

Eltern werden



Beifahrer

Kleiner Tourenplaner für werdende Väter

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Impressum

Herausgeberin:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 51101 Köln

Idee und Konzept:

Martin Gnielka

Redaktion:

Sonja Siegert

Konzeption und Gestaltung:

medienwerkstatt, ECC Dortmund

Stand:

Juni 2011

Druck:

Rasch, Bramsche

9.150.06.11

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Bestellnummer:

13643000



„Beifahrer“ – Kleiner Tourenplaner für werdende Väter

Werden Sie bald Vater und überlegen sich, Ihre Partnerin bei der Geburt zu begleiten? Dann befinden Sie sich in guter Gesellschaft. In Deutschland sind heutzutage die meisten Männer mit dabei, wenn ihr Kind auf die Welt kommt. Während es für werdende Väter bis in die 80er-Jahre noch vor dem Kreißsaal „Betreten verboten“ hieß, ist inzwischen anerkannt, wie wichtig das gemeinsame Erleben der Geburt für Elternpaare ist. Gleichzeitig wird kaum öffentlich darüber gesprochen, welche Erfahrungen Väter bei Geburten machen und wie sie sich ihrem Bedürfnis entsprechend dem Geschehen nähern können.



„Und das ist ein Problem, das hab ich grundsätzlich mit allen möglichen Sachen, nicht nur Geburt, sondern alle anderen Sachen, wo ich nichts tun kann, wo ich nicht eingreifen kann. Ein simples Beispiel: Ich kann niemals Motorradfahren als Beifahrer.“ (Sven)

In Geburtsvorbereitungskursen für Paare interessiert die männlichen Teilnehmer oft eine Frage besonders: „Was kann ich bei der Geburt tun?“ Meist genügt eine Hand voll Tipps selten als Antwort, denn viele konkrete Anforderungen an den Partner ergeben sich erst in der Situation selbst. Männern ist daher zu empfehlen, sich auf unterschiedliche Weise auf eine Geburtsbegleitung vorzubereiten – nicht zuletzt auch, um eine bessere Vorstellung von den eigenen Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln. Das kann ein Gespräch mit einem Freund sein, die Lektüre eines Buches zum Thema oder vieles anderes.

Die Broschüre „Beifahrer“ richtet sich an werdende Väter, die sich näher mit den Themen Schwangerschaft, Geburt und Geburtsbegleitung beschäftigen möchten. Sie bietet ihnen hierzu Anregungen und zeigt unterschiedliche Aspekte des Vaterwerdens. Wer an ausführlicheren Informationen sowie Ratgebern zu den Bereichen Geburt und Vaterschaft interessiert ist, findet im Anhang entsprechende Literatur- und Medienhinweise.

Windschattenfahren – Männer und Schwangerschaft

Wenn Männer erfahren, dass sie demnächst Vater werden, kann das unterschiedliche, oft widersprüchliche Empfindungen auslösen. Die meisten freuen sich sehr darauf, diesen Meilenstein im Leben zu erreichen und bald eine eigene Familie zu gründen. Doch die damit zusammenhängende Verantwortung sowie absehbare Wandlungen in der Partnerschaft können zugleich verunsichern: Wie werden wir den Unterhalt der Familie auf Dauer sicherstellen können? Was wird wohl aus unseren Gewohnheiten als Paar? Bedeutet Sexualität im Elternzeitalter nicht Leidenschaft auf Sparflamme? Muss ich zukünftig auf meine lieb gewonnenen Hobbys verzichten?

Eine Schwangerschaft ist für beide Partner eine Phase des Übergangs, die sie – einzeln und gemeinsam – dafür nutzen können, sich auf die kommenden Veränderungen einzustellen. Gegenüber der gesteigerten Aufmerksamkeit, mit der werdende Mütter rechnen dürfen, treten die Bedürfnisse von werdenden Vätern allerdings oft in den Hintergrund. Für Männer ist es jetzt beispielsweise wichtig, sich immer wieder Muße für die Beschäftigung mit dem Thema Vaterwerden zu gönnen. Auf solchen selbst zu schaffenden Inseln im Alltag lässt sich eher feststellen, welche Neuerungen Vorfreude auslösen und bei welchen Fragen noch Klärungsbedarf besteht.

Eine Auseinandersetzung mit Schwangerschaft und Geburt ist für Männer auf ganz unterschiedliche Weise möglich: Das Lesen entsprechender Bücher kann genauso dazu gehören wie die liebevolle Konstruktion einer Wickelkommode. Bei der Vorbereitung auf das Leben zu dritt steht jedoch der Austausch mit der Partnerin an oberster Stelle: Wie stellen wir uns die Verteilung von Kinderbetreuung, Hausarbeit und Erwerbstätigkeit vor? Was liegt uns als Eltern gegenüber unserem Kind besonders am Herzen? Nicht zuletzt sollten die letzten Monate ungestörter Zweisamkeit dazu genutzt werden, es sich als Paar gut gehen zu lassen und Energie für die Zeit der Geburt und für die Zeit danach zu tanken.



Persönliche Einstellungen zum Vaterwerden

- *Was war meine spontane Reaktion, als ich erfahren habe, dass ich Vater werde? Haben sich meine Gefühle seitdem verändert?* _____

- *Worauf freue ich mich in Gedanken an meine Vaterschaft? Gibt es demgegenüber Dinge, die mir Sorgen bereiten?* _____

- *Wie möchte ich als Vater sein? Was möchte ich anders oder genauso machen wie mein Vater?* _____



Fußrasten abklappen und aufsteigen – Geburtsbegleitung durch Männer

Die ersten sinnlichen Eindrücke, die werdende Väter von ihrem Nachwuchs sammeln, sind wenig greifbar, aber trotzdem spannend: Schemenhafte Gebilde auf Ultraschallaufnahmen und das Pochen des Herzens beim CTG sind wie Signale aus einer fernen Welt. Erst bei der Geburt haben Männer dann die Chance, mit ihrem Baby auf Tuchfühlung zu gehen. Diese Erfahrung, bei der Geburt des Kindes mit dabei zu sein und das Neugeborene im Arm zu halten, wird im Schatzkästchen der Erinnerungen immer einen besonderen Platz einnehmen.



„Ich denke, das ist so selbstverständlich wie das Mülleimerrausbringen, was auch zu der Arbeit eines Mannes gehören sollte.“

(Oliver zum Thema Geburtsbegleitung)

Die Selbstverständlichkeit als Vater heutzutage bei der Geburt ihrer Kinder dabei zu sein, erleichtert einerseits vielen Männern den Entschluss, ihre Partnerinnen in den Kreißaal zu begleiten. Andererseits kann diese Selbstverständlichkeit schnell als Norm empfunden werden, die die eigene Entscheidungsfreiheit beeinträchtigt. Die Frage, welche ‚Teambesetzung‘ ein Paar für die kommende Geburt am günstigsten hält, sollte also ehrlich besprochen und möglichst ohne Erwartungsdruck entschieden werden. Wenn Männer befürchten, mit der Geburtssituation nicht zurechtzukommen, ist es wichtig, diese Bedenken ernst zu nehmen und der Partnerin mitzuteilen. Ebenso kann der Wunsch der Frau, für die Geburtssituation anstelle des Partners oder zusätzlich zu ihm eine gute Freundin oder eine andere Vertrauensperson zu engagieren, für alle Beteiligten die passendere Lösung sein.

Wenn einer der Partner deshalb zunächst verletzt oder enttäuscht sein mag – wichtig bleibt der respektvolle Umgang mit dem Entschluss des anderen, auch wenn es nicht immer leicht fällt. Eine offene Aussprache und gemeinsame Entscheidung sind in jedem Fall die beste Grundlage dafür, dass die Geburtsbegleitung für das Paar und damit auch für den werdenden Vater unter einem guten Stern stehen wird.



„Gerade in der Beziehung muss man es vielleicht auch wieder vielen Vätern leichter machen, ihnen die Entscheidung auch freizustellen, zu sagen: Willst du dabei sein oder willst du nicht dabei sein?“

(Rolf über die Zeit vor der Geburt)



Geburtsbegleitung durch Männer – (k)ein Thema fürs Paargespräch?

- *Worauf freue ich mich, wenn ich an die Geburt denke und was bereitet mir Sorgen?* _____

- *Ist es eine gemeinsame Entscheidung an der Geburt teilzunehmen?* _____

- *Kann ich mit meiner Partnerin über meine Gefühle zur anstehenden Geburtsbegleitung sprechen?* _____

- *Was erwartet meine Partnerin von mir?* _____



Mehr als ein Trainingsparcours – Geburtsvorbereitungskurse für Paare

Viele werdende Eltern besuchen inzwischen Geburtsvorbereitungskurse für Paare, um sich besser zu informieren sowie hilfreiche Atem- und Entspannungstechniken einzuüben. Darüber hinaus ist es natürlich interessant, auf Menschen zu treffen, die sich in der gleichen Lebenslage befinden. Während allerdings die schwangeren Frauen schnell über die letzten Vorsorgeuntersuchungen ins Gespräch kommen, wissen die werdenden Väter oft nicht so genau, was sie sich erzählen sollen – und wollen. Findet im Kursverlauf Gruppenarbeit ohne Partnerinnen statt, fällt es Männern erfahrungsgemäß leichter, miteinander in Kontakt zu treten. Viele sind dann erstaunt, wie spannend ein Austausch über Höhen und Tiefen des Vaterwerdens sein kann. Doch auch in der Gesamtgruppe können Männer ihre spezifischen Anliegen einbringen und – wenn sie es wünschen – die Bildung getrennter Runden anregen.

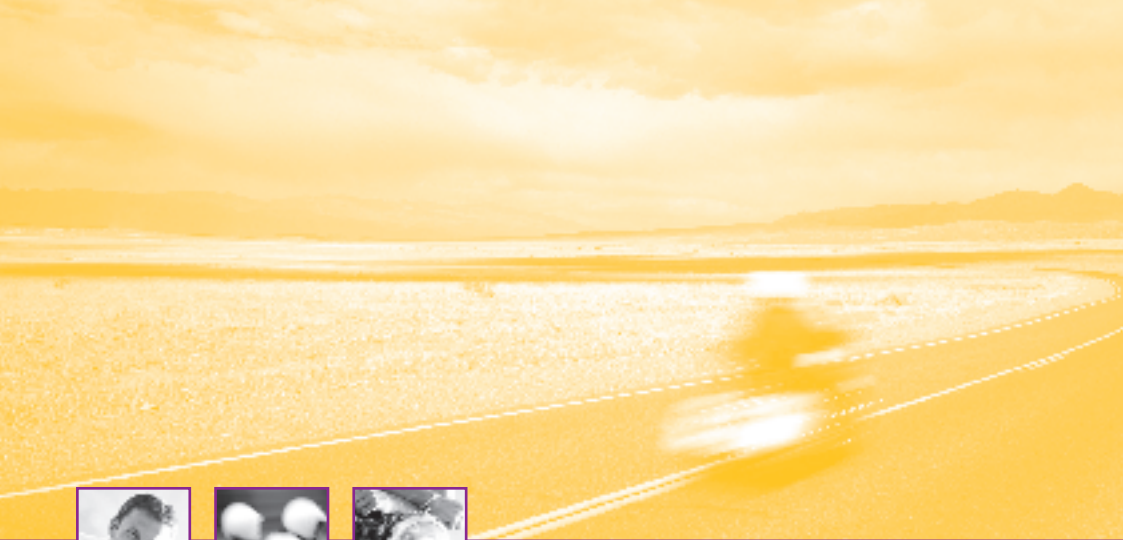
Zwar existieren vereinzelt spezielle Kursangebote für werdende Väter, doch ist nach wie vor nicht garantiert, dass deren Anliegen auch in Geburtsvorbereitungskursen für Paare angemessen berücksichtigt werden. Interessierten Männern ist daher zu empfehlen, sich an der Kursauswahl zu beteiligen und diese nicht allein der Partnerin oder gar dem Zufall zu überlassen.

Als Paar bietet sich in einem Geburtsvorbereitungskurs die besondere Chance, unter fachkundiger Begleitung gemeinsame Vorstellungen über das Wie und Wo der Entbindung zu entwickeln und Fragen zusammenzutragen, die mit einer Hebamme oder dem zuständigen Klinikpersonal am Geburtsort der Wahl zu besprechen sind. Für Männer kann das beinhalten, bereits im Vorfeld wichtige Details ihrer Geburtsbegleitung zu klären: Wird meine Anwesenheit im jeweiligen Kreißsaal oder Geburtshaus begrüßt oder lediglich toleriert? Kann ich im Rahmen einer Klinikgeburt die ganze Zeit über bei meiner Partnerin bleiben oder muss ich zu bestimmten Anlässen das Zimmer räumen? Ist es erlaubt, im Falle eines Kaiserschnitts die Frau in den OP zu begleiten?



„...irgendwann kam die Hebamme dann und sagte o.k., man müsste halt eine PDA legen, und da musste ich dann das Zimmer verlassen, musste raus aus dem Zimmer und stand dann praktisch auf mich alleine gestellt...“ (Rolf)

Oft werden in Geburtsvorbereitungskursen Kontakte zu anderen werdenden Eltern geknüpft, die über die Kursdauer hinaus bestehen bleiben. Wenn Männer einen guten Draht zueinander gefunden haben, sollten sie nicht verpassen, sich auch unabhängig von den Partnerinnen zu verabreden. Solche Treffen, seien sie mit oder ohne Kinder, können ein belebendes und entlastendes Forum für den Austausch über Babys, Beziehung und Beruf bieten.



Kriterien zur Auswahl eines geeigneten Geburtsvorbereitungskurses für Männer

- *Handelt es sich um einen Kurs, bei dem Männer über die gesamte Kursdauer mit dabei sind oder dürfen sie nur zu bestimmten Terminen kommen?* _____

- *Werden in der Kursausschreibung Fragen und Bedürfnisse von werdenden Vätern benannt?* _____

- *Ist eine zumindest zeitweise Arbeit in Männer- und Frauenrunden vorgesehen? Wird zu diesen Gelegenheiten ein männlicher Koferent hinzugezogen?* _____



Schön mit in die Kurven legen – Die Rolle von Männern bei der Geburt

Wenn der Countdown läuft und ‚der Termin‘ immer näher rückt, tritt für werdende Väter zumeist eine Frage in den Vordergrund: „Wie kann ich meiner Partnerin bei der Geburt eine echte Hilfe sein?“ Obendrein werden manche Männer unsicher, ob sie mit der Situation gut zurechtkommen werden. Patentrezepte sind hier verständlicherweise fehl am Platz; die Umstände und das Erleben einer Geburt können individuell sehr unterschiedlich ausfallen. In jedem Fall ist es ratsam, über den Geburtsverlauf und mögliche Komplikationen gut informiert zu sein, um von den Geschehnissen nicht mehr als nötig überrascht zu werden. Die Rolle des ‚assistierenden‘ Mannes ist immer abhängig von der jeweiligen Situation und den beteiligten Personen.

Während der Geburt machen sich Männer (im Stillen) oft Sorgen um ihre Partnerin und das Kind, wollen am liebsten mit anpacken und müssen ihre Handlungsimpulse dennoch zügeln. Müssen Männer bei der Geburt also lediglich tatenlos daneben stehen? Sicherlich nicht. Wer bei der Geburt ein ‚aktiver Beifahrer‘ sein möchte, kann die Gebärende sehr wohl auf unterschiedliche Weise praktisch und seelisch unterstützen. Dazu kann gehören, die Partnerin zu streicheln oder zu massieren, mit ihr die Wehen zu veratmen und sie je nach Bedarf aufzumuntern, anzuspornen oder zu beruhigen. Falls Unsicherheiten aufkommen, kann dazu auch gehören, Hebammen und Ärzte um Informationen und Tipps zu bitten. Im Sinne eines Anwalts der gemeinsamen Anliegen kann es für werdende Väter im Falle eines Falles sogar nötig sein, gegenüber dem Personal einer Geburtsstation die Wünsche der Partnerin oder eigene Bedürfnisse durchzusetzen.



„Wir wollen erst mal nicht mit Zange.“

(Sven zur Hebamme bei der Geburt)

Befragt man Paare nach der Geburt über ihre Zufriedenheit mit der Rolle des Mannes, zeigt sich oft ein erstaunlicher Kontrast: Während die Väter damit hadern, dass sie so wenig haben tun können, finden die Mütter deren Anwesenheit mindestens genauso wichtig wie die des Arztes oder der Hebamme!



„Und laut Aussage von Georgette – was ich zwar teilweise noch nicht ganz nachvollziehen kann – hat’s ihr wirklich geholfen.“

(Sven über seine Geburtsbegleitung)



Dabeisein ist alles in den entscheidenden Stunden

So verständlich der Wunsch der Männer nach Aktivität während der Geburt ist – einen „Superman“ im Kreißsaal brauchen und erwarten die Beteiligten gewiss nicht. Ein ruhiges und verlässliches Dabeisein ist in der Regel völlig ausreichend.



Als Sozios zum Filius – Geburtserleben von Vätern

Eine Geburt ist nicht nur für werdende Mütter, sondern ebenso für werdende Väter eine Grenzerfahrung. Deshalb brauchen Männer Momente der Überforderung in dieser Situation nicht zu verbergen. Wer erschöpft ist, darf sich ruhigen Gewissens eine Auszeit zugestehen, um mit frischer Energie seiner Partnerin weiter beistehen zu können. Eine Runde ums Haus und eine Tasse Tee abseits des Geschehens können da schon Wunder wirken. Als Geburtsbegleiter sollten Männer übrigens auf unerwartete Reaktionen und Äußerungen der Partnerin gefasst sein, schließlich befindet sich die Gebärende in einer Situation körperlicher und seelischer Extreme. Für den begleitenden Mann kann das bedeuten, überraschend die Funktion eines Blitzableiters einzunehmen und die Anspannungen aushalten zu müssen. Nach solchen Krisenmomenten bietet ein Telefongespräch mit einem guten Freund manchmal das notwendige Seelenpflaster, um sich nicht aus der Bahn werfen zu lassen und wieder neuen Mut zu schöpfen.



„Und dann fing's wirklich an, erst mal stundenlanges Liegen und Warten, bis sich der Muttermund so Zentimeter um Zentimeter öffnete. Der letzte Zentimeter war der schwierigste, ich glaube, da haben wir fünf oder sechs Stunden lang gewartet, wenn ich mich nicht irre...“ (Sven)

Für all diejenigen, die keine Hausgeburt planen, fängt die Geburt bekanntlich mit der Fahrt in die Klinik oder ins Geburtshaus an. Das Auto steht vollgetankt vor der Haustüre und aus Männersicht ist es oft eine ‚Ehrensache‘, diese Fahrt zu übernehmen. Doch nicht wenige sind gerade dann besonders aufgeregt, wenn ‚es‘ losgeht. Warum nicht den Transport geplanter Weise einem Taxifahrer, Freund oder Bekannten überlassen? Das würde dem werdenden Vater auf jeden Fall garantieren, seine Partnerin aufmerksam und insbesondere unbeschadet zum Geburtsort begleiten zu können.

Vor allem das erste Geburtserlebnis ist eine Erfahrung, die Männer mitunter wie einen Rausch beschreiben. Ist das Kind wohlbehalten auf die Welt gekommen, sind alle Ängste plötzlich wie weggeblasen und die Väter vom ‚Wunder des Lebens‘ tief berührt. Die großartige Leistung der Partnerin, das gemeinsame Kind auf die Welt gebracht zu haben, lässt Männer stauend daneben stehen. Und selbst diejenigen, die sich über ihre Rolle bei der Geburt im Vorfeld viele Gedanken gemacht haben, wissen am Ende, dass man auch als „Beifahrer“ wohlbehalten sein Ziel erreichen kann.



„Dann kam dieses Kind raus ... und da kam dann wirklich alles aus mir raus, da war dann die ganze Angst irgendwie weg ... Dann kam einfach nur noch Glück.“ (Rolf)



Ideen für die Geburtstasche von werdenden Vätern

- *bequeme Anzihsachen, T-Shirts zum Wechseln, Socken*
- *Thermoskanne mit einem Getränk*
- *kleine Stärkungen wie Müsliriegel, Schokolade und Traubenzucker*
- *Telefonkarte oder Handy*
- *Telefonnummern von wichtigen Personen für ‚die gute Nachricht‘ oder den Krisenfall*
- *Massageöl*
- *CD mit der Lieblings-Entspannungsmusik*
- *Fotoapparat fürs erste Baby-Foto*



Literatur- und Medienhinweise

Materialien der BZgA:

- Rundum. Schwangerschaft und Geburt. Informationen, Tipps und Orientierungshilfen rund um Schwangerschaft und Geburt.
Bestell-Nr.: 13500000
- „Ich bin dabei!“ Vater werden. Ein praktischer Ratgeber für werdende Väter rund um Schwangerschaft und Geburt.
Bestell-Nr.: 13510000
- Das Baby. Ein Leitfaden für Eltern.
Bestell-Nr.: 11030000
- Die erste Zeit zu dritt. Informationen und Anregungen für Eltern nach der Geburt ihres ersten Kindes.
Bestell-Nr.: 13640000
- Medienübersicht zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.
Bestell-Nr.: 95006000

Diese Materialien werden genauso wie dieses Faltblatt kostenlos von der BZgA abgegeben. Sie sind nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Bücherauswahl zu den Themen Geburt und Vaterschaft:

- Beyer, Lothar: Das Baby-Buch für neue Väter. Was ihr Kind jetzt von ihnen braucht. Mosaik, München 2000.

- Mallmann, Helmut W.: Schwangerschaftsratgeber für Männer. Urania Verlag, Berlin 2002.
- Richter, Robert/Schäfer, Eberhard: Das Papa-Handbuch. Alles, was Sie wissen müssen zu Schwangerschaft, Geburt und dem ersten Jahr zu dritt. Gräfe und Unzer Verlag, München 2005.
- Ruhl, Ralf: Kinder machen Männer stark. Vater werden, Vater sein. Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg 2000.
- Schlenz, Kester: Mensch, Papa! Vater werden – Das letzte Abenteuer. Ein Mann erzählt. München 1996.

Internetadressen:

Weitere Informationen rund ums Vaterwerden finden Sie im Internet unter:

www.familienplanung.de
www.bzga.de
www.familien-wegweiser.de

„Beifahrer. Männer bei der Geburt“ ist der Titel eines Dokumentationsfilms, der von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) herausgegeben wurde.

Ein Filmteam begleitete drei Männer – Oliver, Rolf und Sven – bei der Geburt ihrer Kinder und befragte sie vor- und nachher zu ihren Gedanken und Gefühlen. Sven, einer der frisch gebackenen Väter, umschreibt im Interview nach der Geburt seine Gefühle im Kreißsaal mit einem Vergleich, der dem Film und dieser Broschüre den Namen gegeben hat: „Beifahrer“.

Dieser „kleine Tourenplaner“ gibt werdenden Vätern Anregungen, Tipps und Hinweise, wie sie sich auf die Geburt ihres Kindes vorbereiten können.



*Die in den Texten
eingefügten Zitate
sind O-Töne dieses
Dokumentationsfilms.*