

Väter und ihre Arbeit Hallo? Papa? Bist du eigentlich da?

Wenn Väter zu viel arbeiten, leiden die Kinder. Diese Vermutung haben Wissenschaftler beweisen können. Aus diesem Teufelskreis gibt es aber einen Ausweg.

Christof Fiscoeder hat eine Frau und drei Töchter. Außerdem hat er zwölf Jahre lang jede Woche sechzig Stunden gearbeitet. Und ein bis zwei Tage in der Woche war er außerdem auf Dienstreisen. Man muss sich Christof Fiscoeder in dieser Zeit aber nicht als unglücklichen Mann vorstellen. „Man wächst da so rein, man nimmt die Situation nicht als was total Absurdes wahr, und wenn ich meine Kinder gesehen habe, habe ich mich dafür ja umso mehr bemüht, mental total präsent zu sein“, erinnert er sich. Fiscoeder war Berliner Standortleiter einer international operierenden PR-Agentur. „Das wurde einfach erwartet, dass ich da auch nach Feierabend noch zur Verfügung stand.“

Das alles führte dazu, dass er die Kinder unter der Woche kaum sah, und wenn er es doch mal zum Abendessen nach Hause schaffte, dann klingelte meist irgendwann sein Handy und er musste noch mit Kunden sprechen oder E-Mails schreiben. Wenn die Kinder sich über irgendwas gefreut hatten, zum Beispiel bei einem Sportevent, dann erfuhr er das nur aus ihren Erzählungen.

Sven Hecker erging es ganz ähnlich wie Fiscoeder. Hecker war Inhaber einer Kommunikationsagentur mit 25 Mitarbeitern, viel auf Reisen und beruflich so eingespannt, dass er selbst dann meist mit den Gedanken bei der Arbeit war, wenn er mal zu Hause war. Seine Kinder waren damals, vor drei Jahren, drei und neun Jahre alt, und wenn er heute an diese Zeit zurückdenkt, dann ist ihm klar, dass er sich damals „der Realität der Kinder nicht gestellt“ hat: „Ich habe die meisten Sachen nur zur Kenntnis genommen, war emotional nicht bei der Sache und war auch nicht empathisch.“

Ab und zu habe seine Frau ihn zwar gefragt: „Hallo? Bist du eigentlich da?“ Und dann habe er Schuldgefühle gehabt und gedacht, dass er womöglich viele Dinge, zum Beispiel in Bezug auf seine Kinder, verpasse. Aber so richtig bewusst sei ihm die meiste Zeit nicht gewesen, was er da tat, erinnert er sich. Er habe einfach nur funktioniert und in seiner wenigen Freizeit nicht im Moment gelebt.

Emotional nicht bei der Familie

Dass eine solche starke berufliche Belastung der Väter den Kindern schadet, das haben zwei Soziologen vom Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung nun erstmals anhand der Auswertung deutscher Pendlerdaten nachgewiesen. Laut Jianghong Li und Matthias Pollmann-Schult ist die Wahrscheinlichkeit, dass fünf oder sechs Jahre alte Kinder Probleme mit Gleichaltrigen haben, statistisch signifikant erhöht, wenn ihr Vater jeden Tag zur Arbeit pendelt und dabei pro Wegstrecke mehr als 40 Kilometer zurücklegt. Ihre Erklärung: Pendelnde Väter können weniger Zeit mit ihrem Nachwuchs verbringen, weil sie seltener zu Hause sind. Und die Zeit, die sie dann mit ihren Kindern

zusammen sind, ist dann meist keine *quality time*, weil sie schlichtweg zu erschöpft sind, um noch angemessen auf deren Bedürfnisse einzugehen.

Je weiter die Wegstrecke ist, die der Vater jeden Tag zurücklegen muss, umso deutlicher treten diese Probleme nach den Untersuchungen der beiden Soziologen zutage; bei einer Wegstrecke von mehr als 60 Kilometern pro Weg ist der Effekt am größten. Was bei der repräsentativen Studie noch herauskam: Pendelt der Vater im Wochenrhythmus, haben seine Kinder häufiger emotionale Probleme, sind öfter traurig, weinen öfter und haben größere Ängste als Kinder, deren Väter das nicht tun. Außerdem wiesen die Forscher nach, dass diese Väter die durch ihr Pendeln entstandenen Probleme nicht kompensieren konnten, etwa durch ihr erhöhtes Einkommen, ihre eigene Bildung oder ihren beruflichen Status.

Werner Wicki, Professor für Psychologie an der Pädagogischen Hochschule Luzern, hat dafür eine Erklärung: „Pendelnde Väter sind nicht nur zeitlich, sondern vielleicht auch emotional weniger verfügbar, weil Pendeln zumindest teilweise mit Stress verbunden ist.“ Außerdem könnten zu Hause weniger präsente Väter ihre Frauen weniger entlasten und daher in der Kindererziehung weniger ablösen. Es bleibe mehr und manchmal eben auch zu viel an den Müttern hängen, wodurch sich die Qualität von deren Interaktion mit den Kindern verschlechtere, weil sie überlastet seien: „Wenig verfügbare Väter sind auch für ihre Partnerinnen weniger verfügbar, was einen negativen Effekt auf die Partnerschaftsqualität haben kann.“ Und das könne auf die Beziehung der Eltern zu den Kindern durchschlagen.

Wenn Väter die Notbremse ziehen

Im Fall von Sven Hecker fand sich trotzdem eine Lösung. Denn beruflich wurde Hecker immer unzufriedener, und in seinen Kopf schlich sich nach und nach der Gedanke, einfach mal eine Auszeit zu nehmen und ein Jahr lang segeln zu gehen. Genau das tat er schließlich mit seiner ganzen Familie: Die Heckers verkauften ihr Haus, kündigten die meisten Versicherungen und stürzten sich ins Abenteuer. „Zwischen den Kindern und mir hat sich ganz viel verändert“, erzählt Hecker. „Es entstand eine unheimliche Harmonie, die Zeit spielte keine Rolle mehr, wir haben viel miteinander geredet, und es herrschte eine unglaubliche Verbundenheit. Ich kenne meine Kinder jetzt besser, ihre Gewohnheiten und Wünsche.“

Und auch Christof Fiscoeder zog die Notbremse: 2012 schied er aus der Firma aus, machte sich selbständig und arbeitet seitdem von zu Hause aus. Alle Stellenangebote hat er seitdem abgelehnt, es ist ihm wichtiger, seine persönlichen Freiräume zu behalten und mehr Zeit mit seiner Familie zu verbringen. Da seine Frau eine Festanstellung hatte, war das machbar. Und tatsächlich, Fiscoeders Rechnung ist aufgegangen: Er kann nun den Alltag mit seinen Kindern teilen, er ist meistens morgens da, wenn sie in die Schule gehen und oft, wenn sie nachmittags nach Hause kommen. Er bringt sie zum Sport und ist Elternvertreter in der Schule.

Und er genießt das alles genau wie seine Kinder, die, wie er findet, nun ein sehr entspanntes Zuhause haben – mal ganz abgesehen von dem Rollenmodell, das sie erleben. „Traditionelle Familien betrachten sie heute mit einem gewissen Erstaunen“, sagt er. „Sie fragen dann schon mal: Wie, der Vater kann nicht kochen?“

Freude an gemeinsamen Aktivitäten wichtig

Doch auch für Väter, die nicht einfach mal ein Jahr segeln gehen oder gleich ins Home Office wechseln können, ist noch nicht alles verloren. Psychologe Wicki ist sich sicher: Wichtiger als die absolute Dauer, die Väter mit ihren Kindern verbringen, ist, dass sie ihnen mit emotionaler Wärme und Feingefühl begegnen. „Es bringt nichts, wenn Väter viel zu Hause sind, aber dann nichts mit den Kindern unternehmen.“ Und der Einfluss des Pendelns sei ohnehin nur einer von vielen Faktoren, die das Wohlergehen und die soziale Entwicklung von Kindern beeinflussten.

Auch der Bindungsforscher **Karl Heinz Brisch** vom Dr. von Haunerschen Kinderspital in München meint: „Die entscheidende Frage ist, was passiert, wenn Väter und Kinder aufeinandertreffen. Es gibt auch wunderbare Beziehungen und ganz sichere Bindungen zwischen Kindern und Vätern, die sehr wenig zu Hause sind.“ Entscheidend sei, dass sich die Väter auf die Kinder emotional einlassen, wenn sie mit ihnen zusammen seien, und dass sie auch Freude an gemeinsamen Aktivitäten miteinander erlebten.

Nach dreizehn Monaten, in denen sie rund um den Nordatlantik gesegelt sind, muss auch Sven Hecker jetzt wieder auf diese *quality time* ausweichen. 2015 haben sich die Heckers in Hamburg niedergelassen, ihre Kinder sind inzwischen sechs und zwölf Jahre alt, und Hecker arbeitet jetzt wieder fast genauso viel wie früher. Aber er sagt, dass alles trotzdem ganz anders ist. Denn erstens hat er nun eine viel kleinere Beratungsgesellschaft – nur er und ein Kompagnon. Und zweitens muss er nun kein Vorbild mehr für seine Mitarbeiter sein. Das alles führe dazu, dass er seine Zeit frei einteilen könne und nun, wenn er zu Hause ist, viel präsenter sei.

Christof Fiscoeder indessen verbringt jeden Tag viel Zeit mit seinen Kindern und kriegt zum Beispiel ihre Begeisterung hautnah mit, wenn er sie vom Sport abholt: „Dann sprudelt es aus ihnen heraus“, erzählt er. Und wenn ihn heute mal jemand beim Abendessen anruft, „dann nehme ich mir die Freiheit, nicht ans Telefon zu gehen oder ich moderiere das anders weg“. Außerdem hat Fiscoeder jetzt auch Zeit, öfter mal das Abendessen zu machen. Er sagt, er könne, seit er im Home Office arbeite, besser auf seine Kinder eingehen, weil er sie stärker erlebe und ihre Bedürfnisse besser kenne. Und dass seine achtjährige Tochter gerne mit Spielzeugpferden vor seinem Arbeitszimmer herumklappert – mit Vorliebe dann, wenn er telefoniert –, das weiß er inzwischen zu verhindern. (Quelle: FAZ.NET, 24.05.2016, von [Katrin Hummel](#))