

# Wie kann ich mich als Papa auf mein Kind vorbereiten?

## Darum geht's

In diesem Abschnitt, der nicht nur für die werdenden Väter gedacht ist, geht es um eine gute Geburtsvorbereitung für die Männer. Es geht vor allem überhaupt um Geburtsvorbereitung, denn gute Vorbereitung ist wichtig. Aber warum ist eine gute Vorbereitung auf die Geburt auch für die Männer wichtig? Und welche Angebote gibt es dazu?

## Gut zu wissen

Erfahrungen der letzten 10 Jahre haben gezeigt, dass gut vorbereitete Väter eine Unterstützung für die Mütter vor und während der Geburt sind, und das die Männer einen besseren Start in ihre Rolle als Vater haben. Letzteres gelingt vor allem durch einen moderierten Austausch unter den Männern, in dem die Fragen, Freuden aber auch Sorgen angesprochen werden können und gemeinsam nach Lösungen gesucht werden kann.

**Geburtsvorbereitung** für werdende Väter ist noch lange nicht alltäglich. Seit einigen Jahren etablieren sich jedoch neben den Paarkursen z.B. in Geburtshäusern oder Hebammenpraxen und auch Krankenhäusern vereinzelt auch Angebote, Kurse und Workshops nur für die werdenden Väter:

[Geburtsvorbereitungskurs speziell für Männer](#)

[Crashkurs für werdende Väter im Väterzentrum Berlin](#)

[Von Mann zu Mann - Geburtsvorbereitung für Väter](#)

Am Beispiel des Kursformats *p.a.p. I papa.ante.partus*© erhalten Sie hier Einblicke und Informationen in die seit über 10 Jahren praktizierte Vorbereitung für die Männer. Das Besondere: In den Kursen und Workshops nähern sich die Teilnehmer den Themen aus Männer-Sicht und klären Fragen speziell durch die Männerbrille.

## **Folgende Themen werden in dem Kurs für (werdende) Väter besprochen:**

- Organisatorisches vor der Geburt und praktische Tipps für Väter, u.a. die [„Kliniktasche für den Papa“](#)
- Die Geburt: wo ist eigentlich Papas „Platz“, wenn es losgeht? ... sowie weitere Hinweise rund um die Geburt eines Kindes
- Geburten in Krankenhäusern, in Geburtshäusern/Hebammenpraxen, zu Hause (Hausgeburten)
- Das Baby halten, wickeln, tragen: „kann da was kaputtgehen“? – Wickelübungen, Pflegehinweise und praktische Tipps
- Das Wochenbett: was ist wichtig zu beachten?
- Postpartale Depressionen bei Müttern / Vätern: woran ist sie zu erkennen, Was ist zu tun?
- Besuche von und Umgang mit „den lieben Verwandten“
- Eltern werden, Pa(a)rtner bleiben: ElternPAARzeit ©
- Identitätsunterstützende Gedankenspiele und Rollenverständnisse für Papas
- „Hardware“ für Papas: Tuning für Kinderwagen, Babyfon, Spielzeug
- Geburten in Patchworkfamilien: es wird bunt!
- Der Schnuller, Vor- und Nachteile
- Vom Umgang mit schon anwesenden Geschwistern
- Rechtliches: Vaterschaftsanerkennung, die gemeinsame Elterliche Sorge usw

## **Insgesamt bedarf es für eine gute Geburtsvorbereitung vier Gelingensfaktoren:**

- Es gibt Geburtsvorbereitung und entsprechende Angebote für Väter
- Väter, Mütter, Hebammen, Fachkräfte in den Frühen Hilfen, Gynäkologen, Gesundheits- und Jugendämter wissen, dass es Möglichkeiten der Vorbereitung für Väter gibt, und vor allem wann und wo...
- Die Auswirkungen von Geburtsvorbereitung für Väter werden daneben wissenschaftlich untersucht, begleitet, ausgewertet und weiterentwickelt
- Geburtsvorbereitung für Männer sollte nicht an fehlenden Gesetzesgrundlagen und am Geld scheitern. Gute Vorbereitung ist einfach wichtig!

Am Beispiel von papando © – Meilensteine für Väter können Sie sich zunächst

einen Netzwerkbogen vor der Geburt zusammenstellen: wo, was oder mit wem kann ich die nächsten Meilensteine gut meistern? Wer ist in meinem Netzwerk, wenn ich vom Mann zum Vater werde, bzw. dann Vater bin?



## NETZWERKBOGEN

	Meilenstein	Wo, was oder mit wem	Netzwerk
1	Vor der Geburt		
2	Die Geburt		
3	Nach der Geburt / Wochenbett		
4	Nach der Geburt / Alltag		
5	Nach der Geburt, im 1. Lebensjahr: Zeit mit dem Kind haben		
6	Nach der Geburt, im 1. Lebensjahr: von Kurs zu Kurs		
7	Vater-Kind-Aktionen ab 1 Jahr		
8	Kita-Zeit ab 1 Jahr		
9	Schulzeit ab 5 Jahren		
10	Alltag mit Freunden Freizeit ab 10 Jahren		

**PAPANDO** \_wortraum\_ | Andreas Gerts | Görtschstraße 12 | 13187 Berlin | [www.wortraum-berlin.de](http://www.wortraum-berlin.de)

Der Netzwerkbogen beschreibt zunächst die Meilensteine für Väter, die im Rahmen einer Umfrage unter frisch gebackenen Vätern mit Kinder zwischen 4 Wochen, also kurz nach der Geburt und bis 14 Jahren entstanden sind. Die Väter mit den älteren Kindern, die somit schon einige Jahre des Vaterseins zurückblicken konnten überlegten u.a. auch, was ihnen in der Zeit rund um die Geburt fehlte. Die Befragung fand im Frühling 2017 statt, und ist daher relativ aktuell.

Die Männer orientierten sich bei der Frage, was Ihre Meilensteine waren oder gerade sind chronologisch an den verschiedenen Übergängen im Leben mit einem Kind: von der Geburt bis zur Kita über die Schule bis hin zu ersten Treffen mit den Freunden.

Nichts ist in Stein gemeißelt. Die Frage, wo man mit was oder mit wem analog zu den Meilensteinen rechnen kann, muss bzw. darf, stellten sich alle Väter. Gut, wenn man sich vorher überlegt hat, wer zum persönlichen Netzwerk gehört bzw.

gehören kann.

## Zum Mitdenken und Mitmachen

Eine gute Reflektionsmöglichkeit rund um Ihr Vater-werden und Vater-sein sind einige Fragen nach den „logischen Ebenen“ von Robert Dilts. Die Gedankenspiele sind dabei in 6 Kategorien geordnet. Sie können sich selbst oder auch im Gespräch mit Ihrer Frau bzw. Freundin oder einem guten Freund verorten, Ihre momentane Sicht und Perspektive einnehmen, und darüber nachdenken. Machen Sie sich gerne ein paar Notizen vor und kurz nach der Geburt Ihres Kindes. Wenn Sie diese Gedankenspiele ein Jahr danach nochmal wiederholen und mit Ihren Notizen „von damals“ vergleichen, werden Sie sehr sicher feststellen, wie Sie in Ihrer Rolle als Vater gewachsen sind, und was sich verändert hat. Im positiven Sinne! Und: es gibt hier keine „falschen Antworten“, es ist Ihre persönliche, wichtige und richtige Sicht auf die Dinge, die Sie rund ums Vater-werden beschäftigen!

**Orte/Umgebung:** Wo bzw. an welchen Orten merke ich, dass ich Vater bin? Beispiele: Wickeltisch? Babyschwimmkurs? Kinderzimmer? ...

**Verhalten:** Was tue ich, wenn ich Vater bin? Beispiele: Spielen, Vorlesen, „Kinderwagen tunen“, ...

**Fähigkeiten:** Was bringe ich mit, um meine Vaterschaft gut zu meistern? Beispiele: Ruhe, Gelassenheit, Kreativität, Reiselust, ...

**Werte:** Welche Werte sind mir als Vater wichtig? Beispiele: Spielen, Zeit mit dem Kind verbringen, Zeit mit der Familie verbringen,...

**Identität:** Welcher Identitäten bin ich mir noch bewusst, die einen positiven Einfluss auf mein Vatersein haben können? Beispiele: Mann, Bruder, Partner, Musiker, Naturliebhaber

**Glaube:** Woran glaube ich als Vater? Beispiele: Der Glaube an das Gute im Menschen, an Rituale in der Erziehung, an christliche Werte, an „das Kind im Mann“ oder auch daran, auch für mich als Vater Zeiten alleine mit mir oder mit meiner Frau/meiner Partnerin verbringen zu wollen? ...

## Und sonst noch

Die Hebamme Jana Friedrich nimmt in ihrem **Hebammenblog** in einem Interview mit Robert Richter, einer der Herausgeber des Papa-Handbuches, die Rolle der Männer rund um die Geburt ausführlich unter die Lupe unter: [www.hebammenblog.de/geburtsvorbereitung-fuer-maenner-interview.de](http://www.hebammenblog.de/geburtsvorbereitung-fuer-maenner-interview.de)

Auf dem Internetportal von kidsgo [www.vaeter-zeit.de](http://www.vaeter-zeit.de) gibt es **umfassende Infos zur Geburtsvorbereitung** von werdenden Vätern, locker geschrieben und übersichtlich verpackt: <https://www.vaeter-zeit.de/geburt-05/geburtvorbereitung-vaeter.php>

Einen **Podcast** zur Vorbereitung auf die Geburt finden Sie auf [www.papa-online.com](http://www.papa-online.com) unter <https://www.papa-online.com/?s=geburtsvorbereitung>

Einen interessanten Artikel über **Männer im Kreissaal** und die Geburtsvorbereitung finden Sie in dem Magazin ZEIT hier: <http://www.zeit.de/2015/34/geburtsvorbereitung-vaeter>

Unter [www.krankenkassen.de](http://www.krankenkassen.de) können Sie sich informieren über die Krankenkassen, die die Geburtsvorbereitung für werdende Väter bezuschusst bzw. sogar übernimmt. Auf der Seite einfach „Geburtsvorbereitungskurse für Väter“ in der Suchmaske anklicken: immerhin 54 Kassen bezuschussen Kurse bzw. „die Begleitperson zum Geburtsvorbereitungskurs“, noch wenige Kassen übernehmen eigenständige Kurse und Angebote wie Workshops für die Männer.

## Literatur

Besonders empfehlen kann ich „Das Papa-Handbuch“ von Robert Richter und Eberhard Schäfer, erschienen im Verlag Gräfe & Unzer, und mittlerweile in einer überarbeiteten Auflage erhältlich. Ein leicht verständliches und locker geschriebenes Buch mit vielen Anregungen und Tipps, mit Fotos und einigen wichtigen Hinweisen – für die Väter, aber auch für die Mütter!

# **Autor: Andreas Gerts**

Bildquelle: © Zeit mit Papa - ein Kalender für das ganze Jahr / Wortraum / Berlin  
2017