



Hallo Baby: Die meisten Männer wollen gerne liebevolle Väter sein. Oft sind ihre Ambitionen groß, ebenso auch ihre Verunsicherung, wie das Leben mit Baby so ist. Helfen können Kurse zu Schwangerschaft, Geburt und Leben mit Kind. Foto: Photocreo Bednarek - Fotolia

SEITENBLICK

JENSEITS DES HECHELKURSES

Vater werden ist nicht schwer, Vater sein dagegen sehr. Ersteres wird gern geübt, weil es allgemein beliebt. – So schrieb einst Wilhelm Busch. Die Väter von heute werden das nur bedingt unterschreiben. Denn „Vater werden“, beschränkt sich nicht mehr darauf, sein Erbgut erfolgreich auf den Weg zu schicken. Nein, Mann geht mit zum Frauenarzt, schließlich will er sehen, wie sein Fröchtchen gedeiht, am liebsten in Farbe und 4D. Mann setzt sich in den Geburtsvorbereitungskurs, lernt stützen, atmen, tätscheln. Wobei manche Frau zu berichten weiß, dass er keinerlei Hilfe war, weil eine Geburt selten nach Gebrauchsanleitung verläuft. Besonders Ingenieure scheinen in diesem Punkt anfällig, heißt es. Da ist es vielleicht besser, er konzentriert sich auf die Dokumentation per Smartphone. Der Hechelkurs gehört also längst zum Standardrepertoire für werdende Väter. Doch manchem reicht das nicht. Ihn beschäftigt jenseits des technischen Vorgangs die emotionale Veränderung, die ein neuer Erdenbürger mit sich bringt. Darüber haben unsere Väter herzlich wenig nachgedacht. Warum auch? Für sie hat sich wenig bis nichts geändert. Morgens Arbeit, abends Fußball. Koliken, Windeln oder Windpocken – das macht die Mama schon. Doch inzwischen gilt auch für Männer: Mit einem Kind wird alles anders, und damit ist nicht der Wechsel vom Cabrio zum Familienvan gemeint! uwe

WAS MEINEN SIE DAZU?

Nicht einmal 30 Cent bekommen Bauern derzeit für einen Liter Milch. Soll deshalb der Milchpreis zu erhöht werden? Diskutieren Sie unter [swp.de/zusammenleben](http://swp.de/zusammenleben)

**PRO** Fast könnte man vergessen, dass Milch ein hochwertiges Naturprodukt ist, so sehr wird um den Preis gefeilscht. Bauern müssen von der Milchwirtschaft leben können. Und zwar ohne sich und ihre Tiere dabei kaputt zu machen. Die meisten Leute haben das Idyll „Kuh auf der Weide“ im Kopf. Das gibt es aber nur, wenn man einen angemessenen Preis zahlt. Statt sich von Dumping-Preisen ködern zu lassen, sollte man teurere Milch kaufen, am besten „bio“. Um sicher zu gehen, dass Bauer und Kuh auch etwas davon haben. yel

**CONTRA** Keine Frage, die Erzeuger sollen für Ihr Produkt Milch fair bezahlt werden. Doch irgendwie reden alle nur vom Erzeuger und vom Endverbraucher. Dazwischen steht aber noch der Handel. Deshalb ist es höchst zweifelhaft, ob ein höherer Preis, den der Endverbraucher bezahlen müsste, auch komplett bei den Erzeugern ankommen würde. Zu befürchten ist, dass sich der Handel zumindest ein kleines Scheibchen vom sauer Erkämpften der Milchbauern abschneidet. Und das ginge (mir) gegen den Strich. skr

# Geburtstasche für den Mann

Für werdende Väter: Kurs bei Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

**Sie ist schwanger – was macht er? Am besten besucht er einen Kurs für werdende Väter. Das meint Gerhard Kaiser-Tobner, Sexualpädagoge. Er will Männer bestärken, sich frühzeitig als Vater zu sehen.**

ändern, wenn wir nicht mehr zu zweit sind. Und Männer empfinden gegenüber ihren Frauen eine große Verantwortung, sie sorgen sich um deren Gesundheit und sie sorgen sich um materielle Dinge.

*Das Konzept für den Kurs „Vater werden“ haben Sie entwickelt. Was wollen Sie Männern vermitteln?*

KAISER-TOBNER: Neben praktischen Dingen wie Wickeln und Wissen um Elterngeld und Elternzeit möchte ich Lust darauf machen, dass Männer ihre Rolle als Vater finden. Ich möchte Männer bestärken, dass sie wichtig sind, als Unterstützer ihrer Frau und als Vater. Bei der Schwangerschaft ist klar, dass wir Männer nicht das Erleben haben, das eine Frau hat. Aber werdende Väter können sich auch auf die Geburt und das Leben mit Baby vorbereiten.

*Und wie?*

KAISER-TOBNER: Einmal kam ein Mann in den Kurs, der hatte Holz da-

bei um daraus einen Wickeltisch zu bauen.

*Den hat er im Kurs gebaut?*

KAISER-TOBNER: Nein, der Mann hat etwas Praktisches getan, das war seine Art sich auf sein Baby einzustellen. Wir Männer haben da verschiedene Möglichkeiten. Wir können auch ein Gute-Nacht-Lied lernen, ein Fingerspiel. Ist das Baby da, sind wir Männer von Anfang an wichtig, als Partner um etwa einen Nachtdienst beim Wickeln zu übernehmen. Und als Väter. Frauen und Männer setzen nämlich unterschiedliche Schwerpunkte in der Betreuung, Pflege, Erziehung. Gerade Väter zeichnet aus, dass sie Kindern Mut machen die Welt zu entdecken. Für Kinder sind Mama und Papa wichtig, schon um ein gutes Selbstbild zu entwickeln.

**Männer sind wichtig. Als Partner, um beim nächtlichen Wickeln zu helfen. Als Vater, um dem Kind Mut zu machen.**

*Im zweiten Kursabend ist auf dem Programm von einer Geburtstasche für den Mann die Rede. Was ist denn da bitteschön drin?*

KAISER-TOBNER: Ha, die Geburtstasche ist ganz wichtig. Da überlegen wir Männer gemeinsam was da reingehört. Auf jeden Fall etwas zu essen für die Frau, etwa ein Riegel, Musik, ihr Lieblingsmassageöl. Für Männer gehören rein Münzen für den Kaffeeautomat, Buch, Handy und Stift. Damit sich Männer die Maße des Babys notieren können, die sie später den Verwandten telefonisch durchgeben müssen. Und eine Decke. Eine Geburt kann lang dauern, viele Männer schlafen in der Klinik. In eine Decke gehüllt ist das angenehmer als ohne.

*Sprechen Sie darüber, was Männer im Kreißaal tun können? Denn das ist ja nicht viel.*

KAISER-TOBNER: Wir reden sehr viel darüber. Es muss klar sein, dass wir Männer im Kreißaal sind, um nichts zu tun. Dort ist der Platz der Männer am Kopf der Frau, um ihre Hand zu halten und dabei zu sein. Wir besprechen, dass es die Aufgabe des Arztes und der Hebamme ist, nach dem Muttermund zu schauen, nicht die der Väter. Dennoch sollten sie vorher mit der Partnerin abgesprochen haben, was passiert, wenn Männer die Geburt nicht verkraften, wenn sie ihre Frau nicht leiden sehen können. Männer sollten auf jeden Fall die Erlaubnis haben, aus dem Kreißaal gehen zu dürfen.

*Was raten Sie werdenden Vätern – und Müttern?*

KAISER-TOBNER: Beide sollen gerne ihre Rollen annehmen und sich nicht gegenseitig bewerten, wer es mit dem Kind besser macht.



BEATE ROSE

*Während der Schwangerschaft bieten Hebammen Kurse für werdende Väter an, zu Frauenärzten müssen sie mit, Kreißsäle begutachten. Haben werdende Väter überhaupt noch Informationsbedarf?*

GERHARD KAISER-TOBNER: Sicher braucht es nicht für alles einen Kurs. Aber früher sind wir alle mehr mit Kindern aufgewachsen, als Onkel, Cousin, Bruder. Das gibt es heute nur selten. Doch Väter wollen ihre Rolle ausfüllen. Sie fragen, was sie tun können. Dafür ist der Kurs gedacht.

*Wer kommt in den Kurs?*

KAISER-TOBNER: Männer von 25 bis über 40 Jahren quer durch alle Gesellschaftsschichten. Die meisten Männer werden zum ersten Mal Vater. Sie alle haben etwas zu besprechen, sie alle haben Fragen.

*Die lauten?*

KAISER-TOBNER: Das frage ich beim ersten Kursabend ab. Meine zentrale Frage heißt ‚mit was gehen Sie schwanger?‘ Von dem, was die Männer da liefern, komme ich zu den beiden weiteren Abenden, die aber auch feste Themen haben.

*Was beschäftigt alle Männer?*

KAISER-TOBNER: Das große Thema heißt ‚Veränderung‘. Was wird sich

Zur Person und zur Beratungsstelle

**Kursleiter** Gerhard Kaiser-Tobner (56) arbeitet als Sexualpädagoge für die Ulmer Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen. Den Kurs über drei Abende für werdende Väter hat er entwickelt, seit 2013 bietet er ihn an an. Der nächste startet am 23. November.

Die Thematik rund ums Baby beherrscht Kaiser-Tobner auch deswegen, weil er als Erzieher in der Wohngruppe „Mutter/Vater-Kind-Wohnen“ im Ulmer Zentrum „Guter Hirte“ für Familienhilfe arbeitet. Er ist verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder.

**Beratungsstelle** Seit 40 Jahren gibt es die Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen und Familienplanung in Ulm. Sie bietet Hilfen von der Schwangerschaft bis zu drei Jahren nach der Geburt. Die Beratungsstelle ist zu erreichen unter (0731) 96 85 70.

KURZ & KRASS: DENK-GETRÄNK

Energie-Drinks gehören bei vielen Schülern und Studenten zum Ernährungsplan. Sehr bedenklich, sagt die Wissenschaft: Vor Nebenwirkungen wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Nervosität wird gewarnt – zumindest, wenn man das Zeug übermäßig runterkippt.

Florian und Chris, Wirtschaftsstudenten aus Leipzig, haben sich auf den Weg gemacht, eine „sinnvolle Alternative“ zu finden. Ihre Suche führte zur Entwicklung eines Getränkekuplers mit natürlichen Pflanzenextrakten: von Ginkgo über Grüntee bis hin zu Brahmi und Rosenwurz, dazu Omega 3 aus Leinsamen sowie Pantothensäure für geistige Leistung und zur Verringerung von Müdigkeit. Natürlich frei von jeglichem Gluten, Laktose, Konservierungsmittel und absolut vegan. Fertig war das Denk-Getränk-Pulver, das zudem ganz praktisch ins Mäppchen passt und mit Leitungswasser zum Drink wird. Die Idee der Studenten scheint ganz gut anzukommen, zumindest berichteten sie zwischenzeitlich von Lieferengpässen. Selbige seien inzwischen gelöst. Ob's hilft bei der Konzentration? Darüber streiten sich, mal wieder, die Experten. uwe [www.neuronade.com](http://www.neuronade.com)



Foto: Neuronade

TIPPS & TRENDS

**LESEN**

Mal wieder ein Krimi. Dieses Mal „Der Arm des Kraken“ von Christoph Peters: Seit fünfzehn Jahren ist Annegret Bartsch Kommissarin im Vietnamdezernat der Berliner Polizei – seit zehn Jahren hat sie niemanden mehr vor Gericht gebracht. Als der Japaner Yuki O. erschossen im Teich einer Parkanlage aufgefunden wird, steht Annegret Bartsch zunächst vor einem Rätsel. Peters schuf einen actiongeladenen Thriller. 352 Seiten, 19,99 Euro, Luchterhand Literaturverlag. us

**HÖREN**

Es gibt ja Menschen, die sagen, jedes Motörhead-Album klinge gleich – mag sein, aber eben gleich gut. So auch „Bad Magic“, das 22. Studioalbum des Trios um Frontman Lemmy Kilmister. Dessen Bass treibt, unterstützt von bedrohliche klingenden Drums, wie immer kräftig nach vorne im vertrauten Mix aus Metal, Punk und Rock 'n' Roll. Ihre Verbundenheit mit letzterem zeigt die Band mit dem Rolling-Stones-Cover „Sympathy for the Devil“, das erstaunlich nahe am Original ist. yel

**SEHEN**

Wer die Doku über Dirk Nowitzki im Kino verpasst hat, bekommt jetzt die Chance, „Der perfekte Wurf“ im TV zu sehen. Passend zur Basketball-EM zeigt der Bayerische Rundfunk am Mittwoch, 9. September, um 22 Uhr den Streifen über Deutschlands erfolgreichsten Korbjäger. Der Autor Sebastian Dehnhardt hat Nowitzki ein Jahr lang begleitet und mit vielen Weggefährten gesprochen. I/Foto: dpa

**ANZIEHEN**

Ungeübt, weil wir ihn den ganzen Tag mit uns herumzuschleppen mussten und ständig im Bus vergessen haben – so haben wir den Turnbeutel in Erinnerung. Doch diese Zeiten sind vorbei. Als trendiges Accessoire erfährt er zur Zeit einen erstaunlichen Imagewandel. Der einfache Zugbeutel mit zwei doppelt gelegten Kordeln, den man über eine Schulter oder wie einen Rucksack trägt, wird mit Details wie Reißverschlüssen, Vordertaschen oder Labels unverwechselbar. skr/Foto: nono

**KOCHEN**

Schnell und lecker – Blitz-Schokokuchen. 200 g Zartbitterschokolade (mind. 70 %) mit 200 g Butter über Wasserbad schmelzen. 200 g Zucker, 200 g gemahlene Mandeln, 1/2 Päckchen Backpulver, ein Päckchen Vanillezucker, etwas Salz und 4 Eier einzeln unterrühren. In eine mit Backpapier ausgelegte Springform geben, im vorgeheizten Ofen (140 Grad Umluft) 40 Minuten backen. Der Kuchen sollte innen nach dem Abkühlen noch klebrig sein. Puderzucker drüber. mom/Foto: © by-studio - Fotolia.com