



Die neuen OPAS

Die heutigen Opas sind so fit und engagiert wie keine Großeltern-Generation vor ihnen. Wir haben einen Psychologen gefragt, wieso das so ist – und stellen euch drei Power-Großväter vor

Beste Oma der Welt. Lieblingsoma. Und natürlich: Oma darf alles! Auf Kaffeetassen, Grußkarten und Frühstücksbrettchen mit lustigen Sprüchen dominiert der weibliche Großelternanteil. Die Zeitschrift „Großeltern“ benannte sich jüngst um in „Oma“. Spielt der Opa im Familienkonstrukt eine so untergeordnete Rolle?

Nein, weiß der Psychologe und Generationenforscher Rüdiger Maas. Dass Oma stets im Vordergrund steht, ist laut dem Experten Relikt einer Zeit, in der es einfach mehr Omas als Opas gab. Das war zum einen kriegsbedingt so. „Aber auch weil Omas aufgrund der höheren Lebenserwartung früher wesentlich älter wurden und einige Enkel so nur ihre Oma kennengelernt haben“, erklärt der Experte. Und in den Familien, in denen es einen Opa gab? Dort erfüllte die Oma dennoch

die klassische Rolle: „Da die Frau auch als Mutter mehr die Kinderbetreuung übernahm, wurde ihr diese Rolle zwangsläufig auch später als Oma zugeschrieben.“

Eltern mit festen Rollen

Die heutigen Großeltern kommen aus dieser Generation mit meist klarer Aufteilung: Mama bleibt bei den Kindern, Papa geht arbeiten. Auch so lange, dass er die Kinder nur noch zum Gutenacht-Sagen zu Gesicht bekommt. „Das größte Glück war, wenn eines der Mädchen noch einmal blinzelte und schlaftrunken flüsterte: ‚Papi, schön dass du da bist!‘“, erinnert sich Heiner Bäck



Cooler Typ – und dreifacher Großvater. Heiner Bäck verbringt viel Zeit mit den Kids seiner beiden Töchter

„Der Spaß meiner Enkel steht über allem“



Opa Heiner mit Enkelsohn Tom im Portugal-Urlaub. Nach der gemeinsamen Woche brauchte Tom die Schwimmflügel nicht mehr: Heiner brachte ihm das Schwimmen bei

Heiner Bäck (71), drei Enkelkinder (6, 4 und 3)

Als Opa ist Heiner heute immer zur Stelle, wenn ein Babysitter gebraucht wird. Einen Großeltern-Enkel-Urlaub verbrachte der Großvater aus Strande (Schleswig-Holstein) rund 1 000 Kilometer entfernt von den Eltern. „Die Verantwortung war riesig!“, weiß Heiner. Die Woche hat er dennoch in vollen Zügen genossen: „Der Spaß der Enkel steht über allem. Und das schaut du dir als Opa aus einem Sessel an – oder du machst aktiv mit!“



an seine Zeit als berufstätiger Vater. Was er durch die Arbeit verpasste, holte der zweifache Papa im Urlaub nach: „Da habe ich den Mädchen das Schwimmen beigebracht“, schwärmt Heiner heute. Jetzt ist er Rentner, seine Enkelkinder besuchen ihn regelmäßig auch über Nacht. „Im Alltag mit Enkeln hast du viel mehr Zeit!“, freut sich der 71-Jährige über kleine gemeinsame Erlebnisse wie Fußballspielen, Rätseln oder einfach Laubharken. Das Schwimmen hat sein Enkelsohn auch von ihm gelernt – im gemeinsamen Urlaub.

Kommt die Rente, kommt die Zeit

Mit ihren Enkelkindern bekommen viele Opas die Möglichkeit, Augenblicke mitzuerleben, die sie als Vater möglicherweise verpasst haben: die ersten Schritte, die ersten Worte und andere emotionale Momente. „Dabei passieren zwei Reflektionen“, erklärt Rüdiger Maas. Laut dem Generationenforscher überdenken die Opas automatisch zum einen, wie sie selbst als Vater waren (oder eben nicht). Zum anderen reflektieren sie, wie ihre jeweiligen Großeltern waren. Und sie befreien sich wie alle Generationen immer mehr vom klassischen Geschlechterrollenverhältnis. „So ist es heute kein seltenes Bild mehr, dass der Großvater die Windeln wechselt“, weiß Rüdiger Maas. Und ergänzt: „Gegebenenfalls hat er dies auch schon als Vater gemacht – es damals aber nicht so offen kommuniziert, wie es heute der Fall ist.“

Großväter und ihr neues Image

Johannes Kornacher hat als Vater viele Windeln gewechselt. Er und seine Frau vereinbarten bereits 1987, Familien- und Berufsarbeit anders als die meisten anderen aufzuteilen: „Sie war gut bezahlte Hauptverdienerin“, erklärt der Autor, „ich der Exot beim Mutter-Kind-Schwimmen“. Die Reaktionen waren unterschiedlich: „Manche fanden toll, was ich mache. Andere hielten mich für ein

Johannes Kornacher (64), ein Enkelkind (1)

Die Vorfreude reichte bei Johannes für ein ganzes Buch: In „Holundersaft und Honigbrote“ schrieb der gebürtige Münchner Briefe an sein ungeborenes Enkelkind. Mittlerweile ist Enkelin Leni anderthalb Jahre alt. Am Opa-Dasein weiß Johannes die selbstbestimmte Verantwortung zu schätzen: „Ich muss nicht, wie als Vater, dauernd den Familienladen instand halten. Aus der Distanz heraus ist das eine andere Nähe und Erlebnisswelt.“



„Ich habe weniger Verantwortung und eine ganz andere Nähe“



Als Leni drei Tage alt war, hielt Johannes sie das erste Mal im Arm: „Ich war gerührt: ein neues Leben, eine neue Generation, alle gesund.“

Buch-Tipp: Opas Briefe an die kleine Leni

„Wenn du nichts dagegen hast, erkläre ich dir schon mal die Welt“: Die liebevolle Briefesammlung von Johannes Kornacher erschien 2020 bei tredition, 88 Seiten, 18,90 Euro



So viel gemeinsame Lebenszeit wie noch nie!

In Deutschland leben rund **21 Millionen Omas und Opas**. Durchschnittlich sind sie **Anfang 50**, wenn das erste Enkelkind kommt. Männer werden im Schnitt

später Opas als Mütter Omas. Was für beide Geschlechter gilt: Senioren werden heute im Schnitt **viel älter** als in den Generationen vor ihnen.

Deshalb hatten Großeltern nie zuvor mehr gemeinsame Lebenszeit mit ihren Enkeln! In Zahlen: 1991 lag der Anteil der **über 65-jährigen** Männer bei nur 34 Prozent.

2019 waren es 44 Prozent. Knapp **70 Prozent** der Großeltern erleben den 25. Geburtstag ihrer Enkel – begleiten sie also ein **Vierteljahrhundert!**

Unser Experte



Rüdiger Maas

...ist Psychologe, erforscht und analysiert seit 2012 generationsbedingtes Verhalten. Er gründete hierzu das Institut für Generationenforschung (generation-thinking.de). In regelmäßigen Studien vergleichen er und sein Team die verschiedenen Generationen und untersuchen Interaktionseffekte.

Weichei.“ Heute ist Johannes Kornacher Opa – und prägt auch in dieser Rolle ein modernes Bild: „Großväter sind keine schnauzbärtigen Männer mehr mit Lesebrille, Zeitung und Kugelbauch“, findet er. „Sie laufen Halbmarathons, gründen Start-ups oder haben eine neue Freundin.“

Die Alten sind die Glücklichen

Sind das nur Klischees? Tatsächlich nicht: „Aus der Glücksforschung und Gerontopsychologie wissen wir, dass die über 60-Jährigen die glücklichsten Menschen in Deutschland sind“, erklärt Generationenforscher Rüdiger Maas. „Viele erleben in der Rente ihren zweiten Frühling. Sie sind in der Regel heute fitter, treiben Sport und beschäftigen sich mit Themen der Jüngeren. In der Tat gibt es dadurch immer häufiger diese skizzierten Großväter, als dies noch vor 20 Jahren der Fall war.“

Opa-Tipps im Internet

So wie Jürgen Busch. Der Fünffach-Opa geht in den Themen der jüngsten Generation so auf, dass er 2020 einen eigenen Großvater-Blog startete.





Hier dokumentiert er seine Projekte für und mit den Enkelkindern. Darüber freuen sich seine wöchentlich rund 1800 Leser – und er selbst: „Ich kann frühere Hobbys reaktivieren, die ich ohne Enkel nicht mehr machen würde.“ Als Vater war Jürgen Busch bis zu 120 Tage im Jahr auf Geschäftsreisen. Das Bedürfnis, als Opa etwas Versäumtes „nachzuholen“, habe er aber nicht, sagt der Hamburger. Die Motivation für die intensive Zeit mit den Enkeln sieht er nicht in der Vergangenheit,

sondern in der Gegenwart: „Ich bemühe mich jetzt um die Enkelkinder, weil mich die Offenheit, die Spontaneität, die Kreativität und die Mobilität der Kinder beflügelt, aktiviert, vitalisiert.“

Worte, die die meisten Großeltern sicher sofort unterschreiben würden. Und Hand aufs Herz: Wen juckt es bei solchen Glücksgefühlen wirklich, ob auf Kaufhaus-Kaffeetassen häufiger das Wörtchen Oma oder Opa auftaucht? □

SILKE SCHRÖCKERT



Jürgen Busch (75), fünf Enkelkinder (7, 4, 4, 1 und 5 Monate)

Für seine Enkel entdeckt der Fünffach-Opa neue Seiten an sich: „2020 habe ich den ersten Kuchen meines Lebens gebacken.“ Auf seiner Seite grossvater.de präsentiert Jürgen seine Rezepte, Tipps und Tricks für Großväter. Jetzt plant der Hamburger ein ganzes Online-Magazin speziell für Opas, das erste in Deutschland. Dafür sucht der pensionierte SEO-Berater einen Chefredakteur – und freut sich über Bewerbungen.



Gemeinsam Fußspuren im Sand hinterlassen: Hier erkundet Jürgen zusammen mit einem seiner fünf Enkelkinder den breiten Strand von St. Peter-Ording

4x Leben & erziehen im Abo testen!

25 % sparen und ein Geschenk extra bekommen!

Junior Medien GmbH & Co. KG, Willy-Brandt-Str. 51, 20457 Hamburg, junior-medien.de



Leben & erziehen – was zählt, ist Familie

Die Zeit von der Schwangerschaft bis zum Kita-Kind gehört zu der schönsten und aufregendsten für junge Eltern. In Leben & erziehen beantworten wir mit unseren Experten Fragen, die bewegen und geben vielfältige Tipps und Tricks für ein glückliches Familienleben. Lerne uns jetzt kennen!



Nachzieh-Glühwürmchen mit Licht und Sound

Durch interessante Effekte werden Kinder zum Laufen und Balancieren animiert. Das fördert die Motorik der Kleinen und lässt sie spielerisch das Prinzip von Ursache und Wirkung erforschen. UVP 24,99 €

Schnell bestellen! Prämien gibt es nur, solange der Vorrat reicht.

Jetzt Abo bestellen und Prämie sichern:

 leben-und-erziehen.de/testen

 040-696 383 939

 **Versandkostenfrei**

 **25% Abo-Sparvorteil**

 **Bequem nach Hause**



SCAN MICH!