

Carsten Vonnöh

UP TO **DAD**

Kinder entspannt
begleiten und den
eigenen Weg gehen



Leseprobe aus Vonnöh, UP TO DAD,
ISBN 978-3-407-86657-8 © 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86657-8](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86657-8)

INHALT

	Einführung	9
EINS	Warum Väter so bedeutsam sind	17
	Die unterschätzte Rolle des Vaters	18
	Vom Wochenendpapa zur gleichberechtigten Bezugsperson	22
	Persönliche und gesellschaftliche Folgen der »Vaterlosigkeit«	26
ZWEI	Wie das eigene Vaterbild ins Heute wirkt	29
	Vom Vatersein in der eigenen Familiengeschichte	30
	Die Mutter als erste Bezugsperson	35
	Wenn die eigenen Eltern Großeltern werden	44
DREI	Was im Leben mit Kindern wirklich zählt	49
	Beziehungs- und bedürfnisorientiert erziehen für Väter	50
	Bindung entsteht durch liebevolle Führung	51
	Jeder Mensch braucht Wertschätzung	58
	Grenzen setzen ohne Schimpfen, Erniedrigen und Gewalt	63
	Verhalten und Person trennen	70
	Alternativen zu Strafen und Konsequenzen	76

VIER_	Auf der Suche nach der guten Vater-Kind-Beziehung	83
	Wir müssen nicht die besseren Mütter werden	84
	Begleiten statt erziehen	88
	Gemeinsame Lösungen finden	117
	Entschuldigen als echter Back-up-Plan	119
	Bedürfnisorientierung beginnt bei uns selbst	121
	Verantwortung, Präsenz und Verlässlichkeit als Haltung	126
	Jungen + Mädchen = alles gleich?	129
	Achtsamkeit und Social Media	130
	Partnerschaftlich Eltern sein	134
	Jenseits von Rollenkrisches	137
	Gute Betreuung ist das A und O	141
FÜNF_	Bewusst Vater sein	143
	Eigene Wege finden	144
	Das Ziel: Familienleben selbstbestimmt gestalten	152
	Weniger ist mehr	157
	Halb perfekt ist gut genug	159
	Mental Load teilen – aus Vätersicht	162
	Zeit ist das schönste Geschenk	168
	Grenzen der Vereinbarkeit von Beruf und Familie	169
	Sklaven fremder Erwartungen?	170
SECHS_	Selbstfürsorge: mehr als Wellness für Männer	175
	Mit dem Kind lernen	176
	Wie geht es mir wirklich?	179

Schlaf gut! Routinen und Rituale, die stärken	181
Leichtigkeit, Humor und Spiel	185
Der Junge in mir muss Heimat finden	187
Die eigene Gefühlspalette	192
Ich und die Welt da draußen	208
SIEBEN_ Getrennt Vater sein	213
Respekt und Achtsamkeit	214
Allein- vs. getrennterziehend	217
Das Wechselmodell	218
Was die Vater-Kind-Beziehung stärkt und erhält	224
ACHT_ Meine Vision für das Vatersein im 21. Jahrhundert	229
Nachwort	242
Dank	244
Anmerkungen	246
Literatur	249
Adressen und Links	252
Über den Autor	255

UP TO
DAD

EINFÜHRUNG

Das Leben mit Kindern kann wundervoll sein, inspirierend und herausfordernd, ehrlich.

Als ich die Möglichkeit bekam, ein eigenes Buch zu gestalten, war mir eine Frage sofort präsent: Warum noch ein weiteres Buch zu Vätern? Gibt es nicht Dutzende da draußen? Gibt es nicht Hunderte Erziehungsratgeber und Eltern-Blogs? Haben wir nicht, wenn wir wollen, mehr als genügend Unterstützung da draußen?

Ich stellte fest: Ja, das haben wir. Aber die meisten sind technische Ratgeber, eine Art Gebrauchsanweisung für den Umgang mit dem Kind, vor allem in den ersten Lebensjahren. Diese Ratgeber sind wichtig, keine Frage, und einige richten sich auch unmittelbar an uns Väter. Doch mir geht es um einen Begleiter hin zu einer neuen inneren Haltung, einem größeren Gefühl dafür, was Erziehung eigentlich mit uns zu tun hat, und um eine Sammlung an Impulsen, die unser Verständnis von Eltern-Kind-Beziehung erweitern soll.

Dieses Buch soll den Versuch wagen, eine »männliche« Position auf die Anforderungen und Grenzen des Vaterseins im 21. Jahrhundert zu formulieren. Auf der Grundlage aktueller Forschung möchte ich meinen Beitrag zur aufrichtigen Reflexion herausfordernder Themen im Vatersein leisten. Ich bin ziemlich sicher, dass ich mit 20 Jahren Abstand und wesentlich mehr Zeit einiges anders und neu sehen würde. Doch dieses Buch ist nicht der Versuch, unumstößliche Ratschläge für die Ewigkeit zu geben. Es ist mein Versuch, inmitten der täglichen Betroffenheit, der Freude und Überforderung Gedanken und Impulsen nachzugehen, die für Väter in ähnlichen Situationen hilfreich sind. Im Grunde ist es auch ein Versuch, die bestmögliche Basis für meine eigenen Kinder zu legen. Wohl wissend, dass ich in vielen Bereichen unzulänglich und begrenzt bin.

Mein Buch soll eines dieser Bücher sein, bei denen wir uns gewünscht hätten, unsere Eltern hätten sie gelesen. Eine Sammlung von Perspektivwechseln, Hintergründen und Erfahrungen anderer Väter sowie meiner eigenen Beratungsarbeit und meiner persönlichen Auseinandersetzung mit meiner Rolle als Vater.

Die Kernbotschaft ist, dass wir Väter wesentlich für die Entwicklung unserer Kinder sind und dass wir, die Väter im 21. Jahrhundert, diese Rolle sehr viel bewusster ausfüllen können als Väter früherer Generationen. Dies ist insbesondere dann der Fall, wenn wir lernen wollen, selbstreflektiert und achtsam unsere Kinder zu begleiten.

So adressiert das Buch zentrale Elemente der – momentan für Mütter noch deutlich präsenteren – Haltung der Bindungs- und Beziehungsorientierung. Auf dieser Grundlage möchte ich Möglichkeiten aufzeigen, wie Väter eine stabile und liebevolle Beziehung zu ihren Kindern aufbauen und halten können.

Um euch, liebe Väter, auf dem Weg in ein erfüllendes Vatersein zu begleiten, möchte ich gemeinsam mit euch folgende Fragen beantworten:

- Welche Auswirkungen haben meine Prägung und meine Haltung auf mein Vatersein?
- Wie gelingt es mir, eine authentische Vaterpräsenz und eine gute Bindung zu meinem Kind zu etablieren?
- Wie halte ich meine eigenen Grenzen und Bedürfnisse im Blick, um wertvoll in Partnerschaft und Vater-Kind-Beziehung zu sein bzw. zu bleiben?

Nun könnte ich so ein Buch mit 20 Jahren Abstand schreiben, ich könnte aus der Perspektive eines Großvaters beschreiben, was im

Leben als Vater wirklich zählt. Aber ich habe mich für dieses Buch entschieden zu einer Zeit, in der meine Kinder noch verhältnismäßig klein sind. Nach wie vor fühle ich jeden Tag die Belastungen, die Unsicherheiten, aber auch die tiefe Freude und Nähe, die mir meine Kinder ermöglichen. Täglich vor neuen Herausforderungen zu stehen, an meine Grenzen zu kommen, die Entwicklung meiner Kinder zu beobachten, schien mir entscheidend für die Realitätsnähe meines Buches.

Durch die intensive Arbeit mit Vätern, vor allem in Krisen, habe ich gemerkt, dass meine eigenen Erfahrungen nicht so einzigartig sind, wie ich dachte. Vieles, was mich beschäftigt und an Grenzen gebracht hat, beschäftigt auch andere Väter. Viel Schmerz, viel Hilflosigkeit und viele Ansprüche bleiben unartikuliert und ohne Resonanz, wenn ich mich nicht mit anderen Vätern austausche. Wie auch in meinen Vätergruppen und -seminaren möchte ich mit diesem Buch dazu beitragen, dass es einen Austausch zwischen bewussten Vätern gibt, bei dem ich in der Lage bin, offen über meine eigenen Begrenzungen, Prägungen und Irrwege zu berichten. Mit meiner eigenen Geschichte, aber auch mit vielen Stimmen aus meinen Vätercoachings will ich Väter dabei unterstützen, den Mut für einen eigenen Weg zu finden, ihn jeden Tag weiterzuentwickeln und ihre eigene souveräne Haltung zur Erziehung zu entdecken.



Durch meinen Entschluss, mich in diesem Buch ausschließlich mit Vater-Kind-Themen zu beschäftigen, hatte ich die wunderbare Möglichkeit, einen sehr schnellen, sehr tiefen Einstieg in die vielen relevanten Themen zu finden, die das Leben mit Kindern mit sich bringt. Auch durch meine Arbeit mit Vätern und Familien

und auf meinem eigenen Weg zum bewussten Vatersein wurde mir klar, dass es neben den unzähligen großartigen Expertinnen auch viele hervorragende männliche Autoren gibt, die mich zutiefst inspiriert und beeinflusst haben. Hier möchte ich stellvertretend für alle Jesper Juul nennen, der vor allem durch seine vier Werte für mich die Möglichkeiten meiner Vaterschaft erweitert, den Fokus verändert und mich dabei unterstützt hat, Gleichwürdigkeit, Integrität, Authentizität und Verantwortung zum Alltag meiner Vater-Kind-Beziehung und meiner Arbeit mit Männern und Familien zu machen. Die Stimmen von Jesper Juul, Gerald Hüther, Mathias Voelchert, Nicola Schmidt und vielen weiteren großartigen Autor*innen und Referent*innen werden an vielen Stellen in diesem Buch hörbar. Ihnen allen gebührt mein großer Dank.

Dennoch: Auch wenn ich in den letzten Jahren Dutzende Erziehungsbücher lesen konnte, war nichts so entscheidend wie die unmittelbare Resonanz und Erfahrung mit meinen Kindern. Sie ist es auch, die meine Suche leitet: das Gefühl »Es fühlt sich gut an!«. Hinzukam die existenzielle Krise unserer familiären Trennung, das Eingeständnis, dass ich, wir gescheitert waren und dass es vieles gibt, was ich »bearbeiten« muss, um wirklich präsent, liebevoll und zufrieden Vater sein zu können. Dazu gehörte für mich vor allem die Erkenntnis, dass ich gerade *nicht* alles bereits weiß, dass mein Umgang mit herausfordernden Situationen *nicht* dazu geführt hat, Verbindung herzustellen, sondern eher dazu führte, mich mehr von mir selbst und den Menschen in meiner Familie zu entfernen. Ich begann zu ahnen, wie hilfreich es ist, von der möglicherweise männlichen Perspektive, immer irgendwelche Lösungen finden zu wollen, in eine Perspektive des Beobachtens und des Fühlens zu kommen. So ist vieles, was ich in diesem Buch formuliere, als Anregung gedacht, als Möglichkeit, sich selbst zu positionieren, als Orientierung

zur Selbstreflexion. So kann er gelingen, der Weg hin zu einer bewussten, liebevollen und authentischen Vater-Kind-Beziehung.

Gerade durch die Erfahrung meiner Trennung und durch entscheidende Impulse in der Beziehung zur Mutter meiner Kinder habe ich Perspektiven gewinnen können, die mir noch kurze Zeit vorher undenkbar schienen. Schmerzvoll habe ich erkannt, dass viele der Konflikte, die ich in Beziehungen hatte, sehr viel mit mir selbst zu tun hatten. Dass vieles, was mein Leben bestimmt, sehr viel mehr mit meinen eigenen Bindungs- und Beziehungserfahrungen sowie Lebensentscheidungen zu tun hat, als ich das wahrhaben wollte.

Als junger Vater, der plötzlich damit konfrontiert war, dass sich sämtliche Freiheiten reduzierten, realisierte ich, dass ich einiges ändern muss, damit ich zufrieden, liebevoll und achtsam meine Kinder begleiten kann. Dazu gehörte die Erkenntnis, dass ich in Beziehungen, besonders zu meinen Kindern, nur gut und präsent sein kann, wenn es mir selbst gut geht, und wenn ich die wesentlichen Themen in mir präsent und »im Griff« habe.

Eine Erfahrung, die viele Väter früh machen, ist, dass sie unter Stress in Muster geraten, die sie für zutiefst unangebracht halten, die gewaltvoller sind, als sie je gutheißen würden. Dennoch fehlt es ihnen, und da ging es mir sehr ähnlich, an dem Bewusstsein, woher diese Reaktionen kommen und wie sie besser damit umgehen können. Als Männer werden wir schon in frühen Jahren dazu gebracht, unsere Emotionen nicht ernst zu nehmen, sie nicht auszuleben und uns selbst dadurch als falsch zu erfahren. Oftmals verlieren wir dadurch den Kontakt zu unseren »wahren« Gefühlen. Wir haben keine Möglichkeit, Gefühlsausbrüche angemessen wahrzunehmen, auszudrücken, zu regulieren. Wir spüren, dass die alten Muster, die oft Strafen und Gewalt beinhalteten, nicht mehr

passend sind. Nicht für unsere eigene Gefühlsregulation und auch nicht für die unserer Kinder.

Vater sein ist nie ein abgeschlossener Prozess. Jeden Tag kann ich neue Dinge an mir selbst, an meinen Kindern, in meiner Partnerschaft erkennen. Wenn ich dabei Entwicklung nicht als einseitigen Prozess *meiner* Erziehung des Kindes sehe, sondern als gemeinsamen ständigen Lernprozess, werde ich im Verlauf meines Elternseins ein besserer Vater, ein besserer Partner, ein besserer Mensch werden.

Als Vater muss ich meine eigenen Stärken, aber auch meine Unsicherheit, meine Hilflosigkeit anerkennen und damit umgehen. Die meisten Schwierigkeiten in Beziehungen, besonders zu unseren Kindern, haben sehr viel mehr mit mir selbst zu tun als mit dem Fehlverhalten der Kinder. In diesem Buch geht es nicht darum, uns selbst, unseren Eltern, unseren Kindern, unseren Partner*innen Schuld zuzuweisen. Es geht darum, aus dem, wie die Situation jetzt ist, wie sie geworden ist, zu lernen und Verantwortung für die Zukunft zu übernehmen.

Dazu gehört auch, anzuerkennen, wertzuschätzen, was wir mitbekommen haben, was uns zu denen macht, die wir heute sind. Dazu gehört, neu und bewusster den Fokus auf unsere Beziehungen zu legen und nicht auf die permanente Bewertung von Verhalten. Erst wenn ich selbst eine klare Haltung zu meinem Vatersein habe, letztlich also zu mir selbst und zu meinen Kindern, kann ich eine liebevolle und entspannte Führung übernehmen. Erst dann kann ich die Entwicklung meines Kindes begleiten, ohne dabei seine Würde zu untergraben.

Dieses Buch soll dabei unterstützen, besser zu verstehen, wer wir sind, warum wir so reagieren, wie wir es tun, und wie wir zum besten Vater werden, der wir, mit all unseren Beschränkungen,

sein können. Damit sich unsere Kinder so entwickeln können, wie wir uns das vielleicht auch für uns selbst gewünscht hätten.

Ein Plädoyer für: JETZT

Die Zeit mit unseren Kindern geht so viel schneller vorbei, als wir erwarten würden. Die Tage sind so kostbar, so unwiederbringlich – die Geschenke, die wir empfangen können, so wesentlich. Nutzen wir sie! Die Zeit, gerade mit kleinen Kindern, ist nicht zu wiederholen. Natürlich wissen wir das alle, und doch denken wir oft genug: *Später* nehme ich mir die Zeit für dich! *Sobald* es entspannter ist, geht es los! Sofort *danach* ändere ich was! Nach der nächsten Stressphase wird es besser ...

Wer kennt das nicht? Ernüchternd ist dann für viele von uns der Moment, in dem wir merken, dass es zu spät ist. Dass wir vieles so gern noch getan hätten. So viel an uns selbst, unserer Lebenssituation und an unserer Beziehung zum Kind verändern wollten. Doch dann war es zu spät. Die Annäherung und der Aufbau einer tragenden Beziehung werden immer schwieriger.

Deshalb: JETZT ist die Zeit, uns mit unseren Kindern zu beschäftigen, sie wirklich aufmerksam und lernend zu begleiten. JETZT ist die Zeit, uns mit dem auseinanderzusetzen, was unsere Beziehungen belastet, was uns freier und zufriedener machen kann. JETZT ist die Zeit, klare Prioritäten zu setzen und radikale Schritte zu gehen.

Wir haben als Eltern die großartige Möglichkeit, Vergessenes wiederzuentdecken, uns emotional zu öffnen und als Mensch weiterzuentwickeln. Es gibt kein größeres Geschenk für uns und für unsere Kinder.

UP TO
DAD

FÜNF_
BEWUSST
VATER SEIN

»Die Veränderung Ihrer Familie beginnt bei Ihnen. Seien Sie offen für Entwicklungen und glauben Sie an sich. Wir können jederzeit etwas Neues lernen, vorausgesetzt, wir glauben, dass wir es können.« *Virginia Satir*¹

Eigene Wege finden

Als Mann muss ich bereit sein, etwas zu investieren. Denn Vatersein ist einem Mann nicht in die Wiege gelegt, sondern muss erlernt und erarbeitet werden, genau wie das Mütter auch machen müssen. In dem Augenblick, in dem ich als Vater immer wieder versuche, auf mich zu achten, an mir zu arbeiten, bewusster zu erziehen, bin ich fast automatisch auch näher an meinem Kind. Und letztlich auch näher an einem Weg, der für mich, meine Familie und mein Kind so gestaltet ist, dass ich mich weniger getrieben, weniger schuldig, weniger fremdbestimmt fühle.

Deshalb nehmt euch die Zeit zu überlegen, wie viel Zeit ihr eigentlich in euch und eure Vater-Kind-Beziehung »investiert«. Überlegt regelmäßig, wie stark belastet ihr seid, wo ihr immer wieder an Grenzen kommt und wo es sich ganz und gar nicht gut anfühlt. Habt ihr regelmäßige Zeit nur für euch? Lenkt ihr euch lieber mit TV, Smartphone und Konsole ab? Seid ihr manchmal an Punkten, wo ihr völlig ausrasten könntet oder es auch tut? Das verstehe ich alles gut und manchmal geht es mir noch heute so.

Ich kann jedem Elternteil empfehlen, sich Nachdenkzeit zu nehmen, um wirklich (radikal) Stressfaktoren zu reduzieren und an sich zu »arbeiten«. Besonders da, wo man merkt, dass es so nicht weitergehen kann. Sucht euch dafür Gelegenheiten, Freunde, andere Väter und eventuell auch professionelle Begleiter. Es lohnt sich immer, wenn ihr dafür sorgt, dass es euch und euren Kindern gut geht!

REFLEXION

Veränderung beginnen – Druck herausnehmen

- Wie kann ich meinen Alltagsstress reduzieren, um entspannter mit meinen Kindern umzugehen?
- Wie kann ich meinen Tagesablauf gestalten, um weniger Frust und Ärger »nach Hause« zu bringen?
- Was ist in meinem Tagesablauf wirklich essenziell, was nicht?
- Welche Erwartungen und Ansprüche habe ich, die mir mehr abverlangen, als ich im Moment geben kann?
- Würde ein offener Austausch mit der Mutter meiner Kinder dabei helfen, sich gegenseitig besser wertzuschätzen und zu unterstützen, um »Synergien« und eigenen Freiraum zu finden?

Die Art Vater, die du sein willst, hat einen fundamentalen Effekt auf die Qualität der Beziehung, die du mit dem ungeborenen Baby formst. Männer, die bewusst den Vater in ihre Identität einfügen konnten, hatten eine stärkere Bindung zu ihrem ungeborenen Kind als solche, die sich vor allem als Ernährer der Familie sahen, schreibt Anna Machnin.² Natürlich beschränkt sich diese Aussage nicht nur auf ein Kind im Babyalter. Die Vater-Kind-Beziehung kann nach meiner Erfahrung immer neu gestaltet werden. Barbara Streidl bemerkt 2015 aber klar auch die gesellschaftlichen und familiären Barrieren, denen Väter gegenüberstehen: »Ohne Autorität, ohne Anerkennung, ohne Vertrauen von außen in ihre

Fähigkeiten wird vielen Vätern der Weg verschlossen bleiben zu ihrer eigenen Vateridentität. Es würde ihnen schwerfallen, sich zu emanzipieren von den historisch gewachsenen Zwängen, die an vielen Stellen eine starke Beziehung zu ihren Kindern erschweren, wie sollen sie so zum Vorbild werden?»³

Viele Väter, ich eingeschlossen, haben erst mal nur den einen klaren Anspruch: Ich will hier sein, bei meinem Kind, ich will bestmöglich dazu beitragen, dass seine Entwicklung im besten aller Sinne gelingt. Dazu gehört, wie ich in den vorherigen Kapiteln versucht habe darzustellen, immer wieder zu lernen, neu zu verstehen und bereit zu sein, auch Schmerhaftes anzunehmen.

Dazu gehört auch, sich seine Fehler zu verzeihen. Und die werden wir alle machen, haben längst genügend gemacht. Victor Chu rät uns, sich zu seinen Fehlern zu bekennen, aus ihnen zu lernen und es besser zu machen. Auch lebenslange Schuldgefühle sollen wir annehmen, von ihnen lernen und sie dann loslassen.

Nur ich selbst kann den (inneren) Druck herausnehmen, Hektik reduzieren und nach Wegen zu mehr Ruhe suchen. Dafür benötigt es die bewusste Entscheidung: Ich will das nicht mehr und übernehme für meinen Stresslevel bewusst Verantwortung. Dann können wir uns überlegen, wie das konkret aussehen kann. Oft lohnt sich auch ein Blick auf die Dinge, die wir mit Freude vor dem ersten Kind gemacht haben, Dinge, die uns guttun und für mehr Zufriedenheit im Familienalltag sorgen würden. Auch wenn viele engagierte Väter ein schlechtes Gewissen, ja Schuldgefühle haben, dann nicht zu 100 Prozent zu unterstützen, ist es dennoch wichtig, den Mut zu haben, sich diesen Platz für sich selbst zu nehmen. Meine Erfahrung ist, dass die meisten Mütter dieser Idee eher positiv gegenüberstehen, es als eine sinnvolle Investition in die Familienatmosphäre einordnen können. Kinder brauchen kei-

nen permanent auf sie gerichteten Butler, sondern »einen Vater, der sein Ding macht, bei dem sie aber immer wieder dabei sind und zusehen dürfen, wie er lebt, wie er denkt, spricht, führt, die Welt sieht«.⁴

Neues denken

Bewusstes Elternsein bedeutet für mich (mittlerweile), dass Hinterfragen die Grundlage für alles ist, was in der Familie da ist. Außerdem, wie Nora Imlau es nennt, das »Überprüfen des Rucksacks«, also das Kennenlernen und »Aussortieren« von Dingen, die meine Eltern-Kind-Beziehung und mich selbst unnötig belasten.

Das Gefühl beziehungsweise die Resonanz unserer Beziehung ist der entscheidende Wegweiser, ob wir auf dem richtigen Weg sind. Jesper Juul meint, dass es deshalb für alle Beteiligten so wichtig ist, dass sich die Eltern gründlich und aufrichtig mit ihren eigenen Stärken, Grenzen und Möglichkeiten auseinandersetzen.⁵ Wir müssen beginnen, der Macht des Kompromisses zu vertrauen, nicht als Theater, sondern als Angebot auf Augenhöhe, bei dem wir davon ausgehen, dass die Bedürfnisse unserer Kinder genauso Beachtung finden wie unsere eigenen. Dazu gehört aber auch, anzuerkennen, dass wir eine gewaltige Macht gegenüber unseren Kindern haben, und im Blick zu haben, diese Machtposition so wenig wie möglich zu missbrauchen.

Kinder sehnen sich nach Beziehung, nach Resonanz und Möglichkeiten, sich selbst und ihre Fähigkeiten zu erleben. Mathias Voelchert schreibt dazu passend:

»Es geht darum, jedes Kind zu sehen, wie es in seiner Einmaligkeit ist, und als Eltern Verantwortung zu übernehmen, wenn es Schwierigkeiten gibt. Ich kann sehr gut verstehen, dass wir gern funktionierende Kinder hätten. Die unsere Arbeitsabläufe eher erleichtern. Eines weiß ich sicher, durch die alte Erziehung bekommen Sie diese Kinder nicht. Ist es denn überhaupt angemessen, von einem Menschen Funktionieren zu erwarten?«⁶

Die Erkenntnis über sich selbst hat aber nicht automatisch neue, bessere Verhaltensweisen zur Folge. Die müssen erst gefunden und erprobt werden. Neue Perspektiven, eine andere Haltung und neue Routinen können alles verändern. Wenn wir uns die gesamte Zeit mit unserem eigenen Gedankenkarussell beschäftigen, uns immer dieselben Ängste und Szenarien beherrschen, bleiben wir am Ende gefangen und handlungsunfähig. All der gute Wille, die neuen möglichen Ansatzpunkte bleiben verborgen und nichts wird sich für uns ändern. Sobald wir jedoch wohlüberlegt, in Kontakt mit unseren Gefühlen handeln, Neues denken und umsetzen, können sich auch bisher erdrückende und aussichtslose Familiensituationen ändern. Dafür braucht es oft einen (objektiveren) Blick von außen, viel Austausch, neuen Input, der die gewohnten Gedanken erweitert und langsam verändert. Dann kann eine von uns erzeugte Ursache wirkliche Wirkung entfalten! Wünsche, dass sich andere bewegen und ändern, sind nachvollziehbar, meistens aber wirkungslos. In sehr vielen Fällen haben wir als Eltern viel mehr Handlungsspielraum, als wir denken. So erzählte mir ein Freund:

Erst als ich mich bewusst entschieden habe, weit vor meinen Kindern aufzustehen und die morgendliche Ruhe für mich und mein Lernen zu nutzen, habe ich ein neues Gefühl von Selbstbestimmtheit, von Zufriedenheit be-

kommen. Ich konnte dann sehr viel entspannter die morgendliche Routine mit meinen Kindern angehen, war wesentlich weniger gereizt und der Tag hatte schon das Gefühl hinterlassen, auch neben dem Vatersein noch produktiv zu sein.

Welcher Aufgabenbereich mir als Vater am besten liegt, das finde ich nur heraus, wenn ich den Job auch wirklich antrete. Deshalb: ausprobieren und immer wieder abstimmen! Oft genug gibt es auch Aufgabenbereiche, die in der Prioritätenliste ganz nach unten rutschen können, damit die eigene Energie und Zeit für uns selbst und die »Beziehungsarbeit« übrig bleibt.

Selbstwirksamkeit

Was brauche ich, um mehr Selbstsicherheit zu bekommen? Was heute entschieden ist, kann in ein bis zwei Jahren ganz anders aussehen! Da sich unsere Kinder so schnell verändern, ist es wichtig, auch in die Zukunft zu denken, wo immer das möglich ist. Dinge, die beim Baby wie eine unüberwindbare Hürde aussehen, z. B. Dreimonatskoliken, lösen sich manchmal einfach durch die kindliche Entwicklung in Luft auf. Auch Konflikte, die wir vielleicht lange Zeit haben, verschwinden manchmal, wenn wir selbst etwas in unserer Aufmerksamkeit oder unseren Routinen ändern. Wichtig scheint mir der bewusste Schritt, uns als Väter und Familien für Abläufe, Werte und Prioritäten zu entscheiden, möglicherweise entgegen äußere (und innere) Erwartungen.

Doch wie gelingt mir die Abgrenzung von äußeren Erwartungen? Ein wichtiger Schritt, der zu mehr Gelassenheit und weniger Erwartungsdruck führt, ist die schrittweise Abgrenzung zu Din-

gen, die mir nicht guttun. Welche Aspekte meiner Arbeit sind das? Was tut mir im Umgang mit meinen Kindern nicht gut? Was belastet mich in meiner Partnerschaft, was fehlt mir darin? Habe ich mir zu viele, zu große Projekte aufgehalst? Welche Erwartungen erfülle ich jede Woche, die eigentlich gar nicht meine sind, sondern die Erwartungen anderer? Oft stecken hinter fehlender Abgrenzung letztlich Unsicherheiten, fehlende Impulse von außen und auch fehlendes Wissen darüber und die (innere) Erlaubnis dafür, dass Dinge auch anders gehen, anders gemacht werden können. Von uns! Und das muss nicht beim ersten Mal gelingen, vielleicht auch nicht beim zweiten oder dritten. Doch gerade die Männer, die immer wieder neu nach Ansätzen suchen, Feedback erhalten und dann ihr Verhalten anpassen, kommen in ihrer Vater-Kind-Beziehung sehr viel schneller zu echter Nähe und einem Gefühl der Sicherheit, auf einem guten Weg zu sein.

In einem Workshop für Väter aus einem großen DAX-Konzern ist mir der Vergleich mit einem Tool eingefallen. Auch wenn ich im Umgang mit Kindern kaum von einem Werkzeug sprechen würde, war der Vergleich für viele der Teilnehmer sehr einleuchtend: ein Tool wird stetig angepasst, auf der Basis des Feedbacks zahlreicher Nutzer. Seine Benutzung ist nicht in wenigen Minuten erlernt, es braucht oft Monate oder länger, damit es wirklich hilfreich ist. Niemand würde gleich nach der ersten Version aufgeben oder darauf vertrauen, dass es nie wieder ein Update braucht. Und wir geben nach einem ersten zaghaften Versuch der Veränderung auf, wo die familiären Zusammenhänge oft sogar komplexer sein können?

Mütter geben oft ihre gesamte Energie in die Balance zwischen Familie und Beruf. Doch in dem Maße, wie Väter versuchen, eine ähnliche Balance anzustoßen, merken wir, wie übermenschlich

ein solches Ansinnen ist, wie sehr es uns permanent überfordert. Die Lebensrealitäten voller Anspannung, Unzufriedenheit und Erschöpfung, die sich aus diesem meist unlösbaren Dilemma ergeben, sind oft traurig und werden kaum noch jemandem wirklich gerecht.

Neben den äußeren Erwartungen sind auch die offiziellen und inoffiziellen Regeln in unserem Zuhause entscheidend für die Atmosphäre und den Umgang in der Familie. Oft folgen wir da Konzeptionen, die wir uns selten wirklich bewusst gemacht haben, die selten unsere eigenen sind. Es lohnt sich, diese Regeln immer mal wieder auf den Prüfstand zu stellen.

REFLEXION

Familienregeln bewusst setzen

- Wie bewusst sind mir die Regeln, die wir zu Hause haben? Was sind eigentlich unsere Regeln?
- Welche davon habe ich einfach übernommen, welche haben wir uns irgendwann ausgedacht und dann nie wieder reflektiert?
- Welche Regeln machen jetzt, mit vielleicht reiferen Kindern, überhaupt noch Sinn?
- Was verursacht uns allen nur unnötigen Stress?
- Welche Regeln tun mir überhaupt nicht gut?
- Was fehlt uns? Was fehlt mir?
- Wie können wir *gemeinsam* darangehen?

Das Ziel: Familienleben selbstbestimmt gestalten

Es gibt wahrlich kaum einen Spruch, der auf den ersten Blick abgedroschener klingt: seinen eigenen Weg finden! Was bedeutet das überhaupt? Wie viele eigene Wege muss es dann noch geben? Klingt das nicht wahnsinnig anstrengend, alles für mich selbst finden zu müssen? Was ist dann noch das Verbindende, das Haltgebende? Wir wissen mittlerweile ziemlich gut, dass Familienleben komplex ist, dass wir selbst und unsere Kinder komplex und einmalig sind. Wir kommen nicht daran vorbei, in unserer Lebenssituation immer wieder zu schauen, was unsere Beziehungsqualität und unsere eigene Zufriedenheit verringert und wie wir sie wieder verbessern können. Das kann im Laufe der Jahre immer wieder anders sein, unsere Paar- und Berufssituation werden da vor allem Einfluss nehmen, bzw. wir auf sie, und die Bedürfnisse und Fähigkeiten unserer Kinder werden sich ebenfalls immer wieder verändern. Etwas Konstanz kann da der Fokus auf unsere inneren Werte sein, eine Art langfristige Perspektive darüber, was uns als Familie wichtig ist.

Wie wollen wir z. B. die Beziehung zwischen uns und unseren Kindern in 15–20 Jahren haben? Wie wollen wir unsere Kinder »in die Welt entlassen«? Meine Vorstellungen sind dafür mittlerweile sehr klar, auch wenn sie sich in den nächsten Jahren sehr wohl ändern können: Ich möchte eine vertrauensvolle Beziehung weit über die Versorgung und Pflichtbesuche hinaus mit einem Kind, das selbst von sich weiß, wer es ist, und eine genaue Vorstellung davon hat, was es nicht will. Auf seinem eigenen Weg soll es wissen, dass der elterliche Halt immer da ist und meine Liebe und Unterstützung frei von Leistungserwartungen sind. Ich möchte es dazu befähigen, eigene Entscheidungen zu treffen und mit Rück-

schlägen selbstbestimmt umzugehen. So wie ich es die letzten Jahre zu lernen begonnen habe, möchte ich, dass meine Kinder für sich selbst sorgen, ihre eigenen Grenzen und ihren Schmerz kommunizieren und auf dieser Basis auch die Sorge für andere übernehmen können. Wie Mathias Voelchert einmal so treffend formulierte: »Das schaffe ich nicht mit Erziehung, sondern (nur) mit gutem Kontakt und guter Führung. Dann bin ich als Mutter und Vater ruhig und voller Zuversicht, weil ich weiß, ich habe alles gegeben, was ich konnte, jetzt ist das Kind selbst an der Reihe.«

»Nicht: Ich sag dir, was du tun sollst, sondern sie brauchen respektvoll geführte Beziehung: Ich sage dir, was ich will, und du sagst mir, was du geben kannst, und danach geht's in die nächste Verhandlungsrunde.«

Mathias Voelchert⁷

In diesem Kapitel soll es darum gehen, sein Leben so zu reflektieren und so zu gestalten, dass darin möglichst viele Dinge sind, die Freude und Gelassenheit geben, und möglichst wenige Dinge, die unnötig belasten und abhängig machen. Meine Erfahrung ist, je mehr ich mich bewusst für Dinge entscheide, die mir wichtig sind, desto mehr bekomme ich das Gefühl von Selbstwirksamkeit und die Freiheit, wirklich wählen zu können, statt im so oft besungenen Hamsterrad gefangen zu bleiben. Dahinter steckt der Gedanke, dass ich nur achtsam und liebevoll begleiten kann, wenn ich nicht allzu sehr in den Tagesabläufen getrieben bin, sondern nur so viele fremdbestimmte Dinge hereinlasse, wie absolut nötig. Vieles, was sich hinter dieser Denke verbirgt, findet sich im Minimalismus wieder, dem Versuch, alles Überflüssige zu entfernen und Platz für das Wesentliche zu schaffen, sowohl im Materiellen als auch im Immateriellen. Die Auseinandersetzung damit hat sich

für mich bewährt, hat mir gezeigt, wie viel Ballast einen Großteil meiner Energie verzehrt und wie viel mehr Zufriedenheit möglich ist, wenn ich zusammen mit meiner Familie meine Energie auf weniger, dafür umso Beziehungsorientierteres richte.

Doch bevor ich überhaupt weiß, wie mein eigener Weg aussehen kann, muss ich nicht nur ein Fundament dafür haben, wie ich die Beziehung zu meinem Kind gut gestalten kann, sondern auch, wie ich meine Abhängigkeiten so gering wie möglich halten kann. Nur wenn ich möglichst viel stressfreie Zeit habe, habe ich die Möglichkeit, sie bindungsorientiert und achtsam zu nutzen. Wir selbst können unsere Lebenssituation fundamental verändern, wenn wir davon ausgehen, dass wir in vielen Lebensbereichen eben nicht ausgeliefert und handlungsunfähig sind. Wir brauchen den Blick auf uns selbst, um dadurch neue Perspektiven zu finden, die dann Einfluss auf die Eltern- bzw. Paarbeziehung haben und den Boden für eine gelungene Vater-Kind-Beziehung legen.

Sorge zuerst für dich selbst, dann für die Qualität eurer Paarbeziehung und dann für eure Kinder. Nicht umgekehrt!

Ich habe ziemlich früh verstanden, dass ich, selbst wenn ich es wollte, kein perfekter Vater sein würde, es aber auch nicht zu sein brauchte. Statt einem diffusen Perfektionismus nachzuhecheln, habe ich das Vertrauen gewonnen, dass meine Kinder sich weitgehend selbst entwickeln, Erziehung, so wie ich sie kannte, nicht nötig ist. Ich produziere nicht die Kinder durch meine Erziehung. Erziehung findet zwischen den Zeilen statt. Unsere Kinder schauen sich das Leben von uns ab. Sie lernen von meiner Gelassenheit und werden selbst eher gelassen, oder sie lernen von meiner Nervosität

und werden eher angespannt. Natürlich spielen auch noch andere Faktoren eine Rolle, wie meine Kinder sich entwickeln, aber mein Vorbild zählt. Wenn ihr euren Kindern also eine Aufforderung wie »Reiß dich zusammen!« zuwerft, haltet vorher oder nachher kurz inne, ob sie wirklich stimmig ist bzw. war, ob sie in eurer jetzigen Lebenssituation und gemäß euren Werten (noch) Sinn macht, oder ob da eigentlich Ansprüche von anderen oder von euch selbst mitschwingen, die dem Kind nicht gerecht werden.

Ich bin wesentlich für die Gestaltung unseres Familienlebens, und das immer wieder neu. Veränderungen können nur durch die »Arbeit« an mir selbst gelingen, alles andere kann dem folgen.

Ich kann aus meiner Rolle aussteigen, besonders in Konflikten. Ich kann definieren, was mir wichtig ist und wie ich mit meinem Umfeld umgehe. Dafür muss ich aber wissen, wie ich auf Stressfaktoren reagiere und was ich dabei anders haben möchte. Ich muss wissen, was mir guttut und was mir in der Beziehung zu meinem Kind und meiner Partner*in eher schadet. Dafür werden wir im besten Falle wohlwollendes Feedback von unseren (Ex-)Partner*innen bekommen und erleben immer wieder unterschiedliche Reaktionen, auf die wir reagieren können. Doch das muss kein purer *Trial and Error* sein.

Gebt euch die Erlaubnis, Dinge anders zu machen und zu entscheiden, wie etwas in eurem Leben sein soll. Niemand anders wird es tun, wenn ihr es nicht tut. Die reine Reaktion auf das Verhalten und die Erwartungen der anderen wird verhindern, dass ihr selbstwirksam, entspannt und zufrieden Vater und Mann sein könnt.