



GOLDMANN  
Lesen erleben

### *Buch*

Das Alter zwischen ein und sechs Jahren ist ein ganz besonderes: Ein kleiner Mensch entdeckt die Welt, ist auf alles neugierig, lernt rasend schnell – und du bist als Vater live dabei! In diesem Buch bekommst du Tipps und Anregungen dafür, wie du diese ersten aufregenden Jahre mit deinem Kind möglichst intensiv nutzen kannst und dabei möglichst gelassen bleibst: von Einschlafhilfen über die richtige Wahl von Tagesmutter und Kita, Spielideen bis hin zum Geschichtenerzähl-Crashkurs. Wenn sich nach dem ersten Kind das zweite anmeldet, geht es erst so richtig rund im Familienalltag. Wie schafft man es als Vater, für Kinder und Partnerin da zu sein, das Sexleben vor lauter Kindererziehung nicht einschlafen zu lassen, im Beruf nach vier Monaten halbdurchschlafener Nächte zumindest zu drei Vierteln anwesend zu sein, und dann auch noch etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun?

Mit viel Humor beweist der zweifache Papa, dass die Herausforderungen, die einem jungen Vater begegnen, gemeinsam mit der Partnerin gut zu meistern sind und dass gerade die turbulenten Zeiten die Familie am engsten zusammenschweißen.

### *Autor*

Christian Busemann hat Jura studiert. Seit vielen Jahren arbeitet er als Autor und Journalist sowie als TV-Format-Entwickler und Fernsehproduzent unterschiedlicher Dokumentations- und Unterhaltungssendungen. Er lebt mit seiner Frau und seinen zwei Töchtern in Hamburg.

*Von Christian Busemann außerdem im Programm*

Papa To Go – Schnellkurs für werdende Väter (17113)

Christian Busemann

# **Papa To Go**

Intensivkurs für Väter

GOLDMANN

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



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95*  
liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage  
Originalausgabe April 2013  
© Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München  
Umschlagmotiv: © Snapstock/CSA Images/Corbis; FinePic®, München  
Redaktion: Vera Serafin  
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
BK · Herstellung: IH  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442- 17350-1  
  
[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	11
<b>Das zweite Kind</b> .....	16
Zweiter Schuss, wieder Treffer! Kollege im Anmarsch .....	16
Ein Kind ist kein Kind und zwei sind wie vier – Eindrücke .....	18
Der richtige, falsche, richtige, falsche Geschwisterabstand .....	22
Die Rückkehr des lebenden Fleischballs – »Meat Loaf reloaded« .....	26
Hoheitswissen rund um die zweite Schwangerschaft .....	27
Ja, nein, jein – Gedankensalat um das zweite Kind .....	30
Überlebenscamp für Erstgeborene .....	33
Die erste Zeit mit Nummer zwei .....	41
Umgang mit Eifersucht .....	48
Geschwister: Die unfreiwillige Kinder-Selbsthilfegruppe .....	50
Die Aussichten mit den zweien .....	51
<b>Die Entwicklung deines Kindes</b> .....	54
Auf in die nächste Spielrunde! .....	54
Die wichtigsten Spielregeln .....	55
Entwicklungsbasics .....	57
Wie siehst du denn aus? Körperliche Entwicklung bis zur Einschulung .....	59
Die Macht der Nachahmung .....	62
Die Lobmaschine .....	64
Motorik .....	65

Entwicklung des Sehens und des Gehörs –	
Guckst du, hörst du! .....	67
Das Sprechen .....	69
Mentale Entwicklung: Alles wächst, auch der Geist! .....	74
Emotionale Entwicklung: »I am so emotional, Daddy!« .....	77
Trotzanfälle – Hallo, das bin ICH! .....	80
Ängste .....	83
Entwicklung des Sozialverhaltens –	
Auf die soziale Tour .....	85
Sexuelle Entwicklung – Der Oswald Kalle in dir .....	88
Das Ding mit der Windel .....	91
<b>Gesundheit</b> .....	97
Der Gesundheitsdreiklang .....	97
Das Kind ist krank! .....	98
Wir Eltern sind krank! .....	100
Früherkennungsuntersuchungen und Impfungen .....	106
Tiere am Körper .....	110
<b>Schlafen</b> .....	115
Zombies unterm Bett, Monsterschreck! .....	118
A Nightmare on Elm Street – Der Nachtschreck .....	120
High Noon .....	121
Der Freund zum Einschlafen .....	123
Wie erfinde ich eine prima Gutenachtgeschichte –	
Ein Schnellkurs .....	124
<b>Erziehung</b> .....	134
Die Super-Nanny geht, der Super-Nanno kommt .....	134
Goldener Mittelweg statt perfekter Erziehung .....	136
Die Top 10 der Erziehungsbasics .....	136

Spezialitäten des Hauses – Erziehungsleckerbissen .....	147
Erziehung im Burn-out-Modus .....	156
Papa, das Vorbild .....	159
Dein Kind ist einzigartig! .....	165
<b>Kosmos Kita</b> .....	167
Entlassung .....	167
Die Fremdbetreuungseinrichtungen .....	168
The Tagesmutter of Germany .....	172
Das Kind in der Krippe: Im Osten nichts Neues! .....	175
Kita-Checkliste .....	178
Abnabelung – Eingewöhnung in die Kita .....	183
Voraussetzungen für den Kindergarten-Einstieg .....	191
Eingewöhnung in den Kindergarten .....	192
Überlebensstipps für Eltern .....	195
<b>Schule</b> .....	207
PISA, wir kommen! .....	207
Schul-Checkliste .....	209
Ganz schön schulreif! .....	211
Das »Kann-Kind« .....	214
Flexibler Einstieg .....	216
Gehirnjogging mit Dr. Papa .....	217
Deutschland, deine Schulen .....	219
Die Einschulung .....	221
Offizielle Schulzeugs-Checkliste .....	224
Ein offenes Wort .....	226
<b>Spiele &amp; Co.</b> .....	230
Das Spiele-Kommando .....	230
Solospiel .....	231

Wie Kinder spielen .....	236
Kreativität ist alles .....	238
Spielideen .....	239
Kinderkunst .....	251
Kunstentsorgung .....	261
<b>Beschäftigungstherapie</b> .....	262
Kursangebote für dein Kind .....	262
Die richtige Sportart .....	267
Erlebnisreiche Zeitfresser – Ausflug, aber richtig .....	276
Müsli für den Kopf – Das Vorlesen .....	279
Fernsehen .....	280
App, app, hurraaaa! .....	281
Kids online .....	293
<b>Das Daddy-Coaching</b> .....	294
Dein erstes Leben .....	294
Dein zweites Leben .....	296
Nutze die Zeit! .....	314
Unesco-Welterbe-Aspirant: Vater-Mitgefühl am Männerstammtisch .....	315
Papa-Requisiten .....	320
Crashkurs Berufswechsel: Richtiger Beruf oder falscher Hase? .....	321
Wie kann ich mich mal kurz verpieseln? Kleine Fluchten .....	339
Zeit für dich (und wahlweise deine Partnerin) .....	355
Oje, ich wichse! .....	358
Die lustlose Frau .....	364
Der lustlose Mann .....	369
Fehlt der Sex ... ..	375

Wie bekommst du den havarierten Kahn wieder auf Kurs? .....	378
Beziehungspflege – Dein Maßnahmenkatalog .....	381
<b>Nachwort</b> .....	388
Nachwort mit praktischem »Fünfklang« plus Abenteuernote .....	388
<b>Register</b> .....	394



# Vorwort

Während ich das Vorwort zu diesem Buch schrieb, erhielt ich einen Anruf von Kristy, meiner Frau. Nichts Dringendes, nur das Übliche: »Wann bist du zu Hause, essen wir zusammen, steht noch was am Abend an?« Plötzlich hörte ich meine eineinhalbjährige Tochter Hanna im Hintergrund vor Schmerz aufheulen, die sich gerade selbst mutwillig ihren Schädel an der Tür einschlug, während meine andere Tochter Romy dazu brüllte: »Maaammmaaaa, ich bin fertig!« Meine Frau beendete das Telefonat daraufhin abrupt mit dem Satz: »Einer schreit, einer kackt, ich muss auflegen.«

Lässt sich für die Einführung in einen *Intensivkurs für Väter* eine trefflichere Formulierung finden als diese Aussage, die das Wesentliche unseres Alltags so fulminant auf den Punkt bringt?!

Willkommen bei *Papa To Go*. Diesmal in Rot.

Hast du den *Schnellkurs für werdende Väter* mit dem außergewöhnlichen Trip von der Schwangerschaft über die Geburt bis hin zum ersten Jahr als Familie erfolgreich absolviert, warten nun neue Herausforderungen auf dich. Erfahre, wie du eine erfolgreiche Karriere als charakterstarker, tadelloser Erziehungsberechtigter und verlässlicher Partner bei der Eingewöhnung in pädagogische Kinderaufbewahrungseinrichtungen hinlegst. Was können wir mit unseren Kindern spielen, wie entwickeln sich die Biester eigentlich in den nächsten Jahren weiter, und wie erfinde ich notgedrungen eine fesselnde Gutenachtgeschichte, kurzum: Alles, was vom ersten Lebensjahr an bis zur Einschulung in irgendeiner Weise wichtig, interessant und von Rang und Namen ist, findest du hier.

Es gibt Regeln für Kinder im Kindergarten, aber auch solche

für Eltern. Die erklärt dir nur offiziell keiner. Aber ich tu's. Den empfehlenswerten Verhaltenskodex, eine Kita-Checkliste und wie du dein Kind auf seine erste Arbeitsstelle vorbereitest, erwartet dich hier, und ebenso, was sich als Schultütenfüllung gut macht. Ein pickepackevolles Kapitel mit Spielideen, einer Anleitung, wie du gemalte Bilder deines Kindes interpretierst und welche Freizeitbeschäftigungen mit und für Kinder taugen, all das erwartet dich ebenfalls.

Während dich ein Teil des Buches also mit einer ganzen Menge Fakten um Erziehung und Entwicklung inspirieren und dabei begleiten soll, die einzigartige Zeit mit deinem Kind im Alltag zu erleben, stellt der andere Teil dich in den Mittelpunkt und knöpft sich all die munteren Veränderungen vor, die mit der Vaterschaft einhergehen: Bauch, Zölibat, Dienstleister. Um nur drei Möglichkeiten anzuführen.

Hier lässt sich einiges geraderücken und zugleich endlich diesem wichtigen Themenkomplex im Leben eines Mannes eine Plattform, ein warmes Zuhause, schenken, das unsere etwas aus dem Blickfeld geratene persönliche Wertschätzung wieder ein bisschen aufpoliert.

Du erfährst, wieso es keine gute Idee ist, täglich dieselbe Funktionskleidung wie deine Frau zu tragen, wie die Beziehung zu ihr nicht nur am Laufen gehalten, sondern wieder zu einer sündig-schmutzigen Affäre mit Beißen und Haareziehen wird, wie du deinen derzeitigen Job in einen echten Beruf mit schönen Aussichten verwandelst, und du bekommst endlich eine Erklärung dafür, wieso du auf drei Jahre alten Urlaubsfotos irgendwie geiler aussehst als heute.

Diese pikanten Inhalte rund um deine Person in einem Buch, das sich vorwiegend dem Tun, Treiben, Fördern und Erziehen deines

Kindes widmet, klingen einerseits etwas weit hergeholt, andererseits gehören sie aber absolut dazu! Ich habe sowohl in meinem persönlichen Umfeld als auch an mir selbst beobachtet, wie nach einer gewissen Anfangszeit als Vater mit zunehmender Routine und vielen daraus erwachsenen, persönlichen Erkenntnissen über die eigene Haltung zu wichtigen Lebensfragen nachgedacht wird. Für mich Motivation genug, dieses Thema hier mit einfließen zu lassen. Ich halte die Vaterschaft folglich für das perfekte »Selbst-coaching«, für eine herzliche Einladung an jeden Vater, sich dank der vielen Eindrücke persönlich zu verändern, Weichen zu stellen und dadurch menschlich zu wachsen. Eine bessere Gelegenheit dafür findet sich nicht.

Seit unserer letzten Begegnung haben sich in meinem Leben ein paar Dinge geändert, wie sicherlich auch in deinem. Ich bin zum zweiten Mal Vater geworden. Grund genug, dich mit einem eigens dazu verfassten Kapitel freundlich zu drängen, ebenfalls ein zweites Kind in die Welt zu setzen. Kommt nämlich das zweite, zeigt es dir im Handumdrehen, dass Erfahrung und Routine selbst bei einem Abenteuer, das dasselbe Etikett trägt, am Phänomen Einzigartigkeit scheitern. Keine Chance. Ein ganz anderer Typ Mensch, wenn auch aus derselben Erbmasse wie sein Vorgänger gebastelt, verblüfft durch komplett gegensätzliche Eigenschaften, anderen Look, andere Ausstrahlung. Eine Bereicherung, die uns trotz extremem Mehraufwand gerade in der Anfangsphase doch seltsamerweise gelassen macht. Wir sind angekommen. Zu viert, das fühlt sich komplett an. Diejenigen, die zwei Kinder zu Hause sitzen haben, wissen, was ich meine. Und jene, die es »erst« auf eins gebracht haben: Du hast heute Abend ein Date mit deiner Frau!

Wie sein eleganter Vorgänger sind die einzelnen, deliziosen Abschnitte dieses Buches wunderbar kurzweilig gehalten, sodass du das leicht verdauliche Werk ideal zwischendurch, während Meetings, Beichten und Telefonsex studieren und auswendig lernen kannst, um am Abend deine Partnerin zu düpieren, bestenfalls bei direkter Anwendung des Erfahrenen. Ich unterfüttere zumeist eigene Erfahrungen mit Wissenswertem oder reichere Informationen mit eigenen Erlebnissen an, wodurch Alltagstauglichkeit aufgezeigt werden soll. Vieles davon ist sowieso individuell und subjektiv, wie jedes Kind, jede Schwangerschaft und jeder Nagelpilz. Dennoch habe ich bei der Recherche immer die »herrschende« Meinung oder die Ratschläge von Experten mit einbezogen, sodass du unabhängig von meinen Erfahrungen die Möglichkeit hast, selbst zu entscheiden, welchen Weg du wählen willst.

Wie du es aus dem ersten Teil gewohnt bist (oder auch nicht), sage ich dir alles direkt auf den Kopf zu und scheue mich auch nicht davor, Tipps und Ratschläge mit einem »Muss« oder »Soll« zu versenden. Das verleiht ihnen mehr Kraft, liest sich leichter und geschmeidiger und gibt dem Buch seinen würzigen Leitfaden-Charakter, der Halt, Struktur, Inspiration, Wissen und Freude spendet und damit schon mal mehr verspricht als ein Überraschungsei. Gut, die Schokolade fehlt. Du bist erwachsen. Du entscheidest selbst, was du davon annimmst und was nicht.

Ein Buch zu schreiben neben einer zwar freiberuflichen, aber geregelten Arbeit und einer Familie mit zwei Kindern ist zeitlich gesehen ein Grenzgang und führt die Idee, für die ich hier seitenweise werbe, nämlich ausgiebig Zeit mit seiner Familie zu verbringen, leider etwas ad absurdum. Es ist, wie es ist, und es war mir trotzdem wieder ein Vergnügen, die Augenringe waren es wert.

Ich möchte mich an dieser Stelle bei meinen barmherzigen Frau-

en zu Hause, Kristy, Romy und Hanna, für ihre wahnsinnige Geduld und unglaubliche Unterstützung bedanken. Wieder waren sie, wenn auch unfreiwillig, Versuchspersonen, Studierwerk und Rückhalt in Personalunion und überhaupt der Grund, wieso dieses Buch existiert.

Außerdem gilt mein Dank meiner Lektorin Birthe Katt für ihre formvollendete Art, mich hoch motivierend und Feedback erteilend glücklich durch den Schreibmarathon zu begleiten sowie all meinen Freunden und Kollegen, die mich mit viel Verständnis im »Schreibbüro« haben hocken lassen.

Bevor wir starten, kurz die Werbung. Und zwar für die virtuelle Welt des Buchs. Unter [www.papatogo.de](http://www.papatogo.de) findest du (bislang noch) nichts über Väter aus Togo, sondern jede Menge über die Themen hier. Außerdem kannst du dort – Achtung, »benefit!« – unveröffentlichte Kapitel, die der Umfangbegrenzung des Buches zum Opfer fielen, nachlesen.

Jetzt aber los. Bevor noch einer schreit. Oder kackt.

*Christian Busemann*

# Das zweite Kind

## Zweiter Schuss, wieder Treffer! Kollege im Anmarsch

Dieser Intensivkurs spricht alle Väter an. Diejenigen unter uns, die »nur« ein Kind haben und es lieber dabei belassen wollen, sowie diejenigen, die gerade intensiv an »Version« 3 oder 4 arbeiten. Die Themen und Inhalte in diesem Werk betreffen vor allem die Phase von ein bis sechs Jahren, also von der ersten »Menschwerdung« bis zur Einschulung. Für viele Eltern rückt genau in dieser Altersspanne die Frage »Zweites Kind – ja oder nein?« in den Fokus. Und da die Nachwuchsverdopplung nicht nur eine dauerhafte erotische Massage der eigenen Lachmuskulatur bedeutet, sondern sich auch auf die Anzahl der von dir regelmäßig zu stopfenden Mäuler und den damit verbundenen Arbeitsaufwand im Binnenverhältnis bezieht, verdient diese sensationelle Duplizität der Ereignisse im Leben der Eltern ein eigenes Kapitel. Zukunftsträchtig, verführerisch und geradezu menschlich – die Teamerweiterung zu Hause gibt den Startschuss!

Manchmal ist es weder purer Egoismus noch reines Sicherheitsdenken und ebenso wenig Langeweile, die fruchtbare Paare dazu treibt, aus zweien nicht nur drei, sondern insgesamt vier Menschen zu zaubern. Es ist vielmehr das im Unterbewusstsein lauernde Problem mit der ungeraden Zahl Eins, die sich zwar mathematisch hervorragend teilen lässt, aber praktisch, in eine vertrackte Menschenwelt gezerrt, uns vor ein Problem stellt: Wie teile ich

ein Kind durch zwei Erwachsene? Das ist unmöglich! Also können wir täglich beobachten, wie sich zwei ausgewachsene und aufgeklärte Menschen ständig um das eine Kind rangeln. Oft klappt das prima, sieht harmonisch aus, und begleitet von einem sorgenfreien Familienglücksgefühl erleben alle zusammen herrliche Momente der Liebe und des Zusammenhalts, die ungefiltert aus der »Rama«-Werbung oder aus einer Episode der »Waltons« entsprungen sein könnten. »Gute Nacht, Grandpa!« »Gute Nacht, Jim-Bob!«

Oft klappt es aber auch so überhaupt nicht, ist man von der reinen Existenz seines Partners und dessen Launen entsetzlich genervt, gehen die persönlichen Vorstellungen von der idealen Sonntagnachmittagsgestaltung arg auseinander oder fühlt man sich überflüssig, weil der Sprössling ausgerechnet an diesem Nachmittag den anderen elterlichen Ansprechpartner bevorzugt, um ihn überbordend mit Liebe und Aufmerksamkeit zuzuschütten.

Meine Frau und ich sind uns schon ob unserer Doppelbesetzung im Kinderzimmer schier endlos auf den Senkel gegangen, weshalb wir in diesem Bereich lernen mussten, wirklich sauber zu kommunizieren und die Gemeinschafts- und Einzelbetreuungszeiten perfekt abzustimmen. So gab es in unserer Elternschaft mit nur einem Kind natürlich immer Phasen als Troika, aber auch als Duo in allen möglichen Kombinationen. Das tat jedem von uns gut, da Romy auf diese Art und Weise zu differenzieren lernte, worauf Mama oder Papa stehen, wer sich für welche Unternehmung und für welche Aktivität in den eigenen vier Wänden besser eignete.

Doch kann das Problem des Neids, der Eifersucht oder der Gefahr des Verhätscheln eines Einzelkindes, das sich dadurch später möglicherweise zum Diktator entwickelt, sehr einfach gelöst werden: Ein zweites Kind muss her!

Endlich hat dann jeder eins, und wenn es mal mit dem einen

keinen Spaß macht, tauscht ihr eben. Das ist super! Die Vier ist eine gerade Zahl, darüber hinaus die Zahl der Indianer, und sie vermittelt anhaltende Ausgewogenheit. Außerdem ist alles auf die Vier ausgerichtet: Urlaube, Autos, Restauranttische, Himmelsrichtungen, die »Fantastischen Vier«. Es gibt also offenbar nichts, was dagegen spricht, wenn es in erster Linie darum geht, dein Zuhause geradenzurücken. Laut einer Studie fühlen sich Familien mit zwei Kindern am wohlsten und sind sehr zufrieden. Diese Truppenstärke ist nach wie vor Standard in Deutschland und wird es vermutlich auch bleiben. Selbst wenn sich mittlerweile viele Paare gegen ein Kind entscheiden und somit die Geburtenrate sinkt, gibt die Generation nach uns nämlich schon den Wunsch nach insgesamt zwei Kindern zu Protokoll. Wünschst du dir diesen Weg, um glücklich zu werden, will ich dir gerne ehrlich vermitteln, was dich erwartet, wenn du auf zwei Kinder setzt!

## Ein Kind ist kein Kind und zwei sind wie vier – Eindrücke

Auch wenn dieser Spruch ein Affront gegenüber allen Eltern mit einem Kind sein mag, da ist trotzdem etwas dran! Zwei Kinder und mehr sind vom Arbeitsaufwand her gerade in den ersten Jahren die absolute Champions League in Sachen Vater- und Mutterschaft. Elternschaft bei einem Einzelkind dagegen ist – Entschuldigung – Kreisklasse! Geradezu lächerlich einfach dagegen wird der Geschwisterlose selbstständiger.

Zwei Exemplare bringen dich an die Grenze des Erfahrbaren sowohl in der Kommunikation, der Organisation als auch in Sachen Liebe. Ein Optimismus vermittelnder Trostspruch von Eltern, die diese Zeit mit mehreren Kindern überlebt haben, lautet

in etwa so: »Ihr müsst einfach nur die ersten zwei Jahre überstehen, dann wird's super.«

Und etwas nachdenklicher: »Jetzt zeigt sich wirklich, ob ihr eine Familie seid.«

Natürlich ist das Leben mit einem Doppelpack wie so vieles in der Elternschaft eine komplett individuelle Kiste, aber ein Plus an Anstrengung ist nicht von der Hand zu weisen. Bei all der Erfahrung mit dem Projekt »Kind eins« – auch hier betreten wir eine neue, für jeden von uns zuvor unerforschte Zone, in der wir uns wie schon beim ersten Abenteuer erst orientieren müssen. Das braucht Zeit. Ganz besonders das Zeitfenster für deine persönlichen Entspannungsphasen ist mit zwei Blagen noch knapper bemessen als früher. Doch gerade diese Inseln, diese Quality Time ist wichtig, um den Apparat am Laufen zu halten und dich selbst und deine Partnerin nicht in der vielen (Team-)Arbeit und dem Stress zu verlieren.

Deshalb aktiviere so früh wie möglich Unterstützung durch Familie, Verwandte, Freunde, Babysitter oder eben Nannys, damit ihr zwischendurch ein bisschen Zeit allein und auch etwas Zweisamkeit erleben könnt. Meine Frau und ich haben damit relativ spät begonnen, nämlich erst ein halbes Jahr nach dem Abstillen. Das muss nicht sein. Mal auf ein Abendessen um die Ecke gehen oder für zwei Stunden draußen sein, ein Glas Wein am See oder auf der Piazza zu trinken, wirkt sich garantiert harmonisch und erfrischend auf dich und deine Partnerin aus.

### *Das zweite Kind ist leichter zu managen*

Bevor Hanna die Welt bereicherte, glaubten wir, Romy könne als Dreijährige, die schon jede Menge begreift und beherrscht, einfach so mitlaufen, während wir uns wie die aufgeschreckten Hühner um den Neuling kümmern würden. Falsch gedacht! Es war näm-

lich Romy, die uns beim Finden eines neuen Lebensrhythmus komplett überforderte, nicht »Newcomer« Hanna, die dadurch zum »Mitlaufen« verdonnert wurde. Für sie hieß es einige Male geduldig warten, panisch schreien oder weinen, ohne gleich getröstet zu werden, weil wir woanders gebraucht wurden. Damit hatten wir nicht gerechnet.

Wenn auch mehr Anstrengung vonnöten ist, fällt aber doch insgesamt die Versorgung eines zweiten Kindes leichter, da schon entsprechendes Know-how und ein erheblicher Erfahrungsschatz vorhanden sind. Dein Leben ist bereits auf Kind eingestellt, dir sind etliche Kniffe und Tricks für den Umgang mit Minimenschen geläufig, die Elternrollen habt ihr bereits eingenommen. Kurz: Ihr seid keine Neulinge mehr, und das vermittelt natürlich Sicherheit.

Aber ihr strahlt diese Professionalität beim zweiten Kind auch aus, und das bleibt nicht unbemerkt. Man registriert, wie gelassen und selbstbewusst ihr Schritt für Schritt alles angeht, und das vermittelt euch das Gefühl, ernster genommen zu werden. Darum geht es zwar nicht, aber ihr spürt es doch im Kontakt mit anderen Eltern, mit Kinderärzten, mit Erziehern oder den eigenen Eltern. Das nimmt Ängste und schenkt Kraft und Selbstvertrauen.

### *Die Zweiten sind stabiler*

Viele Outdoorhandys sind IP67-zertifiziert, sprich wasserdicht, staubdicht und stoßfest. Ähnlich robust konfektioniert ist das zweite Kind. Sämtliche Viren, die überall lauern, rumkriechen und -fleuchen und die Romy mit nach Hause schleppte, prallten an Hanna ab wie an einem norddeutschen Bollwerk der Gesundheit. Kein Wunder, denn Romys Viren-Tennisballmaschine ist ein spitzenmäßiges Immunsystemtraining. Die Einzigen, die sich davon noch anstecken lassen, sind Mama und Papa.

### **Was wir nicht auf dem Zettel hatten ...**

Auf vieles konnten wir uns natürlich mental einstellen, das Einzige, was wir naiverweise unterschätzten, war die starke Inanspruchnahme durch beide Kinder. Und auch die Tatsache, dass die gesamte »Babynummer« buchstäblich von vorne begann. Mit allem, was dazugehört. Das hatten wir in unserer Vorfreude glatt übersehen. Im Nachhinein bin ich froh darüber, denn in Erwartung auf ein zweites Kind nur Nachteile für sich zu prophezeien, kann's ja nicht sein.

Während die Geburt Romys unser Leben 2007 um 180 Grad wendete und gute und notwendige Veränderungen mit sich brachte, von denen Kristy und ich auch in unserer persönlichen Entwicklung sehr profitieren durften, untermauert und verstärkt die Zweite, Hanna, das Familiengefühl, schränkte uns aber gleichwohl in den ersten Jahren in der Flexibilität arg ein. Jetzt mal eben Hü und gleich drauf wieder Hott, das ist mit zweien ein anderer Schnack. Ein längerer Anlauf. Zwar nicht unmöglich, aber extrem gewöhnungsbedürftig. Das stimmige Gefühl jedoch, als Familie endgültig komplett zu sein, mindert es nicht. Ganz im Gegenteil. Das überwiegt in jedem einzelnen Augenblick.

### ***Vollausstattung***

Musstest du zur Geburt deines ersten Kindes noch von Starterset bis Kinderwagen alles anschaffen, also leihen, schnorren oder kaufen, wirst du diesmal garantiert relaxter zu Werke gehen. Was sollst du auch noch groß besorgen, das Sortiment ist ja noch mehr oder weniger vollständig! Es sei denn, ihr habt euch zwischenzeit-

lich schon von dem einen oder anderen essenziellen Teil wie Stubenwagen oder Sitzschaukel verabschiedet. Vielleicht kannst du es erneut rekrutieren, vielleicht borgst du es dir bei Freunden aus, und notfalls musst du eben bluten und es noch einmal kaufen. Das lässt sich auch schwer umgehen, erwartet dich nach dem Sohne- mann ein Töchterchen oder umgekehrt. Die eigene Bude ist nach wie vor entsprechend kindgerecht eingerichtet, Spielzeug gibt es haufenweise, sonstige UNISEX-Kleidung auch. Was dann noch ein bisschen was kostet, sind Anschaffungen wie ein zweiter Autositz, das zweite Bett oder der zweite Hochstuhl. Vielleicht könnt ihr das aber auch alles gebraucht bekommen.

## Der richtige, falsche, richtige, falsche Geschwisterabstand

Zu welchem Zeitpunkt du mit blanker Lanze ins Gefecht ziehen solltest, damit Junior zwei direkt aus deinen Lenden über den Umweg Frau von den Störchen vor die Tür gestellt wird, ist eine höchstpersönliche Entscheidung von dir und deiner Partnerin. Im Grunde genommen gilt: Der richtige Zeitpunkt ist dann erreicht, wenn ihr das Gefühl habt, er sei erreicht!

Es gibt wie immer und überall tausend Meinungen dazu. Einige Pädagogen empfehlen, das Geschwisterchen in relativ knappem Abstand auf die Welt zu drücken. Ein gehöriger Aufwand für die Eltern in der Anfangszeit, doch dafür erlaubt die kurze Spanne der Mutter und/oder dem Vater nach einem länger andauernden, dafür aber kompakten Ausstieg aus dem Berufsleben wieder einen dynamischen Kick-Start zurück auf die Karriereleiter. Und das vermutlich ohne Rückfall, weil die Kinderplanung dann abgehakt ist. Es sei denn, ihr wollt noch mehr ...

Auch die Tatsache, dass die Kleinen recht früh verstehen, dass der neue Konkurrent am Tisch nicht mehr geht und sie sich mit diesem wohl oder übel verschwistern müssen, ist ein Vorteil des geringen Altersunterschieds. Der Erstgeborene begreift seine drohende Demontage sachter. Noch klein und unerfahren, wird das neu angekommene Wesen nicht als existenzielle Bedrohung wahrgenommen, und nervtötendes Gezeter wegen strittiger Verhaltensweisen ist rar und nicht von Eifersucht getrieben wie bei dem Dreijahresunterschied, wie wir ihn zu Hause erleben durften.

Folglich raufen sich die Herrschaften früh zusammen und teilen ihre Freizeit in gemeinsamem Spiel, Gesang und Chaos.

Rein gynäkologisch wird übrigens nach einer normalen ersten Geburt eine Schonfrist von sechs Monaten empfohlen, bei einem Kaiserschnitt oder einer eher komplizierten Entbindung sprechen die Cracks von einem Jahr im imaginären Wartezimmer, bevor die Frau wieder schwanger wird. Ein kleiner Hinweis, falls für dich die Familienplanung bereits abgeschlossen ist: Nur weil deine verehrte Lebensgefährtin stillt, bedeutet das nicht automatisch, dass ausreichend Verhütungsschutz existiert.

Wir hielten uns für extrem lässig nachzulegen, als Romy trocken und windelfrei war. Mit drei Jahren verstehen Kinder schon so einiges, werden immer selbstständiger und sind in der Lage, auch ihr Scherflein zum harmonischen Wir-Gefühl einer Familie beizutragen.

Von daher erschien uns dieser Abstand als sehr gut geeignet. Auch Freunde von uns, deren Kinder ebenfalls in dieser Zeitspanne auf die Welt kamen, lobten die Liebe und Hingabe der Großen, die sich soooo über ihren kleinen Bruder freute. Doch schon mit dem ersten Besuch von Romy und mir direkt nach der Ankunft ihrer Schwester Hanna im Krankenhaus stand fest: Das hier wird

keine Selbstverständlichkeit, das wird die Zerlegung einer Hegemonialmacht, der feierliche Abgesang des Kurfürsten und die bittere Inthronisierung der Doppelspitze. Mit sichtbar gemischten Gefühlen schaute die Prinzessin ins Beistellbettchen und versuchte von dem Moment an zu retten, was noch zu retten war. Doch das wurde von Tag zu Tag weniger. Für Romy ein anfangs schwerer Einschnitt, wollte sie die Nummer eins bleiben.

Unabhängig von der enormen Eifersucht, wie sie sich bei uns abzeichnete und die ich später noch thematisieren werde, halten manche Eltern die Freizeitgestaltung eines Babys mit der einer Dreijährigen für äußerst schwer vereinbar, und zwar sowohl in der Themenwahl als auch in der Koordination. Klar, eine Interessengemeinschaft ist hier so weit entfernt wie ein Dax-Vorstand vom Waldorfschüler, doch meiner Erfahrung nach ist das kein Hinderungsgrund. Morgens, wenn die Große im Kindergarten ist, steht Hanna im Mittelpunkt des Spiels, nachmittags werden dann eher Unternehmungen bevorzugt, bei denen sich die Große austoben kann und die Kleine mit dabei ist. Viele von Romys Freunden haben mittlerweile Geschwister, sodass dann die Großen miteinander spielen, während die Kleinen erste Spielversuche starten. Konflikte gibt es eher bei Verabredungen mit Freunden, die nur ein Kind haben. Wollen die Großen die Kleine nicht mit dabei haben, muss einer der Elternteile immer die Kleine betreuen, während die anderen die Zweisamkeit genießen. Das ist in der Tat blöd. Und natürlich werden auch die vermeintlich Kleinen schnell groß und entwickeln einen eigenen Kopf mit eigenen tollen Vorstellungen. Es ist nicht immer leicht, alle Strömungen unter einen Hut zu bekommen, aber – wie gesagt – auch kein Hinderungsgrund.

Laut einer Umfrage hält der Großteil aller Paare, die ein zweites Kind wollen, einen Abstand von eineinhalb bis zweieinhalb Jahren für clever. Das ist allerdings genau die Spanne, die die meisten

Konflikte mit sich bringt. Der herrschende King of Currywurst will nämlich nicht vom Thron gestürzt werden, da er trotz hoher Selbstständigkeit noch einen schnellen Zugriff auf den Fels in der Brandung braucht. Gerade der ist unterdessen in Gefahr, denn es droht die Geburt des Hofnarren, der da in Mamas Bauch heranwächst. Das Menetekel des Teilens, das ungebremst auf ihn zurast, lässt ihn folglich aufbegehren.

Aber, und hier gehen dann die Meinungen auseinander, ein Kind geht in dem Alter häufig bereits in den Kindergarten, besucht Freunde und Sportkurse unter der Woche und ist somit bereits nach außen orientiert. Es benötigt also nicht zwingend einen Dauercoach. Je nach individuellem Entwicklungsstand natürlich. Ein älteres Kind hat zudem den Vorteil, alles schon besser verstehen zu können und dadurch geduldiger zu sein. Die Bedürfnisse, auch die nach viel Liebe, Aufmerksamkeit und Zuwendung sind zudem anders geartet als beim Baby. Als Ergebnis dessen besteht eine nur milde bis verschwindend geringe Konkurrenzsituation zu Hause und ein glückliches Erstgeborenes, das sich sehr beachtet, geliebt und dadurch einzigartig fühlt.

Abstand hin, Abstand her, es gibt für alles Pros und Contras. Ich meine, ihr müsst dafür bereit und klar sein und nicht irgendeiner Eingebung folgen, die euch spontan geküsst und unfertig zurückgelassen hat. Und wenn ihr euch einig seid, dann ist die Anzahl der Jahre zwischen den Kindern auch völlig egal.

## Die Rückkehr des lebenden Fleischballs – »Meat Loaf reloaded«

Da bist du froh, nach Monaten der Verwilderung und Verwahrlosung in den heimischen vier Wänden wieder mal als nettes oder hübsch anzusehendes Paar wahrgenommen zu werden, mitten im Leben stehend, den Alltag im Griff, ein Kind aus dem Allergrößten raus – und dann erfolgt der lauwarmer, sämiger Treffer, und es startet erneut der gewaltige, zugleich perfide Akt der dualen Körpererweiterung. Diesmal unter anderen Vorzeichen: Weil der beanspruchte Leib deiner Frau bekanntlich schon einem Kind ein großzügiges Zuhause courtagefrei schenkte und das Baumaterial im Rahmen dieses kurzzeitigen Mietvertrags schon arg an die Grenzen seiner Dehnbarkeit stieß, sieht nun beim Nachmieter alles plötzlich gleich viel größer, mächtiger, wuchtiger und überdimensionaler aus. Gleich sie in der ersten Schwangerschaft einer Einlieger-Wohnung, präsentiert sich ihr Corpus nun als 14-Zimmer-Villa nebst Anbau und Erker. Dank des trainierten Gewebes hat sie daher rasend schnell eine Wassermelone unter der Bauchdecke, der Appetit steigt wie üblich auf doppelte Portionsgröße und wird von perversen Fressattacken begleitet, die dich zur Tatenlosigkeit, maximal zur Beschaffung der Zielnahrung verdammen. Doch sozial, wie du auch bei dieser Schwangerschaft wieder einmal eingestellt bist, genießt du nicht nur den anmutigen Anblick des nachhaltig beeindruckenden Exempels, das die Natur anhand deiner Frau statuiert, nein, du lässt dich von der Muse der Morphose und physiologischen Verdopplung küssen und dazu verführen, in den Kanon einzustimmen, gemeinsam mit ihr Wagenladungen an Schokoladenschauküssen, Toffifee, Choco-Crossies, Eis und Kuchen zu verschlingen – und das bei null verbrannten Kalorien, da kein Sport. Wann solltest du den noch in deinem zum Bersten

prallen Tagesplan unterbringen? Es geht, und das weißt du! Wie bereits in meinem Schnellkurs erwähnt, wird deine Frau nach der Geburt ruckzuck wieder stramm wie ein Würstchen aus der Dose im eigenen Saft stehen, während du wie einer der Typen aussiehst, die man beim 20-jährigen Abitreffen nicht wiedererkennt: Doppelkinn, Halbglatze, Wampe. Aber noch dasselbe Lachen. Beweg also deinen Hintern! Steh früher auf und mach Yoga, geh spät am Abend noch Joggen, sei aktiv, steig Treppen und fahre nicht Fahrrad, mach deine Besorgungen eher zu Fuß oder mit dem Einrad als mit dem Auto. Du wirst es dir danken, meuchelst du doch so den inneren Schweinehund.

## Hoheitswissen rund um die zweite Schwangerschaft

### *Fruchtbarkeit ade*

Mit 35 Jahren nimmt die Fruchtbarkeit der Damen rapide ab. Behaupten zumindest die »Halbgötter in Weiß« und stufen deshalb auch die Schwangerschaft von 35-jährigen und älteren Frauen als Risikoschwangerschaft ein. Eine wichtige Info, solltest du auf Zeit spielen, mit welchem Hintergedanken auch immer.

Es ist kein Gesetz, und es lässt sich auch bis heute nicht exakt nachweisen, aber offensichtlich haben es Mütter leichter, schwanger zu werden als Frauen, die noch kinderlos sind. Woran das liegt, weiß keiner. Es wird angenommen, Mütter gingen unverkrampfter ans Werk als Frauen, die sich auf Biegen und Brechen ein Kind wünschen. Die Psyche also als Zünglein an der Waage?

Einziger tauglicher Beweis dafür: Die Mütter, die mit großem Aufwand über eine künstliche Befruchtung Kinder bekommen hatten, werden beim zweiten Mal oft auf natürlichem Weg schwanger.

### *Die zweite Geburt schreibt eigene Gesetze*

Auch die zweite »Meisterschaftssaison« und Geburt starten wieder bei null. Das Blatt ist weiß, die Uhren werden zurückgestellt, alles auf »Los«. Glich die erste Niederkunft also einer entspannenden Ayurveda-Behandlung in einem indischen Homosexuellen-Ashram, kann die zweite wie ein Halbmarathon bei Gegenwind, Schnee und Eis nach einer durchzechten Partynacht werden: einfach beschissen! Oder andersherum: Die erste Geburt eine Höhlenfahrt, Schwangerschaft zwei und Entbindung ein Spaziergang im welken Laub der zärtlichen Herbstsonne.

Ähnliches gilt für den Kaiserschnitt, doch die Ansicht »einmal Kaiserschnitt – immer Kaiserschnitt« ist veraltet! Dem Kaiserschnitt kann durchaus die natürliche Geburt folgen. Aber nicht alle Frauen sind ganz frei von Altlasten. Manche Mütter nehmen wieder einige »stalkende« Begleiterscheinungen mit in die zweite Runde. Führend sind die Schwangerschaftserkrankung Gestose und die Schwangerschaftsdiabetes.

Meine Frau litt während der ersten Schwangerschaft mit Romy an Diabetes, bei Hanna wunderbarerweise nicht. Ebenso wuchs Hanna bis zu ihrem Stichtag kräftig weiter im Bauch, während Romy den Frühbucherrabattangeboten erlag und kurzerhand aus den Verhandlungen ausstieg. Dafür mussten beide Schwangerschaften eingeleitet werden, da die Wehen jeweils zu schwach waren. Ab da ging es allerdings jedes Mal relativ fix: Innerhalb eines halben Tages waren beide Kinder an Bord.

Einer Freundin meiner Frau, die eine furchtbare erste Niederkunft erleben musste, mit Saugglocke, Zange und so weiter, wurde beim Nachschlag ein versöhnendes Schwangerschaftserlebnis zuteil. Wieder eine andere hat dasselbe Drama des ersten Teils auch beim zweiten erleben müssen, es zuerst auf natürlichem Weg versucht und wurde schließlich mit Not-Kaiserschnitt entbunden.

Du siehst, auch die zweite Schwangerschaft ist wie ein Login bei »Chatroulette« – du weißt zwar nicht, was dich beim nächsten Match erwartet, aber vor der Kamera onanieren sie mehr oder weniger alle.

### *Nun stell dich mal nicht so an! – Routiniert schwanger*

Du erinnerst dich an *Papa To Go* Teil eins: Der Bauch wächst, die lästigen Schwangerschaftsbeschwerden wirken sich auch auf dein Leben aus, und du versuchst mit unerbetenen, schlauen Tipps, schnellen Handgriffen und tröstenden Worten deine von einem kleinen Schneeball zu einer imposanten Schneewalze mutierte Partnerin bei Laune zu halten, ihr den Zauber dieser besonderen Phase aufzubereiten und dabei euch beiden das Leben auf einer Meta-Ebene erträglicher zu gestalten. Teil zwei sieht anders aus! Der extrem hohe Aktivitätsfaktor der Beteiligten und handelnden Personen rund um die erste Schwangerschaft fällt ins Bodenlose. Drastisch übersetzt: Keine Sau interessiert sich für die zweite Schwangerschaft! Alles bekannt, gesehen, erlebt, abgehakt! Jeglicher Glanz, jegliche Zerbrechlichkeit, selbst der das weibliche Wesen umschwirrende Heiligenschein ist verloren gegangen: Die Schwangere ist bereits Mutter, Vorkenntnisse werden vorausgesetzt und Tüten kommentarlos fünf Stockwerke zu Fuß hochgeschleppt.

Alles wird jetzt lockerer gesehen. Die erneute Kindsmutter verzichtet plötzlich keinesfalls auf ihren Kaffee am Morgen, nicht auf den Salamitoast oder den Rohmilchkäse auf den Nudeln. Auch wenn sie natürlich sparsamer dosiert.

Der Kindsvater findet sich nur noch beim Namensfindungsmeeeting und zum Kreißaal-Alarm ein, und der behandelnde Frauenarzt knüpft ausschließlich an die Erfahrungen aus der ersten Schwangerschaft an und endet stets mit den Worten: »Wie gehabt!«

Jeglicher Bewunderung und Verehrung entzogen, jeglicher Fürsorge beraubt, liegt es nun an dir, deiner Süßen auch die zweite Schwangerschaft zumindest ein bisschen als bewusstes und besonderes Ereignis näherzubringen.

Du kannst punkten, indem du sie anregst, nur für sich einen geburtsvorbereitenden Kurs zu belegen, wie zum Beispiel Schwangerschaftsyoga oder Walking oder einen Zweit-Mütter-Vorbereitungskurs. Viele »Rückfall«-Mütter, so damals auch meine Frau, jammern nämlich über die mangelnde Zeit, die ihnen zur Verfügung steht, um sich auf ihr Baby im Bauch einzulassen und sich mental darauf einzustellen. Damit du erst gar nicht in dieselbe Breddouille kommst wie ich, kannst du hier gleich vorausseilend und zuvorkommend mit derartigen Inspirationen glänzen.

So kann sich deine bessere Hälfte fern des Alltags mit einem Kind auch auf das zweite Baby konzentrieren und mal mit diesem eins sein. Und wie in meinem ersten Buch bereits erwähnt: Überschütte deine Frau mit Lob und Komplimenten – auch wenn sie schon Mutter ist, heißt das nicht, dass sie nicht mehr sensibel in den Spiegel schaut und bei all den Veränderungen keine kleine Seele in Mitleidenschaft gezogen wird. Deine Anerkennung, dein Sie-Sehen geben Kraft und gute Energie, von der ihr schließlich beide profitiert.

## Ja, nein, jein – Gedankensalat um das zweite Kind

Es gibt diverse Aspekte, die du berücksichtigen solltest, rollst du dich von der linken Bettseite auf die rechte und bleibst zufälligerweise auf deiner Frau liegen.

*»Wünschst du dir ganz ehrlich ein zweites Kind?«*

Der Wunsch nach einem zweiten Kind kam ursprünglich nicht

von mir. Zu sehr freute ich mich darüber, unser Leben nach zwei-jährigem Elterndasein wieder einigermaßen auf der Spur zu sehen. All die Veränderungen, die vielen Opfer und dann dieser gleichwohl immense Zugewinn in Gestalt eines so wunderschönen Mädchens schienen im Alltag integriert. Alles floss! Als wir endlich zurück zu dem Rhythmus fanden, nicht immer nur Eltern, sondern auch wieder Liebespaar zu sein, überraschte mich meine Frau mit diesem Herzenswusch, obwohl sie nach der Romy-Schrei-Erfahrung (Anm.: Unser erstes Kind war ein Schreikind, worüber ich ausführlich in *Papa To Go – Schnellkurs für werdende Väter* berichte.) genauso wie ich an der Idee, Eltern zweier Kinder zu sein, zweifelte. Doch innerlich wandte sie sich nie vom hehren Ziel des Doubles ab. Konsequenterweise hielt sie daran fest, während mir der Gedanke, noch mal alles von vorne mitzumachen, pure Angst einjagte.

Um mich vor der eigentlichen und aufrichtigen Beantwortung der Frage, ob ich ein zweites Mal Vater werden möchte, zu drücken, wickelte ich mich auf die Überprüfung von banaleren, dennoch nicht unwichtigen Kriterien aus, um somit die »Wer wird Millionär«-Ausschluss-Methode zu bemühen, ein finales Ergebnis zu erzielen.

Unter anderem schwirrten mir diese Fragen im Kopf herum:

*Können wir uns ein zweites Kind finanziell leisten?*

*Wie können wir das mit der Berufstätigkeit vereinbaren?*

*Können wir die Wohnung behalten, oder müssen wir umziehen?*

*Passt das Auto noch?*

Getreu meiner Dauerdevise »Alles geht« konnte ich mit diesem Ablenkungsmanöver wahrlich keinen Blumentopf gewinnen. Platz ist in der engsten Hütte, und wir kriegen alle durch, wenn wir wollen. Wir sind beide selbstständig, die Organisation hat bislang prima geklappt, und notfalls kaufen wir jetzt eine große Karre wie unsere Nachbarn. Dann grüßen sie uns vielleicht auch mal. Also keine Ausreden!

*Wird unsere Ehe ein zweites Kind verkraften können?*

Ja. Nein. Ich wusste es natürlich nicht und würde es auch nie erfahren ohne die Geburt einer Nummer zwei. Doch war mein Optimismus immer noch ungebrochen da, und zwar spürbar. Wir haben bislang als Team gut zusammengearbeitet, wir können gut und erprobt miteinander kommunizieren. Nein, das würde kein Problem werden.

*Wird es wieder so gesund sein?*

Eine sehr beängstigende Frage, aber sie tauchte auf. Klar! Es ist die Angst davor, vielleicht nicht noch einmal mit einem gesunden Kind beschenkt zu werden. Was machen wir, wenn das Kind behindert ist oder irgendwie krank? Was dann? Würden wir damit fertig? Ja, wir würden. Es bräuchte sicherlich seine Zeit, aber es gehörte dann zu uns, zu unserem Leben.

Man kann auf dem Reißbrett sämtliche Schreckens- und Glücksszenarien durchspielen, eine Pro- und Contra-Liste erstellen und eine aussagekräftige, statistische Erhebung im Freundes- und Bekanntenkreis starten – am Ende ist es immer eine Bauchentscheidung, die ihr als Paar treffen müsst! Nichts anderes.

Ihr braucht keine Beratung, keine Einschätzung anderer. Nichts ist absolut perfekt auf dieser Welt. Wir sind weder in Bullerbü noch so straff und beeindruckend organisiert wie Frau Ursula von der Leyen mit ihren vielen Berufen und ihren vielen Kindern. Bei jedem von uns ruft der Gedanke an zwei Kinder etwas hervor. Dem Gefühl musst du folgen, und dann wirst du von ganz alleine zu einem von dir gewählten Zeitpunkt eine Haltung dazu entwickeln.

Ich entschied mich schließlich für »Ja« und vertraute darauf, dass es gut ging. Mir war der Gedanke, mit einem Kind zu leben, total recht und lieb, der mit zwei Kindern zu leben entfachte mich jedoch. Kristy setzte die Pille ab und nach kurzer Zeit stand fest,

dass wir die nächste Stufe nehmen sollten. Des Abenteuers zweiter Teil begann!

## Überlebenscamp für Erstgeborene

Im Trockendock der Gedanken haben wir die Vorbereitung auf das zweite Kind mit allem im Vorfeld dazu Wissenswerten für dich und deine Partnerin durchgespielt. Das restliche Infomaterial wartet noch vom Stammhalter Nummer eins im System. Verlagern wir unser Augenmerk daher jetzt auf den Erstgeborenen und seine legale Zwangsteilnahme am überlebenswichtigen Trainingscamp für große Geschwister. Wir wissen, was ein plötzlicher Mangel an Aufmerksamkeit, Liebe und Anerkennung aus Menschen machen kann: Sie gehen in Castingshows, ziehen für irgendein Hochglanzmagazin blank oder versuchen, im Dschungelcamp eine dümpelnde, nie stattgehabte oder gänzlich erloschene Karriere zu reanimieren. Und das sind noch die harmlosen Vertreter! Kümmern wir uns darum, kein neues, billiges Kanonenfutter für die Unterhaltungsbranche zu produzieren!

Kündigt sich ein Bruder oder eine Schwester an, droht der Glanz des ersten kleinen Stars zu erblassen. Bevor der A-Promi jedoch nach unten durchgereicht wird, lässt sich mit simplen Heile-Welt-Methoden Schlimmeres verhindern und das vermeintliche Auslaufmodell gefühlvoll und sanft auf den im Anmarsch befindlichen Co-Star vorbereiten!

### *Baby-Briefing*

Die wachsende Kugel deiner Partnerin lässt sich relativ gut als Hinweis verwenden, dass sich offensichtlich in Mamas Bauch was tut. Ist dein erstes Kind sehr jung, erst ein oder zwei Jahre alt, ist

es noch gar nicht in der Lage, den Zeitabstand bis zur Geburt einzuschätzen. Dann solltest du deine Ankündigung näher an den Stichtag rücken. Ist dein Kind indes schon älter, dann raus mit der Supernachricht, wenn ihr es für passend haltet. Wartet nicht zu lange damit, denn Commander Naseweis spürt die Veränderung im ausgelatschten Pantoffel sehr schnell und könnte bei einer zu ausgiebigen Geheimhaltung mit den vier bösen Kinder-Aggregatzuständen reagieren: Aggression, Widerstand, Boykott und Sabotage. Habt ihr euch aufgerafft, eurem Kind den zukünftigen Weggefährten anzukündigen, bleibt bei der Wahrheit und stellt unbedingt Folgendes klar: »Aus Mamas Bauch wird kein sofort fertiggebackener Spielkollege im Anorak mit Schippe unterm Arm und ›Olchi‹-Rucksack herausspaziert kommen.« Vielmehr erwartet die expandierende Gemeinschaft ein brüllendes Knäuel, das alles zusammenschreit, viel trinkt, viel schiebert und erst mal nur ratzt wie ein Siebenschläfer! Spielfaktor: minus 10! Im weiteren Verlauf des Baby-Briefings ist es empfehlenswert, sich noch mal gemeinsam Babyfotos vom Erstling zu Gemüte zu führen, kleine Filmchen anzuschauen oder Relikte wie den ersten Beißring oder den Rest der Nabelschnur zu präsentieren. Die Niedlichkeit sowie Einzigartigkeit des Ersten lautstark hervorzuheben ist hier sehr hilfreich, denn dadurch mag Nummer eins die Nummer zwei vielleicht eher akzeptieren und versteht, dass man den »anderen« auch durchaus lieb haben kann.

Im nächsten Schritt kann der bisherige Platzhirsch zärtlichen Erstkontakt zum kleinen Schwesterchen oder Brüderchen aufnehmen: mal das Ohr an den Bauch halten, dem Geschwisterchen eine Folge »Bibi und Tina« auf CD vorspielen, Kindsbewegungen per Handauflegen ertasten, ein Foto mit sich und dem Bauch machen oder einfach nur »Hallo« in den Bauch rufen. Abstrakt, aber durchaus interessant sind auch Ultraschallaufnahmen, die deine

Partnerin garantiert fleißig sammeln wird. Vielleicht lasst ihr ja zusätzlich bei der Nackenfaltenuntersuchung, sofern ihr eine veranlasst, ein 3-D-Bild knipsen, auf dem bereits erschreckend viel zu erkennen ist. Darüber freut sich dein Sohn oder deine Tochter natürlich auch sehr.

Von jetzt an könnt ihr euren kleinen Racker permanent mit in die Kommunikationskette mit dem noch Ungeborenen aufnehmen. Romy und ich haben zum Beispiel regelmäßig vor der riesigen Wanne hockend irgendein Lied geträllert und Hanna auf diese Weise mit unseren Stimmen vertraut gemacht. Inwiefern hier ein Zusammenhang mit dem gnadenlos ausgekosteten Aufenthalt Hannas in Kristys Bauch bis zum Stichtag existiert, lässt sich leise vermuten. Aber so schlecht singen wir wirklich nicht ...

### *Kiste packen*

Mit einem vermutlich ohnehin schon überfälligen gemeinsamen Ausmisten des Spielzeugs des oder der Großen läuten wir offiziell die aktive Vorbereitungsphase ein, die Mamas Schwangerschaft in ein phänomenales Gemeinschaftserlebnis verwandelt. Endlich gibt es einen triftigen Grund, mit der gnadenlos kriminellen Kaltschnäuzigkeit eines Goldkette tragenden Haushaltsauflösers das Refugium des Sprösslings zu entern, zu scannen und völlig emotionslos auszuräumen. Gemeinsam fräst du mit deinem kleinen Knopf durch die Schränke und Regale und zockst wie Jörg Dräger zu seinen besten »Zonk«-Zeiten, um für Überblick, Erleichterung und Orientierung in den eigenen vier Wänden zu sorgen. Für alle. Die Top-Hits gehen ins Töpfchen, der unbenutzte Rest ins Kröpfchen. Doch Vorsicht! Wenn du tagsüber unter der Woche nicht zu Hause bist und nur am Wochenende miterleben darfst, mit welchen Utensilien sich dein Prachtbursche verlustiert, dann kann rücksichtsloses Aussortieren zu ungeahnten Ausschreitungen und

emotionalen, möglicherweise irreparablen Schäden führen. Deshalb solltest du dir im Vorfeld schon einen gewieften Überblick verschaffen, welches Gerümpel »in« und welches »out« ist. Bei grenzwertigen, diskussionswürdigen Teilen lass starke Argumente siegen oder rücke im Zweifel von der Entsorgung ab und schweige für immer. Um des Friedens willen. Ist das muntere Durchstöbern final abgeschlossen, wird recycelt: Überflüssiges wird eingelagert, weiterverschenkt, in die Flohmarktkiste gestopft oder tatsächlich vernichtet, und gut erhaltenes, für den sich im Landeanflug befindlichen Steppke passendes Spielzeug liebevoll in eine eigens dafür vorgesehene Kiste geräumt. Und das ist ein feierliches Event, kein liebloses In-die-Tonne-Kloppen, Umschichten oder Aus-den-Augen-aus-dem-Sinn-Räumen. Nein, das kannst du mit deinem Kind Stück für Stück auskosten. Einmal den Gegenstand mit einem Lappen oder Handtuch abputzen und sich dann gemeinsam an den intensiven Einsatz des Spielzeugs erinnern – dankbar und voll Wertschätzung heißt es Abschied nehmen: Was hat dieses Teil aus einem gemacht? Wo habt ihr es schon vergessen, weswegen ihr wieder zwanzig Minuten mit dem Auto zurückfahren musstet, oder in welchen Pfützen und Flüssigkeiten hat es gelegen, in welchen Öffnungen und Klos dieser Welt gar gesteckt – ein Spielzeug kann seine eigenen abenteuerlichen Geschichten erzählen, und oft sind wir erleichtert, diese niemals erfahren zu müssen und zu wissen, dass sie allmählich im Gedächtnis des Kindes in Vergessenheit geraten werden. Danach haltet für eine Sekunde inne und verstaubt das ausgediente Spielzeug in der Schachtel. Man sieht sich ja spätestens bei Gebrauch durch den Neuzugang wieder. Aus der Reihe »Manipulieren, aber richtig« drängt sich psychologisch ein sanftes Lebewohl von der ehemals heiß geliebten Reliquie der Spielfreude auf, die noch mal ein Erwachsensein des Erstgeborenen in den Vordergrund stellt und ihm somit suggeriert, »zu groß« für dieses

Spielzeug zu sein. Dadurch fühlen sich die Kleinen auch gleich um 100 Zentimeter länger, und mit einem Mal ist die Nummer noch schneller abgehakt als gedacht!

### *Shopping*

Die Erledigungen im Vorfeld zum zweiten Kind sind einen Hauch unglamouröser als die doch sehr umfangreichen Proben und Vorbereitungen zum Auftritt der Nummer eins. Eigentlich ist ja schon alles an Bord. Denkst du! Denn siedend heiß fällt dir ein, dass ihr zwar hochzufrieden und erleichtert, leider aber fahrlässig, naiv und unvorsichtig ganz vielen, euch bekannten und auch über dreizehn Ecken eher vollkommen unbekanntem Menschen aus eurem Umfeld, darunter Freunde, Bekannte, Verwandte, Arbeitskollegen und seltsame Online-Game-Partner, sämtliche Requisiten geliehen, aber niemals wiedergesehen habt.

Darunter befinden sich solche existenziell notwendigen Annehmlichkeiten wie der Stubenwagen, der Maxi-Cosi oder das »Baby-Bay«. Nun ist der große Moment gekommen, entweder selbst oder per Moskauer-Inkasso die Sachen zurück ins Nest zu holen. Sind die Leihgaben tröpfchenweise wieder eingetroffen, gibt es trotzdem noch ein paar dringende Anschaffungen, die wir geschmeidig im Vater-Kind-Doppelpack erledigen können, wie zum Beispiel neue Starter-Bodys und Strampler in Rosa oder Blau kaufen oder gemeinsam ein Kuschtier für den Neuzugang aussuchen. Alles bereitgestellt? Dann lautet das nächste Projekt: Her- und Einrichten des Bettchens. Und fertig!

### *Coaching*

Erlebt das »große« Kind den Schwangerschaftsprozess hautnah mit, stellen sich ihm zwangsläufig tausend Fragen, die beantwortet werden möchten. Wir stillten Romys Wissenshunger, indem wir

ihr von hochpädagogischen Instanzen empfohlene Bücher vorlasen oder erfundene Geschichten von unseren Geschwistern erzählten, wie sie damals angeblich mit der Geburt ihrer Schwester bzw. ihres Bruders umgingen. Hätte sie außerdem zu diesem Zeitpunkt nicht längst zwei »Annabell«-Babypuppen besessen, hätten wir ihr in diesem Rahmen feierlich eine übergeben, damit sie mit professionellem Material den Windelwechsel nachempfinden, das Füttern oder das Schlafenlegen üben kann, um auch im direkten Babyumgang vollends präpariert zu sein. Doch die Abläufe rund ums Baby waren ihr bereits sehr geläufig, sodass ich hier nur noch mit einer Veredelung des Equipments überzeugen konnte. Zu den sich im Spielzeugrepertoire befindlichen Puppen erhielt sie daher eine Wickeltasche (vom Flohmarkt) und eine Wickelkommode (leider nicht vom Flohmarkt). Auf diese Weise trainierte sie den Umgang mit einem Baby spielerisch, und gleichzeitig bereitete sie sich dadurch selbst auf den Einzug des Winzlings in den Haushalt vor. Das ist schlau und wird bei Mädchen gleichermaßen praktiziert wie bei Jungs.

### *First-Mover-Option*

Wenn du aufgrund deines Austritts aus einer GmbH deine Gesellschaftsanteile veräußern möchtest, haben deine Mitgesellschafter möglicherweise eine »First-Mover-Option«. Du verpflichtest dich damit, ihnen bei deinem Ausscheiden die eigenen Anteile an der Firma als Erste zu offerieren, bevor du sie Dritten zum Kauf anbieten darfst. Nachdem deine Partnerin in naher Zukunft den hauptamtlichen, aktiven Dienst in der Erstkind-Betreuung niederlegen wird, bist du demnach der »First Mover«, der jetzt die Chance erhält nachzurücken. Deckst du nicht ohnehin schon Teile der Morgenschicht, wie zum Beispiel den Kindergartenbringdienst, die Frühstückszubereitung, den begehbaren Kleiderschrank und

Anziehhilfe in einem und das Zähneputzen ab, und besetzt kostbare Zeitflächen am Abend als Märchenonkel, Hofbarde, Ballerina mit behaarten Beinen und Multifunktionsspielesammlung, bietet sich dir spätestens mit dem zweiten Kind die Möglichkeit, all diese Aufgaben als das Schweizer Taschenmesser unter den Vatern zu verrichten. Deine Partnerin ist nämlich derweil mit dem Neuen vollständig absorbiert, sodass einfach vieles an dir hängen bleibt. Das macht die Tage herrlich lang, die Haare grau und verschafft Augenringe, niedlich wie bei Pandas.

### *Netzwerkerweiterung*

Solltet ihr als Familie ein gänzlich abgeschottetes Dasein fristen, weil ihr im vollgekachelten Keller seltsame Rollen-, Auspeitsch- und Fesselspielchen mit Billardkugeln im Mund absolviert, schweigsame Sektenmitglieder seid oder andere verprellt, beleidigt, denunziert oder über den Tisch gezogen habt, tut ihr nun gut daran, nie besessenes oder verloren gegangenes Terrain zurückzuerobieren und das (ausge)dünn(t)e Netzwerk zu erweitern. Auch diverse Ausraster, Prügel-Prinz-Attacken und Satansbraten-Tyrannenien des eigenen Kindes lassen sich im Nachhinein nach außen gut als »Meilensteine der Persönlichkeitsentwicklung« verharmlosen, um langsam, aber sorgfältig eine Reintegration in eine Art Freundeskreis zu ermöglichen. Verdrängt dich »Mittesser Nummer zwei« erst mal mit kräftigem Zug von der amtlich gefüllten Brust und entzieht dir somit erneut das exklusive Zugriffsrecht, benötigt ihr dringend euch wohlgesonnene Einsatzkräfte, die den Erstgeborenen gelegentlich »adoptieren«, ihn zum Sport oder zum Spielplatz kutschieren, mit ihm mal einen Nachmittag lang spielen oder um ihn in den Zoo einzuladen. Auch eine Babysitterin, eine Kinderfrau oder ein Au-Pair lässt sich bis zu diesem Zeitpunkt schon gut installieren. Gibt es vielleicht nahe Verwandte, wie zum Beispiel

die Schwiegereltern, die euch aufgrund der langen Anfahrt nicht so oft besuchen, könnt ihr intensiv darüber nachdenken, ob ihr sie nicht in eure Gegend zwangsumsiedelt, damit sie euch dauerhaft unterstützen können.

Im Hinblick auf das ältere Kind ist ein funktionierendes Netzwerk jedenfalls wirklich Gold wert und erspart euch gerade in den Phasen, wenn ihr beide mit dem Neugeborenen sehr involviert seid, viel Stress.

### *Stabilität*

Um deinen Erstgeborenen nicht völlig zu überfordern, konzentriert ihr euch zu Hause auf die Geburt und den Neuzugang, die damit einhergehende Veränderung im Tagesablauf und die Verschiebung von Prioritäten und Ansprechpartnern – einfach auf eure familiären Belange. Jetzt auszuwandern macht sich vielleicht für das Fernsehen gut, nicht jedoch für dein erstes Kind. Fällt die Geburt des Frischlings möglicherweise in eine Phase der beruflichen Veränderung bei dir, alles schön und gut, aber es wäre günstig, weiterhin alle Serviceleistungen und materiellen Sicherheiten bereitzustellen. Von einem Kindergartenwechsel ist in dieser Zeit auch abzusehen. Alles, was also zu der ohnehin schon riesigen Veränderung daheim hinzukommt, könnte für den kleinen, schon seit ein paar Jahren bei euch lebenden Racker eine Überforderung bedeuten und die zarte Seele belasten. Ich plädiere hier nicht dafür, euer Kind in Watte zu packen, denn man bekommt im Leben auch nicht immer den idealen Rückhalt. Hier will ich dir lediglich Lust auf Familienklausur machen und dich dafür sensibilisieren, diese Anfangsphase so gelassen wie nur möglich anzugehen.

## Die erste Zeit mit Nummer zwei

Kinder erleben gerade die erste Zeit mit dem Neuling zu Hause als Verlusterfahrung. Sie sind unsicher in ihrer Reaktion auf das Geschwisterchen und müssen ihren neuen Platz innerhalb der Familie erst mal finden. Ihre Eltern sind in der ersten Phase mit dem Baby im Dauerstress, dazu oft sehr ungeduldig und weisen besonders in erzieherischen Belangen den Erstgeborenen gerne auf sein bereits »fortgeschrittenes« Alter hin: »Du bist doch jetzt der Große, dann sei auch vernünftig.«

Ganz unbewusst entwickeln die Eltern plötzlich eine Erwartungshaltung, der das Erstgeborene gar nicht gerecht werden kann. Das ist zwar gemein, kann aber passieren. Es ist eine Art patzige Aufforderung, allein klarzukommen. Und das von heute auf morgen. Welches Kind packt das schon, und vor allem: findet das auch gut? Es beginnt sich in der Folge nach alten Babytagen zu sehnen, als es selbst noch im Kinderwagen lag, gefüttert und gewickelt wurde. Es sieht, wie der Konkurrent auf Rosen gebettet, verehrt, beachtet, verhätschelt wird. Und das Tag und Nacht. Der Sack! Kein Wunder also, dass die Mehrzahl der großen Geschwister für eine begrenzte Phase wieder in die Babyphase zurückfällt, ebenfalls ein lauschiges Plätzchen an der immer noch nahrhaften Brust fordert oder gefüttert werden möchte, obwohl sie bereits mit Messer und Gabel essen kann.

Versuche, das »Babyspielchen« nicht bierernst, sondern humorvoll aufzunehmen, lehne es nicht ab, nimm an dem Rollenspiel teil, aber begrenze es auf eine kurze Zeit am Tag. Diese Phase zieht vorüber wie die Hautirritation nach der frischen Rasur deiner Bikinizone. Und wenn das die einzige Reaktion deines Kindes ist, dann Hut ab! Mitunter fällt die Reaktion auf die Ankunft des