

FRIDOLIN JUNGBAUER

KEINE PANIK, PAPA!

**DER ULTIMATIVE RATGEBER
FÜR WERDENDE VÄTER**

100 Überlebensstipps
für Schwangerschaft, Geburt und
das erste Jahr mit Baby.

INHALT

Vorwort	7
„Hilfe, ich werde Papa!“ Vom Panikmodus zur Vorfreude	9
Achterbahnfahrt der Gefühle.....	10
Von Null auf Super-Dad: Dein Crashkurs.....	14
Männer weinen nicht? Warum auch du plötzlich emotional(er) wirst	25
Mentale Entspannung: Chill doch mal!	32
Fitness-Hacks für werdende Papas.....	34
Zusammenfassung und To-Dos	35
Was ihr für das Baby braucht (und wie ihr es finanziert)	37
Finanz-Fitness für Familien.....	38
Baby-Prep: Der große Kaufrausch und was ihr wirklich braucht .	46
Zusammenfassung und To-Dos	62
Die Schwangerschaft: Crashkurs für 40 Wochen Chaos	64
Ein Drama in drei Akten	64
Risikoschwangerschaft entmystifiziert	82
Abenteuer Frauenarztpraxis: Tipps für deinen ersten Besuch ..	85
Zusammenfassung und To-Dos	90
Beziehungskrise oder Dream Team?	95
„Happy Wife, Happy Life“: So wirst du zum Partnerheld	96
Reden, zuhören und alles, was dazugehört: Kommunikation für Eltern	102
Romantik trotz Babybauch (Ja, das geht!)	105
Zusammenfassung und To-Dos	107

Showtime! Es wird ernst, Kumpel!	109
Der Countdown zum größten Abenteuer deines Lebens	109
Adrenalin, Tränen und Freude:	
Herzlichen Glückwunsch, Papa!	124
Zusammenfassung und To-Dos	128
Überlebensstipps für die ersten sechs Monate mit Baby	130
Papa on duty - deine Rolle während des Wochenbetts	131
Schlaf: Der heilige Gral aller Eltern	133
Das erste Lächeln: Dein Herz schmilzt dahin.	135
Babysprache für Anfänger	137
How to Baby: Halten, wickeln, baden, füttern und Co. für Anfänger.	138
Wenn das Chaos regiert: Kein Grund zur Sorge	145
Vierbeiner und Babys: Alles, was du wissen musst	146
Babyalarm und Bettgeflüster: Dein Sexleben nach der Geburt .	151
Plötzlicher Kindstod: Was ihr wissen und tun solltet	153
Zusammenfassung und To-Dos	155
Zurück in den Alltag - wie du Job und Baby jonglierst	157
Operation Doppelleben:	
Zwischen Wickeltisch und Arbeitsplatz	157
Neuer Alltag, neue Herausforderungen	159
Zusammenfassung und To-Dos	161
Du rockst das, Papa!	163
Checklisten: Alles, was du wirklich brauchst, auf einen Blick	166

Vorwort

Du wirst Vater? Willkommen auf der anderen Seite! Ich erinnere mich noch gut an den Moment, als vor ein paar Jahren mein Telefon klingelte und meine Partnerin mit einem Satz mein ganzes Leben auf den Kopf stellte: „Ich bin schwanger.“ Da wächst ein neues Leben, und sie teilt es mir so mit, wie andere Leute freitagabends ihre Pizza bestellen.

Da stand ich also am anderen Ende der Leitung: sprachlos und wie Pik Sieben, unfähig, einen klaren Gedanken zu fassen. Tausend Fragen schossen mir gleichzeitig durch den Kopf. Wie soll das alles funktionieren? Brauchen wir ein neues Auto? Ist die Wohnung groß genug? Bin ich bereit, Papa zu werden? Zu ihrer Verteidigung: Sie war aufgeregt. Ein Gefühl, das ich in diesem Moment sehr gut nachvollziehen konnte. Ich war nicht nur aufgeregt oder nervös, ich hatte PANIK (ja, in Großbuchstaben).

Zwischen Schnappatmung und Herzrasen dachte ich beinahe, ich sei ein Fall für die Klapsmühle. Doch plötzlich kam die Erkenntnis: Väter sind überall! Sie haben Kinder in jedem denkbaren Alter, geben ihr Bestes und überleben. Wenn die Mehrheit es gut meistert, dachte ich, schaffe ich das auch. Die Fragen blieben trotzdem, und die Antworten bekam ich nur nach und nach.

Einige Jahre und zwei weitere Kinder später stehen wir nun hier, und ich habe dieses Buch geschrieben. In sieben Kapiteln

findest du das geballte Wissen, das ich durch eigene Recherchen, Gespräche und Kurse angesammelt habe und gern schon von Anfang an gehabt hätte. Du findest hier viele konkrete Tipps, die dir das Leben als Papa und Partner erleichtern.

Gewissermaßen kannst du also vom Panikstadium die Abkürzung zum souveränen Papa nehmen. Ich bin mir sicher, dass du das gut hinbekommst. Beim Lesen und bei deiner Entwicklung zum besten Vater, der du sein kannst, wünsche ich dir jede Menge Spaß!

„Hilfe, ich werde Papa!“ Vom Panikmodus zur Vorfreude



Ein neues Leben entsteht, und du bist daran beteiligt. Eine ziemlich große Sache! Es ist absolut verständlich, wenn du im ersten Moment nicht weißt, wo dir der Kopf steht. Diese Gefühle kennen wohl alle Väter – selbst wenn die Schwangerschaft (lange) geplant war. Sich ein Baby zu wünschen und die Tatsache, dass es wirklich geklappt hat, sind eben zwei verschiedene Paar Schuhe. Atme mal tief durch!

Während es bei deiner Partnerin hormonell gerade richtig abgeht, stehen vermutlich auch deine Gefühle Kopf. Mit einem Baby ändert sich einiges, und es ist ganz normal, wenn du neben all der Freude über die Schwangerschaft auch aufgeregt, gespannt, nervös oder am Rande eines Nervenzusammenbruchs bist. Eine Nachricht wie diese sorgt eben nicht nur bei der werdenden Mama für Gefühlschaos!

Falls du dich bei schlaflosen Nächten erwischst, in denen du dir Sorgen über Schwangerschaft, Geburt, Geld oder Ähnliches machst, oder falls du bemerkst, dass du stundenlang wie ein gefangenes Raubtier durch die Wohnung tigerst, kann dir die 4-Sekunden-Übung helfen:

1. Vier Sekunden tief einatmen.



2. Luft vier Sekunden anhalten.
3. Vier Sekunden tief ausatmen.
4. Zurück zu Schritt 1, bis du ruhiger geworden bist.

Konzentriere dich dabei auf deinen Atem und versuche, alle Gedanken beiseitezuschieben, die dich gerade noch beschäftigt haben. Wenn du etwas ruhiger geworden bist, versuche dir bewusst zu machen, dass niemand als Vater oder Mutter geboren wird. Zum Glück habt deine Partnerin und du ausreichend Zeit, um euch auf die Geburt und die Zeit danach vorzubereiten.

Informationen und Erfahrungen werden ab jetzt deine besten Freunde sein. Je mehr du über diese spannende Zeit und das, was danach kommt, weißt, desto entspannter kannst du sie angehen. Wenn du dem Unbekannten erst seinen Schrecken genommen hast, wirst du sehen: Papa zu werden ist kein Grund für Panik!

ACHTERBAHNFahrt DER GEFÜHLE

Du wirst Vater! Lass das mal sacken. Ob geplant oder ungeplant, schnell passiert oder lang erwartet, verheiratet oder nicht: Das sind wunderbare Neuigkeiten! Kannst du die Emotionen schon alle benennen, die dir bei dem Gedanken daran durch den Kopf schießen, oder herrscht da noch absolutes Gefühlschaos? Fühlst du vielleicht

- Freude über den neuen Lebensabschnitt und dein Baby,
- Aufregung, weil dir eine riesige Veränderung bevorsteht,

- Nervosität, weil du nicht weißt, wie die Schwangerschaft verläuft,
- Angst, weil alles neu ist und du nur weißt, dass sich ab jetzt vieles ändert?

Oder alles gleichzeitig? Horch mal in dich hinein und überlege, ob da noch mehr ist. Du brauchst kein schlechtes Gewissen zu haben – deine Gefühle kannst du nicht ändern, und sie haben ihre Berechtigung. Sie sagen nichts darüber aus, was für ein Vater du wirst. Auch Ängste, dass du mit Kind nicht mehr so frei und flexibel bist wie bisher, sind okay.

Früher oder später wirst du feststellen, dass alles halb so wild ist. Musst du dich mit Kind etwas einschränken? Ja. Ist dein Leben mit Kindern vorbei? Absolut nicht! Dein Leben mit Kind ist das, was du daraus machst. Mit der richtigen Einstellung kannst du weiterhin spontan sein, coole Urlaube machen, deine Freunde sehen und aktiv sein. Du wachst an den Aufgaben der Elternschaft und wirst ganz automatisch mit der Zeit gelassener. Versprochen!

.....
 : Nimmst du dein Kind von Anfang an mit, wird es nichts
 : anderes gewohnt sein. Du musst es nicht in Watte packen
 : oder vor der Welt abschirmen. Solange dein Baby in der
 : Nähe von Mama oder Papa ist, ist seine Welt in Ordnung.
 : Die Zeit mit einem (neugeborenen) Baby ist wunder-
 : schön, aber sie kann auch anstrengend sein. Je glücklicher
 : du und deine Partnerin als Paar in dieser Zeit seid, desto
 : leichter meistert ihr die Herausforderungen auf dem Weg.
 :



Auszeiten, Bewegung, ein positives Mindset und soziale Kontakte tragen definitiv dazu bei.

Selbstzweifel und die Frage, ob du das alles schaffen kannst, plagen dich nicht allein. Viele Männer, die zum ersten Mal Papa werden, haben in der Schwangerschaft oder nach der Geburt hin und wieder solche Gedanken. Eine Gewissheit kann dir im Umgang damit helfen: Auf jeden Vater, der es richtig verweigert, kommen unzählige Väter, die ihre Sache richtig gut machen. Die Statistik spricht für dich! Um es mit Oscar Wilde zu sagen: „Am Ende wird alles gut. Und wenn es nicht gut ist, ist es noch nicht das Ende.“ Die Menschheit wäre wohl nicht so weit gekommen, wenn die Natur nicht dafür gesorgt hätte, dass wir uns um unseren Nachwuchs kümmern.

Gehen dir negativen Gedanken durch den Kopf, dann lass sie einfach zu und setz dich mit ihnen auseinander.

Wenn es dir hilft, spiel das schlimmste Szenario, das du dir vorstellen kannst, einmal gedanklich durch. Welche Lösungen und welche Hilfen gäbe es in diesem Fall? Hast du für den Worst Case einen Plan parat, kannst du wieder durchatmen.



Merkst du allerdings, dass die negativen Gedanken und Ängste zu einer ständigen Last werden, die du nicht mehr tragen kannst, hol dir professionelle Hilfe bei deinem Hausarzt. Nichts daran muss oder sollte dir peinlich sein. Die mentale Gesundheit ist genauso wichtig wie die körperliche – bei Männern wie

bei Frauen. Zum Glück hat sich in dieser Hinsicht in den letzten Jahren viel getan.

Belastungssituationen kommen immer wieder vor, und auch Überforderung gehört für Eltern ab und zu einfach zum Alltag. So kräftezehrend und belastend diese Phasen auch sein mögen: Manchmal hilft schon ein kleiner Perspektivwechsel oder ein bisschen Input von außen, um die eigene Wahrnehmung wieder ins Lot zu bringen und die Situation in den Griff zu bekommen.

Reden hilft – ja, wirklich!



Gespräche mit anderen Vätern können dir enorm helfen. Im Idealfall suchst du dir im Bekanntenkreis einen Vater mit einem etwas älteren Kind. Falls du niemanden kennst, dann such dir eine Väter-Gruppe (ja, die gibt es).

Hast du niemanden, mit dem du reden kannst, oder brauchst die Meinung einer unbeteiligten Person, kannst du dich beim Elterntelefon melden. Ganz anonym kannst du hier deine Situation schildern und dich beraten lassen. Das Elterntelefon ist kostenlos, taucht auf den Einzelverbindungsnachweisen nicht auf, und du kannst dir sicher sein, dass du gute Tipps bekommst. Die ehrenamtlichen Mitarbeiter des Elterntelefons erreichst du unter 0800 111 0 550. Der Service gehört zur bekannten Nummer gegen Kummer und ist von Montag bis Freitag von 9 bis 17 Uhr erreichbar. Dienstags und donnerstags ist das Elterntelefon sogar bis 19 Uhr besetzt.

- Ende der Leseprobe -

Jetzt bestellen (Amazon)



<https://www.amazon.de/dp/3911217099>

Impressum

Deutschsprachige Erstausgabe Oktober 2024

Copyright © 2024 Fridolin Jungbauer

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Fridolin Jungbauer wird vertreten durch:

Christian Holthaus

Juifenstr. 1

81373 München

info@irgendwo-verlag.de

Covergestaltung und Satz: Wolkenart – Marie-Katharina Becker,
www.wolkenart.com

1. Auflage

ISBN: 978-3-911217-04-0