

# Erkenntnisse der Forschung: Was gute Väter ausmacht

 [tagesanzeiger.ch/was-macht-gute-vaeter-aus-wenig-testosteron-zum-beispiel-375433861011](https://tagesanzeiger.ch/was-macht-gute-vaeter-aus-wenig-testosteron-zum-beispiel-375433861011)

Martin Fischer

## Erkenntnisse der Forschung Was macht gute Väter aus? Wenig Testosteron, zum Beispiel

**Väter wollen heute ihre Rolle möglichst aktiv ausfüllen. Ein neues Buch zeigt, was es dafür braucht. Und widerlegt dabei auch Klischees.**



Martin Fischer

Publiziert: 04.06.2023, 16:30

Schon ausprobiert? Neu können Sie Abo-Artikel an Freunde verschenken.



Väter spielen anders mit ihren Kindern als Mütter. Das fördert die emotionale Entwicklung des Nachwuchses.

Foto: Getty Images

Liselotte Ahnert sind die Väter ein Anliegen. Beruflich forscht die Entwicklungspsychologin als Pionierin im deutschsprachigen Raum seit Jahrzehnten zur Vaterschaft und hat 2012 mit Kolleginnen und Kollegen aus Deutschland und der Schweiz sogar ein eigenes Forschungszentrum gegründet, das Central European Network on Fatherhood (Cenof).

In ihrem neuen Buch «Auf die Väter kommt es an» hat Ahnert nun zum ersten Mal die Erkenntnisse aus ihrer Arbeit zusammengetragen. Unser Best-of.

Mit ihrem Buch «Auf die Väter kommt es an» ordnet Liselotte Ahnert auf zugängliche Art ein, was in den vergangenen 50 Jahren in der Forschung über Väter herausgefunden wurde. Sie schlägt immer wieder den Bogen von frühen Erkenntnissen zu den neusten Studien. Dabei wird auch so manches Väterklischee zerschlagen. Wissenschaftliche Experimente und konkrete Alltagssituationen, wie sie die meisten Eltern erleben, analysiert Ahnert in knappen, klaren Sätzen.



Psychologin Liselotte Ahnert.  
Foto: Christian Thiel

Das Buch ist in acht grosse und zahlreiche kurze Unterkapitel unterteilt, wodurch es sich gut häppchenweise lesen lässt. Die 71-jährige Ahnert ist emeritierte Professorin für Entwicklungspsychologie der Universität Wien und Gastprofessorin an der Freien Universität Berlin. Sie hat mehrere Bücher mit Fokus Eltern-Kind-Bindung veröffentlicht und forscht auch im Ruhestand weiter. (fim)

### **Die Beziehung prägt die Vaterschaft**

---

Für Ahnert ist es die «wichtigste Erkenntnis der aktuellen Väterforschung»: Vaterschaft hängt eng mit der Qualität der Partnerschaft zwischen den Eltern zusammen. Wie gut die Beziehung ist, beeinflusst erheblich, wie sehr sich Väter in der Elternschaft engagieren.

Viel stärker als bisher angenommen entwickeln Männer ihre Vaterrolle zusammen mit der Partnerin. Wenn die Partnerschaft leidet, hat das zur Folge, dass sich Väter bei der Kinderbetreuung weniger einbringen und eher zurückziehen. Das gilt nicht nur bei heterosexuellen Elternpaaren, sondern genauso bei gleichgeschlechtlichen.

Gefällt Ihnen dieser Artikel? Entdecken Sie [hier](#) den passenden Newsletter dazu.

Auch ein intaktes Verhältnis zu den Grosseltern hat einen positiven Einfluss auf das Engagement der Väter. «Ist das Familienklima weitgehend konfliktfrei und harmonisch, sind die Väter engagiert – und auch ihre Beziehungen zu den Kindern sind gut», schreibt Ahnert.

«Ein Vater ist begeistert von seinem Baby, wenn er auch von seiner Partnerin begeistert ist.»

Liselotte Ahnert, Entwicklungspsychologin

Die Konsequenz liegt auf der Hand: Es ist im Interesse beider Elternteile, dass sie ihre Beziehung zueinander pflegen und laufend überprüfen. Denn so wird einerseits eine aktive und erfüllende Vaterschaft möglich und andererseits eine ausgeglichene Elternschaft, in der beide Teile Verantwortung übernehmen und einander unterstützen.

Breaking News? Ausgewählte Leseempfehlungen? Downloaden Sie [hier](#) unsere News-App und bleiben Sie mit den Push-Nachrichten stets auf dem Laufenden. Sie haben bereits unsere App? Empfehlen Sie sie gerne an Freunde und Familie weiter.

Mutterschaft ist unabhängiger von der Paarbeziehung. Das Verhältnis von Mutter zu Kind ist gemäss Ahnert weniger durch äussere Umstände zu erschüttern. «Eine Mutter freut sich über ihr Baby unabhängig davon, wie die Stimmung zwischen ihr und dem Vater ihres Kindes ist. Ein Vater aber ist besonders begeistert von seinem Baby, wenn er auch von seiner Partnerin begeistert ist.»

### **Tiefer Testosteronspiegel hilft**

---



Kuscheln senkt die Testosteronwerte. Diese können aber jederzeit auch wieder hochschnellen. Ein Vater mit schlafendem Kind.

Foto: Getty Images

Ohne Wissen um die Wirkung von Testosteron liesse sich Vaterschaft nicht verstehen, schreibt Ahnert. Die wichtigste Erkenntnis ist, dass die Werte dynamisch sind und sich an die Lebenssituation des Mannes anpassen. So zeigt sich, dass bei Vätern das Testosteron abnimmt. Mehr noch: Je mehr Väter mit ihren Kindern zu tun haben, desto tiefer sinken die Werte – es wurde nachgewiesen, dass ein Vater weniger Testosteron ausschüttet, wenn er im gleichen Bett schläft wie das Kind, im Vergleich zu einem Vater, der nur im gleichen Raum schläft.

Doch punktuell steigen die Werte bei Vätern wieder an, etwa wenn sie mit ihren Kindern rumtoben. Hier hilft das Hormon bei der Aktivierung, es gibt Energie.

| Ein tieferer Testosteronwert hat keinen Einfluss auf das sexuelle Verlangen.

Für Ahnert ist klar, dass ein flexibler Testosteronspiegel evolutionsbiologisch Sinn macht. Tiefe Werte helfen, ein behutsamer Vater zu sein, der in die Betreuung eingebunden ist, wovon sowohl Partnerin wie Nachwuchs profitieren. «Wäre dies nicht mindestens schon seit Jahrtausenden für das Überleben der Kinder notwendig gewesen, hätte es keinen evolutionären Grund gegeben, einen gezielten Abfall des Testosterons auszubilden.» Der beginnt übrigens schon in der Schwangerschaft.

Bedeutet weniger Testosteron weniger Lust auf Sex? Die Forschungslage ist klar: Ein tieferer Testosteronwert hat keinen Einfluss auf die Libido, solange er nicht stark unter die Norm falle, so Ahnert. Umgekehrt bedeutet ein höherer Testosteronwert auch nicht mehr Lust.

## **Monogamie hat gute Gründe**

---

Monogame Beziehungen haben sich vermutlich vor einer halben Million Jahren etabliert und sind das dominante Paarungsmuster unter Menschen, wobei die Monogamie flexibel gelebt wird und keineswegs ein Leben lang anhalten muss. Die Paarbindung brachte den Vätern eine wichtige Sicherheit, da sie davon ausgehen konnten, dass sie tatsächlich die Väter ihrer Kinder sind.

Das führte zu mehr Engagement in Betreuung und Partnerschaft. Vor allem während Schwangerschaft und Stillzeit waren die Väter entscheidend für die Familien, da die Mütter körperlich eingeschränkt und stärker belastet waren – darin ist wohl auch die Versorgerrolle evolutionär begründet.

Die Partnertreue unter Eltern ist wissenschaftlich belegt. An verschiedenen Orten der Welt liess sich nachweisen, dass in den vergangenen 500 Jahren lediglich zwischen 0,9 und 1,2 Prozent der Kinder ausserhalb der Partnerschaft gezeugt wurden. Für Ahnert «eine Sensation».

## **Männer leiden nach der Geburt**

---





Nach neusten Erkenntnissen leiden 10 Prozent der Väter nach der Geburt eines Kindes an einer posttraumatischen Belastungsstörung. Das ist mehr als bei den Müttern.

Foto: Getty Images

Seit den 1970er-Jahren sind Väter bei der Geburt ihrer Kinder in der Regel dabei. Sie können gemäss Ahnert ihren Partnerinnen eine wichtige emotionale Stütze sein – einen Einfluss auf den Geburtsverlauf konnte aber nicht festgestellt werden. Die Geburt geht nicht schneller oder leichter, wenn der Papa dabei ist, und es kommt deswegen nicht zu weniger medizinischen Eingriffen.

Was häufig unterschätzt wird: Während eine Mehrheit der Väter vom Erlebnis der Geburt euphorisiert ist, erleben viele den Prozess als ambivalent, weil sie ihre Partnerin leiden sehen. Rund zehn Prozent der Väter leiden gemäss Ahnert zwei Monate nach der Geburt eines Kindes an einer posttraumatischen Belastungsstörung – bei den Müttern sind es vier Prozent (sofern es nicht schon vor der Geburt zu Komplikationen kam).

Anspruch und Wirklichkeit klaffen bei Vätern «eklatant auseinander».

Bloss reden Männer weniger über ihr Empfinden. Die häufige Folge: Sie gehen auf Distanz zu Partnerin und Kind, verleugnen den Zustand, stürzen sich in Arbeit oder Affären. Damit belasten sie das Familienklima.

Grundsätzlich klaffen Anspruch und Wirklichkeit bei Vätern «eklatant auseinander». Bevor sie Eltern werden, zeigen sich heutige Väter motiviert, mit der Mutter eine Elternschaft zu leben, in der sie Elternzeit, Betreuungs- und Haushaltarbeit gleichberechtigt teilen. Jüngere Studien zeigen allerdings, dass es bei der Umsetzung hapert, sobald das Kind da ist.



Einfaches Rezept für Zufriedenheit in der Familie: Ein Vater kocht Brei für sein Kind.  
Foto: Keystone

Bei fast der Hälfte der Paare sinkt die Beziehungszufriedenheit mit dem ersten Kind rapide. Aber bei rund 20 Prozent steigt sie – das hat damit zu tun, wie der Vater sich einbringt. Je eindeutiger er sich zur Familie bekennt und Verantwortung übernimmt, das weinende Kind rumträgt, Ruhe ausstrahlt, aufmuntert und unterstützt, desto belastbarer ist das Familienkonstrukt, so Ahnert. Zufriedene Eltern sprechen zudem Konflikte an und versuchen, diese gemeinsam zu lösen.

### **Was Väter anders machen als Mütter**

Die Forschung bestätigt das Klischee: Väter spielen mit ihren Kindern anders als Mütter. Dabei sind Rumtoben und Balgen sowie Regelspiele besonders beliebt. Das wilde Spiel kommt den Kindern in der emotionalen Entwicklung zugute, sie erleben dabei verschiedene Gefühle, darunter auch Angst, und lernen, damit umzugehen. Gemäss Ahnert sind Kinder, die häufig rumtoben, weniger aggressiv und ausgeglichener im Umgang mit anderen Kindern. Bei Regelspielen bestehen Väter eher auf die Einhaltung der Regeln, spielen ernsthaft mit und lassen die Kinder nicht einfach gewinnen. So geben sie ein Gefühl für Verlieren, Frust und Fairness mit.

Bei der Sprachentwicklung kommt den Vätern auch eine besondere Rolle zu. Sie fordern die Kinder stärker, weil sie weniger angepasst mit ihnen sprechen. Sie stellen tendenziell auch mehr Fragen und bestätigen Kinder im Sprachgebrauch, indem sie auch einfach mal nicken, obwohl sie das Kind nicht verstanden haben.

Was allerdings ebenso wissenschaftlich belegt ist: Beim Spielen, Kuscheln und Reden verhalten sich Mütter und Väter auch sehr oft gleich. Dort, wo sie sich eben doch unterscheiden, gibt das den Kindern wichtige Impulse.

## Vereinbarkeit ist ein Stressfaktor

---

Neue Vaterbilder sind erst am Entstehen, während das Bild des Ernährers, der sich vor allem *für* die Familie einsetzt und weniger *in* der Familie, langsam zerfällt. Dabei ringen Väter genauso wie Mütter mit der Balance zwischen Beruf und Familie.

«Viel zu selten sind Väter bereit, sich einzugestehen, dass sie an ihre Grenzen kommen.»

Liselotte Ahnert, Entwicklungspsychologin

Ihre grösste Sorge ist gemäss Ahnert, dass sich ihr berufliches Engagement negativ auf die Familie auswirkt. Bloss: «Viel zu selten sind sie bereit, sich und anderen einzugestehen, dass sie im Alltag zwischen Beruf und Familie an ihre Grenzen kommen», schreibt Ahnert. Gerade im beruflichen Umfeld würden Väter hier wenig ernst genommen. Die jüngsten Zahlen aus Deutschland zeigen, dass sich eine Mehrheit der Eltern überfordert fühlt.

## Väter brauchen Platz

---

Oft wird es Vätern nicht leicht gemacht, ihre Kompetenzen zu entwickeln. «Väter brauchen schlichtweg Gelegenheiten, um eine aktive Vaterschaft zu entfalten», schreibt Ahnert. Deshalb ist es wichtig, dass Väter ansprechen, was ihre Ideen sind und wo sie sich ausgeschlossen fühlen. Sie müssen ihre aktive Rolle einfordern – und das Umfeld muss sie dabei unterstützen, von der Partnerin bis zum Arbeitgeber.

Liselotte Ahnert: Auf die Väter kommt es an – Wie ihr Denken, Fühlen und Handeln unsere Kinder von Anfang an prägen. Ullstein-Verlag, Berlin 2023. 228 S., ca. 29 Fr.

## Zum Stand der Forschung

---



## AbolInterview mit Väterforscherin«Väter sind nicht selbstbewusst genug»

---

**Martin Fischer** ist Content Manager und Redaktor im Ressort Leben. Er schreibt über Popkultur und Gesellschaftsthemen. [Mehr Infos](#)  
Fehler gefunden? [Jetzt melden](#).