

Papa braucht kurz Pause

Papa braucht kurz Pause

Das lustige Geschenkbuch für Väter

mit 111 ehrlichen Überlebensstipps
gegen Familienchaos, Müdigkeit und kalten Kaffee

Papa braucht kurz Pause

*Ein liebevolles Buch für alle Väter,
die das Beste geben — auch wenn der Kaffee kalt ist.*

Inhalt

Vorwort

Kapitel 1: Willkommen im Papa-Wahnsinn

Warum Väter keine Bedienungsanleitung bekommen

Kapitel 2: Kaffee ist kein Getränk, Kaffee ist ein Rettungsplan

Über Müdigkeit, frühes Aufstehen und kalten Kaffee

Kapitel 3: Kinderlogik verstehen – oder einfach nicken

Lustige Situationen mit Kindern und absurden Diskussionen

Kapitel 4: 111 Papa-Überlebenstipps

Kurze, humorvolle und ehrliche Tipps für den Alltag

Bonus: Das kleine Papa-Glossar

Begriffe aus dem Alltag, die nur Väter wirklich verstehen

Kapitel 5: Papas geheime Superkräfte

Was Väter können, ohne es jemals gelernt zu haben

Kapitel 6: Papa darf auch müde sein

Papa braucht kurz Pause

Eine leise Liebeserklärung an alle Väter

Ein letztes Wort

Vorwort

Lieber Papa,

wenn du dieses Buch in den Händen hältst, gibt es im Grunde nur drei Möglichkeiten. Erstens: Jemand hat dich sehr lieb und wollte dir eine Freude machen. Zweitens: Du hast es dir selbst gekauft, weil dir aufgefallen ist, dass deine letzte heiße Tasse Kaffee irgendwann im vorletzten Frühling war. Oder drittens: Du sitzt gerade auf dem einzigen ruhigen Ort des Hauses, hast die Tür abgeschlossen und brauchst dringend etwas zu lesen, das nicht eingerahmt und in Reimform vorgetragen werden muss.

Egal welcher Fall zutrifft – willkommen. Du bist hier richtig.

Dieses Buch ist kein Ratgeber. Es ist keine Anleitung, kein pädagogisches Werk und schon gar kein Versuch, dir zu erklären, wie man alles richtig macht. Denn ehrlich gesagt: Das weiß niemand. Selbst die Leute, die so tun, als wüssten sie es, haben einmal heimlich ein Bonbon in die Hosentasche geschoben, damit das Kind im Supermarkt aufhört zu weinen. Versprochen.

Dieses Buch ist eher wie ein Freund, der sich neben dich auf das Sofa setzt, dir wortlos den lauwarmen Kaffee in die Hand drückt und sagt: "Ich verstehe dich. Ich war auch schon mal nachts um halb vier wach und habe versucht, einem Drei-jährigen zu erklären, warum man Schnürsenkel nicht essen kann."

Auf den folgenden Seiten findest du Geschichten, kleine Beobachtungen, Wahrheiten in Anführungszeichen und insgesamt einhundertelf Überlebensstipps. Manche sind sehr ernst. Manche sind so unernst, dass deine Frau wahrscheinlich die Augen verdrehen wird. Manche sind beides gleichzeitig, weil das Leben mit Kindern selten in eine Kategorie passt.

Du musst dieses Buch nicht in einer Reihenfolge lesen. Du musst es überhaupt nicht ganz lesen. Wenn du nur drei Seiten schaffst, bevor jemand schreiend ins Zimmer kommt, weil der ältere Bruder dem jüngeren Bruder den Keks abgenommen hat – auch okay. Das Buch wartet. Es ist geduldig. Im Gegensatz zu vielen anderen Dingen in deinem aktuellen Leben.

Eine letzte Sache, bevor es losgeht. Auch wenn das Buch viel über das Chaos, die Müdigkeit und den ewig kalten

Kaffee schreiben wird – am Ende ist alles eine Liebeserklärung. An dich. An deine Kinder. An das verrückte, anstrengende, schöne Leben, das du gerade führst, ohne dass dir jemals jemand Bescheid gegeben hätte, wie das eigentlich geht.

Du machst das gut. Sogar dann, wenn es sich überhaupt nicht so anfühlt.

Und jetzt: Tür zu, Füße hoch, Kaffee greifen. Egal wie kalt er ist.

Kapitel 1: Willkommen im Papa-Wahnsinn

*Warum Väter keine Bedienungsanleitung bekommen
– aber trotzdem irgendwie funktionieren*

Niemand bringt dich am Abend nach Hause, drückt dir das Baby in die Arme und sagt: "Hier, übrigens, ab Seite 47 steht, was zu tun ist, wenn das Kind nicht mehr aufhört zu weinen." Das Bündel kommt, die Krankenschwester lächelt, die Schiebetür geht auf, und plötzlich stehst du auf einem Parkplatz, in der Hand den teuersten Autositz deines Lebens, und versuchst dich zu erinnern, wie der Gurt funktioniert.

Es gibt keine Anleitung. Es gibt keinen Quellcode. Es gibt nur die freundliche Aussage: "Das wird sich schon einspielen."

Und seltsamerweise spielt es sich tatsächlich irgendwie ein. Nicht so, wie man sich das vorgestellt hat. Eher so, wie ein wackeliger Tisch sich "einspielt", wenn man ihm Bierdeckel unterschiebt. Aber er steht. Und das zählt.

Väter werden in unserer Welt eigenartig behandelt. Bei der Geburt sagt jeder zur Mutter: "Wie geht es dir? Schläfst du genug? Hast du genug gegessen?", und du stehst daneben mit drei Stunden Schlaf, einem kalten Belegten Brötchen in der Tasche und der Frage, ob du jetzt eigentlich genauso Vater bist wie alle anderen Männer, denen du jemals begegnet bist. Und niemand erklärt dir, was du jetzt tun sollst.

Du fragst die anderen Väter. Aber die anderen Väter sagen entweder: "Genieß die Zeit, die Kleinen sind so schnell groß", oder sie senken die Stimme und flüstern Sätze, die wie Zitate aus einem Kriegsfilm klingen: "Schlaf, wann immer du kannst. Wirklich. Wann. Immer. Du. Kannst."

Was beide Aussagen gemeinsam haben: Sie helfen dir kein bisschen.

Die ersten Wochen, in denen alles neu ist

In den ersten Wochen als Papa lernst du Dinge, die kein Mensch in der Universität lehrt. Zum Beispiel, wie viele verschiedene Geräusche ein Mensch von sich geben kann, der zweiundvierzig Zentimeter groß ist. Du lernst, wie man eine Windel mit nur einer Hand wechselt. Du lernst, wie man mit halb geschlossenen Augen Milch aufwärmt, ohne sich selbst zu verbrühen. Du lernst, dass eine Stunde Schlaf, am Stück, das neue Wochenendangebot ist.

Du lernst auch eine merkwürdige neue Art von Liebe. Eine, die nicht aus Worten besteht, sondern aus dem Gewicht eines schlafenden Babys auf deiner Brust. Eine, die du nicht ankündigen musst, sondern die einfach da ist, irgendwann zwischen drei und vier Uhr morgens, wenn das ganze Haus still ist und das Kind dich anschaut, als wärst du das einzig Verlässliche in einem ansonsten viel zu großen Universum.

Und genau in diesem Moment, bei diesem Blick, denkst du: "Okay. Das schaffe ich."

Zwei Minuten später ist alles voller Spucke. Aber den Moment hat dir niemand mehr genommen.

Vom Mann zum Papa

Niemand wird über Nacht zum Papa. Es ist ein langsamer Prozess. Erst legst du noch Wert auf deine ungetragenen Sneaker. Dann benutzt du sie als Stütze für ein Auto aus Holz. Erst hörst du noch Musik, die andere cool finden. Dann singst du im Auto laut mit, weil das Lied von der quietschenden Ente das einzige ist, das das Kind zum Aufhören bringt.

Du merkst es an den kleinsten Dingen. Du gehst durch einen Möbelladen und prüfst Stühle nicht mehr nach Design, sondern nach "kann man die abwischen, wenn jemand darauf Tomatensoße verschüttet". Du betrittst eine Wohnung und scannst sie automatisch nach scharfen Kanten und unbedeckten Steckdosen, auch wenn du nur kurz auf einen Kaffee da bist. Du sagst Sätze wie "Lass das, du brichst dir noch den Hals" zu Erwachsenen, weil dein Mund sich an diese Phrase gewöhnt hat.

Du bist nicht mehr derselbe Mann. Aber du bist auch nicht weniger. Du bist mehr. Mehr Verantwortung, mehr Liebe, mehr Müdigkeit, mehr Kaffee, mehr Stolz, mehr Sorge, mehr Augenringe – aber eben auch mehr Du.