

Darum sind Väter immer müder als Mütter

Mütter stehen nachts viel öfter auf, um ein Baby zu versorgen. Und trotzdem sind es die Väter, die morgens erschöpft gähnen. Wie kann das sein? Es ist ein kleiner Scherz der Natur. Auf Kosten der Männer.



Wenn Babys gähnen, ist das süß. Bei Vätern ist es manchmal albern - denken Mütter
Quelle: Getty Images/Moment RF/Brandon Rosenblum

„Du musst unbedingt erwähnen, dass es okay ist, wenn Väter aus dem Schlafzimmer ausziehen, damit wenigstens sie durchschlafen können!“ - lautete der Arbeitsauftrag des Mannes, mit dem ich seit einigen Monaten ein Kind habe. Ein Kind, das für sein Alter schon sehr gut schläft, manchmal sechs Stunden am Stück, und doch: Man ist müde, sehr. Weil man erstens nicht gleich mit dem Baby ins Bett geht (19 Uhr, das ist einfach zu früh fürs Erwachsenen selbstverständnis) und zweitens nachts oft aufstehen muss, um die Windel zu wechseln, zu stillen, füttern, an den Beinen zu ruckeln (hilft beim Wiederwegschlummern). Wobei... nicht *man* steht auf, sondern Mama steht auf. In unserem Fall jedenfalls war das am Anfang so, bei vielen anderen Paaren mit einem Säugling ist es wohl nicht anders.

Zur Verteidigung der Väter, die nachts nicht aufstehen, höchstens kurz aufschrecken, kann man vorbringen, dass es ja auch nichts nützte, wenn sie aufstünden - jedenfalls nicht, wenn gestillt wird. Das können, allen „Wir machen als Eltern also wirklich alles gemeinsam, selbst Beikost-Windeln wechseln*!“-Vorsätzen zum Trotz, nur die Frauen. Dafür kann man die Natur doof finden, nicht aber die Männer. Wofür man die Männer, manchmal, ein bisschen doof finden kann, ist aber die weit verbreitete Müdigkeitsangeberei. „Die vergangene Nacht, echt der Horror“, solche Sachen erzählte mein Freund mir, seinen Freunden, meinen Freunden, überhaupt allen, die fragten, wie gut das Kind denn nun schon schlafe.

Ich dachte: Sein Ernst? Aber auch: Wie kann das sein, dass ich zwar beim Aufstehen ultramüde bin, tagsüber dann aber wieder einigermaßen normal funktioniere - während er durch den Tag schlurft, als sei er ein Grizzlybär, den man 100 Tage zu früh aus dem etwa 250-tägigen Winterschlaf geweckt hat? Weil das, wie mir meine Hebamme bei einem kurzen Anruf erklärte, noch so etwas ist, das die Natur eingerichtet hat, wenn auch nicht besonders gerecht, wie einige Väter finden werden. Denn Frauen, die stillen, schütten Oxytocin aus, das gerne auch das „Kuschelhormon“ genannt wird. Es trägt vor allem dazu bei, die Bindung zum Kind zu stärken, das man gerade kennengelernt hat. Und es bewirkt noch mehr, nebenbei, es dämpft Aggressivität, erzeugt wohlige Gefühle, vor allem reduziert es Stress.

Und das alles ist schon hilfreich, wenn man müde ist. Man ist so kuschelig, unstressig drauf - soll man vielleicht noch den Abwasch machen und den Müll runterbringen, wenn das Kind schon gerade ein Nickerchen macht? Macht doch alles nichts, geht doch irgendwann vorbei (oder?). So funktioniert man als Mutter. Väter, die Oxytocinlosen, haben es schwerer. Kein Hormon, das sie den Tag meistern lässt. Das verringerte Testosteron-Level, das Studien bei frischgebackenen Vätern nachgewiesen haben, hat auch sein Gutes, angeblich schützt es vor einigen Altersleiden. Aber gegen Müdigkeit? Hilft Vätern nichts. Außer vielleicht die Erlaubnis, wirklich aus dem Schlafzimmer auszugehen. Macht doch alles nichts, geht doch irgendwann vorbei - spätestens, wenn nicht mehr gestillt wird.