



Väter müssen nicht alles wissen und alles können.

Foto: imago

Sie müssen nicht perfekt sein

Väter können ihrem Kind die verstorbene Mutter nicht ersetzen. Wichtig ist, dass sie verlässlich der Mensch an seiner Seite sind

Meine Frau ist vor anderthalb Jahren gestorben. Seitdem ziehe ich unsere Tochter (11) allein groß. Obwohl wir eigentlich ein gutes Verhältnis haben, habe ich ständig das Gefühl, ihr nicht gerecht zu werden. Vieles hätte ihre Mutter besser gekonnt. Wie kann ich für sie da sein, ohne ständig das Gefühl zu haben, zu versagen?
(Stefan, 48 Jahre)

Wenn ein Elternteil stirbt, bleibt nicht nur eine Lücke zurück. Oft bleibt auch die Frage, wer sie füllen soll. Beim Lesen Ihrer Frage hatte ich den Eindruck, dass Sie sich nicht nur um Ihre Tochter sorgen. Sie messen sich auch an Ihrer verstorbenen Frau – und kommen dabei regelmäßig zu dem Schluss, dass Sie nicht genügen. Das ist verständlich. Aber vielleicht ist genau dieser Vergleich das Problem. Denn Ihre Aufgabe besteht nicht darin, Ihre Frau zu ersetzen. Sie können das nicht. Und Ihre Tochter braucht das auch nicht.

Die alleinerziehenden Väter, die ich begleite, erzählen alle von ähnlichen Gedanken. Sie fragen sich, ob sie ihren Kindern wirklich gerecht werden können. Ob sie die richtige Ansprechperson sind. Ob nicht manches besser liefe, wenn die Mutter noch da wäre.

Wer plötzlich allein für ein Kind verantwortlich ist, trägt nicht nur mehr Verantwortung als zuvor. Oft beginnt auch ein stiller Vergleich mit dem verstorbenen Elternteil – und in diesem Vergleich kann man

” Oft beginnt auch ein stiller Vergleich mit dem verstorbenen Elternteil – und in diesem Vergleich kann man fast nur verlieren

fast nur verlieren. Denn die Frage lautet dann nicht mehr: „Was braucht mein Kind heute?“, sondern: „Würde meine Frau das besser machen?“

Die ehrliche Antwort darauf lautet: Ja, manches wäre vermutlich anders. Vielleicht gäbe es bestimmte Gespräche, die Ihre Frau geführt hätte. Vielleicht hätte sie manche Situationen anders gelöst als Sie. Aber daraus folgt nicht, dass Ihre Tochter heute weniger hat, als sie braucht.

Hinter vielen Selbstzweifeln steckt die Vorstellung, dass Mütter für Töchter grundsätzlich die besseren Bezugspersonen seien. Dass sie Dinge geben können, die Väter nicht geben können.

Für manche Themen mag das stimmen. Wenn es um die erste Menstruation geht, den Kauf eines BHs oder andere körperliche Veränderungen, fühlen sich viele Väter zunächst unsicher. Interessanterweise sind die Töchter oft weniger verunsichert. Ein Vater aus einer Gruppe erzählte mir, dass seine Tochter ihn gebeten habe, sie beim Kauf ihres ersten BHs zu begleiten. Er war deutlich nervöser als sie. Am Ende war es für beide eine gute Erfahrung. Die Tochter hatte offenbar weniger Zweifel daran, dass ihr Vater sie begleiten kann, als er selbst.

Wenn Sie bei bestimmten Themen unsicher sind, dürfen Sie Ihre Tochter fragen, was sie braucht. Vielleicht möchte sie mit Ihnen sprechen. Vielleicht wünscht sie sich die Unterstützung einer Tante oder einer anderen vertrauten Frau. Vielleicht möchte sie manches auch ganz allein herausfinden. Sie müssen nicht alles wissen und nicht alles können.

IN SACHEN LIEBE



Sandra Vohl

Was viele Väter außerdem erleben: Sie halten sich für unzulänglich, obwohl sie in Wirklichkeit überfordert sind. Plötzlich müssen sie Dinge organisieren, die vorher selbstverständlich von zwei Personen getragen wurden. Arzttermine, Elternabende, Geburtstagsgeschenke, neue Sportschuhe, Ferienplanung. Manche berichten mir, dass sie erst nach dem Tod ihrer Partnerin bemerkt hätten, wie viele Fäden diese im Hintergrund zusammenhielt. Daraus entsteht oft großer Respekt für das, was die Partnerin geleistet hat. Das ist nachvollziehbar. Weniger hilfreich ist die Schlussfolgerung, deshalb selbst kein guter Vater zu sein. Überforderung ist nicht dasselbe wie Versagen.

Und noch etwas beobachte ich häufig: Die Beziehung zwischen Vater und Tochter verändert sich. Natürlich verschwindet die Trauer nicht. Der Verlust bleibt Teil ihres gemeinsamen Lebens. Daran gibt es nichts schönzureden. Gleichzeitig entsteht durch die gemeinsame Erfahrung oft eine besondere Nähe. Viele Väter erzählen rückblickend, dass ihre Beziehung zur Tochter tiefer und vertrauter geworden sei.

Vielleicht müssen Sie sich deshalb gar nicht fragen, ob Sie so gut sind, wie Ihre Frau gewesen wäre. Diesen inneren Wettstreit können Sie nicht gewinnen. Ihre Tochter wird ihre Mutter vermissen. Das wird sich nicht ändern. Und sie wird trotzdem ihren Vater brauchen. Nicht als Ersatz für die Mutter, sondern als den Menschen, der jetzt an ihrer Seite ist. Dafür müssen Sie nicht perfekt sein. Gut genug reicht.

ZUR KOLUMNE

Unser Experten-Team beantwortet Ihre Fragen: die Psychotherapeuten Carolina Gerstenberg und Daniel Wagner, die Diplom-Psychologinnen Elisabeth Raffauf und Katharina Grünwald, die Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin Sandra Vohl, Sexualberaterin Gitta Arntzen sowie der Urologe Volker Wittkamp. Schicken Sie Ihre Frage an:

in-sachen-liebe@dumont.de