

Hans Rübiger-Stratmann

MiniMax Interventionen

für die Eltern von Max

15 kleine sprachliche Veränderungen mit großer Wirkung



2026

Dank

Manfred Prior danke ich herzlich für seine freundliche und unkomplizierte Zustimmung, seine MiniMax-Interventionen auf die Kommunikation der Eltern von Max zu übertragen und für diese Schrift weiterzuentwickeln. Seine Idee, mit kleinen sprachlichen Veränderungen große Wirkungen anzustoßen, bildet den Ausgangspunkt dieses Buches.

Originalquellen von Manfred Prior

Prior, M. (2019). *MiniMax-Interventionen: 15 minimale Interventionen mit maximaler Wirkung* (9., überarbeitete Aufl.). Carl-Auer Verlag.

Prior, M. & Winkler, H. (2019). *MiniMax für Lehrer. 16 Kommunikationsstrategien mit maximaler Wirkung* (6. Aufl.). Beltz.

Über den Autor

Hans Rübiger-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?

Angeregt durch die hypnotherapeutische Ausbildung bei der MEG und u. a. auch bei Manfred Prior entwickelte er eine Variation dessen MiniMax Interventionen.

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.

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.

Die 15 MiniMax-Interventionen im Überblick

1. Den Satz im Kopf beenden
2. Die eigene Absicht bestimmen
3. Der Punkt am Satzende
4. Ein Gedanke - ein Satz
5. Einmal sagen - dann gehen
6. Der Aufschubsatz
7. Beobachtung statt Deutung
8. „Bisher“ beendet die alte Geschichte
9. Zeitangabe statt „immer“ und „nie“
10. Aussage statt Kontrollfrage
11. Sagen, was gelten soll
12. Eine Begründung reicht
13. Verstehen ohne Zurücknehmen
14. Vom Vorwurf zum Zukunftssatz
15. Vom Katastrophensatz zum Handlungssatz

Einführung

Aus dem Elterncoaching hervorgegangen

Diese Schrift ist aus der vierzehnjährigen Entwicklung des Elterncoachings „Elternpräsenz statt Suchtpräsenz“ von 2002 bis 2016 hervorgegangen. In der Arbeit mit Eltern zeigte sich immer wieder: Nicht nur das, was Eltern Max mitteilen, beeinflusst den weiteren Verlauf eines Gesprächs. Ebenso bedeutsam ist, wie sie einen Satz beginnen, welche Wörter sie wählen, ob sie fragen oder etwas aussagen und ob sie ihren Satz nach der eigentlichen Mitteilung beenden.

Die MiniMax-Interventionen greifen solche kleinen, unmittelbar veränderbaren Formen der Kommunikation auf. Sie bilden keine zusätzliche Phase des Elterncoachings und kein eigenständiges Erziehungskonzept. Sie unterstützen Eltern dabei, ihre bereits entwickelte Elternpräsenz auch sprachlich hörbar werden zu lassen.

Flankierend zum Elternbuch

Diese Schrift sollte flankierend zu „Elternpräsenz statt Suchtpräsenz - Das Elternbuch“ gelesen werden. Das Elternbuch beschreibt das Gesamtkonzept mit Sendepause, Ruhephase und Interventionsphase sowie die Aufgaben, die Eltern in diesen Phasen übernehmen. Die vorliegende Schrift wiederholt diesen Weg nicht. Sie vertieft einen begrenzten Ausschnitt: die Wirkung einzelner Wörter, Satzformen und Gesprächsabläufe.

Eltern können die fünfzehn Interventionen wie eine sprachliche Werkstatt nutzen. Sie wählen zunächst eine Veränderung aus, erproben sie im Alltag und beobachten, was sich im Gespräch verändert. Das Elternbuch und weitere Materialien finden Sie unter www.elternpraesenz-statt-suchtpraesenz.de.

Oberflächenschicht und Tiefenschicht

Die Unterscheidung zwischen Oberflächen- und Tiefenstruktur stammt ursprünglich aus sprachwissenschaftlichen Modellen und wurde für die Beschreibung hypnotischer Kommunikation genutzt. In dieser Schrift werden die Begriffe praxisnah als Oberflächen- und Tiefenschicht verwendet.

Zur Oberflächenschicht gehören die tatsächlich gesprochenen Wörter, der Satzbau, die Reihenfolge, eine Frage oder Aussage, Pausen und der Tonfall.

Die Tiefenschicht: Zum einen sind innere Bilder, Bedeutungen, Erwartungen, Gefühle, körperliche Anspannung, Erinnerungen und Beziehungserfahrungen, die beim Hören aktiviert werden können. Ein Satz wird deshalb nicht nur nach seinem Wortlaut verstanden. Der Hörer ergänzt ihn aus seiner bisherigen Erfahrung.

Zum Zweiten unterlegen der Tonfall, die Mimik, die Körpersprache in der Tiefenschicht den Worten der Oberflächenschicht besondere Bedeutungen, die sehr unterschiedlich ausfallen können.

Ein Beispiel: Meine Frau und ich hatten eine Auseinandersetzung, die wir ungeklärt beenden mußten und die bei meiner Frau den Eindruck hinterließ, ich hätte etwas Grundlegendes nicht richtig gemacht. Wir mußten anschließend gemeinsam in die Stadt fahren, um einen Termin wahrzunehmen. Ich fuhr und am Ziel angekommen parkte ich ein, was meine Frau mit den Worten quittierte: „Einparken kannst du ja!“ Man denke sich so einen bestimmten süffisanten Unterton hinzu: Tiefenschicht. Die Oberfläche würdigt mit Worten meine Kompetenz einparken zu können. Die Tiefenschicht jedoch nimmt kritischen Bezug zur vorausgegangenen Auseinandersetzung.

Fazit: Erst denken, dann prüfen, dann reden. Die Worte sorgsam wählen und auf ihre mögliche Wirkung hin überprüfen. Welche Bilder und Vorstellungen erzeugen sie beim Adressaten. Und zusätzlich den Tonfall und die Körpersprache überprüfen, damit Oberflächen- und Tiefenschicht übereinstimmen.

1. Den Satz im Kopf beenden

Eltern sprechen erst, wenn sie ihren Satz innerlich zu Ende gedacht haben.

Wenn der Satz beim Sprechen entsteht

In Familien mit ausgeprägter Suchtpräsenz beginnen viele Gespräche nicht mit einer Entscheidung, sondern mit einem inneren Drang. Die Eltern sehen etwas, erschrecken, ärgern sich oder fürchten eine neue Entwicklung. Schon sprechen sie. Während die ersten Worte ausgesprochen werden, suchen sie noch nach dem Ziel ihres Satzes. Aus einer Beobachtung wird eine Frage, aus der Frage ein Vorwurf und aus dem Vorwurf eine lange Erklärung. Max hört viele Wörter, aber keine eindeutige Botschaft.

Solche Sätze verraten in ihrer Tiefenschicht oft mehr als in ihrer Oberflächenschicht. Die Wörter klingen vielleicht sachlich, der Ton transportiert jedoch Angst, Misstrauen oder den Wunsch, Max möge die Eltern beruhigen. Dann antwortet Max weniger auf den gesprochenen Inhalt als auf das, was er darunter hört. Die Eltern wollten informieren und haben unbemerkt um Entlastung gebeten.

Die kleine Unterbrechung

Die MiniMax-Intervention besteht aus einer kurzen Sprechhemmung. Bevor ein Elternteil beginnt, beendet er den vorgesehenen Satz innerlich. Dazu genügen wenige Sekunden. Die Leitfrage lautet: Was soll Max nach meinem Satz wissen? Sobald die Antwort feststeht, wird genau dieser Satz ausgesprochen. Fehlt eine klare Antwort, bleibt das Thema liegen, bis die Eltern es zu Ende gedacht und miteinander abgestimmt haben.

Beispiel

Max kommt zwei Stunden später als angekündigt nach Hause. Der Vater beginnt spontan: „Sag mal, weißt du eigentlich, wie lange wir hier schon sitzen, und warum kannst du nicht wenigstens ...“ Max setzt sofort zu einer Rechtfertigung an. Der Vater findet seine eigene Botschaft im weiteren Wortwechsel kaum noch wieder. Vorbereitet könnte er am nächsten Tag sagen: „Wenn du später kommst als angekündigt, erwarten wir eine kurze Nachricht.“ Danach beendet er den Satz.

Der vorbereitete Satz darf freundlich klingen. Klarheit verlangt weder Kälte noch Lautstärke. Sie zeigt sich darin, dass Wörter, Stimme und Gesichtsausdruck dieselbe Botschaft tragen. Ein ruhiger Punkt am Ende ist wirksamer als eine lange, zunehmend erregte Begründung.

Wie Eltern üben können

Eltern können sich für wiederkehrende Situationen eine kleine Satzsammlung anlegen. Sie schreiben jeweils nur den einen Satz auf, den sie beim nächsten Auftreten verwenden wollen. Danach sprechen sie ihn einander vor. Der andere Elternteil hört auf die Tiefenschicht: Klingt der Satz entschieden? Klingt er wie eine versteckte Frage? Fordert er eine Antwort, obwohl nur informiert werden soll? Erst wenn beide denselben Inhalt hören, ist der Satz bereit.

MiniMax-Übung: Denken Sie vor dem nächsten Satz an Max: Was soll er danach wissen? Formulieren Sie genau einen vollständigen Satz. Wenn er innerlich noch nicht fertig ist, verschieben Sie das Gespräch.

2. Die eigene Absicht bestimmen

Vor dem Sprechen entscheiden Eltern, ob sie informieren, anbieten, bitten, fordern oder beenden wollen.

Gemischte Botschaften erzeugen Verhandelbarkeit

Viele misslungene Gespräche beginnen mit einer unentschiedenen Absicht. Ein Elternteil möchte etwas fordern, formuliert aber eine freundliche Frage. Oder er möchte Max lediglich informieren und fügt so viele Erklärungen hinzu, dass Max eine Zustimmung geben soll. Manchmal beginnen Eltern mit einer Bitte und werden im Verlauf ärgerlich, weil Max sie tatsächlich als Bitte behandelt und ablehnt.

Die Form des Satzes muss zur elterlichen Absicht passen. Informieren heißt: Max bekommt eine Information und muss nichts dazu sagen. Anbieten heißt: Max darf annehmen oder ablehnen. Bitten heißt ebenfalls, dass eine Ablehnung möglich ist. Fordern heißt: Die Eltern haben entschieden, dass eine Sache für sie nicht verhandelbar ist. Beenden heißt: Der Kontakt zu diesem Thema endet an dieser Stelle.

Fünf Wörter vor jedem Gespräch

Die kleine Intervention findet im Inneren statt. Eltern wählen vor dem Satz eines von fünf Wörtern: informieren - anbieten - bitten - fordern - beenden. Dieses einzelne Wort ordnet das folgende Gespräch. Wer informieren will, braucht keine Frage. Wer etwas anbietet, muss ein Nein aushalten können. Wer fordert, spricht mit einem Punkt. Wer beendet, fügt keine neue Begründung an.

Beispiel

Die Mutter möchte, dass Max am Abend mit der Familie isst. Wenn gemeinsames Essen ein Angebot ist, sagt sie: „Wir essen um 19 Uhr. Du kannst gern dazukommen.“ Lehnt Max ab, bleibt das Angebot ein Angebot. Wenn die Eltern dagegen entschieden haben, dass eine monatliche Beteiligung an einer Familienaufgabe gilt, formulieren sie die konkrete Forderung und tarnen sie nicht als „Kannst du vielleicht mal ...?“

Besondere Sorgfalt verlangt die Forderung nach Konsumfreiheit. Eltern sprechen sie erst aus, wenn sie als Eltern entschieden haben, dass sie nicht verhandelbar ist. Dann passt weder „Wir würden uns wünschen“ noch „Könntest du versuchen“. Die sprachliche Form lautet: „Wir fordern Konsumfreiheit.“ Was die Eltern tun, falls Max diese Forderung nicht erfüllt, wird ebenfalls vorab entschieden und nicht im Gespräch improvisiert.

Ein häufiger Irrtum

Klar zu unterscheiden heißt nicht, jede Alltagssituation in eine Forderung zu verwandeln. Elternpräsenz zeigt sich auch darin, dass Eltern echte Wahlmöglichkeiten geben können. Entscheidend ist, dass sie diese Wahl nicht zurücknehmen, sobald Max anders entscheidet als erhofft. Wer ein Angebot macht, lässt die Entscheidung bei Max. Wer eine Grenze vertritt, kennzeichnet sie als Grenze.

MiniMax-Übung: Schreiben Sie fünf Wörter auf einen kleinen Zettel: informieren, anbieten, bitten, fordern, beenden. Wählen Sie vor einem Gespräch genau eines. Prüfen Sie danach, ob Ihr Satz zu diesem Wort passte.

3. Der Punkt am Satzende

Eine entschiedene Aussage endet auch im Tonfall mit einem Punkt.

Die Tiefenschicht hört das Fragezeichen

Eltern können einen grammatikalisch eindeutigen Satz sagen und ihn dennoch verhandelbar klingen lassen. Die Stimme hebt sich am Ende, das Gesicht sucht Zustimmung und ein kleines „oder?“ wird angehängt. Max hört dann: Meine Eltern sagen zwar etwas, sind aber noch nicht sicher. Vielleicht muss ich nur widersprechen, erklären oder warten, bis sie ihre Entscheidung selbst wieder abschwächen.

Diese Wirkung entsteht oft durch Wörter, die Eltern aus Höflichkeit oder Unsicherheit einbauen: „eigentlich“, „vielleicht“, „doch“, „mal“, „ein bisschen“ oder „wäre es möglich“. Solche Wörter sind bei einem echten Angebot passend. In einer entschiedenen elterlichen Aussage verändern sie die Tiefenschicht. Aus einer Forderung wird ein Gesprächsvorschlag.

Der Punkt ist keine Lautstärke

Ein Punkt am Satzende bedeutet weder Härte noch Schärfe. Er wird ruhig gesprochen. Die Stimme sinkt am Ende leicht ab. Die Eltern schauen Max an, ohne ihn zu fixieren, und lassen nach dem Satz eine Pause entstehen. Sie warten nicht auf eine Bestätigung. Gerade die ruhige Form zeigt, dass die Entscheidung schon vor dem Gespräch getroffen wurde.

Beispiel

Vor der Ansage der Sendepause haben die Eltern den Kernsatz schriftlich vorbereitet und mehrfach gesprochen. In der ersten Probe klingt die Mutter fragend: „Wir Eltern machen das für unsere Kommunikation mit dir, ja?“ Das angehängte „ja?“ bittet Max um Zustimmung zu einer elterlichen Entscheidung. In der nächsten Probe sagt sie ruhig: „Wir Eltern machen das für unsere Kommunikation mit dir.“ Nun trägt der Ton denselben Inhalt wie die Wörter.

Auch die Forderung nach Konsumfreiheit braucht diesen Punkt. „Wir fordern, dass du konsumfrei lebst“ ist keine Einladung zu einer Debatte über die Gefährlichkeit einzelner Substanzen. Eltern können später zuhören, wenn Max seine Sicht schildert. Die Forderung selbst wird dadurch nicht erneut geöffnet.

Der Körper spricht mit

Wer einen Punkt sprechen will, kann zugleich auf den eigenen Körper achten. Beide Füße stehen auf dem Boden, die Schultern bleiben locker, die Ausatmung reicht bis zum Satzende. Ein vorausseilendes Lächeln, hochgezogene Schultern oder ein bittender Blick können das gesprochene Fragezeichen zurückbringen. Deshalb lohnt sich die Probe mit dem anderen Elternteil. Der Zuhörer berichtet nur, was angekommen ist: Aussage, Bitte oder Frage.

Wenn Eltern beim Üben merken, dass der Satz noch fragend klingt, liegt das nicht immer an der Stimme. Vielleicht ist die Entscheidung selbst noch offen. Dann braucht es zuerst ein Elterngespräch. Sprachtraining kann eine fehlende Entscheidung nicht ersetzen.

MiniMax-Übung: Sprechen Sie denselben Satz dreimal: einmal fragend, einmal scharf und einmal ruhig mit einem Punkt. Lassen Sie den anderen Elternteil beschreiben, welche Tiefenschicht jeweils angekommen ist.

4. Ein Gedanke - ein Satz

Eltern begrenzen jeden Satz auf eine Botschaft und ein Thema.

Wenn ein Satz die ganze Familiengeschichte trägt

Unter Suchtpräsenz sammeln Eltern vieles an. Sie warten auf eine Gelegenheit und sprechen dann gleichzeitig über den späten Heimweg, Geld, Schule, Ordnung, Geschwister und Konsum. Jedes Thema ist für sich nachvollziehbar. In der Summe entsteht jedoch eine Botschaft, die Max kaum verarbeiten kann. Er greift einen Nebensatz heraus, widerspricht einem Detail und das eigentliche Anliegen verschwindet.

Lange Sätze erfüllen für Eltern oft eine Entlastungsfunktion. Endlich ist alles gesagt. Für Max entsteht dagegen ein großes Paket aus Information, Affekt und Erwartungen. Die Menge macht es leicht, gar nicht zu reagieren oder nur den ungenauesten Teil anzugreifen. Danach erleben die Eltern Max als ausweichend und fügen noch mehr Erklärungen hinzu.

Ein Thema bekommt einen eigenen Satz

Die MiniMax-Intervention trennt, was bislang verbunden wurde. Ein Satz enthält nur eine Information, Bitte oder Forderung. Vergangene

Vorfälle bleiben draußen, sofern sie für die aktuelle Botschaft nicht erforderlich sind. Auch die Begründung wird nicht in denselben Satz gepackt. Nach dem Satz entsteht eine Pause oder das Gespräch endet.

Beispiel

Der Vater beginnt: „Du sollst heute pünktlich kommen, und außerdem könntest du dein Zimmer aufräumen, nachdem wir dir schon dreimal Geld gegeben haben und du gestern wieder ...“ Max antwortet: „Mein Zimmer geht dich nichts an.“ Nun dreht sich alles um das Zimmer. Der vorbereitete Satz lautet: „Du bist heute um 22 Uhr zu Hause.“ Das Zimmer und das Geld bekommen, falls überhaupt nötig, einen anderen Zeitpunkt.

Ein Gedanke pro Satz bedeutet auch: Eltern wählen aus. Nicht alles, was ihnen auffällt, braucht eine Mitteilung an Max. Diese Auswahl unterbricht Suchtpräsenz. Der Konsum verliert seine Macht, jedes Gespräch mit weiteren Sorgen anzureichern. Die Eltern entscheiden, welches Thema heute eine Handlung verlangt und welches sie bei sich lassen.

Kurze Sätze brauchen tragfähige Entscheidungen

Manche Eltern fürchten, ein kurzer Satz klinge autoritär oder erkläre zu wenig. Sie versuchen deshalb, jede Grenze mit einer umfassenden Rechtfertigung abzusichern. Doch eine nachvollziehbare Entscheidung wird nicht nachvollziehbarer, wenn fünf Nebenthemen hinzukommen. Bei Bedarf kann eine einzige Begründung folgen. Danach kehren die Eltern zum Kernsatz zurück oder beenden den Kontakt zu diesem Thema.

In der Ruhephase ist diese Begrenzung besonders hilfreich. Eltern drängen Max nicht mit Themen, die sie selbst noch nicht sortiert haben. Sie sprechen nur, wenn eine konkrete Mitteilung erforderlich ist. Dadurch erlebt Max weniger Zugriff auf seine Autonomie und mehr Vorhersagbarkeit im Elternverhalten.

MiniMax-Übung: Nehmen Sie einen typischen langen Elternsatz und markieren Sie jede eigenständige Botschaft. Wählen Sie nur eine aus. Schreiben Sie daraus einen Satz mit höchstens zwölf bis fünfzehn Wörtern.

5. Einmal sagen - dann gehen

Eltern sagen ihre Botschaft einmal und beenden anschließend den Kontakt zu diesem Thema.

Wiederholung schwächt die erste Aussage

Viele Eltern wiederholen eine Botschaft, weil Max nicht sichtbar reagiert. Er schaut weg, schweigt, widerspricht oder verlässt den Raum. Die Eltern deuten das als Zeichen, dass ihre Worte nicht angekommen sind. Sie sagen dasselbe lauter, ausführlicher und emotionaler. Damit verändert sich die Botschaft: Aus „Wir haben entschieden“ wird „Bitte zeige uns, dass du unsere Entscheidung anerkennst“.

Max muss eine elterliche Aussage weder bestätigen noch gutheißen, damit er sie gehört hat. Schweigen kann Verarbeitung, Ablehnung oder der Versuch sein, den Kontakt zu beenden. Elternpräsenz zeigt sich darin, dass Eltern ihre Botschaft vertreten können, ohne Max zu einer gewünschten Reaktion zu bewegen.

Der zweite Teil ist das Gehen

Die Intervention besteht aus zwei Teilen: einmal sagen und anschließend gehen. Das Gehen kann wörtlich gemeint sein. Ein Elternteil verlässt ruhig den Raum. Es kann auch heißen, das Thema zu verlassen und zu einer anderen Tätigkeit zurückzukehren. Entscheidend ist, dass keine neue Runde eröffnet wird.

Beispiel

Die Mutter sagt: „Heute erhältst du von uns kein Geld.“ Max antwortet: „Du glaubst wohl, ich kaufe davon Drogen!“ Die alte Mutter hätte erklärt, frühere Ausgaben aufgezählt und versucht, ihn zu überzeugen. Die neue Antwort lautet: „Du kennst unsere Entscheidung.“ Danach wendet sie sich wieder ihrer Tätigkeit zu. Sie knallt keine Tür zu, verdreht nicht die Augen und setzt die Auseinandersetzung auch nonverbal nicht fort.

Dieses Beenden ist keine Bestrafung und keine verlängerte Sendepause. Es gilt nur für das aktuelle Thema. Sobald Max wieder kooperativ Kontakt aufnimmt, steigen die Eltern unmittelbar in eine normale Zusammenarbeit ein. Sie halten ihm den vorherigen Ton nicht vor. So erhält Max eine klare Rückmeldung: Unter Druck endet das Gespräch; Kooperation führt sofort wieder zu Kooperation.

Kein Wettbewerb um das letzte Wort

Beim Weggehen kann Max noch etwas hinterherrufen. Eltern geraten dann leicht in den Impuls, die Sache richtigzustellen. Genau hier liegt der Übungspunkt. Das letzte Wort entscheidet nicht, wessen Position gilt. Die elterliche Entscheidung wurde vor dem Gespräch getroffen und bleibt auch dann bestehen, wenn Max den Abgang kommentiert.

Für alltägliche kommunikative Eskalationen ist das einmalige Sagen mit anschließendem Beenden eine zentrale Form der Deeskalation.

MiniMax-Übung: Vereinbaren Sie einen einzigen Abschlusssatz, etwa: „Du kennst unsere Entscheidung.“ Üben Sie danach auch das ruhige Weggehen - ohne Zusatz, Blickkommentar oder Türsignal.

6. Der Aufschubsatz

Unerwartete Forderungen beantwortet ein vorbereiteter Satz, der Zeit für die Elternentscheidung schafft.

Spontane Entscheidungen öffnen die Elternachse

Max wählt für seine Anliegen oft den Moment, der für ihn passt. Er braucht das Auto, Geld, eine Erlaubnis oder eine sofortige Antwort. Eltern geraten dadurch unter Zeitdruck. Einer sagt Ja, der andere erfährt später davon. Oder ein Elternteil antwortet aus Angst vor einer Auseinandersetzung und versucht die Entscheidung anschließend zu korrigieren. Max lernt: Wenn ich schnell genug frage oder den passenden Elternteil erwische, ist die gemeinsame Linie offen.

Die Elternachse entsteht nicht allein durch Übereinstimmung. Sie entsteht auch durch ein verlässliches Verfahren. Beide Eltern wissen: Fragen mit Bedeutung werden nicht unter Zeitdruck beantwortet. Die Antwort folgt nach einem Elterngespräch. Damit verschiebt sich die Aufmerksamkeit weg von Max' Drängen und hin zur elterlichen Entscheidung.

Ein Satz, der immer gleichbleibt

Der vorbereitete Aufschubsatz lautet zum Beispiel: „Darüber entscheiden wir nach unserem Elterngespräch. Heute Abend bekommst du unsere Antwort.“ Er enthält drei Informationen: Jetzt fällt keine Entscheidung. Die Eltern beraten gemeinsam. Max erfährt, wann die Antwort

kommt. Diese Zeitangabe gehört dazu, weil Aufschub sonst wie Ausweichen wirken kann.

Beispiel

Max fragt den Vater kurz vor dem Weggehen: „Kann ich das Auto nehmen? Mama hat eigentlich nichts dagegen.“ Der Vater prüft weder, was die Mutter gesagt hat, noch beginnt er eine Diskussion über Max' Fahrweise. Er antwortet: „Darüber entscheiden wir gemeinsam. Um 18 Uhr bekommst du unsere Antwort.“ Fragt Max erneut, wiederholt der Vater nicht die ganze Begründung. Er sagt: „Die Antwort kommt um 18 Uhr.“

Leben Eltern getrennt, kann derselbe Satz gelten, sofern sie eine gemeinsame Verantwortung verlässlich abstimmen. Wo das nicht möglich ist, braucht jeder Elternteil eine eigene Denkpause: „Ich entscheide darüber nach einer Denkpause und gebe dir um 18 Uhr Bescheid.“ Eine gemeinsame Elternachse darf sprachlich nicht behauptet werden, wenn sie praktisch nicht besteht.

Der Aufschub ist kurz und verbindlich

Eltern halten die angekündigte Zeit ein. Auch ein Nein wird zum genannten Zeitpunkt mitgeteilt. Dadurch erlebt Max den Aufschub nicht als Machtmittel, sondern als verlässliche Arbeitsweise seiner Eltern. Bei einer echten Eilsituation kann die Antwort schneller erfolgen. Der Zeitdruck allein verpflichtet die Eltern jedoch nicht zu einer spontanen Entscheidung.

In der Ruhephase schützt der Aufschubsatz besonders vor dem alten Muster, jede Begegnung sofort mit Regeln, Sorgen oder Konsumfragen zu füllen. Er erlaubt Eltern, die eigene Absicht zu prüfen und nur dann zu sprechen, wenn der Satz durchdacht ist.

MiniMax-Übung: Formulieren Sie Ihren gemeinsamen Aufschubsatz und legen Sie eine realistische Antwortfrist fest. Sprechen Sie den Satz so oft, bis beide Eltern ihn auch unter Zeitdruck wortgleich verwenden können.

7. Beobachtung statt Deutung

Eltern beschreiben wahrnehmbares Verhalten und verzichten auf Aussagen über Max' Charakter oder Absichten.

Deutungen laden zur Gegenwehr ein

„Du bist rücksichtslos“, „Du willst uns provozieren“ oder „Dir ist die Familie egal“ klingen für Eltern oft wie treffende Zusammenfassungen. Für Max sind es Aussagen über seine Person und sein Inneres. Er kann sie zurückweisen, ohne auf das konkrete Geschehen einzugehen. Schnell streitet die Familie darüber, wie Max wirklich ist, statt über das, was geschehen ist.

Suchtpräsenz fördert solche Deutungen. Eltern beobachten Max mit hoher innerer Alarmbereitschaft. Jede Veränderung kann zum Hinweis auf Konsum werden. Aus roten Augen wird „Du hast wieder konsumiert“, aus Schweigen wird „Du verachtest uns“. Auch wenn die Vermutung zutrifft, verändert die vorschnelle Deutung die Kommunikation: Max verteidigt seine Person, die Eltern sammeln Beweise.

Der Kameratest

Eine Beobachtung könnte eine Kamera oder ein Mikrofon festhalten. Sie benennt Ort, Zeit und Verhalten, ohne daraus eine Eigenschaft abzuleiten. „Die Musik lief gestern von 23.15 Uhr bis 0.30 Uhr so laut, dass wir sie im Schlafzimmer hören konnten“ besteht den Kameratest. „Du bist rücksichtslos“ besteht ihn nicht.

Beispiel

Max kommt nach Hause, spricht verlangsamt und stößt im Flur gegen die Garderobe. Die Mutter sagt nicht: „Du bist doch wieder bekifft.“ Sie hält fest: „Du sprichst verlangsamt und bist gerade gegen die Garderobe gestoßen.“ In der Ruhephase eröffnet sie daraus keine Befragung.

Beobachtungen machen Grenzen nicht weicher. Im Gegenteil: Sie geben einer Forderung einen klaren Bezug. Eltern können sagen: „Rauschmittel bleiben aus unserer Wohnung. Auf deinem Schreibtisch liegt eine Tüte mit Cannabis. Wir entfernen sie aus unserem Wohnbereich.“ Die Aussage braucht keine Diagnose über Max' Abhängigkeit und keine Auseinandersetzung darüber, ob die Menge groß oder klein ist.

Respekt und Reputation

Wer beobachtbares Verhalten benennt, lässt Max mehr als seine Handlung sein. Das schützt seine Reputation innerhalb der Familie. Eltern können eine Handlung ablehnen, ohne aus ihr eine feste Personsbeschreibung zu machen. Ebenso können sie später kooperatives Verhalten wahrnehmen, ohne die Vergangenheit anzuhängen.

Für Eltern ist der Kamerateest auch eine Form der Selbststeuerung. Er zwingt sie, den eigenen Anteil von Vermutungen zu erkennen. Eine Vermutung darf intern als Vermutung geprüft werden. Gegenüber Max wird sie nicht als Tatsache ausgesprochen.

MiniMax-Übung: Schreiben Sie drei typische Deutungen auf. Übersetzen Sie jede in eine Beschreibung, die eine Kamera hätte aufnehmen können. Streichen Sie Wörter, die Charakter, Motivation oder Gefühl festlegen.

8. „Bisher“ beendet die alte Geschichte

Das Wort „bisher“ ordnet ein altes Muster der Vergangenheit zu und hält die Zukunft offen.

Familiengeschichten können wie Festlegungen wirken

In lang andauernden Belastungssituationen entwickeln Familien feste Erzählungen: „Bei uns endet jedes Gespräch im Streit“, „Wir können ihm nichts sagen“ oder „Max zieht sich immer zurück“. Solche Sätze fassen Erfahrungen zusammen. Gleichzeitig erklären sie das Muster zur unveränderbaren Eigenschaft der Familie. Wer erwartet, dass jedes Gespräch scheitert, beginnt es bereits mit mehr Spannung.

Das kleine Wort „bisher“ würdigt die Erfahrung und begrenzt sie zeitlich. Es behauptet nicht, dass von nun an alles anders wird. Es sagt lediglich: Das Beschriebene gehört zu dem, was bis heute geschehen ist. Für die nächste Situation wird eine andere elterliche Handlung möglich.

Der Blick bleibt bei den Eltern

Im Elternpräsenzmodell bezieht sich „bisher“ bevorzugt auf die Kommunikation der Eltern. „Bisher haben wir spontan mit dir über den Konsum gesprochen“ ist eine Aussage über das eigene Verhalten. „Bisher hast du uns ständig belogen“ bleibt ein Vorwurf an Max. Die

Intervention öffnet also keine optimistische Erzählung über Max, sondern markiert eine konkrete Veränderung auf der Elternseite.

Beispiel

Die Eltern haben Max nach jedem späten Heimkommen noch in der Nacht zur Rede gestellt. Vor Beginn der neuen Kommunikation sagen sie: „Bisher haben wir solche Gespräche sofort begonnen. Ab jetzt sprechen wir erst, wenn wir als Eltern zu Ende gedacht haben.“ Als Max nachts nach Hause kommt, halten sie diese Ankündigung ein. Am nächsten Tag entscheiden sie, ob überhaupt eine Mitteilung erforderlich ist.

Eine hilfreiche Form besteht aus zwei Sätzen. Der erste beginnt mit „Bisher“ und benennt das alte Elternmuster. Der zweite beginnt mit „Ab jetzt“ und beschreibt eine beobachtbare Veränderung. Mehr braucht es oft nicht. Begründungen über die gesamte Familiengeschichte würden das alte Muster wieder in den Vordergrund holen.

Keine versteckte Erfolgsgarantie

„Bisher“ darf nicht zur Suggestion werden, Max werde sich nun zwangsläufig verändern. Eltern steuern ihre Kommunikation, nicht Max' Konsumentscheidung. Der neue Satz lautet daher nicht: „Bisher hast du konsumiert, ab jetzt wirst du konsumfrei.“ Er lautet: „Bisher haben wir dich gedrängt. Ab jetzt vertreten wir unsere Forderung, ohne hinter dir herzugehen.“

Auch wenn Eltern ihr neues Vorgehen einmal unterbrechen, bleibt der Gedanke nutzbar. Sie können feststellen: „Gestern haben wir das alte Muster wieder aktiviert. Beim nächsten Mal beenden wir unseren Satz früher.“ Damit wird ein einzelner Fehler nicht zur Rückkehr in eine unveränderbare Familiengeschichte.

MiniMax-Übung: Vervollständigen Sie zwei Sätze: „Bisher haben wir Eltern ...“ und „Ab jetzt werden wir Eltern ...“ Der zweite Satz muss ein Verhalten beschreiben, das allein von Ihnen abhängt.

9. Zeitangabe statt „immer“ und „nie“

Konkrete Zeiträume ersetzen Verallgemeinerungen und begrenzen das Geschehen auf seine tatsächliche Größe.

Ein einziges Gegenbeispiel beendet das Gespräch

Sätze mit „immer“ und „nie“ entstehen oft aus Erschöpfung. „Du kommst nie pünktlich“, „Du hältst dich an nichts“ oder „Immer müssen wir hinter dir her sein“ drücken das Erleben der Eltern aus. Max braucht jedoch nur ein Gegenbeispiel, um die Aussage zurückzuweisen. Schon geht es nicht mehr um die letzten Abende, sondern um den einen Tag, an dem er pünktlich war.

Verallgemeinerungen vergrößern außerdem das Problem. Aus mehreren Ereignissen wird eine dauerhafte Eigenschaft. Der Blick auf Unterschiede geht verloren. Damit verlieren Eltern auch Informationen, die für Diagnostik und Prognose bedeutsam sein können: Wann tritt ein Verhalten auf? Wann bleibt es aus? Was verändert sich nach der Sendepause? Welche Form von Bezogenheit zeigt Max?

Zeit, Ort und Häufigkeit

Eine präzise Aussage benennt einen Zeitraum, einen Ort oder eine Häufigkeit. „An drei Abenden dieser Woche bist du später als angekündigt nach Hause gekommen“ ist überprüfbar. Sie enthält keine Aussage über Max' Charakter. Ebenso kann ein Elternteil sagen: „In den vergangenen vier Wochen lagen zweimal Rauschmittel in unserer Wohnung.“

Beispiel

Der Vater sagt: „Du hältst dich nie an unsere Regeln.“ Max zählt sofort drei Situationen auf, in denen er sich daran gehalten hat. Der Vater fühlt sich nicht ernst genommen und verschärft seinen Ton. In der vorbereiteten Fassung sagt er: „Am Dienstag und am Freitag hast Du das Auto später zurückgebracht, als abgesprochen.“ Nun bleibt das Gespräch bei den beiden Ereignissen und der daraus folgenden elterlichen Entscheidung.

Präzision darf nicht mit Überwachung verwechselt werden. Eltern führen keine lückenlose Akte über Max und sammeln keine Details, um ihn zu überführen. Sie halten nur fest, was für eine eigene Entscheidung erforderlich ist. In der Ruhephase verzichten sie auf Nachfragen, Kontrollen und verdeckte Ermittlungen. Beobachtbare Ereignisse können sie dennoch zeitlich korrekt benennen.

Genauigkeit kann sehr entschieden sein

Manche Eltern fürchten, eine zeitliche Begrenzung verharmlose die Lage. Doch die Aussage „zweimal in dieser Woche“ kann zu derselben klaren Grenze führen wie ein „immer“. Der Unterschied liegt darin, dass die Grenze auf einem benennbaren Geschehen ruht und nicht auf einer globalen Abwertung.

Auch positive Veränderungen werden durch Zeitangaben sichtbarer. Eltern müssen sie Max nicht sofort mitteilen. Für die eigene Orientierung kann es jedoch bedeutsam sein zu erkennen, dass er in der vergangenen Woche dreimal von sich aus Kontakt aufgenommen hat. Solche Unterschiede helfen, Bezogenheit wahrzunehmen, ohne sie durch Fragen oder Lob zu vereinnahmen.

MiniMax-Übung: Streichen Sie in drei typischen Elternsätzen „immer“, „nie“, „ständig“ und „jedes Mal“. Setzen Sie stattdessen einen konkreten Zeitraum oder ein benennbares Ereignis ein.

10. Aussage statt Kontrollfrage

Besonders in der Ruhephase ersetzen Eltern Fragen durch Informationen, klare Bitten oder bewusstes Schweigen.

Fragen sind nicht neutral

Eine Frage fordert Max auf, innerlich zu suchen und äußerlich zu reagieren. Selbst ein fürsorgliches „Willst du mitessen?“ stellt Beziehung her und verlangt eine kleine Entscheidung gegenüber den Eltern. In Familien mit Suchtpräsenz sind Fragen oft zusätzlich mit Kontrolle aufgeladen: „Wo warst du?“, „Mit wem warst du zusammen?“ oder „Hast du wieder konsumiert?“ Max hört nicht nur Interesse, sondern vor allem den Versuch, in seinen Lebensbereich einzudringen.

Darum gilt in der Ruhephase eine weitgehende Fragepause. Die Eltern beobachten nicht, indem sie Max befragen. Sie lassen Suchprozesse bei ihm laufen und geben seiner Autonomie Raum. Die Fragepause ist kein Kontaktabbruch. Sie verändert die Form des Kontakts.

Drei Übersetzungen

Viele Fragen lassen sich einer von drei Gruppen zuordnen. Eine Informationsfrage kann durch eine Information ersetzt werden: Aus „Willst du mitessen?“ wird „Das Essen steht bis 20 Uhr auf dem Herd.“ Eine

versteckte Bitte wird als Bitte ausgesprochen: Aus „Kannst du den Müll hinausbringen?“ wird „Bitte bring den Müll bis 18 Uhr hinaus.“ Eine Kontrollfrage entfällt: Auf „Warst du wieder bei ...?“ folgt in der Ruhephase keine neue Formulierung.

Beispiel

Max kommt nach Hause und wirkt angespannt. Die Mutter möchte sofort wissen, was los ist. Früher fragte sie: „Ist etwas passiert? Hast du Ärger? Willst du reden?“ Nun sagt sie: „Ich bin in der Küche.“ Damit gibt sie eine Information und lässt die Entscheidung über Kontakt bei Max. Kommt er später von sich aus, hört sie zu. Kommt er nicht, zieht sie ihn nicht durch weitere Fragen in ein Gespräch.

Die Fragepause hat Grenzen. Bei akuter Gefahr stellen Eltern die Fragen, die für Schutz und Handeln erforderlich sind. Ebenso kann in der Interventionsphase eine genau vorbereitete Frage sinnvoll sein, wenn die Antwort tatsächlich gebraucht wird. Entscheidend ist, ob die Eltern eine Information benötigen oder ob die Frage vor allem ihre eigene Unruhe beruhigen soll.

Fürsorge bleibt sichtbar

Manche Eltern erleben das Weglassen von Fragen als lieblos. Sie haben Fürsorge jahrelang über Nachfragen gezeigt. Nun können sie Fürsorge anders ausdrücken: durch verlässliche Alltagsinformationen, ein Angebot ohne Nachfassen, eine Tasse Tee auf dem Tisch oder ruhige Anwesenheit. Während der vierzehntägigen Sendepause entfällt auch diese verbale und nonverbale Kommunikation. In der Ruhephase kehrt sie zurück, ohne Max zu bedrängen.

Eine echte Frage erkennt man daran, dass beide Antworten willkommen sind. Wenn die Eltern ein Nein nicht akzeptieren können, ist die Frage keine Frage. Dann brauchen sie eine Bitte, eine Forderung oder Schweigen.

MiniMax-Übung: Notieren Sie fünf häufige Fragen an Max. Kennzeichnen Sie jede als Information, versteckte Bitte oder Kontrolle. Formulieren Sie nur die ersten beiden Gruppen neu; Kontrollfragen lassen Sie in der Ruhephase weg.

MiniMax-Spezialübung: Zwei Wochen ohne Fragen

Die Sorge der Eltern. „Wenn wir nicht mehr fragen, gibt es bei uns keine Gespräche mehr.“ Hinter der Fragerei stehen Interesse, Sorge und der Wunsch, mit Max verbunden zu bleiben. Doch oft genügen ihm „Ja“, „Nein“, „Weiß nicht“ oder ein Schulterzucken. Dann tragen die Eltern das Gespräch erneut allein.

Keine Sendepause, sondern eine Fragenpause. Eltern erzählen, informieren, äußern Wünsche, treffen Entscheidungen und reagieren weiter auf Max. Nur das Fragenstellen ruht: zwei Wochen lang, 24 Stunden am Tag und möglichst gegenüber allen Menschen. Das ist keine leichte Übung. Die klare Begrenzung hilft, den gewohnten Frageimpuls rechtzeitig wahrzunehmen und zu hemmen.

Der Kommunikationstopf. Füllen Eltern ihn fast vollständig mit Fragen, braucht Max nur knapp zu reagieren. Bleiben die Fragen aus, entsteht zunächst ein ungewohntes Vakuum. Die Eltern füllen es weder mit Erklärungen noch mit Ratschlägen. So entsteht Raum für Max' Kommunikation.

Meine Erfahrung mit dieser Übung ist eindeutig:

Noch jeder Max kam nach einer Weile aus dem kommunikativen Quark heraus und fing von sich aus an zu erzählen.

Nicht immer sofort und nicht unbedingt über das Thema, das die Eltern interessierte. Wenn er erzählt, hören die Eltern zu und verzichten auch dann auf Nachfragen. Nützlicher für alle Beteiligten ist es, wenn die Eltern paraphrasieren, d. h. mit eigenen Worten wiederholen was sie von Max' Erzählungen verstanden haben. Damit überprüfen die Eltern ihr eigenes Verstehen und spiegeln Max, daß sie verstanden haben.

So gehen Sie vor. Legen Sie Beginn und Ende fest. Bei jedem Frageimpuls prüfen Sie: Enthält die Frage eine Aussage oder einen Wunsch? Dann sprechen Sie ihn direkt aus. Aus „Wann bist du heute zu Hause?“ wird: „Ich möchte, dass du heute um 23 Uhr zu Hause bist.“ Enthält die Frage keine notwendige Aussage, bleibt sie ungestellt. Rutscht doch eine Frage heraus, setzen Sie die Übung fort; die zwei Wochen beginnen neu.

Nach den zwei Wochen. Fragen dürfen zurückkehren. Es bleibt eine innere Pause: Hält die Frage Max nur im Antworten fest oder öffnet sie ein Gespräch?

11. Sagen, was gelten soll

Eltern benennen den erwünschten Zustand oder die geltende Grenze, statt das unerwünschte Verhalten auszumalen.

Verbote halten das Problem im Mittelpunkt

Wer sagt „Mach keinen Lärm“, „Komm nicht so spät“ oder „Bring keine Drogen mit“, aktiviert genau das Bild, das verschwinden soll. Zudem bleibt offen, was stattdessen gilt. Wie leise ist leise genug? Welche Uhrzeit ist gemeint? Gilt das Verbot nur für Cannabis oder auch für andere Rauschmittel? Eine Reihe einzelner Verbote schafft neue Auslegungsmöglichkeiten.

Suchtpräsenz zeigt sich auch sprachlich darin, dass das Unerwünschte ständig benannt wird. Die Familie spricht über Konsumformen, Mengen, Freunde, Zubehör und Verdachtsmomente. Andere Lebensbereiche verschwinden. Ein Zielsatz verschiebt den Fokus: Eltern benennen, was in ihrem Verantwortungsbereich gelten soll.

Der Zielsatz muss beobachtbar sein

Vage Wörter helfen wenig. „Sei vernünftig“, „Verhalte dich respektvoll“ oder „Reiß dich zusammen“ lassen viel Interpretationsraum. „Ab 22 Uhr gilt Zimmerlautstärke“ ist beobachtbar. „Rauschmittel bleiben aus unserer Wohnung“ bezeichnet eine räumliche Grenze. „Wir fordern Konsumfreiheit“ benennt das zentrale Ziel des Elternmodells ohne Abstufungen.

Beispiel

Die Eltern haben bisher gesagt: „Wir wollen nicht, dass du bekiffte Auto fährst.“ Max antwortet, er sei gar nicht bekiffte, sondern nur müde. Die Diskussion dreht sich um seinen Zustand. Für die konkrete Situation lautet der Elternsatz: „Das Auto bleibt heute hier.“ Die übergeordnete Forderung bleibt: „Wir fordern Konsumfreiheit.“ Beide Aussagen haben verschiedene Ebenen und werden nicht zu einer langen Verbotsliste verbunden.

Ein Zielsatz ist keine Zauberformel. Er bewirkt nicht, dass Max die Forderung erfüllt. Seine Wirkung liegt darin, dass die Eltern sich nicht mehr in immer neue Verbote und Beweisgespräche verwickeln. Sie wissen selbst, welches Ziel ihre nächsten Handlungen leitet.

Negationen bleiben manchmal nötig

Eine Intervention verlangt keine künstliche Sprache. Manche Grenzen lassen sich mit einem „nicht“ am klarsten ausdrücken. Entscheidend ist, dass Eltern zusätzlich wissen, was gelten soll. Aus „Wir finanzieren deinen Konsum nicht“ folgt die eigene Handlung: Die Eltern geben kein Geld, dessen Verwendung sie nicht verantworten können. Sie versuchen nicht, den Konsum durch sprachliche Tricks zu steuern.

Während der Ruhephase werden Zielsätze sparsam verwendet. Die zentrale Forderung nach Konsumfreiheit wurde bereits gesetzt. Eltern wiederholen sie nicht bei jeder Gelegenheit. Erst in der Interventionsphase werden weitere Schritte konkret formuliert, wenn der Konsum fortbesteht oder über sechs Monate unklar bleibt.

MiniMax-Übung: Unterstreichen Sie in drei typischen Sätzen das unerwünschte Verhalten. Fragen Sie sich: Was soll stattdessen konkret gelten? Formulieren Sie daraus einen kurzen, beobachtbaren Zielsatz.

12. Eine Begründung reicht

Nach einer Entscheidung geben Eltern höchstens eine kurze Begründung und beenden danach den Satz.

Erklären kann zur Bitte um Zustimmung werden

Eltern möchten, dass Max ihre Entscheidung nachvollzieht. Deshalb nennen sie einen Grund, dann einen zweiten und schließlich die gesamte Vorgeschichte. Hinter dieser Ausführlichkeit liegt oft die Hoffnung: Wenn wir es nur gut genug erklären, wird Max zustimmen. Widerspricht er, liefern die Eltern weitere Argumente. Unbemerkt wird aus einer Entscheidung eine Verhandlung über die Qualität der elterlichen Gründe.

Max darf eine Entscheidung ungerecht, übertrieben oder falsch finden. Eltern brauchen seine Zustimmung nicht, um innerhalb ihres Verantwortungsbereichs zu handeln. Eine Begründung kann Respekt zeigen, weil sie die Entscheidung nachvollziehbar macht. Eine Begründungskette macht die Entscheidung dagegen abhängig von Max' Bewertung.

Entscheidung und Grund

Die MiniMax-Form besteht aus zwei Teilen: Entscheidung und ein kurzer Grund. „Heute erhältst du von uns kein Geld, weil wir deinen Konsum nicht finanzieren.“ Danach endet der Satz. Die Eltern fügen weder frühere Lügen noch verlorene Gegenstände noch ihre Angst vor der Zukunft hinzu. All das mag zu ihrer Entscheidung beigetragen haben, muss aber nicht im Gespräch ausgebreitet werden.

Beispiel

Der Vater sagt: „Du bekommst das Auto nicht, weil du gestern so komisch warst, und außerdem wissen wir nie, wo du hinfährst, und deine Mutter hat Angst ...“ Max greift die Formulierung „komisch“ an und verlangt Beweise. Vorbereitet lautet der Satz: „Das Auto bleibt heute hier, weil wir deine sichere Fahrt nicht voraussetzen können.“ Auf Widerspruch antwortet der Vater: „Ich habe verstanden, dass du das anders siehst. Unsere Entscheidung bleibt.“

Fehlt diese Klarheit, entstehen im Gespräch wechselnde Argumente. Ein Elternteil ergänzt, der andere relativiert und Max erlebt erneut eine offene Elternachse. Die kurze Begründung verlangt Vorarbeit. Eltern müssen sich untereinander darüber klar sein, worauf ihre Entscheidung beruht.

Begründung ist nicht Rechtfertigung

Eine Begründung informiert. Eine Rechtfertigung kämpft um Anerkennung. Eltern können den Unterschied an ihrem eigenen Impuls erkennen: Wollen sie Max etwas mitteilen, oder wollen sie erreichen, dass er endlich einsieht, dass sie recht haben? Im zweiten Fall ist der Satz schon zu lang.

MiniMax-Übung: Schreiben Sie eine aktuelle Entscheidung auf. Ergänzen Sie genau einen Satzteil mit „weil“. Streichen Sie jeden weiteren Grund. Prüfen Sie gemeinsam, ob der verbleibende Grund Ihre Entscheidung trägt.

13. Verstehen ohne Zurücknehmen

Eltern erkennen Max' Sicht an und lassen ihre Entscheidung zugleich bestehen.

Zwei Vorgänge werden oft verwechselt

Eltern können verstehen, dass Max ihre Entscheidung ablehnt, ohne seiner Bewertung zuzustimmen. Im alten Muster scheinen nur zwei Möglichkeiten zu bestehen: Entweder die Eltern bleiben hart und hören nicht zu, oder sie zeigen Verständnis und nehmen ihre Grenze zurück. Diese Verknüpfung macht jedes verständnisvolle Gespräch riskant.

Die MiniMax-Intervention trennt Anerkennung und Entscheidung. Der erste Satz richtet sich auf Max' Sicht: „Ich habe verstanden, dass du das anders siehst.“ Der zweite Satz richtet sich auf die Eltern: „Unsere Entscheidung bleibt.“ Beide Sätze stehen nebeneinander. Das Wort „aber“ ist nicht nötig, weil es den ersten Satz leicht entwertet.

Verstehen braucht keine Zustimmung

Wenn Max sagt, die Geldentscheidung sei unfair, können Eltern nachvollziehen, dass er sie aus seiner Perspektive so erlebt. Sie müssen weder bestätigen, dass sie unfair ist, noch beweisen, dass sie gerecht ist. Sie geben lediglich wieder, was bei ihnen angekommen ist. Das senkt den Anlass für Max, seine Sicht immer lauter zu wiederholen.

Beispiel

Max sagt: „Ihr behandelt mich wie ein kleines Kind. Alle anderen bekommen Geld, nur ich nicht.“ Die Mutter antwortet nicht mit einer Gegenrede über sein Alter und seine Verantwortung. Sie sagt: „Ich habe verstanden, dass du dich wie ein kleines Kind behandelt fühlst. Heute erhältst du von uns kein Geld.“ Max kann weiter widersprechen. Die Mutter beendet nun den Kontakt zu diesem Thema.

Die Tiefenschicht entscheidet auch hier. Ein spöttisches „Ich habe dich ja verstanden“ ist keine Anerkennung. Eltern sprechen den Satz ruhig und ohne Augenrollen. Sie müssen Max' Sicht nicht vollständig erklären können. Es genügt, sie korrekt zu benennen.

Mentalisieren ohne Deuten

Verstehen ohne Zurücknehmen berührt die Fähigkeit zu mentalisieren: Eltern halten für möglich, dass Max die Situation anders erlebt als sie.

Sie erklären ihm jedoch nicht, was er „in Wahrheit“ fühlt. „Du bist nur wütend, weil ...“ wäre wieder eine Deutung. Die sichere Form bleibt nah an seinen eigenen Worten.

Wenn Max nach dieser Anerkennung ruhiger spricht, steigen Eltern in eine sachliche Zusammenarbeit ein. Wenn er lauter wird, beenden sie das Gespräch. Sie machen ihre Bereitschaft zum Kontakt nicht davon abhängig, dass er ihre Sicht übernimmt. Ebenso machen sie ihre Entscheidung nicht davon abhängig, dass er ruhig bleibt.

MiniMax-Übung: Üben Sie Zweiersätze: „Ich habe verstanden, dass du ...“ und „Unsere Entscheidung bleibt.“ Verwenden Sie im ersten Satz nur Wörter, die Max selbst gesagt oder eindeutig gezeigt hat.

14. Vom Vorwurf zum Zukunftssatz

Eltern übersetzen den Rückblick auf ein Fehlverhalten in eine Bitte, Forderung oder eigene Handlung für die Zukunft.

Vorwürfe ändern die Vergangenheit nicht

Ein Vorwurf enthält oft eine berechtigte Beschwerde. „Du nimmst keine Rücksicht“, „Du hast uns wieder angelogen“ oder „Wegen dir können wir nicht schlafen“ zeigt, was Eltern belastet. Doch der Satz richtet die Aufmerksamkeit auf eine Vergangenheit, die nicht mehr verändert werden kann. Max kann sich rechtfertigen, bestreiten oder einen Gegenvorwurf machen. Die nächste Handlung bleibt unklar.

Manfred Priors VW-Regel verwandelt den Vorwurf in einen Wunsch. Für das Elternpräsenzmodell braucht diese Idee eine Unterscheidung. Nicht jedes Anliegen der Eltern ist ein Wunsch. Manche Alltagsthemen sind Bitten, andere betreffen eine nicht verhandelbare Grenze. Wieder andere verlangen gar keinen Satz an Max, sondern eine Handlung der Eltern.

Drei Fragen an den Vorwurf

Eltern fragen sich: Was soll in Zukunft konkret anders sein? Ist das eine Wahlmöglichkeit, eine Bitte oder eine Forderung? Was tun wir selbst, wenn die Forderung nicht erfüllt wird? Erst danach wird gesprochen. Fehlt eine konkrete Antwort, dient der Vorwurf vor allem der Entlastung und bleibt besser im Elterngespräch.

Beispiel

Aus „Du nimmst überhaupt keine Rücksicht auf uns“ kann bei einem Alltagsthema werden: „Bitte stell deine Schuhe in den Flur.“ Lehnt Max ab, entscheiden die Eltern, wie sie mit den herumliegenden Schuhen umgehen. Bei einer Grenze lautet der Zukunftssatz: „Rauschmittel bleiben aus unserer Wohnung.“ Finden die Eltern Rauschmittel im gemeinsamen Wohnbereich, handeln sie entsprechend ihrer vorher festgelegten Regel.

Der Zukunftssatz enthält keine moralische Bewertung. Er sagt nicht, Max sei respektlos, unreif oder verantwortungslos. Er bezeichnet eine erwartete Handlung oder die eigene elterliche Konsequenz. Dadurch bleibt Max' Reputation erhalten, auch wenn die Eltern seinem Verhalten klar entgegentreten.

Forderung statt Wunsch, wenn es nicht verhandelbar ist

Die Forderung nach Konsumfreiheit darf nicht als Wunsch verkleidet werden. „Wir wünschen uns, dass du weniger konsumierst“ enthält Abstufungen und überlässt das Ziel der Verhandlung. „Wir fordern Konsumfreiheit“ ist eindeutig. Zugleich bleibt wahr: Die Eltern können Konsumfreiheit nicht herstellen. Sie können nur ihre Forderung und ihre eigenen Schritte vertreten.

Ein Zukunftssatz wird einmal gesagt. Wenn Eltern ihn bei jedem neuen Anlass wiederholen, wird er erneut zum Vorwurf. Die weitere Wirkung entsteht aus dem veränderten Elternverhalten, nicht aus wachsender sprachlicher Intensität.

MiniMax-Übung: Nehmen Sie einen häufigen Vorwurf und schreiben Sie darunter: gewünschte Zukunft, Art des Anliegens und eigene Elternhandlung. Formulieren Sie erst danach den einen Satz an Max.

15. Vom Katastrophensatz zum Handlungssatz

Eltern ersetzen ängstliche Zukunftsbilder durch einen vorher festgelegten Wenn-dann-Plan für das eigene Verhalten.

Angst zieht Eltern hinter Max her

Viele Eltern fürchten vor der Sendepause, Max könne ihnen völlig entgleiten. Sie haben erlebt, wie sehr sie hinter ihm her waren und wie er

sich entzog. Daraus entsteht der innere Satz: „Wenn wir jetzt auch noch aufhören zu reden, verlieren wir ihn ganz.“ Dieser Katastrophensatz aktiviert genau das alte Verhalten: fragen, kontrollieren, erklären, nachgehen und jede Distanz sofort schließen.

Ähnliche Sätze tauchen später auf: „Hoffentlich eskaliert das Gespräch nicht“, „Wenn er heute nicht kommt, ist alles vorbei“ oder „Wir müssen sofort etwas tun“. Sie richten die Aufmerksamkeit auf Max' mögliche Reaktion und lassen die Eltern ihre eigene Steuerungsmöglichkeit vergessen.

Vorbereiten statt vorhersagen

Ein Handlungssatz versucht nicht vorherzusagen, was Max tun wird. Er legt fest, was die Eltern in einer erkennbaren Situation tun können.

Die Form lautet:

Wenn X geschieht, tun wir Y.

X beschreibt beobachtbares Verhalten.

Y liegt vollständig in der Hand der Eltern.

Dadurch wird aus einer unbestimmten Befürchtung ein begrenzter Plan.

Beispiel

Statt „Hoffentlich eskaliert das Gespräch nicht wieder“ vereinbaren die Eltern: „Wenn Max laut wird, beenden wir das Gespräch. Sobald er wieder ruhig spricht, steigen wir wieder in die Zusammenarbeit ein.“ Sie versuchen weder, ihn zur Ruhe zu bringen, noch verlängern sie den Rückzug als Strafe. Das Ende gilt nur so lange, wie eine sachliche Verständigung nicht möglich ist.

MiniMax-Übung: Schreiben Sie drei Befürchtungen auf, die Sie zu spontanem Handeln verleiten. Übersetzen Sie jede in einen Wenn-dann-Satz, dessen zweiter Teil ausschließlich Ihr eigenes Verhalten beschreibt.

