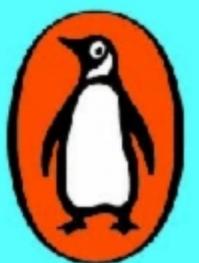


MAX & JAKOB

VATER  
MILCH





MAX ist der fleischgewordene Spießert Traum mit Freundin, Kindern und Reihenhaus. Ein Leben, das sich jeder vielleicht mal vorgestellt hat, bevor es ganz anders kommt.

JAKOB war bisher bekennender Dandy. Jetzt wurde er von einer Frau und der Nachricht, bald Vater zu werden, überrannt.

Zusammen haben sie den erfolgreichen Podcast »Beste Freundinnen«. Eine Beziehung, die zusammenpasst wie Romantik und Frittenfett, aber durch Herz und Humor verbunden ist.

Besuchen Sie uns auf [www.penguin-verlag.de](http://www.penguin-verlag.de)  
und Facebook.

Max & Jakob

# Vatermilch

Die nackte Wahrheit  
übers Vatersein

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf  
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage 2021

Copyright © 2021 Penguin Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Umschlag: Hafen Werbeagentur, Hamburg

Umschlagmotiv: © Jonathan Knowles / Getty Images;

Valentyn Volkov / shutterstock

Redaktion: Hanne Reinhardt

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-328-10568-8

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

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

# Inhalt

Vorwort	11
<b>Wann ist der richtige Zeitpunkt, um Kinder zu kriegen?</b>	
Alter vs. junger Dad	22
Vaterprokrastination	29
Richtige Zeit oder richtige Frau?	32
Der Moment, wenn du das erste Mal mit deiner Freundin über Kinder sprichst	36
Reproduktionssex	43
Wenn man ungeplant Vater wird	48
Die Nacht der Zeugung (Spürt man, wenn der Schuss ein Treffer ist?)	59
<b>Schwangerschaft: Romantik vs. Realität</b>	
Elf goldene Regeln während der Schwangerschaft	77
Die Vorbereitung auf das, was kommt	82

Sorgen und Ängste während der Schwangerschaft	91
Es könnte jeden Moment so weit sein	98
Jakobs Geburt	101
Max' Geburt	114
Elf Punkte, wie man seine Freundin bei der Geburt unterstützen kann	124
Der Moment, wenn man das erste Mal das eigene Kind in den Armen hält	128
Elf Punkte, wie man seine neue Familie nach der Geburt unterstützt	133

## **Die Surrealität der Dreisamkeit**

Elf Dinge, die wir besser machen als unsere Freundinnen	146
Nichts ist mehr so, wie es einmal war (Wie man erst Stück für Stück realisiert, dass sich das komplette Leben verändert hat)	148
Elf Dinge, die wir als Väter nicht an uns wiedererkennen	156
Vaterschlaf vs. Vater wach	158
Elf Dinge, die wir an unseren Kindern hassen	162
Die ersten Erlebnisse mit dem Kind und die ersten Entwicklungsschritte	164
Drei Tage Mama – Max	172
Wenn alles zu viel wird (nach Unterstützung fragen)	180

Das Gefühl, Vater zu sein	186
Elf Dinge, die du als Vater nie wieder tun können wirst	193
Vater wird man zwei Mal	194
Elf Dinge, die wir an unseren Kindern lieben	198
<b>Fragen und Antworten</b>	
Unfruchtbar	203
Furie während der Schwangerschaft	208
Welche Rolle spielt die Veränderung des weiblichen Körpers (und des männlichen) nach der Schwangerschaft?	211
Gibt es einen richtigen Zeitpunkt, um sich für Kinder zu entscheiden?	217
Wie stabil muss man im eigenen Leben stehen, um Eltern werden zu können?	221
Keinen Bock auf kleine Kinder	225
Keine Lust auf Sex nach dem Kind	228
Angst vor der Verantwortung	232
<b>Brief an Jakob</b>	237



**Max**

Ich widme dieses Buch meiner Freundin  
und meinen Kindern: Ihr habt mein Leben  
und diese Seiten mit Inhalt gefüllt.

**Jakob**

Dieses Buch ist meiner Exfreundin gewidmet.  
Danke für den schweren und lehrreichen, aber auch  
oft lustigen Weg, den wir miteinander gehen.

Danke an dich, Lilla. Ich bin gespannt,  
wie sich das Buch für dich lesen wird, wenn du es  
in zwanzig Jahren mal in den Händen hältst.



# Vorwort

*Für alle werdenden Väter und diejenigen, die bereits Vater sind – und für alle Frauen, die einen Blick durchs Schlüsselloch werfen wollen.*

Vater wird man pro Kind mindestens zweimal: Das erste Mal bei der Geburt und das zweite Mal sozusagen Stück für Stück und immer mehr, es begleitet einen auf dem gesamten Lebensweg, den man mit seinem Kind geht. Mit jedem Entwicklungsschritt (des Kindes und damit von einem selbst), mit jeder eigenen Grenze, die man überschreitet, mit jedem gemeinsamen Lachen und Weinen. Vaterwerden ist die tiefgehendste Erfahrung, die ein Mann in seinem Leben machen kann. Es ist eine Erfahrung, die alles verändert. Und bevor Räucherstäbchen dieses Buch in Flammen aufgehen lassen, kommen wir mal wieder runter von unserem kleinen esoterischen Trip.

Vaterwerden ist all das, aber es ist noch viel mehr: Es ist der basic Shit, auf den man nicht vorbereitet ist.

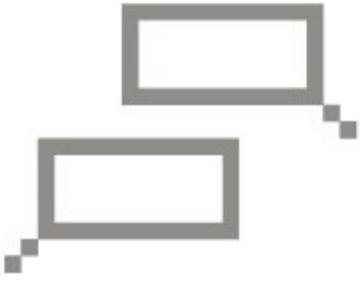
Wir, Max und Jakob, sind zwei Väter. Max geplant mit Reproduktionsklinik, langen Sexsessions und Kerzenschein. Jakob ungeplant, ein paar Monate nach-

dem er mit einer Frau die ersten vorsichtigen Schritte in Richtung Beziehung gewagt hatte. Jeder Schuss ein Treffer. Dummheit? Sicher! Reue? Niemals!

Persönliche Erlebnisse auf dem Weg des Vaterwerdens und -seins, spannende Hörerfragen aus dem meistgehörten Elternpodcast Deutschlands und praktische Elf-Punkte-Listen: All das findet ihr in diesem Buch. Viel Spaß, Freude und Liebe beim Elternwerden und -sein.

**Wann ist der  
richtige Zeitpunkt,  
um Kinder zu kriegen?**





**Jakob:** Ich bin zwar in Berlin geboren, aber als ich meine ersten klaren Gedanken zum Thema Familie hatte, lebten wir gerade eine Zeit lang auf dem Land. Für mich gab es schon immer eine ländlich idealisierte Vorstellung von Familienleben. Ich muss wohl so 13 oder 14 gewesen sein, als ich anfang, über Familie nachzudenken. Sogar noch bevor ich überhaupt mein erstes Mal hatte. Alles schien so weit entfernt und 25 war in meinen Augen damals das perfekte Alter, um Vater zu werden. Mit 25 hat man sich ausgelebt, ist erwachsen und hat eigentlich das Leben hinter sich – ist also bereit für den langweiligen Teil. Außerdem steht man natürlich mit 25 fest im Beruf und ist quasi schon oben angekommen auf der Karriereleiter.

**Max:** So konkret war es bei mir nie. Aber ich wusste auch schon sehr früh, dass ich eines Tages Kinder und eine Familie haben will. Dazu gehörte allerdings natürlich auch die richtige Frau. Die ließ lange auf sich warten, und zwischenzeitlich gab es auch mal eine Phase, in der ich dachte, es wird nie eine kommen, mit der ich mir das vorstellen kann. Ich dümpelte ein

paar Jahre von Affäre zu Affäre und hatte das Thema schon fast ad acta gelegt. Bis dann die Richtige kam. Im Nachhinein frage ich mich aber, ob es wirklich nur an der Frau lag.

**Jakob:** Für mich war es lange eine völlig rationale Überlegung. Ich hatte eine innere Bucket List mit Zielen und Erlebnissen, die dran waren, bevor ich Kinder kriege. Ein ganz wichtiger Punkt darauf: Ich wollte die Welt gesehen haben. Das war so'n vager Gedanke, ich dachte an etwas über 100 Länder. So viel vorweg: Ich bin weit darunter. Außerdem wollte ich meinem Kind finanziell was bieten können. Gerade weil ich selbst in eher bescheidenen finanziellen Verhältnissen mit einer zwischenzeitlichen Durststrecke auf Hartz IV groß geworden bin, wollte ich genau das meinen Kindern ersparen. Im Allgemeinen hatte ich mir vorgestellt, dass ich keine offenen Wünsche mehr haben würde: So stellte ich mir das Gefühl vor, fertig und bereit zu sein für das Neue.

**Max:** Im Gegensatz zu dir war ich weder besonders strukturiert in meiner Lebensplanung, noch hatte ich eine Liste, die ich abarbeiten wollte. Ich habe eher in den Tag hineingelebt und war mit meinem Leben zufrieden, wie es war. Ich lernte Frauen kennen, mit denen ich für eine kurze Zeit zusammenblieb, hielt alles unverbindlich, um mich wieder von ihnen zu trennen, bevor es zu ernst wurde. Irgendwann spürte ich aber, dass mich dieses Leben ins Blaue hinein

nicht mehr erfüllte. Ich brauchte und wollte mehr, um glücklich zu sein. Und ich spürte, dass ich innerlich bereit dafür war.

**Jakob:** Aber worauf fußte denn dein Gefühl, bereit zu sein, wenn du keine Bucket List hattest, keine Vorstellung, was den richtigen Zeitpunkt ausmacht? Gab es bei dir nicht die Idee, dass du deinen Kindern bestimmte Dinge bieten wolltest?

**Max:** Ich hatte keine Liste, und wenn ich eine gehabt hätte, wäre sie nicht annähernd so lang gewesen wie deine. Klar gab es ein paar Träume, die ich nicht verwirklicht hatte. Ich wäre gerne noch ins Ausland gegangen, für ein Jahr Work & Travel in Australien. Wobei ich mir da auch nicht sicher bin, ob das wirklich mein eigener Wunsch war oder nur so eine Idee, dass das irgendwie dazugehört, weil viele meiner Freunde so was gemacht haben. Ein weiterer großer Traum war es, in die Berge zu ziehen und Snowboardlehrer zu werden. Als ich aber einen festen Job anfang, wurde auch das immer unrealistischer.

**Jakob:** Das klingt so bitter.

**Max:** Ist es irgendwie auch. Aber ich glaube, das ist okay so: Manche Träume sind eben nicht da, um erfüllt zu werden, sondern einfach, um ab und zu ein bisschen Urlaub von der Realität zu machen.

**Jakob:** Ist das wirklich so, oder legt sich deine Psyche das heute so zurecht, damit du zufriedener bist mit deinem Leben?

**Max:** Das habe ich mich auch lange gefragt, aber mittlerweile kenne ich mich ja ein bisschen. Träume können ja auch einfach helfen, den Alltag zu verschönern, selbst wenn sie nie real werden. Bei diesen beiden konkreten Träumen weiß ich heute, dass ich sie nie angegangen wäre. Aber solange sie als Traum in der Luft hingen, musste ich mich nicht mit dem realen Alltag beschäftigen und konnte vor mich hindümpeln, ohne mein Leben wirklich anzupacken.

**Jakob:** Am Ende muss man sagen: Du hast mehr erreicht, als deine Mutter dir je zugetraut hätte.

**Max:** Ja, das war aber auch nicht viel.

**Jakob:** Was wolltest du denn für deine zukünftigen Kinder sein? Welche Version von dir? Was wolltest du ihnen bieten?

**Max:** Für mich war schon immer klar, dass ich für meine Kinder ein emotionaler Vater sein will. Einer, der mit seinen Gefühlen präsent ist. Denn genau das habe ich bei meinem Vater vermisst. Meine Mutter war allein für das Emotionale zuständig. Über finanzielle Sicherheit habe ich mir nie Gedanken gemacht.

**Jakob:** Das ist schon komisch: Vielleicht will man seinen Kindern immer genau das bieten, was man selbst vermisst hat. Bei mir war das eben finanzielle Sicherheit. Aus der Erfahrung heraus, wie es ist, ständig pleite zu sein, und jedes Mal, wenn es klingelt, Angst zu haben, dass der Gerichtsvollzieher vor der Tür stehen könnte, wollte ich vor allem eins: genügend Cash für die Kids. Die goldenen Drei: Haus, Auto und Golden Retriever.

**Max:** Finanzielle Sicherheit war bei uns eigentlich nie ein Thema. Meine Eltern waren nicht reich. Aber wir lebten in einer Doppelhaushälfte und damit ging es uns finanziell schon sehr viel besser als vielen meiner Freunde. Trotzdem ist mein Bedürfnis, meinen Kindern finanziell etwas zu bieten, nahezu nicht vorhanden. Für mich ist es wichtiger, dass ich für meine Kinder da bin. Dass sie nicht nur physisch, sondern vor allem seelisch gut versorgt sind.

**Jakob:** Wenn wir unsere Wünsche und Pläne zusammengelegt hätten, wäre das schon ein ziemlich gutes Paket. Was ist für dich aus deiner heutigen Perspektive denn der richtige Zeitpunkt zum Vaterwerden? Und sag jetzt bitte nicht, den gibt es nicht.

**Max:** Mit dem Wissen von heute würde ich sogar sagen, dass ich auch früher bereit gewesen wäre, Vater zu werden. Denn es ist ja nicht so, dass man auf einmal reif und erwachsen ist, wenn man ein Kind bekommt.

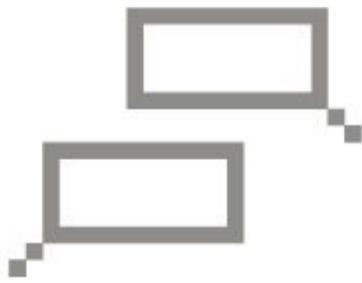
Es gibt keinen Schalter, den man umlegt auf: Jetzt bist du ein verantwortungsvoller Vater. Das ist ein Prozess. Ich muss zugeben, als meine Tochter geboren wurde, habe ich mich immer noch wie der unreife Jugendliche gefühlt, der einfach in den Tag hineinlebt... In die Vaterrolle musste ich erst hineinwachsen.

**Jakob:** Diese persönliche Entwicklung ist ein spannender Prozess. Als ich die 20 überschritten hatte, reifte in mir der Gedanke, dass ich mich mit den Prägungen, die ich von zu Hause mitgekriegt habe und die mich beflügeln und behindern, so auseinandergesetzt haben will, dass ich sie auf keinen Fall unbewusst auf meine zukünftigen Kinder übertrage. Im Nachhinein ist die Illusion, irgendwann mit der eigenen Entwicklung fertig zu sein, krasser Bullshit. Kein Bullshit ist jedoch, dass deine Prägungen, wenn du sie zumindest auf dem Schirm hast, dich und deine Kinder nicht mehr im gleichen Maße steuern. Heißt: Fertig bist du nie, aber als Vater eine gewisse persönliche Reife zu haben, tut den Kindern gut. Andererseits entwickelt man durch das Vatersein ja auch viel persönliche Reife.

**Max:** Und vielleicht ist das ja auch die Antwort auf die Frage nach dem richtigen Zeitpunkt, Kinder zu bekommen. Das Leben ist ein Prozess und ständig in Entwicklung. Wir müssen nicht unbedingt bestimmte Ziele erreicht haben, um gute Eltern zu sein. Dieser Gedanke entsteht meist eher aus einer egozentrischen Perspektive. Ein Kind fragt nicht danach, welches Modelljahr

der übergroße SUV vor der Tür hat. Für Kinder ist es am allerwichtigsten, das Gefühl zu haben, willkommen und gewollt zu sein.

## Alter vs. junger Dad



**Max:** Ich wusste immer, dass ich irgendwann Kinder haben will, aber nie, wann ich sie bekommen wollte. Es gab nur eine Deadline: Ich wollte jünger sein als mein Vater, wenn ich mein erstes Kind in den Armen halte. Mein Vater war 38, als ich auf die Welt kam. Das habe ich zum Glück geschafft – ich habe meinen Vater um sechs Monate unterboten.

**Jakob:** Mein Vater war bei meiner Geburt 22. In dem Alter war ich in meiner großen Bimsphase.

**Max:** War das nicht ein cooles Gefühl, so einen jungen Vater zu haben? Ich habe mir nämlich genau deswegen das Ziel gesetzt, ein jüngerer Vater zu sein, weil ich als Jugendlicher immer das Gefühl hatte: Mein Vater ist zu alt. Mir war es manchmal sogar peinlich, meinen alten Vater Freunden vorzustellen, weil ich das Gefühl hatte, er wirkt wie ein Opa.

**Jakob:** Kann ich gut verstehen. Tut er auch. Ein notgeiler älterer Herr, der sich mit seiner Mini-DV-Kamera und einem 30er-Zoom junge Punanis von der Venus

auf 100 Meter Entfernung lecknah ranholt. Ich finde, am Ende hat beides seine Qualitäten: Ein älterer Vater ist in vielen Dingen gelassener und reflektierter. Er hat viele Sachen für sich schon durch und ist auch oft nicht mehr so getrieben im Beruf. Die älteren Väter, die ich erlebe, und dazu gehört auch deiner, haben eine andere Ruhe, mit der sie ihren Kindern begegnen. Bei meinem Vater hatte ich manchmal das Gefühl, dass wir ein weiterer, wenn auch sehr wichtiger Punkt auf seiner langen Aufgabenliste waren. Natürlich haben wir die Zeit mit ihm genossen. Und da kam ihm in vielen Punkten das junge Alter zugute. Er war sehr sportlich, und wir waren viel draußen, er war mit uns beim Wasserski, Surfen und Inliner fahren. Eigentlich ist das Verhältnis zu einem sehr jungen Vater oft so wie zu einem viel älteren Bruder. Mit meinem Ziel, mit 25 Jahren Vater zu werden, habe ich mich in einer guten Mitte zwischen einem alten und jungen Dad gesehen.

**Max:** Sport habe ich mit meinem Vater auch viel gemacht. Gerade als mein Bruder und ich noch klein waren, ist mein Vater am Wochenende oft mit uns unterwegs gewesen, wir waren Segeln, Tennisspielen, Drachensteigen oder einfach nur Wandern. Diese Zeit will ich nicht missen, ich habe sie sehr positiv in Erinnerung. Aber je älter ich wurde, umso mehr hat mein Vater nicht nur körperlich, sondern auch mental abgebaut. Ich habe als Heranwachsender irgendwann kein männliches Vorbild auf Augenhöhe mehr ge-

habt. Das hat mir einige Steine in den Weg gelegt. Ich hatte immer das Gefühl, ich kann mit meinem Vater bestimmte Dinge nicht besprechen. Gerade Frauen und Sex waren totale Tabuthemen. Als erwachsener Mann war es mir wohl deshalb vor allem wichtig, für meine Kinder ein mental präsenter Vater sein. Sie sollten immer das Gefühl haben, über alles mit mir reden zu können. Andererseits: Mein Mini-DV-Vater bimst wenigstens nur in Gedanken jüngere Frauen. War es bei deinem Vater nicht sogar so, dass er nach der Trennung von deiner Mutter ein aufregendes Liebesleben hatte, an dem du passiv teilhaben durftest?

**Jakob:** Das ist sicher ein weiterer Nachteil an jungen Vätern, dass die Wahrscheinlichkeit höher ist, dass sie noch mal eine neue Partnerschaft eingehen. Da gab es für mich akustische Pornos, auf die ich lieber verzichtet hätte. Zum Glück gibt es Kopfhörer. Dafür ist das Identifikationspotenzial mit einem jungen Vater höher. Hast du mit deinem Vater oder mit deiner Mutter das erste Mal über Sexualität gesprochen?

**Max:** Ehrlich gesagt habe ich mit meinem Vater nie über Sex gesprochen. Das blieb dem Sexualkundeunterricht überlassen, und irgendwann folgte ein kurzes, unangenehmes Gespräch mit meiner Mutter. Ich habe das Thema danach zu Hause rigoros abgeblockt. Sex und meine Eltern, das ging für mich nicht zusammen. Aber das ist es, was ich meine: Ich glaube, in einer Vater-Sohn-Beziehung ist es wichtig, dass dieses

Feld vom Vater bearbeitet wird. Alle Ängste, die ein junger Mann mit Sex verbindet, können in einem aufbauenden Gespräch mit dem Vater aufgefangen oder zumindest abgefedert werden. Weil es das bei mir nie gegeben hat, war Sex für mich lange ein angstbesetztes Thema, mit dem ich nichts zu tun haben wollte.

**Jakob:** So Gespräche à la: »Junge, mir ist der Lachs früher auch öfter abgeschmiert« und generell über Beziehungen hatte ich mit meinem Vater schon. Es war auch gut, dass ich wusste, dass er noch aus einer praktischen Perspektive spricht und nicht aus der verstaubten Theorie. Hilfreich war in dem Fall tatsächlich auch, dass die Praxis nicht meine Mutter war. Andererseits gibt es mit jungen Vätern natürlich viel schneller eine Konkurrenz. Bei uns gab es ab der Pubertät ständig Wetten zwischen ihm und mir. Also nicht in dem Sinn, dass wir meine Schwester auf einer Party abholt und dann um ihre gute Freundin gewettet hätten. Es ging eher um sportliche Aktivitäten. Wer kann schneller Snowboard fahren, länger tauchen, den anderen zu Boden ringen.

**Max:** Ist es wirklich so, dass durch die Konkurrenz zum eigenen Vater die Beziehung zu ihm leidet? Ich hätte gedacht, dass genau diese Spiele und Neckereien, wie sie ja unter vielen Männern üblich sind, die Verbindung zum eigenen Vater eher stärken?