

Joachim Keding

## Vater-Sein zwischen Zeitnot, Beruf und Familie

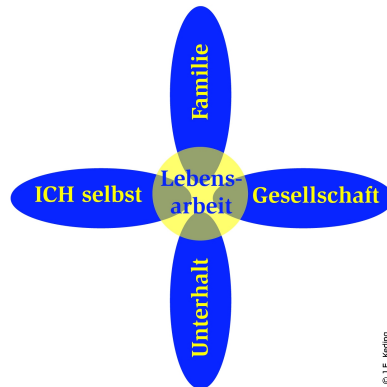
*Die Gestaltung der sozialen Einheit Familie ist im Umbruch - individuelle Entwürfe sind gefragt. Wer dafür ein ganzheitliches Konzept sucht, kommt am Begriff der „Lebensarbeit“ nicht vorbei. Ein Blick auf die besondere Situation vieler Väter, aber auch eine Besinnung auf wesentliche Vaterstärken kann helfen, zu mehr Balance zu finden. Um diese Aspekte, sowie praktische Tipps für den Alltag geht es im nachfolgenden Artikel.*

Es hatte doch auch etwas Gutes, als man noch selbstverständlich davon ausgehen konnte: Die Frau kümmerte sich um die gemeinsamen Kinder, während wir Männer den Lebensunterhalt für die Familie heranschafften. Was für unsere eigenen Väter noch relativ ‚in Ordnung‘ war, hat sich in den vergangenen Jahrzehnten gesamtgesellschaftlich deutlich verändert. Heute ist im Familienalltag immer weniger geregelt und selbstverständlich: Die Familie befindet sich in einer Phase der Umstrukturierung und Reorganisation. Eltern müssen „Familie“ ein Stück weit neu erfinden. Letztlich gilt es, ein individuell passendes Modell zu entwickeln, wie die verschiedenen Lebensbereiche untereinander aufgeteilt und gestaltet werden soll. Was sich auf der einen Seite positiv und nach Freiheit anhört, kann auf der anderen Seite ganz schön anstrengend sein. Viele Väter fühlen sich heute innerlich zerrissen. Sie leiden unter den verschiedenen, teils gegenläufigen Anforderungen, denen Sie in Familie- und Beruf ausgesetzt sind. Wie kann man dieses Spannungsverhältnis so beeinflussen, dass sich Väter nicht nur wie Arbeitstiere und dazu häufig noch als Versager fühlen, weil sie ‚wieder einmal‘ den Anforderungen nicht gerecht werden konnten? Wie gehen wir mit dem latent schlechten Gewissen um? Was können wir verändern, damit unsere Familien, unser Arbeitgeber und auch wir selbst als Männer und Menschen zufriedener sind?

Bevor man über eine Art „Leitbild“ nachdenken kann, sollte der heute gängige Begriff „Work-Life-Balance“ auf den Prüfstand gestellt werden. Die Industrialisierung hat Männer verstärkt aus der Familiennähe vertrieben und Verhältnisse etabliert, die viele heute in mancher Hinsicht gerne wieder überwinden würden. Denn die eingetretene Spaltung zwischen Leben und Arbeit wird häufig als nicht stimmig erlebt. Der Begriff der *Work-Life-Balance* unterstreicht diese Trennung und hätte wohl nicht Hochkonjunktur im Gebrauch, litten nicht immer mehr Menschen unter dieser Spannung. Stimmiger wäre im Grunde doch *Life-Balance – die Balance unterschiedlicher Lebenswelten zu einem möglichst harmonischen Ganzen*. So gesehen ist Arbeit alles, was ich im Leben leiste, um mich so zu entfalten, dass es im möglichst optimalen Verhältnis zu mir selbst, meiner Familie und der Welt steht. Vor diesem Hintergrund bekommt Arbeit neue Facetten. Ich lerne dabei zu unterscheiden, dass das, was landläufig als Arbeit bezeichnet wird, eigentlich Erwerbsarbeit meint. Neben dieser Arbeit, die den Lebensunterhalt der Familie sichern soll, erscheinen die „*Familienarbeit*“, „*Arbeit im Dritten Sektor*“ und die „*Arbeit an mir selbst*“ von Bedeutung.

Joachim Keding

Näher ausgeführt ist das Thema „Väter und Arbeit“ in der aktuellen wirbelwind-Ausgabe – Rubrik **papaextra**, Herbst 2008)



### Wo wollen wir hin?

Wie ein ideales Konstrukt aussieht, mit dem sich ein balanciertes Leben verwirklichen lässt, ist pauschal nicht zu beantworten. Das macht die Sache zwar nicht leichter, bietet aber die Chance, ein möglichst maßgeschneidertes Konzept zu entwickeln. In Anlehnung an Karl Valentin möchte man sagen: „Freiheit ist schön, macht aber viel Arbeit.“ Diesen Umstand gilt es zunächst ganz bewusst zu akzeptieren. Wer heimlich denkt, „meine Partnerin soll doch zufrieden sein, wenn ich für den Unterhalt Sorge“, schafft keinen Boden für einen konstruktiven Prozess. Man muss schon den Mut haben, einmal alles in Frage zu stellen. Erst diese Freiheit, die naturgemäß zunächst mit Ängsten einhergehen kann, gibt Raum für die Entstehung von etwas tragfähig Neuem.

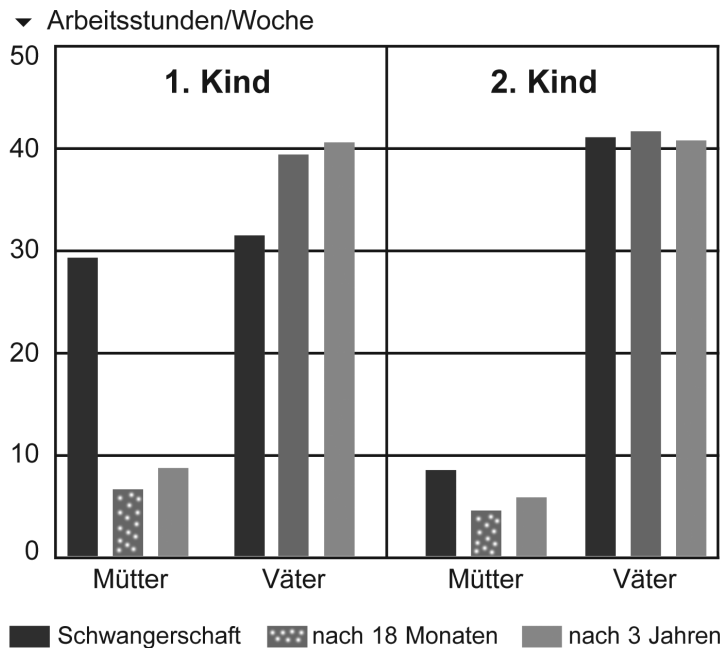
Eine Zielformulierung könnte beispielsweise etwa so aussehen:

- für den Unterhalt der Familie ist gesorgt, längerfristige Perspektiven sind bedacht
- die Kinder erfahren ihre Eltern als ein sich ergänzendes Team und haben die Möglichkeit weibliche und männliche, väterliche und mütterliche Qualitäten ausreichend im Alltag zu erleben
- die Partner haben ein Verteilungskonzept für die verschiedenen Arbeitsfelder entwickelt, welches die jeweils individuelle Bedürfnislage sowie die Fähigkeiten und Entwicklungsbedürfnisse beider berücksichtigt
- die Partner nehmen die *Arbeit an sich selbst* angemessen und kontinuierlich wahr
- die Partner sind sich ihrer Mitverantwortung für die gesellschaftliche Entwicklung bewusst und haben eine angemessene Form gefunden, dem aktiv Ausdruck zu verleihen. Sie geben ihren Kindern damit ein zukunftsweisendes Vorbild
- die Partner sind sich bewusst, dass die Tragfähigkeit ihres gefundenen Modells von begrenzter Dauer ist. Sie ziehen sich – beispielsweise jährlich - für 1-2 Tage zurück, um die Aktualität ihres Modells zu überprüfen, neue Aspekte zu bedenken und zu integrieren

Joachim Keding

## Die besondere Situation der Väter

### Berufstätigkeit von Frauen und Männern vor- und nach der Geburt des ersten und zweiten Kindes



Es ist schon ein Dilemma: Nach der Geburt des ersten Kindes arbeiten Väter mehr denn je zuvor. Das jedenfalls spiegelt die Statistik (Abbildung) wider. Hier beginnt sich also die Schere deutlich zu öffnen: Angesichts ihrer Sprösslinge empfinden Männer einen starken Motivationsschub, die notwendigen finanziellen Rahmenbedingungen für ihre junge Familie sicherzustellen. Junge Mütter dagegen haben ganz andere Bedürfnisse und verstehen den intensivierten Arbeitseifer ihrer Partner oft falsch: „Gerade jetzt, wo ich ihn so dringend brauche, ist er mehr denn je aus dem Haus!“, moniert manche junge Mutter und fühlt sich mit ihrem Säugling teilweise ziemlich im Stich gelassen.

Als Mann hat man es in dieser Situation nicht leicht, zumal die Doppelbelastung von Vätern in der öffentlichen Diskussion praktisch noch keine Rolle spielt. Die Belastung der Frau dagegen wird beispielsweise in der Politik schon lange regelmäßig beklagt und behandelt. Dabei engagieren sich Väter heute in der Erziehung ihrer Kinder wie nie zuvor. Die strenge und distanzierte Patriarchenrolle der Vorväter ist weitgehend abgestreift. Junge Väter sind schon in die Geburtsvorbereitung einbezogen und selbstverständlich auch im Kreißsaal helfend dabei. Väter zeigen sich heute Kinderwagen schiebend in der Öffentlichkeit und verbringen Nachmittage auf dem Spielplatz, sie kochen, wickeln und bringen auch mal ein chaotisches Kinderzimmer in Ordnung. Dennoch sind Männer anders. Wie stark geschlechtsspezifisches Verhalten bereits in der zurückliegenden Menschheitsentwicklung geprägt wurde, dies beginnen neue Wissenschaften wie die Evolutionspsychologie und -biologie gerade erst zu entschlüsseln.

Wie kommt man aus diesem Rollen-Dilemma? Wie können die unterschiedlichen Lebenswelten der modernen Väterrealität besser in Einklang gebracht werden? Zunächst ist es hilfreich, sich die Stärken der Väter bewusst zu machen.

### Vaterstärken

Für den von mancherlei Unsicherheiten geplagten, frisch gebackenen Vater ist es wichtig, seine besonderen Stärken als Mann zu kennen: Männer geben Kindern eine Qualität, die anders ist als das, was Mütter geben können. Männer ergänzen die mütterliche Fürsorge auf sinnvolle Weise. Gerade weil Väter mit ihren Kindern anders umgehen als Mütter, sind sie so wertvoll. Die viel zitierte „Schwäche“ des

---

**Joachim Keding**

Mannes, nicht mehrere Dinge gleichzeitig managen zu können, gereicht dem Kind bedingungslos zum Vorteil: Papa kann in einem Thema voll und ganz aufgehen. Das schafft tiefe, themenbezogene Erfahrungen. Gemeinsam mit dem Vater kann das Kind oft länger und nachhaltiger in spezielle Erlebniswelten eintauchen. Dass es beim intensiven Spielen etwas riskanter zugeht, liegt in der Natur des Vaters: Entgegen mancherlei Befürchtungen erfährt das Kind dabei eine Stärkung des Selbstvertrauens und der motorischen Geschicklichkeit. Verständlich, dass beim intensiven Spielen schon mal die Zeit vergessen wird und das Kind etwas später ins Bett kommt ...

Nicht zuletzt ist es für die Entwicklung des Kindes günstig, vom Vater geschlechtsspezifischer angesprochen zu werden, als dies von der Mutterseite her in der Regel der Fall ist: Väter behandeln ihre Töchter meist sanfter und zärtlicher, als sie dies mit ihren Söhnen tun. Manche Väter müssen sogar aufpassen, dass auch die Söhne – bei allem Sportsgeist – genügend Zärtlichkeit und Kuscheleinheiten von ihnen bekommen. Diese positive Ungleichbehandlung stärkt die Identifikation der Sprösslinge mit dem eigenen Geschlecht. Für Jungen hat die väterliche Qualität teilweise eine andere Bedeutung als für die Mädchen. In einer von Frauen dominierten Welt der Kindheit (Mama, Kindergärtnerin, Grundschullehrerin, Musiklehrerin usw.) ist für den Sohn das enge Band zum Vater besonders wichtig. Schließlich will der Sohn über das Zusammensein mit dem Vater schon früh erfahren, wie es sich anfühlt, als Mann in der Welt zu stehen. Für Mädchen ist der Vater der erste Mann im Leben. Sein Charakter, seine Liebe und seine Zuwendung werden vermutlich mitentscheiden, wie sich die Tochter in späteren Partnerschaften verhält.

**Väter üben Life-Balance**

Das Bewusstsein um die Bedeutung des väterlichen Elements für die gesunde Entwicklung des Kindes ist wichtige Voraussetzung für weitere Lernprozesse. Jetzt gilt es, manche Unausweichlichkeit, aber auch die Ressourcen des Vaterseins in den verschiedenen Familienphasen zu erkennen.

Der in der ersten Phase auftretende Motivationsschub, sich am Arbeitsplatz noch mehr zu engagieren (siehe Grafik), ist ein natürlicher Reflex und sicher weit zurück in der Evolution des Menschen verankert. Man(n) kann versuchen, diesen Reflex zu kompensieren und bewusst gegenzusteuern. Andererseits bewirkt dieser Reflex auch einen Kraftschub für den Mann. Uwe K., junger Vater, eine Karriere in einer Bank in Aussicht, hat sich mit seiner Partnerin geeinigt: „Uns wurde schnell klar, dass die Realität ein wenig anders ist, als wir uns das zunächst im Vorfeld der Elternschaft vorgestellt hatten. Für die ersten Lebensjahre haben wir uns dann bewusst entschieden, dass ich meinen beruflichen Werdegang weiter ausbaue. Dabei kam uns das positive Verhältnis zu meiner Schwiegermutter zugute. Sie unterstützt meine Partnerin.“ Solchen bewussten Entscheidungen gehen in der Regel längere Prozesse voraus. In diesen Entscheidungsprozessen werden die unterschiedlichen Bedürfnisse der Eltern sowie auch die sozialen Ressourcen im Umfeld definiert und abgewogen.

Gleichgültig wie die Entscheidung am Ende lautet: Dieser Prozess ist wichtig für die jungen Eltern. Wer offen über seine Bedürfnisse gesprochen und auch die seiner Partnerin verstanden hat, legt einen wichtigen Grundstein für das Gelingen der Elternschaft. Dass eine solche Partnerarbeit oft nicht geleistet wird, zeigt auch die

## Joachim Keding

hohe Scheidungsrate in den ersten zwei Jahren der Familien. Männer tun gut daran, dieses Spannungsfeld ernst zu nehmen, selbst wenn es zunächst wie eine weitere Belastung erscheint.

Wer eine bewährte Form sucht, den partnerschaftlichen Austausch strukturiert einzuüben, dem ist beispielsweise das von Dr. Lukas Möller entwickelte „Zwiegespräch“ als Basis zu empfehlen.\*

### Quality Time

Ein knappes Zeitbudget ist kein Hinderungsgrund, eine verlässliche und harmonische Beziehung zu seinem Kind aufzubauen. Manche Väter bauen sogar eine Pufferzone zwischen Feierabend und Heimfahrt ein, um relaxter und offener zu Hause anzukommen. Andere bitten nach Ankunft um eine 30-minütige Schonfrist, um sich in dieser Zeit zu sammeln und zu ordnen. Was noch aus der Berufswelt im Kopf herumschwirrt, wird nebenbei notiert und für den nächsten Tag abgelegt.

Versuchen Sie, in den gemeinsamen Zeiten präsent zu sein. Entscheidend ist, dass Sie das Kind mit seinen Bedürfnissen ernst nehmen, es mit seinen Gefühlen wahrnehmen und etwas Gemeinsames unternehmen.

Sehr hilfreich sind Rituale: verlässlich wiederkehrende Abläufe und Tätigkeiten die allein Ihnen und Ihren Sprösslingen vorbehalten bleiben. Dabei kommt es nicht darauf an, aufwändige Dinge zu tun. Schon der morgendliche Weg in den Kindergarten oder der sonntägliche Gang zum Bäcker sind gute Gelegenheiten. Eine Steigerung der gezielten Zweisamkeit mit dem Kind ist der gemeinsame Kurzurlaub. Lassen Sie sich ein und vertrauen Sie darauf, dass Ihnen im Zusammensein mit den Kindern die guten Ideen im Laufe der Zeit wie von selbst zufliegen.

### Väter und Beruf

In einer Umfrage der Zeitschrift „freundin“ sagten 44 Prozent der Männer kürzlich, sie fühlten sich überfordert, Erfolg im Beruf, Zeit für Kinder und dann noch Lust auf Liebe haben zu sollen. Ein wichtiger Grund für diese negative Entwicklung ist, dass die Anforderungen und Belastungen im Berufs- und Familienleben in den vergangenen Jahren weiter gestiegen sind. Kein Wunder, wenn depressive Verstimmungen und Ängste sprunghaft zugenommen haben.

Die Versuchung ist jedoch groß: Wer viel Zeit und Energie in seinen Beruf steckt, hat (meistens) viel Erfolg. Der soziale Status verbessert sich, man kann sich mehr leisten. Dieser Erfolg macht noch hungriger auf mehr Erfolg. „Ich mache das nur für meine Familie“ - ist eine häufig genannte Legitimation. Doch ebenso schnell kann sich diese positive Motivation als zerstörerisch entpuppen: Vernachlässigtes Familienleben, schwache Sozialbindung, Überforderung der Partnerin oder gar Scheidung führen oft genug zu problematischen Lebensphasen in männlichen Biografien. Es lohnt sich also, das Thema Vater-Sein in der persönlichen Prioritätenliste weiter nach oben zu verschieben.

### Familienpflege – wo beginnen?

Oft sind es die kleinen Schritte, die – wenn sie ausdauernd umgesetzt werden – zum gewünschten Erfolg führen. Niemand erwartet, dass Sie Ihren Beruf vernachlässigen. Im Gegenteil: Väter, die im Beruf zufriedenen sind, wirken positiv auf ihre Kinder.

**Joachim Keding**

### **Mit kleinen Schritten zum Erfolg**

Das Verständnis für Väternoté hält sich in deutschen Unternehmen in Grenzen. Lassen Sie sich nicht entmutigen, die eine oder andere Veränderung unaufdringlich und aus-dauernd zu erreichen. Das kann die Bitte an den Chef sein, morgens eine halbe Stunde später anfangen zu dürfen, damit man die Kleinen in aller Ruhe zum Kindergarten bringen kann. Bereiten Sie ein solches Gespräch gut vor, damit Sie die Gunst der Stunde - die immer irgendwann kommt - sinnvoll nutzen können. Wenn es Ihnen gelingt, den Vorgesetzten von den Vorzügen eines ausgeglichenen Familienvaters zu überzeugen, haben Sie vermutlich gewonnen. Seien Sie überzeugt von Ihren Argumenten. Die moderne Arbeitsforschung steht hinter Ihnen: Gestresste Arbeitnehmer machen mehr Fehler, leisten weniger, sind öfter krank und haben mehr Fehlzeiten - sie sind weniger motiviert und belastbar. Betriebe die dies in ihrer Personalentwicklung berücksichtigen, investieren sinnvoll in die eigene Zukunft.

### **Vätersolidarität**

Auch wenn der Begriff „Solidarität“ heute ein wenig antiquiert wirken kann, bringt er auf den Punkt, was Vätern neue Kraft und Richtung gibt. Gemeinsamkeit stärkt. Prüfen Sie, ob z.B. in Ihrem Betrieb ein Arbeitskreis für „Väter und Life-Balance“ eingerichtet werden kann. Unter Umständen sind Betriebsräte die richtigen Ansprechpartner. Auf diese Weise können Sie von den Erfahrungen anderer Väter lernen. Zu erleben, dass sich die meisten Probleme von Vätern sehr ähnlich sind, ist ein wichtiger Erkenntnisschritt. Bis zu Veränderungen oder praktischer Hilfe (z.B. Fahrgemeinschaft zum Kindergarten oder gemeinsame Unternehmungen) ist es dann nicht mehr weit. Ist so ein Arbeitskreis am Arbeitsplatz nicht möglich, bleibt noch ein Väter-Stammtisch. Das wichtige am Kontakt zu anderen Vätern: Man lernt sich selbst besser verstehen. Das persönliche Handlungsspektrum erweitert sich, indem man von den Erfahrungen anderer profitiert.

### **„Mittwochnachmittags geschlossen“**

Ein Esslinger Arzt beispielsweise entschloss sich, einen ganzen Nachmittag in der Woche gemeinsam mit seinem Sohn zu verbringen. Seitdem bleibt am Mittwochnachmittag die Praxis zu. Er hat sich inzwischen eine ganze Liste an Möglichkeiten angelegt, von denen er weiß, dass sie ihm und seinem Sohn Spaß machen: Abenteuerspielplatz, Grillstelle, Schwimmbad, Zoo, Staudamm am Wildbach bauen usw. Zusätzlich gestaltet er ein eigenes „Abenteuer-Fotoalbum“ für diese Erlebnisse. Sensibilisiert für das Thema ist er jetzt hellhörig, wenn andere Väter von ihren Unternehmungen berichten. Manches davon hat er in seine eigene „Aktionsliste“ übernommen. Für diesen Vater ist der Mittwochnachmittag zu einem wichtigen Punkt innerhalb der Woche geworden: „Ich mache die Erfahrung, dass sich die Beziehung zu meinem Sohn vertieft. Heute wundert es mich, dass ich nicht schon früher darauf gekommen bin, diesen kostbaren Teil meines Lebens besser zu erfüllen“. Wichtig bei solchen Aktivitäten ist, dass sie ohne die Mutter stattfinden. Versuchen Sie, einen eigenständigen Erlebnisbereich für Sie und Ihr Kind zu entwickeln. Es ist für Töchter und Söhne gleichermaßen wichtig, den Vater – und damit das männliche Prinzip - immer wieder in Reinkultur zu erfahren.

---

**Joachim Keding**

**Ein Kurzurlaub ist immer drin**

Manche Väter fühlen sich „nicht dafür geschaffen“, allein mit Kind oder Kindern zu verreisen. Zu oft messen solche Väter ihre Fähigkeiten an denen der Partnerin. Diesen Vergleich, bei dem Männer naturgemäß meist den Kürzeren ziehen, können Sie getrost vergessen. Legen Sie nicht die Messlatte der Mütter an, sondern die der Väter! Gestalten Sie den Kurzurlaub auf Ihre ganz persönliche Art und Weise. Sie sind der Vater – Sie dürfen und sollen es anders machen! Entwickeln Sie einen Stil, der auch Ihnen gut tut. Haben Sie selbst ein gutes Gefühl, wird sich auch Ihr Kind wohl fühlen. Wichtig: Vor allem bei den ersten gemeinsamen Urlauben ist eine sorgfältige Vorbereitung erforderlich. Informieren Sie sich bei speziellen Reiseanbietern mit Angeboten für Vater und Kind. Das Internet bietet ebenfalls vielfältige Informationen.

**Zusammenfassung (Stichworte)**

- Ganzheitlicher Arbeitsbegriff: die Lebensarbeit – umfasst neben der Erwerbsarbeit auch die Familienarbeit, die Arbeit an sich selbst und die Arbeit im Dritten Sektor.
- „Freiheit ist schön, macht aber viel Arbeit.“ - Familie muss/darf immer mehr „individuell erfunden“ werden. Viel Freiheit kann auch Angst machen, bietet aber eine besondere Chance, einen möglichst passenden Lebensentwurf zu gestalten.
- Es gilt: alte Rollenmuster zu erkennen und sich freier davon zu machen.
- Veränderungspotenziale am Arbeitsplatz (zugunsten von mehr Balance) identifizieren und mögliche Verbesserungen unaufdringlich, vorbereitet und nachhaltig verfolgen.
- Es macht Sinn, sich auf die spezifischen Stärken des Vaterseins zu besinnen.
- Life-Balance muss man lebenslang üben. Erst durch Übung wird man Meister.
- Quality Time – Einmalige, kostbare Zeit für mich und meine Kinder.
- Beruflicher Erfolg ist nicht alles.
- Solidarität/Austausch mit anderen Vätern stärkt.
- Mit kleinen Schritten zu mehr Lebens-Balance. Gewinner ist die ganze Familie.

**Buchtipps:**

O. Brink / A. Quasebarth / P. Saltuari: Wie Offenheit die Liebe stärkt – Zwiegespräch und Familien-Stellen, Herder spektrum

***Ausgewählte Literatur erhalten Sie am JAKO-O Bücherstand und unter [www.jako-o.de](http://www.jako-o.de).***