

# Nicht ohne DIE VÄTER

Windeln wechseln, schöpeln und kuscheln – **PFLEGE** und **ERZIEHUNG** der Kinder sind nicht nur Frauensache. Auch der Papa will zum Baby eine Beziehung aufbauen. Tipps, wie es mit der Rollenverteilung klappt.

Text Marianne Siegenthaler

**E**in Mann, der den Kinderwagen durchs Quartier schiebt, dem Kleinen geschickt die Windel wechselt und auch weiss, wie man einen Schoppen zubereitet – das war noch vor fünfzig Jahren eine Seltenheit. Heutzutage hingegen engagieren sich viele junge Väter vermehrt in der Kindererziehung und wollen teilhaben an der Entwicklung ihres Kindes. Und die meisten jungen Mütter unterstützen das nicht nur, vielmehr erwarten sie sogar von ihrem Partner, dass er sich aktiv an der Erziehung und Pflege beteiligt.

Leider klappt aber zwischen Wunsch und Wirklichkeit eine ziemliche Lücke. So sehr sich die Einstellung der Männer gewandelt hat – die Umsetzung in den Familienalltag

scheint nicht wirklich zu klappen. Eine Studie des deutschen Meinungsforschungsinstituts Forsa aus dem Jahr 2014 hat ergeben, dass fast

die Hälfte der jüngeren Väter die gemeinsam mit ihrem Kind oder ihren Kindern verbrachte Zeit als «nicht ausreichend» empfindet. Nur gerade zwölf Prozent finden, dass sie genug Zeit für ihren Nachwuchs haben. Diese Zahlen dürften auch auf die Schweiz zutreffen. Gemäss Bun-

**Junge Väter wollen vermehrt an der Entwicklung ihres Kindes teilhaben.**

desamt für Statistik war 2012 das häufigste Arbeitsmodell in Paarhaushalten mit Kindern das des vollzeiterwerbstätigen Vaters und der teilzeiterwerbstätigen Mutter. Wen wundert, dass Väter im Durchschnitt gerade mal 12,8 Stunden pro Woche aktiv mit ihren Kindern verbringen?

## Stressige Startphase

In den Wochen oder Monaten nach der Geburt ist das nicht allzu erstaunlich. Die Mütter verbringen durch das Stillen viel Zeit mit dem Baby, die sie dank Mutterschaftsurlaub ja auch haben. Doch in der Realität ist das Leben mit einem Neugeborenen halt nicht nur schön, sondern auch ziemlich stressig: Vor allem zu Beginn sind Mütter und teilweise auch die Väter fast rund um die Uhr gefordert – und oft auch überfordert.

Kein Wunder, wird diese Phase auch zu einer echten Bewährungsprobe für die Partnerschaft. Etwa dreissig bis vierzig Prozent der Paare berichten in einer Studie der Universität Zürich aus dem Jahr 2014, dass sie innerhalb der ersten Monate nach der Geburt immer unzufriedener in ihrer Beziehung waren. Der Partner sei gereizt

und ungeduldig und zeige weniger Interesse als früher. Zudem habe man weniger Sex, und auch Zärtlichkeiten im Alltag würden weniger.

Der Grund für die Krise liegt meist darin, dass die jungen Eltern Schwierigkeiten haben, mit der neuen Lebenssituation zurechtzukommen: Die Frau sieht ihr Leben plötzlich auf Heim, Herd und Kind beschränkt, während der Mann die finanzielle Verantwortung für drei oder mehr Personen übernehmen muss. Die meisten Paare schaffen es nämlich nicht, sich die Aufgaben partnerschaftlich zu teilen, wie das vielleicht vor oder während



**Kuschel-Zeit:**  
Durch die Nähe  
entsteht eine  
Bindung.

## DIE VATERROLLE AUSFÜLLEN

→ Machen Sie sich keine Illusionen: Was theoretisch funktioniert, ist in der Praxis oft schwer oder gar nicht umzusetzen. Wer also weniger erwartet, ist auch weniger enttäuscht, wenn es mit der partnerschaftlichen Aufteilung der Aufgaben nicht so richtig klappt.  
→ Beteiligen Sie sich von Beginn weg an der

Pflege des Babys. Stillen können Männer zwar nicht, aber Bäuerchen machen kann das Kleine auch an der Schulter des Papis. Und Schlaflieder können auch Väter singen, ebenso wie Gute-Nacht-Geschichten erzählen oder das Kind herumtragen, wenn es Bauchschmerzen hat oder Zähne bekommt.

→ Übernehmen Sie Verantwortung: Viele junge Eltern teilen sich die Kinderbetreuung auf. Der eine macht die erste «Schicht» bis Mitternacht, der andere ist ab Mitternacht bis zum Morgen fürs Trösten, Füttern, Wickeln etc. zuständig.  
→ Planen Sie voraus: ein «freier» Abend pro Woche für jeden – das

hat sich bewährt. So hat auch der Vater das Baby mal für sich allein – ganz ohne Mamis kritischen Blick. Falls das Kleine gestillt wird, kann man auch einen Vorrat mit abgepumpter Milch bereithalten.  
→ Fremdbetreuung schafft Freiraum. Die Organisation wie Babysitter suchen, Tisch im Restaurant reservieren

etc. kann gerne auch vom Kindesvater übernommen werden.  
→ Warten Sie nicht, bis das Kind gross genug zum Fussballspielen oder Radfahren ist. Auch mit kleineren Kindern kann man etwas unternehmen: Gehen Sie mit ihm ins Babyschwimmen, oder nehmen Sie es im Kinderwagen mit zum Joggen.



EINE FRAGE DER ROLLE

«Dem Vater etwas zutrauen»



Jürgen Feigel, 43, Familientherapeut und Mediator in Brittnau AG, ist Vater einer Tochter. [www.sinnform.ch](http://www.sinnform.ch)

Herr Feigel, wie können sich Männer auf ihre zukünftige Vaterrolle vorbereiten?

Männer sollten sich vor der Geburt folgende Fragen stellen: Welche Rolle will ich für das Kind einnehmen? Was kann und will ich für das Kind leisten? Wie lassen sich mein Beruf und die Vaterrolle vereinbaren?

Was beschäftigt werdende Väter am meisten?

Aus meiner Sicht vor allem Folgendes: Wie kann ich eine Bindung, eine Beziehung zum Kind aufbauen, wenn die Mutter das Kind fast rund um die Uhr betreut? Der finanzielle Druck und die Anforderungen an die Rolle der Väter sind ebenfalls ein grosses Thema, was zu Verunsicherung im Umgang mit dem Kind führen kann.

Was können Mütter dazu beitragen, dass Vater und Kind eine Beziehung aufbauen können?

Mütter sollten bereit sein, dem Vater etwas zuzutrauen und ihm das Kind zu überlassen. In dieser Zeit sollten sie die Verantwortung abzugeben bereit sein. Im Gegenzug sollten Väter diese Verantwortung übernehmen und sich zutrauen, mit dem Kind alleine etwas zu machen und nicht immer die Mutter zu fragen, was zu tun oder zu erledigen ist. Mütter müssen sich klar darüber werden, welche Rolle der Vater einnehmen soll.

Was, wenn das Teilen der Verantwortung nicht von Anfang an klappt?

Beide Eltern benötigen Raum und Zeit, in ihre neue Rolle hineinzuwachsen und Sicherheit zu gewinnen. Es ist ein Wechselspiel zwischen Mutter und Vater. Eines aber ist klar: Das Kind will mit beiden Elternteilen Zeit verbringen.



Volle Windeln: Zum Wickeln braucht es die Mutter nicht unbedingt.

Die Partnerschaft profitiert, wenn sich auch die Väter der Erziehung widmen.

der Schwangerschaft abgemacht worden ist – und das frustriert zusätzlich. Frauen erledigen den Haushalt alleine und kümmern sich um das Baby. Männer gehen ihrer Erwerbsarbeit nach und fühlen sich angesichts der Vertrautheit, die sich zwischen Mutter und Baby schnell einmal entwickelt, oft ausgeschlossen. Da kommt auf beiden Seiten Unzufriedenheit auf.

Natürlich wäre es illusionär zu glauben, man könne sich die Arbeit im und ausser Haus hundert Prozent partnerschaftlich aufteilen. Damit das klappt, müssten jede Menge Bedingungen wie zum Beispiel Teilzeitstellen auch für Männer erfüllt sein. Es ist also kaum vermeidbar, dass es wieder zur traditionellen Rollenaufteilung – Mami zu Hause, Papi im Büro – kommt und diese, zumindest über die ersten paar Monate oder Jahre, beibehalten wird. Über ein Viertel der Mütter von Kindern unter sechs Jahren ist denn auch gemäss Bundesamt für Statistik nicht berufstätig, etwa dreissig Prozent sind in einem Teilzeitjob erwerbstätig, wobei schon als erwerbstätig gilt, wer mindestens eine Woche einer bezahlten Arbeit nachgeht.

Sollen Väter deshalb resignieren und sich mit ihrer Rolle als Ernährer begnü-

gen? Nein, vielmehr sollen sie sich zumindest in ihrer Freizeit vermehrt mit dem Nachwuchs beschäftigen. Studien haben nämlich gezeigt, dass auch die Partnerschaft profitiert, wenn sich die Väter der Erziehung widmen. Mütter müssen allerdings auch bereit sein, den Vätern das Baby vorbehaltlos zu überlassen. Die meisten Papis sind durchaus in der Lage, sich verantwortungsvoll um das Kind zu kümmern – auch wenn sie vielleicht nicht alles so perfekt machen wie die Mutter. Aber dem Kind ist es letztlich egal, ob es zwei verschiedenfarbige Söckchen trägt oder ob die Mütze verkehrt herum auf dem Köpfchen sitzt – Hauptsache, es hat auch einmal den Papi für sich allein.

Aber auch in Sachen Haushalt trägt etwas Unterstützung entscheidend zu einer guten Partnerschaft bei. Keine Frau verlangt von ihrem Partner, dass dieser Kind und Haushalt alleine übernimmt, kaum dass er abends von der Arbeit heimkommt. Aber jede Frau freut sich, wenn sie mal bekocht wird oder das Frühstück ans Bett serviert bekommt – erst recht, wenn sie seit Wochen wegen des Stillens vier- bis sechsmal pro Nacht aufgestanden ist. Es sind oft die kleinen Dinge, die wirklich zählen: Ein paar selbst gebügelte Hemden, eine ausgeräumte Geschirrspülmaschine und vor allem das nächtliche Aufstehen, wenn das Baby weint, sind in dieser Zeit für viele junge Mütter oft mehr Liebesbeweis als ein Blumenstraus oder eine Schachtel Pralinés.

Hotelcard – das Halbtax für Hotels  
Entdecken Sie die schönsten Hotels der Schweiz mit 50% Rabatt!



Bei der Bezeichnung «typisch Schwiiz» denkt man sofort an Käse, Schokolade oder Jodeln. Aber unser facettenreiches Land hat noch viel mehr zu bieten als Fondue, Toblerone oder Schwyzerörgeli.

Entdecken Sie die überwältigende historische, kulturelle und topographische Vielfalt der Schweiz mit der Hotelcard – Ihrem persönlichen Halbtax-Abonnement für Hotels! Blicken Sie auf 1800 Metern über Meer in der Ferienrepublik Saas-Fee hinauf auf das atemberaubende Panorama des Allalin-Gletschers. Oder geniessen Sie nach einem Bummel durch die typischen Gässchen von Ascona „Dolce-Vita“ auf der berühmten Seepromenade.

Trifft jeden Geschmack

Ob im Berghotel für Wanderlustige, im Winter-Hotspot für Sportbegeisterte oder in der Wellness-Oase für Erholungssuchende: Dank der Vielfalt an Hotelangeboten sind Ihnen bei Ihrem nächsten Ausflug keine Grenzen gesetzt. Mit der

Hotelcard residieren Sie in allen Hotels auf [www.hotelcard.ch](http://www.hotelcard.ch) zum 1/2 Preis. Den Kaufpreis der Karte haben Sie oft schon nach der ersten Übernachtung amortisiert.

Das Konzept funktioniert

Die Idee zur Hotelcard basiert auf dem Halbtax-Abo der SBB. Die Hotelcard AG hat diese vor sechs Jahren mit grossem Erfolg auf die Hotellerie übertragen. Das Konzept überzeugt durch seine einfache Handhabung: Auf [www.hotelcard.ch](http://www.hotelcard.ch) das passende Hotel finden, die Buchungsanfrage absenden und beim Check-In im Hotel die Hotelcard vorweisen – drei Schritte zum Ferienglück mit 50% Rabatt.

Gast und Hotel profitieren

Die Hotels bieten den Mitgliedern von Hotelcard ihre freien Zimmer zum 1/2 Preis an, weil sie auf diese Weise neue Gäste ansprechen und ihre Zimmerauslastung erhöhen können, aber auch, weil für die Hotels – anders als bei anderen Internet-Buchungsportalen – bei Hotelcard keine Kom-

missionen fällig werden. Denn beim Konzept Hotelcard werden diese Vergünstigungen vollumfänglich dem Gast weitergegeben.

Die Hotelcard reicht für zwei Personen

Ihre Partnerin oder Ihr Partner kann Sie jederzeit begleiten, denn für die Buchung eines Doppelzimmers genügt eine einzige Hotelcard. Die auf [www.hotelcard.ch](http://www.hotelcard.ch) angegebenen Preise gelten dementsprechend nicht pro Person, sondern pro Zimmer.

Eine wundervolle Geschenkidee

Schenken Sie Ihren Liebsten Erholung, Zeit für sich und unvergessliche Momente. Mit der Hotelcard übernachtet die beschenkte Person ein ganzes Jahr lang in mehr als 550 Top-Hotels zum 1/2 Preis – und zwar wann, wo und sooft sie möchte. Bestellen Sie einen Geschenkgutschein unter [www.hotelcard.ch](http://www.hotelcard.ch): einfach, bequem und schnell und zaubern Sie Ihren Freunden, Verwandten und Bekannten ein Lächeln ins Gesicht.

Das sind nur vier von über 550 Top-Hotels zum 1/2 Preis:

★★★★★  
Park Weggis



Park Doppelzimmer ab  
CHF 275.– statt CHF 550.– (pro Zimmer)

★★★★

Boutique Hotel Alpenrose



Deluxe Doppelzimmer Süd inkl. Frühstück ab  
CHF 245.– statt CHF 490.– (pro Zimmer)

★★★★

Stump's Alpenrose



Doppelzimmer inkl. Frühstück ab  
CHF 152.– statt CHF 304.– (pro Zimmer)

★★★

Park Hotel



Doppelzimmer Standard inkl. Frühstück ab  
CHF 75.– statt CHF 150.– (pro Zimmer)

Die Vorteile der Hotelcard:

- Bestpreis-Garantie in sämtlichen Hotels.
- Die Hotels sind im Schnitt an 75% der Tag zum 1/2 Preis verfügbar.
- Die Hotelcard amortisiert sich bei der ersten oder zweiten Übernachtung.
- Um ein Doppelzimmer zu buchen, genügt eine Hotelcard.
- Die Hotelcard ist beliebig oft einsetzbar.

**Hotelcard**  
für 1 Jahr  
**CHF 79.–**  
statt CHF 95.–

[www.hotelcard.ch/schweizerfamilie](http://www.hotelcard.ch/schweizerfamilie)  
0848 711 717 (Rabattcode fam06 angeben)