nur, wenn sie da sind, richtig für das Kind da sein. Sich interessieren, wer ihre Kinder sind. Sich kümmern. Auch ein Kasperltheater-Stück kann einem Kind sehr viel bedeuten.

Fast bin ich am Ende meiner Expertenreise. Nach den Gesprächen mit den Forschern meine ich, dass ich selbst definieren muss, was ein guter Vater ist – dass es nur dann gut werden kann. Ich halte das für kein ganz schlechtes Ergebnis. Und vielleicht habe ich tatsächlich von einem Kind zum nächsten auch ein paar Fortschritte gemacht bei der Suche nach dem Vater, der ich sein will.

Aber eine Frage habe ich noch: Wenn wir zu wissen glauben, was das Beste für die Kinder ist, ist das auch das Beste für den Vater? Ja, ist es, erklärt mir die Psychologin Ulrike Ehlert von der Universität Zürich am Telefon. Sie ist Stressforscherin, und ihr wichtigstes Untersuchungsobjekt ist Mönnerspucke. Mit Speicheltests untersucht sie den Hormonspiegel von Vätern. Ihr Team hat herausgefunden:

sehen – wir haben gemeinsam gelitten. Eines Tages beim Essen, als ich misstrauisch in meinen Teller starrte, sagte Juli: »Oh – ich glaube, Papa ist traurig!« Dann rutschte sie von ihrem Stuhl herunter, um mich zu umarmen. In dem Moment erst fiel mir auf, wie traurig mich das Mobbing meiner jüngsten Tochter wirklich gemacht hatte. Ein guter Vater zu sein heißt wohl auch, loslassen zu können.

Luna hat seit mehreren Jahren einen festen Freund. Es ist ein seltsamer Moment, wenn man feststellt, dass man nicht mehr der einzige Mann im Leben seiner Tochter ist. Ich glaube, wir hatten beide großen Respekt davor, einander kennenzulernen. Denn als es so weit war, taten wir, als sei es das Nebensächlichste der Welt. Es war beruhigend, festzustellen, dass die nächste Generation von Männern genauso unsicher ist wie meine. Am meisten hat mich aber gefreut, wie wichtig es Luna war, dass wir uns kennenlernen. Es bedeutet für mich, dass sie den Vater nicht hinter sich lassen möchte. Sondern dass er sie weiter begleiten soll.

Das werde ich, mit all meinen Fehlern. Denn zum Authentischsein gehört für mich, dass meine Kinder auch mitbekommen, dass mir Dinge schwerfallen, dass ich Dinge falsch mache und auch scheitere. Es war wichtig für mich, meiner Tochter Luna zu sagen, wie leid es mir tut, dass ich in ihren ersten Jahren nicht so präsent war, wie ich es hätte sein sollen. In meinem allerersten Geburtsvorbereitungskurs hatte die Hebamme zu mir gesagt, dass ich keine Angst haben dürfe, Fehler zu machen. Die Kinder wüssten es ja auch nicht besser. Sie könnten gut verzeihen. Das rufe ich mir manchmal ins Gedächtnis, wenn ich mich über eine meiner Töchter ärgere: wie viel sie mir selbst schon verzeihen haben. Einfach so.

MADE



10% Rabatt
mit dem Code
DZ4MADE*

Großartige Möbel und Wohnaccessoires für jedes Zuhause und jeden Stil.

*Ab einem Warenwert von 95 €. Dieser Code ist bis zum 31. Dezember 2021 gültig, 1 x einsetzbar und nicht mit anderen Aktionen oder Rabatt-Codes kombinierbar. Alle Preisangaben und Produktverfügbarkeiten sind unter Vorbehalt, da zum Zeitpunkt des Drucks aktuell. Unsere AGB findest du online unter made.com/de. MADE.COM Design Ltd., 5 Singer Street, London, EC2A 4BQ, Großbritannien.

+COM