



Ein Mann verändert sich biologisch, wenn er Vater wird: Die Natur rüstet ihn dafür, sich um seinen Nachwuchs zu kümmern

Foto: Plainpicture

«Der grösste Fehler ist wohl, dass Väter zu wenig selbstbewusst sind»

Anthropologin Anna Machin ist überzeugt: Die Art und Weise, wie der Papa etwas macht, ist genauso legitim wie die der Mama. Und: Der Vater ist zentral, wenn es um die psychische Gesundheit der Kinder geht

Martin Fischer

Anna Machin ist eine Pionierin. Ihr Fachgebiet ist die Anthropologie, ihre Spezialität: Väter. Seit rund zehn Jahren führt die Britin Studien mit Vätern durch, es ist ein Feld, das sich die Forschung noch erschliessen muss. Als sie im Rahmen des Interviews erfährt, dass es in der Schweiz erst seit Januar 2021 den gesetzlich verankerten Vaterschaftsurlaub von zwei Wochen gibt, entfährt ihr ein kurzes «Wow», hörbar überrascht.

Frau Machin, werden Väter unterschätzt?

Oh ja. Wir stufen sie nicht hoch genug ein. Das war mit ein Grund,

warum ich angefangen habe, in dem Bereich zu forschen.

Erzählen Sie bitte.

Ich war schockiert, wie wenig investiert wurde, um Väter besser zu verstehen und ihre Erfahrungen zu erfassen. Als ich angefangen habe, gab es praktisch nichts zu dem Thema – gerade im Vergleich zur Menge an Studien und Daten, die es zu Müttern gibt. Das ist umso schockierender, weil Väter für ihre Kinder genauso eine Schlüsselrolle spielen wie Mütter.

Haben Sie eine Erklärung für diese Diskrepanz?

Mütter sind schwanger und gebären die Kinder, dadurch sind sie verständlicherweise mehr im Fokus. Während einer langen Zeit waren

Wissenschaftlerin, Autorin, Youtuberin

Anna Machin forscht zu Beziehungen, vor allem zu Liebe und Vaterschaft. Sie lehrt an der Oxford Brookes University. In ihrem Buch «Papa werden» zeigt sie auf, was Väter ausmacht. Machin hat auch eine Youtube-Serie zu Fragen rund um die Liebe produziert.

Anna Machin: «Papa werden». Kunstmann, 350 S., ca. 39 Fr.; annamachin.com



sie auch die primären Betreuungspersonen – die Gründe dafür sind bekannt. Darum galt: Mütter sind entscheidend für die Entwicklung der Kinder, sie haben die stärkere Bindung zu ihnen. Weil Väter nicht gebären und nicht stillen, dachte man, es brauche sie gar nicht.

Und ist das heute nicht mehr so?

Noch vor zehn Jahren hatte ich das Gefühl, dass Väter von sich selbst dachten, dass sie nicht so wichtig seien. Diese Haltung verändert sich. Die neueste Generation Väter tickt anders.

Wie zeigt sich diese neue Haltung?

Väter trauen sich mehr zu und mischen sich mehr ein. Das veränderte Selbstverständnis von Vä-

tern ist toll. Entscheidend ist aber, dass der Wandel auch politisch getragen wird. Die Regierungen müssen Väter unterstützen.

Wie können sie das tun?

Mit angemessenem Vaterschaftsurlaub und der Förderung von flexibleren Arbeitsbedingungen, zum Beispiel. Es geht darum, einzusehen, dass Väter genauso die primäre Bezugsperson für Kinder sein können. Mein Eindruck ist: Die Bevölkerung hat es verstanden, jetzt müssen es die Menschen an der Macht auch noch verstehen.

Aus wissenschaftlicher Sicht: Was ist ein angemessener Vaterschaftsurlaub?

Fortsetzung — 42

Kann ihre Widerstandskraft stärken: Die Bindung an den Vater ist vor allem für Teenager wichtig

Foto: Stocksy United



Fortsetzung

«Der grösste Fehler ist wohl...

Vorweg: Der Vaterschaftsurlaub ist immens wichtig, das ist belegt. Aber er ist meistens nicht richtig durchdacht. Entweder ist er viel zu kurz, oder er wird finanziell nicht genügend abgesichert, sodass die Väter es sich gar nicht leisten können, nicht zu arbeiten.

Ganz konkret, wie lange müsste er sein?

In Skandinavien, wo es grosszügige Angebote gibt, werden diese sehr gern genutzt. Im Schnitt nehmen die Väter dort 120 Tage Auszeit, also vier Monate. Das ist schon mal nicht schlecht.

Die Ansicht, dass ein Baby in den ersten Wochen und Monaten vor allem die Mutter braucht, hält sich hartnäckig.

Warum ist ein ausgiebiger Vaterschaftsurlaub so wichtig?

Die Bindung zum Vater beeinflusst die Entwicklung des Kindes massgeblich. Das Problem mit zwei Wochen Vaterschaftsurlaub ist, dass in den ersten Wochen die meisten Väter eher eine Art Mutter-Support sind. Die Forschung zeigt: Väter bauen ihre Bindung mit dem Kind über Interaktion auf, während bei der Mutter vieles hormonell passiert – sogar schon in der Schwangerschaft. Das heisst, Väter brauchen viel Zeit mit ihren Babys, um Bezugsperson werden zu können.

Sie sprechen die Hormone an. Verändert sich denn biologisch auch im Mann etwas, wenn er Vater wird?

Da gibt es zwei grosse Veränderungen – und sie spiegeln, was bei den Müttern passiert. Die eine ist hormonell, die andere passiert in der Hirnstruktur.

Beginnen wir mit den Hormonen. Bei allen neuen Vätern sinkt das Testosteron. Das macht Sinn: Ein hoher Testosteronspiegel ist gut, wenn man jemanden zur Paarung finden will. Tiefe Testosteronwerte machen einen Vater einfühlsamer, offener für Care-Arbeit. Wir gehen davon aus, dass das Testosteron bereits in der Schwangerschaft abnimmt.

Und was passiert im Gehirn?

Dasselbe wie bei Müttern. Die Bereiche, die uns helfen zu planen, Probleme zu lösen und aufmerksam zu sein, verändern sich. Alles, damit die Eltern ideal darauf vorbereitet sind, sich ums Kind zu kümmern.

Die Biologie schafft also bei beiden Elternteilen gleich gute Voraussetzungen, um sich um Neugeborene und Kinder zu kümmern?

Ja. Es ist nicht so, dass sich nur Mütter durchs Elternwerden biologisch verändern und darum instinktiv wissen, was zu tun ist. Männer sind genauso biologisch gerüstet. Väter müssen lernen, auf diesen Instinkt zu hören – und ihm zu vertrauen.

Was ist ein typischer Fehler, den viele Väter begehen?

Der grösste Fehler ist wohl, dass sie zu wenig selbstbewusst sind. Sie glauben wirklich, dass sie der zweit-rangige Elternteil sind. Viele denken, die Mutter sei der Goldstandard, dem sie nacheifern müssten.

Aber?

Das ist nett, aber nicht wahr. Mütter und Väter sollen unterschiedlich Eltern sein, das ist für die Entwicklung des Kindes sehr wichtig. Ein Kind muss ja auch sehr unterschiedliche Dinge lernen. Die Art und Weise, wie der Papa etwas macht, ist genauso legitim wie die der Mama.

Das heisst, idealerweise ergänzen sich Eltern.

Ja. Menschliche Väter sind eine rare Spezies. Nur fünf Prozent der Säugetiere haben Väter, die sich auch um die Kinder kümmern. Es würde wenig Sinn machen, wenn sie sich so entwickelt hätten, dass sie dasselbe tun wie die Mütter. Sie müssen etwas anderes machen. So funktioniert die Evolution.

Gibt es denn eine Art ideale Aufgabenteilung für Mütter und Väter?

Das ist tricky, es kommt sehr drauf an. Bei heterosexuellen Paaren stellen wir fest, dass bei den Elternteilen unterschiedliche Regionen im Gehirn besonders aktiv sind. Bei Müttern eher das Nähren und Umsorgen, bei Vätern eher das Kognitive, wo es darum geht, an Grenzen zu gehen, Probleme zu lösen

78

Prozent der Väter von 0- bis 3-jährigen Kindern arbeiten in der Schweiz Vollzeit. Bei den Müttern sind es 14 Prozent.

2

Prozent der Väter von 0- bis 3-jährigen Kindern sind nicht erwerbstätig. Bei den Müttern sind es 20 Prozent.

64

Prozent der Kinder unter 13 Jahren werden in der Schweiz familienergänzend betreut. Grosseltern werden dabei etwas häufiger beansprucht als Kitas und Horte.

und Neues zu lernen. Das scheint die Rollen bei heterosexuellen Paaren zu prägen.

Das ist aber nicht bei allen Paaren so?

Nein. Die Biologie ist sehr flexibel. Bei einem alleinerziehenden Elternteil, bei homosexuellen Paaren und auch in einigen Hetero-Beziehungen sieht es anders aus. Ich würde niemals sagen, dass Genderrollen in unsere Biologie eingeschrieben sind. Menschliche Babys sind aus evolutionsbiologischer Sicht – im Vergleich zu anderen Säugetieren – so selten und so wertvoll, dass sich die Gehirne und Hormone der Eltern sehr schnell an die vorliegende Situation anpassen.

Gibt es etwas, das Väter typischerweise besonders gut können?

Die meisten Väter helfen den Kindern, die Welt ausserhalb der Familie zu entdecken. Das beobachten wir auf der ganzen Welt, egal in welchem kulturellen Umfeld.

Woher kommt das?

Das wissen wir nicht. Es hat wohl mit der Bindung zu tun. Bindung ist überlebenswichtig für ein Kind. Väter bauen die Beziehung zu den Kindern anders auf als Mütter. Sie setzen den Nachwuchs häufiger Herausforderungen und Gefahren aus. Wir sehen das beim Spielen: Väter sind da körperlicher und wilder, sie jagen und kitzeln ihre Kinder, werfen sie hoch. Wenn Mütter mit Kindern spielen, ist das mehr auf Fantasie ausgerichtet. Diese Unterschiede sind sehr förderlich für die Entwicklung. Ich rate Vätern also: Spielt mit euren Kindern, wild und intensiv. Das stärkt die Bande, aber lehrt die Kinder auch, mit Herausforderungen umzugehen. Spielen wirkt auf beiden Ebenen: psychisch wie physisch.

Was ist eine Ihrer neusten Erkenntnisse über Väter?

Wir haben festgestellt, dass ein Kind in der Regel psychisch stabiler ist, wenn es eine gute Bindung zum Vater hat und viel Zeit mit ihm verbringt, gerade auch in den Teenagerjahren. Dann ist es später weniger anfällig für Depressionen, Einsamkeit oder ein niedriges Selbstwertgefühl.

Warum haben gerade die Väter solch einen Einfluss auf die

psychische Gesundheit der Kinder?

Wir sind uns da noch nicht so sicher. Väter prägen aber die sozialen Skills entscheidend, etwa die Sprachentwicklung, die Auffassungsgabe, aber auch den Umgang mit Aggression und Gewalt. Viele psychische Erkrankungen haben eine soziale Komponente. Der Vater kann derjenige sein, der die Kinder da mit einer gewissen Widerstandsfähigkeit ausstattet.

Bräuchte es da nicht auch noch einen Vaterschaftsurlaub für die Teenagerjahre?

Oder pauschaler: Sollten Väter einfach weniger arbeiten und mehr für ihre Kinder da sein?

Das wäre sinnvoll, ja. Aber das gilt für beide Elternteile: Auch Mütter haben zu wenig flexible Arbeitszeiten. Es müsste möglich sein, dass die Eltern da sein können, wenn das 14-jährige Kind gerade durch eine schwierige Zeit geht. Das würde die Gesellschaft als Ganzes voranbringen.

Wie meinen Sie das?

Ganz einfach: Wenn Eltern, gerade eben auch Väter, viel Zeit mit den Kindern verbringen können, werden aus den Kindern irgendwann auch gesunde Erwachsene. Eltern müssen vom Staat und der Wirtschaft so gut wie möglich unterstützt werden, denn sie produzieren die nachkommende Generation. Je mehr wir es Eltern ermöglichen, für ihre Kinder da zu sein, umso besser für alle.

Warum tut sich hier nur wenig?

Das Problem ist, dass die meisten Regierungen für kurze Zeiträume gewählt sind. Sie wollen innerhalb von zwei, drei Jahren Resultate sehen. Bei Menschen sehen wir erst nach 20 Jahren, wie gut sie sich entwickelt haben. Ich kenne keine Regierung, die bereit ist, so zu investieren.

Als Experte für Väter: Was wünschen Sie ihnen für die Zukunft?

Dass alle Väter einen gut bezahlten, angemessenen Vaterschaftsurlaub erhalten. Und dass sie als genauso wichtig und fähig wie die Mütter gesehen werden. Wenn wir das einsehen, dann können wir viel bewirken.