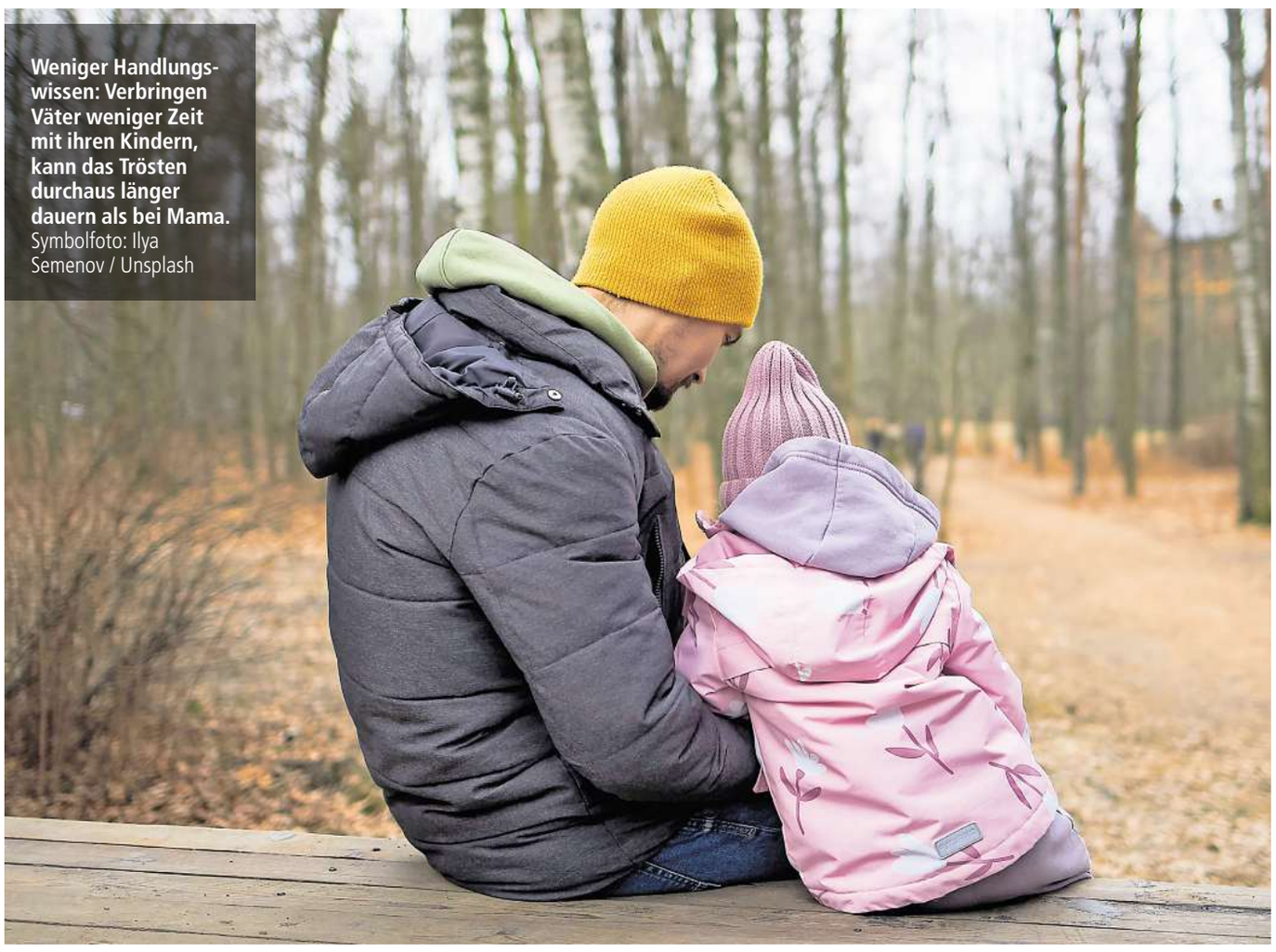

Weniger Handlungswissen: Verbringen Väter weniger Zeit mit ihren Kindern, kann das Trösten durchaus länger dauern als bei Mama. Symbolfoto: Ilya Semenov / Unsplash

Emotionale Arbeit

ERZIEHUNGSEXPERTIN SUSANNE MIERAU:

„Es ist nicht die Aufgabe der Mütter, Väter zu guten Vätern zu erziehen“

VON FRANZISKA HERRMANN / RND

BERLIN. Väter verbringen heute mehr Zeit mit ihren Kindern als früher. Doch bei der emotionalen Arbeit hapert es noch, sagt Erziehungsexpertin Susanne Mierau. Warum Mütter oft nicht nur das Kind regulieren müssen, sondern auch die Wut des Vaters – und wie Väter echte Verantwortung übernehmen können, erzählt Sie im Interview.

Sie schreiben in Ihrem Buch „Genug erklärt! Warum Mütter nicht für die Erziehung von Vätern verantwortlich sind“ von der bewussten oder auch unbewussten Verweigerung der Care-Arbeit durch den Mann. Was macht es mit Müttern, wenn sie die fehlende Beteiligung ihres Partners immer wieder auffangen müssen?

Oft haben wir „nur“ die Aufgabenüberlastung im Blick, wenn wir darüber sprechen, dass eine Person in einer Familie mehr Sorgearbeit übernimmt. Schon allein diese Überlastung wirkt sich auf das Wohlbefinden bis hin zur Gesundheit der Mütter aus. Mir ist es wichtig, dass wir auch auf die emotionalen Folgen blicken, die entstehen, wenn man merkt, dass der Partner die eigene Überlastung nicht wahrnimmt oder ihr keine Bedeutung beimisst. Das wirkt auf das Gefühl von Sicherheit in der Beziehung und auch auf den Selbstwert und die Partnerschaftszufriedenheit.

Worin unterscheidet sich das Verständnis des Erziehungsauftrags bei Vätern zu jenem von Müttern?

Glücklicherweise bringen sich Väter heute schon mehr ein in der Erziehung: Sie verbringen mehr Zeit mit ihren Kindern und lassen sich auch auf gemeinsames Spiel ein. Doch die emotionale Arbeit findet in der neuen Vaterrolle noch weniger Beachtung. Besonders bei jüngeren Kindern, die noch auf Co-Regulation angewiesen sind. Darauf, dass die Bezugsperson ihre Signale liest und dabei hilft, mit herausfordernden Gefühlen umgehen zu lernen durch Unterstützung und Vorbild. Vielen Vätern fallen emotionale Anteile des Erziehungsverhaltens noch schwer. Immer wieder beschreiben mir Mütter, wie sie das Gefühl haben, dass sie nicht nur ein wütendes Kleinkind co-regulieren müssen, sondern gleichzeitig auch die Wut des Vaters über die Wut des Kindes managen müssen.

Viele Mütter denken, dass alles zusammenbricht, wenn sie aufhören, sich zu kümmern und zu planen: Wie können Mütter lernen, die Verantwortung abzugeben, ohne dass die Kinder den Preis dafür zahlen?

Es ist zunächst wichtig, zu verinnerlichen, dass Väter für ihre Bindung und Beziehung zum Kind selbst zuständig sind. Natürlich müssen wir alle Kinder vor körperlicher oder psychischer Gewalt schützen. Es ist nicht die Aufgabe der Mütter, Väter zu guten Vätern zu erziehen. Mütter übernehmen ihren Teil der Sorgearbeit, ohne für den Vater mitdenken und mitorganisieren zu müssen. Sie können Leerstellen benennen, seine Verantwortung ist es dann, sich selbst zu informieren und zu kümmern.

Welche Sätze fallen im Alltag, die oft doch keine tatsächliche Verantwortungsübernahme sind?

Neben Sätzen, die an das Kind gerichtet sind, gibt es auch auf der Paarebene typische Sätze, wie zum Beispiel: „Meine Mutter hat nie so viel gejammert!“. Darin schwingen gleich mehrere Probleme mit: Erstens bedeutet das fehlende Jammern der eigenen Mutter ja nicht, dass diese es nicht auch schwer hatte, sondern dass sie vielleicht nicht die Worte, den Raum, die Ressourcen hatte, um Probleme zu benennen. Und zweitens sollte das Benennen von Überlastung in einer gesunden Paarbeziehung einen Raum bekommen.

Berliner Thema

Wie entlasten Väter Mütter?

Er sollte sich auf die Gefühlswelt der Partnerin einlassen und vielmehr danach fragen, welche Probleme bestehen und eigene Vorschläge machen, um Lösungen zu finden. Typisch ist auch, wenn in solchen Gesprächen auf einmal der Ton der Partnerin zum Thema wird, statt das benannte Problem. Natürlich kann es sein, dass bei Überlastung ein Gespräch emotional wird. Schließlich geht es ja um Grenzen, Erschöpfung, fehlende Anteilnahme. Wird dann aber erklärt „Also so lasse ich nicht mit mir reden!“ oder „Was ist denn los mit dir, bekommst du deine Tage?“, dann wird das eigentliche Themenfeld verlassen.

In Ihrem Buch führen Sie die Thematik um Care-Arbeit auf verinnerlichte patriarchale Muster zurück. Wie verhindern diese Strukturen gleichberechtigte Elternschaft?

Wir bewerten Erwerbsarbeit als Arbeit, während das Umsorgen des Kindes nicht als gleichwertig betrachtet wird, obwohl es nicht nur eine enorm zeit- und emotionsintensive Arbeit ist, sondern auch gesellschaftlich unglaublich bedeutsam. Rollenbilder und gesellschaftliche Strukturen greifen stark ineinander: Mütter nehmen mehr Elternzeit und arbeiten mehr in Teilzeit, dadurch sind sie es, die dann einen Eltern“abend“ besuchen können, der schon um 17 Uhr beginnt, wodurch sie sich dann zuständig fühlen für die Themen, die bei dieser Veranstaltung an sie herangetragen wurden. Sie müssen dann dem Vater erzählen, was auf dort gesagt wurde, weil er aufgrund seiner Rolle durch Pay Gap etc. nicht teilnehmen konnte.

Wann würden Sie von gleichberechtigter Aufgabenverteilung sprechen?

Wenn Väter sich vollumfänglich auf die Elternschaft einlassen. Das bedeutet nicht nur, dass sie die alltäglichen Aufgaben mit anpacken, sondern sich auch mit Erziehung bewusst auseinandersetzen: über Werte austauschen, über Herausforderungen, über die Probleme der eigenen Kindheit, was man vielleicht anders oder gleich machen möchte, was dieses individuelle Kind überhaupt braucht.

Verlassen Väter sich zu oft darauf, dass die Partnerin am Ende ohnehin einspringt?

Väter müssen die Konsequenzen oft nicht tragen. Wenn beispielsweise die Brotdose nicht richtig gefüllt oder das Kind in den Augen anderer unpassend gekleidet ist, dann wird das häufig der Mutter angelastet. Wir sagen eher nicht „Na hat Papa da was vergessen?“, sondern eher „Hat Mama da nicht aufgepasst?“.

Es gibt aus männlicher Perspektive den Vorwurf des „Maternal Gatekeeping“ – dass Frauen zu viel vorgeben, wenn der Mann das Kind hat. Wie lässt sich damit innerhalb der Beziehung umgehen?

Mangelnde Erfahrungswissen ist durchaus ein Problem: Wenn Väter weniger Zeit mit den Kindern verbringen, erwerben sie weniger Handlungswissen. Das führt manchmal dazu, dass das Trösten länger dauert, dass das Kind vielleicht eher Mama einfordert, bei der alles schneller und gewohnter geht. Und das kann dazu führen, dass der Vater sich abgelehnt fühlt und sich vielleicht auch darauf ausruht. Hier ist wichtig, immer wieder ein Beziehungsangebot zu machen und das Miteinander einfühlsam auszubauen, damit das Kind lernt, dass es genauso gut umsorgt werden kann vom Vater.

Sie fordern in Ihrem Buch auch, dass wir uns mit unserem Bild von Liebe beschäftigen, da ungleiche Machtverhältnisse in Beziehungen unser Zusammenleben und unseren Blick aufeinander negativ prägen. Wie sähe das aus, wenn es gelänge?

Wir müssen betrachten, dass wir Liebe als Konzept lernen in eben jenem oben genannten politisch-sozialem System. Oft ist dieses Konzept mit Gewalt verbunden. „Was sich liebt, das neckt sich!“ kennen viele als Aussage. Aber ist das so? Muss das so sein? Ist es wirklich Liebe, wenn darin auch psychische oder körperliche Gewalt enthalten sein können? Ich denke, wir sollten hinterfragen, wie viel Gewalt in unserem Begriff von Liebe enthalten ist und wie viel Hierarchie. Das ermöglicht, dass wir sowohl in Erziehung als auch Partnerschaft unserem Gegenüber auf einer Ebene begegnen können, die ihn als Mensch ernst nimmt und wertschätzt und so die Basis dafür bildet, dass wir ihn als Menschen mit gleicher Würde betrachten.

Zur Person: Susanne Mierau ist Diplom-Pädagogin mit Schwerpunkt Kleinkindpädagogik, Familienbegleiterin und mehrfache Spiegel-Bestsellerautorin. Seit September 2012 betreibt sie mit „Geborgen wachsen“ einen der größten deutschen Blogs für Eltern. Die Mutter von drei Kindern hält Fachvorträge und Workshops rund um den Themenbereich Elternschaft, bildet selbst Beraterinnen und Berater aus und ist Speakerin im Bereich der Elternberatung und Familienforschung. Ihr neues Buch „Genug erklärt! Warum Mütter nicht für die Erziehung von Vätern verantwortlich sind“ (Kösel-Verlag, 160 Seiten. ISBN: 978-3466312603. 14 Euro) ist im Oktober erschienen.

TIERGARTEN AUKTIONEN HANNOVER
Heben Sie Ihre verborgenen Schätze!
Briefmarken und Münzen
Kunst und Antiquitäten
Experten-Schätzungen (auch vor Ort)
Online- und Saalauktionen
Tiergarten Auktionen Hannover GmbH
Telefon: 0511-35351102
www.tiergarten-auktionen-hannover.de
36264501_002625

SEIT 1955 ZIMMERMANN TRADITION & QUALITÄT
Zweimal in der Nähe!
Raabestraße 1, 30177 Hannover/List
Telefon 05 11 / 52 55 60
Marktstraße 17, 31303 Burgdorf
Telefon 0 51 36 / 22 28
Zum Mittagstisch QR-Code scannen
WOCHENANGEBOTE
09.11.2026 bis 14.11.2026
MONTAG BIS SAMSTAG
Für das Grünkohl-Essen:
Pinkel vom Strohschwein
Packung, 200 g ..... statt 3,70€ 2,99 €
Rauchenden ..... statt 2,19€ 1,59 €*
Ab Dienstag aus der Feinkostküche:
Frischkäse ..... statt 2,09€ 1,99 €*
mit roten Zwiebeln oder Dattelfrischkäse
feiner Heringssalat ..... statt 2,29€ 1,79 €*
Vom Becklinger Strohschwein
Schnitzel ..... statt 1,69€ 1,09 €*
aus der Schinkennuss
Schweinenacken ..... statt 1,79€ 1,19 €*
am Stück oder in Scheiben, natur
Leberwurst ..... statt 1,89€ 1,29 €*
Pfälzer Art, hausgemacht vom Strohschwein
Winterleberwurst ..... statt 2,29€ 1,29 €*
mit Backobst und Spekulatiuswürzung
MONTAG BIS MITTWOCH
Schweine-geschnetzeltes „Waidmanns Art“ ..... statt 14,90€ 13,90 €/kg
mit Steinpilzen, angebratenem Speck
DONNERSTAG BIS SAMSTAG
Wieder da!
Gänsekeule ..... 20,90 €/Stk.
Sous-vide-vorgegart, inkl. Sauce
Gänsebrust ..... 40,00 €/Stk.
Sous-vide-vorgegart für 2 Personen, inkl. Sauce. 30 Min. erwärmen – butterzart!
Wohlfühl-Paket ..... 55,00 €/Stk.
Gänsebrust mit Sauce, 500 g Rotkohl und 4 Kartoffelklößen (420 g). Aufwärmen & genießen!
Adventskalender-Mettwurst ..... 5,99 €/Stk.
ca. 240 g
ZIMMERMANNS SPAR-COUPONS
Frikadellen-Brötchen für 2,50 € oder Mett halb & halb für 5,49 € (500 g)
SCHON DABEI? Angebote, Aktionen & Neuigkeiten direkt aufs Handy. Jetzt abonnieren und nichts verpassen!
SCANNEN – FILIALE FINDEN! Westercelle, Celle, Groß Hehlen, Winsen/Aller, Klein Hehlen, Bergen, Wienhausen, Müden/Aller, Burgdorf und Hannover/List
Fleischerei Bernd Zimmermann GmbH | www.fleischerei-zimmermann.de
15130501_002626

Nasse Keller? Feuchte Wände? Schimmelpilz?
• 30 Jahre Erfahrung
• 10 Jahre Gewährleistung
• TÜV-zertifiziert
• qualifiziertes Fachpersonal
• Sauberkeitsgarantie
• Festpreis

innotech GMBH
sanierungsfachbetrieb für feuchte bauwerke
Ehlbeek 17 · 30938 Burgwedel
www.innotech-team.de
Tel. 05139/27 82 60
TÜVRheinland ÜBERWACHT
Fachbetrieb für Bautenschutz
www.tuv.com ID 0000001510
29237401_002626

Entdecken Sie unsere guten Seiten: Lokales · Sport · Unterhaltung hallo wochenende

Angebote gültig: Montag 09.11. - Samstag 14.11.2026*
MIX Markt
Schweine-Schulter ohne Knochen 1 kg 4.99
Schweinenacken mit Knochen 1 kg 4.99
Schweine-Lachse 1 kg 6.99
Hackfleisch vom Schwein 1 kg 3.79
Weißkraut 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 0.69 WEICH
Kaki 1 Stk., Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 0.69
Äpfel versch. Sorten je 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1.29
Orangen 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1.29
Teigtaschen „I Love Pelmeni Beef“ mit Rindfleischfüllung, tiefgefroren 1 kg Btl. 5.99
Teigtaschen mit Schweine- und Rindfleischfüllung, tiefgefroren 900 g Btl., 1 kg = 4,44 3.99
Creme fraiche „Moja semja“ 30% Fett 380 g Becher, 1 kg = 6,03 2.29
„Derevenskaja iz pechi“ nach russischer Rezeptur, geräuchert 400 g Pack., 1 kg = 8,33 3.33
„Servelat po-dworjanski“ Kochsalami, heißgeräuchert 280 g Pack., 1 kg = 10,68 2.99
Halsknochen geräuchert 100 g, 1 kg = 4,50 0.45
Gestreifte Sonnenblumenkerne in Schale, geröstet, auch gesalzen 300 g Pack., 1 kg = 15,97 4.79
Brühwurst – Ring, mittelgrob, geräuchert „Kielbasa wiankowa“ 100 g, 1 kg = 7,50 0.75
Feingebäck „Fruktowie“ mit Fruchtgeschmack 400 g Btl., 1 kg = 3,23 1.29
*Alle Artikel nur solange der Vorrat reicht. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Preise in Euro inkl. MwSt. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Abbildungen ähnlich. Kann KI-generierte Darstellungen enthalten. Diese Angebote gelten nur in dem nachfolgend werbenden Markt.
Mo - Fr 09:00 - 19:00 Sa 09:00 - 18:00 Mix Markt 18 OHG Vahrenheider Markt 6 30179 Hannover-Vahrenheide
Mo - Fr 09:00 - 19:00 Sa 09:00 - 18:00 Mix Markt 122 OHG Lange Weihe 65 30880 Laatzen
Mo - Fr 09:00 - 19:00 Sa 09:00 - 19:00 Mix Markt Hannover Inhaber: Dmitri Kuschlyu Schierholzstr. 128 30655 Hannover
15812001_002626

Was wäre Ihr letztes Geschenk an die Welt?
Mein Erbe tut Gutes.
Das Prinzip Apfelbaum
www.mein-erbe-tut-gutes.de · (030) 29 77 24 36 · Eine Initiative gemeinnütziger Organisationen in Deutschland.