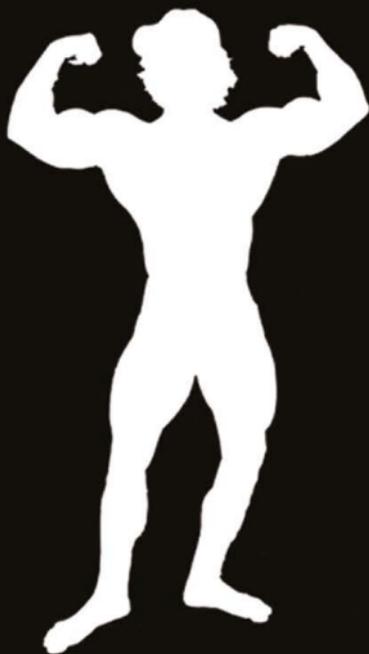


**CHRISTOPH PAHL**

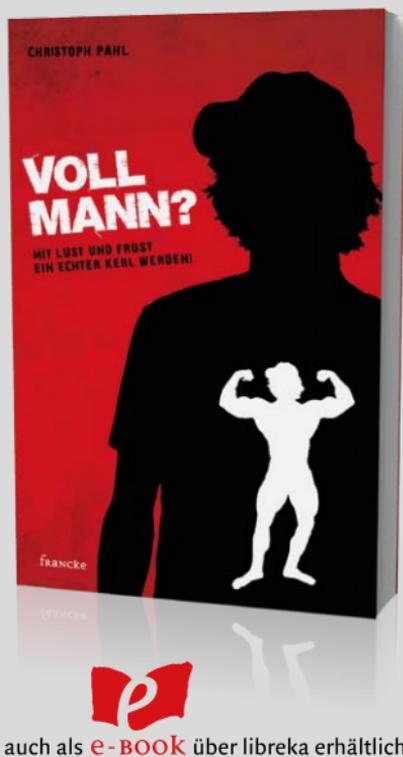
# **VOLL MANN?**

**MIT LUST UND FRUST  
EIN ECHTER KERL WERDEN!**

**LESEPROBE!**



»Unterhaltsam, persönlich  
und zutiefst ehrlich.«



auch als **e-BOOK** über libreka erhältlich



**Christoph Pahl** ist verheiratet mit Johanna und lebt in Leipzig. Er arbeitet als Jugendreferent für »crossover« und ist in der Schuljugendarbeit aktiv.

# KAPITEL 1

## MÄNNER: WAS IST EIN ECHTER KERL?

Hatte ich eigentlich schon erwähnt, wo ich wohne?

Nein!?! Dann war ich wohl nicht in der Lage dazu.

Oder meine Lage war mal wieder aussichtslos.

Laage, so heißt die Kleinstadt, in der ich gezeugt, geboren und gefrustet wurde. Das Beste an Laage ist, dass man mit dem Namen tolle Wortspiele machen kann. Ansonsten kann man Laage nur bei einem Saufgelaage (haha) ertragen.

Meine Wortwitze finde ich übrigens super. Nur leider scheine ich mit dieser Einstellung eher allein zu sein. Alles humorlose Typen.

Apropos ... mein Vater will heute mit mir einen „männlichen Ausflug“ machen. Als er dieses Vorhaben ankündigte, versuchte er männlich zu „grunzen“, wie Tim Taylor in „Hör mal, wer da hämmert“. Die Betonung liegt auf „versuchte“. Er klang eher wie ein kastriertes Schwein mit schlimmem Husten. Ich mag meinen Vater ... irgendwie. Aber irgendwie bin ich ja nun erwachsen und da will ich ihm das nicht zeigen. Außerdem gibt es Momente, da könnte ich meinen Vater in den Boden rammen und draufspringen. Zum Beispiel, wenn er von seinem Job bei der Bank nach Hause kommt und dann direkt Tagesschau schauen muss. Ich überlege schon Tagesschau-Ansager zu werden, damit mein Papa mich abends anschaut. Oder ich bombe einfach irgendwas in die Luft und winke dann in die Kamera, das ist sicher leichter umzusetzen als Tagesschau-Sprecher zu werden. Und ich hasse meinen Vater, wenn er seinem Namen „Hartmut“ kein bisschen entspricht. Zum Beispiel

wenn Mama sich vor anderen Leuten über Papa lustig macht. Und das macht sie öfters, vermutlich weil auch sie den Eindruck hat, die Tageschau-Sprecherin sei für ihn interessanter als sie. In solchen Momenten wird Hartmut zu „Weichangst“ und tut nichts. Er lächelt, schweigt und lässt sich nichts anmerken.

Aaaaah! So ein Weichei. Warum haut er nicht mal auf den Tisch? Letztens habe ich mal auf den Tisch gehauen. Oma und Mama haben über Papas dünne Beine gewitzelt. Papa schwieg mal wieder. Da bin ich ausgerastet und habe geschrien: „Oh Mann! Ich halte das nicht mehr aus! Ihr zwei fetten Kühe mit Haarausfall und Cellulitis, hört auf, hört auf, hört auf, hört auf. Schaut euch doch erst mal selbst an“. Dann bin ich türenknallend aus dem Zimmer gelaufen. Ich war so wütend, dass ich am liebsten etwas zerstört hätte. Stattdessen habe ich meinen Kopf gegen mein Hochbett geschlagen. Aua. Dann habe ich Linkin Park ganz laut aufgedreht. Ich hätte gerne geweint, aber irgendwie kam nix raus. Früher habe ich viel geweint, vielleicht sind meine Tränen schon leer. An sich tat es mir leid, was ich gesagt hatte. Aber es wurde nie wieder über meinen Anfall gesprochen. Vermutlich kann man mit der Pubertät alles erklären. Hab jetzt eine Beule am Kopf vom Hochbett, dafür hat das Hochbett auch eine Delle. Haha!

Also dieser mein Vater will nun heute einen „männlichen Ausflug“ machen.

Ich denke dabei an Action. Am besten Sport machen und dann mit einem Bagger irgendwas zerstören. Außerdem Bier trinken (nicht, dass mir das schmecken würde, aber egal) und mit einer Frau rummachen.

Oder einen Tag durch die Wildnis streifen, Abenteuer bestehen, eine Frau retten, ihr abends das gefangene Tier grillen und dann Sex haben. Oder Fußball spielen, ins Stadion gehen und Fußball ansehen, abends FIFA auf der Wii spielen und dann Sex haben. Oder mittags als Fußballprofi das entscheidende Tor schießen, abends mit meiner Band in einem Stadion auftreten und danach ... na ja, halt .... Ja, ich weiß, dass ich gerade nur an das Eine denke. Ich bekomme Frauen und ihre Körper einfach nicht aus meinem Kopf. Ist das männlich?

Okay, bei unserem männlichen Ausflug wird es sicher nicht um Frauen gehen. Mein Dad ist nämlich wirklich verklemmt. Der wird schon rot, wenn man das Wort Brust nur ausspricht, und sei es in dem Satz „Wollen wir Steak oder Hähnchenbrust grillen?“

Was er sich wohl ausgedacht hat?

Total unmännlich an diesem Ausflug ist, dass wir um 7 Uhr aufstehen müssen. Beim Frühstück gibt es eine wirklich gute Nachricht: Mein Onkel Chris – der mit der Zauberstab-Unterhose – wird mitkommen. Ich kann bis heute nicht glauben, dass Chris wirklich der Bruder meines Vaters sein soll. Die beiden sind so verschieden. Chris ist laut, hat ein Kreuz wie ein Schrank und macht dauernd schlechte Witze, meistens über Frauen. Vielleicht hat er deswegen auch keine seiner Freundinnen länger als ein paar Monate. Chris scheint immer gut drauf zu sein und er verhält sich oft wie ein kleiner Junge. Als ich kleiner war, haben wir zusammen versucht, Playmobilfiguren in Brand zu stecken und sie als brennende Mahnmale für mehr Demokratie aufzustellen. Mama fand das gar nicht lustig und wir haben beschlossen, dass sie eine Diktatorin ist und Angst vor der Demokratie hat. Auch das Argument, dass die

Playmobilfiguren vom Heiligen Geist erfüllt und die Feuerzungen nur etwas größer wären, konnte meine – sonst so fromme – Mum nicht überzeugen.

So was kann man mit Onkel Chris machen. Mama mag ihn nicht besonders. Das liegt wohl auch an den Geschenken, die er mir in den letzten Jahren zum Geburtstag gemacht hat.

Ich fange mal beim sechsten Geburtstag an: eine Trommel. Siebter Geburtstag: eine Schlange. Achter Geburtstag: ein Spielzeug-Maschinengewehr, das Schuss und Schreigeräusche macht. Neunter Geburtstag: Eine Mini-E-Gitarre mit Verstärker. Zehnter Geburtstag: Ein Pyromanen-Feuerwerksset. Elfter Geburtstag: Ein Furzkissen. Zwölfter Geburtstag: Eine Flasche Bier und ein Intimrasur-Set. Dreizehnter Geburtstag: Ein Ballerspiel für den PC. Vierzehnter Geburtstag: Da durfte er von Mama aus nichts schenken. Fünfzehnter Geburtstag: Die besagte Unterhose und einen Playboy. Leider durfte ich fast keins der Geschenke behalten. Schade.

Zurück zum männlichen Ausflug. Mit Onkel Chris könnte das Ganze schon deutlich spannender werden. Um acht Uhr soll es losgehen. Meine Vorfreude steigt, da meine Mutter meinem Dad regelmäßige Sachen zuflüstert wie: „Seid ja vorsichtig“, „Wollt ihr nicht doch die Fahrradhelme mitnehmen?“ oder „Wenn meinem Mannfredchen was passiert, dann lass ich mich scheiden“. Das klingt guuuut!

Onkel Chris kommt immer zu spät. Als er um halb neun mit seinem tiefergelegten Golf (man hört ihn immer schon einen Kilometer früher) vor unserer Tür hält, ist meine Mutter deutlich sauer, versucht es sich aber nicht anmerken zu lassen. Onkel Chris springt aus dem Auto,

schaut mich an und sagt: „Sorry, ich musste erst noch die zwei Mädels aus meinem Bett werfen“. Ich glaube ihm kein Wort, aber ich grinse. Ich muss mir diese Sprüche merken. Apropos Sprüche: Chris kennt alle Chuck Norris-Witze dieser Welt. Auf der Fahrt fängt er gleich wieder an: „Ey Manni, Chuck Norris hat bis unendlich gezählt ... schon zwei mal!“ Ach übrigens, nach jedem Witz lacht Chris, als ob er ihn zum ersten Mal gehört hätte. Der hier ist auch gut: „Wenn Chuck Norris Liegestütze macht, drückt er die Welt nach unten.“ Oder: „Chuck Norris hat mehr Kreditkarten als Max Mustermann.“

Ich fühle mich sauwohl, mit den zwei Männern unterwegs zu sein.

Schließlich biegen wir auf einen Parkplatz ein und ich entdecke das Schild „Kanutour mit Nassgarantie“. „Hier sind wir“, sagt mein Dad und schaut mich erwartungsvoll an. „Cool“, sage ich und versuche dabei möglichst begeistert zu klingen. Denn so spannend eine Wildwassertour auch sein mag, ich habe Angst vor Wasser. Eigentlich nicht vor Wasser, sondern davor, zu ertrinken. In der Grundschule bin ich im Schwimmunterricht einmal untergegangen und die Lehrerin hat das erst sehr spät bemerkt. Diese wenigen Sekunden ohne Luft waren furchtbar. Seitdem versuche ich möglichst selten schwimmen zu gehen. Dazu kommt noch, dass ich mich nicht gerne in Badehose zeige. Nun hat mein Vater also eine Kanutour „mit Nassgarantie“ ausgesucht. Ich bekomme innerlich Panik. Was soll ich tun? Einen Schwächeanfall vortäuschen? Über meine Angst reden? Wegrennen? In mir toben die Fragen und Ängste. Meinem Dad und Chris gegenüber bleibe ich natürlich cool. „Hey Manfred, da werden wir deinen Paps mal schön bis auf seinen Wurm nass machen“, sagt Chris und haut mir auf die

Schulter. „Hm“, sage ich. Also muss ich nun wohl mit. Das Boot sieht für mich aus wie eine Nusschale. Der Fluss rauscht wie ein Wasserfall. Ich will das nicht. Ich könnte heulen. Da schreit Chris, der schon im Boot sitzt: „Na los, rein ins Boot, oder bist du ein Mädchen und willst hierbleiben?“

Nun fahren wir also den Fluss entlang und ich habe die ganze Zeit ein flaues Gefühl im Magen. Mein Dad und Chris scheinen Spaß zu haben. „Warum bist du denn so still? Genieß doch die Natur“, sagt mein Papa.

Und dann geschieht es. Chris versucht meinem Dad mit dem Paddel eine ordentliche Ladung Wasser überzukippen, wobei das Boot durch Chris' Gewicht nach rechts kippt. Genau in diesem Moment rollt ebenfalls von rechts eine Welle heran. Als mein Dad das sieht, springt er panisch nach links um auszugleichen. Dabei gerät das Boot in eine Schiefelage (haha) nach links und wir kentern. Mein Herz stockt, als ich ins kalte Wasser falle. Ich pruste und schreie. Ich bin mir sicher, jetzt ist es aus. Mein kurzes Leben zieht an mir vorbei. Ich werde als ungeküsste Jungfrau sterben und dabei bin ich mir nicht mal sicher, ob es nach dem Tod eigentlich weitergeht. Vielleicht hätte ich mit meiner Mama öfters zum Gottesdienst gehen sollen!? Was wird aus meiner Wii? Ob Frauke an meinem Grab weinen wird?

Während ich das alles denke, merke ich, dass das Wasser nur einen Meter tief ist und ich sogar stehen kann. Ich rette mich ans Ufer. Wo sind mein Vater und Chris? Das Letzte, was ich gehört habe, waren der hohe Schrei meines Dads und ein lautes Fluchen von Chris. Mein Dad zieht wenige Meter weiter gerade das Boot ans Ufer. Chris hinge-

gen schwimmt noch im Fluß und hält sich laut schimpfend den Kopf. Wenige Minuten später sitzen wir nass auf dem umgedrehten Boot. Mein Vater macht das, was er immer tut, wenn er überfordert ist: Er schweigt. Onkel Chris hat beim Kentern das Boot gegen den Kopf bekommen und drückt seinen Socken auf die Platzwunde am Kopf. Und dann geschieht etwas, das ich niemals erwartet hätte. Ich hätte sogar meinen Computer verwettet, dass das nicht passieren würde.

Mein großer, starker, witziger Onkel Chris, der Chuck Norris-Witze reißer – er weint.

Erst denke ich, es wäre Flusswasser aus seinem Socken, aber dann schluchzt er.

Das verwirrt mich total. Ich habe bisher nicht mal meinen Vater weinen gesehen. Und jetzt sitzt hier ein – wie ich dachte – echter Kerl und weint.

Wieder zu Hause wird die Story natürlich etwas anders erzählt. Aus der kleinen Welle wird eine „Mörderwelle“. Das Wasser war „eigentlich zu kalt zum Überleben.“ Mein Vater hat das Boot aus dem „metertiefen Wasser“ gerettet. Und Onkel Chris hat eine „schwere und lebensbedrohliche Verletzung erlitten“, mit der er sich doch noch bis ans Ufer schleppen konnte. Umso mehr Bier die beiden trinken, desto abenteuerlicher klingt die Geschichte. Onkel Chris' Tränen kommen komischerweise nicht darin vor.

Abends im Badezimmer schaue ich mich nackt im Spiegel an. Ich kann klar sehen, dass ich einen Penis habe und auch schon ein paar wenige Haare unter den Achseln wachsen. Ja, ich bin ein Mann, von außen. Aber wie wird man innen ein Mann und woran sieht man, ob man

das schon ist!?! Ach, und hier noch ein Witz von Onkel Chris: „Chuck Norris ist so männlich, dass seine Brusthaare Brusthaare haben“.

**Darf ich vorstellen: Das ist Manfred**, der fiktive junge Mann, der uns durch dieses Buch begleitet. Aber wie erfunden ist er wirklich? Wie übertrieben sind seine Erlebnisse und Emotionen?

Manfred ist ein bisschen wie ich in dem Alter und auch ein bisschen wie ich heute. Er kämpft sich durch die Unwegsamenheiten des Lebens, hat viele Fragen und ist doch oft verunsicherter, als er zugibt.

Ich habe Jungs zwischen 14 und 30 Jahren gefragt, welche Begriffe ihnen zu Männern einfallen. Hier eine Auswahl:

Härte, Egoismus, Ehrlichkeit, Fußball, Sport, Muskeln, Wettkampf, Stärke, Technik, Rationalität, Bier, Vater, Bart, Verantwortung, Whiskey, Angeln, nebeneinandersitzen, Adrenalin, Aggressivität, Entscheidungen treffen, Autos, Penis, Mut, Kämpfer, Dreck, Büroarbeit, Opferbereitschaft, Wärme, irgendwie immer ein Junge bleiben.

Erstaunlich ist, dass am häufigsten Wörter wie „stark“ „Stärke“ oder „Muskeln“ fielen. Müssen Männer stark sein? Sind schwache Männer keine Männer?

Patrick, 23 Jahre alt, fasst zusammen: „Das Rollenbild ist nicht mehr so klar definiert. Die Gesellschaft verurteilt starke

Männer als Machos und heult gleichzeitig darüber, dass alle Weicheier geworden sind. Du kannst es nicht mehr recht machen und du hast keine Vorbilder, wer als toller Mann allgemein anerkannt ist.“

Patrick hat recht damit, dass sich viele Männer fragen: Wie werde ich ein echter Mann? Ich lege in diesem Buch keine Liste im Sinne von „Mit 15 Fragen sicher herausfinden, ob man ein echter Mann ist“ vor. Aber es gibt Grundfragen, denen wir uns auf unserer Reise stellen müssen.

Und bevor wir losgehen, möchte ich mir und dir noch mal sagen: Es ist gut, ein Mann zu sein. Wir sind nicht besser als Frauen. Aber es ist kein Unfall oder Nachteil, dass du ein Mann bist. Keiner muss sich seines Geschlechts schämen! Ich bin ein Mann und das ist gut so. Kannst du das von dir sagen?

**FAZIT:** Echte Kerle stehen dazu, dass sie Kerle sind!





**MANNFRED**, die fiktive Hauptfigur in *Voll Mann?*, ist ein »normaler« junger Kerl. Er hasst die Schule. Er liebt Sport und Chillen. Er ist verliebt. Er denkt viel an Sex. Er fragt sich, ob er ein echter Mann ist. Er flucht gelegentlich. Er fragt sich, ob es Gott gibt und wie er ist. Er hat Angst vor und doch Sehnsucht nach dem Tod. Und Manfred lacht gerne und erlebt unglaubliche Geschichten.

Dieses Buch widmet sich mit viel Humor den Fragen von jungen Männern. Autor Christoph Pahl (*Voll Porno!*) ergänzt die ehrlichen Episoden von Manfred durch seine persönlichen Erfahrungen auf dem Weg zum Mannsein. Dabei spart er die schweren Fragen des Lebens – wie Leid, Selbstmord, Einsamkeit, Existenz Gottes – nicht aus und gibt ganz praktische Tipps, wie man ein echter Kerl wird.

*Jugendreferent Christoph Pahl hat wieder ein unterhaltsames, persönliches und zutiefst ehrliches Buch geschrieben.*

---

**Christoph Pahl · *Voll Mann?*** Mit Lust und Frust ein echter Kerl werden  
Bestell-Nr. 331 316 · ISBN 978-3-86827-316-8 · € D 9,95

