



Selbst ein bisschen schwanger

Vater werden – das ist nicht immer eine leichte Geburt. Wie erleben es die Männer heute? Verändert einen das Geburtserlebnis? Können sie ihren Frauen helfen?

Drei Väter erzählen

Der Kopf guckt schon raus! Wo bist du?“, ruft Mathias in das zwischen Schulter und Ohr eingeklemmte Handy. Mit den Händen stützt er das Köpfchen seiner Tochter Lotta. Am anderen Ende der Leitung hört die Ärztin ein Baby schreien, und dann wieder Mathias: „Jetzt ist sie da!“

Mathias war immer klar, dass er bei der Geburt seiner Kinder dabei sein wollte – aber allein? Nun kam Lotta schneller als erwartet. „Auch wenn es anders geplant war: Martina und ich hatten immer das Gefühl, auch ohne Arzt alles im Griff zu haben. Ich fühlte mich sicher, weil ich merkte: Martina weiß, was sie tut und was mit ihr passiert.“

Lotta kam in Lima zur Welt. Als Martina dort schwanger wurde, wusste sie, dass sie ihre Tochter auf natürlichem Wege zur Welt bringen wollte, wie zwei Jahre zuvor ihren Sohn Rasmus. Doch als sie sich mit Mathias in der peruanischen Hauptstadt Krankenhäuser ansah, wurde ihr schnell klar, dass dort oft per Kaiserschnitt und kaum natürlich entbunden wird.

„Wir wünschten uns Selbstbestimmung und eine Atmosphäre, die es uns erlaubt, die Geburt ohne äußere Störungen nach unseren Vorstellungen zu erleben“, berichtet Mathias, der in Peru für ein Exportunternehmen arbeitete. Mithilfe einer deutschen Ärztin, die in Lima seit Jahrzehnten natür-

liche Geburten begleitet, und einer Doula sollte es eine Hausgeburt werden.

Dass es anders kam, lag daran, dass Lotta es so eilig hatte. „Auch nach der Geburt“, erzählt Mathias, der mit seiner Familie heute in Frankfurt lebt. „Sie suchte gleich Martinas Brust und fing an zu trinken. Bis die Ärztin schließlich kam, lagen wir zu dritt im Bett und waren wahnsinnig glücklich und auch ein bisschen stolz, das alles allein hinbekommen zu haben.“

Die meisten Männer wünschen sich heute – wie Mathias – mehr als nur die Rolle des Nestbauers, der den Wickeltisch zusammenschraubt und einen zu großen Windelvorrat anlegt. Immer mehr werdende Väter begleiten deshalb ihre Partnerinnen während der Schwangerschaft zum Frauenarzt. „Vor allem am Anfang, solange die Männer noch nicht spüren, wie das Baby im Bauch strampelt, können Ultraschallbilder helfen, eine Bindung zum Ungeborenen aufzubauen“, sagt Frauenärztin Janna Stelte aus Bochum.

Manche Männer fühlen sich sogar selbst ein bisschen schwanger. Ihr Bauch wächst mit, sie leiden unter Übelkeit und Müdigkeit und sind leicht reizbar. In der Medizin ist das Phänomen der Ko-Schwangerschaft als Couvade-Syndrom bekannt. Nach Schätzungen sind über zehn Prozent aller werdenden Väter betroffen. ☺

VÄTERKURSE

Vor und nach der Geburt dreht sich fast alles um Mutter und Baby. Aber auch Väter haben Sorgen und Fragen. Spezielle Väterkurse helfen, Ängste abzubauen und Selbstvertrauen zu schaffen – einfach „Väterkurs“ in die Online-Suchmaschine eingeben oder in Familienberatungsstellen nachfragen.

**„Wir haben die
Geburt ganz allein
hinbekommen.“**

Mathias



Auch Marco aus Bremen legte ein paar Kilo zu, während der Bauch seiner Frau Lena runder wurde. Er hat in der Schwangerschaft viel mit dem Ungeborenen gesprochen, mit seiner Frau einen Kreißsaal besichtigt und einen Geburtsvorbereitungskurs besucht: „Die Männer fragten dort vor allem Dinge wie, ‚Muss man wirklich wie im Film mit quietschenden Reifen losfahren, wenn die Frau sagt: Ich glaube, es geht los?‘“ Obwohl der Kurs ihnen geholfen hat, sagt der 37-Jährige heute: „Die Geburt des eigenen Kindes ist etwas so Unglaubliches – da kann einen auch der beste Kurs nicht drauf vorbereiten.“

Marco war mit seiner Frau allein im Kreißsaal, als er plötzlich das Köpfchen seiner Tochter Marisa sah. „Ich bin fast durchgedreht und habe panisch gerufen, bis endlich eine Hebamme und eine Frauenärztin kamen“, erinnert sich der Vater. Eine überfüllte Geburtsstation, Hebammen und Ärzte, die sich um viele Gebärende gleichzeitig kümmern mussten, das Gefühl, seiner schreienden Partnerin kaum helfen zu können – für Marco war die Geburt seiner Tochter vor allem eins: Stress!

Auch die erste Stunde mit seiner Tochter hat Marco nicht nur in guter Erinnerung. Weil Lena viel Blut verloren hatte und nach der Geburt medizinisch versorgt werden musste, war er die erste Stunde mit Marisa allein. „Als ich da mit unserem Baby auf dem Arm saß und nicht wusste, wie es Lena ging, war mir plötzlich klar: Mein Leben würde nie wieder so



„Vatersein ist manchmal anstrengend. Aber immer toll.“

Marco

sein wie früher. Ich fragte mich, ob ich dem Ganzen wirklich gewachsen sein würde.“ Nie gekanntes Glück über die Geburt seiner Tochter und nie gekannte Angst um seine Frau haben sich tief Marcos Gedächtnis eingegraben. Aber heute weiß er: „Ja, ich bin dem gewachsen. Und es ist wunderschön.“

Laurin aus Berlin kannte seine Freundin Manuela gerade ein Jahr, als sie ihm ihren Mutterpass zeigte. „Ich war völlig überrumpelt. Damals hatte ich keinen festen Job, aber trotzdem habe ich mich nie gefragt: Ist jetzt der richtige Zeitpunkt? Ich war ein bisschen durcheinander, aber total glücklich. Und ich wusste: Zusammen schaffen wir alles.“

Die Schwangerschaft war für Laurin, „als sei man das erste Mal in einem fremden Land. Ich fand jede noch so kleine körperliche oder psychische Veränderung bei Manu wahnsinnig spannend. Angst vor der Zukunft zu dritt hatte ich nie“, sagt der Koch.

Beinahe zusammengeklappt

Erst im Geburtshaus, als seine Freundin in den Wehen lag, klappte er beinahe zusammen. Die Tage und Nächte zuvor hatte er durcharbeiten müssen, war erschöpft und angespannt zugleich. Er hatte Schweißausbrüche, ihm war schwindelig und schlecht. Als Manuela und er sich hinlegten durften, schlief Laurin fast sofort ein. „Manu hatte Schmerzen – und ich habe geschlafen. Ich kam mir richtig schlecht vor und hatte panische Angst, die Geburt zu verpennen“, erinnert sich Laurin. Eine Stunde, bevor Riva zur Welt kam, war Laurin aber wieder hellwach, saß hinter seiner stöhnenden Freundin in einer Badewanne – und fühlte sich vollkommen hilflos. „Ich war noch nie so nah bei jemandem, der so gelitten hat. Ich hätte gern eine Wunde verbunden, Medizin gegeben, irgendwas getan. Dass man als Mann bei der Geburt seines eigenen Kindes so wenig tun kann, macht einen fertig“, sagt Laurin, der nach der Geburt seiner Tochter Riva das erste Mal in seinem Leben vor Freude und Erleichterung weinte.

„Oft fühlen Männer sich im Kreißsaal nutzlos, wie Statisten. Aber damit unterschätzen sie ihre Rolle. Natürlich können sie die Schmerzen nicht lindern, aber sie sind für ihre Partnerinnen doch eine äußerst wichtige Unterstützung. Gerade in Zeiten, in den Hebammen sich wegen Personal mangels oft um mehrere Gebärende gleichzeitig kümmern müssen“, sagt Hebamme Saskia Weickert aus Lindlar.

Dabei war die Geburt die längste Zeit in der Geschichte Frauensache. Und ist es in vielen Kulturen bis heute. In Deutschland jedoch sind mittlerweile fast alle Väter dabei, wenn ihre Kinder geboren werden. Nicht alle sind es freiwillig. „Leider hat ein Tabu das andere abgelöst: Während Väter noch bis vor einigen Jahrzehnten nicht bei der Geburt dabei sein durften, dürfen sie heute ☺



**„Wenn Riva ihre
Kuscheltiere
verarztet hat, bin ich
an der Reihe.“**

Laurin



nicht mehr fehlen“, sagt Saskia Weickert. Wer seine Frau nicht in den Kreißsaal begleiten will, gilt als lieblos, feige oder altmodisch.

Klar: Männer, die im Kreißsaal umkippen, bringen auch nicht viel. Es ist allerdings die absolute Ausnahme, dass Hebammen und Ärzte während der Geburt den werdenden Vater versorgen müssen. In einer Umfrage der Hebammenakademie Linz gaben rund drei Viertel der befragten Männer an, dass sie glauben, ihrer Partnerin während der Geburt gut beigestanden zu haben. Zehn bis 25 Prozent empfanden die Geburt laut anderen Umfragen aber als „schrecklich“ oder „sehr belastend“.

Auch Männer haben den Babyblues

Traumatische Geburtserlebnisse, hormonelle Schwankungen und die großen Veränderungen durch die Geburt eines Kindes können – ähnlich wie bei Müttern – auch bei Vätern zum sogenannten Babyblues oder zu Depressionen führen. Nach Schätzungen leiden darunter bis zu zehn Prozent aller Väter in den ersten Monaten nach der Geburt. Was für viele Mütter ein Tabuthema ist, wird von Vätern erst recht verheimlicht. Schließlich erwarten Partnerin, Familie, Freunde und Gesellschaft meist, dass die Papas über die Geburt ihres Kindes nichts als ungetrübte Freude empfinden. Wer „unerlaubte“ Gefühle verspürt, schweigt deshalb oft.

Mathias, Marco und Laurin hatten nichts zu verschweigen. „Unsere ersten Wochen zu dritt waren wunderschön. Ein Leben wie in einer Blase. Riva hat die meiste Zeit geschlafen, ich habe nicht gearbeitet, und wir hatten so viel Zeit wie selten zuvor. Nicht nur für Riva, auch für uns als Paar“, sagt Laurin.

Anderen Männern jedoch macht zu schaffen, dass es die exklusive Paarbeziehung nach der Geburt eines Kindes nicht mehr gibt. Erschöpfung, die Angst, der Frau wehzutun, die hormonelle Umstellungen und die Konzentration der Mutter auf das Baby führen bei vielen Paaren dazu, dass im Bett nicht mehr viel läuft. Oft sind es die Frauen, die weniger Lust haben. In anonymisierten Umfragen gaben aber auch Männer an, dass sie ihre Partnerin während der Schwangerschaft und nach der Geburt nicht mehr so attraktiv fanden.

Weder Mathias noch Marco und Laurin können das nachvollziehen. „Die Ausstrahlung schwangerer Frauen ist doch auf besondere Weise sexy“, findet Mathias. „Dass meine Partnerin auch die Mutter unserer Kinder ist, macht sie für mich besonders attraktiv.“

Als voll berufstätige Väter von mittlerweile jeweils zwei Kindern geraten die drei Männer bisweilen an ihre Grenzen. Ihrem eigenen Anspruch, gute Väter zu sein, glauben sie dennoch gerecht zu werden. Laurin: „Wenn du ein bisschen Selbstvertrauen hast, machst du als Vater das allermeiste instinktiv richtig.“

Mehr Engagement – mehr Fehler



Über die Erwartungen an den modernen Vater sprach **ELTERN** mit dem Entwicklungspsychologen Dr. Andreas Eickhorst. Er ist Vater von zwei Töchtern und forscht am Deutschen Jugendinstitut in München



Fühlen sich werdende Väter heute schneller überfordert als früher?

Männer sind schon immer Väter geworden, und sie haben das immer gemeistert. Irgendwie. Aber die Erwartungen haben in den letzten Jahrzehnten deutlich zugenommen. Dadurch steigt der Druck auf jeden Einzelnen. Das kann bewusst oder unbewusst zur Angst vor Verantwortung und zu Fluchtimpulsen führen.

Was erzeugt sonst noch Druck?

Es wird für die Männer immer schwieriger, sich auf ein traditionelles Rollenbild zu berufen. Aber Väter, die sich stärker an der Erziehung ihres Kindes beteiligen, können natürlich auch mehr Fehler machen. Zugleich ist allerdings auch das Verständnis dafür gewachsen, dass Männer von der Vaterrolle überfordert sein können. Entsprechend gibt es immer mehr Beratungsangebote für Väter – wenn auch lange noch nicht genug.

Wie erleben Männer es, wenn aus einem Liebespaar Eltern werden?

Diese Phase ist eine der schwierigsten Übergangszeiten im Leben. Alles muss sich jetzt neu ordnen. Und es ist nicht selbstverständlich, dass ein Mann und eine Frau, die zuvor ein tolles Paar waren, auch als Eltern gut funktionieren. Aber generell lässt sich sagen: Je besser und stabiler die Paarbeziehung vor der Geburt des Kindes war, desto besser die Chancen, dass es auch als Eltern gut klappt.

Gut, dass bei uns mittlerweile fast alle Väter bei der Geburt dabei sind?

Wenn beide, Frau und Mann, es wollen, ist es gut. Nur wenn der Vater eigentlich nicht dabei sein will, aber sich nicht traut, das zu sagen, kann es problematisch werden – und für den Vater auch traumatisierend. Bei manchen Männern nimmt das sexuelle Verlangen nach ihrer Frau ab, weil sie etwas miterlebt haben, was sie nicht erleben wollten. Es ist wichtig, das dann offen miteinander zu besprechen. 🐾

FORTSETZUNG NICHT VERPASSEN!

Sie möchten mehr über die Väter 2017 lesen?

Dann sichern Sie sich auch Teil 2 und 3 unserer Serie und bestellen Sie drei Ausgaben **ELTERN** mit 29 Prozent Serienrabatt – für nur 8,90 Euro. Dazu können Sie noch ein tolles Extra wählen. Mehr unter: www.eltern.de/vaeter

