

souverän.frau.sein.

emotion

Die
Geburts-
tags-
Ausgabe

MÄRZ 2011

Deutschland 4,80 €

Österreich 5,90 €

Schweiz 9,50 sfr

FAMILIENSERIE

Papa, wer bist du?

Im Gespräch
*Deutschlands
erste
Rabbinerin*

Macht Trauer sexy?

Ein Witwer im Visier
der Frauen

Wählen Sie!

Die große emotion-Initiative
„Frauen für die Zukunft“

Werden Sie Buchautorin

Schreibwettbewerb:
„Meine schönste Krise“

**HANNELORE
ELSNER**

Ich möchte
jeden Tag neu sein

Mein Gefühl für Mode

Leidenschaft, Identität, Veränderung
Ein Dossier über das Spiel mit dem eigenen Stil



4 197083 104803 03

Serie, Teil 1
**Familie:
Väter und
Töchter**

Er gehört zu mir

Lange wurde sie unterschätzt, die Beziehung von Töchtern und Vätern. Dabei prägt uns kaum ein Mann so sehr wie er – ob er für uns da ist oder nicht **text** Claudia Thesenitz

Mein Vater war mein Held. Er konnte Flickflack rückwärts aus dem Stand, aß Hühnerbeine samt Knochen, sah aus wie Errol Flynn und fuhr das dickste Auto der Straße. Ich habe ihn so bedingungslos anhimmelnd geliebt, wie es nur Kinder können. Ich war seine Prinzessin. Niedlich, angstfrei, proper. Es gibt vergilbte Fotos, auf denen ich als Dreijährige ohne Halt auf seinen Schultern stehe – strahlend.

Kaum ein Mann ist im Leben einer Frau so wichtig wie der Vater. „Die Beziehung einer Tochter zu ihrem Vater hat enorme Bedeutung für ihr Lebens- und Liebesglück“, sagt die Psychologin Angelika Faas, „Väter erschließen die Welt, fordern heraus, geben Selbstvertrauen und stärken das Ego.“

Auch Eigenwirkung, Flirtstrategien und Männer-um-den-Finger-Wickel-

Tricks, wie dieser bestimmte Augenaufschlag oder die „Papa lieb“-Stimme, werden durch die Resonanz vom Vater geformt und perfektioniert. Lernt ein Mädchen an ihrem Papa, wie es das fremde Wesen Mann lesen und auch lenken kann, hat sie die besten Karten für eine glückliche Partnerwahl und dauerhafte Beziehung. „Väter prägen entscheidend das Männerbild und die Beziehungsfähigkeit einer Frau“, bestätigt Angelika Faas.

Um unsere Beziehung zu perfektionieren, hatten wir keine Chance: Mein Vater war plötzlich weg. Meine heile Familienwelt stürzte in sich zusammen. Die erste große Scheidungswelle der 68er-Generation überflutete auch unsere Villa in Hamburg und ließ mich mit einer alleinerziehenden Mutter plus gerade geborener Schwester zurück.

Es folgten Jahre der krampfigen Wochenendtreffen, in denen mir mein Vater von Mal zu Mal fremder wurde. Heute sehe ich ihn nur noch alle paar Jahre und wenn wir uns dann in irgendeinem Restaurant gegenüber sitzen, ist er mir so fremd wie jemand in der U-Bahn. Ein unbekannter, gut gekleideter älterer Herr. Ich studiere sein Gesicht, seine Hände, versuche mich in ihm zu erkennen, ein Gefühl zu fühlen – aber es passiert nichts. Er ist 69, ich bin 43 und irgendwann im Laufe der Jahre, schleichend, aber stetig, haben wir uns verloren.

Lange Zeit dachte ich, das macht nichts. Wenn er sich nicht für mich interessiert, interessiere ich mich auch nicht für ihn. Doch ganz so einfach ist das nicht. Die Beziehung einer Tochter zu ihrem Vater ist eben weit tiefgreifen-



Als er noch ihr Held war: unsere Autorin mit ihrem Vater

der und lebensbestimmender als lange angenommen. Viele Töchter der Generation der Scheidungskinder, der abwesenden Väter und alleinerziehenden Mütter, die heute um die 40 sind, realisieren plötzlich, dass Jobwahl, Karriere- und Beziehungsmuster verblüffend stark von dem Verhältnis zu ihrem Erzeuger geprägt sind.

Sabine M., 40, Managerin eines Pharmakonzerns, sagt: „Irgendwann wurde mir klar, dass meine steile Karriere viel damit zu tun hatte, meinen Vater beeindrucken zu wollen, von ihm Anerkennung zu erhalten.“ Selbst bei Superstar Madonna war das entscheidende Erfolgsmotiv angeblich, endlich ein stolzes Lächeln auf dem Gesicht ihres Vaters zu sehen. Vergeblich: Während eines ihrer größten Konzerte verließ der strenggläubige Ka-

tholik Gerüchten zufolge entrüstet den Saal, erobert über das freizügige Outfit und die unzuchtigen Gesten, die seine Tochter auf der Bühne darbot. Die strahlende Popikone soll in der Garderobe ein heulendes Häufchen Elend gewesen sein. Fassungslos, dass selbst Weltruhm und millionenfach verkaufte Platten nicht ausreichten, die Anerkennung ihres Vaters zu gewinnen.

Selbstsicherheit wächst ganz wesentlich aus dem Gefühl, liebenswert zu sein. Fehlt der Vater, fehlt ein entscheidender Baustein für Psyche, Erfolg und Lebensglück. Davon werden in Zukunft noch mehr Frauen betroffen sein als heute schon; laut statistischem Bundesamt besteht mittlerweile jede fünfte Familie aus nur einem Elternteil – in Großstädten sogar jede vierte. Mehr als jede dritte Ehe wird geschieden.

„Vaterlosigkeit ist der schädlichste demografische Trend unserer Gesellschaft“, warnt der amerikanische Sozialhistoriker David Blankenhorn. In seinem Bestseller „Fatherless America“ schreibt er: „Uneheliche Schwangerschaften und Ehescheidungen sind inzwischen so weitverbreitet, dass über die Hälfte der Kinder unseres Landes vor ihrem achtzehnten Lebensjahr mit hoher Wahrscheinlichkeit einen großen Teil ihrer Kindheit getrennt von ihrem Vater verbringen.“ Blankenhorn hält es für einen fatalen Irrtum der Emanzipation, dass Väter nicht unbedingt nötig seien und Frauen ihre Kinder problemlos allein großziehen könnten. „Ohne Vater aufzuwachsen, ist die Hauptursache für die wachsenden sozialen Probleme in unserer Gesellschaft, wie Kriminalität,

„Väter erschließen ihren Töchtern die Welt“

Teenager-Schwangerschaften und Gewalt gegen Frauen in der Familie“, sagt der Soziologe. Er bezieht sich mit dieser Analyse natürlich vor allem auf die Familienstrukturen in den USA.

„Selbstverständlich gibt es auch erfolgreiche alleinerziehende Mütter“, sagt Ross Parke, Autor des Buchs „Throwaway Dads“, „aber es ist eine sehr schwierige Aufgabe. Man muss nur daran denken, wie viel Zeit und Geld es kostet, wenn man alleinerziehend ist. Es gibt Feministen, die Männer für überflüssig erklären wollen. Ich glaube aber, dass die vernünftigeren Frauen erkennen, was für eine einzigartige und hilfreiche Rolle Väter spielen.“ Der Psychologieprofessor, der mehr als 30 Jahre zum Thema Vaterschaft geforscht hat, ist selbst Vater von sieben Kindern. „Obwohl es sich langsamer als gewünscht ändert, wie viel Zeit Väter mit ihren Kindern verbringen und wie sehr sie sich engagieren, steigt ihr Engagement messbar. Männer scheinen endlich zu erkennen, wie wichtig ihre Rolle als Vater ist.“

Ein Trend, der Anlass zur Hoffnung gibt. Selbst wenn nicht automatisch alle Schwierigkeiten damit gelöst sind, wenn Väter bei ihrer Familie bleiben. Denn zu oft sind sie abwesend. Stefanie G., 38, Ernährungsberaterin, erzählt: „Ich hatte immer das Gefühl, Zeitung lesen oder fernsehen sind meinem Vater wichtiger als ich. Er hat mich vollkommen ignoriert, sich nie um mich gekümmert, mich selten gefragt, wie es mir geht, geschweige denn mich mal in den Arm genommen.“

Heute ist der Vater, der abends übellaunig und wortkarg mit der Aktentasche unter dem Arm nach Hause kommt und nur fernsehen will, bloß noch ein Klischee. Doch für viele Frauen, die heute um die 40 sind, war er Realität. Die Vätergeneration, die in den 40er- und 50er-Jahren geboren

wurde, ist oft merkwürdig verschroben. Die preußischen Prinzipien und das Männerbild, mit dem sie groß geworden sind, passen nicht mehr in die Welt. „Männer weinen nicht, zeigen keine Gefühle, sind nicht verweichlicht“ – diese Grundsätze wurden vielen eingehämmert; mit dem Ergebnis, dass es ihnen schwerfällt, die Ehefrau oder Tochter einfach mal liebevoll in den Arm zu nehmen. Die Arbeit war wichtiger. Söhne zählten mehr. Töchter blieben oft unbeachtet links liegen.

Und dann gab es die 68er-Revolutionäre, die bewusst mit dem antiquierten Männerbild brachen, ihre Töchter erst mit antiautoritärer Erziehung verwirrten, um dann, von sexueller Revolution befeuert („Wer zweimal mit derselben pennt...“), die „spießige“ Familie dank des neuen Scheidungs-Freischeins flugs Richtung Indien zu verlassen.

Beides schade. Denn wenig puscht das weibliche Ego so sehr wie eine gesunde Vaterbeziehung. Wissenschaftliche Untersuchungen haben zweifelsfrei ergeben: Töchter, die erleben, dass ihr Vater sie wirklich mag, haben ein besseres Selbstwertgefühl und zeigen weniger Ängste; sie haben seltener Depressionen oder ein ungesundes Gewicht, sie nehmen seltener Drogen und sogar die Rate an Selbstmordversuchen ist erwiesenermaßen geringer.

Zeigt Papa, wie man Abenteuer besteht, Berge erklimmt, Autos repariert und lobt auch noch dafür, gibt er seiner Tochter die besten Voraussetzungen, stark durchs Leben zu gehen. „Durch sein Feedback, seine Anerkennung und Bestätigung perfektioniert sie ihre Persönlichkeit für den Wettbewerb im Leben“, sagt Angelika Faas. „Väter, die

ihre Töchter ermutigen und fördern, sind so etwas wie eine Freikarte für beruflichen Erfolg und ein erfülltes Liebesleben einer Frau.“

Der Philosoph Jean Paul schrieb Anfang des 19. Jahrhunderts: „Mütter geben unserem Geiste Wärme und die Väter Licht.“ Aber auch ohne Vater ist das Leben nicht automatisch „verpfuscht“. Frauen wie die Scheidungskinder Liv Tyler oder Angelina Jolie beweisen eindrucksvoll das Gegenteil. Und Judith Holofernes, die Sängerin der Band „Wir sind Helden“, die bei zwei Müttern aufwuchs, demonstriert durch ihre Karriere und ihre glückliche Familie mit Mann und zwei Kindern, das nichts fix vorgegeben ist.

Besser geht immer. Aber wenn der Vater nun mal nicht da oder ignorant war, ist es am klügsten, das Beste daraus zu machen. Denn Rachegelüste sind emotionale Eigentore. Dem „Versager“-Vater wütende Briefe zu schreiben, ihm Vorwürfe um die Ohren zu knallen, seine Versäumnisse einzufordern oder Wiedergutmachung zu verlangen ist sinnlos. Liebesversäumnisse lassen sich nicht auflisten und als Emotional-schulden einfordern. Verletzungen veranbaren. Doch Narben verschwinden nicht. Erst Vergeben verschafft Erleichterung. Auch Väter sind nur Menschen – und die sind fehlbar.

Als ich vergangene Woche nach zwei Jahren Funkstille mal wieder mit meinem Vater am Tisch saß, holte er plötzlich einen Stein aus seiner Hosentasche. „Den habe ich auf dem Feld gefunden und trage ihn immer bei mir“, sagte er und schob mir den orangenen Kiesel zu. Ich griff in meine Tasche und legte den Bernstein auf den Tisch, der mich begleitet, seit ich ihn am Strand fand. Ein Lächeln erschien auf dem Gesicht meines Vaters. Ein Verstehen. Er nahm meine Hand und hielt sie ganz fest.



Was bin ich ohne ihn wert?

*Sie suchte ihren
Vater. Stattdessen
fand sie sich selbst*

text Jeanette Hagen

fotos Dominik Butzmann

**Jeanette Hagen hat die
Augen ihres Vaters.
Dass er nichts von ihr wis-
sen will, tut weh**

„Weißt du, dass der Gerhard* gar nicht dein richtiger Vater ist?“ Ich bin neun Jahre alt, als meine Cousinen mit dieser Frage in meine heile Welt platzen. Ich wusste es nicht.

Ob sich in diesem Moment der Boden unter mir auftrat und mich verschluckte, weiß ich heute nicht mehr. Das nächste, woran ich mich klar erinnere, sind die Worte meiner Mutter: „Gerhard ist doch wie ein richtiger Va-

ter für dich. Geh zu ihm, sag, dass du ihn trotzdem lieb hast!“

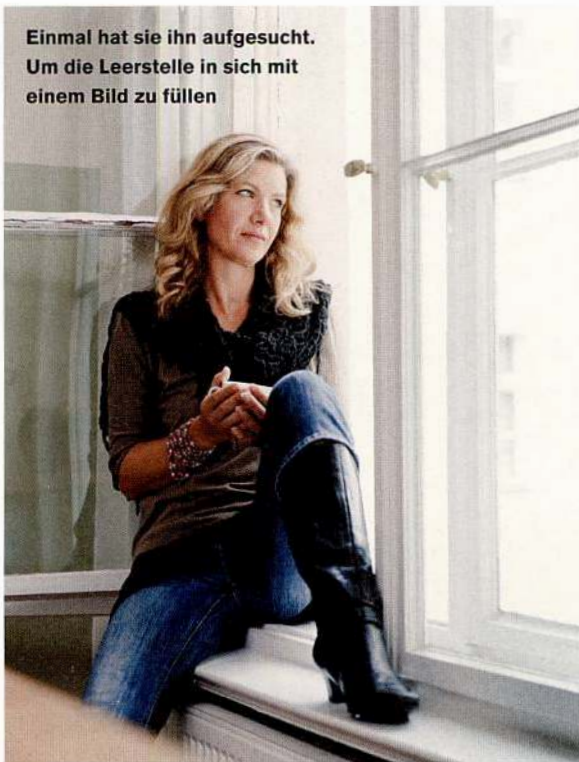
Warum sollte ich ihm das extra sagen? Für mich gab es bis dahin nur meinen Papa: Gerhard. Nicht einmal die Vorstellung, dass es anders sein könnte, passte in meinen Kinderkopf. Aber ein Stachel war gesetzt. Sein Gift hieß: der unbekannte Vater.

Als meine Mutter vor 44 Jahren merkte, dass sie schwanger ist, stellte

eine andere Frau nur ein paar Kilometer weiter das Gleiche fest. Sie war die Ehefrau meines leiblichen Vaters. Meine Mutter war, ohne es zu wissen, seine Geliebte. Zwei Frauen, gleichzeitig schwanger vom selben Mann. Mein Vater beendete die Affäre sofort. Meine Mutter blieb schwanger. So erblickte ich exakt neun Tage nach meinem

** Name geändert*

Einmal hat sie ihn aufgesucht.
Um die Leerstelle in sich mit
einem Bild zu füllen



*Bin ich wie er? Wenn die Rede auf ihn kam, hieß es nur: „der **Arsch**“*

Halbbruder im selben Kreißsaal das Licht der Welt. Ohne Vater.

Kontakt hatte ich nie zu ihm. Meine Mutter heiratete Gerhard, als ich zwei Jahre war. Mit ihm wuchs ich auf. Meinen richtigen Vater kannte ich als einen Namen auf Unterhaltsvollstreckungsurkunden und aus knapp gehaltenen Schilderungen, die überwiegend mit den Worten „der Arsch“ endeten.

Klar war er das. Weil er meine 18-jährige Mutter mit mir hatte sitzenlassen. Und nur zwei Jahre später auch die andere Frau und meinen Halbbruder, um in seine Geburtsstadt zurückzukehren, seine Jugendliebe zu heiraten und zwei weitere Kinder zu zeugen. So etwas tut man doch nicht.

Trotzdem kramte ich manchmal das kleine Foto heraus, auf dem ein junger Mann in Badehose auf einem Felsen sitzt und in die Kamera blinzelt. Wer ist dieser Mann, dem ich angeblich nicht nur äußerlich gleiche? Bin ich auch ein Arsch, weil ich seine

Tochter bin? Und warum meldet er sich nicht, gratuliert mir nicht zum Geburtstag, fragt mich nicht, wie es mit der Schule läuft?

Je älter ich wurde, desto mehr schmerzte die Wunde. Sie riss endgültig auf, als Gerhard und meine Mutter sich trennten. Ich war 14 und plötzlich ganz vaterlos. Von da an gab es in mir das irrationale und doch reale Gefühl, verlassen und nichts wert zu sein. Wer bin ich denn schon, wenn selbst der eigene Vater kein Interesse an mir zeigt?

Mit 25 Jahren suchte ich das erste Mal den Kontakt. Ich schrieb ihm einen Brief, erzählte, dass ich Mutter geworden war, legte Fotos bei, still hoffend, dass er sich in meinen Augen erkennt und vielleicht seine Meinung ändert.

Es kam nie Antwort. Ich verdrängte meine Traurigkeit. Neun Jahre später gab es ein kurzes Telefonat. Nein, er wolle mich nicht kennenlernen. Abrupt beendete ich das Gespräch. „Pure Verzweiflung“, das beschreibt wohl am bes-

ten das Gefühl, das sich in dem Moment in mir ausbreitete. Sie kam tief aus meinem Inneren. Gewaltig und existenziell. Ich war erschüttert, fühlte mich wie ein kleines verlassenes Kind. Ich versuchte, mich auf den Alltag zu konzentrieren, auf alles, was schön in meinem Leben war. Doch es ließ mich nicht los. Ich fühlte mich einfach unvollkommen. Das wirkte sich auf alle Lebensbereiche aus. Auf meinen Job, meinen Alltag, mein Verhältnis zu Mann und Kindern. Ich brauchte eine Therapie, um meinen Weg zu finden.

Irgendwann bin ich einfach zu ihm gefahren. Ich stand mit klopfendem Herzen am Gartenzaun und hatte keine Ahnung, was mich erwartete. Ich klingelte. Nichts. Im Garten lag eine Motorsäge, in Carport stand das Auto. Also war jemand da. Ich klingelte erneut. Und dann geschah etwas Seltsames. Ich hatte keine Erwartungen mehr, wollte ihn einfach nur sehen. Mir ein Bild machen und damit den schwarzen Fleck in mir mit Leben füllen.

Als er plötzlich die Tür öffnete und ziemlich barsch fragte, was ich wolle, antwortete ich überraschend gefasst, ich wolle seine Frau sprechen. Wer ich denn sei? Mir schoss der Name „Astrid Küssner“ durch den Kopf. „Astrid Küssner, eine alte Bekannte.“ – „Dann würde ich Sie kennen.“ Der Blick aus seinen blauen Augen traf mich bis ins Mark, aber ich hielt ihm stand. „Wenn sie nicht da ist, kann ich ihr eine Nachricht hinterlassen?“ Mürrisch brabbelnd ging er ins Haus, holte Zettel und Stift. Mit zitternder Hand schrieb ich auf das kleine Blatt: „Manchmal holt das Leben uns ein“ – und unterschrieb mit meinem richtigen Namen.

Er war schon zurück ins Haus gegangen, also ich legte den Zettel auf den Briefkasten, stieg in den Wagen und fuhr ein paar Meter. Dann blieb ich stehen und brach in Tränen aus. Mir war klar, dass er mich auch ohne

Zettel erkannt hatte. Die Ähnlichkeit war erschütternd. Und auch die Tatsache, dass sein Nein zu mir unumstößliche Realität war.

Fast acht Jahre sind seit dieser Begegnung vergangen. In dieser Zeit ist es mir gelungen, meinen neun Tage älteren Halbbruder und zwei Tanten ausfindig zu machen und auch den Kontakt zu den anderen Halbgeschwistern aufzunehmen, die mit meinem Vater aufgewachsen sind. Vor vier Jahren trafen wir uns alle in Berlin. Für mich war es einer der glücklichsten Tage meines Lebens. Ich bin als Einzelkind aufgewachsen, habe mich immer nach einer großen Familie gesehnt und nun saß ich mit drei Geschwistern am Tisch. Es war fremd und vertraut zugleich. Ich fühlte mich angenommen, aufgenommen und angekommen.

Und noch etwas. Wie oft habe ich mir die Frage gestellt, ob ich es im Leben leichter gehabt hätte, wenn mein Vater bei uns geblieben wäre. Als ich meine Geschwister kennenlernte, spürte ich, dass alles gut war, so wie es war. Sie hatten es keineswegs leichter.

Heute weiß ich, dass meine Sehnsucht nie enden wird. Sie bleibt ein Teil von mir, selbst wenn er plötzlich vor mir stünde und bereute. Trotzdem habe ich mich von ihm gelöst. An dem Tag, als ich ihm begegnet bin und später, als wir Geschwister uns trafen. Ich konnte das, was ich mir von ihm immer gewünscht habe, in mir selbst finden. Ein bedingungsloses Ja zu mir und meinen Lebensschleifen, die es ohne ihn so nicht gegeben hätte. Ein Ja zu meinen vielen Selbstzweifeln und die Akzeptanz, dass sie ein Teil meines Weges sind, der mich zu dem gemacht hat, was ich heute bin – ein lebensbejahender, dankbarer Mensch.

Das allein wäre ein schönes Ende. Aber es gibt ein besseres. Demnächst werde ich eine Adoptionsurkunde unterzeichnen. Als Tochter. Mit mir wird Gerhard unterschreiben. Als mein Vater. Die Adoption war sein Wunsch. Als er vor mir stand und mir diesen Vorschlag machte, da schloss sich in mir endgültig ein Kreis.

— Teil 2 unserer Familienserie lesen Sie in der nächsten emotion. Thema: Mütter und Töchter



Welches Familienmitglied hat Sie besonders geprägt?
Tauschen Sie sich aus auf www.facebook.de/emotionmagazin



Buchtipps finden Sie auf Seite 134



Kreisende Gedanken? Unruhe? Angstgefühle?

Jetzt hilft Lasea®, ein pflanzliches Arzneimittel

Wenn die Gedanken in ständiger Sorge um die eigene Gesundheit, die Familie oder den Arbeitsplatz kreisen, sind Schlafstörungen, eingeschränkte Leistungsfähigkeit, aber auch körperliche Beschwerden oft die Folge. Einen Ausweg aus dieser Situation zu finden, ist der größte Wunsch vieler Betroffener.

Wie kann Lasea® Ihnen helfen?

Lasea® (rezeptfrei) wirkt anders als Beruhigungs- oder Schlafmittel, denn es greift am eigentlichen Problem an: Lasea® hilft, Ängste und kreisende Gedanken in den Griff zu bekommen.

Was macht Lasea® so einzigartig?

Lasea® enthält als Wirkstoff ein patentiertes Öl aus Arzneilavendel (*Lavandula angustifolia*). Die einzigartigen Inhaltsstoffe sorgen dafür, dass wichtige Botenstoffe der Reizverarbeitung im Nervensystem wieder ins Gleichgewicht kommen. Dadurch optimiert sich die Arbeit der Nervenzellen – die Betroffenen fühlen sich entspannter, die Gedanken kommen zur Ruhe. In der Folge können sie wieder besser schlafen und bekommen neue Energie für die täglichen Herausforderungen.

- > Wirkstoff aus Arzneilavendel
- > Nur eine Kapsel täglich
- > Macht nicht müde oder abhängig

www.lasea.de **Rezeptfrei in Ihrer Apotheke**

Lasea® 80 mg/Weichkapsel. Für Erwachsene ab 18 Jahren, Wirkstoff: Lavendelöl. Anwendungsgebiete: Zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Verstimmung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Spitzner Arzneimittel – Ettlingen