

„Väter-Auszeit in der Natur“

Für Väter von Kindern mit Behinderung und/oder chronischer Erkrankung

21.08. – 23.08.2026

Vater eines besonderen Kindes zu sein, bedeutet oft, einen Weg zu gehen, den man sich so nie vorgestellt hat.

Neben der Liebe zu deinem Kind gehören häufig auch Sorgen, Unsicherheiten, medizinische Termine, Behörden, Therapien und ein Alltag dazu, der viel Kraft fordert. Viele Väter übernehmen Verantwortung, organisieren, funktionieren und tragen Belastungen mit, über die sie nur selten sprechen.

Dabei geraten die eigenen Bedürfnisse oft in den Hintergrund.

Die Aufmerksamkeit richtet sich auf das Kind, auf die Partnerschaft, auf das Familienleben. Doch wann hast du zuletzt bewusst auf dich selbst geschaut? Wann hattest du Raum für die Fragen, die dich als Vater, Mann und Mensch bewegen?

Diese Väter-Auszeit lädt dich ein, für ein Wochenende Abstand vom Alltag zu gewinnen.

Wir nutzen den Lernraum Natur als einen geschützten Raum für Begegnung, Reflexion und Austausch. Du kommst mit anderen Vätern zusammen, die ähnliche Erfahrungen machen und viele deiner Herausforderungen aus eigener Erfahrung kennen.

Gemeinsam gehen wir Fragen nach wie:

- Wie geht es dir wirklich?
- Was trägt dich gerade – und was kostet Dich Kraft?
- Welche Auswirkungen hat die besondere Situation meines Kindes auf mich und meine Familie?
- Wo stehst du gerade in deinem Leben?
- Was brauche du, um längerfristig gesund und handlungsfähig zu bleiben?
- Wie kannst du neue Kraft schöpfen, bevor deine eigenen Reserven erschöpft sind?

Diese Auszeit ist keine Wellnessveranstaltung und kein klassisches Seminar.

Bei Naturübungen, in Gesprächsrunden, am Lagerfeuer und vielleicht beim Alleinsein im Wald entsteht Abstand zum Alltag. Oft zeigen sich gerade dann neue Perspektiven, innere Klarheit und Antworten auf Fragen, für die im täglichen Leben kaum Zeit bleibt.

Die Auszeit ist eine bewusste Unterbrechung des Alltags. Eine Einladung, innezuhalten, sich selbst wieder wahrzunehmen, eine Haltung zu entwickeln und mit anderen Vätern in einen ehrlichen Austausch zu kommen.

Am Ende des Wochenendes nimmst du die Erfahrung mit nicht allein zu sein. Du wirst andere Väter kennengelernt haben, die verstehen, was oft unausgesprochen bleibt. Und du wirst dir selbst wieder ein Stück nähergekommen sein.

Unsere Haltung

Wir verstehen diese Auszeit als einen geschützten Raum für Väter von Kindern mit Behinderung und/oder chronischer Erkrankung.

Jede Familie ist anders. Jede Geschichte ist anders. Deshalb begegnen wir einander mit Offenheit, Wertschätzung und Respekt für unterschiedliche Lebensrealitäten.

Es geht darum, einen Ort zu schaffen, an dem du einfach Vater sein darfst – mit allem, was dazugehört.

Du musst diesen Weg nicht allein gehen.