

Dialogrunde 3. Krisen & Plan B – was brauchen Väter, wenn alles zu viel oder zu wenig wird?

Carsten Vonnoh, Systemischer Berater, Vätercoach & Autor von ‚Up to Dad, Kinder entspannt begleiten und den eigenen Weg gehen‘

Leitfragen:

- Mit welchen unerwarteten Situationen hat Corona Väter konfrontiert?
- Was brauchen Väter, um durch Überforderungen und Krisen nicht aus der Bahn geworfen zu werden?
- Wie können Väter durch externe Unterstützung und Beratung gestärkt werden?

Väter können permanent in Krisen sein. Die Vereinbarkeit von etwas, was nicht vereinbar ist, kann erstmal zu Ernüchterung führen. Das Thema **Überforderung** im Blick zu behalten, halte ich für essentiell. Bei Müttern ist es langsam ein Thema, zuzugestehen, dass ich am Ende bin. Mir ist wichtig, Männern einen Rahmen zu geben, wo das auch für sich eingestanden werden kann.

Das Thema **Echtheit** hat eine besondere Rolle. Als Männer haben wir wenig Erfahrung gemacht, uns unsere Gefühle zuzugestehen. Die Gefühle haben im Grunde keinen Platz in Männer-Kontexten. Es wurde uns abtrainiert und es fällt uns schwerer, zu akzeptieren, was unsere Grenzen sind. Wenn ich in die Echtheit reingehe, erkenne ich den Status quo an, tue nicht so, als wäre alles fein. Sondern ich komme zu dem Punkt, es ist gerade alles scheiße und darauf kann man aufbauen.

Selbstreflektion und Verantwortung für meine Familiensituation: Wir haben eine Vorstellung davon, was okay ist und was nicht. Gleichzeitig nehmen wir (als Väter) uns nicht die Zeit, zu hinterfragen, was dahintersteckt und was wir brauchen. Wir müssen schauen, wie ein typischer Alltag von einem Vater aussieht. Wir meinen, wir haben keine Flexibilität. Wenn es mir selber nicht gut geht, funktioniere ich nur und es kommt bei den Kindern nichts wirklich an, sie fühlen sich nicht gehalten und sicher. Und ich werde möglicherweise immer unzufriedener.

Thema **Leistung** und Verbindung zum Druck. Viele Männer wissen nicht, welches Spektrum an Emotionalität in ihnen ist. Wir haben es als Männer gelernt, so sehr zu unterdrücken, dass nur ein Auszug bleibt. Daher fällt es auch schwer, sich in die Partnerin oder die Kinder reinzusetzen. Der **Zugang zur Emotionalität** ist wichtig, wenn ich mir eine echte Familiendynamik wünsche. Wir sind getrimmt darauf, unseren Wert als Männer daraus zu ziehen, was wir eigentlich leisten. Wenn das wegbricht, wird es schwierig. Viele Männer haben eine Schwierigkeit, der Zeit mit den Kindern einen Wert zuzuschreiben. Es hat einen Wert, ein paar Wochen, Monate, Jahre sich rauszunehmen, um die Kinder bestmöglich zu begleiten. Wir müssen Männern fühlbar machen, dass es einen Wert hat, für die Kinder da zu sein.

Ein weiteres großes Thema ist **Unsicherheit** bei Männern. Es geht vor allem um das Gefühl, mache ich das richtig? Die Unsicherheit, alles nicht gut zu machen, ist etwas, was ich immer wieder bemerke.

Es braucht die **Resonanz**. Da können wir den Rahmen geben, damit Männer lernen können, sich wirklich zu zeigen.

Im Blick ist auch zu halten, dass Männer mit Kindern eher an die eigenen Wunden herankommen. Sie können emotional nicht mehr gut regulieren. Sie rasten aus in

Kontexten, die nicht im Verhältnis stehen. Es werden **Muster** aktiviert, die wir unbewusst gelernt haben und von denen wir glauben, keine Alternative zu haben. Es gibt viele Väter, die haben nicht kennengelernt, zu streicheln, zu lieben. Viele Männer merken nur den Effekt, dass es nicht funktioniert, wie sie es sich vorgestellt haben. Hier können wir ansetzen und Impulse geben, das „Repertoire“ zu erweitern.

Beim Thema **Kompetenz** können wir aus der Krise lernen. Wir müssen Männern die Möglichkeit geben, alleine für ihr Kind zu sorgen. Mütter brauchen Zeit, loszulassen und Väter brauchen Zeit und wachsende Souveränität, sich den Platz zu nehmen, ohne Kampf. (Siehe Vaterschaftsfreistellung) Es müssen Vater-Kind-Angebote gestärkt werden, bei dem sich Männer mal auf ein Wochenende einlassen mit ihrem Kind. Viele realisieren erst dann, dass es funktioniert, dass sie einen Unterschied machen. Dann erst kommt die **Wertschätzung** dessen, was schon ist. Die meisten Männer sind es nicht gewohnt, Wertschätzung zu bekommen, sich selbst zu geben. Genauso wie Frauen sich das wünschen, wünschen sich das auch Männer.

Zwei Begriffe, die ich gerne wiederbelebe, sind **Milde und Demut**. Milde im Sinne von, ich muss nicht alles können als Vater. Eng verknüpft mit dem Leistungs-Getue. Anerkennen, dass man es anders will und noch nicht weiß, wie man es umsetzen kann. Anerkennen, was wir schon haben. Wir hatten kaum Väter nach dem Krieg. Mütter waren zu sehr eingebunden. Es sind Männer entstanden, die keine emotionale Nähe kennen. Da auch demütig mit sich selber sein. Wir müssen nicht alles leisten, was kaputt gegangen ist. Sondern wir gehen in kleinen Schritten.

Gerade im Corona-Kontext sind das Thema **Abgrenzung** im Blick zu behalten. Es haben viele Familien klare Regelungen etabliert. Der Vater läuft mal eine halbe Stunde um den Block, es gibt mal eine halbe Stunde Übergangsphase. Darauf achten, dass Männer sich trauen, ihre Grenzen ernst zu nehmen. Auch Mütter sind oft nicht ausreichend in der Lage, ihre Grenzen zu setzen (und zu halten). Es ist so viel Scheu, Zurückhaltung, schlechte Erfahrung da, dass es auch Frauen schwer fällt, eine Art echte Kommunikation zu etablieren. Es gibt in diesem Bereich selten Augenhöhe zuhause.

Räume gestalten: Wir kennen die Rahmen, wo sich Frauen austauschen. Davon gibt es nur einen Bruchteil für Männer. Es lohnt sich, die Angebote aufzubauen, zu halten, neue Kanäle zu schalten. Es kommen teilweise 50 Väter in eine Online-Sitzung, wo es vorher Jahre gedauert hat, um Väter in eine Gruppe zu bekommen. Der Bildschirm kann dabei helfen, eine Öffnung zu generieren.

Ein Aspekt, der auch mit der Augenhöhe zu tun hat, ist die **Auseinandersetzung mit Weiblichkeit**. Wir hatten auch Mütter, die nicht immer aufgeschlossen und liebevoll waren. Die haben das gemacht, was sie konnten. Es war nicht immer das, was wir gebraucht haben. Weiblichkeit kann als gewisse Bedrohlichkeit wahrgenommen werden. Wir müssen (als Männer und in der Begleitung) schauen, wo unsere Verletzungen sind und wir brauchen Formate, wo wir über Vätergruppen hinausgehen und auch Paar-Angebote machen können.

Mut und Selbstfürsorge. Mut für uns als Fachkräfte in dem Bereich auch Dinge anzugehen, die nicht schon seit zehn Jahren da sind. Auch da zu gucken, was hat funktioniert, wo kann ich Leute zusammenbringen? Dass ich den Männern, die da kommen, Mut mache, sich ernst zu nehmen. Und den Mut zu entwickeln, in den Rahmenbedingungen selbst gestaltend zu werden. Wir können 2021 sehr gut

mitbestimmen, wir die Rahmenbedingungen sind. Wir können die Arbeitszeitverhältnisse gestalten. Auch mit einer 30-Stunden-Woche kann ich gut leben. Vieles hat mit unserem Konsum-Verhalten zu tun. Es hat damit zu tun, welchen Druck mache ich mir eigentlich? Aussortieren, recyceln, abgeben, loslassen von dem, was wir glaubten, liefern zu müssen. Sich eingestehen, dass wir etwas anderes brauchen. Das ist vielleicht auch unsere Hauptaufgabe, das **Energiemanagement** bei Männern zu unterstützen. Rauskommen aus dem Noch-Mehr. Der Stress, den wir in den ersten Lebensjahren unserer Kinder haben, wird zu deren Lebenswelt. Es gibt nur das Singular Priorität. Entweder ich will eine liebevolle Beziehung zu meiner Familie und ich richte alles danach oder ich will mein Leben in der beruflichen Karriere verbringen. Dann muss ich mir auch eingestehen, dass meine Beziehung zu den Kindern ihr Potential nicht ausreizt.

Indem ich auch als Gruppenleiter/Trainer/Berater*in meine **Verletzlichkeit** als Elternteil zeige, mich auch als Teil dieser Gruppe sehe, kann eine größere Offenheit gelingen. Die, die die Gruppen initiieren, dürfen den ersten Schritt machen. Ich habe die Erfahrung gemacht, wenn ein Klötzchen fällt, fallen die nächsten. Einer muss anfangen. Wir kommen an der Emotionalität nicht vorbei. Sachregelungen kommen an zweiter Stelle.

Ländliche Begleitung braucht nicht selten **Anonymität**, dabei werden auch lange Fahrtwege in Kauf genommen, weil sie dann aus ihrem Kontext herauskommen. Hier lohnt es sich, nach neuen Wegen der Kontaktaufnahme und der Verbreitung der Angebote zu suchen. Kooperationen mit anderen Stellen kann hier hilfreich sein.

Ausbildung: Die Menschen, die solche Räume für Männer gestalten, müssen vernünftig ausgebildet sein und zumindest eine mittelfristige Perspektive des Engagements haben. Ich merke aber immer wieder die Schwierigkeit, Männer zu finden, die das wirklich machen. Man muss langfristig gucken, wen man ins Boot holt. Räume und Angebote stehen mit der Person, die sie durchführen.