



**GOLDMANN**  
Lesen erleben

## *Buch*

Grau ist alle Theorie – entscheidend is' aufm Spielplatz! Wie wird man ein guter Vater? Muss man Kindern früh Grenzen setzen oder geht Spielzeugklaub beim reichen Nachbarskind als Notwehr durch? Wie bewältigt man einen minutiös durchritualisierten Tagesablauf im Zustand chronischen Schlaf- und Sexmangels? Björn Süfke zeigt auf ebenso humorvolle wie tiefgründige Weise, dass Vatersein das größte Abenteuer im Leben eines Mannes ist.

## *Autor*

**Björn Süfke** lebt mit seiner Familie bei Bielefeld. Er beschäftigt sich als Vater, Männertherapeut und Buchautor leidenschaftlich gerne mit den Abgründen und Höhenflügen des Mann- und Vater-Seins.

*Außerdem von Björn Süfke im Programm*

Männer. Erfindet. Euch. Neu. (📖 auch als E-Book erhältlich)

Männerseelen (📖 auch als E-Book erhältlich)

Björn Süfke

Papa,  
du hast ja Haare  
auf der Glatze!

Aus dem Alltag eines Vaters

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.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage

Originalausgabe April 2017

Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

JE · Herstellung: kw

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17555-0

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



# Inhalt

Vorwort: Willkommen, Überforderung! .....	7
1. Die Atombombe .....	11
2. Apfel, mehr! .....	16
3. Vertrauen .....	22
4. Kinderlieder .....	28
5. 2,21 Kinder .....	37
6. Emotionale Instabilität .....	48
7. Man ist so alt, wie man sich fühlt .....	54
8. Was Tiere und Kinder so denken .....	61
9. Die sieben Sinne .....	68
10. Die Wahrheit über Schlaf und Sex .....	74
11. Weibliche Intuition .....	80
12. »Wohin sitzt Mama?« und andere große Fragen .....	88
13. Verliebt .....	97
14. Restzweifel .....	104
15. Grenzen .....	110

16. Andere Kinder haben auch schöne Mütter ...	115
17. Nur keine Abwechslung, bitte! .....	120
18. Wie meine Tochter ihren ersten Klienten therapierte .....	126
19. Die besseren Hälften .....	132
20. Der Jason Bourne des Essens .....	141
21. Dankbarkeit .....	149
22. Finstere Miene .....	155
23. Wunsch und Glauben .....	159
24. Durchschnittliche Eltern .....	164
25. Perfekte Kommunikation .....	172
26. Mein Sohn liebt mich sehr .....	180
27. Nichts als die Wahrheit .....	185
28. Krieg der Chromosomen .....	192
29. Ich liebe Euch alle! .....	197
30. Tohmannah .....	203
31. Kommunikationsprobleme .....	210
Schlusswort: Es reicht! .....	219



Das Schöne am Kinder-Haben ist die Überforderung. Die unablässige und vor allem endlose Überforderung. Man kann es auch »Herausforderung« nennen – heutzutage wird ja gerne alles positiv formuliert. Ich persönlich halte das mit der »Herausforderung« jedoch für eine Beschönigung. »Herausforderungen« erlebe ich bei der Arbeit oder beim Einrichten meines neuen Smartphones. Letztlich bin ich aber für meine Arbeit einigermaßen gut ausgebildet. Und wenn ich tatsächlich mal so gar nicht weiterweiß, verweise ich halt an einen Kollegen. Beim Smartphone frage ich einfach einen Freund von mir, der irgendetwas mit IT studiert hat. Aber wenn sich nachts um 3 Uhr das zweijährige Kind erbricht, den Kopf hält und schreit wie am Spieß, kann ich es ja schlecht bitten, sich direkt ans Jugendamt zu wenden. Oder sollte ich vielleicht meinen IT-Freund anrufen und fragen: »Du, Arne, der Junge ist heute

beim Kindergeburtstag von der Schaukel gefallen. Hat der jetzt lebensgefährliche Hirnblutungen oder schlicht zu viele Süßigkeiten intus?«

Als Vater erlebt man zudem das zweifelhafte Vergnügen, dass einem diese Überforderung gesellschaftlich nicht bloß zugestanden wird. Sie wird von einem geradezu erwartet. Das nervt. Oft genug fühlt man sich wie ein Verkäufer an der Wursttheke, der die drei wartenden Kunden mit einem freundlichen »Wer ist als Nächster dran?« begrüßt, und plötzlich wenden sich alle drei zur Seite, weil sie eigentlich lieber von der Kollegin bedient werden möchten. Allerdings bietet sich uns Vätern dadurch auch eine wunderbare Chance: Man könnte endlich einmal etwas tun, bei dem man nicht schon von vornherein weiß, wie es geht.

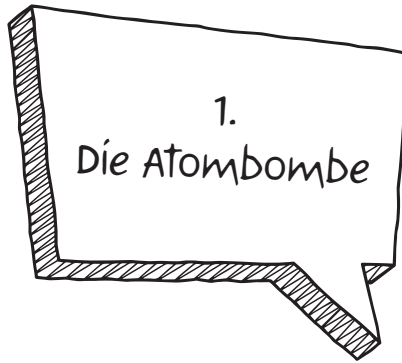
Genau solche Aufgaben sind ja äußerst selten geworden. Denn heute ruft man für jedes Problem den Fachmann: Der Steuerberater regelt das Finanzielle, die Wäsche kommt in die Reinigung. Manche Menschen stellen nicht einmal mehr ihre Möbel selbst hin, das macht die Feng-Shui-Beraterin. All das hat unbestreitbare Vorteile: Man kann etwa – so wie ich – ein Vierteljahrhundert lang fast täglich Auto fahren, ohne auch nur den blassesten Schimmer zu haben, wie eine Zündkerze aussieht. Oder wo genau eigentlich die Keile an einem Keilriemen sitzen. Wenn einen diese Fragen nämlich so gar nicht interessieren, ist das durchaus angenehm.

Allerdings macht dieser Spezialisierungswahn das Leben auch langweilig. Und genau deshalb ist die Überforderung



der Elternschaft so toll: Endlich darf man mal etwas tun, was man nicht schon kann! Man darf mal etwas wirklich Neues lernen, sich entwickeln, vielleicht sogar menschlich weiterentwickeln – statt immer nur besser und besser zu werden. Und das nicht so freizeitmäßig im Wochenendseminar, »Achtsamkeitsübungen für Topmanager« oder »Outdoor-Survival für Bürokräfte«, sondern bei der wichtigsten Aufgabe überhaupt auf diesem Planeten: ein Kind auf einen Weg vorzubereiten, auf dem man selber ständig stolpert.





Es kursieren ja im Moment unzählige Bücher, die uns Männern erklären wollen, was ein Mann so wissen muss: Wie man eine Krawatte bindet, wie man einen Drachen baut, welcher Bundeskanzler wann und weswegen abdanken musste. Allerlei Wichtigkeiten und Nichtigkeiten eben. Was allerdings in all diesen Büchern fehlt, ist eine verständliche Anleitung, wie man eine Atombombe entschärft. Genau das aber scheint mir für den gemeinen Wald- und Wiesen-Mann von elementarer Bedeutung zu sein. Quasi täglich sind im abendlichen Fernsehprogramm Konfliktsituationen zu beobachten, in denen der männliche Held in die Verlegenheit kommt, eine Atombombe entschärfen zu müssen, um die Welt vor dem Bösen zu retten. Und ich habe noch nie erlebt, dass bei diesen Gelegenheiten eine Frau des Weges kommt, dem Helden auf die Schulter klopft und beruhigend sagt: »Lass mal, ich mach das schon!«

Seit der Geburt meiner Tochter Hannah fühle ich mich für diese offensichtlich urtypisch-männliche Aufgabe deutlich besser gerüstet. Die wesentlichen Grundkompetenzen und Handlungsschritte beim Entschärfen einer Atombombe sind nämlich denen beim Zu-Bett-Bringen von Hannah überaus ähnlich.

Zunächst einmal gilt es, die Ruhe zu bewahren und die Situation mit kühlem Kopf zu analysieren:

Wie viel Zeit ist noch auf der Zünderuhr?

Hat das Kind vielleicht noch Hunger oder eine volle Windel?

Ist das Licht zu hell?

Lauern noch irgendwo Feinde, die einem in die Quere kommen könnten?

Gibt es andere Hindernisse auf dem Weg zur Rettung der Welt – der großen ganzen oder aber der kleinen familiären?

Sind alle diese Fragen geklärt, geht es an die eigentliche Aufgabe. Aber Moment! Liegt auch das nötige Werkzeug parat? Kuscheldecke, Schnuller oder ersatzweise ein gut gewaschener kleiner Finger? Ist das zu bearbeitende Objekt günstig positioniert, gibt es also unverbauten Zugang zu allen relevanten Teilen?

Dann die Entscheidungsfindung: In-den-Armen-Wiegen oder Über-den-Kopf-Streicheln, Im-Stubenwagen-Schuckeln oder lieber Finger-zum-Nuckeln-in-den-Mund-Stecken? Das sind dann so Fragen, mit denen ein Mann völlig allein dasteht – nur mit sich und seiner Intuition. Denn die Frau an seiner Seite ist zwar hochintelligent, schön und

auch sonst bezaubernd, liegt aber bewusstlos im Flugzeugcockpit oder erschöpft im Wochenbett.

Also gut, der Finger soll es richten. Vorsichtig vor den Mund führen. Anbieten, aber nicht drängeln – so ein Bombenbaby ist sehr empfindlich, insbesondere wenn es schon seit über zwei Stunden nicht mehr geschlafen hat.

Da! Wunderbar! Hannah nimmt den Finger und fängt an zu nuckeln. Das war also schon mal goldrichtig! Durchatmen. Jetzt bloß nicht in Hektik verfallen. Schön nuckeln lassen, bis sich die Nuckelstärke sukzessiv verringert. Dann die Fingerentfernung vorbereiten: Den Puls möglichst beruhigen, auf gleichmäßige Atmung achten. Biathlet müsste man sein, die können so was, die haben das trainiert. Biathleten sind wahrscheinlich von Natur aus die perfekten Väter ... Den Finger unendlich langsam herausziehen. Bei wieder einsetzender Nuckelaktivität Aktion sofort abbrechen und regungslos verharren! Meditationsmeister wäre auch nicht schlecht, aber egal, vorsichtig den Finger wieder kommen lassen. Auf Lippenhöhe mit einem kurzen, sanften Ruck den Kontakt trennen. Reaktion abwarten. Und immer auf den Puls achten, die Atmung ruhig und gleichmäßig. Dann aufstehen. Langsamer, viel langsamer! Gleichmäßiges Schrittempo auf dem Weg ins Kinderzimmer. Ungefähr so wie am Morgen nach einer völlig aus dem Ruder gelaufenen Party, wenn man versucht, den Weg vom Bett zum Apothekenschränkchen möglichst schmerzfrei zurückzulegen.

Endlich das Niederlegen in den Stubenwagen – der mit Abstand anspruchsvollste und damit gefährlichste Teil des Unterfangens. Vor allem beim Herausziehen der Kopfstützhand ist hier noch mal vollste Konzentration gefragt. Jetzt bloß kein Übermut, wo das Ziel so dicht vor Augen ist. Aber Hannah regt sich nicht, ganz still liegt sie da.

Geschafft!

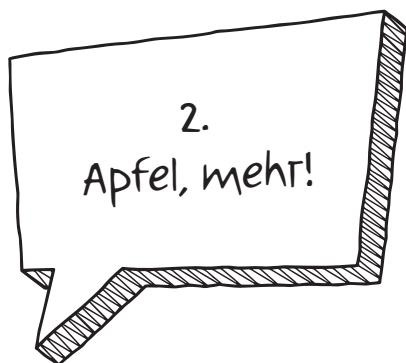
In diesem Moment erwacht die hochintelligente, schöne Frau im Cockpit, erfasst blitzschnell die Dimension der soeben vollbrachten Rettungstat und kommt herübergeeilt. Welch anmutige Bewegungen, Welch gut sitzende Frisur! Langer, leidenschaftlicher Kuss! Nun ja, eventuell fällt dieser Teil beim Wochenbett-Szenario weg ...

Aber es gibt durchaus noch weitere Parallelen zwischen den Atombombenfilmen und der Einschlafzeremonie. So stellt sich etwa kurz nach der erfolgreichen Bombenentschärfung in aller Regel heraus, dass die Bombe nur eine Attrappe war und die richtige Atombombe in neunzig Sekunden drei Kilometer entfernt explodieren wird. Wenn ich Hannah hingelegt habe und ihr zusehe, wie sie sich genüsslich in ihre Bettdecke kuschelt, dann, in diesem Moment – und zwar immer in *exakt* diesem Moment – ertönt ein ohrenbetäubendes Klingeln, der Anrufbeantworter schaltet sich in Düsenjet-Lautstärke ein, und irgendein entfernter Bekannter brüllt Belanglosigkeiten aufs Band, gerne auch mit der Bemerkung: »Na ja, Ihr bringt wahrscheinlich gerade die Kleine ins Bett!« Dieser Sinn für schlechtes Timing

bei sämtlichen unserer Freunde und Verwandten fasziniert mich immer wieder.

Aber gut, was ich einmal geschafft habe, schaffe ich auch ein zweites, drittes und viertes Mal. Das muss man einfach sportlich sehen, sozusagen als Übung für den Atombomben-Ernstfall, der uns Männern ja jederzeit begegnen kann.

Wenn Sie selbst sich also von so einer Atombombenentschärfung überfordert fühlen – vielleicht weil Ihre Kinder schon groß sind oder problemlos von allein einschlafen –, dann machen Sie sich die Sache nicht unnötig schwer. Überwinden Sie Ihren männlichen Stolz und rufen Sie ganz einfach: »Ist hier irgendwo ein junger Vater?« Sie werden sehen, Ihr kleines Problem ist im Nullkommanix gelöst.



»Ei-schörn-schen«, »Ei-schörn-schen«!

Ich könnte es tausendmal am Tag hören, wie mein Sohn »Eichhörnchen« sagt. Abends beim Aufräumen lege ich das Bilderbuch mit den Eichhörnchen immer ganz oben auf den Bücherstapel, damit ich auch am nächsten Tag mit meinem Sohn »Ei-schörn-schen« angucken und vor allem hören darf.

Es ist nicht nur diese wundervolle Art, wie er es ausspricht. Mich rührt schon allein, dass er sich Worte wie »Segelboot«, »Schmetterling« oder eben »Eichhörnchen« merkt, bevor er vernünftig »Teller« oder »Tasse« sagen kann. Das Verschrobene daran, dieser Hang zum Komplizierten! *Mein Sohn!*

Ich erlebe das Sprechenlernen als echte Bereicherung. Wo man bisher nur etwas hineingegeben hat, kommt jetzt et-



was Eigenständiges heraus. Das ist überaus spannend. Lange Zeit sah das Bilderbücher-Angucken so aus: Tom zeigte auf etwas, das ich dann benennen musste. Stundenlang ging das so. Ich beschäftige mich ja wirklich gerne mit meinem Sohn, aber manchmal bin ich beim dreiundneunzigsten Mal »Das ist eine Katze« dann doch eingenickt und wurde erst durch hartnäckige »Da, da!«-Rufe wieder wach. Jetzt zeige *ich* auf bestimmte Gegenstände oder Tiere, und Tom sagt »Ball«, »Maus«, »Fanten« (für Elefanten) – oder eben »Ei-schörn-schen«. Bei jedem Treffer strahlt Tom, und ich strahle mit.

Der ganze Alltag wird so interessanter. Gestern stand Tom in der Schlange beim Bäcker neben einem gleichaltrigen Mädchen, das ihn neugierig musterte. Tom war voll auf die Brötchenauslage fokussiert und drehte sich erst nach einer knappen Minute zu dem Mädchen um. Nun ist Tom keiner, der andere Menschen grundlos anlächelt. Auch gestern hatte er wieder seinen typischen durchdringend-skeptischen Blick drauf. Er schaute dem Mädchen in die Augen und sagte trocken: »Hallo, ich Tom!« Da das Mädchen nicht reagierte, sagte er noch einmal, nun deutlich lauter: »Hallo, ich Tom!« Und zur Sicherheit noch: »Guuun Tag!« Das Mädchen begann zu weinen. Die Mutter guckte mich etwas beschämt an und schob eilig den Kinderwagen nach draußen. Tom schaute dem Mädchen irritiert nach. Ich weiß, ich weiß, als erwachsener Mann sollte man nicht lachen, wenn kleine Kinder weinen, aber einige von Toms verbalen Skurrilitäten sind schon zu Running Gags gewor-

den, die Katharina und ich uns abends auf dem Sofa erzählen. Manchmal geben wir diese Anekdoten auch voller Stolz anderen Leuten preis – ob diese sie nun hören wollen oder nicht. »Was ist das folgende Geräusch?«, frage ich dann meine Kollegen morgens vor der Kaffeemaschine: »Baum-baum-baum-baum-baum-baum-baum-baum ...« Meine Kollegen zucken dann höflich und müde mit den Schultern, und ich sage freudestrahlend: »Familie Süfke fährt mit dem Auto durch eine Allee!«

Aber das Sprechen hat auch Nachteile. Parallel dazu entwickelt sich nämlich der Wille. Viele Leute behaupten ja, der Wille sei von Anfang an da, aber ohne sprachliche Ausdrucksfähigkeit eben nicht so gut erkennbar. Mein Eindruck ist, dass der kindliche Wille anfangs sehr unspezifisch ist und lediglich die momentane Lage als grundsätzlich gut oder schlecht bewertet. Er ist noch nicht wirklich an bestimmte Dinge gebunden. Zehn oder zwölf Monate alte Kinder zeigen gerne in der Gegend herum und sagen: »Da, da!« Wenn man ihnen dann jenen Gegenstand brav aushändigt, auf den sie gezeigt haben, spielen sie gelegentlich eine halbe Stunde lang voller Begeisterung damit. Genauso wahrscheinlich aber ist es, dass sie ihn achtlos fallen lassen.

Mit der Sprache werden die Dinge für das Kind klarer, fassbarer. »Apfel, mehr!«, sagt Tom neuerdings beim Spaziergehen, da ich immer einige Apfelstückchen als Notfallsnack dabei habe. Wenn die Apfelstücke alle sind und ich ihm ein Stück Banane anbiete, das von seinem Tag in der KiTa übrig geblieben ist, reagiert Tom wie ein Restau-

rantgast, der Zanderfilet bestellt hat und nun ein saftiges Rumpsteak serviert bekommt. Er mustert die Banane, berührt sie vorsichtig und sagt dann höflich, aber bestimmt: »Nein! Apfel, mehr!«

Man kann Tom also nicht mehr so leicht für dumm verkaufen. Das bereitet uns zunehmend Probleme bei den Mahlzeiten. Da Tom leider nicht wie wir übrigen Menschen über ein Sättigungszentrum im Gehirn verfügt – vermutlich aufgrund eines seltenen und kaum erforschten Gendefekts –, läuten wir das Ende einer Mahlzeit immer dadurch ein, dass wir auf Toms leeren Teller zeigen und bedauernd gucken. Dann sage ich deutlich und betont: »Finito!«, und streiche zur Bestärkung zweimal mit der flachen Hand von links nach rechts durch die Luft – das international anerkannte Zeichen für »Schluss, aus, es gibt nichts mehr!«.

In letzter Zeit klappt das nicht mehr so gut. Tom schaut sich meine Vorstellung nur noch interessiert an, wartet seelenruhig mein »Finito!« ab und sagt dann voller Begeisterung: »Kühl-schank!« Dabei strahlt er vor Freude, als hätte er gerade die Lösung für ein Problem gefunden, unter dem wir alle schon seit langer Zeit leiden, nämlich dem eklatanten Mangel an Nahrungsmitteln auf unserem Esstisch.

Dennoch: Ich als Psychotherapeut, als notorischer Kommunikationsjunkie, bin natürlich sehr stolz, dass Tom ausgerechnet beim Sprechen so tolle Fortschritte macht. Aber das Leben ist paradox. Irgendwann wird sich seine Eloquenz genau gegen die wenden, die ihm seine sprachlichen Gene geschenkt und von Geburt an ununterbrochen mit ihm ge-

redet haben. Früher oder später wird er Katharina und mir Löcher in den Bauch fragen. Er wird argumentieren, bis uns keine Erwiderungen mehr einfallen. Er wird in der KiTa intime Details aus unserem Familienleben ausplaudern – erst gedankenlos, dann bewusst und strategisch.

Das Schlimmste daran ist: Ich werde mit diesem Problem allein sein. Von der besten Mutter vom Siegfriedplatz ist diesbezüglich nämlich keine große Hilfe zu erwarten. Zwar findet auch sie es unheimlich süß, wenn Tom »Hoppe hopp, Arbeiter!« vor sich hin singt (für »Hoppe hoppe Reiter!«). Gleichzeitig hat sie aber schon deutlich signalisiert, dass sie Tom zu mir schicken wird, sollte sein Diskutierbedürfnis ausufernd sein. »Von *mir* hat er dieses ständige Gequatsche schließlich nicht!«, sagt sie und hält das Thema damit für erledigt. Ehrlich: Sie ist die beste Frau der Welt, aber sie meint das wirklich ernst!

*Ich* werde also die Diskussionen zu führen haben. Die Fragen beantworten, auf die ich auch keine Antworten habe. Die Grenzen erläutern und die Strafen aussprechen. Ich werde kind- und altersgemäß, einfühlsam und konsequent, verständlich und geduldig argumentieren müssen. Ausgerechnet ich! Tom ist noch keine zwei Jahre alt, und ich komme jetzt schon ziemlich ins Schlingern, wenn es darum geht, das letzte und klärende Wort zu haben.

Neulich etwa saßen wir im Wohnzimmer, ich tippte etwas in meinen Laptop, während Tom immer wieder seine Pup-

pe Anna ins Bett brachte. Er legte sie zärtlich hin, summte ein Schlaflied, um ihr schließlich ruckartig das Kissen unter dem Kopf wegzuziehen. Irgendwann verlor er das Interesse an diesem sadistischen Schlafritual und wandte sich den Kabeln meines Laptops zu. Ich sagte: »Nein, Tom!« Er guckte mich interessiert an und zog am USB-Kabel. Freundlich nahm ich seine Hand weg, erklärte ihm die Gefahren elektrischen Stroms und informierte ihn über die Empfindlichkeit technischer Geräte im Allgemeinen und meines Laptops im Speziellen. Tom nahm seinen Blick keine Sekunde von mir, wartete das Ende meines Vortrags ab und haute dann plötzlich und kräftig auf die Tastatur.

Verärgert legte ich den Laptop zur Seite und gab Tom in etwas strengem Ton zu verstehen, dass er die Finger von meinem Computer zu lassen habe. Da er mit dieser Aufforderung sichtlich unzufrieden war, schob ich zur Besänftigung noch eine Abwandlung des beliebten Kinderreims hinterher: »Schere, Laptop, Kabel, Licht sind für kleine Kinder nicht!« Tom schaute mich nun mit funkelnden Augen an. Der Zeigefinger seiner rechten Hand schoss nach vorne und richtete sich bedrohlich auf mein Gesicht. »Mund!«, rief er und seine Augenbrauen zogen sich beängstigend dicht zusammen. Dann stockte er, so als ringe er nach Worten, während sich sein Zeigefinger fast in meine Wange bohrte. »Mund!«, wiederholte er schließlich, jetzt eher triumphierend als ärgerlich. Dann strich er mit der Hand vor meiner Nase zweimal von links nach rechts: »Mund finito!«



Björn Sufke

### **Papa, du hast ja Haare auf der Glatze!**

Aus dem Alltag eines Vaters

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 224 Seiten, 12,5 x 18,3 cm  
ISBN: 978-3-442-17555-0

Goldmann

Erscheinungstermin: März 2017

Wie wird man ein guter Vater? Muss man Kindern früh Grenzen setzen oder geht Spielzeugklau beim reichen Nachbarskind als Notwehr durch? Björn Sufke zeigt auf humorvolle Weise, dass Vatersein das größte Abenteuer im Leben eines Mannes ist. Seine pointierten Familiengeschichten sind so liebevoll wie schonungslos, und ergeben ein großes Mutmach-Buch für alle Väter. Denn ein Papa kann eben vieles ersetzen – aber nichts kann einen Papa ersetzen.



[Der Titel im Katalog](#)