



Ich bin dabei!

Vater werden

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



Impressum Herausgeberin: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 51101 Köln
Alle Rechte vorbehalten.

Idee und Konzept: Rainer Neutzling
Redaktion: Anke Erath, Mechthild Paul
Gestaltung: medienwerkstatt E. Petzinka, Dortmund
Druck: KVD, Köln

Erscheinungsdatum: Juni 2006
Auflage: 1.100.6.06

Bestelladresse: Diese Broschüre ist kostenlos erhältlich bei der BZgA, 51101 Köln,
oder per E-Mail: order@bzga.de

Best.-Nr. 13 510 000

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Sie ist nicht
zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

4 Vorwort

5 Ich werde Vater!

6 Schwangerschaftskonflikt?

8 Die ersten drei Monate

- 10 Gemeinsam zur Vorsorge
- 11 Ein Bild vom Kind
- 11 Gefahr für das Kind?
- 12 Gute Aussichten
- 13 Sexualität

14 Die ruhige mittlere Phase

- 15 Reaktionen
- 15 Arbeit und Geld
- 16 Schwangere Männer?
- 17 „Dreiergespräche“

18 Vorbereitungen

- 19 Lernen „mitzuhecheln“
- 21 Erledigungen und Absprachen

22 Geburtstag

- 24 Die Geburt nimmt ihren Lauf
- 24 Entbindung

26 Die erste Zeit zu dritt

- 27 Von „VIPs“ und „MIPs“
- 29 Elternzeit

30 Literatur- und Medienhinweise



Inhalt

Vorwort

Vater zu werden gehört zu den aufregendsten und spannendsten Erfahrungen im Leben eines Mannes. Mag die erste Reaktion auf die Nachricht, ein Kind gezeugt zu haben, große Freude sein oder vielleicht auch ein Schock – so viel ist klar: Kaum etwas wird so bleiben, wie es einmal war. Das ist das Schöne und Bedeutende an einer Schwangerschaft, und es ist auch das, was einem Angst einflößen kann.

Viele werdende Väter interessieren sich heute für alles, was mit der Schwangerschaft ihrer Partnerin und der Geburt ihres Kindes zusammenhängt. Sie möchten interessierte und informierte Schwangerschaftsbegleiter sein, einfühlsame Unterstützer und entschlossene Geburtshelfer. Es ist normal geworden, mit zur Vorsorgeuntersuchung zu gehen und gemeinsam einen Geburtsvorbereitungskurs zu besuchen. Und auch wer später, wenn das Kind da ist, welche Aufgaben übernimmt, wird zwischen den Eltern viel offener verhandelt als z.B. vor 20 Jahren.

Die Aussicht auf die Vaterschaft verändert das Leben eines Mannes enorm. Man fühlt sich nicht mehr nur für sich allein verantwortlich. Zu Hause werden sich bald Aufgaben stellen, in die man erst hineinwachsen muss. Oft sehen sich die werdenden Väter mehr denn je dazu aufgefordert, möglichst viel Geld zu verdienen, um der künftigen Familie Schutz und Sicherheit zu bieten. Nur wenige Männer nehmen bislang die „Elternzeit“ für sich in Anspruch, viele teilen sich nach einer Weile das Geldverdienen mit der Frau, sehen sich aber mehr dafür in der Verantwortung. Doch gleichgültig für welche Art der Arbeitsteilung man sich entscheidet: Was die „anderen Umstände“ an Veränderung mit sich bringen, beginnt auch für den Mann schon lange vor der Geburt des Kindes.

„Als ich erfuhr, dass sie schwanger war, bekam
mein Leben von einer Sekunde zur anderen eine
neue Bedeutung.“ / Martin G., 39

Ein Mann, der seine Partnerin in der Schwangerschaft begleitet, wird feststellen, dass die Welt, in der er sich bis zur Geburt des Kindes bewegt, eine ausgesprochen weiblich geprägte Welt ist. Sich dort zurechtzufinden, fällt Männern oft nicht leicht. Es bedeutet auch, dass man nicht immer jemanden findet, der einem jene Fragen beantwortet, die sich werdende Väter stellen: Ist das freie Leben jetzt vorbei? Was wird aus unserer Sexualität? Soll ich bei der Geburt dabei sein? Was kann ich dabei Sinnvolles tun? Werde ich genügend Geld verdienen? Werde ich ein guter Vater sein?

In „Ich bin dabei. Vater werden“ sind die wichtigsten Informationen für Männer und eine Menge praktischer Tipps für werdende Väter zusammengetragen. Wer sich intensiver mit den allgemeinen, medizinischen und die Frau betreffenden Fragen einer Schwangerschaft beschäftigen möchte, dem kann die Broschüre „Rundum“ empfohlen werden (→ vgl. Anhang S. 30).





Ich werde Vater!

Wenn ein Mann erfährt, dass seine Partnerin schwanger ist, empfindet er im ersten Augenblick fast unweigerlich ein durchdringendes Gefühl von Stolz: Wahnsinn, ich bin fruchtbar! Das geht selbst Männern so, die sich zunächst gar kein Kind wünschen. Erst allmählich beginnt man zu begreifen, welche Bedeutung diese Nachricht für das weitere Leben hat. Mit einem Mal tut sich die Zukunft vor einem ganz anders auf, nicht nur für die nächsten Monate und Jahre, sondern bis in unabsehbare Ferne. Man spürt und weiß es in diesem Augenblick: Ein Kind bedeutet lebenslange Verbundenheit – mit dem Kind und mit der Frau.

Doch genauso wenig wie jede Frau bei der Feststellung ihrer Schwangerschaft sogleich Freudentänze aufführt, bricht nun jeder Mann in Jubel aus. Für viele Männer geht vielleicht ein lang gehegter Wunsch in Erfüllung, und sie freuen sich von Herzen. Andere fragen sich, ob sie wirklich Vater werden wollen, ob es der richtige Zeitpunkt ist, ob sie sich reif für diese Verantwortung fühlen und sich vorstellen können, mit dieser nun schwangeren Frau den Rest ihres Lebens zu verbringen. Möglich ist auch, dass die Partnerin schwankt, ob sie das Kind haben will und kann oder sich nicht zutraut das Kind zu kriegen, während der Mann sicher ist, dass er Vater dieses Kindes sein möchte.

» GENIESSEN SIE den Augenblick, und keine Sorge, wenn Ihnen trotz aller Freude etwas bange ist.

„Für mich ging ein großer Traum in Erfüllung: Ich werde Vater! Gleichzeitig hatte diese Tatsache in der ersten Zeit etwas Unwirkliches. Kaum zu glauben, dass im Bauch meiner Freundin plötzlich ein Lebewesen heranwuchs, das aus uns beiden bestand.“ / Michael B., 34

Nicht jedem Paar gelingt es, in den nächsten Tagen und Wochen ein gemeinsames Gefühl für die Schwangerschaft zu entwickeln. Die Tatsache einer Schwangerschaft ist in ihrer Tragweite so umfassend, dass Mann und Frau gar nicht selten unterschiedlich lange brauchen, bis ihnen klar ist, was sie fühlen und was sie wollen. Es macht einen Unterschied, dass der Mann anders als die Frau nicht körperlich mit dem werdenden Leben verbunden ist. Manche Männer empfinden deshalb vorübergehend eine gewisse Distanz gegenüber der Schwangerschaft, was Frauen leicht als Desinteresse oder leichtfertige Unbekümmertheit missverstehen. Sich gegenseitig zu erzählen, was einen an (oft auch widersprüchlichen) Gefühlen und Gedanken bewegt, kann dabei sehr hilfreich sein.



Schwangerschaftskonflikt?

Wenn es Gründe gibt, die so gewichtig sind, dass sie gegen den Fortbestand der Schwangerschaft sprechen, hat man einen so genannten Schwangerschaftskonflikt. Vieles hängt nun davon ab, wie gut es Mann und Frau verstehen, zu einer gemeinsamen Entscheidung zu finden. Manchmal fällt es jetzt besonders schwer, einfühlsam und fair miteinander umzugehen, sich zuzuhören und der Versuchung zu widerstehen, den anderen zu etwas drängen zu wollen.

» SPRECHEN SIE mit einem außenstehenden vertrauten Menschen, mit dem besten Freund vielleicht, oder einem anderen Mann, der bereits Vater ist.

Nach dem „Schwangerschaftskonfliktgesetz“ hat nicht nur die Frau, sondern auch der Mann das Recht, sich selbst in einer solchen Konfliktsituation beraten zu lassen. Erwägt das Paar einen Schwangerschaftsabbruch, besteht die Pflicht, dass die Frau ein Beratungsgespräch mit einer dafür anerkannten Stelle (→ siehe Anhang, **Schwangerschaftsberatung**) führt. Wenn beide es wünschen, kann der Mann bei diesem Gespräch dabei sein. Ein Recht darauf, seine Partnerin bei diesem Gespräch zu begleiten, hat er allerdings nicht. Niemand, auch nicht ein Ehemann, kann eine schwangere Frau zu einer Entscheidung zwingen. Der Partner hat also weder eine rechtliche Handhabe, einen Schwangerschaftsabbruch zu verhindern, noch kann er einen Abbruch verlangen.

Die Entscheidung der Frau akzeptieren zu müssen, kann einen Mann in eine schwierige Lage bringen. Es geht um sehr viel. Es geht um künftiges Leben und um die eigene Zukunft. Leicht entsteht das Gefühl, in dieser immens wichtigen Entscheidung seiner Partnerin ausgeliefert zu sein. Gerade deshalb ist es wichtig, die Verständigung mit ihr zu suchen. Umso größer ist die Chance auf eine einvernehmliche Lösung.

„Ich war erst siebenundzwanzig und keiner meiner Freunde hatte ein Kind. Der Altersunterschied zwischen meiner Freundin und mir war außerdem ziemlich groß. Da fragte ich mich natürlich, ob wir gut genug zusammenpassen, um das Kind zu kriegen.“ / Helmut T., 33

» BEMÜHEN SIE sich um faire Gespräche mit Ihrer Partnerin. Sie können nichts erzwingen.



„Wir hatten beide große Sorge, alle unsere Freiheiten zu verlieren. Aber dann haben wir uns immer wieder gegenseitig versichert, jedem auch nach der Geburt Freiräume zu schaffen. Das beruhigte doch sehr.“ / Michael B., 34

Die ersten drei Monate

Allmählich beginnt man zu begreifen, was geschehen ist: Wirklich und wahrhaftig: „Ich werde Vater“. Die Gedanken springen in die Zukunft und zurück in die Vergangenheit, und mit einem Mal erscheint die Gegenwart in einem anderen Licht. Vor allem ändert sich der Blick auf die Partnerin. Auch wenn man „es“ noch gar nicht sieht, rücken sie und dieses noch unbegreifliche Etwas in ihrem Bauch nun in den Mittelpunkt der Gedanken und Gefühle.

Aber noch ist Zeit, und die braucht es auch, um der neuen Realität Platz zu schaffen. Vielen Männern tut es deshalb gut, dass ihr „altes“ Leben noch eine Weile weitergehen kann, zumindest von außen betrachtet. Die meisten Paare warten ohnehin bis zum Ende des ersten Schwangerschaftsdrittels damit, den Freundes- und Bekanntenkreis einzuweihen. Dass nur Mann und Frau das „süße“ Geheimnis kennen, schafft oft eine ganz neue und besondere Intimität, und die sollte möglichst lange ungestört von lästigen Fragen und ungebetenen Ratschlägen bleiben (denn die kommen ganz bestimmt).

Die ersten Monate sind oft von einer Aufbruchstimmung und gleichzeitig dem Gefühl einer eigentümlichen Vagheit geprägt. Der gefühlsmäßige Kontakt zum Kind besteht noch mehr in der Fantasie, und so sind Männer eher mit der auf sie zukommenden Verantwortung befasst. Viele erleben die werdende Vaterschaft als den eigentlichen Beginn ihres Erwach-



senenlebens, auch wenn sie schon älter sind. Pläne aus der Zeit vor der Schwangerschaft werden nun kritisch unter die Lupe genommen: Sind sie noch vernünftig? Tragen sie zur (finanziellen) Sicherheit der näheren Zukunft bei? Oder: Bin ich beruflich weit genug gekommen? Bin ich den kommenden Aufgaben gewachsen, und bin ich stark genug?

» **WENN SIE sich andere Paare mit Kindern anschauen, werden Sie feststellen, wie unterschiedlich sie die Familienaufgaben unter sich aufteilen und die persönlichen Freiheiten „regeln“.**

In der Tat werden nun Stärke und vor allem Zuversicht vom Mann erwartet. Viele Schwangere, selbst wenn sie „starke Frauen“ sind, signalisieren bald ein gesteigertes Schutzbedürfnis. Auch begeben sie sich zumindest für eine gewisse Zeit in eine finanzielle Abhängigkeit vom Mann, was Ängste auf beiden Seiten auslösen kann.

Ganz automatisch stellt sich zudem die Frage, was für ein „Typ“ Vater man sein möchte: Werde ich vor allem viel arbeiten, oder möchte ich möglichst viel Zeit mit meinem Kind verbringen? Werde ich ein strenger, auf Ordnung und Disziplin bedachter Vater sein, oder eher nachgiebig und immer bereit, fünf gerade sein zu lassen? Oder werde ich einen Mittelweg gehen? Oft beschäftigt man sich nun stärker als je zuvor mit der eigenen Kindheit und dem eigenen Vater – im Guten wie im Schlechten. Was glaube ich anders machen zu können als er? Was möchte ich meinem Kind ebenso geben, wie es mein Vater mir gegeben hat?



Gemeinsam zur Vorsorge

Wenn nichts Unvorhergesehenes passiert, steht im Laufe des dritten Monats die erste Vorsorgeuntersuchung bei der Frauenärztin oder dem Frauenarzt an. In der Regel auch die erste Ultraschallaufnahme des Kindes. Für Männer, die ihre Partnerin zu diesem Termin begleiten, ist dieses Ereignis oft in mehrfacher Hinsicht außerordentlich bewegend und spannend. Zum einen, weil die meisten zum ersten Mal eine gynäkologische Praxis betreten und gegebenenfalls erleben, wie ihre Partnerin auf dem berühmt-berüchtigten „Gynäkologenstuhl“ untersucht wird. Zum anderen, weil viele Männer mit der ersten Ultraschallaufnahme des Kindes erst so richtig „begreifen“, dass das Leben im Bauch der Frau schon begonnen hat.

» **REDEN SIE** vor dem Arztbesuch darüber, ob etwas dagegen spricht, bei der vaginalen Untersuchung dabei zu sein. Fragen Sie Ihre Partnerin, wie es in der Praxis zugeht und wie die Ärztin oder der Arzt so ist.

Viele Paare erleben die gemeinsamen Arztbesuche in großer Vertrautheit und deshalb gegenüber dem hektischen Alltag als kleine Auszeiten, in denen sie sich gewissermaßen „gemeinsam schwanger“ fühlen. Man redet oft intensiver über Wünsche und Sorgen, und auch der Mann kann der Ärztin oder dem Arzt Fragen stellen, die ihn beschäftigen.

» **ES EMPFIEHLT SICH**, die Vorsorgetermine ans Ende der Sprechstundenzeit zu legen. Umso weniger zeitliche Probleme werden Sie (mit Ihrem Arbeitgeber) bekommen. Ein Recht auf Freistellung von der Arbeit, um Ihre Partnerin begleiten zu können, besteht nicht.

Die meisten gynäkologischen Praxen haben sich inzwischen darauf eingestellt, dass Männer ihre schwangeren Partnerinnen begleiten. Aber natürlich kann es vorkommen, dass die Männer sich fehl am Platze fühlen, weil sie nicht wirklich in das Geschehen einbezogen werden. Wen das stört, der sollte sich ruhig zu Wort melden. Sich in dieser „weiblichen Welt“ zurechtzufinden und mitreden zu können, bereitet gut auf die spätere Geburtsbegleitung vor.

„Ich bin immer zur Vorsorge mitgegangen, wenn der Ultraschall anstand. Hinterher haben wir uns dann entspannt in ein Café gesetzt, über alles geredet und auch Quatsch gemacht.“ / Martin G., 39

Ein Bild vom Kind

Viele werdende Väter berichten, dass der erste Anblick des Kindes im Bauch der Partnerin ein ganz besonderer Moment war. Bis zum dritten Monat kann der Laie zwar nur Schemenhaftes auf dem Bildschirm des Ultraschallgeräts erkennen, doch schon bald sieht man die Gestalt des Kindes, den Kopf, die Arme und Beine, das Rückgrat. Das pochende Herz zu sehen kann sehr aufregend sein. Es ist oft der Augenblick, in dem Männer eine spürbare Verbindung zum Ungeborenen aufnehmen. Natürlich geht es nicht jedem Mann so. Die einen „brauchen“ den Ultraschall nicht und fühlen sich auch so dem Kind ganz nah. Anderen dagegen sagen die Bilder nicht viel, und ihr Kontakt zum Kind entwickelt sich erst mit der Geburt oder etwas später.



„Als die Ärztin sagte, da stimmt möglicherweise etwas nicht, stand plötzlich die Welt still. Nie haben meine Frau und ich uns so sehr gebraucht wie in den dann folgenden schweren Wochen.“ / Georg S., 38

„Als ich das erste Ultraschallbild sah, fühlte ich zum ersten Mal, dass dieses Wesen da im Bauch meiner Freundin auch ein Teil von mir war.“ / Thomas P., 28

» LASSEN SIE SICH nicht verrückt machen, Sie müssten auf Biegen und Brechen einen möglichst frühen Kontakt zum Ungeborenen empfinden. Alles braucht seine Zeit.

Gefahr für das Kind?

Fast alle werdenden Eltern kennen die Angst vor einer Fehlgeburt oder einer Behinderung des Kindes. Wenn Frauen die Mitte dreißig erreicht haben oder älter sind, erhöht sich zudem das statistische Risiko einer Chromosomenstörung beim Kind. Ob auch das Alter des Vaters dabei eine Rolle spielt, ist noch nicht ausreichend untersucht und wissenschaftlich umstritten. Bereits Ende des dritten Monats kann die Ultraschalluntersuchung erste Hinweise auf eine Störung beim Kind ergeben. Zur weiteren Klärung werden dann in der Regel mehrere Möglichkeiten medizinischer Untersuchungen erwogen. Das Ergebnis kann die schlimmste Befürchtung zur Gewissheit werden lassen oder alle Ängste beseitigen. Ob man so genau Bescheid wissen möchte, muss jedes Paar für sich entscheiden (→ siehe Anhang, **Pränataldiagnostik**).

» TERMINE zum Beispiel für eine Fruchtwasseruntersuchung werden in der Regel nur vormittags vergeben. Nehmen Sie sich am besten den ganzen Vormittag frei, um genügend Ruhe und Zeit zu haben.

Wegen der engen leiblichen Verbindung zum Kind passiert es häufig, dass Frauen eine (drohende) Fehlgeburt belastender erleben als die Partner. Männer neigen auch eher dazu, ihre Gefühle zu kontrollieren, was ihnen natürlich nicht immer gelingt. Gespräche mit Außenstehenden können deshalb sehr hilfreich sein.

Ob das Kind krank ist oder behindert sein wird, stellt sich endgültig oft erst im vierten oder fünften Monat heraus. Viele Behinderungen treten auch erst im Laufe des Lebens auf. Da unter bestimmten Voraussetzungen auch im späteren Verlauf der Schwangerschaft ein Abbruch möglich ist, kann es mitten in der

Schwangerschaft dazu kommen, dass man plötzlich vor einer schweren Entscheidung steht. Sich in einer solchen Situation fair zu verständigen, dem anderen zuzuhören und zu vertrauen, verlangt beiden Seiten enorm viel ab. Aber es gibt keine Alternative dazu.

» **BEDENKEN SIE**, dass Ihre Partnerin nicht nur seelisch, sondern auch körperlich mit dem Kind in ihrem Bauch verbunden ist. Achten Sie jedoch auch auf sich selbst. Wer seine Gefühle verdrängt, hat es später möglicherweise schwer, Trauriges zu verarbeiten.

Gute Aussichten

„Als die ersten drei Monate rum waren und es keinen Hinweis auf irgendein Problem gab, begann eine unglaublich schöne Zeit.“ / Michael B., 34

Glücklicherweise müssen sich die wenigsten Paare begründete Sorgen um die Gesundheit des Kindes machen. In den meisten Fällen verläuft die Schwangerschaft ohne Komplikationen für Frau und Kind. Und wenn der vierte Schwangerschaftsmonat beginnt, steht so gut wie immer fest: Jetzt bleibt das Kind.

Die Fantasien von sich als Vater und von der Partnerin als Mutter können nun unbeschwert aufblühen. Gleichzeitig wird alles konkreter. Wer andere Paare mit Kindern beobachtet, wird sich vielleicht



der lieb gewonnenen Freiheiten bewusst, die man jetzt noch hat. Zum Beispiel jederzeit ins Kino zu gehen, ein Nachmittagschlafchen halten oder Sex haben zu können.

» **GENIESSEN SIE** Ihre (gemeinsamen) Freiheiten in den kommenden Monaten.

Sexualität

„Ich fühlte mich unglaublich potent, aber meiner Frau war's ständig schlecht.“ / Helmut T., 33

Grundsätzlich spricht nichts dagegen, bis zum Tag der Geburt eine erfüllte Paarsexualität zu haben – zumal nicht mehr verhütet werden muss. Allerdings sind die persönlichen Befindlichkeiten und Einstellungen sehr unterschiedlich: Mehr Lust als sonst, weniger, gleich viel oder überhaupt keine mehr – alles ist möglich.

Männer sollten versuchen, die mögliche Unlust ihrer Partnerin nicht persönlich zu nehmen, denn für die Frau bedeutet es einen enormen körperlichen und seelischen Kraftakt, Leben in sich wachsen zu lassen. Wegen der hormonellen Umstellung vom ersten Tag der Schwangerschaft an fühlen sich nicht wenige Frauen besonders im ersten Drittel der Schwangerschaft in ihrem Lusterleben eher eingeschränkt. Zu den denkbaren Beschwerden zählen Übelkeit, Erbrechen und ein unangenehmes Spannen der Brüste, die mit einem Mal so empfindlich werden, dass jede Berührung wehtut. Auch die schwangerschaftstypische ständige Müdigkeit ist nicht gerade lustförderlich.

Glücklicherweise legen sich bei normalem Schwangerschaftsverlauf die Beschwerden meist nach der zwölften Woche. Das sexuelle Verlangen der Partnerin kann im zweiten Schwangerschaftsdrittel dann sogar stärker als gewöhnlich sein. Aber natürlich sind auch hier die persönlichen Unterschiede groß.



Viele werdenden Eltern sorgen sich darum, dem Kind durch den Geschlechtsverkehr wehzutun – wovon man jedoch zu keinem Zeitpunkt der Schwangerschaft Angst haben muss. Auch können Männer eine gewisse gefühlsmäßige Hemmung verspüren, mit der Partnerin als nun „werdenden Mutter“ zu schlafen. Doch in der Regel löst sich das Problem dadurch, dass man sich selbst als den dazugehörigen werdenden Vater akzeptiert. Im Übrigen finden nicht wenige Männer den sich verändernden Körper der Frau, ihre neue Fülle und Pracht, außerordentlich erotisch.

Treten Blutungen bei der Frau auf, ist es jedoch besser, auf den Geschlechtsverkehr zunächst zu verzichten oder zumindest Kondome zu benutzen und ärztlichen Rat einzuholen. Spermien enthalten in geringen Mengen so genannte Prostaglandine (hormonähnliche Substanzen), die unter diesen ungünstigen Umständen eine frühe Fehlgeburt befördern können.

„Ehrlich gesagt empfand ich vor der Geburt nur wenig Kontakt zum Kind. Aber ich war fasziniert davon, wie dick der Bauch meiner Frau allmählich wurde.“ / Thomas P., 28



Die ruhige mittlere Phase

Die Monate vier, fünf und sechs werden oft als eine ruhige und unbeschwerte Phase der Schwangerschaft erlebt. Die erste Aufregung hat sich gelegt, und die Geburt liegt noch in weiter Ferne. Männer können die Schwangerschaft in dieser Zeit manchmal regelrecht „vergessen“ und sich doch auf ganz eigene Weise mit den bevorstehenden Ereignissen beschäftigen.

Gleichwohl steigt die Spannung, denn gegen Ende des zweiten Drittels meldet sich das Kind auch für den Vater bald fühl- und sichtbar. Der Bauch der Partnerin wird allmählich so dick, dass auch Unbeteiligte auf den ersten Blick sehen können: Dieses Paar erwartet ein Kind.

Reaktionen

Meistens wird das Geheimnis im vierten Monat gelüftet. Jetzt sollen es endlich alle wissen: Ja, wir bekommen ein Kind! Ich werde Vater! Im Allgemeinen erntet man nun viele freundliche Glückwünsche. Väter heißen einen schon mal „willkommen im Club“, und womöglich tritt so manche nette Single-Frau innerlich einen Schritt zurück, weil man nun endgültig „vergeben“ ist. Das kann mit Stolz erfüllen, aber auch einen kleinen wehmütigen Stich versetzen.

Von besonderem Reiz ist sicherlich, die eigenen Eltern zu informieren. Es ist ein vielschichtiger und häufig sehr bewegender Moment. Sie zu Großeltern zu machen, bringt ihre Erziehung gewissermaßen zu einem guten Ende. Man selbst rückt ins mittlere Glied, denn bald ist man nicht mehr nur Kind seiner Eltern, sondern selbst ein Vater. Häufig betrachten einen die Eltern nun mit anderen Augen, was das Gefühl verstärkt, erwachsen geworden zu sein. Ein problematisches Verhältnis zu den Eltern wird durch die Ankündigung eines Enkelkindes manchmal, aber nicht automatisch besser.

Arbeit und Geld

Wann man den Arbeitgeber darüber informiert, dass man Vater wird, hängt davon ab, was man mit seiner Partnerin für die zukünftige Arbeitsteilung vereinbart: Wer übernimmt wie viel Erziehungsarbeit und wie viel Erwerbsarbeit? Zwar sind die Anmeldefristen etwa für die „Elternzeit“ relativ kurz (→ siehe Anhang, **Erziehungsgeld, Elternzeit**), aber es empfiehlt sich, die gewünschten beruflichen Perspektiven möglichst frühzeitig mit zu bedenken und zu planen.

» **WER SICH entschieden hat, sich hauptsächlich um das Kind zu kümmern, wessen Partnerin mehr Geld verdient oder sich ausgebrannt im Beruf fühlt, für den kann die „Elternzeit“ genau das Richtige sein.**

„Meine Schwiegereltern hatten wohl ein paar Probleme mit der Nachricht, weil sie sich auf einen Schlag um Jahre gealtert fühlten.“ / Helmut T., 33

Wer also nimmt wann die „Elternzeit“ in Anspruch? Vielleicht lassen sich mit dem Arbeitgeber jetzt familienfreundlichere Arbeitszeiten vereinbaren. Nun heißt es zu rechnen, wie viel Geld man für ein Kind veranschlagen muss. Vielleicht lassen sich ursprünglich geplante Anschaffungen erst einmal aufschieben, denn wer sich jetzt auf das Wesentliche konzentriert, hat später unter Umständen weniger Druck, unbedingt mehr Geld verdienen zu müssen. Besonders die ersten Monate mit dem Baby sind eine unwiederbringliche und deshalb sehr kostbare Zeit, derer man sich – wenn möglich - nicht durch „zu viel“ Arbeit berauben sollte. Dass ein Vater erst später für ein Kind wichtig wird, ist eine alte Mär.

„Meine Frau wollte bewusst eine Pause in ihrem Job machen und sich mindestens ein Jahr um das Kind kümmern. Zuerst war ich froh, weil ich mich gerade in der Existenzgründung befand. Als der Kleine aber da war, hatte ich eher das Problem, dass ich mehr mit ihm zusammen sein wollte, als es mir möglich war.“ / Martin G., 39

» FRAGEN SIE andere Väter, welcher finanzieller Mehrbedarf am Anfang und langfristig auf die Familie zukommt und welche staatlichen Fördermittel sie in Anspruch genommen haben. Holen Sie sich Informationen.

Schwangere Männer?

Nicht nur Frauen bekommen in der Schwangerschaft einen dicken Bauch, sondern auch viele Männer – und sei es, weil sie aus Solidarität mit dem Rauchen aufhören. Doch auch darüber hinaus zeigen etliche werdende Erstväter mehr oder weniger starke „Schwangerschaftssymptome“ wie Appetitlosigkeit, Müdigkeit oder heftige seelische Schwankungen. Man hat festgestellt, dass Männer in der Schwangerschaft das Stresshormon Kortisol und sogar das milchbildende Hormon Prolactin vorübergehend vermehrt produzieren – Hinweise darauf, dass die Psyche der werdenden Väter auch auf ihr leibliches Wohlbefinden Auswirkungen hat.



Solche Phänomene werden unter dem Begriff „Couvade“ zusammengefasst, was übersetzt so viel bedeutet wie „ausbrüten.“ Es liegt auf der Hand, dass auch ein werdender Vater unter dem Erwartungsdruck der auf ihn zukommenden Aufgaben in Stress geraten kann, so dass er sich vielleicht immer wieder erschöpft und ohne Antrieb erlebt und seine Essgewohnheiten ändert. Das heißt nicht, dass Männer ihren Partnerinnen die Schwangerschaft sozusagen streitig machen wollen. Es bedeutet lediglich, dass auch das Vaterwerden tiefgreifende Umwälzungen mit sich bringt, die erst einmal „verdaut“ werden wollen.

„Seit der Schwangerschaft meiner Frau habe ich zehn Kilo zugenommen. Am Anfang vielleicht noch unter dem Eindruck der Schwangerschaft, später einfach deshalb, weil ich nicht mehr regelmäßig Sport treiben konnte.“ / Michael B., 34



„Dreiergespräche“

Gegen Ende des zweiten Schwangerschaftsdrittels – spätestens im siebten Monat – wird das Kind im Mutterbauch allmählich so groß, dass es auch vom Vater ertastet werden kann. Das Kind dreht und streckt sich, und so zeigt sich manchmal ein Fuß oder eine Hand als plötzliche Ausbuchtung am Bauch. Wer den nackten Bauch seiner Partnerin regelmäßig streichelt, erlebt vielleicht auch, dass sich das Kind mit dem Rücken gegen die Hand des Vaters schmiegt.

Ob das Kind sich im Mutterbauch an die Stimme des Vaters gewöhnt und sie nach der Geburt sogar von anderen Männerstimmen unterscheiden kann, ist zwar nicht bewiesen, aber gewiss eine schöne Vorstellung. Viele Männer suchen deshalb den Kontakt mit dem Kind im Mutterbauch. Mit der Hand auf oder dem Ohr am Bauch der Partnerin können Männer sich mit dem Kind in Verbindung setzen und gleichzeitig mit der Frau schon einmal „vorfühlen“, wie es wohl sein wird, bald zu dritt zu sein.

» KAUFEN SIE ein wohlriechendes Massageöl und bieten Sie Ihrer Partnerin an, damit allabendlich ihren Bauch einzureiben. Das schützt die strapazierte Bauchhaut, und es vermehrt Ihre Chancen, das Kind zu spüren zu bekommen.

„Meine Frau sagte immer: ‚Jetzt, schnell, fühl mal! Es strampelt wieder!‘ Aber wenn ich dann meine Hand auf ihren Bauch gelegt habe, hat sich die kleine Kröte nicht mehr gerührt.“ / Thomas P., 28

Vorbereitungen

„In der Schlussphase der Schwangerschaft habe ich doch öfter fünf gerade sein lassen. Was sollte ich auch machen? Meine Frau war unheimlich dünnhäutig, und das war ja auch in Ordnung so.“ / Helmut T., 33

„Hallo, wie geht es deiner Frau?“ Gegen Ende der Schwangerschaft wird einem diese Frage fast täglich gestellt. Alle Welt will wissen, ob es Frau und Kind gut geht. Für den werdenden Vater scheint sich niemand so richtig zu interessieren. Der spielt nur „die zweite Geige“ – was jedoch in gewisser Weise die durchaus angemessene Position ist, die der Mann nun einnehmen sollte. Die Frau braucht nun viel Unterstützung. Das Kind im Bauch wird bald so groß, dass es vielen Frauen zunehmend Mühe bereitet, ihrem Beruf nachzugehen, die Hausarbeit (bzw. ihren Anteil) zu erledigen, oder einfach nur zu gehen, zu sitzen und zu schlafen. Auch die Aufregung wächst, und es kann sein, dass die Partnerin reizbar und gleichzeitig besonders anlehnsbedürftig ist. Man sollte ihr dann vor allem den Rücken stärken und sie im Alltag so viel es geht entlasten.

Das heißt keineswegs, alle eigenen Bedürfnisse hintenanzustellen. Mit der Partnerin über Wünsche und Befürchtungen zu reden und Grenzen zu setzen, wo die eigene Überforderung beginnt, ist unbedingt ratsam. Und beim Freund mal allen möglicherweise aufgestauten Frust abzuladen, tut ebenfalls gut, denn verschwiegene Ängste und ungeklärte Konflikte können sich in der nächsten Extremsituation (und das ist in der Regel die Geburt des Kindes) hinderlich auswirken.

» SEIEN SIE nachsichtig, wenn Ihre Partnerin launisch ist oder sich nur noch für sich und ihren Bauch zu interessieren scheint. Aber scheuen Sie sich nicht zu sagen, wenn Sie etwas verletzt oder überfordert. Auch Sie als Mann haben ein Recht darauf, besorgt, erschöpft, mürrisch oder gut gelaunt zu sein.



„Im Vorbereitungskurs habe ich gelernt, meine Frau bei der Geburt zu unterstützen. Allerdings tat sie sich mit der Hebamme auf eine Weise zusammen, die mich zum Assistenten machte. Das fand ich sehr gewöhnungsbedürftig, für die Geburt später war es jedoch genau das Richtige.“ / Michael B., 34

Lernen „mitzuhecheln“

Wer regelmäßig mit zu den Vorsorgeterminen geht (in der letzten Phase finden sie häufiger als einmal im Monat statt), macht sich dabei nicht nur mit allen für die Geburt notwendigen Begriffen vertraut. Gegen Ende der Schwangerschaft wird er auch den Herztönen des Kindes lauschen können. So bleibt er im Kontakt mit dem Fortgang der Ereignisse.

Etwa neun von zehn werdenden Vätern begleiten ihre Partnerin bei der Geburt, weshalb auch viele einen gemeinsamen Vorbereitungskurs besuchen. Mit zum Informationsabend des für die Entbindung in Frage kommenden Kranken- oder Geburtshauses zu gehen, ist sehr zu empfehlen. Dabei kann man zum Beispiel herausfinden, ob der Mann als Geburtsbegleiter willkommen ist oder lediglich geduldet wird. Wichtig ist auch zu wissen, ob der Mann beim Legen einer Periduralanästhesie (PDA), eine Spritze, die Bauch, Becken und Beine betäubt, oder beim Kaiserschnitt bei seiner Partnerin bleiben darf oder nicht. Von Vorteil ist auch, die Hebamme, die einen bei der Geburt begleiten soll, frühzeitig kennen zu lernen.

Oft wissen Männer selbst nicht so recht, was sie von einem Geburtsvorbereitungskurs erwarten sollen und finden erst zu eigenen Fragen, wenn sie sich in Ruhe mit anderen werdenden Vätern austauschen. Es kann deshalb hilfreich sein, einen „Männerabend“ anzulegen. Nicht selten entwickeln sich aus den Vorbereitungskursen gute Kontakte auch für die Zeit nach der Geburt des Kindes, in der sich die „frisch gebackenen“ Väter und Mütter erfahrungsgemäß viel zu erzählen haben.

Die wichtigste Aufgabe eines Vorbereitungskurses besteht darin, das Paar mit dem Verlauf einer Geburt vertraut zu machen. Welche Geburtsformen gibt es, welche Möglichkeiten der Entspannung und der Schmerzlinderung? Wie kann der Mann seine Partnerin unterstützen, ohne sich selbst zu überfordern? Das berühmte-berüchtigte „mithecheln“ meint zum Beispiel zu lernen, wie man seiner Partnerin beim „Veratmen“ der Wehenschmerzen helfen kann.

Männer müssen sich häufig darauf vorbereiten, dass es insbesondere in der letzten Phase einer Geburt Situationen gibt, in denen sie nur noch teilnehmende Beobachter sein können – eine oft beängstigende Vorstellung. Da hilft nur das feste Vertrauen in die Kraft der Partnerin. Der Kurs kann auch dabei helfen zu entscheiden, ob der Mann die Geburt begleiten soll oder nicht. Wenn man nicht wirklich dabei sein möchte oder die Frau lieber eine andere Vertrauensperson mitnehmen will, wäre niemandem damit geholfen, wenn sich jemand gedrängt oder gar genötigt fühlte. Dennoch kann die Erfahrung gemeinsam eine Geburt zu erleben und durchzustehen ein sehr verbindendes und einschneidendes Abenteuer sein, dem es sich lohnt zu stellen.



Obwohl werdende Väter zahlende Teilnehmer sind (und zwar aus eigener Tasche), werden Geburtsvorbereitungskurse nur sehr selten von einer Frau und einem Mann angeboten; in manchen Fällen kommt ein Arzt an einem der Abende hinzu. Die Regel ist, dass der Kurs von einer Hebamme oder einer Geburtsvorbereiterin allein geleitet wird. Das muss keineswegs, kann aber dazu führen, dass die werdenden Väter nur wenig berücksichtigt werden. Männer sollten die Kurse deshalb auch nach ihren eigenen Bedürfnissen mit aussuchen und sich nicht scheuen zu sagen, wenn ihnen ein Kursangebot nicht zusagt.

» **SPRECHEN SIE** mit der Kursanbieterin, oder fragen Sie Väter, die den von Ihnen und Ihrer Partnerin ins Auge gefassten Kurs bereits besucht haben. Sollten sie nicht zufrieden sein, findet sich vielleicht eine Alternative.

„Ich habe über all diese Dinge mit einem Freund geredet, der ebenfalls Vater wurde. Wir waren uns nie so nahe wie in dieser Zeit.“ / Thomas P., 28

Erledigungen und Absprachen

Bis zur Geburt gibt es noch viel anzuschaffen und zu organisieren. Auch bestimmte Behördengänge kann man jetzt schon hinter sich bringen.

Ob man die Wickelkommode nun selbst schreinert oder im Geschäft kauft, es ist in jedem Fall ratsam, sich schon frühzeitig mit allem zu beschäftigen, was das Kind bald brauchen wird. Auch der Mann sollte sich später mit Windeln, Jäckchen, Strampelanzügen, Wiege, Kinderwagen, Autositz und Babyphon auskennen. Außerdem gibt es recht große Unterschiede im Preis und bei der technischen Qualität.

» **FRAGEN SIE andere Väter, was ein Baby so ‚aus Männersicht‘ braucht und worauf man bei Kleidung, Transportmitteln u. a. achten sollte.**

Genau dieser praktische Teil der Vorbereitung auf ein Kind kann ein wertvoller Anteil der männlichen Unterstützung sein, der sowohl die Frau entlastet als auch Männern einen (ersten) Zugang zu ihrem Kind ermöglichen kann.

Wenn es irgend geht, sollte man mit dem Arbeitgeber eine flexible Absprache treffen, um sicher bei der Geburt dabei sein zu können. Flexibel deshalb, weil nur etwa 4 – 5% aller Babys zum errechneten Termin kommen. Man tut sich, dem Kind und seiner Partnerin außerdem einen Gefallen damit, wenn man vom Tag der Geburt an oder dem Tag, an dem die Frau nach Hause kommt, einen großen Teil seines Jahresurlaubs nimmt. Die erste Zeit mit einem Neugeborenen ist etwas ganz Besonderes. Außerdem ist die Geburt in aller Regel auch für den Vater seelisch und körperlich anstrengend genug, um sich eine Pause von der Erwerbsarbeit zu gönnen.

Wer nicht verheiratet ist und die Tage nach der Geburt nicht mit „Papierkram“ vertun will, kann zum Beispiel beim Jugendamt die Vaterschaft vorher schon anerkennen und – wenn beide es wünschen – das gemeinsame Sorgerecht mit der Mutter erklären. Für alle Eltern gilt, dass auch die Anträge auf das Kinder- und das Erziehungsgeld schon vor der Geburt des Kindes ausgefüllt und die notwendigen Verdienstbescheinigungen besorgt werden können (→ siehe Anhang, **Erziehungsgeld, Elternzeit**).

Mit dem Näherrücken des Geburtstermins gilt es auch, letzte Absprachen zum Beispiel darüber zu treffen, welche Verfahren der Schmerzlinderung die Partnerin während der Geburt (auf keinen Fall) wünscht und wie das Baby nach der Geburt von dem Personal behandelt werden soll. Frauen sind manchmal zu erschöpft, um sich gegenüber andersdenkendem Betreuungspersonal durchzusetzen; dann muss der Mann die Interessen der Frau vertreten.

Geburtstag



„Bei der Geburt dabei zu sein, war die Fortsetzung meiner Gefühle während der Schwangerschaft. Ich war und wollte weiterhin ein Teil des Ganzen sein.“ / Martin G., 39

Die Geburtstasche ist gepackt, die Nummer der Taxizentrale hängt gut sichtbar über dem Telefon und die Wickelkommode steht. Wer kein Handy hat, leiht sich möglicherweise eins, um jetzt jederzeit erreichbar zu sein. In einer Mischung aus Angst und Zuversicht fühlt man sich vom Alltag seltsam losgelöst.

Plötzlich sagt die Frau: Ich glaube, es geht los! Die Wehen werden stärker, rollen in kürzeren Abständen heran. Nun passiert es häufig, dass beide in der Aufregung völlig vergessen, was sie im Vorbereitungskurs über das Veratmen von Wehenschmerzen gelernt haben. Oft beruhigt dann der Anruf bei der Hebamme oder im Kreißaal der Klinik. Jetzt heißt es zu warten, sich so weit es geht zu entspannen und mit jeder Wehe dem einst Unvorstellbaren einen kleinen Schritt näher zu kommen. Vielleicht platzt die Fruchtblase oder ein blutiger Schleimpfropf geht ab. Doch auch ohne diese Hinweise spüren Frauen oft, wann es Zeit wird, ins Kranken- oder Geburtshaus zu fahren. Die Aufgabe des Mannes besteht nun darin, sie sicher dorthin zu begleiten. Am sichersten erreicht man mit dem Taxi (einem chauffierenden Freund oder einer Hebamme) sein Ziel, denn unmittelbar vor der Geburt sind werdende Väter nicht die besten Autofahrer.



Vorher sollte der Mann noch dafür sorgen, dass er leichte und bequeme Kleidung trägt (im Kreißsaal ist es sehr warm), dass er genügend zu essen und zu trinken einpackt (die Geburt kann lange dauern) und er auch sonst alles dabei hat, was er im Kreißsaal oder Geburtszimmer um sich haben möchte. Nicht zu vergessen den Babyschalensitz für die sichere Rückfahrt nach Hause (bei ambulanter Geburt).

Die meisten Väter beschreiben im Nachhinein, was sie sich vorher nur schwer vorstellen konnten: Hat die Geburt erst einmal begonnen, schenkt einem die Gewissheit, dass es jetzt kein Zurück mehr gibt, die nötige Ruhe und Kraft.

» DASS MÄNNER während der Geburt reihenweise ohnmächtig werden, ist bloß ein alter Hebammenwitz. Und dass sie beim Anblick der sich dehrenden Vulva ihre sexuelle Lust verlieren, sind nur seltene Ausnahmefälle. Meistens befinden sich die Männer ohnehin neben oder hinter ihrer Partnerin.

Die Geburt nimmt ihren Lauf



„Die Hebamme sagte mir, was ich tun konnte. Außerdem signalisierte mir meine Freundin, wenn sie etwas von mir brauchte. Das hat mir die Sache sehr erleichtert.“ / Helmut T., 33

Als Mann eine Geburt zu begleiten heißt unter anderem, den Dingen ihren Lauf lassen zu können und darüber hinaus der Partnerin zu vertrauen. Die eigene Rolle besteht vor allem darin, da zu sein. Während der Geburt da zu sein bedeutet Mut machen, lieblosen, beruhigen, mit herumlaufen, mit am Wannenrand des Entspannungsbads sitzen, den Rücken oder andere Schmerzpunkte massieren und manchmal einfach nur einen Scherz machen. Möglicherweise wird der Mann auch so manches Mal der „Blitzableiter“ für den Geburtsstress der Frau sein. So es irgend geht, ist es gut, wenn er die Ruhe bewahren kann. Er sollte vermitteln, wenn Spannungen zwischen der Frau und den Geburtshelfern auftreten, und Vertrautheit verkörpern, wo das einzigartige Geburtsgeschehen zur Routine der anderen wird. Alles Weitere macht die Frau.

» **BESPRECHEN SIE mit der Hebamme Ihre Rolle während der Geburt. Das kann Unstimmigkeiten und Missverständnissen vorbeugen.**



Entbindung

Eine Geburt ist ein in jeder Hinsicht gewaltiger Akt – von den Momenten des (nervösen) Wartens bis zu dem Moment, in dem das Kind das Licht der Welt erblickt. Die Erfahrung Geburt wird häufig mit einem Rausch verglichen, selbst wenn sie ohne Komplikationen verläuft, mit denen man natürlich immer rechnen muss. Ein „Geburtsstillstand“ zum Beispiel kann viele unvorhersehbare Gründe haben, und kommen dann Hilfsmittel wie Geburtszangen oder Saugglocke zur Anwendung oder wird gar ein Kaiserschnitt spontan angedacht, ist oft so manche bange Minute in einem Gefühl großer Hilflosigkeit zu durchstehen. Inzwischen ist es üblich, dass die Männer etwa bei einem Kaiserschnitt bei ihrer Partnerin bleiben können. Ihr Platz ist dann hinter einem aufgespannten Operationstuch (als Sichtschutz) am Kopf der Frau, die während des rund zwanzigminü-

tigen Eingriffs mit Hilfe einer Periduralanästhesie (PDA) bei vollem Bewusstsein bleiben kann. Es ist bei einem Kaiserschnitt also möglich, das Kind von der ersten Minute an zu erleben. Geht es ihm gut, erhält der Vater das Kind als Erster in die Arme, da die Operationswunde der Frau noch versorgt werden muss. In vielen Fällen berichten sowohl Frauen als auch Männer, wie wichtig und hilfreich sie es erlebt haben, weder beim Legen der PDA, noch beim Kaiserschnitt getrennt worden zu sein. Der gemeinsame Kontakt kann aufkommende Ängste oft in Zaum halten.

» LASSEN SIE sich erklären, was unternommen werden soll. Bleiben Sie, wenn Ihre Partnerin es wünscht, in Körperkontakt mit ihr und helfen Sie ihr, ruhig zu atmen.

Das Durchtrennen der Nabelschnur durch den Vater – ein symbolischer Akt, Kind und Mutter voneinander zu „entbinden“ – ist bei einem Kaiserschnitt und manchmal auch aus anderen Gründen nicht möglich. Ansonsten berichten Väter davon sehr Unterschiedliches. Ihre Bemerkungen dazu reichen von „Das war ein wahnsinniges und erhebendes Gefühl“ bis „Ich war todmüde, aber ich hab's gern gemacht“. Gewöhnlich bindet die Hebamme die etwa ein Zentimeter dicke und recht feste Nabelschnur an zwei Stellen ab, zwischen denen der Vater dann die OP-Schere ansetzt. Wer bei der Vorstellung, die Nabelschnur zu durchtrennen, keine guten Gefühle hat, sollte sich nicht scheuen, diesen „Job“ der Hebamme, der Partnerin oder dem ärztlichen Personal zu überlassen.

Glücklicherweise geht bei den allermeisten Geburten alles gut, und später, wenn beide die Geburt Revue passieren lassen, zeigt sich oft ein weiterer wichtiger Grund für den Vater als Geburtsbegleiter: Er ist Zeuge von jenen Augenblicken, in denen die Frau vor Schmerzen fast von Sinnen war, und kann später in Ruhe von allem berichten. Der Stolz des neuen Vaters richtet sich übrigens fast immer besonders auf die Partnerin. Hat sie doch mit einer Kraft und Leidenschaft etwas vollbracht, das jedem Mann ungeheuren

„Wir hatten eine ziemlich schwere Geburt, und als alles glücklich überstanden war, hielt ich mein Kind in den Armen, vollkommen erschöpft und gleichzeitig hellwach, und dachte immer nur: Dich gebe ich nie wieder her.“ / Martin G., 39

Respekt einflößt. Und auch die Frauen berichten – oft zum Erstaunen der Männer, die nicht selten das Gefühl plagt, zu wenig zum Gelingen der Geburt beigetragen zu haben –, wie wichtig die Anwesenheit des Partners für sie gewesen ist.

Die Geburt eines Kindes verändert das Leben sehr, und – darüber staunt man dann immer wieder –: Alles bleibt anders. So vieles gilt es in der nächsten Zeit zu lernen, so viel muss sich noch einspielen, und an so vieles muss man sich erst gewöhnen. An die große Verantwortung, an die durchwachten Nächte, an die Sorgen um „das Kleine“. Bis sich die gemeinsame Sexualität wieder einpendelt, können Monate vergehen, erfahrungsgemäß wandelt sich auch der Freundeskreis, und darüber, welche Filme neu im Kino anlaufen, verliert man bald den gewohnten Überblick. Es kann durchaus passieren, dass man sich hin und wieder völlig übermüdet fragt: Und wofür das alles? Doch wer sein Kind dann in die Arme schließt, weiß es wieder.

Die erste Zeit zu dritt



„Wegen meiner kleinen Neffen kannte ich mich in der Säuglingspflege schon ein bisschen aus. Den Rest hat uns die Hebamme in den ersten zehn Tagen beigebracht.“ / Thomas P., 28

Wie man den Alltag mit einem Neugeborenen organisiert, darüber verständigen sich Paare im Allgemeinen schon während der Schwangerschaft – obwohl die Realität erfahrungsgemäß später immer wieder anders als erwartet aussieht und neue Absprachen erfordert. Wirkliche Wahrheiten über das faire Miteinander frisch gewordener Eltern gibt es nicht. Das gilt auch für die persönliche Art und Weise, Mutter und Vater zu sein. Daher an dieser Stelle nur einige grundsätzliche Anregungen:

Von „VIPs“ und „MIPs“

Der Pädagoge Lothar Beyer hat eine schöne Formulierung für die Bedeutung von Mutter und Vater aus der Sicht des Kindes gefunden. Zwar sind selbstverständlich beide Eltern für das Neugeborene so genannte „VIPs“, also „Very Important Persons“. Weil der Vater jedoch nicht stillen kann, ist die stillende Mutter in den Augen des Kindes auch gleichzeitig die so genannte „MIP“, also die „Most Important Person“. Sollte die Mutter nicht stillen können und der Vater das regelmäßige Füttern des Kindes übernehmen, wird er die „MIP“ sein.

Dennoch haben viele Väter Schwierigkeiten, einen Einstieg in die Pflege ihrer Kinder zu finden – nicht nur aufgrund anfänglicher Unsicherheiten, sondern auch aufgrund von Verhaltensweisen vieler Mütter, die den Vätern genau über die Schulter gucken und häufig vermitteln, dass sie die Pflege des Kindes intuitiv besser machen können.

» VÄTER KÖNNEN Babys keineswegs von Natur aus schlechter versorgen.

In wissenschaftlichen Tests hat man zweierlei festgestellt. Einerseits: Wenn Säuglinge schreien, erkennen Mütter und Väter im Prinzip gleich gut, ob der Grund des Unbehagens Hunger, Angst oder Langeweile ist. Außerdem steigen in solchen Momenten bei beiden Eltern gleichermaßen Herzschlag, Blutdruck und Hauttemperatur. Von einer naturgegebenen größeren Nähe eines der Geschlechter zum Kind kann also keine Rede sein. Kümmern sich beide, fühlen sich auch die Kinder selbst mit beiden Eltern gleich intensiv verbunden.

Ob die Mutter oder der Vater den Raum verlässt, führt wenn, dann unterschiedslos zur tränenreichen Klage. Gleichwohl zeigen Kinder grundsätzlich weniger Trennungsangst, wenn auch der Vater eine gute Beziehung zum Kind aufgebaut hat. Das Kind weiß dann nämlich, dass es immer noch einen „Anderen“ gibt, der genauso viel Sicherheit bietet wie die Mutter.

„Meine Frau hatte immer Angst, dass ich die Kleine fallen lasse, und war der Meinung, dass sie mit dem Kind ohnehin alles besser machte als ich. Das war total nervig. Aber ich habe dann alles Nötige schnell gelernt, was auch den Effekt hatte, dass ich nicht mehr nur der Befehlsempfänger war.“ / Michael B., 34

Andererseits zeigen Väter oft ein anderes Verhalten als Mütter, und auch das erkennt jeder Säugling: Im Allgemeinen spielen Väter anders. Sie sprechen weniger mit den Kindern, toben dafür mehr; ihre Spiele sind körperlicher, wilder und herausfordernder (mitunter gut zu beobachten beim „Babyschwimmen“, zu dem viele Väter mit ihren Kleinen gehen). Mütter stehen eher für Ruhe und Beständigkeit, Väter für „action“ und Wechsel – ein Klischee zwar, aber auch Wirklichkeit. Trotzdem haben natürlich auch viele Väter Spaß an ruhigen und zärtlichen Spielen mit ihren Kindern.

» **EIN SÄUGLING** macht auch dem Vater von der ersten Sekunde an das Geschenk bedingungsloser Nähe. Nimmt er es an, kommt er mit der Zeit gewiss darauf, was er mit dem Nachwuchs „anstellen“ kann.

Trotz aller Aufgabenteilung fühlen sich mit der Zeit oft beide Eltern überfordert. Die stillende Partnerin sieht sich vom Kind regelrecht „ausgesaugt“ und hat keine Minute mehr für sich allein. Der Mann arbeitet den ganzen Tag und soll sich, kaum ist er zu Hause, um das „schreiende Balg“ kümmern. Von wegen Feierabend! Die Wünsche nach gegenseitiger Entlastung können übergroß werden, wenn man sie nicht im Kleinen immer wieder befriedigt. Es hilft, klare Absprachen zu treffen, wer an welchem Morgen und an welchem Abend „dran ist“ mit dem Wickeln, dem Spielen, dem Spülen, dem Einkaufen, dem Kochen, dem Füttern und, wenn es sich einrichten lässt, mit dem Ausschlafen.

» **BEMÜHEN SIE** sich, die Erziehungsarbeit, die Erwerbsarbeit und die Arbeit im Haushalt absolut gleich zu bewerten, und besprechen Sie jeden Tag, wer was tun soll, wenn beide Partner zu Hause sind.



Sich zwischendurch so oft es geht gegenseitig „kinder- und arbeitsfrei“ zu geben (und sei es nur für ein, zwei Stunden), ist immens wichtig. Es beugt dem Gefühl vor, der neuen Lebenssituation unentrinnbar ausgeliefert zu sein. Es macht auch wenig Sinn, sich jede Nacht gemeinsam um die Ohren zu schlagen. Außerdem kann gelegentlich ein wenig mehr Abstand voneinander auch wieder mehr Lust auf intime Nähe machen. Sich nach der Geburt des Kindes als Liebespaar „wiederzufinden“, ist oft gar nicht einfach. Gemeinsame Ausgehende sind also unbedingt zu empfehlen – und sei es nur zur Kneipe an der nächsten Ecke.

» **LASSEN SIE** sich von Freunden/Freundinnen zur Geburt Gutscheine zum Babysitten schenken.

Elternzeit

„Nach zwei Monaten Mutterschutz bin ich in die Elternzeit eingestiegen. Morgens und abends bekam die Kleine die Brust meiner Frau, tagsüber gab es abgepumpte Muttermilch aus der Flasche. Das klappte alles ganz wunderbar.“ / Georg S, 38

Die Elternzeit (früher „Erziehungsurlaub“) bietet berufstätigen Müttern und Vätern die Möglichkeit, sich maximal drei Jahre lang ganz oder teilweise um den Nachwuchs zu kümmern, ohne dass ihnen gekündigt werden kann. Außerdem besteht in dieser Zeit unter bestimmten Voraussetzungen ein Rechtsanspruch auf Teilzeitarbeit und nach Rückkehr das Anrecht auf einen gleichwertigen Arbeitsplatz. Der Staat zahlt jedoch keinen weitergehenden Lohnersatz, sondern ein so genanntes „Erziehungsgeld“, das bis zu bestimmten Einkommensgrenzen ein bis zwei Jahre lang dem betreuenden Elternteil zusteht.

Die zwangsläufig mit der Elternzeit verbundenen finanziellen Einbußen haben sicherlich auch dazu beigetragen, dass gegenwärtig nur etwa 5 % der Väter die Elternzeit in Anspruch nehmen, denn Männer verdienen nach wie vor im Schnitt mehr als Frauen. Außerdem stehen die so genannten „neuen Väter“ gesellschaftlich zwar hoch im Kurs, doch tun sich große Teile der Wirtschaft sehr schwer

mit Vätern, die lieber bei ihren Kindern sind, als regelmäßig Überstunden zu machen. Auch wäre längst nicht jede Mutter begeistert, wenn ihr Partner sagte: „Ich bleibe lieber zu Hause, geh du mal Geld verdienen.“ Und natürlich haben auch viele Männer große Bedenken, ob „Hausmann und Vater“ das Richtige für sie ist.

In den vergangenen Jahren haben sich die rechtlichen Bedingungen der Elternzeit deutlich verbessert. So ist es zum Beispiel möglich, sich die „Elternzeit“ zu teilen. Das heißt, Frau und Mann können sie gleichzeitig in Anspruch nehmen und jeweils bis zu 30 Wochenstunden erwerbstätig sein (vgl. Anhang, Erziehungsgeld, Elternzeit). Ein Vater in der Elternzeit muss also keineswegs ganz aus seinem Job aussteigen. Auch beginnt sich bei den Arbeitgebern die Einsicht durchzusetzen, dass Väter in (vorübergehender) Teilzeitarbeit oft besonders motiviert und zufrieden sind, zumal sie bei der Erziehungs- und Hausarbeit unschätzbare Qualifikationen in den Bereichen Organisation und Stressbewältigung erwerben.

Nicht zuletzt kann die Elternzeit auch für Väter eine wertvolle „Auszeit“ sein, in der sie mit etwas Abstand vom Beruf vieles neu überdenken und möglicherweise eine neue berufliche Weiche stellen können.

Literatur- und Medienhinweise

Materialien der BZgA

Rundum. Schwangerschaft und Geburt

Bestell-Nr.: 11 010 000

Pränataldiagnostik. Beratung, Methoden und Hilfen.

Eine Erstinformation

Bestell-Nr.: 13 625 100

Video „Beifahrer. Männer bei der Geburt“

Bestell-Nr.: 13 641 000 (Schutzgebühr € 8,-)

Filmbegleitbuch „Beifahrer. Männer bei der Geburt“

Bestell-Nr.: 13 642 000

Beifahrer. Kleiner Tourenplaner für werdende Väter

Bestell-Nr.: 13 643 000

Das Baby. Ratschläge zur umfassenden Gesundheitsförderung des Babys

Bestell-Nr.: 11 030 000

Die erste Zeit zu dritt. Broschüre für junge Familien

Bestell-Nr.: 13 640 000

Körper, Liebe, Doktorspiele. Ein Ratgeber zur kindlichen Sexualentwicklung

1.-3. Lebensjahr Bestell-Nr.: 13 660 100

4.-6. Lebensjahr Bestell-Nr.: 13 660 200

Diese Materialien sind genauso wie diese Broschüre kostenlos erhältlich unter der **Bestelladresse BZgA, 51101 Köln**, oder per E-Mail: order@bzga.de

Materialien des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ)

Staatliche Hilfen für Familien

Art.-Nr. 3409

Schwangerschaftsberatung

Art.-Nr. 3492



Mutterschutzgesetz

Art.-Nr. 9420

Erziehungsgeld, Elternzeit

Art.-Nr. 3414

Das neue Kinderbetreuungsgesetz. Kinder kriegen schlaue Eltern

Art.-Nr. 05136

Kindergeld 2006

Art.-Nr. 3417

Das neue Kinderbetreuungsgesetz. Kinder kriegen mehr

Art. Nr. 05107

Diese Materialien können kostenlos angefordert werden beim
Publikationsversand der Bundesregierung,
Postfach 481009, 18132 Rostock,
Tel.: 01888-8080800 (es gelten die Preise der Standardtarife),
Fax: 01888-108080800 oder per
E-Mail: publikationen@bundesregierung.de

Bücherauswahl

Beyer, Lothar

Das Baby-Buch für neue Väter.
Was ihr Kind jetzt von ihnen braucht.

Mosaik, München 2000

ERZIEHUNG HEUTE - Vater sein.

Friedrich Verlag, Seelze 2000

Mallmann, Helmut W.

Schwangerschaftsratgeber für Männer

Urania, Berlin 2002

Ruhl, Ralf

Kinder machen Männer stark. Vater werden, Vater sein

Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek 2000

Pudney, Warwick/Cotrell, Judy

Das Väterhandbuch zu Schwangerschaft und Geburt

Beustverlag, München 2000

Richter, Robert/Schäfer, Eberhard

Das Papa-Handbuch. Alles, was sie wissen müssen zu
Schwangerschaft, Geburt und dem ersten Jahr zu dritt

Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München 2005

Schlenz, Kester

Mensch, Papa! Vater werden – Das letzte Abenteuer.

Ein Mann erzählt

Mosaik Verlag, München 1996

Schnack, Dieter/Gestekamp, Thomas

Hauptsache Arbeit. Männer zwischen Beruf und Familie

Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek 1998

