

StN+

Kinderwagen, Kumpels, Austausch

Jetzt sind die Papas dran – warum Dad-Walks plötzlich boomen

Weltweit sprießen Dad-Walks aus dem Boden, auch in Stuttgart gibt es seit mehreren Monaten einen. Wir waren bei einem solchen Spaziergang dabei – worum geht es den Vätern?

Von

[Florian Gann](#)

03.09.2026, 16:57 Uhr Stuttgart



Ein Augusnachmittag im Stuttgarter Schlossgarten: Die Sonne wirft durch die Bäume kleine Lichtflecken auf den Boden. Nach und nach rattern Kinderwägen übers Pflaster. Am Steuer der Kinderwägen: allesamt Väter. Sie treffen hier Jan Großmann, er wartet schon mit seiner Tochter. Großmann, 35, hat den Instagram-Account „[The Kessel Dads](#)“ ins Leben gerufen. In losen Abständen ruft er Väter zum gemeinsamen Spazieren auf, zum Dad-Walk.

Acht Väter sind sie am Ende. Sie rollen gemeinsam los, bilden eine Traube, die sich einmal durch den Schlossgarten schiebt. Joggerinnen und Radfahrer düsen vorbei. Die Kinder in den Wägen sind noch klein, Babys, kein Jahr alt. Ein großer Teil wird gestillt. Manche Papas fragen sich: Wie lange wird das Kind aushalten, bis es wieder zu Mama will?

Sie reden über Jobs, Urlaube, aber vor allem über ihre Kids: Einschlafen, abstillen, Fläschchen geben – man ist hier schließlich unter Gleichgesinnten, und das kommt bei Vätern gar nicht so oft vor. Zwar gibt es immer mehr Angebote für Väter, aber letztlich sind es doch meist die Frauen, die sich in Babycafés und Spieltreffs austauschen. Können Dad-Walks wie der in Stuttgart das ändern?

Dad-Walks sind ein Trend. In New York hat etwa der Brooklyn Stroll Club für viel Aufmerksamkeit gesorgt: Es gibt oft einen so großen Run auf gemeinsame Spaziergänge, dass nicht jeder mitmachen kann. Auch die [New York Times berichtete darüber](#). In Großbritannien macht die Organisation Dadvengers schon seit mehreren Jahren Dad-Walks, sogar Prinzessin Kate besuchte die Väter schon mal. Und der britische Wissenschaftler John Day kam zu dem Ergebnis, dass gemeinsames Spazierengehen von Vätern mit ihren Kindern zu einer besseren Beziehung führen kann. Und durch die physische Aktivität, so Day, könne eine männliche Identität aufrecht erhalten werden, während Väter gleichzeitig eine eins-zu-eins Betreuung mit dem Kind eingehen. Väter würden sich in diesem Umfeld auch wohler fühlen.

Nach dem Dad-Walk gibt es ein Bier

Auch in Deutschland sind Dad-Walks spätestens seit diesem Jahr angekommen: Hamburg war Vorreiter, Frankfurt, Bamberg und andere folgten. In Baden-Württemberg gibt es etwa Gruppen in Sindelfingen, Karlsruhe und Heidelberg, für Ulm ist eine angekündigt. Und eben Stuttgart, wo am 24. April das erste Mal gemeinsam spaziert wurde.

„Beim ersten Mal war ich ein bisschen nervös, ob überhaupt jemand kommt und Lust hat“, sagt Jan Großmann. „Aber wir waren gleich eine richtig coole Truppe von zehn, zwölf Jungs, die sich alle richtig gefreut haben, dass das für Väter auch mal gemacht wird.“ Bei den Treffen wird eine Runde durch den Schlossgarten gedreht, der Endpunkt ist der Biergarten. Wenn die Kinder noch mitmachen, ist ein Getränk drin.

Tobi zieht den Sonnenschutz am Kinderwagen tiefer. Der 34-Jährige – T-Shirt, Shorts, Fliegerbrille – spaziert an dem Augustomm mit seiner Tochter mit. Vier Dad-Walks gab es bisher, er ist das zweite Mal dabei. Er ist damit so etwas wie ein Stammgast. Er nutze die Spaziergänge, um Kontakte zu anderen Vätern zu knüpfen. In seinem Freundeskreis hätten die meisten noch keine Kinder. „Ich fand es eine ziemlich coole Idee, weil man ja jetzt in einer neuen Situation ist. Da ist es vorteilhaft, wenn man Leute kennenlernt, die in derselben Situation sind“, sagt Tobi.

Den Anstoß gaben Frauen

Männern eilt der Ruf voraus, sich schwer für solche Events aufrufen zu können. Wie ging es ihm, als er das erste Mal dabei war? „Die größte Überwindung war, dass man mit dem Kind eine Weile ohne die Mutter ist. Wenn dann gestillt werden muss, ist es ein bisschen schwierig. Man kann es mit der Flasche probieren aber klappt nicht immer so gut. Aber Berührungsängste hatte ich nicht. Es sind Leute, die wollen auch andere Väter kennenlernen, das ist relativ einfach.“

Tobi ist durch seine Freundin auf den Dad-Walk gestoßen. Wie überhaupt Frauen eine zentrale Rolle dabei spielen, dass sich die Kessel-Dads regelmäßig treffen. Jan Großmanns Partnerin Vanessa hat im Februar den Instagram-Kanal „[The Kessel Moms](#)“ ins Leben gerufen. Um die 20 Mütter mit Kind würden jedes Mal kommen, sagt Vanessa, ein harter Kern mit festen Freundschaften inklusive. „Ich habe gemerkt, wie schön es sich anfühlt, mit Gleichgesinnten unterwegs zu sein und sich auszutauschen, sei es über Urlaub, Stillstart, was auch immer. Dann habe ich zu meinem Mann gesagt, ob er nicht auch Lust hätte, das zu machen“, erzählt Vanessa Großmann.

Was ist bei den Vätern anders als bei den Müttern? „Ich habe das Gefühl, dass die Dads Lust drauf haben, dass es eine kleinere Runde ist“, sagt Jan Großmann. Und es sei eher ein lockeres Zusammenkommen. „Aber ich glaube nicht, wie bei den Frauen, dass dadurch viele enge Freundschaften entstanden sind, sondern eher so ein Lockereres, ich treffe mich mal mit meinen Jungs und quatsche ein bisschen“, sagt Großmann. Es sei auch schwerer, an die Väter ranzukommen. Viele

würden sich ein wenig genieren, bei einem Dad-Walk dabei zu sein, meint er. Die Zahlen scheinen ihm recht zu geben: Den Kessel-Moms folgen mehr als 3000 Menschen auf Instagram, den Kessel-Dads etwas über 100.

Anderswo gibt es seit Jahren Väterangebote

Angebote für Väter gab es schon lange vor den Dad-Walks. Viele Familienzentren in Stuttgart, etwa Müze, Ekiz oder Gaisenhaus, bieten mitunter seit Jahren Vätertreffs an. Etwa 20 Prozent der Besucher im Gaisenhaus im Stuttgarter Osten seien Männer, sagt Torsten Schomburg, der dort unter anderem die Väterangebote organisiert. Man sei mit der Resonanz auf die Angebote aber zufrieden. Väter würden sich immer aktiver einbringen, würden zunehmend längere Elternzeiten nehmen, das sei häufiger als noch vor ein paar Jahren. Allerdings erreiche man vor allem Väter mit höherem Bildungsabschluss, andere Gruppen seien bisher weniger vertreten.

Und noch einen Unterschied beobachtet Torsten Schomburg: Man biete offene Treffs, wo es einfach um zwanglosen Austausch geht, für Mütter genauso wie für Väter an. „Unsere Erfahrung zeigt jedoch: Während Mütter diese offenen Formate sehr schätzen, bevorzugen Väter meist den Austausch zu einem bestimmten Thema“, so Schomburg.

Alles läuft hier locker

Jan Großmann biegt mit seiner Tochter im Kinderwagen im Stuttgarter Schlossgarten auf die Zielgerade ein, vorbei an übergroßen Schachfiguren, den Biergarten schon im Blick. Er sagt, der Austausch sei sehr zwanglos bei den Walks seiner Kessel-Dads. Viele seien wohl genau deswegen dabei. Man kann spontan entscheiden, ob man mitkommt. Man kann über Kinder reden, muss aber nicht. Hauptsache, man ist nicht alleine. Ihm habe die Vernetzung erst gar nicht gefehlt, sagt Jan Großmann: „Aber als ich die Walks gemacht habe, habe ich gemerkt: Es tut gut, mal über die gleichen Themen zu reden und nicht nur alles zu googeln.“ Wahrscheinlich schließen die Dad-Walks hier eine Lücke – für jene, die sich noch in kein Familienzentrum wagen.