



Vor der Geburt warnen viele. Vor dem Stillen niemand. Doch es ist die echte Falle. Maurizio Cattelan und Pierpaolo Ferrari/ Courtesy of TOILETPAPER magazine

Sollten Sie Vater werden – lesen Sie diesen Beitrag!

Wie nur schafft man es, dass ein Kind die ersten drei Monate überlebt? Und wie, dass man als Eltern dasselbe tut? Die wichtigsten Tipps zur Handhabung und Aufzucht eines Babys.

Von [Daniel Binswanger](#), [Daniel Meyer](#), [Constantin Seibt](#), [Philipp von Essen](#) (Text), Maurizio Cattelan und Pierpaolo Ferrari (Bild), 28.09.2020

Als fast letztes Land in Europa hat die Schweiz am Sonntag den Vaterschaftsurlaub angenommen.

Schön. Nur ist damit noch wenig geklärt. Bevor man sie bekommt, sind Babys sympathische, wenn auch oft feuchte Wesen. Sie lassen sich küssen, schwenken und zurückreichen, sobald sie damit unzufrieden sind.

Was tun, wenn eines von ihnen kommt und bleibt?

Kinder sind vielleicht der verantwortungsvollste Job, den man sich denken kann. Und fast der einzige, für den es kein Diplom braucht. Sondern nur etwas Übermut. So wie für alles Neue.

Doch dann? Nun, wir haben die geballte Kompetenz unseres kleinen Konzerns zusammengezogen. Und die Väter in Redaktion und Verlag gezwungen, ihre Tipps für die Aufzucht eines Babys aufzuschreiben. So praktisch und skrupellos wie möglich.

Sie finden die wichtigsten Ratschläge für die ersten drei Monate: wie man ein Baby füttert, wickelt und vor allem, wie man es zum Schlafen bringt. Dazu eine kurze Strategieberatung für Ihre Rolle als Vater. Einen Mini-Revolutionaufruf zum Thema, was Familie bedeutet. Und als Trost das Versprechen, dass Sie diese ersten drei Monate wieder vergessen werden.

Natürlich alles ohne jede Garantie, dass es klappt.

45 Tipps

Von Constantin Seibt

1. Bei der Geburt eines Babys treffen Anfänger auf Anfänger. Sie haben keine Ahnung, was mit dem Baby los ist. Das Baby auch nicht.
2. Das klingt kompliziert – und gelegentlich ist es das auch. Aber im grossen Ganzen müssen Sie sich keine Sorgen machen: Das eigene Baby zu verstehen, ist leichter, als man denkt.
3. Das ist umso erstaunlicher, als dass ein Baby das kühnste mögliche Blind Date ist. Wer immer kommt, bleibt für den Rest Ihres Lebens bei Ihnen. Im Grunde können Sie nur die Worte sagen, die Fürst Rainier von Monaco traditionell jedem Grand-Prix-Sieger sagte, wenn er sein Zelt betrat: «Ich freue mich ganz besonders, dass Sie es sind!»
4. Der häufigste Grund für Nervosität in den ersten Wochen ist, dass man zu weit sucht. Am Anfang geht es meistens nur um das: Hunger, Nähe, Verdauen, Schlafen. Und vielleicht noch Unterhaltung. (Gelegentlich werden Babys gern geschwenkt und amüsiert.)
5. Sie können nicht viel falsch machen. Das Erstaunliche an einem Baby ist, wie unzerbrechlich es ist. Wie rabiät es sich holt, was es braucht. Wie energisch es sich ins Leben drängt. (Sie werden merken: Es ist der Nachwuchs des Top-Raubtiers auf diesem Planeten.)
6. Ein Fehler von Ihnen bringt es noch lange nicht um. Auch nicht, wenn es einmal nicht trinkt, ein paar Gramm verliert, wild schreit, die Farbe oder die Temperatur wechselt.
7. Trotzdem werden Sie keine Chance haben, nicht zum Arzt rennen zu müssen. Ab dem dritten Monat Schwangerschaft werden Sie zur natürlichen Beute des Gesundheitswesens: Untersuchungen, Kräftigungsmittel, Kurse – und jeder Huster von Mutter oder Kind löst neue Untersuchungen aus. Fast alles davon ist unnötig. Aber das weiss man erst im Nachhinein. (Nehmen Sie es gelassen – als Übergangsritual.)
8. Die ersten drei Monate sind sowieso ein Militärcamp. Der Grund ist, dass der Magen von Neugeborenen die Grösse eines Teebeutels hat. Und alle zwei bis vier Stunden gefüllt werden muss.
9. Das Brutale ist, dass Ihr Planungshorizont auf drei Minuten schrumpft. Sie haben nach zwei Stunden das Baby endlich zum Schlafen gebracht und legen es mit der Sorgfalt eines Mienenentschärfers in die Wiege, es öffnet die Augen und brüllt wieder, und Sie wissen nicht, ob für eine Minute oder für eine Stunde – das bricht Sie.
10. Dazu ist das menschliche Baby ein Tragling – es beruhigt sich, wenn jemand es trägt. Leider nicht, wenn Sie dabei sitzen, sondern nur, wenn Sie dabei wippen, laufen oder noch besser: Treppen steigen. (Diesen Instinkt behalten Kinder übrigens noch lange: dass sie sich dort am wohlsten fühlen, wo es für Sie am unbequemsten ist.)

11. Ihr wichtigster Job ist die Person, die Sie noch vor kurzem als Frau oder Freundin gekannt haben. Sie wird nicht mehr dieselbe sein. Mit Gründen: Sie hat neun Monate Schwangerschaft hinter sich, eine heftige Geburt, eine innere Blutung, einen brutalen Hormonabfall, bekommt über Wochen keinen Schlaf und wird alle zwei bis vier Stunden leergesaugt. Das von einem Wesen, das kein einziges Mal lächelt. Was immer Sie durchmachen – es ist ein Spaziergang gegen das, was Ihre Frau durchmacht.
12. Sie werden für sie einkaufen, putzen, wickeln, das Baby herumtragen, sich langweilen, Möbel und weiss der Teufel was sonst noch anschaffen müssen. Und nicht zuletzt auch denken, handeln, organisieren: Denn egal, wie geistig überlegen die Mutter Ihres Kindes Ihnen gegenüber ist: Sie ist es nun nicht mehr.
13. Kurz gesagt: In den ersten drei Monaten ist Vaterschaft eine Ein-Mann-Version des Personals eines leicht abgewrackten Nobelpartners: von Portier bis Kammerdiener, von Zofe bis Köchin, von Masseur bis Türsteher. Nur Trinkgeld gibt es keins. (Dafür wird Ihnen, falls Sie sich kurz hinsetzen, gelegentlich gesagt: «Du benimmst dich wie ein Gast.»)
14. Türsteher ist eine der wichtigsten Funktionen: Sorgen Sie dafür, dass Sie zu Hause in den ersten sechs bis acht Wochen absolut nichts abmachen. Nicht einmal die Bäuerinnen im Emmental tun in dieser Zeit etwas anderes als ruhen.
15. Die Ausnahme ist: brauchbare Leute. Ihr Job ist, Hilfe zu organisieren und sie anzunehmen – und zu wissen: Niemand übersteht dieses Camp locker, es liegt weder an Ihnen noch an Ihrem Baby oder Ihrer Frau.
16. Und es geht vorüber: Immer wenn Sie glauben, jetzt sind Sie für immer fertig, am Ende, in einem endlosen Rad zwischen Wäsche, Windeln, Gebrüll und Milchpumpen verloren, macht das Baby einen Sprung. Und alles wird heller. Nach drei Monaten lächelt es. Nach sechs Monaten kann man es in eine Kiste auf den Esstisch setzen wie eine freundliche Topfpflanze, nach acht Monaten lernt es, im Rhythmus zu schlafen.
17. Vor der Geburt warnen viele. Vor dem Stillen niemand. Doch es ist die echte Falle. Schon der Name ist tückisch friedlich. Und die Vorstellung auch: so wie die Madonnenbilder – eine Mutter, eine Brust, ein Baby. Als wäre es die natürlichste Sache der Welt. Dabei wusste man schon im Mittelalter, dass Stillen Schwerstarbeit ist. Wer immer es sich leisten konnte, hatte eine Amme. Wer nicht, war eine.
18. Alle mir bekannten Mütter hat die Stillerei in den Wahnsinn getrieben. Das Baby trinkt nicht, schläft nach dem ersten Schluck an der Brust ein, macht komische Geräusche, es gibt Milchstau und weiss der Teufel was für Entzündungen. Und das alle zwei bis vier Stunden. Und alle hatten die Vorstellung, man sollte das doch ohne Probleme schaffen, weil es das Natürlichste der Welt ist.
19. Folgt: die Stillberaterin. Eine Warnung: Tun Sie das nur in Notfällen. Ausser Sie schätzen Faschismus und Fetischismus. Sie verwandelt das Leben Ihrer Familie mit Milchpumpen und minutengenauem Regime in eine Art japanisches Porno-Bootcamp.
20. Versuchen Sie also, sich bereits vor der Geburt auf das Stillen vorzubereiten: etwa durch Debatten darüber, dass das Baby Sie auch mit Fläschchen liebt.
21. Und seien Sie im Spital gleich nach der Geburt dahinter: dass die Hebammen Mutter und Kind das Stillen so schnell wie möglich und so konsequent wie möglich beibringen. (Das passiert oft nicht.)
22. In den Wochen bis zur Geburt gehen Sie noch einmal die Wohnungseinrichtung an. Haben Sie bequeme Plätze? Wickeltisch? Stauraum für Windeln und Kleidchen und sonstige Bagage? Der Nestbautrieb Ihrer

Geliebten wird Ihnen absurd vorkommen. Leider hat sie recht: Danach werden Sie keine Zeit mehr haben für Infrastruktur.

23. Sehr cool ist die Anschaffung eines Vaporisators, der Schnuller und Fläschchen sterilisiert. (Das Zeug auszukochen, ist ein elend mühsamer Job.)
24. Kaufen Sie nicht zu viele Kleidchen und Strampelanzügchen – die sind zwar süß, aber Sie werden Sie nie brauchen. Denn das Baby wächst in den ersten Monaten wie ein mit Milch vollgepumpter Ballon. Und es hat nur sehr wenig repräsentative Anlässe.
25. Ausserdem öffnet sich mit jedem neugeborenen Baby eine Luke, durch die sich ein endloser Strom von geschenkten Babykleidern, Naturkost, Stofftieren, Erziehungstipps und Plastikspielzeug in Ihre Wohnung ergiesst.
26. Kaufen Sie ein Tragetuch und machen Sie Spaziergänge – die meisten Babys lieben Tragetücher. Und Sie haben die Hände frei. Zum Telefonieren. (Und nachts können Sie durch die Fenster anderer Wohnungen fernsehen.)
27. Einige Babys schätzen es sehr, wenn man ihnen den Hintern föhnt.
28. Andere lieben klassische Musik.
29. Herumtragen? Herumfahren! Auch ein Auto oder ein Tram macht das Baby schläfrig. Oder ein Café mit vielen Stimmen.
30. Überhaupt hat das Baby in den ersten neun Monaten das Zirpen, Rauschen und Gluckern der Körperflüssigkeiten seiner Mutter im entstehenden Ohr, getaktet durch das Wummern ihres Herzens: Es ist im Lärm des Lebens aufgewachsen. Machen Sie nicht den Fehler, Stille zum Schlafritual zu machen. Reden Sie normal weiter, wenn es einschläft. Denn sonst werden Sie – wie einige meiner Bekannten – über Jahre flüsternd und wie zwei Diebe durch die Wohnung schleichen müssen, wenn das Kind im Bett ist.
31. Schon Neugeborene sind nostalgisch. Deshalb beruhigt es Babys, wenn man sie brutal eng in ein Tuch schnürt – sie sehen dann aus wie eine Made oder eine Mumie, aber es erinnert sie an die Enge im Bauch.
32. Zur Hinternreinigung bin ich tief überzeugt von Milette-Windeleinlagen aus der Migros plus Wasser. (Feuchttücher sind Mist.)
33. Eine Wickelwarnung: Sie richten eine Kanone auf sich. In den ersten drei Lebensmonaten können Babys scheissen wie Champagnerflaschen. Teils bis zu drei, vier Meter weit. Davon getroffen zu werden, ist unvergesslich.
34. Eine Musikdose mit Windelwechselfmelodie hilft für später: Es lohnt sich, die Sache zum Ritual zu machen.
35. Auch wenn Sie den Verdacht haben, dass Ihr Baby leicht geistesgestört ist (schaut vor allem Lampen an, schreit viel, döst viel): Es hat keinen Schaden. Googeln Sie nicht herum. Was immer Ihr Verdacht ist, das gibt sich.
36. Am Kinderwagen ist der Stauraum unten am wichtigsten. Und die Befestigung von Tüten etc. Denn der Ausflug mit einem Baby gleicht dem Auszug der Israeliten aus Ägypten. Ein guter Kinderwagen hat Stabilität, Strassenlage und Fassungsvermögen eines Kleinlasters.
37. Der Liegeteil ist der unwichtigste: Nach sechs Monaten ist er Geschichte.
38. Sonstige Produkteempfehlungen: Bimbosan-Babymilch. «Babyjahre» von Remo Largo. Die Seite Swissmom.ch. Für Medizinfragen: «Gesundheit für Kinder: Kinderkrankheiten verhüten, erkennen, behandeln» von Renz-Polster, Menche und Schäffler.
- 39.

Schnuller heissen nicht umsonst auf Englisch: *pacifier* – ihr Erfinder hätte den Friedensnobelpreis verdient.

40. Für die Geburt selbst am wichtigsten: Sprechen Sie mit Ihrer Frau darüber, was sie von Ihnen erwartet – welche Sorte von Unterstützung oder Zurückhaltung. Und machen Sie sich bereit, im Spital für sie zu kämpfen – etwa, wenn man sie wieder nach Hause schicken will, keine Schwester kommt, wenn sie Betäubung will, wenn Mutter und Kind danach in ein zu lautes Zimmer verfrachtet werden oder man ihr das Stillen nicht richtig beibringt. Es ist ein Kampf. Viele Spitäler sind überlastet – und Sie beide (später: Sie drei) sind auf fremden Terrain. Sprechen Sie sich ab.
41. Tun Sie das auch in den ersten Monaten danach. Und zwar regelmässig, quasi als Sitzung, und nicht zwischendrin. Machen Sie (mindestens einmal die Woche) einen Termin. Sie werden beide müde sein, ungeduscht, durch den Wind. Wie gehts Ihnen beiden? Was ist das Wichtigste, was zu tun ist? Sollte man Hilfe organisieren – bei Wohnung, Equipment, Tipps, Essen, für Schlafpausen? Braucht es jemanden aus der Psychologie (falls die Mutter länger als eine Woche in ein Loch fällt)? Und bei Hebammen, Stillberaterinnen, sonstigen Professionellen: Passen sie Ihnen beiden? Oder sind sie Diktatorinnen, die Ihre Verwundbarkeit ausnützen? Und: Welche Verwandten und Freunde sind hilfreich? Und welche sollen besser draussen bleiben?
42. Das klingt alles etwas düster, ist es auch – und auch wieder nicht. Die ersten Monate sind ein Kampf – es ist wichtig zu wissen, dass es für so gut wie alle einer ist. Man sollte wissen, dass man das Recht hat, Hilfe zu holen. Oder sie vor die Tür zu setzen.
43. Und es geht vorbei. Das Baby wird rund, streckt sich, wird wieder rund, streckt sich (Babys wachsen buchstäblich über Nacht – leider meist in unruhigen Nächten). Kurz: Es macht Sprünge. Und wird mit jedem Sprung etwas neuer, anders, näher und heller.
44. Für die Mutter ist das manchmal eine melancholische Angelegenheit: Ein Stück von ihr entfernt sich ein Stück weiter. (Meine Mutter sieht mich noch heute manchmal prüfend an und sagt: «Das Baby deines Namens gibt es nicht mehr.»)
45. Aber Sie sind hier der Vater. Und zu Ihnen hüpfet es jedes Mal etwas näher hin. Das macht mit der Zeit ziemlich Spass: Man hat alle zwei, drei Wochen ein leicht neues Kindchen, dem man den Hintern tätscheln, auf den Bauch blasen, die Strumpfhose als Hut aufsetzen oder ganz konventionell die Hand schütteln und sagen kann: «Es freut mich ganz besonders, dass Sie es sind.»

Alles vergessen – ausser den Maxi-Cosi

Von Daniel Binswanger

«Zu allem Handeln gehört Vergessen», hat Nietzsche gesagt, und in besonderem Masse gilt das offenbar für Handlungen, die man seinen eigenen Kindern angedeihen lässt. Heute bin ich immer völlig verblüfft, wenn ich es mit einem Säugling zu tun bekomme. Nach einer Weile stellen sich dann doch ein paar Erinnerungen ein. Meine Kinder sind im Primarschul- und Kindergartenalter, lange ist es gar nicht her, dass ich in Sachen Milchpulver und Babybrei eigentlich recht fit war. Aber heute werde ich von anderen Dingen voll gefordert – Bildschirmzeitkontrolle, Geschichten vorlesen, Teigwaren kochen – und habe die vorangehenden Phasen erstaunlich radikal aus meinem Gedächtnis evakuiert. Ich glaube, am meisten gilt das für die Phase unmittelbar nach der Geburt. Einen brauchbaren Erlebnisbericht kann ich definitiv nicht bieten.

Ein paar Erinnerungen wabern trotzdem. Es ist natürlich ein Ausnahmezustand, und nicht nur aufgrund der Dramatik und der Freudigkeit des Ereignisses. Die erste Phase ist auch insofern sehr ungewöhnlich, als es weniger darum geht, das Kind zu betreuen als die Mutter, die sich von der Geburt erholen, aus dem Spital in eine nicht völlig verwüstete Wohnung zurückkehren, adäquate Nahrung zu sich nehmen und ab und an sogar zu etwas Schlaf kommen will.

Bevor der Säugling in die Phase kommt, wo er nachts nicht aufhört zu brüllen, ausser man trägt ihn mit dem einhändigen Bauchgriff stundenlang durch die Wohnung und vermeidet es skrupulös, auch nur eine Sekunde stehen zu bleiben oder abzusetzen, macht man die Erfahrung, dass auch der Job des reinen Hilfstrainers äusserst fordernd sein kann. Da gibt es zum Beispiel die aufreibende Einübung ins An-der-Brust-Trinken, die einem drastisch vor Augen führt, dass der Homo sapiens ein wunderliches Säugetier ist, das selbst vor der Beherrschung der grundlegendsten Reflexe des Selbsterhalts einen langwierigen Grundkurs absolvieren muss.

Falls es nicht das erste Kind ist, müssen natürlich auch die Geschwister intensiv betreut werden, welche *shell-shocked* durch die Gegend irren, zum ersten Mal im Verdacht bestätigt, dass das Böse existiert, und sich von dem heimtückischen Anschlag auf ihre Position im Familiensystem nur langsam oder gar nicht mehr erholen.

Und dann – das wäre der gute Tipp, den ich immerhin geben kann – ist da die Sache mit dem Maxi-Cosi. Falls Sie keine Kinder haben, wissen Sie vermutlich nicht, was das ist, ein Maxi-Cosi: Es sind die normierten Hartplastikschalen, in denen man kleine Babys auf den Rücksitz eines Autos schnallen darf und ohne die man neugeborene Kinder gar nicht aus dem Spital nach Hause holen kann. Gut, theoretisch könnte man statt des Taxis auch den Bus nehmen, da wäre auch ein simpler Kinderwagen autorisiert. Aber das wagt man dann eben auch nicht. Und meiner persönlichen Erfahrung nach hat der Maxi-Cosi eine fatale Tendenz, vergessen zu gehen. Sodass es einem geschehen kann, sogar wiederholt geschehen kann, dass man ohne Hartplastikschale in der Geburtsklinik auftaucht und nur noch durch improvisierte Blitzaktionen verhindert werden kann, dass der definitive Eintritt eines neuen Menschenkindes in die Welt an den Normen für Verkehrssicherheit zum Scheitern kommt.

Kurz: Damit wir handeln, müssen wir vergessen – und wenn wir handeln, vergessen wir erst recht.

Strategieberatung

Von Philipp von Essen

Vor der Geburt und zwischendurch immer wieder

- Treffen Sie einige Entscheidungen: Wie wollen Sie die Elternschaft erleben – als Abenteurer oder als Zuschauer? Wie viel Zeit wollen Sie sich dafür nehmen? Was dafür aufgeben? Was unbedingt beibehalten? Wie wollen Sie sich die Arbeit aufteilen? Was für ein Vater wollen Sie sein? Tun Sie das nicht im Geheimen. Sprechen Sie mit der Mutter über Ihre Entscheidungen. Und passen Sie sich an.
- Suchen Sie Benchmarks: Beobachten Sie Väter in Ihrer Umgebung. Denken Sie an Ihren Vater zurück. Sprechen Sie mit anderen Vätern.
- Falls Sie eher der Abenteurertyp sind, der auch vor extremer Langeweile auf dem Spielplatz nicht zurückschreckt, checken Sie die Möglichkeiten, Teilzeit zu arbeiten. Passen Sie die Fixkosten an – die Ausgaben für

Kinder sind übrigens entgegen der landläufigen Meinung in den ersten Jahren nicht sehr hoch.

- Sie lesen gern? Lesen Sie weiter – aber keine Ratgeber. (Ausser es handelt sich um die «Ratgeber für schlechte Väter» von Delisle oder «Papa steht seinen Mann» von Broder.)
- Fragen Sie sich, was Sie Ihrem Kind mitgeben wollen. Meine Top 22 in zufälliger Reihenfolge: Geborgenheit, Sicherheit, Ruhe, Wärme, Leichtigkeit, Freude, Albernheit, Widerstandskraft, Tapferkeit, Sanftheit, Rücksicht, Mitgefühl, Ausgelassenheit, Wertschätzung, Durchsetzungskraft, Lockerheit, Stolz, Anstand, Vertrauen, Sorgfalt, Bescheidenheit und Grössenwahn. Fügen Sie Ihre eigenen Beispiele hinzu. Dann streichen Sie alles und beschränken Sie sich auf drei bis vier Punkte. Mehr kann sich kein Mensch merken.
- Das ist Ihr Kompass im weglosen Sandkasten der Vaterschaft.
- Vergessen Sie auch diesen Kompass. Feiern Sie jedes Scheitern. (Wenn Ihnen das gelingt, sagen Sie mir, wie.)

In den ersten Wochen

- Nehmen Sie Vaterschaftsurlaub. Wenn Sie genügend Geld haben, fragen Sie, ob eine unbezahlte Verlängerung möglich ist.
- Jetzt geht es vor allem um Nahrung, Schlaf, Körperhygiene. Auch für Sie selbst. Niemand weiss, wie es das macht, aber ein Baby kann zwei Erwachsene 24 Stunden am Tag voll beschäftigen.
- Faustregel Nummer 1: täglich einmal warm essen, einmal rausgehen, einmal allein sein.

Wohlfühlen

- Gönnen Sie dem Kind Körperkontakt. Am bequemsten ist Bauch an Bauch.
- Streicheln beim Wickeln beruhigt den Säugling. Und ist gut für die Bakterienbesiedlung der Babyhaut. Der darauf folgende Ausschlag sieht lustig aus und ist ganz normal.
- Das Einzige, was Ihr Kind in den ersten drei Monaten treibt, ist Spionage. Es ist ab Geburt ein soziales Wesen und nimmt so gut wie alles wahr. Behandeln Sie es so.
- Faustregel Nummer 2: Wenn es den Eltern gut geht, geht es dem Kind gut. Meistens.

Schlaf

- Richten Sie ein zweites Bett ein. So kann wenigstens einer von Ihnen von Zeit zu Zeit ohne Unterbruch schlafen.
- Schreiben Sie auf keinen Fall ein Schlafprotokoll. Der Schlaf ist in den ersten Wochen häufig chaotisch. Passen Sie sich an und schlafen Sie, wann immer Sie können.

Körperpflege

- Seufz. Auch pflegeleichte Kinder sind pflegeintensiv.
- Volle Windeln müssen in der Nacht nicht gewechselt werden, solange das Kind nur Milch trinkt.
- Wunde Brustwarzen der Mutter sind zwar nicht Ihr Problem, doch eben auch (siehe Faustregel Nummer 2). Schwarztee-Teebeutel morgens aufkochen, auskühlen lassen, mehrmals täglich auflegen. Wirkt Wunder. (Danke unserer Hebamme für den Tipp!)

Besuch

–

Ja, Besuch ist willkommen. Aber machen Sie Ihren Besucherinnen klar, dass die Eintrittskarte zur Säuglingsbesichtigung eine abgepackte, aufwärmbare Mahlzeit ist.

- Nehmen Sie Hilfsangebote skrupellos an.
- Faustregel Nummer 3:1 Besuch pro Tag, 1 Tag Pause zwischen Besuchen.

Tipps

- Kein Tipp ist so wertvoll wie Ihre Erfahrung. Probieren Sie aus, was Sie überzeugt. Und ignorieren Sie den Rest.
- Auch Hebammen kennen keine absoluten Wahrheiten.
- Falls Ihnen jemand reinredet, hören Sie aufmerksam zu, danken Sie freundlich und machen Sie Ihr Ding.

Unangenehmes

- Falls die Mutter über mehrere Tage grundlos weint oder tief niedergeschlagen ist: Kaufen Sie Schoppen und wahlweise Milchpulver oder eine Milchpumpe. Schlafen Sie mit dem Kind in einem anderen Raum. Am besten am anderen Ende der Wohnung. Setzen Sie das zur Not gegen den Willen der Mutter durch.
- Falls Sie nach einer Woche keine Besserung beobachten, ziehen Sie eine Fachperson für postnatale Depression hinzu.
- Sie haben Ihnen zuvor unbekannte Wutanfälle oder dergleichen? Sprechen Sie darüber, verdammt. Möglichst mit jemand vom Fach. Oder schreiben Sie es wenigstens auf.
- Sehen Sie das Schreien von Säuglingen vor allem als detektivisches Rätsel. Welches Bedürfnis ist gerade das wichtigste? Es gibt meistens einen ziemlich einfachen Grund.
- Das Gleiche gilt später für Konflikte. Es geht darum, sie zu lösen, sodass die unterschiedlichen Bedürfnisse von möglichst allen Beteiligten unter einen Hut gebracht werden. Gehen Sie kurz auf den Balkon. Und analysieren Sie so einfühlsam wie kaltblütig.
- Noch schöner, falls es gelingt: sich schräg anschauen. Lachen.

Für die Monate und Jahre danach

Haltungen

- Liebevolle Frustration: Mein Liebling unter den elterlichen Haltungen. Anwendbar bei unterschiedlichen Bedürfnissen. (Vielleicht schreibe ich einmal ein Buch darüber.)
- Gleichwürdigkeit: Nicht alle in der Familie haben die gleichen Rechte und Pflichten, aber alle verdienen denselben Respekt. (Ein anderer Liebling, geprägt vom nicht über alle Zweifel erhabenen Familientherapeuten Jesper Juul.)
- Dankbarkeit. Egal, wem oder was gegenüber – packen Sie jede Chance dazu. Hilft über Krisen hinweg.

Führung

- Bitte übernehmen Sie die Führung. Ihre Aufgabe ist es, für das Kind zu sorgen. Nicht umgekehrt.
- Fragen Sie selten. Ausser Sie wollen das Kind überfordern und haben Lust auf einen endlosen Eiertanz im Duett.
- Wie? Das kommt darauf an, was zu Ihnen passt. Ich höre mich zum Beispiel sagen: «Komm, wir machen ...», «Mach bitte ...», «Ich will ...», «Es ist Zeit für ...», «Jetzt machen wir zuerst ...»

–

Klare Rollen, klare Regeln verschaffen Ihrem Kind Sicherheit. Drücken Sie sich nicht davor.

Zeitzone

- Falls Sie und die Mutter nichts Grundsätzliches gegen Milchpulver haben: Bestimmen Sie einen Tag, an dem Sie mit dem Kind allein sind. Eine Zuzweitzeitzone. Wiederholen Sie das – es stärkt Ihre Unabhängigkeit und Ihr Selbstvertrauen. Und die Bindung zum Kind. Und: Die Mutter hat Zeit für sich.
- Milchpulver hat gegenüber abgepumpter Muttermilch den unschätzbaren Vorteil, dass sie schnell verfügbar ist und haltbar. Auch die Thermosflasche kann vergessen werden. Die Kinder trinken das Zeug auch mit Raumtemperatur. Milchpulver ist ein echter Beitrag zur Gleichstellung.
- Machen Sie es sich zur Aufgabe, regelmässig einige Stunden mit der Mutter allein zu organisieren. Sie erinnern sich: Vor der Geburt waren Sie ein Paar.
- Falls Sie eine Veranlagung für Zahlen haben: Anzahl Personen durch die Geburt +1 = 3, Anzahl Beziehungen = Möglichkeiten zu zweit +2 = 3, Anzahl Zeitzone, auch allein und alle zusammen +4 = 7. (Kind mit Ihnen, Kind mit der Mutter, Sie mit der Mutter, alle zusammen, jeder allein). Interessant wirds beim zweiten Kind: Anzahl Zeitzone = 11. Obiges hat mir geholfen zu verstehen, warum die Dynamik so zugenommen hat. Und die Konflikte. Ich verneige mich vor allen Patchworkern.

Entspannung

- Sie haben zwar nicht null Einfluss auf das spätere Leben Ihres Kindes. Aber auch nicht alles, was sie tun und sagen, hinterlässt Spuren. Entspannen Sie sich also. Nehmen Sie Ihren Job ernst, sich selbst aber nicht so sehr.
- Legen Sie Ihr Handy weg, wenn das Kind in Sicht kommt.
- Nichts sagen oder tun. In der Familie läuft es wie in der Musik: Die Pausen sind mindestens so wertvoll wie die Töne.

Zurück zu den Entscheidungen vom Anfang. Ich wünsche den Abenteurern unter Ihnen viel Mut. Viel Geduld. Viel Stolz. Und Staunen.

Vorschlag für eine Revolution

Von Daniel Meyer

Wir entschieden uns für eine Spontangeburt. Der Termin für das erste meiner drei Kinder lag kurz vor Ende Jahr. Ich hatte einen Tag Vaterschaftsurlaub zugut, also organisierte ich zwei Wochen Ferien ab Weihnachten.

Es war zauberhaft. Wir spazierten jeden Tag durch die Winterlandschaft und freuten uns. Irgendwann waren die zwei Wochen vorbei, und am Dreikönigstag begab ich mich halt wieder ins Büro. Ganz ohne Vaterschaft. Leicht verpeilt, wie mein 12-Jähriger bisweilen heute noch ist, hatte er seinen ersten Termin verpasst.

Die Hebamme wurde resoluter. Sie verordnete das Rezept für einen Wehentrunke. Zehn Tage verspätet, nachts um drei, war es dann so weit. Perfekt vorbereitet, wie ich war, fuhr ich meine Frau vor den Haupteingang des Spitals Thun, der um diese Zeit leider geschlossen war.

Heute können wir darüber lachen. Damals nicht, als ich um das Spital rannte und den Eingang der Notaufnahme suchte, während die Wehen mei-

ne Frau auf dem Spitalparkplatz jede Minute ein weiteres Mal in die Knie zwingen.

An meinem Vaterschaftsurlaubstag schlief ich aus und besuchte später die soeben entstandene Familie. Ich war aufgekratzt und glücklich. Als ich meinen Jonas auf der Brust hatte, war mir klar: Etwas Besseres würde ich niemals mehr hinkriegen, da könnte ich noch so lange in Lohnknechtschaft werkeln.

Am nächsten Tag erwartete mich bereits wieder das Büro und damit war auch schon Schluss mit dem Gefühl von Unbesiegbarkeit. Ich freute mich weiterhin, aber ein wenig einsam. Der Arbeitsweg war lang. Lieber wäre ich bei meiner Frau gewesen und hätte meinen Sohn kennengelernt. Ich sah ihn vor allem schlafen und in der Nacht hungrig.

Danach improvisierten wir. Ich verabschiedete mich am Morgen und liess die Familie zu Hause zurück. In verwegenen Momenten träumte ich davon, wie es wäre, ein paar Wochen lang den Tag gemeinsam zu starten. Einkäufe erledigen, kochen, meiner Frau ein wenig Freiheit geben, indem ich den Schlaf meines Sohnes bewachte. Unser Trost war: Allen anderen gehts nicht anders. Ein schäbiger und unbefriedigender Trost, wenn er aus dem gleichen Elend anderer geschöpft ist. Aber dann traf man die Eltern, die Schwiegereltern, die Grosseltern, und die erzählten, wie es war, als der stolze Papa die Nabelschnur durchschnitt und mit der gleichen Hand Stunden später wieder an der Maschine arbeitete. Und dann wollte man eh nicht mehr klagen.

Immerhin gings aufwärts: Für die Geburt der Tochter Lena bekam ich drei Tage Urlaub, für die Geburt meiner zweiten Tochter Hanna sogar fünf. Damit war ich schon in privilegierten Kreisen angekommen. Ich war stolz und glücklich und wusste fast nicht mehr, wohin mit so viel freier Zeit. Aber hey, dachte ich, arbeiten kann ich noch genug.

Und so beschloss ich meine eigene kleine Revolution – im Kopf. Ich arbeite gern und habe das Glück, es in einem wunderbaren Job zu tun. Aber trotzdem, Arbeitgeber wechseln, die Bütz zieht vorüber, die Wochen vergehen, Freitage folgen auf Montage. Was aber bleibt, das ist meine Familie, die wächst und gedeiht und lebt. Ich gebe ihr heimlich den Vorrang vor allem anderen. Ich kann mich nicht mehr an einen Text erinnern, den ich vor drei Jahren korrigiert habe, Kundengespräche, die ich vor Urzeiten geführt habe. Der Ärger, den ich vor Jahren anderswo hatte, wird unwirklich. Kunden kommen und gehen.

Woran ich mich erinnern kann: an die ersten Worte meiner Kinder. An das Entsetzen, als mein Sohn sich beim *Chosle* einen grossen Stein auf den Kopf fallen liess und blutüberströmt zu uns wankte. An die Begegnungen mit der Zahnfee, dem Christkind, die erste miese und die erste tolle Note in der Schule, nächtliche Fahrten ins Inselspital.

Man bekommt das kostenlos zu seinen Kindern geliefert: die Sorge um sie. Sie überfällt mich manchmal aus dem Nichts und schnürt mir das Herz ab. Das elterliche Gehirn kann grausame Visionen hervorrufen. Das geht Gott sei Dank vorüber, und meistens kann ich denken: Wird schon schiefgehen. Mehr als immer da sein und unser Bestes geben können wir nicht. Aber sie wird sich nie auswachsen, die Sorge, sie bleibt wohl für immer.

Seltsamerweise habe ich diese Panik nicht, wenn ich an mein Arbeitsleben denke. Natürlich, ich lebe in der Schweiz. Die heilige Dreifaltigkeit des Kreislaufs Arbeit – Geld – Konsum kann auch ich nicht umgehen. Ich bin jetzt fünfzig Jahre alt, damit ist der Moment gekommen, wo ein freund-

licher Berater vorbeischaue und mir erklärt, wie viele Runden ich noch zu drehen habe, damit ich im Alter nicht verelende. Ich weiss schon, was es geschlagen hat.

Doch ich wäre bereits zufrieden, wenn ich nur meine vier Schäfchen zusammenhalten könnte. Der Rest wird sich ergeben. Die kleine Revolution im Kopf war erfolgreich: Die beiden wichtigsten Dinge im Leben, vor allem anderen, sind Liebe und Zeit – am besten gemeinsam.

PS: Wie gesagt, wir können nicht garantieren, dass das auch für Sie so klappt. Haben Sie Einwände, weitere oder bessere Tipps, schreiben Sie uns.

PPS: Sollten Sie bald ein Baby, aber noch kein Republik-Abonnement haben, besorgen Sie sich doch eins. Wir versprechen Ihnen, nicht mehr als drei Artikel pro Tag zu publizieren. Für mehr werden Sie keine Zeit haben. (Es braucht nicht mehr als [diesen Klick](#) und fünf Minuten.)

PPPS: Damit tun Sie auch etwas für Kinder: Für die 3 Söhne und 6 Töchter der Autoren, die alle die Zeit als Baby überlebt haben. Und deshalb jeden Morgen hungrig aufstehen – nach Milch, Brot und Aufmerksamkeit.

PPPPS: Wir sehen auch immer die andere Seite. [Hier finden Sie das Interview mit einem Säugling](#).