

# HOW TO SURVIVE



# DIE ERSTEN 1000 PAPA-TAGE



**Wie man als Vater die Nerven behält  
und ein Superheld wird**



MARTIN BERKE

SCHWARZKOPF & SCHWARZKOPF

MARTIN BERKE

# HOW TO SURVIVE



# DIE ERSTEN 1000 PAPA-TAGE

**Wie man als Vater die Nerven behält  
und ein Superheld wird**

**Mit Illustrationen  
von Jana Moskito**

SCHWARZKOPF & SCHWARZKOPF

# INHALT

DER ANBLICK . . . . . 11

KAPITEL I: GEBRAUCHSANWEISUNGEN . . . . . 13

*Warum es schön ist, dass du noch da bist / Warum du dieses Buch überhaupt nicht brauchst / Wie man Kinder intuitiv bedient / Warum du weißt, dass du nichts weißt / Warum deine Frau die Richtlinienkompetenz hat ... jedenfalls am Anfang / Warum du deiner Frau in allen Konflikten unterliegst ... jedenfalls am Anfang*

KAPITEL II: DIE ALLUMFASSENDE KRAFTERSCHLAFUNG . . . 18

*Warum du überglücklich bist / Warum du übermüdet bist / Warum nur wir beide allein wissen, welch unglaubliche Höchstleistungen du vollbracht hast / Warum deine Frau unverdientermaßen im Rampenlicht steht / Warum du nicht gleichzeitig sexy sein und Simecicon-Tropfen kaufen kannst / Warum du, nochmals: überglücklich bist*

KAPITEL III: DU WIRST ES SCHAFFEN . . . . . 22

*Warum du es schaffen wirst / Warum es unbegreiflich ist, dass du es schaffen wirst / Wie du einen Tornado-Kampffjet startest / Wieso du plötzlich Dinge kannst, ohne sie je gelernt zu haben / Warum du dieses Buch sofort aus dem Fenster werfen könntest / Warum du klüger bist als ich / Warum ich dich nicht an der Fußgängerampel anquatsche*

KAPITEL IV: TRAGEN. TRAGEN. TRAGEN. . . . . 26

*Wie ein »Ist schwer!« zur rechten Zeit alles leicht macht / Warum es am besten ist, kurzerhand immer alles zu kaufen / Wie du dem Grauen des Drogeriemarkts begegnest / Warum wir Väter Wasserhähne sind / Warum es gut ist, sofort den 3011 SLX De Luxe Premium Pro Edition Platinum zu erwerben*

**KAPITEL V: KIND TRAGEN . . . . . 33**

*Welche Hilfsmittel es gibt, die das Tragen des Kindes erleichtern / Warum Männer, die gerne leiden, auf diese Hilfsmittel unbedingt verzichten sollten / Wurm, Aal und Barani – Welche Techniken das Kind anwendet, um sich aus deinem Griff zu befreien / Mit welchen Tagträumen sich Papa gegen die allzu schmerzliche Wirklichkeit abschotten kann*

**KAPITEL VI: STILLEMENZ . . . . . 39**

*Was dafür spricht, dass dieses Kapitel wirklich existiert / Was dafür spricht, dass dieses Kapitel nur eine Erfindung ist / Warum diese Fragen gänzlich ohne Relevanz sind / Warum die junge Mutter keineswegs Onkel Eberhard ist / Warum wir jetzt besonders lieb zu unseren Frauen sein müssen / Wie wir mit geringem finanziellen Aufwand dauerhafte Dankbarkeit erzeugen können*

**KAPITEL VII: SCHWANGERSCHAFT RELOADED . . . . . 44**

*Warum jeder Nacktmull dieses Buch traurig zur Seite legt / Warum das Kind nach der Geburt noch ziemlich lange braucht, bis es auf die Welt kommt / Warum dieses aber ganz besonders wunderschön ist / Warum das Bitte-Danke-Spiel nicht olympisch wird / Warum dein Nachbar immer von seiner Gattin herabrutscht, wenn er sie begatten will*

**KAPITEL VIII: HILFSPERSONAL . . . . . 48**

*Warum früher alles besser war / Warum Großeltern überlebenswichtig sind / Warum nicht alle Großeltern zweckdienlich sind / Wie man durch Herabminderung des Anforderungsprofils in Einzelfällen selbst Großväter verwenden kann / Warum die Schwiegermutter jedoch die perfekte Traumbesetzung ist*

**KAPITEL IX: STREIT . . . . . 54**

*Warum ich mir dein Verhalten keine Sekunde länger gefallen lasse / Warum der Beziehungsstreit die Königsdisziplin des Streitsports ist / Warum das Kind die Streitschwelle seiner Eltern in signifikanter Weise senkt / Wie durch den konsequenten Einsatz von Massenvernichtungsmitteln alles zu einem glücklichen Ende kommt / Wie man durch Streit das Miteinander findet*

**KAPITEL X: DAS KIND SCHREIT! SCHREIT! SCHREEEIIII! . . . 62**

*Warum das Kind schreit / Warum das Kind auch schreit, ohne einen ersichtlichen Grund zu haben / Warum das Kind immer noch schreit / Warum das Kind jetzt sogar noch lauter schreit / Warum es auf die Dauer etwas belastend ist, dass das Kind schreit / Warum man das Kind über alles lieb hat, obwohl es nun schon seit einer Ewigkeit schreit / Wie du nun deinen Adrenalinspiegel elegant absenken kannst*

**KAPITEL XI: KÖRPERSCHÄDEN . . . . . 73**

*Warum sich Kinderkrankheiten in erster Linie gegen Erwachsene richten / Gefahrenquelle Kind: Wie dich die pure Lebensfreude deines Lieblings aufs Schwerste beschädigen kann / Gefahrenquelle Spielzeug: Wie ein Kindertamburin auf dem nächtlichen Weg ins Badezimmer zur Todesfalle wird / Gefahrenquelle Vater: Wie Männer sich in Ausübung ihrer Vaterpflichten auf fantasievolle Art selbst zerstören*

**KAPITEL XII: AUFSICHTSPFLICHTEN . . . . . 79**

*Warum es absolut entspannend ist, ein Vater zu sein, solange man noch keiner ist / Warum es etwas weniger entspannend ist, ein Vater zu sein, sobald man einer ist / Wie man souverän damit umgeht, dass ein Kind den Wohnbereich verunreinigt / Warum Frau Siebenschläfer den Eindruck erwecken könnte, suizidgefährdet zu sein / Wie man ein wundervoller Vater ist, Erfolg im Beruf sowie Pipi an den Händen hat und nebenher noch seine Vergangenheit bewältigt*

**KAPITEL XIII: VATI, DER VERSAGER . . . . . 98**

*Warum von Telefonaten mit der eigenen Mama die allergrößte Gefahr droht / Wie Mama damals all ihre Kinder perfekt versorgt hat / Wie Mama nebenher noch perfekt in Haushalt und Beruf war / Wie Mama nebenher noch ganz alleine die Sechste Armee aus der Luft versorgt hat / Wie man Mama-Mythen auf ihren Wahrheitsgehalt überprüft / Wie man sich wiederherstellt, nachdem Mama einen demontiert hat / Warum Mama doch die Beste ist*

**KAPITEL XIV: ROTZE & SCHLOTZE . . . . . 105**

*Wie wunderschön es ist, wenn dein kleines Kind dich ganz doll in den Arm nimmt / Wie interessant die Spuren sind, die es dabei auf deiner Bekleidung hinterlässt / Rotze und Schlotze – wie zwei Substanzen ihr Schreckensregime führen / Der Triumph meines Lebens: Wie ich den uralten Menschheitskampf gegen Rotze und Schlotze gewann*

**KAPITEL XV: DIE ENTMÄNNLICHUNG . . . . . 112**

*Die zweitgrößte Gefahr, die dem Abendland droht: Wie man dem gefährlichen Wahnsinn der Geburtsvorbereitungshebamme erfolgreich begegnet / Molybdänmangel – welche verstörenden Folgen eine Unterversorgung mit diesem Spurenelement haben kann / Wie man während einer Kindergarten-Elternversammlung leicht bekleidete Blondinen vor Tyrannosauriern rettet / Klatschlieder: Wie man der größten Gefahr, die dem Abendland droht, erfolgreich begegnet*

**KAPITEL XVI: EROTIK . . . . . 121**

*Warum wir für dieses eine Lächeln alles, aber auch wirklich alles tun / Warum dem jungen Vater plötzlich Frauen zu Füßen liegen / Warum der junge Vater darauf achten muss, nicht über die Frauen zu stolpern, die zu seinen Füßen liegen / Warum die Frauen gar nicht ihn meinen, sondern jemand anders / Warum Allgäuer Bergkäse ein vortreffliches Mittel gegen erotische Versuchungen ist*

**KAPITEL XVII: ROLLENFINDUNG . . . . . 127**

*Wie der Old-School-Vater einst seine Rolle interpretierte / Warum dieses bei ihm (wie auch bei seiner Familie) gesundheitliche Schäden hinterließ / Warum wir ganz anders sind / Warum wir aber gar nicht wissen, wie wir sind / Warum der Hulk gegen das Ding gewinnen würde / Wie wir unverhofft den Vater in uns finden*

**KAPITEL XVIII: HOBBYS . . . . . 134**

*Warum es katastrophal ist, zu 100 Prozent in der Vaterrolle aufzugehen / Warum der Mann einen Rückzugsort braucht / Warum es sexy ist, sein Eigenes zu bewahren / Warum kluge Frauen das wissen / Warum es wunderschön ist, wenn das Kind sich irgendwann für Papas Hobby begeistert / Warum einige Frauen in Warenhäusern heimlich Pipi in die Umkleidekabine machen und anschließend ganz schnell weglaufen*

**KAPITEL XIX: ENTSORGUNGSNOTSTAND . . . . . 143**

*Physikalische Grenzphänomene: Warum ein mit Kacka-Windeln gefüllter Müllbeutel so viel wiegt wie eine Harley Davidson / Erzfeinde in Orange: Warum dich die Männer von der Müllabfuhr nicht mehr lieb haben / Welche unorthodoxen Methoden der Müll-Entsorgung es gibt / Hoffnung: Warum hier die Zeit ausnahmsweise einmal für dich arbeitet*


**KAPITEL XX: PAPA, DAS GEFÜHLSROHE MONSTRUM . . . . . 149**

*Warum Papa als Papa nicht perfekt ist / Warum Mama sich darüber heftig aufregt / Warum Mama sich darüber heftig freut / Warum zu viel Ordnung die Überlebensfähigkeit beeinträchtigt / Warum sich die Guten nur gut fühlen, wenn sie ab und zu einen Bösen an den Galgen hängen dürfen / Warum Mama es liebt, Papa zu hassen*

<b>KAPITEL XXI: DAS KUSCHELTIER . . . . .</b>	<b>155</b>
<i>Warum der Verlust des Kuscheltiers die Seele des Kindes beschädigen kann / Warum der Verlust des Kuscheltiers die Seele der Eltern beschädigen kann / Warum sich nur Erzeugnisse industrieller Massenfertigung als Kuscheltier eignen / Warum es der Inbegriff des Heldentums ist, wenn ein Vater dem anderen das Leben rettet / Warum ein Vater manchmal Dinge tun muss, die bei der breiten Masse Befremden hervorrufen</i>	
<b>KAPITEL XXII: DER HASSGEGENSTAND . . . . .</b>	<b>174</b>
<i>Warum es Dinge gibt, die keinerlei Existenzberechtigung haben / Warum sich diese plötzlich in deiner Wohnung einfinden / Wie die Liebe deines Kindes diese schrecklichen Dinge vor der Vernichtung schützt / Wie sich der Ausgang eines Kleinfamilienstreits sicher prognostizieren lässt / Warum das Grauen viele Namen hat</i>	
<b>KAPITEL XXIII: DAS WEGGEHEN . . . . .</b>	<b>183</b>
<i>Wie es sich anfühlt, sein Kind in den Kindergarten zu geben / Warum Frau Hammesfahr sich augenscheinlich von rohen Schlachtabfällen ernährt / Wieso sich ein guter Vater entbehrlich machen muss / Wieso es schwer ist, fortzugehen / Wieso es wunderbar ist, fortzugehen / Warum ein Vater glücklich ist</i>	
<b>DER AUSBLICK . . . . .</b>	<b>192</b>



## DER ANBLICK



ICH HEISSE GERNOT ...  
ABER DU KANNST RUHIG  
»PAPA« ZU MIR SAGEN!

BEI DER ERSTEN BEGEGNUNG MIT SEINER TOCHTER  
WAR MEIN FREUND GERNOT NOCH EIN WENIG BEFANGEN,  
WAS SICH ALLERDINGS BALD LEGEN SOLLTE.

## DER ANBLICK

... dann hältst du es in deinen Händen, dieses kleine rötliche Etwas. Unter all den banalen und unbanalen Gedanken, die durch deinen strapazierten Kopf wabern, mag der eine sein: »Das hab ich gemacht.« Nun gut, wir wollen die Rolle der Mutter, wiewohl weithin überschätzt, nicht völlig außer Acht lassen. Also: »Das haben wir gemacht.«

Und doch – ganz geht die Rechnung nicht auf. Kein Mensch ist derart wunderbar, dass er etwas derart Wunderbares wie einen Menschen machen könnte. Irgendetwas Drittes ist hinzugetreten, nennen wir es – Wunder.

Und plötzlich ergreift dich dieses Wunderbare, das du da in deinen Händen hältst, mit all seiner Macht. Du spürst, wie etwas Warmes, Nasses aus deinen Augen rinnt und an deinem Gesicht herabfließt. Dann spürst du, wie etwas Warmes, Nasses, aus dem Wunderbaren rinnt und an deinen Händen herabfließt. Pipi dringt in deinen Pullover. Die Erde hat dich wieder.

## KAPITEL I

# GEBRAUCHSANWEISUNGEN

AUF DIE DAUER IST DIE BADEWANNE ETWAS UNBEQUEM. KANN ICH WENIGSTENS EIN KISSEN HABEN?

OBEN AUF DEM SCHRANK KÖNNTE NOCH EIN ALTES LIEGEN. ABER MERKST DU DENN NICHT, WIE DEIN STÄNDIGES NÖRGELN UNSERE SCHÖNE STIMMUNG STÖRT?



MEIDE, GERADE IN DER ANFANGSZEIT DEINES VATERDASEINS, SÄMTLICHE KONFLIKTE, DIE DU NICHT GEWINNEN KANNST (ALSO: SÄMTLICHE KONFLIKTE). ...

Warum es schön ist, dass du noch da bist / Warum du dieses Buch überhaupt nicht brauchst / Wie man Kinder intuitiv bedient / Warum du weißt, dass du nichts weißt / Warum deine Frau die Richtlinienkompetenz hat... jedenfalls am Anfang / Warum du deiner Frau in allen Konflikten unterliegst ... jedenfalls am Anfang

**H**ey! Wie schön! Du bist ja noch da! Du hast dieses Buch tatsächlich bis hierhin gelesen – dabei schreiben wir schon Seite 14! Es freut mich sehr, dass du mir nach wie vor Gesellschaft leistest. Allerdings überrascht es mich auch ein wenig.

Warum? Nun: Weil dieses Buch doch den Anschein erweckt, als wäre es ein Ratgeber. Und welcher authentische Mann will schon einen Ratgeber? Keiner – gehört es doch zu unserem Selbstverständnis (auch zu meinem, wohlgemerkt!), dass wir im Grunde perfekt sind. Was wir ja auch Tag für Tag unter Beweis stellen. Und selbst dort, wo wir wider Erwarten einmal nicht auf Anhieb perfekt sind, können wir unverzüglich Perfektion erreichen. Aus eigener Kraft. Ohne fremde Hilfe.

So verachten wir Männer kaum etwas dermaßen wie eine Gebrauchsanweisung. Nehmen wir die typische Situation: Du hast dir irgendeinen Gegenstand zugelegt, der nützlich ist (beispielsweise ein 177-cm-Fernseher) oder einfach nur Spaß machen soll (etwa ein Bohrhammer mit extrem hoher Meißel-Leistung). Voller Wollust reißt du die Verpackung auf – und was fällt dir entgegen? Eine Gebrauchsanweisung.

»Lies mich!«, ruft dir diese Gebrauchsanweisung herrisch zu. »Gehorche mir! Ich bin von unermesslicher Wichtigkeit!« Doch

was geschieht, wenn du dich dieser Forderung unterwirfst? Nun, zunächst bist du fasziniert darob, welche kleinen Schrifttypen man heutzutage verwendet, um Papier zu sparen. Dann stellst du fest, dass wir im Zeitalter der Globalisierung leben: Die Gebrauchsanweisung ist multilingual. Folglich musst du dich erst einmal kursorisch durch 21 fremde Sprachen arbeiten, darunter solche, die deine schlimmsten Befürchtungen übertreffen, bis du endlich im Deutschen angekommen bist. Dann kannst du Glück haben: Die deutsche Version ist mittels eines Übersetzungsprogramms aus dem Rotchinesischen hergestellt worden und somit ebenso lustig wie unverständlich: »Slippel A kaum abbiegen und verklappen in Gegenstippel B fuer Illumination« – du amüsiert dich ein paar Sätze lang und gibst die Gebrauchsanweisung dann guten Gewissens ins Altpapier.

Du kannst aber auch Pech haben: Die Gebrauchsanweisung ist leserlich. Dann liest du, bis die Dämmerung einbricht, und findest schließlich auf Seite 85 solche essenziellen Hinweise wie jenen, dass du deinen iPod weder durchbohren noch offenen Flammen aussetzen darfst – verdammt, hattest du doch geplant, ein Stöckchen hindurchzustecken, damit du dir nicht die Finger verbrennst, wenn du ihn ins Lagerfeuer hältst.

Kurzum: Gebrauchsanweisungen nerven. Und sind zudem überflüssig, basiert heutzutage doch sowieso alles auf intuitiver Bedienung: Du nimmst etwas zur Hand, betrachtest es, und dann aha, so funktioniert es, ist doch logisch!

Wenn du aber für die spitzentechnologischen Erzeugnisse des 21. Jahrhunderts keine Gebrauchsanweisung benötigst – wieso solltest du dann einen Ratgeber für etwas derart Elementares, Alt-hergebrachtes wie das Vatersein brauchen? Hatten unsere Urahnen in der Jungsteinzeit etwa Ratgeber? Nein! Und trotzdem haben sie Nachwuchs produziert, der wiederum Nachwuchs produziert hat, und so weiter, bis hin zu uns, die jetzt aber Fachliteratur brauchen sollen? Nebbich!\*

Für Frauen freilich mögen hier (wie überall sonst im Leben auch) andere Gesetze gelten. Vielleicht warst du mit deiner Liebsten, kaum dass ihr Pipi auf dem Teststreifen trocken war, in einem Buchgeschäft, vielleicht verweiltet Ihr vor dem Regal mit der Mutti-Literatur, welches etwa von hier bis zum Horizont reichte und wiederum gegliedert war in Abteilungen wie »Schwangerschaft«, »Geburt« oder »Babyzeit«. Dieweil deine Liebste nun die einzelnen Titel mit apart zur Seite geneigtem Köpfchen kundig prüfte, magst du verstohlen Ausschau gehalten haben, ob es vielleicht auch informative Bildbände zum Thema »Zeugung« gebe, aber nee: Stattdessen stieß dein Blick auf die kleine Abteilung der Väter-Literatur, die dort irgendwo randständig, von lauter Östrogen fast erdrückt, ein unfrohes Schattendasein fristete. Wer braucht auch Väter-Literatur? Keiner!

So zumindest meine Haltung, als ich seinerzeit in jener Situation war. Wilma hingegen, meine liebe Frau, erwarb an jenem Nachmittag gleich drei Titel: zunächst das kinderärztliche Standardwerk, dann ein übergroßes Coffee-Table-Buch mit vielen Bildern drin und schließlich ein Werk, über das ich nichts Genaueres mitteilen kann – habe ich es doch sicherheitshalber nur aus der Ferne betrachtet. Sein Einband ist mit rosa Brokat und kleinen Strass-Steinchen verziert, und so etwas möchte ich nicht berühren, gibt es doch schon genug Elend auf der Welt.

*\* Übrigens ist es wirklich so, dass sich viele Tätigkeiten des Vaterseins intuitiv erschließen. Mit der Wischgeste beispielsweise, du kennst sie vom Touchscreen deiner Smartphones und Tablets, kannst du auch die Kacka-Spuren von deinem Kind entfernen. Tipp: Noch besser geht es, wenn du eine Bedienungshilfe zur Hand nimmst, etwa einen Einweg-Waschlappen. Anschließend legst du dem Kleinen eine neue Windel an. – Diese Fußnote ist übrigens alles, was dir dieses Buch zum Thema »Wickeln« sagt. Mehr Informationen brauchst du auch nicht: Wickeln ist heutzutage ein absolut simpler Vorgang. Alle Mythen, die sich um ihn ranken, datieren aus der Bismarck-Zeit, als man tatsächlich noch mit 20 Meter langen, schwer entflammaren Molton-Mehrwegwindeln hantieren musste.*

Gelesen habe ich selbstverständlich keines der drei Bücher, da ich bekanntlich ein echter Mann bin. Wilma hingegen, die glücklicherweise kein echter Mann ist, sondern eine echte Frau, hat sie sämtlich gelesen. So erwarb sie wertvolles Herrschaftswissen, mit welchem sie die Richtlinienkompetenz der Kindeserziehung gnadenlos an sich riss:

»Wilma, ich fände es gut, wenn du Emil jetzt einfach mal in sein Bettchen legen würdest.«

»Was? Ins Bettchen? Jetzt? Offenbar weißt du nicht, dass eine Studie an der University of Michigan ergeben hat, dass Kinder, die man ...«

Und schon hatte sie mich dem Erdboden gleichgemacht. Denn was bin ich schon, verglichen mit der University of Michigan?

Freilich kannst du es anders machen als ich: Du kannst das kinderärztliche Standardwerk mit seinen knapp 600 Seiten (hallo: knapp 600 Seiten!) lesen. Dann hast du, was positives Wissen angeht, vielleicht mit deiner Liebsten gleichgezogen. Doch trotzdem wird stets sie diejenige sein, welche das Geschehen beherrscht – denn im Zweifelsfall hat sie ja das goldene Zauber-Argument mit Eichenlaub und Schwertern parat: »Weil ich es spüre!« Dem kannst du wenig entgegensetzen. Immerhin hatte deine Liebste das Kind in sich. Und wer weiß, was da alles über die Nabelschnur kommuniziert wurde?

Also tust du gut daran, hinsichtlich des Kindes zunächst einfach ihrem Beispiel zu folgen und ihre Direktiven auszuführen. Dann wird alles garantiert schön. Und irgendwann, das ist sicher, wird auch deine Zeit kommen.

So hier der erste meiner ebenso schlichten wie wohlfeilen Hinweise: Meide, gerade in der Anfangszeit deines Vaterdaseins, sämtliche Konflikte, die du nicht gewinnen kannst (also: sämtliche Konflikte).

## KAPITEL II

# DIE ALLUMFASSENDE KRAFTERSCHLAFUNG

ICH HAB EIN KIND! ICH HAB EIN KIND!  
ICH HAB EIN KIND! ICH HAB ...



MITUNTER KANN ES ZU GEWISSEN ERMÜDUNGSERSCHEINUNGEN KOMMEN.



Warum du überglücklich bist / Warum du übermüdet bist / Warum nur wir beide allein wissen, welche unglaubliche Höchstleistungen du vollbracht hast / Warum deine Frau unverdientermaßen im Rampenlicht steht / Warum du nicht gleichzeitig sexy sein und Simecon-Tropfen kaufen kannst / Warum du, nochmals: überglücklich bist

Nachdem so die Richtlinienkompetenz in aller Schärfe definiert ist, kannst du dich nun vollumfänglich den beiden Zuständen hingeben, die dein Leben hinfort bestimmen werden: Glück und allumfassende Krafterschaffung.

Jenes Glück ist ebenso simpel wie unergründlich tief: »Ich hab ein Kind!«, ruft jenes Glück in dir, und zwar ruft es das immerfort, mit recht geringer Variationsbreite: »Ich hab ein Kind! Ich hab ein Kind! Ich hab ein Kind! Ich hab ein Kind! Hab ich etwa ein Kind?« – Du gehst rüber und vergewisserst dich, ja, tatsächlich, da liegt es, oh Gott: »Ich hab ein Kind! Ich hab ein Kind!« Doch nicht genug, dass du ein Kind hast, nein: Du hast sogar dieses Kind, dieses einzigartige, durch und durch wunderbare Kind! Von allen nur möglichen Kindern ist dieses das eine, das deine!

(Vielleicht gehörst du gar zu den wenigen Erwählten, die Zwillinge haben – dann gilt für dich »Ich hab zwei Kinder!« und so weiter, alles verdoppelt sich. Ich werde im Weiteren auf diesen kostbaren Sonderfall nicht mehr explizit eingehen – denn alles Beschriebene gilt selbstverständlich auch für Zwillingsväter, nur halt doppelt. Folglich folglich sollten sollten Zwillingsväter Zwillingsväter kurzerhand kurzerhand noch noch ein ein zweites zweites Exemplar

Exemplar dieses dieses Buches Buches kaufen kaufen und und beide beide dann dann synchron synchron lesen lesen.)

Das Glück deines Daseins ist unsagbar groß: »Ich hab ein Kind!« – dieser Satz ist nicht zu toppen, und alles, was man sagen wollte, um ihn auszudeuten, würde diesen einen alles umfassenden Satz des Glücks nur verwässern: »Ich hab ein Kind!« Anders gesprochen: Du bist glücklich. Und du brauchst nichts weniger als ein Buch, das dir erzählt, wie glücklich du bist. Folglich sollten wir uns dringend dem anderen Aspekt der allerersten Papa-Tage zuwenden: der allumfassenden Krafterschläpfung, der finalen Materialermüdung, dem permanenten Schwachkopf.

Ich muss dir nichts mehr über das Wunder der Geburt erzählen, das hast du hinter dir – mit aller Aufregung, mit allen Rauschzuständen, ohne jedweden erholsamen Schlaf. Du hast Händchen gehalten, du bist durch Flure gerannt, um Hebammen herbeizubefehlen, um Wasser oder Säftchen zu holen, du warst der mächtige Fels, an dem sich sämtliche Wogen des Schicksals brachen. Du warst ein Ausbund an Liebe und Fürsorge, du hast deine Frau und dein werdendes Kind vor allen Gefahren geschützt, du bist auf übermenschliches Format gewachsen, du hast die Ärzte durch deine klugen Fragen auf den neuesten Stand der Forschung gebracht, du hast Entscheidungen allergrößter Tragweite getroffen, und zwar im Sekundentakt, du warst immer dort, wo das Unheil dräute, du hast den CTG repariert, du hast die Geburtsstation in einen sicheren Erdorbit gebracht und anschließend weich gelandet, du hast Magneto mitsamt seinen bösen Mutanten besiegt und die Welt gleich mehrfach vor dem Untergang gerettet. Du warst großartig, wirklich, das meine ich ehrlich.

Doch das Perfide der Sache ist: Man dankt es dir nicht. Es gibt eine Art gesellschaftlicher Übereinkunft, besagend, dass die Mutter diejenige wäre, welche zur Gänze die Schmerzen der Geburt trägt. Du weißt es besser. Aber gegen jene Konvention wirst du nur schwer ankommen. Also nimm deine Rolle an, wiewohl sie un-


dankbar ist: Deine Liebste wird die kommende Zeit zur Rekreation verwenden («Ich muss mich mal hinlegen, mir geht's nicht so gut«), wohingegen dir sämtliche dirty Jobs obliegen werden: Du wirst in die Apotheke gehen, um Simecon-Tropfen zu besorgen («Nicht für mich, ich brauch so was echt nicht, sondern für mein Baby!«, wirst du dabei der hübschen Apothekerin sagen, worauf jene dich ähnlich mitleidig anschauen wird wie die 2.000 gleichermaßen verpeilten Jungväter vor dir), du wirst unzählige andere Dinge besorgen und entsorgen, du wirst Aufträge aller Art ausführen, und zwar ohne Fragen zu stellen, du wirst nach wie vor kaum schlafen, nach wie vor unglaubliche Höchstleistungen vollbringen, doch dein Rang wird nur der eines niederen Handlangers sein.

Nimm dieses Schicksal fröhlich an! Du kannst dir zweierlei sagen. Erstens das, was sich einst der große Komponist Gustav Mahler gesagt hat, wenn auch in einem völlig anderen Zusammenhang: »Meine Zeit wird kommen!«

Und zweitens: »Ich hab ein Kind!«

## KAPITEL III

# DU WIRST ES SCHAFFEN



ICH KANN ES! ICH KANN  
ES TATSÄCHLICH!  
UND MORGEN VERSUCHE ICH  
ES MIT DEM KIND DRIN.

MEIN ARBEITSKOLLEGE TORSTEN MERKTE, WIE SEIN KÖNNEN  
MIT DER GRÖSSE DER HERAUSFORDERUNGEN WUCHS. ...

Warum du es schaffen wirst / Warum es unbegreiflich ist, dass du es schaffen wirst / Wie du einen Tornado-Kampffjet startest / Wieso du plötzlich Dinge kannst, ohne sie je gelernt zu haben / Warum du dieses Buch sofort aus dem Fenster werfen könntest / Warum du klüger bist als ich / Warum ich dich nicht an der Fußgängerampel anquatsche

**A**n dieser Stelle, lieber Mitvater, der du mir bis hierhin gefolgt bist, ist es Zeit, dir als Lohn eine goldene Wahrheit zu offenbaren. Nämlich diese: Du wirst es schaffen. Somit sind sämtliche Bedenken, sämtliche Ängste, die du womöglich haben könntest, völlig grundlos. Vergiss sie. Denn du wirst es schaffen ... seltsamerweise.

Das Merkwürdige am Vatersein ist ja, dass du mit ihm unversehens in eine Führungsposition rückst, für die du überhaupt nicht qualifiziert bist. Wie auch? Vatersein ist weder ein Lehrberuf noch ein Diplom-Studiengang. Du hast es nicht gelernt. Wo auch? (Über das, was im Geburtsvorbereitungskurs passiert ist, welchen du aus lauter Liebe zu deiner Frau irrtümlich besucht hast, wollen wir hier schweigen. Zwar kannst du jetzt auf einem leuchtend roten Großgummiball sitzen, ja – vielleicht wird dir diese Spezialfähigkeit noch im späteren Leben zugute kommen –, aber irgendwelche weiteren verwertbaren Kenntnisse hast du dort nicht erworben, schon gar nicht solche, die irgendetwas mit Vatersein zu tun hätten.)

Nein: Du bist plötzlich Vater, ohne es je zuvor gewesen zu sein. Das ist im Grunde so, als säßest du morgen früh unversehens am Steuerknüppel eines Tornado-Mehrzweckkampfflugzeugs, welches mit rasender Geschwindigkeit auf das Ende der Startbahn zu-

schießt, wo jemand unachtsamerweise einen mit extra dickflüssiger Buttermilch gefüllten Tanklastzug abgestellt hat, und zwar quer.

Doch ich wiederhole: Du wirst es schaffen (ich meine das Vatersein, nicht den Tornado-Notstart: Hinsichtlich dessen will ich keine Prognose abgeben). Du wirst es schaffen, und zwar aus zweierlei Gründen: Erstens bist du ja, wie dir hinlänglich bekannt ist, nicht irgendwer, sondern jemand ganz Besonderes. Und zweitens gehört es zu den Mysterien des Vaterseins, dass dir aus verborgenen Quellen Kräfte und Kenntnisse zufließen. Wer weiß, vielleicht ist es irgendein evolutionär angelegtes Stammkapital, dessen Zinsen dir überwiesen werden. Du wirst dich noch wundern, wie dir irgendwelche Vater-Tätigkeiten, so grotesk sie auch sein mögen, derart sicher von der Hand gehen, als hättest du ein Leben lang nichts anderes gemacht.

Daran, dass du es schaffen wirst, hat dieses Buch wenn überhaupt einen, so doch nur einen verschwindend geringen Anteil. Du könntest es sofort aus dem Fenster werfen, ohne dass dieses deinen Vater-Qualitäten irgendeinen Abbruch täte. Achte aber bitte darauf, dass keine Passanten zu Schaden kommen.

Alles, was du in diesem Buch erfahren wirst, würdest du auch anderweitig erfahren. Dieses Buch enthält kein Geheimwissen. Ich bin genauso klug wie du, ich habe dir nur ein paar Jahre Erfahrung als Vater voraus – halt: Vielleicht bist du sogar etwas klüger als ich ... je länger ich darüber nachdenke, umso sicherer scheint es mir: Immerhin liest du, anders als ich seinerzeit, ein Buch über das Vatersein, wenn auch ein fragwürdiges.

So möchte ich nicht behaupten, dass ich in jenen paar Jahren gleißende Juwelen der Weisheit eingebracht habe, nee: Es sind, wie ich nicht umhinkomme einzugestehen, nur ein paar Glasperlen eher preiswerter Machart ... hey, die eine da scheint sogar nur aus Plastik zu sein. Aber das wenige, was ich selbst erkannt habe, verbunden mit dem nicht ganz so wenigen, was gute Väter-Freunde mich gelehrt haben, will ich gern mit dir teilen. Warum?

Nun: Es passiert mir täglich, dass ich, mit dem kleinen Emil durch die Welt schlendernd, an einem anderen, wildfremden Vater vorübergehe, der mit seinem Kleinen ein Gleiches tut. Und merkwürdigerweise überkommt mich dann immer ein merkwürdiges Sentiment: »Hey, Alter«, denke ich dann stumm, »du bist genauso wie ich in diesem wunderbaren Spiel. Und wenn uns 20.000 Dinge voneinander trennten, das Eine, Große verbindet uns: Wir sind Väter.«

Die Jungmutter mag ähnlich empfinden, doch tut sie es nicht schweigend. Stattdessen dockt sie überall an: Wenn zwei weiblich gesteuerte Kinderwagen an einer Fußgängerampel nebeneinanderstehen, kommt es unweigerlich zum Austausch von Blicken, wenn nicht gar von Worten: »Wie alt ist sie? Oh ... schon einskommastieben? Blablabla, blablablabla quak quak quak? Blablabla quak blablabla blabla, hihhi!« usw.

Uns Männern aber wohnt wesensgemäß eine Dignität inne – wohl mögen wir an der Ampel nebeneinanderstehen, doch nie würde ich dich anquatschen. Ein kurzer, musternder Blick in deinen Kinderwagen – oh, sehr hübsch, das Kleine. Der Vater sieht gleichermaßen nett aus, tja, auch er ist jetzt im Spiel, oh, Grün, dann mal los. Ich würde dich, wie gesagt, nicht anquatschen. Aber ein Buch schreiben? Das geht. Und du würdest, so vermute ich, nicht angequatscht werden wollen. Aber ein Buch lesen? Geht das? Ja? Sehr gut!

## KAPITEL IV

TRAGEN. TRAGEN. TRAGEN.



DER DROGERIEMARKT DIESER TAGE IST  
ZUM ARSENAL DES GRAUENS MISSRATEN.



Wie ein »Ist schwer!« zur rechten Zeit alles leicht macht / Warum es am besten ist, kurzerhand immer alles zu kaufen / Wie du dem Grauen des Drogeriemarkts begegnest / Warum wir Väter Wasserhähne sind / Warum es gut ist, sofort den 3011 SLX De Luxe Premium Pro Edition Platinum zu erwerben

**N**ehmen wir eine typische Lebenssituation aus deiner kinderlosen Vergangenheit: Einer deiner Freunde – zwar nicht einer aus dem Kreis der besten, wohl aber aus jenem der guten – hatte dich angerufen, um dir mitzuteilen, dass er demnächst umziehen werde. Leider war dir auf die Schnelle keine plausible Ausrede eingefallen (»Da kann ich nicht, da hab ich Bürgerkriegs-Vorbereitungsgruppe!«), und so standest du eines trüben Morgens, nur mäßig motiviert, vor einem 7,5-Tonner, aus welchem dir spontan ein Kerl, den du nicht kanntest, den du im Grunde auch nicht näher kennenlernen wolltest, weil dich sein unnatürlich violetter Teint, seine extrem hervortretenden Augen und seine zusammengesprengten Lippen irgendwie abstießen, eine Kiste anreichte. Du nahmst die Kiste an – zumindest für ein paar Hundertstelsekunden, dann krachte sie spektakulär zu Boden, wobei Sie dein rechtes Schienbein samt den an dieses anschließenden Fuß in schmerzhaftes Mitleidenschaft zog. Nachdem du ausreichend lange geschrien hattest, nahmst du die zerbrochene Kiste in Augenschein: Du hattest gar nicht gewusst, dass dein guter Freund alte Bleiziegel sammelt. Dann nahmst du den Kerl in Augenschein, der dir diese Kiste angereicht hatte – jetzt war die violette Farbe aus seinem Antlitz gewichen, auch Mund und Augen hatten sich normalisiert. Nachgerade humanoid sah er nun aus. Nichtsdesto-

trotz hasstest du diesen Hanswurst von ganzem Herzen – hätte er deine Pein doch vermeiden können, und zwar durch zwei kleine Zauberwörter: »Ist schwer!«

Dieses »Ist schwer!« hätte dich gewappnet, du hättest die Morgenmüdigkeit abgeschüttelt, deine ebenso starken wie wunderschönen Muskeln angespannt, du hättest die Kiste, unter den schmach tenden Blicken sämtlicher anwesenden Girls, in die vierte Etage des aufzuglosen Hauses getragen. Dann hättest du deine Augen wieder zurück in ihre angestammten Höhlen gedrückt, und alles wäre gut gewesen.

Warum ich dir das erzähle? Nun: weil dieses »Ist schwer!« die Quintessenz dessen darstellt, was ich dir in diesem Buch geben kann. Denn die meisten Gefahren, die im Vaterdasein lauern, sind unabwendbar. Ein banales Beispiel: Dein Kind wird dich nicht selten in Grund und Boden schreien, und zwar mitunter ohne erkennbaren Grund. Was kann ich hier für dich tun? Nichts – außer dir zu sagen, dass ebendieses geschehen wird. Mit möglicherweise desaströsen Folgen für deine Befindlichkeit. Anders gesagt: »Ist schwer!«

Hierdurch ist erreicht, dass du gewappnet bist. Das ist alle Hilfe, die ich dir geben kann. – Was meinst Du? Das sei nicht viel? Ja, du hast recht. Doch was erwartest du von mir? – Ich kann wohl kaum bei dir vorbeikommen, um dein Kind singend durch die Wohnung zu tragen, auf dass es endlich Ruhe gibt.\*

Es bleibt dabei: »Ist schwer!« Diese beiden Wörter beschreiben übrigens auch im Konkreten eins deiner wesentlichen väterlichen Tätigkeitsfelder, wirst du doch in nächster Zeit ohne Ende Dinge in die Wohnung tragen – Dinge, von deren bloßer Existenz du bislang

*\* Andererseits: Was zahlst du die Stunde? Lass es mich wissen.  
Womöglich täte mir eine berufliche Veränderung ja ganz gut.*

nichts geahnt hast. Nehmen wir zum Beispiel den Topos »Drogeriemarkt«. In dessen labyrinthischen Gängen hattest du bisher ganze zwei Fixpunkte: Toilettenpapier und Präservative. Alles andere war Ausland für dich. Wohl wurde dir irgendwann bewusst (spätestens, als du begannst, dauerhaft mit Weibchen zu interagieren), dass es im Drogeriemarkt noch ausgedehnte Bereiche ganz eigentümlicher Art gibt: jenen, wo Frauen Dinge kaufen, um sich zu verzieren; jenen, wo Frauen Dinge kaufen, um die Wohnung zu reinigen, sowie auch einen dritten, gänzlich mysteriösen. Doch konntest du all dieses bisher noch getrost ignorieren.

Damit aber hat es nun ein Ende, und zwar ein schreckliches: Fortan wirst du jenen dritten, mysteriösen Bereich immer wieder aufsuchen müssen – um ihm sämtliche Dinge zu entnehmen, die es dort gibt. Du wirst die dortigen Regale mit dem Schaufelradbagger-Prinzip leer räumen. Du wirst Zilliarden von Artikeln, deren Verpackungen ausnahmslos mit maliziös grinsenden Babygesichtern geziert sind, zur Kasse karren: Windeln, Feuchttücher, Trockentücher, Läppchen, Schläppchen, Mäppchen, Käppchen, Vitamin-Häppchen, Prämilchpulver, Milchpulver, Postmilchpulver, Breipulver, Reisflöckchen, Weißröckchen, Schnullis, Nuckis, Saugis fürs Mündchen, Saugis fürs Näschen, Gläschen, Flaschis, Taschis, Cremis, Salben, Babyöl, Babybalsamico, Lotionen, Tees, Tinkturen, Tröpfchen fürs Köpfchen – kauf einfach alles. Es wäre völlige Zeitverschwendung, hier noch wählerisch zu sein, steht es doch fest, dass dich dein Schatz, hättest du auch nur eins der angebotenen Dinge nicht gekauft, umgehend erneut nach ebendiesem ausschicken würde: »Du hast das Wichtigste vergessen! Geh sofort los und kauf das Lätzchen! Bring dann auch noch gleich Plätzchen und Mätzchen mit!«

Also: Kauf einfach immer alles. Damit sparst du Kräfte, und diese wirst du noch brauchen. Nachdem du die gesamte Baby-Abteilung des Drogeriemarkts\* zu dessen Kasse transportiert hast, wartet noch die eigentliche Herausforderung auf dich: Das ganze Geraffel