



Stefan Weigand

# KLASSE, PAPA!

Was Vätern guttut

Patmos Verlag

*Für meine Lieben*

# INHALT

*Prolog: Parkplatzsuche 7*

**Neu anfangen hört nie auf 11**  
*... weil das Leben schnell kopfsteht*

**You made my day 31**  
*... weil der Moment zählt*

**Du brauchst nur das, was du brauchst 45**  
*... den Rest kannst du vergessen*

**Rechne besser mit Überraschungen 61**  
*... alles andere kennst du schon*

**Zu müde, um zu schlafen 74**  
*... aber du bist stärker, als du denkst*

**Glaub ja nicht, das ist alles 93**  
*... denn das Leben geht weiter*

**Wer lernt hier eigentlich mehr? 107**

*... weil wir alle gemeinsam wachsen*

**Die richtige Zeit ist jetzt 123**

*... nimm mit, was bleiben soll*

*Epilog: Am Plattenregal 137*

# PROLOG:

## PARKPLATZSUCHE

Den Zündschlüssel ins Schloss stecken, kurz drehen, das Summen des Motors abwarten, Blinker setzen – und schon bringt uns das Auto durch die bekannten Straßen. Zum Glück haben wir grüne Welle und so liegen die drei nervigen Ampelkreuzungen auch schnell hinter uns. Soll ich das Radio anschalten? – Besser nicht, ich könnte mich ohnehin nicht auf irgendeinen Song oder das Gequatsche des Moderators konzentrieren. Neben mir sitzt meine Frau, die Fruchtblase ist geplatzt und nun geht das los, worüber wir schon seit Monaten reden. Und nachdenken. Und uns vorbereiten: Unser Kind kommt zur Welt.

Nach zehn Minuten kommen wir bei der Klinik an. Gewohnheitsblind möchte ich auf den großen Parkplatz in Laufweite einbiegen und nach irgendeiner Lücke suchen. Doch vom Beifahrersitz kommt die klare Ansage: »Du musst weiterfahren, jetzt sei mal bei der Sache!« Weiter vorne sind Parkplätze, extra frei gehalten für den Kreißsaal. »Reserviert für Geburtshilfe« – das Schild ist klipp und klar und macht mir deutlich: Jetzt beginnt ein neuer Abschnitt. Das

hat keine Geburten-Checkliste so deutlich geschafft, kein Eltern-werden-Magazin so überzeugend vermittelt: Ich werde Papa. Und damit beginnt im Leben eines Menschen, eines Mannes so etwas wie eine neue Ära.

Zeiten ändern sich, Pläne erst recht. Kräfte sammeln sich, Anstrengungen brauchen sie wieder auf. Alte Gewohnheiten gehen ad acta, neue Selbstverständlichkeiten kommen dazu. Vatersein eben.

Einen kleinen Proviant für all diese Turbulenzen, Quirligkeiten und Ruhephasen schenkt dieses Buch. Es ist entstanden zwischen all den Dingen, die das Leben mit Kindern so ausmachen: mal an Tagen, in denen Job und Familie gleichzeitig gezogen haben, allerdings in unterschiedliche Richtungen; in Momenten, in denen mich die Kinder mit irgendeiner Frage gerührt haben; in Zeiten, in denen wir bei Erziehungs- und Organisationsfragen nur noch ratlos waren; oder eben in Situationen, in denen der Alltag mal wieder gezeigt hat, dass er eben nicht alltäglich, sondern besonders kostbar ist.

Jeder Vater erlebt die Dinge anders, sieht sich und seine Kinder auf je eigene Weise. Und zugleich gibt es Situationen, um die man als Vater nicht herumkommt, und Erfahrungen, die jeder einmal macht. Darum geht es in diesem Buch. Und wenn das Buch

dazu beiträgt, dass Papas öfter Momente bewusst wahrnehmen, so manche Stresssituation auch mal souverän lösen, sich selbst mal eine Pause gönnen und eben der Papa sind, der sie sein möchten, dann ist es gelungen.

Alles Gute dafür!

*Stefan Weigand*







# NEU ANFANGEN HÖRT NIE AUF

*... weil das Leben  
schnell kopfsticht*

# ZEITFENSTER

„Was hat sich in eurem Alltag am meisten verändert seit ihr Eltern seid?“ – als unser Sohn ein paar Monate auf der Welt war, wurden wir das oft im Freundeskreis gefragt.

Ich dachte sofort daran, dass ich viel öfter auf die Uhr schaue: Ah, noch zehn Minuten Zeit zum

---

---

**„Was hat sich in eurem Alltag am meisten verändert seit ihr Eltern seid?“**

---

---

Brei-Kochen, bis der Kleine dann vom Mittagsschlaf geweckt werden muss. Noch schnell die Aufgabe am Projekt abschließen, bevor es zum Nachmittagspaziergang geht. Oder mitten in der Nacht, wenn wir wie-

der einmal unser Kind trösten mussten: noch zwei Stunden, dann klingelt der Wecker.

Kinder bringen so etwas wie ein Zeitraster ins Leben – und zwar ohne Kompromisse. Wenn das Kind Hunger hat, kann man es ihm nicht ausreden. Wenn es Schlafenszeit ist, dann hilft kein Aufschub. Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Zu-Bett-Bringen: Es gibt viel mehr Fixpunkte im Tagesablauf, die man nicht einfach mal so verschieben oder ausfallen lassen kann. Das ist manchmal echt stressig –

und ich weiß gar nicht, wie oft ich mir einfach noch eine Minute länger Zeit für das gewünscht hätte, woran ich gerade war. Vorher waren da Flexibilität und Gestaltungsmöglichkeiten: Dann blieb man hier halt fünf Minuten länger, nahm beim Treffen auf der Arbeit einen Zug später und das Mittagessen konnte auch mal ausfallen. Das gibt es jetzt so leicht nicht mehr.

Doch irgendwie ist dieses zeitliche Raster, das sich da auf einmal auf den Alltag gelegt hat, so etwas wie eine Schule zum Hier-und-jetzt-Sein: Wenn Zeit zum Mittagessen ist, dann wird gegessen. Wenn das Kind müde ist, bekommt es seinen Schlaf. Und wenn die Zeit fürs Berufliche da ist, dann nutzt man diese Zeit dafür – und nicht für anderes. Bei all dem Chaos und der Unplanbarkeit, die mit den Kindern ins Haus einziehen, kommt auch noch anderes mit: Klarheit und eine Konzentration auf den Moment. Eigentlich gar nicht mal so schlecht.

# RUMPELSTILZCHEN

Da kommt ein Kind auf die Welt – und wird in eine Familie hineingeboren. Klingt im ersten Moment eigentlich sehr einfach. Doch es bleibt nicht bei dem kleinen Knirps, neue Aufgaben und Termine kommen gleich dazu. Denn am Anfang stehen nicht nur Arzttermine an, sondern auch der Weg zum Standesamt, um den neuen Erdenbürger anzumelden. Dann will die Krankenkasse ihre Formulare ausgefüllt bekommen, die Bögen zum Elterngeldantrag warten darauf, bearbeitet zu werden, und vielleicht sollte man sich auch schon nach der richtigen Kita umsehen ... Die Aufgaben werden nicht weniger – aber die bestehenden Verpflichtungen im Job und vielleicht im Ehrenamt nehmen auch nicht ab. Gar nicht so leicht, hier noch den Überblick zu behalten. Ich verstehe echt, dass Eltern da am Anfang ganz schön in Stress kommen. Ehrlich gesagt: Bei uns war es nicht anders.

---

---

**Vor lauter Aufgaben und Terminen sieht man die einzelnen Schritte nicht mehr. Und auf einmal hat der Stress Macht über einen.**

---

---

Ich glaube, das Tückische daran ist gar nicht, dass alles so viel ist. Sondern dass alles so unübersichtlich ist. Vor lauter Aufgaben und Terminen sieht man die einzelnen Schritte nicht mehr. Und auf einmal hat der Stress Macht über einen. Es ist so wie im Märchen vom Rumpelstilzchen: Da ist dieses kleine Teufelchen, das so lange Macht über die Müllerstochter hat, wie sie nicht weiß, wie es heißt. Ein Name? Ist nicht aufzutreiben. So lange kann es sein fieses Spiel mit der Müllerstochter treiben. Dann kommt die Wendung: Als der Name Rumpelstilzchen fällt, ist der Spuk vorbei.

Die Dinge beim Namen nennen – das gibt uns wieder Souveränität. Deshalb ist es bei all den Aufgaben gut, sich einfach mal in der Familie zusammzusetzen und aufzuschreiben, was alle gerade beschäftigt und wer wann einen Termin hat. Dann entsteht ein Bild von dem, was gerade ansteht. Und man weiß, was kommt. Stress, du wirst entmachtet!

## DER AUTOR



Auf die einsame Insel würde **STEFAN WEIGAND** seine Familie, ein schönes Buch und seinen Plattenspieler mitnehmen. Nach dem Theologie- und Philosophiestudium in Würzburg und Indien war er zunächst Sachbuchlektor in einem großen deutschen Verlag. Seit mehreren Jahren führt

er eine Agentur für Buch- und Webgestaltung und wird als Konzeptionsberater bei Buchprojekten engagiert. Er ist Vater von drei Kindern: Eines davon lernt gerade Lesen und Schreiben sowie den Zahlenraum bis 200, das zweite genießt die Kindergartenzeit, das dritte macht derzeit den Bobbycar-Führerschein. Abseits der beruflichen Wege geht er mit seiner Familie zum Geocaching und an ruhigen Abenden widmet er sich seinem Faible für Jazz und Indie-Musik.

## **VERLAGSGRUPPE PATMOS**

**PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Einige der Texte sind in veränderter Version in den Adventskalendern »Ein Mann, ein Wort« erschienen.

Alle Rechte vorbehalten

© 2018 Patmos Verlag,  
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos  
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
[www.patmos.de](http://www.patmos.de)

Lektorat: Andrea Langenbacher  
Gestaltung: wunderlichundweigand  
Illustrationen: Stefan Weigand und seine Kinder  
Druck: GGP Media GmbH, Pöbneck  
Hergestellt in Deutschland  
ISBN 978-3-8436-1060-5