

Hans Rübiger-Stratmann

MEINE PRÄSENZ STATT SUCHTPRÄSENZ

Das Grundmodell

Für professionelle Helfer, Eltern und andere Angehörige



Entwurf · August 2026

Über den Autor

Hans Rübiger-Stratmann, Dipl.-Sozialpädagoge/Psychotherapie, Systemischer Berater, Therapeut und Supervisor DGSE, 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 Grundmodell macht die dabei entstandenen Erfahrungen und Interventionen erstmals für professionelle Helfer, Eltern und andere Angehörige zugänglich.

Urheberrecht und Nutzung

© 2026 Hans Rübiger-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.

*„Nicht der Mensch kann kommunizieren,
nur die Kommunikation kann kommunizieren.“¹*

Vorwort

Dieses Buch beschreibt ein Grundmodell für Menschen, deren Beziehung zu einem konsumierenden oder sich durch Mediengebrauch abschottenden Menschen immer stärker vom Problem bestimmt wird. Es richtet sich an Eltern, Partner, erwachsene Kinder, Geschwister, Großeltern, andere Verwandte und Freunde. Zugleich richtet es sich an professionelle Helfer, die diese Menschen beraten oder begleiten.

Das Modell entstand aus meiner langjährigen Arbeit mit Eltern konsumierender Jugendlicher. Über vierzehn Jahre entwickelte und erprobte ich die einzelnen Schritte und bildete Kollegen darin aus. Ausgangspunkt war immer dieselbe praktische Frage: Was können Angehörige konkret verändern, wenn ihre bisherigen Gespräche, Appelle, Kontrollen und Auseinandersetzungen nicht mehr weiterführen?

Die Antwort lag nicht in einem weiteren Versuch, dem konsumierenden Menschen etwas zu erklären oder seine Persönlichkeit zu verändern. Der Ansatzpunkt war die Kommunikation der Angehörigen, die Beratung aufsuchen. Sie ist beobachtbar, beschreibbar und veränderbar. Wer seine Kommunikation diszipliniert verändert, verändert zugleich das Beziehungsgeschehen. Aus Suchtpresenz kann wieder Präsenz werden.

Im Elternbuch stand naturgemäß das Zusammenleben von Eltern und Max im Mittelpunkt.

Im Buch begegnen Sie einem erwachsenen Sohn mit dem Namen Max. Er steht stellvertretend für die vielen Söhne und Töchter, deren Konsum im Leben ihrer Eltern weiterhin viel Raum einnimmt. Stellvertretend könnte Max ebenso gut Maximiliane heißen. Der Name dient lediglich dazu, die Beispiele leichter lesbar zu machen.

Das hier skizzierte Grundmodell löst die tragenden Prinzipien aus dieser besonderen Konstellation. Es zeigt, was gleichbleibt und was sich ändern muß, wenn Partner miteinander leben, ein erwachsenes Kind mit einem konsumierenden Elternteil zu tun hat, Geschwister in getrennten Wohnungen leben oder professionelle Helfer den Prozeß begleiten.

Leseregel Die Beispiele sind keine Schablonen für jedes Verhältnis. Entscheidend ist die Funktion eines Schrittes. Eine konkrete Formulierung darf erst übernommen werden, wenn Beziehung, Verantwortung, Wohnsituation und Gefährdung geklärt sind.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwende ich durchgängig die männliche Sprachform. Sie dient der sprachlichen Vereinfachung. Gemeint sind Menschen unabhängig von ihrem Geschlecht.

Inhalt

Teil I · Das Grundmodell

1. Warum Reden nicht reicht
2. Was Suchtpräsenz bedeutet
3. Was Präsenz bedeutet
4. Kommunikation statt Persönlichkeiten verändern
5. Bezogene Autonomie
6. Vertrauen und Zutrauen
7. Die drei Phasen

Teil II · Der Weg Schritt für Schritt

8. Auftrag, Beziehung und Wohnsituation klären
9. Die Sendepause
10. Die Ruhephase
11. Das kleine 1 × 10 der Präsenz
12. Konsum, Konsumfreiheit und Hilfe
13. Die Interventionsphase
14. Krisen, Gefährdung und Grenzen

Teil III · Anwendungen

15. Eltern
16. Partner
17. Erwachsene Kinder konsumierender Eltern
18. Geschwister und andere Angehörige
19. Getrennte Wohnungen
20. Professionelle Begleitung

Teil IV · Arbeitsmaterial

21. Formulierungen
22. Arbeitsblätter
23. Das Grundmodell in zehn Sätzen

Anmerkungen

Teil I · Das Grundmodell

Kernsatz Suchtpräsenz entsteht, wenn Konsum oder exzessiver Mediengebrauch die Kommunikation und das Beziehungsgeschehen beherrscht. Präsenz entsteht, wenn Angehörige wieder selbst bestimmen, was sie sagen, was sie tun und wofür sie verlässlich stehen.

1. Warum Reden nicht reicht

Angehörige reden nicht zu wenig. Viele reden seit Monaten oder Jahren. Sie fragen, erklären, warnen, bitten, drohen, kontrollieren und versuchen, Vereinbarungen zu treffen. Gerade weil ihnen der andere Mensch viel bedeutet, unternehmen sie immer neue Anläufe. Der Inhalt wechselt, das Muster bleibt.

Der konsumierende Mensch lernt diese Abfolge ebenfalls. Er weiß oft schon nach dem ersten Satz, was folgt. Er weicht aus, schweigt, verspricht etwas, wird laut oder beendet das Gespräch. Eine Zustimmung kann nur bedeuten, daß die Auseinandersetzung aufhören soll. Angehörige hören ein Versprechen; ihr Gegenüber verschafft sich Ruhe. Beide gehen mit verschiedenen Bedeutungen aus demselben Gespräch.

Dann entsteht ein Kreislauf: Je weniger die Worte bewirken, desto mehr Worte setzen Angehörige ein. Je stärker sie drängen, desto stärker weicht der andere aus. Aus

Sorge wird Kontrolle, aus Enttäuschung wird Druck, aus Hilfsbereitschaft wird ein immer dichteres Netz von Kommunikation. Der Konsum bleibt das beherrschende Thema.

Der erste Wechsel Fragen Sie nicht zuerst: Wie bringen wir ihn zur Einsicht? Fragen Sie: Welchen Anteil der bisherigen Kommunikation können wir / kann ich ab heute selbst verändern?

Ein beobachtbarer Ansatzpunkt

Menschen können ihre Persönlichkeit nicht auf Kommando verändern. Kommunikation läßt sich dagegen genau beschreiben. Wer sprach wann? Was wurde gesagt? Wie oft wurde derselbe Inhalt wiederholt? Welche Antwort folgte? Was taten die Beteiligten danach? Damit wird Veränderung praktisch.

Das Grundmodell setzt bei den Menschen an, die bereit sind, etwas zu verändern. Das sind häufig zuerst die Angehörigen. Sie müssen nicht warten, bis der konsumierende Mensch Einsicht zeigt. Sie können ihre eigene Kommunikation ordnen, ihre Entscheidungen vorbereiten und aufhören, jede neue Situation spontan zu beantworten.

2. Was Suchtpräsenz bedeutet

Der Begriff Suchtpräsenz beschreibt zunächst keine Diagnose. Er beschreibt, wie stark Konsum oder exzessiver Mediengebrauch im Leben und in den Beziehungen anwesend ist. Ein Mensch kann noch keine gesicherte Suchtdiagnose haben und dennoch kann sein Verhalten bereits die Familie, die Partnerschaft oder den Kontakt zu Angehörigen beherrschen.

Suchtpräsenz entsteht nicht allein durch Max' Konsum. Sie erhält sich auch durch die Kommunikation über den Konsum. Eine Frage führt zur Antwort, die Antwort zur nächsten Frage, ein Vorwurf zur Rechtfertigung und diese zum nächsten Argument. Der Soziologe Niklas Luhmann hat diese Eigendynamik von Kommunikation zugespitzt formuliert: „Nicht der Mensch kann kommunizieren, nur die Kommunikation kann kommunizieren.“ So kann der Konsum in der Familie präsent bleiben, auch wenn Max gerade gar nicht konsumiert.

Vier Formen der Präsenz

Objektpräsenz

Rauschmittel, Geräte, Geld, Beschaffungswege, Flaschen, Rauchutensilien oder Bildschirme sind sichtbar oder werden fortwährend vermutet. Angehörige suchen, prüfen, zählen, riechen und kontrollieren. Selbst wenn

das Objekt gerade fehlt, bleibt die Aufmerksamkeit daran gebunden.

Zeitliche Präsenz

Der Konsum besetzt Zeit: warten, kontrollieren, telefonieren, nachts wachliegen, Termine retten, Folgen ausgleichen und immer wieder dieselben Gespräche führen. Auch längere kontaktfreie Zeiten können von Grübeln ausgefüllt sein. Getrennte Wohnungen beenden diese Form der Suchtpräsenz nicht.

Räumliche Präsenz

Im gemeinsamen Haushalt verändern sich Zimmer, Rückzugsorte, Gerüche, Lärm, Unordnung und Wege durch die Wohnung. In getrennten Wohnungen verlagert sich die räumliche Präsenz: Angehörige fahren hin, stehen vor einer Tür, bewahren Dinge auf oder halten ständig einen Platz für die nächste Krise frei.

Kommunikative Präsenz

Fast jedes Thema führt zum Konsum zurück. Schule, Arbeit, Geld, Gesundheit, Partnerschaft und Freizeit werden nur noch unter diesem Blickwinkel betrachtet. Andere Aufgaben, eigene Sorgen und gemeinsame Erlebnisse verschwinden. Die Kommunikation kommuniziert immer wieder dasselbe Problem.

Die beziehungsgestaltende Wirkung¹

Suchtpräsenz ordnet Rollen neu. Einer kontrolliert, einer beschwichtigt, einer rettet, einer zieht sich zurück. Der konsumierende Mensch kann zum Mittelpunkt werden, obwohl alle Beteiligten genau das verhindern wollen. Selbst Abwesenheit verändert daran wenig: Ein nicht beantworteter Anruf kann genügen, damit das gesamte System erneut um ihn kreist.

Das Modell bewertet Angehörige dafür nicht. Ihre Reaktionen sind verständliche Antworten auf Sorge, Angst und Ungewißheit. Entscheidend ist die Frage, ob diese Antworten die Problemlage noch bewältigen oder ob sie inzwischen selbst neue Problemlagen erzeugen.

Prüffrage Welche Aufgaben, Beziehungen und Bedürfnisse sind aus Ihrem Blick geraten, weil Konsum oder Mediengebrauch zu viel Aufmerksamkeit an sich gebunden hat?

3. Was Präsenz bedeutet

Präsenz ist weder körperliche Nähe noch ständige Verfügbarkeit. Ein Angehöriger kann im selben Haus leben und kaum als Gegenüber spürbar sein. Ein anderer kann hundert Kilometer entfernt wohnen und durch klare, verlässliche Kommunikation sehr präsent sein.

Präsenz bedeutet: Ich entwickle einen eigenen Standpunkt. Ich entscheide, was zu meiner Verantwortung gehört. Ich vertrete meine Entscheidung ruhig und berechenbar. Ich bleibe ansprechbar, ohne mich in jede Situation hineinziehen zu lassen. Und ich halte Gegenwind aus, ohne meinen Standpunkt täglich neu zu verhandeln.

Vier Elemente

- 1. Standpunkt.** Sie klären, wofür Sie stehen und welches Ziel Sie verfolgen. Beim riskanten Konsum lautet das Ziel Konsumfreiheit. Andere Konflikte werden nicht heimlich in dieses Ziel hineingepackt.
- 2. Selbststeuerung.** Sie wählen Zeitpunkt, Wortlaut und Ton. Ein Anruf, eine Nachricht oder ein Streit zwingt Sie nicht zur sofortigen Antwort.
- 3. Verlässlichkeit.** Sie sagen etwas einmal und handeln anschließend so, wie Sie es angekündigt haben. Ihre Kommunikation wird berechenbar.
- 4. Stehvermögen.** Protest, Rückzug, Vorwurf oder Charme verändern nicht automatisch Ihre Entscheidung. Sie bleiben wie ein Fels in der Brandung: erreichbar und zugleich unverrückbar.

Präsenz ohne Machtkampf

Präsenz versucht nicht, einen erwachsenen oder heranwachsenden Menschen zu steuern. Sie ordnet den eigenen Bereich. Wer in Ihrer Wohnung lebt, begegnet Ihren Regeln. Wer Geld von Ihnen möchte, begegnet Ihren Entscheidungen. Wer Sie beleidigt, begegnet dem Ende des Gesprächs. Wer Hilfe möchte, begegnet einem klaren Angebot.

Damit verschiebt sich die Frage von: Wie setze ich mich gegen ihn durch? zu: Wie vertrete ich meinen Bereich so verlässlich, daß er weiß, woran er mit mir ist?

4. Kommunikation statt Persönlichkeit verändern

Das Grundmodell verlangt von Angehörigen keine neue Persönlichkeit. Ein impulsiver Vater bleibt möglicherweise ein impulsiver Mensch. Eine ängstliche Partnerin bleibt möglicherweise ängstlich. Entscheidend ist, daß beide für den Kontakt mit dem konsumierenden Menschen eine disziplinierte Form der Kommunikation entwickeln. Diszipliniert³ bedeutet: erst denken, dann abwägen, dann reden. Der spontane Impuls wird nicht zum Auftrag. Angehörige dürfen ein Gespräch vertagen, einen Satz vorbereiten, sich mit einem anderen Angehörigen beraten und erst dann handeln.

Kommunikation wird zum Werkzeug

Ein Werkzeug muß zum Ziel passen. Wer Ruhe herstellen will, verwendet keine fünf neuen Argumente. Wer eine Forderung mitteilen will, tarnt sie nicht als Vereinbarung. Wer Unterstützung anbietet, übernimmt nicht ungefragt die Aufgabe des anderen. Wer ein Gespräch beendet, hängt keine letzte Belehrung an.

Grundregel Formulieren Sie das Problem präzise und setzen Sie anschließend die gewünschte Handlung: „Ich möchte nicht, daß du mich anschreiest, sondern sprich jetzt leiser und freundlich.“

Die zielgerichtete Aussage steht am Ende. So bleibt nicht das unerwünschte Verhalten als letzte Botschaft im Raum, sondern das, was jetzt geschehen soll. Ebenso wird der handelnde Mensch benannt. Statt „Wie es weitergeht“ heißt es: „Wie wir jetzt weiter vorgehen.“

Einmal sagen

Wiederholung macht eine Botschaft nicht automatisch stärker. Häufig macht sie deutlich, daß der Sprecher selbst nicht darauf vertraut. Wiederholen schwächt die eigene Reputation, d. h. man hat es nötig zu wiederholen.

Eine vorbereitete Aussage wird einmal ruhig ausgesprochen. Danach braucht sie Zeit, im Kopf des anderen weiterzuarbeiten.

5. Bezogene Individuation/Autonomie

Jeder Mensch entwickelt Eigenständigkeit in Beziehung zu anderen. Er braucht Abstand, um eigene Erfahrungen zu machen, und Bezogenheit, um sich orientieren und zurückkehren zu können. Das Grundmodell nennt diese Verbindung bezogene Individuation⁵.

Suchtpräsenz stört dieses Verhältnis in zwei Richtungen. Angehörige können so stark eindringen, daß der konsumierende Mensch Autonomie nur noch durch Abwehr, Geheimhaltung oder Überindividuation erlebt. Oder Angehörige ziehen sich innerlich so weit zurück, daß aus Individuation und Autonomie Beziehungslosigkeit wird.

Autonomie als Ordnungsparameter

Im Eltern-Kind-Verhältnis sprechen wir von elterlicher Autonomie als Ordnungsparameter: Eltern gewinnen ihren eigenen Entscheidungsraum zurück und überlassen dem heranwachsenden Kind schrittweise seinen Raum. Im Verhältnis erwachsener Menschen gilt derselbe Gedanke ohne elterliche Zuständigkeit: Jeder ordnet seinen Bereich, gemeinsame Bereiche werden ausdrücklich abgestimmt.

Getrennte Wohnungen erleichtern die räumliche Grenze, lösen aber nicht automatisch die kommunikative

Verwicklung. Auch aus der Entfernung kann jemand kontrollieren, retten, bedrängen oder rund um die Uhr verfügbar bleiben. Bezogene Autonomie zeigt sich deshalb nicht an Kilometern, sondern an geklärten Zuständigkeiten.

Prüffrage Ist das gerade meine Angelegenheit, seine Angelegenheit oder eine gemeinsame Angelegenheit?

6. Vertrauen und Zutrauen

Vertrauen richtet sich häufig auf eine Aussage: Stimmt das, was er sagt? Zutrauen richtet sich auf eine Fähigkeit: Traue ich ihm zu, Erfahrungen zu machen, Folgen zu tragen, Hilfe zu suchen und eigene Entscheidungen zu entwickeln?

Angehörige müssen nicht jede Behauptung glauben, um Zutrauen zu zeigen. Sie können unsicher bleiben und dennoch auf Kontrollen verzichten, die weder Sicherheit schaffen noch fälschungssicher sind. Sie können eine Entscheidung anerkennen, ohne sie zu ihrer eigenen Leistung zu machen.

Zutrauen schließt klare Grenzen ein. Wer einem erwachsenen Sohn zutraut, seine Angelegenheiten zu regeln, bezahlt nicht automatisch jede Folge. Wer einem Partner zutraut, Hilfe zu suchen, vereinbart nicht stellvertretend sämtliche Termine. Wer einem Elternteil zu-

traut, eine Entscheidung zu treffen, darf zugleich den eigenen Kontakt von respektvollem Verhalten abhängig machen.

Beispiel „Ich weiß nicht, ob deine Aussage stimmt. Ich werde das jetzt nicht kontrollieren. Wenn du Unterstützung möchtest, kannst du auf mich zukommen.“

7. Die drei Phasen

Das Grundmodell ordnet Veränderung in drei Phasen. Die Phasen sind keine starren Kalenderblätter. Sie erfüllen unterschiedliche Aufgaben und dürfen nicht vermischt werden.

Sendepause: das alte Muster unterbrechen

Die Sendepause setzt einen deutlichen Einschnitt. Angehörige beenden für einen klaren Zeitraum ihre bisherige, problemzentrierte Kommunikation. Im gemeinsamen Haushalt kann dies eine vierzehntägige, ausdrücklich angekündigte Sendepause sein. Bei getrennten Wohnungen oder in einer Partnerschaft braucht die Unterbrechung eine Form, die Kontakt und Verantwortung berücksichtigt.

Ruhephase: neue Erfahrungen stabilisieren

In der Ruhephase erlebt der konsumierende Mensch, daß die Veränderung verlässlich bleibt. Angehörige fra-

gen nicht mehr, kontrollieren nicht und mischen sich nicht ungefragt in seine Angelegenheiten ein. Sie wenden sich wieder ihrem eigenen Leben und den gemeinsamen Aufgaben zu.

Interventionsphase:

Konsumfreiheit eindeutig vertreten

Erst wenn die neue Kommunikation tragfähig geworden ist, sprechen Angehörige den Konsum wieder gezielt an. Sie kehren dabei nicht zu Diskussion, Überredung und Kontrolle zurück. Sie nutzen kurze, vorbereitete Interventionen und lassen zwischen ihnen Zeit.

Reihenfolge Unterbrechen – stabilisieren – intervenieren. Wer zu früh interveniert, aktiviert leicht das alte Muster. Wer nur unterbricht, ohne neue Präsenz aufzubauen, hinterläßt ein Vakuum.

Teil II · Der Weg Schritt für Schritt

8. Auftrag, Beziehung und Wohnsituation klären

Bevor ein Angehöriger handelt, muß er seine tatsächliche Position klären. Ein Vater eines minderjährigen Ju-

gendlichen hat andere Aufgaben als die Schwester eines erwachsenen Mannes. Ein Partner im gemeinsamen Haushalt muß gemeinsame Räume und Finanzen ordnen. Ein erwachsenes Kind eines konsumierenden Elternteils braucht möglicherweise vor allem Schutz vor Überforderung.

Die Systemkarte

- Wer ist der konsumierende oder sich abschottende Mensch?
- Wer lebt mit wem zusammen?
- Wer trägt Verantwortung für Minderjährige?
- Welche Bereiche sind gemeinsam: Wohnung, Geld, Kinder, Arbeit, Pflege?
- Wer ist bereits beteiligt: Angehörige, Freunde, Beratungsstellen, Ärzte, Jugendhilfe?
- Wo bestehen akute Gefahren?
- Wer kann eine Entscheidung mittragen und verlässlich umsetzen?

Diese Klärung verhindert zwei typische Fehler:

Jemand greift in einen Bereich ein, für den er keine Zuständigkeit hat. Oder jemand zieht sich aus einem Bereich zurück, für den er tatsächlich Verantwortung trägt.

Ein Ziel

Für das Vorgehen wird ein Ziel gewählt. Bei riskantem, selbstschädigendem Konsum lautet es Konsumfreiheit. Das Modell vermischt dieses Ziel nicht mit Ordnung, Schulnoten, Dankbarkeit, Pünktlichkeit oder einer harmonischen Partnerschaft. Diese Themen können wichtig sein, brauchen aber eigene Entscheidungen.

Arbeitsauftrag Schreiben Sie einen Satz: „Wir setzen uns dafür ein, daß ... konsumfrei wird.“ Ergänzen Sie keine zweite Forderung.

9. Die Sendepause

Ihre Funktion

Die Sendepause beendet nicht die Beziehung. Sie beendet eine bestimmte Form der Kommunikation: Fragen, Vorwürfe, Kontrollen, Diskussionen, Erklärungen und spontane Reaktionen rund um Konsum oder Mediengebrauch. Sie macht für den anderen Menschen unmittelbar erlebbar, daß sich etwas verändert hat.

Variante A: Eltern und Jugendlicher im gemeinsamen Haushalt

Hier bleibt die im Elternbuch entwickelte Form bestehen: Die Eltern kündigen gemeinsam eine vierzehntägige

Sendepause an. Ihre Botschaft enthält weder Konsumvorwurf noch Diagnose. Sie lautet sinngemäß: „Wir Eltern machen das für unsere Kommunikation mit dir. Vierzehn Tage werden wir von uns aus kein Gespräch mit dir beginnen.“

Das Familienleben wird weiter organisiert. Medizinische Hilfe, akute Gefahren und notwendige Fürsorge werden nicht ausgesetzt. Die Eltern antworten sowohl auf praktische Anliegen als auch auf Provokationen mit dem kurzen Satz „Max, bitte Sendepause!“ und beenden die Situation.

Variante B: Partner im gemeinsamen Haushalt

Auch Partner können den gesamten persönlichen Kontakt für vierzehn Tage einstellen mit dem Hinweis und der vorausgehenden Ankündigung, dies sei keine Sanktion, sondern es gehe darum, sich eine 14tägige Auszeit zu nehmen, um sich über die eigene Kommunikation klar zu werden.

Variante C: Angehörige in getrennten Wohnungen

Bei getrennten Wohnungen wird nicht künstlich Funkstille hergestellt. Der Angehörige beendet seine Suchbewegungen: keine Kontrollanrufe, keine unangekündigten Besuche, keine Nachrichtenserien, keine Befragung

Dritter. Er kann mitteilen: „Ich werde dich in den nächsten vierzehn Tagen nicht nach deinem Konsum fragen und dich nicht kontrollieren. Wenn du Kontakt möchtest, melde dich. Auf ein Anliegen antworte ich nach einer Bedenkzeit.“

Variante D: erwachsene Kinder konsumierender Eltern

Hier dient die Unterbrechung zuerst dem Schutz des erwachsenen Kindes. Es kann sagen: „Ich werde in den nächsten vierzehn Tagen keine Gespräche mit dir führen, wenn du getrunken hast. Nüchtern bin ich zu verabredeten Zeiten erreichbar. Geld leihe ich dir nicht. In einem Notfall rufe ich professionelle Hilfe.“

Diagnostische und prognostische Bedeutung

Die Reaktion zeigt etwas über die Beziehung. Manche Konsumenten suchen mehr Kontakt, werdenbezogener und prüfen vorsichtig, ob der Angehörige noch erreichbar ist. Andere steigern Abwehr, Provokation oder Rückzug. Beides ist Information. Die Sendepause ist deshalb nicht nur Intervention, sondern auch diagnostisch zu wertender Beobachtungsraum.

Wenn die Unterbrechung mißlingt

Wer aus der vereinbarten Rolle fällt, wiederholt die Aktion nicht am nächsten Tag. Eine sofortige Wiederholung würde ankündigen, daß weitere Anläufe folgen und die Aktion verhandelbar ist. Im Eltern-Kind-Modell wird mindestens drei Monate gewartet, bevor eine neue Sendepause beginnen kann. In anderen Beziehungen wird nicht mechanisch dieselbe Frist übernommen; dort sollte mit einem professionellen Helfer geklärt werden, welche neue Unterbrechung glaubwürdig ist.

Keine Sanktion Die Sendepause entzieht weder Liebe noch Zugehörigkeit. Sie entzieht zum einen dem alten Kommunikationsmuster die Beteiligung und baut zum zweiten eine Sprechhemmung auf, um künftig diszipliniert kommunizieren zu können.

10. Die Ruhephase

Nach der erlebten Unterbrechung beginnt die längere Ruhephase. Ihre Aufgabe ist, das neue Verhalten so lange beizubehalten, bis der andere nicht mehr täglich mit dem alten Eindringen, Fragen und Reagieren rechnet.

Was Angehörige jetzt tun

- eigene Aufgaben, Beziehungen und Interessen wieder aufnehmen
- Entscheidungen vorbereiten und später mitteilen
- auf Anliegen nach Bedenkzeit antworten
- Unterstützung nur auf konkrete Bitte und mit geklärtem Umfang anbieten
- ruhige, respektvolle Alltagskontakte ermöglichen
- beobachten, ohne jede Beobachtung zu kommentieren

Was aus der Kommunikation verschwindet

- Fragen, deren eigentlicher Zweck Kontrolle ist
- wiederholte Ratschläge und Vorträge
- spontane Diskussionen
- heimlich als Vereinbarung formulierte Forderungen
- Hilfe, um die niemand gebeten hat
- emotionale Antworten im Höhepunkt von Ärger oder Angst

Tit for Tat ⁵ als klare Orientierung

Freundlicher Kontakt wird freundlich beantwortet. Respektloser Kontakt wird beendet. Ein sachliches Anliegen erhält nach Prüfung eine sachliche Antwort. Eine Provokation erhält keine zusätzliche Bühne. Diese einfache Entsprechung verhindert, daß Angehörige jedes

Verhalten mit derselben fürsorglichen Verfügbarkeit beantworten.

Wie lange?

Im Eltern-Kind-Modell dauert die Ruhephase bis zu sechs Monate. Ist der Konsum unklar oder erkennbar fortgesetzt, werden die sechs Monate eingehalten. Wird Max aus eigener Entscheidung konsumfrei, beginnt keine Interventionsphase. Die zurückhaltende Kommunikation bleibt trotzdem neue Normalität.

In anderen Beziehungen wird die Dauer nicht blind übertragen. Maßstab ist, ob das Gegenüber zuverlässig erlebt hat, daß der Angehörige seinen Bereich neu ordnet. Bei seltenem Kontakt kann dieser Lernprozeß länger dauern als bei täglichem Zusammenleben.

Ende der Phase Die Ruhephase endet als Abschnitt. Die in ihr entwickelte Kommunikation bleibt.

11. Das kleine 1 × 10 der Präsenz

1. Tagebuch der Präsenz

Notieren Sie, was Sie getan haben. Schreiben Sie nicht seitenlang auf, was der andere falsch gemacht hat. Die Leitfrage lautet: Welchen eigenen Schritt habe ich heute verlässlich umgesetzt?

2. Die innere Beziehung

Sehen Sie nicht nur den Konsumenten. Erinnern Sie sich an den Sohn, Partner, Vater, Bruder oder Freund. Zugehörigkeit und Grenze können gleichzeitig bestehen.

3. Gemeinsame Entscheidungen

Wer mit einem Partner oder weiteren Angehörigen handelt, klärt bedeutsame Schritte vorher. Eine gemeinsame Linie ist mehr als gleichzeitiges Reden.

4. Keine Alleingänge

Ein Angehöriger verspricht nicht spontan Geld, Hilfe oder Geheimhaltung, wenn andere davon betroffen sind. Er sagt: „Ich bespreche das und komme darauf zurück.“

5. Nichts spontan diskutieren

Eine überraschende Situation wird vertagt. Zeit zwischen Reiz und Antwort ist der Raum, in dem Präsenz entsteht.

6. Alles einmal sagen

Eine klare Botschaft wird nicht durch fünf Wiederholungen verbessert. Sagen Sie sie einmal und lassen Sie sie wirken.

7. Forderungen benennen

Wenn Sie etwas möchten, nennen Sie es Forderung oder Wunsch. Erzeugen Sie keine Scheinvereinbarung durch langes Überreden.

8. Respektvoll formulieren

Sprechen Sie erst, wenn Ton und Wortlaut respektvoll sind. Ärger darf eine Entscheidung informieren, aber nicht den Satz regieren.

9. Die Notfallregel

Bei Überraschungen sagen Sie: „Darüber denke ich nach. Darauf komme ich zurück.“ Für akute Gefahren gilt dagegen: sofort professionelle Hilfe einschalten.

10. Mentalisieren

Beobachten Sie sich von außen, den anderen von innen und die Beziehung dazwischen: Was mache ich? Was könnte in ihm vorgehen? Was geschieht gerade zwischen uns?

Plus 1: der Kommunikations-Joker

Fragen Sie um Erlaubnis: „Kann ich dir etwas sagen?“ Sagt der andere Nein, beenden Sie freundlich und kommen später darauf zurück. Ein freiwillig geöffnetes Gespräch ist anschlussfähiger als ein erzwungenes.

12. Konsum, Konsumfreiheit und Hilfe

Der andere sagt, er sei konsumfrei

Antworten Sie zurückhaltend: „Gute Entscheidung.“
Machen Sie daraus weder Ihren Erfolg noch eine neue Kontrolle. Wenn Sie später mehr erfahren möchten, holen Sie sich einen Gesprächsauftrag: „Du hast gesagt, daß du aufgehört hast. Irgendwann würde ich gern hören, wie es dir damit ergangen ist. Nur wenn du das möchtest.“

Es bleibt unklar

Ungewißheit allein ist kein Auftrag zu kontrollieren. Angehörige können ihre Entscheidungen auf beobachtbares Verhalten stützen: Ist ein Gespräch respektvoll? Wird eine gemeinsame Zahlung geleistet? Kann jemand ein Fahrzeug sicher führen? Dafür muß keine umfassende Wahrheit über den gesamten Konsum ermittelt werden.

Der Konsum wird offen fortgesetzt

Offener Konsum beendet die Ruhephase nicht automatisch. Im gemeinsamen Haushalt gelten die zuvor geklärten Regeln für Räume, Sicherheit und gemeinsame Aufgaben. In getrennten Wohnungen entscheidet der

Angehörige über Kontakt, Geld und Unterstützung. Der Konsum wird nicht täglich neu kommentiert.

Der andere möchte aufhören und schafft es nicht

Jetzt braucht er professionelle Suchthilfe. Angehörige würdigen zuerst die Offenheit: „Gut, daß du mir das sagst.“ Danach folgt die klare Richtung: „Wenn du aufhören möchtest und es allein nicht schaffst, brauchst du professionelle Hilfe. Ich unterstütze dich dabei, einen passenden Kontakt herzustellen. Möchtest Du das?“

Angehörige dürfen sich schon vorher über eine geeignete Sucht- oder Drogenberatungsstelle informieren. Sie übernehmen jedoch weder Beratung noch Behandlung. Inhalte persönlicher Beratungsgespräche gehören dem Ratsuchenden. Gemeinsame Gespräche können klären, welchen Beitrag Angehörige leisten können und welche Grenzen gelten.

Geld und praktische Hilfe

Hilfe wird konkret, begrenzt und überprüfbar vereinbart. Eine Fahrkarte kann direkt gekauft werden. Eine Rechnung kann unmittelbar an den Empfänger gezahlt werden. Bargeld, offene Vollmachten und unbefristete Zusagen schaffen dagegen neue Unklarheit. Jede Hilfe

braucht eine Antwort auf drei Fragen: Wozu? In welchem Umfang? Bis wann?

13. Die Interventionsphase

Die Interventionsphase beginnt erst, wenn der Konsument nicht konsumfrei geworden ist und der Angehörige die neue Kommunikation ausreichend stabilisiert hat. Sie sprechen Konsumfreiheit nun eindeutig an, ohne in die frühere Dauerdiskussion zurückzukehren.

Prinzipien

- eine Intervention verfolgt ein Ziel
- der Wortlaut wird vorbereitet
- die Botschaft ist kurz
- auf die Botschaft folgt Zeit
- Protest führt nicht zur Rechtfertigung
- die nächste Intervention folgt erst nach Auswertung
- Angehörige handeln nur in ihrem eigenen oder gemeinsam verantworteten Bereich

Das vorbereitete Gespräch

1. **Auftrag holen.** „Wir möchten mit dir über deinen Konsum sprechen. Wann hast du dafür Zeit?“

- 2. Beobachtung nennen.** Beschreiben Sie konkret, was Sie selbst beobachtet haben. Verzichten Sie auf Diagnosen, Motive und Charakterurteile.
- 3. Ziel setzen.** „Wir möchten, daß du konsumfrei wirst.“
- 4. Eigenen Schritt mitteilen.** Nennen Sie, was Sie in Ihrem Bereich tun werden: Geld nicht mehr geben, Gespräche unter Rauscheinfluß beenden, ein Fahrzeug nicht überlassen oder professionelle Beratung aufsuchen.
- 5. Gespräch beenden.** Diskutieren Sie die Grundbotschaft nicht aus. Eine sachliche Frage kann später beantwortet werden.

Überraschende Aktionen

Eine überraschende Aktion verändert den gewohnten Ablauf, ohne den anderen zu demütigen. Eltern können einen solidarischen Unterstützer einbeziehen. Partner können getrennte Konten oder klare Nutzungsregeln einrichten. Angehörige in getrennten Wohnungen können eine bisher automatische Hilfe einstellen und dies vorher respektvoll ankündigen. Die Aktion richtet sich auf den eigenen Bereich und paßt zur Botschaft.

Solidarische Unterstützer

Ein Unterstützer verstärkt keine Beschämung. Er bestätigt ruhig die Beziehung und die Richtung: „Du bist uns

wichtig. Wir unterstützen den Wunsch, daß du konsumfrei wirst.“ Er übernimmt keine heimliche Kontrolle und verhandelt nicht hinter dem Rücken anderer.

Die letzte Intervention

Wenn vorherige Interventionen ohne Wirkung bleiben und die Voraussetzungen sorgfältig geprüft sind, kann die Kommunikation radikal gebündelt werden. Unabhängig vom Anliegen lautet die Antwort: „Wir möchten, daß du konsumfrei wirst.“ Diese finale Intervention stellt Konsumfreiheit vor nachrangige Hilfen. Sie ist machtvoll und darf nur professionell vorbereitet werden, weil sie je nach Beziehung, Abhängigkeit und Gefährdung erhebliche Folgen haben kann.

Warnhinweis Die Interventionsphase ist kein Baukasten für spontane Einzelaktionen. Je kräftiger eine Intervention in Lebensbereiche eingreift, desto sorgfältiger müssen Verantwortung, Risiken und professionelle Begleitung geklärt sein.

14. Krisen, Gefährdung und Grenzen

Präsenz bedeutet nicht, eine akute Gefahr auszuhalten. Medizinische und psychiatrische Notfälle, Suizidandrohungen, psychotisches Verhalten, Gewalt, schwere Intoxikation, Gefährdung von Kindern und unsicheres

Fahren verlangen sofortiges Handeln. Dann hat Schutz Vorrang vor dem Phasenplan.

Drei Ebenen unterscheiden

- 1. Unangenehm.** Provokation, Vorwurf, Schweigen oder Ablehnung belasten die Beziehung, verursachen aber zunächst keinen konkreten materiellen oder körperlichen Schaden. Die Eltern beginnen weiterhin kooperativ. Reagiert Max abwertend oder provozierend, steigen sie weder in einen Machtkampf noch in eine Rechtfertigung ein. Sie begrenzen oder beenden das Gespräch ruhig. Schweigt Max oder zieht er sich zurück, laufen sie ihm nicht nach. Sobald Max wieder ansprechbar und kooperativ ist, antworten die Eltern ebenfalls wieder kooperativ. Die Kommunikationsregel bedeutet also nicht: „Wie Du mir, so ich Dir“, sondern: **Kooperation wird mit Kooperation beantwortet; Nichtkooperation führt zu einer begrenzten Unterbrechung – ohne Vergeltung und ohne Nachtragen.**
- 2. Schädlich.** Diebstahl, finanzielle Ausbeutung, wiederholte Grenzverletzungen oder die Gefährdung gemeinsamer Aufgaben gehen über eine belastende Kommunikation hinaus. Hier reicht es nicht, ein Gespräch zu beenden und auf erneute Kooperation zu warten. Die Eltern oder Partner müssen den konkret gefährdeten Bereich schützen: etwa Geld, Karten,

Schlüssel oder Zugangsdaten sichern, finanzielle Verfügungsrechte begrenzen, Verantwortlichkeiten neu ordnen und Vorfälle dokumentieren. Je nach Situation holen sie Unterstützung bei einer Suchtberatungsstelle oder eine rechtliche beziehungsweise andere fachliche Beratung ein. Diese Maßnahmen sind keine Strafe und keine Vergeltung. Sie sollen weiteren Schaden verhindern.

- 3. Akut gefährlich.** Bei unmittelbarer Selbst- oder Fremdgefährdung, medizinischem Notfall oder schwerer psychischer Krise wird der Notruf beziehungsweise der zuständige Krisendienst eingeschaltet.

Belastete Angehörige

Wer selbst schwer erkrankt, abhängig, akut depressiv, traumatisiert oder durch Gewalt bedroht ist, braucht eigene Hilfe. Das Modell darf nicht dazu führen, daß ein Angehöriger seine Sicherheit zugunsten einer konsequenten Durchführung aufs Spiel setzt.

Minderjährige und Schutzpflichten

Wo Minderjährige betroffen sind, bleiben Fürsorge und Schutz bestehen. Eine Kommunikationspause setzt Aufsicht, medizinische Versorgung und notwendige Entscheidungen nicht außer Kraft. Professionelle Helfer

prüfen zusätzliche gesetzliche und institutionelle Pflichten in ihrem jeweiligen Arbeitsfeld.

Teil III · Anwendungen

15. Eltern

Elternpräsenz ist die ursprüngliche Anwendung des Grundmodells. Eltern haben eine besondere Beziehung und – je nach Alter – besondere Verantwortung. Sie ordnen ihre Elternachse, handeln gemeinsam, entwickeln Stehvermögen und überlassen Max zugleich die altersgemäßen Entwicklungsaufgaben.

Wenn Max zu Hause lebt

Die vierzehntägige Sendepause kann als deutliche Familienaktion durchgeführt werden. Danach folgt eine bis zu sechsmonatige Ruhephase. Regeln des gemeinsamen Haushalts bleiben bestehen, werden aber nicht mit täglichen Konsumdiskussionen vermischt.

Wenn Max ausgezogen ist

Elternpräsenz zeigt sich jetzt vor allem an Kontakt, Geld, Besuchen und Hilfe. Eltern betreiben keine Fernkontrolle. Sie kündigen Besuche an, respektieren die Wohnung von Max und entscheiden zugleich selbst, wann sie ihn

in ihrer Wohnung empfangen, welche Hilfe sie leisten und welche Bedingungen für gemeinsam genutzte Dinge gelten.

Elternsatz „Du bist unser Sohn. Wir bleiben ansprechbar. Über Geld, Hilfe und unsere Wohnung entscheiden wir in Ruhe gemeinsam.“

16. Partner

Partner stehen einander grundsätzlich auf gleicher Ebene gegenüber. Partnerpräsenz ist deshalb keine elterliche Führung. Sie bedeutet, den eigenen Schutz, gemeinsame Verantwortungsbereiche und die Bedingungen der Partnerschaft klar zu vertreten.

Gemeinsame Bereiche

- Wohnung und Rückzugsräume
- gemeinsame Kinder
- Konten, Schulden und laufende Zahlungen
- Fahrzeuge und Sicherheit
- Nähe, Sexualität und Verlässlichkeit
- Besuche, Feiern und soziale Kontakte

Jeder Bereich erhält eine konkrete Regel. Allgemeine Sätze wie „So geht es nicht weiter“ erzeugen wenig Orientierung. Eine klare Regel lautet beispielsweise: „Wenn

du getrunken hast, führe ich kein Partnerschaftsgespräch. Wir sprechen am nächsten Tag weiter.“

Die Beziehung nicht als Drohung verwenden

Eine Trennung darf nicht als wiederholtes Druckmittel angekündigt werden. Wer eine Trennung erwägt, braucht eine eigene, sorgfältige Entscheidung. Wer bleiben möchte, kann trotzdem Grenzen verändern. Präsenz besteht nicht darin, täglich den Bestand der Beziehung zu verhandeln.

Partnersatz „Ich entscheide nicht über deinen Konsum. Ich entscheide, wie ich mit dir zusammenlebe und woran ich mich beteilige.“

17. Erwachsene Kinder konsumierender Eltern

Erwachsene Kinder geraten leicht in eine umgekehrte Verantwortung. Sie organisieren, entschuldigen, bezahlen, beruhigen und versuchen, den Vater oder die Mutter zu kontrollieren. Das Grundmodell gibt ihnen keinen Erziehungsauftrag. Es hilft ihnen, ihren eigenen Bereich zurückzugewinnen.

Kontakt dosieren

Ein erwachsenes Kind darf Besuche verabreden, Telefonzeiten begrenzen und Gespräche unter Rauscheinfluß beenden. Es darf den Kontakt zeitweise reduzieren, wenn jeder Kontakt neue Überforderung erzeugt. Zugehörigkeit verpflichtet nicht zur dauernden Verfügbarkeit.

Pflege und Hilfe trennen

Notwendige praktische Hilfe kann organisiert werden, ohne die gesamte Verantwortung zu übernehmen. Professionelle Pflegedienste, Ärzte, Beratungsstellen oder rechtliche Hilfen erhalten ihre eigenen Aufgaben. Das erwachsene Kind entscheidet, welchen begrenzten Anteil es selbst tragen kann.

Satz eines erwachsenen Kindes „Du bist mein Vater/meine Mutter. Ich helfe dir bei diesem einen Schritt. Gespräche führe ich mit dir, wenn du konsumfrei bist.“

18. Geschwister und andere Angehörige

Geschwister, Großeltern, Onkel, Tanten und Freunde haben meist weniger formale Verantwortung, können aber stark in Suchtpresenz geraten. Sie werden zu Geldgebern, Vermittlern, Geheimnisträgern oder Krisendienstern. Präsenz beginnt hier mit der Entscheidung, welche Rolle sie übernehmen und welche nicht.

Keine Nebenkoalitionen

Ein Angehöriger sollte keine Botschaften zwischen zwei anderen transportieren, keine geheimen Zusagen machen und keine Eltern- oder Partnerentscheidung unterlaufen. Er kann sagen: „Bitte kläre das direkt mit ihm. Ich übernehme die Vermittlung nicht.“

Eine begrenzte Hilfe

Ein konkretes Angebot ist hilfreicher als allgemeine Dauerbereitschaft: eine Fahrt zu einem Termin, ein gemeinsames Telefonat mit einer Beratungsstelle oder ein Essen. Das Angebot enthält Umfang und Ende.

Angehörigensatz „Ich bin dein Bruder und bleibe in Kontakt. Geld leihe ich dir nicht. Wenn du Hilfe beim Kontakt zu einer Beratungsstelle möchtest, begleite ich dich.“

19. Getrennte Wohnungen

Getrennte Wohnungen verändern die Mittel, nicht den Kern des Modells. Es gibt weniger unmittelbare Alltagssituationen, dafür mehr Telefonate, Nachrichten, Fahrten, Geldbitten und Ungewißheit. Die Gefahr besteht, daß digitale Kommunikation jede räumliche Grenze aufhebt.

Digitale Präsenz ordnen

- keine Serien von Anrufen oder Nachrichten
- Antwortzeiten selbst bestimmen
- keine Ortung oder Kontrolle über Dritte
- keine Krisenklärung per endloser Textnachricht
- wichtige Botschaften kurz und einmal senden
- bei respektlosen Nachrichten den Austausch beenden

Besuche

Unangekündigte Kontrollbesuche gehören nicht zur Präsenz. Ein Angehöriger kündigt sich an. Umgekehrt darf er für seine Wohnung Regeln festlegen: Besuche nur nach Absprache, kein Konsum in der Wohnung, kein Aufenthalt bei aggressivem oder stark berauschem Verhalten.

Die Ruhephase messen

Bei seltenem Kontakt zählt nicht nur die Kalenderdauer. Entscheidend ist die Zahl tatsächlicher Begegnungen, in denen der andere das neue Muster erleben konnte. Ein halbes Jahr mit zwei kurzen Kontakten kann weniger Veränderungserfahrung enthalten als sechs Wochen täglichen Zusammenlebens.

20. Professionelle Begleitung

Professionelle Helfer sorgen dafür, daß das Grundmodell nicht zu einer Sammlung isolierter Tricks wird. Sie helfen Angehörigen, Ziel, Verantwortung, Risiken und Formulierungen zu klären. Sie achten darauf, daß eine Intervention in der richtigen Phase erfolgt.

Aufgaben des Helfers

- Suchtpräsenz im Beziehungssystem sichtbar machen
- Beobachtung und Deutung trennen
- eine Systemkarte erstellen
- akute Gefährdung prüfen
- die konkrete Kommunikation einüben
- nach jeder Intervention Wirkung und Nebenwirkung auswerten
- Angehörige bei Stehvermögen und Selbstschutz unterstützen
- den konsumierenden Menschen bei eigener Hilfesuche anschlufähig einbeziehen

Kommunikation trainieren

Der Helfer fragt nicht nur, was ein Angehöriger verstanden hat. Er läßt ihn den Satz aussprechen. Wortlaut, Ton, Länge, Zeitpunkt und das Ende des Gesprächs

werden geprobt. Das Kriterium lautet: Verändert diese Anweisung die Kommunikation zuverlässig?

Beobachtung, Hypothese, Entscheidung

Professionelle Begleitung trennt drei Ebenen.

- Beobachtung: Was ist tatsächlich geschehen?
- Hypothese: Welche Bedeutung könnte es haben?
- Entscheidung: Was tut der Angehörige jetzt? Eine Hypothese darf die Beobachtung erweitern, aber nicht als Tatsache ausgegeben werden.

Professionelle Leitfrage Welche konkrete Kommunikation soll nach diesem Gespräch anders stattfinden – und woran werden Angehöriger und Helfer das erkennen?

Teil IV · Arbeitsmaterial

21. Formulierungen

Zeit gewinnen

- „Darüber denke ich nach.“
- „Darauf komme ich später zurück.“
- „Ich bespreche das zuerst und gebe dir dann eine Antwort.“
- „Jetzt kann ich darauf nicht ruhig antworten. Wir sprechen später.“

Ein Gespräch öffnen

- „Kann ich dir etwas sagen?“
- „Wir möchten mit dir über eine Sache sprechen. Wann hast du Zeit?“
- „Ist jetzt ein guter Moment für eine kurze Frage?“

Ein Gespräch beenden

- „So führe ich das Gespräch nicht weiter.“
- „Sprich leiser und freundlich, dann können wir weiterreden.“
- „Du hast meine Antwort gehört. Ich beende das Gespräch jetzt.“

Hilfe begrenzen

- „Ich helfe dir bei diesem einen Termin.“
- „Bargeld gebe ich dir nicht. Die Fahrkarte kann ich direkt kaufen.“
- „Wenn du professionelle Hilfe möchtest, suche ich mit dir einen Kontakt.“

Konsumfreiheit vertreten

- „Wir möchten, daß du konsumfrei wirst.“
- „Du bist mir wichtig. Ich unterstütze jeden ernsthaften Schritt in Richtung Konsumfreiheit.“
- „Wenn du es allein nicht schaffst, brauchst du professionelle Hilfe. Ich begleite dich zum ersten Kontakt.“

22. Arbeitsblatt

A. Meine Systemkarte

Mit wem stehe ich in welcher Beziehung?

Was ist mein eigener Bereich?

Was ist sein Bereich?

Was ist unser gemeinsamer Bereich?

Welche weiteren Menschen oder Stellen sind beteiligt?

Welche Gefahren müssen vor jeder Intervention geklärt werden?

B. Eine Situation vorbereiten

Meine Beobachtung ohne Deutung:

Mein einziges Ziel:

Mein vorbereiteter Satz:

Meine Handlung im eigenen Bereich:

So beende ich das Gespräch:

Mit wem werte ich die Wirkung aus?

C. Tagebuch der Präsenz

Was habe ich heute getan?

Wo habe ich Zeit zwischen Reiz und Antwort geschaffen?

Welche Botschaft habe ich nur einmal gesagt?

Welche Angelegenheit habe ich dem anderen überlassen?

Wo war ich erreichbar und zugleich klar?

23. Das Grundmodell in zehn Sätzen

1. Suchtpräsenz beschreibt, wie Konsum oder exzessiver Mediengebrauch Beziehungen, Zeit, Räume und Kommunikation beherrscht.
2. Präsenz beginnt bei dem Menschen, der bereit ist, seine eigene Kommunikation und seinen eigenen Bereich zu verändern.
3. Angehörige müssen keine anderen Persönlichkeiten werden, sondern diszipliniert kommunizieren.
4. Jede Situation wird danach geordnet, ob sie zum eigenen, zum fremden oder zum gemeinsamen Bereich gehört.
5. Die Sendepause unterbricht das alte Kommunikationsmuster in einer zur Beziehung passenden Form.
6. Die Ruhephase macht die neue Kommunikation berechenbar und gibt Autonomie zurück.
7. Konsumfreiheit bleibt das eine Ziel; andere Konflikte werden nicht hineingemischt.
8. Die Interventionsphase verwendet kurze, vorbereitete Botschaften und Handlungen im eigenen Verantwortungsbereich.
9. Akute Gefährdung setzt den Phasenplan außer Kraft und verlangt sofortige professionelle Hilfe.
10. Präsenz zeigt sich nicht in Nähe oder Kontrolle, sondern in Standpunkt, Selbststeuerung, Verlässlichkeit und Stehvermögen.

Anmerkungen

¹ Luhmann, Niklas (1997): *Die Gesellschaft der Gesellschaft*. Band 1. Frankfurt am Main: Suhrkamp, S. 105.

² „Suchtverhalten als beziehungsgestaltende Interventionen“ in Gunther Schmidt. Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten, Heidelberg 2004. Seite 329 ff

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

⁴ Der Begriff der bezogenen Individuation geht auf Helm Stierlin zurück und beschreibt Eigenständigkeit nicht als Abbruch von Beziehung, sondern als Entwicklung innerhalb fortbestehender Bezogenheit: Helm Stierlin. Individuation und Familie. Studien zur Theorie und therapeutischen Praxis. Frankfurt am Main 1989.

⁵ Axelrod, Robert (2009): Die Evolution der Kooperation. München: Oldenbourg. – *Spieltheoretische Grundlage der Tit for-Tat-Regel: kooperativer Beginn, begrenzte Reaktion und unmittelbare Rückkehr zur Kooperation.*