

DEPRESSION

Traurige Väter

Jeder zehnte Vater wird nach der Geburt seines Kindes depressiv. Ein Betroffener erzählt.

Text: Yaël Debelle; Foto: Christian Flierl

Fabiennes Bauch war für mich wie ein Überraschungsei», sagt Julian Fischer*. «Ich war fasziniert vom Prozess der Schwangerschaft und neugierig auf das Kind.» Doch die Geburt seines Sohnes Elias sollte für den 32-jährigen eine bittere Überraschung bergen. Er fiel in eine tiefe psychische Krise.

Schon die Geburt selbst war für ihn traumatisch. Das Kind mit ungünstiger Kopfstellung («Sterngucker»), 20 Stunden Wehen, seine Frau vor Schmerzen unansprechbar. Die erste Anästhesie wirkte nicht, Fabienne musste ständig erbrechen. «Du hockst so da, völlig hilflos, und kannst nichts machen ausser das Kotzschäleli hinhalten», sagt Fischer. Just als er sich nach Stunden ohne Essen ein Sandwich holt, reduzieren sich Elias' Herztöne, Fabienne muss notfallmässig zum Kaiserschnitt. «Ich war in totaler Panik, hatte solche Angst, beide zu verlieren.»

«D Schnure halte und mit sich dealen»

Die erste Woche zu Hause sei wunderschön gewesen, «mit extrem intensiven Glücksgefühlen». Danach musste der Sekundarlehrer aus Laufen BL wieder arbeiten – und verlor nach und nach den Bezug zu Mutter und Sohn. Die zwei lebten in symbiotischer Zweisamkeit. Da war «eine Glaswand zwischen ihnen und mir, die immer dicker wurde», sagt Fischer. Er habe sich zunehmend fehl am Platz gefühlt. Seine einzige Aufgabe habe darin bestanden, «Dienstleistungen rund ums Baby» zu erbringen. Er sei sich vorgekommen wie ein austauschbarer Apparat.

Julian Fischer zieht sich zurück, kommt immer später von der Arbeit nach Hause, trifft sich mit Kollegen, macht Sport und schluckt sein Unglück hinunter. «D Schnure halte und mit mir selber dealen», habe er sich gesagt. Je weniger er zu Hause präsent war, umso schwächer wurde seine Beziehung zu Elias. Ein Teufelskreis. «Ich war völlig gehemmt im Umgang mit meinem Sohn.» Fischer hörte nur noch düstere,

destruktive Musik, war «extrem traurig». Eines Tages fuhr er mit dem Mountainbike freihändig und mit geschlossenen Augen den Abhang hinunter. Todessehnsucht statt Lebenslust. «Ich wusste nicht mehr wohin mit meinen Empfindungen.»

«Die Geburt löst eine Umwälzung aus»

Einer von zehn Vätern leidet im Jahr nach der Geburt des ersten Kindes laut einer US-Studie an einem Phänomen, das bis heute vor allem bei Müttern bekannt ist: «Baby-blues» oder «postpartale Depression», umgangssprachlich auch «postnatale Depression» genannt. Drei bis sechs Monate nach der Geburt sind es gar über 25 Prozent. Damit kommen Depressionen bei Männern nach der Geburt zwei- bis fünfmal häufiger vor als sonst.

«Männer reagieren in dieser Lebensphase auf seelische Krisen häufig mit überhöhter Aktivität. Sie fliehen vor den eigenen Gefühlen, arbeiten mehr, gehen eher fremd, entziehen sich der Auseinandersetzung mit der Partnerin», sagt Psychotherapeut Egon Garstick. Der 59-jährige arbeitet am Zürcher Triemlispiital und bei der Stiftung Mütterhilfe seit Jahren mit Vätern. «Männer haben mehr Mühe, ambivalente Gefühle zuzulassen», sagt Garstick. Oft fehlen den Männern gute Vorbilder für ihre neue Rolle. Vorbilder, die ehrlich darüber reden, dass Vatersein schwierig sein kann.

«Da war eine Glaswand zwischen ihnen und mir. Ich wusste nicht mehr wohin mit meinen Empfindungen.»

Julian Fischer*, Papa eines Einjährigen

«Die Geburt eines Kindes löst immer eine psychische Umwälzung aus», sagt Sozialarbeiter Renato Meier, der die Familienberatung Basel-Stadt leitet. «Die Frage ist nur, wie man mit den Veränderungen umgeht.» Diese werden nicht zuletzt durch Hormone ausgelöst, die bei beiden werdenden Eltern den Gefühlshaushalt durcheinanderbringen. So ist der Pegel des Stresshormons Cortisol drei Wochen vor der Geburt bei den Männern doppelt so hoch wie zuvor. Eine kanadische Studie zeigt, dass der Testosteronpegel nach der Geburt um durchschnittlich einen Drittel sinkt. Der Prolaktinspiegel, der neben der

Milchbildung bei der Frau bei beiden Geschlechtern die Fürsorglichkeit stärkt, steigt bei den Männern vor der Geburt um 20 Prozent. Durch die hormonellen Veränderungen werden Eltern sensibler für die Bedürfnisse des Kindes – aber auch empfindlicher. «Man kommt in Kontakt mit alten Themen, oft tauchen Enttäuschungen über den eigenen Vater auf», sagt Psychotherapeut Garstick.

«Ich wollte es anders tun als mein Vater»

Das erlebt auch Julian Fischer. Von seinem eigenen Vater hatte er als Kind kaum etwas, der habe viel gearbeitet. «Ich wollte es unbedingt anders machen als mein Vater.» Er habe sich diesbezüglich sehr unter Druck gesetzt. Fischer kann seine eigenen Ansprüche nicht erfüllen, macht sich Vorwürfe. Rund um ihn herrscht Euphorie über das Baby. Nur er selbst fühlt sich unglücklich. Verständnis findet er nicht. Von Kollegen hört er: «Gehts noch? Du hast eine tolle Frau und einen gesunden Sohn, was willst du mehr? Du solltest glücklich sein!»

«Reflektierte Männer haben es schwieriger», sagt Familienberater Meier. Das bestätigt auch eine US-Studie. Völlig ungebildete, aber auch sehr gebildete Väter haben demnach ein höheres Risiko für postpartale Depressionen. «Gebildete Väter haben sehr hohe Ideale», stellt auch Psychotherapeut Garstick fest. Sie wollen sich verwirk-

lichen, im Beruf erfolgreich und auch ein fürsorglicher Vater sein. «Erschöpfung, Schlafentzug und die mangelnde Aufmerksamkeit der Partnerin, die ihre ganze Liebe und Energie dem Baby zuwendet, kann die väterliche Krise verstärken.»

«Der Vater ist für das Baby wichtig», sagt Garstick. Ohne ihn sei die sogenannte Triangulierung erschwert: «Er hilft dem Kind bei der Abgrenzung von der Mutter. Ohne ihn entsteht eine viel zu enge Zweierbeziehung, die für das Kind ungesund ist.» Noch schlimmer sei es für das Kind, wenn beide Eltern in einer Krise steckten. «Ein Baby braucht einen Spiegel für seine Ich-Ent-

*Name geändert



«Du hast eine tolle Frau
und einen gesunden Sohn,
was willst du mehr?»
Julian Fischer* mit Elias

wicklung. Es muss erleben, dass die Eltern gefühlsbetont reagieren, wenn es weint, und dass sie die Kraft haben, es zu trösten.»

«Ich mag nicht mehr. Nimm du Elias!»

Die junge Mutter Fabienne ist irritiert über das Verhalten ihres Mannes. Sie versucht, ihm Lösungen zu präsentieren. «Aber ich wollte einfach nur gehört werden und Anerkennung für meine schwierigen Gefühle bekommen», sagt Fischer. Nach einer Partynacht «mit Totalabsturz» eskaliert die Situation im Streit. «Da habe ich gemerkt, dass ich mir selbst nicht mehr vertraue.»

Er begibt sich in Behandlung bei einer Kinesiologin, schreibt über seine Ängste, den Druck und seine Verlassenheitsgefühle. «Das Kind stand nur noch im Mittelpunkt und diktierte alles. Meine Bedürfnisse waren egal.» Ihm fehlen die sportlichen Aktivitäten mit seiner Frau. «Meine Liebe zu ihr war doch der Grund dafür, dass Elias auf dieser Welt ist. Und plötzlich soll es uns als Paar nicht mehr geben?»

«Es ist zentral, dass man sich als Paar Zeitfenster schafft», sagt Familienberater Meier. Gespräche über Ängste und Erwar-

tungen seien die wichtigste Vorbeugung. Paare müssten sich damit auseinandersetzen, dass sich mit der Geburt alles ändert. «Welche neuen Rollen kommen auf uns zu?» Diese Frage müssten sich werdende Eltern vor der Geburt stellen. «Für die Männer kommt der Übergang plötzlicher und schneller als für die Frauen», so Meier. Frauen spüren die Veränderungen in der Schwangerschaft am eigenen Leib. Für die Männer bleibt es bis zur Geburt abstrakter. «Männer müssen aktiver abgeholt werden», sagt Psychotherapeut Garstick. Es brauche niederschwellige Beratungsangebote, Sensibilisierung in den Geburtsvorbereitungskursen und Aufklärung über den väterli-

Beobachter buch

Sven Broder: **«Papa steht seinen Mann. Von der Kunst, Vater zu sein und Mannsbild zu bleiben»**; 2. Auflage,

2013, 224 Seiten, 33 Franken

(für Beobachter-Mitglieder Fr. 25.90).

Beobachter-Edition, Telefon 043 444 53 07, www.beobachter.ch/buchshop



chen Babyblues, der noch immer ein Tabu sei. Glücklicherweise zeigten sich aber auch bei den Männern die positiven Seiten der Emanzipation: «In letzter Zeit geben mehr Väter den Anstoss zu einer Paarberatung», stellt Familienberater Meier fest.

Nach einigen Monaten sagt Fabienne Fischer: «Ich mag nicht mehr, nimm du den Elias, bitte!» Julian ist verblüfft. «Das war ein extrem schöner Moment für mich», sagt er. Zu sehen, dass auch sie Grenzen hat, sei eine enorme Erleichterung gewesen. Zuvor hatte er sie immer als souverän wahrgenommen – und sich als nutzlos. Fischer ist froh, dass sich die Zeit des Stillens dem Ende zuneigt. «Nun kann ich Elias Brei geben, das finde ich toll.» Er verbringt jeden Montag mit seinem mittlerweile einjährigen Sohn allein, geht mit ihm viel nach draussen. «Diese Tage sind so wichtig für mich. Dass ich für ihn verantwortlich bin und niemand sonst da ist.»

Noch immer erlebe er viele Momente des Frusts, aber es werde stetig besser. «Früher hatte ich immer das Gefühl, dass Elias durch mich hindurchschaut. Jetzt schaut er mich direkt an.» ■

www.divino.ch

FESTTAGSANGEBOT
Gültig: 1. 11. bis 31. 12. 2013 / solange Vorrat

Selektionierte Weine für gemütliche Stunden.



Malans
Completer
AOC
Graubünden
2011 / 2012
Fr. 19.90



Laudatio
Cuvée
Assemblage
2011 / 2012
Fr. 22.50



Brunello di
Montalcino
DOCG Armilla
2006
Fr. 29.50



Divoto
Copertino DOC
Riserva
Apollonio
2004
Fr. 22.50

ÜBER 72

**DIVINO-PARTNER
VERKAUFSTELLEN:**

www.divino.ch >
Rubrik «Partner»



DIVINO

SELEKTIONIERTWEINE