

Schweiz am Sonntag, 22.09.2013

## «Wartet länger mit Kinderhaben!»

### **Das grosse Interview mit Ulrike Ehlert**

Die Zürcher Psychologieprofessorin **Ulrike Ehlert** (53) erforscht die Rolle der Väter in einem europaweit beachteten Grossprojekt. Die zweifache Mutter über Familie und Karriere, überforderte Väter und das «Projekt Kind», das viele Beziehungen scheitern lässt.

*Von Patrik Müller, Raffael Schuppisser (Text) und Mathias Marx (Bilder)*

*Frau Ehlert, als Väter von kleinen Kindern stellen wir uns die Frage: Worauf kommt es an, dass wir gute Väter sind?*

**Ulrike Ehlert:** Da muss ich zurückfragen: Wie viele Kinder haben Sie – und sind diese von einer oder von mehreren Frauen?

*Wir haben zwei bzw. drei Kinder, unser Fotograf hat vier Kinder. Jeweils von einer Frau.*

Mit den guten Vätern sind wir schnell einmal im spekulativen Bereich. Ihre Rolle erforschen wir nun gerade mit unserem Projekt, bei dem wir mehr als 3000 Väter befragen. Gehen Sie eine oder zwei Generationen zurück, da war alles ganz einfach: Vater geht arbeiten, Mutter ist zu Hause. Erst in den letzten 20 Jahren haben sich die Konstellationen verschoben. Interessant ist zum Beispiel, dass Männer heute wünschen, mit 37 Jahren Vater zu werden. Dieser Durchschnittswert ist stark angestiegen.

*Bei uns geschah es früher.*

Und ich wurde mit 24 Jahren Mutter, das ginge heute natürlich gar nicht mehr (lacht). Warum dieses hohe Wunsch-Alter? Die jungen Männer, und wohl auch die jungen Frauen, haben den Anspruch, möglichst lange erst mal was zu erleben: Reisen, zwei Einkommen, schöne Wohnung.

*Es könnte Sinn machen, später Kinder zu bekommen. Denn Familie und Beruf unter einen Hut zu kriegen, ist heutzutage sehr anspruchsvoll geworden.*

Es gibt eine biologische und eine psychologische Betrachtung. Als Psychotherapeutin antworte ich Ihnen: Ja, wartet länger mit Kinderhaben. Dann steht ihr auch dahinter! Und die materielle Ausstattung ist dann besser. Zudem: Die meisten Paare wollen heute bloss ein oder zwei Kinder. Vier Kinder wie Sie (schaut zum Fotografen) kriegt heute ja keiner mehr. Mit diesen vier Kindern werden Sie die unterschiedlichsten Erfahrungen gemacht haben. Wenn ich nun aber das Kind weit herausschiebe in meiner Lebensplanung, und dann solls kommen, dann muss natürlich alles perfekt sein.

*Die Erwartung steigt mit zunehmendem Alter?*

Schauen Sie sich mal die Geburtsabteilung bei Hirslanden an. Das ist ein Hotel. Wenn ich mir überlegt habe, wo ich mein erstes Kind bekommen habe... Der Kreissaal war ein Kachelding. Heute ist die Geburt ein Happening: Jetzt realisiere ich mein «Projekt Kind»! Da muss alles stimmen. Das ist die psychologische Sicht: Spät Eltern zu werden, ist vorteilhaft.

*Biologisch ist es umgekehrt?*

Ja. Je länger Sie warten, umso schlechter sind die Voraussetzungen für eine problemlose Schwangerschaft und ein gesundes Kind.

*Es gibt nicht nur den biologischen Vorteil: Wenn man schon Anfang 20 Eltern wird, dann hat man noch nicht so hohe Ansprüche.*

Dann kommt das Kind in den ganz normalen Alltagswahnsinn: zu kleine Wohnung, kein Geld, Chaos pur. Das ist erst mal schwierig. Aber oft sind gerade das diejenigen Eltern, die ziemlich gelassen werden und alles ganz souverän hinkriegen.

*Junge Eltern nehmens locker, ältere Eltern haben dafür die materiell besseren Möglichkeiten. Folglich hiesse das: Dazwischen Vater oder Mutter zu werden, also Mitte 30, ist eigentlich der falsche Zeitpunkt?*

Ich glaube, es wäre besser, die Kinder früher oder später zu kriegen. Wobei Letzteres bei Frauen natürlich begrenzt ist. Es sei denn, man setzt auf «Social Freezing»: Frauen lassen sich Eier aus den Eierstöcken absaugen, einfrieren und dann, wenn der Zeitpunkt perfekt ist, implantieren. Das ginge auch bei einer Frau in meinem Alter. Ich bin jetzt Anfang 50. Ich fände es schrecklich, wenn nach meiner Emeritierung ein pubertierendes Kind zu Hause rumrennen würde.

*Vielleicht würde Sie das jung behalten?*

Das tun dann hoffentlich meine Enkelkinder. Wenn man immer später Kinder hat, funktioniert das generationenübergreifende Versorgen nicht mehr. Der Abstand zwischen den Generationen wird so gross, dass sich die familiären Strukturen zunehmend auflösen. Es ist nicht so cool, mit 80 seinem Enkelkind das Skifahren beizubringen.

*Haben Sie immer voll gearbeitet, als Ihre Kinder klein waren?*

Schon, aber die Universität lässt einem viele Freiheiten, wo und wann man arbeitet. Mein grösster Tribut an die Kinder war, dass ich zwischen 30 und 40 nachts nur fünf Stunden Schlaf hatte. Weil ich arbeitete, wenn die Kinder im Bett waren.

*Wie haben Sie Ihre Erziehungsarbeit geteilt?*

Mein Mann starb, als ich 27 war, und unsere Tochter drei. Dann haben wir uns erst einmal zu zweit durchgeschlagen. Als dann der erste Schrecken vorbei war, ging das ganz gut. Später war ich dann nochmals in einer langjährigen Partnerschaft und habe nochmals geheiratet, beim zweiten Kind haben wir uns viele Aufgaben aufgeteilt. Wir hatten aber immer eine Haushaltshilfe – klar, das kostet viel Geld, sonst wär das kaum gegangen. Den Fünfer und das Weggli gibts nicht. Und was man in so einer Situation auch lernen muss: Das schlechte Gewissen in den Griff zu kriegen. Das plagt auch viele Väter – zu Hause und im Job.

*Wie besiegt man das schlechte Gewissen?*

Das Beste, was ich dazu gehört habe, ist das Modell der temporären Vernachlässigung: Dass du zeitweilig etwas vernachlässigst, zu Hause oder im Job, und dass du lernst, diese Unvollkommenheit zu akzeptieren. Und, ganz wichtig: Regelmässig Ferien machen! Man darf nicht vergessen: Was Eltern leisten, ist enorm. Eltern werden dafür in unserer Gesellschaft viel zu wenig gewürdigt. Es fehlt an Wertschätzung für diese Arbeit, und sehr viele Probleme, die wir nun diskutiert haben, lassen sich genau darauf zurückführen.

*Was könnte die Politik tun, um diese Leistung besser zu würdigen?*

Die teuren Krippenplätze sind schon ein grosses Problem. Hier könnte man anfangen. Ich denke, es wird hier auch viel zu viel reguliert. Die Ansprüche für Krippenausstattung und Personal sind absurd hoch. Das führt dazu, dass es zum Teil zu wenig Plätze gibt und dass diese zu teuer sind.

*Ist Teilzeitarbeit für Männer die Lösung, um mit der Situation zurechtzukommen?*

Im Moment nicht, weil bei Männern dann oft das Selbstwertgefühl leidet. Und das sehe ich übrigens als Hauptproblem: Von den jungen Männern wird heute sehr, sehr viel verlangt. Die jungen Frauen fordern da mehr ein als früher. Die sagen ganz klar: Wenn wir das «Projekt Kind» starten, dann gemeinsam, dann machst du mit. Ich behaupte: Wenn Männer zu sehr in diese Väterrolle gedrängt werden, dann verlieren sie ihr Selbstwertgefühl. Denn sie gelangen in den Konflikt: Ihre eigene Rollenerwartung und die Rollen-vorstellung ihrer Partnerin gehen auseinander. Das macht die Beziehung instabiler.

*Männer müssen sich gut überlegen, ob sie sich wirklich auf das «Projekt Kind» einlassen?*

Werdende Väter müssen sich über die Ansprüche der werdenden Mütter im Klaren sein. Und wenn ein Paar in die Situation gerät, dass ein Partner Zugeständnisse an die Kinder machen muss, die er eigentlich nicht will, dann geht diese Beziehung mit hoher Wahrscheinlichkeit schief. Die etwas ernüchternde Folge dieser Feststellung: Es wird nach wie vor mehr an den Frauen hängen bleiben.

*Was raten Sie jungen Frauen?*

Ich würde ihnen sagen: Entscheidet euch nur dann für Kinder, wenn ihr glaubt, dass ihr zur Not auch alleine mit ihnen zurechtkommt. Wenn sich das eine Frau zutraut, wird sie viel lockerer mit ihrer Mutterrolle klarkommen – und Krisen besser managen können.

*Es kommt auch vor, dass der Vater sehr wohl an der Erziehung teilhaben möchte, aber die Mutter ihre Verantwortung nicht abgeben will oder kann.*

Eine junge Professorin hat mir erzählt, dass sie des Öfters der Schlag trifft, wenn sie von einem Kongress heimkommt. Kinder und Vater essen vor dem Fernseher, die Kinder haben dreckige Fingernägel und sie haben nicht Klavierspielen geübt. Sie trifft auf eine Art Lageratmosphäre und einen Mann, der für die Kinder wie ein Kumpel ist. Das muss nicht schlecht sein. Ich glaube, Väter machen das sehr gut, aber eben anders wie Mütter. Wenn die Mutter aber glaubt, der Vater hätte alles gleich zu machen wie die Mutter, wird es für den Vater schwierig, sich in seiner Rolle zurechtzufinden. Gerade wegen der Unterschiedlichkeit brauchen Kinder Vater und Mutter.

*Wie bringt man Männer und Frauen dazu, sich gemeinsam um ihre Kinder zu kümmern?*

Je nach Familie passt das eine oder andere Modell besser. Die Frage ist, unter welcher individuellen Konstellation kann ich eine maximale Zufriedenheit für diese Familie erreichen. Ich würde nicht sagen: Väter müssen unbedingt Teilzeit arbeiten. Aber sie sollten auf jeden Fall teilhaben am Familienleben. Es reicht nicht, wenn sie den Müll heruntertragen.

*40 Prozent der Eltern sind heute getrennt. Wie sehr fehlt Kindern von alleinerziehenden Müttern der Vater?*

Natürlich ist es am besten, wenn die Familie zusammenbleibt. Der Vater kann aber auch dann präsent sein, wenn er getrennt von der Mutter lebt. Manchmal ist es sogar gut, wenn sich die Eltern trennen, das kann die Familie entlasten. Aber beide Eltern sollten weiterhin für das Kind verfügbar sein.

*Wenn man sich bei der Trennung Mühe gibt, kommen also Kinder mit der neuen Situation gut zurecht?*

Ja. Schwierig wird es jedoch, wenn eine Mutter ständig einen neuen Partner und damit einen neuen Ersatzvater für die Kinder präsentiert. Wobei das Wort Ersatzvater für den neuen Partner der Mutter eigentlich falsch ist. Den leiblichen Vater gibt es ja noch immer. Aber wir haben in unserer Forschung ein Formulierungsproblem, wie soll man diese Männer nennen?

*Man könnte sie Zweitvater nennen.*

Hmmm...

*(Aus dem Hintergrund der Fotograf): Oder Erziehungspate.*

Das wäre eine Idee. Also diese Männer, wie auch immer wir sie nennen, nehmen oft eine sehr wichtige Erziehungsfunktion ein. Der Nachteil der Auflösung der traditionellen Familienstruktur führt dazu, dass sich alle viel mehr fragen müssen: Wer bin ich? Was will ich? Es ist anspruchsvoll geworden, und das nicht nur für die Väter.

*Sie haben auch den Hormonhaushalt von Vätern untersucht. Was haben Sie herausgefunden?*

Väter, die hohe Testosteronwerte während der Schwangerschaft ihrer Frauen hatten, zeigten nach der Geburt des Kindes eine grössere Unzufriedenheit mit der neuen Situation. Zufriedene Väter hatten einen niedrigen Testosteronspiegel. Hohe Testosteronwerte sind ein Indikator für Männer, die nach Abenteuern und neuen Erlebnissen suchen, als Vater geht das nun einmal nicht mehr so gut.

*Stört der Verlust des Sexualhormons Testosteron die Frauen?*

Wir haben auch herausgefunden: Mütter und Frauen mit einem stabilen Monatszyklus schätzen einen Vater mit einem tiefen Testosteronwert. Vor dem Eisprung, dann, wenn sie den Partner mit den besten Genen suchen sollten, fühlen sie sich von Männern mit einem hohen Testosteronwert angezogen.

*Zuerst wollen sie also einen Macho mit viel Testosteron, dann einen guten Vater mit wenig Testosteron?*

Zumindest evolutionsbiologisch scheint es so zu sein.

*Das heisst, der Mann muss wandlungsfähig sein und sich vom Macho zum Vater wandeln...*

Tja! Es ist wirklich ungemein schwierig für den Mann, Sie haben schon recht.

**Prof. Dr. Ulrike Ehlert (53)** ist Abteilungsleiterin am Psychologischen Institut der Universität Zürich. Die Mutter zweier Kinder (29- und 20-jährig) ist verwitwet. Sie studierte an der Universität Trier und ist seit 1999 Professorin für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Zürich. Zudem ist sie Leiterin der gemeinsamen Forschergruppe «Verhaltensneurobiologie» von ETH und Universität Zürich.

Zurzeit erforscht Ehlert zusammen mit weiteren Professoren aus Deutschland und Österreich im Rahmen von CENOF die Rolle der Väter. Die Wissenschaft hat dieses Thema lange vernachlässigt und sich weitgehend auf die Mütter konzentriert. Die Studie wird europaweit beachtet.