



Väter auf die Geburt vorbereiten

Informationen und praktische Tipps für Fachkräfte

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

**Herausgeberin:**

Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Leitung: Dr. med. Heidrun Thaiss
Maarweg 149–161
50825 Köln
www.bzga.de

Verantwortlich für den Inhalt:

Sonja Siegert

Text:

Rainer Neutzling

Impressum

Fachliche Beratung:

Elisabeth Geisel und Dr. Melanie Schön (Gesellschaft für Geburtsvorbereitung, Köln)

Dr. med. Wolf Lütje (Deutsche Gesellschaft für psychosomatische Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Hamburg)

Hans-Georg Nelles (Bundesforum Männer, Berlin)

Petra Otto (Arbeitskreis Frauengesundheit in Medizin, Psychotherapie und Gesellschaft)

Eberhard Schäfer (Väterzentrum Berlin)

Gerda Weiser (Deutscher Hebammenverband, Teningen)

Prof. Dr. med. Achim Wöckel, Ulm

Gestaltung:

Lübbeke Naumann Thoben, Köln

Fotos:

Espen Eichhöfer, Ostkreuz, außer S. 31:
Fotolia

Druck:

Kunst- und Werbedruck, Bad Oeynhausen
Auflage: 6.25.11.17

Alle Rechte vorbehalten.

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

Bestellung:

BZgA
50819 Köln
Fax: 0221-8992-257
E-Mail: order@bzga.de

Bestellnummer: 13645000

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	6
Warum sind die Väter so wichtig?	8
Wie Sie mit Männern ins Gespräch kommen – der Geburtsvorbereitungskurs	10
Wichtige Männer-Themen	15
Was jeder werdende Vater wissen sollte	20
Kopiervorlage: »Das Wichtigste für Sie zur Geburt Ihres Kindes«	22
Die Interaktion zwischen Hebamme und Mann bei der Geburt	25
Kultursensibilität in der Geburtshilfe	28
Was sagt die Forschung über werdende Väter?	32
Zum Schluss	38
Weiterführende Informationen	40



Diese Fachinformation

wurde von einem Kreis von Expertinnen und Experten fachlich begleitet, die unterschiedlichen Fachverbänden, Institutionen und Einrichtungen angehören:

Arbeitskreis Frauengesundheit in Medizin,
Psychotherapie und Gesellschaft



Bundesforum Männer



Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung



Deutsche Gesellschaft für psychosomatische
Frauenheilkunde und Geburtshilfe



DGPF e.V.

Deutscher Hebammenverband



Gesellschaft für Geburtsvorbereitung



GfG
Gesellschaft für Geburtsvorbereitung
- Familienbildung und Frauengesundheit -

Väterzentrum Berlin



Allen Beteiligten liegt eine gute Geburtsvorbereitung auch für werdende Väter sehr am Herzen. Wir hoffen, dass die vorliegende Fachinformation Sie als Hebammen, Ärztinnen, Ärzte, Geburtsvorbereiterinnen und Geburtsvorbereiter, Doulas und Väterbegleiter in Ihrer täglichen Arbeit unterstützt und Ihnen wertvolle Hinweise für Angebote gibt, die Sie werdenden Vätern machen können. Über Ihr Feedback und Ihre Anregungen freuen wir uns (per E-Mail an sonja.siegert@bzga.de)!

Ihre Redaktion

Einleitung

Diese Broschüre möchte Sie als Hebammen, Ärztinnen und Ärzte, Geburtsvorbereiterinnen und Geburtsvorbereiter, Doulas und Väterbegleiter dazu anregen, mit werdenden Vätern ins Gespräch zu kommen und sie noch besser auf die Geburt vorzubereiten. Werdende Väter haben viele Fragen und brauchen Ermutigung und einen geeigneten Raum, um sie stellen zu können.

Im Folgenden finden Sie Ideen und Anregungen dazu, welche Angebote Sie werdenden Vätern im Rahmen der Geburtsvorbereitung ohne großen zusätzlichen Aufwand machen können und welche Themen für sie wichtig sind. Kompakte Informationen über die Geburt zur Weitergabe an werdende Väter sowie Ideen zur Gestaltung einer Kurseinheit nur für Männer ergänzen diese Kapitel.

In den weiteren Kapiteln geht es darum, wie Sie als Hebammen, Ärztinnen, Ärzte und Doulas die Interaktion mit dem Mann während einer Geburt gestalten können, welchen Einfluss diese Interaktion auf den Geburtsprozess hat und was diese Erkenntnisse für eine männerspezifische Geburtsvorbereitung bedeuten.

Die praktischen Tipps und Hinweise werden ergänzt durch eine kompakte Darstellung der aktuellen Forschung zum Thema und durch weiterführende Literaturhinweise.





Warum sind die Väter so wichtig?



Nach Auskunft vieler Väter gehört die Geburt ihres Kindes zu den wichtigsten Augenblicken ihres Lebens. Die wenigsten bereuen es, dabei gewesen zu sein – auch wenn hochdramatische Stunden durchzustehen waren. Oft äußern sie große Bewunderung für die Stärke und Leidenschaft ihrer Partnerin und Dankbarkeit für das geburtshilfliche Team.

Zugleich ist der werdende Vater meist der einzige vertraute Mensch, der von Beginn der Wehen an bis zu den Stunden nach der Geburt die ganze Zeit bei der Gebärenden ist. Eine Eins-zu-eins-Betreuung durch eine Hebamme ist nur selten möglich. Erscheint ein Paar zur Geburt in einer

Klinik, begegnet ihm das geburtshilfliche Team oft zum ersten Mal. Haben die Schwangere und ihr Partner einen Geburtsvorbereitungskurs bei einer Hebamme besucht, ist sie im Regelfall nicht die Hebamme, die später während der Geburt für sie da sein wird. Je unvertrauter jedoch einer gebärenden Frau der Ort ist, wo sie ihr Kind zur Welt bringt, umso bedeutsamer ist der Mensch, der sie dorthin begleitet. (Hodnett 2011) Und dies ist fast immer der werdende Vater.

Werdende Väter gut auf die Geburt vorzubereiten, kommt unmittelbar der gebärenden Frau zugute. Zudem schützt es die Männer selbst vor Überforderung. (Sioma-Markowska,

Poreba, Skrzypulec-Plinta 2015) Studien zeigen, dass ein Mann, der seine klar umrissene Rolle während der Geburt kennt und versteht, was gerade geschieht, besser vor übermäßigem Stress geschützt ist und seltener Gefahr läuft, den Geburtsprozess negativ zu beeinflussen. (Johnson 2002; Abou-Dakn und Wöckel 2008; Hanson 2009) Nimmt das geburtshilfliche Team ihn zudem als unmittelbar Beteiligten des gesamten Geburtsgeschehens wahr, als jemanden mit eigenen Bedürfnissen und einem eigenen Erleben, bestehen gute Voraussetzungen für eine störungsarme Geburt. (Johansson u.a. 2012)



Männer sind zu keiner Zeit offener für Gesundheitsbotschaften als vor und nach der Geburt ihres Kindes. Auch das macht die Vorbereitung auf das Großereignis des Vaterwerdens so wichtig wie erfolgversprechend.

Der Entschluss des Mannes, bei der Geburt dabei zu sein, beruht im Allgemeinen auf einer einvernehmlichen Entscheidung des Paares. Frau und Mann möchten die Geburt als eine fundamentale gemeinsame Lebenserfahrung angehen. Die Geburt des Kindes soll zugleich den Start in ihr künftiges, partnerschaftlich organisiertes Familienleben markieren.

Es gibt jedoch auch werdende Väter, die ebenso wie so manche Gebärende von den Ereignissen der Geburt regelrecht überrollt werden. Die dem manchmal sich überstürzenden Geschehen innerlich kaum standhalten können, weil sie von der Wucht der Geburt überrascht werden. Weil

es ganz anders kommt als erwartet, viel schmerzhafter ist als vorgestellt und inzwischen ungefähr jede sechste Geburt mit einem im Kreißsaal entschiedenen Notfall-Kaiserschnitt endet. Auch hier zeigt die Forschung: Je größer der Unterschied zwischen Erwartung und tatsächlichem Erleben ist und je hilfloser und ohnmächtiger

das »Paar in den Wehen« die Geburt erlebt, umso größer ist die Gefahr für *beide*, eine traumatische Erfahrung zu machen – auch wenn der werdende Vater natürlich nicht in gleichem Maße im Fokus einer Geburt steht wie die werdende Mutter. Hintergrundinformationen zur Forschung zu diesen Themen finden Sie ab S. 32.

- Der werdende Vater ist neben der Hebamme und dem ärztlichen Personal ein wichtiger Akteur im gruppenspezifischen Geschehen einer Geburt. Seine Handlungen beeinflussen den Geburtsprozess, die Geburt selbst wirkt nachhaltig auf ihn. Nehmen Sie deshalb werdende Väter mit ihren spezifischen Bedürfnissen wahr.
- Es lohnt sich, auch für die gebärenden Frauen, wenn Sie werdende Väter ebenso angemessen auf die Geburt vorbereiten wie werdende Mütter.

Wie Sie mit Männern ins Gespräch kommen – der Geburtsvorbereitungskurs

Um mit werdenden Vätern ins Gespräch zu kommen, braucht es geeignete Anlässe und Räume. Auch geht es nicht ohne Wertschätzung. Haben die Männer das Gefühl, mit einem Informationsangebot nicht wirklich gemeint zu sein, verschließen sie sich oder schalten ab. Haben sie dagegen die Möglichkeit, zu ihren eigenen Themen zu finden, und werden sie zugleich über das Wesentliche informiert, fühlen sie sich ernstgenommen und öffnen sich.

In einem Geburtsvorbereitungskurs für Paare haben werdende Väter ebenfalls einen Informationsanspruch – auch wenn sie nicht im Zentrum von Schwangerschaft und Geburt stehen. Die Teilnahme an einem Kurs müssen sie auch bezahlen. Insofern besteht

nicht nur zwischen der Kursleitung und den Schwangeren ein entsprechendes Dienstleistungsverhältnis, sondern auch zwischen ihr und den Partnern der Frauen.

Väter berichten oft sehr Unterschiedliches, ob und in welcher Weise ein Vorbereitungskurs sie gut auf die Geburt vorbereitet habe. Das kann sehr unterschiedliche Gründe haben, die zum Teil auf die Männer selbst zurückgehen, aber auch in der Haltung der Kursleitung liegen können.

Zugewinne

Werdende Väter machen sich oft wenig konkrete Gedanken über den Ablauf der Geburt und ihre Rolle dabei. Andere finden keinen rechten Weg, ihre (oft heimlichen) Fragen zu

stellen. Häufig wissen sie erst nach der Geburt genauer zu sagen, welche Informationen sie vorher gut hätten gebrauchen können.

Entsprechend erleben diejenigen, die die Kurse leiten, werdende Väter im Vorbereitungskurs. Oft sehen sich die Männer lediglich als Begleiter ihrer Partnerin, sowohl im Kurs als später auch bei der Geburt, so als beträfe sie das Ganze nicht direkt. Über ihre Rolle als Begleiter der Frau hinaus scheinen sie sich kaum mit dem zu beschäftigen, was mit der Geburt ganz persönlich auf sie zukommt.

Es ist oft sehr effektiv, mit diesem weit verbreiteten Missverständnis gleich zu Beginn eines Kurses aufzuräumen. Allein dadurch ergeben sich



Nehmen Sie bei einem Paarkurs obligatorisch je einen Frauen- und einen Männerabend ins Programm (und berücksichtigen Sie dies am besten schon bei der Kalkulation der Kursgebühren für die Männer). Es hat sich bewährt, Frauen und Männer mit bestimmten Fragestellungen in Kleingruppen zu beschäftigen, deren Arbeitsergebnisse dann von einer Frau und einem Mann zusammengefasst werden. Auch »Fragen an das andere Geschlecht« lassen sich in getrennten Gruppen sammeln, auf Karten schreiben und anonymisiert der jeweils »anderen Seite« mit der Bitte um Beantwortung überreichen.

zahlreiche neue Fragen für die Männer, die dann einen angemessenen Raum brauchen.

Kursanbieterinnen, die Interesse am Befinden werdender Väter haben und offen sind für deren spezifischen Sorgen und Fragen, berichten oft von einem enormen Zugewinn an lebhaften Auseinandersetzungen – sowohl unter den teilnehmenden Männern als auch mit den Frauen und zwischen den Paaren.

Braucht die weibliche Kursleitung männliche Unterstützung?

Es stellt sich die Frage, ob ein geburtshilflich erfahrener Mann werdende Väter leichter und zielgenauer ansprechen kann, als Hebammen und anderen Kursanbieterinnen dies möglich ist. Die Frage lässt sich nicht pauschal mit Ja oder Nein beantworten.

Einerseits spricht nach den Erfahrungen der geschlechtsspezifischen Frauen- bzw. Männerbildung einiges dafür: In gleichgeschlechtlichen Gruppen lässt sich oft leichter über persönliche Dinge oder heikle Themen reden. Andererseits kommt es – wie bereits erwähnt – vor allem auf das Interesse und die Offenheit einer





Kursanbieterin an, ob Männer sich von ihr ebenfalls angesprochen und mit ihren Fragen ernst genommen fühlen.

Es hat sich in vielen Vorbereitungskursen bewährt, werdende Väter konkret zu fragen, welche Fragen sie beschäftigen – und sich Methoden anzueignen, mit deren Hilfe Männer ermutigt werden können, zu den eigenen Themen zu finden.

Die Erfahrung zeigt, dass es sich für die Paare häufig lohnt, wenn ein Geburtsvorbereiter oder Väterbegleiter zumindest einen Abend oder im Rahmen eines Wochenendkurses eine Einheit mit den Männern übernimmt. (Abou-Dakn/Wöckel 2008)

Den meisten Männern dürfte es schwerfallen, in Anwesenheit der Partnerin (und der anderen Frauen) mögliche Unsicherheiten und Ängste zu thematisieren. Sei es die Sorge, Blut, Kot, Urin und die anderen Dinge nicht ansehen zu können, die zu einer Geburt gehören. Sei es Fragen wie die, ob die Scheidenwände nach der Dehnung bei der Geburt wieder normal eng aneinander liegen oder ob das Stillen Hängebrüste verursacht. Oder sei es die allgemeine Sorge eines Mannes, die Partnerin fühlte sich vielleicht nicht mehr sicher genug,

erführe sie, dass er nicht ausschließlich ruhig und gelassen seiner Rolle als Geburtsbegleiter entgegensieht. Männer glauben oft, sie seien die Einzigen mit Fragen und Sorgen, und erleben es als entlastend, wenn es anderen Männern ähnlich geht. (Friedewald 2005)

Auseinandersetzungen über solche Themen sind in der gemischten Großgruppe kaum zu führen, zumal viele Frauen zum Beispiel die bange Sorge hinsichtlich einer peinlichen Darmentleerung unter der Geburt mit den Männern teilen. Können heikle Themen getrenntgeschlechtlich angesprochen werden, kann dies die Paare ermutigen, zu Hause im geschützten Raum darüber noch einmal ins Gespräch zu kommen.

Behalten Sie die Männer im Blick

Ist es nicht möglich, mit einem erfahrenen Kollegen zu kooperieren, muss dies keineswegs den Gewinn für die werdenden Väter schmälern. Wichtig ist, dass Sie als Kursanbieterin den Männern mit offenem Interesse begegnen und wissen, wie sich gewisse Kommunikationshürden behutsam überwinden lassen.

Männer denken oft anders über Schwangerschaft, Geburt und das Elternwerden nach und reden auch anders darüber als Frauen. Es ist für alle bereichernd, wenn solche und andere Unterschiede deutlich gemacht werden und sein dürfen.

Im guten Fall befreit der Vorbereitungskurs Männer von der ohnehin nicht einlösbaren Anforderung, für das Gelingen der Geburt verantwortlich zu sein und selbst Großartiges leisten zu müssen. Heikle oder tabuisierte Themen müssen oft gewissermaßen erst »zugelassen« werden. Die Paare entscheiden dann selbst, ob sie ein Thema gemeinsam weiter vertiefen, mit anderen vertrauten Menschen darüber reden – oder nicht. Das

Ziel ist, der Schwangeren und ihrem Partner zu mehr innerer Sicherheit zu verhelfen.

Informieren oder Angst machen?

In der Geburtsvorbereitung stellt sich die Frage, wie detailliert werdende Mütter und Väter über mögliche kritische Geburtsverläufe informiert werden sollen. Niemand möchte ihnen Angst vor der Geburt machen. Sicher muss dies im Einzelfall entschieden werden. Aber es gibt Hinweise, dass Ereignisse, die ein Paar weitgehend unvorbereitet treffen, oftmals schwerer zu bewältigen sind. Väter, die darauf vorbereitet waren, dass enorme Schmerzen zu jeder Geburt gehören und jederzeit Unvorhergesehenes ge-

schehen kann, berichten von weniger Angst, Frustration und Gefühlen der Hilflosigkeit. (Hildingsson 2011; Backström 2011)

Durch die Teilnahme an einem Kurs kann es zudem passieren, dass sie stark genormte Vorstellungen von der „idealen Geburt“ entwickeln und in der Realität dann umso mehr Irritation und Enttäuschung erleben. (Neutzling, Bernard, Schmitz 2015)

Die Unterschiedlichkeit werdender Väter sollte deshalb sowohl bei der Themenwahl, als auch in der gezielten Ansprache der Männer Berücksichtigung finden.

- Sprechen Sie die Männer (die Paare) gleich zu Beginn des Vorbereitungskurses darauf an, dass der Mann bei der Geburt nicht nur Begleiter seiner Partnerin, sondern selbst Teil eines tiefgreifenden Ereignisses sein wird und den Kurs dazu nutzen kann, auch sich selbst auf das Großereignis angemessen vorzubereiten.
- Fragen Sie die werdenden Väter in Ihrem Kurs, welche Fragen sie beschäftigen – und nutzen sie Methoden, mit deren Hilfe die Männer ermutigt werden können, zu ihren eigenen Themen zu finden.
- »Erlauben« Sie tabuisierte Themen, mit denen sich die Schwangeren und ihre Partner erfahrungsgemäß oft schwertun, damit die Paare darüber möglicherweise noch einmal unter sich ins Gespräch kommen können.



Wichtige Männer-Themen

Viele Themen, die sowohl für die Schwangeren als auch die Partner wichtig sind, lassen sich ohne Weiteres gemeinsam im laufenden Kursgeschehen besprechen. Dazu zählen allgemeine Sachinformationen beispielsweise über die Anzeichen des Geburtsbeginns, was beide in die »Tasche für die Geburt« einpacken sollten, in welchen Phasen eine Geburt verläuft und was dabei an unvorhersehbaren Dingen passieren kann. Das gilt ebenso für Körperübungen wie das Veratmen von Wehenschmerzen, für Informationen über das Stillen oder die gemeinsame Babyversorgung nach der Geburt. Nicht zuletzt hilft es Paaren, zusammen herauszufinden, wie der Mann seiner Partnerin

am besten helfen kann, mögliche Phasen von Erschöpfung und Mutlosigkeit zu überstehen. (Vgl. Interview mit Dr. Sven Hildebrandt www.familienplanung.de/hildebrandt)

Studien zeigen, dass Männer in der Schwangerschaft und der Zeit rund um die Geburt ihrer Kinder zudem besonders offen für Gesundheitsbotschaften sind – sowohl hinsichtlich ihrer eigenen als auch der Gesundheit ihrer Partnerin und des Kindes. Gerade was den Konsum von Alkohol und Nikotin sowie ihre Einstellung zum Stillen anbetrifft, sind werdende Väter wegen ihrer neuen Verantwortung für ein Kind leichter für positive Veränderungen zu erreichen als in anderen



Lebensphasen. Sie können rauchende werdende Väter auf das interaktive Ausstiegsprogramm der BZgA hinweisen, das von E-Mail-Coaches begleitet wird: www.rauchfrei-info.de Werden die Männer dazu ermutigt, sich von Anfang an in der Babyversorgung zu engagieren und einen eigenen Stil im Umgang mit dem Säugling zu finden, können alle davon profitieren. (Fisher 2007)

Die Frage, ob der Mann sich ohne äußeren Druck für die Geburtsbegleitung entschieden hat, wird sich dagegen kaum in der Gruppe diskutieren lassen – weder in der gemischten Runde noch unter den Männern. Gleichwohl sollte die Kursleitung darauf hinweisen, wie wichtig es ist, die Partnerin aus wirklich freien Stücken zu begleiten, und dass nicht wenige Paare einen sogenannten dritten Weg

wählen: Der Mann teilt sich die Geburtsbegleitung mit einer Vertrauten der Frau. Dadurch wird das Thema »erlaubt«, und die Paare können überlegen, ob die Frage für sie geklärt ist oder noch einmal in Ruhe besprochen werden sollte.

Anregungen für einen »Männerabend«

Ein »Männerabend« (bzw. eine Männerereinheit im Rahmen eines Wochenendkurses) kann werdenden Vätern die Möglichkeit eröffnen, mit anderen Männern über Themen ins Gespräch zu kommen, die mit der eigenen Partnerin möglicherweise schwierig zu besprechen sind. Der Ertrag einer solchen Einheit bemisst sich dabei nicht danach, ob die Männer alles offen zur Sprache bringen, alles diskutieren oder gar Lösungsvorschläge erarbeiten. Viele Männer hören erst einmal

zu, stellen vielleicht einige Fragen und nehmen vor allem Anregungen zum Nachdenken mit nach Hause.

Die Erfahrung, dass eine oder zwei konzentrierte Stunden lang allein die Rolle des werdenden Vaters und sein eigenes Erleben bei der Geburt Thema sein dürfen, kann die Männer dazu anregen, mehr über sich selbst im Kontext von Schwangerschaft, Geburt und das Vaterwerden nachzudenken. Zu hören, wie es anderen Männern geht, kann helfen, eigenständige und realistische Vorstellungen von dem bevorstehenden Ereignis zu entwickeln.

Dezierte methodische Vorschläge für die Geburtsvorbereitung von Männern machen nur wenige Buchveröffentlichungen. (Bernard/Stapper 2012; Richter/Verlinden 2004) Die Erfahrung

zeigt jedoch, dass es im Allgemeinen nicht schwierig ist, mit Männern ins Gespräch zu kommen und Debatten untereinander in Gang zu bringen.

Meist reicht ein kurzer Impulsvortrag zum Einstieg, der sich an der Kopiervorlage „Das Wichtigste für Sie zur Geburt Ihres Kindes“ auf S. 22–23 orientieren kann. Es empfiehlt sich, dabei die besondere Situation der Übergangszeit zwischen Eröffnungs- und Austreibungsphase anzusprechen, in der viele Gebärende von tiefer Erschöpfung und Mutlosigkeit erfasst werden und unvorbereitete Männer schnell Gefahr laufen, in Panik zu geraten. Im Anschluss daran könnte zum Beispiel jeder Mann ein Frageblatt anonym beantworten, dessen Auswertung gemeinsam stattfindet.

Alternativ können die Männer gebeten werden, ein paar Stichworte dazu aufzuschreiben oder an einer Pinnwand anzubringen, welche Vorstellungen sie von der Geburt haben. Im anschließenden Gruppengespräch lassen sich dann leicht unrealistische Vorstellungen korrigieren, Ängste und Befürchtungen besprechen. Gemeinsam kann überlegt werden, was den Männern vor, während und nach der Geburt Sicherheit geben kann.



Mögliche Fragen für den »Männerabend«

- ▶ Warum möchte ich bei der Geburt dabei sein?
- ▶ Gibt es etwas, worüber ich mir Sorgen mache?
- ▶ Gibt es etwas, das ich noch von einer Fachkraft wissen möchte?
- ▶ Gibt es Dinge, die ich bei der Geburt nicht sehen möchte?
- ▶ Traue ich mir zu, meiner Partnerin bei ihren Geburtschmerzen zu helfen?
- ▶ Wie wird es uns/mir wohl gehen, sollte die Geburt nicht reibungslos verlaufen?
- ▶ Was kann ich tun, wenn ich Angst bekomme oder gar in Panik gerate?
- ▶ Mache ich mir Sorgen, ob mein Miterleben der Geburt unsere Sexualität negativ beeinflussen könnte?
- ▶ Gibt es ein Thema, das ich mit meiner Partnerin gerne noch (einmal) besprechen würde?
- ▶ Was ist für die Zeit des Wochenbetts wichtig zu wissen?
- ▶ Wird sich unser Sexualleben ändern, wenn das Kind da ist?

Befreien Sie die Männer vom Leistungsdruck

Erfahrungsgemäß tragen Männer in einem »Männerabend« viele vermeintliche Gewissheiten zusammen, die ihre Entscheidungsfreiheit (und die ihrer Partnerin) erheblich einschränken können. Zum Beispiel:

- ▶ Jeder Mann ist heutzutage bei der Geburt seines Kindes dabei. Anderenfalls stimmt vielleicht etwas in der Beziehung nicht ...
- ▶ Wer seine Partnerin begleitet, darf keine Schwäche zeigen. Er darf nicht wanken, weil dies die Partnerin verunsichern könnte ...
- ▶ Ist ein Kaiserschnitt nötig, sollte der Mann seiner Partnerin auch im Operationssaal beistehen ...
- ▶ Jeder Vater, der etwas auf sich hält, durchschneidet freudig die Nabelschnur ...

Ein Gespräch mit Männern über solche und andere »Dogmen« kann viel Spaß machen, weil es sehr zu ihrer Entlastung und Entspannung beiträgt, wenn die werdenden Väter erfahren, dass sie durchaus die Freiheit der Wahl haben, ohne ihrer Partnerin einen Schaden zuzufügen. Oder dass sie auch vom Geburtserlebnis bewegt

und überwältigt sein dürfen, dass es ihre Aufgabe vor allem ist, für ihre Partnerin einfach nur da zu sein.

Manche werdenden Väter brauchen erst die »Erlaubnis« – sowohl im Kurs als auch während der Geburt –, Fragen zu stellen, wenn sie etwas nicht verstehen oder wenn sie merken, dass sie ängstlich und besorgt werden. Wird ihnen der Entstehungszusammenhang zwischen fehlenden Informationen und dem Aufkommen von Angst erläutert, gelingt es ihnen eher, Unsicherheit und mögliches Unwissen zuzugeben.



Der »Telefonjoker«

Für einen werdenden Vater kann es befreiend sein zu hören, dass er den Geburtsraum vorübergehend auch einmal verlassen kann, etwa um sich zu stärken oder zu beruhigen, um zu verschlafen oder neuen Mut zu schöpfen. Regen Sie die Männer an, sich einen »Telefonjoker« zu organisieren, einen guten Freund oder eine Freundin, die bereits Eltern sind und während der Stunden der Geburt am Telefon bereitstehen.

Nicht zuletzt schafft die Auseinandersetzung mit den werdenden Vätern die Gelegenheit, auf die Bedeutung der Wochenbettzeit auch für den Vater hinzuweisen. Auch der Mann muss das Geburtserlebnis seelisch verarbeiten und in das Vaterwerden langsam hineinwachsen. Dafür braucht er ausreichend Zeit und Muße. Viele Männer machen sich auch Gedan-

ken darüber, ob sich das Sexualleben nach der Geburt verändern wird. Auf mögliche Veränderungen hinzuweisen und zu erläutern, dass diese ganz normal sind, kann entlastend sein.

ENTBINDUNG

ENTBINDUNG 5



Was jeder werdende Vater wissen sollte

Weshalb eine gute Geburtsvorbereitung auch für werdende Väter grundsätzlich wichtig ist, kam bereits zur Sprache. Gleichwohl muss nicht jeder werdende Vater, der weder einen Vorbereitungskurs besucht noch sich anderweitig auf die Geburt vorbereitet hat, zum »Problemfall« im Kreißaal oder Geburtsraum werden. Möglich ist ebenso, dass er sich dem geburtshilflichen Team ohne Weiteres anvertrauen kann und seine Partnerin instinktiv so unterstützt, wie sie es braucht.

Nach Berichten von Hebammen, Ärztinnen und Ärzten ist es manchmal schwieriger, »überinformierte« Paare bei der Geburt zu betreuen, die sich

nicht nur optimal vorbereiten, sondern später im Kreißaal auch alles unter Kontrolle haben wollen. Die Schwangeren hätten dann unter Umständen Probleme »loszulassen«, während es für ihre Partner schwierig sei, mit jenem Kontrollverlust zurechtzukommen, der ab einem bestimmten Zeitpunkt der Geburt unweigerlich mit ihrer Rolle als Begleiter einhergeht.

Vor diesem Hintergrund lassen sich für alle werdenden Väter Grundbotschaften formulieren, die ihnen helfen, am Geburtsgeschehen mit mehr innerer Sicherheit und Gelassenheit teilzunehmen.

Basisinformationen für werdende Väter zur Geburt

Ob alle der nachfolgenden Themen angesprochen werden können, in welchem Umfang und in welcher Weise, unterliegt sicher den zeitlichen und personellen Bedingungen in der Geburtsvorbereitung oder bei der Anmeldung bzw. zum Vorgespräch zur Geburt. Nicht zuletzt spielt auch die Bereitschaft der werdenden Väter eine Rolle, Informationen zur Geburt überhaupt annehmen zu wollen. Um interessierten Männern etwas »an die Hand« zu geben, können Sie die folgenden Basisinformationen kopieren und weitergeben.



Das Wichtigste für Sie zur Geburt Ihres Kindes

- ▶ Die Geburt eines Kindes ist ein natürlicher Vorgang. Die Natur hat den Körper Ihrer Partnerin auf die Geburt des Kindes vorbereitet.
- ▶ Sprechen Sie mit Ihrer Partnerin, wer am besten zur Geburt mitgehen soll. Sich die Begleitung der Geburt mit einer Vertrauten Ihrer Partnerin zu teilen, kann viel Sicherheit geben.
- ▶ Wenn Sie Ihre Partnerin bei der Geburt begleiten, ist es Ihre Aufgabe, für sie da zu sein, sie zu stärken und ihr Mut zu machen. Das heißt vor allem, den Dingen ihren Lauf zu lassen, der Partnerin zu vertrauen und ihr eine aufmerksame Stütze zu sein.
- ▶ Wenn Sie unsicher sind, fragen Sie die Hebamme, die Ärztin oder den Arzt, wie Sie Ihrer Partnerin am besten helfen können. Aber achten Sie auch auf sich selbst. Sprechen Sie mit der Hebamme, der Ärztin oder dem Arzt, wenn Sie etwas nicht verstehen, sich Sorgen machen oder Ihnen unwohl ist.
- ▶ Jede Geburt dauert unterschiedlich lange. Beim ersten Kind vergehen vom Beginn der Geburt bis zum ersten Schrei des Babys oft mehr als 12 Stunden.
- ▶ Denken Sie daran, für sich genügend zu trinken und zu essen mitzubringen. Weil es im Geburtsraum sehr warm ist, nehmen Sie auch leichte Kleidung mit.
- ▶ Bei jeder Geburt können Dinge passieren, die niemand vorhersehen kann. Dann müssen die Hebamme und die Ärztinnen und Ärzte oft schnell handeln. Die Sicherheit Ihrer Partnerin und des Kindes steht immer im Vordergrund.

- ▶ Möchten Sie bestimmte Dinge während der Geburt nicht sehen, weil das Ihre Scham und die Ihrer Partnerin verletzen könnte, sprechen Sie mit der Hebamme. In der letzten Geburtsphase ist der beste Platz des Mannes hinter seiner Partnerin.
- ▶ Bei jeder Geburt kann es Komplikationen geben, sodass ein Eingriff nötig wird (etwa eine Zangen- oder Sauglockengeburt) oder man sich sogar für einen Notfall-Kaiserschnitt entscheidet. Fragen Sie die Hebamme, die Ärztinnen und Ärzte, was Sie in dieser Situation für Ihre Partnerin tun können.
- ▶ Manchmal führt die Anspannung dazu, dass man sich am liebsten streiten möchte. Streit bei einer Geburt ist jedoch niemals gut. Haben Sie das Gefühl, dass Ihnen alles zu viel wird, ist es vielleicht besser, den Geburtsraum in Absprache mit Ihrer Partnerin vorübergehend zu verlassen. Vielleicht hilft ein klärendes Gespräch mit einer Ärztin, einem Arzt oder einer Hebamme, sich wieder zu beruhigen.



Auch Sie können nach der Geburt mit der Hebamme, die Ihre Partnerin zu Hause besucht, darüber sprechen, wie Sie die Geburt erlebt haben und wie es Ihnen geht. Das ist besonders wichtig, wenn Ihnen immer wieder schwierige Situationen der Geburt durch den Kopf gehen und Sie sich unwohl fühlen. Leiden Sie nach der Geburt unter Schlaflosigkeit, oder will sich keine sexuelle Lust mehr bei Ihnen einstellen? Fehlt die gewohnte Antriebskraft, und überwiegen die trüben Gedanken? Wenn Sie mehrere dieser Anzeichen an sich bemerken, ist es gut, wenn Ihnen jemand hilft, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Der Ablauf einer Geburt

Wenn die Geburt beginnt, können die Wehen noch unregelmäßig sein und gehen allmählich in regelmäßige Wehen über. Jetzt wird es Zeit, Ihre Partnerin sicher zum Geburtsort zu bringen. In den nächsten Stunden werden die Wehen immer stärker, bis der Muttermund sich vollständig geöffnet hat und das Baby herauskommen kann. Dies ist meist die längste Phase der Geburt und dauert mehrere Stunden.

Ist der Muttermund nahezu vollständig geöffnet, werden die Wehen immer stärker und der Abstand zwischen den Wehen wird kürzer. Wie viele andere Frauen kann Ihre Partnerin dann plötzlich das Gefühl haben, dass sie nicht mehr weitermachen kann. Vielleicht wird sie wütend, gereizt oder mutlos und will, dass die Geburt aufhört und sie nach Hause gehen kann. Doch diese Momente oft extremer Schmerzen und Erschöpfung gehören zu jeder Geburt. Sie können aber auf die Kraft Ihrer Partnerin vertrauen. Und auch auf die Erfahrung der Hebamme und der Ärztinnen und Ärzte.

Weil das Kind auch auf den Darm drückt, kann es bei Ihrer Partnerin zu einer unabsichtlichen Entleerung des Darms kommen. Das ist normal und wird schnell gesäubert.

Dann ist es soweit: Die Austreibungswehen setzen ein. Meist wird zuerst der Hinterkopf des Kindes geboren, dann die Stirn und schließlich der ganze Kopf. Nach einer kurzen Pause und einer halben Drehung des Kindes folgen mit der nächsten Wehe die Schultern und der Körper.

Ist das Kind geboren, wird es auf den Brustkorb Ihrer Partnerin gelegt. Auch nach einem Kaiserschnitt ist dies grundsätzlich möglich. Ist Ihre Partnerin zu erschöpft, können auch Sie das Kind in den Arm nehmen oder auf Ihre Brust legen. Dann wird die Nabelschnur zwischen zwei Klemmen durchtrennt, was auch Sie als Vater tun können, wenn Sie möchten.

Mit den nächsten Wehen folgt bald der Mutterkuchen, die sogenannte Nachgeburt.

Mehr Informationen finden Sie unter www.familienplanung.de/vater-werden-oder-in-der-broschüre-»Mann-wird-Vater«-der-BZgA



Väterfreundlichkeit ist auch eine Frage der Hauspolitik

Können werdende Väter mit diesen grundlegenden Informationen zum Geburtsprozess erreicht werden, verbessert dies mit einiger Wahrscheinlichkeit die Voraussetzungen für die Geburt. Es lohnt sich daher, mit der Leitung der Klinik oder des Geburtshauses Einvernehmen über den Gewinn für alle durch eine auch väterspezifische Geburtsvorbereitung herzustellen und für entsprechende Informationsangebote zu sorgen.

Oft ist es von großem Vorteil, wenn sich die wertschätzende Haltung gegenüber werdenden Vätern schon im Kursangebot des Hauses widerspiegelt. Paarkurse erfahren meist einen besseren Zulauf, wenn die ärztliche Leitung oder die Geburtshausleitung an Informationsabenden oder bei Besichtigungen der Geburtsräume die Männer gezielt anspricht und für die Paar- bzw. Väterkurse wirbt.

Nicht zuletzt braucht es zeitliche und personelle Ressourcen, um im Be-

darfsfall die Anmeldung zur Geburt zum notwendigen Vorgespräch zur Geburt für ansonsten schwer erreichbare werdende Väter (und ihre Partnerinnen) machen zu können.



Die Interaktion zwischen Hebamme und Mann bei der Geburt

Die Interaktion zwischen der Gebärenden und der geburtsbegleitenden Hebamme ist von entscheidender Bedeutung dafür, ob und in welchem Maße die Frau sich bei der Geburt sicher und geborgen fühlt. Zwei schwedische Studien haben über dieses grundlegende Verhältnis hinaus auch das interaktive Geschehen zwischen Hebammen und werdenden Vätern untersucht. (Hildingsson 2011; Backström 2011) Aus ihren Ergebnissen lässt sich ein gewissermaßen ideales Miteinander zwischen Mann und Hebamme ableiten.

Viele dieser Punkte gelten natürlich auch für Ärztinnen und Ärzte, die eine Geburt betreuen – auch wenn ihre

Rolle es ihnen normalerweise nicht ermöglicht, eine Geburt von Anfang bis Ende zu begleiten.

► Väter, die von einem insgesamt positiven Geburtserlebnis berichten, beziehen dies in hohem Maße auf eine gute Unterstützung durch die Hebamme. Die wichtigsten Faktoren sind dabei die möglichst kontinuierliche Präsenz der Hebamme während der Geburt sowie die Möglichkeit, ihr jederzeit Fragen stellen zu können. (Vgl. auch Sioma-Markowska, Poreba, Skrzypulec-Plinta 2015; Neutzling, Bernard, Schmitz 2015)

► In der Geburtssituation dient die Hebamme dem werdenden Vater als

Vorbild. An ihr schaut er sich ab, ob und wie respektvoll und einfühlsam sie der Partnerin durch die Geburt hilft, wann die Gebärende welche Form der Ansprache braucht.

► Der werdende Vater hat grundsätzlich ein großes Interesse daran, der Hebamme vertrauen zu können, weil er intuitiv weiß, dass er ihre Hilfe braucht, um der Partnerin eine Hilfe zu sein. Die meisten Männer sind der Hebamme dankbar, wenn sie ihnen klare Anweisungen gibt, wie sie der Partnerin konkret helfen und sich nützlich machen können.

► Die bloße Behauptung, der Hebamme und dem ärztlichen Personal



vertrauen zu können, reicht im Allgemeinen nicht aus, ein Vertrauensverhältnis zwischen Frau, Mann und Hebamme herzustellen. Aus Sicht des werdenden Vaters gilt: Vertrauen schafft vor allem seine wertschätzende Einbindung des werdenden Vaters in den Geburtsprozess. Die Wertschätzung vermittelt sich zum einem durch die Erlaubnis, Fragen stellen zu dürfen, zum anderen in einer zugewandten Form, Fragen zu beantworten. Hier auch in Stresssituationen das richtige Maß zu finden, erfordert viel Erfahrung und Fingerspitzengefühl.

► Hat der Mann Vertrauen in die Hebamme gefasst, ist er besser gegen die möglichen Unwägbarkeiten des Geburtsverlaufs gewappnet. Zudem kann seine wachsende innere Sicherheit auf die Partnerin ausstrahlen, zu

ihrer Ermutigung beitragen und somit den Geburtsprozess positiv beeinflussen. Die Gefahr verringert sich, dass er sich »allein gelassen« fühlt, sollte die Hebamme einmal aus dem Raum gehen müssen. So ist er besser vor Panikattacken und möglichen Überreaktionen geschützt.

► Eine gute Interaktion zwischen der Hebamme und dem »Paar in den Wehen« eröffnet dem Mann Freiräume, sich selbst einmal zurückziehen zu dürfen, ohne Sorge haben zu müssen, die Partnerin »im Stich« zu lassen. Zur inneren Sicherheit kommt so die innere Freiheit, der Geburtssituation nicht unentrinnbar ausgeliefert zu sein.

Während der Geburt kann die Frage aufkommen, ob und wie detailliert das geburtshilfliche Team kritische

Entwicklungen kommunizieren und auch den werdenden Vater ins Bild setzen soll. Dabei fehlen in einer Situation, in der unter Umständen schnell gehandelt werden muss, oft die Zeit, die nötige Ruhe und die Aufmerksamkeit für den werdenden Vater. Ihn nicht angemessen in das Geschehen einzubinden, erhöht jedoch das Risiko aufsteigender Panik, die sich auf die Gebärende übertragen kann. Außerdem neigen verängstigt-alarmierte werdende Väter möglicherweise dazu, die (nonverbale) Kommunikation des geburtshilflichen Teams entziffern zu wollen – was das Risiko für Missverständnisse und Überreaktionen erhöht. (Harvey 2012)

Bleibt in einer Stresssituation bei der Geburt keine Zeit für ausreichende Erklärungen, ist das Angebot an *beide*



umso wichtiger, die Geburt später in Ruhe noch einmal zu besprechen.

Manchmal fehlt in der Hektik auch die Aufmerksamkeit dafür, was einem werdenden Vater zugemutet werden kann. Besonders Männer, die unrealistische Vorstellungen von der Geburt haben oder nicht ganz freiwillig dabei sind, erleben geburtshilfliche Maß-

nahmen wie etwa einen Dammschnitt schnell als verstörend, weil sie innerlich nicht darauf gefasst waren. Es empfiehlt sich daher, die Männer vor einer Maßnahme kurz zu informieren, was jetzt geschehen soll, und sie gegebenenfalls vorzuwarnen, sollten sie bestimmte Dinge nicht sehen wollen.

Werdende Väter sind bei der Geburt eher vor Panikreaktionen gefeit, wenn

- ▶ die Hebamme sie von Beginn an freundlich und mit klaren Anweisungen in das Geburtsgeschehen integriert,
- ▶ die Männer (besonders in kritischen Situationen) adäquate Antworten auf ihre Fragen erhalten, sie also verstehen, was passiert,
- ▶ die Hebamme während der intensiven Phase der Geburt durchgehend beim Paar bleibt,
- ▶ geburtshilfliche Eingriffe in kritischen Situationen kurz erklärt werden – und wenn dies nicht möglich ist, ein Gesprächsangebot zu einem späteren Zeitpunkt gemacht wird.

Kultursensibilität in der Geburtshilfe

Es gibt wenig gesichertes Wissen über das Geburtserleben werdender Väter mit Migrationshintergrund. Das liegt zum einen an der fehlenden Forschung. Zum anderen lassen sich wegen der enormen Bandbreite kultureller Unterschiede kaum allgemeine gültige Aussagen über »die« Migranten treffen.

Werdende Eltern mit Migrationshintergrund oder einer Fluchtgeschichte begegnen in Deutschland oft einem geburtshilflichen System, das sich zum Teil erheblich von dem ihres Her-

kunftslandes unterscheidet. Gleichwohl begleiten die meisten Männer ihre Partnerin zur Geburt. Deutlich häufiger als deutschstämmige Frauen und Männer wählen jedoch beispielsweise türkische Paare einen »dritten Weg«: Eine Studie an der Berliner Charité ergab, dass viele türkische Paare in Begleitung meist der Mutter oder der Schwester der Gebärenden zur Geburt kommen, die bereits geboren hat. Auf diese Weise teilen sich die Partner die Geburtsbegleitung mit einer weiblichen Vertrauten der Frau, etwa um vor Beginn der Austrei-

bungsphase den Kreißsaal verlassen zu können. (David 2008)

Mögliche andere Rollen und Erwartungen

In den meisten nicht-westlichen Kulturen sind Schwangerschaft und Geburt unverändert reine Frauensache. Werdende Väter halten meist respektvollen Abstand. Gleichwohl erleben sie intensive Vorfreude und Hoffnung, oder sie machen sich Sorgen um die Partnerin und das Ungeborene.



In vielen Herkunftsländern wird von den Männern kein aktiver Part im Geburtsraum erwartet. Ihre Aufgabe besteht vor allem darin, die Gebärende sicher zum Geburtsort zu bringen. Ihr Platz ist vor dem Geburtsraum, wo sie der Frau in Gedanken nahe sein können (und sollen) und gegebenenfalls andere Familienangehörige über den Fortgang der Geburt auf dem Laufenden halten. (Abushaikha 2012)

Anders als in westlich orientierten Ländern wird Frauen und Männern

etwa aus südasiatischen oder afrikanischen Kulturen oft wenig dezidiertes Körperwissen vermittelt. Erfahrungen zeigen außerdem, dass die Schwangere dann oftmals weder mit den genauen Abläufen einer Geburt vertraut sind noch auf die damit verbundenen Schmerzen vorbereitet werden – was erst recht für ihre Partner gilt und bei ihnen oft zu unrealistischen Vorstellungen von einer Geburt führt. Mit dieser Vorgehensweise möchte man vermeiden, den schwangeren Frauen und ihren Partnern Angst vor der Geburt zu machen. Gewisserma-

ßen zum Ausgleich für die »vorenthaltenen« Informationen wird die gebärende Frau dann meist intensiv von einer Gruppe nahestehender Frauen begleitet, die ihr bei der Geburt beistehen. (Jörg und Tunç 2011)

Dass die Herkunftskultur vieler Migranten für werdende Väter im Allgemeinen nicht vorsieht, die Partnerin bei der Geburt zu begleiten, bedeutet nicht unbedingt, dass Nacktheit und Körperlichkeit zwischen Ehefrau und Ehemann zwangsläufig tabuisiert sind. Beispielsweise sollen Kopftuch

oder Schleier Frauen in erster Linie vor den Blicken *anderer* Männer schützen.

Gleichwohl ist es (nicht nur für Männer mit Migrationshintergrund) empfehlenswert, sie und ihre Partnerin behutsam zu fragen, ob es bestimmte Dinge gibt, die der Mann während der Geburt nicht sehen sollte oder möchte, und was im gegebenen Fall zu tun ist.

Wie Sie schwer Erreichbare erreichen können

Paare mit Migrationshintergrund besuchen vergleichsweise selten einen Geburtsvorbereitungskurs. Wenn, dann sind es meist gut integrierte Paare, die allein aufgrund ihrer Herkunft keine gesonderten Informationen brauchen. Unsicherheiten lassen sich überdies leicht durch Nachfragen beseitigen.

Schwieriger ist die Situation, wenn ein Paar ohne jegliche Vorbereitung den Kreißaal einer Klinik betritt, die Frau nur schlecht oder kein Deutsch spricht und der werdende Vater die Geburt begleiten *muss* – weil er möglicherweise als Einziger im Kreißaal die Sprache der Gebärenden spricht. In einer extrem intimen Situation bedeutet dies für die Gebärende oft ein Höchstmaß an Unsicherheit und Unvertrautheit, während der Mann

sich auf eine Situation einlassen muss, für die ihm seine Kultur keine adäquate Handlungsanweisung gibt. Vom geburtshilflichen Team ist hier besonders viel Einfühlungsvermögen gefordert. (Vgl. Deutscher Hebammenverband 2015)

Möglicherweise könnte die Anmeldung zur Geburt, zu der die meisten Schwangeren gemeinsam mit dem Partner einige Wochen vor dem Geburtstermin erscheinen, genutzt werden, einige wichtige Fragen zu klären. Zum Beispiel, wer außer dem Partner die Gebärende noch begleiten könnte oder ob sich eine andere Übersetzungshilfe organisieren ließe, sollte der Partner nicht mit in den Kreißaal wollen. Außerdem kann erfragt werden, ob das Paar bestimmte Vorstellungen von der Geburt hat. Was sollte oder möchte der Mann möglichst nicht sehen? Gibt es Dinge, über die vielleicht schwer zu sprechen ist, die aber wichtig für die Geburt sein können?

Paare mit einem muslimisch geprägten Hintergrund sorgen sich häufig darum, dass während der Geburt gegebenenfalls ein männlicher Arzt hinzugezogen werden muss. Kann das geburtshilfliche Team nicht zusichern, dass in jedem Fall eine Ärztin bereitsteht, ist dies für das Paar eine

wichtige Information. Entweder lassen sich Frau und Mann dann auf diesen Umstand ein, oder sie suchen sich einen anderen Geburtsort, wo man ihrem Wunsch entsprechen kann. Das ist besser, als wenn das Thema erst während der Geburt zur Sprache kommt und dann möglicherweise zu Spannungen führt.

- ▶ Die Anmeldung zur Geburt ist eine gute Gelegenheit, Paaren, die aller Voraussicht nach ohne Vorbereitung und möglicherweise mit nur geringen Deutschkenntnissen der Geburt entgegensehen, ein Informationsangebot zu machen.
- ▶ Fragen Sie die Schwangere und ihren Partner, welche Vorstellungen von der Geburt sie haben.
- ▶ Fragen Sie auch, welche Rolle der Partner bei der Geburt haben soll, welche persönlichen Umstände zu beachten sind und wie mögliche Verständigungsprobleme im Sinne aller Beteiligten gelöst werden können.
- ▶ Hilfreich könnte es sein, wenn auch schon bei den ärztlichen Vorsorge-Untersuchungen auf die Möglichkeiten der Geburtsvorbereitung für Frauen und Männer in der näheren Umgebung hingewiesen wird.



Was sagt die Forschung über werdende Väter?

Wie erleben werdende Väter die Geburt ihrer Kinder? Gemessen daran, dass Väter nun schon seit mehr als dreißig Jahren in den Kreißsälen dabei sind, liegen erstaunlich wenige Forschungsergebnisse dazu vor.

Lange Zeit wurde der werdende Vater im Geburtsvorbereitungskurs und auch später bei der Geburt lediglich als Begleiter der schwangeren bzw. gebärenden Partnerin gesehen. Seine Rolle war nur diffus umschrieben als Unterstützer und Helfer, sein konkreter Platz nicht näher bestimmt, seine Position im komplexen Miteinander einer Geburt kaum bedacht. (Otto 2011)

Erst in jüngerer Zeit haben vereinzelte Studien das Erleben werdender Väter während der Geburt untersucht, die Interaktion zwischen allen Beteiligten und deren Auswirkungen auf das Geburtsgeschehen betrachtet (u.a. Hildingsson 2011; Backström 2011; Neutzling, Bernard, Schmitz 2015).

Werden werdende Väter ausreichend vorbereitet?

Wie viele werdende Väter in welcher Weise vorbereitet oder gänzlich unvorbereitet den Geburtsraum betreten, darüber gibt es keine verlässlichen Zahlen. Auch über Inhalte und Qualität der Angebote für die Männer in Vorbereitungskursen lässt

sich wenig in Erfahrung bringen. Das hat verschiedene Gründe.

Da Männer in Vorbereitungskursen überwiegend Selbstzahler sind, tauchen sie in keiner offiziellen Statistik auf. Deshalb kennt niemand den genauen Anteil der werdenden Väter, die sich auf diese Weise auf die Geburt vorbereiten. Verschiedene Teilerhebungen und kleinere Studien lassen vermuten, dass 20 bis 60 Prozent der Männer einen Vorbereitungskurs besuchen – je nach Alter, Bildungsstand und ethnischer Herkunft. (KKH 2008) Ob und in welchem Maß werdende Väter andere Möglichkeiten der Vorbereitung nutzen, etwa Broschü-



ren und Bücher, einschlägige Websites oder Gespräche mit vertrauten Menschen, hat bisher niemand erhoben.

Gelegentlich äußern Väter sich nach der Geburt kritisch über den Ablauf und die Inhalte ihres Vorbereitungskurses. Dort sei nicht wirklich auf ihre Fragen eingegangen worden, der Kurs habe sie nicht auf die Wucht des Geburtsgeschehens vorbereitet. (Bühling 2011; Schildberger 2010) Männer-spezifische Bildungskonzepte für die Geburtsvorbereitung sind zudem kaum verbreitet. Insgesamt fehlt es häufig an fachlichem Einvernehmen, wie und worauf genau werdende Väter vorbereitet werden sollten.

Sorgen um die Partnerin

Studien zum Geburtserleben zeigen, dass werdende Väter sich oft Sorgen machen, ohne sie jemandem mitzuteilen. Nicht selten fragt sie auch niemand, wie es ihnen geht. Zwar berichtet stets die große Mehrheit von einem insgesamt positiven Geburtserlebnis, das die Liebe zur Partnerin vertieft und das Verhältnis zum Kind intensiviert habe. (U.a. Sapountzi-Krepia 2010) Doch offenbaren sich bei genauer Betrachtung auch Empfindungen wie »sich hilflos und nutzlos gefühlt haben«. Von enormen Stress und starken Ängsten ist häufig die Rede. (Hanson 2009)

Die eindrücklichste Sorge ist oft, die Partnerin könne bei der Geburt sterben, ebenso wie das Kind. Als verstörend erleben viele Männer auch die enormen Schmerzen der gebärenden Partnerin, auf die sie oft ebenso wenig gefasst sind wie auf die Tatsache, ihr die Schmerzen ab einem bestimmten Punkt nicht abnehmen können. Damit verbunden sind häufig Gefühle der Ohnmacht und/oder der Schuld, für die Schmerzen der Partnerin mitverantwortlich zu sein. (von Sydow 2012)

Die Erfahrung zeigt, dass werdende Väter ihre Sorgen und Ängste nicht selten vor ihrer Partnerin verbergen. Manche tun dies, um die Partnerin

nicht (zusätzlich) zu beunruhigen. Außerdem wollen sie ihren »männlichen Job« als Sicherheit gebender Geburtsbegleiter erfüllen. Besonders nach schweren Geburtsverläufen kann es daher passieren, dass Väter Schwierigkeiten haben, das Erlebte zu verarbeiten, weil sie sich nicht mitteilen. Sie glauben, das Wohl von Frau und Kind stehe an erster Stelle, während die eigene Befindlichkeit nebensächlich sei. Gut gemeinte Gesprächsangebote unmittelbar nach der Geburt können dann durchaus ins Leere laufen. Gleichwohl korrespondiert das Rückzugsverhalten dieser Männer nicht selten mit der Einstellung mancher geburtshilflicher Teams, es sei nicht ihre Aufgabe, sich auch noch um die Väter zu kümmern. (von Sydow 2012; Windhausen 2006)

Enttäuschte Erwartungen

Zwar äußern sich Väter in Befragungen mehrheitlich positiv über ihr Geburtserlebnis, doch schließen viele Studien aus Gründen der Vergleichbarkeit jene Väter aus, deren Kind durch eine operativ-vaginale oder durch eine Schnittentbindung zur Welt gekommen ist. Deshalb gibt es keine verlässlichen Zahlen, wie groß die Anteile der Väter mit einem überwiegend positiven oder eher negativen Geburtserleben tatsächlich sind.

Die Studien zeigen, dass das Erleben werdender Väter unter der Geburt durch unterschiedliche Ereignisse nachhaltig beeinträchtigt werden kann: Je mehr geburtshilfliche Maßnahmen ergriffen werden, umso größer ist das Risiko für ein negatives Geburtserleben. Väter von Kindern, die per Kaiserschnitt zur Welt gekommen sind, zeigen sich in verschiedenen Studien deutlich enttäuschter von der Geburt als Väter von spontan geborenen Kindern. (Dorsch 2009; Johansson 2011) Sie sind auch in den Wochen nach der Geburt gefährdeter, eine depressive Störung zu entwickeln. Bedeutsam ist offenbar eine krass empfundene Diskrepanz zwischen der vorgestellten »idealen« Geburt und dem tatsächlichen Geschehen.

Einige Studien zeigen, dass sich ein Teil der Väter zur Geburtsbegleitung gedrängt fühlt – der gesellschaftliche Druck ist enorm. Wie groß der Anteil dieser »unfreiwilligen« Geburtsbegleiter ist, lässt sich nicht genau sagen. Aber es gibt Hinweise, dass Männer, die sich nicht aus freien Stücken für die Geburtsbegleitung entscheiden konnten, ein deutlich höheres Risiko haben, unter der Geburt übermäßigen Stress zu entwickeln und/oder vor dem Hintergrund der (hohen) Erwartungen an ihre eigene Rolle bei

der Geburt enttäuscht zu werden. (Johnson 2002; Neutzling, Bernard, Schmitz 2015) Außerdem laufen sie eher Gefahr als andere, eine postpartale Depression zu entwickeln. (Dorsch 2009; Zerach und Magal 2016)

Entlastung von Leistungsdruck

Im Rahmen einer Vergleichsstudie erhielten werdende Väter mehrerer Paarkurse zur Geburtsvorbereitung unterschiedliche Informationsangebote. Ein Teil der Männer verbrachte an einem Abend eine Stunde mit einem männlichen Geburtsvorbereiter bzw. Arzt, während die anderen Männer im Paarkurs verblieben, den eine Hebamme allein leitete.

In der »Männerstunde« wurden normale und kritische Geburtsverläufe erläutert sowie Möglichkeiten der Schmerzlinderung vorgestellt. Vor allem erhielten die werdenden Väter die Gelegenheit, Fragen zu stellen und Befürchtungen zu äußern, die im Paarkurs bisher unausgesprochen geblieben waren. Eine wichtige Botschaft an die Männer lautete, unter der Geburt eigene Schwächen zulassen zu dürfen. Sie selbst müssten im eigentlichen Sinne nichts leisten. Vielmehr sollten sie auf die natürliche Fähigkeit ihrer Partnerin vertrauen, das Kind zur Welt bringen zu können.

Drei Monate nach der Geburt zeigte sich, dass die gezielt informierten Männer die Ereignisse im Kreißsaal deutlich positiver bewerteten als die Vergleichsgruppe. Auch ihre Partnerinnen schätzten die Unterstützung durch die Männer höher ein als die Partnerinnen der Männer aus der Vergleichsgruppe. (Abou-Dakn/Wöckel 2008)

Das Ergebnis der Studie weist auf ein spezifisches Moment des Geburtserlebens vieler werdender Väter hin: Die Vorstellung, für das Gelingen der Geburt ihres Kindes mitverantwortlich zu sein und dafür bestimmte Dinge im männlichen Sinne *leisten* zu müssen. Werden sie von diesem Druck entlastet, haben sie weniger das Gefühl, selbst Großes bewerkstelligen zu müssen. Zugleich verringert sich offenbar das Risiko, dass ihre Vorstellungen von der Geburt zu sehr vom tatsächlichen Geschehen abweichen.



Nach der Geburt

Lange galt die Aufmerksamkeit in den Wochen nach der Geburt allein Mutter und Kind, selbst wenn der Vater dabei gewesen war und möglicherweise eine dramatische Geburt erlebt hatte. Auch im Hinblick auf die Entwicklung der Beziehung zum Neugeborenen richtete sich das Augenmerk fast ausschließlich auf mögliche Bindungsstörungen der Mutter. Erst seit wenigen Jahren beschäftigten sich Studien auch mit postpartalen depressiven Störungen von Vätern.

Eine Übersichtsstudie, die weltweit insgesamt 43 Einzelstudien auswertete, kam zu dem Ergebnis, dass etwa 10% der Männer während der Schwangerschaft und in den Monaten nach der Geburt ihres Kindes depressive Symptome entwickeln – mit einem Höhepunkt zwischen den ersten drei und sechs Lebensmonaten des Kindes. (Paulson 2010)

Verschiedene Einzelstudien maßen postpartale Stresslevel und stellten Unterschiede zwischen Männern fest, die sechs Wochen nach der Geburt des Kindes normale bzw. erhöhte Stresssymptome zeigten. Unter den Vätern mit hohen Stressbelastungen fanden sich vermehrt jene, die nicht ganz freiwillig bei der Geburt dabei

waren und/oder deren Erwartungen von der Geburt und von der eigenen Rolle dabei enttäuscht worden waren. (Johnson 2002)

Ähnlich wie Mütter, die nach einem Kaiserschnitt das Gefühl plagt, als Frau versagt zu haben, weil ihnen keine natürliche Geburt gelungen ist, können Väter schwer an dem Eindruck leiden, ihre Rolle als unterstützender Geburtsbegleiter nur unzureichend erfüllt zu haben. Ist die Geburt für die Partnerin traumatisch verlaufen, kann den Vater das Gefühl verfolgen, er habe als Beschützer der Partnerin versagt, häufig verbunden mit Schuldgefühlen als Mitverursacher ihrer Schmerzen und (seelischen) Verletzungen. (von Sydow 2012) Zudem gibt es Hinweise, dass auch eine postpartale depressive Störung der Partnerin das Risiko für den Mann erhöht, ebenfalls depressive Symptome zu entwickeln. (Dorsch und Rohde 2010)

Manche Männer neigen dazu, sich mit Kummer zurückzuziehen. Wenn Hebammen im Rahmen ihrer aufsuchenden Wochenbettbetreuung ihre Termine so legen, dass sie bei ihren regelmäßigen Hausbesuchen auch den Vater möglichst antreffen, können sie ihm anbieten, *sein* Geburtserlebnis einmal durchzusprechen.

Hebammen sind in dieser Zeit oft am ehesten in der Lage, auch Väter in seelischer Not wahrzunehmen und ihnen Hilfsangebote zu vermitteln.

Depressive Störungen machen sich durch erhöhte Reizbarkeit, Erschöpfung und Schlafstörungen sowie Gefühle der Freudlosigkeit, Antriebs- und Konzentrationsschwäche bemerkbar. Manchmal klagen betroffene Väter auch darüber, dass sie keine tiefen Vatergefühle entwickeln.



- ▶ Vor allem für Ersteltern ist die Geburt ein hochdramatisches Ereignis. Auch die Männer erleben diese Stunden oft zwischen Hoffen und Bangen, teilweise unter enormen Stress und sind am Ende doch meist glücklich, aber erschöpft.
- ▶ Haben Väter das Gefühl, bei der Geburt hilfreich zu sein, ist dies meist ein Hinweis darauf, dass sie eine klar umrissene Rolle hatten, die Erwartungen und das Erleben sich verhältnismäßig gut deckten und sie (daher) keinen übermäßigen Stress erlebt haben.
- ▶ Es gilt auch jene Väter im Auge zu behalten, die möglicherweise aufgrund eines kritischen Geburtserlebnisses Probleme haben, in den neuen Familienalltag hineinzuwachsen.
- ▶ Auch für Väter ist es oft wichtig, mit jemandem über ihr Geburtserlebnis zu sprechen. Zur Hebammenbetreuung im Wochenbett sollte es daher nach Möglichkeit gehören, auch einem Vater anzubieten, über die Geburt zu sprechen, offene Fragen zu klären und ihm gegebenenfalls ein Hilfsangebot zu vermitteln.

Zum Schluss

Es lohnt sich, werdende Väter gut auf die Geburt vorzubereiten, ihr wirkungsvolles Beteiligtsein an dem Geburtsgeschehen ins Auge zu fassen und damit ihre Anliegen ernst zu nehmen. Es lohnt sich, dafür sorgen, dass werdende Väter bekommen, was sie brauchen, damit sie der Partnerin bei dieser gewaltigen Lebenserfahrung beistehen können.

Männer geschlechtsspezifisch auf die Geburt ihrer Kinder einzustimmen, nimmt einen Teil des Drucks heraus, den die gesellschaftliche Norm aufgebaut hat, dass werdende Väter heute unbedingt und durchgängig

bei der Geburt dabei sein sollen. Es hilft zudem, Männer von jenem Leistungsdruck zu befreien, zu dem fehlgeleitete Vorstellungen von den Aufgaben väterlicher Geburtshelfer immer wieder beitragen.

Fördern Sie in der Geburtsvorbereitung sowohl den privaten Austausch zwischen der schwangeren Frau und ihrem Partner als auch den Austausch unter den werdenden Vätern. Zu hören, wie es anderen Männern geht, hilft, eine eigene und zugleich realistische Vorstellung von der bevorstehenden Geburt und der eigenen Rolle dabei zu entwickeln.

Und nicht zuletzt: Ermutigen Sie werdende Väter, sich von Anfang in der kompetenten Versorgung des Babys zu engagieren. Der Vater kann nicht nur wesentlich zu guten Bedingungen für die Mutter-Kind-Beziehung beitragen, sondern seinem Kind vom ersten Tag an Wärme und Befriedigung geben. Nicht in Konkurrenz zur Mutter und auch nicht (nur) zu ihrer Entlastung, sondern zur ganz eigenen Freude. Säuglinge können schon sehr früh zwischen Vater und Mutter unterscheiden. Zum Lächeln für die Mutter gibt es immer auch ein Lächeln, das nur für den Vater da ist.





Weiterführende Informationen

Quellen

Abou-Dakn, Michael; Wöckel, Achim: [Männer im Kreißsaal: Was Vorbereitung bringt](#). In: Eberhard Schäfer, Michael Abou Dakn und Achim Wöckel (Hg.): Vater werden ist nicht schwer? Gießen 2008, S. 99–107

Abushaikha, Lubna; Massah, Rana: [The Roles of the Father During Child-birth. The Lived Experiences of Arab Syrian Parents](#). In: Health Care for Women international. 2012/33(2), S. 168–181

Bäckström, Caroline; Hertfelt Wahn, Elisabeth: [Support during labour: first-time fathers' descriptions of requested and received support during the birth of their child](#). In: Midwifery. 2011/27, S. 67–73

Bergström, Malin: [Depressive symptoms in new first-time fathers: associations with age, sociodemographic characteristics, and antenatal psychological well-being](#). In: Birth. 2013/40

Bernard, Heidi; Stapper, Dagmar: [Wochenend-Paarkurs mit Schwerpunkt Paarbeziehung](#). In: Deutscher Hebammenverband (Hg.): Geburtsvorbereitung. Kurskonzepte zum Kombinieren. Stuttgart 2012, S. 100–187

Bühling, Kai J.; Awad, G.: [Väter im Kreißsaal: Ergebnisse einer Umfrage](#). In: Geburtshilfe und Frauenheilkunde. 2011/71, S. 511–517

David, Matthias: [Ergebnisse aus Quer- und Längsschnittstudien zur Geburtsbegleitung durch türkisch-stämmige Väter in einem Berliner Kreißaal](#). In: Eberhard Schäfer, Michael Abou-Dakn, Achim Wöckel: *Vater werden ist nicht schwer?* Gießen 2008, S. 111–118

Deutscher Hebammen Verband (Hg.): [Betreuung von Frauen, die als Flüchtlinge nach Deutschland kommen. Leitfaden für Hebammen](#). 2015

Dorsch, Valenka M. u. a.: [Vater sein dagegen sehr ... Ergebnisse der Bonner Studie zu Geburtserleben und postpartaler Befindlichkeit von Vätern 2006–2008](#). In: Barbara Meier, Carsten Braun, Dorothea Schuster, Anna Wenger und Martina Rauchfuß (Hg.): *Verbindung*. Frankfurt/M. 2009, S. 237–243

Dorsch, Valenka; Rohde, Anke: [Postpartale psychische Störungen](#). In: *Journal Psychiatrie und Psychotherapie*. Up2, 2010/5, S. 305–321

Fisher, Duncan: [Including new fathers. A guide for maternity professionals. Fathers Direct – A Guide for Maternity Professionals](#). 2007

Friedewald, Mark; Fletcher, Richard; Fairbairn, Hedy: [All-Male Discussion Forums for Expectant Fathers: Evaluation of a Model](#). In: *Journal Perinatal Education*. 2005/14(2), S. 8–18

Hanson, Suzanne u. a.: [Paternal Fears of Childbirth: A Literature Review](#). In: *Journal Perinatal Education*. 2009/18(4), S. 12–20

Harvey, ME.; Pattison, HM.: [Being there: a qualitative interview study with fathers present during the resuscitation of their baby at delivery](#). In: *ADC Fetal and Neonatal Edition*. 2012/2, S. 439–443

Hildingsson, I. u. a.: [Fathers' birth experience in relation to midwifery care](#). In: *Women and Birth*. 2011/24, S. 129–136

Hodnett, Ellen D. u. a.: [Continuous support for women during childbirth](#). The Cochrane Library 2011/2

Jörg, Theresia; Tunç, Michael: [Väter und Geburt begleiten – transkulturell](#). In: Matthias David und Theda Borde (Hg.): *Schwangerschaft, Geburt und frühe Kindheit in der Migration*. Frankfurt/M. 2011, S. 123–142

Johansson, M. u. a.: [Childbirth – an emotionally demanding experience for fathers](#). In: *Sexual and Reproductive Healthcare*. 2012/3(1), S. 11–20

Johnson, MP.: [The implications of unfulfilled expectations and perceived pressure to attend the birth on men's stress levels following birth attendance: a longitudinal study](#). In: *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynaecology*. 2002/23(3), S. 173–82

Neutzling, Rainer; Bernard, Heidi; Schmitz, Maika: [Studie in Köln – Was hilft werdenden Vätern?](#) In: *Deutsche Hebammen Zeitschrift*. 2015/11, S. 54–59

Otto, Petra: [Väter im Kreißaal – Errungenschaft mit Änderungsbedarf](#). In: *Hebammenforum*. 2011/2, S. 99–111

Paulson, James F. u. a.: [Prenatal and Postpartum Depression in Fathers and Its Association with Maternal Depression. A Meta-analysis](#). In: *JAMA*. 2010/303(19), S. 1961–1969

Richter, Robert; Verlinden, Martin: [Vom Mann zum Vater: Praxismaterialien für die Bildungsarbeit mit Vätern](#). Weinheim 2004

Sapountzi-Krepia, Despina u. a.: [Fathers' Feelings and Experience Related to their Wife/Partner's Delivery in Northern Greece](#). In: Open Nurs J. 2010/4, S. 48–54

Schildberger, Barbara: [Väter im Kreißsaal – die vergessenen Beteiligten?](#) In: Die Hebamme. 2010/23, S. 163–166

Schytt, Erica; Bergström, Malin: [First-time Fathers' expectations and experiences of childbirth in relation to age](#). In: Midwifery. 2014/30, S. 82–88

Siegmund-Schultze, B.; Kielblock, T. Bansen: [Schwangerschaft und Geburt: Was kann die Krankenkasse tun? Eine sozioökonomische Analyse der Bedürfnisse von KKH-versicherten Frauen in Bezug auf Schwangerschaft, Geburt und Babyzeit](#). In: Gesundheitsökonomie und Qualitätsmanagement. 2008/13(4), S. 210–215

Sioma-Markowska, Urszula; Poreba, Ryszard; Skrzypulec-Plinta, Violetta: [The model of active participation of the father in childbirth, based on the preferences of the parturient women](#). In: Neuroendocrinology letters. 2015/4, S. 374–379

von Sydow, Kirsten, Happ, Nicole: [»Da lag sie eben da, wie Jesus am Kreuz...« Die Erfahrungen von Vätern bei der Geburt](#). In: Zeitschrift für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. 2012/58, S. 26–41

Windhausen, Christiane: [Emotionale Nach-Wehen](#). In: Hebammenforum. 2006/9, S. 704

Zerach, Gadi; Magal, Ortal: [Anxiety sensitivity among first-time fathers moderates the relationship between exposure to stress during birth and posttraumatic stress symptoms](#). In: The journal of nervous and mental disease. 2016/5, S. 381–387

Materialien der BZgA

Ich bin dabei! Vater werden

Bestell-Nr.: 13510000

Mann wird Vater. Informationen für werdende Väter zur Geburt

Bestell-Nr.: 13643000

Rundum. Schwangerschaft und Geburt

Bestell-Nr.: 13500000

Eltern sein – Die erste Zeit zu dritt

Bestell-Nr.: 13640000

Das Baby – Ein Leitfaden für Eltern

Bestell-Nr.: 11030000

Liebevoll begleiten ... Körperwahrnehmung
und körperliche Neugier kleiner Kinder

Bestell-Nr.: 13660500

Mutterpasshüllen

blau Bestell-Nr.: 13490008

orange Bestell-Nr.: 13490009

blau-rosa Bestell-Nr.: 13490010

Fachpublikation:

Männer leben. Studie zu Lebensläufen und Familienplanung –
Vertiefungsbericht

Bestell-Nr.: 13300027

Diese Materialien sind ebenso wie diese Broschüre kostenlos
erhältlich unter der Bestelladresse BZgA, 50819 Köln, per E-Mail:
order@bzga.de oder als PDF-Download unter
www.familienplanung.de/broschueren

Websites

Im Portal www.familienplanung.de der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) können sich werdende Väter über alles Wichtige für Männer bei Schwangerschaft und Geburt informieren:

www.familienplanung.de/vater-werden

Bücher

Robert Richter und Eberhard Schäfer

Das Papa-Handbuch. Alles, was Sie wissen müssen
über Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit
zu dritt

Gräfe & Unzer Verlag GmbH,
München 2013

Ansgar Röhrbein

Mit Lust und Liebe Vater sein.
Gestalte die Rolle deines Lebens
Carl Auer Verlag, Heidelberg 2010

www.familienplanung.de/vater-werden
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50819 Köln