



Foto: JOSH HODDGE/GETTY IMAGES



Woran erkennt man einen guten Vater?

*Eine Frage, viele Meinungen: Für unser großes
Vatertags-Extra haben wir 12 Experten um eine Antwort
gebeten – vom Väter-Forscher bis zum Insta-Dad*

REDAKTION:
MARCO KRAHL

1

Ein guter Vater sollte ein gleichberechtigter Elternteil sein

„Grundsätzlich ist für mich persönlich ein guter Vater zunächst mal einer, der wirklich gleichberechtigter Elternteil sein will. Der die entsprechende Arbeit und Verantwortung – mit allen Härten und allen Freuden, die damit einhergehen – zu übernehmen bereit ist. Und der diese Verantwortung auch für sich offensiv einfordert, wenn zum Beispiel der Arbeitgeber, die Gesellschaft oder auch die eigene Partnerin ihn nicht immer sofort als gleichwertigen Elternteil ernst nimmt. Ansonsten ist für mich jener Mann der beste Vater, der *bestmögliche* Vater, der es schafft, er selbst zu sein, mit seinen Stärken, seinen Schwächen und seinen Eigenheiten. Einer, der die Auseinandersetzung mit seiner Vaterrolle beständig führt, der sich und sein Erziehungsverhalten auch mal kritisch hinterfragt, der ansonsten allerdings nicht den äußeren Idealen eines vermeintlich guten Vaters folgt. Was wir brauchen, sind keine Superpapas, sondern ganz normale Männer, die gern Väter sein wollen.“



Björn Süfke aus Bielefeld ist Psychologe, Männertherapeut und Autor von mehreren Büchern, zum Beispiel „Papa, du hast ja Haare auf der Glatze!“ (um 5 Euro). Mehr Infos zu ihm: www.maenner-therapie.de.

2

Alltagstaten zeichnen einen guten Papa aus

„Wenn mit ‚guter‘ Vater ein ‚moderner‘ Vater gemeint ist, dann unterscheidet er sich deutlich von der eigenen Vätergeneration. Er sieht es als persönlichen Gewinn an, sich aktiv an der Betreuung und Erziehung seiner Kinder zu beteiligen. Moderne Väter zeichnen sich durch ihre Alltagstaten aus. Sie machen mit der Mutter Wechselschicht am Wickeltisch, schmieren Pausenbrote und unterstützen bei den Hausaufgaben. Sie bleiben zu Hause, wenn das Kind krank ist, fahren nachmittags das Papa-Taxi und gehen am Abend zur Elternpflegschaftssitzung. All dies und noch mehr machen sie nicht nur während zweier Elternzeitmonate, sondern auf Dauer und partnerschaftlich mit der Mutter. Deswegen setzen

moderne Väter ihren Wunsch nach vollzeitnaher Teilzeit um – auch gegen Widerstände der Chefs, Augenrollen der Kumpels und die Skepsis der Partnerin. Die Kinder profitieren davon, zahlreiche Studien belegen, dass sich väterliches Engagement positiv auf ihre Entwicklung auswirkt. Moderne Väter sind auch starke Partner: Die geteilte Verantwortung bei der Kinderbetreuung und -erziehung entlastet die Mütter und gibt diesen den Raum, ihre beruflichen Vorstellungen umzusetzen.“



Dr. David Juncke aus Düsseldorf ist beim Wirtschaftsinstitut Prognos Leiter des Beratungsbereiches Familienpolitik und darüber hinaus Autor verschiedener Väterstudien. Mehr Infos unter www.prognos.com.

3

Der Vater sollte keine Ersatzmutter sein

„Ein guter Vater möchte weder perfekt noch eine Ersatzmutter sein. Er ist ein männliches Unikat in der Partnerschaft und im Familiengefüge. Das ist für die Selbstachtung als Mann und zugleich als Vorbild für die Kinder wichtig. Nur am Vater können Töchter und Söhne lernen, was es bedeutet, als Mann durch das Beziehungsleben zu gehen. Für mich als Paarberater ist es unglaublich wichtig, dass die Mann-Frau-Beziehung in einer Familie nicht zu kurz kommt. Für den Mann bedeutet das, dass er eventuell seine Partnerin immer wieder herzlich und freundlich daran erinnert, auch ab und zu aus der Mutterrolle zu schlüpfen. Ein guter Vater kümmert sich zuerst um die Partnerin und dann um die Kinder. Für Kinder ist eine zufriedenstellende Partnerschaft der Eltern ein riesengroßes Geschenk.“



Sascha Schmidt aus Kiel arbeitet als Paarberater und Business-Coach und hat schon mehrere Bücher zum Thema geschrieben, etwa „Wieder Paar sein“ (um 20 Euro). Mehr Infos zu ihm: www.wieder-paar-sein.de.

4

Er muss seine Kids auch zum Lachen bringen können

„Wenn ich nur eine Antwort auf diese Frage wüsste! Ich hatte nur einen Vater. Und diesen einen hatte ich auch nicht sehr lange, er starb,

als ich 15 war. Was mir aber in dieser Zeit, die wir zusammen waren, gut gefallen hat: Er hat mich zum Lachen gebracht. Zum Beispiel hat er sich seine Unterhemden nicht normal ausgezogen – er hat sie einfach zerrissen. Zugegeben, das machte er nur bei den alten, die er sowieso wegwerfen wollte, aber ich fand es trotzdem unfassbar, wie ein Mensch so stark sein kann. Ich bin dabei immer gescheitert. Zudem war mein Vater sehr gelassen. Selbst als ich meine Shirts mit der Schere statt mit Muskelkraft bearbeitete: Ich kann mich nicht erinnern, dass er mich jemals angebrüllt oder bestraft hätte – und das lag definitiv nicht daran, dass ich das bravste Kind auf der Welt war. Im Gegenteil. Was also macht einen guten Vater aus? Humor und Gelassenheit. Und das Gefühl, seine Kinder bedingungslos zu lieben.“



Ralph Caspers aus Köln moderiert „Die Sendung mit der Maus“ und schreibt zudem regelmäßig Bücher, etwa „99 harmlose Fragen für überraschende Unterhaltungen zwischen Eltern und Kindern“ (um 15 Euro).

5

Väter sollten nicht nur auf Quality-Time setzen

„Diese Frage habe auch ich mir vor mehr als 20 Jahren anlässlich der Geburt meiner ersten Tochter gestellt. Für mich bedeutet es, dass ich meine Rolle als Vater von Beginn an aktiv leben und an dem alltäglichen Leben meiner Töchter teilhaben wollte. Unsere zweijährige Elternzeit haben meine Frau und ich uns paritätisch aufgeteilt, was zu der damaligen Zeit noch sehr ungewöhnlich war. Dieser für mich kalte Sprung ins Wasser hat sich aber für uns alle in der Familie ausgezahlt, denn mit den gesammelten Erfahrungen im Gepäck und der Vision von einer familienfreundlicheren Wirtschaft (wie ich sie nie erlebt habe) gründete ich ein Unternehmen, die Väter gGmbH. Ziel war es stets, andere Väter zu motivieren, ähnliche Erfahrungen zu machen, so dass sie diese in ihren Unternehmen im Rahmen von Väternetzwerken weitergeben können und so einen Schneeballeffekt auslösen. So konnte ich in den letzten Jahren in vielen Firmen beobachten, das jungen Vätern eine partnerschaftliche Aufteilung von Beruf und Familie immer wichtiger wird. Denn sie wollen nicht nur 30 Minuten Quality-Time am Abend vor dem Schlafengehen mit ihren Kindern verbringen – junge Väter wollen miterleben, ►

*„Mein Vater hat mich niemals angebrüllt
oder bestraft, und das lag definitiv
nicht daran, dass ich das bravste Kind der
Welt war – im Gegenteil“*



wie ihre Kinder aufwachsen, wie sie die ersten Schritte machen. Und ihnen ein Vorbild sein.“



Volker Baisch aus Hamburg ist Gründer der Väter gGmbH, die Firmen und deren männliche Mitarbeiter bei dem Themenkomplex *Vereinbarkeit von Familie und Beruf* unterstützt. Infos unter www.vaeter-ggmbh.de.

6

Seinen Humor sollte ein guter Vater nie verlieren

„Auf die Frage ‚Was ist ein guter Vater?‘ gibt es so viele Antworten wie Väter. Um herauszufinden, was in der individuellen Konstellation am besten passt, ist es hilfreich, Zeit zu haben, streiten zu können, Kompromisse zu ertragen und Humor zu bewahren. Wichtig sind Freundinnen und Freunde, Pausen und Kaffee. Perfekt ist niemand (zum Glück), und man kann sich ja von der Empfängnis an schon mal mit dem Gedanken anfreunden, dass man sicher manche Dinge besser macht als die eigenen Eltern, dafür jedoch neue Dinge entdeckt, die einem die eigenen Kinder später verzeihen müssen. Wer sich lachend in diese Kreissäge wirft, ist auf jeden Fall auf einem guten Weg.“



Florian Hacke aus Kiel ist Comedian und war bereits zweimal für je ein Jahr in Elternzeit. Seine Erfahrungen sind in sein erstes Soloprogramm „Hasenkind, du stinkst!“ eingeflossen. Mehr zu ihm: www.florianhacke.de.

7

Er darf cool, aber auch mal genervt sein

„Du wirst ein guter Vater sein‘, sagten sie – und zwar alle! Kaum hatten wir verkündet, dass sich der erste Nachwuchs ankündigt, war das der Nummer-1-Satz, den mir jeder, der davon erfuhr, in freudiger Erwartung entgegenbrachte. Oft antwortete ich mit einem kurzen ‚Danke!‘, ohne diesen fast schon floskelhaften Satz tiefgründiger zu hinterfragen. Ich selbst habe auch nie daran gezweifelt, einer von den Guten zu werden, aber was das eigentlich bedeutet, weiß ich erst jetzt, 2 Söhne später, so richtig. Erst meine Kinder – ein 12-jähriges Pubertier und ein 3-jähriger Hansdampf in allen Gassen – haben mir gezeigt, was es heißt, ein guter Vater zu sein. Ich hatte als kleiner Junge auch nur Blödsinn im Kopf, deswegen

fällt’s mir oft wahnsinnig schwer, konsequent zu sein. Und so habe ich meinen Weg in einer Art liebevollem Regelgerüst gefunden. Ja, es gibt da zum Beispiel die Regel, dass wir alle irgendwann ins Bett müssen, aber wenn der Film noch nicht zu Ende geguckt ist, das Spiel noch eine Runde dauert und die Popcorn-Tüte noch halb voll ist, ja, dann wird’s eben später, so what!?! Und mit bestimmtem Blödsinn darf man es eben nicht übertreiben – das wissen meine Jungs auch, aber wir schmunzeln dann trotzdem gemeinsam darüber. Voller Respekt und irgendwie auch immer auf Augenhöhe. Ich möchte, dass sie die Welt sehen und andere Kulturen erleben. Mit allem, was dazugehört. Mit den richtigen Werten und in dem Wissen, dass sie sich meiner stets sicher sein können an ihrer Seite. Manchmal als nerviger Papa, manchmal (zu 99 Prozent) als cooler Dad!“



Paul Dumitrescu aus Hamburg kennen viele bei Instagram besser unter dem Namen *daddy.channel*. Dort hat er inzwischen mehr als 57 000 Follower. Mehr Infos zu ihm gibt’s unter www.daddychannel.de.

8

Es reicht, wenn Papa es nicht total vermässelt

„Prinzipiell sollte sich ein guter Vater nicht von einer guten Mutter unterscheiden. Beide lieben ihre Kinder bedingungslos, sind für die Kinder da, wenn sie gebraucht werden, und sorgen dafür, dass es den Kindern geistig und körperlich gutgeht. Im Alltag sollte ein Vater Zeit mit seinen Kindern verbringen, und zwar nicht nur die vielfach beschworene Quality-Time, in der Vaddi am Wochenende mit den Kindern in den Zoo geht, während die Mutti den nervigen Alltagskram an der Backe hat, sondern auch ganz normal unter der Woche. Ohnehin sollte sich ein Vater für alles, was die Familie und die Kinder angeht, genauso zuständig fühlen wie die Mutter. Außerdem sollten sich Vater und Mutter als Team verstehen. Zu zweit können sie sich mit ihren jeweiligen Stärken unterstützen. Zu zweit können sie die Kids in Doppeldeckung nehmen und in Schach halten. Zu zweit steigt die Wahrscheinlichkeit, dass wenigstens einer weiß, was das Baby, das Trotzkind oder der Teenager will. Und zu zweit schaffen es die Eltern mit etwas Glück, dass die Kinder keine egoistischen, rassistischen Arschgeigen werden, sondern zu toleranten, mitfühlenden und liebenswerten Menschen

heranwachsen. Wenn die Eltern das hinbekommen, waren sie gute Eltern. Und als Vater hat man es zumindest nicht total vermässelt.“



Christian Hanne aus Berlin ist ein Papa-Blogger der ersten Stunde. Zudem veröffentlicht er in schöner Regelmäßigkeit Bücher, das neueste heißt „Dad you can!“ (um 10 Euro). Mehr Infos: www.familienbetrieb.info.

9

Ein guter Vater muss sich seiner Schwächen bewusst sein

„Diese Frage stelle ich mir beinahe jeden Tag. Vor allem dann, wenn es mich innerlich zerreißt, dass mein kleiner Sohn wieder mal nur nach seiner Mama verlangt und mit ihr mehr kuschelt als mit mir. Ein oft wiederkehrendes Muster, und heute weiß ich, dass es mit mir zu tun hat, weniger mit meinem Sohn. Er ist, wie er sein soll: ein Kind, das ganz nach seinen Bedürfnissen handelt. Und das ist auch gut so. Dagegen bekomme ich die Chance, an meiner Angst vor Ablehnung zu arbeiten. Ich finde, ein guter Vater hat Schwächen, hat Themen aus der eigenen Kindheit, die ihn sein Leben lang begleiten. Es zeichnet ihn aus, wenn er sich dieser Schwächen bewusst wird. Das ist sicher nicht selbstverständlich und einfach schon gar nicht. Oft gehen wir jahrelang unbeschwert durchs Leben, und erst unser Kind legt den Finger in die Wunde. Sucht also nach Themen, die den Alltag mit euren Kindern schwer erscheinen lassen. Fragt euch, was des Pudels Kern ist, und filtert die Auslöser heraus. Oft findet ihr Ähnlichkeiten aus eurer eigenen Kindheit. Treffer! Und eine Chance, Freundschaft mit Themen zu schließen. Ich finde, ein guter Vater arbeitet stetig an sich.“

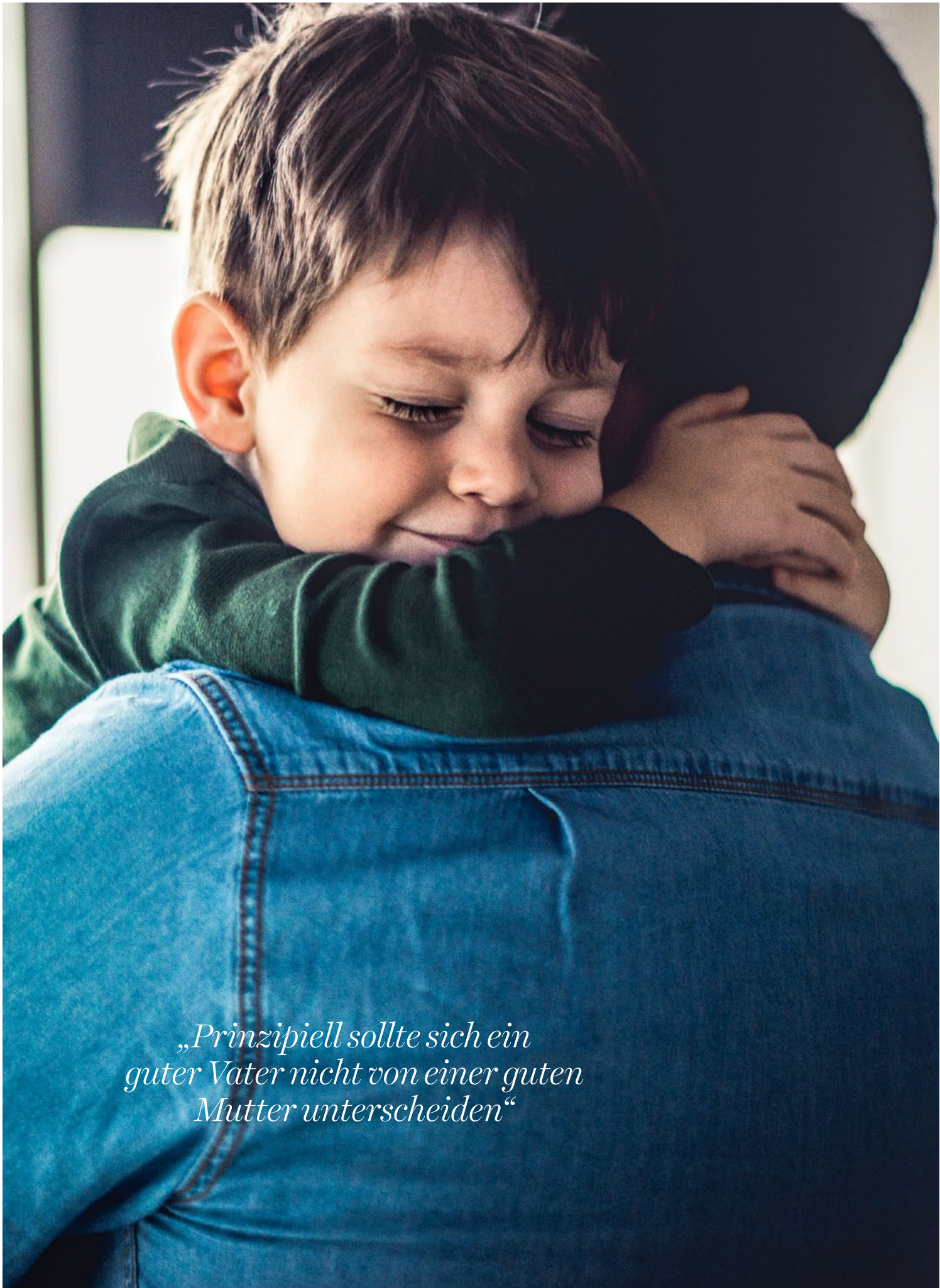


Florian Schleinig aus Hamburg ist zusammen mit Dad-Redaktionsleiter Marco Krahl Host des zweiwöchentlichen Podcasts „Echte Papas“, den man überall hören (und abonnieren) kann, wo Podcasts im Angebot sind.

10

Jedenfalls sollte er kein schlechter Vater sein

„Don’t get me wrong: Ich habe keine Ahnung, was einen guten Vater ausmacht. Das müssen meine Kinder eines Tages beantworten. Ich ►



*„Prinzipiell sollte sich ein
guter Vater nicht von einer guten
Mutter unterscheiden“*



„Ich habe keine Ahnung, was einen guten Vater ausmacht – das müssen meine Kinder eines Tages beantworten“

versuche nur, kein schlechter zu sein. Solange Dinge noch nicht selbstverständlich sind, muss man darüber reden – im Büro, auf dem Spielplatz, im Netz, bei der Familienfeier. Damit auch die Letzten mitkriegen, dass es anders geht, gehen kann, muss und zukünftig wird.“



Fabian Soethof aus Berlin ist Journalist, Blogger und außerdem frischgebackener Buchautor („Väter können das auch!“, um 18 Euro). Mehr Informationen zu ihm gibt es unter www.newkidandtheblog.de.

11

Ein guter Vater ist einer, der sich nicht zu wichtig nimmt ...

„Ein guter Vater ist, wer sich nicht vergleicht. Der sein Vatersein als Entwicklungschance sieht, in seiner Persönlichkeit wächst und zu seinen Stärken und Schwächen steht. Der für sein Kind da und verantwortungsbewusst ist und doch selbst ein Stück weit Kind bleibt, um seinen Kindern die Welt zeigen, Türen öffnen und ein positives Lebenskonzept vorleben zu können. Der seinen Kindern den Raum gibt, ihre Individualität zu entwickeln, und der es

schafft, durch die Augen der Kinder zu sehen, ohne sich selbst allzu wichtig zu nehmen.“



Mario Förster aus Görlitz ist ein Urgestein der Papa-Blogger-Szene, dort schon seit 10 Jahren aktiv. Seine Papa-Gruppe bei Facebook hat über 20 000 Mitglieder. Mehr Infos gibt's unter www.netpapa.de.

12

... und immer an seine Kinder glaubt

„Es gibt viele Aspekte, die wir uns bei dieser Frage ansehen könnten. Aus meiner persönlichen und meiner Berater-Erfahrung heraus ist der Gesichtspunkt des Vertrauens, des bedingungslosen Annehmens am wichtigsten, um eine gelingende Vater-Kind-Beziehung aufzubauen. Deshalb möchte ich allen Vätern sagen: Habt Vertrauen, dass eure Kinder so in Ordnung sind, wie sie sind. Dass ihr sie lieben könnt, gerade weil sie so sind, wie sie sind. Wir müssen gar nichts anderes aus ihnen machen oder sie permanent formen wollen. Sie lernen so viel von uns, ohne dass wir ständig davon reden, und gleichzeitig haben sie schon so viel Potenzial in sich, dass wir durch unsere Vor-

stellungen möglichst wenig zerstören sollten. Viele von uns hätten sich das gewünscht, als sie Kind waren: bedingungslos angenommen zu sein, auch und gerade dann, wenn wir uns nicht so verhalten haben, wie andere es von uns erwarteten. Vertrauen heißt für mich auch davon auszugehen, dass das Verhalten unserer Kinder Sinn ergibt, ob wir es verstehen oder nicht. Vertrauen bedeutet ebenfalls, dass wir zutiefst davon überzeugt sind, gut genug für unsere Kinder zu sein und mit ihnen Tag für Tag einen kleinen Schritt wachsen können.“



Carsten Vonnoh aus Weimar ist Väter-Coach, Seminarleiter und Autor des Buches „Up to Dad“ (um 19 Euro). Zurzeit sitzt er an seinem zweiten Werk. Mehr Infos findest du unter www.vaterverantwortung.de.

Dad

AB SOFORT IST JEDEN TAG VATERTAG! Men's Health Dad, das Magazin für Väter, gibt es jetzt auch digital. Unter www.dad-mag.de findest du jede Woche neue Artikel rund ums Thema Vaterschaft. Die tägliche Dosis Dad bekommst du auf Instagram: [dadmag.de](https://www.instagram.com/dadmag.de).