

Vater, Mutter, Kind:

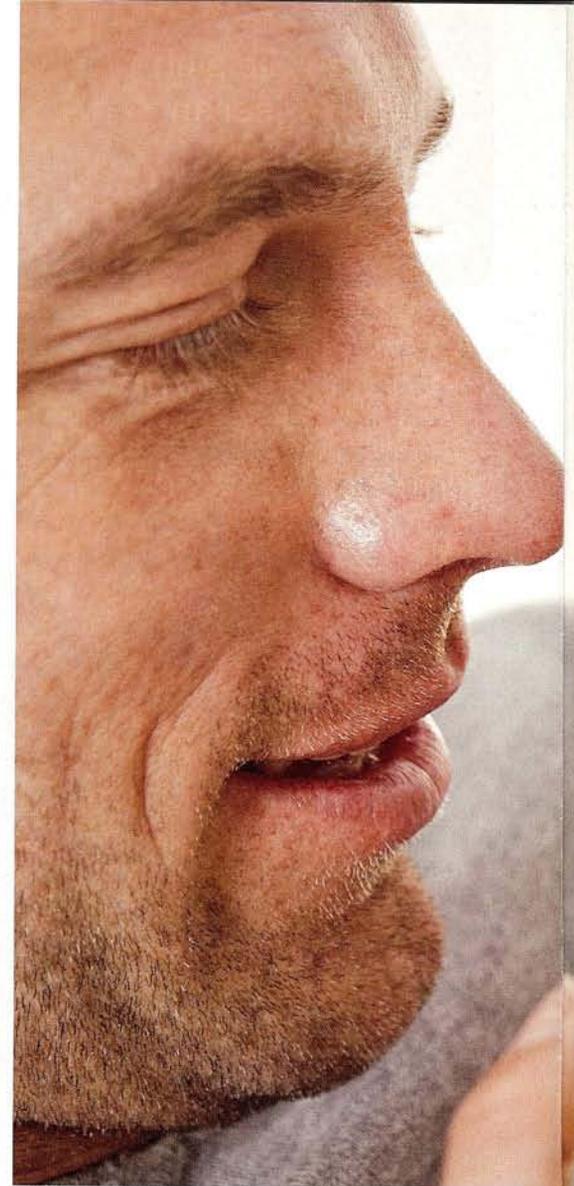
# DREI *sind keiner zu viel*

Auch für Papas ist es nicht immer leicht, sich in ihre Rolle einzufinden und dabei nicht eifersüchtig auf die besondere Bindung zwischen Mutter und Kind zu sein.

Kaum jemand kann absehen, was auf ihn zukommt, wenn sich das erste Kind ankündigt. „Eltern geraten häufig ins Straucheln an der Schnittstelle zwischen der Paarbeziehung und dem Elternsein“, sagt Constanze Rinck, Familientherapeutin und Paarberaterin aus Köln. Einer der Hauptgründe ist, dass die Paarzeit, die Eltern ganz einander widmen können, mit der Geburt des ersten Kindes erst einmal fast vollständig verloren geht. Dies ist nicht nur für die Mütter ein Problem. Gerade frisch gebackene Väter fühlen sich schnell ausgeschlossen, wenn Mama fast rund um die Uhr vom Nachwuchs in Beschlag genommen wird. Auch später muss Papa seine Rolle in der Familie meist noch finden.

## PLÖTZLICH ZU DRITT

Werdende Mütter stellen meist während der Schwangerschaft eine Beziehung zu ihrem Baby her. Für Väter ist das schwieriger, trotz großem Interesse bleiben sie bis zur Geburt nur Zuschauer. Und der Vorsprung der Mutter vergrößert sich nach der Geburt durch die körperliche Nähe zwischen Mama und Baby, vor allem beim Stillen. „Väter haben den Eindruck, dass sich für ihre Partnerin fast alles nur noch ums Baby dreht, während sie selbst außen vor bleiben“, erklärt Constanze Rinck. „Eifersucht auf das Kind oder Konkurrenz zur Mutter führen aber in eine Sackgasse.“ Die Familientherapeutin rät Vätern zu mehr Sicherheit und Selbstbewusstsein, was



ihre Rolle als Vater angeht. Denn das Kind braucht Mama und Papa, die sich im Idealfall ergänzen und unterstützen.

## DER FÜRSORGLICHE PAPA

Männer wollen sich um ihren Nachwuchs kümmern. Leider stoßen sie bei kleinen Kindern oft an ihre Grenzen. Wenn das Baby auf Papas Arm weint, weil es sich nur von Mama trösten lässt, ist das schnell frustrierend. Auch wenn Papa sich überflüssig vorkommt: „Der Mann ist als Vater ein tragendes Element der Familie. Mutter und Kind brauchen seine Fürsorge“, sagt Constanze Rinck. Diese Rolle müssen Väter durch eigene Erfahrungen entwickeln. „Bleiben Sie als Vater gelassen, wenn nicht gleich alles so läuft, wie

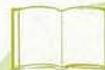


Sie es sich vorgestellt hatten“, rät Constanze Rinck. Durch den regelmäßigen Umgang lernen Vater und Kind, was ihre Beziehung besonders macht und eben anders als bei Mama ist. Davon profitiert die Beziehung zueinander.

#### UNTER MÄNNERN

Dabei sollten Väter die eigenen Bedürfnisse nicht aus dem Blick verlieren. „Manchmal ist es gut, zu formulieren: ‚Ich komme zu kurz‘, selbst wenn sich daran kurzfristig nicht viel ändern lässt“, weiß die Familientherapeutin. Frauen können ihren Partner mit kleinen Zeichen der Aufmerksamkeit unterstützen. Worte wie „Ich sehe, dass du unzufrieden bist“ signalisieren Liebe und

Zuwendung. „Männer müssen sich nicht scheuen, darauf aufmerksam zu machen, dass ihnen die Partnerschaft wichtig ist“, findet die Familientherapeutin. Schließlich ist das Paar das Fundament der Familie. Kinder wachsen schnell aus der betreuungsintensiven Zeit heraus, und für Eltern kehrt die Paarzeit dann zurück. „Leider gibt es bis dahin kein Patentrezept“, weiß Constanze Rinck, macht aber Hoffnung. „Bei den eigenen Gefühlen sensibel bleiben, aufmerksam dem Partner gegenüber sein und Zuversicht wahren“, rät die Kölner Paarberaterin gerade Papas. „Gut, wer sich außerdem mit anderen Männern austauschen kann. Bei Freunden und Bekannten stoßen Väter auf offene Ohren.“ 🍷



#### BUCHTIPP

**Der werdende Vater –  
Anleitung zur perfekten Vater-  
schaft**, Jens Oenicke, Zeitgeist-  
factory, 2010, 9,90 Euro

empfohlen von [Thalia.de](http://Thalia.de)

#### EXPERTENTIPP

„Bauen Sie als Papa von Anfang an eine eigene Beziehung zu Ihrem Baby auf, etwa indem Sie es einmal täglich wickeln oder das Baden übernehmen.“

Constanze Rinck, systemische Familientherapeutin  
und Paarberaterin