

Mathias Voelchert
VATER WERDEN, PAPA SEIN

Mathias Voelchert

VATER WERDEN PAPA SEIN

**Den eigenen Weg finden für ein
glückliches Familienleben**



Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Alle im Buch vorkommenden Personen wurden zur Wahrung des Persönlichkeitsrechts verfremdet. Jede Ähnlichkeit mit lebenden oder toten Personen ist rein zufällig und in keiner Weise beabsichtigt.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967

Copyright © 2023 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlag: Weiss Werkstatt München
Umschlagmotiv: photobyphotoboy/stock.adobe.com
Innenabbildungen: stock.adobe.com S. 7, 11, 12, 56, 97, 98, 137,
142 (fineline); S. 8 (ngupakarti); S. 53 (Rita)
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-31179-8

www.koesel.de

Inhalt

9 Einleitung

13 Vater werden

15 Wie es mir erging

19 Ich brauche keine Kinder

25 Alte Verletzungen heilen und nicht vererben

28 Die Mär von der Familie, die alles sein kann, sein soll,
sein muss

32 Übernommene Gefühle und Muster

41 Das Rückgaberitual

43 Verzeihen

45 Nobody is perfect

48 Hintertüren

52 Lieber Papa ...

53 Selbstwert

57 Vatersein kann man nicht von Müttern lernen!

60 Die Vereinbarkeitslüge

67 Darf ich als Vater so was denken?

70 Erst das Spiel anschieben, dann die eigene Ruhe
genießen

72 Die Dekonstruktion des Patriarchats

76 Männliche Archetypen

- 78 Von Brüdern und Schwestern
- 81 Der Papa schafft das schon ...
- 84 Mann und Männlichkeit
- 86 Papa sein, ohne der eigene Vater zu werden
- 89 Vaterfreuden und Vaterleiden
- 92 Du hast mir furchtbar wehgetan

99 **Kompetente Kinder brauchen kompetente Väter**

- 101 Schuld und Unschuld in Beziehungen
- 103 Gedanken, die wir unterstützen, bestimmen unser Leben
- 104 Mit eigenen Aggressionen umgehen lernen
- 108 Zu sich selbst Ja sagen können
- 109 Aushalten – lieben und mögen
- 113 Paarbeziehung – Paarkonflikte
- 116 Paarkonflikte und wie als Vater damit umgehen
- 117 Väter und Trennung: das Zwei-Zuhause-Modell
- 122 Bonusvater statt Patchworkstress
- 122 Leuchtturm sein
- 128 Väter als Sparringspartner
- 131 Mit Erziehungskatastrophen umgehen lernen
- 132 Dialog und Familienrat
- 133 Das wird Schule machen

- 136 Zum guten Schluss
- 137 Danksagung

138 **Anhang**

- 138 Literaturverzeichnis
- 140 Anmerkungen
- 142 Der Autor



*»Es ist nicht wahr, dass Männer sich nicht ändern wollen.
Wahr ist, dass viele Männer Angst vor Veränderung haben.
Um lieben zu können, müssen Männer imstande sein, sich von
ihrem Wunsch zu verabschieden, andere zu beherrschen.«¹*

bell hooks (1952–2021), amerikanische Professorin und Kritikerin
von Rassismus, Kapitalismus und Patriarchat



Einleitung

Als Vater, Bonusvater und mittlerweile Großvater leite ich seit zwei Jahrzehnten Workshops mit Vätern aus allen Gesellschaftsschichten. Wir wollen herausfinden, welche positiven und welche negativen Männer- und Väterbilder wir in uns tragen, die uns unterstützen oder blockieren. Was können wir tun, um in engeren Kontakt zu uns selbst und damit zu unseren Kindern und unseren Partnerinnen zu kommen?

Der Soziologe Ulrich Beck hat in den 1980er-Jahren das Verhalten junger Väter so beschrieben: »Verbale Aufgeschlossenheit bei weitgehender Verhaltensstarre.«² Der Konsens unter Männern (und vielen Müttern) war damals, dass sie sich mehr um ihre Kinder kümmern wollten, dies aber mit ihren beruflichen Anforderungen nicht in Einklang zu bringen sei. Besonders bei sehr kleinen Kindern greifen Väter auch heute noch gern zu der Ausrede, dass sie sich eigentlich gern intensiver um das Baby kümmern würden, dass dieses aber zur Mutter eine viel engere Bindung hätte und sie deshalb leider außen vor seien.

Glücklicherweise verbessern sich die Rahmenbedingungen immer weiter, Arbeitsverhältnisse werden immer mehr auf die Bedürfnisse der Familie ausgerichtet. Das Arbeiten im Homeoffice ist spätestens seit Corona für viele Eltern eine echte Alternative geworden. Die Vier-Tage-Woche als Arbeits-