

Die Autorin:



Caroline von Keudell

lebt mit ihrer Familie in der Nähe von Dresden. Sie studierte Germanistik, Französisch und Kunstgeschichte. Während und nach dem Studium arbeitete sie sowohl als Journalistin als auch als Kunstführerin an Dresdener Museen. Heute kümmert sie sich als Familienfrau um ihre vier Kinder im Alter von 9 bis 15 Jahren.

Literatur und Links:

Lieselotte Ahnert (2023): Auf die Väter kommt es an. Wie ihr Denken, Fühlen und Handeln unsere Kinder von Anfang an prägen, Berlin, Ullstein Buchverlage GmbH

https://www.focus.de/familie/eltern/karl-heinz-brisch-im-interview-bindungsforscher-so-wichtig-sind-vaeter-fuer-die-entwicklung-ihrer-kinder_id_13424829.html

<https://web.de/magazine/ratgeber/kind-familie/vater-sein-heute-vaeter-gerade-soehne-wichtig-sind-35895810>

<https://www.eltern.de/baby/neugeborenes/v%C3%A4ter-und-babys-eine-besondere-beziehung>

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/vaeterreport-2023-230376>

Fotos: Privat

Kleine Checkliste für Väter:

- Wie viel Zeit verbringen Sie pro Tag mit Ihrem Kind?
- Wie sehr begleiten Sie Ihr Kind im Alltag? Machen Sie den Test: Wie heißen die besten Freunde oder die Erzieher und Lehrer? Was ist das Lieblingsessen?
- Können Sie Ihr Kleinkind gut trösten? Wenn es schon älter ist: vertraut es sich Ihnen an?
- Gibt es gemeinsame Projekte, die sie miteinander verfolgen? Oder gibt es gemeinsame Rituale? Schöne Beispiele sind die abendliche Gute-Nacht-Geschichte oder das Zubereiten des Frühstücks am Wochenende.
- Welches besondere Erlebnis möchten Sie unbedingt einmal mit Ihrem Kind teilen?
- Was möchten Sie Ihrem Kind ins Leben mitgeben?



Deutscher Familienverband

Landesverband Sachsen e.V.

Landesverband Sachsen e.V.

Boltenhagener Str. 70

01109 Dresden

Tel.: 0351-88963823

Fax: 0351-88963822

familie@dfv-sachsen.de

www.dfv-sachsen.de

twitter.com/dfv_sachsen

Seien Sie dabei!

Wir freuen uns auf Sie!

Wenn Sie uns unterstützen wollen.

Spendenkonto:

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN DE83 3702 0500 0003 5921 00

BIC BFSWDE33XXX



DFV Dresden

Boltenhagener Str. 70

01109 Dresden

Tel.: 0351-8890977

info@familienzentrum-heiderand.de

DFV Gelenau

Ernst-Grohmann-Str. 5

09423 Gelenau

Tel.: 037297-49460

dfv-gelenau@web.de

Auflage: 10.000 Stück

Gern können Sie weitere Exemplare nachbestellen. Bitte wenden Sie sich an den DFV Landesverband Sachsen e. V., am besten per E-Mail an claudia.kahle@dfv-sachsen.de.

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass wir im Rahmen unserer Elternakademie sachsenweit Elternabende zu Fragen aus dem Familien- und Erziehungsalltag anbieten, so auch zum Thema Väter. Wir führen diese Veranstaltungen in Kitas, Horten, Schulen und Familienbildungsstätten durch.



Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

Deutscher Familienverband Sachsen

Väter: warum sie so wichtig sind!

Elternbrief II / 2023

Unser Zug läuft in den Dresdener Hauptbahnhof ein: eine Woche Herbstferien bei den Großeltern liegt hinter uns. Nun freuen sich vier Kinder auf ihren Papa. Dicht gedrängt stehen sie an der Zugtür: Wer entdeckt ihn zuerst? Ja, dort steht er tatsächlich! Die Freude ist kaum mehr zu bändigen. Acht Kinderhände klopfen ungeduldig gegen die Zugtür und im Rhythmus rufen sie: „Pa-pa, Pa-pa!“ Endlich, endlich öffnet sich die Tür. Während ich alle Hände voll zu tun habe, das Gepäck zu ergreifen, stürmen die Kinder los. Aus den Augenwinkeln sehe ich, wie mein Mann seine Arme weit ausbreitet: Wiedersehensfreude hoch fünf!



Väter im Wandel

Sie sind aus dem Alltagsbild nicht mehr wegzudenken: Väter, die ihre Kinder von der Kita abholen. Papas, die den Kinderwagen schieben oder das Baby im Tragetuch tragen. Männer, die ihr Baby wickeln und füttern oder ausgelassen mit dem Kleinkind toben. Doch noch vor einigen Jahrzehnten war das die absolute Ausnahme. Die Rollen waren klar verteilt. Der Vater war in der Regel der (Haupt-)Ernährer der Familie. Seine Aufgabe war es, die materielle Versorgung zu sichern. Die Mutter kümmerte sich um die Kinder, die Erziehung und den Haushalt. Sie galt als die Expertin für Nähe, Fürsorge und emotionale Verbundenheit (Bindung). Das stellte auch die Forschung immer wieder heraus, die sich seit etwa 100 Jahren auf die Bedeutung der Mütter konzentrierte. Väter hingegen kamen lange gar nicht vor.



Inzwischen sind Rollenbilder längst nicht mehr so festgeschrieben, ja sie haben sich sogar grundlegend gewandelt. Heute liegt die Versorgerrolle oft nicht mehr beim Vater allein. In der Regel sind auch die Frauen berufstätig. Veränderte Verhältnisse führen zu einem neuen Bewusstsein. Viele Paare bemühen sich, neben dem Beruf die Erziehung und die Arbeit im Haushalt möglichst gerecht aufzuteilen. Außerdem möchten die meisten Väter ihre Kinder aktiv begleiten. Sie verbringen heute deutlich mehr Zeit mit ihren Kindern als noch ihre eigenen Väter. Sie interessieren sich für ihren Alltag und wollen ihre Entwicklung auf keinen Fall verpassen.



Vater sein – von Anfang an

Auf dem Gebiet der „Väterforschung“ hat sich in den letzten Jahren viel getan. Heute sind sich Wissenschaftler einig darüber, dass der Vater viel mehr ist als nur der biologische Erzeuger. Ihre Bedeutung und ihr Einfluss werden immer besser erforscht. Und so ist mittlerweile ganz klar, dass Väter einen bedeutenden Anteil an der positiven Entwicklung ihrer Kinder nehmen können.

Die Schwangerschaft: Eltern zu werden ist ein Prozess. Für Frauen beginnt er spürbar mit der Veränderung des eigenen Körpers. Die Schwangerschaft ist aber auch für den Partner eine Zeit, in der er sich auf den neuen, aufregenden Lebensabschnitt vorbereitet. Ob das Begleiten zum Ultraschall-Termin, der gemeinsame Geburtsvorbereitungskurs oder der Kauf des Kinderwagens – all das hilft dabei, sich auf das Baby einzustimmen. Gleichzeitig stärkt es auch die Beziehung zwischen den werdenden Eltern. Das ist so wichtig, weil – bei allem Glück – das Leben mit Baby so ziemlich alles verändert.

Die Babyzeit: Die Versorgung eines Säuglings erfordert ganzen Einsatz – und zwar buchstäblich Tag und Nacht. Durch das Stillen entwickeln die Mütter schnell eine ganz besondere Beziehung und Nähe zum Neugeborenen. Das ist dem Vater so nicht möglich. Manch ein Papa fühlt sich daher eher ausgeschlossen. Damit es nicht bei diesem Gefühl bleibt, hilft es, von Anfang an präsent zu sein. Beim Wickeln, Trösten oder Herumtragen wächst die Beziehung zueinander. Eine Bauchmassage oder gemeinsames Kuscheln ist für beide wunderschön. Je vertrauter und inniger diese Verbindung wird, desto sicherer und geborgener fühlt sich der Säugling. Und auch das Selbstbewusstsein des Vaters wächst, wenn er sich als kompetent erlebt. Was heißt das konkret? Je besser er seinen Sprössling kennt, desto fürsorglicher kann er reagieren. Allmählich schätzt er immer besser ein, was es braucht: ob es aus Müdigkeit weint, hungrig ist

oder einfach die Windel gewechselt werden muss. Interessanterweise unterscheidet ein Baby schon früh (ab dem dritten Monat) zwischen Vater und Mutter. Beim Füttern, Tragen und Sprechen gehen Väter oft „verspielter“ vor: Kitzeln, Grimassen schneiden oder lustige Glucksgeräusche sind für die Kleinsten aufregend, faszinierend – und anregend zugleich.

Die Kleinkindphase: Ob Türmchen-Bauen, Sandburgen schaufeln oder die Holzseisenbahn aufbauen – die Stunde aller spielfreudigen Väter ist jetzt gekommen. Oft vertiefen sich die Väter intensiver in das gemeinsame Spiel als die Mütter. Und sie spielen anders: wilder, körperbetonter, lauter. Während Mütter (oft) die behütende und tröstende Rolle einnehmen, suchen Väter die Herausforderung: Kissenschlacht, Raufen, Toben oder in die Luft werfen – die Kleinen (und ihre Papas) lieben es! Beim Zuschauen weiß man oft nicht, wer den größeren Spaß hat ... Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Väter gerade durch diese etwas andere Herangehensweise die Kinder anders unterstützen, herausfordern und fördern als Mütter. Psychotherapeut Alexander Cherdron beschreibt es mit folgendem Bild: „Die Mutter ist der sichere Hafen, der Vater bereitet auf die raue See vor.“ Beides gehört zusammen und stillt unterschiedliche, kindliche Bedürfnisse. Der Vater repräsentiert das Abenteuer. Seine Art des Spielens ist einerseits für die körperliche Entwicklung und Motorik wichtig. Zum anderen geht es dabei aber genauso um soziales Lernen: Grenzen auszuloten und zu akzeptieren, Gefühle zu kanalisieren und Regeln einzuhalten, all das wird „spielend“ erlernt.

Die Kindergarten- und Schulzeit: Weiterhin bevorzugen viele Väter körperliche Aktivitäten. Häufig gehen sie mit ihren Kindern klettern, schwimmen, fahren Fahrrad oder spielen Fußball. Gerne feuern sie ihre Kinder an, durchzuhalten oder auch Herausforderungen anzunehmen. Zum Beispiel noch ein paar Sprossen höher zu klettern oder die Bahn zu Ende zu schwimmen. Ein verlässlicher Vater ist bei allen Unternehmungen für die Kinder emotional wie ein Sicherheitsseil.

Gemeinsam wird Neues ausprobiert und die Welt entdeckt. Ein Abenteuer-Wochenende mit Zelten und Lagerfeuer, eine längere Fahrradtour oder gemeinsame Bauprojekte sind spannend und machen richtig Spaß. Ganz nebenbei werden Fähigkeiten und Fertig-

keiten trainiert und erweitert. Das wirkt sich positiv auf das Selbstvertrauen und genauso auf die Selbstständigkeit aus. Optimistisches Denken und ein gesundes Selbstbewusstsein werden durch präsente Väter gefördert. Das wiederum begünstigt das erfolgreiche Lernen in der Schule. Auch sprachlich profitieren die Kinder von ihren Papas. Untersuchungen zeigen, dass Väter Sachverhalte anders erklären, öfter Fachbegriffe benutzen und in emotionalen Situationen eher lösungsorientiert reagieren. Somit wird Kindern eine andere (weitere) Möglichkeit geboten, sich die Welt zu erschließen.

Pluspunkte fürs Leben: Ein Vater ist ein Vorbild und ein Idol – zumindest in der frühen Kindheit. Deshalb ist es nicht egal, wie er seine Rolle ausfüllt. Söhne werden von ihren Papas tendenziell mehr gefordert. Leistung, Wettbewerb und das Erreichen von Zielen werden eher thematisiert. Zusätzlich schaut sich ein Sohn bei



seinem Vater ab, wie er die Mutter (und andere Frauen) behandelt oder wie er bei Streitfragen reagiert. Seine Fähigkeit, später gute Beziehungen zu leben oder mit Konflikten umzugehen, hängt also auch von der väterlichen Prägung ab! Söhne mit einem guten Vater-Vorbild haben es leichter, ihre Identität zu entwickeln und einen positiven Zugang zu ihrem Geschlecht zu finden.

In der Regel gehen Väter mit ihren Töchtern behutsamer und sanfter um. Neben dem Beschützen ist es aber ebenso wichtig, dass sie ihre Töchter ermutigen und ihnen etwas zutrauen. Ein Vater repräsentiert die männliche Welt. Ob ein Mädchen zu einer selbstbewussten Frau heranwächst, hängt auch vom Verhalten des Vaters ab. Behandelt er seine Tochter wertschätzend und unterstützend, so hat das einen entscheidenden Einfluss auf ihr Selbstbild. Geliebte Töchter sind weniger anfällig für Ängste und Depressionen. Und auch ein erfolgreiches Berufsleben kann mit Erfahrungen in der Kindheit zusammenhängen: Frauen in Führungspositionen berichten oft, dass gerade auch ihre Väter sie ermutigt und ihnen viel zugetraut haben. Für Töchter und Söhne gilt: sie sehnen sich nach Liebe, Anerkennung und Wertschätzung. Sie sehnen sich danach, dass ihr Papa stolz auf sie ist. Deshalb sollte jedes Kind folgende Sätze von seinem Vater hören:

- Ich liebe dich!
- Ich bin stolz auf dich!
- Ich glaube an dich und traue es dir zu!
- Ich bin immer für dich da und helfe dir!

Für das kindliche Selbstwertgefühl ist solch eine väterliche Haltung nicht hoch genug einzuschätzen. Sie weckt beim Kind Eigenschaften wie Mut und Selbstvertrauen, aber auch Optimismus und Resilienz. Wer resilient ist, gibt nicht so schnell auf. Er verliert nicht die Hoffnung, sondern steht auch nach Niederlagen wieder auf. Das hilft, schwierige Lebensphasen besser zu bewältigen.



Glückliche Väter – glückliche Kinder

Team Eltern: Eine gute Beziehung zwischen Vater und Mutter wirkt sich direkt auf das Kind aus. Zum einen bestimmt das Miteinander der Eltern „das Klima“ innerhalb einer Familie. Zum anderen sind Väter, die in ihrer Beziehung glücklich sind, auch in der Erziehung engagierter. Dies heben Wissenschaftler immer wieder besonders hervor. Egal, welches Familienmodell gelebt wird: eine hohe Zufriedenheit in der Partnerschaft führt dazu, dass sich Väter mit mehr Freude und Einsatz ihren Kindern zuwenden. Es ist heute überhaupt nicht einfach, die Berufstätigkeit und das Familienleben unter einen Hut zu bringen. Diese Doppelbelastung kennen Frauen zur Genüge. Doch für Männer, die neben dem Job gerne aktive und präsente Väter sein möchten, trifft dies inzwischen genauso zu. Insofern ist es klug, wenn Paare immer wieder über die unterschiedlichen Anforderungen und Bedürfnisse sprechen. Das hilft dabei, den anderen zu verstehen. Und nur so lassen sich Wege finden, um einander möglichst gut zu unterstützen.



Wertvolle Zeit zu zweit: Eine gute Beziehung lebt davon, dass sich Paare nicht nur als Vater und Mutter erleben. Das Problem: im intensiven Alltagsleben müssen Paare ein Stück weit „funktionieren“, sich absprechen, Aufgaben aufteilen. Allein die gesamte Organisation des Alltags verschlingt viel Zeit und Energie. Gemeinsame Momente werden selten. Hier ist es wichtig am Ball zu bleiben und sich regelmäßig kleine Auszeiten zum Auftanken zu gönnen. Vielleicht

können Freunde oder Großeltern als Babysitter einspringen? Ob Spaziergang, Kinoabend oder sogar ein exklusives Wochenende zu zweit: Finden Sie heraus, was Ihr Miteinander stärkt und zu Ihrer Familienphase passt. Als Eltern laufen Sie einen Marathon, keine Kurzstrecke. Wenn Sie gemeinsam Ihren Energietank regelmäßig auffüllen, halten Sie besser durch.



Ein guter Vater

Jede Lebenssituation ist anders. Deshalb gibt es nicht das Vaterbild, welches auf jeden Mann übertragbar wäre. Denn die verschiedenen Berufe und Familienkonstellationen führen zu ganz unterschiedlichen Gegebenheiten. Ein Vater im Home-Office kann eher die Tochter morgens in die Kita bringen oder vielleicht zusammen mit dem Schulkind Mittag essen. Ein Papa, der beruflich viel unterwegs ist, bekommt den Alltag weniger „hautnah“ mit. Und bei Trennungskindern gestaltet sich die Beziehung zum Vater wieder anders. Wichtig ist es, die unterschiedlichen Konzepte nicht gegeneinander auszuspielen.

Zeit – der Schlüssel fürs Miteinander: Das Interesse und die Liebe eines Vaters für seine Kinder ist das, was zählt. Dafür gibt es so viele Wege und Ausdrucksmöglichkeiten wie es Väter gibt. Der eine liest hingebungsvoll vor, ein anderer bastelt und baut mit seinen Kindern, wieder ein anderer geht in die Natur oder auf den Bolzplatz. Wer sich für seine Kinder interessiert, nimmt sich Zeit. Deshalb ist es eine positive Entwicklung, dass heute 44 Prozent der Väter Elternzeit nehmen. So investieren sie von Anfang an in die Beziehung. Gemeinsam Dinge zu erleben, ja auch einfach das Zusammensein an sich, stärkt die Verbindung und lässt Vertrauen wachsen. Viele Väter teilen gerne ihre Interessen und beziehen ihre Sprösslinge mit in ihre Hobbies ein. Ob Angeln, Werkeln, Sport oder Kochen – das alles sind wunderbare Möglichkeiten, um zusammen Zeit zu verbringen. Oft ergeben sich dabei die schönsten Gespräche.

Präsenz – äußerlich und innerlich: Selbst ein vielbeschäftigter Papa kann sich vornehmen, in freien Phasen auch wirklich da zu sein. Das bedeutet, dass er sich dann innerlich und äußerlich auf das Miteinander einlässt. Ein Kind spürt und merkt genau, ob sein Papa wirklich präsent ist oder mit den Gedanken noch im Büro oder schon in der nächsten Besprechung sitzt. Egal wie Ihr Alltag aussieht, egal wie eingespannt Sie sind: Sorgen Sie immer wieder für Momente, die nur Ihnen und Ihrem Kind gehören! Daraus erwächst eine Verbundenheit (Bindung), die so manchem Sturm (Pubertät) standhält. Gemeinsame Erlebnisse kann Ihnen niemand mehr nehmen. Manchmal zehren Kinder ein ganzes Leben davon.

Verantwortung: Im oft hektischen Alltag vergessen wir manchmal, dass die Kinder groß werden. Der Tag kommt, an dem sie das Elternhaus verlassen werden. Es ist ein Zeitfenster, welches sich schließt. Darum empfiehlt der Bindungsforscher Karl-Heinz Brisch, das Miteinander in vollen Zügen zu leben. Denn: „Was verpasst ist mit Kindern, ist nie wieder einholbar.“ Diese besondere Zeit mit Leben und Liebe zu füllen, ist eine große Aufgabe – und eine ganz besondere Chance!

