




Hallo ich heiße David und bin 29. Ich werde in ein paar Monaten Vater. Ich möchte von denen die sich angesprochen fühlen und die sich dafür gerne die Zeit nehmen wissen was er als wichtige Eigenschaften an einem Vater ansieht. Was ist für euch an eurem Vater wichtig oder was denkt ihr generell darüber?

• stier-Mestemacher Preis Spitzenvater 2016 <http://www.gutefrage.net/> •



(Wann) Bin ich ein guter Vater ?

– Annäherung an ein schwieriges Thema -



Verleihung des Preises **SPITZENVATER des Jahres**
Berlin, 2016



• stier-Mestemacher Preis Spitzenvater 2016




Am I a good father?

Do I spend too much time at work?
Can I have it all?

For some of life's questions, you're not alone. Together we can find an answer. 

• stier-Mestemacher Preis Spitzenvater 2016



Testfragen – Sind Sie ein guter Vater?

- Haben Sie sich aktiv auf die Geburt vorbereitet – etwa Kurse gemeinsam mit Ihrer Frau besucht?
- Waren Sie bei der Geburt Ihres Kindes/Ihrer Kinder dabei?
- Waren Sie nach der Geburt Ihres Kindes/Ihrer Kinder mindestens 2 Wochen zu Hause?
- Sind oder waren Sie aktiv in der Kinderpflege...
- Verbringen Sie täglich eine gewisse Zeit ausschließlich mit Ihrem Kind/Ihren Kindern?
- Gibt es Rituale zwischen Ihnen und Ihrem Kind
- Spielen Sie regelmäßig gemeinsam?
- ...

http://www.focus.de/familie/tests/sind-sie-ein-guter-vater-test_id_2301391.html

• stier-Mestemacher Preis Spitzenvater 2016

Wann ist ein Vater ein Vater?

(laut dem Anthropologen D.D. Gilmore **Gültigkeit in den meisten Kulturen**)

- Zeugung
- Beschützen
- Ernähren seiner Nachkommen

• stier-Mestemacher Preis Spitzenvater 2016

Väter“historie“

Vier deutsche Vätergenerationen – 100 Jahre dysfunktionale Vorbilder

(nach M. Franz – Vortrag auf dem Männerkongress 2010)

- Der patriarchalische Vater
- Der soldatische Vater
- Der tote Vater
- Der abwesende Vater

**Bei Fehlen des Vaters erhöhtes Risiko psychisch auf
Dauer zu erkranken.**

(zit. nach M. Franz – Mannheimer Kohortenstudie)

• stier-Mestemacher Preis Spitzenvater 2016

Mein Vater ist ein großes
Kind, das ich bekommen
habe, als ich noch ganz klein
war.

Alexandre (Sohn, der Jüngere) Dumas (1824 -
1895), französischer Schriftsteller

• stier-Mestemacher Preis Spitzenvater 2016



Wie wird man Vater?

- es braucht eine Partnerin
- neun - bange - Monate
- ...und dann bin ich plötzlich Vater...
- jetzt geht's (erst) richtig los...

Vater werden ist nicht schwer,
Vater sein dagegen sehr.

• stier-Mestemacher Preis Spitzenvater 2016

Was bedeutet „Vater sein“?

An guten Ratschlägen mangelt es nicht

- Gemeinsam schwanger
- Vater werden bedeutet: Geburtsvorbereitung
- Vater werden bedeutet: Ganzer Einsatz ist gefragt!
- Vater werden bedeutet: Die Geburt ist kein Drama!
- Zwischen Angst und Stolz
- Neue Aufgaben
- Neue Form der Partnerschaft
- Konkurrenz im eigenen Bett...
- Haushaltsarbeit gegen Sex - „ach so, da war doch was!“



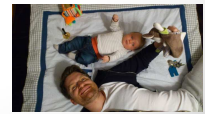
Vater werden macht Spaß, versprochen!

• stier-Mestemacher Preis Spitzenvater 2016

Ist ein Vater überhaupt wichtig?

- In der Natur geht es auch ohne
- Manche Männchen werden hinterher aufgefressen (Schwarze Witwe) /Sex als Selbstmordkommando
- Ohne Vater gerät die kindliche Welt in Schieflage!
 - Wieviel Vater braucht ein Kind?
 - Ab wann sind Väter wichtig für ihre Kinder und wieviel Zeit sollten Väter mit ihren Kindern verbringen?
 - Können männliche Verwandte oder neue Partner den leiblichen Vater ersetzen?
 - Was ist, wenn ein Vater stirbt?

„...dass ein Vater sich um sein Kind, solange es ein Baby ist, nicht kümmert, ist völlig normal: es ist keine Aufgabe für einen Mann.“ (Françoise Dolto (1988) Quand les parents se séparent, Paris)



• stier-Mestemacher Preis Spitzenvater 2016

Fallvignetten

.. Es ist sehr leicht möglich, dass ich, selbst wenn ich ganz frei von Deinem Einfluss aufgewachsen wäre, doch kein Mensch nach Deinem Herzen hätte werden können...



existentialistisch

...“Ich war ein Waisenkind ohne Vater. Da ich niemandes Sohn war, wurde ich meine eigene Ursache...”



Existentialismus

„Ein Sohn braucht seinen Vater, damit er sinnvoll Mann werden kann.“
(Walter Hollstein – Die Welt 17.03.14)

• stier-Mestemacher Preis Spitzenvater 2016

Entwicklungspsychologische Bedeutung des Vaters

(zit. nach M. Franz – Vortrag auf dem Männerkongress 2010)

- **Primäre Väterlichkeit – 1. LJ**
 - Sichere Bindung zum Baby, Unterstützung der Mutter, eigene Beziehung des Vaters
- **Triangulierung – 2. LJ**
 - Verselbständigung aus der Mutter-Kind-Dyade, Milderung der Trennungsangst
- **Sexualität bis ca. 6.LJ**
 - Sexuelle Identität und Rollenfindung, Konsolidierung des Gewissens
- **Identität**
 - Identifikation mit dem Vater, Aufgabe der Rivalität...

• stier-Mestemacher Preis Spitzenvater 2016

Gibt es universelle Merkmale eines guten Vaters?

hat ein guter Vater überall auf der Welt die gleichen Merkmale? (Stichwort: „ein guter Jäger sein“) –

- Vertrauen
- Verantwortung und Verlässlichkeit
- Stolz auf das Kind, mit diesem etwas unternehmen
- ein Vorbild sein /männliche Identität
- sowie eine Balance aus Nähe und Distanz



© stier-Mestemacher Preis Spitzenvater 2016

12 Eigenschaften eines guten Vaters

(am 17. Juni 2015)

- Vermittler von Werten
- Fehler sind erlaubt
- Aufgeschlossen gegenüber den Kindern
- Wertschätzung vermitteln
- Er akzeptiert die Kinder, wie sie sind
- Gutes Beispiel / Vorbild sein
- Unterstützend und loyal
- Forderer und Förderer
- Ein guter Lehrer
- Schutz der Familie
- Bedingungslose Liebe



Er ist ein Fels in der Brandung

© stier-Mestemacher Preis Spitzenvater 2016

<http://swissdaddy.ch/>

Waren gute Väter immer gleich?

Früher

- Ernährer der Familie
- Familien Oberhaupt /Autorität
- Emotionale Distanz
- Außendarstellung der Familie
- „abwesende Väter“
- ...



© stier-Mestemacher Preis Spitzenvater 2016

Heute

- **Liebevolle Fürsorge**
- **Partnerschaft und Gleichberechtigung**
- **Aufgabenteilung**
- „**Familienmensch**“
- **Rollenbilder/ Identifikationsmodell**
- ...



Anforderungsprofil des „Mann von heute“

Quelle: Benheim, A. und Murphy-Witt, Monika (2007) Was Jungen brauchen. Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München

- Beruflich erfolgreich mit gutem, gesicherten Einkommen
- Aktiv, dynamisch, mit dem richtigen Biss
- Mobil, möglichst weltweit, und zeitlich flexibel
- Kommunikativ, mit hoher emotionaler Intelligenz und sozialer Kompetenz
- Verständnisvoll, jederzeit offenes Ohr
- Rücksichtsvoll, partnerschaftlich, nicht dominant
- Fantasievoller Liebhaber, mal sanft, zärtlich, kuschelig, mal feurig-wild
- Sportlich, aber auch kulturell interessiert, offen für Unternehmungen
- Liebevoller Vater, viel Zeit für die Kinder
- Perfekter Handwerker und Koch, ordnungsliebend, sauber und bereit auch die Toilette zu putzen
- Richtiger „Kerl“, kein Softie oder „Sitzpinkler“



© stier-Mestemacher Preis Spitzenvater 2016

Der Vatermorgana heißt so, weil er nur selten zu sehen ist.

Aus einem Schüleraufsatz

**=> fehlender männlicher
Entwicklungspartner**

• stier-Mestemacher Preis Spitzenvater 2016

Woran merkt mein Kind, dass ich ein guter

Vater bin/ sein will/ versuche zu sein...?

Bindungsforscher Mary Ainsworth aus den USA und John Bowlby aus England => fünf Punkte, die eine gute Vater-Kind-Bindung ausmachen:

- Der Vater ist zeitlich und emotional für das Kind erreichbar – auch durch Körperkontakt, der für das kleine Kind besonders wichtig ist.
- Er versteht die Signale des Kindes und reagiert prompt und zuverlässig darauf.
- Wenn das Kind sich unwohl fühlt, bietet der Vater einen sicheren Hafen, in dem es reichlich Geborgenheit, Trost und Sicherheit 'tanken' kann.
- Die Vater-Kind-Bindung lebt von gegenseitiger Wertschätzung und Liebe.
- Der Vater kann in der Beziehung zu seinem Kind das sensible Gleichgewicht zwischen Nähe und Distanz, Dauer und Wechsel aufrecht erhalten.

• stier-Mestemacher Preis Spitzenvater 2016

Was ein guter Vater können muss – TIPPS FÜR VÄTER

ZEIT ONLINE
Experten vom Zauberer bis
zum
Erziehungswissenschaftler
geben Ratschläge und das
kam u. A. dabei heraus!!

von Matthias Kalle | 22. September 2011

- Fahrradfahren beibringen
- Die besten Bücher vorlesen
- Etwas Kleines kochen können
- Haare waschen und kämmen
- Erste Hilfe / Trösten
- Kinderfragen beantworten
- Steine flippern
- Zaubern
- Eine Geschichte frei erzählen
- Das Kind ins Vertrauen ziehen
- Liebeskummer heilen
- Bei der Studienwahl beraten
- Loslassen
- Eine Rede halten
- Etwas mit den Enkeln machen
- ...

• stier-Mestemacher Preis Spitzenvater 2016



Kann ich auch ein guter Vater bleiben, wenn die Partnerschaft scheitert?

- Absprachen mit der Ex-Frau – funktioniert das überhaupt?
- Wechselmodell der Kinderbetreuung
- Hat mein Kind mich überhaupt weiter lieb?
- Liebt mein Kind die Mutter mehr, weil es doch bei ihr lebt?
- Weihnachten allein zu Hause?
- Wochenend-Vater – funktioniert das überhaupt?
- Was ist, wenn meine Ex-Frau mit dem Kind wegzieht?
- Neue Partnerschaft und trotzdem ein guter Vater sein
- ...

Grundsatz:

Erkennen Kinder, dass Mama und Papa trotz Scheidung respektvoll miteinander umgehen, prägt sie das fürs Leben. Außerdem lassen sich viele Probleme und Gegebenheiten deutlich einfacher klären.

• stier-Mestemacher Preis Spitzenvater 2016

Wenn ich ein guter Vater bin, bleibt dann auch noch etwas für mich übrig?



Ernst Barlach:
Skulptur "Der Zweifler" (1931),
Reduktion in Bronze

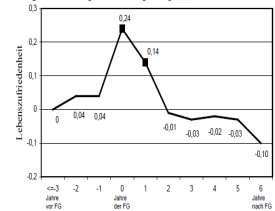
© stier-Mestemacher Preis Spitzenvater 2016

<http://www.arsmundi.de>

Lebenszufriedenheit

- Bei Vätern von Jungen stärker ausgeprägt als Väter von Mädchen! (T-wert 1.57)
- Reduktion der Sozialkontakte bei Vätern von Mädchen stärker als bei Vätern von Jungen
- Positive Effekte der Vaterschaft bzgl. bürgerschaftlichem und religiösem Engagement
- Besuch von Sportveranstaltungen: Positiver Effekt der Vaterschaft nur bei Vätern von Söhnen

Abbildung 1: Auswirkungen der Familienbindung (FG) auf die Lebenszufriedenheit



■ Koeffizient ist signifikant auf dem 5%-Niveau
 Eine weitere Koeffizienten ist auf dem 10%-Niveau signifikant
 Referenzkategorie: Beobachtungszeitraum bis zum 3. Jahr vor der FG

© stier-Mestemacher Preis Spitzenvater 2016

... und dann ist da der „Spitzenvater“



© stier-Mestemacher Preis Spitzenvater 2016

Herzlichen Glückwunsch!



Christoph Paas



Patrick Neumann

© stier-Mestemacher Preis Spitzenvater 2016

FOCUS

Wie wird man ein guter oder sogar Spitzenvater?

Test: Sind Sie ein guter Vater?

- Haben Sie sich aktiv auf die Geburt vorbereitet – etwa Kurse gemeinsam mit Ihrer Frau besucht?
- Waren Sie bei der Geburt Ihres Kindes/Ihrer Kinder dabei?

Optimales Engagement
Über Kinder muss man Ihnen nicht viel erzählen. Sie wissen selber, was sie wollen und was ihnen gut tut. Sie sind ein Profi, wenn es um positive Väterlichkeit geht.

alle möglichen Ergebnisse:
 Aufbaufähige Basis
 Solide Beziehung
 Optimales Engagement

Fachliche Beratung: Ass.-Prof. Mag. Dr. Harald Wierneck, Institut für Entwicklungspsychologie, Psychologische Diagnostik, Fakultät für Psychologie, Universität Wien

- Sagen Sie Ihrem Kind in der Regel, wenn Sie fortgehen und wann Sie dann wiederkommen werden?
- Empfinden Sie es als eine Bereicherung des Lebens, ein Kind zu haben?

stier-Mestemacher Preis Spitzenvater 2016 http://www.focus.de/familie/tests/sind-sie-ein-guter-vater-test_id_2301391.html

Meine Wünsche

zitiert nach einer Antwort auf die Anfangs gestellte Frage im Internet

Du, ich sitze hier und schreibe an Dich. Und ich denke dabei, was ich so gerne mit Dir tun möchte.

Ich möchte mit Dir einen Drachen bauen und ihn im Wind fliegen lassen. Ich möchte mit Dir barfuß durch Gras gehen. Ich möchte mit Dir den Sonnenaufgang bewundern und den Sonnenuntergang. Ich möchte Dir zuhören, wenn Du mir von deiner Welt erzählst, von Deinen großen und von Deinen kleinen Problemen. Ohne Dich kritisieren zu wollen. Ich möchte Dir von meiner Welt erzählen, von meinen Problemen und von meinen Freuden. Ich möchte mit Dir etwas ganz Freches tun, worüber alle lachen können. Oder mit Dir eine Nachtwanderung machen. Ich möchte, dass Du immer fühlst, wie lieb ich Dich habe, wo immer Du auch bist, was immer Du auch tust.

ZEIT mit DIR haben!

stier-Mestemacher Preis Spitzenvater 2016 <http://www.gutefrage.net/>

Make room for the Daddy! – Mit allen Sinnen Vater sein!



DANKE !

stier-Mestemacher Preis Spitzenvater 2016 bstier@t-online.de