

VATER WERDEN – EIN ABENTEUER FÜR ECHE KLERE

ZWAR IST EIN MANN EINDEUTIG DANN EIN VATER, WENN SEIN KIND AUF DER WELT IST. DOCH DAZU, WIE ER SICH DABEI FÜHLT, GIBT ES KEINE ALLGEMEIN GÜLTIGEN AUSSAGEN.



Istockphoto.com © Lanak

>>> Jeder Mann wird anders zum Vater oder besser gesagt: empfindet sein Vaterwerden anders. Dennoch gibt es Gemeinsamkeiten. Und es gibt wichtige Dinge, die werdende Väter wissen sollten. Und ihre Partnerinnen auch. Hier schreibt ein Vater über emotionale Erfahrungen, die sein Leben verändert haben.

REDEN IST GOLD

Vater zu werden ist kein einfacher Entwicklungsprozess. Männer-Experten sprechen von einer „transitorischen Phase“. Der unabhängige, humorvolle Kerl, der glaubt, er könne eigentlich alles tun und lassen, was er will, verwandelt sich in einen verantwortungsbewussten und fürsorglichen Familienmenschen. So sollte es jedenfalls sein. Doch menschliche Entwicklung läuft nicht ab wie die Verpuppung einer Raupe zum Schmetterling. Männer können während der Schwangerschaft in eine schwere Lebenskrise geraten. Vorbereitet hat sie auf das Vaterwerden niemand: nicht die Schule, nicht die Kinderspiele (Jungen spielen selten das Vatersein) und meist auch nicht die eigenen Eltern. Das einzige Konzept, das sie haben, lautet oft: „Ich mache alles besser als meine Eltern.“ Zusätzlich wollen sie oft noch den verantwortungsbewussten Familienernährer spielen. Unbewusst

ahnen die werdenden Väter, dass eine Überforderung auf sie zukommt. Sie sprechen aber nicht darüber. Den Familienalltag gut zu organisieren, erfordert jedoch einige Diskussionen zwischen den Partnern: über die Rollenaufteilung im Alltag, die Elternzeit und Kinderbetreuung, die Vereinbarkeit von Familie und Beruf über Jahre hinaus und natürlich über die Erziehung ...

Als mir meine Frau beim Eis-Essen sagte: „Ich bin schwanger“, fühlte ich mich rundum glücklich und erleichtert, fast schon befreit ... und stürzte mich in eine neue Welt: die „Papa-Parallelwelt“. Ich lieh oder kaufte mir sämtliche Handbücher über Schwangerschaft und Geburtsmethoden, durchstöberte das Internet und durchkämte Online-Shops nach Produkten mit mir neuen Namen: „Tummitub“, „Wilkinet“, „Maxi-Cosi“, „Bugaboo“ und so weiter. Bald kannte ich mich mit den Spezifikationen der „Hardware“ besser aus als meine Frau. Und war schockiert von den Kosten ... Schnell war klar: Die meisten Dinge mussten wir gebraucht kaufen. Und so gab es noch mehr zu recherchieren und zu organisieren. Meine Frau belächelte mich, fühlte sich aber auch entlastet. Sie beschäftigte sich mehr mit sich selbst und dem, was andere werdende Mütter erlebten.


Frühzeitige Hilfen aus einer Hand



wir für pänz als kompetenter und verlässlicher Partner
für alle Fragen rund um Kinder und Familie

wir für pänz e.V.
Hansaring 84-86, 50670 Köln
Tel: 0221 / 37 99 690

www.wir-fuer-paenz.de

wir für pänz 

RATGEBER GESUCHT

Vater werden ist eine Zeit voller extremer Gefühle. Auf der einen Seite erleben sich Männer als unglaublich potent (also zeugungsfähig), auf der anderen Seite können Ängste sie bedrängen: Wird das Kind wirklich gesund zur Welt kommen? Kann meiner Frau bei der Geburt etwas zustoßen? Werde ich noch Zeit für meine Kumpels und Hobbys haben oder werde ich ein langweiliger Pantoffel-Held? Schaffe ich es, immer genügend Geld zu verdienen? Kurzum: Geht mein Leben in sorgenloser Freiheit zu Ende?

Diese Ängste der Partnerin einzugestehen fällt nicht allen leicht, vor allem, wenn man der Beschützer sein will. Mit wem darüber reden? Es sollte eigentlich der eigene Vater sein, der einem Mut macht und Tipps gibt. Doch dieses Rollenmodell ist nach wie vor Mangelware. Stattdessen können einfühlsame Freunde mit Erfahrung, eine Männer- oder Vätergruppe oder ein Väterberater oder ein Seelsorger zuhören und antworten. Keiner soll sagen, dass sei übertrieben. Bei einem Autokauf steckt man auch viel Zeit in die Recherche und Beratung. Dabei ist der weit weniger existenziell als eine Vaterschaft.

Mein Vater war alt und krank und fiel somit als Ratgeber aus. In meinem Freundeskreis: leider nur Singles. Mit meiner Frau hatte ich lange über die Organisation des Eltern-Daseins geredet. Das Wichtigste für mich: Ich wollte die Veränderung, auch meine persönliche. Ich wollte die Verantwortung für ein Kind, mit allem, was dazu gehört. Schließlich war ich mehrfacher Onkel und hatte Kinder beim Großwerden begleitet. Ich begann, Väter von Babys und Kleinkindern draußen zu beobachten: Lachten sie, waren sie glücklich? Wie gingen sie mit ihrem Kind um? Wie wollte ich als Vater sein?

VORBEREITEN AUF DIE GEBURT

Die meisten Geburtsvorbereitungskurse umfassen vier bis acht Abende - weit weniger als Theoriestunden zur Führerschein-Prüfung. Darüber hinaus gibt es die Geburtsvorbereitung für Paare am Wochenende. 90 Prozent aller Väter wollen anwesend sein, wenn ihr Baby zur Welt kommt. Nur 50 Prozent davon nehmen an einer Geburtsvorbereitung teil. Die wird oft noch als „Hechelkurs“ belächelt. Die Hälfte aller Männer geht also „unvorbereitet“ in ein Abenteuer, das ihr Leben verändern wird. Doch müssen

Jetzt in Rodenkirchen! 

Dr. med. Ursula Degner
Fachärztin für Kinder-
und Jugendmedizin

Im Park 20
50996 Köln-Rodenkirchen
Tel.: 0221 - 3 40 59 17

Unser Kinderprogramm

- Kindermatratzen und alles was in ein Kinderbett gehört
- Schaffelle
- Lammflordecken
- Kinderwagensäcke und -matratzen
- Spiel- und Wickelmatten
- Kuscheltiere

Leben von und mit der Natur



Florastraße 19 · 50733 Köln-Nippes
Fon 0221/7607842 · www.pronatura-koeln.de

KINDERCHIRURGIE

Dr. med. (TR) Hikmet Ulus
Ambulante Operationen
Schul- und Kindergartenunfälle

Neumarkt 36-38 • 50667 Köln
www.kinderchirurgie-koeln.de
Tel. 0221 - 25 25 80

AM NEUMARKT

Psychomotorische Frühförderung im Wasser
Baby- und Kleinkinderschwimmen
Schwimmkurse, therapeutisches Schwimmen
integrative Gruppen, Aquafit für Schwangere

Baby-Schwimm-Oase 

Martina Wingen, Tel. 0221 - 340 50 56
martinawingen@babyschwimmoase.de
www.babyschwimmoase.de

Innenstadt • Braunsfeld • Müngersdorf • Ehrenfeld • Nippes • Niehl
Südstadt • Deutz • Kalk • Neubrück • Porz • Rodenkirchen • Hürth-Fischenich • Brühl

fidelio 

NEU: Fitdankbaby
Babyfit-Kurse
1.Hilfe am Kind
Bewegungs-KiTa
PEKiP/Das 1.Jahr
Babymassage

kreative spiel- und
bewegungspädagogik

www.fidelio-koeln.de 

Väter überhaupt bei der Geburt sein? Die Entscheidung, bei der Geburt dabei zu sein, ist sehr persönlich. Paare sollten sich darüber bewusst werden, was sie voneinander erwarten. Falls ein Vater sich dagegen entscheidet, ist er deswegen nicht schlechter als andere Väter. Wirklich wichtig ist, wie fürsorglich und verantwortlich er mit dem Baby (und seiner Partnerin) umgeht. Und wenn er im Kreißaal ist, dann ist sein Platz am Kopfende des Entbindungsbettes. An der Seite seiner Partnerin, auch um sich selbst zu schonen.

Eine Garantie für eine glückliche Geburt gibt es nicht. Sich darüber Gedanken zu machen, hat mit Panikmache nichts zu tun. Ungewöhnliche Ereignisse oder Schwierigkeiten sollten gerade werdende Väter im Blick behalten. Also: Kinder können nicht nur in einem Geburtshaus oder Kreißaal zur Welt kommen, sondern auch im Schlafzimmer, Badezimmer, Fahrstuhl, Taxi oder im eigenen Auto. Tief durchatmen, klar bei Verstand bleiben, der Partnerin Mut zusprechen und den Anweisungen per Handy von Hebamme & Co folgen. Mehr bleibt nicht zu tun. Aber auch nicht weniger.

Die Ankunft unserer Tochter hatten wir uns weniger dramatisch vorgestellt. Auf einmal verzeichnet das CTG eine ungewöhnliche Herzfrequenz. Plötzlich ist der Oberarzt zur Stelle, den ich noch nie gesehen hatte. Der smarte Typ sagt zu mir, dass er einen „Notkaiserschnitt“ für richtig erachte. In wenigen Minuten soll es in den OP gehen. Ruckzuck stecke ich in einem grünen, sterilen Kostüm und trage Mundschutz. Das war's dann mit der romantischen Vision von einer natürlichen Geburt. Schon stehe ich zum ersten Mal im Leben im OP - nicht etwa in einem Kreißaal. Und da liegt meine Frau, die narkotisiert wird. Falscher Film? Nein, die Realität.

DIE BINDUNG ZUM KIND

Eine sichere Bindung zu den Eltern ist die wichtigste Grundlage für eine gute kindliche Entwicklung des Babys. Sie sollte so früh wie möglich einsetzen, auch beim frisch gebackenen Vater. Wichtig zu wissen: Auch wenn man die erste Zeit verpasst haben sollte - eine Bindung kann auch später Schritt für Schritt aufgebaut werden. Das erste Baby-Lächeln löst ungeahnte väterliche Glücksgefühle aus. Väter sind immer verliebt in ihr Baby.

Kaum war unsere putzmuntere Tochter per Kaiserschnitt auf der Welt, lag sie in einem Glaskasten voller Elektronik. Ich fuhr mit ihr in einem Rettungswagen und mit Blaulicht zum Kinderkrankenhaus. Untersuchungen, Blutabnahmen, dann bange Stunden ohne endgültige Diagnose. Ich war allein mit dem Baby, das permanent am EKG hing, und schlief mit einer mir fremden Mutter und ihrem herzkranken Kleinkind in einem Zimmer. Eins ließ ich mir nicht nehmen: Ich legte das Baby auf meinen nackten Oberkörper. Das war das Beste, was mir je passiert ist. „Willkommen auf dieser verrückten Welt, Tochter!“ Ich legte ihr ihre erste Windel an. Ich gab ihr das erste Fläschchen und hörte ihr erstes Bäuerchen. Grundlagen für ein starkes „Bonding“.

VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Bei der Vorbereitung auf die Vaterschaft kommt das Thema „Wochenbett“ meist zu kurz. Erschöpfung, hormonelle Umstellung oder Probleme mit dem Stillen können bei 10 bis 15 Prozent aller jungen Mütter zu einer Depression führen. Manchmal haben sie Schwierigkeiten, ihr Kind zu lieben. Eine solche Wochenbett-Depression kann sogar chronisch werden, falls sie nicht rechtzeitig erkannt wird. Für Väter gilt: die Partnerin so weit es geht entlasten und umsorgen, sie nicht alleine lassen. Bei auffälligen Verhaltensweisen die Hebamme, den Frauenarzt oder einen Psychologen um Rat fragen. Gute Mütter fallen – ebenso wie gute Väter - nicht vom Himmel.

Bald konnte auch meine Frau die Geburtsklinik, in der sie wegen des Kaiserschnitts zunächst bleiben musste, verlassen und unsere Tochter stillen. Aber sie war monatelang deprimiert, dass sie die ersten Tage ihres Kindes verpasst hatte. Ich musste nicht nur mit meiner neuen Vaterrolle klarkommen, sondern auch meiner Frau zur Seite stehen. Keine leichte Sache, denn in dieser Kombination war ich völlig unerfahren.

Was das Thema „Sexualität“ betrifft: Ja, es stimmt, man hat weniger Sex in der Zeit nach der Geburt. Na und? Es gibt zunächst Wichtigeres: nämlich das Baby. Und Baby-Massage-Kurse, Eltern-Kind-Programme, Baby-Schwimmen ... Zu all dem kann der frisch gebackene Vater die Initiative ergreifen. Wenn er bei solchen Kursen der einzige Vater sein sollte? Herzlichen Glückwunsch zur Pionierleistung!

Zehn Jahre ist das jetzt her! Meine Tochter ist heute kerngesund, geht heute auf eine weiterführende Schule und kommt langsam in die Pubertät. Doch das ist eine ganz andere Geschichte ... Ich wurde in dieser Zeit ein andere Mensch: kein Held, sondern ein stolzer Papa für immer. Was für ein Geschenk!

Vater werden ist manchmal schwerer als man denkt. Vater sein dagegen ist oft leichter. Wichtiger noch als finanzielle Sicherheit sind gute Vorbereitung, Geduld, Neugier und vor allem viel Humor.

Jürgen Kura ist Vater einer tollen Tochter. Vorsitzender des Vereins „Väter in Köln e.V.“ Ansonsten Fernsehjournalist und Filmemacher.



Foto: Jürgen Kura

INFOS FÜR VÄTER:

www.vaeter.nrw.de

Vielfältige Informationen zur Vaterrolle und Terminkalender mit Väter-Angeboten in ganz Nordrhein-Westfalen. Verantwortlich ist das NRW-Familienministerium.

www.koelnvaeter.de

Vater-Kind-Angebote in und rund um Köln. Der gemeinnützige Verein bietet ein wöchentliches Vätercafé in Köln-Ehrenfeld. Aktuelle Termine auf der Homepage.

www.vaeter-und-karriere.de/blog

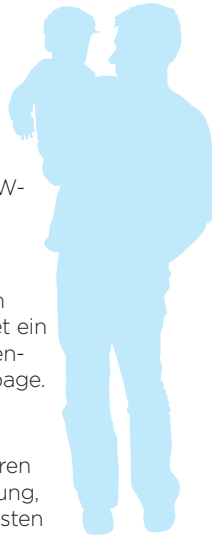
Bringt werdende Väter und alle anderen Papas mit aktuellen Infos aus Forschung, Politik und Gesellschaft auf den neuesten Stand.

www.babyblogbuch.de

Bietet eine neue „Papa App“ für das Mobiltelefon – mit Geburtsrechner und Infos rund um Kind, Partnerin, Arbeit und Finanzen.

www.beratung-caritasnet.de

Die Esperanza-Väterberatung der Caritas Köln.



- Geburtsvorbereitung
- Babymassage
- Tragetuchkurse
- Yoga vor und nach der Geburt
- Rückbildungsgymnastik
- Beckenbodentraining

- Säuglingspflege
- Eltern-Kind-Kurse

Lennéstraße 5, 53113 Bonn
www.fbs-bonn.de • 0228-944900

 Katholische
Familienbildungsstätte
Bonn



Säuglings- und Kinderosteopathie
ganzheitliche Entwicklungs-
förderung, speziell für Frühchen,
Neugeborene und Säuglinge

www.kindertherapie-koeln.de

Praxis für ganzheitliche Säuglings- und Kindertherapie
Ursula Kühl, D.O.T., D.O.T.P.
Goltsteinstraße 87a, 50968 Köln-Bayenthal
Tel. 0221 - 377 98 57



12 PUNKTE FÜR VÄTER

1. Keine Angst! Die anderen haben es auch geschafft.
2. Väter können alles, was Mütter auch können – außer gebären und stillen.
3. Besprich dich mit deiner Partnerin zum Thema Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Euer Kind braucht zwei gute Alltagsmanager.
4. Elternzeit sollte für dich selbstverständlich sein. Informiere dich und sprich mit deinem Arbeitgeber. Keine Angst vor den Kollegen!
5. Bereite dich gut vor. Nimm Kontakt zu anderen Vätern auf. Es kommt zwar häufig anders als erwartet, aber du kennst dann deine Optionen.
6. Triff die Entscheidung, bei der Geburt dabei zu sein, bewusst. Such dir einen Geburtsvorbereitungskurs, bei dem Väter gezielt angesprochen werden.
7. Nach der Geburt: Du darfst weinen. Du willst weinen.
8. Entlaste deine Frau nach der Entbindung. Papa allein zu Haus kann das Baby mit abgepumpter Milch stillen. Deine Frau kann dann ausgehen.
9. Reduziere deine Hobbys, aber vernachlässige deine Freunde nicht. Sie tun dir gut.
10. Du wirst im ersten Jahr nicht oft durchschlafen können. Keine Sorge, alles wird gut.
11. Verabrede dich mit deiner Partnerin zu romantischen Abenden.
12. Bleibe als Vater immer am Ball und erkunde die soziale Infrastruktur. Wo gibt es nette Nachbarn, Eltern, Babysitter – einen guten Kitaplatz?



EVANGELISCHES KRANKENHAUS
KÖLN - WEYERTAL

EIN GUTER WEG INS LEBEN

Die Geburtshilfe im
Evangelischen
Krankenhaus Köln-Weyertal

WIR BIETEN:

- umfassende pränatale Diagnostik
- top-moderne, freundliche Kreißsäle und Patientinnenzimmer
- Rooming-in-Service rund um die Uhr
- traditionelle und alternative Methoden für eine schmerzarme Geburt
- enge Zusammenarbeit mit dem Perinatalzentrum und den Kinderkliniken
- fachkundige Anleitung bei der Neugeborenenpflege und beim Stillen



EVANGELISCHES KRANKENHAUS KÖLN-WEYERTAL

Abteilung Gynäkologie und Geburtshilfe
Professor Dr. med. Thomas Römer
Weyertal 76 | 50931 Köln | Tel.: 0221/479-22 01
E-mail: frauenheilkunde-und-geburtshilfe@evk-koeln.de
www.evk-koeln.de und www.geburtshilfe-weyertal.de