



DIE STILLE REVOLUTION DER VÄTER

Pioniere einer neuen Vätergeneration:
Zwischen Verletzlichkeit und Verbindung

von Anne Hackenberger und Tobias Röder

Etwas bewegt sich. Leise, beinahe unscheinbar. Keine Schlagzeilen, keine Revolutionsrufe. Und doch markiert es einen tiefgreifenden Wandel in unserer Gesellschaft: Väter werden sichtbarer, wenn es um Kinder geht.

Immer mehr Männer wollen nicht nur „helfen“ und die Mütter „unterstützen“, wenn Kinder da sind – sie wollen wirklich da sein. Sie wollen Beziehung gestalten, Nähe aufbauen und Verantwortung teilen. Und das von Anfang an und nicht erst, wenn die Kinder größer sind und „es leichter wird“. Doch auf diesem Weg begegnen sie oft einer inneren Unsicherheit: Wie fühlt sich das an, ein Vater zu sein, wenn es keine klaren Vorbilder gibt? Wenn die eigenen Prägungen aus einer anderen Zeit stammen – einer Zeit, in der Väter häufig abwesend waren, innerlich oder äußerlich?

Diese Generation ersetzt nicht einfach die alten Rollenbilder. Sie erfindet das Vatersein neu – getragen von einer Sehnsucht, die größer ist als die Angst: die Sehnsucht, in Beziehung zu sein, statt nur zu funktionieren, zu begleiten, statt zu kontrollieren, sich verbunden zu fühlen, statt aus der Distanz zu lenken.

Was bedeutet es wirklich, Vater zu sein?

Wenn wir Eltern werden, treten wir in ein neues Kapitel ein. Aber wir bringen viele Kapitel mit – unsere Kindheit, unsere Erfahrungen mit Nähe und Distanz, mit Geborgenheit und Kontrolle. Für viele Männer ist die Geburt eines Kindes ein Moment, in dem sich etwas Altes und etwas Neues berühren: Die Erinnerung an den eigenen Vater taucht auf, oft unausgesprochen. Wenn diese Väter aus den Schatten traditioneller Rollenbilder heraustreten, wagen sie sich auf unbekanntes Terrain: Wie geht es, präsent, emotional verfügbar und dabei so verletzlich zu sein?

Diese Väter suchen ihre eigene „väterliche“ Qualität, jenseits von Härte und Distanz. Ohne Landkarte und klare Vorbilder navigieren sie durch die komplexe Landschaft moderner Elternschaft. Die eigenen Väter können selten Orientierung bieten – die Ansprüche sind zu verschieden, die Haltung zu Kindern neu.

Wo früher klare Rollenverteilungen herrschten, öffnet sich heute ein weiter Raum voller Möglichkeiten, aber auch voller Unsicherheiten. Und gerade deshalb entsteht etwas Kostbares: ein neues väterliches Selbstverständnis, geboren aus echtem Interesse, unbeantworteten Fragen, Mut und der Bereitschaft zu innerem Wachstum. Was sich da vollzieht, ist kein Trend. Es ist ein Paradigmenwechsel.

Zwischen Spielplatz und schwarzen Löchern

Ein Vater, geboren 1950, war tagsüber selten zuhause – das galt damals als normal. Viele Väter arbeiten heute in Teilzeit oder übernehmen sogar Vollzeit die Elternrolle. Sie haben bewusst entschieden, ihre Lebensmodelle zu verändern und sich aktiv in die Familienzeit einzubringen. Statt „nur“ das Geld zu verdienen, fragen sich die jungen Väter: Wie kann ich ein gutes Elternteil sein?

Wirklich da zu sein für die Kinder hat einen Preis. Elternschaft konfrontiert auch Väter mit Emotionen und Themen, die zuvor oft vermieden wurden. Die eigene Wut, Überforderung, Hilflosigkeit – diese „schwarzen Löcher“ lassen sich nicht mehr umschiffen, wenn Väter wählen, wirklich Vater zu sein. Viele Männer haben ihr Leben so eingerichtet, dass sie eigene Abgründe meiden konnten. Mit Kindern wird das unmöglich. Präsenz bedeutet, sich selbst zu begegnen – in aller Unvollkommenheit – und vor allem mit dem ganzen Spektrum der eigenen Gefühle.

Die Herausforderung der eigenen Gefühle

Auch für die Mütter ist der Umgang mit den eigenen Gefühlen, die im Zusammensein mit den Kindern

*Geben, was man selbst nicht
bekommen hat,
indem man(n) neu erfindet,
wer man ist.*



*Mehr und mehr Väter
verstehen endlich:
Emanzipation ist ein
Projekt für alle
Geschlechter.*

ausgelöst werden, eine Herausforderung. Aber Väter haben es hier oft noch mal schwerer: Viele Männer haben nie gelernt, ihre eigenen Emotionen zuzulassen. Traditionelle Muster sagten: Funktioniere, sei stark, zeige keine Schwäche. Diese Prägungen sitzen tief, seit Generationen. Der Verstand weiß vielleicht: „Es muss nicht so sein.“ Aber die alten Muster wirken weiter.

Die Konfrontation mit den eigenen Gefühlen kann überwältigend sein. Besonders schmerzhaft wird es, wenn Väter trotz aller Bemühungen Zurückweisung erfahren. Am Ende eines anstrengenden Tages, beim Zubettbringen, wenn das eigene Kind schreit: „Nicht mit dir, mit Mama!“ – diese Worte können wehtun. Unangenehme Gefühle, die man vielleicht ein Leben lang vermieden hat, begegnen einem nun fast jeden Abend. Kein Wunder, dass frühere Generationen sich in 60-Stunden-Jobs flüchteten.

Und tatsächlich: Kaum etwas bringt uns so unmittelbar mit uns selbst in Berührung wie Kinder. Sie tun es nicht absichtlich, sondern einfach durch ihr Dasein: roh, echt, berührbar. Sie zeigen uns auf, was wir gerne übersehen hätten: Ungeduld, Hilflosigkeit, Wut, Sehnsucht nach Kontrolle, die alte Angst, nicht genug zu

sein. Viele Väter berichten, dass sie sich in solchen Momenten kaum wiedererkennen: Die Stimme wird laut, der Körper verspannt sich, trotz bester Absichten. Die Sehnsucht nach Beziehung prallt gegen die Realität, wenn das Kind trotzdem „die Mama“ will.

Wut und Aggression stellen eine besondere Herausforderung dar. Kaum etwas erschreckt uns mehr, als wenn wir im Zusammensein mit unseren Kindern wütend werden. Viele Männer erleben Wut als Scheitern – und verstecken sie, bis sie sich explosionsartig entlädt. Doch Wut ist oft keine Gefahr, sondern ein Signal: Sie zeigt, dass wir uns ohnmächtig fühlen.

Doch was, wenn Hilflosigkeit in Gewalt umschlägt, wenn man die körperliche Überlegenheit spürt und vielleicht auch einsetzt? Durch Festhalten, durch Kraft. Diese Momente sind heute schambelastet, obwohl solche Reaktionen doch jahrzehntelang als gesellschaftlich akzeptierte Erziehungsmethoden galten. Gerade und vor allem für Väter.

Wie gut, dass das vorbei ist. Aber wie kann es denn dann gehen? Darüber zu sprechen, dass es gewaltvolle Impulse gibt und man sich nicht anders zu helfen weiß, ist oft mit einem Gefühl des Versagens verbunden.

Diese Momente zeigen, wie tief berührbar und verletzlich Vaterschaft sein kann – und wie viel Mut es erfordert, sich nicht emotional zurückzuziehen.

Vatersein bedeutet, da zu bleiben – gerade in den Momenten, in denen der Druck groß ist, in denen das Herz schlägt, die Stimme versagt oder die Hände zittern. Nicht in alte Muster zu verfallen, sondern eine neue Geschichte zu schreiben.

Denn viele Männer hatten nie die Chance, zu lernen, was sie nun täglich üben müssen: Gefühle wahrzunehmen, sie zu regulieren, Scham und Ratlosigkeit auszuhalten, um Hilfe zu bitten. Das ist keine Schwäche – es ist ein Zeichen innerer Entwicklung. Elternschaft heute ist genau dieser Paradigmenwechsel. Es bedeutet hinzuschauen: Was wird in mir berührt? Die Beziehung zu den Kindern beginnt immer bei der Beziehung zu uns selbst.

Beziehung statt Assistenz

Viel zu leicht übernehmen Väter automatisch die Assistenzrolle: unterstützen, managen, alles am Laufen halten. Dabei vergessen sie: Es geht nicht ums Tun, sondern um die Beziehungsqualität. Manchmal ist das Handeln leichter, als sich den Herausforderungen der Nähe zu stellen.

Die Suche nach der eigenen väterlichen Rolle ist ein Balanceakt. Aus Hilflosigkeit die Mutterrolle zu kopieren funktioniert nicht. Die eigene Qualität, den eigenen „Geschmack“ der Beziehung zu den Kindern zu finden ist die Aufgabe, die niemand den Vätern abnehmen kann.

Frühe Nähe zum Kind legt die Basis für diese tiefe Beziehung. Viele Väter erleben die ersten Jahre mit ihrem Kind als eine Mischung aus tiefer Liebe und Unsicherheit. Wie kann ich Nähe aufbauen, wenn ich anfangs nicht stillen kann, wenn das Kind die Mutter sucht? Diese Fragen sind schmerzhaft, weil sie an den Wunsch rühren, gebraucht zu werden. Es braucht Durchhaltevermögen, um trotz Zurückweisung präsent zu bleiben, und die Bereitschaft, den eigenen Stolz loszulassen, um abgeben zu können.

Die Frage „bin ich genug, so wie ich bin?“ taucht immer wieder auf. Die Antwort liegt nicht in der Perfektion,



sondern im Mut, den eigenen Ausdruck väterlicher Liebe zu entdecken, zu üben und zu verfeinern.

Die Kunst der Vaterschaft liegt nicht im Tun, sondern im Sein. Nicht im perfekten Ablauf, sondern im Kontakt. Nicht im Funktionieren, sondern im Spüren. Manchmal bedeutet das: Prioritäten verschieben. Eine Aufgabe liegenlassen, um Nähe zu schenken. Überforderung anzuerkennen und auszusprechen, statt zu verstecken. Immer wieder hinzuschauen, wie Beziehung gelingt. Präsenz ist kein Akt des Wissens, kein Handeln – sie ist „Dableiben“ im Kontakt mit dem Kind – auch wenn es gerade schwer ist.

Der Mut zur Verletzlichkeit

Väter tun heute etwas historisch Neues, fast Radikales: Sie erlauben sich, Gefühle zu spüren und sie offen zu zeigen. Die alte Überzeugung, alles allein schaffen zu müssen, verliert an Macht. Über Kontrollverlust, Zweifel oder eigene Hilflosigkeit können sie – endlich – sprechen, ohne als „schwach“ zu gelten.

Dieses Teilen öffnet Räume für Verbindung. Wer sich traut, erlebt: Andere kennen das auch. Mütter. Väter. Alle. In diesem geteilten Erleben entsteht Verbindung statt Konkurrenz. Scham löst sich, das geteilte Menschsein wird spürbar und Weichheit kehrt zurück oder kann erstmal Einzug halten.

Heilung beginnt nicht durch Selbstanklage, sondern durch Bewusstsein, Mitgefühl und Verantwortung. Jede Begegnung mit dem eigenen Kind wird dadurch

zum Raum des Wachstums, der Verbundenheit und des echten Lebens. Diese Verletzlichkeit ist kein Selbstzweck, sie ist Brücke und Zugang zugleich – zu den Kindern, zur Partnerin, zu sich selbst.

Väter brauchen andere Väter

Damit Väter ihre eigene Sprache, ihre eigenen Antworten und ihre eigenen Rollenvorbilder finden, brauchen sie einander. Austausch miteinander. Väterräume, Räume für ihre eigene Art, Vater zu sein. Das ist ein Teil der stillen Revolution: Männer kommen zusammen, nicht im Wettbewerb, nicht um ihr Wissen und Können zu demonstrieren, sondern um sich ganz, authentisch und emotional zu zeigen – mit allem, was dazugehört.

Ein Ort, an dem Zärtlichkeit, Wut, Mut, Freude, Angst oder die positive Kraft der Aggression gesehen und geteilt werden. Wo keiner beweisen muss, dass er etwas kann, und wo das Eingeständnis eigener Grenzen nicht schwächt, sondern stärkt. Wo eine neue, eigene Sprache für männliche Emotionen erwächst.

Väter brauchen Väter nicht, um sich gegenseitig „starkzureden“, sondern um sich selbst echt zu erleben. Diese neue Generation muss nichts beweisen, muss nicht perfekt sein. Sie darf fühlen, scheitern, verzeihen, wachsen und lernen. Und vor allem: präsent bleiben.

Denn Kinder brauchen keine unfehlbaren Helden. Sie brauchen Väter, die da sind, die Fehler zugeben

Autorität durchsetzen ist einfach, das kennen wir allzu gut. Nähe zulassen, Emotionen aushalten und uns selbst erleben dagegen heißt, Pionierarbeit leisten.

und sich entschuldigen können, Väter, die bereit sind zu lernen. Und vor allem Väter, die bleiben.

Und vielleicht werden sie eines Tages sagen: „Mein Vater war nicht perfekt. Aber er war da. Und er war echt.“ Das genügt.

Warum das alles?

Weil Beziehung die Grundlage für Frieden ist. Weil ein Kind, das von einem emotional anwesenden, zugewandten Vater gehalten wird, die Welt mit anderen Augen sieht. Weil die zahlreichen Konflikte in unserer heutigen Welt immer die Geschichten von Männern sind, die den Kontakt zu sich selbst und ihre Fähigkeit zur Empathie verloren haben.

Die Arbeit dieser Väter wirkt weit über das Private hinaus. Sie prägt zukünftige Partnerschaften,



Führungskulturen, Unternehmen und unsere demokratischen Gesellschaften. Es ist kein Zufall, dass heute von psychologischer Sicherheit, empathischer Führung und sozialer Verantwortung die Rede ist. Wer zu Hause lernt, sich selbst und andere zu halten, bringt diese Qualität in die Welt.

Diese neue Vätergeneration schreibt Geschichte – still, aber tiefgreifend. Sie setzt ein Beispiel dafür, dass emotionale Präsenz, Verwundbarkeit und echte Verbindung Werte sind, die weitergetragen werden. Männer, die in Kontakt mit ihren Gefühlen sind und ihren Kindern ein anderes Bild von Männlichkeit vorleben, verändern die Zukunft.

Eine Generation, die von Vätern ins Leben begleitet wird, die bleiben, die spüren, die nahbar sind – sie wird Wege finden, Konflikte anders zu lösen, Beziehungen anders zu gestalten, Gesellschaft anders zu denken. Oder wie Jon Kabat-Zinn es einmal ausdrückte:

„Elternschaft achtsam zu leben ist der schwierigste Job auf diesem Planeten, aber zugleich einer mit dem tiefsten Potenzial für Verbindung, Gemeinschaft und Zugehörigkeit.“

Die stille Revolution in unzähligen Familien hat das Potenzial, unsere Welt nachhaltig zu verändern. Denn

echte Präsenz zu leben ist der Beginn eines neuen Friedens – in Familien, in Gemeinschaften, in der Gesellschaft.



TOBIAS RÖDER

Tobias Röder ist Trainer und Facilitator mit den Schwerpunkten Achtsamkeit und Beziehungskompetenz, Organisationsentwicklung und Transformation, Führung und New Work. Er lebt mit seiner Familie in Berlin.



ANNE HACKENBERGER

Anne Hackenberger ist Paar- und Familientherapeutin, Achtsamkeitslehrerin, IFS Therapeutin und Mutter von zwei Söhnen. Mit langjähriger Erfahrung und fundierter Fachkompetenz leitet sie den Verein Mit Kindern wachsen und begleitet Eltern dabei, eigene Muster zu verstehen und heilsame Beziehungen zu gestalten. Ihre Arbeit verbindet Klarheit, Mitgefühl und visionäre Kraft – für mehr Frieden in Familien und in der Welt.