





































# 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 schlüpfend 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](#)