
Ich bin Vater eines kleinen Kindes. Kann ich damit umgehen?

Ein Artikel von Gilles Crettenand – Koordinator von MenCare Suisse romande – über die Erfahrungen der neuen Väter.

Der Stolz, Vater zu sein. Die Freude, das Baby nach Monaten des Wartens endlich kennenzulernen. Die Erleichterung, dass es Mutter und Kind nach der Geburt gut geht. Aber auch viele Fragen und Sorgen: «Werde ich eine Bindung zu meinem Kind aufbauen?», «Werde ich ein guter Vater sein?», «Das ist nicht das, was ich erwartet habe... Werde ich es schaffen?» Mit einer Vaterschaft ändern sich ganz viele Dinge in sehr kurzer Zeit.

Die Anhaltspunkte, die wir hatten, mögen in dieser neuen Situation wenig nützlich erscheinen. Ein Gefühl des Verlorenenseins. Das ist normal; alle Väter und Mütter erleben dies. Es ist normal, sich manchmal überfordert zu fühlen; kein Grund, sich zu schämen. Haben Sie Mitgefühl mit Ihrer Partnerin, wenn sie¹ zusammenbricht. Ermutigen Sie sich gegenseitig! Holen Sie sich die Unterstützung in Ihrem Umfeld. Kontaktieren Sie Fachpersonen ohne zu zögern. Sie sind für Sie da.

Wie können Sie das Baby am besten willkommen heissen?

Es gibt keinen perfekten Weg, um Eltern zu werden. Man lernt es jeden Tag. Alle Eltern, die Mutter und der Vater, sind in der Lage, für das Kind zu sorgen, jede/r auf seine Weise. Dem Baby geht es gut, wenn es merkt, dass seine Grundbedürfnisse befriedigt werden.

Um sich um das Baby zu kümmern, muss man in guter Verfassung sein, vor allem also gut schlafen. Das ist nicht einfach, denn zunächst schläft das Baby nicht die ganze Nacht durch. Das Neugeborene ist oft hungrig, doch muss man dafür sorgen, dass der berufstätige Vater ausreichend Schlaf bekommt. Doch auch die Mutter muss sich ausruhen können. Das ist das Wichtigste, das es am Anfang zu beachten gilt. Bekommen wir nicht genug Schlaf, verändert sich unsere Gemütslage, wir können ängstlich, reizbar sein und sogar gewalttätig werden. Beide Elternteile müssen sich gegenseitig helfen, damit sich beide erholen können: im Wohnzimmer schlafen, in den Arbeitspausen ein Nickerchen machen usw.

Der Vater hat nur wenige Tage Zeit, um die Familie zu Hause willkommen zu heissen. Daher ist es für ihn meist stressig, Partnerin und Kind zu Hause zu lassen, um wieder an den Arbeitsplatz zurückzukehren. Es kann sein, dass sich der Vater nutzlos und hilflos fühlt. Manchmal hat er vielleicht das Gefühl, etwas zu verpassen, vielleicht sogar, von Mutter und Kind beiseitegeschoben zu werden. Diese Gedanken haben Väter oft und sind normal.

Ein wirksamer Weg, sich von solchen Gedanken zu befreien, ist, konkrete Dinge für die Familie zu tun. Die Verantwortungsübernahme für bestimmte Aufgaben im Haushalt zum Beispiel. Sich allein um alle Einkäufe kümmern, ohne die Hilfe der Mutter. So kann sich der Vater ins Familienleben integrieren und verschafft sich einen Überblick über die Bedürfnisse der Familie. Oder er übernimmt regelmässig das

¹ Der Artikel nimmt die Seite des Mannes in seiner männlichen Geschlechtererziehung ein. Es ist beabsichtigt, verschiedene Formen der Elternschaft einzubeziehen.

Baden des Babys, wenn er von der Arbeit zurückkommt, um einen Moment allein mit dem Kind zu geniessen. So ermöglicht er ausserdem seiner Partnerin, sich Zeit für sich zu nehmen.

Eine andere Möglichkeit, diese negativen Gedanken zu beseitigen, ist der Austausch mit anderen Vätern, die dasselbe durchmachen oder durchgemacht haben. Tipps können helfen, besser mit der neuen Situation zurechtzukommen². Und es fühlt sich gut an, zu merken, dass man mit seinen Sorgen nicht allein ist.

Wie kümmert man sich um die Paarbeziehung und um sich selbst?

Wenn die frisch gebackenen Eltern nach Hause zurückkehren, fokussieren sie sich auf das Baby. Doch das Paar, das es vor dem Kind gab, muss weiter existieren – denn ihm ist es zu verdanken, dass das Kind da ist! Viele Dinge haben sich geändert. Nach der Entbindung ist der Körper der Frau anders. Man muss lernen, den Körper wiederzuentdecken, wie beim ersten Mal; mit noch mehr Aufmerksamkeit, weil er gelitten hat. Die Frau braucht Zeit, um ihren neuen Körper zu akzeptieren. Dies ist eine Gelegenheit, auf ihre Bedürfnisse einzugehen. Aber Sie müssen Ihrer Partnerin auch Ihre Bedürfnisse mitteilen, damit Sie einen Weg finden, der für Sie beide stimmt. Der Weg wird nicht von Anfang an perfekt sein, doch viel besser, als im Stillen zu leiden. Die physische und sinnliche Bindung des Liebespaares muss am Leben erhalten werden. Seien Sie geduldig, vertrauensvoll und nehmen Sie rasch die Aktivitäten wieder auf, die Sie vor dem Baby als Paar unternommen haben. Die Beziehung zum Baby ersetzt nicht die Beziehung des Liebespaares.

Sobald der neue Lebensrhythmus gefunden ist, kann jeder Elternteil etwas für sich selbst tun: Freunde treffen, Sport treiben, ausgehen. Nehmen Sie sich auch Zeit, um eine Bestandsaufnahme zu machen: was läuft gut, was würde ich gerne ändern, was fehlt – so werden Sie sich tief im Inneren besser fühlen. Der Vater kann dieses Gespräch mit sich selbst oder mit seiner Partnerin führen: In der «Ich-Form» darüber sprechen, wie er sich fühlt, ihr sagen: «Ich fühle mich im Moment schlecht» oder «Ich habe das Gefühl, meine Laune wird nach dem ganzen Geburtsstress schlechter.» Emotionen auszudrücken ist kein Zeichen von Schwäche, im Gegenteil: Es zeigt, dass Sie Ihrer Partnerin vertrauen und sich ihr gegenüber öffnen. Es ist ein Liebesbeweis, und so schaffen Sie ein Team. Und Sie werden ein starkes Team sein müssen, das sich ein Leben lang um ein Kind kümmert.

Gilles Crettenand

MenCare -Kordinatorin Westschweiz³

crettenand@maenner.ch - 0041 78 874 46 08

[MenCare Switzerland](http://www.menCare Switzerland) ist ein Programm von www.maenner.ch

² Workshops, Abende und innerbetriebliche [Kurse für Väter und werdende Väter](#) werden seit mehreren Jahren von MenCare in der Westschweiz organisiert.

³ MenCare in der Westschweiz ist auch:

- Film «Die Geburt eines Vaters» mit 18 Vätern und 14 Fachpersonen
- Beratungslandkarte mit Anlaufstellen zu Väter- und Familienfragen in verschiedenen Regionen
- Ausstellung «Swiss Dads» mit Debatten über den Platz des Mannes in der frühen Kindheit
- Unternehmensinterne Konferenzen zur Vereinbarkeit von Berufs- und Privatleben