

Eltern Eltern

Hilfe, mein Kind ist ein Spätzünder!

Eine Mutter zwischen Zuversicht und Bangen. Und Expertenrat, der alle Eltern beruhigt

Alles bunt!

Tolle Spiele, mit denen Ihr Kind die Farben lernt

Entspannt erziehen

Wie viel Nein ein Kind verträgt. Und wo ein Ja Wunder wirkt

Alles gut!
So geht es Ihrem Baby bei der Geburt

DAS ERSTE JAHR

- Staunen: So rasant wachsen Babys
- Fremdeln: Was Ihr Kind dabei lernt

Schwanger ab 35

Fruchtbarkeit, Lebensgefühl, Lebensplanung: Was jetzt anders ist



MEDIZIN-SERIE TEIL 2

ERKÄLTUNG:

Die besten Hausmittel

HEUSCHNUPFEN

UND ASTHMA:

Was wirklich hilft

- Im Test: Indoor-Spielplätze
- Stricken: Babyschlafsack



So ist es richtig, läuft doch! Ned gibt zum ersten Mal die Flasche



Väter sind die besten Ratgeber für werdende Papas, erkannte der Kalifornier Greg Bishop. Seine Idee – Baby-Kurse von Vätern für Väter – boomt in Amerika

Trainingscamp für Papas

TEXT: CLAUDIA BODIN

Sieben erwachsene Männer robben auf Knien durch den Raum, um die Welt aus Zwergenperspektive zu betrachten. Sie inspizieren eine aufgebrauchte Toilettenrolle, weil alles, was durch die Papprolle passt, auch in Kinderräumern landen kann und ein Erstückerisiko darstellt. Dann herrscht schlagartig Stille: Ein Baby wird auf den Wickeltisch gelegt, jeder Kursteilnehmer soll lernen, wie man eine Windel wechselt. Einige werden ein wenig bläss um die Nase. Jeder begreift in diesem Moment, dass sich sein Leben demnächst radikal verändern wird.

Samstagmorgens in Glens Falls, einem idyllischen Ort im Norden New Yorks. Eine Gruppe von zukünftigen Papas hat sich im Konferenzraum des örtlichen Krankenhauses versammelt. Wie der 27-jährige Unternehmensberater Ned tragen die meisten ihr Handy griffbereit am Gürtel, schließlich können bei ihren Partnerinnen jederzeit die Wehen einsetzen.

„Boot Camp for New Dads“ heißt der

drei- bis vierstündige Schnellkurs, den sie absolvieren. Benannt nach Militär-Trainingslagern für junge Rekruten. Weil sich werdende Papas von den üblichen Vorbereitungskursen an der Seite ihrer Partnerinnen nicht angesprochen fühlen, wählte der Gründer des Programms, Greg Bishop, den betont männlich klingenden Namen „Boot Camp“. Der 53-jährige vierfache Vater aus Kalifornien veranstaltete 1990 den ersten Säuglingskurs für sechs seiner Freunde. Aus seiner Idee ist inzwischen eine landesweite Bewegung geworden, an der bislang 150 000 Väter teilgenommen haben. Frauen werden zu den Kursen ganz bewusst nicht zugelassen. Die Camps sind eine Eigeninitiative von Männern für Männer.

Drei so genannte Veteranen sind an diesem Morgen angetreten, um die „Rookies“, die Anfänger, zu coachen. Sie haben ihre Kinder mitgebracht. „Stunt-Babys“ heißen sie im Boot-Camp-Jargon. Der zehn Monate alte Trevor klettert auf dem

Arm seines Vaters Michael herum. Die fünf Monate alte Amber thront zufrieden auf dem Schoß von Daddy Ched, und Lisa, acht Monate alt, darf auf Papa Johns Knie Flugzeug fliegen.

DIE VÄTER FORDERN: „WIR MÖCHTEN AKTIV DABEI SEIN!“

„Wir stehen für eine neue Generation von Vätern. Wir wollen mit unseren Partnerinnen von Anfang an die Freuden, aber auch die Verantwortung teilen“, stellt Paul Scimeca klar. Der Krankenhausmitarbeiter holte das Programm 1997 nach Glens Falls, weil damals in dem Ort zwar Seminare für Großeltern oder Babysitter veranstaltet wurden, aber kein einziger Kurs für Väter. Ähnlich sah es vor Gründung der Boot Camps in allen anderen Teilen der USA aus.

In Deutschland werden Väter heute noch vernachlässigt. Seminare, die auf Papas zugeschnitten sind, die positiv in die Zukunft blicken, werden selten an- ▶▶▶

„Babys sprechen mit ihren Augen. Schaut sie deshalb immer an“



Man braucht nicht viel
Erfahrung, um ein
guter Papa zu werden

geboten. „Das Bewusstsein unter den Vätern hat sich längst verändert. Sie wollen eine aktivere Rolle spielen. Doch es gibt kaum Einrichtungen, die dieses Bedürfnis auffangen“, bestätigt Horst Petri, Berliner Kinderpsychologe und Autor des Buches „Väter sind anders“ (Kreuz Verlag, 17,90 Euro). Familienforscher Wassilos Pthenakis aus München hofft ebenfalls auf eine deutsche Initiative wie in den Vereinigten Staaten. „Männer dürfen nicht länger nur als Begleitperson oder Unterstützung der Mutter definiert werden.“

AUCH MÄNNER BRAUCHEN UNTERSTÜTZUNG

Das Thema Geburt ist ein sehr wichtiger Programmpunkt im Boot Camp. Einige Seminarteilnehmer machen eifrig Notizen, während Veteran John rät: „Packt schon jetzt die Taschen für das Krankenhaus. Und vergesst auf keinen Fall, etwas zum Frischmachen mitzubringen. So eine Geburt kann dauern.“ Veteran Michael ergänzt: „Nehmt Wutausbrüche eurer Partnerinnen während der Wehen nicht persönlich. Ihr könnt euch darauf einstellen, dass ihr aus dem Krankenhaus nicht nur einen neuen Menschen mit nach Hause nehmt, sondern – euch selbst eingerechnet – drei!“

Bereits während der Schwangerschaft erleben die meisten Männer, dass sich ihre Frauen nicht nur körperlich, sondern auch psychisch verändern. Das weckt

„MUTTERORIENTIERTES DEUTSCHLAND“

Drei Fragen an Familienforscher
Professor Wassilos Pthenakis zur
Situation von Vätern in Deutschland

Warum gibt es so wenige Angebote für
werdende Väter?

Well die Mutter bei uns immer noch als die wichtigste Person gilt. Die Beiträge des Mannes werden von der Familie und der Gesellschaft ignoriert.

Wie wirkt sich das auf Väter aus?

Well sie mit ihren Ängsten nicht umgehen können, ziehen sie sich aus dem Familienleben zurück oder vermeiden den Kontakt mit den Säuglingen. Dabei ist diese erste Zeit für den Aufbau der Vater-Kind-Beziehung wichtig. Viele Männer entwickeln auch psychosomatische Beschwerden wie beispielsweise Magenschmerzen oder Zahnweh. Und werden damit allein gelassen.

Brauchen Väter Unterstützung?

Väter sind für Kinder wichtig, deshalb brauchen wir Vorbereitungskurse für Männer. Doch präventive Angebote gibt es bislang nicht, sondern nur Kurse, um Probleme zu behandeln oder Schäden zu reparieren. In Deutschland wird nach wie vor mutter- statt familienorientiert gedacht. Auch in der Politik.

Ängste und Fragen. Doch die meisten Männer stehen mit ihren Gefühlen allein da. Die wenigsten Väter verfügen über ein Netzwerk, das ihnen seelische Unterstützung oder Rat geben kann.

Genau das sollen die Boot Camps bieten. Wichtig ist den Veteranen, dass die frisch gebackenen Väter selbstbewusst werden und von der ersten Sekunde an aktiv sind. „Lasst euch von der Krankenschwester das Wickeln zeigen. Setzt Zeichen, damit auch die anderen Frauen der Familie, ob Mutter, Großmutter oder Schwägerin, nicht ins Abseits drängen. Nehmt das Neugeborene auf den Arm, tragt es herum“, ermuntert John. „Es geht darum, Gefühle für euer Kind zu entwickeln – und das macht ihr am besten so früh wie möglich.“

Offen sprechen sie über die Schwierigkeiten, eine Bindung zu ihrem Kind aufzubauen. „Ich brauchte vier Monate, um die Beziehung zu meiner Tochter zu fühlen“, gesteht John. Bei ihm funkte es schließlich, nachdem er seiner Partnerin „einen freien Tag spendierte“ und sich allein um sein Kind kümmern musste. „So ein Tag beschriftet euch eine glückliche, entspannte Mutter. Außerdem gewinnt ihr wertvolle Zeit mit eurem Kind, in der euch niemand prüfend über die Schulter schaut.“

Es gibt fast kein Thema, das nicht zur Sprache kommt. Baby-Bihes, Stillprobleme, die besten Autositze oder der Windelverschluss („Kalkuliert bis zu 15 Stück ▶▶▶

Bestanden: das Boot-Camp-Zertifikat



Die Tage sind vorbei, als
Väter nur zum Marmeladenglas-
öffnen gut waren

pro Tag ein.“) – über alles wird diskutiert. Die Männer reden auch über ihre eigenen Väter und was sie bei ihren Kindern einmal besser machen wollen. Schließlich landen sie beim Thema Sex. „Nutzt jede Minute, die das Kind schläft, um Zärtlichkeiten auszutauschen und miteinander zu reden. Nehmt euch so viel Zeit wie möglich füreinander. Dann kommt der Rest allmählich von selbst wieder“, meint Veteran Michael. Die Männer gucken ein wenig besorgt.

DIE ROOKIES ÜBEN DEN „RADLER-TRICK“

Nach einer Stunde Gespräch von Mann zu Mann beginnt der praktische Teil. John schickt die Rookies zum Händewaschen. Wie der Ingenieur Raphael haben die meisten noch nie zuvor ein Kleinkind auf dem Arm gehalten. Der 36-Jährige nimmt Amber in Empfang, als wäre sie eine kostbare Mingvase. Wie eingetriggert steht er da, während die Kleine nach seiner Nase greift. Im Wechsel tragen die Rookies die Stunt-Babys umher. Sie geben Fläschchen, üben sanfte Klopftechniken fürs Bäuerchen und lassen sich von Ched dem „Radler-Trick“ gegen Blähungen vorführen: Geübt lässt der Papa die Beinchen von Baby Amber rotieren.

„Ich bin mir erst jetzt im Klaren darüber, was alles auf mich zukommen wird“, gesteht Raphael. „Der Vorbereitungskurs, den ich mit meiner Frau absolviert habe,

DIE BOOT-CAMP-STORY

Das erste Camp fand 1990 statt. Der Kalifornier und vierfache Vater Greg Bishop lud damals sechs Freunde, die sich mit ihren Babys schwer taten, zu einem Erfahrungsaustausch ein. Inzwischen ist aus der Idee eine landesweite Organisation (www.newdads.com) geworden, die sich durch Spenden finanziert und in mehr als 200 Krankenhäusern, Kirchen oder Gesundheitszentren von 38 US-Staaten Seminare veranstaltet. 150.000 werdende Väter haben bislang teilgenommen. Sogar die US-Armee nahm das Programm auf. Greg Bishop plant, die Boot Camps auch nach Deutschland zu bringen. Er selbst wuchs mit zwölf Geschwistern auf und hatte so bereits als junger Vater viel Übung mit kleinen Kindern.



hatte eher den Effekt, dass ich die Verantwortung vor mir her schob.“ Wo sonst kriegt ein werdender Papa zu hören, dass andere Väter beim Windelwechseln mit Übelkeit zu kämpfen haben? Oder wie man sich am besten gegen eine besitzergreifende Mutter durchsetzt?

„Ich habe das Gefühl, es schaffen zu können“, meint Teilnehmer Ned. „Schließlich sind die Veteranen auch keine Supermänner.“ Veteran John bestätigt: „Perfekte Väter gibt es nicht. Auch mir unterlaufen immer wieder Fehler.“ Zum Beweis legt der Lehrer Fotos seiner großen Tochter vor, die sich auf den Bildern von Kopf bis Fuß mit Vaseline eingeschmiert hat. „Ich bin kein Experte“, stellt John klar, „sondern ein völlig normaler Vater, der von seinen Erfahrungen erzählt. Als ich zum ersten Mal an diesem Seminar teilnahm, war ich genauso unsicher wie ihr.“

Zum Abschluss wird den Männern ein „Boot-Camp-Zertifikat“ ausgehändigt. Sie tauschen Geburtstermine und E-Mail-Adressen aus. Einige erklären sich bereit, in wenigen Monaten die nächste Rooky-Generation mit frischen Erfahrungen und ihren eigenen Stunt-Babys zu coachen. Einen letzten wertvollen Ratschlag haben die Veteranen noch: „Denk daran, erst eure Partnerin und anschließend das Baby zu küssen, wenn ihr von der Arbeit nach Hause kommt.“ In diese Falle sei bisher noch jeder Vater getappt. ■■■