

**ÜBERFORDERUNG, DEPRESSION, STREIT**

# Wenn Vatersein zur Krise wird



**Auch wenn sie ihr Kind lieben, viele Männer stürzt das Vatersein in eine Krise**

Foto: Superingo - stock.adobe.com

Artikel von: **ASTRID-MARIA BOCK**

veröffentlicht am

**07.09.2018 - 10:53 Uhr**

*Vater werden ist nicht schwer, Vater sein hingegen sehr!*

Die Geburt eines Kindes ist etwas Schönes. MANN soll sich freuen über den Nachwuchs, Elternzeit nehmen, aber dennoch genügend Geld nach Hause bringen, seine Frau bestmöglich unterstützen und seine Freizeit voll und ganz der Familie schenken.

Kinderkacke statt Kumpels treffen, das wird für viele Männer zum Problem. Denn: Statt Harmonie und trauter Dreisamkeit herrscht zu Hause ständig Stress. Weil das Kind schreit, weil er alles falsch macht und Sex spätestens seit der Geburt der Vergangenheit angehört.

**Männertherapeut** (<http://www.maennerpsychotherapie.de/>) **Uwe Waldmann kennt aus seiner Praxis viele junge Väter, die nach der Geburt psychische Probleme haben, sich überfordert und unverstanden fühlen. Im Interview verrät er, wieso Vatersein zur Krise wird und wie MANN da wieder rauskommt.**

**BILD: Herr Waldmann, beobachten Sie bei jungen Vätern psychische Probleme, die diese vor der Geburt nicht hatten?**

**Uwe Waldmann:** „Ja, das kommt häufiger vor als man vielleicht denkt. Die Geburt eines Kindes bringt extrem viele Veränderungen mit sich. Der Mann bekommt als Vater eine ganz neue Rolle. Auch beim Mann gibt es eine Wochenbettdepression. Diese kommt bei fünf bis 20 Prozent der jungen Väter vor und meistens erst nach ca. drei bis sechs Monaten.“

**Welche Probleme sind das? Welche Rolle spielt Überforderung?**

**Waldmann:** „Die Gründe können sehr unterschiedlich sein. Manchmal sind die Gefühle einer bevorstehenden Vaterschaft nicht nur positiv, zum Beispiel wenn die Schwangerschaft nicht geplant war oder man plötzlich merkt, dass sich das ganze Leben verändern wird. Wiederum andere Männer setzen sich stark unter

Druck, indem sie bei allem perfekt sein wollen und überfordern sich damit selbst. Es gibt Männer, bei denen durch die Geburt des eigenen Kindes schwierige Erinnerungen an die eigene Kindheit und die Beziehung zu den Eltern wieder ins Gedächtnis gerufen werden.“

### **Haben Männer Angst, Freiheit einzubüßen?**

**Waldmann:** „Auch das. Manche Männer haben Probleme mit den Veränderungen des Vaterseins zurechtzukommen. Eine Vaterschaft bedeutet Verantwortung, Freiheitseinschränkungen und meistens auch weniger Sex und Aufmerksamkeit in der Partnerschaft. Das kann leicht zu Konflikten in der Partnerschaft führen.“

### **Wie können sie es schaffen, eine gesunde Balance zu halten – also schreiendes Kind, überlastete Partnerin und entspannte Abende mit ihren Kumpels unter einen Hut zu bekommen?**

**Waldmann:** „Ich denke, dass es am wichtigsten ist, sich mit seiner Partnerin gut auszutauschen. Man sollte gemeinsam über die Ängste und Wünsche in Bezug auf die neue Rolle als Eltern sprechen und darüber wie man sich am besten gegenseitig unterstützen kann. Kommunikation ist hier wirklich wichtig. Darüber hinaus ist gegenseitige Wertschätzung bedeutsam. Egal wie klassisch oder modern die Rollen verteilt sind, jeder leistet in der Regel seinen Beitrag und versucht zum Gelingen beizutragen. Dabei sollte man auch auf die Bedürfnisse als Mann und Frau achten und sich gegenseitig auch Freiheiten gewähren, sobald alles einen guten Rhythmus gefunden hat.“

### **Welche Rolle spielen die Frauen bzw. ihre neue Funktion als Mutter?**

**Waldmann:** „Frauen gehen in ihrer Rolle als Mutter oft sehr auf. Sie sollten darauf achten, dass sie sich nicht zusätzlich Stress machen, indem sie zu hohe Ansprüche an sich stellen. Mütter können aus Sorge um ihr Kind ganz genaue Vorstellungen entwickeln, wie man mit dem Kind ‚richtig‘ umgehen müsse. Wenn der Vater dem nicht gerecht wird, ist Streit vorprogrammiert und kann zu Rückzug im Kontakt mit dem Kind führen.“

### **Wie können Paare das verhindern?**

**Waldmann:** „Es wäre gut, wenn Frauen ihren Partner früh in ihre Beziehung zum Kind mit einbinden und jedem seine eigene Art des Umgangs und Fehler zugestehen. Es fällt ihnen später dann auch leichter, ihr Kind öfter mal abzugeben und ihre eigenen Freiheiten zu leben. So muss es dann gar nicht erst zu starker Überlastung kommen.“

### **Wann sollte MANN sich Hilfe holen?**

**Waldmann:** „Bei den gewöhnlichen Unsicherheiten mit der neuen Rolle helfen Gespräche mit Freunden, die schon Väter sind, ganz gut. Es kann aber auch sein, dass das Leiden sehr groß wird, zum Beispiel, weil Ängste oder Depressionen aufkommen. Das ist oft der Fall, wenn es Konflikte in der Partnerschaft gibt, Themen aus der Kindheit aufkommen oder es einfach zu viele Belastungen auf einmal zusammenkommen und es zu wenig Unterstützung gibt. Dann lohnt sich der Weg zum Psychotherapeuten.“

olorbox&utm\_source=bilddedt&utm\_medium=referral&utm\_content=thumbnails-a:BUILD Below Article Paid Compliant:)

~~olorbox&utm\_source=bilddedt&utm\_medium=referral&utm\_content=thumbnails-a:BUILD Below Article Paid Compliant:)~~

**HOLZKERN**

<https://www.holzkernel.com/> .utm\_source=taboola&utm\_medium=bilddedt)

## Holz kern | Handgefertigte Uhren aus Holz und Stein | Warum so eine Uhr jetzt jeder haben will

(https://www.holz kern.com/de/?utm\_source=taboola&utm\_medium=bildded)

**MOTORSPORT-MAGAZIN.COM** :hael-schumacher/?  
utm\_source=taboola&utm\_medium=cpc&utm\_content=schumacher&utm\_campaign=taboola-auswahl&utm\_term=bildded)

## Neues von Michael Schumacher

(https://m.motorsport-magazin.com/formell/news-187278-ticker-news-ticker-zu-michael-schumacher/?  
utm\_source=taboola&utm\_medium=cpc&utm\_content=schumacher&utm\_campaign=taboola-auswahl&utm\_term=bildded)

**WOMENSHEALTH.DE** 1-yoga-in-der-schwangerschaft-beachten-280419.html?  
utm\_source=taboola&utm\_medium=bildtext&utm\_campaign=elevit)

## Yoga für Schwangere - 8 Tipps für werdende Mütter

(https://www.womenshealth.de/artikel/das-sollten-sie-beim-yoga-in-der-schwangerschaft-beachten-280419.html?  
utm\_source=taboola&utm\_medium=bildtext&utm\_campaign=elevit)

### MEHR VON BILD

---

**VON PASSANTEN ENTDECKT**  
(https://www.bild.de/regional/hannover/hannover-aktuell/trauriger-einsatz-pony-steckt-in-trecker-reifen-fest-57631108.bild.html)

## Wie kam das Pony in den Traktor-Reifen?

(https://www.bild.de/regional/hannover/hannover-aktuell/trauriger-einsatz-pony-steckt-in-trecker-reifen-fest-57631108.bild.html)

**POLIZEI SUCHT ZEUGEN**  
(https://www.bild.de/news-inland/polizei-sucht-zeugen-16-jaehrige-auf-strasse-in-tuebingen-vergewaltigt-57682796.bild.html)

## 16-Jährige auf offener Straße in Tübingen vergewaltigt

(https://www.bild.de/news-inland/polizei-sucht-zeugen-16-jaehrige-auf-strasse-in-tuebingen-vergewaltigt-57682796.bild.html)

**NIEMAND WOLLTE DEN LADENHÜTER**  
(https://www.bild.de/entertainment/leute/leute/eddie-murphy-seine-ehemalige-villa-wird-jetzt-versteigert-57633378.bild.html)

## Eddie Murphys Villa wird meistbietend versteigert!

(https://www.bild.de/unterhaltung/leute/leute/eddie-murphy-seine-ehemalige-villa-wird-jetzt-versteigert-57633378.bild.html)

## DAS KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN

---

### BEIM „COMEDYPREIS“

(https://www.bild.de/unterhaltung/er/er/beim-comedypreis-carolin-reberus-war-die-groesste-lachnummer-57703596.bild.html)

## Kebekus war die größte Lachnummer

(https://www.bild.de/unterhaltung/tv/tv-beim-comedypreis-carolin-reberus-war-die-groesste-lachnummer-57703596.bild.html)

### TIERISCH SCHIEFGELAUFEN

(https://www.bild.de/regional/nachrichten/aktuelle-tiere-koenig-in-melbach-pferd-und-kuhkrachen-durch-daecher-57630022.bild.html)

## Pferd stirbt nach Rettungsdrama

(https://www.bild.de/regional/koblenz/aktuelle-tiere-koenig-in-melbach-pferd-und-kuhkrachen-durch-daecher-57630022.bild.html)

### KOLUMNE „MEINE BAYERN“



(https://sportbild.bild.de/bundesliga/vereine/bayern-muenchen/meine-bayern-niko-kovac-champions-league-gewinnen-boateng-57579988.sport.html)

## Kovac hat es schwerer als Favre beim BVB

(https://sportbild.bild.de/bundesliga/vereine/bayern-muenchen/meine-bayern-niko-kovac-champions-league-gewinnen-boateng-57579988.sport.html)

### BONNIE STRANGE NACKT

es-schoener-nackt-zu-sein-57559822.bild.html)



