

Wir atmen für den Tag X. „Noch ein bisschen, noch, noch, noch – die Wehe lässt nach, langsam ruhiger werden.“

Dagmar Stapper gibt den Takt vor. Im Geburtsvorbereitungskurs im Severinsklösterchen in der Kölner Südstadt steht heute die Wehen-Atmung auf dem Programm. Neun Frauen sitzen auf Gymnastikbällen, 18 Männerhände massieren ihnen den Rücken oder die Pobacken. Äpfel schütteln nennt man das. Dagmar Stapper, Hebamme und Mutter von zwei Kindern, macht seit 1993 Geburtsvorbereitungskurse im Klösterchen. In den letzten Jahren hat sie mehr Engagement für die anstehende Geburt bei den Männern beobachtet. „Zu Beginn gibt es oft Berührungssängste. Aber wenn die Männer auftauen, merken sie: Ist alles nicht so schlimm. Es macht sogar Spaß, andere werdende Väter kennen zu lernen.“

Vor dem Vaterwerden muss man erst mal die Schuhe ausziehen. Dann setzt man sich auf eine Gymnastikmatte. Flätzt sich in eine bunt bedruckte Stillwurst. Und erzählt, wie es einem so geht. Und jetzt noch einmal: „Tief einatmen durch die Nase. Tief ausatmen durch den Mund. Und dann mit der stärker werdenden Wehe atmen.“ Früher war Geburtsvorbereitung Frauensache. Heute soll der Partner mit der Frau atmen. Damit er sie unter der Geburt daran erinnern kann, wie sie durch richtiges Atmen die Wehenschmerzen erträglicher gestalten kann. Das üben wir. Auch ohne richtige Wehen. Strengt trotzdem an.

Wie unser Baby das wohl findet? Manchmal sprechen wir mit ihm, als ob es schon auf der Welt wäre. Reden ihm gut zu, Ruhe zu geben, wenn es seine Mama zu sehr tritt, fiebern dem Baby-TV beim Doppler-Ultraschall entgegen. Jetzt wissen wir's: Ein Junge wird es. Was er wohl fühlt, wie er wohl wird? Was macht er da, zusammengerollt wie eine Lakritz-Schnecke? Er hört jetzt schon unsere Stimmen, unsere Musik.

Vom ersten Schwangerschaftstag an wer

den zukünftige Eltern mit einem Wust von Informationen, Ratschlägen und Fragen bombardiert, und immer sind Entscheidungen zu treffen: Klinik-Geburt oder zu Hause? Fruchtwasseruntersuchung, ja oder nein? Wie sich gegen Toxoplasmose-Gefahr sichern? Gibt es Rooming-in im Krankenhaus? Wie sollen wir unser Baby betten? Wer da nicht up to date ist, wird schnell unsicher. Fast wöchentlich gibt es neue Erkenntnisse aus der Baby-Forschung: Frisch gebackene Eltern hauen ihren Vorgängern die Nestchen-Theorie um die Ohren: Lammfell und allzu viele Kissen in der Wiege gelten inzwischen als Risikofaktoren für den plötzlichen Kindstod.

Im Geburtsvorbereitungskurs wird ein bisschen mit dem Durcheinander aufgeräumt. Dagmar Stapper antwortet geduldig auf die Fragen der Teilnehmer, erklärt, wann Dammschnitt, Not-Kaiserschnitt gemacht werden, eine PDA zum Einsatz kommt, welche Geburtspositionen günstig sind, welche Stillhaltung die beste ist. Wie das Baby sich in das Becken der Frau einkreiseln kann (kein Hohlkreuz machen, dann kriegt es nicht die Kurve!). Und natürlich erfahren wir auch, warum die Babys nach der Geburt gleich eingepampert werden. Wenn das Neugeborene auf dem Bauch von Mutter oder Vater liegt und gleich eine Ladung Kindspech hinterherschickt, würden wir uns aber wundern: Das kriegt so leicht keiner mehr ab.

Aber was machen wir überhaupt bei der Geburt? Wir Männer? Bis in die 70er Jahre waren Väter im Kreißsaal gar nicht erwünscht. Dagmar Stapper erinnert sich an „ihre“ ersten Männer bei der Geburt: Da standen sie in ihren blauen Plastikpuschen, das Mützchen auf dem Kopf, mit einem Blick, der Bände sprach: Wenn ich im Weg stehe, sagen Sie mir Bescheid! „Die taten mir einfach leid. Die müssen beschäftigt werden, sagte ich mir.“ In den letzten Jahren ist Dagmar Stapper mehr auf die Bedürfnisse der Männer eingegangen. Kollege Tobias Faedrich, Diplom-Psychologe und Vater eines 13 Monate alten Sohnes, hat seit Sommer 2002 eine Männer-Sprechstunde im Rahmen des Klösterchen-Kurses übernommen. Er möchte von den Vätern wissen, wie sie sich die

Geburt vorstellen. „Ich lass' das auf mich zukommen!“ „Ich weiß nicht, was ich im Kreißsaal tun soll, soll ich da sitzen und lesen, wie kann ich der Frau helfen?“ „Ich schau einfach mal. Wir hören von den Möglichkeiten für den „Erstgebärenden“: Aktiv miterleben! Aktiv mitgehen! Beistand leisten, massieren, der Frau Rückendeckung geben, zwischen ihr und den Geburtshelfern vermitteln. Das ist schon viel. „Aber wundert euch nicht, wenn eure Frau euch während der Geburt anschreit, da geht es schon mal etwas derber zu“, sagt Dagmar Stapper. „Das ist schon eine Grenzsituation, in der man die Kontrolle verlieren kann.“

Die Zeitschrift „P wie Papi“, die mir eine Bekannte letztens mitgebracht hat, hält werdende Väter für phantasielose Geschöpfe und mahnt: „Der Geburtsverlauf lässt sich (leider) nicht wie eine Dienstbesprechung oder ein Skatabend planen.“ Freundlicher meint es da schon „Das ehrliche Buch vom Kinderkriegen“ mit uns: „Auch Männer leiden unter Schwangerschaftsbeschwerden.“ Gewichtszunahme (ja!), Übelkeit, Bauch- und Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten Leiden werdender Väter, das haben Studien in Industrienationen übereinstimmend festgestellt. Männer pflegen während der Schwangerschaft gern ihre eigenen Kinder (Computer! Autos! Schallplatten-sammlungen!), um Angst und Unsicherheit zu kompensieren.

Vom Verlust der Männerfreiheit, vom Baby-im-Bauch-Neid weiß die Psychologie zu erzählen. Werde ich die Verantwortung für das Kind tragen können? Und werde ich etwa so wie mein Vater? Beziehungsweise: Werde ich überhaupt so etwas wie ein Vater? Nein, so richtig vorstellen kann sich keiner, wie das nachher mit einem Kind ist. Vorbereitung beruhigt. Kinderwagen gekauft, Maxicosi geliehen. Bodys, Strampler, Söckchen und Erstlingsmützchen liegen griffbereit in der Schublade. Die Wickelaufgabe ist auf die Kommode montiert worden. Kliniktasche gepackt, Vaterschaftserklärung unterschrieben, Still-BH besorgt. Bestimmt haben wir noch irgendetwas vergessen. Kann ja alles ganz plötzlich kommen. „Sara, das erste Kurskind ist da“ – die freudige Nachricht steht auf der Tafel ge-

schrieben. Es ist schon die vorletzte Stunde, Thema Wochenbett. „Die Hormonschaukel überschlägt sich. Manche Frau“, berichtet Dagmar Stapper. „hat schon bald nach der Geburt das Gefühl: Ich kenne mein Kind ja gar nicht, was soll ich jetzt mit ihm anfangen? Und: War es überhaupt gut, ein Kind haben zu wollen?“

Notizen vom Babyblues („Es gibt keine Wochenbettkultur mehr bei uns“) und ein paar Tipps: Bekocht eure Frau mit ihrer Leib- und Magenspeise, wenn ihr wieder nach Hause kommt, oder lasst euch verwöhnen. Holt eine gute Freundin, die euch unterstützt. Das haben wir uns gemerkt. Werdende Eltern leben in drei Zeitzonen gleichzeitig. Der Zeit vor der Empfängnis, die in der Erinnerung mehr und mehr zu einem großen Freizeitparadies verschwimmt, aus dem man nun vertrieben ist („Gehen wir vor der Geburt vielleicht noch mal ins Kino?“). Bewusst und vollwertig leben wir in den neun Monaten der Schwangerschaft, registrieren die Veränderungen, kümmern uns um Vitaminbedarf, richten die Wohnung für das Neugeborene ein.

Mehr und mehr versetzen wir uns in die Zeit danach. In unsere ganz private Babysteinzeit. Werden wir uns wie die ersten Menschen anstellen? Solche Fragen kennt Dagmar Stapper. „Wichtig ist es, den Paaren das Gefühl zu vermitteln, dass sie die Geburt selber gestalten können. Und das Selbstbewusstsein, die Sorgen auch in den Griff zu kriegen.“ Was doppelt so leicht im Austausch mit den anderen Eltern klappt.

Jetzt, wo's vorbei ist, vermisse ich ihn richtig, unseren Mittwochverein. Am Schluss schreiben wir dem Partner noch einen Wunschzettel: Was uns freuen würde, wenn das Baby da ist. Lesen dürfen wir das nach der Geburt. Wenn der kleine Wurm uns noch Zeit dazu lässt.

Er ist gelandet: Alek, *22. März 2003, 3685 Gramm, 52 Zentimeter, viele dunkle Haare. Die Redaktion freut sich mit Katja und Frank.