

Andrea Micus · Uwe Bohlmann
Starke Väter – starke Kinder

Andrea Micus · Uwe Bohlmann

Starke Väter – starke Kinder

Was Kinder von ihren Papas brauchen

So erziehen Sie klar
und werden zum guten Vorbild

humboldt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-625-0 (Print)

ISBN 978-3-86910-731-8 (PDF)

ISBN 978-3-86910-730-1 (EPUB)

Die Autoren:

Andrea Micus hat sich als erfolgreiche Buch- und Zeitschriftenautorin den Themen Familie und Erziehung verschrieben. Sie verbindet unterhaltsam und verständlich aktuelle Erkenntnisse mit leicht umsetzbaren Erziehungstipps – nicht nur deshalb sind ihre Ratschläge bei Eltern so beliebt.

Uwe Bohlmann ist Kinderpsychologe, Supervisor, Inhaber einer Lehrpraxis und Dozent an mehreren Instituten.

Originalausgabe

© 2013 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.schluetersche.de
www.humboldt.de

Autoren und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Nathalie Röseler, Dateierwerk GmbH, Pliening
Covergestaltung: DSP Zeitgeist GmbH, Ettlingen
Coverfoto: Getty Images/Uwe Krejci
Innengestaltung: akuSatz Andrea Kunkel, Stuttgart
Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig
Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland.

Inhalt

Einleitung	8
„Ich bin Vater“ – aber was heißt das eigentlich?	11
Glückquelle Kind – das macht Väter stark!	19
Wie sieht der perfekte Vater aus?	22
Kinder brauchen Väter	26
Vater-Sohn-Beziehung	28
Vom Vater lernen Jungen, wie sie durchs Leben kommen	28
Vater-Tochter-Beziehung	30
Vom Vater lernen Mädchen, wie Männer sind	30
Der Vater heute hat verschiedene Gesichter	32
Der Familienvater	33
Tipps, damit das Familienleben klappt	36
Der Vater in der Patchworkfamilie	37
Der Wochenendvater	45
Der verwaiste Vater	52
Was kann helfen?	55
Der alleinerziehende Vater	58

Vater sein – so geht das!	64
Zeit richtig nutzen	65
So nutzen Sie die Zeit mit Ihren Kindern sinnvoll ..	72
Test – Teilen Sie Ihre Familienzeit richtig ein?	73
Aktive Kommunikation kann man lernen	74
Aktives Zuhören	75
Ich-Botschaften	77
Konflikte strategisch lösen	79
Zielvereinbarungen treffen	81
Test – Können Sie gut mit Ihrem Kind reden?	85
Empathie muss man üben	88
Test – Fühlt sich mein Kind geliebt?	93
Loben macht widerstandsfähig	97
Schimpfen – darf man das?	100
Kritik muss sein – aber richtig!	101
Test – Mache ich mein Kind stark?	103
Konfliktfähig sein	107
Test – Erkenne ich, wenn mein Kind gemobbt wird? ..	114
Leistungsbereitschaft stärken	115
Test – Ist mein Kind in der Schule überfordert?	125
Fallbeispiele	127
Fall 1: Jörg H. (42) aus Nürnberg – Familienvater:	
„Ich kann mich doch nicht zerreißen!“	127
Das sagt der Psychologe	136
Tipp des Psychologen	138

Fall 2: Gernot B. (45) aus Würzburg – Familienvater:	
„Ich möchte einfach mal nur lieb sein.“	139
Das sagt der Psychologe	146
Tipp des Psychologen	147
Fall 3: Oliver S. (39) aus Cuxhaven – getrennt lebender Vater:	
„Es ist eine emotionale Katastrophe!“	148
Das sagt der Psychologe	157
Tipp des Psychologen	159
Fall 4: Andreas U. (44) aus Uslar – getrennt lebender Vater:	
„Ich fühle mich zerrieben!“	160
Das sagt der Psychologe	167
Tipp des Psychologen	169
Fall 5: Bernd H. (52) aus München – sozialer Vater:	
„Es gibt Tage, da bin ich eifersüchtig auf alle!“	170
Das sagt der Psychologe	176
Tipp des Psychologen	177
Fall 6: Wolfgang Z. (37) aus Flensburg – sozialer Vater:	
„Ich fühle mich immer allein!“	179
Das sagt der Psychologe	184
Tipp des Psychologen	186
Fall 7: Peer H. (45) aus Hannover – alleinerziehender Vater:	
„Ich möchte auch mal nur Mann sein können!“	188
Das sagt der Psychologe	195
Tipp des Psychologen	196
Anhang – Adressen	198

Einleitung

„Wer seine Verpflichtungen nicht erfüllen kann, hat nicht das Recht, Vater zu werden. Weder Armut noch Arbeit noch Rücksichten entbinden ihn der Pflicht, seine Kinder zu ernähren und zu erziehen. Ich sage jedem, der ein Herz hat und trotzdem seine heilige Pflicht verletzt, voraus, dass er seine Fehler bitter bereuen und sich niemals darüber trösten wird.“

Das schrieb der große Aufklärer Jean Jacques Rousseau 1762 in seinem pädagogischen Hauptwerk „Emile oder über die Erziehung“. Doch zwischen Theorie und Praxis liegen Welten. Rousseau selbst hatte fünf Kinder, die er alle nach ihrer Geburt in Findelhäusern abgab. Er fühlte sich der Erziehungsaufgabe nicht gewachsen und ging den vordergründig einfachsten Weg: Er gab die Verantwortung ab.

Auch die Väter heute haben Zweifel, dem Anspruch „Vaterschaft“ gerecht zu werden. Denn unsere moderne Gesellschaft erwartet ein Allroundtalent: einen Vater, der klar erzieht und alle wesentlichen Werte vermittelt, der mit seinen Kindern nach Herzenslust herumtollt, ihnen Wärme und Geborgenheit gibt, immer zur Stelle ist, „wenn der Schuh drückt“, die Mutter vertritt und notfalls ersetzt und die heile Kinderwelt finanziell absichert. Auf hohem Niveau natürlich, aber bitte so, dass es die Kleinen nicht mitbekommen.

Dem modernen Vater wird nichts geschenkt. Er ist bei der Schwangerschaftsgymnastik dabei und im Kreißaal. Er besucht wie selbstverständlich Krabbelstuben und kennt die

Namen aller Kinder aus den Marienkäfer- oder Sonnenblumen-Gruppen.

Die Gesellschaft erwartet, dass er in der Grundschule Schaukeln aufbaut und mithilft, den Pausenhof zu asphaltieren. Die Kinder erwarten, dass er twittert und einen Facebook-Account hat und beim Frühstück die MTV-Hitlist rauf und runter aufsagen kann. Er weiß, was „cool“ ist, und legt sich in der Schule mit jedem Lehrer an, der seine Sprösslinge partout nicht richtig verstehen will.

Gut, manchmal scheint ihm alles über den Kopf zu wachsen, zumal dann, wenn sich die Lebensplanung ändert und er gezwungen ist, familiär neue Wege zu gehen.

Aber die Väter heute geben trotz aller Belastungen ihre Verantwortung nicht ab. Im Gegenteil. Sie stellen sich den immer größer werdenden Herausforderungen. Sie wollen alles schaffen, was man von ihnen verlangt, um wirklich rundherum gute Väter zu sein. Weil sie ihre Kinder lieben, ihnen Vorbild in der Gegenwart und Leitstern für die Zukunft sein wollen und weil sie glauben, dass ihre Kinder es verdienen, sagen zu können: Papa ist der Beste!

Dabei ist es leicht, den Satz von einem Vierjährigen zu hören. Aber aus dem Munde eines 20-Jährigen ist er für einen Mann das, was der Nektar für die emsige Biene ist: der verdiente Lohn knallharter Arbeit. Schon Thornton Wilder sagte: „Die strengsten Richter eines Mannes sind seine Kinder.“ Der moderne Vater will sich den Anforderungen stellen. Und darauf darf er stolz sein. Denn so viel wie heute wurde noch nie von ihm verlangt. Ursprünglich mächtiger Clanchef ist seine Vaterrolle im Laufe der Jahrhunderte beeindruckend

zusammengestrichen worden. Was zuletzt noch blieb, war die Rolle des Kern-Familienoberhaupts. Aber in den letzten hundert Jahren haben tsunamiartige Umwälzungen auch dieses Selbstverständnis der Väter durcheinandergewirbelt. Doch gemäß dem indianischen Sprichwort „Was mich nicht umbringt, macht mich nur härter“ sind sie gestärkt aus der Krise gekommen und heute nicht nur bestens gewappnet, sondern auch willens, die Rundumaufgabe Vater zu meistern.

„Ich bin Vater“ – aber was heißt das eigentlich?

Das Wort „Vater“ kommt vom lateinischen Terminus „pater“ und bezeichnet in der römischen Antike das Familienoberhaupt, den „pater familias“. Er ist immer da und erzieht seine Kinder, mit Strenge, aber auch mit Wohlwollen und Anteilnahme. Der Vater hat die höchste Autorität innerhalb der Großfamilie und ist das Vorbild, nicht nur für die Kinder, sondern für das „ganze Haus“, also für alle Familienmitglieder der Sippe und alle Sklaven. Der Vater damals hat die alleinige Macht und er hat das Vermögen und behält es bis zum Tod. So kann er jederzeit seine Kinder enterben und dies auch als Druckmittel einsetzen. Die Kinder sind von ihm finanziell abhängig und bekommen erst nach seinem Tod die „volle Geschäftsfähigkeit“. So etwas wie die Volljährigkeit ab einem bestimmten Alter, wie wir es heute kennen, gibt es damals nicht.

Ähnlich ist es bis ins Mittelalter. Der „Hausvater“ hat das Sagen in der Großfamilie, zu der neben der Frau, den Kindern und den entfernteren Verwandten auch hier die Knechte, Mägde und Gesellen gehören.

In diesen Familienverbänden leben und arbeiten alle zusammen. Die Kinder lernen von den Vätern und helfen von klein auf in den handwerklichen Betrieben oder auf den Höfen mit. Der Vater ist immer da und eine Identifikationsfigur für alle Belange des Lebens. Und er hat nach wie vor

die Macht. Der Vater kontrolliert und bestraft, wie immer er es will.

Ab dem 16. Jahrhundert beginnt der große Umbruch in der Definition der Vaterrolle. Der Staat erstarkt. Er erlässt Gesetze, die das Zusammenleben regeln. Die Knechte, Mägde und Gesellen bekommen Rechte. Der Staat übernimmt langsam Erziehungsaufgaben. Die Volksschule etabliert sich. Kinderarbeit wird verboten. Der Vater verliert an Macht. Die großen Familiensysteme verschwinden. Dadurch wandelt sich das Zusammenleben. Der Vater ist nicht mehr vorrangig der Erzieher seiner Kinder und auch nicht mehr das alleinige Vorbild. Denn die Kinder können nicht mehr nur vom Vater etwas lernen, sondern zur Schule gehen und andere Berufe ergreifen.

Im 18. Jahrhundert ist der Vater zwar immer noch „Haus-herr“, aber jetzt in der Regel nur noch für die Kernfamilie zuständig: Vater, Mutter, Kinder. Die Bindung von Mann und Frau, von Eltern zu Kindern wird wichtig. Dadurch wird nicht nur die Ehe neu definiert. Auch die Position des Vaters ändert sich. Es zählt nicht mehr, wie seit Jahrhunderten erprobt, die Führungsqualität innerhalb der Großfamilie, sondern ausschließlich die berufliche Kompetenz. Eine absolute Revolution!

Und kaum hat man die erste verarbeitet, kündigt sich schon eine weitere an. Die Industrialisierung bringt die nächste Umwälzung für die Väter. Die Menschen strömen vom Land in die immer größer werdenden Städte, um Arbeitsplätze zu finden. Während Ende des 19. Jahrhunderts noch zwei Drittel der Bevölkerung Deutschlands auf dem Land wohnen, leben

vor dem Ersten Weltkrieg bereits zwei Drittel der Gesamtbevölkerung in Städten. Mit weitreichenden Folgen für die Familien. Denn mit dem Tag, an dem der Bauer seine Hacke oder der Schuster seinen Hammer aus der Hand legt und in der Fabrik seinen Lebensunterhalt verdient, gerät er aus dem Blickfeld seiner Kinder. Die Väter verdienen jetzt zwar nach wie vor das Einkommen für die Familie, können aber ihren Kindern kein Vorbild mehr sein und sie auf dem Weg ins Erwachsenenalter nicht mehr begleiten. Die Mutterrolle wird dafür umfassender. Die Mutter macht weiterhin den Haushalt, wird aber jetzt für ihre Kinder die wichtigste Bezugsperson.

Damit vollzieht sich in dieser Zeit der größte Wandel in der Bedeutung der Väter für die Kindererziehung: der Verlust der Vorbildwirkung und der Rückzug des Vaters aus dem Haus und der Kinderversorgung. Die Bedeutung des Vaters reduziert sich auf die Funktion des Ernährers. Das ist neu. Das gab es noch nie.

Aber damit nicht genug. Anfang des vergangenen Jahrhunderts bringen zwei Weltkriege das Vaterbild noch einmal komplett durcheinander.

Durch die lange Abwesenheit des Vaters sind Frauen und Kinder auf sich gestellt und müssen allein für Nahrung und Sicherheit sorgen. Die Frauen werden selbstständig. Die Kinder müssen weit über ihr tatsächliches Alter hinaus Verantwortung übernehmen. Als die Väter von der Front oder aus der Gefangenschaft zurückkommen, finden sie zu Hause völlig neue Verhältnisse vor: Die Frauen sind unabhängig, die Kinder ohne den einst üblichen Respekt, sie selbst in phy-

sisch und psychisch schlechter Verfassung. Es herrscht eine große Entfremdung. Die Väter der 1940er-Jahre fühlen sich nicht mehr wie das Oberhaupt ihrer Familien, sondern wie Außenstehende.

Das hat Folgen. Denn anstatt sich mit ihren Kindern auseinanderzusetzen, sind viele Väter mit sich selbst und dem Aufarbeiten von eigenen Problemen beschäftigt. Sie brauchen Kraft, um sich neu zu positionieren, und ziehen sich aus der Kindererziehung zurück. In den 1950er-Jahren ist der Vater ausschließlich Ernährer. Die Mutter wird zur alleinigen emotionalen Bezugsperson.

Aus dem „Handbuch für die gute Ehefrau“

1. Halten Sie das Abendessen bereit. Planen Sie vorausschauend, eventuell schon am Vorabend, damit die köstliche Mahlzeit rechtzeitig fertig ist, wenn er nach Hause kommt. So zeigen Sie ihm, dass Sie an ihn gedacht haben und dass Ihnen seine Bedürfnisse am Herzen liegen. Die meisten Männer sind hungrig, wenn sie heimkommen, und die Aussicht auf eine warme Mahlzeit gehört zu einem herzlichen Empfang, so wie man ihn braucht.
2. Machen Sie sich chic. Gönnen Sie sich 15 Minuten Pause, sodass Sie erfrischt sind, wenn er ankommt. Legen Sie Make-up nach, knüpfen Sie ein Band ins Haar, sodass Sie adrett aussehen. Er war ja schließlich mit einer Menge erschöpfter Menschen zusammen.
3. Seien Sie fröhlich, machen Sie sich interessant für ihn! Er braucht vielleicht ein wenig Aufmunterung nach einem ermüdenden Tag, und es gehört zu Ihren Pflichten, dafür zu sorgen.

4. Räumen Sie auf. Machen Sie einen letzten Rundgang durch das Haus, kurz bevor Ihr Mann kommt.
5. Räumen Sie Schulbücher, Spielsachen, Papiere zusammen und säubern Sie mit einem Staubtuch die Tische.
6. Machen Sie Ihre Kinder chic. Nehmen Sie ein paar Minuten, um ihre Hände und Gesichter zu waschen. Kämmen Sie ihr Haar und wechseln Sie gegebenenfalls die Kleidung. Die Kinder sind Ihre kleinen Schätze und so möchte er sie auch erleben. Vermeiden Sie jeden Lärm. Wenn er nach Hause kommt, schalten Sie Waschmaschine, Trockner und Staubsauger aus. Ermahnen Sie die Kinder, leise zu sein!
7. Begrüßen Sie ihn mit einem warmen Lächeln und zeigen Sie ihm, wie aufrichtig Sie sich wünschen, ihm eine Freude zu machen.
8. Hören Sie ihm zu. Sie mögen ein Dutzend wichtiger Dinge auf dem Herzen haben, aber wenn er heimkommt, ist nicht der geeignete Augenblick darüber zu sprechen. Lassen Sie zuerst ihn erzählen, und vergessen Sie nicht, dass seine Gesprächsthemen wichtiger sind als Ihre.
9. Der Abend gehört ihm. Beklagen Sie sich nicht, wenn er spät heimkommt oder ohne Sie zum Abendessen oder irgendeiner Veranstaltung geht. Versuchen Sie stattdessen, seine Welt voll Druck und Belastungen zu verstehen. Er braucht es wirklich, sich zu Hause zu erholen.
10. Schieben Sie ihm ein Kissen zurecht und bieten Sie ihm an, seine Schuhe auszuziehen. Sprechen Sie mit leiser, sanfter und freundlicher Stimme.
11. Fragen Sie ihn nie darüber aus, was er tagsüber gemacht hat. Zweifeln Sie nicht an seinem Urteilsvermögen. Denken Sie daran: Er ist der Hausherr und als dieser wird er seinen Willen stets mit Fairness und Aufrichtigkeit durchsetzen. Sie haben kein Recht, ihn infrage zu stellen.
12. Eine gute Ehefrau weiß stets, wo ihr Platz ist.

(aus: Housekeeping Monthly, 13. Mai 1955)

In den 1960er-Jahren definiert sich die Rolle der Mutter und Frau neu. Die Frauenbewegung formiert sich. Frauen setzen sich immer mehr den traditionellen Rollenaufteilungen entgegen. Sie drängen in qualifizierte Ausbildungen und auf den Arbeitsmarkt. Das verändert die Familienstruktur. Der Vater wird nicht nur in seiner traditionellen Autorität, sondern auch in seiner Schrumpfrolle als Ernährer infrage gestellt.

Das kritische Vaterbild hält sich bis in die 1970er-Jahre hinein. Die Frauen etablieren engagiert ihre Doppelrolle und erfahren, wie schwer die zu meistern ist. Plötzlich wird der Vater wieder nötig für die Betreuung und Versorgung der Kinder – zumindest ist das bequemer. Das gleichberechtigte Erziehungsmodell wird propagiert. Jetzt heißt es: Kinder brauchen ein „weibliches“ und ein „männliches“ Elternteil. Das klingt perfekt. Doch so einfach ist es nicht. Für den Mann wird der doppelte Anspruch zum Dilemma. Denn einerseits wird gefordert, dass er über die finanzielle Versorgung hinaus auch eine wichtige Rolle in der Kindererziehung einnehmen soll, andererseits muss er sich in einer zeitaufwendigen Arbeitswelt behaupten, in der männliche Karrieren nach wie vor die gängigen sind. Aller Emanzipation zum Trotz bleiben Hausmänner eine Ausnahme. Viele Väter entscheiden sich, wenn auch schweren Herzens, auch jetzt noch für ihr berufliches Weiterkommen – auf Kosten der Kindererziehung. Mit dieser Rolle sind aber immer weniger Mütter zufrieden. Die Scheidungsraten steigen.

Damit hält ein Vatermodell in den Medien Einzug, das bislang keine Rolle spielte: der Scheidungsvater. Das Modell der Supermutter ersetzt die Vorbildfunktion. Frauen können

beides: Geld verdienen und Kinder erziehen. Der Anteil an alleinerziehenden Frauen nimmt zu. Väter werden zu Randfiguren. In der Erziehung kommt man ohne sie aus. Die Väter fühlen sich endgültig ausgebootet und begehren schließlich auf.

Die 1980er-Jahre sind geprägt von der Vaterrechtsbewegung, die für mehr Chancengleichheit der Väter in der Kindererziehung kämpft.

Seit den 1990er-Jahren hat sich das Familienbild langsam wieder „normalisiert“. Es gibt keine starren Bilder mehr. Männer und Frauen sind selbstverständlich am Arbeitsmarkt und in der Kindererziehung. Elternzeitmodelle gelten für beide Geschlechter.

Aber Geld will verdient sein und Kinder wollen gepflegt, versorgt und geliebt werden. Wie teilen sich also Eltern die Aufgaben? Am besten ausgeglichen! Ja, gerne, und das wäre auch so lange kein Problem, wie Arbeitgeber mitspielten und beide Partner genau gleich viel Geld verdienen.

Und genau hier liegt das Problem. Karriereleitern lassen kein halbes Engagement zu und Frauen verdienen im Schnitt immer noch weniger. Und so setzen sich wieder die bekannten Rollenmuster der Jahrhundertwende durch: Der Mann geht arbeiten und die Frau bleibt zu Hause bei den Kindern. Klingt einfach! Ist es aber nicht. Denn in all den Jahren hat sich in der prinzipiellen Einstellung der Eltern einiges geändert. Die Mutter fühlt sich nicht mehr allein für die gemeinsamen Kinder verantwortlich. Der Vater ist auf die Beteiligung an Hausarbeit und Kindererziehung programmiert. Der individuelle Gestaltungsraum ist variabel geworden. Alle können

alles und müssen sich zunehmend auf beiden Themenfeldern beweisen, immer häufiger gleichzeitig: Also beide arbeiten und beide erziehen Kinder. Doch da die Trennschärfe fehlt, wächst auch die Unzufriedenheit. Die Männer leiden unter dem Druck der Doppelrolle und des eigenen Anspruchs. Die Frauen fühlen sich ausgebremst und auf alte Muster zurückgestutzt.

Hat die Entwicklung der Vaterrolle also nichts gebracht? Oh doch. Es hat sich aus der seit mehr als hundert Jahren andauernden Krise und Verunsicherung ein neuer Vatertyp herausgebildet, der mit bedingungsloser Freude die Herausforderung „Kind“ umfassend angenommen hat. Der „neue Vater“ will das ganze Feld der Vaterschaft abdecken und Ernährer und Vorbild und lebenslanger Wegbegleiter seiner Kinder sein. Warum? Weil er weiß, dass erst die Vaterschaft so richtig glücklich macht. So sagt ein russisches Sprichwort: „Wenn du lebst, ohne Vater zu sein, wirst du sterben, ohne Mensch zu sein.“

Glückquelle Kind – das macht Väter stark!

Jeder kennt die anrührende Stimmung, wenn frischgebakene Väter mit Tränen der Rührung in den Augen ihre Neugeborenen in den Armen halten und mit stockender Stimme erzählen, dass dies der bewegendste Moment ihres Lebens ist. Doch elterliche Glücksgefühle verfliegen nach Angaben des Münchner Instituts für Glücksforschung nach zwei Jahren. Dann fällt auch dem letzten Vater nach diversen schlaflosen Nächten auf, dass der Alltag mit Kindern nicht immer ein reines Vergnügen ist. Die kleinen Erdenbürger toben, streiten, weinen, kosten reichlich Nerven und lassen kaum mehr Eigeninteressen zu. Statt mit der Partnerin in schicke Restaurants zu gehen, sitzt man in familienfreundlichen Restaurants oder gar bei Burger King und McDonalds. Statt mit Freunden einen guten Wein zu genießen, steht man sich am Fußball- oder Reitplatz die Beine in den Bauch. Und die tollen individuellen Reisen sind auch Vergangenheit: Wer mit drei Kindern in den Schulferien Urlaub machen will, landet schnell im All-inclusive-Hotel mit Kinderbetreuung.

„Aber wenn man sie friedlich in ihren Betten liegen sieht, durchströmt einen Abend für Abend wieder das Glück“, sagt der Unternehmensberater Peter, der seinen smarten Zweisitzer vor Kurzem gegen eine biedere Großraumlimousine getauscht hat. „Man darf nicht immer wissen, was auf einen zukommt“, sagt er augenzwinkernd. „Eine gewisse Blauäugigkeit gehört einfach dazu.“

Assistenzarzt Uwe kann das nur bestätigen. „Das Glück lässt sich nicht dingfest machen. Es blitzt im Alltag nur immer auf. Mit Kindern sehe ich lauter kleine Dinge, über die ich als Erwachsener einfach hinweggesehen hätte. Wer hält schon morgens im Berufsverkehr an, weil ein Igel am Straßenrand den vorbeirauschenden Rädern bedrohlich nahe gekommen ist. Meine sechsjährige Tochter Laura zeigt mir, dass es schön ist, auszusteigen und den kleinen Kerl in Sicherheit zu bringen. Ihr Lachen als Zugabe – so schön fängt ein Tag nur mit Kindern an.“

Auf was sie sich wirklich eingelassen haben, merken Väter spätestens in der Pubertät. Da wird's ernst, denn es geht nicht mehr ums bloße Toben, sondern ums Kräfteressen. Es gibt nicht Tage, nein Monate und Jahre, in denen die Nerven blankliegen können. Bereuen Väter jetzt ihr „Ja“ zum Kind? „Nein, die Widerstandskraft wächst mit dem Alter der Kinder. Auch mit den Problemen, die immer wieder auftreten. Die zu bewältigen macht stark und selbstbewusst“, glaubt Uwe.

Er hat recht. Deshalb haben Väter auch ein anderes Auftreten. Ein 40-Jähriger, der gerade mal sich durchs Leben bringt, hat nicht annähernd so viel Charisma wie ein Mann, der sich auch auf dem Gebiet der Kindererziehung bewiesen hat.

„Kinder bringen mehr Tiefe ins Leben“, meint der Zahntechniker Dirk. „Weil man Vorbild sein will, durchdenkt man Entscheidungen gründlicher. Man lässt sich weniger gehen, reißt sich zusammen, bekommt Rückgrat. Kinder formen die Persönlichkeit. Die Gesellschaft braucht sie, damit die Erwachsenen an ihnen wachsen.“

Kinder machen wirklich nicht jeden Tag glücklicher. Aber sie schenken eine Art des Glücks, die einmalig ist. Es gibt keine andere Tätigkeit, die das Leben so sehr bereichert, wie eigene Kinder in ihrem Leben zu begleiten. Sie bieten Chancen, über den eigenen Tellerrand hinauszublicken, toleranter zu werden, die Gesellschaft zu hinterfragen, Selbstverständliches wieder bewusst wahrzunehmen. Kinder lieben ihre Eltern bedingungslos und selbstverständlich. Diese Liebe und das naturgegebene Urvertrauen der Kinder in ihre Eltern zu erleben, ist es Wert, Nachwuchs zu bekommen.

Rüdiger, ein Umweltingenieur, meint: „Wer Kinder hat, stellt sich automatisch zurück. Nicht man selber ist wichtig, nein, es sind die Kinder. Dieses Erleben der selbstlosen Liebe ist Charakter formend. Ich bin dankbar, Kinder haben zu dürfen, um mich entwickeln zu können.“

Die Väter wachsen also an den Kindern. Die Geburt des Nachwuchses als Lebenschance? Ja! Natürlich gibt es eine Diskrepanz zwischen Wunsch und Wirklichkeit, aber wer über die Doppelbelastung jammert, sieht die Freude nicht, die Kinder geben. Statt das Glas als halb leer zu betrachten, sollte man sehen, was man bekommt, und sich darüber freuen. Bedingungslos! Die Freude über ein Kind muss über allem stehen. Kinder sind Glücksquellen. Nur mit ihnen bekommen Männer ein sich stetig rundendes Leben.

Wie sieht der perfekte Vater aus?

„Mal denke ich, ich müsste meinen Kindern mehr zuhören, mal glaube ich, nicht liebevoll genug zu sein. Ich bin eigentlich nie zufrieden mit mir“, erzählt Richard. Der Fahrschullehrer liest viel über Kindererziehung und möchte der perfekte Vater sein. Er sagt: „Ich liebe meine Kinder und möchte einfach alles richtig machen!“

Wie sieht denn der perfekte Vater aus? Eine Beschreibung ist schnell erstellt. Der perfekte Vater:

1. hat reichlich Zeit für die Kinder

Der ideale Vater hat jeden Tag zwei bis drei Stunden Zeit für seine Kinder. Am Wochenende sind es täglich vier bis fünf Stunden. Er klammert in dieser Zeit Job und Freunde komplett aus und stellt sich ganz auf seine Kinder ein.

2. spielt

Der ideale Vater spielt viel mit seinen Kindern, albert und tobt mit ihnen herum. Er weiß, welche Sportart die Motorik unterstützt.

3. hilft bei den Schularbeiten

Der ideale Vater beaufsichtigt regelmäßig die Hausaufgaben, begleitet seine Kinder durch die Bearbeitung des kompletten Schulstoffes und unterhält einen engen Draht zu den Lehrern.

4. fördert

Der ideale Vater weiß, auf welchen Gebieten seine Kinder stark und förderungswürdig sind. Er unterstützt ihre Interessen und stärkt ihr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

4. erzieht

Der ideale Vater achtet auf eine konsequente Umsetzung festgesetzter Regeln, ist dabei ein liebevoller Begleiter seiner Kinder und lässt dort Freiräume zu, wo sie den Kindern in ihrer Entwicklung nutzen.

5. baut Emotionalität auf

Der ideale Vater zeigt seinen Kindern gegenüber seine Gefühle und begegnet ihnen mit Zuneigung, Offenheit und Verständnis. Gewaltsame Erziehungsmethoden und Wutausbrüche gibt es bei ihm nicht.

6. übernimmt finanzielle Verantwortung

Der ideale Vater sorgt für die finanzielle Sicherheit seiner Kinder.

Klingt theoretisch gut, nicht wahr? Aber bleiben Sie entspannt. Den perfekten Vater gibt es nicht. Es ist ja auch für eine Person unmöglich, alle genannten Anforderungen zu erfüllen. Wer verhält sich schon in jeder Situation angemessen, mal erwachsen und ernst, mal emotional und empathisch, dann wieder verspielt, kindisch und lustig? Väter sind Menschen, mit Fehlern, Schwächen und Unzulänglichkeiten. Sie sollten die eigene Messlatte nicht zu hoch hängen und sich nicht unnötig wie Dirk mit Selbstzweifeln quälen.

Sie wissen doch: Übung macht den Meister! Neurologen behaupten, dass man für etwas, das man wirklich gut können will, circa 10000 Stunden üben muss. 10000 Stunden, das sind 417 Tage am Stück. Ein guter Fußballer wie Rafael van der Vaart oder Lionel Messi muss also 417 Tage rund um die Uhr Fußball gespielt haben, um später Glanzleistungen vorführen zu können. Aber lässt sich Vatersein so üben? Muss man einfach nur lange genug probieren und kann dann im Kinderzimmer glänzen?

Leider nein! Grundlage für die 10000 Stunden Theorie ist, dass die Aufgabe, in der man gut sein will, erlernbar ist, also bestimmten Mustern folgt und sich wiederholt. Vatersein ist jedoch jeden Tag anders. Es gibt kaum sich wiederholende Situationen und die Anforderungen verändern sich mit der Weiterentwicklung der Kinder. Dazu kommt, dass jedes Kind ein Individuum ist und anders reagiert.

Väter können Erfahrungen sammeln. Aber mit ihren Kindern und deren Verhaltensmustern fehlerfrei umgehen, das können sie nie. Vergessen Sie den Wunsch, perfekt zu sein. Werden Sie stattdessen ein Vater, an den sich Kinder anlehnen können, dem sie vertrauen und bereitwillig durchs Leben folgen. Werden Sie ein starker Vater!

Und wie sieht der aus?

Ein starker Vater ist einer, der sich immer wieder fragt, ob er ein guter Vater ist. Er ist jemand, der sich bewähren will und der bewusst mit Liebe Anteil nimmt am Leben seiner Kinder – jenseits der Zeitbudgetkonten.

Ein starker Vater versucht mit Verstand, Verlässlichkeit und Wärme Vorbild zu sein. Allerdings: Wer Vorbild sein will,

muss auch ein Bild von sich haben! Deshalb steht ein starker Vater zu seinen eigenen Idealen und Wertevorstellungen. Denn er weiß: Wer sein Fähnchen nach dem Wind richtet, kann Kindern keine Führung geben.

Ein starker Vater ist bereit, immer dazuzulernen. Er überstülpt seine Kinder nicht mit festgelegten Meinungen, sondern lässt sich auch auf neue Wege ein.

Ein starker Vater zeigt Emotionen und traut sich, durchaus auch schwach zu sein. Er spielt nicht die Heldenrolle, bemüht sich aber, sein Leben nach besten Möglichkeiten zu meistern.

Ein starker Vater – wie zeigt er sich denn im Alltag? Ganz einfach, er lebt mit seinen Kindern. Ins Kino gehen und anschließend zu McDonalds macht den Kindern vermutlich viel Spaß, doch der Freizeitspaß ersetzt keine Alltagserfahrung. Es sind eher die ganz gewöhnlichen Situationen beim Essen, beim Einkaufen, auf dem Fußballplatz und beim Geburtstag der Tante, die für die Beziehung zwischen Vater und Kind so wichtig sind. Vertrauensbildung und Mitteilungsbedürfnis brauchen Raum, um sich zu entfalten.

Man kann durchaus miteinander reden und sich zuhören, wenn man etwas zusammen erledigt. Viele Väter erfahren das, wenn sie die Kinder zum Sportunterricht oder zu anderen Hobbys bringen. Auf diesen Autofahrten kommen sie ins Gespräch. Plötzlich erfahren sie, was die Kinder in der Schule bewegt, mit wem sie streiten und worauf sie sich am meisten freuen. Im Auto ist man losgelöst von der Welt, die einen rund um die Uhr gefangen nimmt. Man kann in sich hineinhorchen, sich mitteilen, kommunizieren. Und sich gegenseitig wahrnehmen. Ein starker Vater weiß das!