HÄRTE UND KONTROLLE?

Wie heutige Männer unter alten Vaterbildern leiden

Leben | 14.10.2025 11:57

Wenn Wärme und Liebe in der Beziehung zum Vater gefehlt haben, kann sich das auf das ganze spätere Leben auswirken. (Bild: auremar - stock.adobe.com)

Härte, Kontrolle und Leistungsdruck – früher gängige Bilder davon, wie ein Mann zu sein hat, prägten eine ganze Generation von heute. Viele klagen über Auswirkungen dieser Rolle auf Beruf und Beziehungen. Ein Experte erklärt, wie Männer alte Muster aufbrechen und glücklicher werden können.

Hans (45) und Roland (51) sind gute Freunde. Sie haben einige Gemeinsamkeiten: Die Arbeit bei der Freiwilligen Feuerwehr in einem kleinen Ort in Oberösterreich, jeweils zwei Kinder, und vor allem eine kritische Erinnerung an den eigenen Vater. „Er war fast nie da, und wenn, dann war er sehr streng", erzählt Hans. Roland stimmt zu: „Mein Papa hat viel gearbeitet, aber wir waren froh darüber. In seiner Anwesenheit war die Stimmung zu Hause eisig, er war ein richtiger Patriarch und ist es bis heute." Beide waren sich schon als Kinder sicher, nie „so" werden zu wollen.

„Später ist man nicht ganz frei davon"

„Diese Aussage treffen viele meiner Klienten", sagt Jens Wolff, der sich auf Life- und Karrierecoaching für Männer spezialisiert hat. Nach seiner Beobachtung entwickeln sich die Söhne dann entweder „komplett ins Gegenteil" und brechen aus, oder sie verhalten sich so, wie ihr Vater es ihnen vorgelebt hat. „Oft verstärken sie es sogar ein bisschen", ergänzt der Experte. „Der Punkt ist: In beiden Varianten ist man eigentlich nicht frei, weil man nicht als unabhängiger, authentischer Erwachsener die für sich richtigen Entscheidungen trifft, sondern sich entweder gegen ein Vaterbild wehrt, oder eines kopiert."

„Bin genauso geworden wie er"

Tatsächlich hat sich Hans zeit seines Lebens gegen den daheim vorherrschenden Leistungsdruck und die konservativen Vorstellungen gewehrt: Erst ein Kunststudium, dann eine Weltreise, mit seiner Partnerin ist er nicht verheiratet. „Meinen Sohn und meine Tochter erziehe ich sehr locker, ich gebe alles für sie. Oft habe ich das Gefühl, deswegen zu kurz zu kommen", sagt er. Roland gibt dagegen zu, dass er einen sehr ähnlichen Weg zu seinem Vater eingeschlagen hat: „Ich bin zu Hause für das Geld zuständig und viel außer Haus. Da habe ich es irgendwie nicht geschafft, zu meinen Kindern eine richtig offene, innige Beziehung aufzubauen."

Wenn der Sohn selbst Vater wird

Klar ist: Wenn der Sohn später selbst Kinder bekommt, steht er vor einer Chance, gleichzeitig aber auch vor einer Herausforderung. Wie kann die eigene Vaterrolle nach den persönlichen Vorstellungen und Bedürfnissen gestaltet werden? Dabei sind einerseits Rollenbilder und Einstellungen relevant, die das jeweilige Idealbild prägen, andererseits auch äußere Gegebenheiten wie Beruf, gesellschaftliche oder partnerschaftliche Rahmenbedingungen.

Idee von Vaterschaft im Wandel

Grundsätzlich hat sich das Verständnis von Vaterschaft über die Jahrzehnte stark gewandelt. In der wissenschaftlichen Forschung spielte der Vater lange Zeit eine Rolle als „zweite Geige" hinter der Mutter, wenn es um die Bedeutung für die kindliche Entwicklung geht. Erst in den Siebzigern und Achtzigern begann man damit, Väter als vollwertige Mitglieder des Familiensystems wahrzunehmen. Es geht nicht mehr nur um die Erwerbstätigkeit, sondern zunehmend auch um Sorgearbeit und die Vermittlung des Konzepts von Männlichkeit.

Studie zeigt: Prioritäten sind anders

Eine österreichische Studie mit dem Titel „Vatersein in Österreich" aus dem Jahr 2023 kommt zu der Hypothese, dass es in den vergangenen Jahrzehnten zu einer Prioritätenverschiebung innerhalb der Lebensbereiche gekommen ist. Die Teilhabe am Leben der Kinder hat für Männer an Bedeutung gewonnen. Und mehr als die Hälfte der befragten Väter gibt an, dass sie gerne mehr Zeit mit ihrem Kind verbringen würden. Jedoch würde ihnen zu wenig Zeit dafür bleiben, es oft nicht gelingen, alles unter einen Hut zu bekommen. Dabei sei die Zeit allein mit dem Kind besonders wertvoll, da das Kind ansonsten auf die Mutter fixiert ist.

Gemeinsame Zeit als Knackpunkt

Diese Wünsche decken sich mit der von Eltern und Jugendlichen geäußerten Kritik am eigenen Vater. Am weitaus häufigsten wurde „wenig gemeinsame Zeit" genannt. Tatsächlich steht Österreich schon ganz am Anfang, nämlich bei der Väterkarenz, im Vergleich eher mau da. Das Momentum-Institut verglich die Zahlen mit jenen Skandinaviens und kam zu einem ernüchternden Ergebnis: Obwohl es das Recht darauf bei uns seit über 30 Jahren gibt, nehmen sie nur 16 Prozent in Anspruch. Seit 2010 verzeichnet Österreich sogar einen Rückgang und bildet damit EU-weit das Schlusslicht.

Studie zeigt: Prioritäten sind anders

Eine österreichische Studie mit dem Titel „Vatersein in Österreich" aus dem Jahr 2023 kommt zu der Hypothese, dass es in den vergangenen Jahrzehnten zu einer Prioritätenverschiebung innerhalb der Lebensbereiche gekommen ist. Die Teilhabe am Leben der Kinder hat für Männer an Bedeutung gewonnen. Und mehr als die Hälfte der befragten Väter gibt an, dass sie gerne mehr Zeit mit ihrem Kind verbringen würden. Jedoch würde ihnen zu wenig Zeit dafür bleiben, es oft nicht gelingen, alles unter einen Hut zu bekommen. Dabei sei die Zeit allein mit dem Kind besonders wertvoll, da das Kind ansonsten auf die Mutter fixiert ist.

Gemeinsame Zeit als Knackpunkt

Diese Wünsche decken sich mit der von Eltern und Jugendlichen geäußerten Kritik am eigenen Vater. Am weitaus häufigsten wurde „wenig gemeinsame Zeit" genannt. Tatsächlich steht Österreich schon ganz am Anfang, nämlich bei der Väterkarenz, im Vergleich eher mau da. Das Momentum-Institut verglich die Zahlen mit jenen Skandinaviens und kam zu einem ernüchternden Ergebnis: Obwohl es das Recht darauf bei uns seit über 30 Jahren gibt, nehmen sie nur 16 Prozent in Anspruch. Seit 2010 verzeichnet Österreich sogar einen Rückgang und bildet damit EU-weit das Schlusslicht.

> ***Klarheit und Härte sind nicht dasselbe. Um mich durchzusetzen, muss ich nicht hart sein. Ich darf meine Emotionen dazu auch spüren. Ich brauche sie sogar, um klar zu kommunizieren.***

Jens Wolff, Coach
Bild: Paul Szimak

Etwa ein Drittel der Befragten gibt dafür wirtschaftliche Gründe an, besonders das höhere Einkommen der Männer. Eine häufige Nennung war auch, dass „traditionelle Rollenbilder" verantwortlich seien. „Unsere Väter prägen uns tatsächlich sehr – selbst, wenn sie kaum anwesend waren", erklärt Coach Jens Wolff. Eltern sind die ersten Vorbilder, von ihnen schauen wir uns viel ab. „Vor allem für Männer hat es auch Konsequenzen, wenn der Papa nie da ist – vielleicht zum Beispiel, dass ich mir eben abschaue, dass es normal ist, nicht viel Zeit mit der Familie zu verbringen."

Alte Vaterbilder wie Härte, Kontrolle, Leistungsdruck, vor allem aus den älteren Generationen, wirken bis heute nach. Im deutschsprachigen Raum wirkte auch der Krieg prägend auf die Männer von damals. Jens Wolff: „Da galt: Zähne zusammenbeißen und durch, nicht nach links oder rechts schauen, und teilweise waren die Menschen natürlich auch traumatisiert. Das Trauma sollte sich aber möglichst nicht über die Generationen hinweg fortpflanzen. Denn das ist eine Einbahnstraße, die uns weder zum Ziel führt, noch glücklich macht."

Emotionen als Stärke erkennen

War der eigene Vater streng, emotional kalt, kontrolliert und auf Leistung bedacht, verbindet man später vielleicht selbst etwas Negatives damit, Gefühle zu zeigen. „Stattdessen wird es als Stärke verstanden, sie nicht zu zeigen. Man hinterfragt, ob man den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen überhaupt folgen darf und soll. Man gewöhnt sich dann vielleicht sogar ab, die eigenen Bedürfnisse zu spüren", erklärt Jens Wolff. Seinen Klienten versuche er daher zu vermitteln, „dass es eine Stärke ist, Gefühle zu integrieren, und man diese Fähigkeit auch braucht, um Klarheit zu haben."

Der Experte rät zu fixer Zeit für die Familie, aber auch zur Selbstfürsorge. (Bild: Kostia - stock.adobe.com)

Auswirkungen auf das spätere Leben

Häufig übernehmen die Söhne abwesender Väter Aufgaben, die normalerweise der Elternteil erfüllen sollte. „Als Erwachsene ist für solche Menschen dann typisch, dass sie im Job alles selbst machen wollen und immer für alle Mitarbeiter da sind, sich für alle verantwortlich fühlen und tendenziell zu wenig loslassen können", erklärt Jens Wolff. Aber auch die emotionale Seite sei zu bedenken: Etwa, wenn der Sohn in der Beziehung mit der Mutter den Vater bis zu einem gewissen Grad ersetzt. Der Experte: „Das halte ich auch nicht für sehr gesund. Oft entsteht dann eine Blaupause für spätere Beziehungen im Erwachsenenalter."

Viele Männer fühlen sich fremdbestimmt

Gerade Männer kämen oft in eine Rolle, nur zu funktionieren und Aufgaben zu erfüllen. Der Experte: „Das kann dazu führen, dass man in einem Beruf bleibt, der einem eigentlich keinen Spaß macht, oder Beziehungen und Freundschaften führt, die einen nicht glücklich machen. Männer wissen dann oft gar nicht, warum sie sich fremdbestimmt fühlen." Typisch sei dann, die innere Leere damit zu füllen, sich Ziele im Außen zu suchen und permanent aktiv zu sein, statt „sich mit dem Innen auseinanderzusetzen und damit, wer man wirklich sein will beziehungsweise wer man wirklich werden möchte."

„Muss lernen, sich selbst Liebe zu geben"

Welche Tipps hat der Experte nun für alle, die sich hier wiedererkennen? Jens Wolff: „Man muss lernen, sich selbst die Liebe und Zuneigung zu geben, die man vom Vater vielleicht nicht bekommen hat. Dann kann man sie auch anderen geben. Wie ein Muskel, den man trainiert, kann man auch üben, präsenter bei der Familie oder den Kindern zu sein." Damit gemeint sind simple Dinge wie fixe Zeiten zu etablieren, die nur der Partnerin oder der Familie gehören. Präsenter zu sein, das Handy abzuschalten. Der Experte: „Man wird mit der Zeit sehen, dass es zunehmend besser funktioniert."

Auch auf sich selbst schauen

Ebenso wichtig sei aber, dass es gleichzeitig nicht nur um die Familie gehen sollte und man selbst immer an letzter Stelle kommt. Coach Wolff: „Es muss ebenso Platz für eigene Bedürfnisse und Ziele sein. Also dürfen Sie ruhig auch sagen: Diese Woche gehe ich Tennis spielen, treffe meine Freunde oder Ähnliches." Hundertprozentige Harmonie in der Familie sei dagegen nicht erforderlich. Der Experte sagt abschließend: „Kinder profitieren sogar davon, Konflikte mitzubekommen – diese sollten ausgesprochen und offen ausgetragen werden. Wir möchten sie ja auf ein realistisches Leben vorbereiten, zu dem Konflikte nun mal dazugehören, egal ob im Job oder im Privatleben."

Kronen Zeitung Denise Zöhrer