

# Wenn Männer schwanger sind

Liebe Leserinnen und Leser\*,

Männer, die ein Kind erwarten, sind in anderen Umständen: Gewichtszunahme, Stimmungsschwankungen und Existenzängste. Diese treffen Männer oft unvorbereitet. Eigentlich sollten Schwangerschaft und Geburt das Schönste im Leben sein. Stattdessen erwartet manch einen die größte je durchlebte Lebenskrise.

Alles ist auf einmal anders. Die Hormone spielen verrückt. Eine neue Wohnung muss her. Die Sexualität verändert sich. Und oft gehören auch Beziehungskonflikte dazu.

Der Eintritt in eine Vaterschaft ist ein kritischer Übergang im Leben eines Mannes. Viele erleben die Geburt nicht uneingeschränkt positiv. Jeder Zehnte fällt in eine Depression und/oder muss die Partnerin durch eine solche begleiten. In diesen Fällen braucht es gute Vernetzung und Unterstützung, um Wege zu einer erfüllten Vaterschaft zu finden.

Die Geburt eines Kindes soll ein tolles Erlebnis sein. Doch dieser Anspruch kann problematisch sein. Daher brauchen wir neue Räume, in denen Väter auch schwierige Gefühle und unangenehme Erlebnisse teilen können.

In diesem Themenheft schauen wir ganz bewusst dahin, wo es schwierig wird. Statistiken und das Fachwissen von Experten setzen den Rahmen. Innerhalb dieses Rahmens lasse ich Väter zu Wort kommen und bringe eigene Erfahrungen ein. Die Namen der Väter wurden aus Datenschutzgründen geändert.

Es geht darum, was Männern hilft, eine Beziehung zum Kind auf- und auszubauen, was „schwängere Männer“ bewegt und auf welche Schwierigkeiten sie sich einstellen sollten.

Viel Spaß beim Lesen wünscht

Ihr Nils Hilliges

## Inhalt

1 Beziehungsaufbau zum Kind (vor und nach der Geburt) .	4
2 Wenn Männer schwanger sind . . . . .	9
3 Wenn es schwierig wird . . . . .	11
4 Fazit . . . . .	15
5 Literatur . . . . .	16
6 Selbsttest . . . . .	17

\*Alle Leserinnen und Leser sind uns unabhängig von ihrem Geschlecht gleichermaßen wichtig und willkommen. Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir in diesem Heft überwiegend die männliche Form. Wir danken für Ihr Verständnis.