

# Vater werden – ein Kurzleitfaden

1. Auflage 2023

## Geburtsvorbereitung für Männer



## Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	2
Das Couvade Syndrom.....	3
Geburtsorte.....	3
Weitere Vorbereitungen.....	4
Arbeit und Arbeitgeber*in.....	4
Behörden und Papiere.....	4
Die Geburt.....	6
Männer bei der Geburt .....	6
Nach der Geburt.....	7
#Papa wickelt.....	7
Schreien.....	8
Vater sein.....	10
Partnerschaft lebendig halten.....	11
Und was ist mit Sex?.....	11
Medien.....	13
Beratungsstellen.....	14
Impressum.....	15

## Einleitung

*Männer sind heute fast immer bei der Geburt dabei, können alles außer Stillen und bilden den bedeutsamen Dritten: Begleiter in der Schwangerschaft, Unterstützer in der Geburtssituation, Innen- und Außenminister im Wochenbett, aktiver und bewusster Vater. Die Rollen sind vielfältig, die Männer im Umgang mit den gebärenden Frauen und den Kindern in der Zeit vor, während und nach der Geburt, einnehmen.*

Liebe Männer, diese Broschüre ist ein Ergebnis von hunderten Kursen und Beratungen. Der Männernetzwerk Dresden e.V. führt u.a. in Kooperation mit dem Hebammenhaus Dresden und der Schwangerenberatungsstelle des Gesundheitsamtes Dresden schon seit fast 10 Jahren Vaterabende bei Geburtsvorbereitungskursen durch. Wir danken an dieser Stelle für die produktive, angenehme und lange Zusammenarbeit. Diese Broschüre fasst das Curriculum der Abende zusammen und versucht dieses einem breiteren Publikum zugänglich zu machen.

Geburtsvorbereitungskurse für Frauen können auf eine lange Tradition zurückschauen. Mittlerweile gibt es vereinzelt Kurse, die für (werdende) Väter konzipiert sind. Hierbei werden bspw. Themen wie Partnerschaft, Familie, Freundschaft, Umgang mit dem Kind, Elternzeit und Work-Life-Balance besprochen. Mit der vorliegenden Broschüre können sich Männer mit den Themen rund um die Geburt beschäftigen, ihre eigene Rolle dabei und einen Umgang mit den eigenen Sorgen als (werdender) Vater finden.

.Am Ende eines jeden Kapitels finden Sie anregende Aufgaben zum Reflektieren und Weiterdenken. Wenn Sie nachhaltig damit umgehen möchten, lesen Sie jeden Tag ein Kapitel und besprechen die Aufgaben mit ihrer Partnerin, so können sie sich tiefgehender auf jedes Thema einstellen. Wir wünschen viel Freude und Erfolg und ein großartiges Papa-Sein!

### Begleiter in der Schwangerschaft

Die Schwangerschaft kann eine intensive und glückliche Phase im Leben eines Paares sein. Die Vorfreude auf das Kind vermischt sich mit Sorgen um die Gesundheit des neuen Lebens, sowie Ängsten und Zweifeln. Eine sehr spannende Phase! Auch auf den werdenden Vater warten einige Herausforderungen. Die Hormonschwankungen der Frau können gerade in den ersten drei Monaten für Unausgeglichenheit sorgen. Es ist nicht immer einfach, dem Bedürfnis der Frau nach Harmonie zu genügen und gleichzeitig zu sehen, wie die Frau teilweise bei Kleinigkeiten übermäßig gefühlsbetont reagiert. Hier beginnt die Sorge für das Kind, gemeinsam diese Phase möglichst stressfrei zu bewältigen. Die Bindung zwischen der Mutter und dem Ungeborenen besteht auch schon jetzt und zwar direkt.

Jede Übernahme von Verantwortung hilft: wenn Mann den Haushalt macht, für einen vollen Kühlschrank sorgt und vor allem ein offenes Ohr für die Sorgen und Nöte der Frau hat. Im späteren Teil der Schwangerschaft hat die Frau zunehmend mit körperlichen Einschränkungen zu kämpfen, die Auswirkungen können vielfältig sein. Eine Massage, viel Liebe und Zuwendung können zumindest der Seele helfen. Langsam zieht die Ruhe ein und die Vorbereitung für die neue Zeit beginnt. Bald startet das neue Leben als Familie mit Kind, die Beziehung entwickelt sich und sie gleiten in einen neuen Lebensabschnitt.

## Das Couvade Syndrom

Der werdende Vater wird „mitschwanger“. Das Couvade Syndrom ist wenig untersucht, aber mittlerweile wissenschaftlich unumstritten. Auch der Mann wird „mitschwanger“. Das kann sich durch Gewichtsveränderungen, sogar Übelkeit oder eben auch Stimmungsschwankungen bemerkbar machen. Besonders mitfühlende Männer können die Schwangerschaft stark miterleben, es kann sogar zu „Sympathieschmerz“ kommen. Eine These ist, dass Männer von der Natur ebenso wie die Frauen auf die Fürsorge vorbereitet werden.

### **Aufgaben:**

Wie wird sich ihr Leben verändern? Welche Gedanken haben ihre Frau und Sie?

Wie wird sich die Aufgabenverteilung verändere? Braucht es räumliche Veränderungen?

Welche Rahmenbedingungen sind zu schaffen?

Informieren Sie sich gemeinsam mit ihrer Partnerin über den gewünschten Geburtsort. Die Möglichkeiten und Formen sind vielfältig. Die häufigsten Geburten werden im Krankenhaus, Geburtshaus oder zu Hause absolviert. Alle Paare sollten an einem Informationsabend im Krankenhaus teilnehmen, da es bei Komplikationen immer dazu kommen kann, dass die Geburt dort stattfinden muss. Es gibt oft auch die Möglichkeit, ein Einzelgespräch in Anspruch zu nehmen, um individuelle Fragen zu klären. Das Wichtigste hier ist, dass Sie beide, aber vor allem die Mutter, vom gewählten Geburtsort überzeugt ist und ein ausreichendes Sicherheitsgefühl vorhanden ist.

## Geburtsorte

### **Krankenhaus**

Vorteile: sehr gute medizinische Versorgung, ggf. Familienzimmer nach der Geburt, Sicherheit, mittlerweile auch oft viele Möglichkeiten der Geburt (u.a. Badewanne, Geburtspositionen), ansprechende Gestaltung der Kreißsäle, gute Ausbildung des Personals

Nachteile: ggf. unpersönlich, weniger natürliche Geburt, Hebammen und Ärzt\*innen können Schichtwechsel haben, Ärzt\*innen können ggf. den Geburtsprozess stören, Weg nach der Geburt nach Hause

### **Hebammenhaus**

Vorteile: weniger Eingriffe an Mutter und Kind, angenehme Atmosphäre, meist viel Nähe und Eingehen auf die Bedürfnisse der Gebärenden, feste Hebammen, natürliche Geburt, gute medizinische Versorgung, auch für Notfälle, keine Krankenhauskeime, gute Hygiene

Nachteile: Weg nach der Geburt nach Hause, bei Komplikationen Verlegung notwendig

### **Hausgeburt**

Vorteile: Siehe Hebammenhaus + bekannte Umgebung, kein Weg nach der Geburt

Nachteile: medizinische Versorgung bei Notfällen, ggf. Hygiene, nicht immer gegebene Akzeptanz im sozialen Umfeld

## Weitere Vorbereitungen

Kümmern Sie sich rechtzeitig und möglichst früh in der Schwangerschaft um Hebammen für die Geburt und das Wochenbett.

Überlegen sie sich gemeinsam mit ihrer Partnerin, wie sie sich den Ablauf der Geburt vorstellen, welche Komplikationen auftreten könnten und welche Entscheidungen sie treffen möchten (Schmerzstillende Medikamente, Kaiserschnitt uvm.) – möglicherweise muss der Mann unter der Geburt die Entscheidung begleiten/treffen, weil die Frau ggf. nicht dazu in der Lage ist. Wenn sie sicher gehen wollen, gibt es die Möglichkeit, eine bindende Patientenverfügung zu verfassen und notariell zu bestätigen. Eine andere Möglichkeit ist einen Geburtsplan zu schreiben und darin Wünsche und Bedürfnisse zu formulieren und auf die Kooperation der Hebammen und Ärzt\*innen zu hoffen.

Packen sie 4 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin die Geburtstasche.

Checkliste: Bequeme Sachen, Getränke, leichte Snacks mit Energie (z.B. Müsliriegel, Schokolade), Massageöl, Lieblingsmusik, Erstausrüstung für das Baby und Telefonnummern von Verwandten und Freunden für die Geburtsnachricht oder einen Notfall.

Klären sie, wie sie zum Geburtsort gelangen, welche Strecke sie nehmen, welches Verkehrsmittel, wie lange sie brauchen. Vielleicht können ein Nachbar oder ein Freund auf Abruf den Transport übernehmen, Taxifahrer\*innen machen das nicht so gerne. Gehen sie davon aus, dass die Geburt sehr lange werden kann und in der Nacht ggf. keine Möglichkeit besteht sich zu versorgen.

## Arbeit und Arbeitgeber\*in

Informieren Sie Ihren Arbeitgeber über die bevorstehende Elternschaft. Klären Sie rechtzeitig die Situation, ggf. ist eine Vertretung notwendig. Wie möchten Sie Urlaub oder Elternzeit nehmen? Der Antrag auf Elternzeit muss 7 Wochen vor dem Geburtstermin beim Arbeitgeber sein, damit Sie formell darauf Anspruch haben. Gibt es Projekte die übergeben oder abgeschlossen sein sollten? Welche Veränderungen ergeben sich durch die Elternzeit in Bezug auf ihr Arbeitsverhältnis?

## Behörden und Papiere

Papierkram ist lästig, aber ein sanftes Ruhekissen, wenn er erledigt ist. Vor der Geburt gibt es einige formelle Dinge zu erledigen, einige danach.

1. Vaterschaftsanerkennung und Sorgerecht, falls sie nicht verheiratet sind.

Das ist ein kurzer Verwaltungsakt, der im Bürgerbüro erledigt werden kann. Benötigt werden dazu Geburtsurkunden, Ausweise beider Eltern.

2. Anmeldung der Geburt in der Klinik/ Hebammenhaus

Dazu hat jede Einrichtung ihre eigenen Formalien. Informieren sie sich darüber und melden sie sich rechtzeitig an.

### 3. Elterngeld, Elternzeit

Der Antrag auf Elternzeit kann ggf. per Einschreiben formlos aber schriftlich beim Arbeitgeber beantragt werden. Geben Sie möglichst detaillierte Angaben zur Planung und Dauer der Elternzeit. Wenn Sie in Teilzeit weiterarbeiten möchten, geben Sie die Stundenanzahl und Arbeitszeiten an. Die Komplexität des Ganzen ist erheblich. Lassen Sie sich dazu am besten beraten. Beratungen bietet jedes Jugendamt/ an. >> Informationen unter: [www.elterngeld.de](http://www.elterngeld.de) Besonders zu empfehlen sind Schwangerschaftsberatungsstellen, die sich meist mehr Zeit nehmen und in die Tiefe gehen, als das Jugendamt.

### 4. Kitaplatz

Die Anmeldung ist erst nach der Geburt möglich. Der Antrag sollte spätestens 9 Monate vor dem Betreuungsbeginn gestellt werden. Informationen über eine bestimmte Kita oder Tagesmutter/-vater können schon früh gemacht werden.

### 5. Finanzielle Unterstützung

Es gibt je nach Einkommens- und Erwerbssituation verschiedene staatliche und private Unterstützungen. Neben dem Elterngeld kann unter Umständen Anspruch auf u.a. Wohngeld und Kinderzuschlag bestehen. Informieren sie sich und beantragen sie, was ihnen zusteht.

## Aufgaben:

1. Sprechen Sie mit ihrer Partnerin über den Geburtsort und wie sie sich die Geburt vorstellen. Welche möglichen Komplikationen könnte es geben? Wie möchten sie darauf reagieren? Möchten sie eine Patientenverfügung oder einen Geburtsplan schreiben?
2. Suchen sie sich rechtzeitig eine Hebamme für die Geburt und das Wochenbett.
3. Besuchen sie einen Infoabend im Krankenhaus, auch wenn sie nicht vorhaben, dort ihr Kind zu bekommen. Bei Komplikationen kann es immer sein, dass sie dorthin verlegt werden.
4. Packen sie die Geburtstasche und informieren sie sich über den Weg. Klären sie, auf welchem Weg sie ins Krankenhaus / Geburtshaus gelangen.
5. Welche Veränderungen werden sich in ihrem Leben einstellen? Wo müssen Sie ggf. etwas zurückstellen? Welche Projekte wollen Sie weitermachen, wo vielleicht kürzertreten?
6. Klären sie die Situation mit ihrem Arbeitgeber. Wie stellen Sie sich die Zeit nach der Geburt vor, welche Ideen haben Sie zu Elternzeit und Elterngeld. Planen sie die Zeit nach der Geburt, lassen sie sich dazu beim Jugendamt bzgl. Elterngeld und den Möglichkeiten beraten.
7. Welches Netzwerk haben sie? Wo können sie mit Unterstützung rechnen? Wollen sie Verwandte, Freunde und Bekannte darauf ansprechen und sie bitten ggf. für sie da zu sein? Gerade im Wochenbett kann es eine Erleichterung sein, wenn sich jemand um den Einkauf kümmert oder mal ein Essen vorbeibringt.

## Die Geburt

In Bezug auf die Rolle der Männer bei der Geburt gab es große Veränderungen. Wo früher noch „Pullerpartys“ gefeiert wurden und die Schwester oder Mutter der Geburt beigewohnt hat, ist heute der Mann fast immer mit dabei. Heute sind Sie die vertrauteste Person für die Frau, ein Garant für Sicherheit und Vertrautheit. Und es ist ein gemeinsames Erlebnis, welches sie nie vergessen werden. Es kann aber Gründe geben, warum Sie nicht an der Geburt teilnehmen oder den Geburtsort verlassen, u.a. labile psychische Konstitution, Angst vor Krankenhaus / Atmosphäre etc. Es ist okay, wenn sie nicht mehr können und sich eine Pause gönnen. Auch hier ist es wichtig, mit Ihrer Partnerin im Vorhinein darüber zu sprechen.

### Männer bei der Geburt ...

... sind der Fels in der Brandung, bewahren Ruhe und geben ein gutes Gefühl und Sicherheit.

... stützen ihre Partnerin, sind Resonanzkörper für ihre Gefühle und Bedürfnisse. Tun sie alles um zu erspüren, was ihre Frau benötigt und kümmern sich darum.

... bleiben die ganze Zeit dabei, Auszeiten können sein, weil sie es möchte oder sie sich erholen möchten.

... können als Vermittler zwischen Hebamme, Arzt / Ärztin, Klinikpersonal gefragt sein. Sie bringen ein, was vorher besprochen wurde (Geburtsplan).

... können der Frau den Geburtsprozess erleichtern, indem sie die Partnerin festhalten, eincremen, massieren, Schweiß abtupfen, kühlen, umarmen, lieblosen ... in Absprache und mit ihrer Erfahrung als Partner.

... ermutigen ihre Partnerin, geben ihr Rückhalt und sagen ihr, wie gut sie alles bewältigt. Fortschritte können ehrlich und direkt benannt werden.

#### Aufgaben:

1. Stellen Sie sich vor, wie die Geburt ablaufen könnte und welche Rolle sie übernehmen.
2. Wo wollen Sie stehen, was wollen Sie sehen, was möchte ihre Frau?
3. Wollen Sie die Nabelschnur durchschneiden?
4. Wie wollen Sie die Geburtsnachricht senden? Wann?
5. Brauchen sie Unterstützung, wie ist diese zu organisieren. Was ist zu bedenken, wenn sie wieder nach Hause kommen?
6. Kochen Sie Essen vor und frieren es ggf. ein.
7. Klären sie mit ihren Familien / Freunden, dass sie sich nach der Geburt melden, wann ein Besuch gewünscht ist. Wer ein Essen mitbringt, darf mal 5 Minuten Baby gucken. Aber überfordern sie sich hier nicht.

## Nach der Geburt

### #Papa wickelt

Wenn das Kind auf der Welt ist, erleben Eltern Unsicherheit im Umgang mit ihrem Kind. Das Baby ist zart, tue ich ihm weh? Wie kann ich das Baby richtig halten, stillen und wickeln? Wie mit jeder neuen Fähigkeit, muss auch das Handling mit dem eigenen Kind geübt werden. Nehmen Sie sich die Zeit. Und wenn Ihnen jemand sagt: „Ein Mann kann am Anfang eh noch nicht mit dem Kind anfangen.“ möchten wir Ihnen einen Kernsatz mit auf den Weg geben. Wie sie mit diesem umgehen entscheiden Sie.

„Mama stillt – Papa wickelt“ oder technisch „Mama ist für den Input, Papa für den Output zuständig.“

Eine Aufteilung der Kernaufgaben gerade in den ersten Wochen des Elternseins hat für beide Eltern Vorteile. Beide können ihr Kind in Ruhe kennenlernen und beide bekommen Erholungspausen. Wickeln ist in diesem Sinn nicht nur als das reine Windelwechseln und Säubern zu verstehen, sondern auch als Qualitätszeit mit dem Kind.

Nehmen Sie sich Zeit. Bereiten Sie den Wickelort vor. Legen Sie Waschlappen, warmes Wasser (ggf. in der Thermoskanne), neue Windeln und ggf. neue Sachen bereit. Schalten Sie die Wärmelampe an oder legen einen Föhn bereit. Legen Sie ihr Kind ab, öffnen Sie die Windeln und reinigen Sie den Intimbereich. Wenn ihr Kind sauber und die Umgebung ausreichend warm ist, können Sie ihr Kind beobachten. Wie bewegt es sich? Welche Veränderungen stellen Sie fest? Reden Sie dabei mit Ihrem Kind, erzählen eine Geschichte oder singen ein Lied. Legen Sie ihr Kind auf ihren Oberkörper. Auch nach dem Anziehen, wenn es keinen Hunger hat bzw. nach erneutem Stillen können Sie es ins Tragetuch nehmen. Planen Sie diese Zeit in den Alltag ein, auch bzw. gerade, wenn Sie schnell wieder arbeiten gehen. Nicht jedes Wickeln muss so ausführlich sein, wenn Sie müde und geschafft sind achten Sie auf sich. Aber eine regelmäßige Papa-Kind-Zeit lässt Ihre Beziehung zu dem Kind wachsen und sie erfahren Vertrauen in ihre Fähigkeiten als Papa.

Ihre Partnerin kann nach der Geburt durch Hormonumstellung in eine emotional unsichere oder depressive Phase verfallen. Es ist besonders wichtig in dieser Situation, dass sie kleine Unzulänglichkeiten ihrer Partnerin tolerieren und auffangen. Das Wochenbett gestaltet das Paar zusammen, wenn der Mann verständnis- und liebevoll ist, kann er die Folgen ggf. abmildern.

Schwierige Themen der Frauen im Wochenbett

- Emotionale und psychische Umstellung
- Ggf. Verletzungen durch die Geburt
- Erlebnis der Geburt, kann, muss aber nicht immer, schön sein
- Körperliche Veränderungen, ggf. Schönheitsideal steht in Frage?
- Sich als Geburtsmaschine erleben, das Gefesselt sein ans Kind durch das Stillen
- Fehlende Möglichkeit der Frau, sich gesellschaftlich zu betätigen

### Schwierige Themen der Männer im Wochenbett

- Verantwortung für Support der kleinen Familie im Innen und Außen, ggf. viel Arbeit, denn die Frau kann ans Bett gefesselt sein, es ist möglich, dass sie komplett für Haushalt und äußere Aufgaben zuständig sind.
- Umgang mit der psychischen Situation der Frau, ggf. launisch und unberechenbar
- Sich neu finden in heimischer Situation, Sinnfragen stellen sich
- Auch Männer können vom vom Babyblues oder einer Wochenbettdepression betroffen sein

### Positive Seiten des Wochenbetts

- Zeit: Sie haben die Möglichkeit, sich als junge Familie zu erleben und dies zu genießen.
- Sie lernen ihr Kind in Ruhe kennen, jedes Kind ist anders
- Es besteht die Möglichkeit, sich als Team zu erleben, die diese Situation gemeinsam zu bewältigt.
- Eine Chance für die Liebe, die ein gemeinsames Projekt und Erlebnis verbindet.
- Sie haben die Chance sich aufeinander einzuspielen, einen Rhythmus finden und auch gemeinsam Ruhe zu finden.

### Elternzeit und Urlaub reduzieren den Stress im Wochenbett

## Schreien

Alle Kinder schreien, Sie können sich auch langsam daran gewöhnen, das Stimmchen ist anfangs noch zart und leise. Aber das kleine Wesen wird schnell erlernen, auf sich aufmerksam zu machen. Anfangs tun sich Eltern oft schwer zu erkennen, was der Grund für das Schreien ist. Es gibt so viele Möglichkeiten. Gut ist, etwas tun zu können (Essen/Trinken, Blasen-/Darmentleerung, Müdigkeit, Wunsch nach Körperkontakt z.B.). In Schwierigkeiten kommen Eltern oft, wenn der Grund nicht so einfach zu finden ist (Schwierige Geburt, Schmerzen, Unvertraute Umgebung – im Bauch war es schöner, Reizüberflutung o. ä.). Um das Kind zu beruhigen hilft es oft, die Freiheit zu begrenzen, indem sie dem Kind ihre Hände auf Kopf und Beine legen und leicht zusammendrücken. Dies erinnert das Kind an die Zeit im Bauch. Eine weitere Möglichkeit ist auch, das Kind mit dem Bettzeug „einzupacken“ oder es zu pucken, auch dies schafft Begrenzung und simuliert das Gefühl im Bauch zu sein.

Das Schreien des Kindes kann die Eltern zur Verzweiflung bringen, sogar aggressiv machen. Fast alle Eltern kennen diese Momente. Das Kind hat aber das Recht auf seine Tränen, auch wenn seine Eltern alles getan haben, was sie konnten. Das bringt Eltern in eine Situation, das Aushalten zu müssen. Dazu gibt es leider nur wenige Alternativen. Auch liebevoll behandelte Kinder können die neue Welt voller Reize als Be-/Überlastung empfinden.

Wenn Kinder schreien, haben sie auf jeden Fall ein Problem. Leider geht das Verwöhngespenst immer noch um. Aber gerade in den ersten Monaten kann man ein Kind nicht zu sehr verwöhnen. Es macht sicher Sinn, je älter Kinder werden, nicht immer sofort jeden Löffel, Traum, Gesprächsfaden fallen zu lassen, wenn sie ein Problem anmelden, sondern zu üben, bei sich zu bleiben. Es hilft auch kurze respektvolle Beobachtungsphasen/-pausen einzubauen, ob sich das Kind nicht selbst etwas einfallen lässt. Und suchen Sie sich Unterstützung in Situationen der Überforderung. Ihre Hebamme kann die erste Ansprechperson sein.



Vielleicht bauen Sie sich auch ihr persönliches „Dorf“ auf. Ein Sprichwort, vermutlich aus Nigeria, besagt, „Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind zu erziehen.“ Fangen Sie spätestens jetzt an zu schauen, wer sie unterstützen kann. Gibt es jemanden, der/die ihr Kind eine Runde im Tragetuch oder Kinderwagen auf einen kleinen Spaziergang mitnimmt? Kann ihnen jemand die Wäsche abnehmen, für Sie einkaufen oder ein Essen kochen? Trauen sie sich Hilfe anzunehmen. Vielmehr Menschen freuen sich, wenn sie unterstützen können, als Sie vermuten. Haben Sie einen Freundeskreis, eine Glaubensgemeinschaft, Familienzentren, Pat\*innen, Nachbar\*innen ... die Sie fragen können? Kleine Pausen verschaffen Ihnen die Energie für den Familienalltag.

**Aufgaben:**

1. Lernen Sie, das Baby rundum zu versorgen, die Bedürfnisse zu erkennen und zu bedienen.
2. Kinder, die mehr am Körper getragen werden, schreien weniger. Das darf ruhig die erste Idee sein. Das Kind nah an sich ran, der Körperkontakt und die Atmung beruhigt. Es kann durchaus hilfreich sein, ein Handtuch oder anderes großes Tuch um Sie und das Baby zu wickeln, Stichwort Pucken. Es vermittelt dem Baby die Geborgenheit, die es aus dem beengten Raum im Bauch der Mutter kennt.
3. Rhythmus ist ein Thema des Lebens. Die ersten Wochen bestehen daraus, einen Rhythmus für die neue Familie zu entwickeln. Da findet jeder Mikrokosmos seinen eigenen Ablauf. Erst windeln, dann stillen, ein Schlaflied, noch ein bisschen streicheln. Babys mögen Regelmäßigkeit. Durchschnittlich im Verlauf von etwa 16 Wochen, haben sich spätestens 3 feste Schlafphasen herausgebildet.
4. Entwickeln Sie einen eigenen (neuen) Rhythmus für das Schlafen, Leben, Dinge erledigen. Ziel: Mama und Papa fühlen sich wohl, sind einigermaßen ausgeschlafen und entspannt.
5. Überlegen Sie, wer Sie im Wochenbett entspannt unterstützen könnte. Wer könnte Teil Ihres Dorfes zur Begleitung Ihrer Elternschaft und des Aufwachsens Ihres Kindes sein?

## Vater sein

Im Spaß gesagt: „Die Schwangerschaft dauert 9 Monate, damit die Väter sich auf ihre neue Rolle einstellen können.“ Bei vielen Vätern gibt es verschiedene Phasen: Nicht wahrhaben wollen, verdrängen, bis wirklich anerkannt werden kann, was jetzt passiert und dass das Leben sich grundsätzlich ändert. Auf der anderen Seite steht die Vorfreude auf den Nachwuchs und vielleicht schon eine Idee, wie die eigene Rolle als Vater aussehen könnte. Allein, dass Sie diese Broschüre lesen oder einen Kurs besuchen zeigt, dass Sie sich bewusst mit Ihrer Vaterrolle auseinandersetzen.

Unzweifelhaft ist die Geburt eines Kindes ein Moment, der das Leben verändert und dennoch einen positiven Einfluss auf das Leben vieler Männer hat. Oftmals kommt mehr Struktur ins Leben, die Ernährung wird besser, die Balance zwischen Ruhe und Arbeit wird ausgeglichener. Es ist hilfreich, wenn sich Männer gut in die Rolle des Spielenden, Pflegenden und Sorgenden einfinden können. Forschungen zeigen, dass Männer, die das tun, glücklicher und gesünder sind.

Eine bewusste und aktive Vaterschaft bedeutet aber auch die Auseinandersetzung mit sich selbst. Männer haben häufig gelernt, dass sie alles alleine schaffen müssen, keine Gefühle zeigen und immer stark sein müssen. Positive Vorbilder in der Vaterrolle fehlen zudem meist in der eigenen Familie. Auch das Dilemma der Vereinbarkeit von Familie – Beruf – Partnerschaft – Selbstfürsorge kommt jetzt bei den Männern an. Das klingt erstmal nach ganz viel. Aber Sie haben Zeit. Ihr Kind wächst Stück für Stück und auch Sie können sich Stück für Stück auf das Vater sein einstellen. Aber bleiben Sie an den Themen dran, die sie beschäftigen. Und tauschen Sie sich mit ihrer Partnerin, Freund\*innen, ggf. Ihren eigenen Eltern oder auch einem Berater/einer Beraterin aus. Sie sind nicht allein. Und vor allem: Sie dürfen üben und „Fehler“ machen. Vater werden Männer ein Leben lang.

Nehmen Sie sich von Anfang neben der Familienzeit bewusst Zeiten, in denen Sie für das Kind allein verantwortlich sind. Wickeln Sie oder gehen eine Runde mit dem Kind im Tragetuch oder Kinderwagen spazieren. Gehen Sie bewusst in einen anderen Raum, damit Ihre Partnerin sich ausruhen kann und sie ihr Vater sein für sich üben können.

Und bleiben Sie Mann, also in gewisser Weise sie selbst. An welchen Orten oder mit welcher (Nicht-) Tätigkeit können Sie Energie zurückgewinnen? Ein Spaziergang, ein kleines Handwerksprojekt, ein Kaffee/Tee im Wald/am Fluss? Sprechen Sie mit Ihrer Partnerin über gegenseitige Pausen. Beide haben ein Recht darauf. Und ausgeruhte Eltern können mit Stresssituationen am Besten umgehen.

### **Aufgaben:**

1. Denken Sie darüber nach, wie Sie als Vater sein möchten. Welche Werte sind Ihnen wichtig?
2. Wie haben Sie und Ihre Partnerin Ihre eigenen Eltern erlebt? Was wollen Sie genauso oder ähnlich machen und was auf keinen Fall? Gibt es Vorbilder für Sie?
3. Überlegen Sie, wie Sie gute Rahmenbedingungen schaffen wollen? Wie wollen Sie leben? Wie soll die Balance zwischen Arbeit und Freizeit aussehen?
4. Beschäftigen Sie sich mit anderen Kindern. Beobachten Sie sie! Was können Sie lernen?
5. Was gibt Ihnen Energie? Sorgen Sie gut für sich! Das ist das Beste, was Sie für ihr Kind und ihre Partnerin tun können. Gesunde und entspannte Eltern = entspannte Kinder.
6. Gibt es Krabbelgruppen, Väter-Treffs oder Vater-Kind-Treffs bei denen Sie sich über ihre neue Rolle austauschen und von gegenseitigen Erfahrungen lernen können?

## Partnerschaft lebendig halten

Mit der Geburt verändert sich Ihre Zweierbeziehung zu einem Beziehungsdreieck. Zeit und Energie für die Paarbeziehung werden nun auf 3 Menschen verteilt, von denen ein Mensch am Anfang besonders viel bekommt. Dennoch sollten Sie Ihrer Partnerschaft weiterhin Raum geben

Eine der größten Herausforderung besteht darin, die Partnerschaft frisch und lebendig zu halten. Dafür gibt es kein Patentrezept. Vielmehr ist Wertschätzung, Fehlerfreundlichkeit und Einfühlsamkeit eine gute Basis. Mit der neuen Familie kommt viel Freude ins Haus. Wer das zu nutzen weiß und sich einander die Dankbarkeit für das Geschenk bewahrt, wird hoffentlich Lösungen suchen und finden können.

Im Dreiklang Familie-Partnerschaft-Ich, gibt es in der Partnerschaft die häufigsten Probleme. Nach der Geburt entstehen neue Konfliktfelder, die es vorher so nicht im Ansatz gab. Es müssen viele neue Aufgaben bewältigt werden. Ca. 1 Jahr nach der Geburt eines Kindes steigen die Trennungsraten stark an. Das liegt oft daran, dass die Familie den ganzen Raum einnimmt und die Partnerschaft ins Hintertreffen gerät.

Neue mögliche Konfliktfelder sind:

- Gesundheit des Kindes, Ernährung des Kindes
- Neue Verbindlichkeit sind notwendig/ Das Kind muss lückenlos betreut sein
- Neue Verteilung der Aufgaben im Haushalt
- Arbeit um das Kind herum (Behörden, Einkäufe, Besorgungen)
- Gestaltung von Erziehungs- und Pflegeaufgaben
- Zukunft des Kindes (Kita, Schule, Hort)

Achtsamkeit und Verständnis füreinander ist eine wichtige Ressource. Wie können sie die Aufgaben bewältigen? Versuchen sie recht bald, Zeit für sich nur als Paar zu finden und sich nicht ausschließlich über die Rolle als Vater/Mutter zu definieren. Was mögen sie beide besonders? Was können sie tun, damit sie sich als Paar wohlfühlen? Wie können Sie dem Partner ihre Wertschätzung zeigen?

Eine kleine Anregung ist angelehnt an die Methode des Paargespraches bzw. Zwiesgespraches. Starten Sie Ihre Paarzeit, indem jede Person 5-10 Minuten, in der sie darüber reden darf, wie es ihr geht. Die zweite Person hört nur zu und berichtet im Anschluss von sich. Das ist ein guter Einstieg und sie haben wahrscheinlich aus dieser Zeit ausreichend Themen für sich. Und auch mit der Tiefkühlpizza auf dem Bauch, beim Schauen der gemeinsamen Lieblingsserie einzuschlafen kann ein Paarmoment sein.

## Und was ist mit Sex?

Ein Thema, welches häufig wenig angesprochen wird, für viele Paare aber auch nach der Geburt eine Bedeutung hat. Zuerst, Sex ist nicht gleich Sex. Für jede Person hat Sex eine andere Bedeutung, fängt an anderer Stelle an und kann an anderen Stellen unterbrochen werden oder aufhören. Eine Faustregel gibt es nicht. Vielleicht kann es nach ca. 6-8 Wochen wieder zu Geschlechtsverkehr kommen. Bei wenigen klappt es eher, bei manchen (viel) später. Machen Sie sich und Ihrer Partnerin bitte keinen Druck. Reden Sie gemeinsam über Ihre Bedürfnisse, auch das kann zum Sexualleben

dazugehören. Und als kleines Gedankenspiel: Ihre Partnerin wird von der Geburt ein paar Verletzungen davon getragen haben. Am Anfang steht das Stillen mit evtl. Schwierigkeiten. Dann ist das Kind sehr viel am Körper der Frau, in dem sie sich vielleicht unwohl fühlt, da er nach der Geburt schmerzt und nicht mehr so aussieht, wie vorher. Sie werden müde sein. Sie können sich vorstellen, dass weitere Körperlichkeiten wie Streicheln oder andere Intimitäten erstmal nicht an erster Stelle stehen. Sagen Sie Ihrer Frau, dass sie für Sie schön aussieht. Erinnern Sie sich an die Anfänge Ihrer Beziehung, was war Ihnen da wichtig, wie haben Sie kommuniziert? Schreiben Sie einen Liebesbrief oder sprechen eine Nachricht für Ihre Frau als Frau ein. Nehmen Sie das Kind regelmäßig ab, damit Ihre Frau Ihren Körper für sich haben kann.

Und Sex ist nur ein Teil der Beziehung, wenn auch nicht unwesentlich. Finden Sie im Gespräch Wege, wie Sie mit Ihrem Sexualleben in der ersten Zeit umgehen können. Es wird eine begrenzte Zeit sein.

### **Aufgaben:**

1. Finden sie nach der Geburt eine feste Paarzeit für sich. Vielleicht nicht in den ersten Wochen, aber sehr bald muss es möglich sein, ein paar Stunden Paarzeit zu erleben. Ggf. kann das Baby oder das Babyphone beim Nachbarn hingelegt werden, der sie sofort anruft und sie in 3 min aus dem Restaurant an der Ecke da sind.
2. Lernen sie gut zu kommunizieren. Ansätze gibt es viele. „Gewaltfreie Kommunikation“ heißt ein populärer Ansatz. Er hilft Bedürfnisse, Ereignisse und Gefühle von einander zu separieren und diskutierbar zu machen.
3. Konflikte sind nicht zu vermeiden Lernen sie, sie konstruktiv zu bearbeiten. Streitgespräche, die sich aufschaukeln, machen nur eins: die Beziehung kaputt. Lernen Sie ihre Grenzen zu wahren und achten Sie die ihres Partners.
4. Machen Sie sich eine gute Zeit. Sie haben eine tolle neue Familie. Genießen Sie ihre neue Lebenssituation. Sie haben etwas Großartiges geschaffen. Sorgen Sie dafür, dass die Atmosphäre und Stimmung gut bleiben. Das geht nicht von allein, sondern muss aktiv hergestellt werden.
5. Schreiben Sie Ihrer Partnerin einen Liebesbrief/sprechen Sie eine Nachricht ein/kaufen Sie Blumen/sorgen Sie für ausreichend Schlafzeiten Ihrer Partnerin oder welche Sprache der Liebe für sie beide auch immer wichtig ist. Zeigen Sie sich gegenseitig, was Ihnen an Ihrer Beziehung liegt. Aber bleiben Sie auch realistisch.

## Medien

### **Das Papa-Handbuch**

Robert Richter/Eberhardt Schäfer

Gute Kombination aus Information und Unterhaltsamkeit. Eines der am besten zusammengestellten Bücher zum Vater werden. Viele Tipps und alltagspraktische Hinweise.

ISBN: 9783833831294 Preis: € 16,99

### **Babyjahre – Entwicklung und Erziehung in den ersten vier Jahren**

Remo Largo

Der Klassiker des Schweizer Kinderarztes mit seinem Konzept der Einmaligkeit des Kindes. Das Buch begleitet die werdenden Eltern über die Zeit in den entsprechenden Kapiteln.

EAN 978-3-492-30684-3 € 16,00

### **Mann sein - Vater sein**

Jesper Juul

Jesper Juul ist der Mann für die Zwischentöne. Er greift die vielfältigen Seiten der Vaterschaft so auf, dass Männer davon profitieren und sich entwickeln können. Ein sehr guter Begleiter auf dem Weg in die Vaterschaft.

ISBN-10: 978-3-451-60044-9 € 19,95

### **Babys (Film)**

„Babys“ ist ein französischer Dokumentarfilm aus dem Jahr 2010, der vier Säuglinge aus verschiedenen Regionen der Erde in ihrem ersten Lebensjahr zeigt. Es handelt sich dabei um Ponijao aus Opuwo (vom Volk der Himba) in Namibia, Bayar aus Bayanchandmani in der Mongolei, Mari aus Tokio in Japan und Hattie aus San Francisco in den USA.

„Eine kritische Analyse über unterschiedliche Entwicklungsbedingungen und spätere Chancen der Kinder liefert der Film nicht. Hinter den süßen Babygesichtern verbirgt sich jedoch ein stiller Mahnruf des Regisseurs an die Eltern der westlichen Welt. In ihrer oft übertriebenen Ängstlichkeit und Fürsorge versäumen sie mitunter, ihren Kindern Raum zu lassen.“ – MDR Fernsehen

### **Der erste Schrei (Film)**

Reise um den Erdkreis im Zeichen von Schwangerschaft und Entbindung unter den unterschiedlichen soziokulturellen Bedingungen. Eine Art positiver Mondo-Film, der zu getragenen Orchester- oder Synthesizerklängen und bedeutungsschweren Vorträgen der engagierten Autorin nicht den Tod, sondern die Geburt des Menschen in ihrer Schönheit, Größe und manchmal auch allem gebührenden Kitsch feiert. Manche Bilder bleiben lange im Gedächtnis und auf jeden Fall erfährt man interessante Fakten in diesem dokumentarischen Gefühlserlebnis von Format. (Video.de)

## Beratungsstellen

### **Kontaktstelle für werdende Eltern**

#### **LOUISE Haus für Kinder, Jugendliche und Familien**

Louisenstraße 41 (2. Obergeschoss)

**Telefon** 0351-2158183

**E-Mail** [beratung.werdende-eltern@malwina-dresden.de](mailto:beratung.werdende-eltern@malwina-dresden.de)

### **AWO Kinder- und Jugendhilfe gGmbH - Beratungsstelle AUSWEG**

Hüblerstraße 3

01309 Dresden

**Telefon** [0351-3158840](tel:0351-3158840)

**E-Mail** [ausweg@awo-kiju.de](mailto:ausweg@awo-kiju.de)

### **Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Familien in Pieschen (BiP)**

Bürgerstraße 75

01127 Dresden

**Telefon** [0351-8588153](tel:0351-8588153)

**E-Mail** [BiP@dksb-outlaw.de](mailto:BiP@dksb-outlaw.de)

### **Malwina -Beratungsstelle für Eltern, Kinder, Jugendliche und Familien**

Königsbrücker Straße 37

01099 Dresden

**Telefon** [0351-2152190](tel:0351-2152190)

**E-Mail** [beratungsstelle@malwina-dresden.de](mailto:beratungsstelle@malwina-dresden.de)

### **Diakonie - Evangelische Beratungsstelle Dresden**

**Beratung für Kinder, Jugendliche und Familien; Ehe- und Lebensberatung; Schwangeren-,  
Schwangerschaftskonfliktberatung**

Schneebergstraße 27

01277 Dresden

**Telefon** [0351-315020](tel:0351-315020)

**E-Mail** [bstdresden@diakonie-dresden.de](mailto:bstdresden@diakonie-dresden.de)

## Impressum

**V.i.s.d.P. Männernetzwerk Dresden e.V.**

Schwepnitzer Straße 10  
01097 Dresden

Kontakt:  
kontakt@mnw-dd.de  
0351 - 79 66 348

Unterstütze unsere Arbeit:

[Hier geht es zur Spendenseite bei  
betterplace.org](https://www.betterplace.org)



### **Spendenkonto:**

IBAN: DE02 850 503 00 32 000 233 75  
BIC: OSDDDE81XXX  
Ostsächsische Sparkasse

Die Projekte des Männernetzwerk Dresden e.V. sind mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes, sowie auf der Grundlage des Beschlusses des Dresdner Stadtrates.



gefördert durch  
die Landeshauptstadt  
Dresden



Dresden.  
Dresdner