



Verlorene Nähe

Männer nach der Geburt

von Petra Kuhn

Die stille Veränderung

Vielleicht wunderst du dich, warum es nach der Geburt so anders geworden ist.

Du siehst deine Partnerin, wie sie sich ganz auf das Baby konzentriert. Ihr Blick, ihre Aufmerksamkeit, ihre Nähe – all das, was früher selbstverständlich dir gehörte, geht jetzt fast vollständig zu diesem kleinen Menschen.

Und gleichzeitig ist dir völlig klar: Das ist richtig so. Du liebst dein Kind. Du liebst deine Partnerin. Es fühlt sich selbstverständlich an, dass sie jetzt jede Kraft für das Baby braucht. Du würdest es nie infrage stellen, nie zwischen dir und deinem Kind wählen wollen. In gewisser Weise bist du sogar stolz, wie sie all das schafft, auch wenn sie erschöpft ist.

Doch tief in dir passiert etwas, über das kaum jemand spricht.

Da sind Momente, in denen du dich zurückgesetzt fühlst.
Wenn du ihre Nähe suchst, doch sie nur noch müde ist und sich wegdreht.

Wenn du mit ihr reden möchtest – nicht über Windeln oder Stillen, sondern über dich, über euch – und sie kaum zuhören kann, weil ihr ganzer Kopf beim Kind ist.

Du tust, was getan werden muss. Aber manchmal ist da dieses leise Gefühl, nur noch gebraucht zu werden – nicht mehr wirklich gemeint.

Es ist kein Entweder-oder.

Du freust dich über dein Kind, und gleichzeitig spürst du Verlust.

Du verstehst, warum sie sich so verhält, und gleichzeitig tut es weh.

Du bist stolz, Vater zu sein, und fragst dich trotzdem: *Wo bleibe eigentlich ich?*

Viele Männer schlucken dieses Gefühl herunter. Sie sagen sich: „Das geht vorbei.“ Sie wollen ihre Partnerin nicht noch mehr belasten. Sie wollen nicht schwach wirken. Also ziehen sie sich zurück, obwohl sie sich eigentlich nach Nähe sehnen.

Und so entsteht diese stille Distanz: Sie zieht sich zurück, weil sie überfordert ist und all ihre Kraft ins Kind fließt. Du ziehst dich zurück, weil du die Abweisung nicht mehr spüren willst. Beide lieben sich – und doch wächst zwischen euch eine unsichtbare Mauer.

Wie Überforderung entsteht

Es ist leicht zu glauben, dass ihr beide nach der Geburt das Gleiche erlebt – und doch ist es nicht so.

Die Überforderung trifft euch beide, aber sie zeigt sich auf sehr

unterschiedliche Weise.

Für deine Partnerin bedeutet die Geburt eine völlige Umstellung – körperlich, hormonell, emotional. Ihr Körper ist erschöpft, ihre Hormone fahren Achterbahn, ihr Nervensystem steht ständig auf Empfang. Jeder Laut des Babys, jedes Zucken im Schlaf, jede kleine Unsicherheit löst sofort Alarm aus. Das passiert nicht bewusst, sondern instinktiv. Ihr ganzer Organismus ist darauf programmiert, das Kind zu schützen – koste es, was es wolle.

Darum zieht sie sich zurück. Nicht, weil sie dich nicht mehr liebt. Sondern weil sie jede Faser ihrer Aufmerksamkeit, ihrer Energie, ihrer Nähe auf das Kind richtet. Manchmal wirkt es so, als sei da kein Platz mehr für dich – und in gewisser Weise stimmt das auch. Sie gibt alles, was sie hat.

Du erlebst die Situation ganz anders.

Auch in dir ist Überforderung, aber sie zeigt sich anders: nicht in einem nervösen Alarmsystem, das jede Bewegung des Babys registriert, sondern in dem Gefühl, plötzlich alles gleichzeitig schultern zu müssen – Verantwortung für die Familie, Arbeit, Alltag, dazu der Wunsch, ein guter Vater zu sein. Dein Stress zeigt sich im Druck, funktionieren zu müssen, stark zu bleiben, alles im Griff zu haben.

Und während sie sich in die Nähe zum Kind zurückzieht, spürst du, dass dir etwas fehlt.

Nicht, weil du etwas fordern willst – sondern weil es dir gutgetan hätte, wenn sie dich ab und zu ansieht, dir eine kleine Berührung schenkt oder dir sagt: „*Es ist schön, dass du da bist.*“

Oft bleiben genau diese Momente aus. Nicht, weil sie dich nicht mehr möchte, sondern weil sie keine Kraft mehr hat. Und so wächst in dir ein leises Gefühl der Distanz – ein Gefühl, das du vielleicht gar nicht benennen kannst, das aber jeden Tag

stärker wird.

Es ist kein klarer Gedanke, kein Satz wie „*Ich halte das nicht mehr aus.*“

Es ist eher wie ein Regen, der leise beginnt. Erst kaum spürbar, dann immer dichter. Ein Gefühl, das sich ausbreitet, ohne dass du sagen könntest, woher es kommt.

Plötzlich fühlt sich nicht mehr alles gut an – und du weißt nicht einmal warum.

Es ist, als ob sich etwas verschoben hat, ohne dass du es bewusst wahrgenommen hast. Am Anfang wirkt es wie ein leises Unbehagen, das man schnell wegschiebt. Doch mit der Zeit wird es schwerer, dichter, drängender.

Und das Erschreckende: Es geht sehr vielen Männern so. Die meisten können es am Anfang kaum greifen. Sie merken nur, dass etwas nicht mehr stimmt. Und erst wenn es fast unerträglich wird, taucht die Frage auf: *Was passiert hier eigentlich mit mir?*

Wenn Nähe verloren geht

Nähe ist das, was dich getragen hat.

Ein kurzer Blick, eine Berührung, ein gemeinsames Lachen – all das hat euch verbunden. Und plötzlich verschwinden diese kleinen Selbstverständlichkeiten aus dem Alltag.

Abende, die einmal voller Gespräche waren, bestehen nun aus Stille.

Berührungen, die früher selbstverständlich waren, fühlen sich selten und fast wie „Arbeit“ an.

Körperliche Nähe – Sexualität, Intimität – wird zur Ausnahme, weil sie müde ist, weil sie sich nicht mehr in ihrem Körper zuhause fühlt, weil sie gar nicht die Kraft hat, sich dir zu

öffnen.

Du sagst dir: *Das ist normal, das ist die erste Zeit.*

Und doch spürst du, wie es dich trifft.

Du liegst neben ihr im Bett, sie dreht sich weg – und du fragst dich: *Bin ich noch gewollt?*

Es geht nicht nur um Sex. Es geht um das Gefühl, gesehen zu werden.

Darum, dass jemand deine Hand nimmt, weil er sie halten will – nicht, weil er gerade etwas von dir braucht.

Darum, dass ein kurzer Blick sagt: *„Du bist noch immer mein Mensch.“*

Wenn all das fehlt, entsteht Leere.

Eine Leere, die du dir vielleicht selbst nicht eingestehen willst.

Also tust du, was viele Männer tun: du funktionierst, du machst weiter, du sprichst nicht darüber. Aber innerlich wächst die Distanz – und mit ihr das Gefühl, dass du immer weniger weißt, wie du zu ihr durchdringen kannst.

Warum Männer selten Hilfe suchen

Viele Männer tragen diese Last still.

Nicht, weil sie nicht fühlen würden. Sondern weil sie gelernt haben: „Ich muss stark sein. Ich darf nicht schwach wirken. Ich muss das allein hinbekommen.“

Therapie oder Beratung klingt für viele wie ein Eingeständnis von Versagen.

Manche haben Angst, dass sie dort Worte finden sollen, die sie nicht haben. Andere glauben, dass sie am Ende nur hören: „Sie müssen mehr reden, mehr Gefühle zeigen“ – und sie wissen gar nicht, wie.

Das macht es so schwer.

Während die Partnerin vielleicht mit einer Freundin spricht oder sogar offen nach Hilfe sucht, bleibt der Mann still. Und je stiller er bleibt, desto lauter wird es in ihm selbst.

Warum klassische Therapie oft nicht greift

Selbst wenn Männer Hilfe suchen, erleben sie oft: Das passt nicht zu mir.

Klassische Gesprächstherapie ist wertvoll – aber sie erreicht nicht alle Ebenen.

Ein Gespräch allein beruhigt kein Nervensystem, das im Dauerstress ist.

Analysen allein lösen nicht das Gefühl, abgeschnitten von Nähe zu sein.

Ratschläge wie „reden Sie mehr miteinander“ treffen nicht den Kern – wenn die Worte im Hals stecken und die Sprache fehlt.

Viele Männer brauchen etwas anderes:

Etwas, das nicht nur über Worte geht, sondern auch über Körper, über Sinneseindrücke, über direkte Erfahrung.

Etwas, das ihnen erlaubt, zu fühlen, ohne dass sie alles sofort erklären müssen.

Die emotionale Tiefe des Mannes

Männer fühlen tief.

Vielleicht noch tiefer, als sie es selbst glauben. Nur zeigen sie es selten. Schon als Kinder lernen sie: „Sei stark, weine nicht, reiß dich zusammen.“

Diese Sätze graben sich ein. Sie wirken noch Jahrzehnte später. Und so entsteht die Fassade: ruhig, kontrolliert, funktionierend.

Doch darunter liegt eine Tiefe, die kaum jemand sieht. Gefühle von Angst, Trauer, Einsamkeit – und auch von Liebe, Sehnsucht, Zärtlichkeit.

Wenn diese Tiefe keinen Raum bekommt, bleibt sie wie eingesperrt. Und irgendwann wirkt sie wie eine Last, die immer schwerer wird.

Mehr Zerbrüche, als man denkt

Viele glauben: „*So etwas passiert anderen, aber nicht uns.*“
Doch in Wahrheit zerbrechen mehr Beziehungen nach der Geburt, als man denkt – und sehr oft leise, ohne dass man den genauen Moment benennen könnte.

Offizielle Zahlen zeigen: Fast jede zweite Ehe in Deutschland wird geschieden. Im Jahr 2023 waren es über **129.000 Paare**, mehr als die Hälfte davon hatte minderjährige Kinder

([Destatis – Statistisches Bundesamt](#)).

Das Erschreckende: Viele Paare wissen später gar nicht mehr, wie es dazu kam.

Es war kein einziger großer Streit, kein klarer Auslöser. Es war ein Tropfen nach dem anderen: Überforderung, Distanz, kleine Verletzungen, unausgesprochene Bedürfnisse. Ein Prozess, der so leise begann, dass er kaum bemerkt wurde – bis er fast nicht mehr umkehrbar war.

Für viele Männer fühlt es sich dann an wie ein Rätsel: „*Ich weiß gar nicht, wie wir hierhergekommen sind.*“

Und genau das macht es so schmerzhaft: zu merken, dass etwas zerbricht, ohne es rechtzeitig verstanden zu haben.

Es muss nicht so bleiben

Vielleicht erkennst du dich in vielem wieder – in der Distanz, der Erschöpfung, der Leere, die langsam größer wird. Und vielleicht fragst du dich: *Muss das jetzt so bleiben?*

Die Antwort ist: Nein.

Es muss nicht so bleiben.

Du kannst etwas tun – für dich.

Und das bedeutet nicht, dass du stundenlange Analysen machen musst.

Es bedeutet nicht, dass du dich nackt auf eine Couch setzen und dein Innerstes nach außen kehren musst.

Und es bedeutet auch nicht, dass deine Partnerin dabei sein muss.

Manchmal reicht es, dir selbst **15 bis 20 Minuten am Tag** zu schenken.

Einen Raum, in dem du nicht funktionierst, nicht erklärst, nicht kämpfst – sondern einfach spürst. Einen Raum, in dem du Schritt für Schritt wieder bei dir ankommst.

Genau hier setzt der andere Weg an: nicht endlose Gespräche, sondern ein System, das dich über Worte, Klänge, Bilder und kleine Übungen zurück zu dir bringt. So kannst du anfangen, die Mauer zu durchbrechen – ohne dass du alles auf einmal wissen oder benennen musst.

Ein anderer Weg: Das multisensorische System

Wenn du dich in vielem wiederer erkennst, dann weißt du: Es liegt nicht daran, dass mit dir etwas nicht stimmt.

Es liegt daran, dass Worte allein oft nicht ausreichen. Dass dein

Nervensystem mehr braucht als Gespräche. Dass du nicht nur verstehen, sondern auch erleben musst, um wieder Nähe und Sicherheit zu finden.

Genau hier setzt das multisensorische System an.
Es verbindet verschiedene Ebenen – Worte, Klänge, Bilder, kleine Übungen – und schafft damit einen Raum, in dem du nicht funktionieren musst, sondern einfach erleben darfst.
Es beruhigt dein Nervensystem, es öffnet dir Zugang zu Gefühlen, ohne dich zu überfordern. Und es zeigt dir, dass Veränderung nicht nur Theorie ist, sondern spürbar wird.

Warum wirkt das?

Weil dein Körper, dein Herz und dein Kopf zusammenarbeiten müssen.

Weil du als Mann nicht nur über Erklärungen Zugang findest, sondern über Erfahrung.

Weil Nähe wieder entsteht, wenn du dich selbst spüren kannst.

Du musst nicht alles sofort ändern.

Es reicht, Schritt für Schritt in einen neuen Raum zu gehen – einen, in dem du dich wieder findest, in dem du deiner Partnerin neu begegnen kannst, in dem dein Kind dich als das erlebt, was du bist: ein Vater mit Herz und Tiefe.

„Ich darf fühlen, ohne daran zu zerbrechen.

Ich darf neu anfangen.

Ich darf Nähe wieder zulassen.“

Nutze dein kostenloses Erstgespräch, wenn du spürst, dass es Zeit ist, etwas für euch zu tun.

**Erstgespräch
sichern**