

Sei für mich da, PAPA

War er für immer weg? Oder zwar anwesend, aber nie für Sie da? Untersuchungen zeigen, dass Töchter, denen der Vater fehlt, mehr um das Glück in ihrem Leben kämpfen müssen. Aber zum Glück lässt sich diese Leerstelle auch überwinden

Text: Christiane Kolb

Noch heute versetzt es Karla einen Stich, wenn sie bei Freundinnen sieht, wie es ist, einen Vater zu haben. Einen, der da ist. Einen, der sich für seine Tochter interessiert. Der bei der Hochzeit eine stolze Rede für sie hält. Der beim Umzug mit anpackt und mitfiebert, wenn eine wichtige Prüfung ansteht. Karla hatte so einen Vater nie. Ihrer hat sie während ihres Studiums nicht ein einziges mal besucht. Er hatte nie Zeit, hat nie zugehört, nie gelobt, nie geholfen. Er kreiste allein um sich. Und stellte so die Weichen dafür, wie Karla später mit Männern klarkam. Oder besser gesagt: eben nicht. Studien zeigen, dass ein guter Vater wichtiger für eine gesunde psychische Entwicklung ist als bisher angenommen: Mädchen, die ohne zugewandten Vater aufwachsen, haben ein höheres Risiko, an Depressionen zu erkranken, und gehen mit größerer Wahrscheinlichkeit ungute Beziehungen zu Männern ein. Sogar die Aktivität der Stresshormone wird vom abwesenden Vater beeinflusst: Töchter ohne liebevollen Vater

haben häufiger ein höheres Level an Stresshormonen, was sie ängstlicher und unsicherer in Beziehungen macht. „Ohne Vater aufzuwachsen ist ein schlechter Start ins Leben“, sagt Jeannette Hagen, Coach aus Berlin und Autorin des Ratgebers „Die verletzte Tochter“ (Scorpio-Verlag, um 17 Euro). „Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass es einen Unterschied macht, aus welchem Grund ein Vater nicht da war“, erklärt Hagen. Es prägt also anders, wenn der Papa früh starb, ganz weg war oder das Kind ablehnte. Und jede Form der Vater-Abstinenz hat einen anderen Einfluss darauf, wie gut eine Tochter sich im Erwachsenenleben zu recht findet. „Wenn eine Tochter zum Beispiel mit einer Ablehnung durch den Vater leben muss, fragt sie sich eventuell sogar, ob sie nicht selbst Schuld daran hat.“ Wenn man sich damit auseinandersetzt und sich dem zuwendet, was gefehlt hat, kann man lernen, mit dem Schicksal klarzukommen. Wie das geht, zeigen 4 Frauen, die ihre Vater-Tochter-Geschichte erzählen.

FOTO: WILL SANDERS/GALLERYSTOCK

PAPA IST DER BESTE

Klar, der erste Mann im Leben eines Mädchens prägt. Aber wussten Sie, dass ein Vater seine Tochter sogar wörtlich genommen formt – nämlich in der Einstellung zum eigenen Körper und der Höhe des IQs?

KÖRPER

Eine Studie der University of Maryland in Baltimore zeigt: Töchter, die mit einem fürsorglichen Vater aufwachsen, haben eine gesündere Einstellung zur Ernährung und sind zufriedener mit ihrem Körper – was sie auch weniger anfällig für Ess-Störungen macht als Töchter von wenig zugewandten, strengen und autoritären Vätern.

KOMPETENZ

Mädchen, die eine bestärkende Beziehung mit Daddy auch beim Spielen erleben, entwickeln laut der US-Zeitschrift „Fathering“ später bessere Sozialkompetenz, weil Väter besonders gut Aufregung und Anspannung von Kindern regulieren, was die Empathie stärkt und den Austausch mit anderen einfacher macht.

KÖPFCHEN

Wer Aktivitäten mit dem Vater unternimmt, die den Kopf herausfordern (lesen, ins Museum gehen, Spiele spielen), hat laut einer Studie in der Zeitschrift „Evolution and Human Behavior“ mit 11 Jahren und noch mit 42 Jahren einen höheren IQ.

KARRIERE

Töchter, deren Väter sich die Hausarbeit mit der Mutter teilen, setzen sich häufiger höhere Ziele für die eigene Laufbahn und sind weniger anfällig, selbst in Geschlechterstereotypen zu verfallen. Das ergab eine Studie der University of British Columbia.

„ER WAR EMOTIONAL NIE FÜR MICH DA“

„Wenn ich mit einem Problem kam, hat er mich abgebügelt“, erzählt Karla, 29 Jahre alt. Eine ihrer schlimmsten Erinnerungen sind durchweinte Nächte in der 5. Klasse, als sie große Angst vor einem Lehrer hatte. „So etwas tat mein Vater mit „du übertreibst“ oder „daran bist du doch selbst schuld“ ab.“ Dabei flog der Lehrer wegen seiner repressiven Methoden bald darauf von der Schule. Mit der Pubertät wurde es noch heftiger: „Als ich eine eigene Meinung entwickelte, verhöhnte er mich nur und schrie herum.“ Sie konnte ihm nichts recht machen – und begann an sich zu zweifeln. Die ersten Beziehungen in Karlas Leben waren schwierig: Beim ersten Freund drehte sich alles um ihn. Der zweite war schön und begehrt – Karla musste

„Ich bin nicht gut genug, um geliebt zu werden“ ist in dieser Situation oft der erste Gedanke eines Kindes. Aber das ist nur eins: absolut falsch

ständig um Anerkennung und Zuneigung kämpfen. Der Wendepunkt kam im Mallorca-Urlaub mit ihrer Freundin Miriam. Sie saßen vergnügt am Strand und taxiierten Männer, da platzte Miriam heraus: „Das gibt’s doch nicht! Du stehst wohl nur auf eingebildete Eisklötzel!“ Das saß. Karla begann umzudenken, las Ratgeber, besuchte eine Gesprächsgruppe. Und begann richtig zu üben, nach guten, netten, zugewandten Männern Ausschau zu halten. Sie merkte, wie schwer es ihr selbst fiel, eigene Probleme und Gefühle ernst zu nehmen, suchte Fehler immer zuerst bei sich. Heute hat sie

eine andere Perspektive auf ihren Vater: „Ich glaube, er hatte eine harte Kindheit und uneingestandene Depressionen. Ich sehe jetzt, wie unglücklich er selbst ist, aber nicht aus seiner Haut kann.“

DAS SAGEN EXPERTEN:

In einer Studie, die im Fachmagazin „Journal of Divorce and Remarriage“ erschienen ist, zeigte sich, dass Töchter von emotional abwesenden Vätern ein niedrigeres Selbstwertgefühl haben als die von Vätern, die ihre Töchter unterstützen. „Es ist in diesen Fällen sehr typisch, dass eine Tochter die Schuld bei sich sucht, dafür dass sie zu wenig Liebe vom Vater bekommt, und sich nicht liebenswert fühlt“, erklärt Psychologe Dr. Björn Hermans aus Es-

sen, Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Systemische Therapie, Beratung und Familientherapie. „Außerdem prägt es die späteren Beziehungen, wenn man das männliche Rollenmodell nicht positiv

erlebt hat.“ Kein Wunder, dass Karla bei Männern landete, deren Unterstützung sie sich „verdienen“ musste. Karla war es wichtig, zu gefallen – und stellte dafür eigene Bedürfnisse hintan.

DAS Hilft weiter:

Experte Hermans rät, sich einen Therapeuten zu suchen, der sich mit dem System Familie auskennt, oder sich erst einmal allein Fragen zu stellen wie: Was hat man als Tochter schmerzlich vermisst? Was hätte man gebraucht? Was könnte man heute tun, um etwas davon zu bekommen? „Ziel sollte sein herauszuarbeiten: Nein, es hat nichts mit mir zu tun, dass ich die Liebe oder Unterstützung nicht bekommen habe.“ Das Kind in Ihnen trifft keine Schuld. Und es kann auch helfen, wenn man zu einer anderen Bewertung der Situation kommt: „Versuchen Sie nachzuvollziehen, in welchem Rahmen Ihr Vater gehandelt hat“, so Hermans. „Meiner Erfahrung nach wollen Eltern in fast 100 Prozent der Fälle den Kindern nicht schaden, sondern sie sind selbst hilflos.“ In Karlas Gesprächsgruppe kristallisierte sich heraus: Auch wenn ihr Vater es nie zugegeben hatte, war er selbst ein ungeliebtes Kind und schleppte mit rechthabender Fassade ein desolates Selbstwertgefühl mit sich herum. Sonst hätte er sich von seiner pubertären Tochter damals nicht so bedroht fühlen müssen. Im Grunde sprach seine triste Lebenshaltung und Wut dafür, dass er selbst unter einer Depression litt. Karla wendete sich vom Gedanken ab, noch etwas von ihm zu bekommen, und nahm alle Kraft zusammen, sich zu stärken – und viel mit Menschen, vor allem Männern, zusammenzu sein, die gut für sie sind.

„ICH KENNE MEINEN VATER GAR NICHT“

„Er ließ meine Mutter mit 2 kleinen Kindern immer wieder allein. Sie zog die Reißleine, als ich 2 und meine Schwester 1 Jahr alt war“, erinnert sich Anna, 31 Jahre alt. Fortan war er tabu, der Böse. Es gab keinen Kontakt. Anna vermisste ihn nicht, denn: „Ich hatte ja kein positives Bild von ihm, also hätte ich nicht gewusst, was es zu vermissen gab.“ Eins hat ihr jedoch gefehlt: die dritte Instanz: „Eine ausgleichende Stimme gegen unsere Mutter, die sehr streng war, aber auch jemand, der sie schützt und unterstützt.“ Als Anna erwachsen war, verliebte sie sich in viel ältere Männer: „Ich wollte jemand richtig Erwachsenen, der wusste, wo es langgeht.“ Doch die negative Seite war: „Ich habe mich lang an sie geklammert und gemacht, was sie wollten, auch sexuell.“ Erst später spürte sie: Was sie dazu trieb, war die Angst, jemanden zu verlieren. Sie arbeitete mit einer Psychoanalytikerin, die immer wieder auf den fehlenden Vater kam, obwohl Anna blockte. Heute ist sie ihr dankbar dafür.

DAS SAGEN EXPERTEN:

„Oft entsteht aus dem „Nein“ des Vaters eine tiefe Verletzung, die zur Ablehnung des Themas führt“, so Experte Hermans. „Aber unschwerlich beschäftigt die Frage doch sehr. Denn auch ein abwesender Vater spielt eine große Rolle.“ Denn es ist so:



Man kann sich innerlich nicht davon lösen, dass man 50 Prozent seiner DNA von diesem Menschen hat. „Es ist ein typisches Phänomen, dass Töchter von abwesenden Vätern unbewusst in einer Beziehung das suchen, was sie früher vermisst haben. Sie wählen dann Partner, die Beschützer oder Berater sein sollen.“ Studien zeigen übrigens, dass Mädchen, die ohne Vater aufwachsen, früher Beziehungen eingehen und auch früher mit dem Sex beginnen, obwohl sie eigentlich noch nicht reif genug dafür sind.

DAS Hilft weiter: Man sollte sich eingestehen: Schuld, Sehnsucht, Ablehnung, Wut und Hass rund um den Vater sind einfach da, und die Affekte müssen irgendwo hin. Also raus damit, in Form von Therapie oder Gesprächen. Um eigene Bedürfnisse klarzukriegen, nutzt Experte Hermans im Gespräch oft 2 leere Stühle: „Der eine steht für den Vater, der andere für den Partner.“

Dann wird sortiert: „Oft stellen Töchter fest, dass sie Wünsche an den Partner richten, die eigentlich eine Vaterfigur hätte erfüllen sollen.“ Das hilft, die Forderungen an den Partner realistisch zu gestalten. Für Anna war es außerdem wichtig, eine eigene Position zu entwickeln, um nicht aus Loyalität zur Mutter deren Erleben fortzusetzen: „Man muss den fehlenden Vater weder mögen noch ihm verzeihen, aber ihn so in die eigene Geschichte einordnen, dass die Wunde nicht so leicht wieder aufreißt und wehtut.“ »



FEHLT KINDERN ETWAS, WENN SIE GLEICHGESCHLECHTLICHE ELTERN HABEN?

Dass 2 Frauen oder 2 Männer sich die Elternschaft teilen, gibt es heute oft. Studien zeigen: Für Kinder ist das völlig okay

Wenn ein Kind 2 Mütter hat, fehlt der Vater dann nicht doppelt? Nein, die Problematik des abwesenden Vaters, wie in den Geschichten beschrieben, tritt dann nicht auf. Studien zeigen, dass Kinder, die bei gleichgeschlechtlichen Elternpaaren aufwachsen, emotional und mental ebenso gesund sind wie Kinder von heterosexuellen Paaren. Denn statt an traditionellen Rollenbildern von Mann und Frau festzuhalten, definieren schwule Väter und lesbische Mütter die Aufteilung im Haushalt demokratischer und gleichberechtigter, meist engagieren sich beide

Teile gleich für die Versorgung des Nachwuchses, so eine Studie des Staatsinstituts für Familienforschung an der Universität Bamberg. Sie teilen auch Erziehungsaufgaben eher auf eine instinktive Art („Du bist besser als der strengere Part, ich bin die, bei der man sich ausheulen kann“). Auch mit den eigenen Geschlechterrollen kommen die Kinder gut klar und entwickeln sich konform dazu. Vielleicht weil die homosexuellen Eltern meist viel Wert darauf legen, dass die Kinder Bezugspersonen des anderen Geschlechts im nahen Lebensumfeld finden.

„ER STARB, ALS ICH KLEIN WAR“

„Ich war 5 Jahre alt, als mein Vater mitten in der Nacht von Sanitätern aus dem Haus getragen wurde“, erzählt Rebecca, heute 37 Jahre alt. Ein Herzinfarkt, ohne Vorwarnung. Doch nicht nur Rebeccas Vater fehlte in der Kindheit: „Meine Mutter brach zusammen, weshalb meine 3 Geschwister und ich nie über unseren Vater reden durften. Unsere Trauer fand nicht statt.“ Aus Vorsicht nahm man die Kinder auch nicht mit auf die Beerdigung, sie blieben allein mit ihren Gefühlen. „Diese falsche Rücksicht, die geringe Aufmerksamkeit hat mich mein Leben lang begleitet“, sagt Rebecca. Sie traute sich zum Beispiel nicht, Männern ihre wahren Gefühle zu zeigen, vor allem wenn es Probleme gab oder ihre Verlustängste hochkamen. „Ich befürchtete immer: Gleich ist er weg.“ Gezeigt hat sie das nie, war nach außen die Starke und Unabhängige und trennte sich lieber, als Gefahr zu laufen, verlassen und verletzt zu werden. Die Wende kam erst, als Rebecca Ende 20 war: „Ich machte eine Therapie und stellte fest: Ich gab der Verwundung und meinen Gefühlen, die damit zusammenhängen, zu wenig Raum.“ Sie fühlte noch einmal nach, was ihr fehlte. Ein Beispiel: „Wir lebten mit den Büchern meines Vaters und seinem Klavier. Ich hätte mich so nach Unterstützung und intellektuellem Austausch gesehnt.“ Als ihr das klar wurde, suchte sie sich bewusst Menschen dafür. Sie weiß, dass sie ihre Verlustangst nie ganz auflösen kann, hat aber gelernt, besser damit umzugehen: „Wenn Ängste kommen, auch wenn

sie grundlos sind, kann ich das heute meinem Freund sagen, und er nimmt mich einfach in den Arm.“

DER EXPERTE SAGT: „Nach dem Schicksalsschlag haben sich die Rollen verschoben: Die Mutter brach als Pfeiler des Familienkonstrukts weg, und die Kinder übernahmen emotional die Rolle der sich Sorgenden“, sagt Anemone Zeim, Trauerberaterin aus Hamburg und Co-Autorin des Buches „Vergiss mein nie“ (Patmos-Verlag, um 17 Euro). Folge: „Es ist schwierig, Grundvertrauen in die Welt und später auch in Partner zu entwickeln.“ Problematisch ist zudem, den Verlust totzuschweigen: „Denn unverarbeitete Trauer verschleppt sich und kann selbst Jahrzehnte später das Leben stark beeinflussen.“

DAS HILFT: Kann man nachtrauern? Zeim rät dazu, sich den Verlust deutlich zu machen und sich noch einmal vom Verstorbenen zu trennen: „Vielleicht finden Sie ein Ritual: einen Brief an den Verstorbenen, eine Taube fliegen lassen, Dinge beerdigen.“ Keine Angst, der Abschied bringt nicht nur Negatives: „Trauer nimmt nicht nur, sie gibt auch.“ Egal ob es um den Tod geht oder einen Vater, der nur physisch nicht anwesend war. Dabei tut es auch gut, den Blick einmal auf positive Aspekte zu lenken, die man vom Vater hat. „Wer sich mit der eigenen Haltung und dem eigenen Schicksal beschäftigt, kann daraus das Selbstbewusstsein ziehen, dass er gestärkt aus Krisen hervorgehen kann.“

„ER GRÜNDETE EINE NEUE FAMILIE – ICH WAR KIND 2. KLASSE“

„Ich bin das Ergebnis einer heißen Nacht“, erzählt Laura, 33 Jahre alt. „Danach heiratete mein Vater eine andere.“ Für ihre Mutter war Laura ein Wunschkind, sie wuchs glücklich auf. Ihr Vater kam sporadisch, seiner Ehefrau gefiel das nicht. War Laura bei ihm, stellte er sie neben seinen Kindern nicht als Tochter, sondern „die Laura“ vor. Erst als ihre Freunde sich aufregten, weil er sie zur Feier seines 50. Geburtstags nicht einlud, ging ihr auf, wie sehr sie es gewohnt war, Kind zweiter Klasse zu sein: „Vielleicht nahm ich deshalb in Beziehungen alles hin. Ich ließ mich schlecht behandeln, war das wimmernde Etwas am Telefon.“ Der Umgang mit Männern war immer schwierig: „Ich war nie die Prinzessin, die mit Charme oder Drama alles bekommt. Das nervte mich.“ Bei einer therapeutischen Familienaufstellung hatte sie dann ein Schlüsselerlebnis: „Ich erlebte meinen Vater als schwach und begriff: Er hat seine Rolle einfach nicht besser hingekriegt.“ Heute

sind 2 Dinge wichtig für sie: „Zum einen meine Hochzeit. Endlich sagte ein Mann aus vollem Herzen Ja zu mir.“ Und zum anderen genießt sie, wie ihre Tochter aufblüht in der Beziehung zu einem liebevollen Vater: „Dabei zuzuschauen ist wie eine verspätete Heilung für mich.“

DAS SAGEN EXPERTEN:

„Für eine Tochter bricht eine Identifikationsmöglichkeit weg, wenn der Vater nicht da ist“, erklärt Hagen. Die männliche Seite fehlt, die hilft, sich von der Mutter abzunabeln und die Tochter in ihrem Selbstbewusstsein zu stärken. „Das Problem ist: Man bleibt in einer Opferrolle, wenn man sich nicht mit der Situation beschäftigt.“ Auch in Lauras Fall konnte der Vater die Be-

ziehung nicht besser gestalten, Laura trifft keine Schuld.

DAS HILFT: „Es gibt keinen schnellen Weg des Verzeihens und der Heilung“, so Hagen. Ein wichtiger Meilenstein ist es, sich aus der Opferrolle zu

befreien. „Sonst würde man für immer in der Haltung des Mangels stecken bleiben. Als Erwachsene müssen wir aber selbst die Verantwortung für unser Glück übernehmen.“ Der Weg dahin heißt Arbeit mit dem Inneren Kind. Dabei wendet man sich Gefühlen der Bedürftigkeit zu, die sonst gern versteckt werden. Denn letztlich stehen immer Bedürfnisse von damals dahinter, um die man sich heute kümmern muss. ●

WAS VÄTER HEUTE ANDERS MACHEN

Diese 3 Trends zeigen, dass Männer ihre Verantwortung viel bewusster wahrnehmen und mehr Zeit und Energie in die wichtige Vaterrolle investieren.

MEHR ZEIT

Mehr als jeder dritte Mann gab in einer aktuellen Studie des Umfrageinstituts Forsa als wichtigstes Ziel im Berufsleben an, weniger zu arbeiten, um mehr bei der Familie sein zu können. Für 81 Prozent der Befragten macht es einen guten Vater aus, dass er so viel Zeit wie möglich mit den Kindern verbringt. Der Trend geht also ganz klar weg vom Wochenend-Daddy zum Alltagspapa.

ENGAGIERTE ERZIEHUNG

Männer bringen heute viel mehr ein: In der Studie „Moderne Väter“ aus dem Jahr 2012 sagten 88 Prozent der befragten Väter, dass sie großen Wert darauf legen, von Anfang an die Entwicklung ihrer Kinder aktiv zu begleiten. 9 von 10 der Befragten stimmten dem Statement „Ich unterscheide mich in dem, wie ich meine Vaterrolle definiere, von früheren Vätergenerationen“ voll zu.

NEUE NÄHE

Der unnahbare Typ, für den Kuscheln unmännlich ist und Gefühle zeigen erst recht? Den gibt es heutzutage zum Glück immer seltener. Die meisten finden es vollkommen okay, Gefühle zu zeigen. Und 76 Prozent aller befragten Männer sagen laut der Studie, dass Väter heute emotional viel stärker involviert sind als früher. Was bedeutet, dass sie den Kindern auch ein zeitgemäßes Männerbild vermitteln.