



## Was Vätern hilft, ihr „Wunderland Tochter“ besser zu verstehen

Gott hat uns Menschen als Mann und Frau erschaffen. Es war sein Plan, dass wir einander ergänzen und zusammenarbeiten - und dass das Ergebnis "sehr gut" sein würde. Viele Erziehungsprinzipien gelten für Väter und Mütter, Söhne und Töchter gleichermaßen. Aber es gibt auch Einiges, was der Vater oder die Mutter besonders gut vermitteln kann. Unbenommen: Söhne brauchen starke Väter. Doch die spezielle Art der Ermutigung, Fürsorge und Unterstützung von Seiten der Mütter geben ihnen auf ihrem Weg zum Mannsein Orientierung und Kraft. Keine Frage: Starke Mütter sind wichtig für Mädchen. Aber Töchter brauchen auch Väter, die sie lieben und ihnen raten können, die sie schützen und ermutigen. In all den Fragen, die auf dem Weg zum Frausein in ihnen wach werden, in ihren Bedürfnissen nach Liebe, Schutz und Bestätigung sind Väter für sie unverzichtbar.

### Die Sehnsucht, vom Vater geschätzt zu werden

Die Schöpfungsgeschichte sagt - etwas vereinfacht ausgedrückt: Eva wurde aus einem Teil, den Gott Adams Körper entnommen hatte, erschaffen. Adam war also eine Person, der etwas fehlte, um sich ganz zu fühlen. Und Eva war eine Person, die den zu ihr gehörenden Teil suchte, um Ergänzung zu erfahren. Warum brauchen Töchter so dringend ihre Väter? Weil sie die ersten Männer in ihrem Leben sind - diejenigen Personen, zu denen sie gehören und die sie ergänzen wollen. Jedes kleine Mädchen trägt tief in sich den Wunsch, Papas kleine Prinzessin zu sein, die sein Herz erobert. Sie sehnt sich danach, von ihm bemerkt und wahrgenommen zu werden – so wie sie ist und nicht dafür, was sie tut.. Während ein Mädchen heran wächst, wird das Bild, das es von sich als Frau hat, sein Selbstwertgefühl, in erster Linie von seiner Beziehung zum Vater geprägt. Ein Mädchen sieht und erkennt seinen Wert am ehesten durch das, worin Papa sie lobt, u ihr stehet oder sie darauf aufmerksam macht. Diese Zusammenhänge zeigen sich in ganz kleinen Dingen des Alltags: "Mein Vater hat aufgeschaut und gelächelt, wenn ich ins Zimmer kam. Er hat mich beachtet. Er hat zugehört, wenn ich etwas erzählt habe." - "Ich durfte nach dem Essen immer auf seinen Schoß klettern, ich fühlte mich so beschützt." - "Ich war nicht nur wichtig, wenn ich etwas getan und vollbracht habe, sondern einfach so, zum Beispiel wenn ich ihm etwas gezeigt habe. Er hat nicht gelangweilt abgewinkt, wenn ich ihm meine neue Bastelei vorführte, sondern hat sie liebevoll kommentiert." - "Er nannte mich seine 'kleine Fee'. Egal, wie meine Stimmung war, wenn ich diese Anrede von ihm hörte, war meine kleine Welt wieder in Ordnung ..." Das sind nur einige Erinnerungen, die Frauen spontan über ihre Väter äußern. Erlebnisse die positiv weiter wirken - ein Leben lang!

### Das "Papa-Vakuum"

Susanne hat eine ganz andere Erfahrung gemacht: "Heute weiß ich, dass mein Vater aus seiner 'miesen' Familiengeschichte heraus gar nicht anders konnte, als distanziert, wütend oder einfach 'abwesend' mit mir umzugehen. So hieß das Wort 'Vater' für mich: Missbilligung, Enttäuschung, Ablehnung. Diesem Vakuum, das sich in mir auftat, versuchte ich jahrelang mit überdimensionalen Leistungen und durch das Jagen nach Erfolg und Anerkennung zu begegnen, bis ich so 'ausgepowert' und



überfordert war, dass ich zusammenbrach. Es ist ein mühsamer Weg zurück, aber ich bin froh, Menschen gefunden zu haben, die mir immer wieder zusichern, dass mein Sein wichtiger ist als mein Tun und dass meine Leistung nicht ein Mehr an Liebe und Wertschätzung hervorruft."

Ob die heute weit verbreitete "Vaterlosigkeit" unsere Kultur nicht weitaus stärker prägt als jeder andere Faktor? : Inzwischen meinen viele Frauen, dass sie keine Männer brauchen, dass Männer immer nur stören oder "Ärger" machen und dass sie besser ohne sie auskommen. Doch so ist es ganz und gar nicht: denn keine männliche Stimme spricht so laut und so ermutigend (wenn sie positiv spricht) in das Leben einer Tochter hinein wie die ihres Vaters.

## **Schlüsselrolle zur Ermutigung**

Väter spielen eine Schlüsselrolle, wenn es darum geht, ungesunde weltliche Maßstäbe zu entkräften und Töchter zu ermutigen, die zu sein, die sie in Wirklichkeit sind - anstatt sich zu mühen, die einseitigen Erwartungen der Gesellschaft zu erfüllen. Zum Beispiel Schönheit: Die Gesellschaft stellt zum Teil unerreichbare Standards auf und produziert damit Frust, Diätenwahn, Essstörungen - und als Folge davon weibliches Selbstwertgefühl auf dem Tiefstand. Ein Vater, der immer wieder sagt, wie schön er seine Tochter findet, hilft ihr, sich diesem negativen Einfluss zu entziehen und sich in ihrem Körper wohl zu fühlen.

Zum Beispiel Bildung: So manche Tochter kommt zu dem Schluss: "Papa würde mich mehr lieben, wenn ich intelligenter wäre, bessere Noten hätte, eine schnellere Auffassungsgabe besäße ..." Wie wichtig sind dagegen Papas permanente Ermutigungen: "Schön, du hast dich um eine ganze Note verbessert!" - "Kopf hoch, du schaffst das!" - "Das hast du prima hingekriegt!" Das wird ein Mädchen wie nichts anderes anspornen, seine besten Kräfte einzubringen.

Zum Beispiel Talente: Es tut der Tochter gut, wenn der Vater sie ermuntert, ihre Talente zu entdecken und zu gebrauchen. Schade und schädlich wäre es, wenn Väter dazu tendierten, nur das zu bemerken und auszusprechen, was an den Leistungen noch fehlt. Daraus würde sich ein ungesunder Druck im Mädchen entwickeln, so werden zu wollen wie Papa es will, anstatt die einzigartige Frau zu werden und die Begabungen zu entfalten, die Gott in ihr sieht und durch die sie glücklich und erfüllt leben wird.

## ***Bedingungslose Liebe***

Eine der größten Herausforderungen für Väter ist es, ihre Töchter bedingungslos zu lieben, unabhängig davon, inwieweit sie den Standards dieser Welt entsprechen. Männer haben einen natürlichen Drang in sich, in Wettbewerb zu treten, was sie manchmal dazu bringt, ihre Kinder unter Druck zu setzen. Es ist wunderbar, wenn ein Vater das Beste für seine Tochter möchte. Nur dürfen nicht die fehlerhaften Standards der Gesellschaft definieren, was das Beste ist, sondern das, was in der Tochter grundgelegt ist, was ihrer wahren Persönlichkeit entspricht.



## Schutz

Jeder Vater ist dazu geboren, für seine Tochter ein Held und ein Beschützer zu sein. Einem starken Vater ist es wichtiger, das zu tun, was richtig ist, als das, was leicht und populär ist. Ein Held und Beschützer stellt sich zwischen seine Tochter und die Gefahr. Er bleibt stark, fest und entschieden, das besondere Geschenk, das Gott ihm anvertraut hat, zu führen, anzuleiten und zu beschützen. Dabei sind auch unpopuläre Entscheidungen wichtig, Verbote, die die Töchter vielleicht bejammern und bestöhnen: "Was werden meine Freunde dazu sagen?" Ein Vater meinte darauf hin zu seinen beiden Töchtern: "Gebt einfach mir die Schuld! Sagt, dass ihr einen ollen Vater habt, der nur alles verbietet. Ich halte es aus, den Sack von Kritik und Schande zu tragen"

Meine Tochter sagte mit acht Jahren beim Schlittenfahren: "Mama, nimm's mir nicht übel, aber diesen steilen Berg fahre ich lieber mit Papa runter, da fühle ich mich sicherer!" Es ist wichtig, dass Mütter dieses Sicherheitsgefühl der Tochter beim Vater unterstützen - anstatt beleidigt den Rücken zu drehen. Ich selbst erinnere mich noch genau: Mein Vater starb als ich zehn Jahre alt war, und seit diesem Tag hatte ich immer das Gefühl: Mein Rücken ist kalt, es zieht mir. Der, der immer hinter mir gestanden hatte, war plötzlich nicht mehr da ..."

Wenn ein Mädchen in die Pubertät kommt, zieht es sich oft plötzlich zurück, weil so viele Veränderungen in seinem Körper passieren. Väter (miss-)verstehen dieses veränderte Verhalten oft so, dass ihre Töchter ihre Zuneigung nicht mehr brauchen oder wollen. Selbst unsicher, inwieweit sie die aufblühende Tochter noch berühren dürfen, wird der Kontakt plötzlich distanzierter und kühler. Doch die Tochter hat gerade jetzt ein doppeltes Maß an Zuwendung, Bestätigung und Ermutigung nötig. Kuscheeln und auf dem Schoß sitzen sind sicher nicht mehr angesagt, aber ermutigende Worte und Gesten von Seiten des Vaters sind geradezu überlebenswichtig.

"Was kann ich tun, ich bin so oft beruflich unterwegs?", klagen viele Väter. Sie können viel tun, wenn sie zu Hause sind: Interessiert und ermutigend mit ihrer Tochter umgehen, ihr aufmerksam zuhören, hin und wieder - am besten regelmäßig - eine "Papastunde" einlegen, wo der Vater die Tochter einlädt, miteinander essen, Fahrrad fahren, spazieren ... zu gehen. Und damit kann man schon ganz früh anfangen.

Denken Sie daran: Die Prinzessin ruft! Und es hängt viel davon ab, ob und wie ihr Ruf gehört und beantwortet wird.

Claudia Brehm

Aus: *BEGEGNUNG* - Zeitschrift aus Schönstatt für Frauen, 2 /2009  
[www.zeitschrift-begegnung.de](http://www.zeitschrift-begegnung.de)