



Das Zwillinge A B C

Jörg Schumacher

Zwillingstvater werden

Neue
Auflage!



Erfahrungen, Tipps & gute Laune

Über dieses Buch

Als ich gefragt wurde, ob ich einen Ratgeber für Zwillingsväter schreiben könnte, dachte ich zuerst: Was? Noch ein weiterer Ratgeber? Und dann dachte ich an mich, an meine eigene Situation. Ich bin Zwillingsvater. Hätte ich nicht gern auch etwas aus Vätertsicht gelesen - so quasi als Vorbereitung auf das, was da kommen würde?

Ja, eigentlich schon. Aber in meiner Generation, meine Zwillingssöhne sind inzwischen erwachsen, wurde noch nicht so viel Extra-Gedöns um den Vater gemacht. Sicher, das Väterbild hatte sich längst gewandelt, aber nicht so weit, dass es unbedingt ein Extra-Buch für den Zwillingsvater hätte geben müssen.

Heute gibt es das längst alles - in Einlingsversion. Es gibt Vätertreffen. Väterstammtische, Väterrunden für Väter in Elternzeit. Außerdem gibt es Treffen und Zeitschriften für geschiedene Väter. Warum also nicht auch ein Buch für Zwillingsväter, werden sie doch immerhin doppelt mit ihrer neuen Rolle als Vater konfrontiert.

Natürlich kann es keinen vernünftigen Ratgeber geben, wenn dieser Rat aus der Feder eines einzelnen Vaters stammt, der ja auch seine eigene Sichtweise hat und nicht immer objektiv Rat erteilen kann. Also starteten die beiden Initiatorinnen dieses Projektes eine Fragebogenaktion über die Zeitschrift ZWILLINGE, die es heute leider nicht mehr gibt (nur noch einige Jahrgangsbände - siehe Seite →).

Diese ließ sich - so wie mir berichtet wurde - anfangs eher zäh an. Na klar, die meisten Väter dürften als Ernährer der Familie tagsüber arbeiten. Wer hätte da noch Lust, sich abends hinzusetzen und aufzuschreiben, was man als Vater tagsüber vielleicht gar nicht mitbekommen hat. Aber nach und nach füllte sich der Ordner mit Antworten und Tonja

Züllig vom Twinmedia Verlag und Marion von Gratkowski von der Zeitschrift ZWILLINGE suchten einen männlichen Autoren, der möglichst aus eigener Erfahrung etwas beisteuern und dennoch neutral bleiben konnte, weil ja hier in erster Linie die Antwortenden zu Wort kommen sollten. Und so fanden sie mich, einen Zwillingstvater, der in seinem echten Beruf als Journalist und freier Autor arbeitet. Meine Themen sind allerdings eher technischer Natur. Aber, wieso nicht einen Ratgeber für Zwillingstväter schreiben so à la „Zwillinge - Inbetriebnahme, Handhabung und Wartung“? Als Buch für Einlingstväter gibt es das ja schon ...

Und darum geht es jetzt in den folgenden 20 Kapiteln. Sie, als werdender Zwillingstvater, sollen fit gemacht werden für Ihre neue Rolle. Sie sollen sich - anders als ich damals - vorbereiten können, auf das, was da auf Sie möglicherweise zukommt. Möglicherweise deshalb - weil ja nicht alle Probleme, die hier zweifellos auch ihren Platz finden, auf Sie zutreffen werden.

Deshalb lesen Sie dieses Büchlein auch immer mit etwas Abstand und auf jeden Fall mindestens mit einem Augenzwinkern und manchmal mit einem breiten Grinsen.

Viel Spaß dabei - Jörg

PS.: Und ganz bestimmt soll dieses Buch nicht ein auf Väter umgestrickter Zwillingstvater-Ratgeber sein. Stricken kann ich sowieso nicht ...

Inhaltsverzeichnis

Über dieses Buch
Andere Väterbücher
Zwillingsväter heute
Der Kinderwunsch
Wenn Wunschkind frommer Wunsch bleiben
Diese Väter wussten, was auf sie zukommt
Welchen Einfluss haben andere Faktoren auf die Entstehung von Zwillingen?
Der erste Schock, die erste Freude
So reagieren andere Männer
Doppelte Freude - besserer Zwillingsvater?
Besuch beim Frauenarzt
Männer beim Frauenarzt
Erlebnis Schwangerschaft
Wie kann der Vater seiner Partnerin helfen?
Wie erleben Väter die Zwillingsschwangerschaft?
Nur *ein* Wort zum Sex während der Schwangerschaft
Vorbereitungen & Anschaffungen
Die wichtigsten Anschaffungen aus Väterblick
Die „Familienkutsche“
Geburtsvorbereitungskurse als Mann unter Frauen
Die Planung der Geburt
Informationsabende in der Klinik
Auf welche Art von Geburt können wir uns einstellen?
Ist ein Kaiserschnitt die schlechtere Geburtsvariante?

Vollnarkose oder PDA?

Soll der werdende Vater beim Kaiserschnitt dabei sein?

Wie kann der Mann seiner Frau beistehen?

Anwesenheitspflicht des werdenden Vaters?

Die Geburt - der große Moment

Unsere Zwillinge wurden als Frühchen geboren

Erste Zeit mit Zwillingen - das Glück ist perfekt, oder?

Erster Alltag mit Babys

Anfängliche Überforderung

Rollenfindung: Wie werde ich ein guter Papa?

Stillen & welche Rolle spielt der Zwillingevater dabei?

Welche Aufgaben kann ein Vater übernehmen?

Kann ich meiner Frau auch einmal etwas recht machen?

Was sagen die Frauen zum Einsatz ihrer Männer?

Elternzeit für beide?

Warum halten sich Männer bei der Elternzeit zurück?

Ein Vater mit Elternzeit-Erfahrung erzählt

Finanzielle Herausforderungen

Rabatte für Zwillingen- und Drillingseltern

Neue Herausforderungen für den Hausmann auf Zeit

Sind Zwillingeväter die besseren Zwillingesmütter?

Wie ändert sich Beziehung des Paares?

Alte Freunde - gute Freunde?

Neue Freunde finden?

Die Schwerpunkte im Leben ändern sich

Meine Beziehung zu den Zwillingen

Letzte Frage: Was würden Sie (werdenden)

Zwillingevätern raten?

Der Fragebogen & das „Making of“

Väterbücher

Natürlich bin ich nicht ganz so blauäugig an die Aufgabe rangegangen, wie Sie vielleicht denken. Ich habe mich erst einmal mit der einschlägigen Lektüre eingedeckt. Welche Art von Väterbuch gibt es bereits? Wie wird der Vater angesprochen? Sind Vater-Ratgeber nur umgeschriebene Mütter-Ratgeber?

Was mir als erstes auffiel, war, dass Väter auf eine sehr technische Art und Weise angesprochen wurden. „Das Baby - Inbetriebnahme, Wartung und Instandhaltung“ heißt beispielsweise eines der Bücher, die ich mir besorgte. Das Buch ist übersichtlich, sehr technisch gehalten mit einfachen, klaren Zeichnungen - halt wie eine Wartungsanleitung für Ihr bestes Stück - das Auto. Streckenweise ganz witzig und auch mit durchaus nützlichen Tipps. Beispiel: „Weinen: Fehlersuche bei akustischen Signalen des Babys“.

Ähnlich das Buch „So geht das! Papa. Das ultimative Anleitungsbuch“. 156 Schrittfür-Schritt-Anleitungen, Strichmännchen (und -frauen) und Piktogramme, dazu knappe Texte. Shawn Bean aus San Francisco hat es zusammengestellt (und das merkt man dem Buch an, will heißen: es ist mehr auf den amerikanischen Leser zugeschnitten).

Andere Väterbücher versuchen es auf die Kumpeltour: Christian Busemann „Papa to go - Schnellkurs für werdende Väter“. Bemerkenswert das Kapitel „Wie schlafe ich mit einem Wasserbüffel“. Nichts gegen etwas Anleitung zum Sex in einem Väterbuch ...

Inzwischen gibt es auch einige spezielle Väterbücher für Zwillingsväter. Den Anfang machte Siegmund Stücker, der Tagebuch führte „Mein Leben als Zwillingsvater - vom

Kreißsaal bis ins Fußballstadion“ (siehe Seite →), dann kam das Buch vom Twinmedia Verlag in der Schweiz „Klar, Mann! 12 Zwillingsväter schreiben Klartext“, das eine Zusammenstellung mehrerer Väterberichte darstellt. Aus diesem Buch ging ein weiteres hervor. Tillmann Schulze, der auch für dieses Buch Rede und Antwort gestanden hatte, hat ebenfalls eine Art Tagebuch geführt und das Buch „Ponyhof für Fortgeschrittene - mein erstes Jahr mit Zwillingen“ geschrieben (Twinmedia Verlag). Und jetzt komme ich und stelle die Antworten der Vätern zusammen, die sie in einer Fragebogenaktion gegeben haben.

Was für eine Art Buch sollte ich also schreiben? Ausgehend von meiner eigenen Situation als Zwillingsvater wollte ich vor allem die Dinge schildern, die einen Mann bewegen. Meine Texte sollten informativ und nicht zu flapsig sein.

Und da die eigenen Ideen, Überlegungen, Besorgnisse und zweifellos auch Freuden nicht ausreichen, bedanke ich mich bei allen Vätern, die mit ihren ausführlichen Antworten dazu beigetragen haben, dass dieses Buch entstehen konnte.

Nachtrag zur zweiten, überarbeiteten Auflage:

Das Buch ist nun schon ein paar Jahre auf dem Markt. Jetzt wurde eine neue Auflage nötig. Versteht sich von selbst, dass der Inhalt gründlich überarbeitet und - wo nötig - angepasst wurde.

Zwillingsväter heute

Meine Frau Heidi hat Zwillingsschwestern. Als diese geboren wurden, gab es weder Ultraschall noch besondere Vorsorgeprogramme während der Schwangerschaft. Die Folge: Viele Zwillinge wurden erst bei der Geburt entdeckt. Überraschung perfekt.

Als die Schwestern meiner Frau, die fünf Jahre älter war, geboren wurden, „platzte die Bombe“ auch erst bei der Geburt. Die Eltern waren erst einmal schockiert, aber dann spielte sich der Alltag ein, wie es damals vor 50 Jahren üblich war. Meine Schwiegermutter versorgte Kinder und Haushalt und mein Schwiegervater, ein Unternehmer, ging um acht aus dem Haus und ward vor 20 Uhr nicht mehr gesehen. Mithilfe bei der Versorgung der Kinder? Fehlanzeige.

Väter in Deutschland - eine Studie im Auftrag der Gruner und Jahr AG & Co KG

Vor einigen Jahren wurde von der forsa Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen mbH eine repräsentative Befragung zum Thema „Väter in Deutschland“ durchgeführt. Herausgefunden werden sollte unter anderem, wie die Väter ihre eigene Vaterrolle sehen, wie sich ihre Lebenssituation seit der Geburt des Kindes geändert hat und wie sich Familie und Beruf vereinbaren lassen. Im Rahmen der Untersuchung wurden insgesamt 1.012, nach einem systematischen Zufallsverfahren ausgewählte, Väter bzw. Stiefväter zwischen 20 und 55 Jahren befragt, deren (Stief-)Kinder (noch) im gleichen Haushalt wohnen.

Die Ergebnisse wurden in der Zeitschrift ELTERN in einer Serie veröffentlicht.

Aktuellere Ergebnisse von 2021 sind im „Väterreport“ vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) veröffentlicht. Einzusehen unter www.bmfsfj.de. Dort kann der Report heruntergeladen werden.

Wir bleiben in diesem Buch bei der „forsa-Studie“.

Mein Schwiegervater hat in seiner Laufbahn als Vater dreier Mädchen nicht einmal ein Fläschchen gegeben, geschweige denn eine Windel gewechselt. Kinderversorgung - Frauenaufgabe. Marga, meine Schwiegermutter, hat sich nie beschwert. Die Rollenverteilung damals war eben so.

Als unsere Zwillinge geboren wurden, hatten sich die Zeiten noch nicht komplett geändert, aber durch die 68er-Jahre, die Hippiezeit, die sogenannte sexuelle Revolution usw. war der Mann längst nicht mehr nur Versorger seiner Familie, sondern wollte auch teilhaben, an dem, was zu Hause passiert, nicht nur an der Erziehung der Kinder, sondern auch an deren Entwicklung.

Für mich war es deshalb völlig normal, meine Frau zu den Geburtsvorbereitungskursen zu begleiten, bei den Ultraschallterminen beim Frauenarzt dabei zu sein und ihr bei der Geburt sozusagen das Händchen zu halten. Nein, im Ernst - etwas Aufregenderes als die Geburt meiner Kinder habe ich nie erlebt. Ich bin sehr dankbar, dass ich das miterleben durfte!

Dass ich meine Söhne mitversorgte, wann immer ich zu Hause war, war für mich selbstverständlich. Da ich damals schon freiberuflich mein Geld verdiente, waren wir in der glücklichen Lage, uns die Versorgung der Zwillinge eins zu eins zu teilen, mal abgesehen davon, dass ich meine Zwillingssbabys nicht stillen konnte. Heutige Zwillingsväter nehmen auch endlich mehr Anteil am Geschehen, denn

durch die Einrichtung der Elternzeit beispielsweise können auch Väter, die ihren Beruf nicht so locker wie ein Freiberufler betreiben können, eine Auszeit nehmen, und mehr Zeit mit ihren Zwillingen und anderen Kindern verbringen.

Zeit wird's, auch einmal ein Zwillingsväterbuch zusammenzustellen.

Der Kinderwunsch

Ein Kind macht die Partnerschaft komplett. Na klar, das ist es, was wir wollen, wenn wir mit einer Frau zusammen sind: Wir wollen, dass sie die Mutter unserer Kinder wird.

Wollen wir das wirklich? Ja und nein.

Wir Männer wissen sehr wohl, dass ein Kind unsere Partnerschaft verändern wird.

Wir werden uns unsere Frau fortan teilen müssen. Was heißt teilen? Das Kind wird jahrelang an erster Stelle stehen.

Und Zwillinge? Würden wir das Kinderkriegen so forsch angegangen sein, wenn wir gewusst hätten, was auf uns zukommt?

Tatsache ist, dass heutzutage sehr viele Paare ungewollt kinderlos bleiben - egal, wer von den beiden mehr den Drang danach hat, sich fortzupflanzen. Und was nehmen wir beide nicht alles in Kauf, um endlich schwanger zu werden. Medizinisch gesehen ist es für unsere Frauen sicher der härtere Part. Aber - haben wir uns vorgestellt, in einer engen Kabine zu hocken und - pardon - uns „einen runterholen“, um endlich Papa zu werden? Wohl kaum.

Und was hat der nette Doktor gesagt beim Beratungsgespräch? „Zwillinge sind nicht ausgeschlossen ...“ Und was haben wir uns dabei gedacht? „Ach, wir werden das Kind schon schaukeln!“

Aber - es sind zwei Kinder. ZWEI Kinder. Das ist anders, das kann zeitweise an die Substanz gehen.

Macht Euch nicht verrückt: Es ist auch das Schönste, was Euch je passieren konnte!

Wenn Wunschkinder frommer Wunsch bleiben

Heutzutage sind in Deutschland geschätzt 6 Millionen Menschen ungewollt kinderlos (Quelle: ZEIT online, „Schicksal ungewollt kinderlos“). Das muss nicht so bleiben, denn seit Retortenbaby Nummer 1 „Louise“ ist es möglich, dem Wunschkind medizinisch auf die Sprünge zu helfen.

Dumm nur, dass dabei auch Mehrlinge herauskommen können, will heißen Zwillinge - und schlimmer noch: Drillinge.

Diese Väter wussten, was auf sie zukommt ...

Oliver U.: *Da es auf natürlichem Weg nicht funktionierte, schwanger zu werden, entschlossen wir uns für eine künstliche Befruchtung. Meine Frau und ich brauchten mehrere Anläufe, inklusive einer Fehlgeburt, um schwanger zu werden. Als es endlich klappte, waren ihr drei befruchtete Eizellen eingesetzt worden, damit war die Möglichkeit gegeben, dass ich Vater von Drillingen, oder auch „nur“ von Zwillingen werde. Meine Angst war nicht sehr groß, da ich bei meinem Bruder gesehen habe, dass Zwillinge auch irgendwie groß werden.*

Nach dieser schwierigen Zeit für uns beide, war die Schwangerschaft richtig schön.

Ralph G.: *Ich sehe uns heute noch bei der Untersuchung sitzen, als die Ärztin meinte, es sind sehr wahrscheinlich Zwillinge. Wie ich darauf reagiert habe? Ich habe gelacht und zu meiner Frau gesagt: „Ich habe es doch schon immer gesagt - bei unserem Glück werden es zwei.“*

Hierzu muss man wissen, dass bei uns die Sache mit dem Kinderwunsch nicht ganz einfach war. Als sich bei uns nach circa zwei Jahren der Nachwuchs nicht eingestellt hatte und wir uns untersuchen ließen, hat sich herausgestellt, dass aufgrund meiner Spermien eine Schwangerschaft auf normalem Weg sehr unwahrscheinlich ist. Da wir immer schon Kinder haben wollten, war für uns sofort klar, den Weg mit einem Kinderwunschzentrum zu gehen.

Da die Insemination erfolglos war, gingen wir gleich auf die ICSI über. Da meiner Frau damals zwei befruchtete Eizellen eingesetzt wurden, war die Wahrscheinlichkeit von Zwillingen immer vorhanden. Ich hatte damals immer schon gesagt, du wirst sehen, da wir den Weg gehen mussten,

bekommen wir vielleicht sogar Zwillinge. Aus diesem Grund hat es mich nicht geschockt. Ich fand den Gedanken daran immer interessant, natürlich auch mit einem gewissen Respekt vor der Aufgabe. Das wichtigste war für mich immer, dass die Kinder gesund sind. Der nette Nebeneffekt war natürlich auch, dass wir immer zwei Kinder haben wollten und somit passte es perfekt.

Jochen D.: *Als ich erfahren habe, dass es Zwillinge werden, war ich nicht überrascht. Da unsere Kinder „künstlich“ entstanden sind, haben wir schon damit gerechnet. Ich wäre fast enttäuscht gewesen, wenn es nur eins geworden wäre.*

Welchen Einfluss haben andere Faktoren auf die Entstehung von Zwillingen?

Welchen Einfluss ethnische Herkunft, Ernährung und andere Faktoren haben, ist noch nicht genau erforscht. Aber immerhin können Sie Ihrem erstaunten Gegenüber erklären, dass Asiaten sehr viel seltener Zwillinge bekommen, nämlich nur sechs bis neun Geburten pro 1.000 Geburten zweieiige Zwillinge sind, während die Quote in Europa etwa 16 Geburten pro 1.000 beträgt. In Zentralafrika sind 18 Geburten zweieiiger Zwillinge pro 1.000 dokumentiert, in Benin sogar 25.

Eineiige Zwillinge sind bezogen auf 1.000 Geburten drei- bis viermal zu erwarten - weltweit, egal ob die Frau in Kapstadt oder Buxtehude lebt - wie es „Planet Wissen“ im Internet so launig erklärt.

Der erste Schock, die erste Freude

Ich kann nicht sagen, dass ich nicht irgendwie geschockt war, als meine Frau anrief, um mir mitzuteilen, dass ich Vater von Zwillingen werden würde. Unsere Zwillinge sind auf natürlichem Wege entstanden, wir wussten also absolut gar nicht, auf was wir uns einließen, als wir beschlossen, sämtlichen Verhütungsmaßnahmen Ade zu sagen.

Niemand in meiner Familie hatte Zwillinge. Aber Heidi war Schwester von Zwillingen. Das hätte uns warnen sollen ...

Heidi, meine Frau, ging also guten Mutes Anfang des dritten Monats wieder einmal zur Vorsorgeuntersuchung. Der erste Ultraschall stand an. Eigentlich wollte ich mitgehen, hatte aber einen wichtigen Termin und wollte nachkommen, sobald es mir möglich war.

Plötzlich klingelte mein Handy ... damals eines der ersten Handys, kaum jemand hatte so ein mobiles Telefonteil (was man sich heute kaum noch vorstellen kann).

„Jörg“, heulte Heidi, „es sind zwei! Ich bekomme Zwillinge!“

Das saß. Und ich setzte mich auch erst einmal. Zwillinge? Wir? Du? Ich? Kann nicht sein? Kommt doch nur in bestimmten Familien vor? Mist! Heidi hat ja Zwillingsschwestern!

Mein Gesprächspartner wunderte sich. Wie konnte man so plötzlich so blass um die Nase werden.

„Ist Ihnen nicht gut?“ fragte er und ich winkte mit Mühe ab. Bei meinem Gesprächstermin ging es um einen interessanten Auftrag. Den wollte ich mir nicht vermässeln.

„Nee, ich werde Zwillingsvater!“ sagte ich, „meine Frau bekommt Zwillinge!“

Und der verblüffte Gesichtsausdruck meines Gegenübers zeigte mir zum allerersten Mal, was es heißt, Zwillingsvater

zu werden: ICH WAR AB SOFORT ETWAS BESONDERES.

Als ich am Spätnachmittag nach Hause kam, fand ich Heidi, meine Frau, vollkommen aufgelöst vor. Sie heulte wahre Sturzbäche. Nur mit Mühe konnte ich ihr entlocken, dass sie sich Sorgen machte, weil die Zwillinge zu früh kommen könnten, weil wir vielleicht nicht genug Platz hätten für zwei Kinder, weil wir ein größeres Auto brauchten und weil ihre berufliche Karriere auf der Strecke bleiben könnte.

Und sie erinnerte sich natürlich an ihre Geschwister - die Zwillinge. Hatte nicht ihre Mutter stets einen Riesenstress gehabt? Allein die Wäscheberge! Und dann erst ihre Schwestern. Hatten die sie nicht dauernd ausgeschlossen, immer zusammengeglückt und keine Kontakte zu anderen geduldet? Und hatte sie nicht immer auf die beiden aufpassen müssen? Und wie hatte sie das gehasst ... und und und!

Ich nahm Heidi in den Arm. Das war das Mindeste, was ich für sie tun konnte.

Und gemeinsam versuchten wir, Licht ins Gefühlschaos zu bringen.