



Wichtigster Tipp für Kerle im Kreißsaal: Stellen Sie sich auf Höhe des Kopfes! Nein, nicht vom Neugeborenen, sondern von der Frau

gut läuft? Alle Vorbereitungen sind getroffen – und das alles ohne Stress. Natürlich machen wir uns beide Gedanken, wie es wird, die Geburt, das Elternsein. Und ich mache mir Gedanken, wie es wird, Vater zu sein. Vieles kann man nachlesen, Hebamme und Gynäkologin stehen uns bei jeder Etappe bei. Aber wir lassen es weitgehend auf uns zukommen. Machen wir alles richtig? Mache ich alles richtig? Mache ich mir gar zu wenig Sorgen? Was wird konkret von mir erwartet?

„Wichtig ist zunächst die Zeit vor der Geburt.“ Frank versucht, unsere kleine Gesprächsrunde etwas aufzulockern, indem er auf organisatorische Punkte eingeht, die man vor der Geburt erledigen kann: „Wenn ihr eine Klinikgeburt habt, schaut euch an, wie ihr hinkommt. Wo könnt ihr parken, wo ist der Weg zur Entbindungsstation? Aber bleibt dabei ganz entspannt.“ Ein Zustand, den man möglichst lange beibehalten sollte. So ein Geburtsprozess kann zwischen 6 und 30 Stunden dauern.

„Was macht man in der Zeit?“, fragt Mark. „Das Wichtigste“, so Frank, „ist die Präsenz, dass man einfach da ist.“ Doch man sollte nicht dazu neigen, sich ständig anzubieten. Entweder man tut etwas wortlos, oder man klärt mit der Partnerin vorab, dass sie sagen soll, wenn sie einen Wunsch hat. Es hängt auch von der Hebamme ab. „Einige wollen den Mann eigentlich gar nicht dabei haben, andere wiederum binden ihn fest mit ein“, erklärt uns Frank.

Wie ergeht es meiner Frau bei der Geburt?

„Das Geborenwerden geht innerhalb einer Minute. Der Prozess davor kann sich ziehen.“ Frank macht eine schöpferische Pause. „Man muss es auch aushalten können. Es ist ja kein Spaß, Kinder zu kriegen, es ist keine Party, es ist ein Leiden.“

Obwohl wir nur zuhören, wird es noch stiller im Raum, alle starren Frank an. „Kein Mann kann sich vorstellen, was das für Schmerzen sind, die eine Frau aushalten muss“, referiert er. „Und es ist ratsam, das nicht zu kommentieren. Man muss damit klarkommen, vor allem mit sich selbst. Diese Extremsituation auszuhalten ist für einen Mann nicht gerade leicht. Es werden sicher Tränen bei der Frau fließen, wo sie dann vielleicht sagt: ‚Ich schaffe es nicht, ich will sterben.‘ Man wird die eigene Frau von einer Seite kennenlernen, die man bisher nicht kannte.“ Schweigen.

In den Gesichtern der anderen sehe ich, was auch ich vor Augen habe. Wie gut kenne ich meine Frau? Diverse Momente gehen mir durch den Kopf auf der Suche nach einer Extremsituation, um erahnen zu können, was auf mich zukommt. Mir fällt nichts ein. Kenne ich sie wirklich? Da unterbricht Frank unser Schweigen und erklärt die Periduralanästhesie, kurz PDA, die Geburts-einleitung sowie den Kaiserschnitt.

„Lasst euch von dem Arzt erklären, warum einer gemacht werden muss“, sagt ♦♦

„MÄNNER REDEN EINFACH ANDERS MITEINANDER“

Interview mit Kursleiter Frank Schwarz über den neuen Trend, spezielle Kurse für werdende Väter anzubieten

Seit wann bieten Sie für werdende Väter Vorbereitungskurse an?

Seit 7 Jahren. In meiner Ausbildung als Kinderkrankenpfleger habe ich viel auf einer Frühgeborenenstation gearbeitet. Dort haben besonders die Väter meine Nähe gesucht. Manche waren verängstigt, andere wussten nicht genau, wie sie ihr Kind anfassen sollten. Oft hat sich vieles durch Gespräche oder Vormachen gelöst. Angefangen hat alles mit „Pflege & Co.“, in dem ich 3 Stunden praktische Tipps zur Baby-pflege gezeigt habe. Einen Block daraus habe ich ausgelagert. Hier geht es um Wissenswertes rund um die Geburt. „Unter werdenden Vätern“ gibt es seit 2015.

Warum ist in letzter Zeit der Bedarf an Kursen für werdende Väter gestiegen?

Seit einigen Jahren wollen sich immer mehr Männer stärker in die Kinderbetreuung einbringen – von Anfang an. Das lief, glaube ich, parallel mit der Einführung des Elterngeldes 2007, Väter haben dadurch die Möglichkeit, bezahlt zu Hause zu bleiben. Natürlich gibt es weiterhin regionale Unterschiede, etwa in der Stadt oder auf dem Land – dort herrscht, so ist mein Eindruck, eher das klassische, traditionelle Modell.

Was unterscheidet Vorbereitungskurse für Paare von denen für Väter?

Der große Unterschied ist die Leitung. Zu 99 Prozent leiten Frauen solche Kurse. Da steht naturgemäß die Frau im Fokus. Das ist auch richtig so, schließlich kriegt sie ja das Kind. Natürlich gibt es auch Männerabende im Rahmen dieser Kurse, aber es ist einfach nicht dasselbe, wenn man seine Sorgen und Wünsche mit einer Frau bespricht. Sich von Mann zu Mann auszutauschen ist einfach anders, vor allem, wenn es um so sensible Themen wie die Erwartungen an die Frau und das eigene Verhalten im Kreißsaal geht.

Und was gibt es dort zu besprechen, was Frauenohren nicht hören dürfen?

Ich hatte mal Männer, die wissen wollten, wann Sex nach der Geburt wieder läuft. Ist ja natürlich. Ich denke nicht, dass die das eine Hebamme so locker vor anderen Paaren gefragt hätten. Ein anderer Aspekt, der angesprochen wird: Manche Frauen glücken nach der Geburt, fühlen sich nach gewisser Zeit als Babyexpertin. Der Partner braucht vielleicht etwas länger. Dann muss er sich trauen und eben auch mal durchsetzen. Weißt man so was vorher, klappt das dann meist auch ganz gut.