

## Das ultimative Abenteuer der Männlichkeit

ALS ICH KLEIN WAR, wollte ich gerne ein Abenteurer werden – etwa so wie Han Solo aus *Krieg der Sterne*. Han Solo war mutig, draufgängerisch, der beste Raumschiffpilot der ganzen Galaxie, und er kriegte alle Frauen. Er war ein cooler Typ – ein echter Mann. Zur Not hätte ich mich auch damit zufriedengegeben, so zu sein wie sein Mitstreiter Luke Skywalker. Der war zwar ein Milchgesicht, aber dafür ein verdammt guter Laserschwertkämpfer. Außerdem war »die Macht« mit ihm; ich verstand zwar nicht ganz, was das bedeutete, aber es klang äußerst vielversprechend.

Nun ist vielleicht schon deutlich geworden, dass ich selbst eher der zurückhaltende Typ war. Vor drohenden Schwertkämpfen mit dünnen Ästen etwa drückte ich mich geschickt. Nicht einmal an Seifenkistenrennen nahm ich teil. Häufig habe ich mir abends zu Hause die *Krieg der Sterne*-Filme angeschaut und gehofft, ein klein wenig von Han Solos Draufgängertum oder von Luke Skywalkers Macht könnte auf mich abfärben.

Neulich Nacht habe ich mir heimlich die *Krieg der Sterne*-Originaltrilogie noch einmal in voller Länge angesehen. Das war nötig, weil mir eine echte Lebensprüfung bevorstand. Ich würde sie als das wirklich letzte – oder gar: das ultimative – Abenteuer der Männlichkeit bezeichnen: vier Tage allein mit Tom.

Katharina wollte nämlich zu einer Psychotherapiefortbildung in den Schwarzwald: katathymes Bilderleben. Was das ist, müssen Sie jetzt wirklich nicht wissen, ich weiß es ja auch nicht genau. Aber es bedeutete, dass der Junge und ich vier Tage lang, von Sonntagnachmittag bis Donnerstagnachmittag, alleine sein würden.

Wo wir schon von Männlichkeit sprechen: Das ganze Schlamassel hat mir natürlich mein männlicher Stolz eingebrockt. Eines Abends, als ich gerade meine E-Mails las, fragte mich Katharina, ob sie zu einer Fortbildung fahren dürfte. Gedankenverloren sagte ich: »Ja, ja, warum nicht, kein Problem!« Sie sagte: »Aber die Fortbildung ist im Schwarzwald und dauert vier Tage.« Meine Herzschlagfrequenz verdoppelte sich augenblicklich, aber es war zu spät. Ich konnte nicht mehr zurück. Ein Mann muss tun, was ein Mann tun muss. Es ist die eine Sache, im Nachhinein über seine Ängste oder Überforderungsgefühle zu schreiben, aber eine ganz andere, sie in der Hitze des Gefechts seiner eigenen Frau gegenüber zuzugeben. Ich bemühte mich also, Gleichmut in meine Stimme zu legen und Augenkontakt zu vermeiden: »Ja, ja, vier Tage, O.K.!«

Als Katharina noch einmal nachfragte, ob ich mir das auch wirklich zutrauen würde, tat ich natürlich entrüstet. Ich fixierte sie scharf und sagte langsam und betont: »Katharina, ich bitte dich. Mich kann doch nun wirklich nichts mehr schocken. Ich habe mit suizidalen Menschen gearbeitet, mit depressiven und mit schizophrenen. Ich habe Männern, die wegen Totschlags im Knast saßen, auf den Kopf zugesagt, dass sie endlich lernen sollten, erwachsen zu werden, anstatt die Dinge wie 5-Jährige zu regeln. Und du glaubst, vier Tage allein mit meinem wunderbaren kleinen Sohn bringen mich aus der Fassung?« Katharina schaute mich lange an und sagte dann: »O.K., alles klar, vielen Dank!«

Manchmal bin ich selbst erschrocken, mit welcher Überzeugungskraft ich Dinge vermitteln kann, von denen ich nicht im geringsten überzeugt bin. Denn die Wahrheit ist: Natürlich würde es mir um einiges leichter fallen, mit einer ganzen Gruppe von Mördern und

Totschlägern über ihre Gefühle zu sprechen, als Tom vier Tage lang völlig allein zu betreuen. Therapie ist schließlich mein Job, das habe ich gelernt. Aber als Vater bin ich doch gerade erst im zweiten Ausbildungsjahr.

Vier Tage! Und es sind ja nicht nur die Tage, sondern auch die Nächte. Ich spreche von 96 Stunden absoluter Alleinverantwortung für ein Wesen, das man nur fünf Minuten am Tag unbeaufsichtigt lassen kann, nämlich dann, wenn es gerade sein Abendessen serviert bekommen hat. Bleiben 23 Stunden und 55 Minuten pro Tag. Rechnet man die elf Stunden Nachtschlaf ab und – da es vier Werktage sein werden – die sieben Stunden in der Kita, sind es immer noch fünf Stunden und 55 Minuten täglich.

Das klingt nicht nach viel, ist aber nicht ganz unerheblich. Man muss ja bedenken, wie gnadenlos durchgetaktet so ein normaler Tag mit Kind ist: 6.15 Uhr Aufstehen und sofort Frühstück machen und verfüttern, 6.45 Uhr Wickeln und Anziehen, 7 Uhr das gleiche Programm noch mal für mich selbst, 7.30 Uhr Tom in die Kita bringen und dann zur Arbeit fahren, 15.15 Uhr Tom aus der Kita abholen, 15.30 Uhr Beginn des nachmittäglichen Entertainment-programms, 17.15 Uhr Gassi gehen, 18 Uhr Abendessen, 18.30 Uhr Waschen und Zähneputzen, 18.45 Uhr Bilderbücher angucken, 19.15 Uhr Tom ins Bett bringen. Das sind nur die Eckdaten. Dann sind da noch die vielen Kleinigkeiten, die man aber um Gottes Willen nicht vergessen darf: Sind die Fingernägel geschnitten? Ist genug Milch im Kühlschrank? Und auf gar keinen Fall vor dem Schlafengehen versäumen, den atemfördernden Thymianbalsam auf die zarte Kinderbrust zu schmieren!

Gefordert war von mir also nichts Geringeres als eine emotionale und auch logistische Meisterleistung. Eins

war daher klar: Ich brauchte einen Plan, ich brauchte Struktur – denn in potenzieller Gefahr gilt grundsätzlich: Vorbereitung ist alles! Würde sogar Han Solo sagen.

Das beginnt ja schon bei der Körperhygiene: Was ist etwa mit dem morgendlichen Duschen? Wie macht man das, wenn man mit dem Jungen alleine ist? Lässt man ihn einfach zehn Minuten unbeobachtet in seinem Zimmer und betet, dass er sich nicht versehentlich den Schläger seines Glockenspiels in den Hals rammt? Oder macht man so eine Turbodusche in 120 Sekunden, um das Selbstmordrisiko auf ein Fünftel zu reduzieren? Oder fährt man gar vier Tage lang ungeduscht zur Arbeit? Ich beschloss schließlich, abends zu duschen, wenn Tom schläft, und morgens lediglich Katzenwäsche am Waschbecken zu machen. Während dieser zwei Minuten würde ich dann Tom erlauben, mit der Klobürste zu spielen. Tom spielt leidenschaftlich gerne mit der Klobürste – darf das aus nachvollziehbaren Gründen normalerweise aber nicht.

Am Abend vor Katharinas Abreise aßen wir Pizza vor dem Fernseher, als Katharina plötzlich fragte: »Wie geht es dir denn jetzt damit, dass du vier Tage lang mit Tom allein sein wirst? Hast du Angst?« Ich nuskelte ein Nein und starrte möglichst ungerührt auf den Fernseher. Aber eine derart knappe Antwort ist auffällig, das war mir sofort klar. Die Therapeutin in Katharina würde merken, dass da was nicht stimmt. Ich drehte mich also bemüht beiläufig zu ihr hin und fragte: »Wieso denn Angst?« »Naja, immerhin wirst du vier Tage mit ihm alleine sein! Ich war noch nie vier Tage mit ihm alleine.« »Einmal ist immer das erste Mal«, sagte ich. Das war viel besser, das klang nicht nach Verleugnung. Gleichzeitig ist es schwer, etwas darauf zu entgegnen. Ich betete, dass ich damit durchkommen würde. Tatsächlich nickte

Katharina nur und sagte: »Also, ich glaube, ich hätte Bammel!« Dann schaute sie wieder zum Fernseher.

Ich musste innerlich lachen, denn »Bammel« war kaum ein angemessener Ausdruck für das tiefe und anhaltende Gefühl grenzenloser Überforderung, welches mich bereits seit Tagen völlig im Griff hatte. Aber was soll's, machte ich mir Mut, ich habe den Erfolgsratgeber *Das zweite Lebensjahr*, ich habe einen Ernährungslaufplan aus dem Internetforum *Rabeneltern* und nicht zuletzt einen ausgeklügelten Hygieneplan. Ich habe die *Krieg der Sterne*-Deluxe-Edition mit allen sechs Filmen auf DVD. Ich bin bereit. Ich bin bereit, zum Mann zu werden.

Die vier Tage schließlich waren sehr, sehr anstrengend. Abends im Bett, meist schon gegen 21 Uhr, kämpfte meine Sorge, ob ich für den nächsten Tag alles gut vorbereitet hatte, mit meiner totalen Erschöpfung um die Gnade des Einschlafens. Aber, was soll ich sagen? Es lief alles bestens. Absolut bestens. Am Donnerstagnachmittag holten Tom und ich, beide frisch gewaschen und gekämmt, Katharina vom Bahnhof ab. Ich war glücklich. Glücklich, dass die beste Frau vom Siegfriedplatz zurück war, natürlich. Auch glücklich, dass die beste Mutter vom Siegfriedplatz zurück war, keine Frage. Aber vor allem war ich unendlich stolz. Ich stand auf dem Bahnsteig, Tom lässig auf einem Arm, und war 2,20 Meter groß. Han Solo ist höchstens 1,80 Meter.

Ich kann vielleicht kein Raumschiff durch einen Lüftungsschacht fliegen, aber wenn es darum geht, einen Möhrenbrei möglichst vitaminschonend zuzubereiten, macht mir keiner etwas vor. Ich gebe auch zu, dass es mir schwerfallen würde, mit zwei gebrochenen Handgelenken 77 feindliche Kämpfer niederzustrecken. Aber dafür wechsle ich eine randvolle Windel schneller, als

sich die meisten Menschen ein Glas Saft einschenken können.

Als der Zug langsam in den Bahnhof einfuhr, spürte ich, wie der alte Han-Solo-Traum vor meinen Augen verblasste, wie er Sekunde für Sekunde bedeutungsloser wurde. Auf einmal fühlte ich mich unsagbar potent: Ich konnte nicht nur ein Kind zeugen, ich konnte es sogar eigenständig am Leben erhalten. »Die Macht« war mit mir, ich spürte es ganz deutlich. Von nun an würde sie immer mit mir sein.