

WAS VÄTER WOLLEN



Wichtig: Reden, reden und nochmal reden

Junge, engagierte Väter sind zum Glück schon längst keine Seltenheit mehr. Aber doch fühlen sie sich in so manchen „Mama-Gruppen“ nicht wirklich verstanden oder mit ihren Sorgen und Fragen alleine gelassen. Als Nicolas Ehrschwendner 2020 Vater wurde, fand er kein Angebot, dass er sich als Mann wünschte. Also gründete er einfach eine eigene Vätergruppe. Denn auch Jung-Papas sind mit neuen Herausforderungen, Umbrüchen und Veränderungen, die ein Baby mit sich bringt konfrontiert. Wir haben Nicolas gefragt, was sich Väter wirklich wünschen und welche Themen in „seiner“ Vätergruppe besprochen werden.

Nicolas, du bist selbst vor kurzem Vater geworden: Was wünschen sich Väter von ihrer Partnerin – vor allem in der ersten Zeit?

Vor der Geburt haben wir dieses idealisierte Bild der glücklichen Familie vor Augen. Aber ist das Baby erst einmal da, sind viele überfordert und erleben großen gesellschaftlichen Druck. Da geht es Müttern ähnlich. Und deshalb glaube ich, junge Väter brauchen und suchen etwas ganz ähnliches wie junge Mütter: Unterstützung, Rückhalt, Liebe und Wertschätzung für das, was sie leisten. Und vor allem: ein offenes Ohr für die eigenen Sorgen und Bedürfnisse.

Was macht einen „modernen“ Vater aus?

Nur einfach engagiert sein reicht nicht: Es muss zum Vater passen, es muss sein eigenes Ding sein. Ich glaube, das wichtigste als „moderner“ Vater ist es, auf sich selbst zu hören und diese Bedürfnisse dann auch zuzulassen. Dazu gehört auch, eigene Prioritäten zu setzen und auch mal Zeit für sein eigenes Ding zu beanspruchen. Außerdem möchten viele junge Väter eine innige, liebevolle Beziehung zu ihrem Kind aufbauen. Vielleicht brauchen Väter manchmal ein wenig mehr Zeit dafür, und moderne Vaterschaft bedeutet in meinen Augen, sich diese Zeit zu nehmen, achtsam mit sich selbst zu

sein und auf die eigenen emotionalen Wünsche zu hören, die es für die Entstehung einer solch engen Beziehung braucht.

Wie erleben Väter die Balance zwischen Familie und Beruf? Oft ist es so, dass die müde Mama, dem Papa das Baby in die Hand drückt, wenn er nach der Arbeit nach Hause kommt. Er ist aber auch erledigt. Hier gibt es viel Potential für Streit.

Ich kenne die gegenseitigen Erwartungshaltungen sehr gut, wenn beide nach einem langen Tag erschöpft sind. Da kommt auf beiden Seiten der Wunsch nach Gleichberechtigung ins Spiel. „Ich hatte den ganzen Tag das Baby, jetzt soll er endlich mal!“ versus „Ich habe 10 Stunden gearbeitet und brauche jetzt echt mal eine Pause!“ Beide Seiten müssen gehört werden und beide haben unabhängig voneinander ihre Berechtigung. Ich denke, das Streitpotential liegt in den Erwartungshaltungen und in der Erschöpfung. Der aufrichtige und respektvolle Austausch ist wichtig – immer wieder. Ein weiterer Ansatz ist es, sich so viel passende Unterstützung zu holen wie nötig und möglich, um der Erschöpfung und Frustration vorzubeugen.

Nicolas über die Entstehung der Vätergruppe

Ich habe nach einer schwierigen Schwangerschaft, einer schönen Geburt und einem für meine Frau herausfordernden Wochenbett, nach Möglichkeiten zum Austausch mit anderen Vätern gesucht. Wie geht es anderen Vätern damit? Bin ich der Einzige, der so fühlt? Weshalb verhalte ich mich so, obwohl ich es mir ganz anders vorgestellt hatte? Wieso habe ich Konflikte mit meiner Frau? Wie geht es mir, wenn ich in den Kontakt mit meinem Baby trete? Über all diese Dinge wollte ich reden.

Ich habe schnell bemerkt, dass das Angebot in Wien zum psychosozialen Austausch für Väter sehr rar gesät ist. Und das wollte ich ändern! Also habe ich im Rahmen meines psychotherapeutischen Praktikums mit meiner Kollegin Dr. Josephine Schwarz-Gerö, die Kinderärztin und Psychotherapeutin ist, eine Vätergruppe auf die Beine gestellt. Es ist ein Pilotprojekt, das Anfang Oktober 2021 gestartet ist.

Das Streitpotential liegt in den Erwartungshaltungen und in der Erschöpfung.

Der aufrichtige und respektvolle

Austausch ist wichtig – immer wieder.



Foto: privat

Welche Themen beschäftigen die Väter in deiner Gruppe?

Was bisher bei uns in der Vätergruppe ein wichtiges Thema war, war der Druck, den die Vaterrolle auf einen ausüben kann, und dass man es oft besser machen möchte als die Generationen vor einem. Aber wie macht man das dann genau? Wie sieht das im Detail aus, wenn es um den Alltag und kleine Situationen geht? Das Große und Ganze haben viele Väter vor Augen, und bei uns kann besprochen werden, wie die einzelnen Situationen erlebt wurden, und wir können uns gegenseitig Tipps, Wahrnehmungen und Ideen mitteilen.

Statistiken belegen, dass viele Partnerschaften nach dem zweiten Kind in die Brüche gehen. Was kann man tun, um die Partnerschaft zu pflegen?

Ich habe schon von vielen befreundeten Paaren gehört, was für eine noch größere Belastung ein zweites Kind sein soll. Ich muss gestehen, dass mich das persönlich sehr beschäftigt. Ich vermute auch hier ist die Lösung reden, reden, reden. Und so viel Unterstützung wie möglich in Anspruch nehmen, aber auch nur so viel, dass es sich gut anfühlt und stimmig ist.

vaetergruppe.at