

Bernhard Gitschtaler, Papa werden! Das größte Abenteuer deines Lebens, Verlag Orac/ Kremayr, Wien 2020

Bernhard Gitschtaler, Sozialarbeiter in einem österreichischen Jugendzentrum, hat aufgrund seiner eigenen Fragen und Erfahrungen beim Vater werden einen humorvollen und offenen Ratgeber geschrieben. Dabei leiten ihn Fragen wie „Was kommt auf uns zu? Was wird sich alles ändern? Werden wir das und werde ich das schaffen?“

Der Autor beschreibt in dem Buch das Gefühl, mit seinen Fragen zu Schwangerschaft und Geburt als Mann etwas weniger ernst genommen zu werden. Daher hat er sich entschlossen, selber ein Buch darüber zu schreiben. Die Aufteilung des Buches geschieht durch die 9 Monate der Schwangerschaft aufgeteilt in 3 Kapitel und ein Kapitel nach der Geburt. Mit dem Buch möchte der Autor nicht nur sich selbst, sondern auch denjenigen Leser, der eine Beziehung zu seinem Kind aufbauen möchte, mitnehmen. Da die Erwartungen und Anforderungen an Männer (gesellschaftlich, familiär, persönlich) anspruchsvoll und teilweise widersprüchlich sind, bleibt für viele das Gefühl, gar keiner Rolle mehr gerecht zu werden zu können. In dem Buch plädiert der Autor für die aktive Einnahme der Vaterrolle.

Als eigentliche Umstellung nach der Geburt resümiert er, dass der Status von Zweierbeziehung auf Familie wechselt. Ein guter Vater zu sein bedeutet für den Autor, sich mit seinem Kind zu beschäftigen. Ein guter Vater übernimmt langfristige Verantwortung und hat Interesse an dem Kind.



Er beschreibt in dem Buch aus seiner Erfahrung, was bsp. die Nachricht der Schwangerschaft bei ihm ausgelöst hat. Das macht das Geschriebene sehr persönlich und damit authentisch. Dann beantwortet er praktische Fragen wie „Was kann für die Geburt vorbereitet werden? Wie kann die Partnerin bei der Geburt unterstützt werden? Was bedeutet das Heimkommen und Ankommen nach der Geburt? Wie kann man sich aneinander gewöhnen?“

Positiv ist zu anzumerken, dass das Buch über ein Register zum Nachschlagen verfügt. Das Buch schildert in einer lockeren Sprache, wie es ist, sich als Mann auf eine emotionale Reise einer Schwangerschaft zu begeben. Was bleibt, was ändert sich? Ein Begleiter für werdende Papas und alle, die es werden wollen. Hinweise auf Podcasts für werdende Väter und immer wieder eingestreute Tipps und Fragen (bsp. sprich mit seiner Partnerin über Befürchtungen und Unsicherheiten und Hoffnungen oder er fragt Freunde, die schon Vater geworden sind) runden das Buch ab. Und er rät zur Gelassenheit: Nicht zu viele Gedanken machen. Wenn das Baby da ist, wird doch vieles anders sein. Hab Vertrauen in dich. Und genießt die gemeinsame Zeit zu zweit. Die Hinweise in dem Buch auf Sozialleistungen und rechtliche Ansprüche rund um die Geburt sind natürlich auf die Verhältnisse in Österreich abgestimmt.

Das Fazit des Autors: Sei also für dein Baby da, gib ihm Nähe und Zuwendung und habe Geduld mit ihm. Trete in

Beziehung zu dem Nachwuchs. Und nicht erst, wenn er laufen lernt oder in die Schule geht. Es wird wachsen, du wirst an der Aufgabe wachsen und die Beziehung auch. Damit will er allen (zukünftigen) Vätern Mut machen!

Jürgen Döllmann

