FRISCHPAPA-REIHE · BUCH 1

KOSTENLOSE LESEPROBE

Du kommst *nicht zu spät.*

Für werdende Väter, die glauben, zu spät dran zu sein (sind sie nicht). Die ersten Seiten des Buchs, zum Sofort-Lesen.

Kurz. Ehrlich. An einem Abend gelesen.

futuredaddy.me

Bevor du anfängst (lies das wirklich)

Wenn du dieses Buch liest, steht eines fest: Dir ist es nicht egal.

Vielleicht bist du müde. Vielleicht hast du wenig Zeit. Vielleicht weißt du nicht genau, was du in diesen Monaten „fühlen" solltest, und es stört dich, es nicht zu wissen. Aber allein die Tatsache, dass du hier bist und etwas liest, das genau davon handelt, bedeutet, dass du schon etwas getan hast. Und das ist es wert, anerkannt zu werden, bevor wir weitermachen.

Das hier ist kein Erziehungsratgeber. Du wirst hier keine Still-Pläne, Wachstumstabellen oder Tipps zum Windelwechseln finden. Dutzende gute Bücher decken das bereits ab. Dieses Buch beschäftigt sich mit einem anderen, leiseren Problem, das in mancher Hinsicht schwerer zuzugeben ist: dem Gefühl, hinter dem zurückzubleiben, was du „eigentlich" fühlen solltest.

Wenn dir dieses Gefühl bekannt vorkommt, lies weiter. Wenn nicht, umso besser — behalte es trotzdem griffbereit, denn früher oder später erwischt es fast jeden, vielleicht in einer leichteren Form oder in einem anderen Moment, als du erwartest.

Du kannst es an einem Abend durchlesen oder Seite für Seite, in den Lücken zwischen zwei Terminen — im Zug, im Wartezimmer, in den zehn Minuten vor dem Einschlafen. Es ist nicht zum Durchstudieren gedacht. Es ist zum Durchwandern gedacht, gern auch in beliebiger Reihenfolge, indem du zu den Seiten zurückkehrst, die gerade am meisten mit dem zu tun haben, was du wirklich erlebst.

Noch eine letzte Sache, bevor es losgeht: Du wirst hier keine Trostfloskeln um ihrer selbst willen finden, auch kein Versprechen, dass „alles gut wird", nur weil man es oft genug wiederholt. Was du stattdessen findest, ist ein ehrlicher Versuch, dem, was du in dieser Phase wirklich fühlst, direkt ins Gesicht zu schauen — auch den weniger schönen Teilen. Denn genau diese Ehrlichkeit nimmt mehr Last von dir als jede höfliche Beruhigung.

KAPITEL 1

Das eigentliche Problem

Die meisten werdenden Väter erleben genau dasselbe Gefühl, fast wortwörtlich: „Ich sollte mich mehr eingebunden fühlen." „Ich sollte besser vorbereitet sein." „Vielleicht bin ich ihr gegenüber im Rückstand."

Dieser Gedanke kommt nicht aus dem Nichts. Er entsteht fast immer aus einem Vergleich, und Vergleiche kommen in dieser Phase aus allen Richtungen: aus den Büchern, die die Partnerin gelesen hat und die du vielleicht noch nicht einmal aufgeschlagen hast, aus den Erzählungen anderer Eltern, die im dritten Monat schon emotional mittendrin zu sein scheinen, aus gesellschaftlichen Erwartungen daran, was es bedeutet, „ein präsenter Vater" zu sein, und aus gut gemeinten Sätzen, die genau an der falschen Stelle treffen, wie „wenn du ihn spüren wirst, wirst du es verstehen."

Das Problem ist, dass dieser Vergleich fast immer dasselbe Ergebnis produziert: Druck, der niemandem hilft, ein Gefühl der Unzulänglichkeit, das sich selbst nährt, und einen noch größeren Rückzug — denn je mehr du dich im Rückstand fühlst, desto weniger willst du darüber reden. Es ist ein Kreis, der sich selbst enger zieht, und genau diesen Kreis will dieses Buch dir helfen zu durchbrechen.

Es lohnt sich, das einmal klar auszusprechen: Die Schwangerschaft ist für die Mutter eine körperliche Erfahrung, Tag für Tag, Stunde für Stunde. Für den Vater ist sie zu Beginn vor allem eine gedankliche Erfahrung. Du weißt, dass gerade etwas Riesiges passiert, aber dein Körper teilt es dir nicht auf dieselbe Weise mit. Das ist keine Schuld. Es ist Biologie, noch bevor es Psychologie ist. Und diesen Unterschied mit einem persönlichen Versagen zu verwechseln, ist das erste Missverständnis, das es sich lohnt aufzulösen.

WAHRHEIT NR. 1

Vaterliebe ist kein Lichtschalter

Einer der schädlichsten Mythen überhaupt lautet: „Du wirst Vater in dem Moment, in dem du es erfährst." Als würde es reichen, zwei Streifen auf einem Test zu sehen oder den Herzschlag im Ultraschall zu hören, um automatisch eine vollständige, endgültige Bindung auszulösen.

Für viele Männer funktioniert es nicht so — und man muss genauso klar sagen: Für einen Teil der Frauen funktioniert es auch nicht so, auch wenn darüber weniger gesprochen wird. Die väterliche Bindung schaltet sich in den meisten Fällen nicht ein. Sie wächst mit der Zeit. Sie entsteht aus konkreter Erfahrung, nicht aus Vorstellungskraft. Sie baut sich durch Präsenz auf — die wiederholten kleinen Gesten, die Nächte, die kleinen täglichen Verantwortlichkeiten — viel mehr als durch den Versuch, auf Kommando etwas zu „fühlen".

Das bedeutet für dich jetzt etwas sehr Praktisches: Nicht sofort alles zu fühlen, sagt absolut nichts darüber aus, was für ein Vater du sein wirst. Es gibt Männer, die beim ersten Ultraschall gerührt geweint haben und sich dann in den ersten echten Monaten mit dem Baby schwertaten. Und es gibt Männer, die die Schwangerschaft mit einer gewissen emotionalen Distanz erlebt haben und später zutiefst präsente, fähige, liebevolle Väter wurden. Die anfängliche Emotion ist kein diagnostischer Test. Sie ist nur eine von vielen — von Mensch zu Mensch verschiedenen — Arten, wie dieser Weg beginnen kann.

WAHRHEIT NR. 2

Du bist nicht „kalt“, du bist konkret

Es gibt ein zweites, mit dem ersten verbundenes Missverständnis, das genauso viel Aufmerksamkeit verdient: die Art, wie viele Männer Veränderungen verarbeiten, ist kein Mangel an Sensibilität — es ist einfach eine andere Art zu funktionieren.

Viele Männer verstehen durch Tun, nicht durch Denken oder Reden. Sie sind wirklich dabei, wenn es etwas Konkretes zu tun gibt, nicht wenn eine abstrakte Emotion zu fühlen ist. Sie wachsen in die Rolle hinein, wenn eine echte Verantwortung kommt — das Kinderbett aufbauen, das Zimmer einrichten, einen Behördengang erledigen, zu einem Termin mitkommen — viel mehr als vor einem Ultraschallbild oder einem Gespräch über Gefühle. Das ist kein Fehler, den man beheben muss. Es ist einfach eine andere Art, eine riesige Veränderung zu verarbeiten.

Das Problem entsteht, wenn diese Art zu funktionieren — von den Menschen um dich herum oder von dir selbst — als Desinteresse, Distanz, mangelnde Sensibilität gelesen wird. Und die häufigste Reaktion ist dann, aufzuhören, auch das zu teilen, was man wirklich fühlt, aus Angst, sowieso als unzureichend beurteilt zu werden. Das ist ein verständlicher Schutzmechanismus, der aber genau das Problem verschlimmert, das er eigentlich vermeiden möchte.

UNBEQUEME WAHRHEIT

Du musst nicht dieselben Gefühle wie deine Partnerin empfinden, um ein guter Vater zu sein.

Es lohnt sich, das ein zweites Mal zu lesen, denn es ist die Art von Satz, den der Kopf versteht, der aber schwer im Bauch ankommt. Die Dinge auf deine Weise zu fühlen — mit deinem Timing, deinen Kanälen, deiner Intensität — ist keine reduzierte Version von Vaterschaft. Es ist einfach deine Version.

HAT ES DIR GEHOLFEN?

Der Rest des Buchs wartet auf dich.

Als Nächstes in „Du kommst nicht zu spät“:

- → Wahrheit Nr. 3 — Sich „zu spät“ zu fühlen, ist völlig normal
- → Was du NICHT tun solltest: 4 Gewohnheiten, die aus Unbehagen ein Problem machen
- → Was du tun kannst: das Nötigste, in 3 Schritten
- → Auch dein Körper verändert sich
- → Wenn dir nur ein Satz bleiben soll

BUCH 1

9 €

15 Seiten, PDF sofort

ALLE 3 BÜCHER

19 €

+ Was wirklich zählt
+ Vatermythen entlarvt

→ futuredaddy.me/de

Erstattung innerhalb von 7 Tagen, ohne Fragen. Fragen? hello@futuredaddy.me

© 2026 Frischpapa-Reihe. Kostenlose Leseprobe: darf unverändert weitergegeben werden. Die Inhalte dienen der Information und ersetzen keinen ärztlichen, psychologischen oder rechtlichen Rat.