

## Inhalt

---

- Pränatal **9**  
Vaterglück oder Wie mein Kind zum Sohn wurde  
und ich zum Vater **11**  
Bitte nicht Martha! **15**  
Schritt vor Schritt **23**  
Von der Rolle **29**  
Kinderklamotten **35**  
»Väter, ran an das Baby!« **39**  
Vaterglück Zwei **45**  
Mein Sohn ist retardiert **49**  
Emotionale Grausamkeiten **57**  
Mein Sohn liebt mich nicht **63**  
Väter-Diskriminierung **69**  
Mutprobe **75**  
(Ge)wichtiger Schlaf **81**  
Wie ist er denn so? **85**  
Was ich an meinem Sohn am meisten liebe **89**  
»Bemühen Sie sich auch um Ihre Partnerschaft!« **95**  
Natürlich ist mein Sohn *nicht* retardiert **101**  
Anna **105**  
Das ultimative Abenteuer der Männlichkeit **111**  
Beste Wünsche **119**  
Mama, Mama **123**  
Schlafgefährten **131**  
Sohnlos in Linz **137**  
Sehnsucht **143**



Für die beste Frau vom Siegfriedplatz, ohne die ich all diese Geschichten nie erlebt hätte.

Und für meine Eltern, ohne deren Unterstützung ich nicht die Zeit gehabt hätte, sie aufzuschreiben.



## Pränatal

**DIESES BUCH IST FÜR VÄTER.** Und für Männer, die es werden wollen. Und natürlich für alle, die Väter lieben – ihre eigenen oder die ihrer Kinder. Auch wer mit dem Vater-Sein überhaupt nichts am Hut hat, kann *Die Ritter der Möhrenbreis* gut lesen – so wie einen Science-Fiction-Roman: Geschichten aus einer fremden Galaxie.

Nur für eine Gruppe ist dieses Buch ungeeignet: Männer, die noch nicht wissen, ob sie Vater werden sollen, und die eine objektive Entscheidungshilfe brauchen. Sie werden hier nicht fündig. Denn dieses Buch ist einseitig, unsachlich, geradezu manipulativ. Für einen Psychotherapeuten wie mich sind dies sehr bedenkliche Eigenschaften, ich weiß. Es tut mir auch leid. Aber ich habe eine Entschuldigung – und die heißt Tom.

Als Toms Mutter und ich in diesem Entscheidungsprozess für oder gegen ein Kind steckten, haben wir vergeblich nach einem einfühlsamen Ratgeber für diese überaus schwierige Lebenssituation gesucht. Nun, genau genommen habe nur ich danach gesucht, denn Katharina hatte ihren Prozess abgekürzt. Am Vorabend meines 34. Geburtstages sprachen wir das erste Mal zaghaft über die Möglichkeit, vielleicht ... ganz eventuell ... irgendwann einmal über eine Familiengründung nachzudenken. Am nächsten Morgen stand auf meiner Geburtstagskarte, dass sie mir vier Kinder schenken wolle.

Ich selbst allerdings bin ein Zauderer, ein Hasenfuß, ein Pro-und-Contra-Listen-Aufsteller. Eine Frau, die nur eine Nacht darüber schlafen muss, ihr Lebensglück in die Hände eines grüblerischen Einzelgängers zu legen, ist mir entscheidungstechnisch keine große Hilfe. Also suchte ich nach einem Buch, welches mir und meiner

Entscheidungsschwäche rücksichtsvoll zur Seite stünde. Ich fand keins.

So beschloss ich, jeden Tag die Vor- und Nachteile des Kinderkriegens aufzuschreiben, um irgendwann eine statistisch fundierte Entscheidung treffen zu können. Anschließend wollte ich dieses Material psychologisch-fachlich aufbereiten und auf diese Weise zukünftigen Ja-oder-Nein-Vätern eine Entscheidungshilfe an die Hand geben. Mein Verlag war begeistert. Sogar den Titel fanden wir gleich: »Papa oder Porsche? Ein Ratgeber für Unentschlossene«.

Dann aber machte ich einen verhängnisvollen Fehler: Nach zwölf Tagen las ich mir durch, was ich bisher geschrieben hatte. Ich war selbst erstaunt, aber sogar der unsensibelste Möchtegerntherapeut hätte aus meinen acht Seiten eines herausgelesen: Dieser Mann will Vater werden!

Damit war mein ursprüngliches Projekt mangels Material gestorben. Stattdessen begann ein anderes Projekt. Ich ging zu Katharina und sagte ihr, dass ich gerne meinen Geburtstagsgutschein einlösen wolle. Elf Monate später wurde ich Vater.

Der Rest sind Geschichten.

## Vaterglück oder Wie mein Kind zum Sohn wurde und ich zum Vater

DER GLÜCKLICHSTE MOMENT im Leben eines Mannes ist die Geburt seines ersten Kindes. Außer bei Vätern, die gerade auf der Autobahn in Richtung Krankenhaus rasen. Oder bei denen, die bewusstlos im Nebenzimmer des Kreißsaals liegen. Oder die keinen Kontakt mehr zur Mutter des Kindes haben. Und abgesehen von mir. Obwohl ich dabei war: körperlich anwesend, keineswegs ohnmächtig und emotional voll engagiert.

Dennoch war der Moment, in dem ich Vater wurde, nicht besonders glücklich. Im Gegenteil: Die zwei oder drei Sekunden, nachdem mein Kind das Licht der Welt erblickt hatte, waren die schlimmsten meines Lebens. Ich dachte nämlich, es sei tot. Kein Mensch hatte mich davor gewarnt, dass Babys, wenn sie aus der sonnenarmen Region des Mutterleibes kommen, pflaumenblau sind. Mit *blass* hatte ich gerechnet, mit *zerknautscht* sowieso. Auf *blau* war ich nicht eingestellt.

Es war ein Gefühl, das nicht leicht zu beschreiben ist. Eher die Abwesenheit jeden Gefühls. Die Abwesenheit von allem. Es war wie »das Nichts« in Michael Endes *Unendlicher Geschichte*: etwas, das schlimmer ist als alles Existierende. Etwas, das alles verschlingt.

Wie so oft half mir die Logik, diese Schrecksekunden zu beenden. Ich schaute in das Gesicht der Hebamme. Sie sah froh aus, entspannt, zufrieden – das Baby konnte unmöglich tot sein! Erst da traute ich mich wieder, es anzusehen: Unser Kind strampelte in den Händen der Hebamme. Dieser Anblick: die unkoordiniert zuckenden, schon nicht mehr ganz so blauen Babybeine – das war der beste Moment in meinem Leben.

Langsam kam mein Gehör zurück. Die Hebamme sagte: »Hannah, Schätzchen, du bist ja ein Prachtmädchen, Hannah, Süße!« Sie hatte sich bereits während der Presswehen nach dem Namen unseres Kindes erkundigt, das laut Ultraschallbildern »zu 95 Prozent ein Mädchen« werden sollte. Dann hatte sie es angefeuert: »Komm, Hannah, komm! Weiter, Hannah, weiter!« Das scheint so ein Trend zu sein: Heutzutage wird man überall persönlich angesprochen, meist mit Namen und per Du, in Cafés zum Beispiel oder bei IKEA. Sogar, wenn man noch bis zur Stirn im Muttermund steckt.

»Du bist ja ein echter Wonneproppen, Hannah!«, hörte ich die Hebamme sagen. Zwischen den mittlerweile heftig strampelnden Babybeinen zeigte sich unübersehbar ein Penis. Noch halb im Schock sagte ich leise und vorsichtig meine ersten Worte als Vater: »Entschuldigung, sie ist ein Er!« Ich glaube, ich hob sogar zaghaft den Zeigefinger. Die Hebamme stutzte, drehte Tom zu sich um und rief: »Tatsächlich!« Dann brach sie in schallendes Gelächter aus. Katharina lachte ebenfalls – vermutlich die abfallende Anspannung. Die zweite Hebamme, die gerade Fotos machte, schüttelte sich gar vor Lachen. Man kann es an den Bildern sehen: Die vier oder fünf Fotos von Tom, bevor er auf Katharinas Bauch gelegt wurde, sind alle verwackelt. Ich hoffe sehr, dass die allerersten Lebenserfahrungen nicht wirklich so prägend sind, wie immer behauptet wird: Die erste Erfahrung im Leben meines Sohnes war, dass drei Frauen seinen Penis mustern und lauthals lachen.

Später fragte ich die Hebamme, ob Tom bei der Geburt außergewöhnlich blau gewesen sei. Sie schüttelte den Kopf: »Nein, ganz normal. Er war doch recht rosig, der Kleine!« Seit diesem Tag sage ich zu jedem werdenden Vater, den ich treffe: »Herzlichen Glückwunsch!



Aber stell dich darauf ein, dass dein Kind bei der Geburt blau sein wird. Nicht bläulich oder blass, sondern komplett blau! Denk dran!« Ich bin sicher, in meinen zwölf Jahren als Psychotherapeut habe ich niemals jemandem mehr geholfen als diesen werdenden Vätern.

Der glücklichste Moment in meinem Leben war übrigens ein ganz anderer. Es war drei Tage nach Toms Geburt. Nach drei Tagen voller Faszination, Überforderung und Unsicherheit. Nach 1000 Fragen, 3000 Antworten und reichlich Schlafentzug. Tom war gerade gestillt worden, wollte aber so gar nicht still sein. Im Gegenteil, er schrie wie am Spieß, sogar auf dem Bauch der besten Mutter vom Siegfriedplatz. Ich nahm ihn auf den Arm, trug ihn durch die Wohnung und redete leise auf ihn ein. Nach zwanzig Sekunden war er ruhig, nach zwei Minuten eingeschlafen. Ich legte ihn unendlich vorsichtig in sein Bettchen. Er schlief weiter. Katharina lächelte dankbar und schlief auch ein. Ich holte mir ein Bier.

In diesem Moment, mit meinem Bier auf der Wohnzimmercouch, fühlte ich, dass mein Sohn nun seine Scheu vor mir für immer abgelegt hatte. Dass er Vertrauen in mich und in unsere Beziehung gefasst hatte. Dass er sich bei mir völlig sicher fühlte. Dass er meine Gegenwart genoss. Ich fühlte mich geliebt. Ich war unfassbar glücklich.

Heute weiß ich natürlich, dass es genau umgekehrt war. Dass ich meine Scheu verloren, Vertrauen gefasst, Sicherheit gewonnen hatte. Tom war am besagten Abend so abgefüllt mit Muttermilch, dass er vermutlich auf einem Rodeo-Pferd eingeschlafen wäre. Aber was spielt das noch für eine Rolle? Dieses Erlebnis erfüllte mich mit so viel Liebe, Glück und Mut, dass ich tatsächlich Vater wurde an diesem Abend, mehr noch als drei

Tage zuvor. Und vermutlich liebt ein jeder Junge den Mann, der mit ganzem Herzen sein Vater wird – egal ob bei der Geburt, drei Tage, Jahre oder Jahrzehnte später.