

13. FEBRUAR 2025 • FAMILIE

Was macht einen guten Vater aus?

Dass Väter nicht gerne über Gefühle reden, hielt unsere Autorin als Kind für normal. Ihr Mann hingegen hat mit der Tochter eine sehr emotionale Beziehung. Was machen neue Väterrollen mit den Kindern? Und wie können Väter ihre Töchter für deren späteres Beziehungsleben stärken?

Von **Franziska Gerlach**

Neulich stolperte meine Tochter bei einem Ausflug über einen losen Pflasterstein. Sie schlug sich das Knie auf, und als sie das Blut sah, fing sie an zu weinen und lief sofort zu meinem Mann, ihrem Papa. Sie vergrub ihr Gesicht in seinem Hals, die dünnen Finger der Sechsjährigen krallten sich in den Stoff des Männerhemdes. Ich stand daneben, untätig und auch ein bisschen frustriert – es war ja nicht das erste Mal, das mir der Zugang zu dieser exklusiven Zweisamkeit verwehrt wurde.

In diesem Moment kam mir aber auch wieder der Gedanke, dass meine Tochter sich später leichter als ich tun könnte mit diesem diffusen Ding, das sich Liebe nennt. Dass sie fähig sein wird, Beziehungen zu gestalten. Und Partnerschaften zu beenden, wenn sie feststellt, sie tun ihr nicht gut. Weil sie die Tochter ihres Vaters

ist: eines Mannes, der ihre Sorgen ernst nimmt. Der ihr mit Wärme und Weichheit begegnet. Und der somit eine Haltung einnimmt, die von früheren Generationen nicht gerade als Kernkompetenz eines Vaters betrachtet wurde.

Für mich stellten Väter – inklusive meines eigenen Vaters – viele

Alle SZ-Produkte

harald.werneck@univie.ac.at

Süddeutsche Zeitung Magazin



Freundinnen hatte so einen, den ich bei Besuchen höflich grüßte. Väter in Sportklamotten oder mit Gartenhandschuhen. Lustig, wortkarg, oberlehrerhaft, klug. Doch während ich das enge Band zwischen meinem Bruder und meiner Mutter seit jeher als naturgegeben hinnahm, traute ich Vätern eine vergleichbare emotionale Reichweite zu ihren Töchtern nicht zu. Erst seit ich selbst eine Familie habe, erlebe ich täglich, wie prägend diese Konstellation ist.

Wenn Papa nicht lieben kann, wird es die Tochter vermutlich auch nicht können

Wie sich die Vater-Tochter-Beziehung auf spätere Partnerschaften auswirkt, hat die Schweizer Autorin und Therapeutin Julia Onken in ihrem Buch *Vatermänner* bereits 1993 formuliert: »Den Grunddialog mit dem männlichen Geschlecht lernen wir nicht mit der Mutter, sondern in der Beziehung mit dem Vater.« Durch den Vater lerne ein Mädchen nicht nur die männliche Welt kennen, es erfahre idealerweise auch eine »gegengeschlechtliche Beantwortung«, die wichtig sei für die Ausbildung eines positiven Selbstbildes als Frau.

Bleiben ehrliches Interesse und Anerkennung aus, entwickelten Mädchen unterschiedliche Strategien, um die Aufmerksamkeit des Vaters zu erlangen. Manche versuchten zu gefallen. Andere erbrachten Höchstleistungen, um ein kleines bisschen Zuneigung zu erringen. Die traurige Erkenntnis aus Onkens Buch: Wenn Papa nicht lieben kann, wird es die Tochter vermutlich auch nicht können. Aber vielleicht lässt sich diese Erkenntnis ja auch umdrehen. Das würde bedeuten, dass ein zugewandter Vater seine Tochter automatisch fit macht für die Liebe. Um diese Fragen soll es hier gehen: Wie haben sich die Väterrollen in den vergangenen Jahrzehnten verändert? Was bedeutet das für die Töchter? Und was können Väter tun, die die Beziehungsfähigkeit ihrer Töchter stärken wollen?

Es gab sicher zu jeder Zeit und in jeder Generation auch großartige Väter. Doch mittlerweile lässt sich auch ein Wandel im Selbstverständnis beobachten. Die Hamburger Familien- und Paartherapeutin Sandra Konrad sagt: »Viele Väter haben heute eine intrinsische Motivation, sich um ihre Kinder zu kümmern.« Sie machten sich Gedanken um partnerschaftliche Arbeitsteilung und setzten sich bewusst mit ihrer Aufgabe als Vater auseinander, sie wollten das Leben ihrer Kinder aktiv mitgestalten und sie auf ihrem Weg begleiten. Das schlägt sich auch darin nieder, dass sich deutsche Väter im Vergleich zu früher mehr Zeit für ihre Kinder nehmen. 1993 waren es durchschnittlich 1,9 Stunden insgesamt pro Tag, 2008 schon 2,3 Stunden allein an den Tagen montags bis freitags und 2019 drei Stunden pro Wochentag, heißt es im aktuellen Väterreport des Bundesfamilienministeriums.

Schon die 68er-Generation hat mit neuen Väterrollen experimentiert,

stieß allerdings auf große Widerstände

Um zu verstehen, weshalb dieses Kümmern so essenziell ist für die Qualität späterer Beziehungen, muss man wahrscheinlich einmal beobachtet haben, wie viel Zärtlichkeit ein Vater in den Akt des Wickelns legen kann. Mein Mann hat unsere Tochter dabei gekitzelt und ihre pummeligen Beinchen massiert, sie gluckste, und ich stellte mir dann immer vor, wie ihr Gehirn beim Blick in sein lächelndes Gesicht Spiegelneuronen ausbildet, jene Nervenzellen, die nötig sind, um Gefühle und Emotionen anderer zu deuten. Mittlerweile nimmt die väterliche Fürsorge meines Mannes die Form von Minitherapien an, in denen er unserer Tochter beibringen will, Gefühle zu benennen und Wünsche vorzubringen. Als ich klein war, erklärt er ihr dann, habe ich mich auch manchmal ausgeschlossen gefühlt von den anderen Kindern. Und an den manchen Tagen, wenn meine Tochter aus dem Kindergarten kommt, noch bevor sie die Schuhe ausgezogen hat, höre ich ihn rufen: »Oh, ich hab´ dich so vermisst!«

Solche Sätze haben viele Töchter der Nachkriegsgeneration vermutlich nie zu hören bekommen, sie gilt als eine Generation der stillen Väter, die sich an Kriegstraumata abarbeiteten und Irritationen hervorriefen, wenn sie ihren Kindern in der Öffentlichkeit über den Kopf streichelten. Sie hielten sich von Wickeltischen fern und setzen bei ihren Kindern Strenge ein, wo sie mit Verständnis vielleicht weiter gekommen wären. Zwar habe die 68er-Generation bereits mit neuen Vaterrollen experimentiert, diese seien allerdings auf große Widerstände gestoßen, erläutert Harald Werneck, Entwicklungspsychologe an der Universität Wien. An Unterstützung vom Arbeitgeber war nicht zu denken. Und auch aus

dem privaten Umfeld habe es oft geheißen: Seid ihr wahnsinnig! Kinder gehören zur Mutter! Väter können das doch nicht!

In den Achtzigerjahren begannen Männer sich langsam als eigenständigen Part in der Erziehung zu begreifen, allerdings beschränkte sich ihr Engagement vornehmlich auf Unternehmungen in der Freizeit. In erster Linie habe die Gesellschaft damals von Vätern erwartet, dass sie für den Unterhalt der Familie aufkommen, sagt Werneck. »Und die Väter hatten diesen Anspruch auch an sich selbst.«

Das deckt sich mit meinen Erlebnissen als in den Achtzigerjahren aufgewachsene Frau. Einen rechtlichen Anspruch auf Elterngeld, mit dem die deutsche Familienpolitik von 2007 an auch Männern die Care-Arbeit schmackhaft machen wollte, gab es noch nicht. Mein Vater hat wie verrückt gearbeitet, um ein Haus zu finanzieren, Urlaube und Hobbys für meine Brüder und mich. Er brachte mir das Schwimmen bei und woran man einen Relativsatz erkennt. Mein Vater und ich waren uns nah – bis sich die Pubertät zwischen uns schob. Die Jahre zwischen Kindheit und Erwachsensein erlebte ich als Phase der Distanz, nicht nur zu meinem Vater, sondern zu allen Menschen und Einrichtungen, die mit Anforderungen verbunden waren. Meine Aufmerksamkeit war vollumfänglich auf Männer gerichtet, die mir immer dann besonders interessant erschienen, wenn sie gegen das Establishment rebellierten und schwer zu haben waren.

Als Harald Werneck in den Neunzigerjahren seine Töchter im Kinderwagen durch die Straßen schob, schauten die Leute noch komisch, wie er erzählt

Liebe war für mich nur echt, wenn sie weh tat. Wenn ich ausgiebig litt, weil ich mich mit meinen Sehnsüchten an jemanden wandte, der diese nicht erfüllen konnte oder wollte. Statt für die Schule zu lernen, analysierten meine Freundinnen und ich in episch langen Telefonaten, wie diese »Bad Boys« rumzukriegen seien. Mir fehlte die klare Ansage eines Erwachsenen, der mir meinen Wert verdeutlicht und mich hätte verstehen lassen, dass ich für solche Techtelmechtel zu schade sei. Doch meine Mutter war mit meinen kleinen Brüdern beschäftigt. Und mein Vater war wie viele Väter seiner Generation wenig geübt darin, über Gefühle zu sprechen. Er reagierte genervt, weil die Telefonleitung blockiert war. Heute weiß ich: Das war seine Art, mir zu sagen, dass ich meine Energie falsch investierte.

Lange Zeit habe sich die Bindungsforschung auf die Mutter konzentriert, erklärt Therapeutin Sandra Konrad, von der zuletzt das Buch *Nicht ohne meine Eltern* erschien. Man könne den Vater aber nicht ausklammern. Er sei die erste große Liebe für eine Tochter, »der bedeutsame Dritte, der die Symbiose zur Mutter auflöst«. Weil Kinder über ein vorgelebtes Modell lernten, werde das künftige Beziehungsideal auch dadurch geprägt, wie der Vater mit der Mutter umgehe – und umgekehrt.

Allerdings gehe die Tochter eines Vaters, der ihr genug Aufmerksamkeit habe zukommen lassen, mit viel mehr Selbstbewusstsein durchs Leben. »Und wenn das Selbstwertgefühl intakt ist, ist man auch weniger anfällig für toxische Beziehungen«, sagt Konrad. Solche Mädchen seien als Erwachsene in der Lage zu prüfen, Moment mal, bekomme ich in dieser Beziehung eigentlich, was ich brauche? Und: Will ich einen Mann, der nach Feierabend die Füße hochlegt – oder einen, der die Kinder ins Bett bringt?

Als Harald Werneck in den Neunzigerjahren seine Töchter im Kinderwagen durch die Straßen schob, schauten die Leute noch komisch, wie er erzählt. Seit drei Jahrzehnten beschäftigt sich der Entwicklungspsychologe mit Vätern, ihrem Selbstverständnis und

damit, wie sich das auf die Entwicklung von Kindern auswirkt.

»Töchter aus einer intakten Vater-Kind-Beziehung haben ein viel realistischeres Bild von Männern«, sagt Werneck. Sie neigten nicht zu Idealisierungen und würden Partner daher nicht unreflektiert auf einen Sockel heben. Mit anderen Worten: Als Frau wird diesem kleinen Mädchen so schnell kein Traumprinz das Herz brechen. Weil er erst gar nicht zu einem solchen stilisiert wird.

Vielleicht muss an dieser Stelle mal gesagt werden, dass noch nie so viele Auffassungen vom Vatersein im Umlauf waren wie heute, wo die Gesellschaft Männern vielfältige Rollen anbietet. Der Väterreport des Bundesfamilienministeriums unterscheidet in der Ausgabe von 2023 erstmals fünf Typen, die in der Summe das Bild eines Vaters abgeben, der sich irgendwo zwischen Tradition und Moderne, zwischen arbeitspolitischen Realitäten und sich verändernden Anforderungen bewegt. Die Funktion des Vaters als Familienoberhaupt wird gesellschaftlich zunehmend hinterfragt. Seien 2015 bereits 70 Prozent der Deutschen der Meinung gewesen, dass Väter die beruflichen Pläne ihrer Partnerin unterstützen sollten, befürworteten dies vier Jahre später sogar 80 Prozent, heißt es im Väterreport.

Auch wir geben nicht uneingeschränkt ein Musterbeispiel an partnerschaftlicher Arbeitsteilung ab

Mir fallen auf Anhieb aber auch zig Frauen ein, die sich zerreißen zwischen Kinderbetreuung und Job, weil der Mann sich auf ein konservatives Rollenverständnis zurückgezogen hat. Auch wir geben

nicht uneingeschränkt ein Musterbeispiel an partnerschaftlicher Arbeitsteilung ab, mein Mann drückt sich gerne vor Terminen in Kinderarztpraxen und der Organisation von Freizeitaktivitäten, und gerade im dunklen, kalten Winter ist ihm morgens der Weg zum Kindergarten ein Gräuel. Dafür hatte er von Anfang an einen beneidenswert guten Blick für sein Kind.

Als unsere Tochter ein Baby war, konnte er am Ausdruck ihrer Augen ablesen, dass sie die Milch gleich im hohen Bogen von sich geben wird. Er wäscht ihre Haare mit Einhornglitzershampoo und schminkt Leopardengesichter. Und nachdem ich ihr einmal das Nagelbett verletzt habe, war klar, dass er ihr künftig die Fingernägel schneiden wird. Die Journalistin Susann Sitzler führt in ihrem persönlichen Sachbuch *Väter und Töchter* von 2021 den Begriff der »Caring Masculinity« an, der »fürsorglichen Männlichkeit«, entstanden im Gegenentwurf zur toxischen Männlichkeit: »Es bedeutet, dass Männer sowohl in Familien als auch in der Gesellschaft vermehrt die Aufgaben übernehmen, die früher ausschließlich im Zuständigkeitsbereich der Frauen lagen.«

Was meinen Vater und mich angeht: Wir näherten uns in dem Moment wieder an, als ich dem Wahnsinn der Adoleszenz entwachsen war. Über Liebe unterhalten wir uns zwar noch immer nicht. Aber wir teilen ähnliche Interessen, uns verbindet der gleiche trockene Humor, und bei Diskussionen in der Familie sind wir meistens einer Meinung. Daraus entsteht eine Nähe, die sich gut anfühlt.

Bei Sandra Konrad in Hamburg kommen Männer häufig dann in Therapie, wenn sie Nachwuchs bekommen. Manche wollten die Beziehung mit den eigenen Eltern aufarbeiten, eine alte Wunde schließen, damit sie dem eigenen Kind der bestmögliche Papa sein können. Nur, was macht einen guten Vater aus? Und was kann man tun, um die Beziehungsfähigkeit seiner Kinder zu fördern?

Der Entwicklungspsychologe Harald Werneck rät Männern, sich von Anfang an einzubringen. Wickeln, füttern, baden. Später seien dann gemeinsame Unternehmungen wichtig, Papa und Tochter, nur die zwei. »Von einer gut auf Schiene gebrachten Eltern-Kind-Bindung profitieren Kinder ein Leben lang«, sagt er. Und die Zeit komme ja nicht zurück. Dass Männer sich angemessen um ihre Kinder kümmern können, hat die Forschung längst belegt: »Bei engagierten Vätern kommt es nach der Geburt eines Kindes zu ähnlichen Hormonumstellungen wie bei Müttern. Die sind von der Natur darauf vorbereitet«, erklärt Werneck.

Irgendwann geht es dann für jedes kleine Mädchen darum, sich von der ersten großen Liebe, seinem Papa, zu lösen

Sandra Konrad plädiert für mehr Freiheit in den Zuordnungen, weg von einer geschlechterstereotypen Einteilung der Eigenschaften. Eltern sollten grundsätzlich fürsorglich sein und die Kinder prompt und feinfühlig in ihren Gefühlen begleiten.

In vielen Köpfen sei sicher das Bild des Vaters präsent, der seine Tochter mit starken Armen in die Luft wirft. Solche Spiele vermittelten dem Kind, dass man ihm etwas zutraue, erläutert die Therapeutin. Und aus diesem Zutrauen entwickle sich Selbstvertrauen, was wiederum eine wichtige Ressource für Beziehungen ist.

Irgendwann geht es dann für jedes kleine Mädchen darum, sich von der ersten großen Liebe, seinem Papa, zu lösen. Gelingt das nicht, verhielten sich Frauen oft auch in Beziehungen wie Kinder, die

verwöhnt werden wollten, sagt Konrad. Oder aber sie besprächen Probleme statt mit dem eigenen Mann weiter mit dem Vater. »Im schlimmsten Fall wählen solche Töchter nie einen Partner, um den Vater nicht vom Thron stoßen zu müssen«, sagt Konrad.

In dem Dorf mit dem losen Pflasterstein hat meine Tochter aufgehört zu weinen. Mein Mann hat Desinfektionsmittel auf den Kratzer gesprüht. Auf den letzten Metern zum Parkplatz trägt er sie jetzt. Eigentlich sehe ich es nicht gern, wenn sie mit ihren sechs Jahren nicht allein läuft. Sie sei doch schon groß, fast ein Schulkind, und die Schürfwunde total klein, protestiere ich. Passt schon, sagt mein Mann. Ein Vater, der seine Tochter noch ein Stückchen durchs Leben tragen möchte.

Rechte am Artikel können Sie [hier](#) erwerben.

Süddeutsche Zeitung Magazin



SZ Plus-Abonnement:

[AGB](#)[Datenschutz](#)[Datenschutz-Einstellungen](#)[Abo kündigen](#)

Vertrag mit Werbung:

[Vertragsbedingungen](#)[Datenschutz](#)[Cookie-Policy](#)[Vertrag mit Werbung kündigen](#)[Widerruf nach Fernabsatzgesetz](#)[Widerspruch](#)[Kontakt und Impressum](#)