Hans Räbiger-Stratmann

Elternpräsenz statt Suchtpräsenz

Max lebt selbständig - Das Elternbuch 2



2026

Über den Autor

Hans Räbiger-Stratmann, Dipl.-Sozialpädagoge/Psychotherapie, Systemischer Berater, Therapeut und Supervisor DGSF, Sozialtherapeut psychoanalytisch orientiert GVS, leitete bis 2016 nacheinander zwei Suchthilfeeinrichtungen. 35 Jahre lang arbeitete er in der Suchtberatung, der Suchtprävention, der ambulanten Rehabilitation und begleitete Eltern, deren Familienleben zunehmend vom Rauschmittelkonsum ihrer Kinder bestimmt wurde.

Das hier beschriebene Konzept ist aus vielen Jahren praktischer Arbeit mit Eltern entstanden, deren Kinder Rauschmittel konsumierten oder einen problematischen Mediengebrauch entwickelt hatten. Der Autor hat es über einen Zeitraum von vierzehn Jahren entwickelt und bis zum Jahr 2016 gemeinsam mit vielen Familien erprobt und weiterentwickelt. In dieser Zeit bildete er zahlreiche Kollegen darin aus.

Das vorliegende Elternbuch 2 macht die dabei entstandenen Erfahrungen und Interventionen erstmals als Selbsthilfeprogramm für Eltern zugänglich.

Urheberrecht und Nutzung

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

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt.

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

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

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

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

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

Dem Elternkreis in Frankfurt gewidmet,
deren Erfahrungen und Anregungen
den entscheidenden Impuls
für dieses Buch gaben.

Inhalt

Vorwort 5

1. Weiß Max längst, was Sie wollen? 8

2. Max hat bereits einen Gegner seines Konsums: sich selbst 13

3. Werden Eltern zum äußeren Über-Ich, verändert sich der Konflikt 17

4. Vom Erziehen zur Beziehung zwischen Erwachsenen 21

5. Nicht mehr hinter Max her sein – die elterliche Sprech- und Handlungshemmung 26

6. Den inneren Beobachter entwickeln – wahrnehmen, aufschreiben, liegenlassen 30

7. Erst verstehen, was Max überhaupt von Ihnen will 36

8. Helfen, ohne Max sein Leben abzunehmen 40

9. Die Eltern bestimmen über ihren eigenen Lebensbereich 46

10. Beziehung anbieten – Kontrolle beenden 52

11. Die Elternachse bleibt bestehen 58

12. Das eigene Leben wieder in Besitz nehmen 64

Anmerkungen 69

Der Zettelkasten 71

Anhang 72

Vorwort

Liebe Eltern,

dieses Buch richtet sich an Sie, wenn Ihr erwachsener Sohn oder Ihre erwachsene Tochter Rauschmittel konsumiert und nicht mehr bei Ihnen lebt.

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.

Vielleicht ist Max ausgezogen, weil es seinem Alter und seiner Entwicklung entsprach. Vielleicht verließ er das Elternhaus nach vielen Auseinandersetzungen. Möglicherweise lebt er allein, mit einem Partner oder einer Partnerin, in einer Wohngemeinschaft oder an einem Ort, von dem Sie kaum etwas wissen. Die räumliche Trennung hat den Konsum jedoch nicht aus Ihrem Leben verschwinden lassen.

Sie machen sich weiterhin Gedanken. Sie fragen sich, wie es Max geht, ob er konsumiert, wovon er lebt und ob er seinen Alltag bewältigt. Vielleicht warten Sie auf eine Nachricht, beobachten seine Stimme am Telefon oder versuchen, aus wenigen Sätzen herauszuhören, in welchem Zustand er sich befindet. Auch wenn Max nicht mehr bei Ihnen wohnt, kann sein Konsum in Ihrem Denken und in Ihrem Leben weiterhin sehr präsent sein.

Das hier beschriebene Konzept ist aus vielen Jahren praktischer Arbeit mit Eltern entstanden, deren Kinder Rauschmittel konsumierten oder einen problematischen Mediengebrauch entwickelt hatten. Ich habe es über einen Zeitraum von vierzehn Jahren entwickelt und bis zum Jahr 2016 gemeinsam mit vielen Familien erprobt und weiterentwickelt. In dieser Zeit durfte ich zahlreiche Kollegen darin ausbilden.

Was bedeutet »Elternpräsenz statt Suchtpräsenz«? Von Suchtpräsenz spreche ich, wenn Max' Konsum das Denken, die Gespräche und das Handeln der Eltern zunehmend bestimmt. Die Sorge um ihn nimmt immer mehr Raum ein, während andere Themen, Beziehungen und eigene Vorhaben in den Hintergrund treten. Dazu muss Max nicht einmal anwesend sein.

Elternpräsenz bedeutet, als Vater und Mutter wieder mit einer eigenen Haltung und einem eigenen Leben erkennbar zu werden. Die Eltern gestalten ihren Lebensbereich, entscheiden bewusst über ihr Sprechen und Handeln und bieten Max eine respektvolle Beziehung an. Sie bleiben ihm zugewandt und lassen ihm zugleich die Verantwortung für sein Leben und seinen Konsum. So gewinnt die Beziehung zwischen Eltern und Kind wieder Raum, den bisher die Auseinandersetzungen um den Konsum eingenommen haben.

Das erste daraus entstandene Elternbuch richtet sich vor allem an Eltern, die mit ihrem konsumierenden Sohn oder ihrer Tochter zusammenleben.

Leser, die bereits das erste Elternbuch kennen, werden feststellen, dass manche Hinweise in diesem Buch anders ausfallen. Das ergibt sich aus dem veränderten Lebenskontext: Solange Max im Elternhaus lebt, bietet das Zusammenleben täglich Möglichkeiten zur unmittelbaren Beziehungsgestaltung. Lebt Max bereits seit einiger Zeit in einem eigenen Haushalt, entstehen Begegnungen und gemeinsame Situationen seltener und müssen häufig erst verabredet werden. Damit verändern sich die Möglichkeiten, Elternpräsenz zum Ausdruck zu bringen.

Dieses Buch ist deshalb kein verkürzter Auszug aus dem ersten Elternbuch. Es beschreibt einen eigenen Weg.

Vielleicht haben Sie Max bereits oft gesagt, was Sie von seinem Konsum halten. Sie haben erklärt, gewarnt, gebeten, Hilfe angeboten und nach Lösungen gesucht. Möglicherweise unterstützen Sie ihn finanziell, erledigen Dinge für ihn oder versuchen, drohende Folgen abzuwenden. Hinter all dem stehen Ihre Sorge und Ihr Wunsch, Max möge sein Leben wieder in eine Richtung lenken, die ihm guttut.

Max kennt Ihre Sorge vermutlich längst. Trotzdem entsteht bei Eltern immer wieder der Impuls, noch eindringlicher zu reden, noch überzeugender zu argumentieren oder noch schneller einzugreifen. Je mehr Eltern sich mit dem Leben ihres erwachsenen Kindes beschäftigen, desto weniger Raum bleibt ihnen für das eigene Leben. Zugleich kann Max einen Teil seiner eigenen Auseinandersetzung mit dem Konsum nach außen verlagern: Die Eltern denken, sorgen und handeln bereits für ihn.

Dieses Buch möchte Ihnen helfen, diesen Ablauf zu beenden. Dabei geht es weder darum, Max fallenzulassen, noch darum, gleichgültig zu wer-

den. Es geht darum, zwischen seinem Leben und Ihrem Leben wieder klarer zu unterscheiden.

Max darf und soll die Folgen seiner Entscheidungen wahrnehmen und seinen eigenen inneren Konflikt mit dem Konsum führen.

Sie bleiben seine Eltern. Sie dürfen Beziehung anbieten, Unterstützung ermöglichen und zugleich bestimmen, was Sie tun, was Sie lassen und welche Grenzen in Ihrem Lebensbereich gelten.

Die folgenden Kapitel richten den Blick deshalb zuerst auf Sie als Eltern. Sie lernen, Ihre eigenen Impulse genauer wahrzunehmen, Gedanken aufzuschreiben und Handlungen aufzuschieben. Sie prüfen, welche Botschaft Max von Ihnen bereits kennt, was er tatsächlich von Ihnen möchte und ob eine angebotene Hilfe seine Eigenverantwortung stärkt oder ihm etwas abnimmt, das zu seinem Leben gehört.

Für die Beschäftigung mit diesem Buch sind zwei weitere Arbeitsschritte vorgesehen: ein kleines Tagebuch für kurze tägliche Einträge und das Arbeitsheft zum Elternbuch für die zwölf Aufgaben.

Als **Tagebuch** eignet sich ein kleines Vokabelheft. Ein kurzer Eintrag pro Tag genügt: eine Beobachtung, ein Gedanke, ein eigener Handlungsimpuls oder ein Satz darüber, was Sie an diesem Tag anders getan haben. Das Tagebuch soll keine Chronik von Max' Konsum werden, sondern Ihre eigene Entwicklung festhalten, und es bewahrt Gedanken auf, die Sie nicht an Max weitergeben möchten.

Auf der Website steht eine PDF Datei mit dem Titel »**Arbeitsheft** zum Elternbuch« bereit. Sie können das Heft im DIN-A4-Format herunterladen, ausdrucken und die Arbeitsblätter Kapitel für Kapitel bearbeiten. Bei jeder Aufgabe, die Sie am Ende jedes der zwölf Kapitel lesen, finden Sie einen Hinweis auf die zugehörige Seite im Arbeitsheft.

Dieses Buch ist kein wissenschaftliches Lehrbuch. Es ist ein Praxisbuch für Eltern. Jeder Abschnitt soll Ihnen helfen, Ihr eigenes Handeln zu prüfen, zu reflektieren und einen konkreten nächsten Schritt zu entwickeln. Bearbeiten Sie bitte die Kapitel nacheinander – sie bauen aufeinander auf.

Ich empfehle Ihnen, zunächst ein Kapitel zu lesen und das dazugehörende Arbeitsblatt in den vorgeschlagenen Tagen zu bearbeiten. Lesen Sie erst dann das nächste Kapitel. Es braucht Zeit, mit Hilfe dieser Anleitung, eine neue Beziehung zu Max zu entwickeln und in die Beziehungspraxis umzusetzen.

Dieses Buch ersetzt keine ärztliche, psychiatrische oder psychotherapeutische Behandlung. Bei einer erkennbaren akuten medizinischen Gefahr handeln Eltern unmittelbar und rufen medizinische Hilfe. Eine Notfallsituation ist kein Anlass für eine Grundsatzdiskussion.

Sie können Max sein Leben nicht abnehmen. Sie können jedoch verändern, wie viel Raum sein Konsum in Ihrem Leben erhält und wie Sie ihm als Eltern begegnen.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie die Beziehung zu Max erhalten und zugleich Ihr eigenes Leben wieder stärker in Besitz nehmen können.

1. Weiß Max längst, was Sie wollen?

Vermutlich haben Sie mit Max schon oft über seinen Konsum gesprochen. Sie haben ihm erklärt, weshalb Sie sich Sorgen machen. Sie haben ihn gebeten, weniger zu konsumieren oder ganz damit aufzuhören. Vielleicht haben Sie ihm Beratungsstellen genannt, Informationen geschickt oder konkrete Hilfe angeboten.

Max kennt Ihre Auffassung.
Er weiß, was Sie sich für ihn wünschen.

Trotzdem entsteht bei Eltern immer wieder der Impuls, ein weiteres Gespräch zu beginnen. Dahinter steht häufig die Hoffnung:

Wenn ich dieses Mal die richtigen Worte finde,
wird Max endlich verstehen, was mit ihm geschieht.

Doch fehlendes Wissen ist oft nicht sein Problem. Max kann die schädigenden Folgen seines Konsums kennen und dennoch weiterkonsumieren. Er kann Ihre Sorge verstehen und sie gleichzeitig zurückweisen. Er kann sogar selbst unter seinem Konsum leiden, ohne bereits einen Weg gefunden zu haben, ihn zu beenden.

Eine weitere Erklärung löst diesen inneren Konflikt nicht.

Wenn die Botschaft immer wiederholt wird

Je häufiger Eltern dieselbe Botschaft wiederholen, desto mehr verändert sich deren Wirkung. Aus einer klaren Mitteilung wird eine dauernde Begleitung. Aus der Sorge der Eltern kann Druck entstehen. Max hört dann weniger den Inhalt der Worte als die darin enthaltene Aufforderung:

Du musst dich verändern, damit wir wieder beruhigt sein können.

Darauf kann er mit Rechtfertigungen, Beschwichtigungen, Rückzug oder Ärger reagieren. Vielleicht verspricht er eine Veränderung, um das Gespräch zu beenden und Ihre Vorhaltungen loszuwerden. Vielleicht verschweigt er seinen Konsum oder meldet sich seltener.

Eltern reagieren darauf häufig mit weiteren Erklärungen. So entsteht ein Kreislauf: Die Eltern reden, weil Max sich nicht verändert. Max zieht sich zurück, weil die Eltern immer wieder reden. Sein Rückzug verstärkt die Sorge der Eltern – und die Eltern beginnen das nächste Gespräch.

Obwohl Max längst weiß, was seine Eltern wollen, bleibt das Konsumthema zwischen ihnen gegenwärtig.

Wer beschäftigt sich mit wessen Konsum?

Um verstehen zu lernen, helfen uns hier zunächst zwei bedeutsame der vielen Komponenten aus denen eine Sucht besteht:

Ich bin davon überzeugt: Ein Mensch, der sich durch seinen Konsum selbst schädigt, weiß um diese Schädigung. Vielleicht spricht er nicht darüber. Vielleicht spielt er die Folgen herunter oder weist die Sorge anderer zurück. Doch er erlebt die Nachteile seines Konsums am eigenen Körper, in seinen Beziehungen, bei der Arbeit oder in seinem Alltag.

Dass Max trotzdem weiterkonsumiert, bedeutet deshalb nicht, dass er die Botschaft seiner Eltern noch nicht verstanden hat.

Sein Wissen allein reicht nicht aus, um den Konsum zu beenden.

Beim wiederholten Konsum lernt das Gehirn, bestimmte Situationen mit der Wirkung des Rauschmittels zu verbinden. Später kann schon ein vertrauter Ort, die Nachricht eines Bekannten oder ein bestimmtes Gefühl den Wunsch zu konsumieren wecken.

Die Suchtforschung unterscheidet zwischen Genießen (englisch: *liking*) und Habenwollen (englisch: *wanting*). Genießen meint: »Das fühlt sich angenehm an.« Habenwollen meint: »Ich will das haben und konsumieren.« Bei einer Sucht kann das Verlangen sehr stark sein, obwohl der Konsum nur noch wenig Genuss bringt.[1]

Stellen Sie sich vor: Max erhält eine Nachricht von jemandem, mit dem er oft konsumiert hat. Sofort kreisen seine Gedanken um den nächsten

Konsum. Er wird unruhig und möchte möglichst schnell an das Rauschmittel kommen. Als er konsumiert, stellt er fest: »So gut ist das gar nicht mehr.« Trotzdem kann ihn bei der nächsten Gelegenheit wieder ein starker Drang zum Konsum erfassen.

Das Entscheidende ist: Max kann etwas sehr stark haben wollen, das er kaum noch genießt. Erlebt er dieses Verlangen als starken Drang zum Konsum, spricht man von Craving. Es kann sich auch dann melden, wenn Max eigentlich aufhören möchte. Genuss und Verlangen können also weit auseinanderliegen.[2]

Gleichzeitig kennt Max die schädigenden Folgen. In ihm stehen sich zwei Kräfte gegenüber: der durch Lernprozesse und biochemische Wirkungen verstärkte Konsumwunsch gegen das Wissen, sich selbst zu schädigen, verbunden mit Sorge, Scham oder schlechtem Gewissen.

In der Psychologie wird dieses mahnende und bewertende innere Gegenüber als ***Über-Ich*** bezeichnet. Max trägt damit bereits einen Kritiker seines Konsums in sich.

Der Trinker beim kleinen Prinzen

Antoine de Saint-Exupéry beschreibt diesen inneren Kreislauf in einer kurzen Begegnung des kleinen Prinzen mit einem Trinker. Der kleine Prinz fragt ihn, warum er trinke. Der Mann antwortet, er wolle vergessen. Vergessen möchte er, dass er sich schämt. Und er schämt sich, weil er trinkt.[3]

Der Trinker weiß, dass er sich schädigt. Der Konsum hilft ihm für kurze Zeit, die durch den Konsum entstandene Scham zu betäuben. Danach kehrt die Scham zurück und kann den nächsten Konsumwunsch verstärken. Der Konsum ist damit zugleich Problem und kurzfristiger Lösungsversuch.

Wenn Eltern Max wiederholt warnen, erinnern oder ermahnen, können sie die Aufgabe seines inneren Über-Ichs übernehmen. Dann kann sich sein innerer Konflikt in die Auseinandersetzung mit den Eltern verlagern – psychologisch sprechen wir von Externalisierung: Max verlagert (externalisiert) sein innerpsychisches Gewissen (Über-Ich) und verortet es bei den (projiziert es auf die) Eltern – sie sollen nun sein Gewissen „spielen“ (repräsentieren). Max beschäftigt sich nun weniger mit der Frage: »Was richtet mein Konsum in meinem Leben an?« Stattdessen denkt er: »Warum lassen mich meine Eltern nicht endlich in Ruhe? Die nerven mich mit ihren Warnungen.« Im Gespräch verteidigt er nun

seinen Konsum gegen ihre Vorhaltungen. Seine eigenen Zweifel am Konsum geraten dabei in den Hintergrund.

Das Dilemma der Eltern

Eltern erleben die Selbstschädigung ihres Kindes und wollen helfen. Dieser Impuls ist tief verankert. Das evolutionsgeschichtlich angelegte elterliche Arterhaltungsprogramm fordert sie auf, Gefahren wahrzunehmen, ihr Kind zu schützen und Schaden von ihm abzuwenden.

Bei vielen Gefahren ist diese Reaktion sinnvoll. Bei einem selbstschädigenden Konsum wird sie jedoch ins Gegenteil umschlagen.

Je mehr die Eltern Max beobachten, warnen, erinnern, überzeugen und vor den Folgen seines Konsums schützen wollen, desto mehr übernehmen sie Aufgaben, die Max selbst übernehmen müsste. Sie machen sich Sorgen, denken über seinen Konsum nach, suchen nach Hilfen und versuchen, Veränderungen herbeizuführen.

Damit entsteht eine paradoxe Arbeitsteilung:

Die Eltern beschäftigen sich mit den schädigenden Folgen.
Max beschäftigt sich mit dem nächsten Konsum.

Die Eltern führen den Gegenkampf bereits für ihn. Sie vertreten die konsumkritische Seite, erinnern ihn an sein schlechtes Gewissen und versuchen, seine Selbstkontrolle von außen zu ersetzen. Max kann seine eigene Auseinandersetzung weiter aufschieben. Die anderen kümmern sich bereits darum – also muss er es selbst weniger tun.

So kann gut gemeintes Helfen dem Konsum unbeabsichtigt zusätzlichen Raum verschaffen. Je mehr die Eltern gegen den Konsum arbeiten, desto mehr wird Max ihnen den Kampf überlassen und sich selbst dem Konsum hingeben.

Darin liegt das Dilemma: Das elterliche Arterhaltungsprogramm verlangt nach mehr Einsatz. Die Suchtdynamik verlangt jedoch, dass die Eltern diesen Einsatz beenden.

Das bedeutet weder Gleichgültigkeit noch das Fallenlassen von Max. Die Eltern lassen vielmehr die Verantwortung für seinen Konsum dort, wo sie hingehört – im Inneren von Max. Sie bleiben ansprechbar und bieten Beziehung an.

Die Eltern hören auf, für Max gegen seinen Konsum zu kämpfen,
damit Max diesen Kampf selbst aufnehmen kann.

Eine Frage vor jedem Gespräch

Bevor Sie Max erneut auf seinen Konsum ansprechen, halten Sie einen Augenblick inne und fragen Sie sich:

Will ich ihm gerade etwas sagen, das er noch nicht weiß – oder möchte ich erreichen, dass er endlich so handelt, wie ich es für richtig halte?

Wenn Max Ihre Auffassung bereits kennt, haben Sie alles kommuniziert!

Ihre erste Aufgabe

Die Arbeitsseite zu dieser Aufgabe finden Sie im separaten Arbeitsheft zum Elternbuch. Dort können Sie die folgenden Schritte vorbereiten und zusammenfassen; kurze tägliche Beobachtungen notieren Sie weiterhin in Ihrem kleinen Tagebuch.

Schreiben Sie höchstens drei Sätze auf, die Max über Ihre Auffassung zu seinem Konsum bereits kennt, zum Beispiel

- Max weiß, dass ich mir ein konsumfreies Leben für ihn wünsche.
- Max weiß, dass ich seinen Konsum für selbstschädigend halte.
- Max weiß, welche Unterstützung ich ihm anbiete, wenn er seinen Konsum beenden möchte.

Lesen Sie anschließend jeden Satz und fragen Sie sich:

Muss ich Max das *noch einmal* sagen?

Wenn die Antwort Nein lautet, lassen Sie die Sätze auf dem Papier.

Vielleicht fällt Ihnen später ein weiteres Argument ein. Schreiben Sie auch dieses auf, anstatt Max sofort anzurufen oder ihm eine Nachricht zu senden. So geht Ihr Gedanke nicht verloren, sondern bleibt bei Ihnen – und Max erhält den Raum, seine eigenen Gedanken zu entwickeln.

Sie bleiben bei Ihrer Auffassung und beenden lediglich deren fortwährende Wiederholung.

Elternpräsenz gegenüber einem erwachsenen, ausgezogenen Max beginnt damit, dass Sie klar erkennbar bleiben und zugleich darauf verzichten, Ihrer Botschaft hinterherzulaufen. Sie behalten das alles für sich.

Auszug aus den Anmerkungen

[2] Kent C. Berridge und Terry E. Robinson: *Liking, Wanting, and the Incentive-Sensitization Theory of Addiction.* American Psychologist, 71 (8), 2016, S. 670–679. DOI: 10.1037/amp0000059. Die Autoren erläutern, wie sich starkes Konsumverlangen und tatsächlicher Genuss voneinander lösen können.

2. Max hat bereits einen Gegner seines Konsums: sich selbst

In Kapitel 1 haben Sie gelesen, dass Max die schädigenden Folgen seines Konsums kennt. Daraus folgt etwas, das Eltern leicht übersehen: Max besteht nicht nur aus dem Teil, der konsumieren möchte. In ihm gibt es auch einen Teil, der den Konsum beenden, wieder zuverlässig werden oder sein Leben anders führen möchte.

Dieser konsumkritische Teil muss nicht laut sprechen. Er kann sich in kurzen Bemerkungen, abgebrochenen Versuchen, Scham, Ärger über sich selbst oder dem Wunsch nach einem anderen Leben zeigen. Vielleicht sagt Max manchmal: ‚So kann es nicht weitergehen.' Vielleicht kündigt er an, eine Pause zu machen. Vielleicht berichtet er, dass ihm der Konsum längst nichts mehr bringe. Auch wenn er kurze Zeit später wieder konsumiert, war seine Aussage durchaus von Bedeutung.

Eltern erleben solche Widersprüche häufig als Unzuverlässigkeit: Gestern wollte Max aufhören, heute konsumiert er wieder. Gestern bat er um Hilfe, heute weist er jede Unterstützung zurück. Beides kann im Augenblick, in dem Max es sagt, wahr sein.

Zwei Seiten in einem Menschen

Die Psychologie bezeichnet dieses gleichzeitige Vorhandensein gegensätzlicher Wünsche als Ambivalenz. Max möchte konsumieren und möchte zugleich von seinem Konsum frei werden. Der konsumierende Teil verspricht Entlastung, Zugehörigkeit, Beruhigung oder einen angenehmen Zustand. Der andere Teil kennt die Folgen, schämt sich, sorgt sich um seine Zukunft oder sehnt sich nach einem anderen Leben.[4]

Die beiden Seiten können sich innerhalb kurzer Zeit abwechseln. Wenn der Konsumwunsch stark ist, spricht Max vielleicht nur über die Vorteile des Konsums. Nach dem Konsum oder nach einer schmerzhaften Folge kann seine konsumkritische Seite deutlicher werden. Am nächsten Tag kann der Konsumwunsch wieder die Führung übernehmen.

Für Eltern sieht dieser Wechsel wie ein dauernder Widerspruch aus. Für Max ist er ein innerer Kampf.

Die Frage lautet deshalb nicht, ob Max gegen seinen Konsum ist. Die Frage lautet, wann seine konsumkritische Seite hörbar wird und wie lange sie sich gegen den Konsumwunsch behaupten kann.

Eltern hören häufig nur die konsumierende Seite

Wenn Max seinen Konsum verteidigt, werden Eltern aufmerksam. Sie hören genau hin, widersprechen, führen Gegenargumente an und versuchen, seine Aussagen zu korrigieren. Äußert Max dagegen einen eigenen Zweifel, reagieren sie oft sofort mit Ratschlägen:

Dann geh doch endlich zur Beratungsstelle.
Das sagen wir dir schon seit Jahren.
Dann musst du jetzt aber auch wirklich aufhören.

Damit geschieht etwas Unbeabsichtigtes. Max hat gerade selbst gegen seinen Konsum gesprochen. Die Eltern übernehmen seine konsumkritische Seite sofort und bauen sie zu einer Forderung aus. Nun richtet Max seine Aufmerksamkeit nicht mehr auf den eigenen Zweifel, sondern auf die Eltern und ihre Forderung. Gegen diese kann er sich verteidigen.

Aus Max' eigenem Gedanken gegen den Konsum wird auf diese Weise erneut ein Gespräch mit den Eltern über den Konsum. Sein Nachdenken, seine Zweifel, sind unterbrochen. Jetzt beschäftigt er sich damit, auf die Eltern zu antworten.

Wenn Eltern eine Seite übernehmen

In einem Gespräch mit einem ambivalenten Menschen entsteht leicht eine Aufgabenteilung: Je entschiedener die eine Person für Veränderung spricht, desto stärker nennt die andere Person die Gründe, weshalb eine Veränderung gerade nicht möglich ist.

Die Eltern sagen: ‚Du musst aufhören.' Max antwortet: ‚So schlimm ist es nicht.' Die Eltern zählen die Schäden auf. Max nennt die Zeiten, in denen alles funktioniert hat. Die Eltern werden eindringlicher. Max verteidigt den Konsum immer entschiedener.

Der Widerstand beweist dann nicht, dass Max keine Veränderung möchte. Ein Teil davon kann als Reaktion auf den erlebten Druck entstehen. Die Reaktanzforschung beschreibt, dass Menschen ihre Ent-

scheidungsfreiheit verteidigen, wenn sie diese als bedroht erleben. Dabei kann genau das Verhalten an Bedeutung gewinnen, das der andere verhindern möchte. Je stärker Eltern Max zum Aufhören drängen, desto entschiedener kann Max seinen Konsum verteidigen. Er sagt dann zum Beispiel: „So schlimm ist es gar nicht. Ich entscheide selbst, ob und wann ich aufhöre."[5]

Am Ende des Gesprächs haben die Eltern alle Gründe für Konsumfreiheit ausgesprochen. Max hat alle Gründe für den weiteren Konsum genannt. Beide Seiten verlassen das Gespräch stärker in ihren jeweiligen Positionen als zuvor.

Die Eltern wollten Max' konsumkritische Seite stärken. Tatsächlich haben sie ihn ungewollt provoziert, seine konsumierende Seite zu verteidigen.

Die konsumkritische Seite bei Max lassen

Wenn Max selbst einen Nachteil seines Konsums benennt, lassen Sie seinen Satz bei ihm. Ergänzen Sie ihn nicht. Erinnern Sie ihn nicht an frühere Versprechen. Machen Sie aus seinem Gedanken noch keinen Plan.

Sie können zeigen, dass Sie ihn gehört haben:

Du sagst, so möchtest du nicht weitermachen oder willst etwas ändern.
Du magst es nicht mehr, dass der Konsum so viel Raum einnimmt.
Du möchtest herausfinden, ob du konsumfrei leben kannst.

Paraphrasieren erst üben

Eine solche Antwort nennt man Paraphrasieren: Sie geben mit eigenen Worten wieder, was der andere gesagt hat. Sie fügen weder Ihre Meinung noch einen Rat oder eine Lösung hinzu. So kann der andere seinen eigenen Gedanken noch einmal hören und kann erkennen, daß Sie ihn verstanden haben.

Üben Sie das zuerst in Gesprächen, in denen für Sie wenig auf dem Spiel steht – etwa mit einem Freund, einem Kollegen oder Ihrem Partner. Hören Sie einen Augenblick länger zu und beginnen Sie Ihre Antwort mit: ‚Du meinst …' oder: ‚Du sagst …' Fassen Sie nur den Gedanken des anderen zusammen. Anschließend können Sie fragen: ‚Habe ich dich richtig verstanden?'

Achten Sie beim Üben darauf, wie schnell ein eigener Rat auftaucht. Lassen Sie ihn für diesen Augenblick unausgesprochen. Wenn Ihnen diese Form des Zuhörens vertrauter geworden ist, können Sie sie auch im Gespräch mit Max verwenden.

Siehe dazu auch im ersten Elternbuch Kapitel 21 ab Seite 57.

Damit geben Sie Max seinen eigenen Gedanken zurück. Er hört noch einmal, was er selbst gesagt hat. Die konsumkritische Seite bleibt seine Seite.

Wenn Max danach schweigt, lassen auch Sie eine Pause entstehen. Sein Nachdenken braucht keinen sofortigen Abschluss. Vielleicht spricht Max weiter. Vielleicht wechselt er das Thema. Vielleicht greift er den Gedanken später erneut auf.

Ihr Ziel besteht in diesem Augenblick nicht darin, eine Zusage zu erhalten. Ihr Ziel besteht darin, Max nicht von seiner eigenen Auseinandersetzung abzulenken.

Was Sie jetzt beobachten können

Achten Sie in den nächsten Wochen auf Äußerungen oder Handlungen, in denen Max' konsumkritische Seite sichtbar wird. Dazu können gehören:

- Max benennt selbst einen Nachteil seines Konsums.
- Er ärgert sich über eine Folge, die er erlebt hat.
- Er spricht von einer Pause oder von Konsumfreiheit.
- Er lehnt eine Gelegenheit zum Konsum ab.
- Er fragt nach Beratung, Behandlung oder einer anderen Unterstützung.
- Er erzählt von einem Leben, in dem der Konsum keinen Platz mehr hat.

Auch kleine Zeichen gehören dazu. Entscheidend ist nicht, ob daraus sofort eine Veränderung entsteht. Entscheidend ist, dass Sie lernen, diese Seite in Max überhaupt wahrzunehmen.

Ihre zweite Aufgabe

Die Arbeitsseite zu dieser Aufgabe finden Sie im separaten Arbeitsheft zum Elternbuch. Dort können Sie die folgenden Schritte vorbereiten und zusammenfassen; kurze tägliche Beobachtungen notieren Sie weiterhin in Ihrem kleinen Tagebuch.

Öffnen Sie im Arbeitsheft die Arbeitsseite mit der Überschrift:

Max gegen seinen Konsum

Notieren Sie dort ausschließlich Sätze und Handlungen, die von Max selbst ausgehen und seine konsumkritische Seite erkennen lassen. Schreiben Sie möglichst genau auf, was er gesagt oder getan hat. Ergänzen Sie keine Deutung und keine Bewertung.

Zum Beispiel:

- Max sagte: ‚Das ganze Wochenende war wieder weg.'
- Max sagte eine Verabredung ab, bei der konsumiert werden sollte.
- Max fragte nach der Telefonnummer einer Beratungsstelle.

Das Arbeitsheft verändert Ihren Blick. Sie sehen nicht mehr nur den konsumierenden Max. Sie beginnen auch den Max wahrzunehmen, der bereits selbst gegen seinen Konsum arbeitet.

Max' konsumkritische Gedanken gehören ihm. Die Eltern lassen sie bei ihm und geben ihnen Raum, damit er sie selbst hören und weiterentwickeln kann.

3. Werden Eltern zum äußeren Über-Ich, verändert sich der Konflikt

Max kennt die Folgen seines Konsums, und in ihm gibt es eine Seite, die gegen den Konsum arbeitet. Trotzdem erinnern Eltern ihn immer wieder daran, was er versprochen, versäumt oder angerichtet hat. Sie hoffen, dadurch sein Nachdenken wachzuhalten. Häufig geschieht etwas anderes: Die Eltern sprechen nun das aus, was Max auch selbst wissen kann. Sie werden zur hörbaren Stimme seines schlechten Gewissens.

Damit verändert sich der Ort des Konflikts. Vor dem Gespräch mit den Eltern kann Max mit sich selbst ringen: Soll ich konsumieren oder aufhören? Wie lange will ich so weiterleben? Was richte ich in meinem Leben an? Sobald die Eltern diese Fragen für ihn aussprechen, kann aus dem inneren Konflikt ein äußerer werden. Jetzt geht es zwischen Max und den Eltern darum, wer recht hat, wer übertreibt und wer bestimmen darf.

Was mit dem Über-Ich gemeint ist

Sigmund Freud bezeichnete die psychische Instanz, in der Verbote, Gebote und moralische Ansprüche wirksam werden, als Über-Ich. Im alltäglichen Sprachgebrauch lässt sich darunter die innere Stimme verstehen, die uns sagt, was wir tun oder unterlassen sollten, und die Schuld- oder Schamgefühle auslösen kann. Der Ausdruck ‚äußeres Über-Ich' ist hier keine Diagnose. Er beschreibt eine Rolle, die Eltern in der Beziehung zu Max übernehmen können.[6]

Eltern werden zu einem äußeren Über-Ich, wenn sie Max fortwährend an seine Pflichten, seine Versprechen und die Folgen seines Konsums erinnern. Sie sprechen dann nicht über eine eigene Entscheidung oder über ihren eigenen Lebensbereich. Sie sprechen für den Teil in Max, der seinen Konsum selbst ablehnt.

Das kann sich in Sätzen zeigen wie:

Du weißt doch selbst, dass dir das schadet.
Denk endlich daran, was du uns versprochen hast.
Du wirfst dein ganzes Leben weg.
Wann übernimmst du endlich Verantwortung?
Du musst doch merken, dass es so nicht weitergeht.

Jeder einzelne Satz kann sachlich nachvollziehbar sein. Entscheidend ist die Wirkung der übernommenen Rolle: Max hört seine konsumkritische Seite nun von außen. Er muss sie in diesem Augenblick nicht selbst hervorbringen.

Aus schlechtem Gewissen kann Widerstand werden

Nehmen wir an, Max hat nach einem konsumreichen Wochenende einen Termin versäumt. Vielleicht ärgert er sich darüber. Vielleicht schämt er sich oder nimmt sich vor, beim nächsten Mal anders zu handeln. Dann ruft ein Elternteil an und sagt: ‚Wieder hast du nichts auf die Reihe bekommen. Wie oft soll das noch so gehen?'

Nun richtet Max seine Aufmerksamkeit auf den Vorwurf. Er erklärt, der Termin sei gar nicht so bedeutsam gewesen. Er zählt auf, was in der vergangenen Woche funktioniert hat. Er wirft den Eltern vor, ihn ständig zu kontrollieren. Vielleicht beendet er das Gespräch. Sein Ärger über die Eltern kann das schlechte Gewissen über den versäumten Termin überdecken.

Die Eltern erleben anschließend einen Max, der scheinbar keine Einsicht hat. Dabei kann die Einsicht vor dem Gespräch durchaus vorhanden gewesen sein. Sie wurde von dem neuen Konflikt in den Hintergrund gedrängt: Max gegen die Eltern.

Je häufiger das geschieht, desto fester verteilt sich die Arbeit. Die Eltern erinnern, mahnen, bewerten und sorgen sich. Max erklärt, verharmlost, weicht aus oder verteidigt sich. Die Eltern tragen die konsumkritischen Argumente; Max trägt die Gegenargumente.

Eltern tragen dann mehr als ihre eigene Sorge

Eltern eines erwachsenen, getrenntlebenden Max können seinen Alltag nicht führen. Dennoch beschäftigen sie sich gedanklich mit seinen Terminen, seinen Schulden, seiner Wohnung, seiner Arbeit, seiner Behandlung und seinem Konsum. Sie prüfen innerlich, was Max als Nächstes tun müsste. Bei jedem Kontakt drängt es sie, ihn daran zu erinnern.

So tragen die Eltern neben ihrer eigenen Sorge auch Aufgaben, Folgen und Entscheidungen, die zu Max' Leben gehören. Max kann sich darauf verlassen, dass andere an das denken, was er selbst ausblendet. Die Eltern verlieren Ruhe; Max gewinnt keine zusätzliche Eigenverantwortung.

Das bedeutet nicht, dass Eltern gleichgültig werden oder bei akuter Gefahr untätig bleiben. Es bedeutet, genauer zu unterscheiden, wessen Lebensbereich betroffen ist:

- Folgen, die ausschließlich Max' Leben betreffen, gehören zu Max.
  Beispiel: Max hat nach einem konsumreichen Abend ein Vorstellungsgespräch verschlafen. Ob er beim Betrieb anruft, sich entschuldigt und um einen neuen Termin bittet, liegt bei ihm. Die Eltern lassen diese Aufgabe bei Max.
- Vereinbarungen zwischen Max und den Eltern gehören in die gemeinsame Beziehung.
  Beispiel: Max und seine Eltern haben sich zum Essen verabredet. Er erscheint eine Stunde später, ohne Bescheid zu geben. Die Mutter sagt: „Wir hatten uns für drei Uhr verabredet und auf dich gewartet. Wenn du später kommst, gib uns bitte vorher Bescheid."
- Geld, Zeit, Wohnung, Gesundheit und Erreichbarkeit der Eltern gehören zum Lebensbereich der Eltern.
  Beispiel: Max ruft häufig spätabends an und möchte lange über seine

Schwierigkeiten sprechen. Die Mutter merkt, dass ihr danach der Schlaf fehlt. Sie sagt: „Ab neun Uhr abends brauche ich Ruhe. Für unsere Gespräche nehme ich mir tagsüber Zeit."

- Bei einer akuten Gefahr für Leben oder Gesundheit handeln Eltern und rufen gegebenenfalls professionelle Hilfe.
  Beispiel: Bei einem Besuch finden die Eltern Max nach dem Konsum reglos vor. Er reagiert weder auf Ansprache noch auf Berührung. Sie rufen sofort 112, leisten Erste Hilfe und folgen den Anweisungen der Leitstelle.

Diese Unterscheidung beendet die Beziehung nicht. Sie verhindert, dass die Eltern unbemerkt Max' innere Arbeit übernehmen.

Was bei Max bleiben muss

Max muss selbst bemerken, wenn der Konsum nicht mehr zu dem Leben passt, das er führen möchte. Er muss selbst die Spannung zwischen Konsumwunsch und schlechtem Gewissen aushalten. Er muss selbst entscheiden, ob er Hilfe sucht, Termine vereinbart oder seinen Alltag verändert. Diese Schritte können Eltern weder durch eindringliche Worte noch durch ständige Erinnerung in ihm erzeugen.

Wenn Eltern die Stimme des schlechten Gewissens zurückgeben, entsteht für Max kein angenehmer Freiraum ohne Folgen. Im Gegenteil: Die Folgen seines Handelns erreichen wieder den Menschen, zu dessen Leben sie gehören. Seine innere Auseinandersetzung kann für ihn selbst wieder hörbarer werden, weil kein äußerer Gegner sie überlagert.

Die Eltern behalten ihre eigene Stimme. Sie dürfen sagen, was sie selbst tun, geben oder annehmen werden. Sie verlassen nur die Rolle, Max fortwährend zu sagen, was er mit seinem Leben tun soll. Wie diese Trennung in Gesprächen gelingt, wird in den folgenden Kapiteln Schritt für Schritt entwickelt.

Ihre dritte Aufgabe

Die Arbeitsseite zu dieser Aufgabe finden Sie im separaten Arbeitsheft zum Elternbuch. Dort können Sie die folgenden Schritte vorbereiten und zusammenfassen; kurze tägliche Beobachtungen notieren Sie weiterhin in Ihrem kleinen Tagebuch.

Öffnen Sie im Arbeitsheft die Arbeitsseite mit der Überschrift:

Spreche ich gerade für Max?

Schreiben Sie eine Woche lang Sätze auf, die Sie Max sagen oder als Nachricht senden möchten. Prüfen Sie bei jedem Satz:

- Erinnere ich Max an eine Folge, die ausschließlich sein Leben betrifft?
- Sage ich ihm, was er denken, einsehen oder tun soll?
- Versuche ich, in ihm ein schlechtes Gewissen auszulösen?
- Oder benenne ich eine Entscheidung, die meinen eigenen Lebensbereich betrifft?

Notieren Sie hinter jeden Satz entweder ‚Max' Lebensbereich', ‚gemeinsame Beziehung' oder ‚mein Lebensbereich'.

Sätze aus Max' Lebensbereich bleiben im Arbeits- und im Tagebuch. Bei Sätzen zur gemeinsamen Beziehung oder zum eigenen Lebensbereich warten Sie ab, bis Sie zu Ende gedacht haben, was Sie selbst entscheiden und tun werden.

Beispiel:

‚Du musst endlich deine Schulden bezahlen.' – Max' Lebensbereich.
‚Ich leihe dir kein weiteres Geld.' – mein Lebensbereich.
‚Wenn wir uns verabreden, möchte ich wissen, ob du kommst.' – gemeinsame Beziehung.

Mit dieser Aufgabe beginnen Sie, Max' schlechtes Gewissen nicht mehr außerhalb von ihm zu übernehmen, sondern für sich zu behalten.

Was Max über seinen Konsum denkt und welche Folgerungen er daraus zieht, bleibt bei ihm. Was Sie selbst entscheiden, bleibt bei Ihnen.

Max kann seine konsumkritische Stimme nur selbst entwickeln, wenn die Eltern aufhören, diese Stimme für ihn zu sprechen.

4. Vom Erziehen zur Beziehung zwischen Erwachsenen

Eltern bleiben Eltern, auch wenn ihr Sohn oder ihre Tochter erwachsen geworden ist. Die gemeinsame Geschichte, die Zuneigung und die Sorge enden nicht mit dem Auszug. Sie können darüber hinaus erhalten bleiben. Der Erziehungsauftrag endet jedoch. Ein erwachsener Max lebt in einem eigenen Lebensbereich und trifft dort seine Entscheidungen – auch Entscheidungen, die seine Eltern für falsch oder selbstschädigend halten.

Für Eltern ist dieser Wechsel manchmal nicht leicht. Sie haben Max über viele Jahre geschützt, angeleitet, erinnert und korrigiert. Als Kind brauchte er Erwachsene, die Gefahren erkannten, Regeln setzten und Verantwortung für ihn übernahmen. Wenn Max konsumiert und sein Leben sichtbar aus dem Takt gerät, wird dieses frühere elterliche Programm wieder aktiv. Die Eltern handeln, als müssten sie die Erziehung fortsetzen, bis Max endlich vernünftig handelt.

Doch Max ist inzwischen kein Kind mehr, das durch elterliche Erziehung in die richtige Richtung geführt werden kann. Je stärker die Eltern diese alte Aufgabe fortsetzen, desto leichter gerät die Beziehung in das frühere Gefälle zurück: oben die Eltern, die wissen, was richtig ist; unten Max, der gehorchen, sich rechtfertigen oder widersetzen soll.

Der Auszug beendet das alte Gefälle nicht automatisch

Max kann seit Jahren in einer eigenen Wohnung leben und in den Gesprächen mit seinen Eltern trotzdem wieder zum Jugendlichen werden. Ein einziger Satz genügt: ‚Hast du deine Post endlich geöffnet?' Sofort entsteht die bekannte Rollenverteilung. Die Eltern kontrollieren; Max erklärt, weicht aus oder reagiert gereizt.

Äußerlich sprechen drei Erwachsene miteinander. Innerlich läuft ein älteres Gespräch und Programm weiter. Die Eltern sehen den Max, den sie antreiben mussten. Max hört Eltern, die ihm weiterhin sagen, was er zu tun hat. Beide Seiten bestätigen einander: Weil Max abwehrt, werden die Eltern eindringlicher. Weil die Eltern eindringlicher werden, wehrt Max stärker ab.

Der Wechsel zu einer Beziehung zwischen Erwachsenen beginnt deshalb nicht bei Max. Er beginnt bei den Eltern, sobald sie ihre eigene Rolle verändern. Sie warten nicht darauf, dass Max sich erst erwachsen verhält. Sie sprechen ihn als Erwachsenen an, weil er erwachsen ist.

Erziehung und erwachsene Beziehung folgen verschiedenen Regeln

Erziehung enthält ein einseitiges Entscheidungsrecht. Eltern bestimmen etwa, wann ein Kind nach Hause kommt, ob es zur Schule geht oder wie viel Geld es ausgeben darf. Sie dürfen Anweisungen geben und deren Einhaltung überprüfen, weil sie Verantwortung für das minderjährige Kind tragen.

Zwischen Erwachsenen besitzt keiner ein allgemeines Erziehungsrecht über den anderen. Erwachsene können einander etwas wünschen, um etwas bitten, ein Angebot machen oder eine Vereinbarung treffen. Jeder entscheidet über den eigenen Lebensbereich. Wer etwas gibt, darf über das eigene Geben entscheiden. Wer um etwas gebeten wird, darf zustimmen oder ablehnen.

Der Unterschied wird in der Sprache hörbar:

Erziehung: ‚Du gehst morgen zur Beratungsstelle.'
Erwachsene Beziehung: ‚Wenn du eine Beratung suchst, helfe ich dir gern bei der Suche.'

Erziehung: ‚Du musst deine Wohnung endlich in Ordnung bringen.'
Erwachsene Beziehung: ‚Ich komme heute nicht mit in deine Wohnung.'

Erziehung: ‚Du meldest dich jeden Abend bei uns.'
Erwachsene Beziehung: ‚Ich freue mich, von dir zu hören. Eine tägliche Kontrolle übernehme ich nicht.'

Die zweite Form ist nicht weicher. Sie ist genauer. Die Eltern sagen, was sie anbieten, tun oder lassen. Sie geben Max keine Anweisung für seinen Lebensbereich.

Erwachsen ansprechen heißt nicht: alles hinnehmen

Manche Eltern fürchten, sie dürften nun nichts mehr sagen. Eine Beziehung zwischen Erwachsenen verlangt jedoch weder Schweigen noch Zustimmung. Eltern dürfen ihre Wahrnehmung äußern, eine Bitte formulieren, ein Angebot machen und eine Grenze ziehen. Sie dürfen auch ein Gespräch beenden oder eine finanzielle Unterstützung ablehnen.

Der Unterschied liegt darin, worüber sie entscheiden. Sie entscheiden über ihr Geld, ihre Zeit, ihre Wohnung, ihre Erreichbarkeit und ihre Beteiligung. Sie entscheiden nicht darüber, ob Max konsumiert, wann er aufsteht, welche Termine er wahrnimmt oder ob er eine Behandlung beginnt.

Auch ein klares Nein kann zu einer erwachsenen Beziehung gehören:

Ich bezahle deine Mietschulden nicht.
Ich spreche mit dir, wenn du wieder nüchtern bist.
In unserer Wohnung werden keine Rauschmittel aufbewahrt.
Ich fahre dich zu einem vereinbarten Behandlungstermin. Weitere Termine vereinbarst du selbst.

Solche Sätze erziehen Max nicht. Sie beschreiben Entscheidungen der Eltern und lassen die Folgen bei dem Menschen, zu dessen Leben sie gehören.

Autonomie und Beziehung sind keine Gegensätze

Eine erwachsene Beziehung lässt Max' Selbstbestimmung bestehen und hält zugleich Verbindung offen. Die Selbstbestimmungstheorie beschreibt Autonomie, Kompetenz und soziale Eingebundenheit als psychologische Grundbedürfnisse. Autonomie bedeutet dabei nicht Abbruch von Beziehung oder vollständige Unabhängigkeit. Ein Mensch kann selbstbestimmt handeln und sich zugleich verbunden fühlen.[7]

Eltern müssen sich also nicht zwischen Nähe und Loslassen entscheiden. Sie können Max verbunden bleiben, ohne seinen Alltag zu steuern. Sie können Interesse zeigen, ohne ihn auszufragen. Sie können Hilfe anbieten, ohne sie ungefragt zu organisieren. Sie können erreichbar sein, ohne jederzeit verfügbar zu sein.

Gerade darin liegt eine neue Form der Elternpräsenz: Die Eltern verschwinden nicht. Sie treten Max jedoch nicht mehr als Erzieher gegenüber. Sie werden als erwachsene Mutter und erwachsener Vater sichtbar – mit eigenen Gedanken, Entscheidungen und Grenzen.

Wenn Eltern weiter erziehen, bleibt Max in der Gegenrolle

Ein Erziehungsversuch erzeugt fast automatisch eine Rolle für Max. Er kann gehorchen, heimlich handeln, sich rechtfertigen oder rebellieren. Keine dieser Reaktionen verlangt von ihm, eine eigene erwachsene Entscheidung zu treffen. Selbst Gehorsam wäre noch keine Eigenverantwortung; Max hätte dann lediglich getan, was seine Eltern verlangten.

Eine erwachsene Beziehung lässt diese Gegenrollen unbesetzt. Die Eltern tragen ihre Entscheidungen, Max trägt seine. Dadurch entsteht eine Lücke, die Max selbst füllen muss. Er kann fragen, verhandeln, ablehnen, zustimmen oder die Folgen seiner Entscheidung erleben.

Für Eltern fühlt sich diese Veränderung anfangs ungewohnt an. Ein Gespräch kann kürzer werden. Eine Frage bleibt ungestellt. Ein Rat bleibt im Tagebuch. Eltern erhalten keine Zusage und keine Beruhigung. Genau daran lässt sich erkennen, dass sie Max' Teil der Verantwortung nicht mehr übernehmen.

Bitten, Angebote und eigene Entscheidungen

Für die nächsten Kapitel hilft eine einfache Unterscheidung. In einer Beziehung zwischen Erwachsenen können Eltern drei Formen verwenden:

- **Bitte**: ‚Ruf bitte an, wenn du unsere Verabredung nicht einhalten kannst.'
- **Angebot**: ‚Bitte frage mich, wenn Du einen Termin in einer Beratungsstelle hast. Wenn Du möchtest, fahre ich Dich einmal dorthin.'
- **Eigene Entscheidung**: ‚Ich gebe dir kein Geld für offene Rechnungen.'

Eine Bitte bleibt eine Bitte. Max kann sie ablehnen. Ein Angebot bleibt ein Angebot. Max kann es annehmen oder liegen lassen. Eine eigene Entscheidung der Eltern benötigt keine Zustimmung von Max, weil sie den Lebensbereich der Eltern betrifft.

Verdeckte Erziehung entsteht, wenn eine Forderung als Bitte oder Angebot verkleidet wird: ‚Könntest du nicht endlich …?' oder ‚Ich will dir doch nur helfen …' Die Worte klingen offen, doch die Eltern erwarten weiterhin Gehorsam. Max hört diese Erwartung und reagiert auf sie.

Was bedeutet „einmal"?

Wenn Sie Max eine Hilfe anbieten, sprechen Sie das Angebot einmal aus. Danach liegt es bei ihm, darauf zurückzukommen. Durch wiederholtes Anbieten würden Sie die Initiative erneut übernehmen.

Auch die Hilfe selbst ist auf eine einzelne Gelegenheit begrenzt.

„Einmal" bedeutet dabei: Sie entscheiden sich für diese konkrete Hilfe. Daraus entsteht keine dauerhafte Verpflichtung. Wenn Max später sagt: „Gestern habt ihr mich doch auch gefahren", entscheiden Sie erneut. Dabei hilft Ihnen die Frage: Unterstützt unsere Hilfe Max dabei, selbst tätig zu werden, oder übernehmen wir etwas, das er selbst bewältigen könnte?

Eine weitere Hilfe kann sinnvoll sein. Entscheidend ist, dass Sie diese bewusst wählen und sich aus einer einzelnen Unterstützung keine selbstverständliche Zuständigkeit entwickelt.

Ihre vierte Aufgabe

Öffnen Sie im Arbeitsheft die Arbeitsseite mit der Überschrift:

Erziehe ich noch – oder spreche ich mit einem Erwachsenen?

Notieren Sie fünf Sätze, die Sie Max in den vergangenen Wochen gesagt haben oder gern sagen würden. Prüfen Sie jeden Satz:

- Enthält der Satz eine Anweisung für Max' Lebensbereich?
- Soll Max sich rechtfertigen, gehorchen oder eine Zusage geben?
- Ist eine Bitte wirklich ablehnbar?
- Ist ein Angebot auch dann beendet, wenn Max es nicht annimmt?
- Benenne ich eine Entscheidung, die ich selbst umsetzen kann?

Formulieren Sie jeden Erziehungssatz anschließend als Bitte, Angebot oder eigene Entscheidung. Falls keine dieser drei Formen passt, bleibt der Satz im Arbeitsheft.

Beispiel:

‚Du musst dich endlich um eine Therapie kümmern.'
Der Satz betrifft Max' Lebensbereich und bleibt im Arbeitsheft.

‚Wenn du eine Therapie suchst und eine Adresse brauchst,
suche ich einmal mit dir.'
Das ist ein Angebot.

‚Ich bezahle keine weitere Rechnung für dich.'
Das ist eine eigene Entscheidung.

Was mit „einmal" gemeint ist, erläutert der Abschnitt „Was bedeutet einmal?" in diesem Kapitel.

Diese Übung verändert noch nicht jedes Gespräch. Sie schärft den Unterschied zwischen Erziehen und erwachsener Beziehung. In den nächsten Kapiteln wird daraus eine konkrete elterliche Sprech- und Handlungsweise.

Max wird nicht dadurch erwachsen, dass die Eltern ihn dazu auffordern. *Die Beziehung* wird erwachsen, wenn die Eltern aufhören, ihn zu erziehen.

5. Nicht mehr hinter Max her sein – die elterliche Sprech- und Handlungshemmung

Viele Eltern eines konsumierenden Max sind ihm innerlich ständig auf den Fersen. Sie denken an seine ungeöffnete Post, seine Schulden, seine Termine, seine Wohnung oder den nächsten möglichen Konsum. Aus einem Gedanken wird rasch eine Handlung: Sie rufen an, schreiben eine Nachricht, suchen eine Beratungsstelle, überweisen Geld oder erinnern Max an etwas, das er selbst erledigen müsste.

Dieses Hinterhersein beginnt selten mit einer bewussten Entscheidung. Ein beunruhigendes Bild taucht auf, der Körper reagiert, und schon entsteht der Drang, etwas zu tun. Eltern möchten die Gefahr verringern und wieder etwas Ruhe finden. Das Gespräch oder die Hilfeleistung beruhigt sie vielleicht für einen Augenblick. Danach warten sie auf Max' Reaktion, prüfen erneut und setzen sich wieder in Bewegung.

So bestimmt Max' Leben, wann die Eltern denken, sprechen und handeln. Obwohl Max in einer eigenen Wohnung lebt, bleibt sein Alltag im Elternhaus gegenwärtig. Die räumliche Trennung hat stattgefunden; die elterliche Verfolgungsbewegung läuft weiter.

Zwischen Impuls und Handlung gehört eine Unterbrechung

Eltern können ihre Sorge (siehe S. 29-30) nicht auf Befehl abstellen. Sie können jedoch verhindern, dass aus jedem sorgenvollen Gedanken sofort ein Gespräch oder eine Handlung wird. Dafür brauchen sie eine elterliche Sprech- und Handlungshemmung.

Das Wort Hemmung bezeichnet hier keine Unsicherheit und keinen Mangel. Gemeint ist eine bewusst gesetzte Unterbrechung: Die Eltern bemerken ihren Handlungsdrang und halten ihn so lange zurück, bis sie zu Ende gedacht haben. Erst danach entscheiden sie, ob überhaupt etwas zu sagen oder zu tun ist.

Die Reihenfolge lautet:

- Ich bemerke, dass ich Max anrufen, ihm schreiben oder etwas für ihn erledigen möchte.
- Ich halte diese Bewegung an.
- Ich prüfe, wessen Lebensbereich betroffen ist und was ich mit meinem Handeln erreichen möchte.
- Ich entscheide erst danach, was ich selbst sagen oder tun werde.

Diese wenigen Sekunden oder Stunden verändern die Ausgangslage. Die Sorge gibt dann nicht mehr unmittelbar den nächsten Schritt vor. Die Eltern gewinnen Zeit für eine eigene Entscheidung.

Der erste Impuls enthält häufig schon das alte Muster

Max schreibt: ‚Kannst du mir schnell 200 Euro überweisen? Sonst gibt es richtig Ärger.' Die Mutter greift zum Telefon, der Vater öffnet bereits die Banking-App. Beide wollen erfahren, was passiert ist, und eine Zuspitzung verhindern.

Wenn sie ihrem ersten Impuls folgen, sind sie sofort wieder in Max' Angelegenheit. Sie fragen nach, verhandeln, beruhigen, prüfen seine Erklärung und suchen eine Lösung. Max hat sein Problem mit wenigen Worten im Lebensbereich der Eltern untergebracht.

Die Sprech- und Handlungshemmung schafft einen anderen Ablauf. Die Eltern antworten noch nicht. Sie sprechen zuerst miteinander und klären: Wollen wir Geld geben? Ist es ein Geschenk oder ein Darlehen? Können und wollen wir einen möglichen Verlust tragen? Welche Entscheidung können wir anschließend selbst einhalten?

Erst dann antworten sie beispielsweise: ‚Wir überweisen kein Geld.' Oder: ‚Wir schenken dir einmalig 100 Euro. Weiteres Geld geben wir nicht.' Beide Antworten können Max missfallen. Dennoch sind sie das Ergebnis einer elterlichen Entscheidung und keine reflexhafte Reaktion auf seinen Druck.

Auch Reden kann eine Form des Hinterherlaufens sein

Eltern laufen Max nicht nur mit Geld und praktischer Hilfe hinterher. Auch Fragen, Erklärungen und Appelle können eine Verfolgungsbewegung bilden:

‚Hast du bei der Beratungsstelle angerufen?'
‚Wie viel hast du gestern konsumiert?'
‚Warum meldest du dich nicht?'
‚Versprich mir wenigstens, dass du morgen hingehst.'

Jeder dieser Sätze verlangt von Max eine Antwort, eine Rechtfertigung oder eine Zusage. Reagiert er ausweichend, setzen die Eltern nach. Antwortet er überhaupt nicht, schreiben sie erneut. Das Gespräch endet äußerlich; innerlich bleiben die Eltern hinter Max her.

Sprechhemmung bedeutet deshalb mehr, als einen Satz freundlich zu formulieren. Eltern prüfen, ob der Satz überhaupt gesprochen werden soll. Ein gut formulierter Erziehungsversuch bleibt ein Erziehungsversuch. Eine höfliche Kontrollfrage bleibt eine Kontrollfrage.

Manchmal ist der passende Satz kein Satz an Max. Er gehört in das Arbeits- oder Tagebuch oder in das Gespräch der Eltern miteinander. Dort kann der Gedanke liegen, ohne Max erneut zum Gegenstand einer elterlichen Aktion zu machen.

Hemmung ist weder Rückzug noch Gleichgültigkeit

Eltern bleiben ansprechbar und zugewandt. Sie können Max anrufen, weil sie mit ihm sprechen möchten. Sie können ihn zum Essen einladen, nach einem gemeinsamen Interesse fragen oder ihm etwas aus ihrem eigenen Leben erzählen. Sie können auf eine konkrete Bitte antworten und ein überlegtes Angebot machen.

Der Unterschied liegt im Ausgangspunkt. Beim Hinterhersein wollen Eltern Max zu einem bestimmten Verhalten bewegen, eine Auskunft erhalten oder seine Angelegenheit ordnen. In der erwachsenen Beziehung treten sie mit einem eigenen Anliegen, einer klaren Bitte, einem begrenzten Angebot oder einer eigenen Entscheidung an ihn heran.

Die entstandene Lücke gehört Max

Wenn Eltern Max nicht mehr erinnern, nachfragen oder seine Aufgaben übernehmen, entsteht eine Lücke. Die Post bleibt dort liegen, wo Max sie hingelegt hat. Der Termin findet statt oder wird versäumt. Die Rechnung wird bezahlt oder Max bekommt die Folgen zu spüren. Diese Lücke kann Eltern beunruhigen, weil sie darin bereits die nächste Entwicklung vorwegnehmen.

Doch gerade diese Lücke braucht Max, um selbst tätig zu werden. Solange die Eltern vor ihm denken, hinter ihm erinnern und neben ihm handeln, bleibt wenig Raum, in dem er seine eigene Sorge wahrnimmt und einen eigenen Schritt beginnt.

Die Eltern erzeugen damit keinen absichtlichen Schaden. Sie beenden lediglich ihre zusätzliche Tätigkeit. Was Max selbst tut, unterlässt oder entscheidet, wird wieder deutlicher sichtbar. Ebenso wird sichtbar, was die Eltern wirklich bereit sind zu geben und was sie beenden wollen.

Eine Nacht zwischen Drang und Entscheidung

Für überraschende Anliegen können Eltern eine einfache Regel vereinbaren: Auf einen überraschenden Wunsch, eine beunruhigende Nachricht oder einen eigenen Hilfsimpuls folgt keine sofortige Entscheidung. Die Eltern lassen eine Nacht vergehen und vertagen ihre Reaktion. Am nächsten Tag prüfen sie gemeinsam, ob und wie sie antworten.

Max kann eine kurze Zwischenantwort erhalten:

‚Wir denken darüber nach und melden uns morgen.‘
‚Das entscheide ich jetzt nicht. Ich antworte dir morgen.‘
‚Ich bespreche das mit deiner Mutter/deinem Vater und melde mich dann.‘

Eine solche Antwort verspricht weder Hilfe noch Ablehnung. Sie schützt die Zeit, die Eltern zum Denken brauchen. Max’ Dringlichkeit wird nicht automatisch zur Dringlichkeit der Eltern.

Ihre fünfte Aufgabe

Öffnen Sie im Arbeitsheft die Arbeitsseite mit der Überschrift:

Wo bin ich noch hinter Max her?

Beobachten Sie sieben Tage lang jeden Impuls, Max anzurufen, ihm zu schreiben oder etwas für ihn zu erledigen. Notieren Sie vor der Handlung:

- Was möchte ich gerade tun?
- Was soll Max danach denken, sagen oder tun?
- Betrifft die Angelegenheit Max’ Lebensbereich, unsere gemeinsame Beziehung oder meinen Lebensbereich?
- Was geschieht, wenn ich bis morgen warte?

Bei einer Angelegenheit aus Max’ Lebensbereich lassen Sie den Eintrag im Tagebuch. Bei einer gemeinsamen Angelegenheit oder einer Entscheidung aus Ihrem Lebensbereich formulieren Sie am nächsten Tag eine Bitte, ein Angebot oder eine eigene Entscheidung.

Zählen Sie am Ende der Woche nicht, wie oft Sie erfolgreich geschwiegen haben. Zählen Sie, wie oft zwischen Ihrem ersten Impuls und Ihrem Handeln eine bewusste Entscheidung lag. Genau dort beginnt die Veränderung.

Nicht mehr hinter Max her zu sein bedeutet nicht, ihn zu verlassen. Es bedeutet, stehen zu bleiben, damit jeder seinen eigenen nächsten Schritt tun kann.

6. Den inneren Beobachter entwickeln – wahrnehmen, aufschreiben, liegenlassen

Im vorigen Kapitel haben Sie eine Unterbrechung zwischen Ihrem ersten Impuls und Ihrem Handeln geschaffen. Sie rufen Max nicht mehr sofort an, beantworten seine Nachricht nicht im selben Augenblick und beginnen nicht unmittelbar, sein Problem zu lösen. Damit entsteht ein freier Zeitraum. Dieses Kapitel zeigt Ihnen, wie Sie ihn nutzen können.

In diesem Zeitraum kann sich die Sorge weiter melden. Sie entwirft Bilder, stellt Vermutungen an und drängt auf eine schnelle Reaktion. Wenn Sie nur versuchen, diese Gedanken wegzuschieben, beschäftigen sie Sie oft umso mehr. Hilfreicher ist eine andere Bewegung: Sie treten innerlich einen Schritt zur Seite und beobachten, was gerade in Ihnen geschieht.

Der innere Beobachter fragt nicht sofort: Was muss ich wegen Max tun? Er stellt zuerst fest: Was ist geschehen? Was denke ich darüber? Was befürchte ich? Und wozu drängt mich diese Befürchtung?

Damit wird aus einem Gedanken noch keine Handlung. Sie können Ihre Sorge wahrnehmen, ohne ihr im selben Augenblick folgen zu müssen.

Was der innere Beobachter wahrnimmt

Der innere Beobachter ist kein zweites Ich in Ihnen, sondern eine psychische Fähigkeit: Sie können wahrnehmen, was gerade in Ihnen geschieht, während es geschieht. In der Fachliteratur wird diese Fähigkeit unter anderem als Achtsamkeit beschrieben.[8]

Beobachten lassen sich Gedanken, innere Bilder, Erinnerungen und innere Sätze. Ebenso können Sie Gefühle wie Angst, Schuld, Ärger, Traurigkeit oder Erleichterung wahrnehmen. Hinzu kommen Körperempfindungen: Druck, Enge, Wärme, Unruhe, ein veränderter Atem oder ein beschleunigter Herzschlag. Auch Handlungsimpulse gehören dazu: ‚Ich möchte Max sofort anrufen.' – ‚Ich will ihm erklären, was er tun muss.' – ‚Ich möchte diese Ungewissheit beenden.'

Beobachten bedeutet weder, diese Vorgänge zu unterdrücken, noch sie sofort zu erklären oder zu bewerten. Der innere Beobachter stellt lediglich fest: ‚Da ist ein Gedanke.' – ‚Da ist Angst.' – ‚Mein Brustkorb fühlt sich eng an.' – ‚Ich spüre den Impuls, etwas zu tun.' Dadurch entsteht ein kleiner Abstand zwischen dem inneren Erleben und der nächsten Handlung. Im hypnosystemischen Ansatz werden solche inneren Beobachterpositionen genutzt, um Erleben und Handeln genauer wahrzunehmen und die eigene Steuerungsfähigkeit zu erweitern.[9]

Ein kleines Experiment

Setzen Sie sich allein auf das Sofa. Schalten Sie Radio, Fernseher und Telefon aus und bleiben Sie für drei Minuten stillsitzen. Nehmen Sie sich vor, Ihre Gedanken zu beobachten.

Schon bald wird ein Gedanke auftauchen. Vielleicht denken Sie an Max, an ein Gespräch oder an etwas, das Sie noch erledigen müssen. Häufig werden Sie den Gedanken nicht nur beobachten, sondern ihm unbemerkt folgen. Sobald Sie das bemerken, sagen Sie sich: ‚Jetzt war ich mitten im Gedanken. Ich wollte doch beobachten.' Dann kehren Sie wieder zum Beobachten zurück.

Dass Sie abschweifen, ist kein Misslingen. Der Augenblick, in dem Sie das Abschweifen bemerken, ist bereits der innere Beobachter. Das wiederholte Bemerken und Zurückkehren ist die Übung.[10]

Sie können das Experiment anschließend erweitern: Welche Gefühle tauchen auf? Was spüren Sie im Körper? Welcher Handlungsimpuls entsteht? Für diesen Augenblick genügt es, wahrzunehmen, was da ist.

Beobachten heißt mehr bei sich sein

Der innere Beobachter richtet den Blick nicht genauer auf Max. Er sammelt keine Hinweise auf Konsum, kontrolliert keine Uhrzeiten und führt kein Beweisbuch. Er beobachtet die Bewegung der Eltern: Was löst eine Nachricht, ein Schweigen oder eine Bitte in mir aus? Welche Erklärung bildet mein Kopf? Was möchte ich daraufhin sagen oder tun?

Diese Unterscheidung schützt davor, dass das Tagebuch zu einer neuen Form der Kontrolle wird. Wenn Sie dort vor allem festhalten, wann Max erreichbar war, wie er sprach oder was Sie in seiner Stimme gehört haben wollen, bleiben Sie weiterhin bei ihm. Das Tagebuch soll Sie zu Ihrem eigenen Erleben und Handeln zurückführen.

Ein Eintrag beginnt deshalb nicht mit der Frage: Was ist mit Max los? Er beginnt mit der Frage: Was geschieht gerade in mir, nachdem ich etwas von Max gehört habe oder nichts von ihm höre?

Eine Beobachtung ist noch keine Erklärung

Max hat seit drei Tagen nicht geantwortet. Das ist eine Beobachtung. ‚Er ist völlig abgestürzt' ist eine Deutung. ‚Ich bin ihm gleichgültig' ist ebenfalls eine Deutung. Beides kann sich später als richtig oder falsch erweisen. Im Augenblick wissen Sie nur, dass Max nicht geantwortet hat.

Auch der Satz ‚Ich muss ihn jetzt anrufen' beschreibt keine Notwendigkeit. Er beschreibt einen Handlungsdrang. Der innere Beobachter übersetzt ihn deshalb genauer: ‚Ich bemerke, dass ich Max jetzt anrufen möchte.' Mit dieser kleinen sprachlichen Veränderung wird der Drang zu etwas, das Sie wahrnehmen und prüfen können.

Dasselbe gilt für eine Bitte um Geld. Max schreibt: ‚Kannst du mir 200 Euro überweisen? Sonst gibt es Ärger.' Beobachtbar sind seine Nachricht und die Bitte um 200 Euro. Vielleicht entsteht sofort der Gedanke: ‚Wenn ich jetzt nicht helfe, verliert er seine Wohnung.' Danach folgen Unruhe, Schuldgefühl und der Griff zum Telefon oder zur Banking-App.

Wenn Sie diese einzelnen Schritte auseinanderhalten, wird sichtbar, an welcher Stelle Sie eine Entscheidung treffen können:

- Max hat um 200 Euro gebeten.
- Ich stelle mir vor, dass ihm ohne das Geld etwas Bedrohliches geschieht.
- Ich spüre Unruhe und möchte sie durch eine schnelle Überweisung beenden.
- Ich entscheide morgen, ob und welches Angebot ich machen will.

Die Beobachtung behandelt Ihre Befürchtung nicht wie eine bereits eingetretene Tatsache, sondern nimmt sie zunächst einmal ernst als Ihr ganz eigenes Gefühl oder Ihren Gedanken.

Wahrnehmen

Wahrnehmen bedeutet, den Augenblick zu erkennen, in dem Max' Angelegenheit in Ihnen eine elterliche Bewegung auslöst. Körperliche Zeichen können dabei früher auftauchen als ein fertiger Gedanke: Sie halten den Atem an, spannen die Schultern an, greifen zum Telefon oder beginnen im Zimmer auf und abzugehen.

Unterbrechen Sie die beginnende Handlung und benennen Sie leise, was Sie feststellen:

Ich bemerke, dass ich unruhig werde.
Ich bemerke, dass ich mir bereits den schlimmsten Ausgang vorstelle.
Ich bemerke, dass ich Max zu einer Antwort bringen möchte.
Ich bemerke, dass ich sein Problem gerade zu meinem mache.

Diese Sätze sollen Sie weder beruhigen noch überzeugen. Sie beschreiben lediglich den gegenwärtigen Vorgang. Ein Teil von Ihnen ist beunruhigt; ein anderer Teil kann die Beunruhigung beobachten.

Aufschreiben

Was Sie aufschreiben, müssen Sie nicht mehr im Kopf festhalten. Sie brauchen den Gedanken auch nicht an Max weiterzugeben, damit er nicht verloren geht. Das Tagebuch übernimmt für eine Weile die Aufgabe, ihn aufzubewahren.

Schreiben Sie kurz und in getrennten Zeilen:

- Was ist tatsächlich geschehen?
- Welche Erklärung oder Befürchtung entsteht sofort in mir?
- Was spüre ich, und was möchte ich jetzt tun?
- Wessen Lebensbereich ist betroffen?
- Welche Entscheidung kann bis morgen warten?

Vier oder fünf Sätze reichen. Je genauer Sie Beobachtung, Befürchtung und Handlungsdrang trennen, desto eher erkennen Sie, worüber Sie tatsächlich entscheiden können.

Zeigen Sie Max diese Einträge nicht. Verwenden Sie sie später auch nicht als Sammlung von Belegen: ‚Am Dienstag hast du …, am Donnerstag warst du wieder …' Sobald das Tagebuch in einem Streit gegen Max eingesetzt wird, dient es erneut der Kontrolle. Es gehört den Eltern und ihrer eigenen Entwicklung.

Liegenlassen

Nach dem Eintrag schließen Sie das Tagebuch. Sie ergänzen keine Nachricht an Max, suchen keine weiteren Hinweise und beginnen keine Beratung im Internet. Sie lassen das Aufgeschriebene dort liegen, wo es nun sicher aufgehoben ist.

Am folgenden Tag lesen Sie den Eintrag noch einmal. Prüfen Sie nicht, ob Ihre Sorge berechtigt war. Prüfen Sie, was von Ihrem Handlungs-

drang geblieben ist. Manche Dringlichkeit ist verschwunden. Manche Vermutung hat sich durch neue Informationen erledigt. Manches Anliegen betrifft weiterhin Ihren eigenen Lebensbereich und verlangt eine klare Entscheidung.

Sie können dann unterscheiden:

- **Der Eintrag betrifft Max' Lebensbereich.**
  Max hat einen Termin bei der Beratungsstelle versäumt. Ich schreibe meine Sorge und meinen Impuls auf, einen neuen Termin für ihn zu vereinbaren. Der Eintrag bleibt im Tagebuch. Die erneute Kontaktaufnahme liegt bei Max.
- **Der Eintrag betrifft unsere Beziehung.**
  Ich wünsche mir, Weihnachten mit Max zu verbringen. Aus meinem Tagebucheintrag wird ein Angebot: „Wir würden Heiligabend gerne mit dir feiern. Ab fünf sind wir zu Hause und kochen gemeinsam. Du bist herzlich eingeladen."
- **Der Eintrag betrifft meinen Lebensbereich.**
  Nach langen spätabendlichen Telefonaten mit Max brauche ich viel Zeit, um einzuschlafen. Am nächsten Tag entscheide ich, wann ich gut für Gespräche erreichbar bin, und teile es ihm mit: „Ab neun Uhr abends nehme ich mir Zeit zum Ausruhen. Tagsüber telefoniere ich gerne mit dir."

Liegenlassen bedeutet daher nicht, eine notwendige Entscheidung zu vermeiden. Es bedeutet, Max' Dringlichkeit und Ihre erste innere Reaktion nicht über den Zeitpunkt und den Inhalt Ihrer Entscheidung bestimmen zu lassen.

Was im Tagebuch steht, muss nicht aus Ihrem Mund heraus

Viele Gespräche mit Max beginnen, weil Eltern ihre Gedanken nicht ungesagt lassen können. Sie möchten ihn warnen, an etwas erinnern oder prüfen, ob er die Lage ebenso sieht. Der Gedanke wirkt wie ein Auftrag: Wenn ich es bemerkt habe, muss ich es auch ansprechen.

Das Tagebuch unterbricht diese Verbindung. Sie dürfen einen Gedanken haben, ohne Max damit zu beschäftigen. Sie dürfen eine Befürchtung notieren, ohne ihn zu einer Beruhigung, Rechtfertigung oder Zusage aufzufordern. Sie dürfen einen Rat kennen, ohne ihn zu erteilen.

Damit entlasten Sie nicht nur Max. Sie entlasten auch sich selbst von der Aufgabe, jeden Gedanken in elterliches Handeln umzusetzen. Im

Laufe der Zeit können Sie in Ihren Einträgen erkennen, welche Auslöser wiederkehren, welche Katastrophenbilder Ihr Kopf bevorzugt und welche Ihrer Befürchtungen sich von allein verändern.

Der innere Beobachter bewertet Sie dabei nicht. Er sagt nicht: ‚Schon wieder war ich zu ängstlich.' Er stellt fest: ‚Nach dieser Nachricht wollte ich sofort helfen. Nach einer Nacht wollte ich zuerst eine Frage klären.' So wird Ihre Entwicklung sichtbar, ohne dass daraus eine neue Prüfung entsteht.

Ihre sechste Aufgabe

Auf der Arbeitsseite im Arbeitsheft finden Sie die folgenden Leitfragen:

Wahrnehmen – aufschreiben – liegenlassen

Notieren Sie sieben Tage lang jeweils einen Augenblick, in dem Sie einen deutlichen Impuls verspüren, Max anzurufen, ihm zu schreiben, nachzufragen oder etwas für ihn zu erledigen. Verwenden Sie für jeden Eintrag dieselben sechs Zeilen:

- Datum und Uhrzeit
  Was ist tatsächlich geschehen?
- Welche Geschichte erzählt mein Kopf sofort dazu?
- Was möchte ich jetzt sagen oder tun?
- Wessen Lebensbereich ist betroffen?
- Was davon ist am nächsten Tag noch übrig?

Schließen Sie das Arbeitsheft nach der fünften Zeile. Schreiben Sie die sechste Zeile erst am nächsten Tag. Bis dahin unternehmen Sie nichts in Max' Lebensbereich.

Schauen Sie darauf, was zwischen dem ersten und dem zweiten Eintragstag mit Ihren Gedanken und Ihrem Handlungsdrang geschehen ist. Markieren Sie die Stellen, an denen Sie am nächsten Tag anders entschieden haben, als Sie es im ersten Augenblick getan hätten.

Der innere Beobachter nimmt den Platz ein, den bisher der unmittelbare Handlungsdrang besetzt hat. Was aufgeschrieben ist, muss weder ausgesprochen noch sofort getan werden.

7. Erst verstehen, was Max überhaupt von Ihnen will

Kapitel 6 hat Ihnen gezeigt, wie Sie Beobachtung, Befürchtung und Handlungsdrang voneinander trennen. Diese Unterscheidung brauchen Sie auch im Gespräch mit Max. Denn Eltern reagieren häufig nicht auf das, was Max tatsächlich sagt. Sie reagieren auf den Auftrag, den sie in seinen Worten vermuten.

Max schreibt: ‚Mir wächst gerade alles über den Kopf.' Die Mutter sucht sofort die Telefonnummer einer Schuldnerberatung. Der Vater fragt, ob die Miete bezahlt ist. Beide haben aus einer Mitteilung einen Hilfsauftrag gemacht. Max hat jedoch weder um eine Telefonnummer noch um eine Prüfung seiner Finanzen gebeten.

Vielleicht wollte er nur erzählen, wie es ihm geht. Vielleicht wollte er gehört werden. Vielleicht wollte er um Geld bitten, brachte seine Bitte aber noch nicht hervor. Vielleicht wusste er selbst noch nicht, weshalb er sich meldete. Solange die Eltern das nicht geklärt haben, beantworten sie eine Frage, die Max möglicherweise gar nicht gestellt hat.

Eine Mitteilung von Max ist noch kein Auftrag an die Eltern.

Eltern hören häufig schon den nächsten Schritt

Eltern kennen Max lange. Sie erinnern sich an frühere Krisen, erkennen vertraute Satzanfänge und ahnen, worauf ein Gespräch hinauslaufen könnte. Diese Erfahrung kann nützlich sein. Sie kann die Eltern aber auch zu schnell reagieren lassen.

Noch während Max spricht, entwerfen sie den nächsten Schritt. Sie hören nicht mehr nur: ‚Ich habe Ärger mit dem Vermieter.' Sie hören bereits: ‚Ruf dort für mich an.' Aus ‚Mein Konto ist leer' wird: ‚Überweise mir Geld.' Aus ‚Ich weiß nicht weiter' wird: ‚Sag mir, was ich tun soll.'

Damit greifen die Eltern dem Gespräch voraus. Sie bieten etwas an, bevor Max seine eigene Absicht ausgesprochen hat. Max kann das Angebot annehmen, obwohl er es selbst nicht entwickelt hat. Er kann es zurückweisen und die Eltern vor den Kopf stoßen. Oder er überlässt ihnen die Aufgabe, die sie sich gerade selbst gegeben haben.

Was als Fürsorge beginnt, kann auf diese Weise erneut dazu führen, dass die Eltern denken und handeln, bevor Max seinen eigenen nächsten Schritt gefunden hat.

Mitteilung, Gesprächswunsch oder Bitte?

Hören Sie zuerst darauf, welche Form Max' Äußerung tatsächlich hat. Drei Formen lassen sich unterscheiden:

- **Eine Mitteilung:** Max erzählt, was geschehen ist oder wie es ihm geht.
- **Ein Gesprächswunsch**: Max möchte, dass Sie zuhören, mit ihm nachdenken oder ihm Ihre Sicht mitteilen.
- **Eine Bitte**: Max möchte eine genau benannte Handlung, eine Sache, Geld, Zeit oder Unterstützung von Ihnen.

Diese Formen können ineinander übergehen. Eine Mitteilung kann später zu einer Bitte werden. Der Übergang soll jedoch von Max ausgehen oder gemeinsam geklärt werden. Eltern brauchen ihn nicht vorwegzunehmen.

Wenn Max sagt: ‚Ich habe die Kündigung für meine Wohnung bekommen', können Sie antworten:

Der Vermieter hat Dir die Kündigung geschickt.
Oder wenn Sie bei ihm den Unterton der Überraschung heraushören, sagen Sie nur: *Echt?!* oder *Das hat Dich überrascht.*

Dann lassen Sie eine Pause. Vielleicht erzählt Max weiter. Vielleicht sagt er, was er vorhat. Vielleicht richtet er eine konkrete Bitte an Sie. Durch die Pause bleibt die nächste Bewegung bei ihm.

Wörtlich hören, bevor Sie deuten

Der innere Beobachter aus Kapitel 6 hilft Ihnen auch hier. Halten Sie sich einen Augenblick an Max' tatsächlichen Wortlaut. Ergänzen Sie den Satz nicht durch frühere Erfahrungen und nicht durch die Bedeutung, die Sie sofort darin erkennen.

Max sagt: ‚Ich brauche Hilfe.' Der Satz klingt eindeutig, ist es aber nicht. Welche Hilfe meint er? Möchte er, dass Sie zuhören, eine Information suchen, ihn fahren, Geld geben, einen Anruf übernehmen oder einfach für eine Weile erreichbar bleiben?

Stellen Sie nur eine Klärungsfrage und bitten Sie Max, seinen Wunsch auszusprechen:

Sag mir bitte konkret, worum du mich bittest.

Wenn Max sagt: ‚Ich weiß es selbst nicht', können Sie antworten:

Dann denk noch einmal darüber nach.
lde dich, wenn du weißt, was du von mir möchtest.

Damit bleiben Sie ansprechbar und geben Max zugleich die Aufgabe zurück, aus seiner Notlage eine eigene Bitte zu entwickeln.

Aufträge abholen

In diesem Buch bedeutet ein Auftrag keine Verpflichtung und keinen Arbeitsauftrag. Gemeint ist eine ausdrückliche Einladung von Max: Er bittet Sie um etwas, fragt nach Ihrer Einschätzung oder möchte einen Gedanken von Ihnen hören. Erst dann wissen Sie, worauf Sie antworten.

Eltern können einen solchen Auftrag mit wenigen Sätzen klären:

- Möchtest du, dass ich dir nur zuhöre, oder möchtest du etwas von mir?
- Was genau möchtest du von mir?
- Fragst du nach meiner Meinung?
- Möchtest du eine Idee von mir hören?

Stellen Sie nur eine dieser Fragen und warten Sie. Mehrere Fragen hintereinander würden Max erneut in eine von den Eltern geführte Untersuchung ziehen. *Eine* klare Frage reicht.

Vielleicht formuliert Max im Augenblick keine Bitte. Dann warten Sie weiter. Die entstandene Lücke bleibt frei, damit Max seinen eigenen Wunsch finden kann.

Ein Rat braucht eine Einladung

Eltern erkennen oft eine Möglichkeit, die Max gerade nicht sieht. Der Rat liegt ihnen bereits auf der Zunge. Wenn sie ihn ungefragt aussprechen, hört Max jedoch nicht nur den Inhalt. Er kann zugleich hören: ‚Du kommst selbst nicht darauf. Wir wissen wieder besser, was du tun solltest.'

Prüfen Sie deshalb, ob Max Ihren Gedanken überhaupt hören möchte. Sie können einen Schritt auf ihn zugehen und danach wieder Raum geben:

Ich habe dazu einen Gedanken.

Dann schweigen Sie. Fragt Max: ‚Welchen?', haben Sie einen Auftrag, Ihren Gedanken mitzuteilen. Wechselt er das Thema oder reagiert nicht, lassen Sie den Gedanken bei sich. Das Verfahren lässt sich mit

zwei Schritten vor und einem Schritt zurück beschreiben: Sie zeigen ihm, dass Sie etwas beitragen könnten, und treten einen Schritt zurück und überlassen Max die Entscheidung, ob er es hören will.

Verwenden Sie diese Form sparsam. Sie soll keine künstliche Neugier erzeugen und Max nicht dazu bringen, einen Rat abzuholen, den er eigentlich nicht möchte. Ein einziger Satz und eine echte Pause reichen.

Vermutungen bleiben Vermutungen

Max kann indirekt und maskiert sprechen. Er kann von einem leeren Kühlschrank erzählen, obwohl er auf Geld hofft. Er kann über Einsamkeit klagen, obwohl er sich eine Einladung wünscht. Er kann von einem Streit berichten und erwarten, dass die Eltern Partei ergreifen. Solche verdeckten Wünsche sind möglich. Sie sind jedoch keine Gewissheit.

Eltern dürfen eine Vermutung bilden. Sie behandeln sie als Vermutung und geben Max die Verantwortung für seine Bitte:

Ich frage mich, ob du mich gerade um etwas bitten möchtest.

Oder noch klarer:

Wenn du etwas von mir möchtest, sag es mir bitte direkt.

Damit vermeiden Sie zwei Fallen. Sie sehen, dass hinter einer Mitteilung ein Wunsch stehen könnte. Zugleich nehmen Sie Max die Aufgabe nicht ab, diesen Wunsch selbst auszusprechen.

Bitte und Entscheidung bleiben getrennt

Manche Eltern zögern, Max nach seinem konkreten Wunsch zu fragen. Sie befürchten, dass sie anschließend zustimmen müssten. Doch das Abholen eines Auftrags und die Entscheidung über eine Bitte sind zwei getrennte Vorgänge.

Max kann sagen: ‚Ich möchte, dass du mir 300 Euro leihst.' Nun wissen Sie, was er will. Sie haben damit weder zugesagt noch abgelehnt. Sie können antworten:

Jetzt weiß ich, worum du mich bittest.
Ich denke darüber nach und antworte dir morgen.

Diese Antwort und das Vertagen schützt beide Seiten. Max hat seine Bitte ausgesprochen. Die Eltern können prüfen, was sie geben wollen, welche Folgen sie tragen können und welche Entscheidung sie gemeinsam einhalten werden. Darum geht es im nächsten Kapitel.

Bei einem Gesprächswunsch bestimmen Sie den Zeitpunkt, zu dem Sie verfügbar sind. Sie können sagen: ‚Ich kann dir heute um 19 Uhr eine halbe Stunde zuhören.' Damit antworten Sie auf Max' Wunsch und bestimmen zugleich über Ihre eigene Zeit.

Ihre siebte Aufgabe

Öffnen Sie im Arbeitsheft die Arbeitsseite mit der Überschrift:

Was will Max gerade von mir?

Notieren Sie sieben Tage lang jede Äußerung von Max, bei der in Ihnen sofort eine Idee zum Helfen, Raten oder Eingreifen entsteht. Verwenden Sie fünf Zeilen:

- Was hat Max wörtlich gesagt oder geschrieben?
- Welchen Auftrag habe ich darin sofort gehört?
- War es eine Mitteilung, ein Gesprächswunsch oder eine konkrete Bitte?
- Welchen einen Satz habe ich zur Klärung gesagt?
- Was wollte Max danach ausdrücklich von mir?

Üben Sie in dieser Woche besonders den Satz:

Sag mir bitte konkret, was du von mir möchtest.

Nach diesem Satz machen Sie eine Pause und warten auf Max' Antwort. Er behält die Aufgabe, seinen Wunsch auszusprechen. Wenn er eine Bitte formuliert, schreiben Sie sie auf und entscheiden später darüber.

Am Ende der Woche markieren Sie alle Situationen, in denen Ihr erster vermuteter Auftrag nicht mit Max' später ausgesprochenem Wunsch übereinstimmte. Dort erkennen Sie, wie oft Eltern auf etwas reagieren, das nur in ihrer eigenen Vorstellung bereits feststand.

Erst wenn Max sagt, was er von Ihnen möchte, können Sie entscheiden, ob und in welcher Form Sie darauf eingehen. Verstehen kommt vor Helfen.

8. Helfen, ohne Max sein Leben abzunehmen

Im vorigen Kapitel haben Sie geklärt, was Max tatsächlich von Ihnen möchte. Nun folgt die elterliche Entscheidung: Wollen Sie seiner Bitte entsprechen, einen begrenzten Teil übernehmen oder ablehnen? Dabei reicht die Frage ‚Hilft es Max?' noch nicht aus. Fast jede Entlastung hilft

ihm für den Augenblick. Entscheidend ist, was die Hilfe mit seiner eigenen Verantwortung und Tätigkeit macht.

Eltern möchten Leid verringern und Folgen abwenden. Dieses elterliche Arterhaltungsprogramm setzt sie in Bewegung, sobald Max in Not erscheint. Solange ein Kind klein ist und sich nicht selbst schützen kann, ist diese Bewegung lebensnotwendig. Bei einem erwachsenen Max mit selbstschädigendem Konsum kann dieselbe Bewegung eine gegenteilige Wirkung entfalten.

Die Eltern telefonieren, bezahlen, erinnern, erklären und ordnen. Max erlebt dadurch weniger von den Folgen, die aus seinem Leben entstehen. Er kann einen Teil seiner Aufmerksamkeit weiter dem Konsum überlassen, weil andere Menschen bereits für Termine, Rechnungen oder den nächsten Ausweg sorgen.

Wenn Eltern Max immer wieder Schwierigkeiten aus dem Weg räumen, können sie ihm dabei auch wichtige Lebenserfahrungen nehmen: ein unangenehmes Gespräch selbst zu führen, einen Fehler zu berichtigen oder eine eigene Lösung zu finden. Ihm entgeht dann auch das Erlebnis: „Das habe ich selbst geschafft." Gerade daraus wächst Selbstwirksamkeit – das Vertrauen, mit dem eigenen Handeln etwas bewirken zu können. Lassen die Eltern diese Aufgaben bei Max und bieten bei Bedarf eine begrenzte Unterstützung an, bekommt er Gelegenheit, seine Fähigkeiten zu erproben. Auch wenn mehrere Anläufe nötig sind, kann er erfahren: „Ich kann etwas verändern und meinen nächsten Schritt selbst gehen."

Die Frage lautet deshalb nicht nur: Wobei kann ich Max helfen? Sie lautet auch: Welche Aufgabe würde ich ihm mit meiner Hilfe abnehmen?

Zwei Arten von Hilfe

Eine Hilfe kann Max bei einem eigenen Schritt unterstützen. Sie kann seinen eigenen Schritt aber auch ersetzen.

Max hat selbst einen Termin bei einer Beratungsstelle vereinbart und bittet um eine Fahrt, weil der Ort mit öffentlichen Verkehrsmitteln kaum erreichbar ist. Die Eltern fahren ihn. Max bleibt der Handelnde: Er hat die Beratung gewählt, den Termin vereinbart und wird das Gespräch führen.

In einer anderen Situation erzählt Max von Schulden. Die Mutter sucht Beratungsstellen, vereinbart den Termin, erinnert ihn am Vorabend und fährt ihn am nächsten Morgen. Äußerlich erhält Max dieselbe Beratung. Innerhalb des Ablaufs haben jedoch die Eltern das Ziel entwickelt und fast alle Schritte übernommen.

Unterstützende Hilfe lässt Max' eigenes Vorhaben erkennbar. Ersetzende Hilfe macht die Eltern zu den Trägern seines Vorhabens.

Prüfen Sie nach jeder angebotenen Hilfe: Wer ist danach tätig? Wenn Max nach Ihrer Hilfe mehr selbst tun kann, haben Sie ihn unterstützt. Wenn er danach weniger selbst tun muss, haben Sie begonnen, sein Leben zu übernehmen.

Elterliches Curling

Beim Curling wischt ein Spieler das Eis vor dem gleitenden Curling Stein, damit dieser möglichst präzise sein Ziel erreicht. Das Bild der Curling-Eltern bezeichnet Eltern, die Hindernisse vor ihrem Kind beseitigen, bevor es selbst mit ihnen umgehen muss.

Bei einem erwachsenen Max kann dieses Wischen zunächst sehr unauffällig passieren. Die Mutter erinnert an eine Frist. Der Vater bezahlt eine Mahnung. Beide erklären dem Vermieter die Lage. Sie bewahren Max vor einem unangenehmen Gespräch, einer Gebühr oder einer Absage. Jede einzelne Handlung lässt sich mit Sorge erklären. Zusammen bilden die Handlungen einen geräumten Weg, auf dem Max weniger eigene Erfahrungen macht.

Eltern sollen Max keine zusätzlichen Probleme bereiten. Sie beenden ihre zusätzliche Tätigkeit und lassen die Aufgaben dort, wo sie entstanden sind. Die Mahnung, der versäumte Termin und das unangenehme Telefonat gehören zu Max' Leben. Er sollte auf diese Situationen reagieren lernen, Lösungen suchen und erfahren, was seine Entscheidungen bewirken.

Max' eigener Schritt wird zuerst sichtbar

Bevor Sie etwas beitragen, lassen Sie sich zeigen, welchen Schritt Max bereits selbst getan hat oder als Nächstes tun wird. Das ist keine Prüfung und keine Gegenleistung für elterliche Zuwendung. Es klärt lediglich, ob Ihre Hilfe an seine Tätigkeit anschließt.

Max sagt: ‚Kannst du beim Vermieter anrufen? Ich weiß nicht, was ich sagen soll.' Sie können antworten:

Den Anruf führst du selbst. Wenn du möchtest, können wir vorher gemeinsam drei Sätze aufschreiben.

Max behält das Telefonat. Die Eltern bieten eine klar begrenzte Vorbereitung an.

Max bittet um eine Fahrt zur Schuldnerberatung. Sie können sagen:

Wenn du den Termin vereinbart hast, fahre ich dich hin.

Die Fahrt beginnt, sobald Max seinen Teil erledigt hat. Vereinbart er keinen Termin, erinnern die Eltern ihn nicht und suchen keinen Ersatztermin. Ihr Angebot bleibt ein Angebot; es wird nicht zu einem neuen elterlichen Vorhaben.

Hilfe braucht einen Anfang und ein Ende

Unbegrenzte Hilfe breitet sich aus. Aus einem Telefonat werden weitere Telefonate. Aus einer Überweisung entsteht die Erwartung, dass die Eltern auch die nächste Lücke schließen. Aus ‚für ein paar Tage' werden Wochen. Deshalb benennen Eltern vor ihrer Zusage, was sie genau tun und wo ihr Beitrag endet.

Eine begrenzte Hilfe enthält vier Angaben:

- Max' Ziel: Was möchte er erreichen?
- Max' Teil: Welchen Schritt übernimmt er selbst?
- Der Teil der Eltern: Was genau bieten sie an?
- Das Ende: Wann, bei welchem Betrag oder nach welcher Handlung ist die Hilfe abgeschlossen?

Eine klare Vereinbarung kann so lauten:

Du vereinbarst den Termin und führst das Gespräch. Wir fahren dich am Dienstag hin und wieder zurück. Damit endet unser Angebot.

Die Begrenzung richtet sich auf das Handeln der Eltern. Sie verlangt von ihnen keine Überwachung und von Max kein Versprechen über sein gesamtes weiteres Leben.

Geld verändert den Ablauf besonders schnell

Eine Geldbitte erzeugt häufig sofortige Dringlichkeit. Max nennt eine fällige Rechnung, drohende Gebühren oder einen leeren Kühlschrank. Eltern sehen bereits die nächste Folge und möchten sie verhindern. Gerade dann gilt die vereinbarte Nacht zwischen Bitte und Entscheidung.

Klären Sie vor jeder Geldgabe:

- Welchen genauen Betrag erbittet Max?
- Ist das Geld ein Geschenk oder ein Darlehen?
- Können und wollen die Eltern den vollständigen Verlust dieses Betrags tragen?
- Welche Aufgabe oder Folge würden die Eltern durch die Zahlung übernehmen?
- Handelt es sich um eine einmalige Situation oder um eine wiederkehrende Lücke?

Nennen Sie Geld nur dann ein Darlehen, wenn Sie eine Rückzahlung wirklich vereinbaren und einen offenen Betrag auch aushalten wollen. Ein sogenanntes Darlehen, dessen Rückzahlung niemand erwartet, hält eine unklare Rechnung in der Beziehung offen. Ein begrenztes Geschenk kann ehrlicher sein. Auch ein Geschenk bleibt eine freie elterliche Entscheidung.

Eine direkte Zahlung an den Vermieter oder der Einkauf von Lebensmitteln ist nicht automatisch hilfreicher als Bargeld. Auch dadurch können Mittel in Max' Haushalt für den Konsum frei werden. Entscheidend bleibt daher der gesamte Ablauf: Wiederholen die Eltern eine Rettung, die Max bereits erwartet? Oder unterstützen sie einen erkennbaren eigenen Schritt, den er selbst begonnen hat?

Verknüpfen Sie eine Geldgabe nicht mit einem Versprechen, das Sie anschließend kontrollieren müssten: ‚Wir zahlen, wenn du nicht mehr konsumierst.' Eine solche Bedingung zieht die Eltern wieder in Überprüfung, Nachfragen und Beweisführung. Treffen Sie stattdessen eine Entscheidung über Ihr Geld:

Wir schenken dir einmalig 100 Euro. Weiteres Geld geben wir dafür nicht.

Oder:

Wir übernehmen diese Rechnung nicht.

Beide Sätze beschreiben das Handeln der Eltern. Max muss dafür weder eine Rechtfertigung liefern noch ein Versprechen abgeben.

Ablehnen und verbunden bleiben

Eine Bitte abzulehnen, bedeutet nicht, Max mit seiner Not abzulehnen. Eltern können sein Erleben anerkennen und zugleich die gewünschte Handlung bei ihm lassen:

Ich höre, dass dich die Mahnung beunruhigt. Bezahlen werde ich sie nicht.

Oder:

Ich kann dir heute zwanzig Minuten zuhören. Den Anruf führst du selbst.

Oder:

Wir geben dir dafür kein Geld. Wenn du selbst einen Beratungstermin vereinbarst, fahren wir dich hin.

Diese Sätze verbinden Zuwendung mit einer klaren Aufgabenteilung. Die Eltern verschwinden nicht. Sie stehen neben Max, ohne an seine Stelle zu treten.

Die Folgen bei Max lassen

Eltern müssen nicht jede Folge abwarten, um Max etwas zu beweisen. Sie sollen auch keine Folge absichtlich verschärfen. Sie hören lediglich auf, sie durch zusätzliche elterliche Arbeit zu verhindern.

Wenn Max eine Frist versäumt, erreicht ihn die Gebühr. Wenn er einen Termin nicht vereinbart, findet die angebotene Fahrt nicht statt. Wenn er eine Rechnung nicht bezahlt, muss er mit dem Vertragspartner eine Lösung suchen. Diese Folgen sind keine elterlichen Strafen. Sie entstehen in Max' eigenem Lebensbereich.

Gerade darin liegt eine Erfahrung, die gut gemeinte Hilfe oft verhindert: Max kann bemerken, dass ihn eine Folge stört, eine eigene Lösung entwickeln und erleben, dass sein Handeln etwas verändert. Die Eltern können ansprechbar bleiben, ohne die Erfahrung vorzeitig zu beenden.

Wiederkehrende finanzielle, organisatorische und zwischenmenschliche Probleme bleiben Aufgaben des Alltags. Eltern entscheiden über ihren eigenen Beitrag und lassen Max' Tätigkeit bei Max.

Ihre achte Aufgabe

Auf der Arbeitsseite im Arbeitsheft finden Sie die folgenden Leitfragen:

Unterstütze ich Max – oder übernehme ich für ihn?

Notieren Sie in den kommenden sieben Tagen jede Bitte von Max, der Sie ganz oder teilweise entsprechen möchten. Schreiben Sie vor Ihrer Antwort:

- Was möchte Max erreichen?
- Was hat er dafür bereits selbst getan?

- Welcher nächste Schritt bleibt bei Max?
- Was genau bieten wir Eltern an?
- Wo endet unser Beitrag?
- Hat Max nach unserer Hilfe mehr Handlungsmöglichkeiten oder weniger zu tun?

Formulieren Sie Ihr Angebot danach in drei Sätzen:

Du übernimmst …
Wir übernehmen …
Unser Angebot endet …

Sprechen Sie die drei Sätze einmal aus und warten Sie auf Max' Antwort. Beginnen Sie Ihren Teil erst, wenn Max seinen vereinbarten ersten Schritt getan hat. Bleibt sein Schritt aus, bleibt auch Ihr Angebot liegen. Sie erinnern ihn nicht daran.

Hilfe unterstützt Max dort, wo er selbst handelt. Sie endet dort, wo die Eltern beginnen würden, sein Leben für ihn zu führen.

9. Die Eltern bestimmen über ihren eigenen Lebensbereich

Im vorigen Kapitel ging es darum, Max zu helfen, ohne sein Leben für ihn zu führen. Diese Unterscheidung braucht eine klare Grenze zwischen zwei Lebensbereichen. Max entscheidet in seinem Lebensbereich. Die Eltern entscheiden in ihrem. Erst wenn diese Grenze erkennbar wird, können Eltern aufhören, Max zu lenken.

Max darf in seiner Wohnung Entscheidungen treffen, die seine Eltern nicht gutheißen. Er entscheidet, ob er einen Termin vereinbart, seine Post öffnet, eine Beratung aufsucht oder weiter konsumiert. Die Eltern besitzen kein Recht, diese Entscheidungen für ihn zu treffen. Daraus folgt jedoch nicht, dass Max nun auch über die Wohnung, das Geld, die Zeit und die Hilfen seiner Eltern bestimmt.

Der Satz ‚Max ist erwachsen' gilt in beide Richtungen. Er schützt Max vor elterlicher Erziehung. Er schützt zugleich die Eltern davor, für einen anderen Erwachsenen verfügbar, verantwortlich oder zahlungspflichtig gemacht zu werden.

Die Grenze zwischen zwei Lebensbereichen

Viele Auseinandersetzungen entstehen, weil beide Seiten über denselben Gegenstand sprechen, aber nicht über dasselbe Entscheidungsrecht. Max bittet um Geld. Er spricht über seine Rechnung. Die Eltern entscheiden jedoch über ihr Geld. Max möchte nachts telefonieren. Er spricht über seine Not. Die Eltern entscheiden über ihre Erreichbarkeit. Max möchte berauscht zu Besuch kommen. Er entscheidet über seinen Konsum; die Eltern entscheiden, wen sie in welchem Zustand in ihrer Wohnung empfangen.

So entstehen Berührungspunkte zwischen zwei Lebensbereichen. An diesen Berührungspunkten dürfen Eltern eine eigene Entscheidung treffen. Sie greifen damit nicht in Max' Wohnung ein. Sie bestimmen, was sie geben, zulassen, mittragen oder beenden.

Eine hilfreiche Prüffrage lautet:

Kann ich diesen Satz verwirklichen,
ohne dass Max zustimmen oder sich verändern muss?

Lautet die Antwort ja, beschreibt der Satz wahrscheinlich den eigenen Lebensbereich. Lautet die Antwort nein, enthält er häufig eine Forderung an Max.

Eine Grenze ist keine Forderung an Max

Eltern sprechen leicht in der Form einer Anweisung, obwohl sie eine eigene Grenze meinen. Dann sagen sie: ‚Du darfst uns nachts nicht mehr anrufen.' Oder: ‚Du kommst nicht mehr berauscht zu uns.' Solche Sätze richten sich auf Max' Verhalten. Ob sie eingehalten werden, liegt bei ihm. Die Eltern geraten dadurch erneut in die Rolle, seine Befolgung zu überwachen.

Eine Entscheidung über den eigenen Lebensbereich klingt anders:

Nach 22 Uhr schalten wir unsere Telefone stumm.
Nachrichten beantworten wir am nächsten Morgen.

Wenn du erkennbar konsumiert hast,
empfangen wir dich heute nicht.

In unserer Wohnung wird nicht konsumiert.
Wenn du hier konsumierst, beenden wir den Besuch.

Diese Sätze sagen Max nicht, wie er sein Leben führen muss. Sie informieren ihn darüber, wie die Eltern handeln werden. Genau dadurch

werden sie überprüfbar: Die Eltern müssen nicht beobachten, ob Max gehorcht. Sie müssen nur das tun, was sie selbst angekündigt haben.

Woraus Ihr Lebensbereich besteht

Zum Lebensbereich der Eltern gehört mehr als die eigene Wohnung. Dazu gehören alle Dinge, über die sie tatsächlich verfügen und für die sie selbst Verantwortung tragen:

- die eigene Wohnung und die Regeln für Besuche,
- das eigene Geld, Konten und Verträge,
- das Auto und andere Gegenstände, die ihnen gehören,
- die eigene Zeit und die Zeiten, zu denen sie erreichbar sind,
- die Art und Dauer ihrer Unterstützung,
- die Themen und der Ton, in dem sie Gespräche führen,
- Einladungen zu Familienfeiern und Bedingungen für ein Zusammensein,
- die Entscheidung, ein Gespräch, einen Besuch oder eine Geldgabe zu beenden.

Über diese Bereiche dürfen Eltern entscheiden, ohne Max um Erlaubnis zu bitten. Sie dürfen großzügig sein, etwas anbieten oder eine Ausnahme machen. Entscheidend ist, dass jede Zusage ihre eigene Entscheidung bleibt und nicht als selbstverständliche Pflicht behandelt wird.

Das Elternhaus bleibt der Lebensbereich der Eltern

Manche Eltern erleben das frühere Kinderzimmer oder die elterliche Wohnung weiterhin als einen Ort, auf den Max jederzeit Anspruch hat. Die Tür steht offen, auch wenn er nachts kommt, Substanzen zum Konsum mitbringt, Geld verlangt oder im Streit beleidigend wird. Die Eltern fürchten, eine Grenze könne wie Liebesentzug wirken.

Zugehörigkeit und Zutritt sind jedoch nicht dasselbe. Max bleibt der Sohn. Trotzdem entscheiden die Eltern, wann ein Besuch stattfindet und was in ihrer Wohnung geschieht. Sie können sagen:

Du bist uns willkommen.
Wenn du berauscht bist, verschieben wir den Besuch.

Wir möchten dich sehen. Beleidigungen behalte für Dich.
Wenn sie beginnen, beenden wir das Gespräch.

Die Beziehung bleibt bestehen. Die konkrete Begegnung erhält einen Rahmen. Dieser Rahmen richtet sich nicht gegen Max, sondern be-

schreibt, unter welchen Bedingungen die Eltern in ihrem Zuhause an einer Begegnung teilnehmen.

Zeit und Erreichbarkeit gehören ebenfalls Ihnen

Konsumbezogene Krisen erzeugen den Eindruck, Eltern müssten ständig erreichbar sein. Das Telefon liegt nachts neben dem Bett. Jede Nachricht wird sofort gelesen. Ein abgesagter eigener Termin wird als notwendiger Preis der Sorge betrachtet. Auf diese Weise kann Max' Alltag den Tagesablauf der Eltern bestimmen, obwohl er längst ausgezogen ist.

Eltern dürfen Zeiten benennen, in denen sie nicht telefonieren, fahren oder Probleme ordnen. Sie können einen Rückruf anbieten, ohne Bereitschaftsdienst zu übernehmen:

Heute telefoniere ich bis 19 Uhr.
Wenn du später schreibst, antworte ich morgen.

Ich fahre heute nicht mehr los.
Morgen zwischen zehn und elf Uhr können wir sprechen.

Für die wiederkehrenden Probleme seines Alltags bestimmen Eltern ihren eigenen Zeitrahmen. Dauernde Erreichbarkeit würde ihren Lebensbereich erneut an Max' Alltag binden.

Geld, Eigentum und Verpflichtungen

Wer über sein Geld bestimmt, muss Max' Ausgaben nicht kontrollieren. Die Eltern müssen weder Kontoauszüge verlangen noch beweisen, wofür er eine frühere Zahlung verwendet hat. Sie entscheiden lediglich, ob sie ihr Geld geben. Ein kurzer Satz genügt:

Dafür geben wir kein Geld.

Auch das Auto, ein Schlüssel, ein Telefonvertrag oder eine Bürgschaft gehören in diesen Bereich. Eine Ablehnung braucht keine moralische Begründung über Max' Konsum. ‚Unser Auto verleihen wir nicht' ist eine vollständige Entscheidung. Je mehr Eltern ihre Entscheidung mit Max' Verhalten begründen, desto schneller beginnt wieder die Auseinandersetzung darüber, ob ihre Einschätzung stimmt.

Das bedeutet nicht, dass Eltern nie helfen oder etwas verleihen sollen. Es bedeutet, dass eine Hilfe, ein Gegenstand oder eine Unterschrift nicht durch Max' Dringlichkeit zu seiner Verfügung wird.

Eine Entscheidung braucht keine Zustimmung

Max kann eine elterliche Grenze ungerecht, lieblos oder übertrieben finden. Er kann diskutieren, schweigen oder den Kontakt für einige Zeit verringern. Seine Reaktion entscheidet nicht darüber, ob die Eltern über ihren Lebensbereich bestimmen dürfen.

Eltern können seine Sicht anhören, ohne ihre Entscheidung zur Abstimmung zu stellen:

Ich höre, dass du das anders siehst.
Wir verleihen das Auto trotzdem nicht.

Du bist enttäuscht, weil wir heute nicht zahlen.
Bei unserer Entscheidung bleibt es.

Diese Antworten verbinden Verstehen mit Selbstbestimmung. Die Eltern müssen Max nicht davon überzeugen, dass ihre Grenze richtig ist. Eine lange Rechtfertigung lädt zur Gegenargumentation ein. Eine kurze Erklärung kann genügen; danach wird die Entscheidung durch das Handeln der Eltern sichtbar.

Grenzen werden durch Handeln sichtbar

Eine oft wiederholte Grenze verliert ihre Bedeutung, wenn auf sie kein eigenes Handeln folgt. Sagen Eltern bei jedem Besuch, in ihrer Wohnung dürfe nicht konsumiert werden, lassen den Besuch nach einem Konsum jedoch weiterlaufen, lernt Max nicht die Grenze kennen. Er lernt, dass auf die Ankündigung weitere Worte folgen.

Eltern müssen deshalb nur Grenzen ankündigen, die sie selbst umsetzen wollen und können. Sie brauchen keine Sammlung strenger Regeln. Zwei oder drei verlässliche Entscheidungen verändern mehr als zehn Warnungen.

Das Handeln bleibt ruhig und vorhersehbar. Die Eltern bestrafen Max nicht zusätzlich, halten keine nachträgliche Rede und verlangen keine Einsicht. Sie beenden den Besuch, antworten am nächsten Morgen, behalten ihr Geld oder verleihen das Auto nicht. Damit endet der Vorgang für diesen Augenblick.

Eltern entscheiden über ihren gemeinsamen Bereich gemeinsam

Gehören Wohnung, Geld oder Auto beiden Eltern, sollte keiner allein eine Grenze ankündigen, die der andere anschließend aufhebt. Sonst wird Max verständlicherweise bei dem Elternteil weiterfragen, der

eher zustimmt. Vor einem Gespräch mit ihm klären die Eltern deshalb untereinander: Was ist unser gemeinsamer Bereich? Was entscheidet jeder für sich? Welche gemeinsame Entscheidung tragen wir beide?

Ein Elternteil kann nicht über die persönliche Zeit, das private Konto oder das Telefon des anderen bestimmen. Im gemeinsamen Lebensbereich braucht es jedoch eine gemeinsame Aussage. Diese muss nicht die strengste mögliche Regel enthalten. Sie muss von beiden tatsächlich eingehalten werden können.

Ihre neunte Aufgabe

Die Lebensbereiche ordnen

Schreiben Sie drei Überschriften auf eine Seite:

- Unser Lebensbereich,
- Max' Lebensbereich,
- Berührungspunkte.

Ordnen Sie die gegenwärtigen Konflikte zu. Notieren Sie bei den Berührungspunkten, worüber Max entscheidet und worüber Sie entscheiden. Wählen Sie danach drei Situationen aus, in denen Sie künftig eine eigene Entscheidung klarer benennen möchten.

Formulieren Sie für jede Situation einen Satz, der ausschließlich Ihr Handeln beschreibt. Prüfen Sie jeden Satz mit vier Fragen:

- Liegt die angekündigte Handlung tatsächlich in unserem Lebensbereich?
- Können wir sie ausführen, ohne dass Max zustimmt?
- Sind wir bereit, sie beim nächsten Mal wirklich auszuführen?
- Kommt der Satz ohne Vorwurf, Diagnose und lange Rechtfertigung aus?

Sprechen Sie die drei Sätze laut aus. Kürzen Sie jeden Satz so lange, bis er ruhig und eindeutig klingt. Verwenden Sie dabei eine dieser Formen:

Wir entscheiden …
Wir bieten an …
Wir tun nicht …
Wenn … geschieht, werden wir …

Beginnen Sie mit einer einzigen Entscheidung, die in den nächsten sieben Tagen voraussichtlich gebraucht wird. Erklären Sie sie einmal.

Danach beobachten Sie nicht Max, sondern sich selbst: Haben Sie das getan, was Sie angekündigt haben?

Max führt sein Leben. Die Eltern führen ihr Leben. Verbundenheit entsteht nicht dadurch, dass einer über beide Lebensbereiche bestimmt, sondern dadurch, dass jeder seinen eigenen erkennbar übernimmt.

10. Beziehung anbieten – Kontrolle beenden

Im vorigen Kapitel haben Sie die Grenze zwischen Max' Lebensbereich und Ihrem eigenen geklärt. Max entscheidet über sein Leben. Sie entscheiden über Ihre Wohnung, Ihr Geld, Ihre Zeit und Ihre Beteiligung. Nun folgt eine zweite Unterscheidung: Sie können Max verbunden bleiben, ohne seinen Lebensbereich aus der Entfernung zu überwachen.

Viele Eltern fürchten, mit dem Ende der Kontrolle auch die Beziehung aufzugeben. Deshalb fragen sie nach, erinnern, beobachten und prüfen. Sie möchten wissen, wie es Max geht, ob er konsumiert, ob er seine Termine einhält und ob seine Aussagen stimmen. Hinter dieser Tätigkeit steht Zuneigung. Bei Max kommt jedoch häufig etwas anderes an: Meine Eltern interessieren sich nicht für mich, sondern für die Frage, ob ich mein Leben endlich so führe, wie sie es erwarten.

Beziehung und Kontrolle können in denselben Worten auftreten. Der Unterschied zeigt sich darin, was die Eltern mit Max' Antwort machen.

Kontrolle ist kein Kontakt

Ein Kontrollgespräch verfolgt ein verborgenes Ergebnis. Die Eltern möchten durch ihre Fragen Gewissheit herstellen oder Max zu einer anderen Entscheidung bewegen. Sie fragen:

- Wo warst du gestern?
- Hast du wieder konsumiert?
- Wie viel war es?
- Warst du wirklich bei der Beratung?
- Warum hast du dich nicht gemeldet?
- Was willst du jetzt dagegen tun?

Jede Antwort führt zur nächsten Frage. Eine unklare Antwort löst weitere Nachforschungen aus. Eine beruhigende Antwort wird auf ihre

Glaubwürdigkeit geprüft. Das Gespräch endet erst, wenn die Eltern vorläufig beruhigt sind oder Max das Gespräch abbricht.

Max erlebt dann keinen freien Kontakt. Er wird zum Auskunftgeber über einen Lebensbereich, für den er selbst verantwortlich ist. Er kann sich rechtfertigen, Informationen zurückhalten, beschönigen oder den Kontakt vermeiden. Je stärker die Eltern nach Verlässlichkeit suchen, desto weniger verlässlich werden die Informationen, die sie erhalten.

Kontrolle aus der Entfernung

Nach dem Auszug verändert die Kontrolle ihre Form. Die Eltern sehen Max' Alltag nicht mehr unmittelbar. Nun beobachten sie Antwortzeiten, den Klang seiner Stimme, Kontobewegungen, soziale Medien oder den Online-Status. Sie fragen Geschwister, Freunde oder andere Angehörige, ob diese etwas bemerkt haben. Ein ausgebliebener Rückruf wird zum Hinweis, ein Foto zum Beweis und eine kurze Nachricht zum Anlass für neue Vermutungen.

Solche Informationen beruhigen nur für einen Augenblick. Danach entsteht die nächste offene Frage. War das Foto aktuell? Hat Max nur für den Anruf nüchtern geklungen? Warum war er nachts online? Kontrolle kann deshalb keinen dauerhaften sicheren Stand herstellen. Sie bindet die Aufmerksamkeit der Eltern noch enger an Max' Konsum.

Kontrolle zu beenden, bedeutet konkret:

- den Standort unbeobachtet lassen,
- den Online-Status unbeachtet lassen,
- Geschwister und Freunde aus der Informationssuche heraushalten,
- Belege, Fotos und Kontoauszüge bei Max lassen,
- eine Antwort entgegennehmen und dabei belassen.

Die Absicht hinter einer Frage erkennen

Auch eine freundliche Frage kann der Kontrolle dienen. ‚Wie geht es dir?' kann echtes Interesse ausdrücken. Derselbe Satz kann jedoch ein Einstieg sein, um anschließend nach Konsum, Geld und Terminen zu fragen. Bevor Sie Max etwas fragen, prüfen Sie deshalb Ihre eigene Absicht:

> Kann ich seine Antwort so stehen lassen, wie er sie gibt?

Wenn Sie bei einem ‚gut' sofort denken: ‚Das glaube ich nicht', möchten Sie gerade keine Auskunft entgegennehmen. Sie möchten prüfen. Dann ist es genauer, die Frage vorerst nicht zu stellen.

Eine zweite Prüffrage lautet:

Würde ich diesen Kontakt auch suchen,
wenn ich dabei nichts über seinen Konsum erfahre?

Wenn Sie Max auch dann anrufen, besuchen oder einladen möchten, ist die Beziehung selbst der Anlass. Wenn der Kontakt seinen Zweck verliert, sobald Max nichts über seinen Konsum erzählt, war die Informationssuche der eigentliche Anlass.

Interesse lässt die Antwort offen

Eine echte Frage erlaubt Max, kurz, ausführlich oder gar nicht zu antworten. Die Eltern hören die Antwort, ohne sie zu korrigieren oder als Sprungbrett für eine Befragung zu verwenden. Sie können sagen:

Ich würde gern wissen, wie es dir geht.
Du entscheidest, was du erzählen möchtest.

Max antwortet vielleicht nur: ‚Geht so.' Dann können die Eltern sinngemäß erwidern:

Danke, dass du mir das sagst.

Damit darf der Satz enden. Max kann später mehr erzählen. Die Eltern müssen die entstandene Lücke nicht mit einer weiteren Frage füllen.

Auch Zuhören wird zur Kontrolle, wenn jede Erzählung ausgewertet wird. Berichtet Max von einem Streit, muss daraus kein Gespräch über seinen Konsum entstehen. Erzählt er von Geldnot, müssen die Eltern nicht rückwärts berechnen, wofür er sein Geld ausgegeben hat. Sie können auf das antworten, was er gerade mitteilt.

Der Konsum muss nicht jede Begegnung besetzen

Wenn Eltern und Max nur noch über Probleme sprechen, wird jede Begegnung zu einem Termin mit Tagesordnung. Max erwartet Fragen oder Ratschläge. Die Eltern beobachten während des gesamten Kontakts, ob sie Hinweise auf Konsum entdecken. Beide begegnen einander durch das Thema hindurch.

Beziehung braucht auch Begegnungen, die kein Konsumgespräch beinhalten. Eltern können an frühere gemeinsame Interessen anknüpfen oder etwas aus ihrem eigenen Leben anbieten:

Ich gehe am Sonntag am See spazieren. Wenn du Lust hast, komm mit.

Ich koche am Mittwoch. Du kannst um sechs zum Essen kommen.

Ich habe an unser Gespräch über den alten Film gedacht.
Ich würde ihn gern mit dir ansehen.

Ein solches Angebot trägt keinen zweiten Auftrag. Der Spaziergang ist kein verdeckter Beratungstermin. Das Essen wird nicht genutzt, um Max' Zustand zu prüfen. Der Filmabend endet nicht mit der Frage, wann er endlich etwas verändert.

Sorge einmal aussprechen

Kontrolle zu beenden, erlaubt weiterhin klare Mitteilungen. Eltern dürfen eine eigene Wahrnehmung benennen und ihre Sorge mitteilen. Sie bleiben bei dem, was sie selbst beobachtet haben:

Du hast am Telefon so verlangsamt gesprochen.
Ich habe mir Sorgen gemacht.

Danach kann eine offene Frage folgen:

Möchtest du mir sagen, was los war?

Antwortet Max nicht, lassen die Eltern ihre Beobachtung stehen. Sie wiederholen sie nicht in mehreren Varianten und bauen keine Beweisführung auf. Ihre Sorge ist ausgesprochen. Max hat sie gehört. Was er damit macht, gehört zu seinem Lebensbereich.

Ein Beziehungsangebot erlaubt ein Nein

Ein Angebot bleibt ein Angebot, wenn Max es ablehnen darf. Ruft er nicht zurück oder lehnt er eine Einladung ab, nehmen die Eltern seine Antwort an und lassen den Kontakt für diesen Tag ruhen. Sie können später wieder Kontakt anbieten. Aus seiner Absage machen sie keine Aussage über die gesamte Beziehung.

Sätze wie ‚Wir hören ja nur von dir, wenn du etwas willst' oder ‚Für deine Freunde hast du immer Zeit' sollen Nähe herstellen, erzeugen jedoch eine Rechnung. Max soll nun Kontakt geben, damit die Eltern sich wieder berücksichtigt fühlen. Beziehung wird damit zur Gegenleistung.

Ein freies Angebot klingt kürzer:

> Ich würde dich gern sehen. Wenn du diese Woche keine Zeit hast,
> frage ich dich ein anderes Mal wieder.

Wenn Max nur wegen einer Bitte anruft

Manche Eltern erleben, dass Max sich vor allem meldet, wenn er Geld, eine Fahrt oder eine andere Hilfe benötigt. Sie können die Beziehung zu Max und seine konkrete Bitte getrennt beantworten:

> Ich freue mich, von dir zu hören. Geld geben wir dafür nicht.
> Wenn du magst, trinken wir am Dienstag zusammen einen Kaffee.

Der erste Satz nimmt den Kontakt wahr. Der zweite beantwortet die Bitte. Der dritte macht ein Beziehungsangebot. Keiner der Sätze wird mit dem anderen verrechnet. Die Eltern müssen kein Geld geben, um Nähe zu erhalten. Max muss keine Einladung annehmen, um eine Bitte äußern zu dürfen.

Eigene Entscheidungen ohne Beweisführung treffen

Eltern können Unsicherheit stehen lassen und auf Grundlage ihrer Wahrnehmung handeln. Bleibt ihnen eine Situation unklar, treffen sie eine eigene Entscheidung:

> Ich kann nicht einschätzen, ob du fahrtüchtig bist.
> Deshalb leihen wir dir das Auto heute nicht.

Dieser Satz macht keine Diagnose und eröffnet kein Verhör. Die Eltern entscheiden über ihr Auto auf der Grundlage ihrer Wahrnehmung. Ob Max ihre Einschätzung teilt, verändert ihre Entscheidung nicht.

Die Alternative zur Kontrolle ist eine klare Aufteilung: Max verantwortet seine Angaben und Entscheidungen. Die Eltern verantworten, was sie aufgrund der ihnen vorliegenden Informationen tun.

Ihre zehnte Aufgabe

Beziehung anbieten – Kontrolle beenden

Teilen Sie die Arbeitsseite im Arbeitsheft in drei Bereiche:

- Beziehungsangebot,
- Kontrollbewegung,
- meine neue Handlung.

Notieren Sie fünf Kontakte der vergangenen Tage. Schreiben Sie zu jedem Kontakt: Was wollte ich von Max erfahren oder erreichen? Hätte der Kontakt für mich auch einen Wert gehabt, wenn Max nichts über seinen Konsum erzählt? Welche Frage, Kontrolle oder Nachforschung kann ich beenden?

Formulieren Sie danach drei konkrete Beziehungsangebote ohne Nebenauftrag. Wählen Sie eines aus und sprechen Sie es in den kommenden sieben Tagen aus. Fragen Sie einmal und lassen Sie Max' Antwort stehen.

Für den täglichen Kurzeintrag in Ihrem kleinen Vokabelheft genügen zwei Satzanfänge:

Heute habe ich Beziehung angeboten, indem …
Heute wollte ich kontrollieren und habe stattdessen …

Beobachten Sie dabei Ihre eigene Handlung. Das Ziel der Aufgabe lautet: Max kann Ihnen begegnen, ohne Auskunft über seinen Lebensbereich geben zu müssen.

Beziehung bleibt ein Angebot. Kontrolle wird beendet. Je weniger die Eltern Max' Leben überwachen, desto genauer müssen sie die eigenen Entscheidungen miteinander abstimmen.

11. Die Elternachse bleibt bestehen

Im vorigen Kapitel haben Sie Beziehung angeboten und Kontrolle beendet. Damit verlagert sich Ihre Aufmerksamkeit von Max' Verhalten zu Ihrem eigenen Handeln. Für zwei Eltern entsteht daraus eine gemeinsame Aufgabe: Sie stimmen ihre Entscheidungen miteinander ab, bevor einer von ihnen auf eine Bitte, eine Forderung oder eine neue Situation reagiert.

Max ist ausgezogen. Die Elternachse zieht deshalb nicht mit ihm in seine Wohnung. Sie bleibt bei den Eltern. Dort verbindet sie Mutter und Vater in allen Fragen, die ihren gemeinsamen Lebensbereich betreffen: gemeinsames Geld, gemeinsame Einladungen, gemeinsame Hilfe und gemeinsame Aussagen.

Die Elternachse verbindet Mutter und Vater miteinander. Sie ist die verlässliche Zusammenarbeit zweier Erwachsener, die ihre eigenen Entscheidungen tragen.

Abstimmung trotz unterschiedlicher Sichtweisen

Eltern müssen Max und seinen Konsum nicht gleich beurteilen. Die Mutter kann früher Sorge empfinden. Der Vater kann länger abwarten. Einer möchte helfen, der andere sieht bereits die nächste Übernahme. Solche Unterschiede gehören zu zwei Menschen mit verschiedenen Erfahrungen, Ängsten und Erwartungen.

Die Elternachse verlangt daher keine Einigkeit über jede Einschätzung. Sie verlangt eine gemeinsame Antwort dort, wo beide von der Entscheidung betroffen sind. Die Eltern können weiterhin verschieden denken und dennoch denselben nächsten Schritt tragen.

Ein gemeinsamer Satz kann lauten:

Wir beurteilen die Situation unterschiedlich.
Für heute haben wir gemeinsam entschieden, kein Geld zu geben.

Damit wird der Unterschied nicht zugedeckt. Er wird so bearbeitet, dass Max keine zwei widersprüchlichen Antworten erhält.

Wie Max' Konsum zwischen die Eltern geraten kann

Konsumbezogene Bitten erzeugen häufig verschiedene spontane Bewegungen. Ein Elternteil möchte sofort entlasten. Der andere möchte jede weitere Hilfe beenden. Einer telefoniert mit Max, während der andere erst später davon erfährt. Danach streiten die Eltern darüber, wer zu weich, zu streng oder zu leichtgläubig war.

Max muss diese Unterschiede nicht bewusst nutzen. Wenn die Mutter ablehnt, fragt er vielleicht den Vater. Er hat ein Anliegen und sucht eine Zustimmung. Gibt der Vater sie, entsteht eine bekannte Verteilung: Max und ein Elternteil handeln; der andere fühlt sich übergangen und reagiert beim nächsten Mal noch entschiedener.

So rückt der Konflikt zwischen die Eltern. Statt gemeinsam über das eigene Handeln zu entscheiden, vertreten sie gegenüber Max zwei konkurrierende Wege. Eine verlässliche Elternachse unterbricht diesen Ablauf, bevor eine Antwort gegeben wird.

Eine gemeinsame Antwort braucht Zeit

Max' Bitte kann dringend klingen. Die elterliche Antwort muss deshalb noch nicht sofort erfolgen, sondern kann vertagt werden. Für alle gemeinsamen Entscheidungen verwenden die Eltern einen festen Zwischensatz:

Wir besprechen das miteinander und antworten dir morgen.

Ruft Max danach beim anderen Elternteil an, hört er denselben Satz:

Deine Mutter und ich entscheiden das gemeinsam.
Du bekommst morgen unsere Antwort.

Das Vertagen schafft den Raum, in dem aus zwei spontanen Reaktionen eine getragene Entscheidung werden kann. Die Eltern klären ihre Unsicherheit miteinander und treten Max anschließend mit einer zu Ende gedachten Antwort gegenüber.

Im Gespräch untereinander beantworten die Eltern fünf Fragen:

- Was genau erbittet Max?
- Welcher Teil der Entscheidung betrifft uns beide?
- Welche Wirkung hätte unsere Zusage auf Max' eigene Tätigkeit?
- Welche Entscheidung können wir beide tatsächlich umsetzen?
- Welchen einen Satz hört Max von uns?

Gemeinsamer und persönlicher Lebensbereich

Nicht jede Entscheidung braucht eine Elternkonferenz. Jeder Elternteil entscheidet über seine persönliche Zeit, sein eigenes Telefon, seinen privaten Kontakt zu Max und über Dinge, die ausschließlich ihm gehören. Der gemeinsame Bereich beginnt dort, wo die Entscheidung den anderen Elternteil, gemeinsames Eigentum oder eine gemeinsame Vereinbarung berührt.

Hilfreich sind zwei eindeutige Satzanfänge:

Das entscheide ich für mich.

Das entscheiden wir gemeinsam und melden uns danach.

Wer aus dem persönlichen Bereich etwas anbietet, spricht in der Ich-Form. Wer über gemeinsames Geld, das gemeinsame Auto oder einen Besuch bei beiden Eltern entscheidet, spricht erst nach der Abstimmung in der Wir-Form.

Auch eine Zahlung aus dem privaten Konto kann den gemeinsamen Alltag berühren. Wiederholt ein Elternteil damit eine Hilfe, deren Folgen beide tragen, gehört das Thema in die Abstimmung. Entscheidend ist nicht der Name auf dem Konto, sondern wer von der Handlung und ihren Folgen betroffen ist.

Die kleinste verlässliche gemeinsame Entscheidung

Manche Eltern suchen so lange nach vollständiger Einigkeit, bis keine gemeinsame Antwort mehr entsteht. Für die Elternachse reicht eine Entscheidung, die beide für den nächsten überschaubaren Schritt tragen können.

Die Mutter möchte Max 100 Euro geben. Der Vater möchte nichts geben. Beide können sich vielleicht auf diesen Schritt einigen:

Heute geben wir kein Geld. Wenn Max selbst einen Termin bei der Schuldnerberatung vereinbart, sprechen wir erneut darüber, welche begrenzte Hilfe wir anbieten.

Damit hat keiner seine gesamte Einschätzung aufgegeben. Beide tragen jedoch dieselbe aktuelle Handlung. Eine kleine gemeinsame Entscheidung, die eingehalten wird, bildet eine stabilere Achse als eine große Vereinbarung, die beim nächsten Anruf auseinanderfällt.

Die Abstimmung findet zwischen den Eltern statt

Max erhält die elterliche Entscheidung, aber er leitet die Abstimmung nicht. Die Eltern bitten ihn weder, den anderen Elternteil zu überzeugen, noch tragen sie ihren Streit über ihn aus. Sätze wie ‚Dein Vater will das nicht' oder ‚Frag deine Mutter, die entscheidet das immer' machen Max zum Boten und verschieben die Verantwortung.

Eine gemeinsame Antwort lautet stattdessen:

Wir haben darüber gesprochen und so entschieden.

Welcher Elternteil im Gespräch ursprünglich anders dachte, bleibt im Gespräch der Eltern. Gegenüber Max vertritt jeder die getroffene Entscheidung. Möchten die Eltern sie später ändern, stimmen sie sich erneut miteinander ab.

Jeder Elternteil hat seine eigene Beziehung zu Max. Deshalb lösen seine Worte bei Mutter und Vater manchmal unterschiedliche Gefühle und spontane Reaktionen aus. Ein regelmäßiger Austausch hilft beiden, diese persönlichen Berührungspunkte besser kennenzulernen und einander zu unterstützen.

Hat sich einer im Gespräch mit Max zu einer vorschnellen Antwort hinreißen lassen, kann er sich damit an den anderen wenden: „Das hat mich heute sehr bewegt. Lass uns gemeinsam überlegen, wie wir jetzt weitergehen." Der andere hört zu und hilft beim Sortieren. So wird die

Elternachse zu einem Ort, an dem beide ihre Erfahrungen offen besprechen, voneinander lernen und den nächsten Schritt gemeinsam vorbereiten können.

Getrennt lebende Eltern

Auch getrennte Eltern können eine Elternachse bilden. Ihre frühere Paarbeziehung bleibt davon unberührt. Für die Elternachse genügt eine sachliche Zusammenarbeit in den Bereichen, die beide betreffen.

Dazu vereinbaren sie einen kurzen Kommunikationsweg: eine Nachricht, ein wöchentlicher Telefontermin oder ein Gespräch, wenn eine gemeinsame Entscheidung ansteht. Sie sprechen über das konkrete Anliegen und die eigene Antwort. Alte Paarkonflikte, Bewertungen des anderen Haushalts und die Frage, wer der bessere Elternteil ist, bleiben außerhalb dieser Abstimmung.

Jeder Elternteil entscheidet über den eigenen Haushalt und den eigenen Kontakt zu Max. Eine gemeinsame Antwort braucht es nur, wenn beide sie geben, beide eingeladen haben oder beide eine Vereinbarung tragen. So bleibt die Zusammenarbeit begrenzt und überschaubar.

Nach einem Alleingang wieder zusammenfinden

Auch nach einer klaren Vereinbarung kann ein Elternteil spontan handeln. Er überweist Geld, verspricht eine Fahrt oder beantwortet eine Bitte, bevor beide gesprochen haben. Die Elternachse wird wiederhergestellt, indem der Alleingang offen benannt und der nächste Ablauf neu vereinbart wird:

> Ich habe gestern zugesagt, ohne mit dir zu sprechen. Damit habe ich unsere Absprache verlassen. Beim nächsten Anliegen verwende ich wieder unseren Zwischensatz.

Eine solche Mitteilung beschreibt das eigene Handeln und führt zur Zusammenarbeit zurück. Danach klären die Eltern, wie sie mit der bereits gegebenen Zusage umgehen.

2. Teil: Wenn Eltern nicht mehr miteinander über Max sprechen

Es gibt getrennte Eltern, die über Max nicht mehr miteinander sprechen. Manchmal ist der Kontakt vollständig abgebrochen. Manchmal führt jedes Gespräch über Max rasch wieder in alte Paarkonflikte. Für den einzelnen Elternteil endet dort die gemeinsame Abstimmung. Er

trifft seine Entscheidungen für den eigenen Lebensbereich und vertritt sie gegenüber Max in der Ich-Form.

Das gilt ebenso, wenn der andere Elternteil verstorben, dauerhaft abwesend oder für eine Zusammenarbeit nicht erreichbar ist. Elternpräsenz bleibt auch dann möglich. Der einzelne Elternteil braucht jedoch ein Gegenüber, mit dem er seine Gedanken ordnen und Antworten zu Ende denken kann.

Ein Gesprächspartner außerhalb der Familie

Suchen Sie sich dafür einen verlässlichen Gesprächspartner außerhalb Ihrer Familie. Das kann eine vertraute Person aus Ihrem Freundeskreis sein, ein Elternteil aus einer Elternselbsthilfegruppe oder ein Berater. Entscheidend ist, dass dieser Mensch zuhören, nachfragen und mit Ihnen bei der konkreten Entscheidung bleiben kann.

Verwandte kommen für diese Aufgabe nicht infrage. Großeltern, Geschwister, Onkel oder Tanten haben eigene Beziehungen zu Max und zu beiden Elternteilen. Dadurch können Loyalitätskonflikte entstehen: Einer möchte Max schützen, ein anderer Partei für einen Elternteil ergreifen oder zwischen den Eltern vermitteln. Aus dem klärenden Gespräch würde dann leicht ein weiterer Teil des Familienkonflikts.

Ein Gesprächspartner außerhalb der Familie steht neben dem familiären Geschehen. Er muss weder Max verteidigen noch den anderen Elternteil beurteilen. So kann er Ihnen helfen, bei Ihrem eigenen Handeln zu bleiben.

Wozu das Gespräch dient

Der Gesprächspartner entscheidet nicht mit und übernimmt keine Elternrolle. Er nimmt auch keinen Kontakt zu Max oder zum anderen Elternteil auf. Seine Aufgabe besteht darin, Ihren inneren Entscheidungsprozess zu begleiten. Im Gespräch können Sie prüfen:

- Was bittet oder fordert Max konkret?
- Was löst seine Bitte spontan in mir aus?
- Welcher Teil davon gehört zu meiner Verantwortung?
- Welche eigene Tätigkeit bleibt bei Max?
- Welche Entscheidung kann ich zuverlässig einhalten?
- Mit welchem einen Satz teile ich sie Max mit?

Der Gesprächspartner darf nachfragen, auf Widersprüche aufmerksam machen und Sie an frühere Entscheidungen erinnern. Die Entscheidung

selbst bleibt bei Ihnen. Sie teilen sie Max anschließend in der Ich-Form mit:

> Ich gebe dir dafür kein Geld. Ich kann dir am Freitag eine Stunde bei der Vorbereitung des Gesprächs helfen.

Einen verlässlichen Weg vereinbaren

Vereinbaren Sie mit Ihrem Gesprächspartner einen klaren Weg. Bei einer vertrauten Person aus dem Freundeskreis oder der Elternselbsthilfegruppe kann das ein kurzer Anruf sein, sobald eine Entscheidung ansteht. Wenn Max wiederholt drängende Anliegen an Sie richtet oder die Gespräche im Freundeskreis an ihre Grenzen kommen, können Sie eine Beratungsstelle aufsuchen und dort Ihre nächsten Schritte vorbereiten.

Auch wenn Sie allein entscheiden, antworten Sie Max nicht aus dem ersten Impuls. Ein fester Zwischensatz verschafft Ihnen Zeit:

> Ich denke darüber nach und antworte dir morgen.

Danach sprechen Sie mit Ihrem Gesprächspartner, treffen Ihre Entscheidung und teilen Max einen zu Ende gedachten Satz mit. So entsteht Verlässlichkeit, obwohl keine gemeinsame Elternachse mehr zur Verfügung steht.

Ihre elfte Aufgabe

Die Elternachse bleibt bestehen

Teilen Sie die Arbeitsseite im Arbeitsheft in zwei Bereiche:

- Das entscheide ich für mich.
- Das entscheiden wir gemeinsam.

Ordnen Sie die Themen Geld, Auto, Besuche, Telefonate, Fahrten, Verträge, Geschenke und andere Hilfen zu. Ergänzen Sie die Themen, die in Ihrer Familie wiederholt zu unterschiedlichen Antworten führen.

Wählen Sie drei gemeinsame Themen und vereinbaren Sie für jedes:

- den Zwischensatz gegenüber Max,
- den Weg der elterlichen Abstimmung,
- die Frist für Ihre Antwort,
- den gemeinsamen Antwortsatz.

Sprechen Sie den Zwischensatz beide laut aus:

Wir besprechen das miteinander und antworten dir morgen.

Wenn Sie Max gegenüber allein entscheiden, notieren Sie stattdessen:

- meinen Gesprächspartner außerhalb der Familie,
- den vereinbarten Weg der Kontaktaufnahme,
- drei Themen, die ich vor einer Antwort mit ihm kläre,
- meinen Zwischensatz: ‚Ich denke darüber nach und antworte dir morgen.'

Für den Kurzeintrag in Ihrem kleinen Vokabelheft genügt an einem passenden Tag:

Heute habe ich eine offene Entscheidung zuerst mit … besprochen.

Ob zwei Eltern gemeinsam abstimmen oder ein Elternteil seine Entscheidung mit einem Gesprächspartner klärt: Die Aufmerksamkeit richtet sich auf das eigene Handeln. So entsteht Verlässlichkeit – und mehr Raum für das eigene Leben der Eltern.

12. Das eigene Leben wieder in Besitz nehmen

In den vorigen Kapiteln haben Sie Ihre Aufmerksamkeit Schritt für Schritt von Max' Konsum zu Ihrem eigenen Handeln verlagert. Sie haben Beobachtung und Bewertung getrennt, Ihre Entscheidungen geklärt, Hilfe begrenzt, Beziehung angeboten und Kontrolle beendet. Im letzten Kapitel haben Sie Ihre Antworten als Eltern abgestimmt oder eine eigene Entscheidung mit einem Gesprächspartner zu Ende gedacht.

Nun geht es um den Lebensraum, den Max' Konsum über lange Zeit besetzt hat. Viele Eltern haben Termine abgesagt, Gespräche unterbrochen, Nächte gewartet und gemeinsame Vorhaben verschoben. Selbst in ruhigen Stunden blieb ein Teil ihrer Aufmerksamkeit bei der Frage, was Max gerade tut und was als Nächstes geschehen könnte.

Das eigene Leben wieder in Besitz zu nehmen bedeutet, diesen Lebensraum erneut zu nutzen. Max bleibt Ihr Sohn. Die Beziehung zu ihm bleibt bestehen. Sein Konsum bestimmt jedoch nicht länger, wann Ihr eigener Tag beginnt, welche Pläne gelten und worüber Sie miteinander sprechen.

Max wird wieder ein Teil Ihres Lebens

Suchtpräsenz hat Max und seinen Konsum zum Mittelpunkt des Familienlebens gemacht. Das Telefon, eine ausbleibende Nachricht oder ein bestimmter Tonfall konnten den Verlauf eines ganzen Tages verändern. Andere Menschen, Interessen und Aufgaben rückten an den Rand.

Wenn Sie Ihr Leben wieder in Besitz nehmen, erhält Max einen angemessenen Platz neben anderen Lebensbereichen: Ihrer Partnerschaft, Ihren Freundschaften, Ihrer Gesundheit, Ihrer Arbeit, Ihren Interessen und Ihrer freien Zeit. Sie sind zu vereinbarten Zeiten erreichbar und leben zugleich Ihren eigenen Alltag.

Ein Satz, den Sie sich selbst sagen können, lautet:

Max gehört zu meinem Leben.
Mein Leben besteht aus mehr als Max.

Dieser Satz trennt Beziehung von Daueraufmerksamkeit. Sie dürfen an Max denken und anschließend zu dem zurückkehren, was Sie gerade tun.

Den eigenen Tag zuerst wahrnehmen

Beginnen Sie den Tag mit Ihrem eigenen Kalender. Fragen Sie am Morgen zuerst: Was steht heute für mich an? Welchen Termin möchte ich einhalten? Mit welchem Menschen möchte ich sprechen? Erst danach entscheiden Sie, ob es in Bezug auf Max etwas zu tun gibt.

Tragen Sie eigene Vorhaben ebenso verbindlich ein wie Arzttermine oder berufliche Pflichten. Ein Spaziergang, ein Treffen, eine Stunde im Garten, Sport, Musik oder eine gemeinsame Mahlzeit bleiben sonst leicht bloße Möglichkeiten. Ein eingetragener Termin wird zu einer Entscheidung.

Beginnen Sie mit drei Einträgen für die nächsten vierzehn Tage:

- eine Zeit, die nur Ihnen gehört,
- eine Verabredung mit einem anderen Menschen,
- ein Vorhaben, auf das Sie sich freuen.

Diese Termine dürfen allein deshalb in Ihrem Kalender stehen, weil sie zu Ihrem Leben gehören. Freude, Erholung und Interesse sind ein ausreichender Grund.

Der Sorge einen begrenzten Platz geben

Sorge kann sich mitten in einem Gespräch, beim Einkaufen oder nachts melden. Sie bemerken den Gedanken und entscheiden, ***wann*** Sie sich damit beschäftigen.

Legen Sie dafür eine kurze feste Zeit fest, zum Beispiel fünfzehn Minuten am späten Nachmittag. Wenn sich vorher ein sorgenvoller Gedanke aufdrängt, notieren Sie ein Stichwort in Ihrem kleinen Vokabelheft und kehren zu Ihrer gegenwärtigen Tätigkeit zurück. Während der vereinbarten Zeit lesen Sie Ihre Stichworte und prüfen:

- Gibt es für mich etwas Konkretes zu entscheiden?
- Kann ich heute eine eigene Handlung ausführen?
- Oder gehört die nächste Tätigkeit zu Max?

Am Ende schließen Sie das Heft. Eine offene Frage darf offenbleiben. So erhält die Sorge einen Platz in Ihrem Tag, aber nicht den ganzen Tag.

Eigene Termine bleiben bestehen

Eine Nachricht von Max löst schnell die alte Bewegung aus: Die Eltern unterbrechen ihr Vorhaben und wenden sich vollständig ihm zu. Prüfen Sie deshalb vor jeder Änderung Ihres Plans, ob Sie tatsächlich jetzt handeln wollen oder ob eine spätere Antwort genügt.

Max ruft während eines Essens, eines Besuchs oder eines Spaziergangs an. Sie können sagen:

> Ich bin gerade verabredet. Ich rufe dich morgen um zehn Uhr an.

Bittet er um Geld, eine Fahrt oder eine andere Hilfe, bleibt Ihr bereits bekannter Zwischensatz verfügbar:

> Ich denke darüber nach und antworte dir morgen.

Sie beenden danach das Telefonat und setzen Ihre Tätigkeit fort. Damit erfährt Max, wann Sie erreichbar sind. Zugleich erfahren Sie selbst, dass ein eigener Termin Bestand haben darf.

Partnerschaft und Freundschaften zurückholen

In vielen Familien ist Max über Jahre zum häufigsten Gesprächsthema geworden. Eltern sprechen beim Frühstück, auf Autofahrten und vor dem Einschlafen über dieselben Beobachtungen und Befürchtungen. Auch Freunde hören wiederholt, was zuletzt geschehen ist. Andere Seiten der Beziehungen erhalten kaum noch Raum.

Vereinbaren Sie Zeiten, in denen Max kein Gesprächsthema ist. Beginnen Sie mit einem gemeinsamen Essen, einem Abend oder einem Spaziergang. Wenn einer von Ihnen Max anspricht, erinnert der andere mit einem kurzen Satz an die Vereinbarung:

Darüber sprechen wir morgen in unserer vereinbarten Zeit.

Danach wechseln Sie zu einem anderen Thema. Diese Zeit gibt Ihrer Partnerschaft und Ihren Freundschaften die Möglichkeit, wieder aus mehr als einem Thema zu bestehen.

Fragen Sie Menschen, die Ihnen nahestehen, auch wieder nach deren Leben. Erzählen Sie von etwas, das Sie gelesen, gesehen, geplant oder erlebt haben. So werden Beziehungen, die lange um Max kreisten, erneut wechselseitig.

Freude gehört zu Ihrem Leben

Manche Eltern erleben bei einem schönen Tag sofort ein schlechtes Gewissen. Während Max leidet oder konsumiert, erscheint die eigene Freude unpassend. Dann bleibt das elterliche Leben innerlich an seinen Zustand gebunden: Geht es Max schlecht, darf es auch den Eltern nicht gut gehen.

Ihre Freude gehört zu Ihrem Leben und kann neben der Verbindung zu Max bestehen. Ein Konzert, eine Reise, ein gutes Essen oder ein unbeschwerter Nachmittag geben Ihnen Erfahrungen zurück, die neben der Sorge ihren Platz haben.

Wenn sich das schlechte Gewissen meldet, können Sie innerlich antworten:

Ich darf diesen Augenblick genießen
und Max weiterhin verbunden bleiben.

Genuss und Elternliebe können nebeneinander bestehen. Je selbstverständlicher Sie beides erleben, desto unabhängiger wird Ihr Wohlbefinden von einer Veränderung bei Max.

Wieder eine eigene Zukunft planen

Suchtpräsenz verkürzt den Zeithorizont. Eltern denken bis zum nächsten Anruf, bis zum Monatsende oder bis zu Max' nächster Entscheidung. Längerfristige Vorhaben werden auf später verschoben: wenn Max stabiler ist, wenn er weniger konsumiert oder wenn endlich Ruhe eingekehrt ist.

Setzen Sie wieder Termine, die weiter in der Zukunft liegen. Melden Sie sich zu einem Kurs an, planen Sie eine Reise, beginnen Sie ein Projekt oder verabreden Sie einen Besuch. Beginnen Sie die Planung unabhängig davon, ob Max sein Leben verändert.

Ein Plan darf später angepasst werden. Entscheidend ist, dass Ihre Zukunft wieder eigene Daten, Orte und Vorhaben enthält. Vorfreude richtet Ihre Aufmerksamkeit auf etwas, das Sie selbst gestalten können.

Wenn das alte Aufmerksamkeitsmuster wieder aktiv wird

Ein belastendes Telefonat kann die vertraute Suchtpräsenz innerhalb weniger Minuten wieder aktivieren. Plötzlich kreisen die Gedanken um Max, ein Termin erscheint unwichtig und die Eltern beginnen erneut, alle Möglichkeiten durchzusprechen. Die bisherigen Schritte bleiben auch in diesem Augenblick verfügbar.

Kehren Sie zu einem einfachen Ablauf zurück:

- Benennen Sie, was Sie gerade beobachten.
- Treffen Sie nur die Entscheidung, die tatsächlich bei Ihnen liegt.
- Teilen Sie Max diese Entscheidung in einem Satz mit.
- Nehmen Sie den unterbrochenen eigenen Termin wieder auf.

Mussten Sie ein Vorhaben verschieben, geben Sie ihm innerhalb der nächsten vierundzwanzig Stunden einen neuen Termin. So bleibt die Unterbrechung zeitlich begrenzt und Ihr Vorhaben kehrt in den Kalender zurück.

Ihre zwölfte Aufgabe

Das eigene Leben wieder in Besitz nehmen

Teilen Sie die Arbeitsseite im Arbeitsheft in vier Bereiche:

- Das ist in meinem Leben erhalten geblieben.
- Das habe ich wegen Max' Konsum zurückgestellt.
- Das möchte ich jetzt wieder aufnehmen.
- Dafür trage ich diesen ersten Termin ein.

Wählen Sie anschließend drei konkrete Vorhaben für die nächsten vierzehn Tage: eines für sich allein, eines mit einem anderen Menschen und eines, das über diese vierzehn Tage hinausweist. Schreiben Sie zu jedem Vorhaben Tag und Uhrzeit auf.

Notieren Sie außerdem die beiden Sätze, mit denen Sie einen eigenen Termin schützen:

Ich bin gerade verabredet. Ich rufe dich morgen um … Uhr an.

Ich denke darüber nach und antworte dir morgen.

Für einen Kurzeintrag in Ihrem kleinen Vokabelheft können Sie am Abend den Satz vervollständigen:

Heute gehörte mir wieder …

Elternpräsenz und ein eigenes Leben

Dieses Buch endet mit Ihrer veränderten Elternpräsenz und lässt Max' weitere Entwicklung offen. Eltern können Konsumfreiheit klar wünschen, Beziehung anbieten und ihr eigenes Handeln verändern. Die Verantwortung für seine Entscheidungen bleibt bei Max.

Elternpräsenz zeigt sich darin, dass Sie ansprechbar bleiben, Ihre Entscheidungen zu Ende denken und verlässlich mitteilen. Sie helfen so, dass Max' eigene Handlungsfähigkeit erhalten bleibt. Sie beobachten, was tatsächlich geschieht, und richten Ihr Leben zugleich wieder auf die Menschen und Vorhaben aus, die ebenfalls zu Ihnen gehören.

Sie bleiben die Eltern von Max. Und Sie werden wieder Menschen mit einem eigenen Tag, eigenen Beziehungen und einer eigenen Zukunft.

Anmerkungen

1 Kent C. Berridge und Terry E. Robinson: The incentive-sensitization theory of addiction: some current issues. Philosophical Transactions of the Royal Society B, 363 (2008), S. 3137–3146. DOI: 10.1098/rstb.2008.0093. Die Autoren unterscheiden das motivierende ‚wanting' vom tatsächlichen Genuss, dem ‚liking'.

2 Samantha Oldham u. a.: The anticipation and outcome phases of reward and loss processing: A neuroimaging meta-analysis of the monetary incentive delay task. Human Brain Mapping, 39 (2018), S. 3398–3418. DOI: 10.1002/hbm.24107. Die Metaanalyse beschreibt unterschiedliche Aktivierungsmuster während der Erwartung und beim

Erhalt einer Belohnung. Für suchtbezogene Reize wird diese Unterscheidung durch die Incentive-Sensitization-Forschung ergänzt.

3 Antoine de Saint-Exupéry: Der kleine Prinz, Kapitel XII. Der kleine Prinz begegnet einem Trinker, der trinkt, um seine Scham über das Trinken zu vergessen. Der Buchtext wird im Kapitel sinngemäß wiedergegeben; der genaue deutsche Wortlaut unterscheidet sich je nach Übersetzung und Ausgabe.

4 William R. Miller und Stephen Rollnick: *Motivierende Gesprächsführung. Motivational Interviewing: 4. Auflage des Standardwerks in Deutsch.* Übersetzt von Ralf Demmel und Verena Zimmer. Lambertus Verlag, Freiburg 2025, ISBN 978-3-7841-3641-7. Das Konzept beschreibt Ambivalenz als gleichzeitiges Vorhandensein von Gründen für Veränderung und Gründen für das Beibehalten eines Verhaltens. Veränderungsmotivation soll aus den eigenen Äußerungen des Betroffenen hervorgehen.

5 Jack W. Brehm: A Theory of Psychological Reactance. Academic Press, New York 1966. Die Reaktanztheorie beschreibt die motivationale Gegenreaktion, die entstehen kann, wenn ein Mensch seine Entscheidungs- oder Handlungsfreiheit als bedroht erlebt.

6 Sigmund Freud: Das Ich und das Es. Internationaler Psychoanalytischer Verlag, Leipzig, Wien und Zürich 1923, besonders Kapitel III: Das Ich und das Über-Ich (Ichideal). Freud entfaltet dort das Über-Ich als psychische Instanz seines Strukturmodells. Der im Kapitel verwendete Ausdruck ‚äußeres Über-Ich' bezeichnet keine eigene Diagnose, sondern eine übernommene elterliche Rolle.

Und Wolf-Detlef Rost: Psychoanalyse des Alkoholismus. Theorie, Diagnostik, Therapie. Klett-Cotta Stuttgart 1987. Seite 57 ff

7 Edward L. Deci und Richard M. Ryan: The 'What' and 'Why' of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. Psychological Inquiry, 11 (2000), S. 227–268. Die Selbstbestimmungstheorie beschreibt Autonomie, Kompetenz und soziale Eingebundenheit als psychologische Grundbedürfnisse. Autonomie wird dabei nicht mit Beziehungslosigkeit gleichgesetzt.

8 Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal und Jon Kabat-Zinn: Der achtsame Weg durch die Depression. Arbor Verlag, Freiburg, ISBN 978-3-86781-411-9. Das Buch führt praxisnah in die achtsamkeitsbasierte

kognitive Therapie ein und enthält Übungen zur Wahrnehmung von Körperempfindungen, Gefühlen und Gedanken sowie zum Erkennen von Gedanken als mentale Ereignisse.

9 Gunther Schmidt: Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung. 11. Auflage, Carl-Auer Verlag, Heidelberg 2024. Der kompakte Band vermittelt die Grundlagen des hypnosystemischen Ansatzes, auf die sich der hier verwendete Begriff einer inneren Beobachterposition bezieht.

10 Ulrich Ott: Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst. Knaur MensSana, München 2019, ISBN 978-3-426-87845-3. Das Buch verbindet wissenschaftliches Hintergrundwissen mit einfachen Übungen zum Beobachten und wiederholten Zurückkehren der Aufmerksamkeit.

Der Zettelkasten

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

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

Anhang

Vergleichbare Arbeitsbücher für Angehörige

Zu dem Arbeitsheft, das dieses Elternbuch begleitet, gibt es Veröffentlichungen, die ihm in ihrer Form oder in einzelnen Inhalten nahestehen. Die folgende Übersicht beansprucht keine Vollständigkeit. Sie nennt Materialien, die sich ebenfalls an Angehörige von Menschen mit selbstschädigendem Konsum richten und mit Übungen, Selbstbeobachtungen oder konkreten Handlungsschritten arbeiten.

Deutschsprachige Veröffentlichungen

Jens Flassbeck richtet sich mit seinem Buch *Ich will mein Leben zurück! – Selbsthilfe für Angehörige von Suchtkranken* an Partner, Familienangehörige und Freunde. Das Buch enthält Selbsttests und Anregungen, mit denen Angehörige ihre Verstrickung erkennen, sich abgrenzen und das eigene Leben wieder stärker wahrnehmen können. Darin bestehen Berührungspunkte mit dem zwölften Kapitel dieses Elternbuches. Flassbeck arbeitet jedoch ausdrücklich mit dem Begriff der Co-Abhängigkeit und dem Ziel einer gesunden Distanz. Das vorliegende Elternbuch verwendet diesen Begriff nicht. Es richtet den Blick auf die Verteilung von Verantwortung und verbindet die Eigenständigkeit der Eltern mit einem fortbestehenden Beziehungsangebot.

Anja und Gallus Bischof legen mit *Sucht in der Familie: verstehen, entlasten, handeln* einen Ratgeber für Angehörige vor. Das für den 15. Oktober 2026 angekündigte Buch greift zentrale Elemente des Community Reinforcement and Family Training, kurz CRAFT, auf. Angehörige sollen ihre eigenen Grenzen erkennen, klar kommunizieren, den Kontakt aufrechterhalten und konkrete Handlungsmöglichkeiten entwickeln. Damit berührt der Ratgeber mehrere Themen dieses Elternbuches. Er richtet sich jedoch an Angehörige allgemein und ist kein auf zwölf Buchkapitel abgestimmtes Arbeitsheft.

Das Fachbuch *Mit Suchtfamilien arbeiten* von Jane Ellen Smith und Robert J. Meyers stellt den CRAFT-Ansatz für die professionelle Angehörigenarbeit dar. Dazu gehören funktionale Verhaltensanalysen, Kommunikationsübungen, positive Verstärkung und Strategien, die eine Behandlungsaufnahme des konsumierenden Menschen wahrscheinlicher machen sollen. Ergänzende Arbeitsblätter stehen zum Herunterladen zur Verfügung. Das Buch ist für Berater und Therapeuten geschrieben und nicht als Selbsthilfearbeitsbuch für Eltern angelegt.

Das Mitmachbuch *Spuren zu mir selbst* der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe ähnelt dem vorliegenden Arbeitsheft in seiner offenen Form. Die Leser können schreiben, ankreuzen, malen und Seiten mit eigenen Gedanken ergänzen. Inhaltlich handelt es sich um ein kreatives Selbstreflexionsbuch. Es folgt keinem aufeinander aufbauenden Elternprogramm.

Englischsprachige Arbeitsbücher

Das in seiner Form am ehesten vergleichbare Angebot ist *The Parent's 20 Minute Guide* des Center for Motivation and Change. Kurze Erklärungen werden mit Beispielen und Arbeitsblättern verbunden. Eltern üben, wie sie miteinander zusammenarbeiten, wie sie mit ihrem Kind sprechen, wie sie auf Konsum und konsumfreie Zeiten reagieren und wie sie für sich selbst sorgen können. Das Arbeitsheft beruht unter anderem auf Motivational Interviewing und CRAFT. Seine Übungen verfolgen ausdrücklich das Ziel, die Veränderungsmotivation des konsumierenden Kindes zu beeinflussen.

Das *Beyond Addiction Workbook for Family and Friends* von Jeffrey Foote, Kenneth Carpenter und Carrie Wilkens enthält zahlreiche Arbeitsseiten zur Selbstwahrnehmung, Kommunikation, Grenzsetzung und zum Umgang mit belastenden Gefühlen. Angehörige sollen verstehen, welche Funktion der Konsum erfüllt, Gespräche ohne Auseinandersetzung führen und erwünschte Veränderungen unterstützen. Auch dieses Arbeitsheft möchte Angehörige zu wirksamen Beteiligten am Veränderungsprozess des konsumierenden Menschen machen.

Das *SMART Family & Friends Handbook* verbindet Übungen zu positiver Kommunikation, Grenzen, Selbstfürsorge, Vertrauen und dem Umgang mit erneutem Konsum. Es kann allein oder gemeinsam mit einer Selbsthilfegruppe bearbeitet werden. Das Handbuch greift CRAFT und den Ansatz *Invitation to Change* auf. Es richtet sich an Partner, Familienangehörige und Freunde und nicht speziell an Eltern eines erwachsenen, ausgezogenen Kindes.

Einordnung des vorliegenden Arbeitsheftes

Das Arbeitsheft zu diesem Elternbuch ist kein allgemeines Tagebuch und kein Training, mit dem Eltern Max zu einer Behandlung oder zu einer bestimmten Entscheidung bewegen sollen.

Es überträgt jedes der zwölf Kapitel in eine konkrete Aufgabe: Die Eltern beobachten ihr eigenes Sprechen und Handeln, unterscheiden die Lebensbereiche, prüfen ihre Hilfe, beenden Kontrollbewegungen und entwickeln neue Formen des Beziehungsangebotes.

Im Mittelpunkt steht nicht die Frage:

Wie bringen wir Max dazu, sich zu verändern?

Die leitende Frage lautet:

Was können wir als Eltern in unserem
eigenen Lebensbereich verändern?

Das Arbeitsheft richtet sich zudem an eine besondere Situation: Max ist erwachsen und lebt nicht mehr bei seinen Eltern. Viele Handlungsmöglichkeiten, die nur durch das Leben in einem gemeinsamen Haushalt möglich sind, stehen deshalb nicht mehr zur Verfügung. Die Eltern können Max' Alltag nicht mitgestalten. Sie können jedoch bestimmen, wie sie sprechen, welche Hilfe sie anbieten, wie sie mit ihrem Geld und ihrer Zeit umgehen und welchen Platz Max' Konsum in ihrem eigenen Leben erhält.

Einzelne Themen dieses Arbeitsheftes finden sich auch in anderen Angehörigenprogrammen: Selbstbeobachtung, klare Kommunikation, Grenzen, Selbstfürsorge und die Unterscheidung zwischen hilfreicher und ersetzender Unterstützung.

Andere Themen finden Sie in dieser Verbindung nur in diesem Arbeitsheft: die elterliche Sprech- und Handlungshemmung, den inneren Beobachter, die Trennung der Lebensbereiche, das Ende des elterlichen Gegenkampfes und ein Beziehungsangebot ohne Kontrollauftrag.

Ausgewählte Veröffentlichungen und Materialien

Anja Bischof und Gallus Bischof: *Sucht in der Familie: verstehen, entlasten, handeln. Ein Ratgeber für Angehörige.* Psychiatrie Verlag, Köln 2026, ISBN 978-3-86739-355-3. Erscheinung angekündigt für den 15. Oktober 2026.

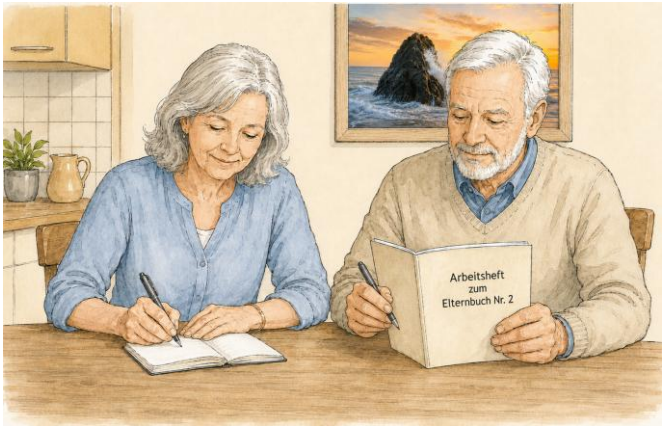
Jens Flassbeck: *Ich will mein Leben zurück! Selbsthilfe für Angehörige von Suchtkranken.* Klett-Cotta, Stuttgart, ISBN 978-3-608-86045-0.

Jeffrey Foote, Kenneth Carpenter und Carrie Wilkens: *The Beyond Addiction Workbook for Family and Friends. Evidence-Based Skills to Help a Loved One Make Positive Change.* New Harbinger Publications, Oakland 2022, ISBN 978-1-64848-018-8.

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Bundesverband: *Spuren zu mir selbst. Mitmachbuch.* Kassel 2021. Leider ist das Mitmachbuch derzeit vergriffen. Stand August 2026

SMART Recovery: *SMART Family & Friends Handbook.* 2. Auflage 2025.

Jane Ellen Smith und Robert J. Meyers: *Mit Suchtfamilien arbeiten. CRAFT: Ein neuer Ansatz für die Angehörigenarbeit.* 2. Auflage, Psychiatrie Verlag, Köln 2013, ISBN 978-3-88414-797-9.



Vom Lesen zum eigenen Handeln

Vielleicht haben Sie beim Lesen gedacht: „Ja, so möchte ich Max künftig begegnen. Das Arbeitsheft zum Elternbuch 2 hilft Ihnen, diesen Wunsch in Ihren Alltag zu übersetzen.

Zu jedem der zwölf Kapitel finden Sie eine eigene Arbeitsseite. Mit übersichtlichen Fragen und Platz für Ihre Gedanken können Sie Beobachtungen festhalten, passende Worte finden und Ihre nächsten Schritte vorbereiten. Sie entwickeln Angebote, die Sie gerne machen möchten, und Entscheidungen, die Sie verlässlich vertreten können. Dabei richten Sie Ihren Blick auch auf das, was Ihnen selbst Freude macht und Ihrem Leben wieder mehr Raum gibt.

Lesen Sie jeweils ein Kapitel und bearbeiten Sie anschließend das zugehörige Arbeitsblatt. Bestimmen Sie Ihr eigenes Tempo und nehmen Sie sich Zeit, neue Erfahrungen zu sammeln. Schon eine überlegte Antwort oder eine gemeinsam verbrachte Stunde kann ein Anfang sein. Ihre Einträge machen sichtbar, was Sie ausprobieren, was Ihnen gelingt und woran Sie weiterarbeiten möchten.

So wird aus dem Arbeitsheft nach und nach ein persönlicher Begleiter auf Ihrem Weg: zu mehr Ruhe, Klarheit und Vertrauen in Ihre Handlungsmöglichkeiten – und zu einer Beziehung, in der Sie und Max mit Ihrem jeweils eigenen Leben Platz haben.

Das Arbeitsheft steht als PDF zum Herunterladen und Ausdrucken bereit auf der Website www.elternpraesenz-statt-suchtpraesenz.de