

Väter beraten

Ausgangslage

Sich auf ein Beratungsangebot rund um Schwangerschaft und Geburt einzulassen, ist für viele Männer zunächst keine Selbstverständlichkeit: lange Zeit waren entsprechende Angebote ausschliesslich auf Frauen und Mütter ausgerichtet. Derzeit ist die familiäre Arbeitsteilung aber stark im Wandel und immer häufiger wollen Väter eigenständige Zeit mit dem Kind verbringen. Dennoch wirkt diese „Tradition“ in mancher Hinsicht nach und auch heutige junge Väter empfinden sich in entsprechenden Beratungssituationen zunächst immer noch als Aussenseiter oder „Anhängsel“. Wenn der Vater nun in ein niederschwelliges, offenes Beratungssetting alleine oder in Begleitung mit der Mutter und dem Baby kommt, sollte er sich deshalb zuerst einmal auch als Vater der neuen Familie begrüsst erleben und willkommen heissen fühlen. Gerade auch eine öffentliche Beratungsstelle sollte zum Ausdruck bringen, dass sie sich über die Offenheit der ganzen Familie gegenüber dem Angebot freut. Das familienpolitische Anliegen, Eltern darin zu unterstützen, dass sie dem neuen, heranwachsenden Menschen in unserer Gesellschaft ein gutes „Holding“, sichere Bindungsbeziehungen und einen guten biopsychosozialen Entwicklungsraum bieten, muss für die Väter erfahrbar werden.

Die Beraterin kann dem Vater vermitteln, dass er nun einen für seine Familie und für die Gesellschaft sehr wichtige Aufgabe übernommen hat. Er zeigt in seiner Bereitschaft, ein Beratungsangebot aufzusuchen,

ein hohes Verantwortungsbewusstsein. Dieses ressourcenorientierte Feedback fördert die Wahrnehmung seiner Kompetenzen. Es empfiehlt sich, ihn ins gemeinsame Gespräch durch gezieltes Nachfragen nach seinen Wahrnehmungen und seinem Erleben aktiv einzuladen.

Zudem ist es wichtig, sich bewusst zu sein, dass einige Männer möglicherweise noch unverdaute, mehr oder weniger stark erlebte Irritationen mit sich bringen, die sie in der Schwangerschaft, während der Geburt und in den ersten Wochen nach der Geburt erlebt haben. Diese können sich auf die ganze Familie belastend auswirken.

Herausforderungen und Lösungsansätze

Aus der Beratung kennen wir eine Vielzahl von unterschiedlichen Gemütszuständen bei Vätern nach der Geburt: Möglicherweise ist er erschöpft und enttäuscht von der Familiengründung. „So habe ich mir das nicht vorgestellt!“. Möglicherweise ist er auch durch den Geburtsverlauf noch schwer irritiert oder sogar traumatisiert. Eventuell auch enttäuscht über die erschöpfte Mutter, in der er seine Partnerin von vor der Geburt kaum mehr wiedererkennt. Dem Vater fehlt vielleicht eine Perspektive. Er weiss gar nicht mehr, wie er sich positiv einbringen kann. Vielleicht aber geht es ihm sehr gut und er findet sich mit der neuen Situation schnell zurecht. Auch dies ist möglich und soll Anerkennung finden. Hier ein paar mögliche Themen, die dem Vater allenfalls noch auf der Seele, im Bauch oder im Nacken liegen:

- Schon der starke Kinderwunsch der Frau ist vielleicht vom Mann als zu überwältigend erlebt worden.
- Einige Männer erleben die Erweiterung der Zweierbeziehung mit ihrer Partnerin durch den Dritten, das Kind, als Verlust der Liebe.
- Zu wenig Abgrenzung von den Erwartungen der eigenen Eltern können den Männern Schwierigkeiten bei der Übernahme der eigenen Elternschaft machen.
- Sie haben das Gefühl, noch nicht alles eingelöst zu haben, was ihre Herkunftsfamilie von ihnen erwartet. Ein diffuses Entwertungsgefühl, dass es nie reicht, was sie machen, kann sie quälen. Sie haben vielleicht unbewusst Aufträge von ihren Eltern übernommen und meinen, diese auch noch erfüllen zu müssen.
- Die Männer können mit den Stimmungsschwankungen ihrer Partnerinnen während der Schwangerschaft sehr überfordert gewesen sein.
- Die körperlichen Veränderungen bei der Frau sind auch für die Beziehung zwischen Frau und Mann eine Herausforderung.
- Manche Frauen ertragen nach der Geburt eine Zeit lang ihre Männer nicht mehr
- Die Männer können sich betrogen fühlen. Wir kennen etwa den Ausspruch eines Mannes: „Nun hat sie unbedingt das Kind haben wollen..und nun ist es auch nicht recht.“
- Männer können durch den als stark und mächtig erlebten weiblichen Körper im zweiten und dritten Schwangerschaftsabschnitt verunsichert worden sein.
- Die Konfrontation mit dem schwangeren Körper kann zu verwirrenden, sogenannten regressiven Empfindungen führen,

die häufig unbewusst bleiben und die sexuelle Beziehung zwischen Mann und Frau belasten. Der Mann kann zum Beispiel das sexuelle Zusammensein mit seiner Frau als zu inzestuös erleben.

- Einem Mann kann es passieren, dass durch die Schwangerschaft seiner Partnerin Erinnerungen an traumatische Erfahrungen aus seiner Kindheit wieder aufgeweckt werden.

Für das konstruktive „Abholen“ eines Vaters braucht die Beraterin eine Mischung aus konkreter Hilfestellung und empathischem Gesprächsangebot. Der Vater muss erleben können, wie die Beraterin die verschiedenen, in Frage kommenden Hilfsangebote im Frühbereich prüft, aktiv vermittelt und wie sie auch Ressourcen in seinem Umfeld und in dem seiner Familie mit ihm und für ihn nachvollziehbar abcheckt.

Dem Vater kann beispielsweise die für ihn mögliche, wichtige Rolle eines sog. „Aussenministers“ der Familie schmackhaft gemacht werden. Ihm aufzeigen, dass er für alle in der Familie etwas Gutes tut, wenn er dafür sorgt, dass die Kleinfamilie nicht vereinsamt und doch auch in dieser Phase soziale Kontakte erleben kann. So kann dem Vater z.B. erklärt werden, dass auch wirkliche Freunde froh darüber sind, wenn er ihnen aufzeigt, was sie an Unterstützung brauchen können (Zum Beispiel ein vorbereitetes Essen, Toleranz für die unaufgeräumte Wohnung oder gegenüber der schnell müde werdenden stillenden Mutter, die sich aber sehr wohl über einen kurzen Austausch mit Freunden freut...)

Die Beraterin, der Berater soll rasch eine Entlastung anbieten! Nicht das Reden über Empfindungen ist zunächst angesagt. Für den Vater besteht erst einmal Handlungsbedarf. Wichtig ist es, dass der angeschlagene

Vater aufgefangen und in seinem positiven Selbst-Erleben wiederaufgebaut wird. Er braucht die erneute Erfahrung der wichtigen Selbstwirksamkeit.

Das kann zum Beispiel dadurch geschehen, wenn man den Vater aktiv darauf aufmerksam macht, wie das Baby auf ihn reagiert. Die positiven Interaktionen zwischen dem Baby und seinem Vater sollen dabei deutlich aufgezeigt werden.

Beraterinnen können allenfalls dazu provoziert werden. Beispielsweise wenn sich der Vater wild agierenden“ verhält und zuerst einmal wenig Einfühlungsvermögen gegenüber seiner Frau aufbringt. Daher ist für Beraterinnen eine konstruktive Auseinandersetzung mit der möglicherweise negativen eigenen Vater- und Partnerschaftserfahrung in Supervision und Intervision angezeigt.

Bei einer stärkeren Erschöpfung des Vaters, die den Berater beziehungsweise die Beraterin zu grösseren Sorgen veranlasst, ist es empfehlenswert, auf ihm beziehungsweise ihr bereits bekannte Therapeuten zurückgreifen zu können. Es empfiehlt sich also, in einem in einem interdisziplinären Netzwerk im Frühbereich zusammenzuarbeiten.

Für die Praxis

Beratungsstellen im Frühkindbereich brauchen demnach eine verbindliche Zusammenarbeit mit PsychotherapeutInnen, die für fokussierte, flexible, bedürfnisorientierte therapeutische Arbeit zur Verfügung

stehen. Verantwortlich dafür sind natürlich auch die ambulant tätigen PsychotherapeutInnen, Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienste oder noch neu zu schaffende Fachstellen in Stadtteilen/Quartieren, die zu einer flexiblen Zusammenarbeit mit Geburtskliniken und Geburtshäusern, Hebammen, FrauenärztInnen, Mütter- und Väterberatungsstellen zur Verfügung stehen. Es ist wichtig dabei besonders auch zu beachten, welche Fachpersonen und Anlaufstellen in der Lage sind, speziell auch auf die Fragen und Bedürfnisse von Vätern einzugehen.

Adressen:

- Egon Garstick c/o Stiftung Mütterhilfe , Badenerstrasse 18. 8004 Zürich (e.garstick@muetterhilfe.ch) www.muetterhilfe.ch/ueber-uns/team/egon-garstick/
- Auf der Landkarte von MenCare finden sich, nach Kantonen aufgelistet, entsprechende Adressen: www.mencare.swiss/de/landkarte

Literatur

Richter Robert & Schäfer Eberhard (2013): Das Papa-Handbuch. München: Gräfe und Unzer.

Garstick Egon (2013): Junge Väter in seelischen Krisen. Stuttgart: Klett-Cotta.

Garstick Egon (2011): Vom Elternwerden zur Elternschaft. Über Identitätskrisen bei Eltern. In: Brisch, Karl-Heinz (Hrsg.): Bindungen-Paare, Sexualität und Kinder. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag, S. 158ff.

Impressum

Autor: Egon Garstick (Psychotherapeut e.garstick@muetterhilfe.ch)

Burgdorf/Zürich: Mai 2017

Schweizerisches Institut für Männer- und Geschlechterfragen (SIMG)
Bahnhofstrasse 16 | 3400 Burgdorf | www.simg.ch

Die Materialiensammlung für Fachkräfte zur Arbeit mit Vätern im Frühbereich wurde erarbeitet durch das Schweizerische Institut für Männer- und Geschlechterfragen im Rahmen des Nationalen Programms MenCare Schweiz mit Unterstützung der Stiftung Mercator Schweiz.



**STIFTUNG
MERCATOR
SCHWEIZ**