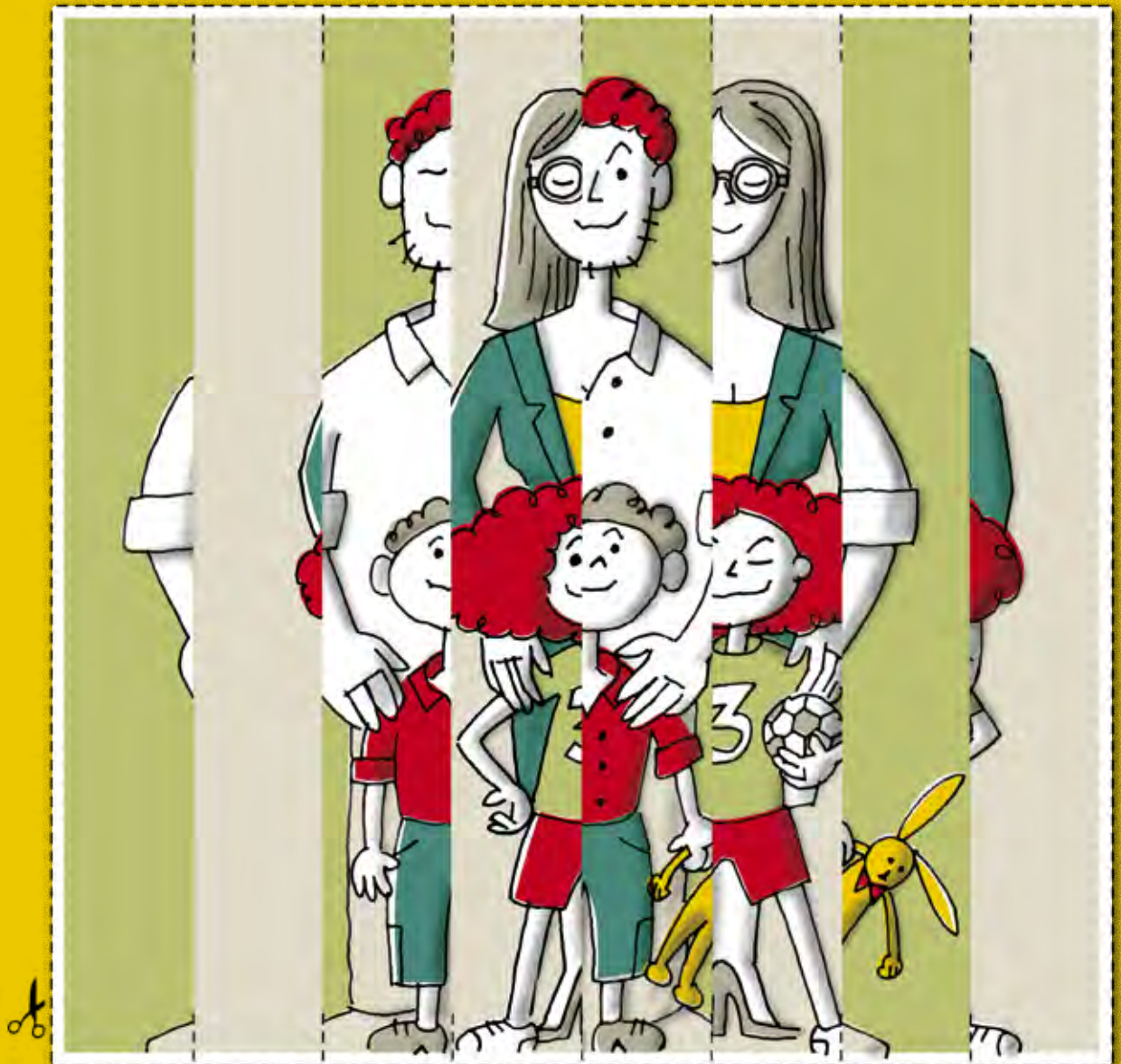


Hebammen forum



Oh Mann!

Helen Heinemann Wir haben uns viele Gedanken gemacht über die Erschöpfung junger Mütter, Königinnen im Wochenbett und die Mutter-Kind-Bindung. Aber was ist eigentlich mit den frisch gebackenen Vätern?

Die Mehrfachbelastung der Frauen, speziell der jungen Mütter, war für mich immer eine ziemlich klare Sache. Beruflich erfolgreich sein, sich um den Haushalt kümmern, gleichzeitig schauen, dass es den anderen um uns herum gut geht – und auch noch daran denken, dass die Schwiegermutter ein Geschenk braucht. Wir sind ja schon als kleine Mädchen so sozialisiert, dass wir uns um die anderen kümmern. Aber was stresst eigentlich die Männer?, habe ich mich lange gefragt. Die haben doch nicht diese ganzen Belastungen, diese Verantwortung wie die Frauen. Wovon sind die so erschöpft?

Was ist mit den Männern los?

Der sehr humorvolle Werbespot einer Großhandelskette brachte es für mich auf den Punkt. Er zeigte sehr plastisch, welches Ideal den Männern vorgehalten wird: Gut gebaut, retten sie souverän die Welt – und haben dabei immer ein Lächeln auf den Lippen. Alles klar. Oh Mann.

In einem der Männerkurse an meinem Institut habe ich dann einen Teilnehmer kennengelernt, dessen Erfahrung zeigte, wie das Bild kippt, wenn Männer Väter werden. Der ausgesprochen sympathische und intelligente, junge Mann hatte richtig was drauf. Nun war er gerade Vater geworden und völlig erschöpft.

Am zweiten Tag erzählte er folgende Begebenheit: Er kam nach Hause, und die Frau hatte zwischen zwei Stillphasen das Bücherregal angebracht. Die Frau hatte ihn seit einem halben Jahr darum gebeten, dass er dieses Bücherregal anbringt. Er hatte es nicht gemacht. Sie hatte die Schnauze voll und das Regal nun selbst angebracht. Jetzt saß er in dieser Männergruppe und fragte: Wofür bin ich noch gut?

Kurz darauf erschien ein Artikel im Spiegel: Oh Mann – das starke Geschlecht und seine neue Rolle. Da kam ich auf die Spur der Rollenunsicherheit des Mannes. Der Mann weiß nicht mehr: Was ist seine Aufgabe? Wofür ist er noch gut?

Rückzug aus verlorenem Terrain

Jungs werden auf die Berufsrolle sozialisiert. Darauf richten sie sich ein. Jetzt haben sie aber durch den gesellschaftlichen Wandel auch neue Aufgaben im familiären Bereich zu übernehmen. Auch darauf sind viele Männer vorbereitet. Sie wollen ihre Vaterschaft ganz bewusst leben. Aber sie wissen nicht, wie sie das anstellen sollen.

Viele Frauen fühlen sich dem Kind näher, sind emotional stärker mit ihm verbunden und wissen, was alles zu tun ist. Das ist eine sehr frustrierende Situation für den Mann, der dadurch einen Bedeutungsverlust erleidet.

Und was machen die Männer jetzt? Weil sie ja zu Hause nicht die Helden sein können, ziehen sie sich von dort zurück. Die Frau ist eh immer schneller und immer besser als sie. Die Männer gehen deshalb dahin, wo sie Anerkennung und Wertschätzung bekommen: ins Berufsleben. Gleichzeitig können sie sagen: Ich habe jetzt die Verantwortung fürs Familieneinkommen. Stimmt ja auch. Außerdem sind sie sowieso altersmäßig gerade in der Phase, in der es darum geht, sich beruflich richtig reinzuschmeißen. Also tun sie das und nehmen sich aus den familiären Zusammenhängen heraus.

Die Männer ziehen sich also zurück, und die Frauen, die sich so überlastet fühlen, sind frustriert. Und was machen die Frauen jetzt?

Wenn der Mann nach Hause kommt, kriegt er erstmal zu hören: Bring den Müll raus. Ein Glück, dass du da bist, das Kind brüllt schon den halben Tag. Jetzt bist du dran, ich brauche mal einen Moment Ruhe für mich; ich gehe in die Badewanne. Die Männer werden zu Dienstleistern degradiert. Und wenn sie Sex wollen, sagen die Frauen: Nee, lass mich bloß in Ruhe, ich will einfach mal alle viere von mir strecken, bitte fass du mich nicht auch noch an.

Diese frustrierende Situation verstärkt noch einmal, dass die Männer sich immer weiter ins Berufsleben zurückziehen. Statistisch machen Männer im ersten Lebensjahr ihres Kindes die meisten Überstunden. Dadurch

haben die Frauen noch mehr an der Backe. Sie sind frustriert, dass die Männer immer später nach Hause kommen – und blubbern sie deshalb an.

Ich hatte mal so eine Frau in der Beratung. Ihr habe ich geraten: Wenn er jetzt nach Hause kommt, egal wie spät es ist, tun Sie so, als ob Sie sich freuen. Sie war total empört: Jetzt soll ich auch noch so tun, als wenn ich mich freue? Ich habe sie gebeten, es mal vier Wochen lang auszuprobieren. Nach einer Woche meldete sie sich: Es ist irre. Er kommt früher – und ich freue mich jetzt tatsächlich!

Mit wem redet mann?

Wir müssen dieses Rad anhalten, das sich sonst immer schneller dreht. Gelingt das nicht und die Frauen fühlen sich weiterhin so überlastet, dann geben sie die Containment-Funktion, die Frauen in der Regel haben, auf: Wenn Männer traurig oder wütend oder enttäuscht sind, kommen sie zu einer Frau und klagen darüber. Das machen Männer noch nicht untereinander; ihrem Kumpel erzählen sie nicht, dass der Chef heute komisch geguckt hat. Aber das erzählen sie ihrer Frau. (Wir Frauen gehen übrigens auch zu Frauen.)

Wenn die Frauen sich jetzt aber überlastet fühlen, erfüllen sie diese Funktion nicht mehr. Sie wollen das dann nicht hören. Die Männer fallen trocken. Ihr Ausgebremst-Sein oder Burn-out ist nicht Folge der Überlastung (wie bei den Frauen), sondern weil sie keinen Ort haben, wo sie hingehen können und wo sie ihre Sorgen lassen können.

Wenn Männer erst einmal miteinander ins Gespräch kommen, hören sie häufig gar nicht mehr auf. Falls Sie Geburtsvorbereitung mit Männergruppen machen, kennen Sie dieses Phänomen. Wenn wir in unserem Institut die Frauengruppe und die Männergruppe parallel haben, dann warten wir Trainerinnen beim Mittagessen immer auf die Männer, weil die nicht fertig werden. Weil sie endlich wieder einen Ort haben, wo auch mal ihre Befind-

lichkeiten Raum haben, wo sie drüber reden können und ihnen zugehört wird.

Das sprachlose Paar bewegt sich hingegen in einem Teufelskreis: Frau nörgelt, Mann zieht sich zurück. Egal, wer angefangen hat (oft weiß man das gar nicht mehr, und es ist auch egal) – dieses Muster läuft dann weiter.

Was tun?

Was können Sie tun, um dieses Muster zu durchbrechen? Die Antwort ist eigentlich ziemlich simpel: die Bedeutung des Vaters stärken!

In meinem eigenen Wochenbett war es so: Die Hebamme kam, grüßte meinen Mann freundlich, setzte sich zu mir ans Bett, machte die Wochenbettbetreuung und guckte sich das Kind an. Die Hebamme, das Baby und ich hockten dann zusammen und waren im Gespräch. Aufgabe meines Mannes war, den Haushalt zu besorgen und uns vielleicht noch etwas zu trinken zu bringen. Ansonsten war er ausgeschlossen.

Das ist ein starker Bedeutungsverlust für den Mann. Der ist jetzt Vater geworden! Die Welt steht Kopf, plötzlich ist alles anders. Das hat aber anscheinend gar keine Bedeutung – er soll einfach nur Dienstleister sein. Die Frau ist die Königin im Wochenbett und wird versorgt. Und der Mann ist derjenige, der sie versorgt und zur Verfügung steht. Ein ganz klassisches System, das ich selbst lange Zeit befürwortet habe, das ich aber inzwischen kritisch sehe, nachdem ich mit so vielen Männern gearbeitet habe.

Die richtige Reihenfolge

Geben Sie dem Vater seine Bedeutung wieder! Er braucht eine eigenständige Beziehung zur Frau und eine eigenständige Beziehung zum Kind – unabhängig von der Mutter. Dafür können Sie die Weichen stellen. Ganz simpel, beim Besuch im Wochenbett oder auch schon, wenn Sie zur Schwangerenvorsorge ins Haus kommen. Tun Sie alles, was Sie bisher bei Wochenbettbesuchen auch gemacht haben, aber (ganz wichtig!) achten Sie auf ein paar Details:

1. Machen Sie die Termine dann, wenn der Vater auch da ist. Ich weiß, das ist oft nicht einfach, aber weisen Sie darauf hin, wie wichtig Sie es finden, dass der Vater dabei ist.
2. Begrüßen Sie das Paar zusammen.

3. Schauen Sie alle drei gemeinsam das Kind an. Es ist wichtig, dass beide Elternteile beim Kind sind.
4. Übergeben Sie das Kind ganz bewusst dem Vater.
5. Dann erst wenden Sie sich der Mutter zu und schauen nach der Rückbildung und so weiter.
6. Am Ende verabschieden Sie sich von beiden Eltern gemeinsam.

Das sind ganz kleine Geschichten, die aber eine große rituelle Wirkung haben.

Merken Sie sich bitte diese Reihenfolge. Sie stellen damit elementare Weichen. In diesem Moment sind Sie die Erste, die dem Vater Bedeutung gibt. Es gibt nicht nur eine stolze Mutter, es gibt auch einen stolzen Vater – und der ist nicht nur der Dienstleister der Mutter.

Flitterwochenbett

Sorgen Sie dafür, dass es andere Haushaltshilfen-Systeme gibt. Machen Sie den Leuten klar, dass sie für Urlaube und andere Dinge viel Geld ausgeben; da sollten Sie an Hilfe im Wochenbett nicht sparen. Keinen teuren Kinderwagen kaufen, sondern in ein Hilfesystem investieren, das die Wäsche wäscht, die Wohnung putzt und Essen mitbringt oder mal den Pizzaservice bestellen.

Wichtig: Der Vater ist wirklich mit im Wochenbett und es gibt Zeit für Bindung. Wir sprechen immer von der Mutter-Kind-Bindung. Es ist aber auch wichtig, dass es eine Vater-Kind-Bindung gibt – und eine Mutter-Vater-Bindung. Beim ersten Kind wird die Frau zur Mutter und der Mann zum Vater. Diese beiden müssen sich als Paar erneut begegnen und sich neu kennenlernen – als Mutter und Vater. Das braucht Zeit.

Diese Zeit ist sehr wichtig, auch und gerade für die Neufindung des Mannes und seine Beziehung zu dem Kind. Es nützt nichts, wenn der Vater nach einem Dreivierteljahr seine Elternzeit nimmt. Wenn er von dieser Elternzeit die ersten vier bis sechs Wochen bereits am Anfang nehmen kann, macht das einen Riesenunterschied. Wirken Sie in der Vorsorge und im Geburtsvorbereitungskurs darauf ein, dass die Väter genau in dieser ersten Zeit anwesend sind.

Als Paare vor der Hochzeit noch nicht zusammenlebten, gab es Flitterwochen. Die beiden verreisten zusammen, hatten Zeit und wurden verwöhnt, damit sie sich kennenlernen konnten. Diese Flitterwochen braucht

es im Übergang zur Elternschaft wieder: ein Flitterwochenbett. Als Hebamme sollten Sie Eltern darin bestärken, sich ein solches Flitterwochenbett zu nehmen: eine beschützte Liebesinsel für die neue Familie. Und so wenig die Schwiegermutter in die Flitterwochen mitfährt, so wenig sollte sie in dieser Zeit auftauchen. Oder nur, wenn da eine gute, herzliche Beziehung ist. An vorderster Stelle steht, dass die drei Beteiligten Zeit miteinander haben.

Für Mutter, Vater, Kind: Werden Sie als Hebamme Zeremonienmeisterin für das Flitterwochenbett.

Helen Heinemann, Sozialpädagogin mit Studienschwerpunkt Sozialpsychiatrie und Psychotherapie, Arbeitsschwerpunkte: Krisenintervention und Gesundheitsförderung speziell in Lebensübergangsphasen und Wandelzeiten.

Kontakt: www.helen-heinemann.de und www.ibp-hamburg.de

Heinemann H: Oh Mann! Hebammenforum 8/2019; 20: 837–840