

# 68 Liebe Väter, nehmt eure Kinder in den Arm

Auch bei Männern sei ein Bindungsprogramm angelegt, sagt der Psychologe Remo Ryser. Er erklärt, wie sie gute Väter werden. **Von Matthias Meili**

**NZZ am Sonntag:** Herr Ryser, was ist für einen Mann, der Vater wird, entscheidend, damit er ein guter Vater wird?

**Remo Ryser:** Eine ultimative Checkliste gibt es nicht. Es gilt, sich auf den Weg zu machen und seinen eigenen Stil des «Bevaterns» zu entwickeln.

Was bedeutet das konkret für den Alltag eines modernen Vaters?

Involviertes Vatersein heisst, mit anpacken: wickeln, beruhigen, vorlesen, kuscheln, raufen, spielen. Häufig unterschätzen Väter jedoch die Mental Load. Damit ist die mentale Belastung durch alltägliche Planungs- und Organisationsarbeiten gemeint – die Planung der Hausarbeit, an Geburtstage denken, die Termine beim Kinderarzt organisieren und vieles mehr. Oft wird diese Mental Load allein den Müttern aufgebürdet. Das Rollenbild wandelt sich zwar hin zu einer involvierten Vaterschaft, dennoch sind traditionelle Rollenvorstellungen immer noch weit verbreitet.

Neben den Rollenbildern spielt doch auch die Biologie eine Rolle. Ist die Mutter dem Kind wegen der Schwangerschaft nicht von Natur aus viel näher als der Vater?

Da kann ich die Väter beruhigen. Die Bindungsforschung zeigt, dass auch in Männern ein biologisches Bindungsprogramm angelegt ist, das sie wie die Mütter befähigt, die Bedürfnisse ihrer Kinder feinfühlig zu lesen. Sie müssen es nur aktivieren.

Was schaltet dieses Bindungsprogramm bei Vätern ein?

Der Körper- und Hautkontakt, zum Beispiel beim Kuscheln, Wickeln oder Einschlafen, wirkt tatsächlich wie ein Schalter. Untersuchungen haben gezeigt, dass dadurch beim Vater in ähnlichem Mass Bindungshormone ausgeschüttet werden wie bei der stillenden Mutter. Damit der gemeinsame Start gelingt, müssen aber drei zusätzliche Bedingungen erfüllt sein: Der Vater sollte einerseits Interesse und Kontaktbereitschaft gegenüber dem Kind zeigen, und er sollte andererseits eine faire Aufgabenteilung mit der Partnerin aushandeln.

Und drittens?

Zuletzt gibt es noch eine gesellschaftspolitische Dimension. Der Vater muss Raum und Zeit zur Verfügung haben, um sich um das Kind zu kümmern. Dafür müssen die gesellschaftlichen Strukturen vorhanden sein, zum Beispiel eine ausreichende Vaterzeit, eine faire Verteilung von Care-Arbeit und familienfreundliche Arbeitsbedingungen. In der Verantwortung stehen aber auch die Mütter, indem sie Vätern den erforderlichen Raum zugestehen. Dazu gehört, dass der Vater Zeit allein mit dem Kind verbringen kann. Wir wissen, dass exklusive Zeiten mit dem Kind die Bindung stärken, das Vertrauen des Vaters in die eigenen Fähigkeiten fördern – und so auch den Müttern das Abgeben erleichtern.

Gibt es Phasen in der Kindesentwicklung, in denen die Präsenz des Vaters besonders gefordert ist?

Die erste Zeit nach der Geburt ist zentral für den Bindungsaufbau. Wird dabei darauf geachtet, dass sich keine Kompetenzschere zwischen Vater und Mutter aufbaut, hat das positive Auswirkungen auf alle. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass Kinder dadurch mehr Selbstvertrauen entwickeln, Mütter weniger Stress haben und sich auch die Väter wirksamer in der Familie erleben. Und darüber hinaus, das haben die Studien ebenfalls ergeben, sind die Eltern auch noch zufriedener mit ihrem Sexleben.

Was können Väter ihren Kindern bieten, was Mütter nicht können?

Väter sind für Kinder ein Modell, wie Mannsein gelebt werden kann. Das Spiel ist für die Vater-Kind-Beziehung besonders bedeutsam. Die Väterforschung hat gezeigt, dass Männer eher wildere Spiele bevorzugen, ihre Kinder häufiger im Erkunden der Welt aktiv fördern und dabei eine besondere intuitive Fähigkeit zeigen, Kinder herauszufordern und ihnen trotzdem Sicherheit zu vermitteln. So können die Kinder Wurzeln schlagen, während ihnen gleichzeitig Flügel wachsen.

Wann soll ein guter Vater beginnen, sein Kind zu erziehen?

Wir sprechen in der Regel von Erziehung, wenn das Kind in die Autonomiephase eintritt. Sie beginnt im Alter von zweieinhalb bis drei Jahren. Die Ich-Stärke des Kindes wächst, und der Selbstbestimmungsimpuls wird deutlicher spürbar. Die Kinder beginnen, entschiedener für ihre Bedürfnisse einzustehen, und geben auch einmal Gegenwehr.

Wie soll man reagieren, wenn das Kind plötzlich Widerstand leistet?

Verhandlungen und Konflikte sind da ganz normal. Es gelingt nicht immer, ohne Reibung für einen Ausgleich zu sorgen, wer in der Familie gerade was braucht. Häufig



Väter können die Bedürfnisse ihrer Kinder ebenso feinfühlig erfassen wie Mütter.

hilft es schon, wenn Kinder zwar nicht selbst entscheiden, aber aus verschiedenen Optionen auswählen können, die für mich als Vater dennoch okay sind.

In dieser Zeit können die Kinder die Eltern auch manchmal zur Weissglut treiben. Darf man auch einmal ausrasten?

Eltern, die gegenüber Kindern ihre Gefühle zurückhalten, tun sich selbst und den Kindern keinen Dienst. Kinder lernen mit uns, dass Gefühle wichtig sind, weil sie auf Bedürfnisse hinweisen – egal ob sie angenehm oder unangenehm sind. Aber klar: unkontrollierte, heftige Gefühlsausbrüche wirken verunsichernd und teilweise auch sehr beängstigend auf Kinder. Meist sind sie ein Zeichen, dass ich als Vater gerade überfordert bin.

Die Frage ist doch, wie man Grenzen setzen und trotzdem ein liebender Vater sein kann?

Es beschäftigt die Väter in unseren Beratungen tatsächlich sehr, wie eine entwicklungsförderliche Autorität gelebt werden kann, die nicht mehr auf Strafe und Angst, sondern auf Verbundenheit und Vertrauen aufbaut. Ich bin überzeugt, dass eine gesunde Autorität nur auf einer gesunden Beziehung basiert. Wird es laut, bricht die Beziehung in der Regel ab. Deshalb ist entscheidend, wie

**Remo Ryser**



Der 51-jährige Psychologe ist Väterberater bei der Mütter- und Väterberatung Bern sowie Kursleiter bei männer.ch, dem Dachverband für Männer- und Väterorganisationen Schweiz. Er ist Vater eines 12-Jährigen.

wir reagieren, wenn uns etwas nervt. Will ich wirklich etwas bewirken, ist ein Ausraster nicht sehr hilfreich.

Was ist eine angemessene Reaktion?

Mit Klarheit, aber auch mit Herz. Ich kann als Vater ein Nein kommunizieren und gleichzeitig zeigen, dass ich die Gefühle und das Bedürfnis meines Kindes verstehe. Wir nennen das auch Ja-Grenzen. Besser als ein bruskes «Finger weg!» wäre: «Ja, ich sehe, dass du jetzt gerne mit der Steckdose spielen möchtest. Und nein, das ist gefährlich, und deshalb nehme ich dich hier jetzt weg.»

Und wenn es doch einmal «chlöpft», wie kann man das wiedergutmachen?

Zuerst einmal durchatmen und sich beruhigen. Und dann gilt es, Verantwortung zu übernehmen und sich an die Beziehungs-Reparatur-Arbeiten zu machen: auf das Kind zugehen, sich entschuldigen und wenn möglich sagen, was man in Zukunft anders machen möchte. Und vielleicht ist dann auch wieder eine versöhnliche Umarmung möglich. Das waren und sind für mich und meinen Sohn jeweils ganz besonders verbindende Momente.

Was sind denn die grössten Fallen, in die man als Vater tappen kann?

Erstens sollte man kein Super-Daddy sein wollen. Zweitens ist es wichtig, die Bedeutung der Zeit, die man für sich selbst braucht, und die gemeinsame Zeit mit der Partnerin nicht aus den Augen zu verlieren. Hier sollte man sich gerade in den ersten Jahren immer wieder Zeitinseln schaffen. Und drittens, und das kenne ich auch aus eigener Erfahrung: Väter sollen nicht glauben, dass etwas falsch läuft, wenn trotz engagierter Vaterschaft einmal der Eindruck entsteht, die Nummer zwei für das Kind zu sein. Dranbleiben lohnt sich.

## 69

### Löschen Sie zeitfressende Apps

Schweizerinnen und Schweizer verbringen durchschnittlich 5,6 Stunden im Internet – pro Tag. Das ist über eine Stunde mehr als noch 2021. Wer sich damit nicht mehr wohlfühlt und eine Kehrtwende wünscht, sollte jedoch nicht auf kalten Entzug setzen. Der kann wiederum zu Stress führen. Experten raten nicht zur vollständigen Abstinenz. Vielmehr gilt es, den Gebrauch von Smartphone oder Laptop bewusst und langfristig zu reduzieren. Folgende Ratschläge haben sie dafür bereit: das Handy nicht als Uhr oder Wecker verwenden, den Bildschirm auf Schwarz-Weiss stellen, die Bildschirmzeit dokumentieren und sich Zeitlimits für bestimmte Apps setzen, zu Hause handyfreie Zonen schaffen – und sinnlose Zeitfresser-Apps löschen.

Martin Amrein

## 70

### Verpassen Sie keine Achterbahn

Eine Achterbahn stürzt aus knapp 100 Metern in die Tiefe. Sie erreicht Geschwindigkeiten von über 100 km/h. Die Passagiere kreischen. Doch dann: Der Erste reckt die Arme in die Luft, die Nächsten folgen. Sie lachen. Adrenalin-Junkies geniessen die irre Fahrt.

Während der Zug abbremst und beschleunigt, stelle Kurven nimmt oder Loopings fährt, ist der Mensch den Gesetzen der Physik ausgeliefert: Auf ihn wirken g-Kräfte, wie es der Soziologe Sacha Szabo in seinem Buch «Rausch und Rummel» beschreibt. Das sind Belastungen, die entstehen, wenn sich Geschwindigkeiten oder die Bewegungsrichtung ändern. Der Passagier fühlt sich zum Beispiel beim Hinabsausen, als höbe er ab. Tut er natürlich nicht, denn der Sicherheitsbügel hält ihn.

Achterbahnfahren ist in Watte gepackte Physik. Nervenzitter in Kombination mit absoluter Geborgenheit durch ein sicherheitsgeprüftes Design. Der Geist nimmt Abschied von den Sorgen des Alltags und wird in den Moment katapultiert. Endlich kann man ungehemmt schreien, weinen, lachen, den gesellschaftlichen Normen entfliehen – ganz ohne Angst haben zu müssen, dabei aufzufallen. Denn im Vergnügungspark ist genau das die gesellschaftliche Norm.

Eva Mell



Endlich ungehemmt schreien: In der Achterbahn ist möglich, was sonst gesellschaftlich nicht akzeptiert ist.