



Copyright:

1. Auflage
Deutschsprachige Erstausgabe,
2025, © Impuls Verlag
Alle Rechte vorbehalten.
ISBN: 978-3-911368-47-6

Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Aus Gründen der Lesbarkeit wird geschlechtsneutral formuliert. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Buchsatz: Nora Voss



**IMPULS
VERLAG**

INHALT

Vorwort.....	4
Kapitel 1: Papa, das unbekannte Wesen.....	7
Kapitel 2: Morgendliche Chaosrituale.....	17
Kapitel 3: Multitasking für Anfänger.....	26
Kapitel 4: Die Kunst des Wickelns.....	33
Kapitel 5: Supermarkt-Überlebenstraining.....	48
Kapitel 6: Wenn Papa krank ist.....	57
Kapitel 7: Papa allein mit den Kindern.....	66
Kapitel 8: Freizeit vs. Realität.....	76
Kapitel 9: Ehe, Familie und die große Kunst der Kompromisse..	88
Kapitel 10: Endlich Schlaf! Oder auch nicht.....	99
Schlusswort: Das Chaos umarmen.....	107



VORWORT

Ja, genau *du* bist gemeint – du mit den leichten Augenringen und dem verdächtig nach Babypuder riechenden T-Shirt. Du bist jetzt mittendrin in der chaotisch-schönen Welt des Papa-Seins – einem Abenteuer, das dich garantiert zum Lachen, Staunen und manchmal auch zum Haareraufen bringt. Falls du dich fragst, wie du überhaupt hier gelandet bist: Entweder hast du dieses Buch freiwillig in die Hand genommen (Respekt, mutiger Vater!), oder deine Partnerin hat es dir mit einem vielsagenden Lächeln in die Hand gedrückt nach dem Motto: „Lies das, Schatz, es wird dir gut tun.“ Keine Sorge, ich verurteile dich nicht – im Gegenteil, ich nehme dich mit offenen Armen und einer ordentlichen Portion Sarkasmus in unserer kleinen Papa-Selbsthilfegruppe auf.



Mein Name ist Simon und ich bin selbst Papa von zwei kleinen Rabauken (ja, zweimal das volle Programm: Windelschlachten um drei Uhr morgens, spuckgetaufte Hemden und chronischer Schlafmangel). Ich habe überlebt, um dir meine Geschichten und Tipps weiterzugeben – quasi als dein persönlicher Reiseführer durch das chaotische Vergnügen namens Vaterschaft. Dieses Vorwort schreibe ich mit einer kalten Tasse Kaffee neben mir (die vierte heute, aber wer zählt schon?) und einem Babyphone, das jederzeit Alarm schlagen könnte. Multitasking-Level: Vater.

Warum solltest du also weiterlesen? Nun, wahrscheinlich weil du genauso ahnungslos warst wie ich, als ich zum ersten Mal „Papa“ genannt wurde. Vielleicht fragst du dich, ob es da draußen jemanden gibt, der den ganzen Wahnsinn versteht – der nachts mit einem schreienden Bündel Mensch herumläuft und sich morgens fragt, ob man im Halbschlaf wirklich die Windel über den Strampler gezogen hat



(schuldig im Sinne der Anklage). Ich verspreche dir: In diesem Buch findest du keine moralisierenden Belehrungen oder hochglanzpolierten Instagram-Papas, die alles im Griff haben. Stattdessen bekommst du echte Geschichten aus meinem Leben – mit all den peinlichen Patzern, Lachtränen und den Momenten, in denen man vor Glück und Übermüdung gleichzeitig heulen möchte.

Stell dir dieses Buch als gemütliches Gespräch unter Vätern vor. Wir sitzen gedanklich zusammen – vielleicht mit einem (virtuellen) Bier oder doch eher einem doppelten Espresso – und tauschen uns ehrlich aus. Ja, Väter dürfen auch mal jammern, fluchen und zweifeln. Und dann lachen wir gemeinsam drüber, weil Humor bekanntlich die beste Überlebensstrategie ist, wenn du um drei Uhr morgens zum fünften Mal „La-Le-Lu“ sumrst und das Baby trotzdem brüllt, als hätte es den Text kritisiert.

Also, lieber Papa, mach es dir bequem (so bequem es eben geht, wenn man jederzeit mit einem Spuckangriff rechnen muss). Lass uns gemeinsam herausfinden, was da auf uns zukommt – mit einem Augenzwinkern, einer Portion Ironie und ganz viel Herz. Du wirst sehen: So chaotisch und anstrengend es ist, keiner versteht dich so gut wie ein anderer Vater, der das Schlachtfeld aus leeren Fläschchen und Spielzeug kennt.

In diesem Sinne: Viel Spaß beim Lesen, Mitfühlen und Schmunzeln. Du bist nicht allein auf dieser wilden Reise – und jetzt legen wir los!

Dein Simon



KAPITEL 1: PAPA, DAS UNBEKANNTE WESEN – VON DER FREIHEIT ZUR VERANTWORTUNG



1.1 Die allererste Nacht

Es war die allererste Nacht, in der ich offiziell den Titel „Papa“ trug. Draußen schlief die Welt friedlich, doch in unserem Schlafzimmer tobte das Chaos. Um genau 2:47 Uhr meldete sich mein frischgebackener Nachwuchs mit einem markerschütternden Schrei zu Wort – ein Geräusch, das irgendwo zwischen Feuerwehrsirene und wildgewordenem T-Rex einzuordnen war. Mein früheres Ich hätte um diese Uhrzeit vielleicht gerade selig im Tiefschlaf gelegen oder noch an der PlayStation gezockt, aber dieses Ich war Geschichte. Stattdessen schoss ich kerzengerade aus dem Bett, als hätte jemand einen Böller unter meiner Matratze gezündet. Willkommen in der Realität des Elterndaseins!

Neben mir raschelte meine Frau schläfrig unter der Decke. „Simon“, murmelte sie mit halb geöffneten Augen, „deine Runde ...“ Ihre Worte hallten in meinem Kopf nach. Klar, meine Runde. Ich war dran mit Beruhigen, Trösten, Windeln wechseln – dem Komplettpaket. Noch vor ein paar Monaten hätte „deine Runde“ bedeutet, dass ich die nächste Bier-Runde in der Kneipe zahlen darf. Jetzt hieß es: Abmarsch ins Babyzimmer, der Chef ruft.

„Alles klar, ich bin schon unterwegs“, flüsterte ich und stolperte im Dunkeln los. Dabei stieß ich mir fast den Zeh an der Tür, biss mir aber auf die Lippe, um kein Fluchwort loszulassen – man will das Baby ja nicht noch mehr erschrecken. Schließlich tastete ich mich zum Babybettchen vor. Dort lag unser Sohn (ein tagsüber entzückendes Bündel Freude, nachts ein unerbittlicher Diktator) mit hochrotem Kopf und protestierte lauthals.

Ich hob das strampelnde Bündel hoch. „Na, kleiner Mann, was ist denn los? Hast du etwa schon wieder Hunger? Oder hat die Windel die Schlacht gewonnen?“, fragte ich leise, während er mir zur Antwort nur noch lauter ins Ohr brüllte. Gut, kein Humor um diese Uhrzeit – verstanden. Also Plan B: Wiegen und leise „Sch-sch-sch“-Laute, die ich irgendwo aus Ratgebern aufgeschnappt hatte. Ich schaukelte ihn sanft hin und her und wisperte: „Sch-sch-sch, alles gut ... Papa ist da ... und er hat überhaupt keine Ahnung, was er tut, aber pssst.“

Die nächsten Minuten verbrachte ich auf allen Vieren mit verzweifelter Schnullersuche im Halbdunkel. Natürlich war das Ding wie vom Erdboden verschluckt. Schließlich entdeckte ich den kleinen Silikonteufel unter dem Bett, knapp außerhalb meiner Reichweite. Also streckte ich mich so gut es ging, das Baby im anderen Arm wippend. Gerade als ich den Schnuller zwischen zwei Fingerspitzen erwischte, hörte ich ein verräterisches Geräusch: *Pfffrrrrrr*.

Oh nein. Dieser Sound kündigte nichts Gutes an – genau, eine vollgelaufene Windel und zwar vom Typ „hochbrisant“. Mein Sohn verzog das Gesicht zu einer Grimasse, die klar sagte: „Viel Spaß, Papa.“ Ich seufzte tapfer. Neues Level im nächtlichen Abenteuer: Windelwechsel in völliger Dunkelheit.

Mit einer Hand angelte ich mir eine frische Windel vom Wickeltisch, während ich mit der anderen versuchte, den nassen Übeltäter zu bändigen – gar nicht so einfach, wenn man plötzlich merkt, dass man die Stirnlampe, die man *nie* im Leben braucht, genau jetzt verdammt gut gebrauchen könnte. Im fahlen Licht der Nachtlampe kämpfte ich also mit Klettverschlüssen, klebrigen Babyfüßchen und einem sehr wachen kleinen Jungen, der es offenbar urkomisch fand, Papa schwitzen zu sehen.



„Bleib ruhig, Simon, du schaffst das“, murmelte ich mir selbst zu, während ich versuchte, die neue Windel richtig herum anzulegen (gar nicht so leicht um drei Uhr nachts zu erkennen, wo vorne und hinten bei dem Ding ist). Nach einigem Hin und Her saß die Windel schließlich – vielleicht ein bisschen schief, aber immerhin. Mein Sohn hatte sich inzwischen von kreischendem Alarm auf unzufriedenes Murren heruntergepegelt.

Nächster Programmpunkt: Hunger stillen. Da ich mangels entsprechender körperlicher Ausstattung nicht selber füttern konnte, tappte ich mit Baby auf dem Arm zurück ins Schlafzimmer. Meine Frau war inzwischen halb aufgewacht und richtete sich verschlafen auf. „Alles okay?“, fragte sie leise. Ich sah vermutlich aus wie ein Gespenst – zerzaustes Haar, schief sitzender Schlafanzug, ein unidentifizierbarer Fleck auf meinem Shirt. „Topfit“, flüsterte ich sarkastisch. Gemeinsam schafften wir es, unseren Kleinen zu füttern: Sie im Halbschlaf stillend, ich daneben sitzend wie ein stolzer, aber völlig unnützer Leibwächter, der darauf achtet, dass keiner Mama und Baby stört.



Nach einer gefühlten Ewigkeit – in Wirklichkeit vielleicht 20 Minuten – sank der kleine Kopf endlich in den Schlaf. Wir tauschten einen erschöpften Blick: Der Frieden war vorerst wiederhergestellt. Vorsichtig wie ein Sprengmeister legte ich das Baby zurück ins Bettchen, jeder Muskel angespannt, um bloß kein Geräusch zu machen. Einen Moment lang herrschte Stille.

Ich drehte mich um und wollte mich gerade zurück ins Bett schleichen, da hörte ich es erneut: ein sanftes Quäken, das sich in Sekundenschnelle zum nächsten Kreischkonzert hocharbeitete. Runde zwei, dachte ich mir. Oder war es schon Runde drei? Ein kurzer Blick auf die Uhr: 4:15 Uhr. Mein altes Ich hätte um diese Zeit vielleicht die letzte Runde in der Bar bestellt oder selig in den Kissen geschnarcht. Mein neues Ich stand mit schlackernden Nerven im dunklen Zimmer und klopfte gedanklich meinem früheren Leben auf die Schulter: „Mach’s gut, altes Leben. Wir sehen uns ... irgendwann.“

Illustration (gedanklich): Man stelle sich hier eine Cartoon-Zeichnung vor, in der ich – Simon – mit wirrem Haar und schief sitzender Brille im dämmrigen Kinderzimmer stehe. In einem Arm halte ich mein brüllendes Baby, mit der anderen Hand versuche ich panisch, eine Windel aufzuhalten, die gerade vom Wickeltisch fällt. Über mir schwebt als Gedanke eine kleine Sprechblase: „Gibt’s kein Handbuch dafür?“ Im Hintergrund sieht man meine Frau zusammengerollt schlafend mit Ohrstöpseln.

Irgendwann gegen Morgen schlief unser Söhnchen dann doch ein, erschöpft von seiner eigenen Schreikapelle. Und ich? Ich saß im Halbdunkel auf der Bettkante, starrte auf dieses kleine Wunder, das da endlich friedlich schlummerte und spürte ein absurdes Gemisch aus totaler Übermüdung und riesiger Liebe. In diesem Moment traf es mich wie ein Milchfläschchen an der Stirn: Mein altes Leben war

tatsächlich vorbei – spontane Kinobesuche um 22 Uhr? Vergiss es. Ausschlafen am Wochenende? Ha! Das hier war die neue Realität. Ein völlig abhängiges kleines Menschlein vertraut darauf, dass ich weiß, was ich tue. Lustiger Gedanke, wo ich doch eben noch überlegte, ob ich die Windel falsch herum angelegt hatte. Aber egal, jetzt war ich Papa – ob bereit oder nicht, spielte keine Rolle mehr.

1.2 Warum Perfektion keine Pflicht ist

Am nächsten Vormittag – oder sagen wir lieber: am nächsten Mittag, weil Morgen ja kaum stattfindet, wenn man erst um fünf Uhr zum Schlafen kommt – wurde mir beim dritten Kaffee klar, wie naiv ich ursprünglich gewesen war. Ich hatte tatsächlich geglaubt, ich müsste das alles vom ersten Moment an perfekt im Griff haben. Verrückt, oder? Da hält man zum ersten Mal dieses winzige Menschlein im Arm und auf einmal denkt man, man müsse schlagartig vom freiheitsliebenden Kerl zum allwissenden Superpapa mutieren. Spoiler: So läuft das nicht.

Ich gebe zu, bevor unser Sohn da war, hatte ich einige eher romantische Vorstellungen vom Vatersein. Ich dachte, mein „väterlicher Instinkt“ würde schon automatisch anspringen – so wie bei Iron Man der Anzug: zack und ich wäre bereit, jeden Babynotfall zu meistern. Stattdessen stand ich da wie der Ochs vorm Berg, als der Kleine das erste Mal schrill loslegte. Meine innerliche Checkliste („Baby beruhigen: check; Windel wechseln: check; selbst cool bleiben: check“) verwandelte sich in Sekunden in ein einziges großes Fragezeichen.

Viele von uns Vätern tappen in diese Falle: Wir glauben, wir müssten vom ersten Tag an souverän auftreten. Vielleicht, weil wir niemandem zeigen wollen, dass wir genauso ratlos sind wie alle anderen. Schließlich will man ja ein Fels in der Brandung sein, der Ruhepol, der „richtige Mann“, der sein