© 30.10.2026, Olaf Jacobsen
Theodor-Rehbock-Str. 7, 76131 Karlsruhe
olaf-jacobsen@in-resonanz.net
www.bibo-rollenwechsler.de
Aktueller Stand: 1.11.2026

Bibo Rollenwechsler – Folge 20: Der Verlustschmerz

Am Wochenende ist Bibo mit Papa allein im Haus. Mama nimmt an einer Weiterbildung teil. Sie geht zwei Tage in eine Art Schule, in einer anderen Stadt. Und sie übernachtet dort auch. Wenn sie etwas Zeit hat, ruft sie ab und zu auf Papas Handy an.

Es ist Samstag und draußen regnet es. Übermorgen, am Montag, beginnt der Kindergarten wieder. Bibo freut sich schon drauf. Er wird allen erzählen, dass er ein Geschwisterchen bekommt. Aber er weiß immer noch nicht, ob er den anderen Kindern und den Erzieherinnen sein Wunder-T-Shirt zeigen will. Gestern war ein T-Shirt-freier Tag, weil Mama es vor ihrer Abreise gewaschen hat. Aber heute hat Bibo das T-Shirt wieder angezogen.

Ganz frisch. Es gehört schon richtig zu seinem Leben dazu.

Nach dem Frühstück mit Papa ist Bibo zuerst nach oben in sein Kinderzimmer gegangen und hat ein bisschen gespielt. Papa sitzt unten in seinem Arbeitszimmer und erledigt ein paar Dinge. Nun geht Bibo aber runter zu Papa, macht seine Tür auf und fragt: „Papa? Wollen wir was spielen?“ Bibos T-Shirt bleibt weiß. Papa schaut kurz auf und sieht das weiße T-Shirt. Dann sagt er: „Ich weiß gar nicht, was wir **beide zusammen** wollen. Was willst **du** denn?“

„Ich will mit dir spielen!“ Jetzt wird das T-Shirt rot.

„Super! Und ich mache sehr gerne mit und bin ein lila Mitspieler. In fünf Minuten. Du kannst ja schon mal ins Wohnzimmer gehen und ein Spiel aussuchen. Ich komme gleich nach, wenn ich hier mein Spiel unterbreche.“

„Was spielst du denn?“

„Ich spiele etwas für meinen Beruf.“

„Du meinst, du arbeitest?“

„Jein. Ich mache das total gerne und deswegen fühlt es sich gar nicht wie Arbeit an. Eher wie spielen.“

„O.k., ich gehe schon mal rüber.“

„Ich komme gleich.“

Bibo rennt ins Wohnzimmer und freut sich. Nach ein paar Minuten kommt Papa auch und die beiden haben einen wundervollen und spaßigen Spiele-Vormittag.

Später kocht Papa das Mittagessen und gemeinsam genießen sie, was Papa gekocht hat.

„Papa? Gehen wir nachher in die Kletterhalle?“ Bibos T-Shirt bleibt wieder weiß.

„Das weiß ich nicht, was wir beide machen werden. Ich kann nicht in die Zukunft schauen. Was möchtest du denn gerne?“

Bibo versteht, warum Papa das sagt. Er korrigiert sich:

„Ich **will** in die Kletterhalle! Kommst du mit?“

„Nee, leider nicht.“

Bibo wird traurig und sein T-Shirt ist blau mit schwarzen Punkten.

Papa beobachtet ihn genau und wartet, ob Bibo auf eine neue Idee kommt.

Tatsächlich sagt Bibo jetzt: „O.k., auch das gehört dazu.“ Das T-Shirt wird grün und hat nur noch wenige schwarze Punkte. Weil er

gesagt hat, dass auch das jetzt dazugehört, geht´s Bibo etwas besser.

Papa lobt: „Sehr gut! Jetzt hast du einen Weg gefunden, wie es dir ein bisschen besser gehen kann, wenn andere Menschen bei deinem Wunsch nicht mitmachen. Das kann dir nämlich immer wieder passieren, dass andere nicht wollen. Und jetzt ändere ich meine Meinung und sage dir, dass ich sehr gerne mit in die Kletterhalle komme!“

Bibo kann es noch nicht glauben.

„Wirklich?“

„Ja, klar!“ ruft Papa fröhlich und Bibo freut sich total. Aber eines möchte Bibo noch wissen:

„Wieso bekomme ich immer schwarze Punkte, wenn ein anderer Mensch nicht mitmachen will und ‚Nein‘ sagt?“

Papa weiß Bescheid:

„Das liegt daran, dass dir etwas sehr wichtig ist und du dich total darauf freust. Und wenn jemand **nicht** mitmacht, dann musst du deinen Wunsch loslassen. Und das tut weh. Das ist ein Verlustschmerz. Den haben alle Menschen. Jeder bekommt schwarze Punkte, wenn er etwas verliert,

was er total lieb hat. Oder wenn er ganz stark etwas wünscht, was sich dann aber nicht erfüllt.“

Bibo überlegt: „Und wenn ich dann sage, dass das jetzt auch dazugehört, dann geht es mir besser?“

„Naja, nicht immer. Aber es kann oft sehr hilfreich sein. Manchmal muss man aber auch weinen, damit es einem danach besser geht.“

Bibo freut sich und sagt: „Heute musste ich **nicht** weinen, als du ‚Nein‘ gesagt hast. Gestern habe ich im Supermarkt geweint, als ich Süßigkeiten wollte.“

Papa fragt: „Hat Mama dir keine gegeben?“

„Doch, aber nur zwei. Sie kauft mir die Schokolade beim nächsten Mal.“

„Das würde ich auch so machen. Zu viele Süßigkeiten sind für uns Menschen nicht so gut. Es schmeckt zwar toll, aber unser Körper fühlt sich dann irgendwann nicht mehr gut an. Und es könnten irgendwann schwarze Punkte auftauchen, wenn es dir nach vielen Süßigkeiten schlecht geht.“

„Ach so“, sagt Bibo. „Ja, dann gehört Mamas Grenze auch dazu und Mama hat

mich beschützt.“ Bibos T-Shirt färbt sich grün.

„Ja, Mamas Grenze gehört auch dazu“, sagt Papa und lächelt.

Bibo überlegt: „Aber das ist ja richtig gemein! Die Süßigkeiten sind total lecker. Und wenn ich dann keine haben darf, dann tut es **immer** weh und ich habe **immer** einen Verlustschmerz.“

„Stimmt“, sagt Papa. „Das geht ganz vielen Menschen so. Aber es gibt auch viele Menschen, die sagen, dass es dazugehört, nur wenig Süßigkeiten zu essen. Die haben dann keinen Verlustschmerz.“

Bibo hat eine Idee: „Dann kann ich mit dem grünen T-Shirt meinen Verlustschmerz wegzaubern? Wenn ich sage, dass das auch dazugehört, dann verschwindet mein Verlustschmerz?“

Papa antwortet: „Das hängt davon ab, wie stark du an deinem Wunsch festhältst. Wenn du etwas unbedingt willst, ganz doll, ganz ganz doll, dann tut es trotzdem weh, auch wenn du sagst, dass jetzt der Verlust dazugehört. Dann hast du ein grünes T-Shirt mit schwarzen Punkten.“

Bibo entschließt: „Dann halte ich nicht mehr an meinen Wünschen fest. Dann geht es mir gut!“

Papa widerspricht: „Oh, ich glaube, dass du das nicht immer schaffst. Manchmal wollen wir etwas ganz ganz doll und dann halten wir fest. Aber vielleicht kann dir das grüne T-Shirt beim Loslassen helfen. Wenn du sagst, dass ein Verlust dazugehört, kannst du vielleicht besser loslassen.“

„Papa? Kann ich auch sagen, dass es dazugehört, wenn ich festhalte?“ Papa lacht. „Ja, natürlich kannst du das auch sagen. Mal sehen, wie es dir dann geht!“

Bibo macht jetzt ein ganz wichtiges Gesicht: „Es gehört nämlich in der Kletterhalle dazu, dass ich mich festhalte!“

Jetzt lacht Papa ganz laut: „Ja, stimmt!! Bitte halte dich ganz ganz doll fest, damit du nicht runterfällst. Und wenn du weiter klettern willst und dich an dem nächsten Henkel **festhalten** willst, musst du erst den vorigen Henkel **loslassen**.“

Bibo singt: „Festhalten – loslassen – festhalten – loslassen – festhalten – loslassen …“

Jetzt kommt Papa noch auf eine Idee: „Vielleicht übst du in der Kletterhalle nicht nur klettern, sondern du übst auch, ein grünes T-Shirt ohne schwarze Punkte zu haben?“

„Au ja!“, ruft Bibo. „Ich will üben, immer wieder ein grünes T-Shirt ohne schwarze Punkte zu haben! Dann geht´s mir gut! Festhalten gehört dazu und Loslassen gehört dazu!“ Bibos T-Shirt strahlt grün.

„Tolle Idee“, findet Papa. „Ich übe auch gerade.“

Bibo ist neugierig: „Warum?“

„Naja, ich wünsche mir so sehr, dass Mama wieder hier wäre. Aber sie ist nicht da. Und deswegen habe ich einen kleinen Verlustschmerz. Ich vermisse sie. Aber wenn ich dann sage, dass das auch dazugehört und dass sie morgen wiederkommt, dann geht es mir besser.“

„Ruft Mama deswegen so oft an, damit du keinen Verlustschmerz haben musst?“

Papa lacht: „Ja, das kann sein. Aber vielleicht hat sie ja auch einen Verlustschmerz und sehnt sich nach uns und ruft deswegen an.“

„Dann soll sie auch denken, dass das jetzt dazugehört, damit es ihr besser geht.“

„Ja, das werde ich ihr gerne sagen, wenn sie wieder anruft. Dann lass uns mal losfahren! Und vergiss nicht, deine Turnschuhe einzupacken.“

„Und wenn ich meine Turnschuhe vergesse und ich dann nicht klettern darf, dann sage ich, dass auch das jetzt dazugehört.“

Papa lacht. „Na, da bin ich mal gespannt, ob du das schaffst.“

„Ich hole jetzt meine Turnschuhe, damit ich **keinen** Verlustschmerz habe!“ Bibo rennt die Treppe rauf. Und Papas Telefon klingelt. Bibo hört noch, wie Papa sagt: „Hallo Du! Schön, dass du anrufst. Wir haben gerade über dich geredet und wie sehr wir dich vermissen und einen Verlustschmerz haben, weil du nicht da bist. Aber wir sagen, dass auch das jetzt dazugehört und dass wir uns total darauf freuen, wenn du morgen wiederkommst.“

Papa und Bibo hören Mama lachen.