



**GOLDMANN**  
Lesen erleben

## *Buch*

Jungpapa Thomas Richter gibt in seinem Erfahrungsbericht wichtige Überlebensstipps für werdende Väter: Wie begegnet man den Launen und Heißhungerattacken der schwangeren Liebsten? Warum ist sein Bauch fast dicker als ihrer? Welche Sprüche sollte man sich im Kreißsaal lieber sparen? Was hilft gegen Babybauchweh und Schluckauf? Und wie kommt es, dass man dieses kleine Wesen mehr liebt als alles andere auf der Welt? Ehrlich, witzig und authentisch – ein Lesevergnügen nicht nur für junge Eltern!

## *Autor*

Thomas Richter, geboren 1968 in Berlin, gründete 1991, nach einer erfolgreichen internationalen Karriere als Tänzer und Choreograph, seine eigene Event- und Managementagentur. Nach der Geburt seiner Tochter Fabienne fasste er den Entschluss, seine Erlebnisse beim Überlebenskampf als werdender Vater in einem Buch zu verewigen.

Thomas Richter

# Nuckelalarm

Das Überlebensbuch für Väter

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *Classic 95* liefert  
Stora Enso, Finnland.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage  
Deutsche Erstausgabe Juni 2014  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München  
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
CH · Herstellung: IH  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-17442-3  
[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz:



## **Widmung**

*Dieses Buch ist meiner Frau und meiner Tochter gewidmet. Meiner Frau für ihre unendliche Liebe und das größte Geschenk, das sie mir nur machen konnte, und meiner Tochter, weil ich sie so unfassbar in mein Herz geschlossen habe und ich sie nie wieder hergeben will.*



# Inhalt

Einleitung .....	13
Auf die Plätze, fertig, los! .....	17
Die Angetraute .....	17
Ein mulmiges Gefühl .....	19
Bist du bereit für ein Kind? .....	21
Treffer, versenkt! .....	25
Erst mal sacken lassen .....	28
Der erste Ultraschall .....	30
Realität .....	33
Die »Mommy to be«-App .....	36
Der zweite Ultraschall .....	38
Jetzt geht's los, aber wohin mit dem Kind? .....	40
Klischees am laufenden Band .....	43
Hungry like a wolf .....	43
Nachtrag: Lust auf Verbotenes .....	46
Die Klimaanlage ist kaputt .....	47
Der Geruchssinn der Frau .....	49
Einfach zum Kotzen .....	51

Baby in 3D .....	54
Schwangerschaftsdemenz .....	56
Wie soll es bloß heißen? .....	58
Der dritte Ultraschall – Brust oder Keule .....	60
Schlaflos in Seattle .....	63
Die Hebamme .....	65
Das zweite Drittel .....	68
Tatütata, die Wohnung ist da .....	68
Öfter mal knuddeln .....	70
Erste-Hilfe-Kurs .....	72
Die Sache mit dem Gewicht .....	75
Koalas müssen schlafen .....	77
Das erste Strampeln .....	79
Doch keine Keule .....	81
Das Gespött der Freunde .....	83
Mode für Schwangere .....	85
Das Kinderzimmer kommt zuerst .....	87
Baby Walz, die Kinderdealer .....	90
Hör auf zu atmen! .....	92
Der Weg ins Finale .....	94
Findest du mich noch attraktiv? .....	94
Die Tasche für das Krankenhaus .....	96
Action Jackson in Muttis Bauch .....	98
Sex in der Schwangerschaft .....	100
Nabelschnurblut .....	102
Vogelfrei oder: Frauen bauen ein Nest .....	104
Die anstrengenden letzten Wochen .....	107
Der neunte Monat .....	109



Schatz, meine Hose ist nass! .....	112
Porta .....	114
Touchdown .....	117
Der Tag der Geburt .....	117
No way back – unsere Tochter kommt .....	120
Zurück im Kreißsaal .....	123
Fünf Tage Krankenhaus .....	125
Welcome home .....	128
Das Kind im eigenen Zimmer .....	128
Die Hebamme, Teil 2 .....	130
Einschlafen auf Papas Brust .....	132
Schlafen, schlafen, schlafen .....	134
Die Angst schläft mit .....	137
Das erste Mal windeln .....	139
Mutation zum Hausmann .....	141
Kinder sind zerbrechlich .....	143
Augen auf, ich komme! .....	145
Die Wickeltasche .....	147
Die erste Impfung .....	149
Den Schreicode knacken .....	152
Kita des Grauens .....	156
Anziehen ist Schrott .....	159
Die Laute der Wale .....	161
Alles anders, aber schön .....	164
Die erste Nacht alleine .....	164
Das erste Mal nach der Geburt .....	166

Der Kommunikationsdrang der Frau .....	169
Das erste Mal durchschlafen .....	171
Mütter und ihr eigenes Universum .....	174
Co-Schwangerschaft und die Folgen .....	176
Ich will meine Figur zurück .....	179
Einkaufen mit Kind .....	181
Ein Kind ist kein Cocktailshaker .....	185
Der Kampf mit dem Nuckel .....	187
Der Kampf mit dem Nuckel, Teil 2 .....	190
Sabbern wie ein Bernhardiner .....	193
Wachsen im Eiltempo .....	194
Alle Mann in Deckung, heute gibt es Brei! .....	196
Der Joggingkinderwagen .....	198
Der Joggingkinderwagen, Teil 2 .....	200
Das Babyfon .....	202
Kleine Kinder, kleine Sorgen? .....	204
Zeitkiller Kind .....	204
Verlust der Zweisamkeit .....	208
Die Großeltern .....	210
Besserwisser-Einmisch-Mütter .....	213
Besserwisser-Einmisch-Mutter im eigenen Haus ....	215
Meine Tochter ignoriert mich .....	218
Das Baderitual .....	220
Du hast die Haare schön .....	223
Sind Jogginghosen sexy? .....	225
Babys und Geräusche .....	227
Totale Kontrolle .....	229
Zurückversetzt ins zweite Glied oder:	
Kein Essen für Papa .....	232
Die ersten Zähne .....	235

Elternsein für Fortgeschrittene .....	238
Lernen, das Lernen zu beobachten .....	238
Am Limit .....	241
Meine Grenzen .....	245
Der Sockenschuss oder Lady Gaga .....	247
Alt wie ein Baum .....	249
Trainieren für Olympia und DSDS .....	251
Rollentausch .....	254
Der Gegenwart nachtrauern .....	257
Futterneid .....	259
Home Office, ein frommer Wunsch .....	261
Ein halbes Jahr .....	263
Geschenke mit Geräuschen oder:	
Die Giraffe muss sterben .....	266
Nach dem Spiel ist vor dem Spiel .....	269



Logbucheintrag 1, geschrieben von Commander Richter auf dem Vaterschiff Enterprise, unterwegs zu neuen Welten, in denen noch nie ein Mensch (auf jeden Fall nicht ich) je zuvor gewesen ist!

## Einleitung

Haben Sie schon mal den Spruch gehört »Für ein Kind ist nie der richtige Zeitpunkt«? Glauben Sie mir, das stimmt! Nur ist es eigentlich auch vollkommen egal, denn worauf will man warten?!

Mit 20 passt es nicht, man hat ja noch so viel vor sich, steckt in der Lehre, im Studium oder am Anfang einer megaerfolgreichen Karriere als Internetpionier, will erst mal perfekt Chinesisch lernen, man ist kurz davor, die Welt zu erobern. Und es gilt ja auch noch soooo viele Frauen zu erobern.

Mit 30 steht man mitten im Leben, und wann soll da bitte schön Zeit sein, bei all dem beruflichen Stress. Die eigene Firma läuft, muss aber immer größer werden, und man will das Kind ja schließlich nicht nur schlafend sehen oder erst, wenn es bereits wahlberechtigt ist.

40 ist die neue 30 und die Probleme bleiben dieselben.

Mit 50 wird es selbst für uns Männer eng, wenn wir unserem Kind nicht mit dem Rollator hinterherjagen wollen. Es stimmt also: Den richtigen Zeitpunkt gibt es nicht!

Mit meinen 43 befand ich mich genau zwischen der Phase »beruflich eingebunden« und »Ach, das ist aber lieb, dass der Opa mit zum Elternabend kommt«. Aber auf einmal war da so ein Gefühl, das ich am Anfang noch mit einer Art Midlife-Crisis verwechselte. Ein Gefühl, das mir sagte: »Willst du jetzt, bis du in die Grube hüpfst, so weitermachen oder fehlt da nicht etwas?« Und dann begann ein Zweikampf zwischen diesem Gefühl und den Gewohnheiten, denn ich bin ein absoluter Gewohnheitsmensch: mit meiner Frau zwei bis drei Mal die Woche in unser Fitnessstudio, jeden Sonntag die gewohnte Joggingstrecke einmal um den Grunewaldsee, einmal im Monat essen bei unserem Liebblingsthailänder und mindestens einmal im Jahr auf unsere Trauminsel Ibiza.

Alles war irgendwie geordnet und vertraut. Früher hatte ich sogar Schwierigkeiten umzuziehen. Selbst wenn die neue Wohnung dreimal so groß war und in einer viel besseren Gegend lag – sobald es ernst wurde, kam mir die alte Wohnung auf einmal vor wie der totale Knüller.

Und da denke ich allen Ernstes darüber nach, ein Kind zu zeugen und viele meiner so lieb gewonnenen Gewohnheiten einfach über Bord zu werfen?! Eine der Gewohnheiten war es ja zum Beispiel, penibel auf Antjes Persona-Test – das ist so ein Gerät zur Verhütung, das die fruchtbaren (grün) und unfruchtbaren (rot) Tage anzeigt – zu achten, ob wir auch ja im wahrsten Sinne des Wortes im grünen Bereich waren, und jetzt sollte man an den verbotenen roten Tagen richtig Vollgas geben.

Das war schon ein gewisser Prozess, dieses Gefühl aus dem Kopf zu kriegen und nicht mehr darüber nachzudenken, dass ab sofort immer scharf geschossen wurde.

Das Schöne ist, dass ich mich noch genau an den Mo-

ment erinnern kann, in dem die Gefühle über die Gewohnheit gesiegt haben. Meine Frau war mit ihrem Neffen und ihrer Zwillingschwester unterwegs und organisierte seinen Kindergeburtstag bei McDonald's, und von dort aus rief sie mich an und sagte: »Mensch, Thomas, total peinlich, ich war gerade die einzige Erwachsene, die bei McDonald's die Kinderrutsche runtergerutscht ist.«

Ich dachte sofort an unseren ersten Skiurlaub, bei dem sie am Minihügel Hoppelshöh auf einem Kinder-Fließband den Berg erst nach oben sauste und dann im Schneepflug mit atemberaubenden 2,5 Stundenkilometern die 50 Meter ins Tal raste! Eine Frau zum Pferdestehlen, die den ganzen Tag lacht und sich für nichts zu schade ist und jeden Scheiß mitmacht. Das ist die richtige Mutter für meine Kinder, dachte ich und bemerkte dabei: Moment mal, das habe ich noch nie gedacht!

Der Schalter war umgelegt, meine Ängste der Vergangenheit alle wie von einer Sekunde auf die andere wegweischt. Ich flitzte nach Hause, um mit Antje über meine Gedanken und Gefühle zu sprechen, und war auf einmal total aufgeregt. Alles musste stimmen für dieses für mich so wichtige Gespräch, deshalb ging ich noch schnell einkaufen und besorgte einen super Wein, alle Zutaten für ein Megaabendessen und ein paar süße Schweinereien als Nachtisch.

Ich wusste, ich habe noch zwei Stunden Zeit, um zu Hause alles romantisch vorzubereiten, da Antje lange arbeiten musste. Nachdem ich das Essen vorbereitet hatte, zündete ich alle Kerzen an, die ich finden konnte, und empfing Antje schon an der offenen Haustür, bevor sie den Schlüssel ins Schloss stecken konnte. Verdattert fragte sie: »Was ist denn mit dir los? Du grinst ja wie ein Honigkuchen-

pferd.« – »Nichts«, erwiderte ich, »ich wollte nur einen schönen Abend mit dir verbringen.« Als sie das Essen und den gedeckten Tisch mit den Kerzen sah, fragte sie noch mal: »Komm schon, rück raus mit der Sprache. Hast du irgendetwas zu beichten, hast du irgendetwas angestellt?« Auch das verneinte ich, servierte ihr mit einem Handtuch über dem Arm das erste Glas Wein und versuchte mich noch zurückzuhalten bis zum Dessert, aber ich schaffte es nicht, denn Antjes fragende Blicke wurden bohrender. Noch mit halb vollem Mund platzte ich heraus: »Komm, Schatz, wir machen das jetzt einfach, wir legen es drauf an«, ein wenig von mir selbst erschrocken, wie bestimmt ich diesen Satz gerade rausgefeuert hatte. »Du bist 30, das ist perfekt, und ich werde zwar immer interessanter, aber auch nicht jünger, also lass es uns tun!«

Erst war Antje ein wenig sprachlos, ich denke sogar, sie dachte, ich hätte getrunken oder stünde unter dem Einfluss irgendwelcher Substanzen, aber als sie bemerkte, dass ich das im Vollbesitz meiner ... okay, ich will nicht übertreiben ... aber auf jeden Fall einigermaßen klar im Kopf sehr ernst meinte, antwortete sie, zwar mit einem Kloß im Hals, aber voller Vorfreude: »Natürlich, das ist mein größter Wunsch. Ja, lass es uns tun!«

Mit dieser Entscheidung begann eine der spannendsten Zeiten in unserem Leben, die sich mit nichts vergleichen lässt, was mir in der Vergangenheit widerfahren ist. Begleiten Sie mich auf einer Reise ins Ungewisse ohne Rücktrittsversicherung und doppelten Boden, die ich jedem, egal in welchem Alter, nur wärmstens empfehlen kann!



# Auf die Plätze, fertig, los!

## Die Angetraute

Um eins klarzustellen: Ich liebe meine Frau! Sie ist meine Traumfrau, die beste, die man sich nur wünschen kann, aber ... (Mein bester Freund hat mal gesagt, alles vor dem Aber in einem Satz ist unwichtig ... hmm ... egal, ich denke, in diesem Fall können wir eine Ausnahme machen!) Das Aber bezieht sich auch eher auf die kleinen Macken, die man mit eingekauft hat und bei denen man nach langem Hin und Her entschieden hat: Wer das eine will, muss das andere mögen, basta!

Zu diesen kleinen Macken gehören zum Beispiel solche Kleinigkeiten wie das abendliche Weggehen und Sich-Fertigmachen. Nachdem wir zusammengezogen waren, betrat ich eines Abends nach der Arbeit die Wohnung mit einem komischen Gefühl. Überall im Ankleidezimmer, im Flur, im Bad lagen Klamotten. Schranktüren standen offen, Schubläden waren durchgewühlt. Mein erster Gedanke war: Wir sind ausgeraubt worden, Einbrecher! Nachdem ich mich mit mehreren Sprüngen durch unsere Wohnung bewegt hatte, um mich zu vergewissern, dass die Diebe nicht mehr anwesend waren, rief ich meine Frau an, die mir, als ob nichts gewesen wäre, berichtete, sie habe sich doch nur

nicht entscheiden können, was sie zum abendlichen Weggehen anziehen sollte! (Zu ihrer Ehrenrettung sei gesagt, dass sie das alles auch wieder wegräumt.)

Noch schlimmer ist die Situation, wenn ich anwesend bin in dieser heiklen Entscheidungsfindungsphase und mich trotz zahlreicher Ablenkungsmanöver (Playstation, Laptop oder Sportschau) nicht davor retten kann mitzuentscheiden. Denn sämtliche Klischees treffen bei meiner Frau in diesem Moment zu! Ja, sie denkt, dass sie durchsichtig ist, wenn sie das erste Kostüm beim 1:0 für mein Fußballteam Hertha direkt vor unserem Fernseher präsentiert und nach meiner Meinung fragt. Dann beginnt das Ritual!

Sie: »Schatz, wie findest du das hier?«

Ich: »Engel, das ist perfekt, alles passt super zusammen.«

Sie, nachdem sie etwas anderes angezogen hat:

»Oder das?«

Ich (Fehler): »Das sieht auch klasse aus!«

Sie: »Jetzt bin ich verunsichert!«

Ich: »Okay, zieh das Erste an, das war super und du wirst die schönste Frau des Abends sein!«

Nach gefühlten hundert weiteren Vorschlägen, einem völlig verwüsteten Ankleidezimmer, in dem ich nur in Spatschritten bis an mein Hemd, meine Hose und meine Jacke komme, um mich in drei Minuten fertig zu machen, zieht sie dann das allererste Outfit wieder an und ist damit zufrieden.

Eine weitere Macke ist ihr Figurwahn und ihre Angst, sie könne drei Gramm zunehmen. Wir reden hier über eine Frau mit XS-Figur, die sich gerne auch mal eine ganze Tafel Schokolade reinhaut! Danach ist ihr dann immer so komisch irgendwie und na klar, wir müssen viel mehr Sport

machen, und schau mal, wie ich aussehe, mir passt ja kaum noch meine Hose und so weiter.

Interessant ist auch, dass sie Kaffee nur schlürfend zu sich nehmen kann. Ich behaupte nicht, dass sie mit Händen und Füßen isst oder irgendwie nicht gut erzogen ist, es geht nur um dieses Geräusch. Für mich ist das, als ob man mit einem Stück Kreide und dann mit den Fingernägeln über eine Tafel quietscht, und es kräuseln sich bei mir alle Nackenhaare. »Das geht nicht anders, weil das zu heiß ist«, ist dann immer ihre Entschuldigung, aber das stimmt einfach nicht, denn auch ein lauwarmer Kaffee kann von ihr nur mit lautem Schlürfen getrunken werden.

Aber natürlich ist es gerade die Ansammlung von sympathischen Macken, die sie einzigartig macht und daher so liebenswert! Deshalb erzähle ich wahrscheinlich so gerne von der einen oder anderen kleinen Macke.

## Ein mulmiges Gefühl

Alles begann mit einem mulmigen Gefühl im Bauch. Klingt komisch, ist aber so. Antje nahm schon seit Jahren nicht mehr die Pille, weil wir mal gelesen hatten, dass es eventuell sehr lange dauert, bis man schwanger wird, nachdem man die Pille abgesetzt hat. Ab da nutzten wir den Persona-Test und ließen es an den grünen Tagen so richtig krachen. An den roten Tagen hieß es wie an einer Ampel: Wenn du hier nicht stoppst und stattdessen bei Rot weiterdonnerst, kann es sein, dass du deinen Freiheitsschein mindestens für die nächsten 18 Jahre verlierst, also runter vom Gas und tief durchatmen.

Antje versuchte die Tage, an denen ich sozusagen mit an-

gezogener Handbremse agieren musste, mit einem zart ins Ohr gehauchten »Du weißt, heute ist rot« in unser Liebesleben zu integrieren.

Und ab jetzt sollte das alles anders sein und mit »anders« meine ich »total umgekehrt«: Schlaf dich ruhig aus an all den grünen Tagen, mein Lieber, aber sobald die Ampel auf Rot schaltet, gib richtig Vollgas.

Für mich war dieses totale Umdenken kein einfacher Prozess, und ich muss zugeben, das erste Mal, als ich scharf schießen sollte, war mein Kopf nicht eine Sekunde ausgeschaltet. Auf einmal turnten Tausende Gedanken durch meinen Schädel: Verdammt, Junge, jetzt wird es echt ernst, leg dich ins Zeug, damit das auch wirklich hinhaut. Will ich das überhaupt? Oh, oh, oh, jetzt muss ich auf die Bremse treten, ach nein, ich darf ja, und ups, jetzt ist es ohnehin zu spät!

Romantisch ist definitiv anders, aber ich versuchte, mir das nicht weiter anmerken zu lassen und kuschelte mit meiner Frau danach gemütlich zusammen. Sie konnte sich anscheinend voll diesem Gefühl »Jetzt machen wir ein Baby« hingeben. Wenn ich ehrlich bin, war ich ein wenig neidisch, dass ich nicht genauso abschalten konnte.

Zusätzlich wollte meine Angetraute in jeglicher Form auf Nummer sicher gehen, dass es auch funktionierte. Das heißt, dass ich an den roten Tagen froh sein konnte, wenn ich mal das Tageslicht erblickte oder zur Nahrungsaufnahme das Schlafzimmer verlassen durfte.

Der nächste Arbeitstag war dann zwar immer anstrengend, weil ich nach den roten Nächten aussah wie ein Zombie, der gerade an einem Ultra-Triathlon teilgenommen hatte, aber er diente auch der Abkühlung, denn ich wusste ja, was die Gottesanbeterin am Abend von mir erwartete.

Ich nahm mir fest vor, an den nächsten zwei grünen Tagen 48 Stunden durchzuschlafen. Aber was ist, wenn es nicht beim ersten Mal klappt oder beim zweiten oder dritten? Ich habe Leute in meinem Freundeskreis, die probieren es seit Jahren. Heißt das ab jetzt auch eine ganz andere Urlaubsplanung, immer fünf Tage im Monat, an denen ich einen Riesenvorrat eingekauft habe, das Handy aus ist und ich mir vorher bei meinem Allgemeinmediziner zahlreiche Vitamininfusionen reinziehe und mir noch zur Sicherheit ein paar blaue Pillen verschreiben lasse nur für den Fall, dass ich vor einer der zahlreichen roten Ampeln dann an einer verstopften Zündkerze leide?

Ich wusste, ich muss endlich aufhören, darüber nachzudenken, damit ich mich nicht zu sehr reinsteigere und lieber alles auf mich zukommen zu lassen, und das schaffte ich irgendwann auch.

## Bist du bereit für ein Kind?

Wenn man ein Kind plant, dann denkt man meist an die schönen Dinge wie das erste Lächeln, süße Händchen, kleine Füßchen. Ohnehin gibt es bei der Vorstellung vom Nachwuchs unglaublich viele Wörter, die mit »chen« enden. Seit ich Vater bin, muss ich aber feststellen, dass es in diesem Zusammenhang auch viele Wörter gibt, die so gut wie nie auf »chen« enden, weil die einfach eher eklig sind, aber leider auch dazugehören: Ausfluss, Spuckwindel, Mutterkuchen, Käseschmiere, Wochenfluss, Schleimpfropf, ich könnte ewig so weitermachen und wem jetzt schlecht ist, der sollte noch mal überlegen, ob er wirklich bereit ist.

Genauso wenig denken viele darüber nach, dass Kin-

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Thomas Richter

## **Nuckelalarm**

Das Überlebensbuch für Väter

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 272 Seiten, 12,5 x 18,3 cm  
ISBN: 978-3-442-17442-3

Goldmann

Erscheinungstermin: Mai 2014

Jungpapa Thomas Richter gibt in seinem Erfahrungsbericht wichtige Überlebensstipps für werdende Väter: Wie begegnet man den Launen und Heißhungerattacken der schwangeren Liebsten? Warum ist sein Bauch fast dicker als ihrer? Welche Sprüche sollte man sich im Kreißsaal lieber sparen? Was hilft gegen Babybauchweh und Schluckauf? Und wie kommt es, dass man dieses kleine Wesen mehr liebt als alles andere auf der Welt? Ehrlich, witzig und authentisch – ein Lesevergnügen nicht nur für junge Eltern!



[Der Titel im Katalog](#)