

# WEISSES KREUZ

EINZELPREIS 3 EUR

## MÄNNER UND VÄTER

Wie sie sich sehen

Wie sie gesehen werden

Wie sie sind



**Martin Leupold**  
Leiter Weißes Kreuz e. V.

# MÄNNER UND VÄTER

## Liebe Leserinnen und Leser,

wenn es um Geschlechter geht, betritt man gegenwärtig umstrittenes Gelände. Für uns kann das aber kein Grund sein, Themen zu meiden, die Menschen beschäftigen, und sie mit ihren Fragen allein zu lassen. Uns begegnen viele Männer, die sich nach Gewissheiten sehnen, was ihr Mannsein für sie bedeutet und wie sie die ihnen zugewachsenen Rollen gestalten und weiterentwickeln können. Viele von ihnen sind Väter, die für ihre Kinder da sein und ihnen gute Impulse für ihre eigene Persönlichkeitsentwicklung geben wollen. Diese Fragen sind da, ganz unabhängig von den unterschiedlichen Definitionen, was Geschlecht eigentlich ausmacht. Deshalb geht es in dieser Zeitschrift um Männer und Väter.

Der Feuerwehrmann und Vater Jörg Helmrich erzählt sehr persönlich und offen von seiner eigenen Entdeckungsreise als Mann. Dabei räumt er mit verbreiteten Klischees auf und hält zugleich fest, welche Herausforderungen für Männer charakteristisch sind und bleiben. Sein Plädoyer gilt einer mutigen Entdeckung und Entwicklung eines ganz individuellen Mannseins.

Karsten Sewing und Dr. Tobias Mock gehen der Frage nach, was Vaterschaft ausmacht. Dabei fordern sie Väter heraus, sich zunächst über ihre eigene Identität und ihre Ziele Rechenschaft zu geben und die Fähigkeiten zu entwickeln, die Kinder für ihre Entwicklung brauchen. Der Artikel mündet in konkrete Impulse, wie Väter für ihre Kinder da sein und sie weiterbringen können.

Tobias Daum schildert, wie er Männer in der Beratung erlebt und wo typische Defizite und Konflikte liegen. Hier kann Beratung helfen, die eigene Persönlichkeit besser zu verstehen und weiterzuentwickeln. Hermann Rohde blickt als Vater erwachsener Kinder auf seine eigene Vatererfahrung zurück und bilanziert in dem sehr persönlichen Beitrag, wie er sein Vatersein rückblickend wahrnimmt.

Die Theologischen Notizen beschäftigen sich diesmal mit der Frage, was es eigentlich bedeutet, wenn wir von Gott als Vater reden. Gabriel Kießling gibt einen Einblick in die Arbeit mit Social Media. Schließlich berichten wir darüber, wie es im nächsten Jahr mit dem Weißen Kreuz weitergehen wird.

Vielen Dank, dass Sie unsere Zeitschrift lesen, und viel Freude dabei!

Ihr

Martin Leupold,  
Leiter Weißes Kreuz e. V.

## IMPRESSUM

### Herausgeber:

Weißes Kreuz e.V.  
Weißes-Kreuz-Straße 3  
34292 Ahnatal

Tel. 05609/8399-0  
Fax: 05609/8399-22

info@weisses-kreuz.de  
www.weisses-kreuz.de

Die Zeitschrift erscheint  
vierteljährlich.

### Bezugspreis:

12 Euro jährlich  
(Ausland 21 Euro)

### Konto:

Weißes Kreuz e.V.  
Evangelische Bank eG  
IBAN:  
DE22 52060410 0000 001937  
BIC: GENODEF1EK1

### Schriftleitung:

Martin Leupold

### Titelbild:

Devon Divine/unsplash.com

**Auflage:** Dezember 2024  
4.800 Exemplare



# MANN-SEIN, DAS ZU MIR PASST

## Von Jörg Helmrich

Das Thema ist kompliziert und höchst individuell – wie Menschen nun mal sind. Zur Verdeutlichung umreißt ich daher einige kleine Rückblicke meiner Vergangenheit.

**E**s war irgendwo im Westerwald auf einem abgelegenen Parkplatz im Oktober 2014. Abends gegen 22.00 Uhr stehe ich neben einem Friedhof abseits einer mir nicht bekannten Ortschaft. Und mit mir stehen dort noch etwa 100 weitere Männer. Die wenigen Fackeln am Boden und die Kopflampen der Männer erleuchten nur schwach diese sehr spezielle Szenerie. Jeweils etwa acht Männer, jeder bepackt mit einem dicken und schweren Rucksack, stehen als Team zusammen. Durchnummerierte Flaggen geben hierzu einen Sammelplatz. Einer dieser Männer bin ich. Ich fühle mich etwas verloren, unsicher, habe Lampenfieber. Nachts neben einem Friedhof, irgendwo im Nirgendwo. „Was mache ich eigentlich hier?“, fragt sich mein Kopf entrüstet. „Endlich geht’s los“ flüstert lampenfiebrig mein Herz. Die schlichte Erklärung für alles ist, dass ich Teilnehmer eines sogenannten Charakterwochenendes der Organisation 4M-Deutschland e.V. bin. Etwa freundlicher ausgedrückt: Vor mir liegt

ein rund 72-stündiges Outdoor-Abenteuer. Alles, was wir für diese Zeit benötigen, haben wir in unseren Rucksäcken dabei. Von der ISO-Matte bis zum Ersatz-Schlüpfert. Dabei habe ich nur eine vage Vermutung von dem, was mich erwartet: es soll um mich als Mann gehen. Was macht mich als Mann aus? Was ist überhaupt männlich? Und es soll um meine Beziehung zu Gott und Jesus und letztlich auch sehr intensiv um mich ganz persönlich gehen. Ziel des Wochenendes ist es, eine Strecke von 30cm zu überwinden – die Distanz zwischen Kopf und Herz. Ein Kurzschluss zwischen meinem Verstand und meinen Emotionen. Nicht wenige Männer sind derart verkopft, dass Gefühle möglichst ausgeblendet werden. Komme, was wolle. Diese 30cm-Metapher klingt irgendwie zu abgedroschen, als dass sie funktionieren kann. Ist sie aber nicht, wie sich viele Stunden später herausstellt! Das Ganze ist wirklich ein ernstes Abenteuer. Zumindest für mich. Die Wirkung ist nachhaltig. Bis heute. Denn erst dort an diesem Wochenende habe ich meine Freiheit erlebt, als Mann zu sein, wie ich bin. Stark und schwach. Sachlich und extrem emotional. Lachend und weinend. Ein Abenteuer dieser Art demaskiert und brachte in mir den echten Jörg zum Vorschein.



Diesen ersten kurzen Rückblick auf ein für mich lebensveränderndes Wochenende möchte ich als Einstieg in die Was-bedeutet-es-ein-Mann-zu-sein-Frage wählen. Einmal abgesehen davon, dass es auf diese Frage keine einfachen Antworten gibt, ist es darüber hinaus so, dass jeder Mann seine eigene Definition hat. Um es noch etwas komplizierter zu machen: Männer haben zwar oftmals eine eigene Meinung über das Mannsein – vielen fehlt jedoch der Mut, aus dieser Meinung eine Lebenssicht zu machen. Wir Männer schlüpfen sehr gerne in vorformatierte Rollenbilder. Und das gar nicht so sehr, weil sie zu uns passen, sondern eher, weil wir dann unsere Ruhe haben und keine weiteren Identitätsaspekte klären müssen.

Aber nur die wenigsten Männer sind mit dieser Strategie und mit sich selbst zufrieden. Und weil man(n) sich vergleicht, sieht, spürt, hört oder prüft, ahnt man(n) die Defizite. Zu wenig Muskeln hier. Zu wenig Ausdauer dort. Schlechter Bartwuchs, zu wenig Haupthaar. Keine krasse Lebensgeschichte, stattdessen eine dicke Vaterwunde und vielleicht sogar extrem mickrige Glaubenssätze, die jede Spur von Selbstachtung rasch im Winde verwehen lassen. Mancher sieht in sich fälschlicherweise eine fast unveränderliche träge Masse, die mit Chips und Bier vor der Glotze schweißtreibenden Fußball schaut oder mit dem Handy viel länger als nötig auf dem Klo bleibt.

Mancher möchte wirklich nichts lieber als Veränderung in seinem eigenen Kosmos, einen Erdbeben, der alles verbessert, aber möglichst so, dass sich nicht allzu viel ändert. Diese beinahe schizophrene Sicht ist vielen von uns Männern sehr eigen. Außerdem möchten Männer gerne sehr langfristig planen, um nicht selten – kurz bevor es losgeht – dann doch lieber im alten Trott einzementiert zu verharren.

Natürlich sind das alles überzogene und niemals zu 100% passende Attribute des männlichen Geschlechts, dennoch findet sich mancher Mann, Vater, Sohn hier wieder.

*Erneut zurück in die Vergangenheit: Meine Schulzeit. Die achte Klasse musste ich gleich zweimal machen, war damit bei der Wiederholung einer der älteren Schüler. Als Junge ist das schon ziemlich cool, wenn man größer und evtl. stärker ist. Dann kam der erste Sportunterricht. In der Sportstunde stand Fußball auf dem Programm. Zwei Jungs sollten ihre Mannschaften wählen. Mein Name schallte so ziemlich als erstes durch die Sporthalle. „Oh man“, dachte ich, „wenn ihr wüsstet!“. Nicht, dass ich unsportlich war. Im Gegenteil. Ich war schlank, beweglich und als Sprinter sehr schnell, konnte fast allen davonlaufen. Mein Problem war motorischer Natur. Den Fußball schießen ist das Eine – die Richtung zu treffen, das Andere. Das merkten dann auch recht rasch meine Mitschüler: Zwei Wochen später war wieder Sport. Wieder Fußball. Wieder wurde gewählt. Mein Name wurde allerdings erst als Letzter gerufen. Ich war auf der Resterampe angekommen. Und das innerhalb kürzester Zeit. Das Erlebnis hat sich tief in mir verfangen. Nicht traumatisch – aber real.*

Diese beiden persönlichen Erzählungen sind zwei Enden der Skala. Einerseits das Gefühl nicht zu genügen, nicht dem Standard zu entsprechen. Und auf der anderen Seite der unbeugsame Wunsch, die Leidenschaft, die Sehnsucht, aus dem eigenen Trott auszubrechen, mir zu beweisen, dass ich was drauf habe, dass ich abenteuerfähig bin, dass ich meinem eigenen Ego mal ins Antlitz blicken möchte, um ihm zu sagen, dass ich ein geliebter und talentierter Mann bin. Geliebt völlig ohne Leistung. Geliebt,

» Wenn mein Sohn nicht weiß, wer ich war oder aktuell noch bin, wenn er nicht zu sagen weiß, was mich ausmacht, dann ist mein Vorbild entlang meines Lebenslaufes deutlich zu geräuschlos ausgefallen.

unabhängig meiner persönlichen „Mann-Definition“. Dazu gehört Mut. Auch jetzt – in den Sekunden, in denen ich diese Zeilen schreibe, bekomme ich Puls und es drängt sich die Frage auf: Ist das echt so?

Ja. Es ist genauso! Wir Männer müssen mutig und kühn bereit sein, unserem Ego ins Gesicht zu lächeln, ohne dabei den Kopf zu schütteln. Einerseits gilt es, die eigene Geschichte anzunehmen und andererseits die durch sie verursachten tiefen Lebenswunden in unserer Seele eher als Potential wert zu schätzen und eben nicht als Defizit. Aus diesen Erlebnissen, Eindrücken und Zweifeln werden rasch Glaubenssätze, die wie Leitplanken funktionieren: Im Idealfall markieren sie den guten Weg, der uns zum Ziel führt und erlauben hier und da ein Abbiegen, Beschleunigen, Abbremsen. Vielfach sind sie jedoch an der falschen Stelle oder deutlich zu eng montiert und erschweren derart den Lebensweg und wirken wie Blockaden. Nicht selten jahrzehnte- oder gar lebenslang.

Von Fußball habe ich wenig Ahnung und bei romantischen Spielfilmen brauche ich zuweilen ein Taschentuch. Ist das männlich? Wen juckt es?! Immer wieder gerne genutzte Schlagworte wie Identität und Prägung sind demnach nur zwei Töne eines Akkords, der allein so nicht klingt. Nicht klingen kann. Denn ein Dreiklang entsteht dann, wenn Gott als dritte und wichtigste Note die Harmonie vervollständigt. Dann hört es sich lieblich an – vielleicht mal in Dur, mal in Moll, aber es klingt. Aber eben dieser dritte Ton, der diesen Dreiklang komplett macht, wird – so meine Erfahrung – zu klein geschrieben, oft negiert und oder einfach vergessen. Dabei kann nur Gott persönlich aufzeigen, was Er mit jedem einzelnen von uns Männern vorhat. Welchen Mann Er in uns sieht, erschaffen hat und noch weiter fördern möchte. Und das noch bevor wir überhaupt eine Vorstellung von Männlichkeit erhalten.

## Laden Sie uns ein!

Regelmäßig sind die Fachreferenten des Weißen Kreuzes zu Vorträgen und Workshops unterwegs, z. B. in Gemeinden, Jugendgruppen und christlichen Schulen. Buchen auch Sie unsere sexualkundliche Kompetenz.



Einfach unter [www.heissethemen.de](http://www.heissethemen.de) unsere Themen sichten und einen Termin anfragen.

Für uns Männer ist es daher wichtig, dass wir herausfinden, wer wir eigentlich sind. Diese Identitätsfrage hat vielleicht auch etwas mit der eigenen Vater-Sohn-Beziehung zu tun. Jeder Mann braucht ein Vorbild, ein Ideal, meinetwegen auch ein Idol – aber wir brauchen ein Muster am Horizont, dem wir nacheifern und das wir gerne unser Eigen nennen möchten.

*Als vor wenigen Monaten mein Vater im hohen Alter von fast 91 Jahren verstarb, bat mich meine Mutter, die Ansprache auf der Beerdigung zu halten. Aus zwei Gründen war dies für mich keine leichte Aufgabe. Zum einen hatte ich selbst mit Trauer und Verlust zu kämpfen. Immerhin war es mein eigener Vater, der zu Grabe getragen wurde. Aber der noch viel dominierende Grund war es, auf die Frage „Wer war eigentlich Papa?“, gute Antworten zu finden. Da lebt ein Mensch über 91 Jahre und wir versuchen anschließend in wenigen Worten diese Person umfassend zu beschreiben, möglichst alle Stärken zu erwähnen und es derart eloquent zusammen zu fassen, dass sich auch wirklich jeder Trauernde angesprochen und abgeholt fühlt. Aber es bleibt die für mich wirklich erschreckende Tatsache, dass ich zunächst nicht wusste, wer mein Vater eigentlich war. Es dauerte einige Tage, bis überhaupt ein paar griffige Zeilen und Erinnerungen zu Papier gebracht wurden.*

Mir kam damals ein Gedanke in den Sinn: Wenn die Wortlosigkeit zur Beschreibung eines Vaters kein Einzelfall ist – also nur mal angenommen – dann haben wir Männer ein viel dickeres Problem, als ich bisher vermutete. Denn wenn mein Sohn nicht weiß, wer ich war oder aktuell noch bin, wenn er nicht zu sagen weiß, was mich ausmacht, dann ist mein Vorbild entlang meines Lebenslaufes deutlich zu geräuschlos ausgefallen.

Einfache Sätze des Vaters wie „Ich liebe Dich!“ oder „Was beschäftigt Dich aktuell, mein Kind?“ können den Raum für starke „Aha“-Momente eröffnen. Eine Umarmung tut dies ebenfalls – nur wortlos.

In meiner Erfahrung in der Männerarbeit sind es aber genau diese vermeintlichen Kleinigkeiten, die Vätern, Söhnen und Männern im Allgemeinen fehlen. Dass der Vater mir als Sohn Anerkennung und Wertschätzung zollt, ist eher selten. Ob diese missverstandene Coolness der Idee entspricht, dass Männer nicht zwingend Gefühle zeigen müssen, weiß ich nicht. Was ich aber weiß, ist, dass nahezu alle Männer, mit denen ich über solche Themen ins Gespräch komme, ihre eigene Vaterwunde sehr rasch erkennen und deutlich beim Namen nennen können. Auch wenn die zu Grunde liegenden Erlebnisse mehrere Jahrzehnte zurückliegen.

Das ist schrecklich! Und hier bedarf es dringend individueller Heilung und eines Umdenkens.

Wenn Väter nicht wissen, dass sie defizitär im Verhältnis mit ihren Kindern unterwegs sind, wird sich die entstehende Wunde multiplizieren. Denn auch der missverstandene Sohn wird vielleicht ungewollt seinem Vater gleichkommen. Es braucht geöffnete Augen. Es braucht klare Sprache und feste Umarmungen. Nur so kann der Bann, der über mancher Beziehung hängt, gebrochen werden.

Meine eigenen Kinder sind jetzt alle erwachsen, teils verheiratet. Und noch immer erlaube ich mir den Reflex, sie beschützen zu wollen. Das ist ja erst mal nichts Schlechtes. Unangenehm wird es dann, wenn aus diesem Schutzreflex eine Denke wird, die dem (erwachsenen) Kind die Mündigkeit abspricht – denn der Irrtum

„Ich bin der Vater und ich kenne das Leben. Du mein Kind aber möglicherweise (noch) nicht!“ kann fatale Folgen haben. Für beide Seiten. Mein Vater hat sich eher selten für mich interessiert. Hat bisweilen nicht mal gefragt, wie es mir geht oder was mich antreibt. Wir Männer brauchen aber solche, die sich für uns interessieren. Wir brauchen solche, die uns auch mal auf die Schulter klopfen und stolz auf uns sind. Männer brauchen Anerkennung. Männer brauchen das Gefühl, gebraucht zu werden.

Bei den eingangs beschriebenen Charakterwochenenden von der Organisation 4M-Deutschland e.V. geht es um dieses Männerbild. Und jeder darf sich selbst Fragen stellen: „Muss ich als Mann echt Muskeln wie ein Rennpferd haben oder geht es vielleicht auch mit ein paar kg Übergewicht?“. Und weil Männer nicht selten zur Passivität neigen, geht es bei diesen Wochenenden auch darum, den eigenen Verantwortungsbereich erstmalig oder neu auszuloten. Den eigenen Claim abzustecken und darin zu wachsen. Doch das Wichtigste ist, dass mir Gott die Augen öffnet, für den Mann, den ER in mir sieht. Das Charakterwochenende will besonders dafür einen Raum eröffnen und ermutigen, Gott in all diesen Fragen und Sichtweisen persönlich zu begegnen.

Die Bibel zitiert im Alten Testament das Gebet eines nicht weiter bekannten Mannes. Eher unscheinbar ist es in den Gesamttext des ersten Buches der Chroniken eingewebt: „Und Jabez rief zu dem Gott Israels und sprach: O dass du mich reichlich segnen und meine Grenze erweitern wolltest und deine Hand mit mir wäre und du mich vor dem Übel bewahrtest, damit mich kein Schmerz trifft! Und Gott ließ kommen, was er gebeten hatte.“ (1. Chronik 4,10)

Gesegnet sein. Reichlich sogar. Die eigenen Grenzen erweitern. Die Hand Gottes als ultimative Sicherheit halten zu können. Wir Männer beten zu selten solche mutigen Gebete. Wir Männer brauchen neben Kühnheit und Antrieb vor allen Dingen eines: Zuversicht auf einen Gott, dem nichts unmöglich ist und der Gebet erhört. ☩



**Jörg Helmrich** ist von Beruf Feuerwehrmann, seit 30 Jahren verheiratet mit Claudia und Vater von vier erwachsenen Kindern. Der Autor u.a. des Buchs „Rettungsgasse“, Gerth-Medien 2019, ist seit neun Jahren als verantwortlicher Mitarbeiter bei 4M tätig. [www.4mde.org/](http://www.4mde.org/)

## Weißes Kreuz Kompetenz – Liebe und Sexualität



Weiterbildungsangebote für Seelsorgerinnen und Berater, Pädagoginnen und Pastoren finden Sie unter [www.weisses-kreuz.de/service/termine](http://www.weisses-kreuz.de/service/termine)



Foto: Maet Balland/unsplash.com

# AUFGABE VON VATERSCHAFT AN UNSEREN KINDERN – EINIGE ASPEKTE UND PERSPEKTIVEN

Von Karsten Sewing und Dr. med. Tobias Mock – LIVE e.V.

**W**orum geht es uns mit diesem Thema? – Wir stellen die These auf: Wir brauchen Väter, die den Mund aufmachen und für etwas eintreten, ins Handeln kommen – raus aus der Passivität und in und aus ihrer Identität heraus – Vaterschaft leben!

Wie kann das gelingen? Worum geht es?

## Hintergründiges

Als Autoren sind wir zwei Männer, die seit vielen Jahren eine Freundschaft und Zweischaft aktiv leben. Dieser Weg hat unser Leben fundamental auf den Kopf gestellt. Wir sind mit Leidenschaft Väter unserer Kinder!

Seit 14 Jahren leiten wir zusammen als Berater, Coaches, Supervisoren und Therapeuten ein christliches Werk, in dem Beratung und das Hineinwachsen in unsere Identität zur Aufgabe geworden ist. Es ist unser Herzensanliegen!

Wir begleiten viel Männer, Väter in Beratungen, in Gruppen (wie z.B. „Die Männerreise – Abenteuer Identität“) auf

Abenteuertouren usw. Deswegen sind auch wir nicht fertig in unseren Themen – wir haben ein Verlangen darin, weiter zu wachsen! Denn uns geht es um gesunde Ehen, gesunde Beziehungen, ermutigende Vaterschaft – damit wir Spuren hinterlassen in dieser Welt. Aber: wir sind genauso im Leben herausgefordert, wie jeder andere Mann/Vater!

Wenn wir also an manchen Stellen provokant sind, dann bewusst – wir möchten herausfordern, zum Nachdenken anregen – hinterfragen, ermutigen, locken.

Also los geht es – wir steigen weiter ein.

## THESEN ZU VATER-SEIN UND VATERSCHAFT FÜR UNSERE KINDER

Vielen Vätern fällt es nicht leicht, ihre Kinder in ihrer eigenen Identität zu stärken. Denn viele von uns tragen selbst Wunden aus der eigenen Kindheit mit sich herum. Für das Führen eines Fahrzeuges benötige ich einen Führerschein. Für das Führen/Erziehen eines Kindes NICHT!

Vieles von dem, was wir als Väter leben und tun, wie wir reden oder nichts tun, haben wir abgeschaut von unseren Vätern. Das ist wie eine Folie – manches davon war hilfreich, manches wollten wir immer ganz anders machen! So wie mein Vater will ich es nicht ...

Wir stellen die **1. These** auf: Es ist hilfreich und wichtig, dich mit den Wunden deiner Geschichte zu befassen + deine Sprachfähigkeit zu trainieren. Frage dich deshalb: Bin ich wirklich sprachfähig? Dazu brauchst du Übung, andere Männer, die das können – und durchaus evtl. Hilfe von außen (Beratung/Therapie o. Ä.)

Daraus folgernd stellen wir eine **2. These** auf: Väter, die in ihrer Person emotional nicht erreichbar sind, hinterlassen Wunden im Leben ihrer Kinder! Väter, die schweigen und sich wegducken, hinterlassen Wunden im Leben ihrer Kinder!

Emotionale Erreichbarkeit – damit ist gemeint, innerlich stabil zu sein, einen wirklichen Zugang zu meinen eigenen Gefühlen zu haben und emotional mit anderen mitfühlen zu können. Kinder brauchen Co-Regulation, sie brauchen Hilfe in ihrem eigenen, inneren Erleben. Wenn ich als Mann dort kühl bin, dann werde ich als Vater in weiten Teilen nicht für meine Kinder erreichbar sein.

Übrigens: Viele Männer sagen von sich: Ich habe keine Gefühle! Das mag subjektiv so empfunden werden. Dem widerspricht aber die menschliche Physiologie. Denn: Zu JEDEM Ereignis haben wir innere Bilder, wir zeigen ein Verhalten, haben Körperempfindungen, haben Gedanken und Gefühle. Alles gehört zusammen. Somit stellt sich die Frage, ob es einen guten Grund gibt, nichts zu fühlen.

Genau hier treffen wir auf das Thema der persönlichen, eigenen Wunden. Wir sind als Väter aufgefordert, uns mit unserer Lebensgeschichte und unseren Lebenswunden zu beschäftigen. Wenn wir dies nicht tun, verletzen wir ANDERE – zuerst auch unsere Kinder!

Manchmal reagieren wir auch gereizt, ständig genervt oder aggressiv. Zumeist liegen dem seelische Verletzungen zu Grunde, die wir mit uns herumtragen. Dazu ein Zitat – etwas zum nachsinnen und nachdenken:

Du wirst ungehalten, weil du ungehalten bist.  
Wenn du gehalten bist, kannst du Halt geben.  
Katrin Sewing

Kommen wir zur **These Nr. 3: Die Antworten des Vaters auf die Fragen des Kindes nach seiner eigenen Identität prägen ein Leben – zum Guten oder auch nicht.** Egal was du sagst, tust und lebst – du prägst IMMER!

Jeder Vater hat es schon bemerkt. Unsere Kinder ahmen uns nach – wir können uns noch so anstellen. Intuitiv bekommen unsere

Kinder viel mit. Mit allem prägen wir und das ist generell gut so. Ich darf es mir immer wieder bewusst machen.

### Hilfreiche Fragen sind dabei:

- Wie möchte ich genau prägen?
- Was sind die Werte, die mir als Vater wichtig sind, die ich meinen Kindern mitgeben will?
- Habe ich die Entscheidung getroffen prägen zu wollen? Oder glaube ich, dass dies irgendwie schon laufen wird?

**These Nr. 4: Ein Vater sollte die Kinder in die Freiheit führen:** „Du mein Sohn/meine Tochter wirst das Leben gestalten und etwas auf dieser Welt verändern!“

Es ist stabilisierend und stärkend, wenn die Hauptbindungsperson (meistens die Mutter) in der Kleinkindphase dem Kind viel Zuwendung, Nähe und Schutz gibt. Eine feste Bindung ist für die Entwicklung sehr hilfreich. In dieser Phase darf der Vater aber nicht zurückstehen. Es ist wichtig, dass er in das Leben der Jungen/Mädchen tritt und die Welt öffnet – ermutigt und eine gesunde Bindung aufbaut. Die Freiheit anzubieten, zu ermutigen, die Weite und das Schöne der Welt zu entdecken ist eine schöne Aufgabe des Vaters.

### Hilfreiche Fragen sind dabei:

- Wie erlebe ich selbst die Welt (als bedrohlich oder auch als weites Feld, was es zu entdecken gilt)?
- Wie kann ich als Vater dies gestalten/wie können wir als Paar dies anstreben?

**These Nr. 5: Investiere Qualitätszeit.** Nimm dein Kind brutto. Sei Ermutiger und Leitplanke zugleich!

In dieser These finden sich zugleich vier Aspekte wieder. Beleuchten wir diese kurz im Einzelnen: Qualitätszeiten mit dem Kind allein – nur mein Kind und ich, als Vater, sind buchstäblich Juwelen.

**Karsten:** *Ab ihrem 3. Lebensjahr habe ich angefangen, mit jedem meiner Kinder einmal pro Jahr einen, zwei oder mehr Tage wegzufahren. Ganz einlassen auf die Bedürfnisse des Kindes, kuscheln, Abenteuer erleben, intensive Gespräche führen, genießen, beim Kind nachfragen – tiefer – viele Fragen stellen. Bis heute, meine Kinder sind 21 und 24, mache ich dies und sie möchten es als erwachsene Kinder noch heute – nur Zeit mit mir als Vater! Hier sind entscheidende Dinge passiert. Es lohnt sich!*

**Nimm dein Kind brutto an.** Dazu ein Zitat:

Entweder Sie lieben Ihren Sohn/ihre Tochter. Oder Sie wollen ein perfektes Kind. Beides zusammen geht nicht.  
Nach Wolfgang Bergmann

Versuche nicht, das Kind nach deinen Normen und Vorstellungen zu formen und es so zu verbiegen. Nimm es so, wie es ist! Perfektion ist der Tod einer Beziehung zum eigenen Kind!

Sei Ermutiger und Leitplanke. Manche handeln nach dem Motto: „Nichts gesagt ist genug gelobt.“ Was für ein Unsinn! Ermutigung ist für uns Väter ein Schlüssel zur Herzenstür unserer

**Kinder und unverzichtbar.** Genauso wichtig ist die Entscheidung, Leitplanke sein zu wollen. Raum der angstfreien Entwicklung zu bieten – mit viel Ermutigung – ist die eine Seite. Die andere ist, gesunde, lebensbejahende Grenzen setzen zu wollen und zu können. In der therapeutischen Praxis merken wir, dass es schwerfällt, diese Grenzen zu setzen. Genau in diesen ganzen Themen begegnen uns unsere eigenen Lebensgeschichten.

### Hilfreiche Fragen:

- Wie habe ich Qualitätszeit mit meinem Vater erlebt?
- Wurde ich selbst brutto angenommen oder so sollte ich perfekt sein?
- Wurde ich gelobt, ermutigt oder bekam ich angemessen gute Grenzen gesetzt?

### Zeit für Reflexion:

- Wie gestalte ich die Qualitätszeit mit meinem Kind/jedem Kind?
- An welchen Stellen fällt es mir schwer, mein Kind „brutto“ zu nehmen – d. h. so zu nehmen, wie es ist?
- Bin ich ein Ermutiger meines Kindes/meiner Kinder? Wie mache ich dies?
- Kann ich selbst angemessen Grenzen setzen? Wie mache ich das genau?

**These Nr. 6: Identitätszuspruch in der Segnung durch den Vater: Deine Kinder warten auf deinen Zuspruch – es ist deine Aufgabe!**

Dieser Punkt scheint für manchen Leser ungewohnt zu sein. Wir sehen uns in der Praxis immer wieder mit Irritationen konfrontiert auf die Frage: Wer bin ich? Bin ich eine tolle junge Frau, die diese Welt mit prägen wird? Bin ich ein junger Mann, der die Fähigkeit hat, diese Welt mit zu verändern?

Manchem mag dies zu platt erscheinen – als Klischee. Daran kann Mann (Vater) sich stoßen, aber aus der Praxis vieler Sitzungen mit Klienten und 13 Jahren Männerreise sind wir der Überzeugung, dass wir als Väter diese Aufgabe haben. Es ist uns in dieser pluralistischen Gesellschaft der Moderne verloren gegangen.

### Hilfreiche Fragen:

- Bin ich mir meiner eigenen Identität als Mann sicher?
- Habe ich einen Zuspruch selbst erfahren – von meinem Vater?
- Was möchte ich zur Frage der Identität meiner Tochter/meinem Sohn mitgeben?
- Wie könnte dies praktisch aussehen?
- Zu welchem Zeitpunkt/welcher Situation möchte ich meine Tochter/mein Sohn freisetzen und väterlich segnen? Wie sieht das dann aus?

**These Nummer 7: Sex ins Wort bringen** – als Vater sprachfähig sein

Selbstbefriedigung, miteinander schlafen, Orgasmus, Pornos und der Umgang damit, Verhütung, wie gehe ich mit meinem Körper um (und) ... Nur ein paar Themen in dieser wichtigen Aufgabe als Väter – GERADE im Umgang mit unseren Söhnen. Das setzt voraus, dass ich selbst sprachfähig bin, über diese Themen zu reden – auch von mir zu reden, in einer angemessenen

Sprache – in Natürlichkeit. Viele Männer/Väter haben da noch Luft nach oben. Warum nicht ein tolles Buch zur Hand nehmen?

**Tobias:** *Mit meinen Söhnen habe ich immer wieder über dieses Thema gesprochen. Es ist nicht abgeschlossen, sondern immer aktuell. Wie natürlich ich damit umgehe, entscheidet auch, ob Sexualität als schmutzig erscheint oder etwas ist, was zum Leben gehört. Als z.B. unsere Kinder mitbekamen, wann und dass wir als Ehepaar miteinander Sex haben, brauchte das Worte. Es braucht Worte, um über Pornos zu reden und wie Männer damit umgehen. Es braucht Zeiten, um über Selbstbefriedigung zu sprechen.*

### Hilfreiche Fragen:

- Wie bin ich selbst aufgeklärt worden?
- Wo bin ich sprachfähig und bei welchen Themen fällt es mir schwer? Warum ist das so? Wie könnte ich das üben?
- Wann habe ich zuletzt mit meinem Sohn über dieses Thema gesprochen? Wie kann ich es dauerhaft am „Leben halten“ darüber zu sprechen?

### Zu guter Letzt:

Diese Thesen greifen nicht alle Themen des Vaterseins auf – sie lassen Lücken. Vaterschaft ist komplex und „vielsaitig“. Richtig gelesen. Wie ein Instrument, was ich spiele – braucht es das Zusammenspiel aus meiner Geschichte und Reflexionsbereitschaft/und -fähigkeit: Wer bin ich und wie bin ich geworden? Was will ich mit meinem Kind/meinen Kindern? Was sind meine Werte? Wofür stehe ich?

Bin ich in meiner eigenen Identität als Vater/als Mann sicher? Wo habe ich Defizite? Bin ich bereit, mir u.U. Hilfe zu suchen? Gibt es andere Männer, mit denen ich unterwegs sein kann, die mich hinterfragen, ermutigen, wir uns gegenseitig tragen? Was möchte ich investieren in Vaterschaft? Zeit nehmen, sprachfähig sein, meine Kinder genießen! Dazu möchten wir Mut machen. Wir freuen uns auf direkte Reaktionen – gerne sind wir im Gespräch. Gern auch bei einer der Männerreisen in Deutschland oder der Schweiz. ☺



**Karsten Sewing** (li, 54 J.) und **Dr. Tobias Mock** (re, 51 J.) sind mit Leidenschaft Väter – Tobias 4 Kinder und Karsten 2 Kinder. Sie leiten mit ihren Frauen den Dienst von LIVE e.V. /Bünde, Westfalen. Beide sind Therapeuten, Berater, Coaches, Supervisoren usw. Bei LIVE e.V. geht es um Identität, Beratung, Touren, Gruppen, Seminare, Coaching, Supervision usw. ([www.live-gemeinschaft.de](http://www.live-gemeinschaft.de)). Sie gründeten eine Arbeit mit Männern, die aus ihrer Freundschaft entstand. Mehr unter [www.die-männerreise.de](http://www.die-männerreise.de).

## Beratung finden



Sie suchen eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe? Geben Sie einfach Ihre Postleitzahl ein unter [www.weisses-kreuz-hilft.de](http://www.weisses-kreuz-hilft.de)



Foto: LinkedIn Sales Solutions/Unsplash.com

# MÄNNER IN DER BERATUNG

Von Tobias Daum

Wieder einmal klingelt mein Beratungstelefon und als ich antworte, ist auf der anderen Seite der Leitung ein Mann, der ganz leise und vorsichtig versucht herauszufinden, ob es okay ist, dass er sich Hilfe sucht und Beratung möchte. Auf meine Frage, worum es denn gehe, antwortet er: „Meine Frau sagt, ich soll mal mit Ihnen reden.“

Was Männer bewegt, in die Beratung zu kommen, ist sehr vielschichtig. Wir befinden uns im gesellschaftlichen Wandel und die Rollenbilder, mit denen viele erzogen worden sind, verschwimmen und weichen einem neuen Rollenbild, das aber bisher nicht klar ist.

**Männer sind oft unsicher: Was ist denn nun ein Mann und wie definiere ich das?** So frage ich den netten Mann am anderen Ende der Leitung, ob er denn auch Beratung wolle, und seine Antwort kommt wenig überraschend: „Ich weiß nicht!“

Der innere Konflikt ist groß. Einerseits wollen Männer stark sein und Beschützer sein. Schwäche zeigen ist weiterhin nicht üblich. Andererseits sehen sich Männer einer Gesellschaft gegenüber, die sie immer wieder mit Gefühlen und deren Auswirkung konfrontiert, und nur wenige hatten Väter, die ihnen beigebracht haben, wie sie mit Gefühlen umgehen können oder sollen.

Ein weit verbreiteter Umgang mit Emotionen, den Männer kennen, sind Aussagen aus ihrer Kindheit über Emotionen wie z.B. „Ein Indianer kennt keinen Schmerz! Was nicht tötet, härtet ab! Jetzt heul hier nicht rum! Reiß dich zusammen.“

Inzwischen höre ich immer wieder Meinungen über Männer, die sie abwerten und sich teilweise über ihr Unvermögen lustig machen, sich emotional auszudrücken. Für viele Frauen ist es über Generationen hinweg selbstverständlicher, sich auszudrücken und Worte zu finden für das, was sie bewegt. Männer hingegen hatten oft Väter, die nicht sprechen konnten, sei es wegen Kriegen oder anderem, und ihren Söhnen nicht beibringen konnten, wie emotionale Sprache gelingt.

**Die Herausforderung ist nicht, dass Männer emotionale Sprache nicht lernen können. Sie liegt darin, dass es wenig Vorbilder gibt, die ihnen dies beibringen.** Auch wenn sie es möchten, fällt es ihnen doch schwer, jemanden zu finden, der ihnen dabei hilft.

Die Herausforderung in Gemeinde und Gesellschaft ist dieselbe: Emotional haben viele Männer oft einen Nachteil. Ihnen fehlt wortwörtlich die Bildung im emotionalen Bereich. Es fällt ihnen schwer, sich in dem Facettenreichtum unserer Gefühle auszudrücken. Meistens begegnen mir Emotionen, die entweder „Mir geht's gut!“ oder „Mir geht's schlecht!“ darstellen.

Dies hat oft zur Folge, dass Männer praktische Aufgaben übernehmen und sich aus dem Emotionalen heraushalten. Hier entsteht ein Kreislauf. **Durch das Vermeiden von Emotionen und gefühlsgeladenen Situationen wird verhindert, dass Jungs ein Vorbild im Umgang mit Gefühlen bekommen.** Diesen fehlt nun eine Strategie, sie sind überfordert von emotionalen Situationen und ziehen sich zurück.

Kinder lernen immer kausal, also aus der Vergangenheit. Sie beobachten: „Wie ist mein Vater damit umgegangen, so werde ich auch damit umgehen.“ Wir brauchen mehr Männer, die sich trauen, authentisch Mann zu sein, und damit gesunde Vorbilder für die nächsten Generationen sind.

Eine weitere Herausforderung ist die Stigmatisierung des männlichen Rollenbildes. Je öfter ich höre „So bin ich!“, umso mehr wird es Realität. Sätze wie: „Wir brauchen Männer nicht mehr!“ „Männer sind einfach!“ „Da brauch' ich gar nicht versuchen, mit meinem Mann drüber zu reden ...!“ „Das verstehen Männer nicht!“ und so weiter führen dazu, dass Männer glauben, dies wäre die Wahrheit über sie.

Immer wieder treffe ich Männer, die gar nicht mehr versuchen, diese Herausforderung zu meistern. Der nächste Schritt ist dann die Resignation. Sie geben auf, sich weiterzuentwickeln



Foto: Eily Fairydale/pexels.com

und bleiben stehen. Dann setzt eines Tages das fatalste Verhalten ein: sie erfüllen das Klischee des Mannes, von dem sie so oft gehört haben. Sie werden genau zu dem, was ihnen gesagt wird, dass sie so sind und sein werden. Das führt wiederum dazu, dass ihre Frauen bestätigt bekommen, dass es doch so sei mit den Männern. Sie resignieren ebenfalls und geben die Hoffnung auf, dass ihr Mann seine emotionale Seite entdeckt. Das Ende des Abenteuers ist, dass beide resigniert haben und ihre Erwartungen bestätigt wurden.

Was machen wir nun damit? Die Antwort ist überraschend simpel: Ermutigung.

Wir benötigen eine Kultur der Ehre und Ermutigung, einen Umgang miteinander, der auf Augenhöhe ist.

Die Rollenerwartung an Männer ist nicht einfach, irgendwie sollen sie alles sein und doch bloß nicht zu viel. Plakativ gesagt: Männer sollen versorgen, aber nicht zu viel ... (Die Frau will auch versorgen). Männer sollen die Kinder mit erziehen, aber nicht zu viel ... (Erziehungsmethoden können sehr unterschiedlich sein). Männer sollen kochen können, aber nicht zu viel ... (aber bitte etwas Gesundes). Männer sollen im Haushalt helfen, aber nicht zu viel ... (Dann sind die Sachen falsch gefaltet). Männer sollen Hobbys haben und Freunde treffen, aber nicht zu viel ... (Soll ja Zeit für Familie und Frau bleiben). Jedenfalls fühlt es sich so an.

Viele Männer berichten vom inneren Konflikt, dass sie nicht wissen, was nun richtig sei, wie viel genug ist und was von ihnen erwartet wird. Oft höre ich Sätze im Kontext von: „So wie es früher war zwischen Männern und Frauen, war auch nicht richtig, aber wenigstens waren die Rollen und Erwartungen klar.“

Was Männer in die Beratung bringt, ist einfach: der Kampf um ihre Identität. Sie wissen nicht, wer sie sind, und sind unsicher über das, wer sie sein sollen, geschweige denn, wer sie sein wollen. Die Frage nach „Wer bist du?“ wird meistens mit „Das kann ich!“ beantwortet. Die Definition über das Tun, nicht über das Sein.

„Ich bin, was ich tue“, kann in einer Kultur in die Krise führen, in der Erwartungen so unscharf sind, was eigentlich zu tun ist und was nicht. Diese Belastung wiegt schwer auf manchen Männern, sie leben in einer Gesellschaft, in der alles möglich ist und fühlen sich überfordert. Sie kommen in eine Auswahlparalyse, d.h. die Fülle der Optionen führt dazu, dass gar nicht entschieden wird.

Zudem befinden wir uns in einer Kultur der Selbstoptimierung, die die Menschen ebenfalls durch den Überfluss an Wissen und Möglichkeiten in den Stillstand treibt. Das hat zur Konsequenz, dass alles bleibt, wie es ist. Diese Zeit der versuchten mentalen Gesundheit, in der wir leben und in der wir über so vieles Bescheid wissen, bringt uns schnell in ein Fahrwasser, in dem wir versuchen, auch alles Emotionale im Blick zu behalten. Nicht selten fühlen wir uns gedrängt, resigniert aufzugeben, weil uns die Fülle an unterschiedlichen Wahrnehmungen und Meinungen schlichtweg überfordert.

Inzwischen sitze ich beim ersten Termin mit dem netten Mann vom Telefon und er redet über all die Herausforderungen und versucht Antworten auf all diese Fragen zu finden. Während unseres Gesprächs wirkt er sichtlich erleichtert, sein Gesicht hat etwas von seiner Anspannung verloren. Dass ich verstehe, was er meint, tut ihm gut. Aber er ist auch verwirrt, da alles neu ist: „Das ganze Reden über sich und sein Innerstes“ ist ihm fremd. Wir machen uns auf den Weg, gemeinsam eine neue Fremdsprache zu lernen.

Die Arbeit mit Männern ist für mich sehr wertvoll und ich mag es, Männer auf ihrem Weg zur eigenen Identität zu unterstützen und zu begleiten. Unsere heutige Gesellschaft hat viele festgefahrene Rollenbilder aufgeweicht und Klischees hinterfragt. Ein „Typisch-Mann-Bild“ gibt es nicht mehr so einfach. Dies hat neben allem Positiven aber auch die Konsequenz, dass Männer ihre Identität nicht mehr einfach aus den Rollenbildern der Gesellschaft ziehen können. Verwirrung entsteht und Männer werden ganz neu mit den Fragen konfrontiert: Was ist ein Mann? Was macht mich aus? Wer bin ich, woher weiß ich das, wie komme ich dahin, das zu wissen etc.

Hier unterscheide ich grundsätzlich zwischen zwei Themen: Identitätsfindung vs. Identitätsformung. Jeder von uns besitzt eine Identität und wir leben diese auch täglich aus, sind uns dessen aber oft überhaupt nicht bewusst. Es sind die unbewussten Überzeugungen, die wir haben, welche die Bausteine unserer Identität sind. Die Festlegungen wie ich bin und sein sollte, was ich kann oder nicht kann, was ich schaffe oder nicht schaffe. In der Regel geht es gar nicht nur darum, seine Identität zu finden, sondern sich mit seiner vorhandenen Identität auseinanderzusetzen und diese erst einmal zu akzeptieren und sich anzunehmen, wie man ist.

Erst danach kommt die Identitätsformung. Was möchte ich behalten? Was will ich ändern? Es geht nicht um: „Hier ist etwas kaputt und das muss repariert werden“. Das ist sehr häufig eine riesige Erleichterung für die Männer, die sich Beratung suchen.

Wie zuvor erwähnt, werden heute mehr denn je gesellschaftliche Normen umgeschrieben und dies hat natürlich auch Auswirkung auf die Entwicklung von Männern und deren Identität.

Die Chance dahinter ist aber auch, dass sich Männer nicht mehr hinter Masken verstecken müssen. Sie können ebenfalls das Neue annehmen und emotionaler oder gefühlsbetonter werden.

Sie müssen nicht, aber sie dürfen ihre Gefühle wahrnehmen und ausleben, ohne Spott oder Abwertung befürchten zu müssen. Zu viele Beratungen habe ich schon mit Männern gehabt, die sich nicht trauten, Gefühle oder Schwächen zu zeigen, weil sie so oft gehänselt oder abgewertet wurden und sie aufgrund dieser Erfahrung ihre wahren Gefühle sogar vor sich selbst versteckt haben. Die Unterstützung der Beratung ist hier erst einmal die Annahme: „Du bist Ok, wie du bist“. Die Selbstverdammnis über das eigene Unvermögen kann schwer wiegen.

Beratung mit Männern ist gänzlich anders als mit Frauen. Frauen wollen meist die Thematik verstehen und Männer wollen meist die Lösungen. Es ist immer wieder spannend, wie schnell sich Männer angegriffen fühlen, wenn ich emotionale Themen anspreche. Die Herausforderung dabei ist, dass daraus oft eine Haltung der Abwehr resultiert, die weiteres Arbeiten schwerer

macht. Deshalb kläre ich häufig zuerst darüber auf, dass Gefühle menschlich sind und wir hier nicht in Richtig oder Falsch einteilen.

Auch ist es wichtig zu wissen, dass sich Männer schnell nicht respektiert fühlen und dann in den Angriff gehen, weil sie um ihren Wert kämpfen. Es geht nicht um Schuld oder Falschsein, sondern um ein Verständnis dafür, wie es von ihnen verstanden wird. Vieles wird bei Männern nach Schwarz und Weiß ausgewertet und es gibt wenig Grau dazwischen. Entweder ich bin richtig oder falsch, ich kann es oder kann es nicht ...!

Es geht darum, die Sprache der Männer zu sprechen, diese zu lernen und dabei zu helfen, dass sie auch neue Wege finden, sich auszudrücken, ohne es in sich behalten zu müssen, weil sie wenig gesunde Wege kennen, es herauszulassen. Eine schöne Entwicklung ist die Generation der Männer, die jetzt zwischen 20 und 30 Jahren sind. Sie wächst mittlerweile viel mehr in diesem Verständnis auf, dass Emotionen, egal welche, in Ordnung sind.

Dies legt eine neue Grundlage für die Beratungsarbeit. Eine neue Chance, aber auch eine Herausforderung. In vielen Fällen sind nun die Gefühle stärker als die Logik, genauer gesagt werden sie stärker bewertet. „So wie ich mich fühle, so bin ich!“. Hier liegen Chance und Herausforderung nah beieinander. „Gefühle haben immer eine Berechtigung, aber sie haben nicht immer recht“. Diesen Satz sage ich häufig zu den jungen Männern, die bei mir in der Beratung sitzen und ihre Welt verstärkt durch die Brille ihrer Gefühle sehen.

Es ist wichtig, zu unterscheiden, und das gilt für jeden. Wenn ich mich nur von meiner Logik leiten lasse, verpasse ich vieles. Wenn ich mich nur von meinen Emotionen leiten lasse, aber auch. Es braucht ein gutes Mittelmaß an Gefühlen und Logik. Wir sollten aufpassen, dass wir nicht auf der anderen Seite des Pferdes herabfallen und uns nur noch auf Gefühle stützen. Wir sind geschaffen für beides. Hier geht es nicht um „entweder/oder“, sondern um „sowohl/als auch“.

Der nette Mann und ich sind fast fertig mit unserer ersten Sitzung und er wirkt erleichtert, fast fröhlich. Wir haben keine großen therapeutischen Werkzeuge angewandt, wir haben keine Kindheitswunden angeschaut, wir sind einander begegnet und er durfte in seiner Schwachheit und seiner Herausforderung sein, so wie er ist und fühlt. Er benötigt keine Maske und muss sich nicht verstellen, sondern es ist in Ordnung, so wie es ihm geht. Dies ist der erste Weg zur Veränderung. Du bist o.k.!

In einer schnelllebigen Welt, in der das, was wir von anderen sehen, oft nur ein Bruchteil von dem ist, was wahr ist, wird es immer wichtiger, sich Zeit für Menschen zu nehmen und ihnen Raum zu geben, so zu sein, wie sie sind, nicht wie wir sie gerne hätten - sie wahrnehmen und annehmen.

Der nette Mann bedankt sich bei mir für die Zeit und möchte wiederkommen, er freut sich auf das nächste Mal und meint zum Abschluss: „Das wird meine Frau aber freuen!“ Sowohl als auch! ☺



**Tobias Daum** ist Studienleiter bei der Stiftung Therapeutische Seelsorge und Berater im Netzwerk des Weißen Kreuzes.




**3. bis 5. April 2025 in Kassel**

**„Unsagbar?“**

**KONGRESS FÜR SEXUALITÄT UND BEZIEHUNGEN**

Für Menschen in Leitung, Seelsorge und Beratung

→ Prospekt bestellen unter [info@weisses-kreuz.de](mailto:info@weisses-kreuz.de)

→ Programm, Infos und Anmeldung unter [www.unsagbar.com](http://www.unsagbar.com)

[www.weisses-kreuz.de](http://www.weisses-kreuz.de)

**Glaube an Liebe.**



# „VATER WERDEN IST NICHT SCHWER, VATER SEIN ...“ – DAS IST EINE ANDERE GESCHICHTE

Von Hermann Rohde

**G**roßvater war mein Held. Ein starker Mann, ein Patriarch preußischer Prägung, und doch war er gebrochen durch eine schwere Lebenskrise. Für meinen Vater war er eine Katastrophe mit seinen lebenslangen Gehorsamerwartungen. Mein Vater war sanft, aber in seiner Gebrochenheit durch seinen Vater oft zurückgezogen in seiner eigenen Welt. Er konnte mir dennoch einen Vaterschatz vererben: „Lieber Vater!“ – So nannte er seinen Gott, so liebte er ihn und so habe auch ich ihn schließlich kennengelernt.

Vater sein – Das gehört zu meinem größten Glück. Micha, Ria, Rahel und Tim, vier Kinder hat uns der Vater im Himmel anvertraut. Von ganzem Herzen wollte ich ihnen Vater sein. Und dennoch zog sich das gebrochene Mann-Sein auch bis in mein Leben hinein. Der Vater im Himmel musste viele Runden mit mir drehen, um mich zu lehren, dass er nicht nur sanft, sondern auch stark ist. Und dass sein Ja zu mir kein Aber hat, sondern die unerschütterliche Grundlage ist für sein Leben in mir und durch mich.

So bin ich bis heute am Lernen, mich nicht zurückziehen, sondern Nähe zu leben und von Herz zu Herz zu kommunizieren. Leider gelingt mir das im Gespräch mit anderen oft viel leichter als mit meinen Söhnen. Wie gut, dass meine Frau Carmen mit am Bord ist, der das Herz zu Herz so viel leichter fällt als mir.

Und so gut, dass da auch andere Männer mein Vater-Sein ergänzt haben: Die Großväter und Onkel, der Pastor, der den Jungs die Technik anvertraut, auch wenn es mal quietscht, die

Jungschar- und Sommerlagerleiter, die Leichtigkeit und Verrücktheit mit ihrem Glauben verbinden. Ich bin nicht allein als Vater. Das entlastet, aber das will ich auch von Herzen fördern.

Manches hat einfach Spaß gemacht: Kleinkinder durch die Luft wirbeln, Ringkämpfe, Kitzelschlachten, Bauklotztürme, die Welt erobern durch Laufen, Radfahren und Schwimmen lernen. Bei allem in unserem Alltag wollten sie mitmachen und helfen. Da musste ich hin und wieder tief durchatmen und meinen Perfektionismus in Schach halten.

Doch dann mitten beim Fahrradreparieren: „Papa, ich glaube, das musst du anders machen!“ Tatsächlich, mein Siebenjähriger hatte Recht. Was Handwerken angeht, sind mir meine beiden Söhne inzwischen weit voraus. Das erfüllt mich mit Freude und Stolz! Eine Tradition haben wir gemeinsam entwickelt: Betten werden bei uns in der Familie nicht gekauft, sondern gebaut.

Manches habe ich mir gewünscht, aber nicht hinbekommen: Fantastische Vater-Sohn-Events. Beste Freunde sein oder gemeinsame Hobbies. Ja, ich habe sie ins Leben begleitet, aber dann musste ich sie auch loslassen, ihren eigenen Weg zu finden. Das ging nicht ohne Schmerzen. Als unser Jüngster 14 war, wurde mir eines Tages mit Schrecken klar: Erziehen ist vorbei. Wir erreichen ihn nicht mehr. Werden wir den Draht zu ihm ganz verlieren?

Mit 18 kam eine ungebetene Hilfe: Ein Unfall mit unserem Auto. Nur Sachschaden, allerdings total und mit gerichtlichen Folgen für ihn, die sich über zwei Jahre hinzogen. Gemeinsam

durch diese mühsame Zeit zu gehen hat uns irgendwie tief verbunden. Im Rückblick sagen wir: Der Unfall war das Beste, was uns passieren konnte!

Was mich als Musiker freut: Jedes unserer Kinder hat die Musik für sich entdeckt, und zwar mit stilistisch großer Bandbreite. Etwas Besonderes haben sie mit mir gemeinsam: Wir alle haben schon Lieder geschrieben. Vielleicht habe ich ihnen doch mehr vererben können, als mir bewusst ist.

Bin ich ein guter Vater? Mit 19 im Zivildienst in einem Kinderheim war ich voll überzeugt zu wissen, wie Erziehung geht. Das änderte sich, als meine eigenen Kinder in mein Leben kamen. Vater sein ist kein Programm, es ist eine lebendige Beziehung. Eine Beziehung haben wir nie im Griff, aber wir können uns selbst hineingeben, so gut wir können. Ich habe versucht, mein Bestes zu geben, erreichbar und ehrlich zu sein, zu ermutigen, bei Versagen mich bei meinen Kindern zu entschuldigen. Aber erst unterwegs wurden mir meine eigenen Grenzen und Defizite selbst bewusst. Worüber ich nur staunen kann: Irgendwie sind meine Kinder in unserer herzlichsten, aber auch deutlich unvollkommenen Beziehung dem Original begegnet, dem „Vater aller Vaterschaft“ (Epheser 3,14-15), dem Vater im Himmel.

Inzwischen sind mir unsere Kinder ein erwachsenes Gegenüber auf Augenhöhe geworden. Das freut und begeistert mich sehr! Sie wissen, was sie wollen und gestalten aktiv ihr Leben. Sie leben in lebendigen Beziehungen zu ihren Ehepartnern, zu Freunden, zu uns als Familie und zu Gott. Danke, Vater, das ist Gnade, das kann man nicht machen!

Wenn ich eine technische oder handwerkliche Frage habe, ist mir Micha ein unglaublich geduldiger und kompetenter Helfer. Tim hat immer wieder Ideen, was seinem alten Vater gut tun könnte. Dabei hat er zu meinem Ruhestand einen absoluten Volltreffer gelandet, der dann tatsächlich zu einem gemeinsamen Hobby geworden ist. Es brachte die ganze Familie zusammen, mir eine original Schweizer Espresso-Handhebel-Maschine, Jahrgang 1968, ohne jeden technischen Schnickschnack zu schenken. Jeden Morgen freue ich mich daran, meinen Cappuccino Contemplatio zu kreieren, ein Herz, umgeben von Händen, die es halten. Das genieße ich dann mit meinem geliebten Herrn und seinem Wort. Das Latte-Art Motiv bleibt bis auf den Grund erhalten und inspiriert mich zur täglichen Dankbarkeit für Gottes treue Hände, die mein Herz und auch meine Lieben segnen und bewahren.



## Anregungen zum Vater-Sohn-Sein:

- Wie geht es mir mit dem Vater- und Sohn sein? Bekommt diese Beziehung genügend Zeit und Aufmerksamkeit? Womit kann ich der Beziehung Priorität geben?
- Wie wäre es mit einem Vater-Sohn Tag? Was könnten wir endlich mal wieder zusammen unternehmen? Gibt es etwas, was ich mit meinem Sohn machen könnte, anstatt es allein zu erledigen?
- Was bringe ich aus meiner Herkunftsfamilie mit? Wo brauche ich Heilung, Vergebung, Wachstum, Inspiration?
- Wo kann ich über mein Vatersein sprechen und gemeinsam dafür beten?
- Was erwarte ich von mir selbst, von meinen Kindern, von Gott in Bezug auf das Vater-Sohn-Sein? Sind diese Erwartungen hilfreich? Gibt es Ängste oder Erwartungen, die ich abgeben sollte?
- Welche Möglichkeiten über die Familie hinaus kann ich bewusst fördern, damit mein Vater-Sein Ergänzung durch andere erfährt? Gemeinde, Angebote für Kinder und Jugendliche (SoLa, Royal Ranger, ...)
- Wie kann ich für meinen Sohn ...
  - beten?
  - Interesse zeigen und in seine Welt eintauchen?
  - Vertrauen ausdrücken/ihm den Rücken stärken?
  - ein Lernender sein? ☩

## Das Weiße Kreuz online unterstützen



unter [www.weisses-kreuz.de/ueber-uns/unterstuetzen/online-spenden/](http://www.weisses-kreuz.de/ueber-uns/unterstuetzen/online-spenden/)



Sie haben auch die Möglichkeit, über PayPal zu spenden. Dafür fallen Gebühren des Dienstleisters an.



## LITERATUREMPFEHLUNG Mach mich stark fürs Leben – John Eldredge



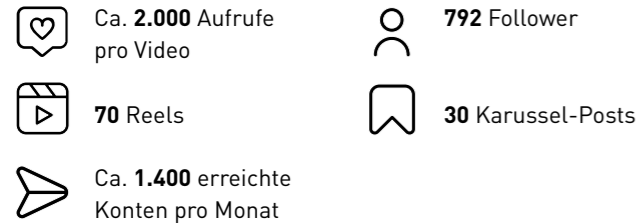
**Hermann Rohde** lebt mit seiner Frau Carmen am Rande von Leipzig. Die beiden sind seit 39 Jahren verheiratet. Sie haben vier erwachsene Kinder, vier Schwiegerkinder und drei Enkelkinder. Sein gesamtes Berufsleben hat Hermann Rohde bei Campus für Christus in verschiedenen Aufgaben verbracht. Man könnte ihn als Genießer bezeichnen, Genießer von Gott, Natur, seiner Familie, Musik und natürlich Cappuccino.



# POST #100

Von Gabriel Kießling

## ZAHLENFLUT



## SEELSORGE

Besonders zu Beginn des Jahres bekamen wir viele Nachfragen von jungen Menschen zu ganz persönlichen Anliegen. Es ist unser Herzensanliegen, die digitalen Möglichkeiten zu nutzen, um Seelsorge anzubieten. So sahen einige Originalnachrichten dazu aus:

Naja han schon echt vielen geschrieben weil ich irgendwie voll in eine Krise und einem Krieg mit mir selbst stehe. Super viele meiner christlichen Freunde warten mit dem Sex bis nach der Ehe aber einige tun es eben auch nicht. Ich hab es mit meinem Freund vor der Ehe getan und wir sind beide christlichen und lieben Jesus und haben eine Gott zentrierte Beziehung, aber ich habe einfach so große Zweifel das wenn ich irgendwann face to face vor Gott steh ich in die Hölle gehen muss für diese Sünde. Bis jetzt haben mir voll viele diese Art von „frage“ komisch beantwortet. Ich hab einfach was Sexualität angeht super viele Gedanken in meinem Kopf die sich ordnen lassen. Ich einfach in mir echten Widerspruch, aber Gott hat Sex schön gemacht. Und ich versteh auch das mit dem warte, aber ich habe verpackt und jetzt habe ich echt schiss das ich alles verkackt habe. Soll ich jetzt erneut warten oder weiter machen. Da ist einfach zu viel was für mich nicht zusammen passt

Hey Lena und Gabriel, ich finde eure Arbeit genial, dass ihr euch traut darüber zu reden und eben offen darüber zu reden 🙌🙌

## DIE NAMENSFRAGE

Wir verstehen, dass sich unser Kanalname auf den ersten Blick mindestens am Rand – für manche sogar darüber hinaus – des vermeintlich Sagbaren befindet. Wir haben uns bewusst für einen provokanten Kanalnamen entschieden, um auf Socialmedia sichtbar zu werden. In diesem Medium geschieht das u.a. durch

scharfe Kontraste, z. B. zwischen Namen und Inhalt. Die Rückmeldungen sind – sagen wir – gemischt.

Gleichzeitig bewegen uns auch ehrlich-kritische Nachfragen, ob wir uns mit dem Namen nicht sowohl bei unserer Zielgruppe als auch bei möglichen Netzwerkpartnern Chancen verbauen. Das prüfen wir beständig innerhalb des Teams im Gebet. Vorerst haben wir keinen „Besseren“, sind aber für Vorschläge offen. 🙏



## TOP-CONTENT @holyfuck\_de

### funny

Top auf Insta, tiktok, YouTube



### deeptalk

am meisten kommentiert



### saved

am meisten gespeichert



**Gabriel Kießling** ist Religions- und Sozialpädagoge und seit 2022 Fach- und Jugendreferent beim Weißen Kreuz.

# LEITUNGSWECHSEL



Liebe Freunde des weißen Kreuzes,

seit Anfang 2016 bin ich als Leiter des Weißen Kreuzes tätig. Eine vielseitige und anspruchsvolle Aufgabe, die meine Zeit und Kraft ganz ausfüllt! Da ist Verantwortung für Menschen ebenso wahrzunehmen wie für Finanzen. Da sind die vielen kleinen Erfordernisse der täglichen Betriebsführung. Da sind Veranstaltungen zu planen, Termine wahrzunehmen und Kontakte zu pflegen. Und fast jeden Tag rufen Menschen an, die für sich oder andere Hilfe suchen.

Aber die Lasten werden mehr als aufgewogen durch den Reichtum an wertvollen Begegnungen, zu Kongressen, bei Vorträgen und in verschiedenen Gremien. Ich darf in einem großartigen, hochqualifizierten Team arbeiten, mit engagierten Ehrenamtlichen im Vorstand und verschiedenen Projekten zusammenwirken und immer wieder von anderen lernen.

Zum 1. Juli 2025 werde ich nun die Aufgaben als Leiter des Weißen Kreuzes altersbedingt aus der Hand geben und bin sehr dankbar, dass die Weiterarbeit schon jetzt geklärt ist. Ana Kadira ist vom Vorstand als Leiterin berufen worden und bereit, diese Aufgabe zu übernehmen. Unser Verwaltungsleiter Christian Reith wird sie mit seiner betriebswirtschaftlichen Qualifikation in den wirtschaftlichen Aufgaben wesentlich entlasten, so dass sie sich auf die geistliche und fachliche Leitung konzentrieren kann.

In den Gesprächen und Entscheidungen wird für mich auch die unzweifelhafte Leitung durch Gottes Geist erkennbar. Ich bin deshalb sehr zuversichtlich, dass das Weiße Kreuz mit Leidenschaft und klarem Kurs in die Zukunft gehen wird. Allen, die unser Werk in den letzten Jahren begleitet und unterstützt haben, sage ich sehr herzlich Dank dafür und bitte Sie zugleich, auch weiterhin dem Weißen Kreuz im Gebet, im Mitdenken und mit finanzieller Unterstützung verbunden zu bleiben.

Martin Leupold

## MEIN NAME IST ANA KADIRA,



und es ist mir eine große Freude, mich Ihnen als neue geschäftsführende Leiterin des Weißen Kreuzes ab Juli 2025 vorzustellen. Mit einem Hintergrund in Theologie und Ergotherapie sowie spezialisierten Aus- u. Weiterbildungen in den Bereichen Beratung, Traumabehandlung, Coaching und Notfallseelsorge bringe ich umfassende Fachkompetenz und wertvolle Führungserfahrung mit. In meiner langjährigen Tätigkeit als freikirchliche Pastorin und Beraterin habe ich nicht nur Menschen in Glaubensfragen begleitet, sondern bin auch fest von der Überzeugung geprägt, dass Gottes Liebe und biblische Werte eine tragfähige Grundlage für gesunde Beziehungen und eine erfüllende Sexualethik schaffen.

Das Weiße Kreuz verfolgt das Ziel, christliche Werte mit humanwissenschaftlichen Erkenntnissen zu vereinen, um den Herausforderungen unserer modernen Gesellschaft gerecht zu werden und eine lebensbejahende Sexualethik zu fördern. Diese Orientierung entspricht meiner bisherigen Arbeit in der Krisenbegleitung und der Förderung verantwortungsvoller Beziehungen und schafft eine wertvolle Grundlage für die kommenden Aufgaben.

Es ist mir eine besondere Ehre, die Nachfolge von Martin Leupold anzutreten, der das Weiße Kreuz viele Jahre mit Herzblut und Kompetenz geleitet hat. In enger Zusammenarbeit mit unserem engagierten Team werden wir die Beratungsangebote des Weißen Kreuzes weiter stärken und durch neue Impulse in Prävention und Aufklärung bereichern. Dabei bleibt unser gemeinsames Ziel unverändert: Menschen in schwierigen Lebenssituationen wertvolle Unterstützung zu bieten und ihnen Perspektiven aufzuzeigen.

Besonders am Herzen liegt mir, dass Menschen in herausfordernden Lebensphasen sich gut aufgehoben und verstanden fühlen. Die Herausforderungen des modernen Lebens – sei es im Bereich Beziehung und Familie, Fragen von Identität und Selbstwert oder persönliche Krisen – sind komplexer denn je. In meiner neuen Rolle ist es mir ein besonderes Anliegen, diesen Bedürfnissen gerecht zu werden und das Angebot des Weißen Kreuzes gezielt weiterzuentwickeln. So wird das Weiße Kreuz weiterhin ein verlässlicher Partner sein, der Orientierung und Halt bietet und Menschen auf ihrem Weg stärkt – stets im Einklang mit den christlichen Werten, für die das Weiße Kreuz steht.

Ana Kadira



## Theologische Notizen

### Gott der Vater

Jesus nennt Gott Vater und gebraucht sogar die aramäische Koseform „Abba“. Das Vaterunser redet Gott in einer persönlichen und vertrauensvollen Weise an. Als Vater ist Gott in der christlichen Theologie eine der drei Weisen, in der uns der dreieinige Gott begegnet.

In Gott den himmlischen Vater zu sehen, hat Generationen von Glaubenden getröstet. Gerade in Zeiten von Ungewissheit und Not bietet der Gedanke an den väterlich sorgenden Gott eine Zuflucht. Zugleich ist diese Hoffnung bedroht von enttäuschenden Erfahrungen, wenn das Schicksal an dieser Fürsorge zweifeln lässt.

Die Psychologie sagt uns, dass individuelle Gottesvorstellungen von Erfahrungen mit dem eigenen Vater geprägt sind. Es lohnt sich, das eigene Gottesbild daraufhin zu überprüfen, wie weit es dem biblischen Zeugnis entspricht und wo es möglicherweise von einem familiären Erfahrungshintergrund mitgeprägt ist. Solche Hintergründe mit qualifizierter seelsorglicher Unterstützung zu klären, kann befreiend sein.

Aus feministischer Perspektive wird die Rede von Gott als Vater zum Teil heftig angegriffen. Angesichts der Fülle negativer Erfahrungen mit irdischen Vätern ist dies nachvollziehbar. Wie viele Menschen haben erlebt, dass Väter ihre Macht missbraucht und sich selbst, nicht ihren Kindern, gedient haben! Wie viele Väter konnten ihren Kindern keine Liebe geben, weil sie zu sehr in eigenen Konflikten oder in einem Übermaß an Arbeit gefangen waren!

Gott ist allmächtig, aber er ist kein Despot. Die Liebe des Vaters, der den verlorenen Sohn mit offenen Armen empfängt (Lukas 15,11-32), ist die gleiche Liebe, in der Christus nach Golgatha geht (Johannes 15,13).

Die heute so oft kritisierte Vorstellung, Gott opfere am Kreuz jemand anders und sei damit ein denkbar schlechter Vater, ist den Schwierigkeiten geschuldet, die unser begrenzter Verstand mit der christlichen Trinitätslehre hat. Wenn Jesus seine Einheit mit dem Vater betont (Johannes 10,30), geht Gott vielmehr selbst im Sohn diesen Weg für uns (Korinther 5,19). Gerade darin wird seine väterliche Liebe unübertroffen sichtbar.

Gott ist der Vater, aber er ist kein Mann, auch wenn wir uns das mit unserem begrenzten Erfahrungshorizont nicht vorstellen können. Die Bibel kann Gott unbefangen auch mütterliche Züge zuschreiben (Jesaja 66,13). Gott ist weder Mann noch Frau, sondern Gott. Und zugleich bildet sich in unserem Menschsein, auch in den Geschlechtern, etwas von ihm ab.

Mit Gott dem Vater verbindet sich für uns Geborgenheit und Heimat. Der Vater hat auch die Rolle dessen, der für eine lebensdienliche Ordnung sorgt und die Schwachen schützt. Mit dem Vater verbindet sich eine Herkunft, die dem eigenen Leben einen Ort in der Welt und in der Geschichte gibt und nicht zuletzt ein Anrecht auf das Erbe (Römer 8,17).

All das und noch viel mehr ist in der Rede von Gott dem Vater angesprochen. Man mag sich daran stören, dass diese Sprache in einer patriarchalen Umwelt entstand. Aber man verliert damit auch den Reichtum der Bedeutung, die sie unter veränderten Vorzeichen bis in unsere Gegenwart hat und behalten wird, solange es Menschen gibt.

Martin Leupold

