

Anzeige

Mein +

VOL.AT



Geburtsvorbereitung einmal anders: ein Kurs nur für werdende Väter

9.03.2026 09:00 (Akt. 9.03.2026 10:25) ⓘ

 Vorlesen



Bernhard Dünser ist psychosozialer Berater, Supervisor und systemischer Coach in Hittisau. ©Bilder: VN/JUN

Schwangerschaft und Geburt stellen auch Männer vor Herausforderungen. Der Berater Bernhard Dünser spricht darüber, wie Väter ihre Partnerinnen vor und nach der Geburt unterstützen können.



Julia Böcken

julia.boecken@vn.at

FÜR ABONNENTEN

HITTISAU Bei der Geburt steht in erster Linie die Frau im Mittelpunkt. Werdende Väter bleiben dabei oft außen vor. Bernhard Dünser, Supervisor, psychosozialer Berater und systemischer Coach aus Hittisau, hat sich auf Männer spezialisiert, die als Väter Verantwortung übernehmen und sich bestmöglich auf die Geburt vorbereiten wollen. Denn im Internet finde man zu männerspezifischen Themen kaum Informationen, sagt er.



Bernhard Dünser wohnt idyllisch am Waldrand und genauso heißt auch seine Webseite: Café am Waldrand.

Unter anderem bietet er einen „VaterWerden“-Kurs an. Die meisten Geburtsvorbereitungskurse richten sich primär an Frauen – das wollte Dünser ändern. In seinem Kurs klärt er Männer darüber auf, was eine Schwangerschaft bei der Frau bewirkt und wie sie ihre Partnerin besser verstehen und unterstützen können. Es geht um Alltagsfragen, Ängste und Sorgen, kein guter Vater zu sein.



Im Beratungszimmer können Männer über ihre Bedürfnisse und Ängste sprechen.

„Eine Geburt wirft uns aus der Bahn“

Der Austausch unter Männern steht bei Dünser im Vordergrund. So sind sie mit ihren Fragen und Unsicherheiten nicht allein. „Eine Geburt wirft uns aus der Bahn“, sagt er. „Die eigenen Bedürfnisse kommen dabei unter die Räder.“ Auch Männer können an einer Wochenbettdepression leiden – Symptome sind Erschöpfung, Antriebslosigkeit und Freudlosigkeit. „Jeder fünfte Mann ist davon betroffen“, betont Dünser.



Beruflich hat sich Bernhard Dünser auf werdende Väter spezialisiert.

Wichtig sei, als Vater bei der Geburt präsent zu sein. „Geburten sind ein schönes Erlebnis“, sagt der dreifache Vater rückblickend. Beim dritten Kind sei er für ein halbes Jahr in Karenz gegangen, habe Teilzeit gearbeitet und einen fixen Tag pro Woche zu Hause verbracht. „Das war sehr wertvoll. Ich konnte viel Zeit mit meinen Kindern verbringen.“ Die Aufgaben wie Wickeln, Kochen und Haushalt teilte sich das Paar. Dünser weiß aber auch: Karenz könne ein „Karriereknacker“ sein. „Wäre ich in meinem Job geblieben, hätte ich eine leitende Position übernommen. Aber ich habe es nie bereut, in Karenz zu gehen.“ Rückblickend hätte er sich bei jedem Kind eine solche Auszeit gewünscht – „weil ich gemerkt habe, wie wichtig das ist“. Gleichzeitig sei Karenz für viele zum „Luxusthema“ geworden. Man müsse sie sich leisten können.



Bernhard Dünser ist selbst dreifacher Vater.

„Wenn die Eltern glücklich sind, ist auch das Kind glücklich“

Manche Paare entfremden sich während der Schwangerschaft. Sollte die Beziehung dennoch scheitern, wünscht er sich ein väterfreundliches System mit längeren Betreuungszeiten für Männer. Auch nach einer Trennung bleibe man Eltern. „Bei Trennungen wird oft der Konflikt auf das Kind übertragen.“ Die elterliche Verantwortung müsse aber weiterhin wahrgenommen werden. „Lieber trennt man sich und bleibt gute Eltern. Es ist viel fataler, nur wegen des Kindes zusammenzubleiben – das spürt das Kind. Wenn die Eltern glücklich sind, ist auch das Kind glücklich.“



In seinem Garten will er ein Gartenhaus bauen, wo in Zukunft die Gespräche und Kurse stattfinden sollen.

Die Zeit der Schwangerschaft und Geburt stellt Paare vor große Herausforderungen. Manche Frauen erleben eine Wochenbettdepression, eine Tot- oder Fehlgeburt. In solchen Ausnahmesituationen sei eine offene Kommunikation entscheidend, weiß Dünser aus eigener Erfahrung. Auch er hat mit seiner Frau zwei Fehlgeburten erlebt. Damals habe er sich „verloren gefühlt“, weil er für seine Frau stark sein wollte. Zwischen Arbeit und Familienalltag habe er sich „nur noch über Wasser gehalten“. Die Kommunikation mit seiner Frau sei zentral gewesen, um sich nicht voneinander zu entfernen.

Der Kurs dauert zwischen zwei und vier Stunden und findet in Bregenz, Hittisau, Höchst, Dornbirn und Rankweil statt. Viele Gemeinden fördern Geburtsvorbereitungskurse – auch für Männer.

Mehr Infos unter: <https://www.cafeamwaldrand.at/>

 **Teilen**