

Vater sein!





Vater sein

Vater zu sein ist ein Abenteuer. Es steckt voller Überraschungen und wirft immer neue Fragen auf. In jeder Zeit finden sich andere Vorstellungen davon, wie ein Vater zu sein hat. Heute sind alte Modelle von Vaterschaft in den Hintergrund getreten oder ganz abgelöst worden: der alleinige „Verdiener“ zum Beispiel oder das „Familienoberhaupt“. Heutige Väter wollen ihren Kindern – meist sehr entschieden – neue Modelle vorleben und andere, zeitgemäße Erfahrungen weitergeben.

Tatsache ist: Das Vatersein fordert den ganzen Mann. Doch wie soll ein Mann heute sein? Einfühlsam, aber durchsetzungsfähig, eigenständig, aber verantwortungsvoll, familienorientiert, aber erfolgreich im Beruf? Und als Vater? Von wem kann er

lernen? Von seinem eigenen Vater? Von Freunden? Kann er sich von seiner Partnerin abschauen, was er als Vater zu tun hat?

Und wie kann es ihm gelingen, sich mit den wirtschaftlichen Möglichkeiten zu arrangieren, Prioritäten zwischen Beruf und Familie zu setzen, notwendige Kompromisse einzugehen?

Die Männerarbeit der Evangelischen Kirche in Deutschland möchte mit der vorliegenden Broschüre ihre Wertschätzung ausdrücken. Sie engagiert sich vielfältig für Väter: Sie bringt ihre Interessen in aktuelle politische Diskussionen ein, lädt Väter zu Erlebnis-Freizeiten mit ihren Kindern ein und bietet viele Gelegenheiten, sich mit anderen Vätern auszutauschen. Mehr dazu findet sich auf: www.vaeteraktiv-forum.de.

Väter leisten heute Pionierarbeit. Eine aktive Vaterschaft ist gut für die Männer selbst, für ihre Partnerinnen, für die Kinder und letztlich auch für die Gesellschaft. Väter verdienen dabei Unterstützung, Anerkennung und Ermutigung.



Das Kind ist da

Vater zu werden, ändert (fast) alles im Leben. Ein Mann, der Vater wird, findet zu einem neuen Selbstverständnis – mit oft tiefgreifenden Wirkungen. Es lohnt sich, diese Veränderungen bewusst wahrzunehmen.

Vater sein heißt: da sein. Wer sein Kind bewusst begleitet, sein Wachstum aktiv unterstützt und beschützt, entwickelt sich selbst mit. Ein „guter Vater“ kann man eigentlich nicht sein, sondern nur werden. Und auch das nur annäherungsweise.

Neue Gedanken drängen sich auf. Viele Überzeugungen kommen auf den Prüfstand. Was gibt mir selbst Halt? Was mache ich gut, wo fühle ich mich unsicher? Welche Überzeugungen, welche Werte möchte ich meinem Kind weitergeben? Was möchte ich neu lernen, um es meinem Kind vermitteln zu können?

Auch viele andere Menschen im Umfeld machen sich Gedanken darüber, wie ein Vater zu sein hat: die Partnerin, die eigenen Eltern, die Schwiegereltern, Freundinnen und Freunde, andere Eltern (denen man jetzt plötzlich viel häufiger begegnet). Sie alle zeigen mehr oder weniger deutlich, gefragt oder ungefragt, was sie von einem jungen (oder schon älteren) Vater erwarten. Auch der Chef oder die Vorgesetzte haben ihre eigenen Vorstellungen davon, wie viel Vater-Zeit dem Kind zugestanden werden darf. Konflikte sind da nicht ausgeschlossen. Doch allen kann man es nicht Recht machen.

Ohnehin bestimmen, vor allem in der ersten Zeit, die Bedürfnisse des Kindes den Tagesablauf – und den der Nächte! Es sind entscheidend neue und wichtige Erfahrungen, Zeit mit dem Kind zu verbringen und diese Zeit auch zu genießen. Es ist eine intensive Zeit. Jedes Kind macht aus dem Vater einen anderen Menschen.

Vatersein kostet Kraft und Energie. Hier gilt es, herauszufinden, was einem wirklich wichtig ist und darauf zu achten, was einem gut tut – bei allem Pflicht- und Verantwortungsbewusstsein, das zum Vatersein dazugehört.

Die Vaterrolle

Wer eine Sache wirklich gut machen will, setzt seine ganze Kraft dafür ein. Dass diese Energie dann an anderer Stelle fehlt, ist kein Zeichen von Schwäche. Das gilt auch für Väter. Zeit und Kraft sind begrenzte Ressourcen. Das ist eine Wahrheit, mit der sich jeder Vater auseinandersetzen muss.

Lange galt es als wichtigste Aufgabe der Väter, die „Familie zu ernähren“. Das hieß jedoch nicht, für die Kinder und die Frau fürsorglich und „nährend“ zu sein, sondern:

Geld zu verdienen. Doch wer viel im Job ist, kann nicht zuhause präsent sein.

Heute bildet sich ein neues gesellschaftliches Leitbild des Vaters heraus. Für die meisten Frauen ist es zudem selbstverständlich, ihr eigenes Geld zu verdienen.

Viele Väter möchten heute viel Zeit mit ihren Kindern verbringen. Ihnen ist wichtig, von Anfang an eine enge Beziehung und feste Bindung zu ihrem Sohn oder ihrer Tochter aufzubauen. Und genau das wird von ihnen auch immer mehr erwartet.



Dennoch fühlen sich viele Männer weiterhin verpflichtet und verantwortlich, den Hauptverdienst für die Familie zu erbringen. Auch das ist und bleibt eine wichtige Art der Fürsorge.

Ob Neigung oder Notwendigkeit – der Anspruch, arbeiten zu wollen oder zu müssen, kollidiert nun einmal mit dem Wunsch, Zeit für Kind und Familie zu haben. Wer als Vater seine Rolle auch in der Familie ernst nimmt, kann sehr schnell in Schwierigkeiten ge-

raten. Die Arbeitgeber gestehen es den Vätern vielfach nicht zu, dass für sie die Familie ebenso wichtig ist wie die Arbeit oder gar Priorität erhält. Auseinandersetzungen am Arbeitsplatz sind also nicht auszuschließen. Väter müssen sich über ihre Prioritäten im Klaren sein. Es gilt, Spielräume auszuloten und Nischen zu erobern, die es erlauben, die eigenen Wertvorstellungen und Gestaltungswünsche umzusetzen.

Für ein Kind sorgen, heißt: als verlässliche Bezugsperson anwesend zu sein. Auch hier muss sich ein Vater fragen: Was ist mir wichtig? Wie schaffe ich Raum für gemeinsame Erlebnisse? Wie will ich meine Vaterrolle ausgestalten?

Natürlich sind die Bedürfnisse des Kindes wichtig. Doch sie dürfen nicht zum alleinigen Maßstab des Handelns werden. Selbstlosigkeit kann zur Sackgasse werden. Ein Vater muss sich fragen: Was sind die Bedürfnisse meines Kindes? Und was

sind meine eigenen Bedürfnisse, um die ich mich kümmern sollte? Kinder brauchen Väter, die gelassen mit ihnen umgehen, weil sie selbst zufrieden sind.

Das „perfekte“ Kind

Jeder Vater ist stolz auf sein Kind. Alle Eltern finden ihr Kind toll. Sie finden es so schön, originell, schlau und willensstark!



Doch irgendwann kommen Zweifel, erste Sorgen: Sollte es nicht das eine oder andere auch schon können? Hat es sich „richtig“ entwickelt? Braucht es mehr Unterstützung? Mache ich etwas falsch, dass mein Kind so bockig, stur oder langsam ist? Hat es das etwa von mir?

Es gibt kein Durchsetzungsvermögen ohne Eigensinn, keine Folgsamkeit ohne Passivität. Mut und Ungestüm gehören zusammen wie Ängstlichkeit und Vorsicht, Rücksicht und Feigheit.

Väter müssen erkennen: Jede Eigenschaft hat (mindestens) zwei Seiten. Ob wir ein Vorgehen als hinterlistig oder schlau bewerten, hängt vom Einzelnen ab. Was den einen echt nerven kann, findet ein anderer geradezu sympathisch. Wie wir uns selbst einschätzen mit unseren Fehlern, Schwächen oder auch Stärken, so gehen wir auch mit unseren Kindern um.

Dass Menschen sich und andere ständig vergleichen, ist normal. Nur so finden wir immer wieder einen Weg, uns zu orientieren, nur auf diese Weise können wir uns in

eine Gemeinschaft einfügen. Etwas ganz Besonderes zu sein, ist ein berechtigter Wunsch; genauso, wie „normal“ zu sein und irgendwo dazu zu gehören. Wir können auf beide Aspekte nicht einfach verzichten.

Die Sozialpsychologie weiß: Menschen werden, wie man sie sieht. Gerade Männer können davon ein Lied singen. Nicht selten macht es ihnen von Kindesbeinen an Schwierigkeiten, immer wieder zu hören: „Sei ein (richtiger) Mann!“ Ständige kritische oder ängstliche Begutachtung macht unsicher und unflexibel.

Aber selbst eine Sicht, die aus besten Absichten und guten Wünschen herrührt, kann ein Kind in Bedrängnis bringen. Deshalb ist es wichtig und heilsam, Menschen so zu sehen, wie sie sind: mit ihren guten Eigenschaften und solchen, die uns persönlich nicht so gefallen; mit Fähigkeiten, die uns begeistern und die uns Sorgen machen.

Kinder sind verschieden. Sie entwickeln sich auch unterschiedlich. In dieser Weise sind sie einzigartig. Sie sind so, wie sie sind. Und so sind sie unsere Kinder.

Wofür Kinder Väter brauchen

Kinder brauchen Väter. Selbst dann, wenn sie nicht mit ihnen zusammen aufwachsen. Jedes Kind „weiß“, dass es von der Mutter und vom Vater abstammt. Es kommt mit der Erwartung auf die Welt, dass da jemand ist, der es beim Aufwachsen begleitet und unterstützt. Und wenn es nicht der leibliche Vater ist, dann ein anderer Mann, der eine besondere Beziehung zur Mutter hat und sagt: „Das ist mein Kind!“

Väter vertreten oft andere Werte als Mütter. Sie haben andere Interessen, nehmen andere Dinge wichtig. Denn sie haben eine eigene Lebensgeschichte, bringen andere Lebenserfahrungen ein, jeder wiederum auf seine eigene Weise.



Erinnerungen an den eigenen Vater prägen das Vatersein mit. Im Zusammensein mit den eigenen Kindern werden diese Erinnerungen wieder wach. Das können gute Erinnerungen sein, aber auch negative. Es kann hilfreich sein, sich mit diesen Erfahrungen und Erinnerungen konstruktiv auseinander zu setzen: an die guten anzuknüpfen, die negativen aufzuarbeiten.

*Jeder Vater steht auch in einer „Tradition der Väter“.
Das kann stolz machen.*

Väter bieten ihren Kindern eine ganz eigene Beziehung an. Sie spielen oft lauter, wilder und scheinbar riskanter mit den Kindern. Weil sie selbst Spaß daran haben. Oft setzen sie mehr Kraft ein, sie sind wettbewerbsorientierter und fordern die Kinder dazu heraus, etwas selber auszuprobieren und zu wagen. So bieten sie den Kindern eine zusätzliche Möglichkeit, sich in der Welt zu orientieren.

Jungen wie Mädchen identifizieren sich mit ihrem Vater. Wenn sie älter werden, grenzen sie sich dann immer mehr ab. Beides ist für die Entwicklung wichtig. Die Kinder lernen, was ein Mann ist. Sie können ihre eigene Identität im konkreten Umgang mit ihrem Vater ausbilden und ausprobieren.

Kinder brauchen Väter, die bereit sind, Verantwortung zu übernehmen. Das bedeutet für den Vater: Er sollte die Bedürfnisse der Kinder wahrnehmen und achten – neben den eigenen. Es bedeutet, Konflikte einzugehen und durchzutragen. Es bedeutet aber auch, Prinzipien zu hinterfragen und



je nach Situation und Lebensphase nachgeben zu können. Es bedeutet, sich ganz auf die Begegnung mit dem Kind einzulassen, offen dafür zu sein, was passiert, ohne immer schon zu wissen, was daraus werden wird. Eine solche Haltung erfordert Mut und Zuversicht. Beides erwächst aber auch aus den Herausforderungen.

Den Kindern kommt auch eine weitere wichtige Funktion des Vaters zugute: mit der Mutter eine erwachsene Partnerschaft zu führen. An ihr müssen beide in allen Konflikten wachsen und können sich so weiterentwickeln – eine Lebensaufgabe, für die Kinder nicht zu „Ersatzpartnern“ werden dürfen.

Vereinbarkeit von Beruf und Familie

Vater zu sein, ist eine Herausforderung. Es macht Spaß, es bereichert das eigene Leben, es gibt einem einen neuen Stand,



ein Ziel und eine Perspektive. Die Partnerschaft erhält eine neue Basis. Der Umgang mit Kindern macht einem klar, welche Fähigkeiten man hat und in der Erziehung weitergeben möchte.

Liebe, Vaterschaft und Arbeit können sich gegenseitig ergänzen und stützen. Sie können aber auch miteinander konkurrieren. Dann streiten Kräfte miteinander, die man dringend bräuchte.

Neue Techniken beschleunigen die Arbeitsabläufe und erhöhen die Erreichbarkeit. Dahinter steckt oft wirtschaftlicher Druck. Beschäftigte und Selbstständige können sich diesem Druck meist nur schwer entziehen. Es wächst die Angst um den Arbeitsplatz.

Die Anforderungen in der Arbeitswelt wachsen. Der moderne Arbeitnehmer soll flexibel, mobil und verfügbar sein.



Väter fühlen sich (mit) verantwortlich dafür, ihre Familie zu versorgen. In dieser Situation können sie leicht in die Zwischmühle geraten: Sie müssen arbeiten, um die Familie erhalten zu können. Gleichzeitig müssen sie auf Familien-Zeit verzichten, um zu arbeiten. Dies führt im Beruf wie in der Partnerschaft und in der Familie zu Konflikten. Aber auch im Vater selbst entstehen Konflikte: In Frage steht das eigene Selbstverständnis.

Eine Lösung besteht darin, den Beruf stärker zu gewichten – entgegen dem eigenen Wunsch, ein anwesender Vater zu sein. Man muss dann akzeptieren, dass die Beziehung zu den Kindern eingeschränkt ist.

Will man den Kindern jedoch mehr Zeit schenken, muss man Abstriche in finanzieller Hinsicht machen. Das aber ist in vielen Fällen nicht möglich. Außerdem droht Ärger am Arbeitsplatz.

Klar wird: Auch Männer haben ein Problem mit der Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Einfache Lösungen gibt es hier nicht.

Wichtig ist, sich als Vater die eigenen Wünsche klar zu machen und für sich selbst Prioritäten zu setzen. Väter könnten – am besten in gemeinsamen Aktionen – daran gehen, unterstützende staatliche Rahmenbedingungen einzufordern, zum Beispiel gute, ortsnahe und bezahlbare Betreuungsmöglichkeiten für die Kinder, eine Ausweitung der Elternzeit, flexible Kindergärten, Ganztagschulen und Horte. Sie könnten

versuchen, mit anderen Vätern zusammen eine familienfreundliche Kultur am Arbeitsplatz zu erreichen. Das wird nicht ohne Konflikte möglich sein. Gefragt sind daher Mut und Freude an der Auseinandersetzung. Das Vatersein kann hier ganz neue Energien freisetzen.

Will ein Vater an vielen Fronten engagiert sein, dann ist eines besonders wichtig: dass er sich Zeit nimmt für sich selbst. Viele Väter machen als erstes Abstriche an der eigenen Freizeit. Die ist aber kein Luxus. Freie Zeit ist eine wichtige Ressource: Man kann neue Energie tanken und die Lebensqualität erhalten.

Um die eigenen Interessen zu verfolgen, braucht ein Vater aber auch die Solidarität mit anderen Vätern. Wichtig ist eine Gemeinschaft von Vätern, die Positionen klären hilft und in der sich die Väter gegenseitig ermutigen und bestärken. Das ist Neuland. Viele Männer sind immer noch Einzelkämpfer. Sie wollen zeigen, dass sie alles allein im Griff haben. Männer können

miteinander Hobbys teilen, streiten oder feiern. Doch sie tun sich schwer damit, gemeinsam Probleme zu identifizieren und Lösungswege zu suchen.

Die Männerarbeit der Evangelischen Kirche versucht, solche Formen der Zusammenarbeit zu entwickeln und dazu einzuladen. Väter haben es verdient, ihre spezifischen Wünsche und Interessen zu verwirklichen.

Partnerschaft und Elternschaft

Grundlage der Familie ist das Paar. Aus der Liebe und der Leidenschaft füreinander entsteht ein Kind.

Diese neue Situation prägt eine Partnerschaft grundlegend. Unter Umständen anders, als man sich das ursprünglich vorgestellt hat. Am Anfang der Beziehung stand die Konzentration auf die geliebte und be-

Wenn ein Kind auf die Welt kommt, wird ein Vater neu mit der Mutter seines Kindes verbunden, ein Leben lang.



gehrte Partnerin. Mit der Geburt zieht das Kind einen erheblichen Teil dieser Energie auf sich.

Einerseits wird die Bindung zwischen Mann und Frau enger. Sie erleben zusammen ein überwältigendes Glück. Doch kommt es bei vielen Paaren auch zu Enttäuschungen. Häufig erlebt ein Vater plötzlich das unangenehme Gefühl, von einem Moment zum anderen in die zweite Reihe gerückt zu werden. Er macht die Erfahrung, dass die geliebte Frau sich ihm nicht mehr in dem Maße zuwendet wie früher. Jetzt gilt ein Teil ihrer Liebe dem gemeinsamen Kind. Der Mann steht in der Gefahr, mit innerer Distanz zu reagieren. Dann kann es zu gegenseitigen Vorwürfen kommen. Beim Vater kann sogar der Eindruck entstehen, nicht mehr okay zu sein, ja fallengelassen zu werden.

Wachsende Verpflichtungen und Abhängigkeiten und das Gefühl, einander fremd zu werden, können die Beziehung sehr belasten. Fast immer zeigen sich erste Brüche

und Risse am deutlichsten dort, wo Mann und Frau das Intimste miteinander teilen: die gemeinsam gelebte Sexualität.

Was kann in einer solchen Situation helfen? Ein Paar sollte sich gemeinsame Aus-Zeiten gönnen, sich also ganz exklusiv Zeit füreinander nehmen.

Einfach ist das nicht. Leicht kreisen die Gedanken doch wieder ums Kind oder um nötige Vereinbarungen für den Alltag. Tatsächlich muss immer wieder ein neues Gleichgewicht gefunden werden. Umso wichtiger ist es, sich immer wieder bewusst zu machen, dass die Basis der Familie in der Liebe der Eltern zueinander liegt, dass Mann und Frau einander begehren und das Leben gemeinsam gestalten wollen. Es gibt Phasen im Familienleben, in denen diese Gewissheit weniger stark zur Geltung kommt als in anderen. Und mal ist es die Frau, die mit ihren eigenen Achterbahn-Gefühlen ringt, mal der Mann. Es ist gut, immer wieder über

In dieser Zeit sollten beide versuchen, die belastenden und störenden Gefühle offen anzusprechen, und gleichzeitig die schönen Seiten der Partnerschaft bewusst zu pflegen und auszuleben.

das eigene Erleben miteinander offen zu reden und zu versuchen, einander zu verstehen.

Die Beziehung wird möglicherweise irgendwann von der Frage belastet werden, wie die Aufgaben in der Familie verteilt werden sollen. Meist erwirtschaften noch immer die Väter den größeren Teil des Familieneinkommens. Selbst wenn sich ein Vater dafür entschieden hat, sich intensiv um

sein Kind zu kümmern, führt dieses Vorhaben doch oft dazu, dass die Partnerin mit ihren eigenen beruflichen Plänen ins Hintertreffen gerät, möglicherweise sehr langfristig. Die äußeren Bedingungen setzen oft eine Entwicklung in Gang, die in alten, manchmal ungewollten Rollenverteilungen endet. Wenn beide dies nicht wollen, dann sollten sie sich gegenseitig darin unterstützen, dass beide wenigstens einige der eigenen Wünsche und Ziele umsetzen können.

Familie ist, wo Kinder sind

Viele Väter leben mit der Mutter ihrer Kinder zusammen. Doch das gilt längst nicht mehr für alle Väter. Es gibt auch die „sozialen Väter“, die mit einer neuen Partnerin und deren Kindern zusammen wohnen. Oder beide haben gemeinsame Kinder und zugleich Kinder aus früheren Beziehungen. Diese können beim Vater und dessen neuer Partnerin leben oder bei der früheren Partnerin oder auch bei ver-





schiedenen Partnerinnen. Von Patchwork-Familien sprechen die Soziologen. Und natürlich gibt es auch Väter, die ihre Kinder allein großziehen. Diese reale Vielfalt an Beziehungen und Familienkonstellationen können zu einer besonderen Herausforderung werden.

Mitunter müssen Väter sogar plötzlich erfahren, dass „ihr“ Kind von einem anderen Mann ist. Oder ein Mann erfährt erst nach längerer Zeit, dass er Vater eines Kindes ist.

Auch nach einer Trennung bleibt ein Vater ein Vater. Gerade nach schmerzhaften und „bösen“ Trennungen besteht die besondere Herausforderung darin, die Beziehung zum Kind frei zu halten von der Wut und dem Ärger auf die frühere Partnerin. Das er-

fordert eine sehr erwachsene, abgeklärte Grundhaltung. Die früheren Partner müssen ihre gegenseitige emotionale Abhängigkeit voneinander lösen. Das ist nicht einfach, aber notwendig. Nur dann werden sie zu verlässlichen Eltern, die miteinander auch kooperieren können.

Es kann sogar tröstlich sein, wenn man mit dem Menschen, den man einmal geliebt hat, in der Sorge für das gemeinsame Kind verbunden bleibt. Das gelingt nicht immer. Im Interesse des Kindes sollten Vater und Mutter auf jeden Fall beide um Verständigung bemüht sein.

Geht ein Mann eine neue Beziehung ein und lebt nun mit den Kindern seiner neuen Partnerin zusammen, dann sollte er den Kindern auf jeden Fall den Zugang zu ihrem biologischen Vater ermöglichen. Es gilt dann zu lernen, dass die Kinder sozusagen zwei Väter haben. Was die Erziehung angeht, sind klare Absprachen nötig, wer was wie mit wem regeln darf oder muss. Eine ideale Lösung gibt es für solche

Manchmal ist es gut, in einer solchen Situation fachliche Hilfe bei einer Beratungsstelle, in einer Familien-Mediation oder in einer Männergesprächsgruppe zu suchen.

Situationen nicht. Besonders die Bedürfnisse der Kinder werden in einem solchen komplizierten Beziehungsgeflecht strapaziert werden. Aber auch Vater und Mutter – „alte“ wie „neue“ – stehen vor einer Herausforderung. Hier braucht es Geduld, Toleranz und Fingerspitzengefühl.

Zum Glück gibt es das Recht, das bestimmte Strukturen vorgibt. Es vertritt sozusagen die Interessen der übergeordneten Gemeinschaft.



So gibt es rechtliche Vorgaben, wann ein Vater Umgang mit seinen getrennt lebenden Kindern haben darf, was er an Leistungen zu erbringen hat oder wo wer mitentscheiden muss. Wenn die Beteiligten es schaffen, über die rechtlichen Vorgaben hinaus individuelle Absprachen zu treffen, die jedem einzelnen entgegenkommen – umso besser.

Das Recht ist wandelbar. Denn es verändern sich die Vorstellungen darüber, welche „natürlichen“ Ansprüche eine Mutter oder ein Vater mit Blick auf die Kinder geltend machen können. Für einen getrennt lebenden Vater dürfte es lohnend sein, mit Jugendamt und Justiz zusammenzuarbeiten. Das bietet dem Vater die Gelegenheit, seine Interessen deutlich zu benennen und eventuell auch einzuklagen. Auf lange Sicht dürfte es allerdings niemandem helfen, einen Grabenkrieg mit der früheren Frau oder den Behörden zu führen. Die Gefahr ist groß, sich dabei zu verrennen und in Gefühlen von Zorn, Ärger und Ohnmacht zu versinken. Es ist

kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Zeichen der Stärke, diese Gefühle in eine Beratung oder ein Coaching zu tragen. Gespräche mit anderen Männern können einem helfen, einen klaren Kopf zu bekommen – und eine neue Gelassenheit, die den Kindern zugutekommen dürfte.

Loslassen

Kinder wachsen ständig, in jedem Augenblick. Sie sind immer auf dem Weg. Väter begleiten sie dabei – als Erwachsene, die den menschlichen Lebensweg überblicken und vielleicht ein wenig ebnen können. Doch der Sohn oder die Tochter sind mit der Nase immer ein Stück voraus und mit dem Blick auf den Horizont schon längst wieder weiter.

Väter haben Lebenserfahrung, das Kind macht sie gerade. Das ist der Unterschied. In dem Moment, in dem ein Kind etwas Neues lernt – und alles ist neu, groß und entscheidend! – erlebt und lernt der Vater



ebenfalls zum ersten Mal, wie es ist, ein Kind – sein Kind – zu begleiten. Auch er taucht immer wieder in völlig neue Erfahrungen ein und „wächst mit“.

Das Kind will immer zweierlei: zugleich gehalten und freigelassen werden. Das bedeutet für den Vater, sich auf die kindliche Welt einzulassen und zugleich bewusst in der eigenen Welt zu bleiben. Das kann ganz schön anstrengend sein. Vor allem, wenn das Kind die für die eigene



Entwicklung wichtige Macht- und Autoritätsfrage stellt. Vielen Männern ist es wichtig, anstehende Dinge nach bestem Wissen möglichst vernünftig zu regeln und dabei eine verantwortungsvolle Kontrolle zu behalten. Ein Dreijähriger stellt diese Einstellung auf eine ernste Probe.

Wie geht ein Vater damit um, wenn er plötzlich spürt, dass auch er nun dem Kind „trotzt“?

Noch härter mag der Konflikt in der Pubertät ausfallen. Immer öfter und kompromissloser zeigen der Sohn oder die Tochter dem Vater die „Rote Karte“. Der mag eine Menge guter Wünsche und Absichten vorbringen – alle Ratschläge oder Anordnungen werden von den Pubertierenden unter der Hand ins Gegenteil verkehrt, als

würde der Vater den Sohn oder die Tochter gängeln und klein halten, um am Ende selbst umso größer zu erscheinen.

Und das stimmt ja zum Teil sogar. Ein Vater will dem Sohn oder der Tochter zeigen, „wie man es macht“ im Leben. Das aber dient immer auch dem Versuch, sich selbst Sicherheit zu geben. Zu einem gewissen Teil braucht der Vater es in der Tat, dass Kinder seine Überzeugungen, Prinzipien und Haltungen teilen, damit er selbst innerlich fest sein kann. Wenn die Kinder sich diesem Anliegen widersetzen, kann das beim Vater zu einer Krise führen. Er wird auf sich selbst zurückgeworfen. Das Gute ist: Wenn ein Vater die Kinder und die eigenen Sorgen loslassen kann, werden einerseits die Kinder frei für ihren eigenen Weg, aber auch der Vater für sich selbst und seine eigenen Anliegen.

Loslassen ist keine leichte Übung. Sie besteht darin, zu akzeptieren, was ist und was sein muss, und sich nicht gegen notwendige Veränderungen zu stemmen; sondern

sich zu öffnen für etwas, was man noch nicht kennen kann. Das Loslassen beginnt schon früh, im Grunde lange vor der Vaterschaft. Loslassen ist immer!

Selber Sohn sein; sich als Junge entwickeln und Mann werden; Partner für eine Frau werden; sich von den eigenen Eltern lösen, um ein eigenständiger Vater zu werden; Vater von Erwachsenen werden und blei-

ben; vielleicht Großvater werden; schließlich alt sein. Nicht nur Kinder sind auf dem Lebensweg, auch die Eltern.

Um Altes loslassen zu können, braucht ein Mann ein Fundament: Was ihn halten kann, ist Vertrauen zu finden – zu sich selbst, zu den eigenen Kindern, zu anderen Menschen und zum Leben überhaupt. Hilfreich ist es, sich als Vater von dem tragen zu lassen, was bereits gelingt und gut geht. Wenn etwas



schief läuft, ist es entscheidend, dazu zu stehen. Der Vater sollte anerkennen, dass er sehr vieles einfach nicht „machen“ kann. Und auch nicht machen muss. Vieles ist einfach ein Geschenk.

Was trägt

Wie jede tiefe und lebendige Beziehung bringt einen das Vatersein irgendwann an eine Grenze, an den Rand der körperlichen oder seelischen Kräfte, ans Ende der Geduld. Das Vatersein führt mitunter in Zustände von Ratlosigkeit und Enttäuschung, zuweilen auch in unbändige Rage. Die väterliche Verantwortung immer wieder wahrzunehmen, kann manchmal wirklich zu viel sein. Doch diese Verantwortung bleibt. Dass immer mal wieder Unsicherheit und Zweifel aufbrechen, ist in dieser Situation unvermeidlich.

Ein Vater kann starke innere Konflikte erleben und sich geradezu zerrissen fühlen. Nicht nur Freude begleitet das Vatersein, oft sind es auch die verschiedensten Ängste.

Ein Vater verzichtet auf vieles. Er gibt ein Stück Freiheit auf, die er doch eigentlich nötig bräuchte. Er stellt seine eigenen Bedürfnisse zurück. Im Alltag ist ihm das oft gar nicht so bewusst. Aber wie tief es einen Mann bewegt, Vater zu sein, zeigt sich daran, dass viele Väter sofort und ohne Nachdenken bereit wären, für ihr Kind das eigene Leben aufs Spiel zu setzen.

Sei eigenes Kind vor sich zu sehen und tief im Inneren zu spüren: „Ich bin dein Vater“, das kann eine riesige Freude auslösen. Diese Einsicht kann zu überwältigenden Gefühlen der Dankbarkeit und Demut führen.

Wer Kinder hat, dem drängen sich tiefe Fragen auf: Was zählt im Leben? Was überdauert? Was leitet mich? Viele Väter werden vielleicht sagen: „Der Sinn meines Lebens besteht darin, Kinder zu haben.“ Doch ein solcher Satz birgt die Gefahr, das Vatersein zu überfrachten und die Kinder zu überfordern.

Welchen Sinn also kann ich im Leben finden – für mich, für mein Kind? Was gibt mir die Kraft, meinen Kindern genau den Halt zu geben, den sie brauchen? Wie halte ich die Spannungen in meinem Leben aus – als Vater, als Partner der Frau, als Mann? Wer hält eigentlich mich aus in all meinen Widersprüchen? Was hält mich?

Männer möchten gerne alles selber schaffen. Ungern stützen sie sich auf andere oder zeigen sich unsicher. Um religiöse Fragen – und um solche geht es hier – machen sie deshalb oft lieber einen großen Bogen. Sie sehen sich nicht gerade als Experten in Sachen Religion.

Doch dafür gibt es keinen Grund. Denn tatsächlich lebt ein Vater tagtäglich seinem Kind vor, ob und wie er sich verwurzelt fühlt, was ihm selber Kraft gibt und worauf man vertrauen kann. Ohnehin stellen Kinder immer wieder religiöse Fragen: „Weshalb wird Weihnachten gefeiert? Woher kommt die Welt? Wo ist einer, wenn er gestorben ist? Soll ich mich konfirmieren lassen?“





Will ein Vater mögliche Antworten auf diese Fragen wirklich anderen überlassen? Der Mutter, den Großeltern, dem Kindergarten, der Schule, der Kirchengemeinde?

Zur Kirche hält er vielleicht Distanz – aus guten Gründen oder aus einem Gefühl des Unbehagens heraus. Vorgefertigte Meinungen sind ihm womöglich suspekt, erst recht solche, denen man unbesehen „glauben“ soll.

Eine eigene Meinung auch in Sachen Religion und Christentum sollte sich ein Mann auf jeden Fall leisten. Und sie ins Gespräch bringen – mit den Kindern, mit anderen Eltern, vor allem mit anderen Männern und Vätern. Es geht um sehr persönliche und ernste Fragen. Deshalb ist jeder mit seiner Position gefragt.

Die Männerarbeit der Evangelischen Kirche in Deutschland kennt die Bedenken vieler Männer religiösen Themen gegenüber. Sie weiß aber ebenso um die Sehnsucht vieler Männer nach einem erfüllten Leben, nach Selbst-Besinnung und Selbst-Bestimmung, nach Orten und Begegnungen, bei denen etwas davon spürbar wird, was Menschen in der Tiefe trägt.

Die evangelische Männerarbeit lädt zu vielfältigen Aktivitäten ein, von Kita-Aktionen über Vater-Kind-Wochenenden bis hin zu speziellen Gottesdiensten für Männer oder gemeinsamen Pilgerwegen. Hier sind Gespräche mit anderen Männern möglich über all das, was einen Mann und Vater im Herzen bewegt.

Es geht um die Sehnsucht, Stärke zu fühlen, aber auch Schwäche zeigen zu dürfen und sich darin vorbehaltlos geliebt zu wissen – wie ein Kind von seinem Vater.

Wir laden herzlich ein.

Inhalt

Vater sein	1
Das Kind ist da	3
Die Vaterrolle	4
Das „perfekte“ Kind	5
Wofür Kinder Väter brauchen	7
Vereinbarkeit von Familie und Beruf	9
Partnerschaft und Elternschaft	11
Familie ist, wo Kinder sind	14
Loslassen	17
Was trägt	20

Impressum

Herausgegeben von der Männerarbeit der Evangelischen Kirche in Deutschland
unter Mitarbeit des Fachausschusses für die Arbeit mit Vätern und Kindern

Diese Broschüre wurde entwickelt im Projekt **väter::aktiv**
Evangelisches VäterForum

Informationen für Vieles rund ums Vatersein

www.vaeteraktiv-forum.de | www.maennerarbeit-ekd.de

Gestaltung: stefanie lombert : grafikdesign | www.lombert.de

Fotos: www.fotolia.com

© Umschlag+S. 16 Kzenon | S. 2 Melissa Schalke | S. 4 Stanislav Komogorov | S. 5 drubig-photo |

S. 7 + 21 BlueOrange Studio | S. 8, 12+ 14 Monkey Business | S. 9 detailblick | S. 10 bokan |

S. 15 Dmitrieva Daria | S. 17 dubova | S. 18 auremar | S. 19 AndiPu | S. 22 vision images

www.vaeteraktiv-forum.de

Männerarbeit der EKD
Berliner Allee 9-11
30175 Hannover
Tel.: 0511-89768-200
Fax: 0511-89768-299
info@maennerarbeit-ekd.de
www.maennerarbeit-ekd.de