

Bernhard & Gitschtaler

PAPA WERDEN!

Das größte
Abenteuer
deines Lebens



Orac

Bernhard Gitschtaler

Papa werden!

Das größte Abenteuer deines Lebens

Mit Illustrationen von
Jan Philipp Schwarz

Orac

Anna und Leopold gewidmet

Impressum

www.kremayr-scheriau.at

ISBN 978-3-7015-0621-7

Copyright © 2020 by Verlag Orac/Kremayr & Scheriau GmbH & Co. KG, Wien
Alle Rechte vorbehalten

Cover- und Umschlaggestaltung: Sophie Gudenus

Cover unter Verwendung einer Illustration von Jan Philipp Schwarz

Illustrationen Kern: Jan Philipp Schwarz

Typografische Gestaltung & Satz: Danica Schlosser

Lektorat: Lena Sharma, Stefanie Jaksch

Druck und Bindung: Buch Theiss, St. Stefan im Lavanttal

Inhalt

Einleitung	9
Der Aufbau dieses Buches	10
Ich darf mich vorstellen	12
Mann sein – Vater sein	15
Was Väter alles können – sprechen wir über Erwartungen, Sorgen und Ängste	19
Vor der Babybauchzeit	25
Nach der Verhütung ist nicht immer gleich vor der Verhütung	25
Wann sind die fruchtbarsten Tage?	27
Fit for fucking?	29
Wann holen wir uns Rat beim Facharzt?	33
Das erste Trimester	37
Ihr wart erfolgreich!	38
Beim Frauenarzt	40
Im Körper deiner Partnerin	42
Was sich jetzt ändert	46
Was dich und deine Partnerin besonders nerven wird	52
Der Mutter-Kind-Pass	56
Die Sache mit eurer Katze – Toxoplasmose	61
Eure Ernährung während der Schwangerschaft	63
Wo soll die Geburt stattfinden?	68
Pränataldiagnostik	77
Schwangerschaftsabbruch	88
Sexytime in der Schwangerschaft	92

Das zweite Trimester 97

Im Körper deiner Partnerin	97
Rituale und Zeit zu zweit und zu dritt	99
Einen Namen finden	102
Reiselust und Babybauchzeit	108
Sport in der Schwangerschaft	109
Umzug während der Schwangerschaft	111
Geburtsvorbereitung	114
Sozialleistungen und rechtliche Ansprüche rund um die Geburt	116
Was muss, soll, kann alles fürs Baby besorgt werden!?	126
Männergespräche	129

Das dritte Trimester 133

Im Körper deiner Partnerin	134
Männer und die Geburt	139
Die Kliniktasche	145
Kindergarten, Krabbelgruppe, Tagesmutter – jetzt schon?	149
Worüber man selten redet	151

Die Geburt – es geht los! 155

Zeichnungsblutung und Blasensprung	155
Schema F? Die Phasen einer Geburt	157
Geburt und Schmerzen	160
Was passiert eigentlich bei einem Kaiserschnitt?	167

Heimkommen – ankommen	173
Nach dem großen Event – das Wochenbett	179
Was nach der Geburt zu erledigen ist	190
Ein paar Sicherheitstipps für den Haushalt	195
Stillen	197
Was tun, wenn euer Baby krank ist?	
Und wie bemerkt ihr das überhaupt?	201
Zeit für Mama und Papa als Paar	203
Reisen mit Baby?	207
Trennung und Papa sein	211
Anhang	216
Register	220

Einleitung



Es war Herbst 2018, als meine Freundin Anna und ich erfuhren, dass wir Eltern werden würden. Für uns beide war es das erste Mal, dass wir diese freudige Nachricht erhalten haben. Hätte man uns nur zwei Jahre zuvor gefragt, ob wir bald Kinder wollten, wir hätten es uns beide kaum vorstellen können. Ausbildung, Arbeit, Freunde, Partys, Reisen, unterwegs sein – das waren die relevanten Themen in unser beider Leben. Wie soll das mit Nachwuchs vereinbar sein? Aber wie es im Leben so ist, kommt vieles dann zum Glück doch anders, als man geglaubt hätte. Heute könnte ich mir ein Leben ohne unseren Sohn gar nicht mehr vorstellen. Damals aber mischte sich zur Freude über die gute Nachricht auch bald Unsicherheit und Sorge. Was kommt auf uns zu? Was wird sich alles ändern? Wird unsere Beziehung ein oder mehrere Kinder aushalten? Werden wir das alles schaffen? Werde ich das schaffen? Panik.

Es ist definitiv eine große Sache, wenn sich das Babyglück zum ersten Mal einstellt. Deshalb gibt es für die werdende Mutter in Buchläden auch eigene Abteilungen mit Beratungsliteratur, Vorbereitungsbüchern und ähnlichen Werken unterschiedlichster Qualität. Auch online finden sich ganze Bibliotheken mit Artikeln und eBooks zum Thema Mama werden. Aber für werdende Papas?

Das erste Mal ist mir dieser Umstand aufgefallen, als Anna und ich uns dazu entschieden hatten, nicht mehr zu verhüten und uns gemeinsam kopfüber in den „Next Level Shit“ zu stürzen. Da kamen viele Fragen auf. Muss ich meinen Lebensstil ändern? Weniger Party? Mehr Sport? Was, wenn es nicht klappen sollte? Da steht man als Mann schnell mal allein da. Zwar gibt es einige halbaktuelle Bücher, die vorgeben, den werdenden Vater wissend durch die Schwangerschaft zu begleiten – die Oberflächlichkeit dieser Werke hat mich aber abgeschreckt. Bemerkenswert auch, dass viele Werke aus der Feder von

Männern sich auf rein klamaukartige Weise mit dem Thema Schwangerschaft und Vaterschaft beschäftigen. Unverbindliche Büchlein von Komikern, die Vaterschaft allein als lustiges Hobby mit Anekdotencharakter betrachten. Im Zweifel ist eh die Mama da.

Später in der Schwangerschaft hatte ich immer wieder das Gefühl, mit meinen Fragen als Mann etwas weniger ernst genommen zu werden als meine Partnerin. Natürlich fragen sich Schwangere, ob sie gute Mütter sein werden. Dass sich auch werdende Väter darum sorgen, ob und wie sie gute Papas sein können, scheint für viele in unserer Gesellschaft bisher aber schwer vorstellbar zu sein. Zwar hat die halbe Welt ein gewisses Bild vom „guten“ Vater, doch wie diese Rolle für den einzelnen Mann aussehen kann, wie man diese findet, welche Fragen und Unsicherheiten damit einhergehen, darüber sprechen wir kaum. Das muss sich ändern.

Ich fing an, alle meine Erfahrungen und Erlebnisse, meine Fragen und Ideen aufzuschreiben, Antworten zu suchen und diese zu notieren, auf dass Hilfe suchende werdende Väter in Zukunft ein Buch in ihren Händen halten können, das sie durch diese aufregende Zeit begleitet.

Der Aufbau dieses Buches

Gleich vorweg: Wir starten hier nicht mit der Schwangerschaft! Die ganze Party fängt nämlich schon wesentlich früher an. Deshalb ist dieses Buch in fünf Kapitel unterteilt.

Zunächst behandle ich die Zeit vor der Schwangerschaft, die Phase des Schwangerwerdens. Heute lesen wir z. B. viel darüber, dass sich die Fruchtbarkeit europäischer Männer aufgrund von Umweltgiften, Weichmachern etc. massiv verringert. Die Anzahl und Qualität der Spermien ist bei vielen Männern schon in jungen Jahren niedrig. Dieser Umstand

sorgt verständlicherweise für Verunsicherung bei uns. Gerade beim ersten Kind wiegen diese Unsicherheiten schwer. Bin ich eventuell selbst betroffen? Ist die Qualität der Spermien gut genug? Sind überhaupt genug dieser kleinen Fighter vorhanden? Kann ich etwas tun, um die Wahrscheinlichkeit einer Befruchtung zu erhöhen und den Laden in Schwung zu bringen? So viel vorweg: du kannst! Was aber, wenn trotz allem Einsatz der Erfolg ausbleibt? Keine Sorge! Deine Fragen werden beantwortet.

Kapitel zwei bis vier beschreiben die drei Trimester der Schwangerschaft, also die ersten drei Monate, die darauffolgenden drei und schließlich die Zeit bis zur Geburt. Was ist im jeweiligen Drittel wichtig, was nicht? Was wird sich wahrscheinlich ändern? Möglicherweise gehst du zum ersten Mal mit zum Frauenarzt: Welche Untersuchungen warten auf euch – und muss man wirklich die ganze Reihe der pränataldiagnostischen Möglichkeiten über sich ergehen lassen? Wie fühlt sich deine Partnerin in dieser Zeit und wie kannst du sie unterstützen? Wie entwickelt sich der Fötus und kannst du dich mit diesem kleinen Lebewesen im Bauch schon vor der Geburt beschäftigen und vertraut machen, oder ist das hippiesker Humbug?

Schließlich behandelt das fünfte Kapitel die ersten drei Monate nach der Geburt inklusive der Wochenbettzeit, denn jetzt geht es richtig los! Wie ist das jetzt mit dem Mutter-Kind-Pass und den Impfungen? Was braucht das Neugeborene und wie entwickelt es sich am besten in den ersten Monaten? Inwiefern kann oder wird euer Kind eure Beziehung beeinflussen? Welche staatlichen Unterstützungsmöglichkeiten gibt es und wie entlasten wir die Mama am besten?

Du siehst, langweilig wird dir nicht werden. Aber eines kannst du mir glauben: Du schaffst das! Gemeinsam mit deiner Partnerin, Freundin oder Frau, deiner Familie oder wem auch immer. Und du hast nun wohl auch schon bemerkt, dass

du dieses Buch nicht unbedingt von Anfang bis Ende durchlesen musst. Vielleicht sind nur gewisse Kapitel oder Themen für dich interessant. Die Aufbereitung der Kapitel ermöglicht es dir, selbst auszuwählen, was für dich interessant ist und was du lieber überspringen möchtest.

Ich darf mich vorstellen

Mein Name ist Bernhard, ich wurde 1987 in eine typische Arbeiterfamilie geboren und bin in Kärnten aufgewachsen. Mein Vater ist Elektriker, meine Mutter war Verkäuferin, bis ich das Licht der Welt erblickte. Ihnen ist es zu verdanken, dass ich der Erste in der Familie war, der überhaupt die Möglichkeit zu studieren erhielt. Wie vielen anderen jungen Menschen auch, ist mir Kärnten schnell zu eng geworden und es hat mich zum Studium nach Wien und zum Reisen in die Welt gezogen. Seit 2013 bin ich als Autor und Politikwissenschaftler tätig, seit 2015 – ich hatte gerade das Studium der Sozialen Arbeit abgeschlossen – auch als Sozialarbeiter. Der Schwerpunkt meiner Tätigkeit als Sozialarbeiter liegt bisher im Bereich der Familien- und Jugendarbeit.

13 Jahre lang war Wien meine Homepage. Eine großartige Zeit, aber nach vielen Jahren in der Stadt – du kennst das vielleicht – haben sich meine Bedürfnisse verändert, und da meine Partnerin Anna und ich nicht zu den glücklichen Besitzern einer für eine Familie geeigneten Wohnung in Wien gehören, war recht schnell klar, dass wir nicht ewig in der Stadt bleiben werden. Mit der Schwangerschaft stand für meine Partnerin und mich fest: Wir versuchen es gemeinsam in Kärnten. Einige Wochen vor der Geburt unseres Kindes sind wir umgezogen. Ein Umstand, der diese aufregende Zeit umso turbulenter machte. Noch dazu war nun wirklich alles neu für uns und bisher haben wir auch nicht in einer gemeinsamen

Wohnung gelebt. Wir beide hatten überhaupt noch nie zuvor mit einem Partner eine Wohnung geteilt! Rückblickend hat dann doch alles hingehauen. Egal, wie deine persönliche Situation aussieht: Auch du wirst mit etwas Engagement alles gut hinbekommen!

Ich bin davon überzeugt, dass die meisten Männer heute schon früh eine Beziehung zu ihrem Kind aufbauen wollen und sich gerne in das Abenteuer Vaterschaft stürzen möchten. Es gibt auch unter Männern eine Ahnung von oder Sehnsucht nach dem Gefühl inniger Liebe und Anteilnahme am Leben des (neugeborenen) Kindes. Diese Gefühle sind durch nichts ersetzbar, und um sie zu erleben, muss man Vater sein – daran führt kein Weg vorbei. Mit diesem Buch begleite ich nicht nur mich selbst durch die Schwangerschaft, sondern, wenn du möchtest, auch dich. Ich bin gut vorbereitet, habe mit Hebammen und Ärzten gesprochen, ein Interview mit einem Väterberater geführt, Fachliteratur gelesen, online recherchiert, Papa-Podcasts angehört, Vorträge und Geburtsvorbereitungskurse besucht und mich lange und ausgiebig mit anderen (werdenden) Vätern unterhalten. Alle Themen, die mir dabei untergekommen sind und die mich als Mann besonders beschäftigt haben, findest du im Folgenden besprochen.

Meine Einstellung zum Kinderkriegen, zu Vaterschaft und Erziehung? Die ist angesiedelt zwischen Tim Taylor, dem „Heimwerkerking“, Hal Wilkerson, dem Vater von Malcolm aus *Malcolm Mittendrin*, Turk aus *Scrubs* und der *Nanny*, um popkulturelle Vergleiche zu bemühen.

Nun aber darf ich dir alles Gute für die nächsten Monate, eine spannende Reise durch die Schwangerschaft wünschen. Dieses Buch kann dir hoffentlich ein wenig den gesellschaftlichen und familiären Druck, den es unbestritten gibt, von den Schultern nehmen und für ein sicheres Gefühl in einer aufregenden Zeit sorgen.

Mann sein – Vater sein



Was ist männlich? Diese Frage konnte man vor wenigen Jahrzehnten noch relativ einfach beantworten. Ob einem die Antwort gefiel und ob man als Mann dem Rollenbild entsprach, stand anderswo geschrieben. Aber die westliche Gesellschaft hatte ein lange anerkanntes und allgemein gültiges Bild des „wahren Mannes“. Dies bot Orientierung – gerade für die Männer selbst. Ein Mann hat stark oder zumindest zäh zu sein, sowohl körperlich als auch emotional. Ein Mann weint nicht. Die körperliche Stärke durfte ein Mann durchaus zeigen. Einer würdigen Prügelei ging man nicht aus dem Weg. Ein Mann hat Muskeln und/oder Macht, dementsprechend war diese auch lange ausschließlich männlich konnotiert. Männer diskutieren nicht lange, sie handeln. Männer lösen Probleme. Männer sind sexuell potent und wenn man neben Frau oder Freundin noch eine andere hatte, dann war das zwar nicht unbedingt etwas, mit dem man(n) Hausieren ging, aber insgeheim war eine Anerkennung sicher. Ein echter Mann sollte ein bisschen verwegen und ein Draufgänger, mutig und furchtlos sein. Männer waren DIE Erhalter der Familie. Ein echter Mann hat einen (gut bezahlten) Job und kann Frau und Kindern etwas bieten. Ein Mann kauft eine Eigentumswohnung oder noch besser: baut ein Haus. Oder gleich beides. Um die Kinder und die Erziehungsarbeit kümmert sich natürlich die Frau. Und Vater wurde man nebenbei. No pressure.

So einfach ist das heute nicht mehr. Das hat viele gute Seiten – gerade für uns Männer. Denn einem solchen antiquierten Rollenbild kann man unter Umständen entsprechen, aber will man das auch? Hat dieses Männerbild überhaupt etwas mit aktuellen Lebensrealitäten zu tun? Ergeben sich durch die Auflockerung und Ausdifferenzierung der Rollenbilder nicht auch für uns Männer neue Chancen?

Männer befinden sich heute in einem großen Spannungsfeld aus gesellschaftlichen, familiären und persönlichen Erwartungen und Anforderungen, Männer stehen unter Druck. Das einschränkende Rollenbild vom „eindimensionalen“ Mann wird lockerer, aber die Menge an Erwartungen ist dadurch nicht weniger geworden, sie überlagern sich vielmehr und türmen sich zu einem regelrechten „Erwartungsberg“. Viele Erwartungen an den modernen Mann sind schlicht und ergreifend widersprüchlich und schizophren. Und so fühlen sich viele Männer heute zwischen eigenen, gesellschaftlichen und familiären Ansprüchen und Erwartungen zerrissen. Am Ende bleibt für viele das Gefühl, gar keiner Rolle mehr gerecht werden zu können, sich selbst und den Platz in der Gesellschaft zu verlieren oder gar nicht erst zu finden und als Mann zu versagen.

Ähnlich verhält es sich mit dem Vatersein. Viele sagen, das Vaterbild habe sich in den letzten Jahren geändert. So einfach ist das Ganze meiner Meinung nach nicht. Wahr ist vielmehr, dass die Rolle als Vater und die damit einhergehenden Erwartungen differenzierter, komplexer und umfangreicher geworden sind. Natürlich gibt es noch den „Arschlochvater“, der sich einfach aus dem Staub macht, der keine Alimente zahlt oder nie und nimmer etwas von Erziehungs- und Hausarbeit wissen will – also Männer, die keine Verantwortung übernehmen. Aber es gibt auch immer die anderen. Viele (werdende) Väter erleben bei ihrem Kampf um die Vereinbarkeit von Beruf und Freizeit, Familie und Partnerschaft jene Schwierigkeiten und unerfüllten Ansprüche, mit denen die meisten Frauen schon seit Generationen konfrontiert sind. So mancher Betreuungs-traum zerschellte an der Arbeitswelt und ihren Bedingungen.

Die meisten Männer wollen heute für ihre Familie und die Kinder präsent sein. Sie wollen von Anfang an eine Beziehung zum Kind aufbauen und als gleichberechtigter Ansprechpartner wahrgenommen werden. Sie wollen aktive Väter sein und

genau das können sie auch, sofern es die Arbeitsstelle zulässt. Auch wenn dafür manchmal noch das Selbstvertrauen fehlt und manche Mütter wohl auch lernen müssen, Aufgaben an den Mann abzugeben und ihn mal tun zu lassen. Wenn die Aufgabe dann etwas anders erledigt wird, als man dies selbst tun würde, ist dies nicht unbedingt schlechter, sondern einfach nur anders. Kinder profitieren auf jeden Fall von einem präsenten Vater und seiner aktiven Rolle.

Im Werk *Das Papa-Handbuch* von Robert Richter und Eberhard Schäfer wird der positive Einfluss des engagierten Vaters auf das Kind folgendermaßen beschrieben:

„Ihr Einsatz und Ihre emotionale Beteiligung am Leben Ihres Kindes sind dauerhaft von Bedeutung. Ihr väterliches Engagement wirkt sich auch eine Generation später positiv aus. Sie bieten Ihrem Kind einen guten Start, von dem es lebenslang profitieren wird.“

- Väter spielen – tendenziell – wilder und körperlicher mit ihren Kindern. Sie überraschen Kinder mit unvorhergesehenen (Spiel-) Situationen und konfrontieren sie so mit Neuem. So lernen Kinder, in ungewohnten Situationen schnell zurechtzukommen.
- Kinder von engagierten Vätern sind im Alter von neun Monaten anderen Kindern in der Entwicklung deutlich voraus.
- Fünfjährige Kinder mit einer sehr vertrauensvollen Beziehung zu ihrem Vater sind selbstständiger, kompetenter und weniger ängstlich als Kinder, denen die Beziehung zum Vater fehlt.
- Kinder von Vätern, die sich auch um deren schulische Belange kümmern, haben bessere Noten und eine positivere Einstellung zur Schule.“

Natürlicherweise wächst das neue Leben in den Bäuchen der Frauen heran und nicht in jenen der Männer, wodurch Männer zwangsläufig eine gewisse Distanz zur Schwangerschaft haben. Männer sind durch diese „Entfernung“ vielleicht etwas

entspannter, was gewisse Dinge betrifft. Zumindest während der ersten Monate der Schwangerschaft.

Bis es aber einmal soweit ist, geistern einem viele Gedanken durch den Kopf. Ist es überhaupt eine gute Idee, Kinder in die Welt zu setzen? Krieg, Naturkatastrophen und Klimaerwärmung, verrückte Politikerinnen und Politiker und immer mehr Menschen, die wieder Gefallen an totalitärem Gedankengut finden, erscheinen wirklich nicht als ideales Umfeld. Und überhaupt will man vielleicht auch noch Karriere machen und hat tausend andere Pläne. Michael Götz hat in einem Artikel für NEON genau diese Fragen reflektiert und schreibt unter anderem Folgendes dazu:

„Wenn wir aufhören, Kinder zu kriegen, weil wir denken, die Welt sei verloren, dann sind wir längst verloren. Dieser Gedanke ist so unendlich hoffnungslos, dass man heulen möchte. Die totale Kapitulation vor unserer Zukunft. Die Zeiten werden sicher nicht einfacher. Aber wann waren sie das schon? Im Mittelalter? Während der Weltkriege? Lasst uns für eine bessere Welt kämpfen, nachhaltiger leben – aber lasst uns nicht aufhören, Kinder zu kriegen.“

Ja, Kinder in die Welt zu setzen ist ein großer Schritt, sowohl für die Mutter als auch für dich als Vater. Scheiße muss weggewischt werden, du wirst die Kontrolle über deine Schlafenszeit abgeben und manchmal wird es verdammt laut werden, aber es lohnt sich trotzdem! Noch kann mein Sohn nicht sprechen, aber bei jedem Lachen von ihm geht mir das Herz über. Und er lacht viel. Balsam für die Seele. Bald wirst du das erleben.

- Der ganze Text von Michael Götz mit dem Titel „Warum wir aufs Kinderkriegen nicht verzichten sollten“ ist auf stern.de/neon nachzulesen.
- Podcasts gibt es zu jedem Thema. Auch für werdende Väter kann ich zwei Empfehlungen abgeben. Unter den Titeln *Drei Väter – Ein Podcast* und *Beste Vaterfreuden* findest du auf gängigen Podcast-Plattformen Geschichten, Erfahrungen, Tipps, Gedanken und Meinungen von anderen Papas zu den Themen Vater werden, Schwangerschaft, Geburt und allem drumherum.

Was Väter alles können – sprechen wir über Erwartungen, Sorgen und Ängste

Die eigentliche Umstellung nach der Geburt wird sowohl für dich als auch für deine Partnerin diejenige sein, dass ihr nicht mehr zu zweit, sondern zumindest zu dritt seid. Euer Status wechselt von „(Zweier-)Beziehung“ auf „Familie“. Und das macht einen großen Unterschied, der vielen nicht bewusst ist. Aber es geht noch weiter. Du wirst bald nicht nur Sohn sein (sofern deine Eltern bzw. ein Elternteil noch lebt), sondern gleichzeitig auch Vater. Daran muss man sich erst einmal gewöhnen bzw. du dir deinen Platz erst aushandeln, möglicherweise sogar „erkämpfen“, um als Vater ernst genommen zu werden.

Außerdem stellt sich wohl jeder irgendwann Fragen wie: „Werde ich ein guter Vater sein?“, „Bin ich überhaupt dazu fähig, ein guter Vater zu sein?“, vor allem aber: „Was ist überhaupt ein guter Vater?“ Allein für die Beantwortung dieser Fragen könnte man ein ganzes Buch schreiben. Meine Erfahrung ist, dass sich solche Fragen zwar oft aufdrängen, aber manchmal auch vom

Tun abhalten. Wege entstehen beim Gehen, ähnlich verhält es mit der eigenen Rolle als Vater, und gerade in dieser Rolle gibt es ständig etwas zu entdecken und zu lernen.

Es wird Momente geben, in denen du kein guter Vater sein wirst. Das ist ok, du bist kein übermenschlicher Superheld. Denn manchmal wirst du oder werdet ihr als Eltern überfordert sein, es wird den Moment geben, an dem deine Geduld am Ende sein wird und Grenzen gesetzt werden müssen oder du einfach müde sein wirst. Es wird Momente geben, in denen die Erziehung des Nachwuchses dazu führt, dass dich eben dieser Nachwuchs nicht leiden kann oder wegen dir weint und schreit, weil du auch mal Nein sagen musst und das Kind damit umgehen lernen wird müssen, dass es gewisse Regeln (zum Beispiel im Umgang mit anderen Menschen) gibt. Ein guter Vater zu sein ist nicht dasselbe wie der beste Kumpel zu sein. Dafür sind andere da. In weiterer Folge ist ein guter Vater nicht automatisch ein guter Partner. Die Bedürfnisse deines Kindes sind andere als jene deiner Partnerin. Aber beide wollen beachtet werden.

Ein guter Vater zu sein bedeutet aber auf jeden Fall, sich mit seinem Kind zu beschäftigen, sich Zeit zu nehmen. Ein guter Vater übernimmt langfristige Verantwortung, hat Interesse an dem, was mit dem Nachwuchs gerade so passiert und zeigt der Mutter und den Nachkommen seine Wertschätzung. Das darf sich umgekehrt auch der Vater erwarten. Es geht aber nicht darum, als Vater die bessere Mutter zu sein. Manchmal bedeutet ein guter Vater zu sein auch, sich von Idealen und Vorstellungen über die Vaterschaft aus der Zeit, als du noch keine Kinder hattest, zu verabschieden. Du wirst wachsen in den nächsten Jahren, dich weiterentwickeln.

Gleich hier kannst du dann noch die Frage „Welche Eltern wollen wir sein?“ anhängen. Darüber und über eure eigenen Grenzen und Ängste kannst du schon vor der Geburt eures Sprosses mit deiner Partnerin sprechen. So könnt ihr Wege fin-

den, die Aufgaben gemeinsam zu meistern und als Paar daran zu wachsen.

Eine meiner großen Ängste war immer, dass die Geburt unseres Kindes die Beziehung zu meiner Partnerin insofern verändern würde, als dass wir beide eben nur mehr Eltern sein und wir alle anderen menschlichen Bedürfnisse vergessen, wir uns entfremden und am Ende trennen würden. Deshalb ist es mittelfristig natürlich wichtig, sich Zeit sowohl für sich allein als auch für sich als Paar zu nehmen, trotz Nachwuchs, und an der gemeinsamen Beziehung zu arbeiten.

Aber auch ganz andere Ängste gehen dem werdenden Vater durch den Kopf: „Kann ich mir ein Kind überhaupt leisten (finanziell & zeitlich)?“, „Ist jetzt überhaupt der richtige Zeitpunkt dafür?“, „Wie bekomme ich das mit der Schule/Ausbildung/Lehre alles unter einen Hut?“, „Verliere ich jetzt alle meine Freiheiten?“, „Wird sich meine Partnerin verändern?“, „Werde ich mich verändern?“, „Wird sich unser Sexleben verändern?“, „Werden Baby und Mutter die Schwangerschaft und die Geburt gut überstehen und wie baue ich eine gute Beziehung zu meinem Kind auf?“. Andere sehen oft gar nicht, was in dir gerade so alles vor sich geht. Sorgen, Befürchtungen und Ängste gehören neben den vielen Freuden und Glücksmomenten zum Papa werden und Papa sein. Du musst mit diesen aber nicht allein bleiben.

- Sprich mit deiner Partnerin offen über Befürchtungen und Ängste, redet miteinander. Was angesprochen wird, verliert durchs Ansprechen allein oft schon den Schrecken. Hört einander zu und unterstützt euch. Dann können Mittel und Wege gefunden werden, väterliche Herausforderungen zu meistern.
- Gibt es Kumpels oder Freunde, die schon Väter geworden sind? Sprich mit ihnen doch einmal über das, was in deinem Kopf so vorgeht.

- Wie ist die Beziehung zu deinem Vater? Vielleicht kannst du auch mit ihm übers Vater werden und Vater sein sprechen. Das wiederum kann dazu beitragen, dass sich eure Beziehung weiterentwickelt.
- Das Hebammenzentrum in Wien bietet ein Spektrum an in Österreich bisher einzigartigen Angeboten für Männer an. Du kannst Einzelberatung von einem Mann oder einer Hebamme in Anspruch nehmen, es gibt Vorträge speziell für werdende Väter, aber auch Papa-Kind-Turnen und noch vieles mehr. Leider gibt es nicht in jedem Bundesland solche Services. Im Anhang findest du aber einen ersten Überblick über die unterschiedlichen Angebote.

Lass uns auch über faire Arbeitsteilung sprechen. Mütter und Väter brauchen gegenseitige Unterstützung, um alle Aufgaben im Familienleben zu meistern und nicht verrückt zu werden. Das bedeutet aber nicht, dass jeder alles machen muss. Das führt eher zu doppelter Arbeit und mehr Stress, denn auch die Koordination der täglichen Aufgaben kann eine aufwendige Angelegenheit werden. Dem anderen eine besprochene Aufgabe zu überlassen hat auch mit Vertrauen zu tun. Umgekehrt bringt es niemandem etwas, wenn bei einem Partner das Gefühl entsteht, sich für den anderen und/oder das Baby aufzuopfern. Arbeit kann aufgeteilt werden – die Aufgabe besteht für euch eher darin, dies so zu machen, dass es für deine Partnerin und dich passt und alles abgedeckt ist. Du kannst dir aber in einer Sache sicher sein: Gleichberechtigte Paarbeziehungen auf Augenhöhe ergeben auch gute Vater-Kind-Beziehungen.

- Ein bereits etwas älterer, aber wirklich großartiger und lustiger Text zum Thema Vater werden und Geburt lautet „Ein Vater wird geboren“ von Ephraim Kishon. Er ist auf [soundcloud.com](https://www.soundcloud.com) frei zugänglich.