

NICOLA SCHMIDT | KLAUS ALTHOFF

Der *artgerecht*
Männer-Guide für
Schwangerschaft,
Geburt und
Wochenbett

VATER WERDEN

Dein Weg zum Kind

**SPIEGEL
Bestseller-
Autorin**

G|U

**ES GEHT LOS – ABER RICHTIG!
(WOCHE 0 BIS 12)**



WAS HÄTTEST DU GERN VORHER GEWUSST?



- »... dass Kommunikation der Schlüssel ist! Nutzt die Schwangerschaft, um alles gut miteinander zu besprechen. Noch habt ihr dazu Zeit!« – Philipp
- »Babys und Mütter können keinen Stress gebrauchen. Und manchmal merkt man gar nicht, dass ganz normale Dinge jetzt schon zu viel sind« – Roman
- »Unsere Hebamme war so wichtig für die Geburt! Wir haben heute noch Kontakt zu ihr.« – Stefan
- »Der Geburtsort muss zu uns passen, vor allem zur Frau. Es gibt Klinik-Typen und Geburtshaus-Typen – und wir müssen herausfinden, welcher Typ wir sind.« – Oliver

Was beim Baby passiert

»Juchuh, schwanger!« oder »Oh nein! Schwanger!« – Wie auch immer die erste Reaktion auf den positiven Test ausfällt, jetzt ist es klar: Hier wächst ein Kind heran. Mit welchem Verfahren auch immer – es haben sich eine Eizelle und eine Samenzelle getroffen, ob im Mutterbauch, in einer Petrischale oder in einer Leihmutter, und es beginnt die permanente Zellteilung. Hier wird es richtig spannend, denn wenn wir den kleinen Menschen beim Wachsen beobachten, können wir viel über uns selbst lernen, warum wir so sind, wie wir sind, und so funktionieren, wie wir funktionieren.

Die allerersten Anfänge unseres Kindes sind eher schlicht: In den ersten Wochen bildet sich erst ein Zellhaufen, der sich dann zu einem kleinen Rohr zusammenfaltet – es entsteht das »Neuralrohr«, in dem sich später das Zentralnervensystem befinden wird. Zusätzlich formt sich die Struktur, die sich später in Mund, Speiseröhre, Darm und Beckenbodenausgang differenziert – so haben wir alle uns einmal entwickelt. In diesem Stadium der Menschwerdung hängen diese Strukturen noch sehr eng zusammen. Jetzt lässt sich verstehen, warum sich auch der Beckenboden bei der Geburt öffnet, wenn die Gebärende den Mund öffnet: Weil diese Strukturen eng miteinander verbunden waren und immer noch sind. Wir wissen heute, dass einige Weichen im Leben des Kindes schon jetzt gestellt sind. Die Eltern vererben nicht nur ihre DNA, sondern auch ihre Epigenetik und damit auch ihre Erfahrungen (und die ihrer Eltern und Großeltern) an ihr Kind.

Gleichzeitig ist diese Epigenetik ein Leben lang veränderbar – die Schwangerschaft ist eine wichtige Phase dafür, aber auch noch die Kleinkindzeit und in gewissem Maße tatsächlich das ganze Leben.

Nach etwa vier Wochen ist unser Baby fünf Millimeter groß, es hat eine Wirbelsäule, ein Zentralnervensystem und ein Gehirn. Sein klitzekleines Herz hat begonnen zu schlagen. Bereits ab der sechsten Woche können wir das im Ultraschall sogar sehen.

Willkommen, kleiner Mensch!

Jetzt kommt auch der Zeitpunkt, an dem die ersten Eltern merken, dass ein Kind unterwegs ist – ups, wo bleibt die Regelblutung? Vielleicht verschiebt sie sich nur?

Gleichzeitig findet im Körper ein Sicherheitscheck statt: Ist der Fötus gesund? Wenn nicht, wird er mit einer verspäteten Regelblutung wieder gehen, wenn ja, dann merken wir nach etwa sechs bis sieben Wochen, dass jetzt wirklich was los ist.

Nix über fünf Kilo und kein Stress

»Schwanger ist nicht krank!« Stimmt. Allerdings plagt viele werdende Mütter in den ersten Wochen Übelkeit. Sie verschwindet meist nach dem dritten Monat, manchmal bleibt sie länger. In jedem Fall gibt es jetzt

Kuscheln für die Epigenetik

Ob wir wollen oder nicht, wir tragen die Erfahrungen unserer Vorfahren und unseres eigenen Lebens buchstäblich im Kern unserer Zellen – als epigenetische Markierungen, sozusagen durch die »geerbten« Erfahrungen unserer Eltern. Denn Änderungen der Genfunktion beruhen nicht immer auf einer Veränderung der DNA-Sequenz – etwa durch Mutation oder Rekombination – und werden dennoch an Tochterzellen weitergegeben. Wir sprechen dann von Epigenetik (Griechisch *epí* [darauf, daneben, bei, darüber] und *génesis* [Zeugung, Schöpfung]). Daher kann es hilfreich sein, zu wissen, was unsere Eltern und Großeltern erlebt haben, denn es findet sich in unseren Genen und in denen unserer Kinder wieder. Wenn unsere Eltern oder Großeltern massivem Stress ausgesetzt waren (zum Beispiel durch Hunger, Krieg, Flucht oder Vertreibung), müssen wir damit rechnen, auch selbst stark auf Stress zu reagieren. Und wenn wir diese Disposition nicht durch Therapie, Meditation oder andere Methoden bearbeiten, vererben wir sie weiter an unsere Kinder.

Die gute Nachricht: Epigenetische Markierungen können sich im Lauf des Lebens wieder ändern.

In Experimenten mit Ratten zeigten kanadische Forscher, dass sich das Verhalten gegenüber den eigenen Nachfahren vererbt: Wenn eine Rattenmutter das Junge fürsorglich behandelte, verhielt sich das Junge später auch seinen eigenen Nachkommen gegenüber sorgsam. Wird eine Mutterratte jedoch massivem Stress ausgesetzt, reagieren ihre Kinder auch dann später stark auf Reize, wenn sie selbst nie starken Stress erfahren haben. Doch wenn gestresste Rattenkinder von wenig gestressten Ratten-Adoptivmüttern viel geleckt und gekuschelt wurden, schaltete sich das »Stress-Gen« offenbar wieder ab.

Nun kann man Rattenmüttern nicht sagen: »Kuschel mit deinem Kind, auch wenn du selbst gestresst bist.« Aber wir Menschen können uns möglicherweise gezielt verhalten, um zu entscheiden, welche genetischen Marker wir an unsere Kinder weitergeben oder nicht. Und damit können wir Verantwortung dafür übernehmen, wie unsere Kinder und Enkelkinder ihr Leben in die Hand nehmen.

zwei Dinge, die Schwangere vermeiden sollten: Das Heben schwerer Dinge und Stress. Hier sollen werdende Väter sofort aktiv werden. Alles über fünf Kilo ist ab jetzt in der Beziehung nur noch Männersache. Und: Die Macht der Gewohnheit ist groß! Oft ist es gar nicht so leicht, werdende Mütter von körperlicher Arbeit fernzuhalten. Es erfordert einen aufmerksamen Blick und im besten Fall klare Absprachen.

Was auch auf die schwarze Liste kommt, ist negativer Stress. Stress? Ja, wir meinen das ernst. Schon jetzt wirkt sich negativer psychischer Stress auf die Entwicklung des Kindes aus. Stress erhöht das Risiko für eine Frühgeburt oder ein unruhiges, viel weinendes Baby. Und was ist Stress? Alles, was die Schwangere unter negative Spannung setzt. Wissenschaftlich gehören dazu: finanzielle Unsicherheit, Streit in der Partnerschaft, Angst davor, ein behindertes Kind zur Welt zu bringen oder auch jetzt schon große Angst vor der Geburt oder einer Fehlgeburt. All dies empfindet jede Schwangere anders, da jeder Mensch individuell und einzigartig ist. Für uns alle ist es jedoch wichtig, über unsere Ängste zu sprechen. Denn wenn wir sie aussprechen, kann sich unser Verstand mit ihnen beschäftigen und zugleich auch Stress abbauen.

Wie genau der Stress das Baby erreicht, ist noch nicht abschließend geklärt. Es könnte daran liegen, dass die Schwangere einen erhöhten Pegel von Stresshormonen hat (zum Beispiel während ständiger Streits mit dem Partner) oder einen erhöhten Herzschlag, dass sie bei Stress die Luft anhält oder einen anderen Atemrhythmus entwickelt und sich dies direkt auf das wachsende Kind auswirkt.

Evolutionsbiologisch ergibt das durchaus Sinn: Wenn die Schwangere über Hormone dem Fötus mitteilt, dass er oder sie in einer sehr gefährlichen Umgebung zur Welt kommen wird, dann sollte sich der kleine Mensch besser darauf einstellen – und zum Beispiel früh geboren werden, um den Körper der Mutter nicht zu lange zu belasten, schon als Baby immer wachsam sein, schneller unruhig werden und eher weinen, wenn sich etwas in seiner Umgebung verändert. Wenn Frauen während der Schwangerschaft eine psychiatrische Diagnose wie Depression, Angst, Angst vor Geburt, Psychose, Phobie und/oder Essstörung³ haben, erhöht sich



Eltern und Großeltern vererben ihre DNA und ihre Erfahrungen an das Kind.

SO SIEHT ES

Lasst uns ein Team sein!

Eltern als Team – das ist das Beste, was allen Kindern passieren kann. Sehr eindrücklich fand ich bei der Recherche für dieses Buch die neueste Forschung, die uns sagt, dass es schon vor der Geburt des Kindes einen Einfluss auf seine Entwicklung hat, ob die Eltern sich als Team sehen oder als zwei einzelne Player¹⁸. Unsere Kinder brauchen uns als Team also schon in der Schwangerschaft, und wenn wir das jetzt kultivieren – oder es lernen, wenn es für uns neu ist – dann profitiert unser Kind ein Leben lang davon.

Sehen wir uns denn als Team? Forscher haben Eltern dazu vor der Geburt befragt, wie sie sich ihr Familienleben vorstellen. Das Ergebnis: Manche Eltern stellen sich ihr Leben mit Kind während der Schwangerschaft noch gar nicht vor. Sie entwickeln keine Fantasien dazu, wie es sein wird, und sprechen nicht miteinander darüber. Das ist nach Forschungslage der schlechteste Fall, weil das Gehirn sich dann am wenigsten gut vorbereiten kann. Andere stellen sich ihr Leben mit Baby zwar vor, aber immer in Zweierpacks: Die Mutter mit dem Kind oder der Vater mit dem Kind. Hm. Schon besser, aber offenbar für die Kinder nicht ideal. Kinder brauchen eine Familie, eine Gruppe. Wissenschaftler sprechen davon, dass wir aus der Dyade in die Triade wechseln, wenn wir vom Paar

zur Familie werden. Und was wir jetzt brauchen, nennen sie »triadische Kompetenz«.

Für eine Familie, in der Eltern ein Team sind, brauchen wir Väter und Mütter, die sich ihr Leben als Familie gemeinsam vorstellen. Gemeinsam heißt: ohne sich selbst oder ihre Partner von der Beziehung zum Kind auszuschließen. Dazu gehört auch, dass beide emotional anwesend sind, wenn sie Zeit miteinander verbringen (und Zeitung und Smartphone auch mal weglegen) und die jeweils andere Art des Partners wertschätzen können.

Jeder ist anders, aber solange jedes Elternteil auf seine Art feinfühlig auf das Kind eingeht, ist das ein reiner Kulturunterschied und völlig okay. In einem solchen Familienklima lernt das Kind deutlich besser, sich selbst zu verstehen und sich in andere einzusetzen: Es wird selbst empathisch, sozial kompetent und fühlt sich als Teil eines sicheren Zuhauses.

Der eine oder die andere kennt vielleicht noch ein drittes Modell: Wenn Eltern sich gegen das Kind verbünden. Manchmal treffen wir dieses Bild noch in Schlaflehr-Büchern, in denen die Eltern dem Kind zeigen müssen, »wer in der Familie das Sagen hat«. Dieses Modell ist veraltet und dysfunktional. Heute wissen wir, dass Familie kein Machtsystem, sondern ein Beziehungssystem ist (und dass Kinder schlafen,

NICOLA | KLAUS

und überhaupt auch alles andere, nur mit Liebe lernen, nicht mit Machtkämpfen).

Wir gehören zusammen – und zwar eigentlich nicht nur wir drei, sondern wir und die erweiterte Familie, das erweiterte Dorf. Aber wenn wir als Kernteam gut miteinander umgehen, uns vorstellen können, eine gute Zeit miteinander zu verbringen und einander zu vertrauen, Probleme gemeinsam zu lösen und offen über unsere Gefüh-

le zu sprechen, dann tun wir allen einen großen Gefallen.

Forscher können bis in die Vorschulzeit voraussagen, wie sich unsere Kinder besser entwickeln, wenn sie in so einer Familie aufwachsen können. Und natürlich gilt: In gesunden Familien sind die Eltern das Hauptteam, aber sie bilden auf Elternebene eine Allianz: Wir beide für dich, unser Kind, und wir drei als Familie füreinander.



Gemeinsam stehen wir Eltern als Team hinter unserem Kind – ein Leben lang.

Wissenschaftscheck

Die Beziehungsqualität prägt unser Familienleben

Eine Studie an der Universität Bonn zeigt¹⁹: Je besser Eltern sich verstehen, desto höher sind ihre Chancen auf einen glücklichen Start ins Familienleben. Und was genau heißt »sich verstehen«? Die zwei Hauptkriterien der Forschung für die »Beziehungsqualität« sind: Die Eltern hegen enge und intensive Gefühle füreinander und haben eine enge Beziehung. Und da eine Beziehung nicht immer nur einfach ist, haben sie Strategien entwickelt, wie sie Konflikte friedlich lösen und Krisen gemeinsam bewältigen. Erstaunlicherweise hat die Beziehungsqualität keinen besonderen Einfluss auf den Geburtsverlauf. Die erste Nagelprobe ist das Wochenbett. Jede Geburt ist mit großen körperlichen und emotionalen Anstrengungen verbunden, von denen sich die Mutter im Wochenbett erholen muss. Auch braucht die junge Mutter Ruhe und Zeit, um sich auf das Neugeborene einzustellen. Oft müssen die Väter daher den kompletten Haushalt übernehmen und ihre Lieben umsorgen. Und auch der Vater will ja noch Zeit finden, sein Kind kennenzulernen. Wenn Kinder dazukommen, haben viele Paare grundsätzlich das Gefühl, dass die Beziehung eher schwieriger wird als einfacher. Vorher neigen wir dazu, den Partner zu idealisieren, weil wir die

Beziehung stabilisieren wollen. Sind wir mit Kind unter Stress, kommen Probleme zum Vorschein, die schon immer da waren, die aber jetzt sichtbar werden. Es hilft, das vorher zu wissen.

Im Umkehrschluss könnte man folgern: Wer sich schon zu Beginn der Schwangerschaft regelmäßig beim Einkaufen streitet und bei jeder Kleinigkeit aneinandergerät, sollte hellhörig werden und in seine Beziehung investieren. Denn eines ist sicher: Je mehr Bedürfnisse aufeinandertreffen, desto mehr Explosionsmaterial ist vorhanden. Und ein Einkauf mit einem müden Baby ist in der Regel nicht stressfreier als der ohne.

Was können wir tun? Reden hilft. Sich Zeit nehmen füreinander. Sich austauschen, wie wir uns unsere Zukunft vorstellen, und dabei offen sprechen über Dinge, die uns Sorgen bereiten oder gar ein »No go« darstellen. Finden wir deutliche Differenzen, ist auch eine Paarberatung oder eine Paartherapie immer möglich. Natürlich sollte sie die Schwangerschaft nicht belasten. Notfalls suchen wir uns einen Profi, der uns berät. Wie auch immer wir an die Sache herangehen, eines sollte klar sein: wenn Eltern sich streiten, trifft die Kinder keine Schuld. Kinder haben Bedürfnisse und das ist auch richtig so. Unser Job als Eltern ist es, ihnen die Umgebung zu sichern, in denen ihre Bedürfnisse erfüllt werden. Ohne Wenn und Aber.

Vaterschaftsanerkennung und Sorgerecht

Wie wir im biologischen Sinne Vater werden, ist klar. Aber was macht uns vor dem Gesetz dazu? Das Bürgerliche Gesetzbuch legt fest, dass im Gesetzessinne derjenige der Vater eines Kindes ist, der zum Zeitpunkt der Geburt mit der Mutter verheiratet ist, der die Vaterschaft anerkannt hat oder dessen Vaterschaft gerichtlich festgestellt wurde. Bei Unverheirateten besteht ohne ausdrückliche Vaterschaftsanerkennung keine offizielle Vaterschaft vor dem Gesetz. Wenn der leibliche Vater die Vaterschaft nicht anerkannt hat, kann es passieren, dass der Mann aus der vorherigen Beziehung der Mutter offiziell als Vater betrachtet wird – wenn diese Beziehung eine Ehe war und nicht geschieden wurde.

Die zwei wichtigsten Schritte sind also, dass der Vater die Vaterschaft anerkennt und dass die Eltern das gemeinsame Sorgerecht beantragen. Verheiratete Väter bekommen die Vaterschaftsanerkennung und das gemeinsame Sorgerecht automatisch. Unverheiratete müssen in beiden Fällen selbst aktiv werden und die Mutter muss zustimmen.

Ein Mann, der die Vaterschaft für ein Kind anerkennt, bekennt sich vor dem Gesetz zu diesem Kind – und bekommt dadurch Rechte und Pflichten. Das Kind kann jetzt auch seinen Nachnamen tragen und erhält Erbanprüche. Beide Seiten sind von jetzt an verpflichtet, einander zu unterstützen: Trennt sich der Vater von der Mutter, hat das Kind einen Unterhaltsanspruch. Wird der Vater zum Pflegefall und ist das Kind volljährig, muss es seinen Vater unterstützen. Wenn der Vater sich zum Kind bekennt, bekommt er

das Recht, es regelmäßig zu sehen, ein sogenanntes Umgangsrecht.

Väter können die Vaterschaft vor oder nach der Geburt beim Standesamt, Jugendamt, Amtsgericht oder beim Notar anerkennen. Wenn Mutter und Vater sich nicht einig sind, kann jeder beim Familiengericht eine Vaterschaftsfeststellung beantragen.

Die zweite Frage, mit der sich unverheiratete Eltern beschäftigen sollten, ist das Sorgerecht. Es beinhaltet die Pflicht und das Recht, für ein minderjähriges Kind zu sorgen, über medizinische Behandlungen zu entscheiden sowie Kita und Schule auszuwählen. Auch das »Aufenthaltsbestimmungsrecht«, also im Wesentlichen das Recht zu entscheiden, wo das Kind lebt, ist Teil des Sorgerechts.

Bei unverheirateten Paaren liegt das Sorgerecht zunächst bei der Mutter. Wollen die Eltern das gemeinsame Sorgerecht, können sie das auch schon vor der Geburt mit einer »gemeinsamen Sorgerechtserklärung« beim Jugendamt beantragen.

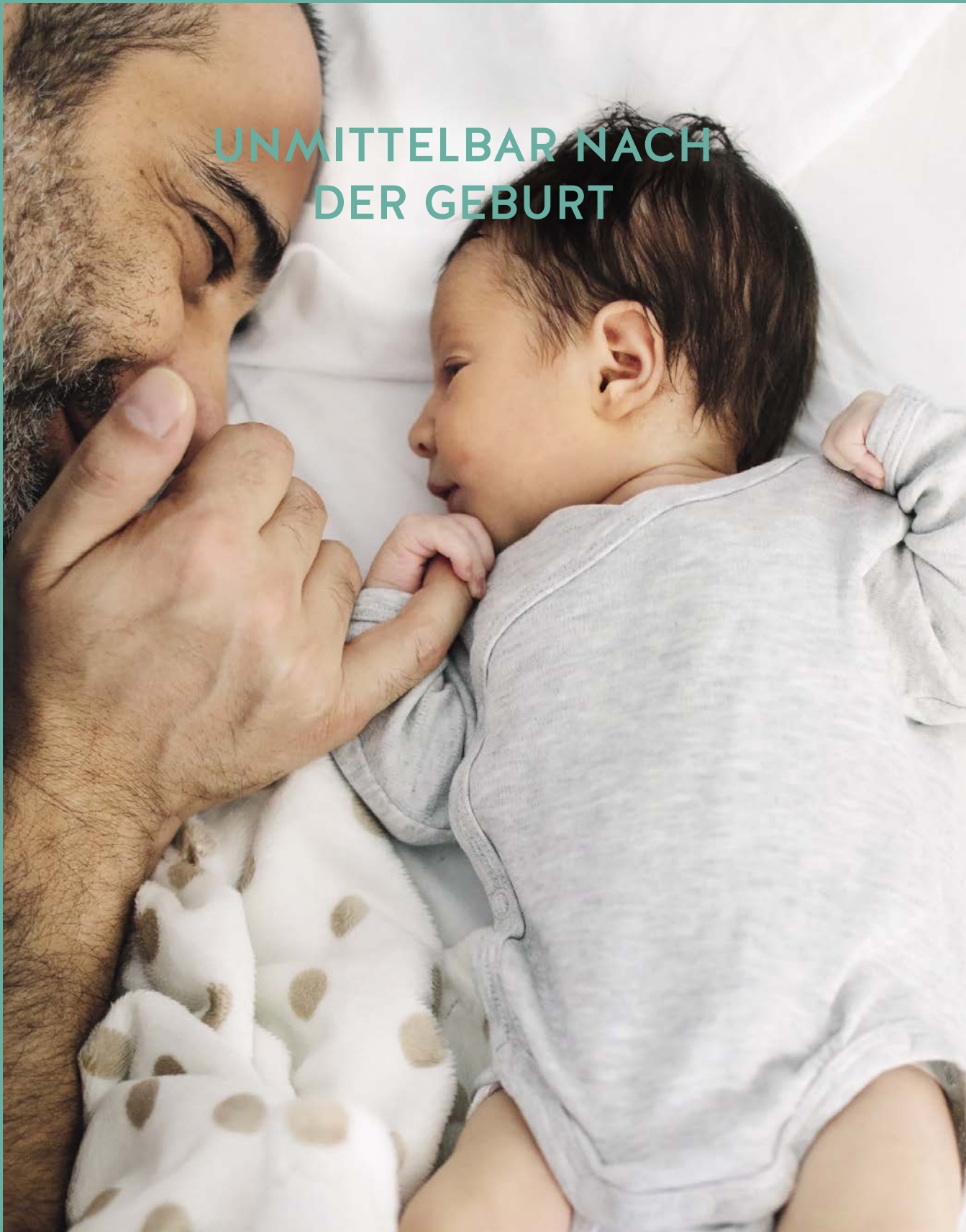
CHECKLISTE



Woche 13 bis 18

- **Erster Hebammentermin – kommt der Vater mit?**
- **Geburtsvorbereitungskurs für Paare recherchieren**
- **Falls unverheiratet: Anerkennung der Vaterschaft und gemeinsames Sorgerecht besprechen**
- **Den Kreis der Menschen ausweiten, mit denen wir über unser Baby sprechen**

UNMITTELBAR NACH DER GEBURT



WAS HÄTTEST DU GERN VORHER GEWUSST?



- »Wie wichtig der direkte Hautkontakt für unser Baby ist und dass ich das auch mal übernehmen und so meine Frau entlasten kann« – Arne
- »... dass es Stillberaterinnen gibt, die sicher und professionell weiterhelfen, wenn es mit dem Stillen nicht klappt.« – Richard

Die magische erste Stunde

Nach der Geburt ist die erste, magische Stunde, sogar die Wissenschaft nennt sie so, und das will wirklich etwas heißen. In der ersten Stunde nach der Geburt binden sich die Eltern – vor allem die Mutter – an ihr Kind. Besonders in babyfreundlichen Krankenhäusern und auch an vielen andern Geburtsorten wird darauf sehr geachtet, dass die Eltern dazu die Voraussetzungen haben. Wenn das nicht klappt, bitte aufpassen: Viele Eltern fürchten, wenn das Kind aus irgendwelchen Gründen in dieser ersten Stunde nicht bei ihnen sein konnte, müssen sie ein Leben lang ein schlechtes Gewissen haben, weil sie nicht gut an ihr Kind gebunden sind. Glücklicherweise können wir all diese Eltern beruhigen: In dieser ersten Stunde ist das Bonding besonders leicht möglich, das heißt aber nicht, dass es später unmöglich wäre. Das ist das Gute am Homo sapiens: Wir sind keine Graugänse! Nicolas Tochter hat nach der Geburt als Erstes einen Mallorquini-schen Geburtshelfer gesehen, aber sie glaubt dennoch nicht, dass Miguel ihre Mutter ist.

Sondern eben Nicola: Die Frau, die sie seit Jahren feinfühlig, einfühlsam und zuverlässig versorgt. Denn so entsteht Bindung: Durch prompte, einfühlsame, zuverlässige Reaktionen der Bezugspersonen und das Wissen, dass ich mit all meinen Gefühlen als Kind willkommen bin.

Der Homo sapiens braucht das besonders: Wir kommen verglichen mit anderen Primaten extrem unreif zur Welt. Es ist der Kompromiss zwischen aufrechtem Gang und großen Gehirnen: Wir werden geboren, wenn wir gerade noch durch das Becken passen. Daher sind wir noch zwölf Monate lang viel hilfloser als andere Säugetierbabys und davon abhängig, dass uns jemand hingebungsvoll umsorgt. Es gibt die These, dass Menschen noch drei, sechs, manche sagen sogar neun Monate länger im Bauch sein müssten – daher sind wir so bedürftig und empfindlich, wenn wir geboren werden.

Bonding

Wir machen unserem Baby und uns das Ankommen also leichter, wenn wir die erste Stunde mit dem Baby Haut an Haut verbringen. Am besten liegt es auf der Brust der Mutter und hat Augenkontakt mit ihr, Papa ist eng dabei. So kann es den vertrauten Herzschlag von Mama und gleichzeitig ihre und Papas Stimme hören. Nach der Geburt sind die Babys oft eine Weile noch hellwach, weil sie von den letzten Adrenalinschüben der Austreibungsphase durchflutet sind. Da ist die Biologie gut eingerichtet, denn so können sich Eltern und Kind kennenlernen. Geschlafen wird später.

Wenn die Routine am Geburtsort diese erste Stunde nicht möglich macht, sollten wir immer nach Auswegen suchen und mit den

ALS TEAM DURCH DIE SCHWANGERSCHAFT

Liebevolle Unterstützung für die schwangere Partnerin,
die Wahrheit über Diagnosen und Interventionen,
alltagstaugliches Projektmanagement für eine gut
organisierte Schwangerschaft, Live-Hacks und Alltagstipps:
»Vater werden« bietet alles, was Eltern brauchen,
um im Zeitalter der Digitalisierung unsere Steinzeitkörper
und Steinzeitbabys zu verstehen.

Dazu kommt ein Blick über den Tellerrand:
Wie leben Väter bei Naturvölkern,
was ist eigentlich Daddys Job und
wie werden wir vom Mann zum Vater?

Das alles schreiben Nicola Schmidt und Klaus Althoff
wie immer bei *Artgerecht* amüsant,
praxisorientiert und faktenbasiert auf dem aktuellen
Stand von Wissenschaft und Medizin.



- **Medizinischen Fachjargon verstehen**
- **Keine Termine verpassen**
- **Die richtigen Entscheidungen treffen**



WG 467 Schwangerschaft, Geburt
ISBN 978-3-8338-8007-0



www.gu.de