



Nach der Geburt nimmt bei Männern Oxytocin zu und Testosteron ab, was dazu führen kann, dass sie sich depressiv erleben.

Die Scham der Väter

Vater zu werden ist mit psychischen und körperlichen Herausforderungen verknüpft, denen nicht alle Männer gut standhalten können.

Ihre in Unordnung geratene Gefühlswelt kann Schamgefühle auslösen, die ihre Beziehung zum Kind und zur Partnerin beeinträchtigen. Erst wenn ihre Ängste und Sorgen aufgedeckt werden, sind sie zu beseitigen.

Von Egon Garstick

Seit gut 20 Jahren arbeite ich als Psychoanalytiker in verschiedenen Beratungsstellen, aktuell im Verein Arche Zürich, während der Schwangerschaft mit Paaren und Vätern. Ich erlebe, dass Männer dazu neigen, ihre Irritationen angesichts der körperlichen und psychischen Veränderungen

ihrer Partnerinnen zu verdrängen. Sie sind dann erleichtert und auch froh darüber, wenn die Tabuisierung des veränderten Erlebens ihrer sexuellen Beziehung aufgehoben wird. Auch die Frauen reagieren dankbar, wenn ich mich für dieses Thema der Wiederbelebung der sinnlich-sexuellen Beziehung engagiere (Garstick 2013).

Schon das Gefühl von Verlegenheit, eine leichtere Form von Schamgefühl, anzunehmen und dazu zu stehen, ist für

Männern oft ein Problem, weil sie sich dann verletzbar fühlen. Daher »überspringen« sie es nicht selten, wehren es ab. Sie verdrängen dieses unangenehme Gefühl, heißt es in der Sprache der Psychoanalyse. Aber gerade verdrängte, nicht bewusst zugelassene Verlegenheit aufgrund von Verunsicherung kann ungewollt Schaden anrichten.

Männer können unbewusst von einer Angst vor der Geburt geplagt werden. Sie befürchten, sie könnten etwas falsch machen, ihre Partnerin nicht richtig unterstützen und es nicht aushalten, »tatenlos« mitanzusehen zu müssen, wie sie leidet. Sie können also schon vor der Geburt von Schuldgefühlen geplagt werden, weil sie befürchten, nicht gut genug helfen zu können. Parallel zum Schuldgefühl taucht dann auch noch die Angst auf, sich wegen seiner Unsicherheit schämen zu müssen. Wenn die Fragen des werdenden Vaters, die in ihm während der Schwangerschaft hochkommen können, nicht gut besprochen werden, dann besteht die Gefahr der Flucht des Mannes in einen blinden Aktivismus, mit dem er dann die gebärende Frau und die Hebamme stresst. Aufklärende Gesprächsrunden mit werdenden Vätern in Absprache mit der Hebamme können dem vorbeugen.

Männer können durch die Veränderungen in der Paarbeziehung, durch das Erscheinungsbild der schwangeren Frau und ihre Gefühlsschwankungen irritiert werden. In diesen möglichen Irritationen

Geburtsvorbereitung mit werdenden Vätern

- Männer brauchen oft Unterstützung darin, die zugleich aktive und passive Rolle beim Geburtsprozess gut finden zu können.
- Männer brauchen die Möglichkeit, über ihre Ängste zu sprechen, dass sie es ihren Partner:innen vielleicht nicht recht machen könnten.
- Männer brauchen Männer für das Besprechen und Verdauen ihrer Sorgen und Wünsche.
- Männer brauchen den Austausch unter Männern, gestützt durch einen entwicklungspsychologisch geschulten, erfahrenen Gesprächsrundenleiter.

müssen sie emotional aufgefangen werden, damit sie nicht nach der Geburt als Unterstützer ausfallen.

Väter sollten sich eine eigene Beziehung zum Baby schon vor der Geburt vorstellen. Sie sollten sich zutrauen, ihre Beziehung zum Kind aktiv aufzubauen. Sie

brauchen die Aufklärung darüber, wie wichtig die triadische Beziehung zwischen Mutter, Vater und Kind für die bio-psycho-soziale Entwicklung des Kindes ist.

Wenn Väter schon mit Schuld- und Schamgefühlen beladen in den Geburtsprozess einsteigen, kann das Finden einer



Bi-Oil® Mama Hautpflege-Öl 100 % natürlich 100 % das, was deine Haut braucht.

100 % natürliche Inhaltsstoffe, die helfen, das mögliche Auftreten von Schwangerschaftsstreifen zu vermindern. Das Erscheinungsbild der Haut wird nachweislich auch bei bestehenden Schwangerschaftsstreifen und Narben deutlich verbessert. Wertvolle Spezialöle wie Jojoba, Chia, Granatapfel und Inka Nuss stärken die Elastizität und die natürliche Lipidschicht der Haut und versorgen sie mit Feuchtigkeit.

Frei von Farb- und Duftstoffen,
Silikonen und Konservierungsmitteln.

Bi-Oil®

Starke Haut, starkes Ich.

guten, emotional unterstützenden Rolle sehr erschwert werden. Auch kann ein Vater in der aufregenden Zeit des Elternwerdens unbewusst die Angst entwickeln, dass seine Frau und er dieser Aufgabe gar nicht gerecht werden könnten, und dann greifen sie zu sehr auf die Unterstützung durch ihre Mütter zurück. Ihre Partnerinnen fühlen sich dann nicht genügend ernst genommen, entwertet und der Schwiegermutter regelrecht ausgeliefert.

Einfluss der Hormone

Dass Frauen durch die Schwangerschaft, den Geburtsprozess und im Wochenbett zum Teil recht anstrengenden hormonellen Veränderungen ausgesetzt sind, ist Hebammen und anderen Fachkräften schon lange bekannt. Aber dass auch Männer, die sich auf das Vatersein emotional einlassen, nachweisbare biochemische Veränderungen erfahren, ist erst seit kurzem bekannt. Forschungsergebnisse aus England und Italien ergeben: Männer wollen sich stärker in der Babybetreuung engagieren, aber sie können in Probleme geraten wegen der biochemischen Veränderung. Das Oxytocin nimmt zu und Testosteron ab, was dazu führen kann, dass sie sich depressiv erleben. Sie erleben es als unangenehm, auf einmal so häufig »so nah am Wasser gebaut zu sein.« Männer brauchen daher eine sie stützende Aufklärung über diese Prozesse (Held 2018).

Neue Lebensphase, alte Belastungen

Eine Mischung aus Schuld- und Schamgefühlen kann Männer belasten, wenn sie durch das Vaterwerden in Kontakt mit belastenden Kindheitserfahrungen kommen. Sie können dadurch in eine Überforderung geraten und einer guten Bindungsbeziehung nicht genügend zur Verfügung stehen.

Hierzu ein Beispiel aus meiner Väterarbeit, ausführlicher im Buch »Junge Väter in seelischen Krisen« im Kapitel »Der traurige Clown« nachzulesen: »Bei der Kontaktaufnahme mit mir war sein kleiner Sohn Daniel drei Wochen alt. Der Hebamme, die seine Frau in ihrem Wochenbett betreut hatte, war die depressive Stimmung des Vaters während eines Hausbesuches aufgefallen. In der Familie gab es neben dem kleinen Baby noch eine zweijährige Tochter. Als ich im Telefongespräch mit diesem Vater genauer herauszufinden versuchte,

in welcher Konstellation die Familie oder die Eltern am besten zum ersten Gespräch kommen sollten, bestand der Vater höflich, aber bestimmt darauf, allein zu kommen.

Ich erfuhr schon bald, warum der Vater allein kommen wollte. Sein depressiver Eindruck, der von der Hebamme wahrgenommen worden ist, habe mit seinen ihn stark verunsichernden aggressiven Gefühlen gegenüber dem kleinen Sohn zu tun. Er habe so etwas nicht bei der kleinen Tochter erlebt und traue sich fast nicht, darüber zu reden. Seiner Frau sei alles so klar und sie wüsste so genau, was sie wolle, nämlich mit ihm diese zwei Kinder. Er schäme sich für seine Fantasien, die so weit gehen würden, dass er sich ein Verschwinden vom kleinen Sohn vorstelle, seinen Tod. Er schaut mich an, mit Tränen in den Augen und wirkt ängstlich, angeschlagen, verletzt. Er war mit seiner künstlerischen Karriere als Musiker nicht zufrieden und auf andere Jobs angewiesen, damit genug Geld für die Familie zur Verfügung steht. Die Existenz des Sohnes raube ihm die nötige Zeit, um sich für eine erfolgreiche künstlerische Karriere engagieren zu können.

Welche affektiven Erfahrungen stören, erschüttern seine Beziehung mit seinem Sohn? Zuerst einmal versuche ich den verletzten jungen Vater emotional zu halten. Ich betone seine mutige Leistung, diese Fantasien und Gefühle hier zu erzählen. Ich kläre vorsichtig auf, dass Babys und Kleinkinder mit ihrer absoluten Hilflosigkeit und Abhängigkeit Teile in uns aktivieren könnten, die vorher sehr »verpackt« und weit weg gespeichert waren, und uns dann in dieser Lebensphase des Vaterwerdens regelrecht überfallen könnten. Wir erlebten Dinge, an die wir im Traum nicht gedacht hätten.

Ich versuche, uns beide neugierig zu machen für seine frühe Geschichte und ermutige ihn, doch mal seine Eltern zu fragen, wie es ihnen mit ihm als Baby ergangen sei. Der Vater berichtet: »Ich brauche meine Eltern nicht zu fragen. Ich bin mit einem Herzfehler zur Welt gekommen.« Ein paar Wochen nach seiner Geburt habe er eine komplizierte Operation überstehen müssen. Die Eltern hätten ihn nur begrenzt sehen können. Er weint und realisiert seine damalige Verlassenheit (Garstick 2013).

Väter interprofessionell begleiten

Das Fallbeispiel aus der Elternschaftstherapie und Vaterschaftsentwicklungshilfe soll deutlich machen, dass es eine interdis-

ziplinäre Zusammenarbeit braucht zwischen Hebammen, Mütter- und Väterberater:innen und flexibel, fokussiert arbeitenden, psychodynamisch orientierten Psychotherapeut:innen, damit gefährdete Bindungsbeziehungen in der frühen Kindheit Unterstützung erhalten.

Die Aufklärung über die Herausforderungen, die Paare und Väter durch das Elternwerden erleben, muss in den psychotherapeutischen Aus- und Fortbildungsbereichen mehr betrieben werden. Auch fehlen noch praxisorientierte Fortbildungen für die fokussierte therapeutische Väterarbeit.



Der Autor

Egon Garstick studierte Psychoanalytische Sozialpädagogik in Kassel, machte in Zürich seine

Ausbildung zum Psychoanalytiker und arbeitete viele Jahre psychotherapeutisch mit verhaltensauffälligen Kindern. Die Elternarbeit brachte ihn zu den Themen Elternschaftstherapie und Entwicklung von reifer Vaterschaft und Männlichkeit. Er absolvierte eine Ausbildung in körperorientierter Psychotherapie nach Georg Downing und ist Dozent am Psychoanalytischen Seminar Zürich.

Kontakt: e.garstick@ik.me

Literatur

Garstick E: Junge Väter in seelischen Krisen. Klett-Cotta. Stuttgart 2013

Garstick E: Väter in der psychodynamischen Psychotherapie mit Kindern und Jugendlichen. Kohlhammer. Stuttgart 2019

Henzinger U: Stillen. Kulturgeschichtliche Überlegungen zur frühen Eltern-Kind-Beziehung. Psychosozial-Verlag. Gießen 2020

Pedrina F: Babys und Kleinkinder in Not. Brandes&Apsel. Frankfurt am Main 2020

hebamedia-Buchtipps



Ursula Henzinger
Stillen
Kulturgeschichtliche Überlegungen zur frühen Eltern-Kind-Beziehung
264 S., 1. Aufl. 2020
Best.-Nr. 10123 · 32,90 €

Jetzt bestellen: www.hebamedia.de