

consilium

Hebamme

Wenn Männer
schwanger sind





pädiatrisch gut beraten

IMPRESSUM

Ausgabe

Heft 11 der Reihe *consilium* Hebamme

Autor

Nils Hilliges

Redaktion

Dr. Dirk Schilling

Dr. Kristin Brendel-Walter

Herausgeber

Pädia GmbH

Von-Humboldt-Straße 1

64646 Heppenheim

Telefon: +49 6252 9128700

E-Mail: kontakt@paedia.de

www.paedia.de

ISSN 2512-031



Wenn Männer schwanger sind

Liebe Leserinnen und Leser*,

Männer, die ein Kind erwarten, sind in anderen Umständen: Gewichtszunahme, Stimmungsschwankungen und Existenzängste. Diese treffen Männer oft unvorbereitet. Eigentlich sollten Schwangerschaft und Geburt das Schönste im Leben sein. Stattdessen erwartet manch einen die größte je durchlebte Lebenskrise.

Alles ist auf einmal anders. Die Hormone spielen verrückt. Eine neue Wohnung muss her. Die Sexualität verändert sich. Und oft gehören auch Beziehungskonflikte dazu.

Der Eintritt in eine Vaterschaft ist ein kritischer Übergang im Leben eines Mannes. Viele erleben die Geburt nicht uneingeschränkt positiv. Jeder Zehnte fällt in eine Depression und/oder muss die Partnerin durch eine solche begleiten. In diesen Fällen braucht es gute Vernetzung und Unterstützung, um Wege zu einer erfüllten Vaterschaft zu finden.

Die Geburt eines Kindes soll ein tolles Erlebnis sein. Doch dieser Anspruch kann problematisch sein. Daher brauchen wir neue Räume, in denen Väter auch schwierige Gefühle und unangenehme Erlebnisse teilen können.

In diesem Themenheft schauen wir ganz bewusst dahin, wo es schwierig wird. Statistiken und das Fachwissen von Experten setzen den Rahmen. Innerhalb dieses Rahmens lasse ich Väter zu Wort kommen und bringe eigene Erfahrungen ein. Die Namen der Väter wurden aus Datenschutzgründen geändert.

Es geht darum, was Männern hilft, eine Beziehung zum Kind auf- und auszubauen, was „schwängere Männer“ bewegt und auf welche Schwierigkeiten sie sich einstellen sollten.

Viel Spaß beim Lesen wünscht

Ihr Nils Hilliges

Inhalt

1 Beziehungsaufbau zum Kind (vor und nach der Geburt)	4
2 Wenn Männer schwanger sind.	9
3 Wenn es schwierig wird	11
4 Fazit	15
5 Literatur	16
6 Selbsttest	17

*Alle Leserinnen und Leser sind uns unabhängig von ihrem Geschlecht gleichermaßen wichtig und willkommen. Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir in diesem Heft überwiegend die männliche Form. Wir danken für Ihr Verständnis.



Nils Hilliges

Nils Hilliges ist Sozialarbeiter, Naturpädagoge, Kulturwissenschaftler und arbeitete mehrere Jahre als Sexualpädagoge bei pro familia Göttingen. Er engagiert sich für Vernetzung unter Vätern, unter anderem durch seine langjährige Mitarbeit beim Blog „Väterzeit.de“.

Kontakt:
Nils.Hilliges@hotmail.com

1 Beziehungsaufbau zum Kind (vor und nach der Geburt)

Alles, was hilfreich ist, die frühkindlichen Beziehungen zwischen Vätern und Kindern zu stärken, kann sinnvoll sein. Väter erleben Hormonveränderungen und Kindsbewegungen in der Schwangerschaft weniger unmittelbar als ihre Partnerinnen. Die neue Lebenssituation mit Worten und Bildern zu erforschen, unterstützt werdende Väter in der neuen Lebensphase anzukommen.

Namenssuche

In einigen indigenen Kulturen bekommen die Neugeborenen erst einige Wochen nach der Geburt einen Namen. Der Ethnomediziner Wulf Schiefenhövel vermutet einen Zusammenhang dieser Praxis mit einer hohen Säuglingssterblichkeit: Das neue Leben nicht zu früh als vollständige Person zu betrachten, schützt Angehörige vor den einigen emotionalen Folgen eines möglichen Kindstodes (1).

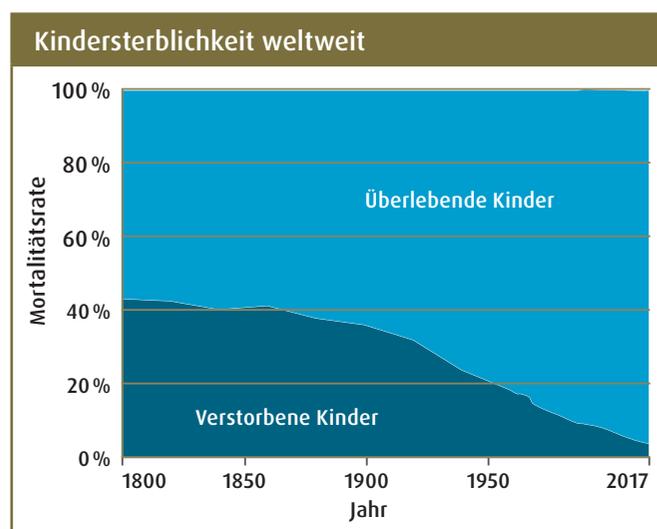


Abb. 1: Kindersterblichkeit weltweit innerhalb der ersten 5 Lebensjahre (1800 bis 2017). Quelle: <https://ourworldindata.org/child-mortality>

In unserer Gesellschaft ist die Gefahr, dass ein Säugling verstirbt, sehr gering. Weltweit verstarben zu Beginn des 19. Jahrhunderts noch mehr als 40% aller Kinder in den ersten 5 Lebensjahren – die allermeisten wenige Tage oder Wochen nach der Geburt.

Auch in Deutschland verstarb mindestens jedes vierte Kind innerhalb der ersten 5 Lebensjahre. Heute versterben dagegen nur noch 3 von 1.000 Lebendgeborenen im ersten Lebensjahr (2).

Unsere Kultur stellt es werdenden Eltern frei, zu welchem Zeitpunkt sie einen Namen wählen und wann sie diesen öffentlich aussprechen. Spätestens einen Monat nach der Geburt, so die gesetzliche Vorgabe, sollte der Name feststehen und eingetragen werden.

Bei der Geburt unserer ersten Tochter hatten meine Partnerin und ich uns noch nicht auf einen Namen festgelegt. Wir waren uns einig: Wir wollten das Neugeborene anschauen und erkennen, wer das ist. Vielleicht ist der Name dann einfach da, so die romantische Vorstellung. Als ich unsere Tochter dann zum ersten Mal anschaute, war ein Gefühl der Fremdheit da. Diesen neuen Menschen, dieses neue Gesicht kannte ich noch nicht. Später wurde mir bewusst, dass ich in diesem Moment mit meiner eigenen unbewussten Erwartungshaltung konfrontiert war: Ich hatte wohl insgeheim mehr Vertrautheit erwartet. Ich hatte gehofft, unser Kind wie einen alten Bekannten wiederzuerkennen.

Möglichst wenig festlegen, bevor das Kind da ist, erst einmal schauen, wer in diese Welt kommt und was dieser neue Mensch mitbringt: Das ist eine mögliche Herangehensweise. Ein Paar, das wir im Geburtsvorbereitungskurs kennengelernt hatten, wählte einen anderen Weg: Sie sprachen schon in den ersten Schwangerschaftswochen von ihrer Anne. Diese Eltern hatten ihre Anne, das ungeborene Kind, schon früh in der Schwangerschaft sehr präsent und sehr lebendig mit dabei. Der Name hat sicher dabei mitgeholfen.

Doch was tun, wenn das Mädchen später kein rosa mag, obwohl schon vor der Geburt alles in rosaroten Farbtönen bereitstand? Ich persönlich finde es immer noch schön, wenn vor der Geburt nicht zu viel festgelegt ist.

Trotzdem möchte ich aus der Vaterperspektive z. B. auf die Risiken einer Namenssuche nach der Geburt hinweisen. Bei Meinungsverschiedenheiten im Wochenbett haben wir Männer eine schwache Verhandlungsposition. Das sollte uns bewusst sein: Bei der Geburt meiner zweiten Tochter wurde es sehr anstrengend, in der ersten Woche nach der Geburt einen Namen zu finden. Meine Frau hatte sich überlegt, dass der Name Matilda sein sollte, der Name ihrer Oma. Doch für mich passte das damals ganz und gar nicht.

Der daraus entstehende Konflikt konnte kaum ausgetragen werden, denn natürlich wollte ich im Wochenbett keinen Streit anfangen. Nach sieben Tagen hatte unsere Tochter noch immer keinen Namen. Wir wollten nicht länger „das Baby“ sagen und begannen dann noch einmal ganz neu mit der Namenssuche.

Seit dieser Zeit denke ich: Es ist vielleicht doch – und gerade für Männer – klug, sich frühzeitig mit der Partnerin auf einen oder mehrere Namen zu einigen. In der Schwangerschaft ist viel Zeit dafür und die Namensfindung kann ein wichtiger Teil der Einstimmung auf die Kinderzeit sein.

Erst viel später, in der Krippe und im Kindergarten, wird dann klar, wie gewöhnlich oder ungewöhnlich die ureigene Namenswahl in dieser Generation ausfällt. Viele Eltern stellen dann fest, dass sie mit ihrer Entscheidung voll im Trend der Zeit liegen.

Wissenswertes zur Namensuche

Vater und Mutter einigen sich als Sorgeberechtigte auf den/die Namen für das Kind. **Bis zu fünf** Namen sind möglich. Bei der Eintragung wird oft verlangt, dass **mindestens ein Name nicht zu ungewöhnlich und klar dem Geschlecht des Kindes zuzuordnen** sein sollte.

Ein Beispiel, das ein Vater erlebt hat, um das Thema zu konkretisieren: Bei meiner Tochter Lynn hieß es, dass der Name nicht geschlechterspezifisch genug sei. Wir hatten die Wahl: Entweder einen geschlechterspezifischen zweiten Namen wählen ODER damit leben, dass der Name geschlechtsneutral ist (wobei Lynn für uns immer ein klarer Mädchenname war).

Bei unterschiedlichen Nachnamen können die Eltern entscheiden, welchen Namen das Kind trägt. Bei Heirat kann sich dieser noch einmal ändern. Doch Achtung: Alle Geschwister der gleichen Eltern tragen denselben Nachnamen. Die Entscheidung für einen Nachnamen gilt also für alle gemeinsamen Kinder.

In vielen Gegenden gibt es die Tradition, dass Jungen die Vornamen der Großväter in der Männerlinie tragen. Mädchen wiederum tragen die Vornamen der Großmütter in der Mutterlinie. Solch einem Brauchtum zu folgen oder nicht, ist heute natürlich freiwillig. Eltern, die dies tun, suchen häufig einen selbstgewählten zweiten Namen aus.

Inspiration: Eine Vaterschaftswanderung als Geburtsvorbereitung

Der werdende Vater verabredet sich zu einer Wanderung mit einem anderen Mann, dem er vertraut. Das kann ein enger Freund sein, ein Kollege, der eigene Vater oder ein anderer Mann mit Vorbildfunktion. Die Wanderung kann für einige Stunden, für einen Tag oder auch für mehrere Tage geplant werden.

Das Thema der Aktion Vaterschaftswanderung sollte von Anfang an ausgesprochen werden. Mit dieser Ausrichtung entsteht ein natürlicher und vertrauter Austausch über die werdende Vaterschaft.

Geburtsvorbereitung für Männer

Geburtsvorbereitungskurse richten sich meist an schwangere Frauen. Zu einem Gruppentermin sind dann auch die werdenden Väter eingeladen. In Paarkursen gibt es einen Abend, an dem Männer und Frauen in getrennten Runden zusammenkommen. Geburtsvorbereitungskurse speziell für Männer sind noch immer äußerst selten.

Es ist nicht unbedingt nötig, dass alle Männer an einem Geburtsvorbereitungskurs für Männer teilnehmen. Doch es ist sehr wichtig, dass werdende Väter ganz individuell Räume suchen und finden, in denen sie sich auf die Geburt und den neuen Lebensabschnitt vorbereiten. Ein achtsamer Austausch unter Männern ist dabei entscheidend. Es kommt jedoch nicht so sehr darauf an, ob dieser im Zweiergespräch, in einer Männergruppe oder im Geburtsvorbereitungskurs für Männer zustande kommt.

Eine Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte ist dabei genauso wichtig wie der Raum zur Artikulation intimer Fragen und Ängste. Dieser intime Austausch braucht einen Schutzraum. Am Kneipenstammtisch sind die Rahmenbedingungen dafür oft ungünstig.

Paul (49 Jahre/1 Sohn) hat diesen geschützten Raum während einer Wanderung mit seinem besten Freund gefunden: „Die Vaterschaftswanderung war für mich ein wichtiger Teil meiner Geburtsvorbereitung. Hier konnte ich wichtige Themen ansprechen und tiefe Gefühle zulassen.“

Ein wichtiges Thema bei der Geburtsvorbereitung ist die Rolle des Mannes während der Geburt. Viele Männer sind schlecht informiert über die physiologischen Abläufe einer Geburt und zudem wenig vertraut mit der Rolle, die sie im Geburtsprozess einnehmen.



Ich werbe für einen aktiven Austausch der werdenden Eltern darüber, welche Vorstellungen, Ängste und Erwartungen es in Bezug auf die Geburt gibt. Diesem Austausch tut es gut, wenn zunächst einmal nichts als selbstverständlich vorausgesetzt wird. Auch nicht, dass der Vater in jedem Fall ganz nah mit dabei ist (dieser Punkt wird später im Heft noch einmal ausführlicher diskutiert).

Ich verstehe Geburtsvorbereitung als Einstimmung auf das bevorstehende Geburtseignis, aber auch als Vorbereitung auf den neuen Lebensabschnitt der Elternschaft und des Vaterseins. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte und Prägung gehört genauso dazu wie das Entwickeln einer Vision, wie „Mann“ die neue Vaterrolle ausfüllen will.

Bildgebende Verfahren

Manch einer ist tief bewegt, das winzige Herz des Kindes im Ultraschall in Bewegung zu sehen. Ich selbst hatte dabei eine wichtige Erkenntnis: Früher dachte ich, das Herz des Embryos entsteht in einem magischen Moment und fängt wie durch ein Wunder an zu schlagen. Heute weiß ich: Die Bewegung und das Pulsieren sind zuerst da – und mitten darin bildet sich das kleine Herz.



Für viele Väter ist es eine wichtige Erfahrung, dieses winzige Pulsieren, dieses unmissverständliche Zeichen eines neuen Lebens mit eigenen Augen zu sehen. Für die vorgeburtliche Vater-Kind-Beziehung sind bildgebende Verfahren eine Chance. Gerade für Väter können Bilder sehr hilfreich sein, um eine Beziehung zu dem Ungeborenen aufzubauen. Die Welt der bewegten Babybilder ist faszinierend. Unsichtbares wird sichtbar. Unfassbares wird begreiflich.

Das Geschäft mit den bewegten dreidimensionalen Bildern in Farbe ist außerdem ein großer Markt: Die neuesten Geräte kosten mehrere Zehntausend Euro und müssen refinanziert werden. Babykino zur Stärkung der vorgeburtlichen Vater-Kind-Beziehung hat ohne Frage einen gewissen Wert. Doch alle Maßnahmen ohne medizinische Indikation müssen auch kritisch hinterfragt werden.

Im Vergleich zu Diagnosetechniken mithilfe ionisierender Strahlung ist die Ultraschalltechnologie sehr sanft. Doch auch beim Ultraschall

gibt es verschiedene Intensitäten. Oft gilt dabei: Je besser die Bilder, je höher der Energieeinsatz! 3-D-Bilder in Farbe brauchen viel intensivere Schallwellen als der klassische schwarzweiße Lowtech-Ultraschallbilddruck.

Es ist schwer, negative Auswirkungen der Untersuchungsmethoden auf das ungeborene Leben gänzlich auszuschließen. Das Bundesamt für Strahlenschutz untersagt deshalb seit 2021 alle Ultraschalluntersuchungen an schwangeren Personen zu nicht medizinischen Zwecken (17). Die Erfahrung zeigt jedoch, dass Ärzte in solchen Fällen manchmal Risikoschwangerschaften attestieren, denn mögliche Risiken gibt es immer und medizinische Indikationen können schnell gefunden werden.

Bildgebende Verfahren sind Teil einer pränatalen Diagnostik. Das ist ein ganz eigener Themenkomplex: Welche Konsequenz hat es, etwas zu sehen und zu wissen? Entstehen dabei unnötige Sorgen? Was ist der richtige Weg zwischen Vertrauen und Kontrolle? Je mehr Untersuchungen gemacht werden, desto wahrscheinlicher ist es, dass dabei auch mögliche Risiken entdeckt werden.

Unsere Hebamme sagte zu diesem Thema: „Wenn man das Kind sehen können sollte, dann wäre der Bauch durchsichtig.“ Mit der neusten Strahlenschutzverordnung klingen solche Positionen heute weniger oldschool als noch vor einigen Jahren.

Mir blieb das folgende Beispiel unserer Hebamme im Kopf: Der Ultraschall sei für das Baby „wie ein vorbeifahrender Güterzug“ – er nervt, aber schadet nicht wirklich.

Was ist hilfreich für die frühkindliche Vater-Kind-Beziehung?

- > Wenn der Vater trösten kann und darf.
- > Ins Bett bringen, (auch) ohne Mutterbrust.
- > Mama außer Sichtweite.
- > Austausch über die Aufgabenverteilung in der Familie.
- > Alles, was das neue Leben für den Vater erlebbar macht.
- > Quality Time zwischen Vater und Kind.

Stillzeit und Vater-Kind-Beziehung

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, die ersten 6 Monate nach der Geburt ausschließlich zu stillen. Knapp 90% aller Kinder werden in Deutschland nach der Geburt gestillt. Die durchschnittliche Stilldauer beträgt dabei etwa acht Monate. Nur jedes achte Kind in Deutschland wurde 2017 der WHO-Empfehlung entsprechend sechs Monate voll gestillt (3).

Stillen ist die beste und natürlichste Art der Ernährung für das Kind!

Die amerikanische Anthropologin Katherine Dettwyler vergleicht Menschen und andere Primaten und sammelt Daten aus Jäger- und Sammler-Gesellschaften. Sie hält eine Stilldauer von 2,5 bis 7 Jahren für die normale physiologische Stilldauer des Menschen (4).

Dennoch ist es schwer zu sagen, was die optimale Stilldauer ist, denn sie hängt auch davon ab, welche gesundheitlich unbedenklichen Alternativen zur Verfügung stehen. Die von Ärzten empfohlene Stilldauer verringerte sich zu Beginn des 20. Jahrhunderts von 11 bis 13 Monaten auf die heute noch aktuellen 6 Monate (5).

Es gibt gute Argumente für eine lange Stillzeit. Ich möchte jedoch dafür werben, dass die Entscheidung, wie lange ein Kind gestillt wird, von beiden Elternteilen gemeinsam getroffen wird.

Allzu oft entsteht durch das Stillen eine exklusive Beziehung zwischen Mutter und Kind: Ins Bett bringen? Geht nur mit der Mutterbrust! Trösten? Ist nur an der Brust möglich! Quality Time allein mit dem Kind? Bleibt für Vater auf wenige Stunden begrenzt! Es passiert schnell, dass der Vater bei vielem außen vor bleibt. Väter fühlen sich dadurch häufig unselbstständig und unfrei. Aber auch für Mütter wird es frustrierend, wenn sie für so vieles so lange allein zuständig sind.

Damit möchte ich nicht gegen das Stillen argumentieren, sondern für eine gemeinsame Ausgestaltung der Stillzeit. Dabei ist zunächst die Erkenntnis wichtig, dass die exklusive Stillbeziehung zwischen Mutter und Kind für den Vater durchaus problematische Aspekte hervorbringt. **Nur wenn beide Elternteile die Dauer**

und die Gestaltung der Stillzeit respektvoll und ergebnisoffen besprechen, können konstruktive und kreative Wege beschrritten werden.

Was unterstützt Väter in diesem Zusammenhang bei der Entwicklung einer exklusiven frühkindlichen Vater-Kind-Beziehung? Gute Absprachen eröffnen neue Möglichkeiten: Muttermilch zu füttern kann Vätern größere Freiräume und breitere Interaktionsfelder mit dem Säugling verschaffen. Voraussetzung ist, dass Mütter bereit sind, Erfahrungen mit dem Abpumpen zu sammeln. Dass Trösten und Einschlafen auch ohne Mutterbrust möglich sind, ist nicht nur Gewohnheits-, sondern auch Übungssache. Ein Mehr an Vater-Kind-Zeit ohne die Mutter in Sichtweite stärkt die Beziehung zum Kind. Und für die Mütter, die sich auf diesen Prozess einlassen, können größere Freiräume entstehen.

Wenn sowohl Väter als auch Mütter ihre Freiheiten von der Familienroutine haben, tut das in der Regel auch der erotischen Paarbeziehung gut. Damit kommen wir zu einem Punkt, der noch schwieriger zu besprechen ist. Ich wage zu behaupten, dass das Stillen ein ziemlicher Lustkiller sein kann. Doch woran liegt das?

Viele Frauen beschreiben das Stillen als eine Symbiose mit dem Baby. Während einer Wochenbettdepression meiner Frau habe ich mehrere Monate allein für unseren Säugling gesorgt. Dabei war meine Lust wie weggeblasen. Sehnt man sich also vielleicht weniger nach der Verschmelzung mit einem Sexualpartner, wenn man eine symbiotische Beziehung zu einem Neugeborenen hat?

Eine Definition von Schwangerschaft

Schwangerschaft bedeutet, ein Kind zu erwarten: Schwanger zu sein bedeutet werdender Vater oder werdende Mutter zu sein.

Die gebräuchlichen Redensarten, „in Umständen“, „in anderen Umständen“ oder „in besonderen Umständen“ zu sein, sprechen eine Sprache, die Väter durchaus einschließt. Auch der englische Ausdruck *interesting condition*, die Schwangerschaft also als „**interessanten Zustand**“ zu bezeichnen, steht dafür.

Die Schwangerschaft ist nach dieser Definition nicht zwangsläufig auf die ca. 9 Monate beschränkt, in denen die Einnistung einer befruchteten Eizelle in der Gebärmutter der Frau nachweisbar ist. Nach dieser Definition kann Schwangerschaft schon vorher beginnen: Viele werdende Väter und Mütter träumen intensiv von ihrem Nachwuchs, lange bevor eine befruchtete Eizelle zum Kind heranwächst. Schwangerschaftssymptome können sich einstellen, noch bevor ein Schwangerschaftstest zwei Striche zeigt. Das psycho-emotionale System des werdenden Vaters und der werdenden Mutter übt den Ernstfall. Ab diesem Zeitpunkt kann das Kind – und die Vaterschaft – sehnsüchtig erwartet werden.



Die partnerschaftliche Sexualität kann tatsächlich ein Grund sein, weshalb Männer ein geringes Interesse an einer langen Stillzeit haben. Ich möchte daher dazu ermutigen, offen darüber zu sprechen, wie sich die individuelle Stillpraxis mit der partnerschaftlichen Sexualität auswirkt.

Quality Time zwischen Vater und Kind

Zeit, in der der Vater mit seiner ganzen Aufmerksamkeit da ist. Die Kinder dürfen ganz aktiv mitbestimmen, womit diese Zeit gefüllt wird.

Quality Time ist Beziehungszeit. Es gilt, Umstände zu schaffen, in denen sich Beziehungen festigen und qualitativ weiterentwickeln können. Die Zeit sollte so gestaltet werden, dass sich Alltagsrollen und Muster verändern können. Für Väter kann es sinnvoll sein, dabei den Einflussbereich der Mutter zu verlassen.

Babymassage, Bonding, PEKiP und Co.

Babyschwimmen, Babymassagekurs, Bonding oder das Prager Eltern-Kind-Programm (PEKiP) ... sind hervorragende Gelegenheiten, um die Beziehung zwischen Vater und Kind zu intensivieren und andere Väter und Kinder kennenzulernen. Häufig tummeln sich in Babykursen zum allergrößten Teil die Mamas. Väter fühlen sich dabei schnell allein unter Frauen.

Doch auch für Väter sind diese Angebote ein toller Anlass, mit ihren Babys etwas zu unternehmen. Die Erfahrung, wie schön es ist, allein und voll verantwortlich mit dem Kind etwas zu erleben, sollte Mann sich nicht entgehen lassen.

Mit meinem ersten Baby habe ich mich zu einem Kurs für indische Babymassagen angemeldet. Ich staune noch heute darüber, wie viel Nähe dabei zwischen mir und meiner Tochter entstanden ist. Das Kind über Berührung in die Entspannung zu bringen, war eine tolle Erfahrung. Ich erinnere mich noch, wie sie sich auf der Massageunterlage im warmen Kursraum das erste Mal vom Rücken auf den Bauch drehte. Eine schöne Erinnerung!



2 Wenn Männer schwanger sind

Schwangerschaft bedeutet, ein Kind zu erwarten: Schwanger zu sein bedeutet, werdender Vater oder werdende Mutter zu sein!

Unsere Hebamme hat einmal gesagt: „Die Schwangerschaft beginnt 9 Monate vor der Geburt und endet 9 Monate nach der Geburt.“ Sie meinte damit vor allem die körperlichen Veränderungen bei den Frauen: 9 Monate Schwangerschaft und 9 Monate Rückbildung. Aus der männlichen Perspektive kann ich sagen: Ein Kind zu erwarten beginnt manchmal schon, bevor ein Kind in der Gebärmutter zu wachsen beginnt. Mancher Mann fühlt die Schwangerschaft auch erst einige Zeit nach dem positiven Schwangerschaftstest. Und die Schwangerschaft als Vaterwerdung ist mit der Geburt keineswegs abgeschlossen.

Neue Rollen – neue Wortwahl

Die Rede von der Co-Schwangerschaft oder vom Mann als Schwangerschaftsbegleiter ist meiner Ansicht nach heute nicht mehr zeitgemäß. Ich finde es sehr schön und angemessen, wenn Männer sich ganz selbstverständlich als schwanger vorstellen. **„Ich bin schwanger!“ – so drücken es immer mehr Männer aus.** Und natürlich auch: „Wir sind schwanger.“ Denn schwanger ist Mensch im besten Fall zu zweit.

Es ist ermächtigend und ermutigend, wenn Männer sich selbst als schwanger erleben. Es ist zeitgemäß und emanzipatorisch, wenn sie selbstverständlich so angesprochen werden und dadurch vom Logenplatz auf die Bühne des Geschehens katapultiert werden. Sie entwickeln sich vom Zuschauer und Begleiter zum handelnden Akteur mit Gestaltungsspielraum, mit eigenen Themen und Herausforderungen.

In der Praxis beobachte ich beides: In vielen Kreisen ist die Rede von der Schwangerschaft des Mannes heute selbstverständlich. In anderen Kreisen löst sie fragende Blicke und hochgezogene Augenbrauen aus, sowohl bei werdenden Vätern als auch ihrem gesellschaftlichen Umfeld.

Stimmungsschwankungen und hormonelle Veränderungen

Die hormonellen Veränderungen beim Mann sind heute gut dokumentiert. Bis hin zum Milcheinschuss beim Vater können diese gehen. Zwar streiten die Wissenschaftler noch darüber, ob die hormonellen Veränderungen bei den Vätern die Bindung zum Säugling fördern oder ob die Nähe zum Baby (möglicherweise über Pheromone) diese hormonellen Veränderungen erst auslöst. Doch diese Ursachenforschung hat für die emotionale Entwicklung zum Vater (voller Höhe- und Tiefpunkte) praktisch keine Bedeutung.

Bei Vätern treten Schwangerschaftssymptome vermehrt zu Beginn und zum Ende der Schwangerschaft auf. Je näher der Mann dran ist am Babybauch, je intensiver er sich auf die Schwangerschaft einlässt,

desto stärker sind sie ausgeprägt. Die hormonellen Veränderungen sind im männlichen Körper messbar. Was diese verursacht, wie sie wirken und wie sie wechselwirken, ist wenig erforscht.

Vor und nach der Geburt wird vermehrt das Bindungshormon Oxytocin ausgeschüttet. Der Testosteronspiegel sinkt. Um etwa 20% erhöhte Prolaktinwerte werden gemessen. Diese hormonellen Veränderungen begünstigen eine Gewichtszunahme, Stimmungsschwankungen und haben mit dem erhöhten Depressionsrisiko nach der Geburt zu tun (13).

Gewichtszunahme, Stress und eine erhöhte Empfindlichkeit sind häufige Schwangerschaftssymptome bei Vätern. Hinzu kommen bei einigen Männern Übelkeit, Erbrechen, Atemprobleme, Rückenschmerzen, Schlaflosigkeit, Stimmungsschwankungen, Ängste und Depressionen.

Louann Brizendine beschreibt in ihrem Buch „Das männliche Gehirn“ die Entwicklung vom Männer-Hirn zum Väter-Hirn und bezeichnet sie als eine zweite Pubertät (18). Moderne Aufklärungsbücher rücken die hormonellen Veränderungen im Laufe eines Männerlebens in den Fokus (10). So ist z. B. eine Midlife-crisis ebenfalls eine Anpassung an hormonelle Veränderungen im männlichen Körper.

Schwangerschaftssymptome beim Vater

- > **Häufig: Gewichtszunahme, Stress und eine erhöhte Empfindlichkeit**
- > Seltener: Übelkeit, Erbrechen, Atemprobleme, Rückenschmerzen, Schlaflosigkeit, Stimmungsschwankungen, Ängste, Depressionen.

Den hormonellen Veränderungen im Männerleben wurde lange Zeit wenig Beachtung geschenkt. Heute setzt sich mehr und mehr die Erkenntnis durch, dass es auch bei Männern eine hormonelle Dimension in der Schwangerschaft, der Entwicklung zum Vater, in Lebenskrisen und im Älterwerden gibt.

Für Väter liegt ein emanzipatorisches Potential in der Erkenntnis, dass Krisen, Glückszustände und Abgründe eine körperlich stoffliche Dimension haben. Die sozialen Herausforderungen bleiben bestehen. Doch die Art und Weise verändert sich, wie Mann sich darin selbst verortet, vernetzt, emanzipiert und weiterentwickelt.

Früher bekamen Männer keine Depressionen. Sie wurden Trinker, Gewalttäter oder begingen Selbstmord. Heute eröffnen sich soziale und therapeutische Alternativen. Auch hatten Väter keine Schwangerschaftssymptome. Sie sollten unterstützen und funktionieren. Viele zogen sich bei Problemen zurück und widmeten sich lieber ihren Hobbys, der Arbeit oder ihren geheimen Liebschaften.

Der Babybauch der Männer wird noch heute oft als Bierbauch abgetan. Die neuen Erkenntnisse laden Männer ein, sich auszutauschen, sich zu vernetzen und bei Bedarf Hilfe und Unterstützung zu suchen.

Die schönste Zeit im Leben

Glückwunsch an alle Männer, die in der Schwangerschaft die schönsten Seiten des Lebens kennenlernen. Denn für viele andere ist es eine schwierige Zeit im Leben. Zukunftsängste und Beziehungskrisen können dazugehören. Unangenehme Schwangerschaftssymptome erschweren den Alltag. Die so wichtige Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte kann schwierig und schmerzhaft sein. Die angespannten Wohnungsmärkte machen die Suche nach einem passenden Zuhause für die Familie zu einer Belastungsprobe. Die Schwangerschaft kann die schönste Zeit oder auch eine sehr schwierige Zeit sein. Für viele Männer ist sie beides zugleich.

Ganz selig klingt Jakob (38 Jahre/2 Kinder) in Erinnerung an seine erste Schwangerschaft: „Ach war das schön“, sagt er. „Das Schönste war es, einfach Zeit zu haben. Wir haben viel geredet und gelacht. Nie wieder hatten wir so viel glückliche Paarzeit.“



Josef (48 Jahre/1 Tochter) erinnert sich dagegen auch an die Schattenseiten dieser Zeit: „Das war eine schwierige Zeit. Wir sorgten uns um die finanzielle Absicherung und suchten ein passendes Zuhause. Meine Partnerin musste sich morgens, mittags und abends übergeben. Hinzu kam die Angst, dass unser Kind eine Fehlbildung haben könnte.“ „Bei uns war es beides zugleich“, sagt Max (28 Jahre/1 Sohn). „Da warteten wirklich große Aufgaben und Herausforderungen, denen ich mich in der Schwangerschaft stellen musste. Und in der gleichen Zeit gab es so wundervolle Momente des Ankommens und des Genießens. Wir waren im wahren Wortsinn in freudiger Erwartung.“

Es ist gut, wenn werdende Väter sich bewusst sind, dass Schönes und auch Schwieriges in der Schwangerschaft sein darf. Manchmal wünschte ich, dass es mehr Räume gäbe, in denen das Schwierige ausgesprochen und aufgearbeitet werden kann – ohne dabei das Schöne aus den Augen zu verlieren.

Bei der Geburt dabei

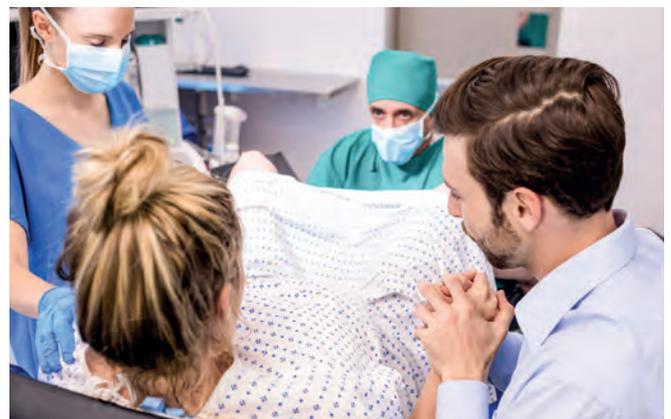
Bei der Geburt dabei zu sein war früher für Männer ein Tabu! In vielen traditionellen Kulturen ist der Mann bis heute nicht bei der Entbindung dabei. Hier ist die Geburt ein weiblicher Raum, den geburtserfahrene Frauen besetzen und geburtsunerfahrene Frauen miterleben (1).

Bei uns haben sich Männer das Recht erkämpft, bei der Geburt ganz selbstverständlich mit dabei zu sein. Doch diese neue Freiheit ist auch zu einem Anspruch geworden, der problematisch sein kann. Der Ethnomediziner Wulf Schiefenhövel geht so weit, es einen Kulturbruch zu nennen, dass Männer in modernen Gesellschaften bei der Geburt anwesend sind (6).

In der modernen, hoch technisierten Geburtshilfe sind Ärzte und Pfleger ganz nah dran am Geburtsgeschehen. Vätern fällt dabei die Rolle zu, die gebärende Partnerin bestmöglich zu begleiten und durch ihre Anwesenheit einen vertrauten und sicheren Raum zu schaffen. Doch viele Väter sind sich ihrer Rolle bei der Geburt häufig nicht bewusst. Oft sind Ängste und Überforderung im Spiel.

Männer und Frauen blicken der Geburt ihres ersten Kindes ohne Geburtserfahrung entgegen. Wie Geburten ablaufen, wissen wir, wenn wir gut informiert sind, nur aus der Theorie. Selten wird hinterfragt, ob es sinnvoll ist, dass Väter heute ganz selbstverständlich dabei sind. Und welcher Vater traut sich schon bei der Geburt nicht dabei zu sein? Ich kenne da aus jüngerer Zeit nur Beispiele von Eltern, die zum Zeitpunkt der Geburt bereits getrennt waren. Viele Männer erleben die Geburten ihrer Kinder nicht ausschließlich positiv. Es ist leicht, öffentlich zu sagen: „Die Geburt meines Kindes war der schönste Moment in meinem Leben!“ Schwerer ist es dagegen, über das zu sprechen, was schwierig oder sogar traumatisierend war. Dafür braucht es einen geschützten Rahmen.

Ansprüche und Selbstverständlichkeiten sind oft problematisch: **Der Anspruch, dass Väter ungefragt mit dabei sein müssen und die Erwartung, dass es ein tolles Erlebnis sein soll, sind problematisch.** In ihrer Dissertation kommt Valenka Maria Dorsch zu dem Schluss, dass jeder zehnte Mann eine negative Geburtserfahrung hatte (16). Wir brauchen daher Räume, in denen negative Geburtserfahrungen aufgearbeitet werden können. Denn ein verdrängtes negatives Geburtserlebnis kann sich negativ auf die Paarbeziehung und auch auf die Eltern-Kind-Bindung auswirken. Es ist wichtig, im Vorfeld über Vorstellungen und Ängste zu sprechen, die mit der Geburt zusammenhängen. Der Austausch über den Ablauf, die Rollen und die Erwartungen bei der Geburt ist ein wichtiger Teil der Geburtsvorbereitung. Dabei sollte nicht automatisch vorausgesetzt sein, dass jeder Mann auch dabei sein muss.



3 Wenn es schwierig wird

Mindestens 5-10% aller Väter bekommen eine postnatale Depression.

Daher ist Früherkennung wichtig. Angebote von Beratungsstellen und Unterstützung aus dem sozialen Umfeld können helfen. Wenn mehrere der folgenden Symptome (Tabelle 1) mindestens zwei Wochen andauern, könnte eine postnatale Depression vorliegen. In diesem Fall sollte ärztliche und therapeutische Hilfe in Anspruch genommen werden.

Postnatale Depression

Ich möchte zunächst einmal die Begriffe sortieren: **Eine postnatale Depression** (auch perinatale Depression oder postpartale Depression) **ist eine depressive Erkrankung, die im ersten Jahr nach der Geburt beginnt.** Diese kann sich über Monate hinziehen. Der weit verbreitete Begriff Wochenbettdepression ist irreführend, da er impliziert, dass eine Depression im Wochenbett, also wenige Tage oder Wochen nach der Geburt auftritt. Verwechselt werden sollte die postnatale Depression auch nicht mit dem Begriff Baby-Blues, der oft für spontane und kurzfristige Stimmungstiefs der Frau im Wochenbett oder bei elterlichen Motivationstiefs in den ersten Jahren der Kleinkindpflege gebraucht wird.

Wir sprechen von einer postnatalen Depression, wenn eine depressive Verstimmung nach der Geburt mehr als zwei Wochen anhält. 10-15% aller Mütter und mindestens 5-10% aller Väter entwickeln eine postnatale Depression. Es ist zu befürchten, dass die Dunkelziffer bei Männern höher liegt, da die Erkrankung bei

Vätern oft unerkannt bleibt. Möglicherweise sind Mütter und Väter in ähnlichem Ausmaß von postnatalen Depressionen betroffen.

Eine solche schwere Depression hat negative Auswirkungen auf die Eltern-Kind-Bindung und die Eltern-Kind-Interaktion und kann sich dadurch negativ auf die Kindesentwicklung auswirken. Oft ist sie auch für die Liebesbeziehung der Eltern eine existentielle Herausforderung.



Generelle Risikofaktoren für eine Erkrankung sind depressive Episoden in der Vergangenheit und depressive Symptome in der Schwangerschaft. Aber auch eine schlechte soziale Unterstützung,

Tabelle 1: Symptome, Risikofaktoren und Präventionsmöglichkeiten von postnatalen Depressionen

Mögliche Symptome	Risikofaktoren	Prävention durch ...
<ul style="list-style-type: none"> • Übermäßige Erschöpfung (als Frühwarnzeichen) • Dauerhaft gedrückte Stimmung • Viele negative Gedanken • Reduzierter Antrieb • Freud- und Interesselosigkeit • Ständige Selbstzweifel • Länger andauernde verminderte Gefühle gegenüber dem Kind und dem Partner bzw. der Partnerin • Selbstzweifel und Selbstvorwürfe • Gereizte und aggressive Stimmung • Drogenmissbrauch • Zunehmende Isolierung • Nächtliches Zähneknirschen • Magenbeschwerden, Durchfall oder Herzrhythmusstörungen • Suizidgedanken 	<ul style="list-style-type: none"> • Depressive Episoden in der Vergangenheit • Depressive Symptome in der Schwangerschaft • Partnerschaftsprobleme • Finanzielle Schwierigkeiten • Ungeplante Schwangerschaft • Frühgeburt oder Krankheit des Kindes • Unzutreffende Erwartungen an die Vaterrolle • Schlechte soziale Unterstützung • Traumatische Erfahrungen in der eigenen Kindheit • Postnatale Depression bei der Partnerin 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufklärung durch Ärzte, Hebammen und Medien • Screening beider Elternteile mit Fragebögen • Geburtsvorbereitung für Väter • Körperliche Aktivität • Entspannungsverfahren • Achtsamkeitsbasierte Verfahren • Gespräche über Ängste und Probleme

Partnerschaftsprobleme und finanzielle Schwierigkeiten können ein Risiko darstellen. Eine ungeplante Schwangerschaft, Frühgeburt, eine Krankheit des Kindes, aber auch traumatische Erfahrungen in der eigenen Kindheit erhöhen das Risiko zusätzlich. Der größte Risikofaktor für Väter ist jedoch eine postnatale Depression bei der Partnerin (12).

Die Symptome einer postnatalen Depression sind vielfältig: Übermäßige Erschöpfung kann ein Frühwarnzeichen sein. Eine dauerhaft gedrückte Stimmung, negative Gedanken und ein verminderter Antrieb können hinzukommen. Auch Freud- und Interesselosigkeit, ständige Selbstzweifel, Schuldgefühle und länger andauernde verminderte Gefühle gegenüber dem Kind und der Partnerin können Symptome sein. Männer sind dabei häufig gereizt und aggressiv. Sie neigen zur Selbstmedikation durch übermäßigen Alkoholkonsum und andere Drogen (12).

Die postnatale Depression bleibt oft unerkannt, bei Vätern viel häufiger als bei Müttern.

Prof. Dr. Sarah Kittel-Schneider, stellvertretende Klinikdirektorin des Universitätsklinikums Würzburg, wirbt für Aufklärungsarbeit als Prävention. Ärzte, Hebammen, Beratungsstellen und Medien sollten auf die Krankheit hinweisen. Ein routinemäßiges Screening beider Elternteile mit Fragebögen könnte bei der Früherkennung helfen. Geburtsvorbereitung für Väter, körperliche Aktivität,

Entspannungsverfahren und achtsamkeitsbasierte Verfahren können präventiv wirksam sein (12).

Die postnatale Depression sollte zum Gesprächsthema gemacht und ausreichend Unterstützung für werdende Eltern organisiert werden. Bei Vätern treten die Symptome oft weniger abrupt und weniger ausgeprägt auf. Deshalb wird die Erkrankung bei vielen Männern gar nicht erst erkannt. Das ist tragisch, denn schon der Austausch über die Krankheit bringt Entlastung. Daher rät auch Dr. Iris Hauth, Direktorin des Zentrums für Psychotherapie in Berlin-Weißensee, betroffenen Männern, sich nicht hinter ihren Problemen zu verstecken und offen darüber zu sprechen (15).

„Etwa 13% der betroffenen Männer haben zu Hause eine Partnerin ohne Anzeichen auf eine Depression“, sagt Yvonne Widmer, Hebammenexpertin am Universitätsspital Zürich. **Jeder zweite Vater, dessen Partnerin eine postnatale Depression hatte, ist selbst betroffen.** Widmer verweist auf weitere mögliche Symptome einer postnatalen Depression bei Vätern: Zunehmende Isolation, nächtliches Zähneknirschen, Magenbeschwerden, Durchfall oder Herzrhythmusstörungen. Viele betroffene Männer leugnen ihr Befinden zudem und verweigern, sich damit zu beschäftigen, wie es ihnen geht (13).

Schwangerschaft, Geburt und Babyzeit sind herausfordernde Übergänge in neue Lebensphasen. Etwa 10 von 100 Vätern und



Müttern gelingt der Übergang nicht ohne ernsthafte Lebenskrisen. Wer sich dieses Risikos bewusst ist, kann rechtzeitig erkennen, wenn er oder sie in eine Krise hineingerät. Bei frühzeitiger Diagnose gibt es neben Psychotherapie und Antidepressiva noch viele weitere Behandlungsansätze: Eine systemische Therapie, kunsttherapeutische Arbeit und körperzentrierte Verfahren können helfen. Dr. Christa Roth-Sackheim vom Berufsverband Deutscher Psychiater betont, dass es wichtig sei, die ganze Familie in die Therapie miteinzubeziehen (14). Angebote von Beratungsstellen und Unterstützung im sozialen Umfeld können bei vielen alltäglichen Problemen weiterhelfen.

Es ist wichtig, vom Idealbild einer ausschließlich glücklichen Schwangerschaft und Babyzeit wegzukommen. Der Eintritt in eine Vaterschaft ist ein kritischer Schritt im Leben, der große Veränderungen mit sich bringt. Gerade in dieser Lebensphase ist es wichtig, individuelle Bedürfnisse wahrzunehmen und die psychische Gesundheit im Blick zu haben.

Beziehungskrisen

Mit der Geburt des ersten Kindes hat die Zweisamkeit ein Ende. Die neue Dreierkonstellation muss sich erst finden. In der pflegeintensiven Zeit der ersten zwei Lebensjahre kommt die Partnerschaft in der Regel zu kurz. Die sexuelle Beziehung verändert sich. Manche Paare trennen sich in den ersten zwei Kinderjahren, wenn sie z. B. zu spät erkennen, dass auch die Liebesbeziehung gepflegt werden sollte.

Aus meinen Erfahrungen als Sexualpädagoge, Sozialberater und Vater kann ich sagen, dass gerade zum Ende der pflegeintensiven Babyzeit, wenn das Kind mit ein bis zwei Jahren selbstständiger wird, häufig Beziehungskrisen zwischen den Eltern entstehen.

In der Säuglingszeit ist der Fokus auf dem Baby und die Partnerschaft wird (etwa aus Zeit- und Energiemangel) vernachlässigt. Häufig entsteht eine Unzufriedenheit mit der Rollenteilung, die sich durch die Vorstellungen der Eltern, deren kindliche Prägung und konkrete Sachzwänge einstellt.

Viele Paare vernachlässigen ihre sexuelle Beziehung in der frühen Kinderzeit. Wenn es über Monate und sogar Jahre gar keinen Sex mehr gibt, kommt irgendwann die Frage auf, ob sich Mutter und Vater überhaupt noch als Liebespaar verstehen. Die „Zweckgemeinschaft“ der Eltern muss sich den Status des Liebespaares dann erst zurückerobern.

Sexuelle Flaute

Die Libido kann sich in der Schwangerschaft und nach der Geburt sehr unterschiedlich entwickeln. Für die meisten Frauen dauert es nach der Geburt einige Wochen oder sogar Monate, bis sie wieder Lust auf Sex haben. Oft sind es aber auch die Männer, denen die Lust erst einmal vergangen ist. Das Geburtsergebnis will verarbeitet werden. Die Mann-Frau-Paardiyade ist jetzt eine Vater-Mutter-Kind-Triade. Die Sorge um das Baby, Schlafprobleme, Organisationsstress und Alltagsorgen überlagern die romantischen Gefühle und verhindern oftmals den heilsamen und verbindenden zweisamen Austausch über die präsenten Gedanken und Gefühle.

Bei Frauen kommt die lusthemmende Wirkung des Stillhormons Prolaktin hinzu. Hier sollte jedoch nicht verallgemeinert werden: Nicht alle Männer machen die Erfahrung, dass ihre stillenden Frauen weniger Lust haben.

Dennoch lässt sich tendenziell sagen: Der enge, manchmal symbiotische Kontakt zum Baby vermindert das Verlangen nach Sex. Darunter leiden zumeist die Väter, wie z. B. Jonas (26 Jahre/2 Kinder): „Ich hatte schon Lust, mit meiner Partnerin Liebe zu machen. Doch sie war mit Stillen und Babykuscheln selig und hatte gar kein Interesse.“

Väter sind oft gehemmt durch die Bilder der Geburt und irritiert davon, dass die Vulva und Brüste der Frau während und nach der Geburt einem anderen Zweck dienen als dem eigenen Lustgewinn.

Paare sollten die zu erwartende sexuelle Flaute nach der Geburt gemeinsam aushalten und akzeptieren, dass sich die sexuelle Beziehung verändert. Denn schon rein organisatorisch ist es mit einem Kind schwieriger, ein erfüllendes Sexualleben zu gestalten. Trotzdem sollte ab einem gewissen Zeitpunkt versucht werden, die fehlenden intime Räume der Zweisamkeit wiederzufinden, sich Paarzeit zurückzuerobern.



Wie ist das mit der Treue?

Die Versuchung, die sexuelle Erfüllung außerhalb der festen Beziehung zu suchen, kann da sein. Wenn die partnerschaftliche Sexualität nicht mehr erfüllend ist oder in der Babyzeit sogar ganz einschläft, kann sie außerhalb der Partnerschaft gefunden werden.

Trotzdem: Studien in Deutschland und Europa zeigen, dass sich die allermeisten Menschen sexuelle Treue von ihren Partnern wünschen. Unter erwachsenen Deutschen liegt diese Zahl bei 90 % (7). Die Schell-Jugendstudie kommt zu ähnlichen Ergebnissen (8). Gleichzeitig berichten 40 % aller deutschsprachigen Männer und Frauen, schon mindestens einmal fremdgegangen zu sein (9). Aktuelle Internetumfragen ermitteln in den letzten Jahren sogar einen leichten Anstieg unserer Aktivitäten in fremden Betten: Die größte Partnerschaftsstudie Deutschlands, in der 2020 13.000 Erwachsene deutsche Internetnutzer befragt wurden, kommt zu

dem Ergebnis, dass ein Drittel der Befragten schon einmal fremdgegangen ist. Frauen in den 30ern berichten aktuell sogar deutlich mehr Untreue als Männer (11). Die Ergebnisse weisen also einen Widerspruch auf zwischen dem Wunsch nach Treue, Verlässlichkeit und Exklusivität in der Zweierbeziehung einerseits und dem Bedürfnis nach sexueller Abwechslung und Freiheit andererseits.

Was ist eigentlich Untreue?

- > Flirten?
- > Mit der emotionalen Aufmerksamkeit woanders sein?
- > Der Konsum von Pornografie?
- > Fremdknutschen?
- > Anmeldung bei einer Dating-App?
- > Hightech-Sexspielzeug benutzen?
- > Eine Tantra-Massage buchen?
- > Ein Bordell besuchen?
- > Ein One-Night-Stand?
- > Eine Affäre haben?
- > Sich verlieben?

Und welchen Unterschied macht es, ob dies offen oder im Geheimen passiert?

Fremdgehen, Unehrlichkeit und Heimlichkeiten sind die häufigsten Trennungsgründe. Doch die Ursache für Untreue liegt auch in der Unzufriedenheit mit dem eigenen Leben (10, 11). Untreue hat also nicht unmittelbar mit der Beziehungsqualität zu tun.

Was in den oben genannten Datenerhebungen unter Untreue und Fremdgehen verstanden wird, bleibt unklar. Für einige beginnt Untreue schon beim Flirten, für andere erst beim Geschlechtsverkehr. Und dann gibt es da noch die emotionale Untreue, wenn ein anderer Mensch ganz ohne Sex wichtiger wird.

„Treue und Fremdgehen sind auf jeden Fall ein Thema in den ersten zwei Jahren nach der Geburt.“ Diese Einsicht will Jonas werdenden Vätern mit auf den Weg geben.

Untreue und Fremdgehen passiert in der Regel heimlich und ohne Absprachen. Heutzutage gibt es jedoch immer mehr Menschen, die ganz offen nach einer größeren sexuellen Freiheit suchen. Nach dem ersten oder zweiten Mal Sex besteht heute für viele Menschen nicht mehr selbstverständlich ein Anspruch auf Exklusivität. Offene Beziehungsmodelle scheinen sich jedoch nicht sehr gut mit Elternschaft zu vertragen. Menschen sammeln eher in anderen Lebensphasen Erfahrungen mit polyamoren Beziehungsformen. In der Elternzeit sind überwiegend exklusive/monogame Beziehungen gefragt.

Die Vater-Mutter-Kind-Familie wird in der Kleinkindzeit auf die Probe gestellt. Doch die Kernfamilie ist besser als ihr Ruf. „Die Kleinfamilie erfüllt viele kindliche Bedürfnisse sehr gut“, weiß Robert (43 Jahre/2 Kinder), der bereits in verschiedenen Gemeinschaftsprojekten und Beziehungsformen gelebt hat.

Kindern bietet die Kernfamilie einen übersichtlichen Bezugsrahmen. Viele Erwachsene sind dagegen hin- und hergerissen zwischen

ihren Bedürfnissen nach Sicherheit und Verbindlichkeit auf der einen Seite und Freiheit und Abenteuern auf der anderen Seite. Statistisch gesehen finden sich Männer und Frauen in etwa gleich häufig in fremden Betten wieder. Und ich denke, dass die Dunkelziffer der sexuellen Außenkontakte in längeren Beziehungen viel höher liegt. Nicht immer werden Fragen zu diesen sensiblen Themen wahrheitsgemäß beantwortet. Und es spricht einiges dafür, dass Untreue in längeren Beziehungen und in der Kinderzeit zunimmt. Gerade in der Zeit, in der die Kleinen die ganze Aufmerksamkeit der Eltern absorbieren.

Was können Väter und Mütter für ihre Liebe und den Zusammenhalt als Eltern und Liebespaare tun? Sie können offen über Themen wie Untreue und Fremdgehen als wahrscheinliche Herausforderung der Elternzeit sprechen. Zudem können sie an ihrer Paarentität, ihrer Bindung, an ihrem Vertrauen ineinander arbeiten und sich gegenseitig bei der Entwicklung zum Vater bzw. zur Mutter unterstützen.



Dies geschieht durch schöne gemeinsame Erlebnisse, durch einen regen Austausch, gegenseitige Unterstützung und dadurch, dass Probleme gemeinsam gelöst werden und aktiv an der Entwicklung des anderen teilgenommen wird.

4 Fazit

Wenn Männer schwanger sind, sind Konflikte und Probleme vorprogrammiert. Wenn sie jedoch darauf gefasst sind, dass sich die Sexualität verändert, dass eine Geburt ein unangenehmes Erlebnis sein kann, dass eine postnatale Depression möglich ist und dass Beziehungskrisen und Untreue nicht unwahrscheinlich sind, dann können sie vorbeugen, in gute Vernetzung investieren und breite Unterstützung organisieren.

Dass postnatale Depressionen bei Männern oft unerkannt bleiben, ist nur die Spitze des Eisberges. Zu viele Väter bleiben mit ihren Sorgen und Problemen allein. Zu viele Männer flüchten sich in die Arbeit, in Hobbys, Liebschaften oder in neue Beziehungen, wenn es schwierig wird. Und wenn es zur Trennung kommt, wiederholen sich die nicht gelösten Probleme häufig in der nächsten Liebesbeziehung.

Männer haben vor und nach der Geburt viele Möglichkeiten, um eine gute und nahe Beziehung zum Baby aufzubauen. Wenn Väter sich selbst als gestaltende Akteure mit eigenen Themen, Problemen und Entwicklungsaufgaben verstehen, können sie viel tun, um gute Väter und Partner zu werden. Trotz Schlafmangel und Zeitnot: Väter und Mütter, die Herausforderungen offen gegenüberstehen und im Gespräch bleiben, können ihren Familienalltag und ihre Paarbeziehung aktiv gestalten und kreativ weiterentwickeln.



5 Literatur

1. Schiefenhöfel W, et al. (Hrsg.) Gebären. Ethnomedizinische Perspektiven und neue Wege. Berlin 1995.
2. Child and Infant Mortality: <https://ourworldindata.org/child-mortality>
3. Vor und nach der Geburt. „Themenblatt: Stillen“ des Robert Koch Institutes: https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Studien/Adipositas_Monitoring/Vor_und_nach_Geburt/PDF_Themenblatt_Stillen.pdf?__blob=publicationFile
4. Dettwyler K, Beauty and the breast. In: Breastfeeding: Biocultural Perspectives. Stuart-Macadam P, Dettwyler K (Hrsg.). Somerset: Taylor and Francis 1995: 167-216.
5. Henzinger U. Stillen. Kulturgeschichtliche Überlegungen zur frühen Eltern-Kind-Beziehung. Gießen 2020.
6. Schiefenhöfel W, Ethnomedizinische und evolutionsbiologische Befunde zur Geburt. In: Curare: Medizinethnologie: journal of medical anthropology 1978. Band 16. 179-188.
7. Schmidt G, Matthiesen S, et al. Spätmoderne Beziehungswelten. Report über Partnerschaft und Sexualität in drei Generationen. Wiesbaden: 2006.
8. Albert M, Hurrelmann K, Quenzel G. Jugend 2019. 18. Schell Jugendstudie: Eine Generation meldet sich zu Wort. Weinheim 2019.
9. Kröger C. Sexuelle Außenkontakte und -beziehungen in heterosexuellen Partnerschaften. Psychologische Rundschau 2010. Nr. 61:123-143.
10. Henning AM, von Keiser A. Make More Love – Ein Aufklärungsbuch für Erwachsene. 1. Aufl., München 2018.
11. ElitePartner Studie 2020: <https://www.mynewsdesk.com/de/elitepartner/documents/elitepartner-studie-2021-so-liebt-deutschland-411329>
12. Nachgefragt: Interview mit Sarah Kittel-Schneider. In: Hebammen Wissen 2021/02. Seite 15. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s43877-020-0077-z.pdf>
13. Postpartale Depression gibt es auch bei Vätern. Interview mit Yvonne Widmer. Schweizer Illustrierte 2020. <https://www.schweizer-illustrierte.ch/family/alltag/postpartale-depression-gibt-es-auch-bei-vatern>
14. Depression nach der Geburt trifft auch Väter: Frühzeitige Hilfe wichtig. Neurologen und Psychiater im Netz 2017. <https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/neurologie/ratgeber-archiv/artikel/depression-nach-der-geburt-trifft-auch-vaeter-fruehzeitige-hilfe-wichtig/>
15. Postnatale Depression: Wenn das Vaterglück fehlt. Apotheken Umschau 2018. <https://www.apotheken-umschau.de/familie/schwangerschaft/geburt/postpartale-depression-wenn-die-muettergefuehle-fehlen-791311.html>
16. Dorsch, VM. Geburtserfahrung und postnatale Befindlichkeit von Vätern. Dissertation. Bonn 2013. <https://bonndoc.ulb.uni-bonn.de/xmlui/bitstream/handle/20.500.11811/5467/3233.pdf?sequence=1>
17. Bundesamt für Strahlenschutz. Medizinische Strahlenanwendungen während der Schwangerschaft. (eingesehen am 18.02.2022) <https://www.bfs.de/DE/themen/ion/anwendung-medizin/diagnostik/schwangerschaft/schwangerschaft.html>
18. Brizendine L, Vogel S. Das männliche Gehirn – Warum Männer anders sind als Frauen. Hamburg 2010.

Antworten Selbsttest:
TE;2A;3B;4B;5C;6E;7A;8C;9A;10E



6 Selbsttest

1. Was ist bei der Suche nach einem Kindernamen zu beachten?

- A. Die Mutter bestimmt den Namen.
- B. Geschlechtsneutrale Namen sind nicht zulässig.
- C. Vater und Mutter müssen sich einigen.
- D. Eine Woche nach der Geburt muss der Name gemeldet werden.
- E. Kinder der gleichen Eltern haben immer den gleichen Nachnamen.

2. Womit sollten sich werdende Väter unbedingt auseinandersetzen?

- A. Eigene Kindheit, Ablauf einer Geburt, Rolle des Vaters im Geburtsprozess, Vision der angestrebten Vaterschaft.
- B. Passende Familienwohnung, richtiger Kinderwagen, bester Autositz.
- C. Rechtslage bezüglich Geburt und Familie.
- D. Hormonelle Veränderungen in der Schwangerschaft.
- E. Möglichkeiten pränataler Diagnostik.

3. Was ist eine Vaterschaftswanderung?

- A. Väter, die sich spontan zum Wandern treffen.
- B. Eine geplante Wanderung vor der Geburt, zu der sich zwei Männer, die sich vertrauen, verabreden.
- C. Ein vertrauter Austausch unter Vätern im Freien mit viel Alkohol.
- D. Der Abgang der Spermien, die keine Eizelle befruchten konnten.
- E. Ein Vater-Kind-Wandertag.

4. Wann ist Babykino erlaubt?

- A. Grundsätzlich sollten alle möglichen bildgebenden Verfahren in der Schwangerschaft genutzt werden.
- B. Babykino ist grundsätzlich nur mit medizinischer Indikation erlaubt.
- C. Alle Möglichkeiten zum vorgeburtlichen Beziehungsaufbau sollten genutzt werden.
- D. Jede Art bildgebender Verfahren ist schädlich für das Ungeborene.
- E. 3-D-Aufnahmen in Farbe sind fester Bestandteil der pränatalen Diagnostik.

5. Wie viel Prozent aller Väter und Mütter bekommen eine postnatale Depression?

- A. 50 % aller Mütter und 30 % aller Väter.
- B. Keine Prozentangabe vorhanden: Es gibt insgesamt zu wenige quantitative Untersuchungen zu diesem Thema.
- C. 10-15 % aller Mütter und mindestens 5-10 % aller Väter entwickeln eine postnatale Depression.
- D. 20 % aller Mütter – Väter sind kaum betroffen.
- E. 5 % der Mütter und knapp 2 % der Väter.

6. In welchem Zeitraum beginnt eine Wochenbettdepression?

- A. In der Woche nach der Geburt.
- B. Unmittelbar nach der Geburt.

- C. In einem Zeitraum von Beginn der Schwangerschaft bis zu 3 Jahren nach der Geburt.
- D. Wenige Wochen vor oder nach einer Geburt.
- E. Im ersten Jahr nach der Geburt. Bei Männern oft später als bei Frauen.

7. Wie lange sollte ein Kind gestillt werden?

- A. Beide Elternteile besprechen die Stillzeit respektvoll und ergebnisoffen.
- B. Für die Paarbeziehung und für die berufliche Entwicklung ist eine kurze Stillzeit vorteilhaft.
- C. Die optimale Stillzeit beträgt, wie bei anderen Primaten, mindestens 2,5 Jahre.
- D. Wegen dem Risiko von Giftstoffen in der Muttermilch sollte möglichst früh auf Babynahrung umgestellt werden.
- E. Damit die erotische Paarbeziehung nicht leidet, sollte ab dem 4. Monat zugefüttert werden.

8. Welche Rolle spielen Hormone in der Schwangerschaft?

- A. Einfühlsame Männer entwickeln manchmal auch körperliche Schwangerschaftssymptome, die aber leicht behandelt werden können.
- B. Hormonelle Veränderungen sind nur bei der schwangeren Frau messbar.
- C. Stimmungsschwankungen, Existenzängste und Gewichtsveränderungen hängen bei werdenden Vätern und Müttern auch mit hormonellen Veränderungen zusammen.
- D. In der Schwangerschaft sind bei Männern und Frauen die gleichen hormonellen Veränderungen messbar.
- E. Schwangerschaftsbeschwerden stehen nicht mit Hormonen in Zusammenhang.

9. Was ist Vater-Kind-Quality-Time?

- A. Beziehungszeit für Vater und Kind.
- B. Gemeinsame Fernsehzeit.
- C. Gemeinsame Familienmahlzeiten.
- D. Ein Sonntagsspaziergang mit den Großeltern.
- E. Ein Ausflug mit der ganzen Familie.

10. Welchen Stellenwert hat sexuelle Treue in der Kinderzeit?

- A. Sexuelle Treue ist die wichtigste Grundvoraussetzung für eine stabile Kinderzeit.
- B. Die meisten Paare trennen sich nach einem Seitensprung.
- C. Sexuelle Außenkontakte sind gerade in der Kinderzeit normal und sollten deshalb nicht dramatisiert werden.
- D. Sexuelle Treue ist in der heutigen Zeit ein unrealistischer Anspruch.
- E. Die allermeisten Menschen wünschen sich sexuelle Treue von ihren Partnern. Sehr viele wollen jedoch gleichzeitig Freiheiten genießen und Abenteuer erleben.

