

Felix Schenk

„Hat die Mutti heute frei?“

Alte Rollenbilder überwinden und
zu aktiver Vaterschaft finden



GRÄFE
UND
UNZER

EDITION

Inhalt

	Vorwort	7
1	Papa ohne Plan	12
	Ich werde Papa – aber kann ich das überhaupt?	14
	Wendepunkte	18
	Der Fels in der Brandung	21
	Der Bauch wächst	24
	Tanzen	25
	Der Beginn einer neuen Reise	28
2	Neues Bewusstsein, alte Rollen?	30
	Gleichberechtigt? Von wegen	32
	Parkplatznamen von gestern, Bullshit-Sätze und Duden-Fails	35
	Zahlen gegen das Schönmalen	38
	Ernährer vs. Hausfrau	42
	Unlearn and evolve	45
3	Aktive Väter braucht das Land	50
	Eine neue Rollendefinition	52
	„Welche Schuhgröße hast du eigentlich, Kind?“	54
	Warum Klischees über den tollpatschigen Mann nicht lustig sind	58
	Schief gewickelt	61
	Eltern zweiter Klasse?	65
4	Der Spagat zwischen Familie und Beruf	68
	Die Vater-Kind-Bindung	70
	Das Familie-Karriere-Dilemma	71
	Wie mir Pablo Escobar geholfen hat, ein Seepferdchenpapa zu werden	77
	Warum ich mir Vollzeiterwerbsarbeit nicht mehr vorstellen kann	81
	Call of Duty	86

5	Eltern werden und Paar bleiben	90
	Eine neue Verantwortung	92
	Die Sache mit der Erwartungshaltung	95
	Schatz, bereit zum Entern?	99
	Wir müssen reden	101
	Wieder zueinanderfinden	104
6	Unfuck Parenthood	108
	Es ist nicht immer Friede, Freude, Eierkuchen	110
	Elternschaft ist kein Wettbewerb	114
	Im Schlafanzug in den Kindergarten	117
	Das Paradoxon des Vermissens	122
	Rabenvater	124
7	Positive Männlichkeit	128
	Wann ist ein Mann ein Mann?	130
	Kaputte Männer und starke Kinder	135
	Alpha-Machos im Kino, sexistische Werbespots und gefährliche Männlichkeitsgurus	139
	Vorbild sein	145
	Positive Männlichkeit	148
8	Was wir von unseren Kindern lernen können	150
	Warum Adultismus ein Problem ist	152
	Unsere Kinder sind keine Kopien von uns selbst	156
	Mein Sohn im Prinzessinnenkleid	162
	Vom Mut, man selbst zu sein	165
	Kinder ihren eigenen Weg gehen lassen	169
9	Die Eltern, die wir sein wollen	172
	Trial and Error	174
	Reflexion statt Perfektion	177
	Die Rucksäcke, die wir mit uns herumtragen	180
	Aktive Vaterschaft ohne Schulterklopfen	183
	Danksagung	186
	Quellen, Literatur und weiterführende Verweise	187

3

**Aktive Väter
braucht das
Land**



Eine neue Rollendefinition

Die pauschale Rollenverteilung des Vaters als Ernährer und der Mutter als der sich kümmernden Hausfrau ist nicht nur sexistisch, sondern auch die Wurzel vieler Probleme, die heute viele junge Väter umtreibt. Wie im letzten Kapitel gezeigt, gibt es oft eine Kluft zwischen einem modernen Anspruch an die eigene Vaterschaft und der in der Realität eingenommenen Rolle. Anders ausgedrückt: Auch wenn sich immer mehr Väter wünschen, die alten Muster zu durchbrechen, gelingt das in der Praxis oft nicht.

Als meine Vaterschaftsreise begann, war ich voller Energie und guter Vorsätze, aber damals wie heute gilt: Auch ich habe die Weisheit nicht mit Baggerschaufeln gefressen, und der Zugang zu meiner eigenen Vaterschaft ist ein Prozess, den ich mein Leben lang weiter vorantreiben werde. Zuerst hatte ich nur ein diffuses, aber starkes Gefühl von „Ich möchte als Vater alles anders machen“. Nach und nach kam dann der Drang hinzu, mich nicht nur von alten Vorstellungen und Realitäten von Vaterschaft abzugrenzen, sondern auch eine positive moderne Rollenvorstellung zu entwickeln. Eines der wichtigsten Konzepte in diesem Zusammenhang ist die aktive Vaterschaft, die euch vielleicht als Buzzword schon mal untergekommen ist. Was verbirgt sich dahinter?

Im letzten Kapitel habe ich schon aus dem *Väterreport* zitiert, in dem aktive Vaterschaft als „Trend einer neuen Generation“ beschrieben wird.

Aktive Väter, so heißt es in dem Papier, „fühlen sich ebenso wie die Mütter für die Erziehung und das Wohl der Kinder verantwortlich“. Sie „sind an einer partnerschaftlichen Aufga-

beteiligung interessiert“ und „pflegen einen warmherzigen, intensiven Umgang mit ihren Kindern“. All das sind Punkte, die ich so unterschreiben würde, denn hier wird klar: Es geht um ein grundsätzliches modernes Selbstverständnis von Vaterschaft. Die Realität des abwesenden, passiven Ernährers soll durch die eines aktiven Vaters ersetzt werden.

” Zumindest was die Kinderbetreuung angeht, gibt es tatsächlich Zahlen, die einen Trend zur stärkeren Beteiligung von Vätern nahelegen. Während diese 1993 unter der Woche nur etwa 1,9 Stunden pro Tag mit ihren Kindern verbrachten, lag dieser Wert 2019 bei drei Stunden.

“

Andere Punkte der Aufzählung sehe ich allerdings kritisch. So wird beispielsweise angeführt, dass aktive Väter „sich im Vergleich zu anderen Vätern überdurchschnittlich viele Stunden mit ihren Kindern [beschäftigen]“ und „sich stärker als andere Väter an der Kinderbetreuung und -versorgung [beteiligen]“. Es entsteht fast der Eindruck, als würden Väter in einer Art Wettbewerb antreten, um den Titel des „Super-Papas“ zu erstreiten. Aktive Vaterschaft ist meiner Ansicht nach aber keine Competition, sondern ein individueller Prozess, den jeder Vater für sich mit Inhalt füllen muss. Es ist weder realistisch noch praktikabel, von heute auf morgen über Jahrzehnte erlernte Rollenvorstellungen abzulegen, die uns vorgelebt wurden.

Doch von nichts kommt nichts. Der Weg zur aktiven Vaterschaft ist eine laufende Auseinandersetzung mit den eigenen Glaubenssätzen und dem eigenen Verhalten. Für mich geht es vor allem um den Willen, eine neue Haltung einzunehmen, um diesem Vorsatz dann auch Taten folgen zu lassen.

Im *Väterreport* klingt es, als gäbe es eine Art allgemeingültige Checkliste: Wenn du x Stunden Care-Arbeit übernimmst, dann darfst du dir ein T-Shirt mit der Aufschrift „Ich bin ein aktiver Vater“ bestellen. Das wird dem Prozess nicht gerecht. Zahlen und Daten sind wichtig, um eine Situation objektiv beurteilen zu können – deshalb habe ich euch im letzten Kapitel auch so viel davon um die Ohren gehauen. Solche Hard Facts helfen, ein Bewusstsein dafür auszubilden, wie verbreitet alte Rollenvorstellungen immer noch sind und wie wichtig es ist, dass wir als Väter mit einem neuen Selbstverständnis unserer Verantwortung und einer aktiven Anpassung unseres Verhaltens gegensteuern.

Bei aktiver Vaterschaft geht es nicht darum, eine Quote zur Entlastung der Mütter zu erfüllen. Es geht auch nicht darum, der Partnerin mit der vermehrten Übernahme von Care-Arbeit einen Gefallen zu tun oder bei ihr Pluspunkte in einem imaginären Bonusheft zu sammeln. Und es geht vor allem nicht darum, sich als Mann für die Übernahme von Aufgaben loben zu lassen, die Frauen seit Jahrtausenden ohne Anerkennung, geschweige denn Vergütung verrichten. Es geht um die Übernahme von echter Verantwortung.

„Welche Schuhgröße hast du eigentlich, Kind?“

Für viele Männer ist die Sorge, ein abwesender Vater zu sein, eine der größten Motivationen für ein neues Rollenbild. Nach einer Umfrage des Allensbacher Instituts für Demoskopie aus dem Jahr 2021 sind 45 Prozent der Väter der Meinung, dass sie zu wenig Zeit mit ihren Kindern verbringen. Aktive Vater-

schaft besteht aber nicht nur darin, dass sich Papa am Wochenende regelmäßig Zeit für ausgedehnte Ausflüge mit den Kids nimmt. Auch die vielen unglamourösen und teilweise nervigen Alltagsaufgaben, die mit Kindern zwangsläufig anfallen, gehören dazu. Bei Tausenden kleinen Detailaufgaben im Alltag wird nämlich klar, wie groß die Lücke nicht nur in der Aufteilung von Care-Arbeit, sondern auch in der gefühlten Verantwortung (dem sogenannten Mental Load) klafft.

Ich war mit meinen beiden Jungs vor einiger Zeit in einem Indoor-Klettergarten. An der Kasse musste man spezielle Stoppersocken für die Kinder erwerben, um die Einrichtung nutzen zu dürfen. In der Schlange hinter mir stand ein Vater mit seinen Kindern. Als die Familie an die Reihe kam, wurde er gefragt, welche Schuhgröße die Kinder denn hätten. Es folgten ratlose Blicke und peinliche Berührtheit aufseiten des Vaters – er konnte diese Frage nicht beantworten. Es geht mir hier nicht darum, diesen Vater wegen seiner Ahnungslosigkeit bloßzustellen. Ich möchte anschaulich machen, dass es Tausende kleine Situationen im Alltag gibt, die oft ganz selbstverständlich der Domäne der Mütter zugeordnet werden.

Lasst mich diesen Gedanken an einem anderen Beispiel vertiefen, das noch einmal verdeutlicht, was mit Mental Load gemeint ist: Angenommen, es steht für den Nachwuchs ein Impftermin an. Wer diesen mit dem Kind wahrnimmt, übernimmt Care-Arbeit. Aber wer hat den Termin zuvor vereinbart? Wer hat den Überblick, wann welche Impfungen anstehen? Wer hat im Hinterkopf, dass das Kind am nächsten Tag eine Schulsportveranstaltung hat und dafür eine Krankschreibung benötigt? Denn die Person, die all das auf dem Schirm hat und organisiert, die trägt den Mental Load.

Der springende Punkt bei aktiver Vaterschaft besteht nicht nur darin, bestimmte Termine zu übernehmen, für die vorher die Mutter zuständig war. Es geht darum, echte Verantwortung für das Leben seiner Kinder zu übernehmen und an ihrem Alltag teilzuhaben. Dabei spielt die alltägliche Organisation von Care-Arbeit und das selbstverständliche Gefühl der Verantwortlichkeit eine große Rolle. Genau diese Last tragen bis heute in Paarbeziehungen vornehmlich Frauen.

”

Im Internet findet man zahlreiche Mental-Load-Tests, mit deren Hilfe man ein Gefühl für die eigene Belastung bekommen kann und zugleich für das Thema sensibilisiert wird.

“

Wie kann man sich als Vater nun an diese neue Rollenbeschreibung herantasten? Gehen wir noch mal zurück zu dem Beispiel mit der Schuhgröße und spielen die Szene fiktiv weiter. Nennen wir den Papa in der Kletterhallenwarteschlange Herrn Müller. Herr Müller ist es peinlich, dass er so kalt erwischt wurde. Ihm fällt auf, dass er tatsächlich noch nie mit den Kindern Schuhe kaufen war – das hat bis jetzt immer seine Partnerin übernommen. Er will etwas ändern, und beim nächsten Abendessen verkündet er nach vorheriger Absprache mit seiner Partnerin, dass er am nächsten Tag mit den Kindern in ein Schuhgeschäft gehen möchte. Beim Nachdenken darüber fällt ihm auf, dass er nicht nur bezüglich der Schuhgröße unterinformiert ist. Welche Schuhe finden die Kids eigentlich cool? Welche Modelle stehen schon im Schrank? Ist irgendetwas kaputt und muss ersetzt werden? Welche Schuhe sind gut für die Anatomie des kindlichen Fußes? Um all diese Dinge musste sich Herr Müller vorher nie kümmern und hat es

deshalb auch nicht getan. Was an solchen Alltagssituationen dranhängt, merkt er erst, wenn er Aufgaben übernimmt, bei denen er vorher außen vor war.

Auf dem Papier ist eine Verhaltensänderung einfach: Schritt eins besteht darin, als Vater zu erkennen, an welchen Bereichen des täglichen Lebens man wenig teilhat und wie der Mental Load verteilt ist. Schritt zwei beinhaltet eine offene Kommunikation mit der*dem Partner*in darüber. Und in Schritt zwei heißt es: Learning by Doing. In der Praxis ist diese Idee einer Blaupause für aktive Vaterschaft oft nicht ohne Weiteres umsetzbar. Wir alle haben verschiedene Startbedingungen und Familienkonstellationen. Was diese Schritte eher bewirken sollen, ist die grundsätzliche Bereitschaft, als Vater aktiver zu werden. Diese Motivation muss von innen kommen und nicht von außen.

Allerdings kann man sich nicht von heute auf morgen in sämtliche Bereiche des Alltags reinfuchsen, und es ist schwierig, sich in dem dichten Netz von Verantwortungen zu orientieren. Und es ist bitter, die entlarvende Erfahrung der eigenen Ahnungslosigkeit zu machen – auch wenn man in der Partnerschaft vielleicht bestimmte Aufgabenbereiche festgelegt hat. Wer möchte sich als Vater schon gern in der Situation von Herrn Müller an der Klettergartenkasse wiederfinden und erkennen, dass man grundlegende Dinge über seine Kinder nicht weiß? Ich selbst stand schon im Bekleidungsgeschäft, hatte einen wunderschönen Pullover in der Hand, der den Kids sicher gefallen würde. Ich zeigte den Pullover meiner Frau, und sie sagte zu mir: „Schatz, das ist Größe 96 – da passt keines unserer Kinder mehr rein.“ Für mich war das so ein entlarvender Aha-Moment, in dem ich merkte, dass ich

bei diesem Teil der Care-Arbeit eine riesengroße Wissenslücke hatte. Nach Absprache mit meiner Frau habe ich daraufhin versucht, aktiv etwas daran zu ändern – indem ich mit ihr und den Kids über ihre Kleiderpräferenzen sprach, mich über deren aktuelle Konfektionsgrößen informierte und inzwischen immer öfter allein mit den Kids shoppen gehe.

Mein Punkt ist folgender: Wenn wir aktive Vaterschaft vom theoretischen Modell in die Praxis überführen wollen, müssen wir uns als Väter in Situationen und Selbstreflexionen begeben, die vielleicht nicht angenehm sind. Wichtig dabei ist, dass wir ein echtes Interesse an der familiären Teilhabe zeigen und nicht nur alibimäßig mal den Staubsauger in die Hand nehmen oder spaßige Sonntagsausflüge planen. Das gelingt vielleicht nicht sofort, aber schon ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, bringt uns weiter.

Warum Klischees über den tollpatschigen Mann nicht lustig sind

Auf Instagram, TikTok und Co. gibt es immer wieder Trends, in denen Rollenklischees als Riesengag hingestellt werden. Unter der Überschrift „Wenn der Papa das Baby füttert“ sieht man beispielsweise eine vollkommen chaotische Küche, in der anscheinend eine nukleare Breikernschmelze stattgefunden hat. Bei dem Äquivalent „Wenn die Mama das Baby füttert“ ist dagegen alles blitzblank. Ähnliches gibt es für den Haushalt, für die Organisation von Terminen und für das gesamte Spektrum der Care-Arbeit. Verstärkt wird dieses Spielen mit Stereotypen in einer ganzen Reihe von lustig aufgemachten Videos, in denen ein Mann beispielsweise seine Frau

fragt, ob es noch Müsli mit Rosinen gäbe oder wann die Wäsche gewaschen werde.

Nicht erst seit Mario Barth, der Männer als primitive Machos und Frauen als handwerklich unbegabte Verkehrsrisiken charakterisiert und damit ganze Stadien füllt, sind Geschlechterklischees unlustig. „Kennstet det? Kennstet det???“ Nein – das kenne ich nicht und kann daran auch nichts witzig finden.

Es gibt eine gewachsene Tradition von Witzen, die „den Frauen“ und „den Männern“ bestimmte Eigenschaften zuschreiben. Ich störe mich nicht nur an dieser pauschalen Einordnung, sondern sehe in der Außenwirkung eines solchen Humors zudem ein großes Problem. Er drängt sowohl Männer als auch Frauen in bestimmte Rollenvorstellungen und potenziert Ansichten, die nicht mehr zeitgemäß sind. Das Lachen über Geschlechterklischees steht der neuen Rollendefinition eines aktiven Vaters direkt im Weg. Humor, der mit Geschlechterklischees und Stereotypen spielt, verharmlost diese zugleich.

Warum lachen so viele Menschen über tollpatschige Väter? Warum ist es gesellschaftlich immer noch akzeptiert, sich darüber zu amüsieren, dass Männer Dinge nicht hinkriegen, die klar in ihrer Verantwortung liegen? Wie zum Beispiel sein Kind zu füttern, die Küche aufzuräumen, einzukaufen, die Wäsche zu waschen und so weiter.

Ich glaube, dass diese Art von Humor folgende unbewusste Dynamiken auslösen kann: Viele Männer fühlen sich ertappt. Vielleicht ist es ihnen im ersten Moment sogar unangenehm, mit einem Verhalten konfrontiert zu werden, das sie persönlich nicht länger als richtig erachten. Aber weil alle darüber lachen, kann das ja nicht so schlimm sein. Warum sollte man also am Status quo etwas ändern?

Papas, werdet aktiv!

Wir alle wollen nur das Beste für unsere Kinder,
aber wie wird man eigentlich ein guter Papa?

Felix Schenk ist als Kind einer alleinerziehenden Mutter aufgewachsen, während sein Vater abwesend war. Weil ihm selbst die Blaupause für gute Vaterschaft fehlte, begann er eine Reise zu sich selbst, um der beste Papa und Partner zu werden, der er sein kann. In seinem witzigen und berührenden Buch legt er nicht nur schonungslos offen, warum wir von echter partnerschaftlicher Gleichberechtigung noch weit entfernt sind, sondern hinterfragt auch traditionelle Rollenbilder und zeigt, warum wir unsere Vorstellungen von Männlichkeit radikal überdenken sollten.



WG 973 Gesellschaft
ISBN 978-3-8338-8832-8

