

Lernen aus der Praxis

## Neu Eltern sein - nicht ganz einfach...



Alexandra Kämpf bietet einen Kurs für frischgebackene Eltern an.

Quelle: zVg.

Alexandra Kämpf hat einen Online-Kurs für frischgebackene Eltern des ersten Kindes entwickelt. Unter dem Dach von FamilyLife vermittelt sie Ermutigung und Austausch mit Fachpersonen sowie neuen Eltern.

Ein Kind zu bekommen, bedeutet zumeist grosses Glück – und gleichzeitig ist es ein Sprung in unbekannte Gewässer. Frischgebackene Eltern haben oft viele Fragen und erleben manche Überraschung. So stellte die ehemalige Kursteilnehmerin Corina fest: «Ich wusste nicht, wie viele Skills einer Managerin es braucht mit einem kleinen Baby.»

**Von Eltern - für Eltern**

Alexandra Kämpf, selbst Mutter von drei Kindern – 12-, 19- und 22-jährig – arbeitet seit zehn Jahren für FamilyLife, dem Arbeitszweig von Campus für Christus für Paare und Familien. Sie leitet den Bereich «Eltern» und hat nun einen Online-Kurs entwickelt, der kurz und knackig mittels vier Einheiten Expertenwissen und Erfahrungen von Müttern und Vätern vermittelt. Für werdende Eltern und solche, die es gerade geworden sind, beleuchtet er vieles, was für Paare und ihr Kind wichtig ist. An zwei Abenden treffen sich die Teilnehmenden per Zoom am Bildschirm, zwei weitere Themenblöcke werden ihnen als Video zugestellt.

## **Anders ist nicht falsch**

Alexandra Kämpf und ihr Teamkollege Marc Bareth, Vater von drei Kindern zwischen drei und sechs Jahren, moderieren die Einheiten. Zum Beispiel fordern sie auf, zu diskutieren, wie sich das Paar in der Elternrolle sieht und wie es mit Gefühlen von Glück bis Stress umgeht. Anhand von Beispielen zeigen sie auf, was das Baby in den ersten Wochen braucht und wie Eltern zur gesunden emotionalen Entwicklung ihres Kindes beitragen können. Sie ermutigen Paare zum Gespräch über das Leben mit dem Neugeborenen: «Väter machen es nicht falsch – einfach anders als Mütter», hält Alexandra Kämpf lächelnd fest. Beide machten ihre Erfahrungen und würden sicherer im Umgang mit ihrem Nachwuchs.

## **Unglücklich werden**

Gemäss einer Studie werden rund zwei Drittel aller Paare, die ein Kind bekommen, in den ersten drei Lebensjahren ihres Kindes unglücklich. Nur ein Drittel ist nach dieser ersten Zeit noch zufrieden miteinander. Was tun diese Mütter und Väter, um sich emotional nahe zu bleiben? Streiten sie anders? Wie versuchen sie, ihre Träume zu leben? Und wie können Paare ihre Intimität und Freundschaft erhalten oder wiederbeleben? Das sind Fragen, die am dritten Kurstag beleuchtet werden.

Und zum Schluss lenkt die Seelsorgerin und Beraterin Doris Bürki den Blick über die erste Zeit mit dem Kind hinaus: Welche Erziehungsziele und -stile gibt es? Wie erziehen wir und wie gestalten wir den Familienalltag mit Gott? In Gruppen wird darüber ausgetauscht, das Thema Glaube vertieft oder es treffen sich nur Väter miteinander.

## **Gute Resonanz**

Am ersten Kurs im vergangenen Jahr haben 70 Paare teilgenommen. Ihre Rückmeldungen motivieren Alexandra und Marc, ihn Ende Mai erneut anzubieten. Als besonders hilfreich erwähnt wurde

- die Kombination von Expertenwissen und unterschiedlichen Erfahrungen von Eltern
- dass bei jedem Treffen Väter zu Wort kommen und erzählen, wie sie das Vaterwerden und Vatersein erleben
- die integrierten Zeiten für Paargespräche zu Kursthemen für die persönliche Umsetzung
- die Kombination von Zoom-Meetings an zwei fixen Daten und Videos, die man an einem selbst gewählten Tag anschauen konnte

## **Viel profitiert**

Eine Mutter schrieb: «Durch den Kurs 'Eltern werden' habe ich noch einmal eine neue Perspektive und hilfreiche Tipps bekommen, die ich bislang in Büchern oder sonstigen Vorbereitungen für die Geburt und den Nachwuchs noch nicht gefunden hatte.»

Eine andere bestätigt: «Für mich waren die Paargespräche mit Fragen sehr hilfreich. Sie haben bei mir und meinem Mann gute Gespräche in Gang gesetzt – ich würde sogar sagen, seit dem Kurs ist unsere Kommunikation besser geworden. Hilfreich war für mich auch zu merken, dass ich nicht perfekt sein muss.»

Und ein Vater fand: «Mir hat der Kurs sehr geholfen, mich innerlich und mit meiner Partnerin auf die kommenden Monate einzustellen. Ich fühle mich sicherer als werdender Papa. Und ich weiss nun, dass ich nicht allein bin, sondern es vielen ähnlich geht und sie es auch geschafft haben.»

*Zum Kurs:*

[Eltern werden](#)

*Zum Thema:*

[Ein Leben mit Wendungen: Werden wie die Kinder](#)

[Erster Ratgeber erschienen: Bindungsorientierte Erziehung aus christlicher Perspektive](#)

[Nadine Specchia: Sie lebt für Kinder](#)

Datum: 08.05.2024

Autor: Mirjam Fisch-Köhler

Quelle: Livenet

Tags

[Familie](#)

[Bildung und Schulen](#)