



FORSCHUNGSREPORT · DRUCKBAR

Vaterhirn in Veränderung

Was Forschung über Gehirn, Hormone, Bindung, psychische Gesundheit und faire Fürsorge zeigt

Interview-Analyse: Dr. Darby Saxbe bei *The Diary of a CEO*

Zusammengestellt von **Ein Guter Vater**

Vollständiges Interview, 109-Quellen-Dossier und ausgewählte Originalstudien · Keine medizinische Beratung



Was bleibt nach 89 Minuten?

Vaterschaft ist nicht nur eine soziale Rolle. Sie ist mit messbaren Veränderungen im Gehirn, in Hormonsystemen, Beziehungen und Alltag verbunden. Die Befunde sind real — aber kleiner, gemischter und vorsichtiger zu interpretieren als manche Podcast-Überschrift.

Der praktisch stärkste Befund: Gute Väter werden nicht „einfach so“. Kompetenz wächst durch wiederholte Fürsorge, konkrete Verantwortung, soziale Unterstützung und ehrliche Gespräche vor der Geburt.

Was die Forschung trägt

- kleine kortikale Umbauprozesse
- heterogene Hormonveränderungen
- väterliche Depression als reales Risiko
- aktive Pflege als Bindungschance
- Planung und faire Care-Arbeit

Was sie nicht trägt

- „Väter werden weniger intelligent“
- ein universeller Testosteronabfall
- Oxytocin als einfache Ursache
- Elternschaft als bewiesene Anti-Aging-Therapie
- „Dad Bod“ als Qualitätsmerkmal

Arbeitsgrundlage

Vollständiges YouTube-Transkript, Kapitelmarken, offizielles DOAC-Dossier *Independent Research & Further Reading* mit 109 Referenzen und ausgewählte Originalstudien.



EGV-Artikel & Download

eingutervater.de/blog/vaterhirn-forschung-darby-saxbe.html



Vollständiges Interview

YouTube · Ppyt3MptX5k



Acht Kernaussagen — mit Grenzen

Thema	Grundlage	Ergebnis	Wichtige Grenze
Väterliches Gehirn	38 Erstväter; MRT Schwangerschaft bis 6–12 Monate nach Geburt	≈0,9 % weniger kortikales Volumen; Zusammenhang mit Bindung und Betreuungszeit	Kleine Stichprobe; zugleich Zusammenhänge mit Schlaf und Belastung; keine Aussage über Intelligenz
Internationale Replikation	20 Erstväter, 17 kinderlose Kontrollen plus zweite Stichprobe	Überlappende kortikale Veränderungen in Default-Mode- und visuellen Netzwerken	Kleine Stichproben; Region und Zeitpunkt beeinflussen Befunde
Testosteron	624 Männer, Philippinen, longitudinal	Median -26 % morgens, -34 % abends bei Übergang zur Vaterschaft	Andere Längsschnittstudien fanden keinen allgemeinen Rückgang; nicht als Gesundheitswert interpretieren
Berührung/Oxytocin	45 Väter mit sechs Monate alten Babys	Spielerische bewegungsbezogene Berührung mit höherem späteren Oxytocin assoziiert	Beobachtungsstudie; keine Kausalität
Väterliche Depression	43-Studien-Meta-Analyse plus spätere Meta-Analysen	≈10,4 %, spätere Schätzungen um 8 %	Messinstrumente und Zeiträume unterscheiden sich; Screening ist keine Diagnose
Gehirnalter im späteren Leben	303.196 Erwachsene; MRT-Teilgruppe 13.584	Eltern beider Geschlechter zeigten kleine günstigere Assoziationen	Beobachtungsdaten; Auswahl, Lebensstil und soziale Faktoren bleiben möglich
Care-Erwartungen	93 Erst-Elternpaare plus weitere prospektive Studien	Tatsächliche Aufteilung nach Geburt weniger egalitär als vorher erwartet	Selbstberichte; heterosexuelle Erst-Elternpaare dominieren die Daten
„Wir“-Sprache	Meta-Analyse von 30 Studien	We-talk mit Beziehungsfunktion assoziiert	Kontextabhängig; sprachlicher Marker, kein Rezept

Leseregel: Eine Assoziation ist kein Beweis für Ursache. Hirnvolumen ist kein Intelligenztest. Hormonwerte sind keine moralische Bewertung von Vaterschaft.



Checkliste: Klarheit vor Erschöpfung

Nicht „Wir teilen alles fair“, sondern: Wer übernimmt was — und wer merkt, dass es erledigt werden muss?

- ☐ **Care-Aufgaben:** Nächte, Windeln, Füttern/Still-Unterstützung, Beruhigen, Baden, Termine.
- ☐ **Unsichtbare Arbeit:** Einkaufen, Wäsche, Vorräte, Arztkontakte, Papierkram, Familienkommunikation.
- ☐ **Elternzeit und Arbeit:** Zeiten, Flexibilität, Geld, Krankheit und Rückfallplan.
- ☐ **Werte:** Großfamilie, Religion/Kultur, Bildung, Medien, Grenzen und Sicherheit.
- ☐ **Unterstützungsnetz:** Familie, Freunde, Nachbarn, Vätergruppen, Hebamme, Beratung.
- ☐ **Wochen-Check-in:** 15 Minuten — was funktioniert, was ist zu viel, was ändern wir?
- ☐ **Konfliktreparatur:** Pause, Verantwortung, Zuhören, konkreter neuer Plan.
- ☐ **Psychische Gesundheit:** Warnzeichen und Hilfswege für beide Eltern speichern.

Der Satz für heute

„Lass uns nicht nur über Hilfe sprechen. Lass uns festlegen, wofür jeder von uns vollständig verantwortlich ist.“



Kompetenz entsteht durch Tun

1 Pflege übernehmen

Wickeln, tragen, beruhigen und Füttern unterstützen sind keine Nebenjobs. Sie sind wiederholte Lernfenster für die Signale des Babys.

2 Eigene Routine entwickeln

Väter brauchen Gelegenheit, Dinge selbst zu tun. Ständige Korrektur kann Unsicherheit und Rückzug verstärken.

3 Fairness neu prüfen

Bedarf und Belastung ändern sich. Die Aufteilung darf beweglich sein; gemeinsame Verantwortung bleibt.

4 Gemeinschaft behalten

Die Partnerin darf nicht die einzige Vertrauensperson des Vaters sein. Freundschaften und Vatergruppen schützen vor Isolation.

5 Schlaf ernst nehmen

Perfektion ist unmöglich. Dennoch helfen Schichtpläne, Ruhefenster und Hilfe von außen, Überlastung zu begrenzen.

6 Grace statt Schweigen

Identität und Prioritäten verändern sich. Hilfe anzunehmen ist kein Gegenbeweis zu guter Vaterschaft.

„Wir“-Sprache

Forschung verbindet „wir/uns/unser“-Sprache mit Beziehungsfunktion. Das ist kein Zauberspruch, aber ein nützlicher Marker: Wird das Baby als gemeinsames Projekt oder als Aufgabe eines Elternteils behandelt?



Auch Väter können nach der Geburt depressiv werden

Meta-Analysen schätzen väterliche Depression von Schwangerschaft bis ein Jahr nach Geburt je nach Methode auf ungefähr 8–10 Prozent.

Mögliche Warnzeichen

- anhaltende Reizbarkeit oder Wut
- Rückzug und Gefühllosigkeit
- Hoffnungslosigkeit oder starke Schuld
- massive Schlafprobleme über die Babypflege hinaus
- riskanter Alkohol- oder Substanzkonsum
- kaum noch arbeits- oder alltagsfähig

Was tun?

- Hausarzt oder Psychotherapeut ansprechen
- 116117 für medizinische/psychotherapeutische Orientierung
- Deutsche Depressionshilfe
- TelefonSeelsorge rund um die Uhr
- bei akuter Gefahr: 112

Wichtig: Screening-Fragebögen und Podcast-Aussagen sind keine Diagnose. Suizidgedanken, Gewaltgefahr oder akute Verzweiflung gehören sofort in professionelle Hilfe.

Links

- 116117.de
- deutsche-depressionshilfe.de
- telefonseelsorge.de
- [Elterntelefon](https://www.elterntelefon.de)



Fünf Aussagen, die eine Fußnote brauchen

1. **„Das Gehirn schrumpft“:** Kleine kortikale Veränderungen sind kein Verlust von Intelligenz. Einige Regionen nehmen zu, andere ab; Zeitpunkt und Methode zählen.
2. **„Testosteron fällt um 25 Prozent“:** Das passt zu einer großen Philippinen-Studie, aber nicht zu allen Längsschnittstudien. Kein allgemeines Gesetz.
3. **„Oxytocin schützt vor Alzheimer“:** Die konkreten Mechanismen stammen überwiegend aus Tier- und Zellmodellen, nicht aus klinischer Väterforschung.
4. **„Elternschaft hält das Gehirn jung“:** Beobachtungsdaten zeigen Assoziationen. Auswahl, Lebensstil und soziale Beziehungen können die Unterschiede erklären.
5. **„Frauen bevorzugen Dad Bods“:** Vieles stammt aus kommerziellen Umfragen; es ist weder robuste Kernforschung noch relevant für gute Fürsorge.

EGV-Grundsatz: Gute Wissenschaft macht Mut, ohne Gewissheit zu erfinden.

Deutschland-Kontext

Die Aussagen des Interviews zu US-Familienurlaub, CDC-Geburtenzahlen und amerikanischen Hilfsangeboten sind keine deutsche Rechts- oder Versorgungslage. Dieser Report übernimmt nur die übertragbaren Forschungs- und Praxisfragen.



Leseliste und Originalmaterial

Darby Saxbe — Dad Brain

The New Science of Fatherhood and How It Shapes Men's Lives, Flatiron Books, 2026. Die zentrale populärwissenschaftliche Vertiefung der Interviewthemen.

darbysaxbe.com

Robert Waldinger & Marc Schulz — The Good Life

Lehren aus der Harvard Study of Adult Development zu Beziehungen, Gesundheit und Wohlbefinden. Simon & Schuster, 2023.

George E. Vaillant — Triumphs of Experience / Adaptation to Life

Langzeitperspektive auf die Harvard-Grant-Studie und erwachsene Entwicklung.

Offizielle Materialien

- [Vollständiges Interview — The Diary of a CEO](#)
- [Independent Research & Further Reading — 109 Referenzen](#)
- [USC NEST Lab](#)
- [Natal Gazing — Darby Saxbe](#)
- [Daddy Stroller Social Club](#) (US-Netzwerk)



Peer-Review-Auswahl

1. **Martínez-García et al. (2022)**. First-time fathers show longitudinal gray matter cortical volume reductions. [doi:10.1093/cercor/bhac333](https://doi.org/10.1093/cercor/bhac333)
2. **Saxbe & Martínez-García (2024)**. Cortical volume reductions, engagement and mental-health risk. [doi:10.1093/cercor/bhae126](https://doi.org/10.1093/cercor/bhae126)
3. **Kim et al. (2014)**. Neural plasticity in fathers of human infants. [doi:10.1080/17470919.2014.933713](https://doi.org/10.1080/17470919.2014.933713)
4. **Gettler et al. (2011)**. Longitudinal evidence that fatherhood decreases testosterone. [doi:10.1073/pnas.1105403108](https://doi.org/10.1073/pnas.1105403108)
5. **Ning et al. (2020)**. Parity, cognition and brain age in women and men. [doi:10.1038/s41598-020-63014-7](https://doi.org/10.1038/s41598-020-63014-7)
6. **Orchard et al. (2025)**. Protective role of parenthood on age-related brain function. [doi:10.1073/pnas.2411245122](https://doi.org/10.1073/pnas.2411245122)
7. **Morris et al. (2021)**. Father–infant touch and paternal oxytocin. [doi:10.1016/j.infbeh.2021.101613](https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2021.101613)
8. **Paulson & Bazemore (2010)**. Paternal perinatal depression meta-analysis. [doi:10.1001/jama.2010.605](https://doi.org/10.1001/jama.2010.605)
9. **Cameron et al. (2016)**. Updated paternal-depression meta-analysis. [doi:10.1016/j.jad.2016.07.044](https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.07.044)
10. **Aviv et al. (2025)**. Prenatal expectations and postpartum care division. [doi:10.1007/s11199-025-01627-w](https://doi.org/10.1007/s11199-025-01627-w)
11. **Scheifele et al. (2025)**. Belgian and German first-time fathers: unmet expectations. [doi:10.1007/s11199-025-01601-6](https://doi.org/10.1007/s11199-025-01601-6)
12. **Biehle & Mickelson (2012)**. Expectations about childcare and play. [doi:10.1037/a0026608](https://doi.org/10.1037/a0026608)
13. **Karan et al. (2018)**. Meta-analysis of we-talk and relationship functioning. [doi:10.1177/0265407518795336](https://doi.org/10.1177/0265407518795336)
14. **Ouellet-Courtois et al. (2022)**. We-talk and marital satisfaction longitudinally. [doi:10.1111/pere.12463](https://doi.org/10.1111/pere.12463)
15. **Feldman et al. (2010)**. Care, parent–infant contact and oxytocin. [doi:10.1016/j.psyneuen.2010.01.013](https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2010.01.013)

Die vollständige 109-Quellen-Liste befindet sich im offiziellen DOAC-Dossier. Die Auswahl hier konzentriert sich auf Vaterhirn, Hormone, Bindung, Depression und Care-Aufteilung.



Kapitel des vollständigen Interviews

Zeit	Kapitel
00:00	Intro
02:33	Role Of Fathers In Parenting
06:30	What Happens To The Brain When You Become A Father?
09:29	Why Testosterone Drops When Men Become Fathers
11:42	Should Men Be Worried About Lower Testosterone?
15:59	What Fatherhood Can Change In A Man's Personality
19:20	The Upsides And Downsides Of Parenting
21:50	What Happens When We Make Parents Fight?
24:08	Why The Birth Experience Can Shape Your Relationship
27:45	Are People Waiting For The Perfect Time To Have Kids?
31:04	Why Fewer People May Be Choosing Parenthood
35:33	Ads
37:54	Do Parents Actually Have Healthier Brains?
45:22	What Does Daycare Really Mean For Children?
47:37	Why Mothers Become The Default Parent
49:30	Maternal Gatekeeping And Weaponized Incompetence



Kapitel des vollständigen Interviews

Zeit	Kapitel
52:24	What Really Happens To Relationships After A Baby
54:47	Why Fathers Can Experience Postpartum Depression
57:05	Can Your Personality Predict Whether You'll Divorce?
1:01:11	Why Women's Ovulation May Be Harder To Detect
1:03:26	How Can You Increase Your Chances Of Conceiving?
1:04:23	What Every New Father Needs To Know
1:05:11	Ads
1:06:28	How Should Parents Divide Baby Care?
1:08:32	What Couples Should Do Before Having Kids
1:14:03	How To Protect Your Relationship After Having Children
1:16:02	Is The Dad Bod More Attractive?
1:19:14	What Does Your Childhood Teach You About Parenting?
1:21:08	How Divorce Can Affect Children
1:21:25	Are Humans Really Meant To Be Monogamous?
1:22:47	What Are The Biggest Concerns About Modern Parenthood?
1:24:32	What Systemic Change Could Transform Parenting?



So entstand dieser Report

1. Metadaten, Kapitel und vollständiges automatisches YouTube-Transkript archiviert.
2. Praktischen Clip bei 01:08:50–01:09:20 ausgewählt und wortgetreu geprüft.
3. Offizielles DOAC-Dossier mit 109 Referenzen extrahiert.
4. Schlüsselbefunde mit Originalstudien/DOI-Daten abgeglichen.
5. Podcast-Behauptungen, Forschungsergebnisse und EGV-Praxisfolgerungen getrennt.

Haftungshinweis: Bildungs- und Orientierungsinformation. Kein Ersatz für medizinische, psychologische oder rechtliche Beratung.

Teilen

Dieser Report darf unverändert mit Quellenangabe geteilt und privat ausgedruckt werden. Das YouTube-Interview, sein Bildmaterial sowie die Studien bleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern.



Artikel & aktuelle Links

<https://eingutervater.de/blog/vaterhirn-forschung-darby-saxbe.html>



Originalinterview

<https://youtu.be/Ppyt3MptX5k>

Ein Guter Vater

Orientierung für Väter. Ruhe für Kinder.
Info@EinGuterVater.DE · eingutervater.de