



## 4\_Geburt ist Vatersache



Na gut: nicht nur. Aber die Zeit unmittelbar vor, während und nach Entbindung stellt Weichen für die Elternbeziehung (siehe auch Kasten links) – auch, damit es gar nicht erst zu Verständigungsproblemen kommt. Das raten Experten:

**FÜR JEDE GEBURT**  
Einer Studie der Berliner Charité zufolge hatten einige werdende Väter Versagensängste vor der Geburt: davor, sich hilflos zu fühlen (29 Prozent), in Ohnmacht zu fallen (10 Prozent) oder mehr zu stören als zu unterstützen (15 Prozent). Im Nachhinein bestätigten sich diese Ängste nicht: Keiner der Männer bereute, dabei gewesen zu sein, alle bis auf einen würden es wieder tun, und die wenigsten hatten Bedenken, sie könnten deshalb weniger Lust auf ihre Frau haben.



„Das Unangenehmste rund um das Thema Geburt für einen Mann ist die Hilflosigkeit, die Befürchtung, nutzlos im Weg herumzustehen. Denn die Profis sind immer die anderen: die Hebamme, der Arzt, letztlich auch die eigene Frau. Das trifft Männer an einer empfindlichen Stelle, denn die meisten empfinden sich als Problemlöser, die kaum etwas so schwer aushalten wie Nichtstun und Zuschauen. Wenn sie sich jetzt aber zurückziehen, kann das der Anfang einer fatalen Entwicklung sein: Fühlt ein Mann sich inkompetent und seine Umgebung bestärkt ihn noch darin, dann setzt sich das unter Umständen fort, vom Wickeln bis zum Spielplatzausflug mit Kleinkind. Das kann auch zu einer Unwucht in der Beziehung führen. Deshalb empfehle ich schon vor der Geburt: Väter, nehmt Kontakt zu euren Ungeborenen auf, spürt ihren Bewegungen nach, spricht mit ihnen und sucht euch einen Vorbereitungskurs für Paare. Dabei lernt ihr auch Techniken, die euch das Gefühl geben, etwas beitragen zu können. Ich selbst habe es bei der Geburt meines ersten Kindes als enorm hilfreich empfunden, mit meiner Frau in einem bestimmten Rhythmus zu atmen, damit unser Baby gesund auf die Welt kommt. Vielleicht Selbstüberschätzung, vielleicht ein wenig albern – aber ist es nicht besonders heroisch, sich lächerlich zu machen für jemanden, den man liebt?“

*Björn Süfke, Psychotherapeut und Autor*



„Da haben sich zwei gefunden. Ein Kind bekommen. Und dadurch sind sie zwei andere geworden: Mutter und Vater. Nur, dass diese beiden meist zu wenig Zeit haben, einander neu kennenzulernen und sich neu ineinander zu verlieben. Deshalb empfehle ich: Flitterwochenbett statt Wochenbett! Am besten, Väter nehmen einen Teil ihrer Elternzeit gleich nach der Geburt. Und erledigen dabei nicht in erster Linie Botengänge für die Mutter, sondern beide nehmen sich möglichst viel Zeit füreinander und für das Kind. Während andere sie im Alltag entlasten, etwa Großeltern oder Freunde. Denn diese Zeit hilft auch den Männern, in ihrem neuen Ich heimisch

zu werden. Etwa, indem sie sich beim Besuch der Hebamme aktiv einbringen, zum Beispiel das Baby aus- und anziehen und so demonstrieren: Ich bin genauso zuständig. Von dieser Erfahrung zehrt eine Familie lange!“ →

*Helen Heinemann,  
Mutter von vier  
Kindern und Expertin  
für Work-Life-Balance*

