Hans Räbiger-Stratmann

Elternpräsenz statt Suchtpräsenz

Das Elternbuch

2026

Über den Autor

Hans Räbiger-Stratmann, Dipl.-Sozialpädagoge/Psychotherapie, Systemischer Berater, Therapeut und Supervisor DGSF, Sozialtherapeut psychoanalytisch orientiert GVS, leitete bis 2016 nacheinander zwei Suchthilfeeinrichtungen. 35 Jahre lang arbeitete er in der Suchtberatung, der Suchtprävention, der ambulanten Rehabilitation und begleitete Eltern, deren Familienleben zunehmend vom Rauschmittelkonsum ihrer Kinder bestimmt wurde.
Aus dieser Arbeit entwickelte er über einen Zeitraum von 14 Jahren das Konzept „Elternpräsenz statt Suchtpräsenz". Im Mittelpunkt stand dabei immer eine praktische Frage: Wie können Eltern so kommunizieren und handeln, daß sie wirksamen Einfluß auf die Entwicklung ihres konsumierenden Kindes nehmen können? Das vorliegende Elternbuch macht die dabei entstandenen Erfahrungen und Interventionen erstmals als Selbsthilfeprogramm für Eltern zugänglich.

Urheberrecht und Nutzung

© 2026 Hans Räbiger-Stratmann, Solingen
hans@raebiger-stratmann.de

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt.

Es darf für den persönlichen Gebrauch heruntergeladen und gespeichert werden. Die Weitergabe des vollständigen, unveränderten Buches ist unter Angabe des Autors und der Bezugsquelle gestattet.

Eine auszugsweise oder vollständige Veröffentlichung, Bearbeitung, Veränderung oder kommerzielle Nutzung bedarf der vorherigen Zustimmung des Autors.

Bitte geben Sie das Buch vorzugsweise über die Bezugsquelle weiter:
www.elternpraesenz-statt-suchtpraesenz.de

Der Titel „Elternpräsenz statt Suchtpräsenz" ist als Werktitel gemäß § 5 Abs. 3 MarkenG geschützt.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwende ich durchgängig die männliche Sprachform. Sie dient ausschließlich der sprachlichen Vereinfachung. Selbstverständlich sind alle Menschen unabhängig von ihrem Geschlecht gleichermaßen angesprochen.

„Antonio Rosado hörte mit nahezu unbewegter Miene zu.
Er saß da in seinem Rollstuhl, wie er in ihrer Familie saß,
ja, im ganzen Ort: wie ein Fels.“

Gil Ribeiro. Dunkle Verbindungen. Lost in Fuseta. S. 86

Teil I Reden reicht nicht

1. Warum dieses Buch? … 8
2. Was Suchtpräsenz mit Familien macht. … 9
3. Was Elternpräsenz bedeutet. … 10
4. Kommunikation statt Persönlichkeiten verändern. … 11
5. Bezogene Individuation. … 13
6. Vertrauen und Zutrauen. … 14
7. Neue Autorität. … 17
8. Co-Abhängigkeit neu verstehen. … 18
9. Rückfall neu verstehen … 19
10. Die Sendepause – jetzt geht's los! … 19

Teil II Der Weg Schritt für Schritt – Das Manual

Kapitel Sendepause

11. Voraussetzungen … 24
a. DAS ZIEL!
b. Die elterliche Haltung im Hintergrund
c. Ein existentielles Dilemma

12. Rahmenbedingungen … 27
a. Ein Jahr durchhalten und kein Zurück
b. Kooperative Elternbeziehung
c. Alleinerziehende
d. Zusammengesetzte Familien
e. Mehrgenerationensysteme
f. Geschwister

13. Wann nicht? (Kontraindikationen) … 30
a. Konsumierende Eltern
b. Belastete Eltern
c. Multiproblemfamilien
d. Parallele Hilfen
e. Hochbelastete Kinder
f. Uneinigkeit
g. Gewalt in Familien

14. Vorbereitung … 34
a. Wann kündigen Sie die Sendepause an?
b. Ort der Ankündigung
c. Der Zeitpunkt
d. Wie kündigen Sie die Sendepause an?
e. Die eigentliche Botschaft
f. Keine Diskussion
g. Dramaturgie

h. Ansage einüben mit Wortlaut und Tonfall
i. Das Familienleben in der Sendepause organisieren

15. In den 14 Tagen Sendepause ... 39
a. Was tun, wenn Max redet oder provoziert?
b. Was tun, wenn Max Hilfe braucht?
c. Typische Fehler
d. Was tun, wenn die Sendepause nicht durchgehalten wurde?

16. Die diagnostische Bedeutung der Sendepause ... 43
a. Mehr Bezogenheit
b. Mühr Überindividuation
c. Warum diese Unterscheidung wichtig ist

17. Die Sendepause beenden ... 44
- Das Gästeprinzip

Kapitel Ruhephase

18. Das Wesen der Ruhephase ... 46

19. Warum die Ruhephase wirkt ... 47
a. Ein wenig Hirnforschung
b. Entwicklung und Phänomene in der Pubertät

20. Was Eltern jetzt nicht mehr machen ... 50
a. Keine Fragen mehr stellen
b. Unerwünschtes Verhalten ungewollt verstärken – Etwas Lerntheorie
c. Streiten oder Deeskalieren
d. Dem Chaos begegnen

21. Zielorientierte Kommunikation in der Ruhephase ... 57
1. Worauf richten Sie Max' Aufmerksamkeit?
2. Fehler oder Ziel?
3. Unser Gehirn denkt in Bildern
4. Worte wirken wie Wegweiser
5. Wenn Sie mehr darüber wissen möchten ...

22. Das kleine 1 mal 10 der Elternpräsenz ... 59
1) Tagebuch der Elternpräsenz *(Werkzeug)*
2) Deine innere Beziehung zu Max *(innere Haltung)*
3) Wichtige Entscheidungen gemeinsam treffen *(Elternachse)*
4) Keine Alleingänge mehr *(Umsetzung der Elternachse)*
5) Nichts spontan diskutieren *(Selbstkontrolle)*
6) Alles nur einmal sagen *(Kommunikationsdisziplin)*
7) Forderungen statt Vereinbarungen *(klare Kommunikation)*
8) Respektvoll formulieren *(Qualität der Kommunikation)*
9) Die Notfallregel *(Ausnahmen und Unbekanntes beherrschen)*

10) Lernen Sie sich selbst von außen und Max von innen kennen.
11) Plus 1: Der Kommunikations-Joker

23. Was der Konsum jetzt für Ihr weiteres Vorgehen bedeutet ... 68
a. Max sagt, ich kiffe nicht mehr.
b. Max möchte konsumfrei werden, schaffte es aber nicht.
c. Wenn Max Sie um Hilfe bittet.

24. Wann die Ruhephase endet. ... 74
a. Die Ruhephase wird zur neuen Normalität
b. Wie lange dauert die Ruhephase?
c. Max ist erkennbar konsumfrei geworden
d. Die Eltern wissen nicht, ob Max noch konsumiert
e. Die Eltern wissen, daß Max weiter konsumiert
f. Der Übergang zur Interventionsphase

Kapitel Interventionsphase

25. Bevor wir beginnen und ein Warnhinweis ... 76

26. Gut vorbereitet ins Gespräch - Wissen schafft Sicherheit ... 78
a. Wann sollten Eltern aufmerksam werden?
b. Wann sprechen wir von einer Suchterkrankung
c. Warum schafft Max es manchmal trotz guten Willens nicht?
d. Wer hilft wobei?

27. Das Gespräch über Konsum ... 81

28. Überraschende Aktionen ... 86
a.-b. Drei Präsenzaktionen
d. Hilfreiche Unterstützer
e. Wie im Alltag kommunizieren?

29. Die letzte aller Interventionen ... 94

30. Die Familie kooperiert damit Max konsumfrei leben lernt. ... 96

Anmerkungen ... 99

Der Zettelkasten ... 101

Vorwort

Liebe Eltern,

Sie halten ein Buch in den Händen, das aus vielen Jahren praktischer Arbeit mit Eltern entstanden ist, deren Kinder Rauschmittel konsumierten oder einen problematischen Mediengebrauch entwickelt hatten.

Das hier beschriebene Konzept habe ich über einen Zeitraum von vierzehn Jahren entwickelt und bis zum Jahr 2016 gemeinsam mit vielen Familien erprobt und weiterentwickelt. In dieser Zeit durfte ich zahlreiche Kollegen darin ausbilden. Die Erfahrungen aus dieser Arbeit bilden die Grundlage dieses Buches.

> Dieses Buch richtet sich ausschließlich an Eltern, die mit ihrem konsumierenden oder exzessiven Medien nutzenden Sohn oder ihrer Tochter zusammenleben.

Eltern kennen den Konsum ihres Sohnes oder ihrer Tochter fast nie vollständig. Sie sehen nur einen Ausschnitt. Was außerhalb der Familie geschieht, welche Rauschmittel konsumiert werden und wie häufig das geschieht, wissen sie meist nur teilweise.

Sind Sie unsicher, ob es sich noch um gelegentlichen Probierkonsum oder bereits um einen riskanten Konsum handelt, wenden Sie sich mit Ihren Beobachtungen an eine Sucht- oder Drogenberatungsstelle. Dort können Sie gemeinsam einschätzen, wie die Situation Ihres Kindes zu bewerten ist.

Im Buch begegnen Sie einem Jugendlichen mit dem Namen **Max**. Er steht stellvertretend für viele Jugendliche, mit denen Eltern in eine Situation geraten sind, in der der Konsum von Rauschmitteln oder ein problematischer Mediengebrauch das Familienleben zunehmend bestimmt. Natürlich habe ich auch Eltern von Töchtern begleitet. Stellvertretend könnte Max ebenso gut **Maximiliane** heißen. Der Name dient lediglich dazu, die vielen Beispiele leichter lesbar zu machen.

Der Weg, den dieses Buch beschreibt, gliedert sich in drei Phasen:

Den Anfang bildet die **Sendepause**. Sie unterbricht die bisherige, meist wirkungslose Kommunikation der Eltern und schafft die Voraussetzung für einen neuen Umgang miteinander.

Es folgt die **Ruhephase**. In ihr lernen Eltern, ihre neue Form der Kommunikation zu stabilisieren und ihrem Jugendlichen wieder Orientierung und Sicherheit zu geben.

Sofern Max in der Ruhephase noch nicht aus eigener Entscheidung konsumfrei geworden ist, beginnt danach die **Interventionsphase**. Jetzt können schwierige Themen wieder angesprochen werden – allerdings auf eine Weise, die die Wahrscheinlichkeit deutlich erhöht, dass Max zuhört und die Eltern noch mehr Einfluss gewinnen.

Bevor Sie zur Sendepause kommen, werden Sie sich vielleicht fragen, warum dieses Buch zunächst nicht mit konkreten Anleitungen beginnt.

Der Grund ist einfach: Die Sendepause ist keine Technik, die für sich allein wirkt. Sie lebt davon, daß Eltern vorher beginnen, ihre eigene Art zu denken, zu kommunizieren und auf ihren Sohn oder ihre Tochter zu schauen, Schritt für Schritt zu verändern.

Deshalb beschäftigen sich die ersten Kapitel zunächst nicht mit dem Verhalten von Max. Sie beschäftigen sich mit Ihnen als Eltern. Vielleicht erscheint Ihnen manches zunächst ungewohnt oder Sie fragen sich:

„Wann geht es endlich los?"

Meine Bitte lautet:

Lesen Sie auch diese ersten Kapitel aufmerksam. Sie bilden das Fundament für alles, was später folgt.

Erst wenn dieses Fundament entstanden ist, entfalten Sendepause, Ruhephase und Interventionsphase ihre eigentliche Wirkung.

> Wenn Sie die ersten Kapitel gelesen haben, werden Sie Ihren Sohn oder Ihre Tochter mit anderen Augen sehen. Genau das ist die Voraussetzung dafür, daß die späteren Schritte ihre Wirkung entfalten.

Bitte lesen Sie das Buch in der vorgesehenen Reihenfolge. Die einzelnen Schritte bauen aufeinander auf. Vor allem die Sendepause sollte nicht isoliert angewendet werden, sondern als Teil des gesamten Weges verstanden werden.

So sehr ich hoffe, dass Ihnen dieses Buch hilft: Es ersetzt keine ärztliche, psychiatrische oder psychotherapeutische Behandlung, wenn Ihr Kind schwer erkrankt ist oder sich in einer akuten Krise befindet. In solchen Situationen hat professionelle Hilfe immer Vorrang.

Ich wünsche Ihnen, dass dieses Buch Ihnen Mut macht, neue Wege zu gehen. Nicht weil sie einfach sind, sondern weil ich in meiner praktischen Arbeit immer wieder erleben durfte, dass Eltern mehr Einfluss zurückgewinnen können, als sie selbst zunächst für möglich gehalten hätten.

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie alles Gute.

1. Warum dieses Buch?

Als ich vor vielen Jahren begann, Eltern von Suchtmittel konsumierenden Jugendlichen zu beraten, fiel mir etwas auf, das mich bis heute beschäftigt.

Die meisten Eltern liebten ihre Kinder. Sie sorgten sich um sie, sie halfen, sie redeten, sie warnten, sie setzten Grenzen und suchten nach Lösungen. Trotzdem hatten viele das Gefühl, zu ihrem Sohn oder ihrer Tochter überhaupt nicht mehr durchzudringen.

Ich stellte mir deshalb immer wieder dieselbe Frage:

Wie kann es sein, dass Eltern, die ihr Kind am besten kennen und ihm am meisten helfen möchten, gerade mit ihren Worten immer weniger erreichen?

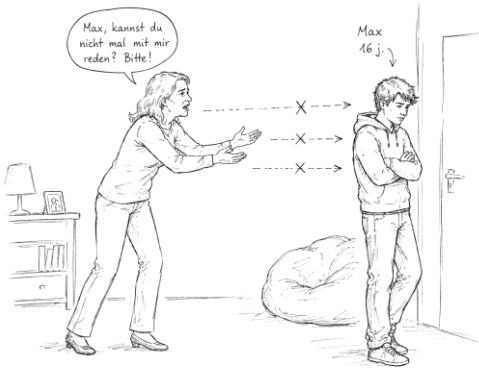
In den folgenden Jahren suchte ich nach Antworten. Vieles, was ich in der Suchtarbeit kennenlernte, war hilfreich – manches jedoch nur begrenzt. Zahlreiche Konzepte richteten sich in erster Linie an die konsumierende Person. Eltern wurden häufig eher als Begleitpersonen gesehen. Wenn sie selbst Unterstützung erhielten, standen oft ihre Belastungen, ihre Ängste oder ihre vermeintliche Co-Abhängigkeit im Mittelpunkt.

Das alles kann wichtig sein. Für viele Eltern blieb jedoch eine entscheidende Frage unbeantwortet:

Was können wir konkret tun,
damit wir unser Kind wieder erreichen?

Genau aus dieser Frage heraus entstand das Elterncoaching – Elternpräsenz statt Suchtpräsenz, das diesem Buch zugrunde liegt.

Es geht nicht darum, Eltern zu perfekten Menschen zu machen oder gar Schuldige zu suchen. Im Mittelpunkt steht vielmehr die Kommunikation zwischen Eltern und ihrem Kind. Denn ich habe immer wieder erlebt,



dass sich dieselben Eltern und derselbe Jugendliche ganz anders begegnen können, wenn sie die Art und Weise ihrer Kommunikation ändern können.

Aus vielen Jahren praktischer Arbeit entwickelte sich Schritt für Schritt ein Vorgehen, das Eltern nicht nur entlastet, sondern ihnen wieder Orientierung und Handlungsmöglichkeiten gibt. Dazu gehören unter anderem die Sendepause, die Ruhephase und die Interventionsphase. Sie bauen aufeinander auf und verfolgen ein gemeinsames Ziel: Eltern sollen wieder handlungsfähig werden und ihrem Kind in einer Weise begegnen können, die Beziehung erhält und gleichzeitig Veränderung ermöglicht.

Dieses Buch ist deshalb kein wissenschaftliches Lehrbuch. Es ist ein Arbeitsbuch für Eltern. Es möchte Zusammenhänge verständlich machen, Mut geben und vor allem konkrete Wege zeigen, die sich in der Praxis bewährt haben.

2. Was Suchtpräsenz mit Familien macht

In diesem Buch verwende ich bewusst den Begriff **Suchtpräsenz** und nicht vorschnell die Bezeichnung **Suchtkrankheit**.

Ob ein Mensch tatsächlich an einer Suchterkrankung leidet, dürfen nur entsprechend qualifizierte Ärzte, Psychologe oder Sozialarbeiter nach festgelegten diagnostischen Kriterien beurteilen. Im Alltag werden Jugendliche jedoch häufig vorschnell als „süchtig“ bezeichnet – von Lehrkräften, Mitarbeitern der Jugendhilfe und der sozialen Arbeit oder sogar von Angehörigen. Das hilft Familien meist nicht weiter.

Für Eltern ist zunächst eine andere Frage viel wichtiger:

Was geschieht mit unserer Familie, wenn der Konsum unseres Kindes immer mehr zum beherrschenden Thema wird?

Genau das meine ich mit **Suchtpräsenz**. Der Konsum rückt so sehr in den Mittelpunkt, dass sich fast alles nur noch darum dreht. Gespräche, Sorgen, Streit, Kontrollen und Ängste kreisen immer wieder um dasselbe Thema. Andere Bedürfnisse, gemeinsame Erlebnisse und die eigentlichen Entwicklungsaufgaben der Familie geraten zunehmend in den Hintergrund.

Auf diese Weise können wir Problemlagen fast wie ein weiteres eigenständiges Familienmitglied betrachten und identifizieren. So wie grundsätzlich jedes Familienmitglied in der Lage ist, die Dynamik und die Beziehungsmuster in der Familie (mit-) zu gestalten, sprechen wir von der beziehungsgestaltenden[1] Funktion eines Problems. Das ist auch bei anderen Problemlagen bekannt: Verschuldung, körperliche oder psychische Krankheiten, Kriminalität usw.

Das muß nicht immer in dysfunktionale Muster münden, z. B. ändern sich familiäre Muster für einen Zeitraum, wenn die Pflege eines alten Menschen zum beziehungsgestaltenden Element wird. Wir sollten daher abwägen und einschätzen, ist die Beziehungsgestaltung funktional, um eine Problemlage zu meistern oder zu managen oder führt die Beziehungsgestaltung zu neuen und mehr Problemlagen, wie häufig bei Suchtpräsenz.

Im Mittelpunkt dieses Buches steht deshalb nicht die Diagnose eines einzelnen Menschen, sondern das, was der Konsum mit den Beziehungen innerhalb einer Familie macht. Genau hier setzt die Entwicklung der Elternpräsenz an.

3. Was Elternpräsenz bedeutet

Wenn der Konsum eines Jugendlichen immer mehr zum Mittelpunkt des Familienlebens wird, verlieren Eltern häufig etwas, das sie früher ganz selbstverständlich hatten: ihre Elternpräsenz. Sie werden zwar körperlich noch als Eltern wahrgenommen, ihre Worte, ihre Regeln und ihre Haltung verlieren jedoch zunehmend an Bedeutung. Der Jugendliche entscheidet immer häufiger selbst, was geschieht und Eltern reagieren nur noch auf das, was gerade passiert.

Elternpräsenz zurückzugewinnen bedeutet deshalb nicht, strenger zu werden. Es bedeutet, wieder zu einer Mutter und einem Vater zu werden, an dem sich das Kind orientieren kann.

Dazu gehört zunächst, eigene Standpunkte zu entwickeln. Eltern überlegen gemeinsam, welche Werte, Regeln etc. ihnen wichtig sind und wofür sie stehen. Diese Standpunkte wechseln nicht täglich und richten sich auch nicht danach, ob der Jugendliche sie gut findet, gerade zustimmt oder protestiert.

Der zweite Schritt besteht darin, diese Standpunkte auch zu vertreten. Kinder brauchen Eltern, die berechenbar sind. Nicht weil sie deren Meinung übernehmen müssen, sondern weil sie einen festen Orientierungspunkt brauchen, um ihre eigenen Vorstellungen entwickeln zu können.

Schließlich gehört zur Elternpräsenz das Stehvermögen. Gegenwind gehört zur Pubertät. Jugendliche widersprechen, testen Grenzen aus und provozieren. Elternpräsenz zeigt sich darin, dass Eltern sich davon nicht jedes Mal aus der Ruhe bringen lassen. Sie bleiben bei ihren gut überlegten Standpunkten. Die setzen sie nicht mit Macht durch, sondern bleiben beharrlich bei ihren Meinungen, Forderungen, Regeln und setzen auf Zeit. Die Eltern nicht umstimmen zu können, nicht ins Wanken zu bringen, verschafft Eltern wieder Respekt.

Ich vergleiche Eltern deshalb gern mit einem Fels [2] in der Brandung. Einen Fels kann niemanden besiegen. Er bleibt stehen - unverrückbar. An ihm kann man sich orientieren. Man kann sich an ihm anlehnen. Man kann sich aber auch an ihm stoßen und sich bildlich gesprochen eine blutige Nase holen. Auch das gehört zum Erwachsenwerden. Kinder und Jugendliche brauchen altersgerechte Schwierigkeiten. Sie lernen dadurch, Enttäuschungen auszuhalten, Probleme zu bewältigen und Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen. Ein Fels verschwindet nicht, wenn Sturm aufkommt. Gerade dann zeigt sich, dass er da ist.

4. Kommunikation statt Persönlichkeiten verändern Eltern müssen keine anderen Menschen werden.

Bei der Entwicklung des Elterncoachings, das in den Anfängen eher als Elternberatung angelegt war, wurde schnell deutlich, dass wir aufgrund der drohenden Selbstschädigung durch Max' Konsum nicht viel Zeit hatten. Die Eltern suchten ja um Rat, weil sie selbst mit ihrem Latein am Ende waren. Nicht alle Eltern, aber doch einem Teil hätte ich raten sollen, sich zunächst mit den eigenen Belastungen in Therapie zu begeben. Diesen Weg konnte ich Eltern guten Gewissens nicht empfehlen. Während

einer vielleicht langen persönlichen Entwicklung mit therapeutischer Begleitung bestand die Gefahr, dass Max seinen Konsum weiter ausdehnte.

Deshalb stellte sich für mich eine andere Frage:

Wo können wir ansetzen, wenn wir die Persönlichkeit der Eltern zunächst gar nicht verändern können oder wollen?

Diese Frage führte schließlich zu einer grundlegenden Veränderung meiner Sichtweise. Bis dahin hatte ich – wie viele andere Berater auch – vor allem auf den Konsumenten und seine Eltern geschaut. Nun rückte etwas anderes in den Mittelpunkt: die Kommunikation, die sich zwischen ihnen abspielte.

Die Lösung entstand schließlich in der sogenannten Sendepause, die ich gemeinsam mit einer Mutter entwickelte. Sie wurde zu einem Wendepunkt. Zum ersten Mal zeigte sich deutlich, dass Eltern sich selbst gar nicht verändern mussten, damit sie in der Familie etwas verändern konnten.

Sie dürfen im Grunde dieselben Menschen bleiben – als Partner, Freunde, Kollegen oder Nachbarn. Nur eines soll sich verändern: ihre Kommunikation mit Max. Sie sollten lernen, diszipliniert [3] zu kommunizieren.

Für viele Eltern ist diese Erkenntnis eine große Entlastung. Sie müssen nicht erst andere Menschen werden oder jahrelang an ihrer Persönlichkeit arbeiten, bevor sie sich gegenüber ihrem Kind für Konsumfreiheit einsetzen können. Es geht nicht darum, ob sie gute oder schlechte Eltern sind. Es geht auch nicht darum, oder und wer Schuld an der derzeitigen Situation trägt. Entscheidend ist vielmehr, wie Eltern und Kind miteinander kommunizieren.

Systemisch könnte man sagen: Nicht die Menschen sind das eigentliche Problem, sondern die Kommunikation zwischen ihnen. Über Jahre entwickeln sich oft Kommunikationsmuster, die beide Seiten immer wieder in dieselben Auseinandersetzungen führen. Beide meinen es vielleicht gut, doch gerade die Art, wie miteinander gesprochen wird, sorgt dafür, dass niemand etwas verändern kann.

Der große Vorteil dieses Blickwinkels ist: Kommunikation lässt sich verändern. Sie ist beobachtbar, beschreibbar und trainierbar. Eltern müssen deshalb nicht auf eine jahrelange persönliche Entwicklung hoffen. Sie können bereits heute beginnen, ihre Kommunikation Schritt für Schritt zu verändern.

Umgangssprachlich vereinfacht gesagt:

Erst denken – dann abwägen – dann reden.

Aber **Reden reicht nicht** – ein bekannter Satz in der systemischen Fachwelt –, wenn Eltern bei Jugendlichen nicht durchdringen, die Rauschmittel konsumieren oder sich mittels Mediengebrauch von ihrer Umwelt abschotten. Man könnte auch gegen eine Wand reden. Oder die Jugendlichen lassen sich von den Eltern überreden, letztlich aber nur, damit das Generve aufhört, und dann machen sie doch, was sie wollen.

Die Sendepause machte deutlich, dass bereits eine veränderte Kommunikation eine andere Dynamik in der Familie auslösen kann. Nicht weil die Eltern plötzlich andere Menschen geworden wären, sondern weil sie anders kommunizierten. Das war für mich der entscheidende Hinweis darauf, dass der wirksamste Ansatzpunkt nicht die Persönlichkeit der Eltern ist, sondern ihre Kommunikation.

Mit einer veränderten Kommunikation verändert sich nach und nach auch die Wirkung der Eltern auf ihr Kind. Die Eltern werden wieder berechenbarer, klarer und verlässlicher. Sie gewinnen allmählich ihre elterliche Reputation zurück. Sie werden wieder zu einem Gegenüber, das in wichtigen Aspekten nicht verhandelbare Orientierung anbietet.

In diesem Buch wird es deshalb nicht darum gehen, **mehr** mit dem Kind zu reden. Es wird darum gehen, **anders** zu kommunizieren.

Wie kann man „bloßes“ Reden sein lassen und stattdessen lernen, so zu kommunizieren, dass man bei seinem Kind auch endlich einmal „durchdringt“? Genau darum geht es in diesem Buch.

5. Bezogene Individuation

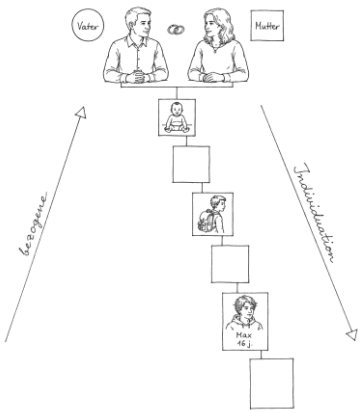
Fast alle Eltern stehen irgendwann vor derselben Aufgabe: Wie können sie es zulassen, daß ihr Kind autonom und selbständig wird, für seine eigene Zukunftssicherung sorgt und seinen eigenen Weg geht, um sein Glück zu finden, ohne zueinander die Beziehung zu verlieren?

Genau um dieses Spannungsfeld geht es bei der bezogenen Individuation. Mehr dazu folgt später bei der Beschreibung der Sendepause. Bezogene Individuation gibt es in mehreren Zusammenhängen. Hier möchte ich nur zwei beschreiben.

Bezogenheit ist ein Aspekt aus der Bindungsforschung und richtet den Blick darauf, wie Menschen aufeinander bezogen und einander zugewandt sind, sich mögen und sich nahestehen und fühlen.

Individuation könnte man als das Gegenteil bezeichnen. Ich lebe und freue man an meiner Autonomie, meiner Unabhängigkeit.

Zuviel Bezogenheit beinhaltet das Risiko, sich selbst aufzugeben, sich von anderen abhängig zu machen. Zuviel Individuation beinhaltet das Risiko, daß mir die anderen Menschen verlorengehen könnten und keine oder zu wenig Beziehung da ist.



Zu wenig Bezogenheit könnte Einsamkeit bedeuten, sich verloren fühlen. Zuwenig Individuation könnte dazu führen, daß ich mich in meiner Persönlichkeit, meinen Kompetenzen nicht genug weiterentwickeln kann, so daß bei mir ein Stillstand droht.

Wie so oft im Leben – es kommt auf das gesunde Maß an. Ein Beispiel über Paarbeziehungen: Ein Paar lernt sich kennen und beide verlieben sich ineinander. In dieser Phase fühlt man sich äußerst auf den anderen bezogen und stellt vieles eigene hintenan. Man vernachlässigt seine Hobbies, geht weniger ins Sportstudio, die bisherigen Freunde treten etwas in den Hintergrund. Die Bezogenheit dominiert, die Individuation schlummert. In der Regel ist diese Phase begrenzt, denn nun beginnt die Phase des Auspendelns. Wieviel Zeit braucht die Partnerschaft und wieviel Zeit kann ich mir selbst gönnen. Beide Partner balancieren Bezogenheit und Individuation aus. [4]

Der erste Schritt (oder sagen wie besser der erste Schnitt?) der bezogenen Individuation in der Eltern-Kind-Beziehung besteht in der Abnabelung. Das Kind kann, ohne an der Nabelschnur zu hängen, nun selbst Sauerstoff atmen und Nahrung zu sich nehmen und in sehr kleinen Schritten, anders als bei den meisten Tieren, nimmt die Bezogenheit ab und die Individuation mit der Autonomieentwicklung zu.

Beachte: Jeder neue Schritt der Individuation von Max benötigt einen neuen passenden Schritt der Bezogenheit! Eltern bereiten Max und sich auf die Kita vor. Sie bereiten sich und die Eltern-Kind-Beziehung auf die erste Übernachtung außerhalb des Elternhauses, den Schulbeginn und später auf den Schulwechsel vor.

So entwickeln Familien fortlaufend in jeder ihrer Entwicklungsphasen neue kindgerechte Muster der bezogenen Individuation – etwas weniger Bezogenheit bei gleichzeitig etwas mehr Individuation / Autonomie.

Diesem jeweiligen Muster wohnt darüber hinaus eine Beziehungskraft inne, die wir psychologisch Fließgleichgewicht nennen (Homöostase). Ein Beispiel: Auch das Elternpaar hat zueinander eine bezogene Individuation. Einer geht Vollzeit, und der andere geht Halbzeit arbeiten. Vollzeit bedeutet eine andere Bezogenheit zu Max als halbtags zu Hause. Der eine kommuniziert mit Max viel, der andere wenig. Es scheint dabei eine Art Kommunikationstopf zu geben. Die Familie verfügt über einen Topf, in dem sich 100 % Kommunikation befindet. Mutter übernimmt davon z. B. 70 %, Vater 20 %, Max die verbleibenden 10 %. Es scheint fast eine Gesetzmäßigkeit zu bestehen, die ich immer wieder beobachten konnte, zieht sich Mutter auf 30 % zurück und bleibt Max bei seinen 10 %, dann scheint irgendetwas den Vater zu aktivieren, daß er nun plötzlich die verbleibenden 60 % übernimmt.

Dieses Phänomen können wir nun in der Sendepause beobachten: Ziehen sich die Eltern kommunikativ zurück, wirken Bezogenheitskräfte auf Max, die seine Kommunikation bezogen auf die Eltern aktivieren.

6. Vertrauen und Zutrauen

Wir sollten unterscheiden, um sprachliche Mißverständnisse zu meiden:

„**Zutrauen**“ bezieht sich auf die Überzeugung, dass jemand in der Lage ist, eine bestimmte Aufgabe oder Herausforderung erfolgreich zu bewältigen. Es geht hier also um die Fähigkeiten und Kompetenzen von Max.

„**Vertrauen**“ hingegen bezieht sich auf die tiefere Ebene der zwischenmenschlichen Beziehungen. Es geht wiederum hier darum, dass man Max vertrauen kann, dass er ehrlich, zuverlässig und loyal ist, dass er seine Versprechen einhält und dass man sich auf ihn verlassen kann.

Beispiel: Wenn Sie einem Freund sagen, dass Sie ihm zutrauen, eine bestimmte Aufgabe zu erledigen, bedeutet das, dass Sie glauben, dass er die Fähigkeiten hat, um die Aufgabe erfolgreich abzuschließen. Wenn Sie jedoch sagen, dass Sie ihm vertrauen, bedeutet es, dass Sie glauben, dass er ehrlich und zuverlässig ist und dass er seine Verpflichtungen einhalten wird.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass „Zutrauen“ sich auf die Fähigkeiten einer Person bezieht, während „Vertrauen“ auf ihre Charaktereigenschaften und zwischenmenschlichen Beziehungen basiert.

Diesen Definitionen folgend, spielt die Kategorie Vertrauen in der Elternpräsenz kaum eine Rolle. Wir benutzen diese Kategorie nicht.

Hingegen spielt Zutrauen eine bedeutsame Rolle. Eigentlich sollte es schon in der Schule ein Fach geben, das Basiswissen über Kommunikation vermittelt, z. B. über die Kraft der Suggestion: Max kommt das erste Mal betrunken oder bekifft nach Hause. In der Regel reagieren Eltern besorgt: „Max hast Du etwa Alkohol getrunken?“ (vorwurfsvoller Unterton) „Max, gib‘s zu, Du hast gekifft!“ (kontrollierender Tonfall) Und dann kommt der entscheidende Nachsatz:

„Mach das doch nicht, nachher wirst Du noch süchtig!“

Was könnte Max nun denken: „Die Eltern halten mich für fähig, für gestört, für labil …, daß ich süchtig werden könnte. Wie sind die denn drauf?! Wieso glauben die nicht an mich?“

> Wenn Max **nicht konsumiert**, können die Eltern immer noch glauben, er *könnte* süchtig werden.

Erst wenn er konsumiert und nicht süchtig wird, scheint er den Gegenbeweis antreten zu können.

Die Botschaft der Eltern lautet ja nicht: 'Trau Dir zu, nein zu sagen', sondern: 'Paß auf, Du könntest süchtig werden.' Manche Jugendliche möchten dann gerade beweisen, daß sie stärker sind, als ihre Eltern glauben. Und genau das kann sie dazu verleiten, den Konsum überhaupt erst auszuprobieren.

> Manche Jugendlichen möchten beweisen,
> daß ihre Eltern sich irren.

Max hätte bei seinem Erstkonsum, der doch immer ein sogenannter Probierkonsum ist, das volle Zutrauen seiner Eltern gebraucht, daß er sorgsam mit sich umgeht und für sich sorgt. Selbst wenn die Eltern ängstlich sind, sie sollten es nicht zeigen, denn Max kann doch nichts dafür, daß seine Eltern Angst haben. Max braucht das elterliche Zutrauen, daß er ein starker Junge ist und gut für sich sorgen wird.

> „Elterliches ‚Zutrauen in das Kind' als Gegenteil von ‚Ängstlicher Besorgnis' ist offenbar die wichtigste Bedingung, das Leben in die eigene Hand zu nehmen und sich zuzutrauen, die Schwierigkeiten zu meistern."
> 13. Shell Jugendstudie 2000 [5]

Wenn Max dann später doch riskant konsumiert, bleibt den Eltern trotzdem keine andere zu empfehlende Wahl, als Max zu ***zeigen***, daß sie ihn für fähig halten, sich für ein gesundes Leben zu entscheiden. Bedeutsam ist, daß die Eltern ihm das zeigen, selbst wenn sie noch nicht daran glauben oder davon überzeugt sind. Max braucht Eltern, die an ihn glauben, als Voraussetzung, daß er auch an sich selbst glauben kann.

7. Die neue Autorität

Viele von uns sind mit einem Verständnis von Autorität aufgewachsen, das vor allem auf Gehorsam beruhte. Eltern bestimmten, Kinder hatten zu folgen. Wer stärker war, setzte sich durch. Dieses Verständnis von Autorität nennt Haim Omer [6] die **alte Autorität**.

Heute funktioniert das in vielen Familien nicht mehr. Jugendliche lassen sich nicht dauerhaft durch Strafen, Drohungen oder Machtkämpfe beeinflussen. Oft verschärfen sie Konflikte sogar.

Haim Omer beschreibt deshalb einen anderen Weg: die **Neue Autorität**. Sie beruht nicht auf Macht, sondern auf einer inneren Haltung. Eltern bleiben präsent, sie bleiben im Kontakt und übernehmen Verantwortung. Sie geben ihre Werte nicht auf, müssen aber auch nicht jeden Machtkampf gewinnen. Ihre Stärke besteht nicht darin, den Jugendlichen zu beherrschen, sondern verlässlich da zu sein und konsequent zu handeln.

Dieser Gedanke passt auch zur Entwicklung von Elternpräsenz in diesem Buch. Eltern sollen nicht mächtiger werden. Sie sollen wirksamer werden. Nicht durch mehr Druck, sondern durch eine Haltung, die dem

Jugendlichen Orientierung gibt, indem u. a. Eltern bei Konsum beharrlich die Botschaft vertreten

> „Max, weil wir Dich lieben, müssen wir uns als Deine Eltern dafür einsetzen,
> daß Du konsumfrei wirst. Wir können Dich nicht zwingen,
> aber wir müssen uns dafür einsetzen."

Keine Wenn-Dann-Pädagogik, d. h. keine Drohungen von Konsequenzen, und keine Verhandelbarkeit signalisieren (siehe Abschnitt …), sondern beharrlich bei dem Wunsch nach Konsumfreiheit bleiben. Das ist die Kernbotschaft der elterlichen Präsenz und Haltung.

8. Co-Abhängigkeit neu verstehen

Es gibt eine zentrale Kritik, die inzwischen auch innerhalb der Suchthilfe zunehmend vertreten wird. Der Begriff Co-Abhängigkeit kann Angehörige pathologisieren, weil er nahelegt, dass sie selbst eine Art Störung oder krankhaftes Beziehungsmuster entwickelt hätten. Typische Folgen dieser Sichtweise sind:

Das Problem wird nicht mehr ausschließlich beim Suchtmittelkonsum des Kindes oder des Partners gesehen, sondern auch bei den Angehörigen. Verhaltensweisen wie Sorgen, Kontrollversuche oder ständige Hilfsangebote werden als Symptome einer Co-Abhängigkeit interpretiert. Angehörige erleben dadurch häufig Schuldgefühle oder den Eindruck, sie seien mitverantwortlich für die Aufrechterhaltung der Sucht.

Wenn ein nahestehender Mensch in Schwierigkeiten gerät, ist Helfen zunächst eine ganz natürliche Reaktion. Dieses Bedürfnis ist tief in uns angelegt und hat sich im Laufe der Evolution bewährt: Wer sich um seine Angehörigen kümmert, trägt zum Schutz und Erhalt der Gemeinschaft bei (Arterhaltung). Deshalb können Eltern gar nicht einfach aufhören zu helfen.
Das eigentliche Problem beginnt erst dort, wo die gewohnten Formen des Helfens nicht mehr wirken. Auf diese Situation sind die wenigsten Menschen vorbereitet. Niemand hat uns beigebracht, was wir tun können, wenn unsere Fürsorge, unsere Gespräche und unsere Unterstützung den Suchtmittelkonsum nicht verändern. Es fehlt den Eltern also nicht an Liebe oder Einsatz – es fehlt ihnen an einem anderen Weg, wirksam zu bleiben. Genau hier setzt dieses Buch an.

9. Rückfall neu verstehen

Viele Menschen sprechen bei erneutem Konsum von einem **Rückfall**. Gunther Schmidt verwendet bewusst den Begriff **Vorfall** [7]. Dahinter steckt ein wichtiger Gedanke: Das Wort *Rückfall* klingt oft so, als sei etwas Unvermeidbares geschehen – wie ein Erdbeben, das über einen Menschen hereinbricht und alle bisherigen Erfolge zunichte macht.

Der Begriff *Vorfall* eröffnet dagegen eine andere Sichtweise. Er macht deutlich, dass ein erneuter Konsum nicht das Ende aller Bemühungen sein muss. Er kann vielmehr als eine Art **Ehrenrunde** verstanden werden – als Gelegenheit, genauer hinzuschauen und etwas zu lernen, das beim ersten Versuch noch nicht erkannt wurde.

Die entscheidende Frage lautet deshalb nicht: *Warum ist das schon wieder passiert?* Sondern: *Welches wichtige Bedürfnis hat der Konsum in diesem Moment erfüllt?* Erst wenn dieses eigentliche Bedürfnis erkannt und auf andere Weise erfüllt werden kann, verliert der Konsum seine Funktion. Dann wird eine weitere „Ehrenrunde“ vielleicht gar nicht mehr nötig.

Teil II Der Weg Schritt für Schritt – Das Manual

Kapitel Sendepause

10. Die Sendepause – jetzt geht’s los!

Nach den ersten Erfahrungen, daß sich konsumierende Jugendliche in der Regel einer Familienberatung verweigern, vereinbarte ich frühzeitig mit einigen Eltern, daß wir es vorübergehend aufgaben, uns um die Beteiligung ihrer Jugendlichen zu bemühen und den Fokus von einer Familienberatung auf eine Elternberatung verschieben könnten. Die Eltern zeigten sich sehr interessiert, hatten sie doch selbst längst bemerkt, daß sie keinen Einfluß mehr geltend machen konnten. Gleichwohl hatten sie aber das Bedürfnis, etwas gegen den Konsum unternehmen zu wollen.

Der aus meiner Sicht bedeutsamste Veränderungsaspekt am Elternverhalten schien mir die Art und Weise wie und was diese Eltern mit ihren Jugendlichen kommunizierten. Die Qualität litt immens unter der Quantität:

Diese Eltern redeten und redeten und redeten, aber ohne Wirkung und Erfolg. Sie zerredeten förmlich den Inhalt, den sie eigentlich ihrem Max rüberbringen wollten. Sie brachten sich selbst um die Wirkung ihrer Worte und Botschaften. Ausnahmslos allen Eltern war dies einsichtig. Sie fanden sich selbst oft genervt vom eigenen Reden.

Wir erarbeiteten daher bestimmte Inhalte, die sie ihrem Jugendlichen kommunizieren wollten. Wir beschäftigten uns mit präzisen Formulierungen und Botschaften, feilten an Körperausdruck und Körpersprache, machten Rollenspiele und trainierten Verhalten ein. Und die Eltern zeigten sich hochmotiviert und zuversichtlich, nun mit mehr Rückendeckung und gut vorbereitet, anders mit ihren Jugendlichen zu Hause umzugehen und zu kommunizieren. Es gab auch die ersten Erfolge, weil sich die Eltern, wie man so sagt, am Riemen rissen. Sie beschränkten sich im Kontakt zu ihren Jugendlichen nur auf das Wesentliche, sparten sich Kleinigkeiten, wirkten verbal und nonverbal kongruenter und damit auch authentischer.

Aber wir hatten die Rechnung nicht so ganz ohne die Jugendlichen gemacht: diese bemerkten die Veränderung bei ihren Eltern und reagierten. Und sie reagierten mit Provokationen vielfältiger Art, wie das Pubertierende halt so machen. Das strapazierte die neugewonnene Selbstdisziplin der Eltern bis an die Grenzen des Erträglichen. Wir konnten uns gar nicht mit so vielfältigen unterschiedlichen Situationen beschäftigen und die Eltern vorbereiten, wie die Jugendlichen ihr ganzes Provokationsrepertoire ausspielten. Der Spieß drehte sich um: während die Eltern statt wie bisher nur reagierten, waren sie nun in der Position der neu Agierenden. Worauf aber die Jugendlichen sie wiederum mit reaktiven Provokationen konfrontierten, worauf die Eltern wiederum sich genötigt sahen, aus einer neuen Defensive heraus zu reagieren. Es gab vielfältige Neuauflagen jenes „alten“ Elternverhaltens, von dem wir gedacht und wir uns gewünscht hatten, die Eltern könnten sie ablegen und durch Neue ersetzen. Statt cool, wohl überlegt und zurückhaltend zu kommunizieren, ließen sie sich immer wieder „hinreißen“ zu unüberlegten und sehr emotionalen Äußerungen, die sie oft hinterher oder schon im Augenblick des Geschehens bereuten.

So saß ich einmal wieder mit der alleinerziehenden Mutter von einem Max (15 Jahre, seit ca. 1 Jahr Cannabiskonsument) im Gespräch. Sie war „eigentlich“ auf einem guten Veränderungsweg und hatte sich mit ihrem Verhalten, wie sie es selbst nannte, „ziemlich gut im Griff“. Wir hatten

gemeinsam ihre Kommunikation gegenüber Max „ausgedünnt". Wir hatten überlegt, was sie gegenüber Max überhaupt noch sagen wollte. Wenn sie sich unsicher fühlte, wollte sie eine Reaktion oder Stellungnahme gegenüber Max bis zu unserem nächsten Beratungsgespräch vertagen. Max seinerseits konfrontierte sie allerdings mit einer Steigerung zunehmender Provokationen, indem er immer häufiger bekifft nach Hause kam und sie dann aggressiv beschimpfte, sich dann „fünf" Minuten später entschuldigte oder wie ein Häufchen Elend völlig zusammenbrach und sich jammernd an seine Mutter klammerte, um dann wieder morgens nicht aufzustehen, um in die Schule zu gehen, nächtelang wegblieb und dergleichen mehr. Insbesondere die Konfrontation mit Max emotionalen Wechselbädern hatte seine Mutter große Mühe. Zwei, dreimal hielt sie dem Stand und ließ sich nicht in drohende Eskalationen hineinziehen, aber beim nächsten Mal stieg sie dann doch wieder ebenso emotional wie Max darauf ein, um sich sofort zu ärgern und mit Schuldgefühlen und Selbstvorwürfen in die nächste Beratungsstunde zu kommen.

In meiner Gegenübertragungsreaktion reagierte ich symmetrisch [8] – ich fühlte mich genervt vom undisziplinierten Mutterverhalten genauso wie sie von Max respektlosem Verhalten genervt war. Die gemeinsamen Versuche über rationale Einsicht und das Training mit Rollenspielen zeigten zunächst Aussicht auf Erfolg, scheiterten aber doch immer wieder in häuslichen Situationen, indem sich Max Mutter dann doch in Eskalationen hineinziehen ließ.

Als sie mir jetzt wieder berichtete, daß sie sich in eine Eskalation hatte hineinziehen lassen, verlor ich für den Moment ebenso die Geduld und mir rutschte gegenüber Max' Mutter die impulshafte Bemerkung raus: „Dann halten sie jetzt ab sofort zu Hause endlich mal die Klappe!"

Zum Glück war die Beziehung zu Max Mutter so tragfähig und wertschätzend, daß sie nicht mit persönlicher Kränkung, sondern eher mit einem ungläubigen Erstaunen reagierte. „Aber das versuche ich ja doch die ganze Zeit schon."

Schon länger hatte ich mir beim Thema „versuchen Sie mal" eine Impact Technik „zurechtgelegt". Einer meiner Söhne hatte im Kindergarten einen faustgroßen Stein sehr schön bemalt und mit glänzendem Lack überzogen. Das ist seither mein „Versuchsstein". Also sagte ich zu Max' Mutter: „OK, dann versuchen Sie mal bitte, diesen Stein aufzuheben. Aber bitte nur versuchen!" Ihre Hand näherte sich dem Stein und in dem Moment als ihre Hand den Stein berührte und ihn umschloss und sie ihn

heben wollte, sagte ich: „Stopp, nur versuchen, nicht heben!“ Sie zeigte sich irritiert; „Wie, nur versuchen, nicht heben? Aber dann geht es doch nicht weiter!“ Meine Antwort: „Eben!“

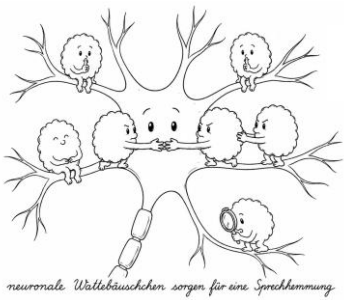
Es ging also darum, daß sie keine Versuche mehr machte, ihr Verhalten graduell zu verändern, quantitativ weniger mit Max zu kommunizieren und qualitativ weniger emotional mit ihm umzugehen bzw. auf ihn zu reagieren, denn das hielt sie offenbar nicht durch. Sondern es sollte nun in einem neuen Experiment darum gehen, mit Max überhaupt nicht mehr zu kommunizieren. (siehe unten Watzlawick) Eine Woche lang kein Wort mehr und keine Mimik und Gestik als Reaktion.

Um es vorwegzunehmen: Diese Schweigephase war ein „durchschlagender“ Erfolg. Allerdings wurden aus einer Woche zwei. Max Mutter hatte nach 14 Tagen Schweigen eine stabile Hemmung aufgebaut hatte, impulshaft zu reagieren. Sie konnte auch in der Folge so diszipliniert bleiben, daß Max machen konnte, was er wollte, seine Mutter reagierte und sprach nur noch zu ihm, wenn es wohl überlegt war und sie cool bleiben konnte.

Wir hatten etwas Entscheidendes entdeckt. Eine Beispielsituation, die Sie kennen dürften: Sie haben vermutlich einmal den Autoführerschein gemacht und wenn nicht, so dürften Sie sich doch vorstellen können, wie man das erste Mal im Auto nicht als Beifahrer, sondern als Fahrer hinter dem Lenkrad saß. Tausend Dinge und Eindrücke „strömten“ auf einen ein – die Erklärungen des Fahrlehrers, die Funktionen im Auto, die Welt außerhalb des Autos und und und. Man fühlte sich reichlich überfordert und als man das erste Mal dann ein wenig Gas geben sollte, ging es vermutlich ruckelig und zunächst im Schneckentempo voran. Worauf will ich hinaus? Bereits in der zweiten Fahrstunde war man in der Lage, schon eine ganze Reihe an Wahrnehmungen ausblenden zu können und sich auf die wenigen Aspekte zu konzentrieren, die notwendig waren, um gut und sicher durch den Straßenverkehr zu kommen. Und wie viele Fahrstunden haben Sie gebraucht, unnütze Wahrnehmung ausblenden, also zu hemmen und sich ausschließlich auf das Autofahren zu konzentrieren? Ich schätze im Schnitt werden es 5-8 mal eine ¾ Stunde gewesen sein. Mehr Zeit war für das Lernen, das Erwerben solch einer stabilen Hemmung nicht notwendig!

Hilfreich dabei war allerdings auch der Rahmen des Straßenverkehrs, denn ein „Ausrutscher“ konnte hier üble Folgen nach sich ziehen, also besser ganz klar konzentrieren. Übertragen wir das jetzt einmal auf Max

Mutter und unser Experiment. Es fehlte Max Mutter in ihrem Elternverhalten gegenüber ihrem Sohn der eben erwähnte Rahmen, in dem ein „Ausrutscher“, also das Verlassen einer Regel, sofort und unmittelbar eine „üble“ Folge haben konnte. Das scheint mir der entscheidende Unterschied zur Fahrstundensituation zu sein, ganz bestimmte Wahrnehmungen zu hemmen und auszublenden und vorschriftsmäßig nur ganz bestimmte Verhaltensweisen und Handlungen zu kommunizieren und sich **ausnahmslos** an bestimmte Regeln zu halten. Den Begriff der „Hemmung“ benutzten wir bisher wohl eher negativ konnotiert: ich fühle mich gehemmt, jemand anzusprechen; ich habe Hemmungen, vor vielen Menschen eine Rede zu halten etc. Dabei hat der Aspekt der „Hemmung“ durchaus auch konstruktive Seiten. Als Kinder lernen wir schon, unsere Wahrnehmung zu hemmen, um uns auch mal auf ein Ding konzentrieren zu können. Gehen Sie in Gedanken doch einmal Ihr Wohnzimmer durch. Vermutlich gibt es dort ziemlich viel zu sehen und doch nehmen Sie normalerweise das alles nicht bewußt war, jedenfalls so lange sich alles an seinem gewohnten Platz befindet. Üblicherweise würden Ihnen nur die Ausnahmen von der Regel bewußt auffallen: jemand hat mit der Tagezeitung den Fernseher abgedeckt – was soll das denn? Ein Strumpf liegt auf dem Boden?! Ein Glas ist umgefallen. Die Blumen lassen die Köpfe hängen. Alles andere, alles Normale, blendet unsere Wahrnehmung aus. [9]



Wir haben es mit zwei Teilaspekten zu tun: es geht um die Hemmung bestimmter Wahrnehmungen und es geht darum, bestimmte Verhaltensweisen und Handlungen zu hemmen. Hemmung ist hier also der hilfreiche Gegenspieler zum Aspekt des Orientierungslosen, des Impulshaften, des Spontanen [10]

Zeige ich im Straßenverkehr spontanes Verhalten, das von den Regeln abweicht, kann das zufälligerweise gut gehen. Das Risiko, einen Unfall zu produzieren, ist aber immanent. Als Eltern sollte ich mich in Bezug auf mein Verhalten ebenso an bestimmte Regeln halten. Weiche ich schon mal spontan davon ab, wird das zumeist und normalerweise keine großen Folgen nach sich ziehen.

Will ich aber bei meinem Kind bzw. meinem Jugendlichen etwas ganz Bestimmtes bewirken, werde ich die Wahrscheinlichkeit nur dann erhöhen, wenn ich mich wie im Straßenverkehr **ausnahmslos** an festgelegte Regeln und Verhaltensweisen halte. Eltern, wie Max Mutter, fühlen sich in einer existentiellen Notsituation, weil sie befürchten müssen, daß ihr Jugendlicher auf einen gesundheitsgefährdenden Zustand zusteuert und nicht viel Zeit bleibt, um möglichst rasch und wirksam intervenieren zu können.

Ich schlug weiteren Eltern das gleiche Experiment mit dergleichen Vorgehensweise vor, die ich dann schließlich „Die Sendepause" nannte: 14 Tage ausnahmsloses sprachliches Schweigen.
Über das Ankündigen der Sendepause, ihren Rahmenbedingungen, Ausnahmen etc. mehr im Abschnitt 10.

Die Ergebnisse waren eindrucksvoll: alle Eltern konnten nach dieser 14tägigen Sendepause diszipliniert mit ihren Jugendlichen kommunizieren, mochten sich diese auch noch so provokant verhalten. Diese Eltern konnten emotional cool bleiben und wohl überlegt nur das Nötigste sagen. Sie fielen niemals mehr aus der Rolle, d. h. sie bewegten sich selbst gegenüber und dem Jugendlichen gegenüber immer in dem von uns in der Beratung erarbeiteten zielorientierten Rollen- und Verhaltensschemata.

Offenbar hatte das elterliche Gehirn in diesen 14 Tagen eine stabile Sprechhemmung aufgebaut. Immer trat eine Hemmung ein, bevor gegenüber dem Jugendlichen in einer Situation das erste Wort aus dem Mund kam.

11. Die Voraussetzungen

a. DAS ZIEL

Die Sendepause ist keine Methode für alltägliche Familienkonflikte. Sie wurde für eine besondere Situation entwickelt: für Eltern, deren Jugendliche riskant Rauschmittel konsumieren oder sich durch exzessiven Mediengebrauch zunehmend selbst schädigen und die erleben, dass ihre bisherigen Gespräche, Erklärungen, Appelle und Auseinandersetzungen keine Wirkung mehr zeigen.

Die Sendepause ist deshalb eine Art **Reißleine kurz vor zwölf**. Sie soll verhindern, dass Eltern immer verzweifelter versuchen, ihren

Jugendlichen mit noch mehr Reden, Warnen oder Streiten zu erreichen und dabei ihre eigene Wirksamkeit immer weiter verlieren.

Gerade weil die Sendepause eine so tiefgreifende Veränderung der familiären Kommunikation bewirkt, sollte sie **nicht** bei gewöhnlichen Erziehungsproblemen eingesetzt werden. Dort wäre sie häufig zu machtvoll und könnte mehr verunsichern als helfen.

Während der Sendepause verfolgen die Eltern **nur ein einziges Ziel**:

Sie setzen sich als Eltern dafür ein,

dass Max konsumfrei lebt.

Alle anderen Anliegen – bessere Schulnoten, mehr Ordnung im Zimmer, Mithilfe im Haushalt, Pünktlichkeit, Höflichkeit oder andere Konflikte – werden zunächst bewusst zurückgestellt.

Das hat einen wichtigen Grund: Max muss erleben können, dass seine Eltern sich nicht gegen ihn wenden und nicht die Gelegenheit nutzen, nun endlich alle Kritikpunkte auf den Tisch zu bringen. Er soll erkennen, dass es seinen Eltern ausschließlich um seine Gesundheit und seine Zukunft geht. Nur dann kann ihre Botschaft glaubwürdig werden:

> **„Max, weil wir Dich lieben, müssen wir uns dafür einsetzen, dass Du konsumfrei lebst. Wir können Dich nicht zwingen. Aber wir werden uns dafür einsetzen."**

Erst wenn diese Botschaft über längere Zeit eindeutig und frei von anderen Forderungen bleibt, kann die Sendepause ihre volle Wirkung entfalten.

b. Die elterliche Haltung im Hintergrund

Die Sendepause funktioniert nur, wenn die innere Haltung der Eltern eindeutig ist. Sie lautet:

> *Max, Du konsumierst. Das möchten wir nicht.*
>
> *Wir wissen, dass wir Dich letztlich nicht daran hindern können. Weil Du unser Sohn bist und wir Dich lieben, müssen wir uns aber dafür einsetzen, dass Du konsumfrei lebst.*
>
> *Das werden wir tun – solange, bis Du konsumfrei lebst.*

Die Kernbotschaft der Ankündigung lautet:

> **„Wir machen die Sendepause, um unsere Kommunikation mit Dir zu verändern."**

Die Eltern erwähnen weder den Konsum noch andere Konflikte oder Vorwürfe. Die Sendepause dient ausschließlich dazu, die Kommunikation der Eltern zu verändern. Genau das soll Max auch verstehen.

c. Das existentielle Dilemma

Bevor Sie sich für die Sendepause entscheiden, sollten Sie sich eines bewusst machen:

Sie haben möglicherweise eine der schwersten Entscheidungen Ihres Lebens vor sich.

Sie erleben, dass Ihr Kind sich mit seinem Rauschmittelkonsum oder seinem exzessiven Mediengebrauch selbst schadet. Gleichzeitig haben Sie erfahren, dass Ihre bisherigen Gespräche, Warnungen, Bitten, Erklärungen, Vorwürfe oder Diskussionen keine nachhaltige Wirkung mehr zeigen. So weiterzumachen wie bisher erscheint aussichtslos.
Nun stehen Sie vor einem Dilemma.

Einerseits haben Sie Angst, alles beim Alten zu lassen. Andererseits macht es Angst, die Kommunikation mit Ihrem Kind grundlegend zu verändern. Viele Eltern fragen sich:

> *„Was ist, wenn wir damit einen schweren Fehler machen?*
> *Was ist, wenn Max sich noch weiter zurückzieht?*
> *Was ist, wenn gerade jetzt etwas Schlimmes passiert?"*

Mit den Eltern habe ich deshalb immer auch über den schlimmsten denkbaren Fall gesprochen: **über einen möglichen Suizid.** Nicht weil ich ihnen Angst machen wollte, sondern weil ich erlebt habe, dass Eltern die Tragweite ihrer Situation häufig unterschätzen. Solange sie hoffen, mit noch mehr Reden, Erklären oder Appellieren doch noch durchzudringen, fehlt oft die Entschlossenheit, einen wirklich neuen Weg zu gehen.

Deshalb habe ich die Frage bewusst zugespitzt:

Würden Sie sich später etwas vorwerfen?
Dass Sie den Mut hatten, einen sorgfältig vorbereiteten neuen Weg zu gehen?
Oder dass Sie weitergemacht haben, wie bisher, obwohl Sie längst wussten, dass Sie Ihr Kind damit nicht mehr erreichen?

Diese Frage und die Entscheidung ist schmerzhaft. [11] Aber genau darum geht es. Die Sendepause ist kein Experiment und keine Methode zum Ausprobieren. Sie ist eine wohlüberlegte Entscheidung in einer existentiellen Situation. Niemand kann Ihnen garantieren, dass sie zum Erfolg führt. Aber wenn der bisherige Weg Ihr Kind nicht mehr erreicht, kann das Festhalten am Alten ein Risiko sein, gerade bei Rauschmittelkonsum, wie auch der Mut zu einem neuen Weg ein Risiko in sich tragen könnte.

Deshalb sollten Sie den Weg, den dieses Buch aufzeigt, nicht beginnen, weil Sie verzweifelt sind. Sie sollten ihn beginnen, weil Sie nach reiflicher Überlegung zu der Überzeugung gekommen sind, dass dies der verantwortungsvollste Weg ist, den Sie Ihrem Kind zuliebe jetzt gehen können.

12. Rahmenbedingungen

a. Ein Jahr durchhalten und kein zurück

Wenn Sie sich entschließen, den Weg Elternpräsenz statt Suchtpräsenz zu gehen, machen Sie sich bewußt, daß es kein Zurück geben darf. Wenn Max erlebt, daß Sie nicht durchhalten, müssen Sie nicht nur wieder von vorne beginnen, sondern Max wird es Ihnen nun kaum abnehmen, daß Sie die Forderung nach Konsumfreiheit wirklich ernst meinen, d. h. Sie werden in einer zweiten Runde noch mehr Zeit und noch mehr Durchhaltevermögen benötigen.

Übrigens hat meine Erfahrung gezeigt, daß eine Wiederholung mit einer zweiten Runde, nicht vor Ablauf von 3-4 Monaten beginnen sollte. (siehe Abschnitt Amygdala).

Eine weitere Erfahrung zeigte, je länger Max schon konsumiert, desto länger wird nach der Sendepause die Ruhephase dauern müssen. Stellen Sie sich daher erst einmal auf ein Jahr ein – mehr dann im Abschnitt Ruhephase.

b. Kooperative Elternbeziehung

Sie, als Mutter und Vater, benötigen, um wirksam zu werden, absolute Kooperation. Stellen Sie als Paar alle gegenseitige Kritik, Nörgeleien, Vorhaltungen ein – vertagen Sie das. In einem Jahr können Sie immer noch streiten. Es geht jetzt darum, daß Max in der Elternbeziehung **einen** Fels in der Brandung erleben muß. Arbeiten Sie nicht mehr gegeneinander, arbeiten Sie zusammen. Falls Sie wirklich Schwierigkeiten damit haben, suchen Sie sich einen Paartherapeuten, weihen Sie ihn in dieses Konzept ein und bitten Sie um Unterstützung, kooperieren zu lernen.

c. Alleinerziehende

Leben Sie vom anderen Elternteil getrennt und Max lebt bei Ihnen? Dann suchen Sie das Gespräch und berichten von Ihrem Vorhaben, diesen Weg der Elternpräsenz gehen zu wollen.

Jetzt in der Sendepause, sollte der getrenntlebende Elternteil idealerweise mit dem Vorgehen einverstanden sein und ebenfalls für 14 Tage die Sendpause genauso praktizieren wie Sie.

Falls Sie beide jedoch eine strittige Beziehung haben und der andere Elternteil nicht zu einer Kooperation bereit ist, werden Sie möglicherweise in Bezug auf Max einen längeren Atem benötigen und die Prognose, konsumfrei zu werden, ist leider nicht so gut.

In diesem Fall sollten Sie unbedingt jemand anderes hinzuziehen. Ich rate ausdrücklich Alleinerziehenden davon ab, den Weg der Entwicklung dieser Elternpräsenz alleine zu gehen. Überlegen Sie, welche Freundin, welcher Freund, vielleicht sogar Max Pate oder Patin, würde diesen Weg mit Ihnen gehen und bereit sein, Woche für Woche ein Jahr lang sich mit Ihnen zusammenzusetzen und mit Ihnen reflektieren, die Hand halten und unterstützen.
Wenn es sich vermeiden läßt, suchen Sie bitte nicht nach Verwandten. Die könnten in Bezug auf Sie und Max in Loyalitätskonflikte geraten und das machte die Situation unnötig kompliziert.

d. Zusammengesetzte Familien

Ich mag den Begriff der Patchworkfamilie nicht, aber das ist eine Geschmacksfrage. Wir wissen, was gemeint ist. Beispiel: Max Eltern leben getrennt. Max lebt bei Mutter. Mutter hat einen neuen Partner, der zu ihnen zieht und damit zu Max Stiefvater wird.

Wenn es um Suchtpräsenz geht, sollte eine Faustregel weiterhelfen: Der Stiefelternteil hält sich bis zum Erreichen der Konsumfreiheit aus allen Erziehungsangelegenheiten zu 100 % raus! Würde Max versuchen, den Stiefvater Werner zu adressieren: „Werner, mein Taschengeld ist aufgebraucht, kannst Du mir mal einen Vorschuß geben?!" sollte Werner sagen: „Gehst Du damit bitte zu Deiner Mutter!" Das Prinzip ist klar?!

Für die Sendepause gilt zunächst, daß der Stiefelternteil das gleiche macht, die der leibliche Elternteil. Mehr dazu dann im Kapitel Ruhephase.

e. Mehr-Generationen-Systeme

Hin und wieder leben drei Generationen in einem Haus, einer Wohnung oder auch in der Nachbarschaft. Das Kriterium ist, ob Max fast täglichen Umgang mit einer Großelterngeneration hat, z. B. auch zur Oma im Stadtteil gehen kann, um Geld zu schnorren.

Solche Großeltern müssen in die Vorbereitung der Sendpause schon miteinbezogen werden. Das ist häufig für alle Beteiligten nicht ganz einfach, aber es muß Rollenklarheit her und gesichert werden. Großeltern dürfen für Max nicht zu alternativen oder gar den besseren „Eltern" mutieren. Die Eltern haben die Verantwortung und das Sagen! Die Großeltern haben sich den Eltern in Bezug auf Max zu fügen!

Für die Sendepause sollte die Eltern die Großeltern lediglich über das informieren, was sie auch Max sagen: Wir haben festgestellt, daß wir mit Max nicht wie mit einem 16jährigen umgehen (kommunizieren), sondern häufig noch wie mit einem 6jährigen. Weil uns das nervt und Max erst recht, machen wir mal 14 Tage eine kommunikative Sendepause, um uns klar zu werden, wie wir mit Max altersgerecht umgehen sollten. Mehr geht die Großeltern erst einmal nicht an! Vermeiden Sie es, mit den Großeltern zu diskutieren. Belassen Sie es beim Informieren.

Ich warne davor, die Großeltern zu Ratgebern zu machen, und wenn Sie meinen, sich noch so gut mit denen zu verstehen, oder mit ihnen Erziehungsfragen zu diskutieren! Auch kann letztlich alle in Loyalitätskonflikte bringen und neue Probleme schaffen.

Zu Max bleiben die Großeltern Oma und Opa. Sie dürfen nur nicht in Konkurrenz zu den Eltern geraten.

f. Geschwister

Wenn Max Geschwister hat, unterscheiden wir in Bezug auf die Sendepause nach Alter. Die Altersgrenze ist fließend. Wir schauen auf den Beginn der Pubertät und ob an dieser unscharfen Grenze ein Geschwisterkind sich noch eher „kindlich" zeigt oder schon Entwicklungsschritte weiter ist. Vor dem Beginn der Pubertät dürften Kinder mit einer 14tägigen kommunikativen Sendepause überfordert sein. Geschwister, die sich schon mitten in der Pubertät befinden, sollten wir neben Max mit einbeziehen. Es wird dann sicher allen guttun, wenn die Eltern in 14 Tagen ihre Kommunikation auf altersgerechte Aspekte überprüfen.

In Bezug auf die jüngeren Kinder, auf die keine Sendepause angewendet wird, können sich die Eltern schon einmal in disziplinierter Kommunikation einüben: Erst denken – dann einschätzen – dann reden.

13. Wann nicht? (Kontraindikationen)

Wenn Eltern bei Suchtpräsenz Einfluß nehmen wollen, müssen sie als Voraussetzung Glaubwürdigkeit in Bezug auf das eigene gesunde Leben mitbringen. Eltern, die selbstschädigendes Verhalten zeigen, sind nicht glaubwürdig.

a. Konsumierende Eltern

Ich erwarte von Eltern nicht, daß sie ein alkoholfreies Leben führen, frage aber immer nach, ob sie gesund mit Alkohol umgehen. Der Konsum illegaler Rauschmittel ist natürlich inakzeptabel, weil strafbar, was im Justizbezug kein Vorbild für die Jugendlichen wäre. Auch nach dem Gebrauch von Medikamenten sollte man fragen. Adipöse oder Eltern mit anderen Essstörungen sind immer wieder ein Grenzfall – ich empfehle ihnen eine professionelle Ernährungsberatung, Arztbesuch und Gewichtsregulierung als Voraussetzung, wenn sie diesen Weg gehen wollen.

Sonderfall Tabakkonsum

Kein Grenzfall, sondern eine eindeutige Kontraindikation sind rauchende Eltern. Sie wollen zumeist den Konsum nicht aufgeben und argumentieren, Zigaretten seien kein Rauschmittel und hätten keinen Einfluß auf die Psyche, was nicht stimmt! Man darf zwar unter Nikotineinfluss

Auto fahren und ist insofern in der Wahrnehmung und den Entscheidungsfunktionen, die wir für den sicheren Straßenverkehr brauchen, nicht beeinträchtigt. Wenn man jedoch die Aussagen der Raucher ernst nimmt: „Ich muß mich beruhigen, ich muß mal eine rauchen!“ „Das haben wir geschafft, jetzt haben wir uns eine verdient!“ ist der Zusammenhang zu Befindlichkeiten offenkundig und erst recht im Entzug: „Ich halte die Nervosität nicht aus.“ „Ich habe es 4 Wochen geschafft, aber dann mußte ich wieder rauchen.“

Rauchen kommt einer Impulskontrollstörung gleich, weil die sogenannten Exekutivfunktionen beständig „verlieren“ und die Impulse „gewinnen“. Wenn wir von konsumierenden Jugendlichen und solchen mit Gamingverhalten erwarten, daß sie lernen, ihre Impulse (Verlangen und Impuls zu Kiffen, nach Internetspielen, bei Magersucht nach Erbrechen, sich selbst verletzen, Umgang mit Emotionen und Affekten etc.) unter Kontrolle zu bringen und zu halten, brauchen wir zur Einflussnahme Eltern, die leben und zeigen, wie das geht.

Ein weiteres suchtbezogenes Argument, warum ich ausschließlich mit rauchfreien Eltern gearbeitet habe, ist die Tatsache, daß an den Folgen des Rauchens 2026 in Deutschland 127.000 Menschen starben. Bei den alkoholbezogenen Gesundheitsstörungen und Todesfällen geht man von etwa 44.000 Todesfällen pro Jahr aus und die Zahl der drogenbedingten Todesfälle lag 2024 bei 2.137 Rauschgifttoten. Es ist meines Wissens kein Cannabistoter bekannt.

Wenn rauchende Eltern den Weg der Elternpräsenz einschlagen, gehen sie das Risiko ein, daß Max ihnen irgendwann sagen wird: Was wollt ihr Eltern eigentlich, ihr raucht doch! Dann ist Schluß mit der Einflussnahme, weil die Glaubwürdigkeit fehlt.

Ich habe bei der Entwicklung des Konzeptes viel Lehrgeld bezahl und mußte die Zusammenhänge erst durch Erfahrung herausfinden: Die 14tägige Sendepause führte bei rauchenden Eltern zu keinem Erfolg. Im Unterschied zu rauchfrei lebenden Eltern schaffen es die RaucherInnen entweder nicht, die 14 Tage durchzuhalten, oder sie fallen danach rasch in ihr früheres Kommunikationsverhalten zurück.

Eine mögliche Erklärung könnte in der Unfähigkeit zum Aufbau einer Inhibition (Hemmung) liegen. Die Sendepause verlangt von Eltern, einen über Jahre automatisierten Kommunikationsimpuls bewusst zu unterdrücken (zu hemmen). Aus der Suchtforschung gibt es Hinweise, dass Raucher im Durchschnitt geringere Leistungen bei Aufgaben zur

inhibitorischen Kontrolle zeigen. Ob dies auch die Fähigkeit beeinflusst, eine Sprechhemmung wie die Sendepause aufrechtzuerhalten, ist meines Wissens bisher nicht untersucht. Es handelt sich daher um eine fachlich begründete Hypothese aufgrund meiner Erfahrung mit rauchenden Eltern und nicht um einen gesicherten neuropsychologischen Zusammenhang.

Ich rate daher allen rauchenden Eltern bei einer Suchtberatungsstelle oder einem Gesundheitsamt einen Nichtraucherkurs zu belegen. Siehe Rauchfrei in 10 Schritten.

b. Belastete Eltern

Wie schon erwähnt müssen Eltern damit rechnen, daß sie ein Jahr vor sich haben könnten, bis Max konsumfrei wird. Das verlangt nicht nur viel Geduld, sondern auch viel Kraft, so daß Eltern abwägen sollten, ob sie über einen so langen Zeitraum wirklich die Kraft aufbringen durchhalten zu können.

Ich hatte im Elterncoaching Eltern mit Belastungen wie gesundheitlichen Problemen, behandlungsbedürftigen Depressionen, Traumaerfahrungen in ihrer Entwicklungsgeschichte, oft Frauen mit Gewalterfahrungen usw. Manche benötigten meine intensive Begleitung und Unterstützung. Bei anderen war absehbar, daß sie die Kraft nicht aufbringen würden, so daß ich sie an Therapeuten weitervermittelte. Auch dieses Konzept ist nicht für jede Elternsituation gleich geeignet. Im Zweifel holen Sie sich Rat in einer Beratungsstelle.

c. Multiproblemfamilien

Das sind Familien, in denen mehrere schwerwiegende Belastungen gleichzeitig bestehen und sich gegenseitig verstärken. Dazu können beispielsweise Sucht, psychische Erkrankungen, finanzielle Probleme, Arbeitslosigkeit, Erziehungsschwierigkeiten, Partnerschaftskonflikte, Gewalt, soziale Isolation oder gesundheitliche Probleme gehören. Dadurch geraten die üblichen Bewältigungsstrategien der Familie oft an ihre Grenzen.

Diesen Familien rate ich aufgrund der Komplexität ihrer Anforderungen von diesem Konzept ab. Wenn sie noch keine psycho-soziale Hilfe haben, sollten sie sich ebenfalls an einen sozialen Dienst oder eine Suchtberatungsstelle wenden.

d. Parallele Hilfen

Viele Köche verderben den Brei. Sie kennen diese Weisheit. Sie gilt auch für unser Konzept. Sollte es in Ihrer Familie für alle oder für einzelne schon ein Hilfeangebot geben, berichten Sie bitte über dieses Konzept und besprechen Sie, ob es paßt bei bereits bestehender Psychotherapie; Jugendhilfe, wie SPFH oder Erziehungsbeistandschaft; psychiatrischer Versorgung; etc.

Andere Helfer müssen über das Konzept und was Sie damit vorhaben, zunächst informiert sein und mit Ihnen überlegen, ob es grundsätzlich für Ihre Situation geeignet ist oder ob der Zeitpunkt richtig gewählt ist.

e. Hochbelastete Kinder

Zuletzt sollten wir bedenken, daß es auch manchmal sehr belastete Geschwister von Max gibt, oder Max selbst schon eine sehr belastete Entwicklung hinter sich hat. Das können Kinder mit Vernachlässigung, Gewalterfahrungen und Inobhutnahmen sein, mit Heim- oder Psychiatrieerfahrung, Adoptiv- oder Pflegekinder usw. Machen Sie bitte auch hier keinen Alleingang. Besprechen Sie das, was Sie vorhaben mit Fachleuten in der Jugendhilfe oder der Suchthilfe.

f. Uneinigkeit

Wenn sich Eltern über den Weg der Elternpräsenz uneins sind, sollten sie warten, bis sie sich einigen konnten. Es macht überhaupt keinen Sinn, wenn ein Elternteil die Schritte beginnt und den Weg ohne den anderen geht (Ausnahme Alleinerziehende).

Max wird in seinem tiefen (unbewußten) Wunsch nach Orientierung alles Mögliche inszenieren, um die Eltern gegeneinander auszuspielen – nicht, um sie zu quälen, sondern weil er keinen anderen Weg kennt, sie dazu zu bringen, sich zu einigen und ihm den einen Fels in der Brandung zu bieten.

g. Gewalt in Familien

Wenn es in Ihrer Familie auch nur einmal körperliche oder psychische Gewalt gegeben hat, gleichgültig wer diese ausübte, spricht man von einem Tabubruch. Machen Sie deshalb nichts davon, was in diesem Buch steht. Es könnte sich jemand provoziert fühlen, erneut Gewalt

auszuüben. Wenden Sie sich an eine Beratungsstelle und besprechen Sie Ihre Situation.

14. Vorbereitung

a. Wann kündigen Sie die Sendepause an?

Die Zeit ist reif für den Weg der Elternpräsenz. Beide Eltern sind sich einig, für ca. 1 Jahr diesen Weg gemeinsam und kooperativ zu gehen. Dann geht es jetzt darum, zu überlegen wann der Weg mit der Sendepause beginnen soll. Die funktioniert ja nur, wenn die Eltern mit Max zusammenleben und sich innerhalb von 14 Tagen auch im Alltag begegnen können. Eine Sprechhemmung kann sich nur aufbauen, wenn der Impuls zu sprechen in Max Anwesenheit vorhanden und spürbar ist. Es gab Eltern, die fragten, ob sie das nicht machen könnten, wenn sie in Urlaub fahren – ohne Max. Da kann natürlich nichts gehemmt werden.

Dann ist noch zu bedenken, die Sendepause nicht über Feiertage, Geburtstage oder andere Festtage zu legen. Sie sollte in einen normalen Alltagsverlauf eingebettet sein.

b. Ort der Ankündigung

Ich schlage einen neutralen Ort vor, an dem die Gemeinschaft der Familie sich zusammenfindet. Das sollte nicht das Zimmer von Max sein, weil das sein Raum ist und die Eltern nur zu „Gast“ dort wären. Es sollte auch nicht das Wohnzimmer sein, weil sich dort zumeist die Eltern aufhalten. Vielmehr schlage ich die Küche bzw. den Raum vor, in dem der Eßtisch steht. Das ist ein Ort, an dem in der Regel Familienmitglieder zusammenkommen und beim Essen über den Alltag reden. Mir scheint das der neutralste Ort im Haus oder der Wohnung zu sein.

c. Der Zeitpunkt

Der Zeitpunkt sollte gut geplant sein. Es soll eine bestimmte Woche gewählt werden. In dieser Woche sollte ein Tag ausgewählt werden, an dem

es keinen Konflikt oder andere emotionale akute Missstimmungen gibt. Es sollte ein einigermaßen entspannter Tag sein.

Im einfachsten Fall sind Mutter und Vater am gewählten Tag zu Hause und Max ebenfalls: „Max kommst Du mal bitte in die Küche, wir möchten Dir etwas **mitteilen**!"

An dieser Stelle der Hinweis, daß die Eltern nicht die Formulierung wählen sollten, sie möchten etwas „besprechen". Das suggeriert, der mitgeteilte Inhalt sei diskutierbar und verhandlungsfähig. Das ist er in diesem Fall ja nicht!

Leben Vater und Mutter getrennt, benötigen wir einen Zwischenschritt der Planung des Gespräches: „Max sei bitte Abend um 19 Uhr mal zu Hause. Papa kommt und wir möchten Dir etwas mitteilen." In der Regel würde Max nachfragen: „Um was geht es denn (schon wieder)?" Darauf würde Mutter nicht eingehen, sondern freundlich und bestimmt sagen, daß Max bitte bis um 19 Uhr warten möge. Hinweis: Wie könnten Sie ihren Tonfall so modulieren, daß Max neugierig wird?

d. Wie kündigen Sie die Sendepause an?

Man sagt umgangssprachlich schon mal zu jemand „Bitte laß mich mal in Ruhe, ich brauche mal etwas Abstand." damit man wieder zu sich selbst und einen klaren Kopf bekommt. Das ist ein (meta-) kommunikativer Hinweis auf den aktuellen Wunsch zur momentanen Beziehungsgestaltung.

Die Sendepause ist eine professionalisierte Intervention jenes Alltagswunsches. Insofern bedarf diese Inszenierung einer Erklärung, die transparent machen soll, um was es hier geht. Diese Intervention soll nicht in einer spontanen Alltagsreaktion bestehen, sondern expliziert platziert werden.

e. Die eigentliche Botschaft

Sie zielt darauf ab, Max mitzuteilen, daß sich die Eltern ändern wollen! Max dürfte überrascht sein, denn er wird erwartet haben, daß die Eltern etwas von ihm verlangen. Daher wird der Konsum ebenfalls nicht kommuniziert, auch nicht all das, was die Eltern eigentlich für kritikwürdig halten. Das kommt dann wieder frühestens in 4-6 Monaten nach der Ruhephase an die Reihe.

Hier eine Musterbotschaft, die Eltern ihrem eigenen Sprachduktus anpassen können:

> „Max, wir möchten Dir etwas mitteilen:
> Wir Eltern haben uns darüber Gedanken gemacht, wie wir zur Zeit mit Dir umgehen. Machmal behandeln wir Dich wie einen 6jährigen und nicht wie einen 16jährigen. Wir merken, daß Dich das nervt und uns selbst oft auch. Wir Eltern sollten unser Verhalten ändern. Wir brauchen aber mal etwas Zeit, um uns über unsere Beziehung zu Dir Gedanken zu machen. Wir brauchen mal Abstand und müssen einen klaren Kopf bekommen. Laß uns mal 14 Tage gegenseitig aus dem Weg gehen und eine Sendepause machen – sei Du mal für Dich und wir sind für uns, und wir machen uns Gedanken."

Diese Botschaft haben zuvor die Eltern handschriftlich aufgeschrieben. Sie haben unterschrieben z. B. mit „Max wir haben Dich lieb. Mama und Papa" und der vorbereitete Elternteil liest den Brief vor. Anschließend überreichen sie Max dieses Schriftstück mit der Bitte, es gut zu verwahren.

Ich habe es immer wieder erlebt, daß Jugendliche vor lauter Anspannung, Aufgeregtheit oder pubertärer Verwirrtheit den Inhalt der Botschaft nicht genau so verstanden haben, wie die Eltern sie mitgeteilt hatten. Die schriftliche Version der Botschaft ermöglicht den Eltern, gegebenenfalls später nochmals darauf zu verweisen, was genau sie gesagt hatten.

f. Keine Diskussion

Bedeutsam ist nun auch, wie diese Situation am Eßtisch beendet wird: es darf keine Diskussion geben. Ließen die Eltern den Beginn einer Diskussion zu, erweckten sie unweigerlich den Eindruck, das, was sie soeben mitgeteilt hatten, sei verhandelbar und das ist es ja nicht. Wollte Max mit den Eltern über die Botschaft reden, sollten die Eltern vorbereitet sein, daß sie Max sagen: „Wir haben das, was wir Dir gerade mitgeteilt haben, hier aufgeschrieben. Bitte lies nochmal nach. Das ist alles, was wir momentan sagen möchten."

Optimal wäre es, wenn die Eltern als erste aufstehen würden, weil sie dann ein Zeichen für ihre Autonomie setzen – sie verhalten sich unabhängig von Max' Verhalten.

g. Dramaturgie

Diese Ankündigung ist eine besondere Situation, die nicht gleichzusetzen ist mit anderen Alltagssituationen. Die Ankündigung ist ebenso wie die darauffolgende Sendepause eine außergewöhnliche beziehungsgestaltende Maßnahme und sollte daher der geplanten Dramaturgie folgen, um ihre Wirksamkeit sicherzustellen.

Eltern wenden gelegentlich zu Recht ein, das sei doch ein völlig künstliches Vorgehen. Ich stimme ihnen vorbehaltlos zu. Die ganze verfahrene Situation mit Max' hat nichts „Normales" mehr: die Eltern suchen nach einem neuen Weg, weil sie befürchten, daß sich Max existentiell gesundheitlich gefährden könnte. Also antworten wir auf eine ungewöhnliche Lebenssituation mit einer ungewöhnlichen Inszenierung.

h. Ansage einüben mit Wortlaut und Tonfall

Bevor Sie loslegen, wenden wir uns noch einer letzten Vorbereitung zu: Wer von beiden Eltern sollte am Küchentisch die „Ansage" sprechen. Überlegen Sie, zu wem von beiden Elternteilen hat aus Max Blickwinkel betrachtet er zurzeit die noch entspannteste Beziehung. Sie sollten sich dazu in Max hineinversetzen und seine Sichtweise einnehmen.

Angenommen Sie kommen zu dem Schluß, daß Max zurzeit den Vater noch am nettesten findet, dann sollte er die erste Wahl sein, am Küchentisch zu sprechen.

Der nächste Schritt ist dann den o. g. Botschaftstext auswendig zu lernen, was immer besser wirkt als abzulesen, aber auch das geht natürlich. Wesentlich bedeutsamer als die Worte ist der Tonfall, in dem sie gesprochen werden. Wenn der Vater den Text spricht, achtet Mutter auf den Tonfall: hört er sich auf irgendeine Weise „positiv" an; freundlich; versöhnlich; auf keinen Fall kritisch, negativ etc. Es soll ja bei Max ein Maximum an Akzeptanz erreicht werden.

Ein letzter Hinweis für hirngerechtes Lernen meiner Praxis des Elterncoaching

- Mit dem Vater feile ich an der passenden Wortwahl. Mutter schreibt sie auf.
- Vater lernt den Text auswendig und spricht 5 mal die Endfassung.

- Dann bitte ich beide beim nächsten Mal zuzuhören, wenn er jetzt wieder den gleichen Text spricht. Ja, nicht nur Mutter soll ihm zuhören, sondern während des Sprechens soll er auch sich selbst zuhören: Wie hört sich der Tonfall an? Welche Textstellen hören sich schon gut an und welche sind verbesserungswürdig?
- Schauspieler machen genau das, bis eine Szene sitzt. Machen Sie sich diese Mühe, bis Sie in der Wortwahl und im Tonfall textsicher sind!
- Die Situation am Küchentisch ist wie ein Raketenstart – wenn der schief geht, geht ziemlich viel kaputt, und es wird lange dauern bis man wieder einen Start hinbekommt, aber wenn der Start gelingt, kann die Reise weitergehen.

i. Das Familienleben in der Sendepause organisieren.

Flankierend sollten Sie bedenken, was es in diesen 14 Tagen zu regeln, abzusprechen und zu planen gibt. Die Grundregel sollte gelten, daß sie besser 14 Tage aussuchen, in denen es keine Besonderheiten zu erwarten gibt.

Wie werden die Mahlzeiten geregelt? Ich schlage vor, in der Küche ein Infobrett oder eine Tafel zu nutzen, auf der morgens die täglichen Infos zur Verfügung gestellt werden. Das sollten Sie ca. 14 Tage vor der Ansage zur Sendepause einführen. Dann müssen Sie das nicht mit der Ansage koppeln.

Der Kühlschrank sollte angemessen gefüllt sein, aber kommen Sie nicht auf die Idee, ihn vorsorglich mit Leckereien für Max zu füllen – machen Sie eher das Gegenteil. Ich möchte es so oft wiederholen, wie es geht: Wenn Max auf Sie zukommt, Sie sagen mit freundlicher und fester Stimme und erhobener Stopp-Hand: **Max, Sendepause!** und gehen aus der Situation raus!

15. In den 14 Tagen Sendepause

a. Was tun, wenn Max redet oder provoziert?

Sie erinnern sich, was ich zu Max Mutter sagte: *„Bitte halten Sie einfach mal ... Ihre Klappe!“* Genau darum geht es jetzt. Die Sendepause ist ein Kommunikationstraining zum Aufbau einer Sprechhemmung.

Wenn Max nun auf Sie zukommt und etwas von Ihnen will, können Sie darüber sogar froh sein. Denn genau jetzt bekommt Ihr Gehirn die Gelegenheit, die neue Hemmung einzuüben. Jedes Mal, wenn Sie den Impuls zu reden bemerken und sich bewußt dagegen entscheiden, wird diese Hemmung stabiler.

Nach den 14 Tagen werden Sie häufig merken, daß Sie nicht mehr sofort losreden. Stattdessen halten Sie einen Augenblick inne und fragen sich:

Was ist das jetzt für eine Situation?
Was möchte Max von mir?
Sollte ich überhaupt etwas sagen?
Und wenn ja – wie formuliere ich es so, daß Max mich verstehen kann?

Noch wichtiger wird diese neue Haltung, wenn Max Sie provoziert. Dann heißt es: **Fels in der Brandung sein.**

Auch wenn Sie innerlich unsicher sind, Angst haben, wütend sind oder das Chaos in Ihnen tobt – bleiben Sie äußerlich ruhig und gelassen. Es geht Max nichts an, wie es in Ihnen aussieht.

Die meisten Provokationen dienen – bewußt oder unbewußt – dazu herauszufinden, ob Sie jetzt endlich Stabilität und Orientierung geben können. Deshalb dürfen Sie über Max' Provokationen sogar froh sein. Er testet immer wieder, ob Sie sich noch ins Wanken bringen lassen oder ob Sie inzwischen standfest geworden sind.

Kinder, die ihre Eltern immer wieder ins Wanken bringen können, geraten leicht in eine Art Größenwahn. Sie erleben, daß sie ihre Eltern manipulieren, um den Finger wickeln oder am ausgestreckten Arm

verhungern lassen können. Das tun sie nicht, weil sie böse sind. Sie suchen nach Eltern, die ihnen Halt geben.

b. Was tun, wenn Max Hilfe braucht?

Die Sendepause bedeutet nicht, dass Eltern ihre Fürsorge einstellen. Sie bedeutet lediglich, dass sie ihre bisherige Art der Kommunikation mit Max unterbrechen. Selbstverständlich bleiben sie Eltern und übernehmen weiterhin Verantwortung, wenn Max Hilfe benötigt.

Angenommen, Max kommt zur Mutter und sagt: „Ich habe Fieber." Dann antwortet sie: „Max, Sendepause. Ich werde das mit Papa besprechen." Max wird in aller Regel eine gewisse Zeit warten können. Die Eltern besprechen anschließend gemeinsam, wie sie reagieren wollen. Ist ein Arztbesuch sinnvoll, geben sie Max einen Zettel mit den Kontaktdaten des Hausarztes.

Die notwendige Hilfe erhält er selbstverständlich, jedoch ohne ein längeres Gespräch oder gar eine Diskussion.

Der leitende Grundgedanke besteht darin, zunächst innezuhalten und zu prüfen, ob Max' Anliegen wirklich sofort eine Antwort erfordert oder ob die Eltern sich zunächst miteinander abstimmen können. Dieses kurze Innehalten gehört zur Sendepause. Es stärkt die Sprechhemmung der Eltern und verhindert, dass sie unwillkürlich wieder in ihre bisherigen Kommunikationsmuster zurückfallen.

Anschließend entscheiden die Eltern gemeinsam, welche Hilfe notwendig ist. Sie geben Max dann eine kurze Antwort, eine Anweisung oder eine Auskunft. Dabei bleibt es. Aus der notwendigen Hilfe entstehen kein Gespräch und keine Diskussion. Die Sendepause bleibt bestehen.

Anders verhält es sich bei akuten Notfällen. Besteht der Verdacht auf eine schwere Erkrankung, einen Unfall, eine Vergiftung, eine psychotische Krise oder eine andere Situation, in der sofortiges Handeln erforderlich ist, hat die medizinische Versorgung selbstverständlich Vorrang. In solchen Fällen wird unverzüglich der Hausarzt, der ärztliche Bereitschaftsdienst oder der Notarzt eingeschaltet. Die Sendepause darf niemals dazu führen, notwendige Hilfe zu verzögern.

c. psychotisches Verhalten

Die meisten Menschen, die Drogen konsumieren, werden nie psychiatrisch behandelt. Mit zunehmender Intensität und Dauer des Konsums

steigt jedoch das Risiko erheblich, zusätzlich psychische Störungen zu entwickeln. Menschen mit einer ausgeprägten Drogenabhängigkeit leiden besonders häufig an einer sogenannten Doppeldiagnose, also dem gleichzeitigen Vorliegen einer Suchterkrankung und einer weiteren psychischen Erkrankung.

Sollte Max während der Sendepause – und das gilt ebenso für alle weiteren Schritte – verwirrt wirken, Stimmen hören, Halluzinationen haben oder sich selbst verletzen, sollten die Eltern nicht abwarten, sondern umgehend den Hausarzt, einen Facharzt für Psychiatrie oder, in akuten Situationen, den Notarzt hinzuziehen.

Mit psychotischen Symptomen ist nicht zu spaßen. Sie können Ausdruck einer schweren psychischen Erkrankung oder einer drogenbedingten Psychose sein und sollten deshalb immer rasch ärztlich abgeklärt werden. Gerade bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen ist eine frühzeitige Behandlung wichtig, weil sie die Aussichten auf einen günstigen Verlauf verbessern kann.

d. typische Fehler

- **Die Sendepause zu früh abbrechen.**
- **Die Sendepause heimlich aufweichen** (doch wieder diskutieren, mahnen oder belehren).
- **Die Sendepause als Druckmittel einsetzen** statt als Arbeit an der eigenen Kommunikation.
- **Die Sendepause ständig erklären oder rechtfertigen.**
- **Mehrere Ziele gleichzeitig verfolgen** (Konsum, Schule, Ordnung, Mithilfe, Freundeskreis usw.) statt sich auf die Konsumfreiheit zu konzentrieren.
- **Uneinigkeit zwischen den Eltern.**
- **Sich von Schuldgefühlen oder Mitleid leiten lassen.**
- **Auf Provokationen oder Eskalationen reagieren**, anstatt bei der eigenen Linie zu bleiben.
- **Den Konsum kontrollieren oder überwachen wollen.**
- **Die Sendepause mit Kontaktabbruch verwechseln.** Die Beziehung bleibt bestehen; nur die bisherige, wirkungslose Kommunikation wird unterbrochen.

- **Zu hohe Erwartungen an die Wirkung.** Manche Jugendlichen reagieren schnell, andere erst nach Wochen oder Monaten.
- **Psychische Krisen oder Eigengefährdung übersehen.** Hier endet die Sendepause; medizinische Hilfe hat Vorrang.

Die meisten Fehler entstehen nicht dadurch, dass Eltern die Sendepause **nicht verstanden** haben, sondern dadurch, dass sie in Stresssituationen unwillkürlich wieder in ihre alte **Suchtpräsenz-Kommunikation** zurückfallen. Dann übernimmt das alte Kommunikationsmuster wieder die Führung. Genau deshalb ist die Sendepause für viele Eltern nicht so einfach.

e. Was tun, wenn die Sendepause nicht durchgehalten wurde?

Im Elterncoaching habe ich zu Beginn immer eine klare Regel vereinbart: Fielen die Eltern auch nur einmal aus der Rolle, d. h. sie ließen sich verleiten, sofort auf Max zu antworten, stat ihren Spruch zu sagen, galt die Sendepause als beendet. Sie musste später vollständig neu begonnen werden.

Warum nicht einfach sofort wieder von vorne anfangen?

Weil Max dann bereits weiß, was auf ihn zukommt. Er erinnert sich frisch an die erste Ankündigung von neulich und verbindet mit einer sofortigen Wiederholung bestimmte Erwartungen. Der Überraschungseffekt ist verloren. Max kann sich innerlich darauf einstellen oder sie einfach aussitzen.

Deshalb sollten die Eltern nicht unmittelbar einen zweiten Versuch starten. Sinnvoll ist es, mindestens drei Monate zu warten. Nach dieser Zeit ist die erste Sendepause zwar nicht vergessen, ihre Bedeutung und ihre emotionale Wirkung sind bei Max jedoch meist deutlich verblasst.

Beginnen die Eltern die Sendepause dann erneut – ruhig, konsequent und ohne Vorankündigung –, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass Max sie wieder als etwas Unerwartetes erlebt. Dadurch kann sie eine ähnliche Wirkung entfalten wie beim ersten Mal.

Nutzen Sie die Zeit bis dahin, um weiter an Ihrer Sprechhemmung und Ihrer neuen Art der disziplinierten Kommunikation zu arbeiten. Eine verschobene Sendepause ist keine Niederlage. Sie ist eine Gelegenheit, sich auf den nächsten Versuch besser vorzubereiten.

16. Die diagnostische Bedeutung der Sendepause

Die Sendepause dient nicht nur den Eltern, diszipliniert kommunizieren zu lernen. Sie ist zugleich ein diagnostisches Instrument. Sie hilft den Eltern zu erkennen, in welche Richtung sich ihr Sohn oder ihre Tochter entwickelt.

Die meisten Eltern beobachten bereits während der vierzehn Tage deutliche Veränderungen. Dabei zeigen sich häufig zwei sehr unterschiedliche Reaktionsmuster.

a. Mehr Bezogenheit

Die Mehrzahl der Jugendlichen sucht plötzlich wieder die Nähe ihrer Eltern. Sie reden mehr, fragen nach, beobachten die Eltern oder versuchen auf unterschiedliche Weise wieder in Kontakt zu kommen.

Das bedeutet noch nicht, dass sie ihren Konsum aufgeben wollen. Es zeigt aber, dass die Beziehung zu den Eltern für sie weiterhin bedeutsam ist. Die Sendepause hat etwas in Bewegung gebracht.

Diese Entwicklung bezeichne ich als mehr Bezogenheit. **Sie ist das Ass in unserem Ärmel** und lässt eine gute Prognose im Hinblick auf eine spätere Konsumfreiheit erwarten – aber Geduld bitte.

b. Mehr Überindividuation

Wenige Jugendliche reagieren genau entgegengesetzt. Sie grenzen sich noch stärker von ihren Eltern ab. Manche kommen nachts nicht mehr nach Hause oder bleiben mehrere Tage weg. Andere konsumieren jetzt erst recht, beginnen zu dealen oder verhalten sich insgesamt deutlich grenzüberschreitender als zuvor.

Dieses Verhalten wirkt auf viele Eltern erschreckend. Tatsächlich liefert es aber eine wichtige diagnostische Information.

Es zeigt, dass Max sich nicht in Richtung einer gesunden Eigenständigkeit entwickelt hat, sondern in Richtung einer sogenannten **Überindividuation**.

Damit ist eine übermäßige und starre Abgrenzung von den Eltern gemeint. Die Verbindung zur Familie tritt immer mehr in den Hintergrund. Eigenständigkeit wird nicht mit Verbundenheit vereinbart, sondern gegen die Beziehung durchgesetzt.

c. Warum diese Unterscheidung wichtig ist

Beide Reaktionen zeigen, dass die Sendepause etwas ausgelöst hat. Sie bedeuten jedoch nicht dasselbe.

Mehr Bezogenheit weist darauf hin, dass die Beziehung zwischen Eltern und Max wieder an Bedeutung gewinnt.

Zeigt Max dagegen Überindividuation, brauchen die Eltern deutlich mehr Geduld und Ausdauer als bei einer Entwicklung hin zu mehr Bezogenheit.

Für die Eltern ist es wichtig, diese Unterschiede wahrzunehmen. Die Sendepause verändert also nicht nur ihre Kommunikation. Sie zeigt auch zugleich, an welcher Stelle Max in seiner Entwicklung gerade steht.

17. Die Sendepause beenden

Wir kehren zur Beendigung der Sendepause nach exakt 14 Tagen an die Eingangsszene zurück und bitten Max erneut an den Küchentisch:

> Max, heute endet unsere Sendepause.
>
> Vor vierzehn Tagen haben wir dir gesagt, dass wir diese Zeit nutzen möchten, um zu lernen, dir erwachsener zu begegnen. Genau daran haben wir gearbeitet. Wir hoffen, dass uns das künftig immer besser gelingt. Vielleicht werden wir trotzdem gelegentlich wieder in unsere alten Muster zurückfallen. Das würde uns leid tun. Wenn dir so etwas auffällt, würden wir uns freuen, wenn du uns darauf aufmerksam machst. Auch wir möchten dazulernen.
>
> Und ab heute möchten wir wieder freundlich und respektvoll mit dir zusammenleben.
>
> Dabei möchten wir auch etwas verändern. Wir werden uns wie bisher um alles kümmern, was unser gemeinsames Zusammenleben und unseren Haushalt betrifft.
>
> Gleichzeitig möchten wir dir aber auch mehr Verantwortung für dein eigenes Leben überlassen. Alles, was deine persönliche Zukunft betrifft – zum Beispiel Schule, Ausbildung, Beruf oder andere Angelegenheiten deiner Existenzsicherung –, liegt jetzt

> in erster Linie bei dir. Wir trauen dir zu, dass du diese Verantwortung übernehmen kannst.
>
> Wenn du unsere Unterstützung möchtest und uns darum bittest, helfen wir dir selbstverständlich gerne. Ungefragt werden wir uns aber nicht mehr einmischen.

Das Gästeprinzip

Mit dem Ende der Sendepause beginnt die Ruhephase. In dieser Zeit verändert sich die Rollenverteilung in Ihrer Familie.

Vielleicht hilft Ihnen dabei folgendes Bild:

Begegnen Sie Max so, als wäre er ein erwachsener Gast in Ihrem Haus.

Ein Gast ist willkommen. Er wird freundlich behandelt. Er gehört dazu. Niemand kontrolliert ihn, macht ihm Vorhaltungen oder mischt sich ungefragt in seine persönlichen Angelegenheiten ein.

Gleichzeitig übernimmt ein erwachsener Gast Verantwortung für sich selbst. Er kümmert sich um seine eigenen Angelegenheiten, respektiert die Regeln des Hauses und trägt seinen Teil zu einem angenehmen Zusammenleben bei.

Genau diese Haltung ist mit dem Gästeprinzip gemeint.

Sie als Eltern kümmern sich weiterhin um **alles**, was das gemeinsame Leben betrifft: den Haushalt, das Essen, die Ordnung in den Gemeinschaftsräumen und alles, was das Zusammenleben der Familie ausmacht.

Max dagegen übernimmt zunehmend Verantwortung für sein eigenes Leben. Dazu gehören beispielsweise sein Zimmer, seine Schule oder Ausbildung, seine berufliche Zukunft, seine Termine und alle anderen Angelegenheiten, die seine persönliche Existenzsicherung betreffen. Diese Verantwortung nehmen Sie ihm nicht mehr ab.

Wichtig ist dabei: **Sprechen Sie gegenüber Max nicht vom Gästeprinzip.**

Das Gästeprinzip ist eine innere Orientierung für Sie als Eltern, keine neue Regel für Ihren Sohn. Würden Sie zu Max sagen: *„Ab heute bist du bei uns nur noch Gast“*, würde er das wahrscheinlich als Abwertung oder Ausgrenzung verstehen. Genau das ist nicht gemeint.

Leben Sie diese Haltung einfach. Begegnen Sie Max freundlich und respektvoll und verzichten Sie darauf, sich ungefragt in seine persönlichen Angelegenheiten einzumischen. Mit der Zeit wird Max diese Veränderung erleben – auch ohne, dass Sie ihr einen Namen geben.

18. Das Wesen der Ruhephase

Mit dem Ende der Sendepause beginnt die Ruhephase. Sie dauert in der Regel vier bis sechs Monate.

Das wichtigste Ziel bleibt unverändert: Sie möchten, dass Max konsumfrei lebt. Trotzdem bzw. deshalb sprechen Sie dieses Thema in der Ruhephase **nicht** an. Auch Schule, Ausbildung, Ordnung, Mithilfe im Haushalt, Freundeskreis oder andere Bereiche sprechen Sie **nicht** von sich aus an. Alle diese Themen haben jetzt Pause.

Sie lassen Max in Ruhe.

Das bedeutet nicht, dass Ihnen Ihr Sohn gleichgültig geworden ist. Es bedeutet, dass Sie aufhören, sich ungefragt in seine persönlichen Angelegenheiten einzumischen. Sie geben keine Ratschläge. Sie machen keine Vorhaltungen. Sie kritisieren nicht. Sie kontrollieren nicht. Sie diskutieren nicht. Sie fragen nicht nach. (Siehe keine Fragen mehr stellen.)

Sie reden erst, wenn Sie zu Ende gedacht haben:

Sie überlegen zuerst:
Muß ich überhaupt etwas sagen?

Und wenn die Antwort **Ja** lautet, überlegen Sie weiter:
Wie kann ich das so sagen, daß Max es möglichst annehmen kann?
Wird es nützlich sein, wird es etwas verändern, wenn ich Max etwas sage?

Erst dann sprechen Sie.

Damit setzen Sie die neue diszipliniert Kommunikation fort, die Sie in der Sendepause begonnen haben.

Viele Eltern haben Angst, daß sie damit einfach nur abwarten. Das Gegenteil ist der Fall. Die Ruhephase verlangt viel Disziplin. Jeden Tag widerstehen Sie der Versuchung, wieder in Ihre alten Kommunikationsmuster zurückzufallen. Genau dadurch verändert sich die Beziehung zwischen Ihnen und Max.

Vielleicht war Max bisher so sehr damit beschäftigt, sich gegen Ihre gut gemeinten Einmischungen zu wehren, daß ihm kaum Raum blieb, sich mit seinem eigenen Leben und seinem Konsum auseinanderzusetzen. Diesen Raum geben Sie ihm jetzt.

Überraschenderweise wurden viele Jugendliche bereits während der Ruhephase konsumfrei. Andere brauchten deutlich länger. Deshalb gehört Geduld zur Ruhephase. Halten Sie die neue Art der Kommunikation konsequent durch. Sie schaffen damit die Voraussetzung dafür, daß Max sich verändern kann.

19. Warum die Ruhephase wirkt

a. Ein wenig Hirnforschung

Das folgende Kapitel müssen Sie nicht unbedingt lesen. Sie können die Ruhephase auch durchführen, ohne etwas über das Gehirn zu wissen. Viele Eltern fragen jedoch irgendwann:

„Warum eigentlich vier bis sechs Monate?
Würden nicht auch vier Wochen reichen?"

Um diese Frage zu beantworten, machen wir einen kleinen Ausflug in die Hirnforschung. Keine Sorge – nur so weit, wie es für das Verständnis der Ruhephase notwendig ist.

Die Amygdala – unser innerer Rauchmelder

Tief in unserem Gehirn sitzt ein kleines Nervenzentrum, die Amygdala. Man könnte sie auch unseren **inneren Rauchmelder** nennen. Ihre Aufgabe besteht darin, Gefahren möglichst früh zu erkennen. Deshalb reagiert sie viel schneller als unser Verstand.

Wenn Ihnen plötzlich jemand etwas zuwirft, fangen Sie es oft schon, bevor Sie überhaupt bewusst darüber nachdenken konnten. Genau dafür ist die Amygdala da. Sie soll uns schützen.

Die Amygdala merkt sich aber nicht nur wirkliche Gefahren. Sie speichert auch Erfahrungen, die sie als bedrohlich erlebt hat. Deshalb entwickeln Menschen Ängste. Manche schützen uns ein Leben lang. Andere wären längst nicht mehr nötig, bestehen aber trotzdem weiter.

Vielleicht kennen Sie Menschen mit Flugangst. Obwohl sie genau wissen, daß Fliegen zu den sichersten Fortbewegungsarten gehört, verschwindet die Angst dadurch nicht.

Der Verstand erreicht die Amygdala nicht.

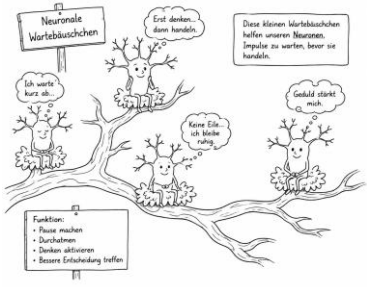
Was das mit Max zu tun hat

Vielleicht hat Max über Monate oder Jahre immer wieder erlebt, daß bestimmte Worte, Fragen, Blicke oder ein bestimmter Tonfall der Beginn einer Auseinandersetzung waren. Dann genügt irgendwann schon Ihre Anwesenheit, eine bestimmte Mimik oder wenige Worte und die Amygdala schlägt Alarm. Innerhalb von Sekunden wird Max auf Angriff oder Rückzug eingestellt.

Er reagiert aversiv., ablehnend. Es geschieht automatisch.

Neue Erfahrungen verändern das Gehirn

Die gute Nachricht lautet: Das Gehirn kann lernen. Allerdings nicht dadurch, daß Max sich einfach vornimmt, anders zu reagieren. Es braucht neue Erfahrungen.



Viele Flugängste verschwinden erst, wenn Menschen über Wochen immer wieder erleben, daß Fliegen sicher ist. Dabei entstehen neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen. Eine Kollegin hat dafür einmal ein schönes Bild gefunden:

Es entstehen neue neuronale Wattebäuschchen.

Sie federn die heftigen Alarmreaktionen der Amygdala nach und nach ab. Genau darauf baut die Ruhephase:

Wenn Sie Ihr bisheriges Kommunikationsverhalten konsequent verändern, macht Max über Monate immer wieder dieselbe neue Erfahrung:

Meine Eltern greifen mich nicht mehr an. Meine Eltern lassen mich in Ruhe. Meine Eltern mischen sich nicht mehr in mein Leben ein.

Mit jeder dieser Erfahrungen wachsen neue „Wattebäuschchen", die die alten Alarmreaktionen der Amygdala immer besser abfedern.

Darum braucht die Ruhephase Zeit

Die Amygdala glaubt keine Versprechungen. Sie glaubt nur Erfahrungen. Und Erfahrungen brauchen Zeit. Deshalb dauert die Ruhephase vier bis sechs Monate.

Vereinfacht gesagt:

> **Wir geben Max' Amygdala vier bis sechs Monate Zeit, damit sie glauben kann, daß seine Eltern sich wirklich verändert haben.**

Was Sie jetzt unbedingt beachten müssen:

> **Wenn Sie in dieser Zeit auch nur einmal wieder in Ihr altes Kommunikationsmuster zurückfallen, reagiert Max' Amygdala sofort.**

Für sie ist das der Beweis: Die Eltern haben sich nicht geändert. Genau deshalb ist es so wichtig, daß Sie Ihr neues Kommunikationsverhalten konsequent durchhalten. Nicht einen Tag. Nicht zwei Wochen. Sondern so lange, bis Max' Gehirn genügend neue Erfahrungen gesammelt hat, um Ihnen wirklich glauben zu können.

b. Entwicklung und Phänomene in der Pubertät

Viele Eltern erleben die Pubertät ihres Sohnes als einen Kampf.

Plötzlich wird diskutiert, widersprochen und provoziert. Ratschläge werden zurückgewiesen. Freunde scheinen wichtiger zu sein als die Familie. Dinge, die früher selbstverständlich waren, werden in Frage gestellt.

Manche Eltern fragen sich dann:

„Was ist nur aus unserem Kind geworden?"

Die Antwort lautet:

Aus Ihrem Kind wird gerade ein Erwachsener.

Pubertät ist kein Erziehungsfehler.
Pubertät ist eine Entwicklungsaufgabe.

Bis zum Beginn der Pubertät haben Sie Ihrem Kind sicherlich alles mitgegeben, was Sie ihm mitgeben konnten: Werte, Regeln, Rücksichtnahme, Verantwortungsgefühl und vieles mehr.

> **Bis zum Beginn der Pubertät ist weitgehend alles getan.**

Jetzt beginnt eine andere Aufgabe. Max muß herausfinden, wer er selbst ist. Er muß lernen, eigene Entscheidungen zu treffen, eigene Fehler zu machen und die Folgen seines Handelns selbst zu erleben.

Diese Aufgabe können Sie ihm nicht abnehmen.

Je mehr Eltern in dieser Entwicklungsphase versuchen, ihren Sohn durch Erklären, Mahnen, Überzeugen oder Kontrollieren in die gewünschte Richtung zu lenken, desto größer wird häufig sein Bedürfnis, sich dagegen abzugrenzen. Das ist keine Boshaftigkeit. Es gehört zur Pubertät.

Viele Jugendliche orientieren sich jetzt stärker an Freunden als an ihren Eltern. Auch das ist kein Zeichen dafür, daß Sie als Eltern versagt haben. Jugendliche lösen sich in dieser Lebensphase Schritt für Schritt von ihrer Herkunftsfamilie, um ihren eigenen Platz im Leben zu finden.

Gerade deshalb verändert sich jetzt auch Ihre Aufgabe als Eltern. Sie müssen Max nicht mehr ständig den Weg zeigen. Sie müssen dafür sorgen, daß es einen Weg gibt, zu dem er jederzeit zurückkehren kann.

Sie bleiben Vater und Mutter.
Sie bleiben der Fels in der Brandung.
Sie vertreten Ihre Werte.
Sie setzen Grenzen, wo Grenzen notwendig sind.

Sie geben Max aber den Raum, die Erfahrungen zu machen, die zum Erwachsenwerden dazugehören. Genau deshalb ist die Ruhephase keine Zeit des Nichtstuns. Sie ist eine Zeit des Loslassens, ohne die Beziehung zu verlieren. Sie geben Max nicht auf, sondern geben ihm die Möglichkeit, seine Entwicklungsaufgaben selbst zu bewältigen.

Das ist oft schwer auszuhalten. Aber genau dadurch wird Ihre Elternpräsenz wieder stärker.

20. Was Eltern jetzt nicht mehr machen

a. Keine Fragen mehr stellen

Viele Eltern sind überrascht, wenn ich ihnen diese Aufgabe gebe:

Stellen Sie Max erst einmal keine Fragen mehr.

Die erste Reaktion lautet fast immer:

„Aber wie sollen wir denn dann überhaupt noch miteinander reden?"

Genau darin liegt die Übung: Viele Jugendliche fühlen sich von ihren Eltern nicht deshalb genervt, weil diese mit ihnen reden, sondern weil sie ständig gefragt werden.

Hast Du schon ...?
Willst Du nicht mal ...?
Kannst Du nicht endlich ...?
Wann kommst Du?
Warum hast Du das gemacht?
Wieso denn?

Fragen über Fragen. Jeden Tag. Viele dieser Fragen sind in Wirklichkeit gar keine Fragen. Sie enthalten eine Botschaft.

Wenn Sie fragen:
„Hast Du schon Deine Hausaufgaben gemacht?"

wollen Sie meistens gar keine Auskunft. Sie möchten sagen:
„Ich möchte, daß Du jetzt Deine Hausaufgaben machst."

Oder Sie fragen:
„Wann bist Du heute Abend zu Hause?"

Eigentlich möchten Sie sagen:
„Ich möchte, daß Du heute Abend um 22.00 Uhr zu Hause bist."

Machen Sie sich deshalb in den nächsten zwei Wochen eine ungewöhnliche Aufgabe:

> **Stellen Sie Max keine einzige Frage mehr.**

Keine. Sie werden feststellen, daß das gar nicht so einfach ist, als Sie zunächst glaubten. Schon nach wenigen Stunden werden Sie merken, wie oft Sie ganz automatisch Fragen stellen möchten. Genau darum geht es. Sie bauen eine Hemmung auf, sofort eine Frage zu stellen.
Nach einigen Tagen werden Sie innerlich kurz innehalten und sich fragen:

„Muß ich das wirklich fragen?" Oft lautet die Antwort: **Nein.**

Manchmal stellen Sie fest, daß hinter Ihrer Frage eigentlich eine klare Aussage steckt. Dann formulieren Sie diese als Aussage.

Nicht:
„Kannst Du nicht mal Deine Schuhe wegräumen?"

Sondern:
„Ich möchte, daß Du Deine Schuhe jetzt wegräumst."

Nicht:
„Hast Du schon Deine Hausaufgaben gemacht?"

Sondern:
„Zeige mir bitte jetzt Deine fertigen Hausaufgaben."

Und wenn hinter einer Frage überhaupt keine Aussage steckt? Dann bleibt sie einfach ungestellt.

> Üben Sie diese Fragen-Abstinenz nicht nur gegenüber Max. Üben Sie sie zwei Wochen lang gegenüber allen Menschen. Nur dann baut Ihr Gehirn die neue Gewohnheit zuverlässig auf.

Sie werden etwas Überraschendes erleben:

Am Anfang entsteht oft eine ungewohnte Stille. Fast ein kleines Vakuum. Halten Sie das aus. Sie werden beobachten, daß die anderen Menschen dieses Vakuum nach und nach selbst füllen. Nicht Sie. Die Kommunikation verändert sich. Sie wird ruhiger. Entspannter. Und genau das ist das Ziel dieser Übung. Seien Sie freudig entspannt und neugierig, wie Max mit der Zeit auch auf diese Veränderung reagieren wird. Erinnern Sie sich noch an den Kommunikationstopf? Sie nehmen Kommunikation heraus und Max wird sie füllen müssen.

b. unerwünschtes Verhalten ungewollt verstärken

Etwas Lerntheorie für Eltern

Viele Eltern glauben, sie müßten auf jedes unerwünschte Verhalten ihres Sohnes sofort reagieren. Sie erklären, diskutieren, schimpfen oder

machen Vorwürfe. Das ist verständlich. Leider kann genau das dazu führen, daß dieses Verhalten noch mehr Aufmerksamkeit bekommt.

> **Aufmerksamkeit kann Verhalten verstärken.**

Das gilt besonders dann, wenn die Reaktion der Eltern mit starken Gefühlen verbunden ist. Je aufgeregter, ärgerlicher oder besorgter Eltern reagieren, desto bedeutsamer wird die Situation für Max. Deshalb lohnt es sich, zunächst eine andere Frage zu stellen:

Muß ich darauf überhaupt reagieren?

Nicht jedes Verhalten braucht eine Antwort. Manches Verhalten verliert an Bedeutung, wenn ihm keine Aufmerksamkeit mehr geschenkt wird. Manches Verhalten läßt sich nicht einfach verschwinden lassen. Dann hilft manchmal etwas anderes:

Lenken Sie die Aufmerksamkeit auf etwas Erwünschtes.

Ich erinnere mich an eine kleine Szene in einem Biergarten. Der zweijährige Luke stand neben einem großen Blumenkübel und schlug immer wieder gegen die Blumen. Ich sagte: „Nein, Luke." Er hörte nicht auf. Im Gegenteil. Er schaute mich an, als wolle er prüfen, ob ich es ernst meinte. Seine Mutter machte etwas ganz anderes. Sie sagte ruhig: **„Luke, riech mal an den Blumen."** Luke hörte sofort auf zu schlagen. Er beugte sich nach vorne, steckte seine Nase in die Blüten und freute sich über den Duft.

Die Mutter hatte einen kleinen möglichen Machtkampf um die Blumen überflüssig gemacht. Sie hatte Lukes Aufmerksamkeit auf etwas anderes gelenkt.

Das nennt man eine **Musterunterbrechung**.

Natürlich ist ein zweijähriges Kind nicht mit einem sechzehnjährigen Max vergleichbar. Der Grundgedanke ist jedoch derselbe:

Aufmerksamkeit kann Verhalten verstärken.

Deshalb überlegen Sie künftig zuerst:

> Muß ich darauf überhaupt reagieren?
>
> Kann ich das Verhalten einfach unbeachtet lassen?
>
> Kann ich die Aufmerksamkeit auf etwas anderes lenken?

Sie werden überrascht sein, wie oft das besser wirkt als eine weitere Diskussion.

c. Streiten oder Deeskalieren

Viele Eltern erleben, daß ein Streit mit Max immer nach demselben Muster verläuft. Ein Vorwurf folgt dem nächsten, beide Seiten werden lauter und am Ende ist die Stimmung schlechter als vorher. Meist hat sich in der Sache nichts verändert.

Für solche Situationen gibt es eine überraschend einfache Strategie. Sie heißt **Tit for Tat** und stammt ursprünglich aus der Spieltheorie. Sie gilt bis heute als eine der erfolgreichsten Strategien, um Konflikte zu begrenzen und Zusammenarbeit wieder möglich zu machen.

Immer dann, wenn Sie mit Max etwas besprechen möchten, kann Ihnen diese Strategie helfen:

> Gehen Sie freundlich und kooperationsbereit auf Max zu.
>
> Zeigt er sich ebenfalls kooperationsbereit, bleiben Sie freundlich und reden mit ihm.
>
> Verhält er sich respektlos, heben Sie ruhig die Hand und sagen mit ernster Stimme:
> **„Stopp. Sprich freundlich mit mir."**
>
> Sobald Max ein kleines Zeichen von Kooperation zeigt, setzen Sie das Gespräch freundlich fort.
>
> Sollte Max bei seiner Respektlosigkeit bleiben, drehen Sie sich um und gehen aus der Situation kommentarlos raus – das ist ganz wichtig!

> Sie können jederzeit das Gespräch wieder aufnehmen, wenn sich Max wieder beruhigt hat.

Sollte Max, wenn Sie sich umdrehen und einfach aus der Situation rausgehen, hinter Ihnen herlaufen und weiterreden wollen, drehen Sie sich um und sagen sinngemäß „Bitte später, Max." Gehen Sie weiter aus der Situation, verlassen Sie notfalls das Haus und drehen eine Runde um den Block. Max darf nicht den Eindruck bekommen, er könne Sie beeinflussen. Sie bleiben autonom!

Vielleicht kommt Max eine Stunde später und fragt ganz normal, ob Sie ihm beim Fahrrad helfen können. Genau jetzt beginnt der zweite Teil der Strategie. Sie greifen das Kooperationsangebot auf und helfen ihm freundlich. Die Respektlosigkeit oder der Streit von vorhin wird nicht fortgesetzt. Die Zusammenarbeit beginnt wieder.

Viele Eltern empfinden das zunächst als ungewohnt. Sie denken: „Nach dem, was eben war, kann ich ihm doch jetzt nicht helfen." Genau hier liegt jedoch die Stärke von **Tit for Tat**. Sie bleiben Ihrer Grundhaltung treu. Freundlichkeit wird mit Freundlichkeit beantwortet. Respektlosigkeit erhält eine klare Grenze. Kooperation wird wieder mit Kooperation beantwortet. So verliert jeder Streit seine Eigendynamik, und Max erlebt, daß der Weg zurück in eine gute Zusammenarbeit jederzeit offen ist.

d. Dem Chaos begegnen

Ein „beliebter" Streitpunkt in vielen Familien ist das Thema Ordnung oder Unordnung. Pullover liegen im Wohnzimmer. Strümpfe auf dem Badezimmerboden. Das benutzte Geschirr bleibt stehen. Das feuchte Handtuch liegt auf dem Boden. Die Zahnpastatube bleibt offen. Kommt Ihnen das bekannt vor?

Früher hätten Sie Max wahrscheinlich daran erinnert, mit ihm diskutiert oder sich geärgert.
Während der Ruhephase gehen Sie einen anderen Weg.

Sie erinnern sich: Max hat jetzt einen Gaststatus. Sein Zimmer gehört zu seinem persönlichen Bereich. Sie betreten es grundsätzlich nicht mehr. Und wenn es doch einmal notwendig sein sollte, klopfen Sie vorher respektvoll an. Doch was machen Sie mit den Sachen, die Max in den Gemeinschaftsräumen liegen läßt?

Die Lösung ist verblüffend einfach.

Besorgen Sie sich eine Falt Box oder einen Umzugskarton und stellen Sie ihn neben Max' Zimmertür. Alles, was Max in den Gemeinschaftsräumen liegen läßt, wandert kommentarlos in diese Box.

> Keine Kritik.
> Keine Diskussion.
> Kein Meckern.
> Keine Erinnerung.

Ist die Box voll, stellen Sie einfach eine zweite darauf. Dasselbe gilt für viele andere Kleinigkeiten des Alltags. Die Zahnpastatube bleibt offen. Das Handtuch liegt im Bad. Das Geschirr steht noch auf dem Tisch.

> Räumen Sie es einfach weg.
> **Ohne Kommentar.**

Vielleicht denken Sie jetzt: „Dann räume ich ihm ja alles hinterher." **Ja.** Für die Zeit der Ruhephase tun Sie genau das. Nicht, weil Sie kapitulieren. Sondern weil Sie sich für ein größeres Ziel entschieden haben. Sie möchten, daß Max Raum bekommt, sich selbst um sein Leben zu

kümmern. Und Sie möchten sich nicht mehr wegen jeder Kleinigkeit in einen Streit hineinziehen lassen.

> **Wer um jede Zahnpastatube kämpft, verliert leicht das eigentliche Ziel aus den Augen.**

Das eigentliche Ziel heißt jetzt:

> **Max bekommt Raum und Zeit,**
> **Verantwortung für sich selbst zu übernehmen.**

21. Zielorientierte Kommunikation in der Ruhephase

Bisher haben wir uns damit beschäftigt, **wann** Sie reden und wann nicht. Jetzt geht es darum, **wie** Sie reden. Vielleicht denken Sie:
"Worte sind doch nur Worte."

Genau das stimmt nicht.

Worte informieren nicht nur. Worte orientieren.

Sie lenken unsere Aufmerksamkeit. Sie bestimmen, woran wir denken. Und sie beeinflussen oft, wie wir anschließend handeln.

---

1. Worauf richten Sie Max' Aufmerksamkeit?

Stellen Sie sich einen Tennisspieler kurz vor seinem Aufschlag vor. Sein Trainer sagt:

„Bloß jetzt den Ball nicht ins Netz!"

Woran denkt der Spieler in diesem Moment? An das Netz. Genau das erhöht die Wahrscheinlichkeit, daß der Ball im Netz landet.

Jetzt stellen Sie sich vor, der Trainer hätte gesagt:

„Spiel den Ball hoch über das Netz und genau in die hintere linke Ecke."

Beide Sätze meinen dasselbe. Aber sie richten die Aufmerksamkeit auf etwas völlig Unterschiedliches. Der eine auf den Fehler. Der andere auf das Ziel. Genau so funktioniert Kommunikation im Alltag.

---

2. Fehler oder Ziel?

Viele Eltern sprechen ungewollt fehlerorientiert. Sie sagen:

„Trink nicht so viel."

„Schrei mich nicht an."

„Vergiß das bloß nicht."

„Sei nicht so unordentlich."

Alle diese Sätze richten Max' Aufmerksamkeit zunächst auf genau das, was Sie vermeiden möchten. Machen Sie künftig etwas anderes. Sagen Sie möglichst oft,

was Sie möchten,

statt

was Sie nicht möchten.

Zum Beispiel:

„Sprich bitte ruhig mit mir."

„Räum Deine Schuhe bitte in den Flur."

„Nimm bitte Deinen Termin wahr."

Der Unterschied wirkt auf den ersten Blick klein. In der Kommunikation ist er groß.

---

3. Unser Gehirn denkt in Bildern

Dafür gibt es einen einfachen Grund. Unser Gehirn arbeitet überwiegend mit inneren Bildern. Versuchen Sie einmal für fünf Sekunden,

nicht an einen rosa Elefanten zu denken.

Wahrscheinlich ist genau dieses Bild sofort entstanden. Mit Verneinungen verhält es sich ähnlich.

Wenn Sie sagen:

„Fall nicht hin!"

entsteht im Kind (unbewußt) zunächst das Bild vom Hinfallen. Die Amygdala feuert und sorgt für Cortisol, das wiederum für minimale Muskelkontraktionen und die führen schließlich zum Hinfallen. Und dann gehe ich zum kleinen Max und sage: „Ich habe Dir doch gesagt, Du sollst nicht **hinfallen**!"

4. Worte wirken wie Wegweiser

Seit vielen Jahren achte ich deshalb auf eine einfache Regel. Ich frage mich vor jedem wichtigen Satz:

Worauf lenke ich mit meinen Worten die Aufmerksamkeit meines Gegenübers?

Auf den Fehler? Oder auf das Ziel?

Diese Veränderung hat meine Kommunikation grundlegend verändert.

Sie werden erleben, daß auch Max anders auf Sie reagieren wird, wenn Sie ihn künftig nicht mehr auf seine Fehler, sondern immer häufiger auf das richten, was gelingen soll.

5. Wenn Sie mehr darüber wissen möchten ...

Warum Worte eine so starke Wirkung entfalten, weshalb Geschichten manchmal mehr verändern als gute Argumente und was eine Wahrsagerin mit all dem zu tun hat, finden Sie im **Zettelkasten 21a „Zielorientierte Kommunikation“**.

22. Das kleine 1 mal 10 (plus 1) der Elternpräsenz

1. Tagebuch der Elternpräsenz *(Werkzeug)*

Die Ruhephase ist eine Zeit des Übens. Nicht Max steht jetzt im Mittelpunkt Ihrer Aufmerksamkeit.

> **Sie selbst stehen im Mittelpunkt.**

Sie üben eine neue Art zu kommunizieren, eine neue Art zu reagieren und Schritt für Schritt eine neue Elternpräsenz zu entwickeln. Damit Ihnen diese Veränderungen bewußt werden, empfehle ich Ihnen, während der gesamten Ruhephase ein Tagebuch zu führen.

> Nehmen Sie sich jeden Abend fünf Minuten Zeit.
> Schreiben Sie nicht alles auf, was Max getan hat.
> Schreiben Sie auf, **was Sie getan haben.**
> Welche Situation mit Max war heute für Sie bedeutsam?
> Wie haben Sie darauf reagiert?
> Ist es Ihnen gelungen, in Ihrer neuen Rolle zu bleiben?

> Worüber haben Sie sich heute gefreut?
> Was möchten Sie morgen anders oder besser machen?

Vielleicht denken Sie jetzt:

„Muß ich das wirklich aufschreiben?"

Ja. Denn unser Gedächtnis täuscht uns häufig. An Situationen, die uns stark beschäftigt haben, erinnern wir uns meist sehr gut. An kleine Fortschritte dagegen oft viel weniger. Das Tagebuch macht diese Fortschritte sichtbar. Nach einigen Wochen werden Sie feststellen, daß Ihnen vieles bereits selbstverständlich gelingt, was am Anfang noch ungewohnt oder noch nicht so einfach war.

Ein zweiter Grund ist ebenso wichtig.

Während der Ruhephase beobachten Sie Max weiterhin aufmerksam.

Aber Sie tun das aus einer **fürsorglichen Distanz** heraus.

> Sie mischen sich nicht ständig ein, sondern Sie halten sich raus.
>
> Sie kommentieren nicht alles, sondern überlegen es sich dreimal.
>
> Sie beobachten nur.

Dadurch werden Ihnen Veränderungen auffallen, die Sie früher vielleicht übersehen hätten.

Das Tagebuch hilft Ihnen, diese Beobachtungen festzuhalten, ohne sofort darauf reagieren zu müssen.

> **Was im Tagebuch landet,**
> **muß nicht mehr aus Ihrem Mund heraus.**

Im Elterncoaching wurden diese Eintragungen regelmäßig mit dem Coach besprochen.

Im Elternbuch übernimmt das Tagebuch diese Aufgabe selbst.

Es hilft Ihnen, innezuhalten, über Ihr eigenes Verhalten nachzudenken und Ihre Entwicklung als Eltern sichtbar zu machen.

Führen Sie dieses Tagebuch während der gesamten Ruhephase.
Sie werden am Ende überrascht sein, wie weit Sie gekommen sind.

2. Deine innere Beziehung zu Max *(innere Haltung)*

Nicht nur Ihre äußere Kommunikation mit Max verändert sich. Auch Ihre **innere Kommunikation**.
Vielleicht denken Sie zurzeit fast nur noch:

"Schon wieder konsumiert."

"Schon wieder gelogen."

"Schon wieder Ärger."

Mit der Zeit besteht die Gefahr, daß der konsumierende Max Ihr inneres Bild von Ihrem Sohn immer mehr überlagert. Achten Sie deshalb auf Ihre innere Beziehung zu Max. Merken Sie, daß Ihnen Ihr „alter Max" innerlich verlorengeht, machen Sie eine kleine Übung.

Gehen Sie in einem ruhigen Moment, wenn Max nicht zu Hause ist, in sein Zimmer.

Setzen Sie sich dort einige Minuten hin. Lassen Sie vor Ihrem inneren Auge seine Entwicklung vorbeiziehen. Denken Sie an den kleinen Jungen:

An das Laufenlernen
An den Kindergarten.
An die Grundschule.
An schöne gemeinsame Erlebnisse.
An den Jugendlichen, der er einmal war und immer noch ist.

Falls Ihnen das nicht gleich gelingt, nehmen Sie ein Fotoalbum zur Hand. Blättern Sie durch die Bilder aus seinen ersten Lebensjahren.

> Suchen Sie Ihren inneren Max wieder.
>
> Nicht den konsumierenden Max.
>
> Sondern Ihren Sohn.
>
> Diesen inneren Kontakt brauchen Sie.

Nur wer innerlich mit seinem Kind in Beziehung bleibt, kann auch äußerlich wieder eine gute Beziehung aufbauen.

3. Wichtige Entscheidungen gemeinsam treffen *(Elternachse)*

Viele Eltern geraten in Schwierigkeiten, weil sie wichtige Entscheidungen spontan treffen.

Max fragt etwas.

Ein Elternteil antwortet sofort.

Der andere sieht die Sache ganz anders.

Von jetzt an gilt eine einfache Regel:

> **Alle Entscheidungen werden gemeinsam getroffen.**

Deshalb lautet Ihre Standardantwort, wenn Max ankommt und etwas möchte oder einfordert:

„Das werde ich mit Mama besprechen."
Oder
„Das werde ich mit Papa besprechen."

Mehr müssen Sie zunächst gar nicht sagen. Nehmen Sie sich Zeit. Besprechen Sie die Situation miteinander. Erst danach entscheiden Sie gemeinsam. Sie werden feststellen, daß dadurch viele unnötige Konflikte gar nicht erst entstehen.

4. Keine Alleingänge mehr *(Umsetzung der Elternachse)*

Max erlebt seine Eltern künftig als Team.

Nicht Mutter gegen Vater.

Nicht Vater gegen Mutter.

Und auch nicht jeder für sich.

Sie vertreten gemeinsame Entscheidungen. Sollte Max versuchen, den anderen Elternteil doch noch zu einer anderen Antwort zu bewegen, bleibt diese Antwort dieselbe:

„Das habe ich bereits mit Mama besprochen."
„Das haben wir gemeinsam entschieden."

Max erlebt dadurch etwas Neues. Er muß nicht mehr überlegen, wen er gerade besser fragen sollte. Er erlebt seine Eltern als verlässliche Einheit. Das gibt Orientierung. Und es entlastet beide Eltern, weil sie sich solidarisch und loyal zueinander verhalten.

5. Nichts spontan diskutieren *(Selbstkontrolle)*

Max kommt zu Ihnen und möchte jetzt sofort mit Ihnen diskutieren oder verhandeln:

Vielleicht möchte er etwas haben.

Vielleicht möchte er etwas erklären.

Vielleicht möchte er Sie von etwas überzeugen.

Vielleicht möchte er mit Ihnen streiten.

Ab heute reagieren Sie darauf immer gleich. Sie sagen:

„Darüber denke ich nach."

Oder **„Das werde ich mit Mama besprechen."**

Oder **„Das werde ich mit Papa besprechen."**

Mehr sagen Sie nicht. Dann beenden Sie das Gespräch. Und gehen SIE aus der Situation raus. Sie entscheiden später, ob Sie das Thema noch einmal aufgreifen. Und wenn ja:

Wann. Wo. Und wie. Nicht Max bestimmt den Zeitpunkt eines Folgegespräches. Den bestimmen Sie. Sie werden erleben, daß dadurch viele Gespräche ganz anders verlaufen. Manche erledigen sich von selbst. Manche erscheinen Ihnen später gar nicht mehr so bedeutsam. Und manche führen Sie später in aller Ruhe.

> Sie entscheiden künftig nicht nur, **was** Sie sagen.
>
> Sie entscheiden auch, **wann** Sie sprechen.
>
> Das gehört zur Elternpräsenz.

6. Alles nur einmal sagen *(Kommunikationsdisziplin)*

Viele Eltern kennen den Satz:

„Ich habe Dir das doch schon hundertmal gesagt!"

Genau das machen Sie ab heute nicht mehr. Sagen Sie alles nur einmal. Ruhig. Klar.

Verständlich. Dann ist Ihr Satz beendet. Wiederholen Sie ihn nicht. Erinnern Sie Max nicht daran. Schieben Sie keinen zweiten und keinen dritten Satz hinterher.

Vielleicht reagiert Max überhaupt nicht. Das spielt keine Rolle. Sie haben gesagt, was Sie sagen wollten. Jetzt ist Max an der Reihe. Er muß selbst entscheiden, was er mit Ihrer Botschaft macht.

Viele Eltern glauben, sie müßten eine Botschaft immer wieder wiederholen, damit sie ankommt. Das Gegenteil ist der Fall.

> Mit jeder Wiederholung verliert eine Botschaft an Bedeutung.
>
> Aus einer Information wird ein Hintergrundgeräusch.

Und genau das möchten Sie vermeiden. Sagen Sie deshalb alles nur einmal. Dann schweigen Sie.

> **Jetzt arbeitet Ihr Satz in Max' Kopf weiter.**

7. Forderungen statt Vereinbarungen *(klare Kommunikation)*

Viele Eltern erzählen mir:

„Wir hatten das doch mit Max vereinbart."

Und gleich danach:

„Er hält sich aber wieder nicht daran."

Schauen wir uns solche Vereinbarungen genauer an, entdecken wir häufig etwas anderes. Die Eltern wollten etwas von Max:

Sie haben immer wieder darüber gesprochen.

Sie haben erklärt.

Sie haben diskutiert.

Sie haben argumentiert.

Irgendwann hat Max genervt gesagt:

„Ja, ist ja gut."

Die Eltern glauben nun, sie hätten eine Vereinbarung getroffen. Max glaubt oft etwas ganz anderes. Er hat zugestimmt, damit endlich Ruhe ist. Nicht, weil er sich an diese Vereinbarung gebunden fühlt.

Fragen Sie sich deshalb künftig bei jeder sogenannten Vereinbarung:

> **Möchten wir mit Max wirklich etwas vereinbaren?**
> **Oder möchten wir eigentlich etwas von ihm?**

Wenn Sie etwas von Max möchten, sagen Sie es, klar, ruhig, respektvoll. Zum Beispiel:

„Wir möchten, daß Du heute um 22.00 Uhr zu Hause bist."

Das ist keine Vereinbarung. Das ist eine elterliche Forderung. Ob Max dieser Forderung nachkommt, entscheidet er selbst. Aber Ihre Botschaft ist klar. Sie hören auf, so lange zu diskutieren, bis Max irgendwann genervt zustimmt. Das erspart Ihnen später die Enttäuschung, daß eine vermeintliche Vereinbarung wieder einmal nicht eingehalten wurde. Sie sagen, was Sie möchten.

> **Jetzt arbeitet Ihr Satz in Max' Kopf weiter.**

8. Respektvoll formulieren *(Qualität der Kommunikation)*

Auch Eltern erleben Enttäuschungen. Das ist ganz normal. Doch wie entstehen solche Gefühle eigentlich? Nicht dadurch, daß Max etwas Bestimmtes tut, sondern dadurch, daß zwischen Ihren Erwartungen und dem, was Sie erleben, eine Lücke entsteht.

Sie erwarten,
daß Max pünktlich nach Hause kommt.
daß er freundlich antwortet.
daß er seine Sachen wegräumt.
daß er vernünftig handelt.

Geschieht etwas anderes, sind Sie enttäuscht. Diese Enttäuschung löst mitunter starke Gefühle aus. Und starke Gefühle verleiten leicht zu einer respektlosen Kommunikation. Deshalb gilt eine einfache Regel:

> **Sprechen Sie erst wieder mit Max,**
> **wenn Sie ruhig und respektvoll sprechen können.**
> **Suchen Sie erst Ihre innere Ruhe.**
> **Dann sprechen Sie mit Max**

Merken Sie, daß Ärger, Wut oder Enttäuschung in Ihnen aufsteigen, sagen Sie zunächst nichts. Vertagen Sie das Gespräch. Kommen Sie erst wieder auf Max zu, wenn Sie ruhig und entspannt geworden sind.

9. Die Notfallregel *(Ausnahmen und Unbekanntes beherrschen)*

Für viele Situationen haben Sie inzwischen eine passende Reaktion kennengelernt. Doch das Leben hält sich nicht immer an Regeln. Plötzlich passiert etwas, womit Sie überhaupt nicht gerechnet haben. Dann brauchen Sie keine neue Regel. Sie benutzen einfach die alte.

Sie vertagen die Situation.

Sagen Sie zum Beispiel:

„Darüber denke ich nach." Oder **„Darauf komme ich später zurück."**

Mehr müssen Sie zunächst nicht sagen. Nehmen Sie sich Zeit. Besprechen Sie die Situation mit Ihrem Partner. Überlegen Sie in Ruhe, was Sie erreichen möchten. Erst dann entscheiden Sie, ob und wie Sie reagieren.

> **Auch für Überraschungen gilt: Erst Ruhe finden. Dann handeln.**

So bleibt Ihre neue Art zu kommunizieren auch in überraschenden Situationen erhalten und stärkt Ihre Elternpräsenz.

10. Lernen Sie sich selbst von außen und Max von innen kennen.

Zum Abschluß möchte ich Ihnen noch einen Begriff aus der Psychologie vorstellen. Er heißt **Mentalisieren** und bedeutet, sich nicht nur mit dem sichtbaren Verhalten eines Menschen zu beschäftigen, sondern auch zu überlegen:

Was könnte gerade in ihm vorgehen?

Für Eltern gehören dazu drei Fähigkeiten.

1. **Sich selbst beobachten,**

   sich selbst, das eigene Verhalten, wie von außen zu betrachten.

   „Was mache ich gerade?"

   „Wie wirke ich im Moment auf Max?"

2. Max von innen verstehen

nehmen Sie den Perspektivwechsel vor, es geht jetzt nicht um sein Verhalten,
sondern um die Fragen:

„Was könnte gerade in Max vorgehen?"

„Was könnte er denken?"

„Was könnte er fühlen?"

---

3. Die Beziehung beobachten

Schauen Sie nicht nur auf sich. Schauen Sie nicht nur auf Max. Schauen Sie auf das, was zwischen Ihnen beiden geschieht.
Fragen Sie sich:

„Was passiert gerade zwischen uns?"

Manchmal erkennen Eltern dabei etwas Erstaunliches. Nicht Max verändert die Kommunikation allein. Beide verändern sie gemeinsam. Und genau deshalb können auch Sie dazu beitragen, daß sich die Kommunikation verändert.
Mentalisieren bedeutet nicht, alles zu verstehen. Mentalisieren bedeutet, neugierig zu bleiben.

> **Je besser Sie sich selbst, Max und Ihre gemeinsame Beziehung verstehen,**
>
> **desto leichter fällt Ihnen Elternpräsenz.**

11. Plus 1: Der Kommunikations-Joker

Zwei Schritte vor – einen zurück

Vielleicht kennen Sie das. Sie möchten Max etwas sagen. Kaum beginnen Sie zu reden, wendet er sich ab oder blockt sofort ab. Versuchen Sie es künftig einmal anders.

Holen Sie sich zuerst einen Auftrag ab, ihm etwas sagen zu dürfen und bauen Sie einen Spannungsbogen auf:

Vater Max, kann ich Dir etwas sagen?!
Max Ja, was ist?
Vater Ich bin nicht sicher, ob Du gerade einen Moment Zeit hast.
(Pause)
Max Doch, doch, sag, was ist.
Vater Ok, ist mir jetzt nicht angenehm, Dich darauf anzusprechen.
(Pause)
Max Jetzt sag schon.

Achtung: den aufgebauten Spannungsbogen nicht überziehen. Dann wird Max nicht aversiv reagieren, sondern wahrscheinlich neugierig genug sein, anzuhören was der Vater möchte.

Wenn Max Nein sagt:

Vater Max, kann ich Dir etwas sagen?!

Max Nein, laß mich.

Vater Ist schon ok. Ich kann ja später wiederkommen.

(sehr freundlich sagen und aus der Situation rausgehen)

Oftmals kommt Max später von selbst auf den Vater zu, als dass der Vater es selbst noch einmal versuchen muß:

Max Papa, Du wolltest mir vorhin etwas sagen.

Vater Du bist jetzt sicher, daß ich das kann?

Max Doch, doch, sag, was ist.

Vater Ok, ist mir jetzt nicht angenehm, Dich darauf anzusprechen. (Pause)

Max Jetzt sag schon.

Beobachten Sie Max genau. Gestalten Sie den Spannungsbogen so, daß seine Neugier erhalten bleibt. Dadurch steigt die Chance, daß Ihre Botschaft in seinem Gehirn ankommt und dort verarbeitet wird. Wir nennen das Anschlußfähigkeit.

23. Was der Konsum jetzt für Ihr weiteres Vorgehen bedeutet

In der Sendepause und während der Ruhephase haben Sie den Konsum von Max bewußt mit keinem Wort angesprochen. Das war keine

Nachlässigkeit. Es war die Voraussetzung dafür, daß Ihre Kommunikation ihre Wirkung wieder entfalten kann.

Die folgenden Interventionen bauen genau auf dieser Erfahrung von Max auf:

Meine Eltern sprechen den Konsum tatsächlich nicht mehr an.

> Fällt ein Elternteil auch nur einmal aus dieser Rolle heraus, beginnt Max wieder zu überlegen:
>
> **„Sie haben sich also doch nicht verändert."**

Damit verliert Ihre neu gewonnene Elternpräsenz seine Wirkung. Deshalb war im Elterncoaching für die Eltern, mit denen ich arbeitete, die Regel eindeutig:

Fiel ein Elternteil in der Ruhephase aus seiner Rolle, unterbrachen wir das Coaching für mindestens drei Monate. Erst danach begannen wir erneut von vorne mit der Sendepause.

Diese Regel war nicht als Strafe gedacht. Sie sollte sicherstellen, daß Max die nächste Sendepause wieder als etwas völlig Neues erleben konnte.

Bevor Sie entscheiden, wie Sie weitergehen möchten, schauen Sie zunächst, welche der folgenden Situationen auf Ihre Familie zutrifft."

- **Max ist konsumfrei geworden.**
- **Sie wissen nicht, ob Max noch konsumiert.**
- **Max konsumiert weiter.**

a. Max sagt, ich kiffe nicht mehr.

Die Familie sitzt beim Abendessen. Wie aus dem Nichts sagt Max:

„Übrigens, ich kiffe nicht mehr. Tut mir nicht gut."

Der Vater lächelt Max zu und sagt:

„Gute Entscheidung."

Mehr nicht. Keine Begeisterung. Keine Erleichterung zeigen. Keine langen Nachfragen. Keine Vorträge. Max soll spüren:

Seine Entscheidung wird anerkannt. Sie gehört ihm.

Nicht so günstig wäre zum Beispiel:

„Das freut mich aber!" Oder: **„Endlich!"** Oder: **„Das ist ja großartig!"**

Damit rückt die Entscheidung ungewollt in die Elternbeziehung. Max hat diese Entscheidung jedoch nicht für seine Eltern getroffen. Sondern für sich selbst.

Da fällt mir noch eine Fangfrage ein:

> **Max** fragt:
> „Was bekomme ich, wenn ich das Kiffen aufgebe?"
>
> Variante 1 (mit Humor)
> **Vater**: „Ein paar hinter die Ohren." (lächelt)
> **Vater**: „Ach, war Quatsch: Tu es für Dich oder lass es sein."
>
> Variante 2 (ernst)
> **Vater**: „Ein gesundes Leben."

Max sagt, er sei konsumfrei

Ob Sie Max glauben oder nicht – belassen Sie es zunächst dabei. Sprechen Sie das Thema nicht sofort wieder an. Am nächsten oder übernächsten Tag könnte ein Elternteil Max zum Beispiel im Vorbeigehen sagen:

„Ach Max, ich würde Dich gerne etwas fragen."

Machen Sie dann eine kleine Pause und warten Sie ab. Fragt Max:

„Was möchtest Du wissen?"

Sie könnten antworten:

> „Du wirst bemerkt haben, daß wir Dich nicht mehr kontrollieren und uns nicht mehr in Deine Angelegenheiten einmischen. Das soll auch so bleiben. Du hast vorgestern gesagt, daß Du mit dem Kiffen aufgehört hast. Papa und ich würden gerne irgendwann hören, wie das für Dich war und wie es Dir dabei ergangen ist. Aber nicht jetzt zwischen Tür und Angel. Vielleicht heute Abend oder morgen. Natürlich nur, wenn Du das möchtest."

Sagt Max: **„Nein."**

antworten Sie einfach: **„Ist in Ordnung. Vielleicht ein anderes Mal."**

Dann beenden Sie das Gespräch.

Sagt Max: **„Ja."**
führen Sie das Gespräch trotzdem **nicht sofort**. Lassen Sie Max Zeit. Überraschende Fragen brauchen manchmal etwas Zeit, bevor jemand darüber sprechen möchte.

Wenn Sie das Gespräch auf später verschieben, geben Sie Max die Möglichkeit, sich innerlich darauf einzustellen. So steigt die Wahrscheinlichkeit, daß er Ihnen wirklich erzählt, wie es ihm mit seiner Entscheidung ergangen ist. Ich habe sogar oft erlebt, daß Max dann von selbst auf die Eltern zukam.

b. Max möchte konsumfrei werden, schafft es aber nicht. Max bittet um Hilfe.

Während der Ruhephase hat Max Zeit, den Blick auf sich selbst zu richten. Die Eltern streiten nicht mehr mit ihm über das Kiffen. Sie kontrollieren ihn nicht und drängen ihn zu keiner Entscheidung. Dadurch kann Max eigene Erfahrungen mit seinem Konsum machen.

Mancher Max stellt dabei fest: Ich möchte aufhören, aber ich schaffe es allein nicht.

Vielleicht ist der Konsum zu einer festen Gewohnheit geworden. Vielleicht hat Max Cannabis oder andere Rauschmittel genutzt, um Streß, Langeweile oder unangenehme Gefühle zu bewältigen. Vielleicht lösen bestimmte Freunde, Orte oder Tageszeiten sofort wieder das Verlangen nach Konsum aus. Möglicherweise erlebt Max beim Aufhören auch Entzugserscheinungen.

Wenn Max konsumfrei werden möchte und es allein nicht schafft, braucht er professionelle Hilfe. Eltern sollten diese Aufgabe einer Sucht- oder Drogenberatungsstelle überlassen. Sie können Max den Weg dorthin erleichtern. Seine Beratung oder Behandlung können sie jedoch nicht übernehmen.

Bereiten Sie sich rechtzeitig vor

Warten Sie mit der Vorbereitung nicht, bis Max Sie um Hilfe bittet. Erkundigen Sie sich bereits zu Beginn der Sendepause, wo es in Ihrer Nähe eine Sucht- oder Drogenberatungsstelle gibt. Vereinbaren Sie dort ein Kennenlern- und Informationsgespräch ohne Max.

So wissen Sie am Tag X, an wen Sie sich wenden können. Gleichzeitig können Sie vorher klären, ob die Beratungsstelle bereit ist, mit Max und Ihnen als Familie zusammenzuarbeiten.

Leider arbeiten noch immer zu wenige Sucht- und Drogenberatungsstellen familienorientiert. Häufig richtet sich die Beratung ausschließlich auf den Jugendlichen. Manche Beratungsstellen verlangen außerdem, daß der Jugendliche zum ersten Gespräch allein erscheint. Sie betrachten dies als Beweis seiner Motivation.

Machen Sie deshalb beim Informationsgespräch deutlich, daß Sie einen anderen Weg wünschen. Erklären Sie der Beratungsstelle das Konzept der Elternpräsenz und beschreiben Sie, an welcher Stelle des Vorgehens Sie und Max sich gerade befinden.

Folgenden Text können Sie dafür verwenden:

> „Wir befinden uns mit unserem Sohn in einer bewusst gestalteten Ruhephase. Wir sprechen seinen Konsum zurzeit nicht von uns aus an. Falls er uns um Hilfe bittet, möchten wir gemeinsam mit ihm zu Ihnen kommen.
>
> Wir wünschen uns zunächst ein Gespräch mit unserem Sohn und uns Eltern. Danach könnten fünf wöchentliche Einzelgespräche mit ihm stattfinden. Über die Gesprächsinhalte möchten wir nicht informiert werden. Wir möchten lediglich wissen, ob er die vereinbarten Termine wahrgenommen hat.
>
> Anschließend wünschen wir uns ein weiteres gemeinsames Gespräch, in dem wir mit Ihnen und unserem Sohn besprechen, welche Beratung oder Behandlung jetzt weiterführt. Falls eine ambulante Unterstützung nicht ausreicht, sollte auch eine stationäre Rehabilitation geprüft werden. Für weitere Eltern- und Familiengespräche stehen wir zur Verfügung.“

Klären Sie, ob die Beratungsstelle zu diesem Vorgehen bereit ist. Falls sie ein gemeinsames Erstgespräch grundsätzlich ablehnt, suchen Sie nach Möglichkeit eine andere Stelle.

c. Wenn Max Sie um Hilfe bittet

Vielleicht kommt Max eines Tages auf Sie zu und sagt:

> „Ich will mit dem Kiffen aufhören. Aber ich schaffe es nicht."

Jetzt braucht er eine klare Antwort. Würdigen Sie zuerst, daß er sich Ihnen anvertraut hat:

> „Gut, daß Du uns das sagst."

Fügen Sie dann hinzu:

> „Wenn Du aufhören möchtest und es allein nicht schaffst, brauchst Du professionelle Hilfe. Wir haben uns bereits bei einer Beratungsstelle informiert. Wir gehen gemeinsam mit Dir dorthin und besprechen, wie es weitergeht."

Mehr müssen Sie in diesem Moment nicht erklären. Beginnen Sie weder eine Befragung über seinen bisherigen Konsum noch eine gemeinsame Suche nach den Ursachen. Max hat den entscheidenden Schritt bereits getan: Er hat sein Problem erkannt und um Hilfe gebeten.

Vereinbaren Sie nun gemeinsam mit ihm den Termin bei der Beratungsstelle, d. h. fragen Sie Max, ob es für ihn Ok ist, wenn sie dort anrufen oder ob er das selbst machen möchte.

Das erste gemeinsame Gespräch

Im ersten Gespräch informieren sich Max, die Eltern und der Berater gemeinsam darüber, welche Unterstützung Max braucht. Danach erhält Max zunächst Raum für eigene Gespräche mit dem Berater.

Die Inhalte dieser Einzelgespräche gehören Max. Die Eltern verlangen darüber keine Auskunft. Sie erfahren lediglich, ob Max die vereinbarten Termine wahrgenommen hat.

Dazu machen sie deutlich, daß man Max eine schriftliche Terminbestätigung mitgibt, die er Ihnen zeigt. Termin für Termin.

Aber Max kann selbstverständlich selbst entscheiden, ob und was er seinen Eltern erzählen möchte. Nach fünf wöchentlichen Einzelgesprächen findet ein weiteres gemeinsames Gespräch statt. Nun besprechen Max, die Eltern und der Berater, welcher nächste Schritt weiterführt.

Vielleicht reichen weitere ambulante Gespräche aus. Vielleicht kommt eine ambulante Behandlung in Betracht. Falls absehbar ist, daß Max auf diesem Weg nicht konsumfrei werden kann, sollte auch eine stationäre Rehabilitation – eine Suchttherapie – geprüft werden.

Die Eltern bleiben während dieses Weges ansprechbar und stehen für weitere Eltern- und Familiengespräche zur Verfügung. Die professionelle Hilfe übernimmt der Berater oder Therapeut.

24. Wann die Ruhephase endet

Das prägende Element der Ruhephase ist die zurückhaltende Kommunikation der Eltern. Sie halten sich aus Max' eigenen Angelegenheiten heraus und warten, bis Max von sich aus das Gespräch sucht oder um Unterstützung bittet.

Diese Veränderung braucht Zeit. Max soll erleben:

> **Meine Eltern haben sich tatsächlich verändert. Sie reden mir nicht mehr hinein. Sie kontrollieren mich nicht mehr. Sie überlassen mir meine Angelegenheiten.**

a. Die Ruhephase wird zur neuen Normalität

Vielleicht brennt den Eltern eine Frage auf der Seele. Vielleicht beobachten sie eine Entwicklung, über die sie unbedingt mit Max sprechen möchten. Dann tauschen sie sich zuerst miteinander aus:

> **Müssen wir das wirklich mit Max besprechen –**
> **oder können wir es ihm überlassen?**

Sind beide Eltern der Meinung, daß ein Gespräch erforderlich ist, warten sie damit so lange wie möglich. Frühestens im vierten Monat könnten sie Max ansprechen:

> „Max, wir möchten mit Dir über die Sache X sprechen. Wann hast Du dafür Zeit? Ist das für Dich in Ordnung?"

Damit drängen die Eltern das Gespräch nicht auf. Max kann entscheiden, wann und ob er sich darauf einlassen möchte.

Entwickelt Max eigene Ideen, übernimmt Verantwortung oder geht Schritte in Richtung Selbständigkeit, würdigen die Eltern dies zurück-

haltend. Geht etwas schief, verzichten sie auf Vorwürfe, Nachfragen und Ratschläge. Höchstens einmal im Monat können sie Max anbieten:

> „Max, Du weißt: Wenn Du Unterstützung oder ein Gespräch möchtest, kannst Du zu uns kommen."

Dann überlassen sie ihm die Entscheidung.

Daraus ergibt sich eine wichtige Erkenntnis:

> **Die Ruhephase endet als zeitlich begrenzter Abschnitt.**
>
> **Die in ihr entwickelte Kommunikation bleibt.**

Wenn Max konsumfrei lebt und sich um seine Angelegenheiten kümmert, gibt es keinen Grund, zur früheren Kommunikation zurückzukehren. Die Zurückhaltung der Eltern wird zur neuen Normalität in der Beziehung zwischen Eltern und ihrem heranwachsenden oder jungen erwachsenen Sohn.

b. Wie lange dauert die Ruhephase?

Ob die Ruhephase nach vier oder nach sechs Monaten endet, hängt davon ab, was die Eltern über den Konsum von Max wissen.

c. Max ist erkennbar konsumfrei geworden

Wenn Max seinen Konsum aus eigener Entscheidung beendet hat, beginnt keine Interventionsphase. Die Eltern erkennen seine Entscheidung an und bleiben bei ihrer neu entwickelten Kommunikation. Sie übernehmen weder die Kontrolle über seine Konsumfreiheit noch machen sie den Konsum wieder zum beherrschenden Familienthema.

d. Die Eltern wissen nicht, ob Max noch konsumiert

Läßt Max seine Eltern darüber im Unklaren, ob er noch konsumiert, dauert die Ruhephase sechs Monate. Die Ungewissheit allein ist kein Anlaß, nachzufragen, zu kontrollieren oder frühzeitig einzugreifen.

e. Die Eltern wissen, daß Max weiter konsumiert

Konsumiert Max erkennbar weiter, dauert die Ruhephase ebenfalls sechs Monate. Das gilt auch, wenn er viel unterwegs ist, sich wenig um seine Angelegenheiten kümmert, seine Eltern provoziert oder sie bestiehlt.

Ein solcher Max zeigte möglicherweise bereits während der Sendepause wenig Bezogenheit auf seine Eltern. Er setzte seinen bisherigen Weg fort und reagierte kaum auf deren veränderte Kommunikation. Gerade deshalb sollten die Eltern die Ruhephase nicht vorzeitig beenden. Max braucht die vollständigen sechs Monate, um zu erleben, daß seine Eltern dauerhaft aus den alten Kommunikationsmustern ausgestiegen sind.

f. Der Übergang zur Interventionsphase

Nach sechs Monaten endet die Ruhephase, wenn Max weiter konsumiert. Die Eltern kehren nun nicht zu Kontrollen, Vorwürfen und Diskussionen zurück, sondern setzen sich mit den folgenden Interventionen eindeutig für seine Konsumfreiheit ein.
Die Elternpräsenz, die sie während der Ruhephase entwickelt haben, bildet dafür die Grundlage.

Kapitel Interventionsphase

25. Bevor wir beginnen und ein Warnhinweis

Bis hierher haben Sie einen langen Weg zurückgelegt.
Sie haben gelernt, Ihre Kommunikation zu verändern.
Sie haben die Sendepause durchgeführt.
Sie haben die Ruhephase durchgehalten.
Sie haben Ihre Elternpräsenz Schritt für Schritt entwickelt.

Erst jetzt beginnt die Interventionsphase. Vielleicht fragen Sie sich:

> **Warum haben wir den Konsum so lange nicht angesprochen und warum dürfen wir das jetzt?**

Die Antwort ist einfach.

Nicht die Interventionen dieses Kapitels entfalten ihre Wirkung.

> **Ihre veränderte Elternpräsenz entfaltet ihre Wirkung.**

Die folgenden Interventionen bauen auf allem auf, was Sie bisher entwikkelt und eingeübt haben. Deshalb wären sie zu Beginn dieses Buches nicht nur wenig wirksam gewesen. Manche hätten Ihre Situation sogar verschlechtern können.

Ein eindringlicher Warnhinweis

Die folgenden Interventionen wurden ausschließlich für Familien entwickelt,

- in denen ein Jugendlicher oder junger Erwachsener durch Rauschmittel oder einen problematischen Mediengebrauch seine eigene Entwicklung erheblich gefährdet,
- **und** in denen die Suchtpräsenz das Familienleben zunehmend bestimmt.

Sie sind ausdrücklich
nicht für allgemeine Erziehungsprobleme gedacht:

Nicht für Schulschwierigkeiten.

Nicht für Unordnung.

Nicht für Pubertätskonflikte.

Nicht für Respektlosigkeiten.

Nicht für Streit um Bildschirmzeiten.

Und auch nicht als allgemeine Methode, Jugendliche zu verändern.

Die Interventionsphase ist die letzte Stufe eines Weges, der ausschließlich für Familien mit Suchtpräsenz entwickelt wurde. Bitte wenden Sie die folgenden Interventionen deshalb nur an, wenn Sie den gesamten bisherigen Weg gegangen sind. Nur dann entfalten sie ihre eigentliche Wirkung.

Wer die Interventionen ohne Sendepause, Ruhephase und ohne entwickelte Elternpräsenz anwendet, benutzt zwar dieselben Worte – wird aber nicht die gleiche Wirkung erreichen.

26. Gut vorbereitet ins Gespräch Wissen schafft Sicherheit

a. Wann sollten Eltern aufmerksam werden?

Das Gehirn befindet sich bis Anfang-Mitte 20 in einer intensiven Entwicklungsphase. Bei Cannabis gehen manche Hirnforscher sogar davon aus, daß diese Entwicklung bis etwa zum 30. Lebensjahr andauert. In dieser Zeit sollte das Gehirn möglichst wenig durch psychotrope Substanzen belastet werden. Deshalb gilt als Orientierung:

Rauschmittel sollten im Alltag nicht zur Regel werden.
sondern die Ausnahme bleiben.

Ähnliches gilt für den Mediengebrauch. Der Hirnforscher Manfred Spitzer brachte es einmal auf den Punkt [12]:

DieOffline-Zeit in der Freizeit sollte größer als die Online-Zeit sein.

Ein weiterer Hinweis ist für Eltern besonders wichtig.
Nicht der Konsum allein entscheidet darüber, wie kritisch eine Entwicklung zu beurteilen ist. Achten Sie ebenso darauf, ob Max sich weiterhin um seine eigene Entwicklung kümmert.

Geht er regelmäßig zur Schule oder Ausbildung?
Bereitet er sich auf Abschlüsse vor?
Übernimmt er Verantwortung?

Oder beginnt der Konsum seinen Alltag immer stärker zu bestimmen?
Gerade diese Veränderungen geben Eltern oft die deutlichsten Hinweise darauf, daß aus einem gelegentlichen Konsum ein ernstzunehmendes Problem geworden ist.

b. Wann sprechen wir von einer Suchterkrankung?

Nicht jeder regelmäßige Konsum bedeutet bereits eine Suchterkrankung. Eine Abhängigkeit entwickelt sich meist schleichend. Sie erkennen sie nicht an einem einzelnen Merkmal, sondern daran, daß mehrere Anzeichen zusammenkommen. Zum Beispiel:

- Max konsumiert häufiger oder mehr, als er ursprünglich wollte.
- Er nimmt sich vor, weniger oder gar nicht mehr zu konsumieren, schafft es aber nicht dauerhaft.

- Der Konsum wird für ihn immer wichtiger. Andere Interessen treten in den Hintergrund.
- Obwohl bereits Probleme entstanden sind, konsumiert er weiter.
- Mit der Zeit braucht er häufig größere Mengen, um die gleiche Wirkung zu erzielen.
- Setzt er den Konsum plötzlich ab, können körperliche oder seelische Entzugssymptome auftreten.

Je mehr dieser Merkmale zusammentreffen, desto wahrscheinlicher liegt eine Suchterkrankung vor. Die endgültige Diagnose stellen jedoch nicht die Eltern, sondern entsprechend qualifizierte Fachleute.
Deshalb gilt:

> Haben Sie den Eindruck, daß mehrere dieser Merkmale auf Max zutreffen, sprechen Sie mit einer Sucht- oder Drogenberatungsstelle.

c. Warum schafft Max es manchmal trotz guten Willens nicht?

Viele Eltern hören Sätze wie:

„Ab morgen höre ich auf." Oder: **„Ich habe alles im Griff."**

Und trotzdem konsumiert Max kurze Zeit später erneut. Das bedeutet nicht zwangsläufig, daß er Sie belogen hat. Eine Suchterkrankung verändert das Gehirn.

Unser Gehirn besitzt ein angeborenes Belohnungssystem. Es sorgt dafür, daß wir Dinge wiederholen, die für unser Leben wichtig sind, zum Beispiel essen, trinken, soziale Kontakte oder Sexualität.

Rauschmittel nutzen das Belohnungssystem aus.

Sie lösen eine außergewöhnlich starke Ausschüttung des Botenstoffes Dopamin aus. Das Gehirn lernt dadurch, den Konsum als etwas besonders Wichtiges zu speichern. Mit der Zeit paßt sich das Gehirn an diese ständige Überreizung an. Normale Erlebnisse machen immer weniger Freude. Gleichzeitig entsteht ein immer stärkeres Verlangen nach dem Suchtmittel. Das gleiche gilt auch für intensiven Mediengebrauch.

Hinzu kommt, daß das Gehirn den Konsum mit bestimmten Situationen und Kontexten verbindet.

Bestimmte Orte. Bestimmte Menschen. Bestimmte Gefühle.
Bestimmte Medien (Bildschirm, Tastatur, Handy, Spiele)

Schon solche Auslöser können später einen starken Wunsch auslösen, erneut zu konsumieren. Deshalb reicht guter Wille allein häufig nicht aus. Viele Betroffene möchten tatsächlich aufhören. Sie brauchen jedoch zusätzlich professionelle Unterstützung, um die Kontrolle über ihr Verhalten wiederzugewinnen.

> **„Eine Suchterkrankung verändert das Gehirn so, daß guter Wille allein oft nicht mehr ausreicht."**

d. Wer hilft wobei?

Nicht jede Einrichtung ist für jede Fragestellung die richtige Anlaufstelle. Deshalb möchten wir Ihnen eine Orientierung geben.

Die Sucht- oder Drogenberatungsstelle
ist in der Regel die erste Anlaufstelle. Sie hilft Eltern,

- ihre Beobachtungen fachlich einzuordnen,
- die Situation ihres Kindes besser einzuschätzen,
- das weitere Vorgehen zu planen,
- und – wenn Max dazu bereit ist – ein erstes gemeinsames Familiengespräch zu führen.

Von dort aus können bei Bedarf weitere Hilfen vermittelt werden, z. B. auch die Vermittlung in einen klinischen Entzug (Entgiftung) und eine stationäre Rehabilitation (Entwöhnungsbehandlung). In den Sucht- und Drogenberatungsstellen erhalten Sie ausführliche Informationen, wie die Vermittlung erfolgt, wie Kosten geregelt sind oder beantragt werden.

Der suchtmedizinisch erfahrene Arzt
ist vor allem dann wichtig, wenn ein fachgerecht durchgeführtes Drogenscreening erforderlich wird.
Er sollte nicht deshalb aufgesucht werden, um Eltern allgemein zu beraten, sondern wegen der medizinischen Fragestellungen rund um das Drogenscreening. (Auf das Thema Drogenscreening wird in einem späteren Abschnitt noch eingegangen.)

Die kinder- und jugendpsychiatrische Abklärung
hat sofort Vorrang, wenn Suizidgefahr besteht, eine Psychose vermutet wird oder andere schwere psychische Symptome auftreten.

27. Das Gespräch über den Konsum

Der 1. Gesprächstermin

Der Ausgangspunkt für die Interventionsphase ist ein Max, der weiterhin konsumiert und sich nicht ausreichend um seine eigene Entwicklung kümmert.

Auf der Grundlage der zurückliegenden Erfahrungen mit Ihrer Elternpräsenz bitten Sie Max zu einem Gespräch an den Küchentisch.

Bitten Sie ihn nicht spontan darum, sondern für den folgenden Tag zu einer bestimmten Uhrzeit. Soweit Sie es einrichten können, überlassen Sie Max die Wahl der Uhrzeit. Je leichter Max teilnehmen kann, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, daß das Gespräch zustande kommt.

Sagen Sie lediglich, daß Sie etwas mit ihm besprechen möchten.
Max: „Um was geht es denn?“
Sie: „Laß uns das bitte morgen besprechen.“
Dann gehen Sie bitte aus der Situation aktiv heraus.

Nun sind mehrere Szenerien möglich:

- **Max kommt nicht:** Dann bleiben die Eltern eine Stunde am Küchentisch sitzen.
- Max kommt verspätet doch noch: Kein kritischer Kommentar der Eltern! Begrüßen Sie ihn freundlich "Gut, dass Du es noch geschafft hast." wäre ein angemessener Kommentar ohne vorwurfsvollen Ton. Dann kommen die Eltern zum Thema ...
- Max kommt auch innerhalb der Stunde nicht. Dann wird ihm, wenn er mal wieder nicht zu Hause ist, auf das Kopfkissen seines Bettes ein netter (das ist nicht ironisch gemeint) handgeschriebener Zettel gelegt:

  > Lieber Max, Du hast es wohl heute zum Gespräch nicht geschafft. Könntest Du bitte morgen um die gleiche Zeit kommen. Falls Du dann nicht kannst, sag uns bitte, wann es Dir möglich ist. Liebe Grüße Mama und Papa

  Nur zu diesem Zweck dürfen Sie das Zimmer betreten und Sie werden bei dieser Gelegenheit das Zimmer bitte sofort wieder verlassen! Hemmen Sie Ihre Neugierde bitte! Sollte Max danach monieren, dass Sie in seinem Zimmer gewesen wären, dann können Sie sagen:

„Ja, weil Du nicht im Zimmer warst!“ Mit Sicherheit ist das eine verstörende Bemerkung.
Sollte Max sein Zimmer abgeschlossen haben, was man besser macht, wenn man dort Drogen bunkert, schieben Sie den Zettel unter der Türe durch, so daß man von außen noch eine kleine weiße Ecke sieht und Max neugierig wird.

Der zweite Versuch, Max zum Gespräch einzuladen

- **Max kommt wieder nicht**. Sie warten erneut 1 Stunde und dann legen Sie ihm einen weiteren Zettel auf sein Kopfkissen:

  > „Lieber Max. Leider hast Du uns versetzt. Wir müssen mal schauen, wann wir wieder können. Wir sagen Dir Bescheid. Liebe Grüße Papa und Mama.“

  Max (Nicht-) Verhalten wirkt so, als wolle er den Kontakt zu den Eltern kontrollieren. Aus dieser Dynamik sollten die Eltern schnell aussteigen, d. h. nicht mehr nur reagieren, sondern aktiv werden und Max überraschen, denn er wird mehr desselben erwarten. Aber Sie werden seiner Erwartung nicht entsprechen, denn nun sagen Sie, Sie hätten gerade keine Zeit.
  Das sollten Sie durch Elternpräsenz in der Forn einer Nichtpräsenz in Szene setzen, denn Max wird möglicherweise überprüfen, ob Sie beide wirklich kein Gespräch wahrnehmen können. Also seien Sie zu Zeiten, zu denen Max zu Hause sein wird, selbst nicht zu Hause. Unternehmen Sie etwas. Verabreden Sie sich mit Freunden. Gehen Sie ins Kino oder gehen Sie etwas essen und kommen sie erst gegen 22 Uhr wieder und dann bitte müde nach Hause.
  Egal was Max dann sagen könnte, Sie sind müde und müssen ins Bett. Kein Gespräch über einen neuen Termin, vertagen Sie das. Übrigens: Sollte Max fragen, wo Sie hingehen oder wo Sie gewesen sind, antworten Sie sinngemäß: „Ach, wir machen was Nettes für uns.“ Oder „Wir hatten einen schönen Abend heute.“
- Nach frühestens 4 Tagen, besser noch einer Woche, sprechen Sie Max an, wenn er einmal wieder zu Hause ist und sie mit ihm sprechen können. Sie bleiben dabei, daß sie ihm sagen möchten, um was es geht, wenn Sie zusammensitzen.

- Sie werden wieder 1 Stunde warten. Kommt Max nicht, ist es Zeit für ein sogenanntes Sit-In – siehe unten.

Max kommt zum Gespräch.

Das erste Gespräch verfolgt nur ein Ziel:
Sie möchten verstehen, wie Max seine Situation selbst sieht.

Sprechen Sie deshalb mit ihm über zwei Themen:

- Wie sieht er seinen Konsum?
- Wie sieht er seine schulische, berufliche oder sonstige Zukunft?

> **Max, wir möchten heute verstehen, wie Du Deine Situation selbst siehst. Uns interessiert, wie Du Deinen Konsum einschätzt und welche Vorstellungen Du für Deine weitere Entwicklung hast.**

Interessieren Sie sich dafür,

- wie Max seine Situation beschreibt,
- welche Vorstellungen er hat,
- und welche Perspektive er für sich selbst sieht.

Verstehen steht im Mittelpunkt dieses Gesprächs. Paraphrasieren Sie deshalb immer wieder das, was Sie verstanden haben.

Zum Beispiel:

**„Ich möchte überprüfen,
ob ich Dich richtig verstanden habe ..."**

Oder: **„Du meinst also ..."**

Oder: **„Habe ich Dich richtig verstanden, daß ..."**

So geben Sie Max Gelegenheit, Sie zu korrigieren oder zu ergänzen.

Es sind wieder mehrere Szenarien möglich:

1. Max weicht aus und gibt zu beiden Themen keine klare Auskunft.
2. Max gibt zu, daß er konsumiert, sich aber um seine Aufgaben kümmern würde.

3. Max gibt zu, daß er konsumiert, sagt aber in einer Art vorauseilendem Gehorsam, er werde demnächst den Konsum beenden.
4. Max sagt, sein Konsum sei allein seine Angelegenheit und gehe seine Eltern nichts an. Das Gespräch kann auch kurz sein, es geht ja nur, daß Max die Eltern informiert werden.

Sie beenden das Gespräch mit den Worten

> **Wir glauben, daß wir Dich heute verstanden haben. Wir möchten uns jetzt in Ruhe Gedanken machen und uns in ein bis zwei Wochen noch einmal mit Dir zusammensetzen.**

Das 2. Gespräch

Ging es beim 1. Gespräch darum, Max zu verstehen, wird es im 2. Gespräch wichtig sein, als Eltern Position zu beziehen.

Bitten Sie Max auf die gleiche Weise wie beim ersten Mal zu einem Gespräch. Erscheint er nicht, verfahren Sie genauso wie beim ersten Gesprächstermin.

Bereiten Sie sich auf das Gespräch gut vor. Überlegen Sie sich vorher genau, was Sie Max sagen möchten.

Zu 1, 2. und 3. Hat Max im ersten Gespräch keine klare Auskunft gegeben oder erklärt, den Konsum bald beenden zu wollen, bereiten Sie einen Text vor, den Sie auf ein Blatt schreiben, das Max nach der mündlichen Mitteilung überreicht bekommt. Sinngemäß könnten Sie das so formulieren:

> **Lieber Max,**
>
> **wir haben uns nach unserem letzten Gespräch viele Gedanken gemacht. Wir haben uns außerdem über den Konsum von Rauschmitteln im Jugendalter informiert. Wir sind zu der Überzeugung gekommen, daß ein Leben ohne Rauschmittel für Deine weitere Entwicklung die beste Voraussetzung ist.**
>
> **Weil Du unser Sohn bist und wir Dich lieben, setzen wir uns dafür ein, daß Du konsumfrei lebst und Deine Zukunft gut gestalten**

kannst. Letztlich triffst Du Deine Entscheidungen selbst. Und wir treffen unsere.

Wir setzen uns beharrlich für Deine Konsumfreiheit ein. Bitte denke in den nächsten Tagen darüber nach. Überlege Dir, welchen Weg Du selbst gehen möchtest. Wir würden uns freuen, wenn Du uns beim nächsten Gespräch erzählst, welche Gedanken Du Dir dazu gemacht hast.

Liebe Grüße
Mama und Papa

Lesen Sie den Text langsam vor. Bleiben Sie dabei ruhig. Schauen Sie Max zwischendurch an. Geben Sie ihm Zeit, den Inhalt aufzunehmen. Paraphrasieren Sie anschließend nur das, was Max sagt.

Zu 4. Hat Max erklärt, sein Konsum gehe die Eltern nichts an
Schieben Sie ihm folgenden Text über den Tisch und lesen Sie ihn anschließend langsam vor.

Lieber Max,
Du hast beim letzten Gespräch gesagt, Dein Konsum sei allein Deine Angelegenheit.
Wir sehen das etwas anders.
Du bist unser Sohn. Deshalb setzen wir uns dafür ein, daß Du in dieser wichtigen Entwicklungszeit konsumfrei leben kannst.
Welche Entscheidungen Du triffst, liegt bei Dir.
Welche Haltung wir als Eltern einnehmen, liegt bei uns.
Wir werden uns deshalb weiterhin für Deine Konsumfreiheit einsetzen.
Bitte denke darüber nach.
Wir würden uns freuen, wenn Du uns beim nächsten Gespräch erzählst, welche Gedanken Du Dir dazu gemacht hast.
Liebe Grüße
Mama und Papa

Auch nach diesem Text gilt:
Paraphrasieren Sie das, was Max sagt. Keine Diskussion, damit das Gesagte nicht zerredet wird: Sie möchten, daß Ihre Haltung in Max weiterarbeitet. Beenden Sie das Gespräch mit den Worten:

> **Danke, daß Du Dir heute Zeit genommen hast. Wir möchten Dir jetzt Zeit geben, darüber nachzudenken. Wir setzen uns in etwa einer Woche noch einmal zusammen.**

Wie Sie die Gespräche über Konsum und Konsumfreiheit verstehen sollten

Sie können es bei den zwei skizzierten Gesprächsterminen belassen oder weitere vorschlagen. Allerdings sollten insgesamt nicht mehr als 5 solcher Gespräche stattfinden: Max Positionen verstehen lernen und die eigene Position zu Konsum/-freiheit mitteilen.

Erst wenn deutlich wird, daß Max nicht konsumfrei leben möchte oder Sie über seinen Konsum im Unklaren läßt, folgen weitere Interventionen. Diese bauen aufeinander auf. Jede hat ihren eigenen Zweck und ihren eigenen Zeitpunkt.

Deshalb ist keine dieser Interventionen für sich allein zu verstehen. Erst alle zusammen ergeben einen gemeinsamen Weg.
Sie müssen nicht in jedem Gespräch alles erreichen.
Sie gehen immer nur den nächsten Schritt.

28. Überraschende Aktionen

Bis hierher haben Sie sich mehrfach für Max' Konsumfreiheit eingesetzt. Sie haben zugehört. Sie haben Ihre Haltung deutlich gemacht. Sie haben Max Zeit gegeben, darüber nachzudenken.

Vielleicht haben Sie mehrere Gespräche geführt.

Vielleicht hat Max erklärt, daß er weiter konsumieren möchte oder Ihnen gegenüber offengelassen, wie es mit seinem Konsum tatsächlich aussieht.

Jetzt beginnen überraschende Aktionen. Sie verfolgen drei Ziele.

Zum einen stärken Sie Ihre eigene Bezogenheit zu Max.

Zum zweiten stärken Sie Ihre Elternpräsenz, weil Max erlebt, daß Sie autonom und handlungsfähig bleiben und Ihren eigenen, wohlüberlegten Weg gehen.

Daraus folgend setzen Sie sich nun aktiv und beharrlich für seine Konsumfreiheit ein.

a. Die erste Präsenzaktion

Wir verstehen Max' Weigerung, konsumfrei zu werden, als einen fehlgeleiteten Schritt seiner Individuation mit zu wenig Bezogenheit zu seinen Eltern.

Deshalb beginnen Sie zunächst damit, sich Ihre eigene Bezogenheit zu Max wieder bewußt zu machen.

Suchen Sie dazu dreimal einen Zeitpunkt, an dem Max nicht zu Hause ist.

Gehen Sie für etwa zehn Minuten in sein Zimmer.

> Setzen Sie sich ruhig hin.
> Denken Sie an Max.
> Nicht an seinen Konsum. Nicht an Ihre Sorgen.
> Denken Sie an Ihren Sohn.
> Erinnern Sie sich an schöne gemeinsame Erlebnisse.
> Denken Sie daran, wie Ihr gemeinsamer Weg begonnen hat und wie sehr Sie sich wünschen, daß Max sein Leben gut gestalten kann.

Sie können diese Zeit allein verbringen oder gemeinsam als Elternpaar. Sprechen Sie miteinander über Max und über Ihre Familie.

b. Das zweite Präsenzaktion

Nach diesen drei Besuchen folgt das erste Sit-in.

Wählen Sie dafür einen Zeitpunkt, an dem Max in seinem Zimmer ist.

Wenn Sie als Elternpaar zusammenleben

Entscheiden Sie, wer von Ihnen beiden beginnt, hier z. B. die Mutter, wobei der andere Elternteil, nun der Vater, in der Wohnung anwesend sein soll.

Klopfen Sie an die Zimmertüre. Warten Sie, bis Max „herein“ ruft oder er die Türe öffnet. Sie können sagen:

> **„Max, ich möchte Dich mal 5 Minuten besuchen.“**

Setzen Sie sich schweigend zu ihm ins Zimmer. Es geht jetzt noch nicht um seinen Konsum. Es geht um Ihre Bezogenheit.

Fragt Max:

> **„Und was willst Du hier?"**

können Sie zum Beispiel antworten:

„Max, ich habe das Gefühl, daß wir beide etwas den Kontakt zueinander verlieren. Ich möchte einfach fünf Minuten bei Dir sitzen. Danach gehe ich wieder."

Bleiben Sie ruhig sitzen. Nach etwa fünf Minuten verabschieden Sie sich freundlich und verlassen das Zimmer wieder.

Nun folgt eine Dramaturgie, in der Elternpaare wie folgt vorgehen:

1. Tag Montag um 18 Uhr die Mutter besucht Max.

2. Tag Dienstag um 18 Uhr die Mutter besucht Max.

Max wird erwarten, daß Mutter am Mittwoch auch kommt,
da Sie jedoch seine Erwartung nicht bedienen möchte, kommt am

3. Tag Mittwoch um 18 Uhr der Vater.

Nun wird Max vermutlich erwarten, daß Donnerstag einer von beiden wiederkommt, aber Donnerstag kommt niemand, sondern am

4. Tag Freitag Vater oder Mutter (Das können Sie selbst wählen.) besucht Max zu einer ganz anderen Uhrzeit.

Danach folgt eine Pause von 4-5 Tagen.

Wenn Sie alleinerziehend sind

Zunächst ein wichtiger Hinweis für Alleinerziehende: Auch wenn ein Elternteil Max besucht, sollte der andere zu Hause sein. Die Intervention Sit-In sollten auch Sie nur durchführen, wenn noch jemand zweites in der Wohnung ist. Die Intervention ist so ungewöhnlich, daß niemand weiß, wie Max reagieren wird. Laden Sie sich zum Zeitpunkt des Sit-Ins eine Freundin, einen Freund ein. Sie sollten einen Schutz im Hintergrund haben und vielleicht haben Sie danach das Bedürfnis mit jemanden zu reden.

Führen Sie die Sit-ins in der ähnlich überraschenden Dramaturgie durch wie das für Elternpaare beschrieben wurde:

- Montag, 18 Uhr
- Dienstag, 18 Uhr

Mittwoch: Max wird erwarten, daß Sie heute kommen. Um seine Erwartung nicht zu bedienen, kommen Sie Mittwoch nicht, sondern

- Donnerstag zu einer anderen Uhrzeit und
- Samstag wieder zu einer anderen Uhrzeit.

Danach folgt eine Pause von 4-5 Tagen.

Der Kern der Dramaturgie besteht darin, daß die Eltern mit ihrem Verhalten bei Max eine Erwartung aufbauen, die sie dann aber durch unerwartet anderes Verhalten nicht erfüllen. Sie zeigen damit, daß Sie statt auf Max unerwünschtes Verhalten zu reagieren, nun autonom und handlungsfähig sind – Sie machen nicht das, was Max will oder von Ihnen erwartet, sondern Sie machen das, was Sie möchten und für richtig halten.

c. Das dritte Präsenzaktion

Nach fünf Tagen beginnen Sie erneut mit vier Sit-ins. Die Dramaturgie kennen Sie nun bereits.

Fragt Max jetzt wieder:

> **„Warum sitzt Du hier?"**

antworten Sie zum Beispiel:

> **„Ich sitze hier, weil ich mich für Deine Konsumfreiheit einsetzen muss: Max, ich möchte, daß Du konsumfrei wirst."**

Mehr sagen Sie nicht. Keine Argumente. Keine Diskussion. Bleiben Sie fünf Minuten sitzen. Verabschieden Sie sich anschließend mit einem eher neutralen Ausdruck. (Können Sie vor einem Spiegel üben.)

Abermals sind verschiedene Szenarien möglich, mit denen Max reagieren könnte.

Max verweigert Ihnen, sein Zimmer zu betreten.

Sie holen sich aus einem anderen Raum einen Stuhl und stellen ihn neben Max Zimmertüre. (Auf keinen Fall vor die Tür stellen und damit den Zugang blockieren – das wäre gewaltsam!)

Machen Sie normale Geräusche. Auch wenn Sie nun 10 Minuten dort sitzen, kann Max ruhig hören, wie Sie sich räuspern müssen. Insgesamt sitzen Sie aber schweigend dort und malen sich aus, wie Max aus dieser

Übergangsphase herausfindet zu einem gesunden und erwachsenen Leben.

Sollte Max seinen Kopf durch die Türe strecken, Sie sehen und fragen.

> **„Ich sitze hier, weil ich mich für Deine Konsumfreiheit einsetzen muss: Max, ich möchte, daß Du konsumfrei wirst."**

Sollte Max sich nicht blicken lassen, so haben Sie für diesen Fall eine weiße Karte in Postkartengröße vorbereitet mit der folgenden Mitteilung.

> **„Ich bin 10 Minuten hier gesessen, weil ich mich für Deine Konsumfreiheit einsetzen muss: Max, ich möchte, daß Du konsumfrei wirst."**

Die Karte schieben Sie, bevor Sie gehen, unter seiner Zimmertür hindurch.

d. Hilfreiche Unterstützer

Führen auch diese Aktionen zu keiner Veränderung, überlegen Sie, ob es Menschen gibt, **vor denen Max Achtung und Respekt hat und die er schätzt**.

Solche Menschen gibt es nicht im Leben jedes Jugendlichen. Suchen Sie deshalb nicht krampfhaft danach. Überlegen Sie lediglich, ob Ihnen jemand einfällt. Wählen Sie höchstens drei Menschen aus.

Diese Menschen müssen über Max' Konsum Bescheid wissen, Ihre Einschätzung teilen und sich ebenfalls für seine Konsumfreiheit einsetzen. Vor allem müssen sie bereit und in der Lage sein, die folgende Gesprächsführung genau einzuhalten.

> **Es ist Ihre Aufgabe als Eltern,**
> **diese Menschen darauf vorzubereiten.**

Erklären Sie ihnen die Dramaturgie: Sie sollen Max verstehen lernen und erst am Ende ihre Position zum Konsum mitteilen. Sie sollen mit Max weder diskutieren noch versuchen, ihn zu überzeugen.

Der Besucher klopft an Max' Zimmertür und fragt:

> **„Max, hast Du mal einen Moment Zeit?"**

Dann wartet er, bis Max reagiert.

> **„Max, ich möchte mal mit Dir reden."**

Wieder wartet er. Dann:

> **„Ich weiß inzwischen, daß Du konsumierst,**
> **und mich interessiert Deine Sichtweise."**

Jetzt hört der Besucher zu. Er paraphrasiert, was Max erzählt. Versteht er etwas nicht, fragt er interessiert nach. **Eigene Ansichten bleiben außen vor**. Es geht ausschließlich darum, **Max' Sichtweise verstehen zu lernen**.

Glaubt der Besucher, Max verstanden zu haben, beendet er das Gespräch:

> **„Ich denke, ich habe Deine Sicht verstanden. Nur was den Konsum anbelangt, bin ich der gleichen Meinung wie Deine Eltern: Gib den Konsum bitte auf."**

Danach verabschiedet er sich freundlich und zugewandt.

Diese Gespräche können Sie in eine weitere Präsenzaktion einbauen, zum Beispiel in dieser Reihenfolge:

Mutter – Mensch X – Vater – Mensch Y – Mensch Z – beide Eltern

Danach endet diese Serie.

Entscheidend ist die Vorbereitung. Beziehen Sie deshalb nur Menschen ein, die die Dramaturgie verstanden haben und sie auch umsetzen können.

e. Wie könnte Max reagieren?

Max verläßt während des Sit-Ins sein Zimmer.

Sie bleiben nun 10 Minuten sitzen und demonstrieren damit ihre Entschlossenheit, Das machen Sie auch, sollte Max das Haus verlassen. Es wird Ihnen guttun, selbst wenn Max das nicht mitbekommen sollte. Sie werden dieses ganz eigene Gefühl der Elternpräsenz weiter entwickeln. Gleich wie Max reagiert – Sie werden wiederkommen. Das wird er irgendwann verstehen.

Max wird wütend.

Spätestens jetzt können Sie froh sein, daß sich noch jemand in der Wohnung befindet. Mit dem haben Sie zuvor vereinbart, daß er sich auf keinen Fall einmischt, es sei denn, daß Sie „Hilfe" rufen.

> **Sollte Max Sie anfassen, schubsen oder körperlich bedrohen, sagen Sie kraftvoll: ‚Stopp. Ich gehe jetzt.'**
> **Damit endet diese Präsenzaktion. Besprechen Sie das**

> **weitere Vorgehen zunächst mit einer Suchtberatungsstelle oder einer anderen geeigneten Fachstelle**

Max lenkt ein und bietet Konsumfreiheit an.

Sie können dann sagen:

> **„Gut Max. Dann laß uns morgen mal zu dritt zusammensetzen und überlegen, was zu tun ist. Dann haben wir alle etwas Zeit, uns Gedanken zu machen."**

Wie Sie das Gespräch mit Max dann führen können, erfahren Sie im letzten Abschnitt Nr. 30.

f. Wie im Alltag mit Max kommunizieren?

Setzen Sie Ihre bisherige Art zu kommunizieren fort. Bleiben Sie freundlich und zurückhaltend. Lassen Sie Max erzählen und stellen Sie weiterhin möglichst keine Fragen. Sie werden erleben, daß gerade diese Zurückhaltung Max zum Erzählen anregen kann. (Siehe Kommunikationstopf im Abschnitt 5.)

Behalten Sie auch Ihre Sprechhemmung bei. Wenn Sie merken, daß Sie auf etwas, das Max sagt oder tut, spontan reagieren möchten, vertagen Sie Ihre Antwort. Einen guten Hinweis geben Ihnen Ihre eigenen Gefühle: Je stärker Sie emotional beteiligt sind, desto mehr Zeit sollten Sie sich geben.

Eine Regel bleibt bestehen:

Möchte Max mit Ihnen über seinen Konsum oder seine Zukunftssicherung – Schule, Ausbildung oder andere wichtige Entwicklungsschritte – sprechen, hören Sie ihm aufmerksam zu. Paraphrasieren Sie, um sicherzugehen, daß Sie ihn wirklich verstanden haben.

Anschließend sagen Sie zum Beispiel:

> **„Max, ich möchte mir darüber Gedanken machen und mich mit Papa/Mama besprechen. Danach kommen wir wieder auf Dich zu."**

Sind Sie alleinerziehend, können Sie sagen:

> **„Max, ich möchte mir darüber Gedanken machen und mich mit jemandem besprechen, dem ich vertraue. Danach komme ich wieder auf Dich zu."**

Protestiert Max dagegen, können Sie antworten:

„Solche Entscheidungen möchte ich gut überlegen. Ich komme wieder auf Dich zu."

Auch wenn Max Sie zu einem anderen Thema um Ihre Meinung oder Ihren Rat bittet, dürfen Sie sich Zeit nehmen:

„Ich möchte darüber nachdenken. Morgen oder übermorgen komme ich auf Dich zu."

Vielleicht möchte Max seine Antwort sofort. Bleiben Sie freundlich bei Ihrer Ankündigung. Auch Warten gehört zu seiner Selbständigkeit.

Wenn Sie anschließend wieder auf Max zukommen – allein oder gemeinsam als Eltern –, bleibt Ihre Konsumfreiheitsregel bestehen:

> **Konsumfreiheit hat Vorrang**
> **vor anderen Themen und Angelegenheiten.**

Möchte Max beispielsweise Unterstützung bei Schule, Ausbildung, Geld oder anderen Fragen, hören Sie zunächst zu und verstehen Sie sein Anliegen. Danach sagen Sie:

„Max, wir haben verstanden, was Du von uns möchtest. Und wir möchten weiterhin, daß Du konsumfrei lebst."

Reagiert Max darauf mit Ärger oder Wut, bleiben Sie freundlich und standfest. Gerade jetzt kann Max erleben, daß Ihre Position trägt.

Seien Sie sein Fels in der Brandung.

29. Die letzte aller Interventionen

Wir sind jetzt an einem entscheidenden Wendepunkt angekommen. Bis hierher bestand die Hoffnung, daß Max sich für Konsumfreiheit entscheidet. Sie haben versucht, ihn zu verstehen, Ihre Position deutlich gemacht und sich mit verschiedenen Präsenzaktionen für seine Konsumfreiheit eingesetzt.

Max hat sich bisher nicht entschieden.
Dafür kann es viele Gründe geben: der Sog des Konsums, seine Freunde, die Bedeutung des Konsums für sein Leben oder anderes, von dem Sie vielleicht gar nichts wissen.

Sie haben inzwischen viele Möglichkeiten Ihrer Elternpräsenz genutzt. Würden Sie jetzt einfach immer mehr vom Gleichen machen, verlören Ihre bisherigen Interventionen an Glaubwürdigkeit.

Deshalb folgt jetzt ein letzter Schritt. Vielleicht haben Sie schon einmal den Rat gehört:

„Dann schmeißen Sie ihn doch raus!“

Davon raten wir Ihnen ab: Sie haben in diesem Buch gelernt, für Max ein Fels in der Brandung zu sein. Das bleiben Sie auch jetzt. Sie ziehen sich als Eltern nicht von Max zurück, sondern verändern ein letztes Mal Ihre Kommunikation mit ihm.

Was sich jetzt verändert

Auch weiterhin wird Max wahrscheinlich auf Sie zukommen. Vielleicht möchte er Geld. Vielleicht möchte er das Auto haben, irgendwohin gefahren werden oder Ihre Unterstützung bei einer anderen Angelegenheit.

Von jetzt an antworten Sie auf solche Anliegen immer mit demselben Satz:

„Max, wir möchten, daß Du konsumfrei wirst.“

Mehr sagen Sie dazu nicht. Sie diskutieren nicht über sein Anliegen. Sie erklären Ihren Satz nicht. Sie begründen ihn nicht. Sie machen kein Gegenangebot. Ihre Antwort lautet:

„Max, wir möchten, daß Du konsumfrei wirst.“

Bittet Max Sie beispielsweise, ihn mit dem Auto irgendwohin zu fahren:

„Max, wir möchten, daß Du konsumfrei wirst.“

Möchte er Geld:

„Max, wir möchten, daß Du konsumfrei wirst.“

Möchte er das Auto:

„Max, wir möchten, daß Du konsumfrei wirst.“

Möchte er Ihre Unterstützung bei einer anderen Angelegenheit:

„Max, wir möchten, daß Du konsumfrei wirst.“

Konsumfreiheit hat jetzt Vorrang.

Eine Ausnahme: das Taschengeld

Hat Max bisher regelmäßig Taschengeld bekommen, zahlen Sie dieses in der bisherigen Höhe weiter. Am besten überweisen Sie es auf sein Konto. Die Höhe bleibt bestehen.

Jetzt kommt es auf Ihre Verlässlichkeit an

Diese letzte Intervention kann nur wirken, wenn Max erlebt:
Meine Eltern meinen genau das, was sie sagen.
Deshalb müssen beide Eltern diese Entscheidung gemeinsam tragen und ausnahmslos dabeibleiben.

Eine einzige Ausnahme würde Max zeigen, daß auch diese letzte Position der Eltern verhandelbar ist. Damit würden Sie das letzte Quäntchen

Glaubwürdigkeit verspielen, das dieser Intervention ihre mögliche Wirkung gibt.

Überlegen Sie deshalb sehr sorgfältig, bevor Sie beginnen:

Können und wollen wir das wirklich durchhalten?

Beginnen Sie erst, wenn Sie beide diese Frage mit einem klaren Ja beantworten können.

Und wie lange machen Sie das?

Für diese Intervention gibt es keinen festgelegten Zeitraum.

- Vielleicht entscheidet sich Max für Konsumfreiheit.
- Vielleicht bleibt er zunehmend von zu Hause weg.
- Vielleicht entscheidet er sich auszuziehen.

Auch dann bleiben Sie bei Ihrer Position. Entscheidet Max sich für einen Auszug, ist das seine Entscheidung und seine Aufgabe. Sie organisieren oder finanzieren ihm diesen Schritt nicht.

Sprechen Sie vorher mit den Großeltern

Bevor Sie mit dieser letzten Intervention beginnen, sprechen Sie auch mit den Großeltern und anderen nahen Angehörigen, bei denen Max Unterstützung suchen könnte.

Erklären Sie ihnen genau, was Sie vorhaben und warum.

Bitten Sie sie eindringlich darum, Ihre Entscheidung mitzutragen. Wenn Sie Ihre instrumentelle Unterstützung einstellen und die Großeltern anschließend Geld geben, Fahrdienste übernehmen, eine Wohnung finanzieren oder auf andere Weise für Sie einspringen, verliert Ihre Intervention ihre Wirkung.

Die Großeltern müssen Ihre Entscheidung nicht gut finden. Aber sie müssen bereit sein, Ihnen in dieser Phase nicht in den Rücken zu fallen.

Sie bleiben der Fels

Diese letzte Intervention bedeutet keinen Abbruch Ihrer Beziehung zu Max.
Sie bleiben seine Eltern.
Sie bleiben ansprechbar.
Sie bleiben freundlich und zugewandt.
Und Sie geben Max eine vollkommen eindeutige Orientierung:

„Max, wir möchten, daß Du konsumfrei wirst."

Dieser Satz steht jetzt vor allen anderen Anliegen.
Max soll erleben, daß dieser Fels steht.

30. Die Familie kooperiert damit Max konsumfrei leben lernt.

Wenn Max sich für Konsumfreiheit entscheidet, verändert sich Ihre Aufgabe als Eltern noch einmal. Sie haben sich lange und beharrlich für seine Konsumfreiheit eingesetzt. Jetzt geht es darum, Max auf seinem Weg in ein konsumfreies Leben zu unterstützen und ihm gleichzeitig die Verantwortung dafür zu überlassen. Auch dabei kommt es auf die Zusammenarbeit in der Familie an.

Die Familie zieht an einem Strang

Stimmen Sie sich als Eltern weiterhin miteinander ab. Max soll erleben, daß Sie gemeinsam handeln und Ihre Entscheidungen miteinander besprechen.

Auch Geschwister brauchen eine klare Orientierung. Sie bleiben Bruder oder Schwester von Max. Sie übernehmen weder die Aufgabe der Eltern noch die eines Kontrolleurs. Gleichzeitig sollten sie Max keine Unterstützung anbieten, die Ihre gemeinsame Linie unterläuft.

Besprechen Sie Ihr Vorgehen auch mit den Großeltern und anderen nahen Angehörigen. Sie müssen Ihre Entscheidungen nicht in jedem Punkt teilen. Sie sollten jedoch bereit sein, Ihren Weg mitzutragen und nicht an Ihrer Stelle Geld, Fahrdienste oder andere Unterstützung anzubieten.

Die Familie bildet dabei keine Front gegen Max. Sie bleibt ihm zugewandt und unterstützt seinen Weg in ein konsumfreies Leben.

Max sagt: „Ich lebe ab jetzt konsumfrei."

Jetzt kennen Sie Ihren Max am besten.

Vielleicht haben Sie guten Grund, ihm zu glauben. Dann glauben Sie ihm.

Vielleicht haben Sie mit Ihrem Max in der Vergangenheit andere Erfahrungen gemacht und brauchen deshalb einen Nachweis. Dann fordern Sie ihn zu einem Drogenscreening auf.

Fällt das Screening negativ aus, fordern [13] Sie von Max anschließend

> **ein Jahr lang einmal monatlich ein Drogenscreening**.

Fällt ein Screening positiv aus, braucht Max Unterstützung auf dem Weg zur Konsumfreiheit und Sie vereinbaren einen gemeinsamen Termin in einer Beratungsstelle. Lehnt Max beides ab, Screening bzw. Beratungsstelle, kehren Sie zu dem Vorgehen in Abschnitt 29 zurück.

Max sagt:

> **„Ich habe es versucht. Ich schaffe es nicht.**
> **Ich brauche Hilfe."**

Dieser Satz bedeutet eine wichtige Veränderung. Max erkennt, daß er Unterstützung braucht. Jetzt können Sie mit ihm kooperieren.
Wenden Sie sich gemeinsam an eine Sucht- oder Drogenberatungsstelle. Dort kann Max seine Situation fachlich klären und mit den Mitarbeitern die nächsten Schritte vorbereiten. Auch die Vermittlung in einen erforderlichen Entzug sollte über die Beratungsstelle erfolgen.

Wenn Max seinen Konsum aus eigener Kraft nicht beenden und die Konsumfreiheit aufrechterhalten kann, gehen Sie davon aus, daß eine Abhängigkeit vorliegt.

Dann braucht Max eine **stationäre Entwöhnungsbehandlung – eine medizinische Rehabilitation**.

Vertreten Sie diese Position auch gegenüber der Suchtberatungsstelle klar und nachdrücklich.
Eine ambulante Rehabilitation ist für Jugendliche keine Alternative. Auch bei Erwachsenen kommt sie nur für wenige sorgfältig ausgewählte Menschen infrage.

Die Suchtberatungsstelle beantragt gemeinsam mit Max die Behandlung und bereitet die Aufnahme in eine geeignete Einrichtung vor.

Der Tag der Aufnahme

Irgendwann ist der Tag gekommen. Vielleicht fahren Sie Max zur Therapieeinrichtung und begleiten ihn bei der Aufnahme.

Gerade jetzt können Eltern aus Sorge Sätze sagen, die Max eine ungünstige Vorstellung mit auf den Weg geben:

> **„Hoffentlich brichst Du nicht ab."**

Vielleicht hatte Max bis dahin überhaupt noch nicht an einen Abbruch gedacht.

> **„Werde bloß nicht rückfällig."**

Damit bekommt Max die Möglichkeit eines erneuten Konsums gleich mit auf den Weg.

> **„Mach da bloß gut mit."**

Auch darin hört Max vor allem die Sorge seiner Eltern.

Geben Sie ihm lieber Botschaften mit, die Zuversicht, Bezogenheit und Entwicklungsmöglichkeiten aktivieren:

> **„Max, ich wünsche Dir eine gute Zeit hier."**
> **„Schau Dir alles in Ruhe an."**
> **„Ich wünsche Dir, daß Du hier viel für Dich mitnehmen kannst."**

Und bei der Verabschiedung vielleicht einfach:

> **„Mach's gut, Max. Wir denken an Dich."**

Dann überlassen Sie Max seinen nächsten Schritt.

Wenn Sie Max besuchen

In vielen Einrichtungen gibt es Besuchstage. Lassen Sie Max erzählen. Ziehen Sie ihm nichts aus der Nase. Er wird selbst entscheiden, was er Ihnen von seinem neuen Alltag, den anderen Patienten und der Therapie erzählen möchte. Wenn Sie etwas besonders interessiert, können Sie Ihre Neugier als Aussage formulieren:

> **„Max, mich interessiert, wie so ein Tag hier eigentlich aussieht."**

Oder:

> **„Ich bin neugierig, wen Du hier inzwischen nett findest."**

Dann lassen Sie Max entscheiden, was er Ihnen erzählen möchte. So zeigen Sie Interesse und überlassen ihm gleichzeitig die Verantwortung für das Gespräch.

Nutzen Sie Eltern- oder Familiengespräche für sich

Hoffentlich bietet die Einrichtung auch Eltern- oder Familiengespräche an. Bereiten Sie sich darauf als Eltern vor. Überlegen Sie gemeinsam:

> **Was möchten wir für die Zeit nach der Therapie lernen?**

Die Therapeuten haben Max inzwischen kennengelernt. Nutzen Sie dieses Wissen für Ihre eigene zukünftige Kommunikation und Beziehung zu ihm. Fragen Sie zum Beispiel:

> **„Was können Sie uns für unsere Kommunikation mit Max nach der Therapie mitgeben?"**

„Was können wir als Eltern tun, um seine weitere Entwicklung zu unterstützen?“

„Was sollten wir aus Ihrer Sicht künftig anders machen?“

„Was hat sich in Ihrer Arbeit mit Max als hilfreich erwiesen, das auch für uns wichtig sein könnte?“

Damit richten Sie den Blick auf Ihre eigenen Möglichkeiten als Eltern und auf die gemeinsame Zukunft.

Max ist während seiner Therapie selbst dafür verantwortlich, wie er dort arbeitet und was er daraus für sich mitnimmt.

Sie bleiben für Ihren Teil verantwortlich.

Vielleicht liegt ein langer Weg hinter Ihnen und Max. Und vielleicht wird auch der weitere Weg seine Umwege haben. Vertrauen Sie darauf, daß Entwicklung möglich bleibt – für Max und für Sie als Eltern.

Sie können Max seinen Weg nicht abnehmen. Aber Sie können ihm zugewandt, klar und verlässlich zur Seite stehen.

Bleiben Sie sein Fels in der Brandung.

Anmerkungen

[1] „Suchtverhalten als beziehungsgestaltende Interventionen“ in Gunther Schmidt. Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten, Heidelberg 2004. Seite 329 ff

[2] Andere Autoren sprechen nicht von einem Fels, sondern von einer Ankerfunktion: Haim Omer. Wachsame Sorge. Wie Eltern ihren Kindern ein guter Anker sind. Göttingen 2015

[3] Das Gegenteil von diszipliniert kommunizieren: undiszipliniert, impulsiv, ungebremst, ungefiltert, ungezügelt, spontan herausplatzen, drauflosreden, hemmungslos reden, reaktiv und affektgesteuert.

[4] In einer Kurzgeschichte über ein Datingportal, das per KI die idealen Partner findet, treffen Frank und Isabel aufeinander. Erwartungsgemäß

verlieben sie sich, rücken immer näher und näher, verloren ineinander und am dritten Tag stand ES auf und ging Kaffee kochen.

[5] aufgerufen am 25.07.2012: https://www.spiegel.de/politik/deutschland/13-shell-jugenstudie-werte-gesellschaft-der-zwischentoene-statt-schubladendenken-a-70620.html?sara_ref=re-xx-cp-sh

[6] Haim Omer, Arist von Schlippe. Stärke statt Macht: Neue Autorität in Familie, Schule und Gemeinde

[7] „Vom sogenannten Rückfall zur Nutzung von ‚Ehrenrunden' als wertvoller Informationsquelle" in Gunther Schmidt. Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten. Heidelberg 2004. Seite 361 ff

[8] Als Gegenübertragung bezeichnet man in der Psychotherapie die Gesamtheit der (unbewussten) emotionalen Reaktionen, Gefühle und Impulse eines Therapeuten gegenüber seinem Patienten. Sie entstehen oft als direkte Resonanz auf das Verhalten oder die Übertragung des Patienten. Bei symmetrischer Gegenübetragung bekommt der Therapeuten die gleichen Emotionen, Affekte, Impulse zu spüren, die auch der Patient hat.

[9] Gerald Hüther, Neues vom Zappelphilipp. ADS verstehen, vorbeugen und behandeln. Weinheim 2012. Seite 50 ff.

[10] Klaus Grawe. Neuropsychotherapie. Göttingen 2004. Seite 58 ff

[11] Wenn Sie verständlicherweise noch zu keiner klaren Entscheidung kommen, wenden Sie sich doch an eine Suchthilfe, an eine Beratungsstelle, berichten Sie über das Buch und das Konzept und beraten Sie sich mit einem Fachmann, einer Fachfrau.

[12] Manfred Spitzer ist ein deutscher Psychiater, Neurowissenschaftler und Hochschullehrer, der sich intensiv mit den Auswirkungen von digitaler Technologie auf das menschliche Gehirn und die Gesellschaft befasst. Ich empfehle manchen Eltern das folgende Buch
Manfred Spitzer. Die digitale Demenz. Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen. München 2014
Unter „Freizeit" versteht Spitzer jene Zeit außerhalb von Schule und Ausbildung und Aktivitäten bzw. organisierter Freizeit, wie Sport, Vereinsleben etc.

[13] „fordern": Entscheiden Sie gemeinsam als Eltern, bevor Sie mit Max sprechen: Ist das monatliche Drogenscreening verhandelbar – oder

nicht? Wenn es nicht verhandelbar ist, sprechen Sie keine Bitte und keinen Vorschlag aus. Formulieren Sie eine eindeutige Forderung.

Der Zettelkasten

Die Systemtheorie von Niklas Luhmann, ehemals Professor für Soziologie an der Universität Bielefeld, ist für mich ein Grundpfeiler zur Entwicklung dieses Konzeptes gewesen. Ihm zu Ehren nenne ich das Stichwortverzeichnis zu diesem Buch den „Zettelkasten“: Luhmann trug immer einige Zettel und einen Stift mit sich, um spontane Ideen sofort notieren zu können, damit sie nicht verlorengingen. So kamen in 30 Jahren 90.000 Zettel in 27 Schubladen zusammen mit wissenschaftlichen Gedanken zur Systemtheorie.
https://niklas-luhmann-archiv.de/nachlass/zettelkasten

Den Zettelkasten zu diesem Buch finden Sie auf der Website
www.elternpraesenz-statt-suchtpraesenz.de