



Perspektive wechseln. Muster lösen. Halt geben.

Stefan Hetterich

Pflegekinder

Ein kleiner Wanderführer für Pflegeeltern

stabile:kids
psychisch gesunde Kinder





stabile:kids
Stefan Hetterich
Rote-Hahnen-Gasse 12
93047 Regensburg
Tel. +49 941-29086406
Mail. info@stabilekids.com

„Die Angst ist der wichtigste
Begleiter des Bergsteigers.
Wer keine Angst hat, ist kein
Abenteurer, sondern ein Narr.“
— Reinhold Messner

Liebe Wegbegleiter Ihres Pflegekindes,

als Sie sich entschieden haben, ein Pflegekind bei sich aufzunehmen, hatten Sie vermutlich ein klares Bild vor Augen: Sie wollten einem Kind ein liebevolles Zuhause schenken, in dem es seinen eigenen Wert erkennen kann.

Vielleicht haben Sie auf dieser Reise gemerkt, dass der Weg oft steiler ist als gedacht. Dass die Ziele, die man sich gesteckt hat, manchmal nur zu 20 Prozent erreicht scheinen und die „Ur-Angst“ des Kindes wie ein schwerer Nebel über dem Alltag liegt.

Dieser kleine Wanderführer möchte Sie auf Ihrem Weg begleiten. Er soll Ihnen helfen, den schweren Rucksack zu verstehen, den Ihr Kind mitgebracht hat – und Ihnen zeigen, dass Sie bereits alles haben, was es für diese Tour braucht.

Vertrauen wächst nicht im Sprint, sondern Schritt für Schritt.

In diesem Heft schauen wir gemeinsam:

- Wie wir die unsichtbaren Wetterzeichen der Angst richtig deuten.
- Warum Sie für Ihr Kind die wichtigste Schutzhütte sind – auch wenn es im Gebälk mal ordentlich kracht und ächzt.
- Und wie jedes Gramm Sicherheit, das Sie geben, die Waagschale des Ur-vertrauens füllt.

Sie müssen nicht die Ängste Ihres Kindes “besiegen”. Es reicht, wenn Sie die Person sind, die am nächsten Morgen das Licht im Fenster der Hütte wieder anzündet. Denn mit jedem Gramm Vertrauen, spürt Ihr Kind: Der Boden hält. Ich bin in Sicherheit.

Danke für Ihren unermüdlichen Mut,
diese schützende Heimat zu bauen.

Herzliche Grüße

Stefan Hetterich

Ihr Stefan Hetterich





INHALT

08 | Den Rucksack verstehen

Was hat Ihr Kind im Gepäck?

10 | Die Landkarte lesen

In welcher Welt ist mein Kind?

12 | Wetterkunde

Die 5 Gesichter der Angst bei Pflegekindern

16 | Orientierungspunkte (Sicherheit geben)

Was hilft dem Kind, den Weg zu finden?

18 | Die Schutzhütte

Sie sind da.

20 | Die Ausrüstung

Hilfe für steile Etappen



Den Rucksack verstehen: Was hat Ihr Kind im Gepäck?

Jedes Kind, das in Ihre Familie kommt, bringt sein eigenes Gepäck mit. In diesem „Rucksack der Vergangenheit“ stecken nicht nur Erlebnisse, sondern tief verankerte Überlebensstrategien.

Wir nennen das die Ur-Angst.

Das schwere Gewicht im Gepäck

Vielleicht erleben Sie im Alltag heftige Reaktionen: plötzliche Wutausbrüche, totales Erstarren oder das Gefühl, dass Ihr Kind Sie gar nicht hört.

In diesen Momenten übernimmt das „Alarmsystem“ im Gehirn (die Amygdala) das Kommando.

Das Kind ist dann nicht „schwierig“ oder „ungezogen“ – es befindet sich im Überlebensmodus.

Die Wanderkarte der Angst

Für Ihr Kind war dieses Verhalten früher lebensnotwendig. Der schwere Rucksack war seine einzige Ausrüstung, um in stürmischen Zeiten zu bestehen. Auch wenn es bei Ihnen jetzt sicher ist, weiß das Nervensystem des Kindes das noch nicht. Es vertraut der neuen, friedlichen Umgebung noch nicht ganz und greift sicherheitshalber auf die alten, schweren Werkzeuge zurück.



Was das für unseren Weg bedeutet:

- Akzeptanz statt Umpacken: Wir können den Rucksack nicht einfach abnehmen. Aber wir können dem Kind helfen, ihn gemeinsam mit uns zu tragen.
- Sicherheit ist die Basis: Erst wenn das Kind immer wieder erfährt, dass der Boden unter seinen Füßen hält, wird es beginnen, die schweren Steine der Angst nach und nach am Wegrand abzulegen.
- Geduld beim Aufstieg: Auf dieser besonderen Bergtour zählen nicht die Höhenmeter, sondern die Ausdauer. Dass der Gipfel manchmal noch in weiter Ferne scheint, liegt nicht an Ihrer Kraft, sondern an der anspruchsvollen Beschaffenheit des Weges. Jeder noch so kleine Schritt, den Sie gemeinsam gehen, ist ein Erfolg und festigt den Pfad für die Zukunft.



Die Landkarte lesen: In welcher Welt ist mein Kind?

Bevor wir loswandern, müssen wir verstehen, nach welcher Karte unser Kind navigiert. Pflegekinder leben oft in zwei Welten gleichzeitig. Das Verhalten, das uns im Alltag oft ratlos macht, ergibt Sinn, wenn wir die Karte kennen:

Die Karte der Ur-Angst (Das alte Gelände)

Auf dieser Karte ist die Welt ein gefährlicher Ort. Vertrauen war hier lebensgefährlich, Kontrolle dagegen überlebensnotwendig.

- Das Motto: „Ich bin allein, niemand schützt mich, ich muss alles selbst regeln.“
- Die Wahrnehmung: Ein falscher Blick oder eine kleine Planänderung wirken wie ein drohender Steinschlag. Das Alarmsystem (die Amygdala) schlägt sofort voll aus.



Die Karte des Urvertrauens (Das neue Gelände)

Das ist die Welt, die Sie Ihrem Kind anbieten. Hier gibt es verlässliche Wege und sichere Haltepunkte.

- Das Motto: „Ich bin willkommen. Jemand ist größer und stärker als ich und passt auf mich auf.“
- Das Ziel: Zur Ruhe kommen, die Umgebung erkunden und die Abwehrwaffen langsam sinken lassen.

Der Weg zwischen den Welten

Ihr Kind steht physisch bei Ihnen im sicheren Wohnzimmer, aber innerlich liest es oft noch die alte Karte. Es scannt die Umgebung nach Gefahren ab, die es früher gab.

Unsere Aufgabe als Wegbegleiter

Wir können die alte Karte nicht einfach wegnehmen. Aber wir können durch unsere Beständigkeit helfen, die neue Karte immer wieder darüberzulegen. Wir zeigen dem Kind: „Ich weiß, du siehst dort einen Abgrund, aber schau – hier ist fester Boden. Ich halte dich.“



Wetterkunde: Die 5 Gesichter der Angst bei Pflegekindern

Hinter dem „Sturm“ im Alltag steckt meist kein böser Wille, sondern ein tiefes Gefühl der Bedrohung. Auf der Karte der Angst gibt es bei Pflegekindern fünf besondere Wetterlagen:

1. Die Angst vor der (unsichtbaren) Trennung

Das Gefühl: „Wenn du aus meinen Augen bist, bist du aus der Welt – und ich löse mich auf.“

Im Gelände:

Das Kind klebt an Ihnen wie eine Klette oder – paradoxerweise – es stößt Sie vor einer Trennung massiv weg, um selbst die Kontrolle über den Schmerz zu behalten.

Die Botschaft:

Ich kontrolliere Trennung und Verlust selbst.



2. Die Angst vor dem Guten (Nähe-Angst)

Das Gefühl: „Es ist zu schön – gleich passiert etwas Schreckliches. Ich halte diese Spannung nicht aus!“

Im Gelände: Wenn die Stimmung am besten ist, tritt das Kind gegen den Tisch oder zerreißt das gelobte Bild. Es provoziert lieber die bekannte Ablehnung, als die unsichere (da noch neue) Nähe auszuhalten.

Die Botschaft:

Ich halte an der Landkarte fest, die ich kenne.



3. Die Angst vor dem Kontrollverlust

Das Gefühl: „Wenn ich nicht bestimme, was passiert, bricht das Chaos über mich herein.“

Im Gelände: Das Kind wird zum „kleinen Diktator“. Es muss die Farbe der Tasse bestimmen oder den Weg im Auto. Überraschungen wirken wie Lebensgefahr.

Die Botschaft:

Kontrolle ist meine einzige Lebensversicherung.

4. Die Angst vor dem „echten“ Ich (Scham-Angst)

Das Gefühl: „Wenn du siehst, wie kaputt ich innerlich bin, wirst du mich nicht mehr wollen.“

Im Gelände: Das Kind lügt bei Offensichtlichkeiten oder bricht bei sachlicher Kritik völlig zusammen. Es kann keinen Fehler zugeben, weil ein Fehler für es „Wertlosigkeit“ bedeutet.

Die Botschaft:

Ich kämpfe verzweifelt um meinen Platz in der Familie.



5. Die Angst vor der Zukunft (Struktur-Angst)

Das Gefühl: „Ohne festen Plan schwebe ich haltlos im Weltall.“

Im Gelände: Ständiges Nachfragen („Was machen wir dann?“), Unruhe vor den Ferien oder Wochenenden. „Nichts geplant“ bedeutet für das Kind puren Stress statt Freiheit.

Die Botschaft:

Ich brauche ein Gelände, an dem ich mich festhalten kann.

Wichtig bei allen Ängsten

Das Nervensystem lernt nicht durch Argumente. Es lernt durch Wiederholung und Zeit.

Wenn die Angst das Kommando übernimmt, ist das logische Gehirn ‚außer Betrieb‘.

Ihr Kind braucht dann keine Erziehung, sondern Ihre sichere Verankerung.



Orientierungspunkte: Was Ihrem Kind hilft, den Weg zu finden

Wenn die alte Landkarte der Angst die Regie übernimmt, braucht Ihr Kind keine Erklärungen, sondern sichere Wegmarkierungen.

Diese drei Orientierungspunkte helfen dem Nervensystem, Schritt für Schritt im „Hier und Jetzt“ anzukommen:

1. Präsenz: „Ich bleibe da, auch wenn es stürmt“

In den Momenten, in denen Ihr Kind kämpft, flieht oder erstarrt, ist Ihre bloße Anwesenheit der wichtigste Anker.

- Die Haltung: Sie sind die Schutzhütte. Zuverlässig und fest verankert.
- Das Signal: „Deine Angst ist groß, aber ich bin größer. Ich halte diesen Sturm mit dir aus, ohne wegzugehen oder mich innerlich zurückzuziehen.“



2. Struktur: Sichere Pfade durch den Tag

Für ein Kind, das innerlich im Chaos schwebt, ist Struktur kein Korsett, sondern ein haltgebendes Gelände.

- Die Umsetzung: Klare Abläufe, Rituale und Vorhersehbarkeit (z. B. Wochenpläne, feste Essenszeiten).
- Das Signal: „Die Welt ist berechenbar. Du musst nicht ständig scannen, was als Nächstes passiert – ich habe den Plan für uns beide im Griff.“

3. Wiederholung:

Den Weg immer wieder gemeinsam gehen

Vertrauen wächst nicht durch ein einmaliges Erlebnis, sondern durch die tausendfache Erfahrung von Sicherheit.

- Die Geduld: Die neuronalen Autobahnen der Angst sind breit. Die Pfade des Vertrauens müssen mühsam neu ausgetreten werden.
- Das Signal: „Egal wie oft du die Orientierung verlierst: Ich zeige dir den Weg immer wieder neu. So oft, bis dein Kompass von alleine weiß, wo der sichere Hafen ist.“



Die Schutzhütte: Sie sind da.

In Ihrem Alltag sind Sie die Schutzhütte für Ihr Kind. Sie bieten den sicheren Raum, in dem der Sturm der Angst zur Ruhe kommen darf. Ihre Aufgabe ist es nicht, den Sturm "wegzumachen" - denn das geht gar nicht. Ihre Aufgabe ist es, da zu sein.

Doch ein echter Orkan geht an niemandem spurlos vorbei.

Wenn die Angst Ihres Kindes explodiert, fordert das Ihre Kraft. Halten Sie sich vor Augen: Eine Schutzhütte muss nicht lautlos sein, um Sicherheit zu bieten. Sie darf knarren, sie darf im Wind schwanken und sie darf – wie im echten Leben – im Gebälk ordentlich ächzen.

Für Sie bedeutet das:

- Sie dürfen Mensch sein: Es ist völlig okay, wenn das Verhalten Ihres Kindes etwas in Ihnen auslöst.
- Kein Perfektionszwang: Sie müssen nicht jedes Mal die absolute Ruhe bewahren. Wichtig ist nicht die Abwesenheit von Emotionen, sondern wie wir wieder zueinanderfinden.



Das Licht im Fenster (Die Versöhnung)

Das Entscheidende ist nicht, dass es niemals kracht oder Ängste gar nicht aufkommen dürften. Das Entscheidende ist das, was nach dem Sturm passiert: Dass Sie das Licht im Fenster Ihrer Hütte wieder anzünden, dass Versöhnung wieder möglich wird.

Auch wenn die Situation schwierig war, auch wenn Sie sich erschöpft oder hilflos gefühlt haben: Indem Sie am nächsten Morgen wieder da sind, den „Rucksack“ Ihres Kindes am Eingang würdigen und ihm wieder mit Wohlwollen begegnen, geben Sie die wichtigste Antwort auf die Angst Ihres Pflegekindes: „Egal wie stark du gegen die Wände gedrückt hast – die Hütte steht. Ich bin da.“

Die Kraft des Dableibens

Sie schicken Ihr Kind nicht weg, wenn es stürmt. Dieses unermüdliche Bleiben ist die stärkste Medizin gegen die Ur-Angst.

Damit legen Sie jeden Tag ein winziges Gramm mehr in die Waagschale des wachsenden Vertrauens, bis Ihr Kind irgendwann spürt:

Der Boden hält. Die Hütte steht. Ich bin in Sicherheit.



Die Ausrüstung: Hilfe für steile Etappen

Das Notfall-Set: Erste Hilfe bei „Wetterumschwung“

In Akutsituationen, wenn das Alarmsystem Ihres Kindes feuert, helfen oft keine langen Erklärungen. Greifen Sie stattdessen in Ihr Notfall-Set:

- Atmen Sie erst einmal selbst tief durch. Ihr Kind braucht Ihr ruhiges Nervensystem, um sich selbst regulieren zu können.
- Sicherheitsabstand prüfen: Jedes Kind reagiert anders. Bieten Sie körperliche Nähe an, wenn es Beruhigung sucht, aber wahren Sie respektvoll Distanz, wenn das Kind sich „in die Enge getrieben“ fühlt.
- Wenig Worte: Nutzen Sie kurze, klare Sätze. In der Panik kann das Gehirn komplexe Sätze nicht verarbeiten. Ein einfaches „Ich bin da. Wir schaffen das“ reicht oft aus.



Das Fundament für die Schutzhütte

Eine Schutzhütte kann nur halten, wenn das Fundament stabil ist. Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern Ihre wichtigste „Wartungsarbeit“.

- Kraftspeicher füllen: Was gibt Ihnen Energie? Ein Gespräch mit Freunden, Bewegung in der Natur oder ein Moment der Stille? Planen Sie diese „Rastzeiten“ fest ein.
- Die 20-Prozent-Brille: Seien Sie gnädig mit sich selbst. Wenn der Tag schwer war, bewerten Sie sich nicht nach dem Gipfelsieg, sondern nach Ihrer Ausdauer. Dass Sie geblieben sind, ist der Erfolg.
- Netzwerke nutzen: Niemand muss den Mount Everest allein besteigen. Tauschen Sie sich mit anderen „Wanderern“ (Pflegeeltern) aus oder nutzen Sie professionelle Begleitung.

Ihr Weg: Ein Gramm Hoffnung pro Tag

Wenn Sie dieses Heft nun zur Seite legen und zurück in Ihren Alltag gehen, möchte ich Ihnen eines mitgeben: Was Sie tun, hat unschätzbaren Wert.

Vielleicht fühlt es sich an manchen Tagen so an, als würden Sie auf dieser Wanderung kaum vorankommen. Doch Vertrauen wächst bei Pflegekindern nicht in großen Sprüngen, sondern in winzigen, oft unsichtbaren Einheiten. Veränderungen zeigen sich meist in der Rückschau. Es sind die Momente, in denen Sie plötzlich feststellen: „Stimmt, das hat er schon lange nicht mehr gemacht“ oder „Heute konnten wir den Plan ändern, ohne dass die Welt untergegangen ist.“ Sie sind genug, um zu sehen, dass diese wichtigen Veränderungen stattfinden. Mit jedem Tag, an dem Sie den schweren Rucksack am Eingang würdigen, die Stürme gemeinsam aushalten, und danach wieder Miteinander gelingt, legen Sie ein winziges Gramm mehr in die Waagschale des Vertrauensaufbaus.

Gehen Sie behutsam mit sich selbst um. Sie sind die wichtigste Orientierung auf der Landkarte Ihres Kindes. Damit Ihr Kind sich sicher fühlen kann und stark ins eigene Leben startet.



Ein Wort von Stefan Hetterich

Ich weiß, dass die Wege, die wir heute besprochen haben, im Alltag oft steinig sind. Hinter den Impulsen in diesem Heft steckt meine tägliche Arbeit mit Kindern und Familien, die – genau wie Sie – versuchen, Vertrauen und Sicherheit Schritt für Schritt wieder aufzubauen.

In meinem Therapieraum sehe ich den Schmerz, aber ich sehe vor allem den unermüdlichen Mut von Eltern und Pflegeeltern, die die bestmöglichen Bedingungen für ihre Kinder schaffen wollen. Ich habe deshalb zusätzlich die Elternakademie ins Leben gerufen, weil ich glaube, dass niemand diesen Weg allein gehen sollte. Wir brauchen Orte, an denen wir verstehen dürfen, warum es gerade stürmt – und an denen wir Kraft tanken und Hoffnung schöpfen können



DIE ELTERNAKADEMIE: EIN DIGITALER WEGBEGLEITER

Nicht allein wandern.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass eine Etappe gerade besonders steil ist, oder wenn Sie sich nach Austausch und tieferem Verständnis sehnen, sind unsere Türen für Sie offen.

- Fokuskurse: Kleine, gezielte Impulse für ganz bestimmte Themen.
- Die Akademie: Ein beständiger Ort für Gemeinschaft und Begleitung.

<https://kurse.stabilekids.com/fokuskurse>

Ein Ort zum
Nachdenken,
Verstehen,
Verändern



Stefan Hetterich · www.stabilekids.com
info@stabilekids.com