

Die neuen Väter



Der werdende Vater Daniele De Nardo will sich trotz beruflicher Belastung genügend Zeit für sein Kind nehmen.



«Ich habe mich gefragt, was meine

Väter verbringen heute mehr Zeit mit ihren Kindern als jede Generation vor ihnen. Gleichzeitig gilt noch immer das Ideal des starken Ernährers. Viele Männer geraten dadurch in einen Konflikt. Vier Väter erzählen.

Stephanie Schnydrig und Deborah Stoffel

Eigentlich wären wir bei ihm zu Hause verabredet gewesen. Doch Dani Neuss, 34, hat sich kurzfristig umentschieden und die Wohnung für einen ruhigen Moment seiner Frau überlassen. Im Café um die Ecke erzählt er, wie sie sich auf einem Festival kennengelernt haben und dass er sich schon immer viele Gedanken über Familie gemacht habe: Was in einer Familie wichtig ist und wer darin welche Rollen übernehmen soll. Die Kinder sind heute zwei und vier Jahre alt.

Nach der Geburt des ersten Kindes arbeitete er 80 Prozent und stand nachts auf. «Meine Frau hat schon die ganzen Tage die Arbeit gemacht», sagt er. Doch er merkte auch: In seinem letzten Job als Softwareentwickler stand er immer unter Strom. «Wenn ich nach Hause kam, war ich emotional und mental erschöpft», erzählt er. Am Abend begann er wie er Verhaltensmuster aus seiner Kindheit übernahm. Es war das Gegenteil dessen, was er als Vater sein wollte: ein Ruhepol, geduldig, zugewandt.

«Ich liess es auf eine Kündigung ankommen», sagt Neuss. So hatte er

plötzlich Zeit, Zeit dafür, sich mit seinen Emotionen und sich selbst auseinanderzusetzen. Die Karriere habe für ihn an Bedeutung verloren, sagt er. Er möchte die Informatikbranche hinter sich lassen und bewirbt sich nun als Lokführer. Seinen Kindern gegenüber will er eine «sanfte Stärke» ausstrahlen, «ohne autoritär oder gewaltvoll zu sein», und konsequent zwischen den Kindern als Personen und ihrem Verhalten unterscheiden. Es sind Erkenntnisse, die er auch dank der Väterwerkstatt gewonnen hat, einer Gesprächsgruppe für Väter im Raum Zürich.

Organisatorisches bleibt Frauensache

Dass heutige Väter sich stärker im Familienalltag engagieren als jede Generation vor ihnen, belegt der Familienreport des Bundesamts für Statistik (BFS) von 2024. In die Kita bringen, mit den Kindern spielen, sie zu Bett begleiten: Solche Aufgaben übernehmen heute in den meisten Familien Mutter und Vater gleichermassen. Und das erwarten auch viele: Fast 70 Prozent der Bevölkerung finden, dass Kinder darunter leiden, wenn der Vater zu stark von der Arbeit vereinnahmt wird. Lange galt diese Sorge ausschliesslich den Müttern.

Paradoxerweise sind traditionelle Rollenbilder aber nach wie vor fest verankert. In der Soziologie spricht man vom neuen Ideal des «emotional invol-

vierten Ernährers-Vaters». Gemeint ist damit: Männer sollen nicht nur präsent sein, sondern gleichzeitig leistungsstarke Karrieremänner.

Die Männer geraten dadurch zunehmend in einen Konflikt, den lange vor allem Frauen kannten: den Widerspruch zwischen Karriere und Familie. Nur treten derzeit gemäss der nationalen Erwerbsstatistik noch immer viel weniger Väter kürzer als Mütter: Vier von fünf Vätern arbeiten Vollzeit, bei den Müttern tut das nur knapp jede fünfte. Tiefe Teilzeitpensen (unter 50 Prozent) kommen bei Vätern praktisch nicht vor. Allerdings hängt es auch stark von der Branche ab, wie die Gewerkschaft Unia festhält. Der Druck, Vollzeit zu arbeiten, sei besonders im Bau- und Industriesektor hoch. In Dienstleistungsbranchen hingegen arbeiten dreimal so viele Männer in Teilzeit.

Forschende der Universität St. Gallen beobachteten ausserdem in der Geschäftswelt einen «Vater-Bonus»: Männliche Führungskräfte erhalten bei familiären Verpflichtungen demnach deutlich mehr Unterstützung aus ihren Teams als weibliche. Mitarbeitende springen eher für Väter ein, wenn etwa ein Kita-Anlass stattfindet. Bei Frauen hingegen wird die Vereinbarkeit von Familie und Beruf oft als selbstverständlich vorausgesetzt.

Mauro Carabotti ist vierzig Jahre alt, Softwareentwickler und Vater von zwei Kindern. Er kennt den «Vater-Bonus» und hat die Erfahrung gemacht, dass er von Kolleginnen und Kollegen unterstützt wird, wenn er wegen der Kinder kurzfristig weg muss. Auch erzählt er davon, dass ihm eine ältere Frau auch schon gratulierte, als er seine Kinder in die Kita brachte. «So etwas erlebt eine Frau nie», sagt er.

Was der BFS-Familienreport auch zeigt, ist, dass der sogenannte Mental

Load – also all jene unsichtbare Organisationsarbeit, die selten auffällt, aber ständig erledigt werden muss – überwiegend an den Frauen hängen bleibt. Dazu gehören etwa Arzttermine koordinieren, an Geburtstagsgeschenken denken oder zu Hause bleiben, wenn ein Kind krank ist. Besonders auffällig: In Paarhaushalten ohne Kinder ist die Arbeitsteilung deutlich egalitärer als in Familien mit Kindern. Sobald Kinder da sind, werden viele Rollenbilder wieder traditioneller.

Kurse für werdende Väter

Dass sich moderne Vaterschaft in einem Spannungsfeld bewegt, weiss auch der Dachverband männer.ch. Seit 2018 bietet er Crashkurse für «Dads-to-be» an. Journalistinnen dürfen an diesen Kursen nicht teilnehmen, um die Offenheit unter den Männern nicht zu beeinträchtigen. Zwei Teilnehmer haben sich aber bereit erklärt, über ihre Erfahrungen zu sprechen. Einer von ihnen ist Daniele De Nardo. Der 33-Jährige sitzt in der Geschäftsleitung eines Pharmaunternehmens mit rund 50 Mitarbeitenden. Ende Mai kommt sein erster Sohn zur Welt. Er ist beruflich stark eingespannt, auch weil er künftig mehr Verantwortung in der Firma übernehmen darf. Teilzeit arbeiten sei dieser Position schwierig. Und er gibt offen zu: «Ich habe auch das Gefühl, noch zu wenig erreicht zu haben, um beruflich bereits kürzerzutreten.»

Trotzdem will er präsent sein, was dank flexibler Arbeitszeiten und guter Organisation gelingen soll. In der Firma habe er früh dafür gesorgt, dass seine Arbeit jederzeit von einer Stellvertretung übernommen werden könne, «wenn das Kind morgen kommt oder später einmal krank wird». Vor der Geburt sei er bewusst überall dabei gewese-

sen: beim Geburtsvorbereitungskurs, beim Einrichten des Kinderzimmers oder beim Ausschuchen des Kinderwagens. «Ich will später das Tragetuch auch binden können», sagt er.

Aus dem Vatercrashkurs nimmt er vor allem einen Gedanken mit: Es gehe weniger darum, ständig präsent zu sein, sondern wirklich da zu sein. «Ich gehe lieber eine halbe Stunde später nach Hause und mache vorher noch Sport. Aber wenn ich zu Hause bin, dann bin ich wirklich da», sagt er. Besonders beschäftigt ihn derzeit die Frage, wie sich die Paarbeziehung verändern wird. «Ich hoffe, dass wir als Paar weiterhin unsere Momente haben werden.» Seine Eltern wohnen nur 15 Minuten entfernt. Sie sollen später gelegentlich entlasten, damit das Paar zwischendurch Zeit für sich hat. «Zum Beispiel gehen wir gerne gemeinsam auf Konzerte.»

Nicht überall kann der Vater einspringen

Auch Thomas Nussbaumer, der seinen richtigen Namen nicht in der Zeitung lesen möchte, hat den Vatercrashkurs besucht. Der Mittdreissiger arbeitet in der IT-Branche. Sein Sohn kam Anfang April zur Welt. «Meine Partnerin und ich waren beide immer sehr karriereorientiert», erzählt er. Das frische Familienleben beschreibt er als eine Mischung aus Glück und Kontrollverlust. «Bis jetzt war unser Leben extrem strukturiert. Das ist jetzt anders.»

Auch Nussbaumer versucht, möglichst präsent zu sein. Nachts übernimmt er regelmässig, damit seine Partnerin schlafen kann. Gleichzeitig spürt er aber auch die Grenzen seiner Rolle. «Beim Stillen oder beim Ins-Bett-Bringen fühle ich mich manchmal schon aussen vor», sagt er.

Das klassische Ernährermodell empfindet er zunehmend als gesell-



Dani Neuss will ein präsenter Vater sein. Für dieses Ziel hat er seinen Job als Softwareentwickler aufgegeben.
Bilder: Severin Bigler

e Rolle ist»

schaftlichen Zwang. «Oft ist es leider so, dass Frauen weniger verdienen. Dadurch werden wir Männer automatisch in diese Versorgerrolle gedrängt», ist er überzeugt. Sollte seine Partnerin irgendwann mehr verdienen als er, könne er sich aber gut vorstellen, beruflich zurückzustecken. Derzeit arbeitet Nussbaumer noch 100 Prozent, seine Partnerin wird nach dem Mutterschaftsurlaub wohl mit einem Pensum zwischen 60 und 80 Prozent wieder einsteigen.

Auch beschäftigt ihn die Frage, wie Arbeit, Familie und persönliche Freiheit künftig nebeneinander Platz finden sollen. Im Vatercrashkurs habe er gelernt, diese Bereiche als drei verschiedene Welten zu betrachten: Arbeitswelt, Familienwelt und Eigenwelt. Letztere – also Sport, Freunde oder Hobbys – werde in seinem Fall wohl zuerst zurückstehen müssen. «Mir ist es nicht so wichtig, jeden Donnerstag Fussball spielen zu gehen.»

Gleichzeitig ist sein Ziel, Eigen- und Familienwelt möglichst miteinander zu verbinden. «Ich gehe zum Beispiel sehr gerne joggen. Aber das geht ja auch mit meinem Sohn im Kinderwagen», sagt Nussbaumer. «Man muss sein Leben neu designen und sich darauf einlassen.»

Kinderlosigkeit wegen hohen Ansprüchen

Es gibt Männer, die sich anders als Neuss, Carabotti, De Nardo und Nussbaumer gerade wegen der neuen Ansprüche ans Vatersein bewusst gegen Kinder entscheiden. Nicht, weil sie diese Ansprüche als übertrieben oder gar falsch ansehen. Sondern weil sie im Gegenteil das traditionelle Modell des abwesenden Ernährers nicht mit ihren Werten vereinbaren können, gleichzeitig aber ihre Arbeit

und persönliche Freiheit nicht allzu stark reduzieren möchten. Solche Fälle haben Forschende der Universität Basel um die Philosophin und Soziologin Andrea Maihofer in einem früheren Projekt des Schweizer Nationalfonds mit dem Titel «Warum werden manche Männer Väter, andere nicht?» beschrieben.

Wenn der zweifache Vater Mauro Carabotti werdenden Vätern nur einen Rat mitgeben könnte, dann wäre das: «Sprecht mit euren Frauen, fragt sie, was sie wirklich von euch brauchen!» Nach der Geburt der ersten Tochter vor fünf Jahren fühlte er sich im ersten halben Jahr manchmal unnützlich, da das Baby auf die Mutter fixiert war: «Da habe ich mich gefragt, was meine Rolle ist.» Er hatte sie damals vor allem logistisch unterstützt. Sie hätte sich mehr Unterstützung gewünscht, was aber den beiden erst im Nachhinein klar wurde. «Heute würde ich es anders machen», sagt Carabotti.

Die andere Erkenntnis war herausfordernd: «Das Schlimmste oder das Unerwartetste für junge Väter ist, sich mit seiner eigenen Kindheit und der Beziehung mit seinen Eltern zu konfrontieren. Das war für mich schwierig.» Er erkannte, wie sehr er seine Eltern kopierte und das Gefühl hatte, zu versagen, wenn er es anders machte. «Lange hatte ich das Gefühl, man muss jeden Abend um Punkt 18 Uhr am Tisch sitzen, das hat mich wahnsinnig gestresst.» Mittlerweile hat er solche Zwänge hinter sich lassen können.

Für Carabotti ist der Austausch mit anderen Vätern sehr wertvoll, weshalb auch er die Väterwerkstatt in Zürich besucht. «Das Vatersein», sagt er, «verbindet Menschen auf einer universellen Ebene. Es ist so, als würde man einem Club beitreten.»

Väter

Wie sich das Gehirn neu verdrahtet

Das Gehirn von Frauen wird während der Schwangerschaft und Mutterschaft tiefgreifend umgebaut. Besonders betroffen sind Regionen, die für Sozialverhalten, emotionale Wahrnehmung und Bindung wichtig sind.

Lange galt dieser neurologische Umbau als typisch weiblich. Männer erleben schliesslich weder Schwangerschaft noch Geburt oder Stillzeit – und damit auch nicht die hormonelle Achterbahnfahrt. Doch inzwischen zeigt sich: Auch Vaterschaft verändert das Gehirn.

So untersuchte die US-Psychologin Pilyoung Kim gemeinsam mit Kollegen das Gehirn von 16 frischgebackenen Vätern und fand messbare Veränderungen der grauen Substanz. Das ist die Hirnmasse, in der die Nervenzellen Informationen verarbeiten. Nach der Geburt nahmen jene Bereiche an Volumen zu, die mit Motivation, Aufmerksamkeit und emotionaler Bindung zusammenhängen. Andere Regionen, die eher mit Stress und Unsicherheit verbunden sind, wurden kleiner. Als möglicher Auslöser gilt das Hormon Vasopressin, das besonders bei aktiver Fürsorge ausgeschüttet wird. Auffällig war: Väter mit stärkeren Veränderungen in den Belohnungs- und Bindungszentren zeigten weniger Anzeichen einer Wochenbettdepression (die tatsächlich auch Männer treffen kann).

Eine zweite Studie aus Japan legt nahe, dass der neuronale Umbau zum Vatergehirn bereits während der Schwangerschaft der Partnerin beginnt. Schon zu einem sehr frühen Zeitpunkt zeigen werdende Väter demnach Veränderungen in Hirnregionen, die mit Gefühlen, Mitgefühl und sozialer Wahrnehmung verbunden sind.

Allerdings verlief dieser Wandel nicht bei allen Männern gleich. Besonders ausgeprägt waren die Veränderungen bei jenen, die bereits Erfahrung mit kleinen Kindern hatten oder sich gedanklich intensiv mit ihrer künftigen Rolle als Vater auseinandersetzten. Anders als bei Müttern scheinen hormonelle Prozesse dabei zunächst eine geringere Rolle zu spielen. Die Forschenden vermuten vielmehr, dass die Vorstellungskraft selbst den Umbau antstösst. (sny)

«Kann ich meiner Familie einen sicheren Rahmen bieten?»

Der dreifache Vater Ueli Kunz arbeitet als Väterberater. Er weiss, was junge Väter heute beschäftigt.

Deborah Stoffel

Was geht in den Neo-Vätern vor, die Ihren Rat suchen, was sind typische Themen?

Ueli Kunz: Häufig sehr grundlegende Fragen rund um Verantwortung, Sicherheit und ihre neue Rolle als Vater und Partner. Viele fragen sich: Kann ich meiner Familie den nötigen Halt und einen sicheren Rahmen bieten? Sie sorgen sich darum, ob ihre Partnerin Schwangerschaft und Geburt gut und gesund bewältigt und wie sie sie dabei ausreichend unterstützen können – auch während der Geburt selbst. Gleichzeitig ist da die Hoffnung, ein gesundes Kind zu bekommen und den neuen Familienalltag möglichst gut zu meistern. Und viele Männer beschäftigt die Frage, ob sie intuitiv verstehen werden, was ihr Kind braucht und ob sie ihrer Vaterrolle gerecht werden können.



Ueli Kunz ist Väterberater und Familienmediator. Bild: zvg

Gibt es für die aktiv gelebte Vaterschaft genügend Vorbilder?

Das ist tatsächlich ein Problem. In unserer Generation gibt es kaum Vorbilder für eine wirklich involvierte Vaterschaft. Man bewegt sich in einem Vakuum und muss sich sein Bild selbst zusammensetzen, oft als Abgrenzung zum Negativbeispiel der eigenen Väter.

Was müsste sich gesellschaftlich ändern, damit Väter und Mütter egalitärer behandelt werden?

Ich denke, die Familienzeit für beide Elternteile würde bereits viel verändern. Ebenso wichtig wäre eine gesellschaftliche Selbstverständlichkeit, dass Väter genauso Verantwortung in der Carearbeit übernehmen wollen und sollen wie Mütter. Die erste Zeit nach der Geburt ist prägend – für das Kind, aber auch für beide Elternteile. Deshalb sollte es normal sein, dass in dieser Phase beide Eltern zeitweise am Arbeitsplatz fehlen können und dürfen. Solange dies hauptsächlich für Frauen gilt, bleiben sie beruflich benachteiligt.

Sie haben selbst drei Kinder. Haben Sie sich vor der Geburt des ersten Kindes überlegt, was für ein Vater Sie sein wollen?

Für mich war von Anfang an klar, dass ich involviert sein wollte. Mein eigenes Bild war geprägt von meinem Vater, der 100 Prozent gearbeitet hat, während meine Mutter zu Hause war. Ich wollte das anders machen und im Alltag präsenter sein. Wir haben mit einem festen Papa-Tag pro Woche begonnen. Wobei ich das heute nicht mehr so nennen würde. Jeder Tag ist ein Papa-Tag. Über die Jahre haben wir das Modell immer wieder angepasst; beim zweiten Kind habe ich auf 70 Prozent reduziert und beim dritten hatten wir zeitweise ein 50/50-Modell.

Was waren die grössten Herausforderungen in den ersten Wochen als Vater?

Am Anfang fühlte ich mich oft hilflos, zum Beispiel, wenn ich das Kind ohne die Möglichkeit des Stillens nicht beruhigen konnte. Das hat mich an meinen Fähigkeiten zweifeln lassen. Als es mir dann aber gelungen ist, dass das Baby im Tuch bei mir eingeschlafen ist, habe ich mich grossartig gefühlt! Aber engagierte Vaterschaft kann auch belastend sein: Nach der Geburt des dritten Kindes geriet ich in eine persönliche Krise, weil kaum noch Raum für mich selbst oder die Partnerschaft blieb. Ein Gefühl, das natürlich auch ganz viele Mütter kennen.

Wie reagiert das Umfeld auf Ihr Engagement als Vater?

Es gibt da eine Doppelmoral. Wenn ich mit den Kleinkindern unterwegs war, erhielt ich oft Komplimente wie «Super, dass du daheim bist». Meiner Frau würde das niemand sagen, da wird es eher vorausgesetzt. Ich merke aber auch an mir selbst, wie tief Rollenbilder verankert sind: Ich war kürzlich erstaunt, wie eine Ärztin mit vier Kindern ihre Karriere geschafft hat – bei einem Chefarzt mit Kindern hätte ich mir diese Frage nie gestellt.

Sind Sie heute in Ihrer Vaterrolle angekommen?

Ja und nein. Vatersein ist ein Prozess des Mitwachsens, der nie aufhört. Jedes Alter der Kinder bringt neue Herausforderungen mit sich, die einen an die Belastungsgrenzen bringen können, wie morgendlicher Stress oder Trotzanfalle. Aber es gibt auch die unglaublich schönen Momente.

Ueli Kunz leitet seit 2025 Niudad, die Fachstelle für Väterberatung und -bildung von männer.ch.