

# Männer im Kreißsaal

**Familie, Freunde und die eigene Frau gehen davon aus, dass werdende Väter beim Geburtsvorbereitungskurs und im Kreißsaal dabei sind. Arbeitgeber hingegen sind nicht begeistert, wenn junge Väter Elternzeit nehmen und im Job vertreten werden müssen. So hat jeder seine eigenen Ansprüche an junge Väter. Viele Rollen wollen ausgefüllt werden. Das kann belastend sein.**



Foto: Shutterstock/Alibaly Litov

Von Ursula Katthöfer

Als Gereon zum ersten Mal Vater wurde, war er 34. Für deutsche Männer ein ganz normales Alter. Doch er fühlte sich zur Vaterschaft gedrängt. „Wann ist es denn bei euch so weit? Ständig fragte jemand mehr oder weniger offen, wann Nina und ich endlich ein Baby bekommen würden. Es hat nur noch genervt.“

Als die beiden schließlich im Freundeskreis von Ninas Schwangerschaft erzählten, rissen die Erwartungen nicht ab: „Freunde meinten, dass eine Geburtserfahrung toll sei und dass ich unbedingt mit ins Krankenhaus müsse“, erinnert sich Gereon. Viel lieber hätte er sich in Ruhe überlegt, ob er wirklich in den Kreißsaal wollte. „Aber ich hatte überhaupt keine Wahl.“

Im Geburtsvorbereitungskurs konnte er mit niemandem über sein Gefühl der Unsicherheit reden. „Da ging es immer um die Frauen und ihre Babys.“ Wer aber bereitet Männer auf die Geburt vor?

Der Verein Väter in Köln e.V. hat sich genau diese Frage gestellt und einen „Crashkurs für werdende Väter“ (s. Kasten) entwickelt. „Wir möchten Männer darin unterstützen, die Geburt realistisch einzuschätzen“, sagt Jürgen Kura, Vorsitzender der Initiative. Denn während sich im Kreißsaal alles um die Gebärende und das Kind dreht, stehen Väter häufig daneben und fühlen sich hilflos. „Es kann ein Ohnmachtsgefühl entstehen, das sie nicht kennen und das für sie nicht leicht zu ertragen ist“, sagt Kura.

Er appelliert an werdende Väter, sich aktiv mit ihrer neuen Rolle auseinanderzusetzen. Ihn wundert, dass die meisten Männer sich zwar auf Herausforderungen wie einen Marathon vorbereiten, nicht aber auf die Vaterschaft. Die Geburt sei nur der Startschuss, und sie sollten sich realistisch vor Augen führen: „Vom Vaterwerden nur idyllische Bilder im Kopf zu haben, wäre wie eine Klettertour ohne Training und Sicherung.“

„*Es ging immer um die Frauen und ihre Babys. Wer aber bereitet Männer auf die Geburt vor?*“

## Papa hat den Babyblues

Auch psychische Probleme können auftreten. „Bis zu 10 Prozent der Väter haben psychische Erkrankungen, insbesondere Depressionen“, sagt Dr. Stefanie Gairing, Leiterin der Spezialambulanz für psychisch kranke Eltern an der LVR-Klinik Köln. „Diese Depressionen äußern sich nicht unbedingt in tiefer Traurigkeit. Männer grübeln eher oder ziehen sich zurück, sind lustlos oder schlafen schlecht.“

Einer der Gründe für eine höhere Anfälligkeit nach der Entbindung ist – auch bei Männern – der veränderte Hormonspiegel. „Schon während der Schwangerschaft haben Männer einen erhöhten Prolaktinspiegel und nehmen daher schneller an Gewicht zu. Der Spiegel des Sexualhormons Testosteron sinkt hingegen“, erläutert Gairing. Studien zeigen, dass die Testosteronwerte auch nach der Schwangerschaft niedrig bleiben. Das gilt vor allem für die Männer, die viel Zeit mit ihren Kindern verbringen. „Über die Gründe wissen wir noch nicht viel“, sagt Gairing. „Doch nehmen wir an, dass die Evolution das in Jahrtausenden so eingerichtet hat. Der niedrige Testosteronspiegel führt vermutlich dazu, dass Männer weniger aggressiv sind. So bleiben sie eher bei Frau und Kind, um diese zu schützen.“

**” Vom Vaterwerden nur idyllische Bilder im Kopf zu haben, wäre wie eine Klettertour ohne Training und Sicherung.**

Auch der gesellschaftliche Wandel trage zum Babyblues bei. Während frühere Vätergenerationen das Geschrei des Babys und das Wechseln der Windeln getrost ihrer Frau überlassen konnten, sind die heutigen Väter überall gefordert: Im Job, denn nach der Geburt des Kindes müssen sie meistens das Geld verdienen. Und zu Hause, denn da wartet die Vaterrolle. Bei einigen kommt noch die eigene, schwierige Kindheit hinzu. Es besser als die eigenen Eltern machen zu wollen, verstärkt den Druck.

### **Paten kümmern sich wie Großeltern**

Die beste Medizin bei einer leichten Depression sei, Vertrauenspersonen einzubinden – so Gairing. Dann sei es wichtig, etwas gegen Stressfaktoren wie Schlafmangel, ungelöste Erziehungsfragen oder Haushalt zu tun. Sind die psychischen Beschwerden stärker, helfen Beratungsstellen (s. Seite 33), der Hausarzt oder Psychiater bzw. Psychotherapeut. Für psychisch belastete Väter eignen sich verschiedenste Therapieformen, neben Medikamenten und Psychotherapie können dies auch Sport, Selbsthilfegruppen oder einfach das Wahrnehmen von Hobbys und sozialen Kontakten sein. „Hier hilft insbesondere auch der Abbau von Stress.“

Foto: Dagmar Schmitt, LVF



**Dr. med. S. Gairing, M.Sc.**  
Oberärztin  
Fachärztin für Psychiatrie  
und Psychotherapie

Foto: Jürgen Kura / WDR



**Jürgen Kura**  
Journalist  
Vorsitzender des Vereins  
Väter in Köln e.V.



## **Crashkurs für werdende Väter**

„Welche Risiken gibt es bei der Geburt und wie verhalte ich mich dazu?“

Wie erkenne ich eine Depression bei meiner Partnerin oder bei mir?“

Diese Fragen thematisiert der erstmals stattfindende Crashkurs für werdende Väter. Vätercoach Theo Brocks leitet den Workshop. Er findet am 19. Januar 2019 im Kölner Familienforum Deutz-Mülheim statt.

**i** Anmeldung: [www.koelnervaeter.de](http://www.koelnervaeter.de)

## Seit den **70**er Jahren

begleiten werdende Väter ihre Frauen in den Kreißsaal. Mit der Studentenbewegung kam der Gedanke auf, dass die Geburt beide Partner betrifft.



# Zahlen & Fakten Väter

Das Durchschnittsalter der Väter bei der Geburt des ersten Kindes steigt. 2014 lag es in Deutschland bei:

**35**  
Jahren

**9/10**

➤ **Schätzungen zufolge erleben heute neun von zehn Männern die Geburt ihres Kindes mit.**



Pro Mann kamen 2013 in Deutschland 1,35 Kinder zur Welt. Bei Frauen ist die Geburtenrate mit 1,42 etwas höher. Grund ist ein Männerüberschuss im sogenannten „reproduktiven Alter“, das für die Statistik angelegt wird.

**1,64 Mio.**

Mütter und Väter erhielten 2016 Elterngeld. Vor allem bei Vätern wird es immer beliebter. Ihre Zahl stieg um zwölf Prozent im Vergleich zum Vorjahr. Unter den Elterngeldbeziehern lag der Väteranteil bei 22,2 Prozent. In Köln liegt er bei etwa 35 Prozent.



„Ich wünsche mir mehr Zeit für meine Familie.“

**95%**

der Männer stimmen zu

Auswirkungen der Elternzeit von Vätern mit mindestens drei Elterngeldmonaten: „Durch meine Elternzeit hat sich eine intensive Beziehung zu meinem Kind entwickelt, die bis heute hält.“

**74,5%**

der Väter beziehen das Elterngeld nur zwei Monate lang.

**Hintergrund:** Wenn der Vater mindestens zwei Monate Elternzeit nimmt, erhalten Eltern nicht nur zwölf, sondern 14 Monate lang Elterngeld. Möglich wäre auch, dass beide Eltern jeweils sieben Monate Elternzeit nehmen.

# „Manche Kerle können kein Blut sehen“



Werdende Väter kurz vor der Geburt:  
Alexander, Markus, Alex W., Gerald, Alex P., Christoph und Christian (v.l.n.r.)

Bei einem Geburtsvorbereitungskurs lernen sich Gerald (36), Christian (37), Markus (45), Alexander (31), Alex P. (38), Christoph (37) und Alex W. (35) kennen. Bis auf Christian werden alle zum ersten Mal Vater. Während ihre Partnerinnen im Kursraum über das Stillen reden, sitzen sie im Garten des Bildungshauses rund um einen Tisch und erzählen. Über ihre Ängste, ihre Aufregung, ihre Pläne und ihre Hoffnung, dass alles gut gehen wird. Wir durften zuhören.

Von Ursula Katthöfer

**Alex W.:** Ich bin gespannt, was im Kreißsaal passiert. Erzählen kann man mir viel. Aber zu erleben, wie es wirklich ist, finde ich toll. Man wird nicht dauernd Vater.

**Alexander:** Fühlst du dich nicht hilflos? Ich finde es schwierig, alles aus der Hand zu geben. Die wirklich wichtigen Entscheidungen werden doch ohne uns getroffen.

**Christoph:** Ist doch gut, dass die Ärzte das machen und nicht fragen.

**Gerald:** Ja, man ist aufs Personal angewiesen, kann seine Frau nur unterstützen. Stressfrei und pragmatisch. Wir können eh nichts machen. Es kommt, wie es kommt.

**Christian:** Babys kommen nachts, meine Tochter wurde jedenfalls nachts geboren. Da gehst du nicht taufersch in den Kreißsaal. Du hast den ganzen Tag gearbeitet, das Telefon klingelt und du fährst ins Kran-

kenhaus. Da bist du müde und froh, dass andere wissen, wie sie deiner Frau helfen.

**Markus:** Ein Bekannter von mir wollte nicht in den Kreißsaal. Der ist die ganze Zeit im Krankenhausflur rumgetigert. Geräte zu sehen, wäre für ihn das Ende, meinte er. Es gibt ja auch Kerle, die können kein Blut sehen.

**Alle durcheinander:** Das kann ich mir gut vorstellen. Das glaube ich sofort.

**Christian:** Bei uns ist bei der Kreißsaal-Besichtigung im Severinsklösterchen einer zusammengeklappt. Der lag plötzlich auf dem Boden. Zum Glück ist ihm das im Krankenhaus passiert.

**Alex P.:** Ein Bekannter von uns sagt: Kinder zu haben ist okay. Aber wickeln, nee, das mache er nicht. Das sei Frauensache.

**Alexander:** Das ist doch völlig überholt.

**Alex P.:** Der Bekannte ist sehr katholisch, in der Kirche sehr engagiert. Es könnte traditionelle Gründe haben.

**Gerald:** Das ist doch total unpraktisch. Ich muss doch wissen, wie man wickelt. Ich will doch mit meinem Kind auch allein klarkommen. Ich muss doch mal allein mit dem Baby zum Arzt oder will jemanden besuchen.

**Alexander:** Wenn meine Frau gerne wickelt, werde ich mich nicht darum streiten.

**Christoph:** Das ist wie bügeln und Staubsaugen. Das sind Hausarbeiten, die gemacht werden müssen.

**Christian:** Ich habe gehört, dass Väter ihre Kinder während des Wickelns ganz anders ansprechen. Mütter erzählen, was in der Zukunft liegt. Väter besprechen eher den technischen Ablauf.

**Alexander:** Männer können auch schneller

„ Wickeln ist wie bügeln  
und Staubsaugen.  
Das muss gemacht werden.

Christoph

und effizienter wickeln als Frauen. Die Frage ist, ob sie handwerklich geschickter sind oder ob das Soziale fehlt.

**Alex P.:** Das Soziale wird bestimmt schwieriger, wenn das Baby da ist, also die Beziehung zur Frau. Wir sind seit 13 Jahren zusammen. Ich denke, dass wir in den ersten drei Jahren fremdgesteuert sein werden, vom Kind. Wenn dann Probleme auftauchen, muss man über alles reden.

**Christian:** In Ruhe über Probleme zu reden ist aber nicht einfach, das muss man organisieren. Beide müssen ausgeschlafen sein. Wenn du ein Baby hast, ist immer mindestens einer müde. Fürs Reden fehlt echt die Zeit.

**Alex W.:** Die Zeit muss man sich nehmen. Freunde von uns haben einmal die Woche eine Nanny, um Zeit zu zweit zu haben.

**Alex P.:** Man muss auch an sich selbst denken und mal rausgehen. Ins Fitnessstudio, einfach was mit seinen Leuten machen.

**Christian:** Manche Mütter verkuppeln ihre Männer mit den Stammtischrunden, damit die mal rauskommen. Man kriegt sonst einen Lagerkoller. Auch ein freier Abend vor dem Fernseher ist wie eine Auszeit.

**Markus:** Freizeit kann man auch schon vor der Geburt klären. Ich bin ehrenamtlich Fanbeauftragter beim Bonner SC. Wir sind bei Fußballspielen für die Sicherheit verantwortlich. Vor jedem Spiel bespreche ich ein Sicherheitskonzept mit der Polizei und dem Ordnungsdienst der Stadt. Mit meiner Frau habe ich jetzt schon beschlossen, dass ich das weitermache.

**Christian:** Sport ist schwierig. Ich bin vor der Geburt unserer Tochter Rad gefahren, zehn Stunden die Woche. Das schaffst du nicht mit Baby. Natürlich schläft man als Vater besser durch als die Mutter. Aber man ist ständig platt und denkt: Oh Gott, jetzt Sport und noch schwerere Knochen. Man muss sich echt trauen, wieder mit Sport anzufangen. Schon allein, um fit zubleiben. Denn Fitness braucht man.



## Buchtipps



### Das Papa-Handbuch

Das Papa-Handbuch ist inzwischen fast schon so etwas wie ein Klassiker. Es begleitet Männer durch Schwangerschaft, Geburt und das erste Lebensjahr des Babys und ermutigt

dazu, die neue Rolle als Vater anzunehmen und aktiv zu gestalten. Sie bekommen viele praktische Informationen, Checklisten, Erfahrungsberichte und Anregungen, die dabei helfen, die Partnerin zu unterstützen und eine liebevolle Bindung zum Kind aufzubauen. Auch die Frage, wie man als Eltern ein Liebespaar bleibt, wird aufgegriffen. Eine Rundum-Hilfe also für werdende und schon gewordene Väter.

**Robert Richter/Eberhard Schäfer**  
Das Papa-Handbuch, GU Verlag 2013, 16,99 Euro



NICHT NUR FÜR KLEINE WASSERRATTEN  
**TEMPERATUREN  
ZUM WOHLFÜHLEN**

ERHOLUNG FÜR DIE GANZE FAMILIE!

© Fotolia.com - JenkoAltman

Familienbad De Bütt · Sudetenstraße 91  
50354 Hürth · Tel.: 0 22 33 / 75 000  
[www.familienbad.com](http://www.familienbad.com)

**De Bütt**  
Familienbad & Sauna  
Harth



## Service: Väter

Für Väter in jeder Lebenslage, die Interesse an Austausch und Vernetzung haben.



Foto: Shutterstock/4 PM production

► Der **Verein Väter in Köln e.V.** setzt sich für ein familien- und väterfreundliches Köln ein und bietet ein vielfältiges Programm: wöchentliches Vätercafé, ein großes Fest zum Vatertag, Vater-Kind-Zelten, Gesprächsrunden und viele Vater-Kind-Aktionen.

📍 [www.koelnvaeter.de](http://www.koelnvaeter.de)

► Der **Verein Väteraufbruch für Kinder e.V.** unterstützt und berät Väter und Kinder in Trennungssituationen. Der Verein setzt sich ein für starke Vater-Kind-Beziehungen und ist auch auf politischer Ebene aktiv.

📍 [www.vafk-koeln.de](http://www.vafk-koeln.de),  
[bonn.vaeteraufbruch.de](http://bonn.vaeteraufbruch.de)

► **Beratungsabende für schwule Väter** finden jeden ersten Freitag im Monat um 20 Uhr im Bürgerzentrum Alte Feuerwache, Melchiorstr.3, 50670 Köln statt.

Info unter Tel. 0221 – 283 48 16 oder  
Tel. 02241 – 145 52 72

📍 [www.svkoeln.de](http://www.svkoeln.de)

► **Väter-Clubs und -Treffs für muslimische Väter** bietet das Begegnungs- und Fortbildungszentrum muslimischer Frauen e.V.

📍 [www.bmf-koeln.de](http://www.bmf-koeln.de)

► Die **esperanza-Väterberatung** im Erzbistum Köln ist in zwölf Beratungsstellen aktiv und berät zu sozialrechtlichen Fragen, finanziellen Hürden, Elternzeit, Elterngeld, Kindergeld, Unterhalt- und Umgangsrecht sowie zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

📍 [www.beratung-caritasnet.de](http://www.beratung-caritasnet.de) >  
**esperanza-Schwangerschaftsberatung > Beratung für Väter**

► Die Beratungsstellen von **pro familia** unterstützen Männer und Väter bei verschiedenen Familienthemen.

📍 Auf der Seite [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de) gibt es eine Suche nach Beratungsstellen in Köln, Bonn und der Region.

► Die **Familienbildungsstätten** in Köln und Bonn haben verschiedene Angebote für Väter: Kath. FamilienForen in Vogelsang, Deutz-Mülheim, Agnesviertel und Südstadt: [www.familienbildung-koeln.de](http://www.familienbildung-koeln.de)

Ev. Familienbildungsstätte Köln:

[www.fbs-koeln.org](http://www.fbs-koeln.org)

Kath. Familienbildungsstätte Bonn:

[www.fbs-bonn.de](http://www.fbs-bonn.de)

Ev. Familienbildungsstätte Bonn-Bad Godesberg: [www.hdf-bonn.de](http://www.hdf-bonn.de)

► Das **bundesweite Netzwerk Frühe Hilfen** informiert, berät und unterstützt werdende Eltern, Familien und Alleinerziehende mit Kindern bis zum 3. Lebensjahr.

📍 Köln: [www.stadt-koeln.de](http://www.stadt-koeln.de) > **Leben in Köln > Familie, Partnerschaft und Kinder > Kinderwunsch und Geburt > Köln für Kinder – Netzwerk Frühe Hilfen**  
Bonn: [fruehehilfen-bonn.de](http://fruehehilfen-bonn.de)

► Die **Stiftung Leuchtfuer** unterstützt im Alltag oder bei Krisensituationen und Konflikten. Sie berät und begleitet. Im Einzel- oder Gruppengespräch kann ein Hilfeplan erarbeitet werden.

📍 [www.stiftung-leuchtfuer.de](http://www.stiftung-leuchtfuer.de)

► Der **Sommerberg in Kalk** ist eine Hilfseinrichtung der AWO, die auch Eltern unterstützt. Mit dem Jugendamt wird nach dem Sommerberger Hilfeplanungskonzept ein Lösungsweg entwickelt. 📍 [www.awo-der-sommerberg.de](http://www.awo-der-sommerberg.de)

► **Vater ist, was du draus machst:** Das NRW-Ministerium für Kinder, Familie, Flüchtlinge und Integration will Väter stärken. „Vater ist, was du draus machst!“, lautet das Motto des Infoportals. Die Infos reichen weit über die Zeit rund um die Geburt hinaus. Es geht um z.B. um Medienerziehung, Ausflüge, aber auch um Trennung und Scheidung. In der Videoreihe „Vätersache“ erzählt Schauspieler Bill Mockridge, dass er seinen Vater nie umarmen durfte. In seiner Kindheit hieß es: „Männer in diesem Haus küssen sich nicht und umarmen sich nicht.“ Heute ist Mockridge Vater von sechs Söhnen und meint, manchmal sogar ein bisschen zu viel dagewesen zu sein. 📍 [www.vaeter.nrw](http://www.vaeter.nrw)

► **Papa-Cafés für die Work-Life-Balance:**

Auch in der Unternehmenskultur ist inzwischen angekommen, dass Väter anders ticken als Männer ohne Kinder. Das Väternetzwerk informiert Unternehmen, die Väter in ihrer Väterrolle unterstützen möchten. Die Unternehmen organisieren z.B. Papa-Cafés, Outdoor-Cookings oder Bastelnachmittage für Weihnachtsgeschenke. Ziel ist, die Bindung zu den Kindern zu stärken, aber auch, in den Unternehmen zufriedene Väter zu haben, die eine gute Work-Life-Balance finden. 📍 [www.vaeternetzwerk.info](http://www.vaeternetzwerk.info)