

A close-up photograph of a baby with its mouth wide open, eating a piece of pasta from a silver fork. The baby is wearing a white, textured sweater. The background is dark and out of focus.

niudad

# Was für ein Vater willst DU sein?

Was (werdende) Väter  
wissen müssen

# Ein verantwortungsvoller und engagierter Vater sein. Das wollen die meisten (werdenden) Väter heute.<sup>1</sup> Doch was heisst das? Und wie gelingt es?



<sup>1</sup> [www.bmfsfj.de/resource/blob/230374/1167ddb2a80375a9ae2a2c9c4bba92c9/vaeterreport-2023-data.pdf](http://www.bmfsfj.de/resource/blob/230374/1167ddb2a80375a9ae2a2c9c4bba92c9/vaeterreport-2023-data.pdf)  
oder [www.maenner.ch/wp-content/uploads/2018/11/mencare\\_report\\_i.pdf](http://www.maenner.ch/wp-content/uploads/2018/11/mencare_report_i.pdf)

Diese Broschüre vermittelt dir kompakt zentrale Erfahrungen aus vier Jahrzehnten Väterarbeit und -bildung. Sie startet mit der Feststellung: Väter heute stehen im Spannungsfeld widersprüchlicher Anforderungen. Das Leitbild des leistungsstarken Ernährers ist nach wie vor lebendig. Gleichzeitig sehen sich (werdende) Väter der Erwartung ausgesetzt, auch in der Familie alltagsnah präsent und emotional beteiligt zu sein.

Du stehst nicht als Einziger unter Druck. Für die allermeisten Väter ist es dauerhaft ein fordernder Balanceakt, den Ansprüchen im Dreieck von Beruf, Familie und Eigenwelt gerecht zu werden. Perfekt kann das gar nicht gelingen. Die hilfreiche Frage lautet: Was ist gut genug?

**PS: AUCH UNTER GRÖSSTEM STRESS DARFST DU EVER BABY NIEMALS SCHÜTTELN!**

# Deshalb braucht es dich

Du willst das Beste für dein Kind. Dieser Wunsch verbindet alle Väter. Doch verstehen nicht alle dasselbe darunter.

## TIPP

Frage dich, wie soll sich euer Kind später an dich erinnern?

Zeig dich als Vater so wie du bist: als Mann und Mensch mit vielfältigsten Talenten und Begrenzungen. Du musst kein Superheld sein, um ein guter Vater zu sein. Richtig da sein genügt.

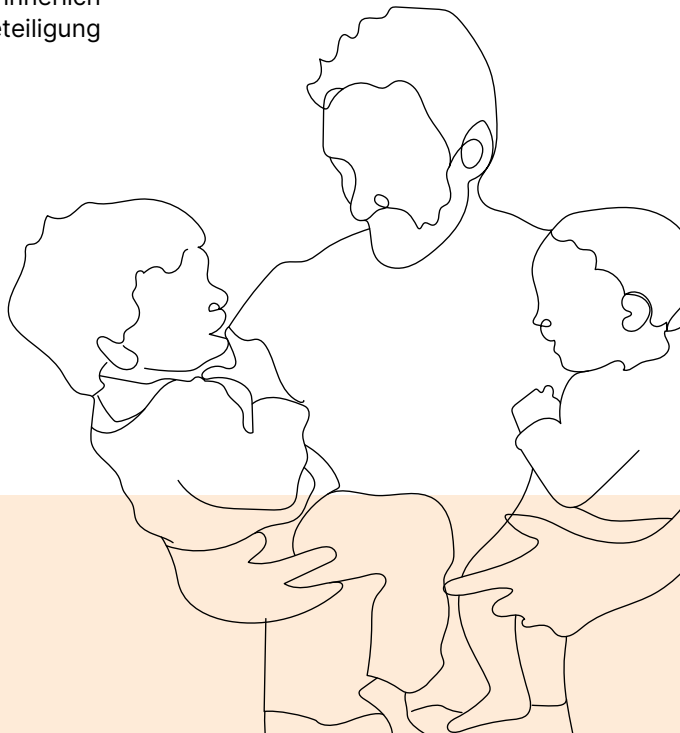
Väterliche Präsenz heisst erstens: Zeit in die Betreuung und Beziehung zu deinem Kind investieren. Und zweitens: spürbar, berührbar und auch innerlich verfügbar sein. Deine Beteiligung macht einen Unterschied.

Ganz speziell als Vater trägst du dazu bei, das Kind in seiner natürlichen Bewegung aus der Mutter-Kind-Symbiose hinaus zu begleiten.

Mithelfen reicht nicht. Du musst schon in die Verantwortung gehen. Dazu gehört, auch deinen Teil des «Mental Loads» (Planen, Organisieren, Vorausdenken) zu übernehmen. Das ist wichtig fürs Gleichgewicht und die psychische Gesundheit der ganzen Familie.

## MINIMALZIEL

Erwirb die Kompetenzen, die du brauchst, um dein Kind bei Bedarf 24h allein zu betreuen.



# Unterstütze dich

Elternschaft heisst «learning by doing». Je früher du anpackst, umso schneller wirst du trittsicher und kompetent.

Weil wir mitten im gesellschaftlichen Umbruch stecken, fehlen vielen Vätern passende Rollenmodelle. Denn in der Generation unserer Vorväter war die Aufgabenteilung zwischen den Geschlechtern noch viel ausgeprägter. Der Austausch mit anderen Männern in ähnlichen Lebenssituationen hilft, die Lücke zu füllen.

## TIPP

Unterhalte dich mit deinem eigenen Vater darüber, was er heute anders machen würde. Vielleicht bietet sich sogar die Gelegenheit, ihm zu sagen, was dir als Kind gefehlt hat?

Elternschaft ist für Männer besonders anspruchsvoll, weil wir im Lauf unseres Aufwachsens lernen, Distanz zu Gefühlen zu wahren, um ja nicht «schwach» zu wirken. Vaterschaft ist deine Chance, das aufzuholen.

## TIPP

Hör auf dich. Immerhin 1 von 10 Vätern entwickelt nach der Geburt eine Depression. Erschöpfung, Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, Aggressivität, Risikoverhalten, Unruhe, Ängste oder Suizidgedanken können Anzeichen sein. Könnte das auf dich zutreffen? Dann bespreche deine Vermutung mit einer medizinischen Fachperson! Sie begleitet dich, damit du da wieder rauskommst.

Als Vater erlebst du nicht nur Glück, Stolz und Erfüllung. Auch Ohnmacht und Angst, Hilflosigkeit und Trauer, Wut und Verzweiflung sind ganz normal. Je besser du verstehst, was dir deine Gefühle mitteilen, umso besser lernst du dich und deine Bedürfnisse kennen. Je wertungsfreier du annehmen kannst, was in dir vorgeht, umso stärker wirst du – auch als Gegenüber für dein Kind.



# Setze Grenzen

Vaterschaft erfordert persönliche Reife. Du musst damit umgehen, für deine Partnerin nicht mehr die Nummer 1 zu sein. Du musst lernen, deine eigenen Bedürfnisse zurück zu stellen. Du musst akzeptieren, dein Leben in den Dienst einer Liebe zu stellen, die grösser ist als du selbst. Das ist eine echte Herausforderung. Du bist nicht allein damit. Viele Väter erleben im trauten Nest der Kleinfamilie Beklemmungsgefühle. Das ist ganz normal.

## TIPP

Wage es, dich von (eigenen und fremden) Bildern der «perfekten Familie» zu lösen. Lasse befreiende Einsichten zu. An Grenzen zu stossen, ist völlig normal. Unterstützung zu holen, ist kein Zeichen von Unfähigkeit, sondern Ausdruck deiner Bewältigungskompetenz!

Als Vater brauchst du die Kompetenz, dir selbst Grenzen zu setzen. Dafür hilft es, sich selbst liebevoll an die Hand zu nehmen. So gelingt das Aufschieben eigener Bedürfnisse, ohne dass Wut auf dein Kind gärt.

Als Vater brauchst du die Kompetenz, eurem Kind liebevoll Grenzen zu setzen. Masslosigkeit ist ein kindliches Privileg – sie zu begrenzen Teil der Erziehung. Besonders unter Stress verlieren viele Väter die Verbindung. Manche geben einfach nach, andere werden autoritär. Beides ist nicht ideal. Als Vater brauchst du einige Ich-Stärke, damit du nicht auf kindlichen Zuspruch angewiesen bist. Du darfst vertrauen: Dein Kind liebt dich, auch wenn und gerade weil du Grenzen setzt und Halt gibst.

Als Vater brauchst du auch die Kompetenz, deinen Standpunkt gegenüber dem anderen Elternteil wertschätzend zu verteidigen. Erlaube dir, einen eigenen Stil des «Bevaterns» zu entwickeln. Du «darfst» so an die Dinge herangehen, wie es für dich stimmt. (In der Praxis ist es hilfreich, wenn ihr euch dafür als Paar auf gemeinsame Hygiene- und Sicherheitsstandards verständigt). Dadurch lernt euer Kind von Anfang an, wie unterschiedlich Menschen sind.



# Vertrau dem Prozess

Am Anfang funktionieren die meisten Paare im Überlebensmodus: Grundbedürfnisse – Essen und Schlafen – stehen im Vordergrund. Die verbleibende Energie geht für die Erwerbs- und Hausarbeit drauf. Das ist aber kein Dauerzustand! Bereits die Aussicht ist eine grosse Erleichterung: Die 24/7-Beanspruchung der betreuungsintensiven Baby- und Kleinkindphase geht nach wenigen Jahren zu Ende.

Das heisst auch: Vaterschaft verläuft in Phasen. Dein Kind braucht dich je nach Alter ganz unterschiedlich. Du darfst und wirst mit ihm zusammen herausfinden, was es jetzt grad braucht. Wenn du offen und bereit bist, immer wieder Neues zu lernen, gelingt es dir leichter, in Verbindung zu bleiben.

## FAKT

Die Statistiken sind hart, aber hilfreich: Bei den meisten Paaren sacken Beziehungszufriedenheit und Paarsexualität erst einmal ab, bevor es mit der Zeit wieder aufwärts geht.

Elternschaft verändert auch die Partnerschaft. Es gilt, sich als (Liebes-) Paar neu zu finden und Paarsexualität unter erschwerten Rahmenbedingungen frisch zu (be)leben. Nehmt euch dafür bewusst Zeit – auch mit externer Begleitung.

## TIPP

Stell dir immer wieder die Frage, was ist jetzt wirklich wichtig? Die meisten Väter sagen, Familie sei für sie das Wichtigste im Leben. In der Umsetzung geben sie aber häufig beruflichen und anderen Verpflichtungen den Vorrang. Diesen Reflex gilt es zu «überlisten». Lasse die Verschiebung von Lebensprioritäten zu. Vaterschaft verändert, was dir wichtig ist. Erlaube dir, als Mann und Mensch zu reifen.



# Kümmere dich

Vaterschaft ist vielfältig. Deine Verantwortung ist es, den Weg zu finden, der für dich und deine Familie passt. Dabei kannst du eigentlich nur einen Fehler machen: Dich passiv treiben zu lassen. Denn dann landest du mit grosser Wahrscheinlichkeit dort, wo die meisten auf keinen Fall hinwollen: am gleichen Punkt wie ihre eigenen Eltern.

Akzeptiere die Herausforderung und werde aktiv. Vernetze dich mit anderen Vätern – auf dem Spielplatz, beim Quartierfest, im Einkaufszentrum. Suche Informationen – in Büchern, Podcasts und Zeitschriften. Werde Teil einer Community – beispielsweise auf [www.vaterwelten.ch](http://www.vaterwelten.ch).

Was wir dir bieten können:

- **Eine nationale Plattform, die sich an werdende Väter richtet.**  
Schau rein auf [www.niudad.ch](http://www.niudad.ch)

---

- **Eine kostenlose Beratung zu allen Vätern fragen.**  
Buch dir einen Termin auf [www.maenner.ch/erstberatung](http://www.maenner.ch/erstberatung)

---

- **Eine laufend aktualisierte Beratungslandkarte.**  
Suche das nächstgelegene Angebot unter [www.maenner.ch/landkarte](http://www.maenner.ch/landkarte)

---




Wir wünschen dir von Herzen alles Gute auf deinem «next level adventure» als Vater!

**Dein Niudad-Team**

Mit der Unterstützung von



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**männer.ch**  
Dachverband Schweizer  
Männer- & Väterorganisationen

**mencare** schweiz  
niudad  
svizzera  
svizzera