

familienwelt

österreichs größte familienzeitschrift

BABY

EXPRESS



www.babyexpress.at / www.diemucha.at

9-10/2015

€ 3,50

DEUTSCHLAND € 3,70
SCHWEIZ CHF 3,70

Erscheinungsort Wien • Verlagspostamt 1060 Wien • P.b. • 02 Z 033 441 M

**VATER
MAG
MICH
NICHT**

SO SCHLECHT
FÜHLEN SICH
ABGELEHNTE
TÖCHTER

*Falsche
Signale*

Kinder sind
keine kleinen
Prinzessinnen
und Prinzen

*Ab
auf
die
Piste*

*Wo kleine & große Skifahrer
das Wedeln erlernen*



SÜCHTIG NACH SPIELEN

VORSICHT, PUBERTÄT

KINDER KAUFT MAN NICHT

MIT DEM BABY VERREISEN

Vaterentbehrung ist mit steigender Tendenz Realität für viele Kinder.

Baby Express sprach mit **Jeannette Hagen**, systematischer Coach und Autorin, darüber, wie wichtig der Vater für die eigene Identitätsfindung und Bindungsfähigkeit ist und welche Folgen es hat, wenn er fehlt – nicht nur für die betroffenen Kinder, sondern für die gesamte Gesellschaft. Denn Vaterentbehrung betrifft uns alle. Sie prägt die Art, wie wir miteinander umgehen, und ist gleichzeitig Ursache und Folge einer zunehmenden Geschlechterentfremdung.



KINDER OHNE VÄTER

Welche Folgen hat die „Vaterentbehrung“ für Kinder – speziell für Töchter?

Das Spektrum an Auswirkungen umfasst schwere bis leichte Traumatisierungen, die sich unmittelbar, aber auch später im Erwachsenenalter im gesundheitlichen, psychosozialen, privaten aber auch im beruflichen Kontext bemerkbar machen können. Übertriebener Ehrgeiz, Versagerängste, Beziehungsprobleme, Narzissmus, mangelndes Selbstbewusstsein, Manipulierbarkeit, fehlendes Urvertrauen sowie ein mangelndes Ich-Bewusstsein sind nur einige Folgen, die sich aus der Konstellation „fehlender Vater“ entwickeln können. Dabei spielt es eine wesentliche Rolle, in welchem Umfeld das Kind aufwächst, wie die Bezugspersonen – speziell die Mutter – über den Vater sprechen und ob noch weitere Belastungen (Armut, Mobbing) hinzukommen. Allgemein reagieren Mädchen mehr „nach innen“, während Jungs ihren Frust durch aggressives Verhalten nach außen zeigen. Mädchen, die ohne Vater oder mit einem Vater, der seine Rolle nicht einnimmt, großwerden, haben oft Schwierigkeiten, in eine wirklich gereifte Frauenrolle zu wachsen. Sie bleiben häufig das kleine Mädchen, das in jedem Mann oder Partner den „Prinzen“ sucht, der sie retten und sie von jeglicher Verantwortung befreien kann. Oder sie werden zur „Amazone“, ziehen sich symbolisch die Rüstung an, verschließen ihre Gefühle und setzen stattdessen auf Leistung und Macht. Allgemein lassen sich Frauen, die ohne Vaterbindung aufgewachsen sind, später wesentlich häufiger scheiden, oder sie gehen gar nicht erst langfristige Bindungen ein, weil sie Angst haben, wieder verletzt zu werden. Wissenschaftlich belegt ist,

dass viele Mädchen mit Vaterentbehrung dazu neigen, früh sexuelle Kontakte aufzunehmen, so die Gefahr von Teenagerschwangerschaften signifikant erhöht ist. Das ist allerdings wiederum stark vom Milieu abhängig. Da dem Vater in den ersten Lebensjahren im Mutter-Vater-Kind-Dreieck (Triangulierung) die Aufgabe zukommt, dem Kind die Ablösung von der Mutter zu erleichtern, es sozusagen in die Welt zu führen, ihm aber gleichzeitig auch Grenzen aufzuzeigen und damit maßgeblich zur Gewissensbildung beizutragen, lässt sich leicht ablesen, was passieren kann, wenn diese Parameter nicht erfüllt werden. Der Vater spiegelt im besten Fall einem Mädchen ihre Weiblichkeit, zeigt ihr aber auch, dass es noch andere Qualitäten braucht, um sich in der Welt zu behaupten. Mädchen, die von einem – im übertragenden Sinne – starken und liebevollen Vater ins Leben begleitet wurden, haben es wesentlich leichter, sich später fraulich/weiblich zu fühlen und zu zeigen und sich beruflich durchzusetzen.

Bei mir war es so, dass ich durch die Vaterentbehrung und die dadurch entstandene ungesund starke Bindung an meine Mutter Schwierigkeiten hatte, mich selbst kennenzulernen, herauszufinden, wer ich denn eigentlich bin und was ich aus meinem Leben machen möchte. Ich war quasi in ihrem Leben gefangen, die Nabelschnur war nicht durchgetrennt und so fiel es mir extrem schwer, wirklich Verantwortung für mich und meinen Weg zu übernehmen.

Warum fällt es so schwer, sich von einer Vaterfigur zu lösen?

In jedem Kind ist das Bedürfnis nach der Liebe und Zuneigung von Mutter und Vater



KINDER OHNE VÄTER

angelegt. Ebenso der Wunsch auch beide Elternteile zu lieben, sich in ihnen zu spiegeln. Ist der Vater abwesend, entwickelt sich ein inneres Vaterbild, das sich aus dem speist, was das Kind aus den Erzählungen der Mutter oder der Bezugspersonen heraus entnimmt, auch aus Gesten und Bemerkungen. Gleichzeitig entsteht ein Wunschvater im Inneren. Ein idealisiertes Vaterbild, das durch Idole und Vorbilder geprägt wird. Das will man nicht aufgeben, weil man Angst hat, dadurch einen Teil des eigenen Selbst zu verlieren. Aber etwas anderes kommt auch noch hinzu. Für mich war das Schlimmste immer die Erfahrung, dass ich nicht gewollt war. Dass der eigene Vater mich ablehnt. Das will man einfach nicht wahrhaben, weil man damit zwangsläufig den eigenen Wert infrage stellen müsste und es auch real tut. So geht es leider auch vielen Scheidungskindern, die die Erfahrung machen müssen, dass sich der Vater irgendwann abwendet, weil er herausgedrängt (entsorgt) wird und eben nicht kämpft, weil ihn das vielleicht schmerzt. Kinder fühlen sich verlassen und geben sich dafür selbst die Schuld. Und diese Schuld, verbunden mit den Gefühlen von Wut und Scham, ist es auch, die man mit ins Erwachsenenalter nimmt und die die energetische Bindung zum abwesenden Vater aufrecht erhält, gleichzeitig auch identifiziert. Man sehnt sich, aber man fühlt sich auch nicht wert - das ist ein Teufelskreis, der viel Leid verursacht, wenn er nicht angeschaut und aufgelöst wird.

Sie sprechen von Geschlechter-entfremdung, was meinen Sie damit?

Das Thema verdient eigentlich einen eigenen Artikel, aber ich will versuchen, es kurz zusammenzufassen. Ich bin der Ansicht, dass die vorherrschenden Missverständnisse zwischen Männern und Frauen, die hohe Scheidungs- und Trennungsraten, die zunehmende Bindungsscheue maßgeblich damit zusammenhängen, dass wir seit nunmehr vier Generationen Vaterentbehren erleben. Erst durch Kriege, später durch traumatisierte, dann durch rebellische oder beruflich stark engagierte Väter, heute mehrheitlich durch Scheidung und Trennung. Das klingt zunächst sicher in einigen Ohren lächerlich, aber taucht man tief



**„IN JEDEM KIND IST DAS
BEDÜRFNIS NACH DER
LIEBE UND ZUNEIGUNG
VON MUTTER UND
VATER ANGELEGT.“**

in die Gesellschaftspsychologie ein, dann zeigt sich ein sehr deutliches Bild davon, wie sehr uns die Beziehung zu unseren ersten Bezugspersonen prägt und wie die Individualisierung und Vereinzelung, die wir derzeit erleben, damit im Zusammenhang steht. Das ist keine Schuldzuweisung, aber schaut man sich die Folgen der Vaterentbehnung an, dann wird schnell klar, dass das ja nicht nur jeden einzelnen ganz individuell im stillen Kämmerlein betrifft, sondern dass es mittlerweile zu einem gesellschaftlichen Problem angewachsen ist. Wir sind eine Generation von verletzten Töchtern und Söhnen, statt aber an die Ursachen zu gehen und uns mit uns selbst auseinanderzusetzen und Verantwortung für unsere Wunden zu übernehmen, schieben Männer und Frauen sich den schwarzen Peter gegenseitig zu. Der Mann soll so sein, wie Frau ihn will, wobei die Ambivalenz zwischen einem Macho, der ganz sexy ist und dem Vater, den man sich für seine Kinder wünscht, gern vertuscht

wird. Gern wird der Mann auch schon als obsolet betrachtet. Auf der anderen Seite wird von Frauen erwartet, dass sie Hure und Mutter Maria gleichzeitig sind. Schnell werden sie als Zicken oder Emanzen abgestempelt, wenn sie nicht gefügig sind. Also im Grunde schwimmen wir momentan mit unseren hohen Erwartungen an den anderen und an uns selbst irgendwo auf hoher See und scheitern gnadenlos beim Versuch, gemeinsam Land zu gewinnen. Leidtragende sind wiederum die Kinder - also die nächste Generation.

Hinzu kommt, dass die Frauenbewegung, die ich hoch schätze, leider in den letzten Jahren mit dafür gesorgt hat, dass Frauenbelange deutlich mehr öffentliche Beachtung finden, als die der Männer. So haben wir in Deutschland zum Beispiel ein Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und unendlich viele Töpfe, die der Frauenförderung dienen. Ein Männerministerium hingegen sucht man vergebens,

ORF TVTHEK

FERNSEHEN
WANN UND

WO SIE WOLLEN.

TVthek.ORF.at

ORF. WIE WIR.

● Auch auf HbbTV

KINDER OHNE VÄTER

auch Männerförderung, die sich ebenso engagiert öffentlich stark macht, wie die Frauenförderung ist nicht in Sicht. Jungs und Mädchen werden überwiegend von Frauen erzogen, der Anteil der alleinerziehenden Mütter liegt bei 80 Prozent. Väter fühlen sich ins Abseits gedrängt, viele sehen sich öffentlich abgewertet, weil männliche Eigenschaften scheinbar nicht mehr gefragt sind. Auch wenn Frauen zum Beispiel, was die gleichwertige Bezahlung angeht, heute immer noch benachteiligt sind, so kann man trotzdem sagen, dass sich das Kräfteverhältnis verschoben hat und besonders im häuslichen Bereich überwiegend die Frauen die Hosen anhaben. Sie bestimmen, wie erzogen wird und sie erziehen den Mann gleich mit. Was vielen beim Vater nicht gelang, versuchen sie jetzt auf den Partner zu übertragen.

Warum kommt es bei betroffenen jungen Frauen oft zu einem Identitätsverlust und einer Orientierungslosigkeit?

Der Vater ist für ein heranwachsendes Mädchen das erste Lust- und Liebesobjekt. Kleine Mädchen umgarnen ihren Papa. Sie wollen von ihm auf Händen getragen werden und ihn natürlich erobern. Dafür lassen sie sich einiges einfallen. Und so probieren sie sich aus, schauen, auf was der Vater reagiert. Lobt er für Leistung, oder lobt er für Schönheit, oder ist ihm seine Tochter Schnuppe, weil er vielleicht ein ungeheiltes Frauenbild in sich trägt? All das testet die Tochter aus und zieht daraus ihre Schlüsse. Das ist natürlich ein überwiegend unbewusster Vorgang. Später in der Pubertät brauchen Mädchen den Vater als sicheren Anker. Auch in dieser Phase spiegelt er ihnen ihre Identität als Frau. Durch seine Bestätigung und Rückmeldung ist ein Mädchen im besten Fall in der Lage, ein ausgewogenes weibliches Selbstbild und vor allem auch ein positives Männerbild zu entwickeln. Fehlt diese Resonanz, dann bleibt an dieser Stelle eine Leere oder es entsteht eine verzerrte Identität, ebenso wie ein verzerrtes Männerbild entstehen kann, das maßgeblich durch das geprägt wird, was die Mutter vorlebt. Wie schon gesagt, wir Menschlein, egal ob Tochter oder Sohn, wollen von unseren Eltern

geliebt werden, gleichzeitig steht unser Fokus auf Bedürfnisbefriedigung. Bleibt uns diese verwehrt, entsteht ein Mangel, der unser Leben bis ins hohe Erwachsenenalter beeinflussen kann. Weil wir natürlich auch später immer noch versuchen, diesen Mangel auszugleichen, die Leere zu füllen. Unsere Leistungs- und Konsumgesellschaft bietet dazu genug Mittel an, die Krux ist nur, dass nichts und niemand von außen diesen Mangel beheben beziehungsweise diese Verletzung heilen kann. Das liegt einzig in unseren Händen.

Wie können Betroffene die Opferrolle ablegen? Zunächst einmal muss die Motivation aus einem selbst herauskommen. Meist geschieht das infolge einer Krise. Man gerät zum Beispiel als Frau immer an den

geht es um das innere Vaterbild, das sich im Laufe der Jahre entwickelt hat und das man nun als Erwachsener heilen kann. In der Psychologie nennt man das Introjekt. Ich zum Beispiel hatte den „Arsch“ verinnerlicht, der meine Mutter und mich verlassen hatte, gleichzeitig aber auch den idealisierten Vater, den Retter, den Helden, der mich erlösen sollte. Dieses Bild habe ich auf jeden Mann übertragen. Retter und Arsch, Auf- und Abwertung gleichzeitig. Für mich war es wichtig, mich davon zu lösen, also zu verstehen, dass mein Vater so gehandelt hat, weil er zu etwas Besserem nicht in der Lage war. Er hat mir Kraft seines Samens mein Leben geschenkt, aber mehr war eben nicht drin. Gleichzeitig durfte ich in einem schwierigen Ablöseprozess erkennen, dass eben keinen Kontakt zu mir will und dass er mir

„IN DER PUBERTÄT BRAUCHEN MÄDCHEN DEN VATER ALS SICHEREN ANKER.“

„falschen“ Mann, als Mann wird man ständig bei der Beförderung übergangen, man rutscht gegenüber Autoritäten in die Kindposition, man spürt, dass eingefahrene Muster hinderlich sind oder eine seelische Krankheit weist direkt auf die Tatsache hin, dass man ein verlassenes oder verletztes Kind ist. Bei mir war es damals die Beziehungskrise und meine nicht enden wollende Suche nach mir selbst, die mich veranlasst haben, mich dem Thema Vater näher zuzuwenden. Ich kenne viele Menschen, die Vaterentbehren erlebt haben, auch durchaus mit den Folgen kämpfen und trotzdem nicht bereit sind, sich das näher anzuschauen, weil sie Angst vor den alten Gefühlen und vor den Konsequenzen haben. Es gehört also auch eine ordentliche Portion Mut dazu, sich seinen Verletzungen zu stellen und man muss über die psychischen Ressourcen verfügen, sonst kann das leicht zum Himmelfahrtskommando werden. Es ist wichtig zu verstehen, dass es nicht darum geht, den Vater anzuklagen, ihm seine Fehler vorzuwerfen. Das bringt nichts, das heilt nichts. Vielmehr

trotzdem nichts schuldig geblieben ist. Ich bin selbst für mein Glück verantwortlich. Mit dieser Erkenntnis konnte ich auch meinen Partner aus seiner Vatersersatzrolle entlassen. Und all die anderen Menschen, die ich im Laufe meines Lebens für diesen Mangelanteil in mir „benutzt“ habe. Trotzdem ist es wichtig zu fühlen, dass man Opfer war und es ist wichtig, all den Gefühlen, die damit verbunden waren und sind, Raum zu geben. Das geschieht am besten in einem therapeutischen Kontext, in dem man sich geborgen und gehalten fühlt. Für mich ging der Weg über die Gestalttherapie, aber das ist eine individuelle Entscheidung. Erlebte Traumata müssen aus der Abspaltung geholt werden, indem man sie in einem sicheren Rahmen noch einmal durchlebt und sich - symbolisch gesprochen - dort abholt, wo man einst stecken geblieben ist. Dann kann die Verletzung als Teil des Lebens integriert werden. Dass heißt nicht, dass sie nicht dann und wann noch einmal schmerzt, aber sie bestimmt nicht mehr das Leben und das der nächsten Generation.

