

CARSTEN VONNOH

RADIKAL

Für Männer, die mehr

VATER

wollen als funktionieren

SEIN

VERSUS | VAHLEN

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Das Werk einschliesslich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig.
Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen
und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© 2026

Versus Verlag AG, Zürich · www.versus.ch

Neptunstraße 20, CH-8032 Zürich, info@versus.ch

Verlag Franz Vahlen GmbH, München · www.vahlen.de

Wilhelmstraße 9, DE-80801 München, info@vahlen.de

Cover: aaniyahahmed.com

Satz und Herstellung: Versus Verlag AG · Zürich

Druck: Druckerei C.H.Beck, Nördlingen

Printed in Germany

ISBN Versus: 978-3-03909-377-9 (Print)

978-3-03909-846-0 (E-Book)

ISBN Vahlen: 978-3-8006-8333-8 (Print)

978-3-8006-8334-5 (E-Book)

INHALT

Einführung	11
-------------------	-----------

TEIL I	Selbst – Wer bin ich als Vater und wer will ich sein?	17
---------------	--	-----------

Schlüssel 1	Radikal annehmen, was ist: «So lebe ich gerade.»	20
--------------------	---	----

Schlüssel 2	Deine Geschichte sitzt mit am Tisch	28
--------------------	-------------------------------------	----

Schlüssel 3	Alte Wunden: Angst, Scham, Abwertung	36
--------------------	--------------------------------------	----

Schlüssel 4	Radikal loslassen: weniger tragen, klarer leben	46
--------------------	--	----

Schlüssel 5	Stärke versus Selbstzerstörung: Leistung als Betäubung	53
--------------------	---	----

EINSCHUB	Sucht, Betäubung und die digitale Flucht	59
-----------------	---	-----------

Schlüssel 6	Präsenz üben: vom Vorsatz zur Praxis	62
--------------------	--------------------------------------	----

TEIL II	Familie – Beziehung gestalten	71
----------------	--------------------------------------	-----------

Schlüssel 7	Nähe zuerst: Kontakt vor Erziehung	75
--------------------	------------------------------------	----

Schlüssel 8	Grenzen, die nicht verletzen	84
--------------------	------------------------------	----

EINSCHUB	Die Arroganz der Erwachsenen	93
-----------------	---	-----------

Schlüssel 9	Raus aus der Ohnmacht – Begegnung auf Augenhöhe	95
--------------------	--	----

Schlüssel 10	Das Kind nicht in die Mitte ziehen	105
Schlüssel 11	Verantwortung und Sprache: Worte, die verbinden	112
Schlüssel 12	Bruch ist nicht das Ende: wieder zueinanderfinden	120
	EINSCHUB Trennung – Eltern bleiben Eltern	128
TEIL III	Beruf – Arbeit und Verantwortung neu denken	131
Schlüssel 13	Arbeit neu ordnen: Wert jenseits von Leistung	135
Schlüssel 14	Busy-ness versus Wirksamkeit	143
Schlüssel 15	Das Familien-Betriebssystem	149
Schlüssel 16	Spielräume nutzen: Vereinbarkeit, die funktioniert	158
Schlüssel 17	Stabilität statt Burn-out	167
Schlüssel 18	Fühlen ist Führung: Empathie als Stärke	175
	EINSCHUB Führen und Vatersein	181

TEIL IV	Gesellschaft – Über die eigene Familie hinausdenken	183
Schlüssel 19	Care ist politisch: Das Private ist systemisch . . .	186
	EINSCHUB Die Welt, in die wir sie schicken	194
Schlüssel 20	Unsichtbare Lasten: Kopf, Gefühl, Geld	197
Schlüssel 21	Sind wir alle gefangen? Vom Käfig zur Verantwortung	205
Schlüssel 22	Privilegien und Macht – ohne Beschämung. . . .	216
Schlüssel 23	Sichtbar werden: öffentliche Sprache für Väter	223
	EINSCHUB Was wir verteidigen	230
	EINSCHUB Wut, Ohnmacht und die Sehnsucht nach Gemeinschaft	231
	EINSCHUB Vater sein auf dem Land	233
Schlüssel 24	Gemeinschaft: dranbleiben, nicht zurückziehen	235
	Dank	245
	Hilfe und Anlaufstellen	247
	Quellen und weiterführende Literatur	249
	Weiterlesen, weiterhören, weitergehen	255

EINFÜHRUNG

Warum sollte ich jetzt noch ein Buch lesen, wo ich doch genug anderes zu tun habe? Vielleicht habe ich sogar Sorge, dass es mir noch mehr Druck macht. Dass es mir noch deutlicher zeigt, wie ich tagtäglich hinter meinen Erwartungen zurückbleibe und immer wieder meine Familie und auch mich enttäusche. Was will mir dieser Typ erzählen, wo sich sowieso schon alles um Optimierung dreht, um mehr und schneller? Und warum gleich radikal, wo ich doch einfach nur ein guter Vater sein will und es sich manchmal eher wie Überleben anfühlt?

Mein Buch soll eines dieser Bücher sein, bei denen wir uns gewünscht hätten, unsere Eltern hätten es gelesen. Eine Sammlung von Perspektivwechseln, Hintergründen und Erfahrungen anderer Väter sowie meiner eigenen Beratungsarbeit und meiner selten einfachen persönlichen Auseinandersetzung mit meiner Rolle als Vater.

Weniger eine Sammlung von Tipps und Tricks, auch wenn ich total nachvollziehen kann, wie sehr wir uns nach einfachen «Hacks» sehnen, durch die alles anders wird ... Mehr eine Suche nach hilfreichen Blickwinkeln, die Entwicklung einer neuen Haltung, der Aufbau eines wachsenden Fundaments, das uns zu einem präsenteren, entspannteren Mann macht. Eine radikale Basis, Vatersein im 21. Jahrhundert neu zu leben.

Bei all dem, was sich so scheinbar unkontrolliert und dramatisch verändert, bei aller Unsicherheit darüber, was mittlerweile echt ist und was nicht, glaube ich, dass es so etwas wie ewige Grundsätze gibt, auf die wir uns zurückbesinnen, verlassen können. Die uns das Gefühl geben, das Wesentliche im Blick zu haben und das Richtige häufiger zu tun.

Dieses Buch will eine Neuausrichtung sein, eine Würdigung dessen, was wir schon «geschafft» haben, und eine Anerkennung dessen, was wir anders machen wollen, auch wenn wir noch nicht wissen, wie.

Die Kernbotschaft ist, dass wir Väter in der Entwicklung unserer Kinder wesentlich sein können, enormen Einfluss haben (auch wenn wir es noch nicht realisieren) und dass wir, die Väter im 21. Jahrhundert, diese Rolle sehr viel bewusster ausfüllen können als Väter früherer Generatio-

nen. Nicht weil wir besser sind als unsere Väter. Sondern weil wir heute eine Sprache für das haben, was früher kaum im Blick war. Und weil wir heute mehr denn je die Wahl haben, anders zu handeln – ein Privileg, aber gleichzeitig wohl die größte Herausforderung unseres Lebens.

Ich weiß nicht, wie oft ich über mich gedacht habe, dass das alles andere als cool war, wie ich gerade mit meinen Kindern umgegangen bin, wie sehr ich mich darüber geärgert, ja, geschämt habe, wie wenig achtsam, wie unreguliert, wie respektlos ich manchmal unterwegs war, manchmal auch noch bin. Obwohl ich genau das nie sein wollte.

Vater sein ist heftig! Mutter sein vielleicht noch mehr. Erst recht, wenn wir merken, dass unsere automatischen Muster oft alles andere als hilfreich sind. Auch wenn ich mich mit meinen Kindern gesegnet fühle, ist es dennoch nicht selten anstrengend. Ich durfte die letzten Jahre unfassbar viel lernen und merke, wie das die Beziehung zu meinen Kindern auf ein völlig neues Fundament gestellt hat. Ich konnte auf Schimpfen, Strafen und trotziges Zurückziehen verzichten – meistens. Meine eigene Emotionalität wird mir immer vertrauter, und ich weiß, was sich hinter meiner Wut, meiner Angst, meiner Scham verborgen hat. Durch meine Kinder habe ich gelernt, wer ich eigentlich bin oder zumindest sein könnte. Ich habe gelernt, milder und wohlwollender mit mir zu sein. Und dennoch: Es ist und bleibt anstrengend! Und dennoch würde ich es niemals eintauschen wollen.

Durch die intensive Arbeit mit Vätern, vor allem in Krisen, habe ich gemerkt, dass meine eigenen Erfahrungen nicht so einzigartig sind, wie ich dachte. Vieles, was mich beschäftigt und an Grenzen gebracht hat, beschäftigt auch andere Väter. Täglich vor neuen Herausforderungen zu stehen, an meine Grenzen zu kommen, die Entwicklung meiner Kinder zu beobachten – das schien mir entscheidend für die Realitätsnähe dieses Buches.

Mir ist bewusst, dass einiges von dem, was ich hier schreibe, im Grunde auch an mich selbst gerichtet ist. Ich bin nicht fertig mit meiner Entwicklung als Vater. Ich scheitere immer wieder an dem, was mir noch nicht gelingt, und dem, was ich eigentlich besser weiß. Doch ich habe verstan-

den, dass es sich lohnt, auch die kleinen Schritte zu sehen und zu würdigen. Und zu akzeptieren, dass wir jeden Tag dazulernen – durch unsere Fehler oft mehr als durch unsere Erfolge.

Warum gerade jetzt? Weil die Welt unsicherer geworden ist, als viele von uns es je erlebt haben. Kriege und Krisen, eine Wirtschaft, in der kaum noch etwas sicher scheint, ein Arbeitsleben, das sich schneller dreht, als wir mitkommen. Diese Unsicherheit bleibt nicht draußen vor der Tür. Sie sitzt mit am Esstisch – als Gereiztheit am Abend, als Sorge um den Job, als das dumpfe Gefühl, allem gleichzeitig gerecht werden zu müssen und nirgends mehr richtig da zu sein. Viele Väter sind heute überfordert und orientierungslos. Nicht, weil wir es nicht anders machen wollten, sondern weil uns selten jemand zeigen konnte, wie das gehen soll: Halt geben in einer Welt, die selbst keinen Halt mehr bietet. Genau deshalb dieses Buch. Und genau deshalb jetzt, in aller liebevollen Radikalität, die es braucht.

Wenn deine Kinder zehn Jahre alt sind, hast du vermutlich achtzig bis neunzig Prozent der gemeinsamen Zeit mit ihnen bereits verbracht. Jetzt ist die Zeit, um Dinge zu verändern. Dich und deine Situation ernst zu nehmen, präsent zu sein.

Für wen ist dieses Buch? Zuerst für Väter – in allen Phasen und Konstellationen: für die, die gerade erst Vater geworden sind und sich noch ziemlich verloren fühlen, für die, die jeden Tag nach Hause kommen, genauso wie für getrennte Väter, für alleinerziehende Väter, Patchwork-Väter, Väter in queeren Familienmodellen. Aber nicht nur. Es ist auch für alle, die besser verstehen wollen, womit Väter heute wirklich «kämpfen» – für Partnerinnen und Partner, für Mütter, für alle, die mit Vätern leben, arbeiten oder aufgewachsen sind. Wer versteht, was unter der Oberfläche liegt, kann anders einordnen, sich neu positionieren und Verantwortung bewusster gestalten.

Wenn du dieses Buch liest, gehe ich davon aus, dass du entweder eine wohlwollende Partnerin oder einen Freund an deiner Seite hast, der/die das Gefühl hatte, dieses Buch würde dir in deinem Potenzial als Vater helfen. Oder ich gehe davon aus, dass du vielleicht weniger laut, weniger erschöpft und hart gegenüber deinen Kindern sein willst, dir mehr Mit-

SCHLÜSSEL 1

Radikal annehmen, was ist: «So lebe ich gerade.»

ERÖFFNUNG

Ich bin erschöpft, die meisten von uns sind es. Aber würden wir das zugeben, uns eingestehen? Es läuft doch eigentlich alles, irgendwie. Ich komme nach Hause, falle auf die Couch, der Tag war lang, die Arbeit fordernd, die To-do-Liste scheint nie zu enden. Doch während ich mir einen kurzen Moment der Ruhe gönne, spüre ich die Erwartung im Raum. Die Kinder wollen Aufmerksamkeit, die Partnerin hat ihre eigenen Herausforderungen des Tages, der Haushalt macht sich nicht von allein. Und da ist sie wieder, diese subtile, nagende Erschöpfung. Mittlerweile vielleicht so vertraut, dass wir sie kaum noch wirklich ernst nehmen.

Wie ist das bei dir? Kommst du nach einem langen Tag nach Hause, hörst deine Kinder schreien, die Küche ist Chaos, und trotzdem fühlt es sich an, als hättest du nichts geschafft? Oder du sitzt abends im Auto vor der eigenen Haustür und brauchst noch drei Minuten, bevor du reingehen kannst. Weniger, weil du nicht willst, sondern weil du nicht weißt, woher du die Energie nehmen sollst für das, was drinnen auf dich wartet.

In einer meiner Vätergruppen sagte ein Mann zum ersten Mal laut, was viele dachten: «Ich bin einfach dauermüde. Nicht nur körperlich.» Und alle nickten. Niemand fragte nach. Niemand erklärte. Es war einfach da, dieses gemeinsame Wissen, dass es so nicht weitergehen kann, und gleichzeitig diese Ahnungslosigkeit, was denn stattdessen.

Viele Männer rutschen in diese Art von Erschöpfung, ohne es bewusst zu merken – gerade die, die «gute» Väter sein wollen. Sie funktionieren,

weil sie gelernt haben, dass das ihre Rolle ist. Doch während Frauen seit Jahrzehnten offen über die Mehrfachbelastung von Familie und Beruf sprechen, bleibt die Erschöpfung von Vätern oft unsichtbar, für andere und für sie selbst. Und das hat massive Auswirkungen, vor allem auf ihre Partner und Kinder.

Wenn wir ehrlich wären, müssten wir anerkennen, dass Vereinbarkeit im Grunde eine Täuschung ist. Vielleicht sogar eine Lüge. Denn sie suggeriert: Wenn wir doch nur ein bisschen besser optimieren, noch mehr machen und effizienter unterwegs sind, dann funktioniert das schon alles. Und ich würde behaupten, dass du als Vater und auch als Mutter schon länger versuchst, die Dinge genau in diesem Sinne zu optimieren. Und vermutlich bist du nicht in einem Zustand, in dem sich plötzlich alles leicht und wunderbar abgestimmt anfühlt.

Letztlich ist es einfach nur Realismus, anzuerkennen: Die Rahmenbedingungen, unter denen wir Familie bewusst und bedürfnisorientiert leben wollen, sind in weiten Teilen noch zutiefst hinderlich. Wenn es sich für uns oft wie Scheitern anfühlt, wie Nicht-gut-genug-Sein, dann ist diese Überforderung nicht allein unsere Schuld. Vieles davon ist nicht in Stein gemeißelt, auch wenn es sich lange so angefühlt hat.

Die Taktung im dritten Jahrzehnt des 21. Jahrhunderts ist in keiner Weise vergleichbar mit dem, was wir vor zehn, zwanzig, fünfzig oder fünfhundert Jahren erlebt haben – als Menschen mit unverändertem Nervensystem, den gleichen physiologischen und kognitiven Einschränkungen wie damals. Während ich dieses Buch schreibe, scheint die Welt an vielen Stellen am Abgrund. Der äußere und innere Druck, der uns durch Social Media, ständige digitale Präsenz und die immer weniger werdenen Räume für wirkliche Resonanz erreicht, ist enorm.

Das Gefühl, immer hinterherzuhängen, nur funktionieren zu müssen, nicht innehalten zu dürfen und zu können – das ist weit weg von der Sehnsucht nach einem friedvollen, verbundenen Leben. Was ich gerne als «Zombimodus» bezeichne, ist etwas, das wir ohne radikale Korrektur und Schutzmechanismen als unser größtes Hindernis anerkennen müssen: dieses Weitermachen ohne Kontakt zu uns selbst, dieses Funktionie-

ren auf Autopilot, während wir ständig spüren, dass etwas Wesentliches verloren geht.

Die Vereinzelung, die subtile Einsamkeit, die Ohnmacht gegenüber dem, was um uns herum passiert, all das addiert sich. Und irgendwann ist der Unterschied zwischen Funktionieren und Leben so groß geworden, dass wir ihn nicht mehr übersehen können. Viele Väter merken das erst in der Krise: im Burn-out, in der Trennung, in einer Krankheit. Dann wird sichtbar, dass sie jahrelang nur funktioniert haben. Dass die Reizbarkeit, die Schlafprobleme, die innere Leere keine Zufälle waren, sondern Frühwarnsignale eines Nervensystems im Daueralarm.

WORUM ES WIRKLICH GEHT

Es gibt die Art von Erschöpfung, die nicht einfach mit einer Nacht guten Schlafs verschwindet, sondern sich entwickelt, während wir berechtigterweise alles unterordnen, um bestmöglich unsere Kinder zu versorgen. Eine, die tief sitzt, weil sie nicht nur den Körper, sondern die gesamte Identität betrifft. Viele Männer kennen dieses Gefühl, aber die wenigsten würden das so formulieren. Es ist die Mischung aus Verantwortung, unzähligen (teils unausgesprochenen) Erwartungen, der eigenen Unsicherheit und dem fast verzweifelten Wunsch, alles richtig zu machen – als Vater, als Partner, als Ernährer, als Mensch.

Die Studie des Deutschen Jugendinstituts (DJI, 2022) zeigt, dass Väter, die aktiv in die Kinderbetreuung eingebunden sind, im Durchschnitt acht zusätzliche Arbeitsstunden pro Woche investieren – unbezahlte, oft unsichtbare Arbeit. Viele von ihnen tun dies, ohne ihre Erwerbsarbeitszeit zu reduzieren. Sie übernehmen mehr Verantwortung in der Familie, tragen aber weiterhin den Druck, finanziell abzusichern. Die Folge: Sie sind erschöpft, aber niemand spricht darüber.

Während es für Mütter heute etablierte Konzepte und berechnete Empörung gibt, fehlt die Sprache für Väter in diesem Bereich noch fast völlig.

Angesichts der wenig präsenten, unbezahlten Sorgearbeit von Müttern scheint es unangemessen, sich darüber auszulassen. Und doch ist es aus meiner Sicht dringend notwendig, das zur Sprache zu bringen, weil wir hier gemeinsame Bedürfnisse und Notwendigkeiten von *Müttern und Vätern* betrachten. Sie dürfen nebeneinander ihren Platz finden, gerade weil es sich für alle Beteiligten unangemessen und unfair anfühlt und im besten Falle nicht so sein muss.

Was dieses Kapitel versucht, ist kein Lamentieren. Es ist ein Realitätsabgleich. Und zwar einer ohne noch mehr schlechtes Gewissen. Wer schuld ist, ist nicht die Frage. Sondern ehrlich zu sehen, wo du gerade stehst – ohne Beschönigung und ohne Selbstgeißelung.

Und bei aller Erschöpfung gehört zur Ehrlichkeit auch das andere Ende: Die allermeisten von uns leben in Frieden, in relativer Sicherheit, mit einer Versorgung, die gegeben ist – fast egal, was passiert. Gemessen an der Situation an so vielen anderen Ecken dieser Welt ist das ein enormes Privileg. Beides zugleich ist wahr: Wir dürfen unsere Überforderung ernst nehmen und gleichzeitig dankbar sein für den Boden, auf dem wir stehen. Und vielleicht ist bei dir ohnehin alles ganz anders. Vielleicht siehst du dich vor ganz anderen Herausforderungen, als ich sie hier beschreibe. Auch das ist völlig in Ordnung. Du musst dich für nichts davon rechtfertigen – weder für das, was eigentlich selbstverständlich sein sollte, noch für das, was du gerade noch nicht schaffst.

Denn es gibt Dinge, die niemand sieht. Die Sorgen um Geld, um die Beziehung, um die Zukunft der Kinder. Die Spannung zwischen dem, was wir nach außen zeigen, und dem, was wir innerlich tragen. Viele Väter kennen diesen Spalt. Und viele von ihnen schämen sich dafür, dass sie ihn spüren. Dabei ist es ein Zeichen dafür, dass etwas nicht stimmt – nicht mit ihnen, wohl aber mit den Bedingungen, unter denen sie versuchen, ein guter Vater zu sein.

Viele Männer erleben es als Schwäche, um Hilfe zu bitten. Lieber alles allein stemmen, bis nichts mehr geht, als zuzugeben: Ich schaffe das gerade nicht. Dabei ist die Bitte um Unterstützung kein Eingeständnis von Versagen, sondern eine Fähigkeit – vielleicht die erwachsenste von allen.

strukturellen Widersprüche führen dazu, dass viele Väter sich in einem ständigen Gefühl der Unzulänglichkeit wiederfinden. Ein unlösbares Dilemma, das langfristig in die Erschöpfung führt, wenn wir es nicht erkennen und beginnen, die Spielregeln zu verändern.

Was mir in meiner eigenen Geschichte geholfen hat: die Erkenntnis, dass ich nicht alles auf einmal lösen muss. Dass es reicht, heute einen Schritt zu tun. Dass der Anspruch, gleichzeitig der perfekte Vater, der perfekte Partner, der perfekte Arbeitnehmer, Selbstständige etc. zu sein, völlig unrealistisch ist, und dass das Eingeständnis dieser Unmöglichkeit keine Niederlage ist, sondern der Beginn von Klarheit. Von hier aus können wir entscheiden: Was ist mir wirklich wichtig? Und was bin ich bereit, dafür sein zu lassen?

Du bist nicht erst dann ein guter Vater, wenn irgendwelche Dinge abgeschlossen sind. Du kannst jeden Moment wahrnehmen und nach und nach verändern. Warte nicht auf die große Rettung, nimm im Moment Verantwortung für das, was wirklich wichtig ist.

Sag Nein zu den Dingen, die dir und euch nicht guttun. Und sei ehrlich bezüglich der Dinge, die du gerade noch nicht regeln kannst. Nicht alles muss jetzt gelöst werden. Aber alles muss gesehen werden dürfen. Dieses Kapitel ist kein Appell, noch mehr zu tun. Es ist eine Erlaubnis, weniger zu müssen. Und trotzdem, oder gerade deshalb, ein besserer Vater zu sein. Weil Bewusstheit mehr verändert als Anstrengung. Und weil der erste Schritt nicht im Handeln liegt, sondern im Innehalten.

ÜBUNG / REFLEXION

Übung: Schreibe heute Abend drei Sätze auf. Erstens: So geht es mir gerade wirklich. Zweitens: Das würde ich ändern, wenn ich dürfte. Drittens: Das brauche ich, um morgen einen Schritt weiterzukommen. Nicht mehr. Drei Sätze. Und dann lies sie morgen früh noch mal.

Übung: Nimm dir zwei Minuten Zeit. Setz dich hin. Nicht mit dem Ziel, etwas zu erreichen. Einfach nur sitzen. Was spürst du? Anspannung? Wo im Körper? Was passiert, wenn du den Atem verlängerst?

- ▶ *Wie geht es mir wirklich, jenseits von «Läuft schon»?*
- ▶ *Was würde ich dringend ändern, wenn ich es mir erlauben würde?*
- ▶ *Wann habe ich das letzte Mal etwas nur für mich getan?*
- ▶ *Wenn ich niemandem etwas beweisen müsste: Was würde ich als Erstes ändern?*

AUSKLANG

*«Wir müssen nicht alles auf einmal in Ordnung bringen.
Es reicht, ehrlich hinzuschauen und dranzubleiben.»*

Nicht die Perfektion, die Performance machen dich zu einem guten Vater. Sondern die Ehrlichkeit, mit der du auf dein Leben schaust. Und der Mut, dir einzugestehen, dass es gerade so ist, wie es ist, nicht mehr und nicht weniger. Das ist kein Scheitern. Es ist ein bewusster, realistischer Anfang. Und diesen Anfang machst du nicht allein: So viele von uns tragen dasselbe Gepäck mit sich herum, oft ohne es zu wissen. Schon das ehrliche Hinschauen verbindet uns und erinnert uns daran, dass wir mehr sind als das, was wir leisten.

24 SCHLÜSSEL FÜR MEHR PRÄSENZ, SICHERHEIT UND VERBUNDENHEIT

Väter geben heute alles. Und haben trotzdem das Gefühl, nie genug zu tun. Sie wollen präsent und verlässlich sein, liebevoll, im Beruf erfolgreich, in der Familie auf Augenhöhe. Und doch landen viele immer wieder im selben Modus: Sie funktionieren auf Autopilot, sind erschöpft, gereizt und innerlich abwesend. Abends zu Hause und trotzdem nicht da.

Carsten Vonnoh kennt das aus eigener Erfahrung und aus der Arbeit mit über 1000 Vätern in Gruppen, Einzelbegleitungen und Workshops. In 24 Impulskapiteln entschlüsselt er, was die Dimensionen Selbst, Familie, Beruf und Gesellschaft für bewusste Vaterschaft bedeuten. Dabei verbindet er persönliche Ehrlichkeit mit fundiertem Fachwissen aus Bindungsforschung, Neurowissenschaft und Gesellschaftskritik.

Radikal Vater sein heisst nicht, noch mehr zu tun. Es bedeutet, da zu sein. Und das, was zählt, nicht länger den anderen zu überlassen.

**«Hat Carsten Vonnoh mir gerade ein Gelände
an mein Leben gebaut?»**

Alexander Krützfeldt in DIE ZEIT

VERSUS

www.versus.ch
ISBN 978-3-03909-377-9



VAHLEN

www.vahlen.de
ISBN 978-3-8006-8333-8

