

# Inhalt

<b>Alle Freunde</b> .....	7
<b>Traumatische Erlebnisse in der frühen Kindheit</b> .....	9
<i>Mit schwerem Rucksack unterwegs</i>	
<b>Sunny und der Gruselstaubsauger</b> .....	11
<b>Bindung fällt schwer</b> .....	19
<i>Wem kann ich vertrauen?</i>	
<b>Beppi und das nasse Buch</b> .....	21
<b>Auswirkungen von Vernachlässigung</b> .....	27
<i>Der Teller muss immer randvoll sein.</i>	
<b>Nelly und der Hamsterkühlschrank</b> .....	29
<b>Kleine Veränderungen werden zu großen Hürden</b> .....	37
<i>Alles soll so sein wie immer!</i>	
<b>Olli und ein Koffer voller Sorgen</b> .....	39
<b>Sehnsucht nach leiblichen Eltern</b> .....	45
<i>Warum darfst du nicht bei euch sein?</i>	
<b>Dalli und das riesengroße Superplakat</b> .....	47
<b>Angst vor Verlust</b> .....	53
<i>Warum darfst du nicht bei euch sein?</i>	
<b>Mogli und die Bumerang-Taktik</b> .....	55

<b>Provokantes Verhalten</b> .....	<b>61</b>
<i>Hältst du auch, was du versprichst?</i>	
<b>Fritzi und Schneeflocken im August</b> .....	<b>63</b>
<b>Umgang mit Gleichaltrigen</b> .....	<b>71</b>
<i>Ich will dazugehören!</i>	
<b>Schnauzi und das Freundschaftshalsband</b> .....	<b>73</b>
<b>Schwierigkeiten in der Schule</b> .....	<b>79</b>
<i>Werde ich wieder abgeholt?</i>	
<i>Bin ich gut genug?</i>	
<b>Jack und die Sternchen</b> .....	<b>82</b>
<b>Jack und sein Auftritt</b> .....	<b>88</b>
<b>Literatur</b> .....	<b>93</b>

# Angst vor Verlust

Warum darf ich nicht bei euch sein?

Verlustängste sind bei Pflege- und Adoptivkindern aufgrund früher Erfahrungen von instabilen familiären Verhältnissen und unsicheren Bindungen oft tief verwurzelt. Emotionale Verletzungen und die Trennung von bisherigen Bezugspersonen haben deutliche Spuren hinterlassen. Auch in der aufnehmenden Familie befürchten diese Kinder, sie wieder verlassen zu müssen oder dass die Bezugspersonen sie erneut im Stich lassen könnten. Verlustängste machen deutlich, wie wenig Verlässlichkeit das Kind bisher erlebt hat und wie sehr es sich nach Schutz und Geborgenheit sehnt. Dieses Gefühl von Unsicherheit prägt das Verhalten des Kindes in Beziehungen, beeinträchtigt die emotionale Resilienz und beeinflusst dadurch die sozial-emotionale Entwicklung. Es fällt den Kindern häufig schwer, Vertrauen zu anderen Menschen aufzubauen, weil sie befürchten, erneut verletzt und verlassen zu werden. Diese Angst kann sich dann im Laufe der Zeit verfestigen und ein dauerhafter Begleiter sein, sodass diese Kinder sich nie wirklich sicher fühlen. Viele Pflege- und Adoptivkinder leiden unter dem Gefühl des Alleinseins und unter einem geringen Selbstwertgefühl. Auf Veränderungen im Alltag oder in der Familie, auf Abschiede und in emotional belastenden Momenten, wie Streitigkeiten in der Familie oder mit Freunden, reagieren Pflege- und Adoptivkinder oft mit Verlustängsten. Daneben verstärkt aber auch oftmals die Angst, zu versagen und nicht gut genug zu sein, die Unsicherheit und verfestigt das Gefühl von Verletzbarkeit. Meistens zeigen die Kinder dann ein auffälliges Verhalten. Manche weinen, klammern sich an die Bezugsperson und suchen ständig deren Nähe. Andere ziehen sich zurück, sind still und wirken distanziert. Hinter beiden Verhaltensweisen steht jedoch der Wunsch nach Schutz und Geborgenheit.

Eine empathische und unterstützende Grundhaltung von Pflege- und Adoptiveltern kann dazu beitragen, dass sich Kinder sicherer und geschützt fühlen und Schritt für Schritt ihre Ängste besser verarbeiten lernen. Eine offene und wertschätzende Kommunikation ermutigt das Kind, seine Gefühle und Ängste zu äußern. Es fühlt sich gesehen und ernst genommen,

wodurch sein Sicherheitsgefühl gestärkt wird. Aktivitäten, die die Selbstständigkeit und Selbstwirksamkeit fördern, unterstützen dieses Ziel. Aufgaben, die dem emotionalen Alter des Kindes entsprechen und das erfolgreiche und eigenständige Bewältigen von solchen Alltagsherausforderungen, stärken das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Eine stabile Umgebung und eine verlässliche Tagesstruktur mit klaren Regeln und regelmäßigen Ritualen ermöglichen dem Kind, zunehmend Vertrauen zu fassen. Vorhersehbare Abläufe geben Orientierung und Sicherheit. Wenn Kinder wissen, was als Nächstes kommt, wächst das Gefühl, sich auf ihre Bezugspersonen verlassen zu können, und dies stärkt ihr Selbstvertrauen.

## Mogli und die Bumerang-Taktik



Mogli liegt auf dem Sofa und streckt sich entspannt. Er kann sich dabei unglaublich lang machen. Die Kinder sagen immer, er streckt sich wie eine Giraffe und dann ist er mindestens drei Meter lang. Das ist natürlich total übertrieben, aber Mogli stellt es sich jedes Mal vor und denkt, er wäre riesengroß. Er hat langes braun-weißes Fell, und seine Ohren stehen senkrecht auf. Nur das vordere Spitzchen klappt nach unten. Er muss viel gebürstet werden, dann sieht er noch großartiger aus. Seine Schwanzspitze ist weiß.

Heute ist Sonntag und Mogli liebt Sonntage. Sonntags ist er niemals allein. Dann sind alle zuhause, und wenn doch mal jemand rausgeht, kommt er mit. Er hätte am liebsten die ganze Woche Sonntag.

Mogli wohnt zusammen mit Herrchen, Frauchen, Niklas und Micha in einem Haus in der Vorstadt. Er ist hier vor fast einem Jahr mit eingezogen, alle anderen haben schon vorher da gewohnt. Wenn seine Familie um ihn herum ist, geht es ihm gut. Er hat nicht den geringsten Zweifel daran, dass ihn alle lieben und für ihn da sind und er dazugehört. Wobei, eigentlich ist er sich da nur sonntags ganz sicher. Montags dann, wenn die Familie zeitig aufsteht und sich alle zurecht machen für den Wochenstart, da wird er unsicher. Bald, nach seinem Morgenspaziergang und dem Frühstück, wird er allein sein. Er wird den Vormittag zuhause verbringen und warten müssen, bis ein Mensch nach dem anderen so langsam wieder heimkehrt. Die Vormittage sind furchtbar. Mogli hat in der Sekunde, in der der Letzte die Haustür von außen schließt, Angst, dass niemand mehr zurückkommt. Er hat Angst, dass er allein bleiben muss und nicht weiß, was er dann tun soll. Wie soll er in den Garten kommen, wenn er Pipi muss? Er kann die Tür nicht öffnen. Wie soll er Wasser nachfüllen? Er kommt nicht an die Spüle. Wie soll er fressen, wenn er Hunger bekommt? Er kann keine Futterdosen öffnen. Es quälten ihn sofort die schlimmsten Gedanken, und er bekommt richtige Panik. Mogli kann seiner neuen Familie noch nicht so ganz vertrauen. Sie sagen ihm jeden Morgen: „Tschüss, bis heute Mittag!“ Bis jetzt kamen sie auch immer wieder zurück, aber wer weiß. Am Ende kommt heute



keiner zurück? Vielleicht passiert heute etwas Unerwartetes, und sie vergessen ihn einfach? Mogli kann sich nicht gemütlich aufs Sofa legen und schlafen und warten, bis alle wieder zurück sind. Er kann sich nicht im Körbchen einrollen und eine Runde dösen. Er kann nicht auf seinem leckeren Kauknochen knabbern und genussvoll schmatzen. Er kann gar nichts machen. Er wird nervös. Er fängt an, hin und her zu laufen. Hin und her, auf und ab. Er wird immer nervöser und schneller. Irgendwann ist er so angespannt, dass er anfängt zu bellen. Er hält das für eine super Idee. Wenn er viel und laut bellt, ganz lange und ohne Pause, dann hört man ihn draußen. Man wird auf ihn aufmerksam. Mogli bellt und bellt und bellt. Eine Stunde lang und noch weiter. So langsam tut ihm schon der Hals weh. Er macht eine Pause, aber die plötzliche Stille klingt auch irgendwie gruselig für ihn. Er fängt wieder an. Mogli läuft auf und ab und bellt und bellt. Nach zwei Stunden setzt er sich erschöpft in sein Körbchen und fällt in einen unruhigen Schlaf, bis Niklas und Micha mittags zurückkommen und ihn in den Garten lassen. Keiner aus seiner Familie hat die geringste Ahnung, was zuhause vor sich geht, wenn Mogli allein ist. Sie denken alle, er würde schlafen. Immer, wenn sie nach Hause kommen, ist Ruhe und er schläft friedlich. Eines Tages beim Nachmittagsspaziergang treffen sie ihre Nachbarin. Frau Gruber begrüßt Mogli und Niklas und sagt: „Na, da bist du ja, du kleiner Krachmacher! Hast du denn nicht furchtbare Halsschmerzen, wenn du ständig bellst?“ „Wie meinen Sie das, Frau Gruber?“, wundert sich Niklas. „Wisst ihr denn gar nicht, dass euer Hund einen ganz großen Krach veranstaltet, wenn er allein ist? Er kann wirklich stundenlang bellen ohne Pause und steigert sich da offensichtlich richtig rein. Das bekommen wir täglich mit. Wir wissen immer ganz genau, wann bei euch keiner da ist“, antwortet sie. „Das tut mir leid, das wusste ich nicht, Frau Gruber“, Niklas ist bestürzt über diese Neuigkeiten. Er kann kaum abwarten, bis er zurück ist, um seiner Familie von dem Gespräch zu berichten. „Was?“, Frauchen ist auch entsetzt, „Das ist ja eine furchtbare Vorstellung. Und wir hatten keine Ahnung. Wieso macht er das nur?“ Am Abend unterhalten sich alle darüber. „Wir sollten mal ausprobieren, ob er wirklich bellt!“, schlägt Micha vor. Sie machen es. Alle zusammen ziehen sie Schuhe und Jacken an, und verlassen das Haus. Sie gehen aber nicht weg, sondern warten am Nachbarhaus und lauschen. Tatsächlich. Ein hysterisches Gebell beginnt. Sie hören ihren

Mogli, wie er offensichtlich durch die Wohnung saust und lauthals Radau macht. Er klingt total aufgeregt und schrill. Schnell gehen sie wieder zurück. Er beruhigt sich, sobald er seine Familie wieder sieht und begrüßt sie freudig erleichtert. „Das kann so nicht bleiben“, sagt Herrchen. Er schüttelt den Kopf. „Da muss etwas passieren. Das ist nicht gut für den Hund, und den Nachbarn geht das sicher auch auf die Nerven. Ich werde mal bei einer Hundetrainerin um Rat fragen“, beschließt er. Ein paar Tage darauf kommt eine Trainerin ins Haus. Sie beobachtet Mogli, sie versteht sein Verhalten sofort und erklärt: „Mogli bekommt Angst, sobald er allein gelassen wird. Man muss sein Vertrauen aufbauen. Man muss mit ihm üben, dass Alleinsein nichts Schlimmes bedeutet.“

Sie erklärt, wie man das am besten trainiert. Anfangs nur kurz aus dem Haus gehen, nur 30 Sekunden. Wenn Mogli nicht bellt, schnell zurück und ihn loben. Solange, bis Mogli versteht, dass Alleinsein kein Grund zur Aufregung ist.

Aber Niklas hat noch eine weitere Idee. Als er am nächsten Nachmittag mit Mogli spazieren gehen will, geht er vorher noch in die Garage. Er kramt unter all seinen Sachen und findet seinen Bumerang in einer Kiste, ein super Teil. Er freut sich. Er hat ihn schon ewig nicht mehr geworfen. Er packt ihn in seinen Rucksack und nimmt Mogli mit auf die Spielwiese.

Mogli liebt es, Stöckchen wiederzubringen. Das ist eins seiner Lieblingsspiele. Als Niklas den Bumerang wirft, zischt Mogli in die Wurfrichtung davon und beobachtet gleichzeitig den Bumerang. Er ist völlig irritiert, als das Stöckchen in der Luft wendet und von ganz allein wieder zurück zu Niklas fliegt. Er bleibt stehen und schaut verdutzt. Dann saust er zu Niklas. Niklas lacht: „Schau, Mogli. Stell dir vor, Frauchen, Herrchen, Micha und ich sind wie dieser krumme Stock, wie dieser Bumerang. Wir kommen immer zurück. Wir fliegen immer kurz aus und machen ganz schnell die Kurve und sind dann schwuppdiwupp wieder bei dir. Ich zeige es dir nochmal.“ Wieder wirft Niklas den Bumerang. Mogli ist völlig fasziniert. Diesmal bleibt er neben Niklas stehen und wartet ab, bis er zurück ist. Das wiederholen sie ganz oft. Mogli versteht ein bisschen besser, was Niklas meint. Sie haben einen super Spaziergang und viel Spaß.



Zuhause sagt Niklas: „Pass auf. Nun spiele ich den Bumerang!“ Er geht fort und lässt Mogli sitzen. Mogli stellt sich vor, wie Niklas gerade davonfliegt. Sicher macht er bald diese faszinierende Kurve im Himmel und ist auf dem Rückweg. Ehe Mogli auch nur auf die Idee kommt, sich Sorgen zu machen, steht Niklas schon wieder in der Tür. Mogli hat nicht gebellt. Er hat an den Bumerang gedacht. Es hat funktioniert. Jeden Tag üben nun alle Familienmitglieder mit Mogli. Sie haben alle großen Spaß. Sie nennen ihr Training das Bumerang-Spiel, und inzwischen freut sich Mogli schon darauf. Sie gehen weg und kommen zurück, gehen weg und kommen zurück. Manchmal sind sie länger weg, manchmal weniger lang. Mogli ist es allmählich beinahe egal, und er entspannt. Es hat ihm geholfen, sich vorzustellen, dass alle aus seiner Familie immer zu ihm zurückkommen – jeden Tag. Alle wollen zu ihm und sich um ihn kümmern und mit ihm zusammen sein. Jeder kommt ganz von allein, sobald alles, was zu tun ist, erledigt ist. Die Jungs müssen in die Schule, die Erwachsenen müssen arbeiten und jeder kommt immer wieder heim. Mogli wartet so lange auf sie. Er weiß, sie kommen zurück. Es ist viel schöner für ihn, seit er nicht mehr so viel bellen muss.

Aber Sonntage sind nach wie vor seine Lieblingstage, weil da alle zu Hause bleiben.