



# Newsletter für Väter

Angebote, Wissen, Tipps und Inspiration für  
Väter mit Kindern (0 bis 5 Jahren)



Quelle: SwissDads von Johan Bävman / männer.ch

**Lieber Vater**

**Willkommen zu unserer nächsten Ausgabe unseres Väter-Newsletters!**

Hier dreht sich alles um das Vatersein mit Kindern im Alter von 0 bis 5 Jahren.  
Impulse, Infos und Ideen – alltagstauglich, erprobt und stärkend.  
Denn Vatersein ist herausfordernd – und zugleich wunderbar.

Wir wünschen dir inspirierende Einblicke!

Remo und Philippe

## IMPULS



Quelle: Spukkato, iStock

## Vatersein verändert – auch das Gehirn

«Bei meiner Partnerin verändert sich alles – bei mir bleibt doch alles gleich, oder?» In unseren Gesprächen mit werdenden Vätern während der Geburtsvorbereitungskurse hinterfragen wir solche Aussagen. Mythos oder Realität? Was sagt die moderne Forschung dazu? Wir gehen dem nach.

### Nähe schafft Bindung

Die Natur hat vorgesorgt. Auch Väter sind mit einem hormonellen Programm ausgestattet. Damit dieses bei ihnen auch tatsächlich aktiviert wird, muss jedoch eine wichtige Voraussetzung erfüllt werden: Es braucht Nähe und Interaktion zwischen Vater und Kind.

### Früh starten lohnt sich

Schon während der Schwangerschaft kann eine Beziehung zum Kind beginnen: Wenn der Vater den Bauch der Partnerin berührt, mit dem Ungeborenen spricht oder ihm vorsingt, sind erste Bindungserfahrungen möglich.

### Das Gehirn des Vaters spezialisiert sich – und verstärkt seine Sensibilität

Neuere Studien zeigen, dass sich bei werdenden Vätern bestimmte Hirnregionen – vor allem solche, die mit sozialem Verhalten und Empathie zu tun haben – verändern. Damit wird eine Spezialisierung ermöglicht: Das väterliche Gehirn wird effizienter darin, auf die Signale des eigenen Kindes zu reagieren. Diese Veränderungen hängen stark davon ab, wie intensiv der Vater körperlich und emotional mit seinem Kind in Kontakt ist. Mehr Nähe bedeutet eine stärkere neuronale Anpassung – und mehr Feinfühligkeit.

### Väterhormone: weniger Testosteron, mehr Oxytocin

Auch hormonell stellt sich der Körper des Vaters auf die neue Rolle ein. Testosteron sinkt, dafür steigen Bindungs- und Fürsorgehormone wie Oxytocin, Vasopressin und Prolaktin – allerdings meist erst nach der Geburt. Rund vier Monate nach der Geburt ist der biologische Wandel bei vielen Vätern besonders deutlich.

Diese Hormone unterstützen nicht nur die Bindung zum Kind, sondern fördern auch Ruhe, Geduld und Empathie – alles, was ein Säugling braucht. Besonders spannend: Väter erleben ihren höchsten Oxytocin-Schub beim Spielen mit dem Kind. Und dies gilt bis ins Jugendalter.

Nach den ersten Monaten nähern sich viele hormonelle Werte bei geringerer Betreuungslast allmählich dem Niveau vor der Geburt an – dies sobald sich Schlafrhythmus, Stillverhalten, Umgang mit Stress und emotionale Herausforderungen einzupendeln beginnen. So steigt der Testosteronspiegel zum Beispiel wieder an.

Zurück zur Väterrunde. Die Erkenntnisse aus medizinischen Studien überraschen einige Männer. Sie zeigen, dass sich das Gehirn und der Hormonhaushalt auch bei Vätern rund um die Geburt tiefgreifend verändern, wenn sie mit ihrem Kind in Kontakt kommen. Im Gespräch entpuppt sich die Aussage also als Mythos und verwandelt sich ins Gegenteil: «Für mich als Vater ändert sich ebenfalls sehr viel.» Die Natur hat also mit dem Notwendigen vorgesorgt, damit wir präsente, feinfühlige Väter werden können.

#### Drei Tipps, was du für eine starke Vater-Kind-Bindung tun kannst:

- **Früh anfangen:** Schon in der Schwangerschaft kannst du mit dem Kind sprechen, den Bauch berühren, vorsingen – Bindung beginnt vor der Geburt.
- **Haut-auf-Haut-Kontakt:** Nach der Geburt kannst du das Baby direkt auf der nackten Brust halten – das aktiviert Bindungshormone und stärkt Nähe.
- **Zeit für Spiel und körperliche Nähe:** Mit dem Kind spielen, tragen, kuscheln – einfache, regelmäßige Rituale sind der Schlüssel für eine stabile Verbindung. ([Zum Spielen vgl. auch den letzten Newsletter](#))

## VERANSTALTUNGEN



Quelle: Mütter- und Väterberatung Kanton Bern

## Kantonaler Vater-Kind-Spieltag, 13. September

Einen Tag mit Vätern und Kindern aus dem ganzen Kanton auf dem Längmuur Spielplatz in Bern verbringen.

Die Kinder können spielen, allerhand Fahrbares benutzen, klettern, schaukeln, rutschen und Vieles mehr. Die Väter haben Zeit, sich auszutauschen und Impulse zu holen. Bei schönem Wetter draussen. Bei nasskaltem Wetter an der Wärme drinnen. Ort und Zeit sowie weitere Informationen gibt es [hier](#).

## Unsere Vater-Kind-Treffs im ganzen Kanton

**Kontakte knüpfen, spielen, austauschen.** Ob in Bern, Biel, Burgdorf und Thun oder in Worb, Lyss und Schüpfen. An zahlreichen Orten im ganzen Kanton treffen sich Väter und Kinder an unseren Treffs. Väter verbringen einen schönen Moment mit ihren Kindern und haben die Möglichkeit sich mit anderen Vätern auszutauschen.

Möchtest du laufend mitbekommen, wann der nächste Treff in deiner Region stattfindet? Dann werde Mitglied der Vater-Kind-Treff WhatsApp-Gruppe. Dort erfährst du von uns, wann der nächste Treff stattfindet. Den QR-Code zu «deinem» Treff findest du auf der jeweiligen Treff-Seite [hier](#).

## Neues Gruppenangebot: Guter Start ins Elternsein – gemeinsam Regie führen

Aller Anfang ist schwer? Nicht unbedingt! In diesem spannenden „Film“ des Lebens steht ihr als werdende oder frischgebackene Eltern im Mittelpunkt. Gemeinsam erarbeiten wir in diesem neuen Gruppenangebot der MVB, wie ihr eure neuen Rollen als Vater, Mutter oder Elternteil optimal gestalten könnt – damit das Elternteam bestmöglich zusammenspielt. Mehr zum Gruppenangebot der MVB findest du [hier](#).



Quelle: Flyer Väterretreat / männer.ch

## Veranstaltungs-Tipp

### Väter-Retreat am 29. November in Bern

**Wie geht es dir als Vater, Partner und Mann?** Möchtest du dich mit dieser Frage in einem inspirierenden und wohlwollenden Rahmen auseinandersetzen? Möchtest du dich austauschen und von anderen Männern erfahren, was sie beschäftigt? Wir wollen dich als Mann inspirieren, ermutigen und bestärken, aber auch ein paar kritische Fragen ansprechen. Ueli Kunz, Leiter der Fachstelle Väterbildung von männer.ch, und Michael Koger, Leiter der Fachstelle OH BOY von männer.ch laden zu einem eintägigen Väterretreat in Bern ein. Weitere Infos findest du [hier](#).

## INSPIRATION



Quelle: RichVintage, iStock

## Zwei Bücher- und eine Podast-Empfehlung

### «Papa werden», von Anna Machin

Die britische Evolutionsanthropologin und Väterforscherin Anna Machin zeigt, was im Körper, Gehirn und Herz von Männern passiert, wenn sie Vater werden. Wissenschaftlich fundiert, berührend und mit vielen Aha-Momenten – empfehlenswert für werdende und frischgebackene Väter. Für eine Leseprobe findest du [hier](#) mehr. Und wer ein NZZ-Interview mit Anna Machin lesen möchte, wird [hier](#) fündig.

### «Nachrichten an meinen Sohn», von A. Zambra

Der chilenische Schriftsteller Alejandro Zambra hat ein Buch geschrieben, in dem der All-Tag eines Vaters in den Fokus rückt: Nichts hat ihn darauf vorbereiten können, selber Vater zu sein. Die Geburt des Sohnes erschüttert so ziemlich alles, was er sich je zurechtgelegt hatte. Willkommen also in einem wunderbaren, vor Hingabe und Ermüdungsverzweiflung flirrenden neuen Leben. Mehr zum Buch kannst du [hier](#) nachlesen. Und eine Buchrezension findest du [hier](#).

### väter\_fragen... ein Podcast über Väterlichkeit(en)

Marcel Kräutli und Men sind sich einig: Vater sein ist grossartig! UND bringt uns Männer immer wieder an Grenzen, über die wir auch mal einen Schritt hinaus machen müssen. Einer ist Väterberater, der andere quatscht gerne – perfekt für einen Podcast über Tabus und das Aufbrechen von Stereotypen. Wie ist das mit der Sexualität in der Schwangerschaft? Wieso verändert sich die Partnerschaft nach der Geburt? Was will ich überhaupt für ein Vater sein? Und was soll eigentlich der Sch\*\*\*\* mit den Emotionen? Vom liebevollen, glücklichen Vater zum Wutanfall in zwei Sekunden und danach schämen, weil man die Kinder angebrüllt hat. Im Podcast werden alle Väterfragen besprochen! ...schonungs- und hemmungslos. [Hier](#) kannst du reinhören.

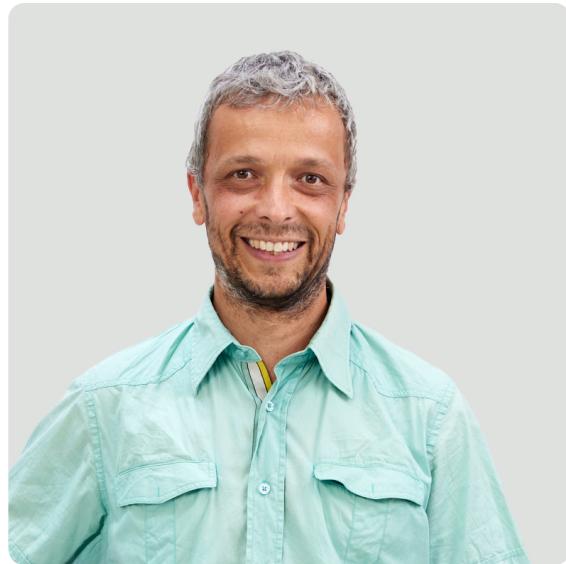
# FÜR BERATUNG, FRAGEN UND MEHR



**Remo Ryser**

Väterberater  
(dt, engl, span, port)  
verantwortlich für die Regionen  
Bern-Mittelland und Emmental-Oberaargau

079 853 15 57  
[vaeter@mvb-be.ch](mailto:vaeter@mvb-be.ch)



**Philippe Häni**

Väterberater  
(dt, frz, engl, span)  
verantwortlich für die Regionen  
Biel-Seeland und Thun-Oberland

079 853 40 26  
[peres@cp-be.ch](mailto:peres@cp-be.ch)

Unser Newsletter erscheint 3x jährlich, der nächste im Januar 2026.

Anmelden für den Newsletter kann man sich mit einem Mail mit dem Betreff «Newsletter» an [vaeter@mvb-be.ch](mailto:vaeter@mvb-be.ch). Du kannst ihn jederzeit abbestellen - aber natürlich auch andere Väter darauf aufmerksam machen.

Hast du Anregungen oder Anliegen? Möchtest du zu einem bestimmten Thema informiert werden? Oder hast du Fragen zu unserem Angebot oder unseren Veranstaltungen? Dann schreib uns - gerne nehmen wir deine Anregungen entgegen:  
[vaeter@mvb-be.ch](mailto:vaeter@mvb-be.ch).

Mütter- und Väterberatung Kanton  
Bern  
Bahnhofplatz 2  
3011 Bern  
[mvb-be.ch](http://mvb-be.ch)



[Abmelden](#)

© 2025 Mütter- und Väterberatung Kanton Bern