

Geburtsvorbereitung im FGZ – Was wird den Männern geboten?

"Männer sind wichtig beim Halten und Unterstützen"

Ines Albrecht-Engel, bis 2005 Vorstandsvorsitzende und heute Ehrenvorsitzende der Gesellschaft für Geburtsvorbereitung, antwortet auf Fragen zur Rolle der Männer in der Schwangerschaft und in der Geburtsbegleitung.

Immer mehr Männer wollen nicht nur die Geburt ihres Kindes miterleben, sondern sich auch an der Vorbereitung beteiligen. Was wird Männern in Geburtsvorbereitungskursen geboten?

Männer berichten immer wieder, dass sie sich in den Kursen deplaziert fühlen. Die Geburtsvorbereiterinnen haben unterschiedliche Konzepte. Es gibt Kurse nur für Frauen und Kurse für Paare. Aber auch in Kursen für Paare sind die Männer nicht unbedingt jedes Mal dabei, manchmal nur für einen Abend. Da muss der Mann sich genau erkundigen, wie stark er einbezogen wird. Auch spricht nicht jede Leiterin die Männer direkt an. Das kann zu Enttäuschungen führen, wenn man sich nicht vorher genau informiert hat.

Wie sollten Männer angesprochen und einbezogen werden?

Es gibt Körperübungen für das Paar, Gymnastik, Entspannung und Atemübungen. Außerdem sollte die "Schwangerschaft der Männer" ernst genommen werden. Auch sie brauchen Raum und Gelegenheit, sich über ihre Befindlichkeit und ihre Gefühle auszutauschen.

Schwangerschaft der Männer ernst nehmen - was bedeutet das praktisch?

Männer machen eine Wandlung durch in dieser Zeit, die mit vielen Veränderungen und Unsicherheiten verbunden ist. Im Kurs haben sie eine Chance, ihre Gefühle und Ängste anzusprechen. Das fällt ihnen traditionell eher schwer, und sie haben in unserer Gesellschaft selten Gelegenheit, sich über diese Wandlungsprozesse auszutauschen.

Welchen körperlichen Veränderungen unterliegen Männer während der Schwangerschaft?

Männer berichten häufig von Gewichtszunahme, aber auch von Krankheiten, die sie parallel zur Frau bekommen, von kleineren "Wehwehchen" und Symptomen. Es ist gut, dass sie im Kurs mitbekommen, es geht nicht nur mir so. Über alle Veränderungen während der Schwangerschaft muss das Paar im Gespräch bleiben, damit beide wissen, wie es dem anderen geht, und sich keiner allein oder übergangen fühlt. Das gilt besonders für den Bereich Sexualität.

Männer müssen wissen, wie es Frauen ergehen kann, dass das nichts Besonderes ist, was nur in ihrer Partnerschaft passiert. Auch mit anderen müssen sie im Gespräch bleiben, sonst fühlen sie sich schnell isoliert. Da schwangere Paare vor allem vor der ersten Geburt wenig Kontakt haben zu anderen in der gleichen Situation, bietet ein Geburtsvorbereitungskurs oft die einzige Chance zum Austausch, vor allem für Männer.

Wie sehen Sie die Rolle des Mannes bei der Geburt?

Direkt bei der Geburt ist das Wichtigste die Unterstützung der Frau. Hier müssen Männer sich und ihre Bedürfnisse erst einmal zurückstellen. Auf der anderen Seite ist es wichtig, dass sie sich mit ihren Gefühlen akzeptieren. Wenn sie bei der Geburt nicht dabei sein wollen, müssen sie das ernst nehmen und nicht aus einem gesellschaftlichen Zwang heraus handeln. Auch wollen manche Frauen nicht, dass ihr Partner dabei ist. Das ist sicher sehr enttäuschend für den Mann. In einem guten Geburtsvorbereitungskurs muss das angesprochen werden.

Gibt es besondere Übungen für Männer?

In den Kursen übt das Paar gemeinsam Gebärpositionen. Da sind die Männer ganz wichtig beim Halten und beim Unterstützen. Auch bei Körperübungen machen Männer mit. Sie profitieren davon ein Leben lang, zum Beispiel rückenschonende Haltungen einzuüben. Das gilt auch für Atemübungen. Die sind ja nicht nur für die Geburt da. Es geht um Atem-Wahrnehmung und darum, den Atem der jeweiligen Situation anzupassen, und das ist nicht nur bei der Geburt wichtig. Dasselbe gilt natürlich für Entspannung und Körperwahrnehmung. Das schärft auch die Wahrnehmung für den anderen. Hier lernen auch Frauen ihre Männer anders kennen und auf deren Bedürfnisse einzugehen. Da kann ein Paar schon viel näher zusammenkommen. Väter für die Kontaktaufnahme zum ungeborenen Kind - noch mehr - zu sensibilisieren, dafür sollte in einem Kurs Zeit und Raum sein.

Welche Themen sind hier besonders wichtig?

Vor allem die Veränderungen in der Schwangerschaft, dazu müssen Männer wie Frauen gehört werden. Was bedeutet für Männer die Schwangerschaft der Partnerin? Wie stellen sie sich das Leben mit dem Kind vor? Welche Unsicherheiten kommen da auf sie zu? Sich hierüber klar zu werden, ist ja auch für die Zeit nach der Geburt und für den Kontakt zum Kind von großer Wichtigkeit.