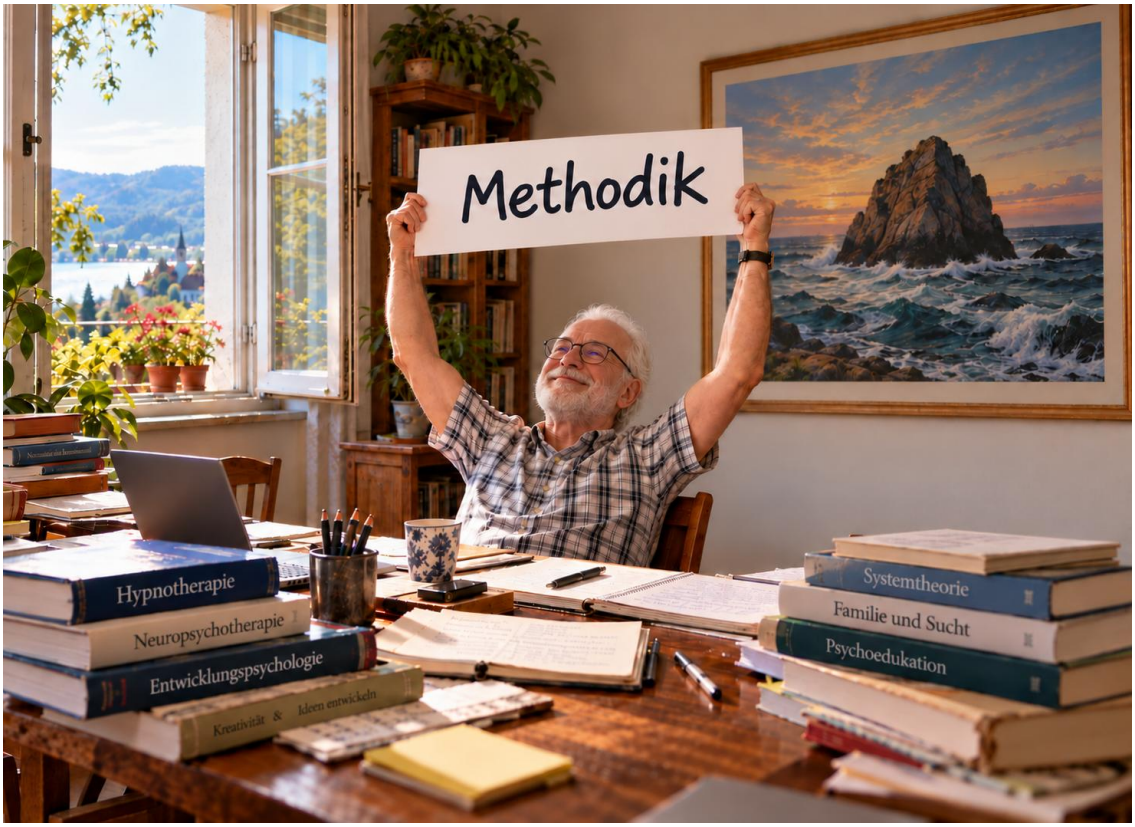
Hans Räbiger-Stratmann

Redest Du nur oder kommunizierst Du auch?

Elternpräsenz statt Suchtpräsenz - Teil 2

Das Methodik-Manual zum Elterncoaching



Entwurf 08.11.2026

Über den Autor

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

Aus dieser Arbeit entwickelte er über einen Zeitraum von 14 Jahren das Konzept „Elternpräsenz statt Suchtpräsenz“. Im Mittelpunkt stand dabei immer eine praktische Frage: Wie können Eltern so kommunizieren und handeln, daß sie wirksamen Einfluß auf die Entwicklung ihres konsumierenden Kindes nehmen können?

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.

Inhalt

Die Kapitelüberschriften sind verlinkt.
Mit Strg+klick gelangst Du auf die gewählte Seite.

Einführung ... Seite 4

Aufmerksamkeit und Verstärkung ... Seite 6

Aufschub und Nicht-Hineingezogenwerden ... Seite 9

Einmal sagen reicht, aber bitte klar ... Seite 12

Erwartungsklärung und Enttäuschungsarbeit ... Seite 14

Fassen Sie bitte mal zusammen ... Seite 17

Fragenpause ... Seite 19

Gegenübertragung ... Seite 22

Geschichten, Gleichnisse und Humor ... Seite 25

Homöostase – Der familiäre Kommunikationstopf ... Seite 28

Der Innere Beobachter ... Seite 30

Interjektionen ... Seite 34

Mentalisierung – mentalisierungsbasierte Gesprächsführung ... Seite 37

Paraphrasieren ... Seite 39

Positive Absicht – Konstruktive Intention ... Seite 42

Prozeßverlangsamung und Kunstpausen ... Seite 44

Rapport herstellen und sichern – Elternpräsenz entwickeln ... Seite 46

Reframing – einen anderen Bedeutungsrahmen eröffnen ... Seite 50

Sprechhemmung – Von der Impulshemmung zur sorgsamen Komm… ... Seite 52

Tit for Tat – Der Weg zurück zur Kooperation ... Seite 54

Transparenz und Produktinformationen ... Seite 56

Umdrehen und Gehen ... Seite 58

Verbalisieren emotionaler Erlebnisinhalte ... Seite 39

Verschlüsselte Botschaften und aversive Reaktionen ... Seite 59

Zielorientierte Gesprächsführung ... Seite 62

Zwei Schritte vor und einen zurück ... Seite 64

Einführung

Dieses Methodik-Manual richtet sich an Fachleute, die mit dem Elterncoaching „Elternpräsenz statt Suchtpräsenz“ arbeiten möchten. Es beschreibt die Gesprächstechniken und Interventionen, die ich während der Entwicklung des Elterncoachings eingesetzt, erprobt und weiterentwickelt habe.

Im Mittelpunkt steht die Frage, wie der Coach durch seine eigene Kommunikation die Eltern darin unterstützen kann, ihre elterliche Präsenz zu entwickeln. Dabei ist er selbst Kommunikationsmodell: Er sollte das, was er den Eltern vermitteln möchte, zunächst in seiner eigenen Gesprächsführung beherrschen und vorleben können.

Die Grundlagen, die Indikationsstellung und der Verlauf des Elterncoachings werden in Manual Teil 1 dargestellt. Das vorliegende Methodik-Manual konzentriert sich auf das praktische kommunikative Handwerkszeug des Coaches.

Herkunft und Auswahl der Methoden

Die hier dargestellten Methoden und Gesprächstechniken entstammen dem Repertoire, das mir durch meine Ausbildungen in Gruppendynamik, systemischer Beratung, Therapie und Familientherapie, psychoanalytisch-interaktioneller Therapie sowie klinischer Hypnose und Hypnotherapie nach Milton Erickson zur Verfügung stand. Hinzu kamen theoretische Erkenntnisse, insbesondere aus der Kommunikationstheorie und der Systemtheorie nach Niklas Luhmann, sowie der Hirnforschung.

Aus diesem Fundus habe ich diejenigen Methoden ausgewählt, die sich während der Entwicklung des Elterncoachings in meiner praktischen Arbeit als hilfreich erwiesen haben. Ich habe sie miteinander verbunden, an die besonderen Anforderungen der Elternarbeit angepaßt und teilweise weiterentwickelt.

Das Manual erhebt deshalb keinen Anspruch auf eine vollständige Darstellung der Methoden aus diesen unterschiedlichen therapeutischen Schulen. Es beschreibt vielmehr mein eigenes, theoriegeleitet entwickeltes und praktisch erprobtes methodisches Handwerkszeug.

Die Methoden sind alphabetisch angeordnet. Sie bilden keine aufeinanderfolgenden Arbeitsschritte, sondern ein Repertoire, aus dem der Coach je nach Gesprächssituation auswählt. Häufig greifen mehrere Methoden ineinander.

Eine wichtige Unterscheidung betrifft die beiden Schichten der Kommunikation:
Die „Oberflächenschicht“ umfaßt die sprachlichen Inhalte und Formulierungen. Zur „Tiefenschicht“ gehören insbesondere Tonfall, Sprechtempo, Mimik, Gestik, Körperhaltung und Pausen. Erst ihr Zusammenspiel gestaltet die Wirkung einer Mitteilung.

Warum das praktische Üben im Mittelpunkt steht

Der Psychotherapieforscher Klaus Grawe hat auf der Grundlage empirischer Untersuchungen allgemeine Wirkfaktoren erfolgreicher Psychotherapie herausgearbeitet. Für meine Arbeit mit Eltern ist davon bedeutsam:

- die therapeutische Beziehung
- Ressourcenaktivierung
- Problemaktualisierung
- aktive Hilfe zur Problembewältigung.

- Den Wirkfaktor motivationale Klärung nutze ich beispielsweise bei der Erwartungsklärung und beim Erkunden der Absichten der Eltern.

Die Beziehung zwischen Coach und Eltern bildet die Grundlage der Zusammenarbeit. Zugewandtheit, Verständnis, Klarheit und Verläßlichkeit fördern die Bereitschaft, neue Erfahrungen zu machen. Ressourcenaktivierung bedeutet, an vorhandene Fähigkeiten der Eltern anzuknüpfen. Häufig haben sie in anderen Beziehungen oder beruflichen Situationen längst gelernt, aufmerksam zuzuhören, eine Entscheidung zu vertagen oder mit Gelassenheit zu reagieren. Diese Kompetenzen können sie für ihre Beziehung zu Max nutzen.

Besonders unmittelbar wird das Zusammenspiel von Problemaktualisierung und aktiver Problembewältigung. Angenommen, ein Vater beginnt während des Coachings, seiner Frau Vorwürfe zu machen. Ich unterbreche den Gesprächsverlauf und bitte ihn, die Reaktion seiner Frau wahrzunehmen. Beide Eltern erleben ein vertrautes Kommunikationsmuster genau in dem Augenblick, in dem es entsteht. Anschließend verlangsamen wir den Prozeß, erkunden die Absichten und Wirkungen der Mitteilungen und erproben eine andere Formulierung mit passendem Tonfall, Blickkontakt und einer Pause.

Damit wird aus dem Verstehen einer Kommunikationsregel eine eigene Erfahrung: Die Eltern erleben, daß sie ihre Reaktionen wahrnehmen, einen Impuls hemmen und ihr nächstes kommunikatives Handeln selbst bestimmen können. Wiederholtes Üben an tatsächlich erlebten Situationen hilft ihnen, diese Fähigkeiten auch im Familienalltag zunehmend sicher einzusetzen.

Die Wirkfaktoren beschrieb Grawe für die Psychotherapie. Ihre Anwendung im Elterncoaching ist meine theoriegeleitete Übertragung auf die Beziehungsgestaltung und die Entwicklung kommunikativer Handlungskompetenzen der Eltern. Dieses Methodik-Manual zeigt deshalb vor allem, wie der Coach solche Lernprozesse im Gespräch anregt, begleitet und durch praktisches Üben vertieft.

Literatur und Arbeitsgrundlagen

Grawe, Klaus (1998): *Psychologische Therapie*. Göttingen: Hogrefe.
Grawe, Klaus (2004): *Neuropsychotherapie*. Göttingen: Hogrefe.

Eine Bemerkung zur Sprache

In diesem Manual verwende ich das generische Maskulinum. Mir liegt an einer flüssigen, gut verständlichen Sprache, bei der die Aufmerksamkeit ganz auf den Inhalten und ihrer praktischen Anwendung liegen kann. Selbstverständlich sind Menschen jeden Geschlechts gleichermaßen gemeint und angesprochen. Schließlich haben wir bei der Kommunikation schon genug zu beachten – da darf das Lesen ruhig einfach sein.

Wer ist Max?

Der Name „Max“ steht stellvertretend für alle Jugendlichen, deren riskanter Konsum ihre Eltern beschäftigen.

Aufmerksamkeit und Verstärkung

Aufmerksamkeit ist zunächst eine Form der Zuwendung. Sie kann unter bestimmten Bedingungen zugleich als Verstärker wirken. Entscheidend ist, welche Bedeutung eine Reaktion für den Empfänger hat und ob sie dazu beiträgt, daß ein Verhalten künftig häufiger auftritt. Diese Unterscheidung ist für die Begleitung der Eltern während der Ruhephase von besonderer Bedeutung.

Wenn elterliche Reaktionen Verhalten verstärken

In meinem Arbeitspapier zum Betreuten Wohnen habe ich beschrieben, wie unmittelbare und emotional intensive Reaktionen der Betreuer unerwünschte Verhaltensweisen unter Umständen verstärken können. Das gilt ebenso für das Zusammenleben von Eltern und Max.

Max kommt nach Hause, ist gereizt und antwortet respektlos. Die Eltern reagieren mit Vorwürfen, Erklärungen, Ermahnungen und Fragen. Aus einer kurzen Begegnung entsteht eine halbstündige Auseinandersetzung. Max hat nun sehr viel Aufmerksamkeit erhalten. Ob diese Aufmerksamkeit sein Verhalten tatsächlich verstärkt, hängt davon ab, welche Funktion sie für ihn erfüllt.

In der operanten Lerntheorie sprechen wir von positiver Verstärkung, wenn auf ein Verhalten eine Konsequenz folgt, durch die dieses Verhalten künftig wahrscheinlicher wird. Auch Ärger, Kritik oder Streit können eine solche Konsequenz sein, wenn gerade diese Form der Zuwendung für den Betreffenden wirksam ist.

Auch das Verhalten der Eltern wird verstärkt

Die lernpsychologische Betrachtung richtet sich ebenso auf die Eltern. Eine Mutter ist beunruhigt, weil Max noch nicht nach Hause gekommen ist. Sie ruft ihn an. Er meldet sich, und ihre Anspannung läßt nach. Damit hat sie erfahren, daß ihr Kontrollverhalten kurzfristig Entlastung verschaffen kann.

Hier kann negative Verstärkung vorliegen: Ein unangenehmer Zustand nimmt nach einer Handlung ab, wodurch die Wahrscheinlichkeit steigt, daß diese Handlung in einer vergleichbaren Situation wiederholt wird. „Negativ“ bezeichnet in diesem Fachbegriff das Wegfallen eines unangenehmen Zustands, keine Bestrafung und keine Bewertung der Mutter.

Gerade weil Nachfragen, Kontrollieren oder Nachforschen die Eltern für einen Augenblick beruhigen können, halten sich diese Gewohnheiten oft hartnäckig. Das verbindet diese Methodik mit dem Inneren Beobachter und der Fragenpause: Die Eltern lernen, den aufkommenden Impuls zu erkennen und seine automatische Umsetzung zu hemmen.

Aufmerksamkeit und Suchtpräsenz

Bei vielen Eltern richtet sich ein großer Teil ihrer Aufmerksamkeit auf den Substanzkonsum (oder den Mediengebrauch), auf Befürchtungen und auf mögliche Hinweise auf erneuten Konsum. Sie beobachten Max gewissermaßen durch eine Suchtbrille. Ein gewöhnlicher Nachmittag findet wenig Beachtung. Kommt Max ungewöhnlich spät nach Hause, konzentriert sich dagegen sofort die Aufmerksamkeit der Familie auf ihn.

Die Suchtpräsenz bestimmt auf diese Weise, welche Ereignisse wahrgenommen werden, worüber gesprochen wird und welche Bedeutung einzelne Beobachtungen erhalten. Das ist zunächst ein Vorgang der Aufmerksamkeitslenkung. Ob zusätzlich eine operante Verstärkung stattfindet, muß an den konkreten Folgen des jeweiligen Verhaltens geprüft werden.

Die Arbeit an der Elternpräsenz eröffnet eine breitere Wahrnehmung von Max als Person. Damit berühren wir auch das Mentalisieren.

Fürsorgliche und fokussierte Aufmerksamkeit unterscheiden

Im Elterncoaching unterscheide ich fürsorgliche von fokussierter Aufmerksamkeit. Fürsorgliche Aufmerksamkeit ist eine anhaltende, zugewandte Haltung. Die Eltern behalten Max als Person im Blick und bleiben für seine Bedürfnisse, seine Entwicklung und seinen Schutz verantwortlich. Haim Omer sagt dazu: Die Eltern behalten gewissermaßen die „Hand am Puls des Kindes“.

Da es unter den Eltern viele Hundehalter gibt und wir in unserer Familie immer ein bis zwei Hunde hatten, greife ich gelegentlich zu der Metapher: Wenn ich mit unserem Hund durch den Wald gehe, habe ich ihn immer im Blick. Es kam schon vor, daß Eltern kritisch einwandten, man solle doch die eigenen Kinder nicht wie Hunde behandeln, was mich zu der Entgegnung herausforderte: „Da haben Sie völlig Recht, aber bitte auch nicht schlechter!“ Damit war dann die Luft aus der Kritik raus und wir konnten uns wieder der fürsorglichen Aufmerksamkeit zuwenden.

Fokussierte Aufmerksamkeit richtet sich dagegen auf ein bestimmtes Verhalten, ein Ereignis oder eine mögliche Gefährdung. Sie kann notwendig und hilfreich sein, etwa wenn Hinweise auf eine akute Krise sorgfältig eingeschätzt werden müssen. Wird sie jedoch zum dauerhaften Beobachtungsmodus, besteht die Gefahr, daß die Eltern Max fast ausschließlich durch ihre Sorge um den Konsum wahrnehmen. Ihre Aufmerksamkeit verengt sich: Sie suchen Anzeichen, vergleichen, kontrollieren und gelangen immer wieder zum gleichen Thema zurück.

In der Ruhephase soll die fürsorgliche Zugewandtheit erhalten bleiben, während die Eltern den gewohnten Impuls zur fokussierten Kontrolle hemmen. Sie nehmen Max wahr, ohne aus jeder Beobachtung eine Nachfrage oder Intervention abzuleiten. So kann die Suchtpräsenz im Familienalltag an Bedeutung verlieren. Die Eltern bekommen zugleich Gelegenheit, Max wieder in der Vielfalt seiner Eigenschaften und Beziehungen zu sehen.

Als Coach kann ich den Unterschied anhand der Erzählungen der Eltern herausarbeiten. Berichtet eine Mutter nur noch von verdächtigen Anzeichen, erkunde ich mit ihr, was sie in der gleichen Woche sonst von Max wahrgenommen hat: eine freundliche Geste, sein Interesse an einer Sache, eine beiläufige Begegnung. Mir geht es dabei nicht darum, den Konsum zu verharmlosen. Die Eltern sollen ihre Wahrnehmung erweitern und die eigene Aufmerksamkeit bewußter einsetzen lernen.

Aufmerksamkeit und Verstärkung in der Ruhephase

Während der Ruhephase gilt die hundertprozentige Nichteinmischung. Die Eltern beobachten ihre bisherigen Reaktionsmuster und hemmen Impulse, aus Sorge, Ärger oder Kontrollbedürfnis in das Verhalten von Max einzugreifen. Dadurch können bisherige Verstärkungsbedingungen verändert werden.

Wenn Max beispielsweise provoziert, führen die Eltern die vertrauten Streitgespräche nicht mehr fort. So kann ein eingespieltes zirkuläres Muster unterbrochen werden.

Ihre Zugewandtheit bleibt verfügbar. Wenn Max von sich aus ein Gespräch beginnt, hören sie aufmerksam zu und können passend paraphrasieren oder eine Interjektion verwenden. Diese Zuwendung ist Ausdruck der Beziehung zu Max und keine Belohnung, die sie von einem gewünschten Verhalten abhängig machen.

Löschung: Möglichkeiten und Grenzen

Die operante Lerntheorie bezeichnet als Extinktion oder Löschung den Vorgang, daß ein bislang verstärktes Verhalten seltener wird, wenn die bisher wirksame Verstärkung ausbleibt. Umgangssprachlich wird daraus häufig die Empfehlung, unerwünschtes Verhalten zu ignorieren. Für die praktische Arbeit ist diese Verkürzung zu ungenau.

Das Ausbleiben elterlicher Aufmerksamkeit kann nur dann zur Löschung beitragen, wenn gerade diese Aufmerksamkeit das Verhalten bisher verstärkt hat. Mitunter wird ein zuvor verstärktes Verhalten zunächst häufiger oder intensiver gezeigt, wenn die gewohnte Reaktion ausbleibt. Eine solche vorübergehende Zunahme ist möglich, aber keineswegs zwangsläufig.

Die Aufmerksamkeit des Coaches als methodisches Werkzeug

Auch der Coach arbeitet mit Aufmerksamkeit. Er kann mit ihr die Lernprozesse der Eltern unterstützen. Berichtet eine Mutter beispielsweise, daß sie ihren Impuls zum Nachfragen bemerkt und gehemmt hat, greife ich genau diesen Vorgang auf: „Sie haben den Impuls rechtzeitig bemerkt. Wie ist Ihnen das gelungen?“

Damit richtet sich die Aufmerksamkeit auf eine beobachtbare Kompetenz: das Wahrnehmen, Hemmen und bewußte Entscheiden. Die Eltern können beschreiben, welche inneren Schritte hilfreich waren und in welchen Situationen sie diese erneut nutzen möchten. Das macht eigene Lernfortschritte genauer erkennbar.

Eine solche Rückmeldung unterscheidet sich vom pauschalen Lob. Sie würdigt den konkreten Lernschritt und unterstützt die Eltern dabei, ihre neue Fähigkeit selbständig weiterzuentwickeln. Der Coach wird so auch im Umgang mit Aufmerksamkeit zum Kommunikationsmodell.

Literatur und Arbeitsgrundlagen

Grawe, Klaus (2004): *Neuropsychotherapie*. Göttingen: Hogrefe, insbesondere S. 322–324 (Inkonsistenzreduktion und negative Verstärkung).

Omer, Haim (2015): *Wachsame Sorge. Wie Eltern ihren Kindern ein guter Anker sind*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht. S. 15 und 19. (Er spricht von offener Aufmerksamkeit. Fürsorglich finde ich zugewandter.)

Räbiger-Stratmann, Hans: *Supervision und Coaching im Arbeitsfeld Betreutes Wohnen* (eigenes Arbeitspapier), insbesondere S. 10 (Lerntheorie und Verstärkung).

Siehe auch: Fragenpause; Der Innere Beobachter; Mentalisierung – mentalisierungsbasierte Gesprächsführung; Homöostase – Der familiäre Kommunikationstopf

Aufschub und Nicht-Hineingezogenwerden

Die Eltern kamen oft mit der Erfahrung zu mir, auf das Verhalten von Max sofort reagieren zu müssen. Eine Provokation verlangt scheinbar eine Antwort, eine Forderung eine Entscheidung und ein Regelverstoß eine unmittelbare Reaktion. Im Elterncoaching üben sie, den Zeitpunkt ihres Handelns selbst zu bestimmen. Sie gewinnen Zeit, um ihr eigenes Erleben wahrzunehmen, ein Anliegen zu prüfen und bewußt zu entscheiden. Aufschub wird damit zu einem deutlichen Ausdruck elterlicher Handlungsfähigkeit.

Warum Zeit zu einem methodischen Werkzeug wird
Zeit haben und sich Zeit nehmen ist aber ein wichtiger Bündnispartner elterlicher Präsenz. Für mich ist das der Kern des Aufschubs. Die Eltern bestimmen selbst, wann sie eine Entscheidung treffen und wann sie sich zu einem Anliegen äußern. Sie können abwarten, ihre Gedanken ordnen und sich bei Bedarf mit ihrem Partner besprechen. So gestalten sie den zeitlichen Ablauf ihres eigenen Handelns.

Aufschub ist eine bewußte Entscheidung. Die Eltern verschieben ihre Antwort, um ein Anliegen zu betrachten und eine angemessene Reaktion vorzubereiten. Eine Entscheidung, die morgen getroffen wird, kann klarer und verläßlicher sein als eine Entscheidung im Affekt[1].

Hemmung und Aufschub unterscheiden
Hemmung und Aufschub sind eng miteinander verbunden, erfüllen aber unterschiedliche Aufgaben. Hemmung bezeichnet das Unterbrechen eines automatisierten Sprech- oder Handlungsimpulses. Aufschub betrifft den Zeitpunkt einer möglichen Antwort oder Entscheidung. Ein Elternteil bemerkt seinen Impuls, hemmt dessen unmittelbare Umsetzung und wählt anschließend, wie und wann er reagieren möchte. So entstehen Beobachtungszeit und Handlungsspielraum.

Dafür ist ein einigermaßen entwickelter Innerer Beobachter hilfreich. Ein Vater bemerkt beim Vorwurf seines Sohnes seinen Ärger. Der Vater spürt den Drang, sich sofort zu verteidigen, und erkennt seine Absicht: „Jetzt will ich es ihm beweisen.“ Mit dieser Wahrnehmung kann er den Impuls hemmen, sich Zeit nehmen und seine nächste Mitteilung bewußt gestalten.

Wie ich den Aufschub mit Eltern einübe
Ich beginne mit konkreten Erzählungen aus dem Alltag und rekonstruiere den Augenblick, in dem sich die Eltern zu einer sofortigen Reaktion gedrängt fühlten. Was geschah unmittelbar vorher? Welcher Gedanke oder welche körperliche Empfindung kündigte den Impuls an? Was wollte der Elternteil in diesem Augenblick erreichen? Noch anschaulicher wird die Methodik, wenn sich eine entsprechende Situation unmittelbar im Coaching entwickelt. Dann haben wir die Gelegenheit, den Aufschub im Hier und Jetzt zu erproben.

Ein Beispiel aus meiner Arbeit: Frau M. berichtet, daß sich ihr Mann gestern in einen Streit mit Max hineinziehen ließ. Sie ist wütend und enttäuscht und fordert von ihm vehement ein bestimmtes Verhalten. Ich habe den Eindruck, daß er sich angegriffen fühlt und schon zu einer heftigen Abwehr ansetzt. Bevor er den ersten Satz vollenden kann, mache ich wieder

[1] Zugunsten sprachlicher Genauigkeit sollten wir zwischen Affekten und Emotionen unterscheiden:
Affekt: Eine unmittelbare, meist kurzzeitige und körperlich spürbare Reaktion auf ein Ereignis oder eine Wahrnehmung. Häufig verbunden mit einem Handlungsimpuls, beispielsweise Ärger als Reaktion auf einen Vorwurf und dem Impuls, sich zu rechtfertigen.
Emotion: Der umfassendere Begriff für emotionales Erleben. Emotionen können länger andauern und müssen keine unmittelbare Reaktion auf ein aktuelles Ereignis sein.

Stopp: „Herr M., sorry, ich möchte Sie abermals unterbrechen, weil das jetzt genauso eine Situation ist, aus der wir – Sie und ich und Ihre Frau – etwas lernen könnten."

Ich mache wieder eine „Kunstpause". Er schaut mich groß und aufgewühlt an: „Aber meine Frau …", und schon will er wieder loslegen. Ich: „Ich glaube schon, daß ich Ihren Drang, etwas richtigzustellen, verstehe. Darf ich erläutern, was ich mit ‚aus dieser Situation hier lernen' meine?" Er zögert, und es fällt ihm sichtlich schwer, sich zurückzuhalten. „Ja, jetzt sagen Sie schon!", meint er.

Ich: „Danke. Ich sage es mal etwas platt und grob vereinfacht: Sie, Frau M., haben gute Gründe, Ihrem Mann Vorwürfe zu machen und ihn anzugreifen." Frau M. stimmt etwas verlegen zu.

„Und Sie, Herr M., haben gute Gründe, sich angegriffen zu fühlen, und haben den starken" – ich betone fast dramatisierend – „Impuls, sich zu rechtfertigen." Er nickt und macht mit den Händen eine etwas hilflose Geste.

„Wenn ich Sie beide jetzt loslegen ließe, würden Sie richtig loslegen, und ich könnte rausgehen und nach zehn Minuten wieder reinkommen, und Sie wären noch nicht fertig – ok, ich übertreibe etwas, aber Sie wissen, was ich meine?!" Beide schauen erst mich an und dann sich gegenseitig und schmunzeln leicht.

Ich weiter: „Ok, ich sehe, Sie wissen, was ich meine. Darf ich weiter erklären?" Beide nicken. „Herr M., sind Sie jetzt im Augenblick ganz sicher, was Ihre Frau Ihnen vorhin sagen wollte?" Er: „Ich denke schon." Ich: „Ok, ich möchte Sie nicht in Verlegenheit bringen, und Sie müssen nur mit Ja oder Nein antworten: Könnte es zu zehn Prozent sein, daß an dem, was Ihre Frau sagte, etwas dran ist?" Ich merke, wie es in ihm arbeitet, und er nickt widerwillig, aber doch. „Dann habe ich eine Empfehlung für Sie, und für Sie, Frau M., ebenfalls." Kunstpause, bis ich merke, beide sind bereit zu hören. „Wenn Sie oder Sie sich mal wieder angegriffen oder ungerecht behandelt fühlen, sagen Sie zum anderen: Ich habe gehört, was Du gemeint hast, und ich glaube, ich habe verstanden. Ich werde es mir bis morgen durch den Kopf gehen lassen und komme dann drauf zurück … … … Damit können Sie miteinander genau das üben, was Sie auch mit oder gegenüber Max praktizieren sollten."

An dieser Szene wird sichtbar, wie die Methoden zusammenwirken: Der Stopp macht einen Reaktionsimpuls wahrnehmbar, die Kunstpausen schaffen Zeit, die Frage nach den zehn Prozent regt Mentalisierung an, und die abschließende Formulierung bietet beiden Eltern eine unmittelbar anwendbare Möglichkeit zum Aufschub. Entscheidend ist für mich, daß die Eltern die Wirkung der Technik an ihrer eigenen Begegnung erleben.

Als Beobachtungsaufgabe bitte ich die Eltern, in der folgenden Woche auf Situationen zu achten, in denen sie einen Impuls zum sofortigen Antworten bemerken. Sie beschreiben beim nächsten Termin, woran sie den Impuls erkannt haben, wie sie ihn hemmten und welche Überlegungen ihnen in der gewonnenen Zeit möglich wurden. Auf diese Weise machen sie ihre wachsende Wahlfreiheit im Alltag sichtbar.

Bedeutung für die Ruhephase

1. Das Hier und Jetzt nutzen. Der Coach greift eine gegenwärtige Gesprächssituation auf, sobald sich die Eltern gegenseitig zu einer unmittelbaren Erwiderung drängen. Er arbeitet mit den tatsächlich aufkommenden Affekten und Handlungsimpulsen. Die Eltern erleben die Möglichkeit, mitten im Gespräch innezuhalten und sich Zeit zu nehmen.

2. Die Sprechhemmung unmittelbar vorführen. Herr M. erlebt seinen Rechtfertigungsimpuls körperlich und emotional. Der Coach unterbricht ihn und richtet die Aufmerksamkeit auf den Augenblick vor der Antwort. Das Paar kann unmittelbar erfahren, wie sich ein vertrauter Impuls hemmen und eine Reaktion aufschieben läßt.

3. Mehrere Gesprächstechniken verbinden. Der Coach setzt die Stopp-Intervention, Mentalisieren, Paraphrasieren, Kunstpausen und eine dosierte Übertreibung ein. Mit seinen wiederholten Fragen, ob er weitererklären darf, sichert er sich die Anschlußfähigkeit an die Eltern. Die Techniken greifen in der konkreten Begegnung ineinander und machen einen anderen Gesprächsverlauf erfahrbar.

4. Die subjektiven Gründe beider Eltern würdigen. Der Coach nimmt ernst, daß Frau M. ihre Vorwürfe und Herr M. seine Abwehr aus ihrer jeweiligen Sicht für begründet halten. Die Frage, ob an der Aussage der Frau vielleicht „zu zehn Prozent“ etwas dran sein könnte, eröffnet dem Vater einen kleinen gedanklichen Spielraum. Beide können daraufhin ihre eigene Beteiligung betrachten und eine neue Mitteilung vorbereiten.

5. Den Transfer zu Max herstellen. Der Coach arbeitet zunächst mit dem unmittelbaren Erleben der Eltern als Paar. Anschließend überträgt er die Erfahrung auf den Umgang mit Max: einen Impuls bemerken, ihn hemmen, ein Anliegen gegebenenfalls miteinander besprechen und den Zeitpunkt der eigenen Mitteilung wählen. Gerade in der Ruhephase können die Eltern damit ihre Nichteinmischung und ihre elterliche Autonomie bewußt gestalten.

Methodische Einordnung

Im Mittelpunkt steht die zeitliche Selbstbestimmung der Eltern. Der Coach macht Aufschub im Gespräch erlebbar und verbindet ihn mit Innerem Beobachter, Sprechhemmung und Mentalisierung. Die Technik „Umdrehen und Gehen“ beschreibt im entsprechenden Kurzkapitel den körperlichen Abschluß einer bereits formulierten Mitteilung; hier geht es um die vorausgehende Entscheidung, sich Zeit zu nehmen. So lernen die Eltern, eigene Reaktionen mit Ruhe, Klarheit und Zielorientierung zu gestalten.

Literatur und Arbeitsgrundlagen

Siehe auch: Der Innere Beobachter; Fragenpause; Mentalisierung – mentalisierungsbasierte Gesprächsführung; Einmal sagen reicht, aber bitte klar; Umdrehen und Gehen. Der Ablauf des Elterncoachings ist Gegenstand von Manual Teil 1.

Einmal sagen reicht, aber bitte klar

„Einmal sagen reicht“ ist eine Gesprächstechnik, die ich mit den Eltern für ihre Kommunikation mit Max einübe. Dabei geht es um eine klare, verständliche Mitteilung und darum, dem Gesprächspartner Raum zu lassen, sie aufzunehmen.

Die Probleme

a) Es gibt Eltern mit einem, wie ich es schmunzelnd nenne, temperamentvollen Sprachzentrum. Sie reden und reden und reden, ohne auf den Punkt zu kommen. Der Adressat fragt sich: Was will er oder sie nun eigentlich? Es wird zwar ein Suchprozeß in Gang gesetzt, der aber ins Leere läuft. Der Adressat denkt schließlich: „Ach, egal. Kann nicht wichtig sein.“

b) Dann gibt es Eltern, die es nicht dabei belassen können, etwas einmal zu sagen. Sie wiederholen sich mehrmals, begründen und erklären, bis einem der Kopf schwirrt. Der Adressat fühlt sich kognitiv überladen, versteht immer weniger und schaltet schließlich ab.

c) Und es gibt Eltern, die etwas sagen und, wenn nicht sofort Zustimmung erfolgt, insistieren und schnell Druck machen. Der ruft jedoch häufig Gegenwehr hervor. Ungute Affekte werden beim Adressaten mobilisiert.

Es mag weitere Varianten geben. Der Leser wird wissen, was gemeint ist.

Wie ich im Coaching damit arbeite

Erlebe ich im Coaching, daß ein Elternteil in dieser Weise mit seinem Partner oder mit mir spricht, wird umgehend meine Achtsamkeit auf den Plan gerufen. Ich achte darauf, wann mir etwas kognitiv zuviel wird (a und b) oder wann ich deutliche Affekte erlebe (c), die gerade noch nicht da waren.

Dann sage ich umgehend Stopp. Bei a und b beispielsweise: „Mir wird das gerade zuviel.“ Dabei fasse ich mir an den Kopf. „Ich komme nicht mehr mit.“ Anschließend nutze ich die Gesprächstechnik „Fassen Sie bitte mal zusammen“ (siehe dort). Bei b und c kann ich auch sagen: „Oh, jetzt geht aber innerlich die Post ab.“ Das kann ich sagen, wenn ich beim Adressaten heftige Affekte bemerke oder auch bei mir selbst.

Bietet sich eine solche Situation im Coaching nicht unmittelbar an, erfahre ich aber, daß die Eltern unter anderem mit Max so kommunizieren, bitte ich um eine detailgenaue Verhaltensbeschreibung: Wer hat wann was gesagt und getan? Wir können die tatsächlich erlebte Szene dann nachspielen und gemeinsam Alternativen erarbeiten, die die Elternpräsenz entwickeln und stärken helfen. Von frei konstruierten Szenen rate ich ab.

Mit dem betreffenden Elternteil feile ich anschließend an der Wortwahl (Oberflächenschicht) und arbeite an Körpersprache, Mimik, Gestik und Tonfall (Tiefenschicht).

Die Mitteilung zu Ende führen: umdrehen und gehen

Hat ein Elternteil Max etwas klar mitgeteilt oder angekündigt, über sein Anliegen nachzudenken und später darauf zurückzukommen, kann Max auf einer sofortigen Antwort bestehen. Oft folgt dann die nächste Erklärung, und das Gespräch gerät erneut in Gang. Hier greift die Regel: **Einmal sagen reicht** – und anschließend umdrehen und gehen.

Der Elternteil formuliert seinen Satz sorgfältig, beispielsweise: „Ich werde darüber nachdenken und komme morgen darauf zurück.“ Er läßt eine kurze Pause, hält einen Augenblick

Blickkontakt mit Max, dreht sich dann entspannt und gelassen um und verläßt die Situation. Er wirkt dabei möglichst selbstverständlich, ruhig und lässig. [2]

Kommt Max hinterher und insistiert weiter, kann sich der Elternteil noch einmal umdrehen, mit der Hand ein Stoppzeichen geben und sagen: „Max, ich denke, Du hast verstanden." Anschließend dreht er sich wieder um und geht weiter.

Auch diese Abfolge übe ich mit den Eltern anhand tatsächlich erlebter Situationen ein. Wir achten auf die Klarheit des Satzes (Oberflächenschicht) ebenso wie auf die Pause, den Blickkontakt, die Handbewegung, den Tonfall und das ruhige Gehen (Tiefenschicht). Es geht darum, die eigene Mitteilung und das Gesprächsende selbstbestimmt zu gestalten, statt sich durch Insistieren in weitere Erklärungen hineinziehen zu lassen. Die Intervention wird im Kurzkapitel „Umdrehen und Gehen" näher beschrieben.

Methodische Einordnung

1. **Die unterschiedlichen Kommunikationsprobleme unterscheiden.** Der Coach erkennt, ob die Mitteilung im Redefluß untergeht, durch Wiederholungen und Erklärungen kognitiv überfrachtet wird oder ob das Drängen auf sofortige Zustimmung Gegenwehr auslöst. Entsprechend unterschiedlich gestaltet er seine Intervention.
2. **Die eigene Reaktion als diagnostischen Hinweis nutzen.** Der Coach beobachtet mit seinem Inneren Beobachter, wann er selbst den Gesprächsfaden verliert, kognitiv überlastet ist oder deutliche Affekte bei sich bemerkt. Er prüft, was diese Reaktionen über die Wirkung des elterlichen Kommunikationsverhaltens erkennen lassen könnten.
3. **Im Hier und Jetzt intervenieren.** Der Coach sagt Stopp, sobald das betreffende Muster im Gespräch auftritt. Mit einer kurzen, anschaulichen Rückmeldung macht er seine eigene Reaktion beziehungsweise die Wirkung auf den Gesprächspartner wahrnehmbar. Anschließend kann er mit „Fassen Sie bitte mal zusammen" eine klarere Mitteilung einüben.
4. **Tatsächlich erlebte Situationen nutzen.** Der Coach greift entweder eine unmittelbar im Gespräch entstandene Situation auf oder läßt die Eltern eine konkrete Begebenheit aus ihrem Alltag genau beschreiben und nachspielen. An dieser Erfahrung werden Alternativen entwickelt; frei erfundene Szenen sind dafür entbehrlich.
5. **Oberflächen- und Tiefenschicht bearbeiten.** Der Coach arbeitet mit dem Elternteil sowohl an Wortwahl und Satzgestaltung als auch an Körpersprache, Mimik, Gestik und Tonfall. Gegenstand der Veränderung ist das Kommunikationsverhalten – nicht Max oder die Eltern als Personen.

---

[2] Die Eltern fühlen sich, je frischer das Elterncoaching noch am Anfang ist, wahrlich nicht "lässig". Das brauchen sie auch nicht, haben wir doch Verständnis für ihre Situation. Einzig bedeutsam ist hier doch die Wirkung, die wir auf Max erreichen wollen: Elternpräsenz und elterliche Autonomie.
Eltern, die wissen, was sie tun. Eltern, die keine Sicherheit aufdrängen, sondern sie wie selbstverständlich ausstrahlen und vermitteln.
Suggestivfrage: Wenn es um die Wirkung auf Max geht, wo mag der Unterschied sein, ob sich Eltern sicher fühlen oder momentan Sicherheit "spielen" und damit auch ausdrücken.
Ein Beispiel: Ich gehe heute in ein Geschäft und sehe hinter dem Tresen einen Verkäufer mit sehr schlechter Laune. Ich gehe mit einem sanften, mitfühlenden und doch frohgestimmten Lächeln auf ihn zu. Was wird er machen? Er lächelt schon mal etwas zurück. Vielleicht ist er jetzt froh: Endlich mal kein blöder Kunde, sondern ein Netter.
Kennst du das noch: Wie es in den Wald ruft, so …

Erwartungsklärung und Enttäuschungsarbeit

„Bitte reden Sie doch mal mit ihm!“ Mit dieser Erwartung kommen Eltern nicht selten in eine Beratung. Sie hoffen, daß ein weiterer Erwachsener Max endlich überzeugen, zur Vernunft bringen oder zu einer Therapie bewegen kann. Ich nehme diesen Wunsch ernst. Zugleich muß ich klären, was ich tatsächlich übernehmen kann und woran die Eltern selbst arbeiten werden.

Den Auftrag zunächst genau verstehen
Am Beginn steht keine vorschnelle Erklärung meines Konzepts, sondern die gemeinsame Klärung des Anliegens. Was haben die Eltern bereits unternommen? Welche Wirkung erwarten sie von mir? Was wäre nach ihrer Vorstellung in einem Gespräch mit Max anders? Und welche Befürchtungen verbinden sie damit, selbst etwas an ihrem Verhalten zu verändern? Oft offenbart der Wunsch nach einem Gespräch mit Max die Hoffnung, die eigene Hilflosigkeit möge endlich ein Ende haben.

Diese Hoffnung enthält eine positive Absicht. Die Eltern wollen Max schützen und wünschen sich Konsumfreiheit. Die bisherige Vorstellung vom Weg dorthin kann jedoch die eigenen Handlungsmöglichkeiten verdecken. Wenn der Coach ungeprüft die Rolle eines weiteren Überreders übernimmt, wiederholt er möglicherweise gerade das Muster, mit dem die Eltern bereits zahlreiche fruchtlose Erfahrungen gemacht haben.

Was ich den Eltern zumute
Ich möchte, daß Eltern verstehen: Im Elterncoaching arbeiten wir an ihrer Elternpräsenz und ihrer Kommunikation. Zentral bedeutsam ist: Wir können Max nicht von außen dazu bringen, eine innere Entscheidung zu treffen. Die Eltern können jedoch ihr eigenes Kommunikationsverhalten verändern und damit die Bedingungen ihrer Beziehung zu Max beeinflussen. Das Ziel bleibt Konsumfreiheit. Die Veränderung ihrer Kommunikation ist der Weg, mit dem die Eltern ihren eigenen Beitrag dazu gestalten.

Diese Klärung kann enttäuschen. Mit dem Begriff Enttäuschungsarbeit meine ich nicht, Hoffnungen zu zerstören. Ich möchte vielmehr unrealistische Erwartungen durch eine Vorstellung dessen ersetzen, was wir gemeinsam tun können. Der Coach sagt zu: eine nachvollziehbare Arbeitsweise, sorgfältige Begleitung und die Bereitschaft, das Vorgehen an den tatsächlichen Beobachtungen der Eltern zu überprüfen. Einen bestimmten Verlauf bei Max kann er nicht zusagen.

Ein mögliches Werkstattgespräch
Die folgende Gesprächssequenz ist als Beispiel konstruiert:

> Mutter: „Können Sie Max nicht einmal zu sich bestellen? Auf uns hört er ja überhaupt nicht mehr.“
> Ich: „Sie wünschen sich, daß endlich jemand bei ihm ankommt.“
> Mutter: „Ja. Wir wissen uns nicht mehr zu helfen.“
> Ich: „Sie haben schon viel versucht. Und Sie möchten, daß Max konsumfrei wird.“
> Mutter: „Genau.“
> Ich: „Dann schlage ich vor, daß wir uns erstmal Ihre Möglichkeiten anschauen, die Sie vielleicht doch haben.“

Ich würde eine solche Klärung nicht in ein Überredungsgespräch mit den Eltern verwandeln. Ich lasse ihnen Zeit, die andere Aufgabenverteilung zu verstehen, Einwände vorzubringen

und zu prüfen, ob sie diesen Weg gehen möchten. Die Entscheidung zur Mitarbeit bleibt bei ihnen.

Paradoxe und unerfüllbare Erwartungen erkennen
Ein Elternteil sagte einmal: „Am liebsten möchte ich, daß Du freiwillig mit dem Kiffen aufhörst und von selbst einsiehst, daß Du eine Therapie brauchst.“ Hier soll Max eine freie Entscheidung treffen, deren Ergebnis zugleich schon feststeht. Ich sagte zu dem Elternteil: „Würden Sie einmal bitte ganz ungezwungen, fröhlich und herzhaft in ein schallendes Gelächter ausbrechen – ganz freiwillig!“ Es brauchte eine lange, sehr lange Pause im Gespräch, bis der Elternteil die Tragweite verstand.

Auch unklare Aufträge können unerfüllbar sein. Eine Aufforderung wie „Komm nicht so spät nach Hause“ läßt beispielsweise offen, welche Uhrzeit gemeint ist. Das präzise Formulieren von Mitteilungen behandeln wir bereits im Kapitel „Zielorientierte Gesprächsführung“. Hier interessiert mich etwas anderes: Welche Erwartungen an den Coach oder an Max sind ihrer Struktur nach erfüllbar, und welche widersprechen sich selbst?

Befürchtungen aufgreifen und Handlungsmöglichkeiten eröffnen
Die Enttäuschung einer bisherigen Hoffnung kann Sorge auslösen. Deshalb erkunde ich die Befürchtungen der Eltern ausdrücklich: Welche Reaktionen von Max erwarten sie, wenn sie ihre Kommunikation verändern? Was befürchten sie, wenn sie einen gewohnten Versuch, Max zu überzeugen, aufgeben? Solche Befürchtungen nehme ich ernst. Ich prüfe mit den Eltern, welche Möglichkeiten sie selbst haben, anstatt ihnen eine bestimmte Reaktion von Max in Aussicht zu stellen.

Die Klärung ist gelungen, wenn die Eltern die neue Aufgabenverteilung mit eigenen Worten beschreiben können: Wir wollen Konsumfreiheit für Max und übernehmen Verantwortung für unsere eigenen Kommunikations- und Handlungsmuster.

Methodische Einordnung

1. **Erwartungen erkennen.** Der Coach erkundet, welchen Auftrag die Eltern ihm erteilen möchten, welche Wirkung sie von ihm erwarten und welche Erwartungen sie an Max richten. Er prüft dabei besonders, ob die gewünschte Veränderung überhaupt in der Verfügungsmacht des Angesprochenen liegt.
2. **Die positive Absicht würdigen.** Der Coach nimmt den Wunsch nach Schutz, Entlastung und Konsumfreiheit ernst. Er verbindet diese Würdigung mit der Frage, welche Handlungsmöglichkeiten den Eltern selbst zur Verfügung stehen.
3. **Widersprüche erfahrbar machen.** Der Coach kann eine paradoxe Erwartung in einer kurzen Intervention spiegeln. Die Aufforderung, ganz freiwillig in Gelächter auszubrechen, macht den Widerspruch zwischen geforderter Freiwilligkeit und vorgegebenem Ergebnis erlebbar. Die anschließende lange Pause läßt Raum für die eigene Einsicht.
4. **Ressourcenorientierte Suggestionen einsetzen.** Der Coach eröffnet mit „Dann schlage ich vor, daß wir uns erstmal Ihre Möglichkeiten anschauen, die Sie vielleicht doch haben“ einen Suchraum. Das „vielleicht doch“ legt nahe, daß bislang übersehene Möglichkeiten vorhanden sein könnten, ohne diese bereits zu behaupten. Der Coach bietet die gemeinsame Erkundung an, statt die Eltern zu überreden.

5. **Den veränderbaren Beitrag der Eltern fokussieren.** Der Coach richtet die Arbeit auf das elterliche Kommunikationsverhalten. Die Eltern sollen weder Max noch sich selbst als Personen verändern, sondern ihre Kommunikation gestalten und die Wirkung ihrer veränderten Verhaltensweisen beobachten. Das Ziel der Konsumfreiheit bleibt dabei bestehen.

Literatur und Arbeitsgrundlagen

Siehe auch: Positive Absicht – Konstruktive Intention; Zielorientierte Gesprächsführung; Der Innere Beobachter. Die allgemeine Indikationsprüfung und Krisenklärung werden in Manual Teil 1 behandelt.

Fassen Sie bitte mal zusammen

In meinen Coachinggesprächen achte ich darauf, wann ich eine Mitteilung gedanklich noch gut aufnehmen kann und wann mir das Gesagte zuviel wird. Diese eigene Wahrnehmung nutze ich als unmittelbaren Hinweis auf die Wirkung des Redeflusses. Gerade Eltern mit einem, wie ich es schmunzelnd nenne, „temperamentvollen Sprachzentrum“ geben mir dafür reichlich Gelegenheit. An diesem Punkt beginnt für mich eine kleine, sehr wirkungsvolle Gesprächstechnik: „Fassen Sie bitte mal zusammen.“

Wann es mir zuviel wird
Ich habe mir angewöhnt, in allen Gesprächen auf den Augenblick zu achten, in dem meine Aufnahmefähigkeit an ihre Grenze kommt. Dann warte ich noch ungefähr zehn Sekunden – einen winzigen Augenblick –, ob sich der Gedanke des Gesprächspartners von selbst auflöst oder klärt. Sobald ich merke, daß ich den Faden weiterhin verliere, interveniere ich.

Ich sage dann beispielsweise: „Stopp. Sorry, ich komme gerade nicht mit. Auch ich habe nur eine begrenzte Auffassungsgabe. Spulen Sie mal bitte zurück. Überlegen Sie mal von Beginn an: Was genau wollten Sie mir sagen, und was genau sollte ich wissen oder verstehen?“

Mit dieser Rückmeldung mache ich meine Reaktion transparent. Gleichzeitig biete ich dem Elternteil Gelegenheit, die eigene Mitteilung noch einmal gedanklich zu ordnen. Ich beobachte dabei genau, wie er auf den Stopp reagiert.

Noch einmal Stopp – und Zeit zum Nachdenken
Regelmäßig sehe ich dann, daß die betreffende Person sofort wieder loslegen möchte. Aus Erfahrung weiß ich, daß sich der bisherige Redefluß dabei häufig wiederholt. Deshalb halte ich die Unterbrechung aufrecht:

„Moment. Jetzt nehmen Sie sich mal etwas Zeit. Überlegen Sie erst einmal: Was soll ich verstehen lernen? Wie können Sie mir das verständlich machen?“

Wenn der Elternteil bereits wieder zum Sprechen ansetzt, sage ich erneut: „Nein, Stopp. Nehmen Sie sich jetzt Zeit und überlegen Sie gründlich.“

Es kann durchaus sein, daß sich anschließend wieder ein Redeschwall über mich ergießt. Dann bleibe ich bei meiner Aufgabe und sage etwa: „Stopp. Sorry. Das geht jetzt wieder von vorne los. Ich verstehe ja wirklich, daß es Ihnen brodelt. Ich möchte verstehen lernen. Also, bitte langsam. Darf ich Ihnen eine Hilfestellung geben?“

Stimmt der Elternteil zu, lege ich eine bewußt lange Kunstpause ein. Auch ich nehme mir sichtbar Zeit zum Überlegen. Anschließend sage ich: „Sie haben jetzt Zeit für Ihre Gedanken. Fassen Sie mal innerlich in drei Sätzen zusammen, was ich verstehen soll.“

Die Aufmerksamkeit auf den Adressaten richten
Die Wortwahl ist für mich der entscheidende Punkt dieser Intervention. Ich sage bewußt: „Was soll ich verstehen?“ Die naheliegende Frage „Was wollen Sie mir sagen?“ würde den Sprecher erneut auf seine eigenen Gedanken und seinen Mitteilungsdrang ausrichten. Mir geht es um die andere Blickrichtung: Was soll bei mir als Adressaten ankommen? Welchen Gedanken soll ich verstehen lernen?

Der Elternteil bekommt damit eine kleine mentale Aufgabe. Er stellt sich vor, was der Gesprächspartner wissen oder verstehen soll, wählt dafür die wesentlichen Informationen aus und bringt sie in eine nachvollziehbare Reihenfolge. Die drei Sätze sind eine Hilfe für die

innere Vorbereitung. Anschließend kann er seine Mitteilung so gestalten, daß ich ihren Kern erfasse.

Oberflächen- und Tiefenschicht bearbeiten
Bei der Oberflächenschicht achte ich auf den gedanklichen Aufbau, die Auswahl der Informationen und die Verständlichkeit der Formulierung. Ein klarer Ausgangspunkt, wenige tragende Aussagen und ein erkennbarer Abschluß helfen dem Adressaten, dem Gedankengang zu folgen.

Zur Tiefenschicht gehören Tempo, Tonfall, Mimik, Blick und Pausen. Meine wiederholten Stopp-Interventionen und die bewußt lange Kunstpause machen zunächst das Innehalten erfahrbar. Im weiteren Üben kann der Elternteil seine Mitteilung langsamer und mit Pausen gestalten. Ich gebe ihm Rückmeldung darüber, wie seine Worte und seine Sprechweise bei mir ankommen.

Was Eltern für den Umgang mit Max lernen können
Im Coaching können Eltern unmittelbar erfahren, was mit einem Gesprächspartner geschieht, wenn eine Mitteilung immer weiter ausgedehnt wird. Sie erleben zugleich die andere Möglichkeit: Vor dem Sprechen den Kern der eigenen Mitteilung finden und die Wirkung auf den Adressaten mitbedenken.

Diese Erfahrung übertragen wir auf den Familienalltag. Eltern können ihre Anliegen so vorbereiten, daß Max sie verstehen kann: Was ist die eine Mitteilung, die ankommen soll? Welche Formulierung macht sie verständlich? Welches Tempo und welche Pause geben ihm Gelegenheit, sie aufzunehmen? Damit entwickeln die Eltern eine selbstbestimmte, klare und adressatenbezogene Kommunikation.

Methodische Einordnung
1. **Die eigene Aufnahmefähigkeit beobachten.** Der Coach nimmt ernst, wann er den Gesprächsfaden verliert. Er prüft einen kurzen Augenblick, ob sich der Gedanke noch klärt, und nutzt seine Wahrnehmung anschließend für eine unmittelbare Rückmeldung.
2. **Den Stopp freundlich und beharrlich setzen.** Der Coach benennt seine begrenzte Aufnahmefähigkeit und hält am Innehalten fest. Bei erneutem Redefluß unterbricht er wieder und ermöglicht eine gründliche gedankliche Vorbereitung.
3. **Den Blick auf den Adressaten lenken.** Mit „Was soll ich verstehen?“ richtet der Coach die Aufmerksamkeit auf die beabsichtigte Wirkung der Mitteilung. Der Sprecher ordnet seine Gedanken für einen anderen Menschen.
4. **Die Kunstpause methodisch nutzen.** Der Coach läßt Zeit zum Nachdenken und gibt die Aufgabe, den Kern der Mitteilung zunächst innerlich in drei Sätzen zusammenzufassen. Erst dann wird gesprochen.
5. **Den Transfer zur Elternkommunikation herstellen.** Der Coach arbeitet an Verständlichkeit und Sprechweise. Die Eltern üben, ihre Anliegen klar, knapp und zugewandt so zu formulieren, daß auch Max sie aufnehmen kann.

Literatur und Arbeitsgrundlagen
Eigene Praxiserfahrung aus dem Elterncoaching. Siehe auch: Einmal sagen reicht, aber bitte klar; Der Innere Beobachter; Transparenz und Produktinformationen; Zielorientierte Gesprächsführung.

Fragenpause

Bedeutung für das Elterncoaching

Fragen gehören zu unserem alltäglichen Sprachgebrauch. Wir erkundigen uns, bitten um Auskünfte, zeigen Interesse und halten Gespräche in Gang. In vielen Familien entwickeln sich dabei Gewohnheiten: Die Eltern stellen eine Frage nach der anderen, und Max antwortet knapp oder weicht aus. Die Eltern fragen weiter. Wie oft sie selbst das Gespräch durch Fragen bestimmen, fällt ihnen zunächst kaum auf.

Wenn ich Eltern vorschlage, für zwei Wochen keine einzige Frage mehr zu stellen, höre ich häufig: „Aber dann gibt es doch überhaupt keine Gespräche mehr!“ Diese Befürchtung zeigt mir, wie stark das Fragenstellen zu einer eingeübten Kommunikationsgewohnheit geworden ist.

Die Fragenpause ist vor allem ein Training der Sprechhemmung. Eltern üben, einen aufkommenden Frageimpuls wahrzunehmen und seine Umsetzung zu hemmen. Damit gewinnen sie die Möglichkeit, ihre eigene Absicht zu überprüfen und bewußter zu entscheiden, was sie mitteilen möchten.

Welche Mitteilung steckt hinter einer Frage?

Fragen haben eine Oberfläche und eine Tiefenschicht. Während die Oberfläche nach einer Information verlangt, kann die mitgeteilte Absicht eine andere sein: ein Wunsch, eine Aufforderung, Kritik, Kontrolle oder die Hoffnung auf eigene Beruhigung. Tonfall, Blick und Körperhaltung gestalten die Wirkung zusätzlich.

Fragt beispielsweise eine Mutter „Hast Du Deine Hausaufgaben gemacht?“, möchte sie möglicherweise eine Auskunft. Vielleicht möchte sie Max jedoch auffordern, seine Aufgaben zu erledigen. Und die Frage „Warum kommst Du schon wieder so spät?“ kann zugleich einen Vorwurf transportieren.

Für die Übung ist deshalb die Frage nach der eigenen Absicht wichtig: Welche Information brauche ich wirklich? Was möchte ich eigentlich mitteilen? Soll die Frage vor allem meine eigene Unruhe vermindern? Die Eltern lernen, zwischen einem Informationswunsch und einer versteckten Mitteilung zu unterscheiden. Diese Unterscheidung knüpft an die Methodik der positiven Absicht und an die zielorientierte Gesprächsführung an.

Die vierzehntägige Fragenpause

Wenn ich Eltern vorschlage, für eine begrenzte Zeit vollständig auf Fragen zu verzichten, kommt fast immer der Einwand:

„Aber wenn wir nichts mehr fragen, dann gibt es doch überhaupt keine Gespräche mehr!“

Daß Max dann zumeist von selbst beginnt, zu erzählen, wird im Kap. Familiäre Homöostase behandelt.

Ich empfehle Eltern, zwei Wochen lang in allen alltäglichen Beziehungen auf Fragen zu verzichten. Die Übung beschränkt sich also nicht auf Max. Gerade der durchgängige Verzicht macht erfahrbar, wie oft sich Frageimpulse ganz automatisch einstellen.

Die Aufgabe ist klar: Vierzehn Tage lang zunächst jede aufkommende Frage bemerken und den Impuls zum Fragenstellen hemmen. Eltern dürfen weiterhin erzählen, informieren, zuhören, Wünsche äußern und auf Mitteilungen antworten. Die Fragenpause ist ein gezieltes Training innerhalb der Kommunikation, kein vollständiges Schweigen.

Zuerst richtet sich die Aufmerksamkeit auf den Moment unmittelbar vor dem Sprechen. Manche Eltern bemerken den Impuls erst, wenn eine Frage schon ausgesprochen ist. Mit etwas Übung erkennen sie ihn früher. Jetzt können sie innehalten und überprüfen, welche Absicht hinter der Frage steckt.

Enthält die geplante Frage eigentlich eine Aussage oder einen Wunsch, kann dieser unmittelbar ausgesprochen werden. Statt den Partner zu fragen „Hast Du schon Brot gekauft?“ könnte es heißen: „Wir brauchen für heute Abend noch Brot.“ Geht es nur um eine gewohnheitsmäßige Nachfrage, bleibt sie ungestellt. Notwendige Schutz- und Sicherheitsentscheidungen behalten selbstverständlich Vorrang.

Wenn doch eine Frage herausrutscht, setzen die Eltern ihre Übung fort. Entscheidend ist, daß sie den Automatismus bemerken, zunehmend früher hemmen und ihre Erfahrungen im nächsten Gespräch mit mir beschreiben können.

Wie ich die Übung begleite
Die Fragenpause ist mit dem Inneren Beobachter eng verbunden. Ich erkunde im Gespräch, in welchen Situationen es den Eltern gelungen ist, ihren Frageimpuls wahrzunehmen. Was ging unmittelbar voraus? Welche Gedanken oder körperlichen Empfindungen bemerkten sie? Was wollten sie mit der Frage erreichen?

Dabei kann eine kurze Rekonstruktion besonders aufschlußreich sein. Ein Vater berichtet, daß er seine Frau fast gefragt hätte, ob sie die Post erledigt habe. Erst beim Innehalten bemerkte er, daß er sich vergewissern wollte, ob seine eigene Bitte angekommen war. So wird aus einer unbemerkten Gewohnheit ein beobachtbarer Vorgang.

In meinem Arbeitspapier zum Betreuten Wohnen habe ich diese Fragenabstinenz bereits als Trainingsmethode für Mitarbeiter beschrieben. Dort zeigte sich, daß die anfängliche Irritation beim Verzicht auf Fragen einer bewußteren, eindeutigeren Kommunikation Platz machen kann. Diesen Lerngewinn nutze ich auch für die Elternarbeit.

Ruhephase und Fragenpause unterscheiden
Die Fragenpause ist eine eigenständige Übung, bei der ausschließlich Fragen ausgesetzt werden; andere Mitteilungen bleiben möglich.

In der Ruhephase gilt weiterhin die hundertprozentige Nichteinmischung. Fragen an Max, die aus elterlicher Sorge oder dem Wunsch nach Kontrolle entstehen, bleiben deshalb auch nach Ablauf der vierzehntägigen Übung aus Gründen der Nichteinmischung ohnehin aus. Wenn Max von sich aus ein Gespräch beginnt, können die Eltern zuhören und in der für die Ruhephase vorgesehenen Weise antworten.

Empfehlung für angehende Coaches
Angehenden Coaches, die eine hypnosystemische Gesprächsführung entwickeln möchten, empfehle ich, diese Übung auch selbst auszuprobieren: Stellen Sie in Ihrer Freizeit vierzehn Tage lang keine einzige Frage – im Familienleben, bei Freunden und in anderen privaten Begegnungen. Fachlich notwendige Fragen in der beruflichen Beratung gehören nicht zu dieser privaten Selbsterfahrung.

Dabei wird schnell erlebbar, wie häufig eine Frage den nächsten Satz bestimmt und wieviel Aufmerksamkeit es braucht, eine vertraute sprachliche Reaktion zu hemmen. Zugleich wird die Absicht hinter einer geplanten Frage deutlicher. Manche bisher fragend formulierte Botschaft läßt sich als klare Mitteilung ausdrücken; andere braucht es überhaupt nicht.

Diese Selbsterfahrung ist ein Beitrag zur Professionalisierung der eigenen Kommunikation. Wer das Hemmen automatischer Frageimpulse selbst erprobt hat, kann Eltern genauer erläutern, worum es bei der Fragenpause geht, und deren Erfahrungen im Coaching besser nachvollziehen.

Methodische Einordnung

Die Fragenpause verbindet mehrere Elemente unserer Arbeit.

Der Innere Beobachter ermöglicht es, einen Frageimpuls frühzeitig zu bemerken.

Die Sprechhemmung unterbricht die automatische Umsetzung dieses Impulses.

Die Mentalisierung hilft, die mögliche Wirkung einer Frage auf den Gesprächspartner zu berücksichtigen.

Und die zielorientierte Gesprächsführung unterstützt die Eltern dabei, erforderliche Mitteilungen klar und unmittelbar zu formulieren.

Im Mittelpunkt steht ein Lernprozeß: Die Eltern erleben, daß ihre Kommunikation auch mit weniger Fragen lebendig bleiben kann. Sie erwerben zugleich mehr Sicherheit darin, zu entscheiden, wann sie sprechen und wann sie ihrem Gesprächspartner Raum lassen.

Literatur und Arbeitsgrundlagen

Räbiger-Stratmann, Hans: *Supervision und Coaching im Arbeitsfeld Betreutes Wohnen*, insbesondere S. 10–11 (eigenes Arbeitspapier).

Räbiger-Stratmann, Hans: „*MiniMax-Übung: Zwei Wochen ohne Fragen*“. In: *MiniMax-Interventionen für Eltern*.

Siehe auch: Der Innere Beobachter; Positive Absicht – Konstruktive Intention; Zielorientierte Gesprächsführung, Homöostase – Der familiäre Kommunikationstopf

Gegenübertragung

Begriff und Bedeutung

Für die Arbeit im Elterncoaching verwenden wir Gegenübertragung in einem bestimmten diagnostischen Sinn: Der Klient induziert beim Coach Beziehungsmuster, die dieser an seinen eigenen Reaktionen wahrnehmen kann. Aus dieser Wahrnehmung lassen sich rückbezüglich Hypothesen über die Beziehungsmuster und Beziehungsangebote des Klienten entwickeln. Gegenübertragung ist dabei weder eine fertige Diagnose noch eine Aufforderung, jede eigene Gefühlsregung dem Klienten zuzuschreiben.

Die Reflexion beginnt mit der Frage: Was geschieht gerade mit mir in dieser Beziehung? Werde ich ungewöhnlich streng, ärgerlich, enttäuscht, unsicher oder müde? Wie unterscheidet sich mein Erleben von anderen Coachingbeziehungen? Anschließend prüfe ich meine eigenen Anteile und die möglicherweise durch den Klienten angeregten Reaktionen. Erst daraus entsteht eine Hypothese, die sich im weiteren Gespräch bewähren oder verändern kann.

Fallvignette: Der Vater und seine Auszubildenden

Die folgende Fallvignette folgt möglichst eng den Schilderungen des Autors. Der Gesprächsverlauf wurde von ihm aus der Erinnerung sinngemäß wiedergegeben. Die Pausen sind Teil der Intervention.

> Ich sitze mit einem Elternpaar zusammen. Der Vater berichtet, er sei Meister in einem großen Betrieb, der mit Autos handelt. Er sei für eine Gruppe von Auszubildenden zuständig, mit denen er gut klarkomme. Seine Frau bestätigt, daß er bei den jungen Leuten durchaus beliebt sei. Dabei gelte er als streng, aber auch gerecht. Es sei schon häufiger vorgekommen, daß die jungen Leute ihn auf ein persönliches Problem angesprochen und um Rat gefragt hätten. Umso verwunderter sind beide, daß Vater und Sohn sich ständig streiten würden.
>
> Bis zu dieser Erzählung dachte ich in den vergangenen Gesprächen immer wieder: Da stimmt doch was nicht. Anders als andere Väter war dieser Vater, wenn es um seinen Sohn ging, nicht zu „packen“. Er wich mir aus, wechselte das Thema, stellte Zweifel an unserer Arbeit in den Vordergrund usw. Ich wiederum reagierte oft viel strenger und unnachgiebiger als in anderen Fällen. Auch machte sich immer wieder bei mir eine Art Enttäuschungswut breit darüber, wie er sich verhielt.
>
> Mit der Erzählung über die Auszubildenden kam ich auf die Spur: Der Vater war unsagbar enttäuscht darüber, daß sich die Beziehung zwischen seinem Sohn, der doch im Azubi-Alter war, und ihm nicht so entspannt und kooperativ gestaltete wie mit seinen Azubis. Unter Gegenübertragungsgesichtspunkten bekam ich die Enttäuschungswut des Vaters zu spüren. Und nicht nur das, denn sein Sohn, so meine Hypothese, dürfte auch enttäuscht und wütend über seinen Vater sein.

Wie ich das Gespräch anbahnte

Ich denke, ich habe ihn so etwa angesprochen:

> Ich: „Herr M., ich möchte mal etwas ansprechen, was mich schon seit ein paar Gesprächen beschäftigt.“
>
> Pause.
>
> Vater: „Oh, ja, was denn?“
>
> Pause.

Ich: „Na ja, ist nicht so ganz einfach für mich.“

Pause.

Vater: „Hm, jetzt machen Sie es aber spannend!“

Pause.

Ich: „Ja, das ist es in der Tat, und zwar: Ich merke, wie ich ab und an etwas sauer auf Sie reagiere.“

Er reagiert fast erschrocken, bleibt aber mir zugewandt.

Ich: „Machen Sie langsam, so dolle ist es nicht, aber könnte doch für Sie und Ihren Sohn wichtig sein.“

Pause.

Vater: „Verstehe ich nicht!“

Ich: „Ok, ich erkläre es: Sie sind doch oft enttäuscht über Ihren Sohn, übrigens als Vater völlig zurecht, und werden dann sauer, vielleicht sogar was wütend.“

Er nickt betroffen.

Ich: „Es gibt so psychologische Mechanismen, daß sich so etwas auf Berater überträgt – man nennt das fachlich auch Übertragung.“

Von der Hypothese zur Ressource

Erst als ich diese Zusammenhänge als Hypothese ansprach und darüber mit den Eltern ins Gespräch kam, löste sich die Dynamik unter dem Aspekt auf: Welche Kompetenzen, die der Vater im beruflichen Kontext nutzen kann, wendet er zu Hause beim Sohn nicht an? Strenge bzw. Konsequenz und Klarheit, einschätzbar sein für die Azubis, Gerechtigkeit, zuhören, abwarten und vertagen, erst überlegen und dann reden usw. Ab dieser Reflexion fiel es dem Vater leicht, sich auf das Elterncoaching einlassen zu können.

Methodische Einordnung

Wahrnehmen: Der Coach bemerkt eine für ihn ungewöhnliche Strenge und Enttäuschungswut. Diese Irritation wird zum Anlaß, die Beziehung zu überprüfen.

Hypothesen bilden: Die Erzählung über die Auszubildenden läßt den Kontrast zwischen beruflicher Kompetenz und familiärer Beziehung erkennen. Die vermutete Enttäuschung des Vaters – und möglicherweise auch des Sohnes – bleibt zunächst eine überprüfbare Hypothese.

Kontakt gestalten: Der Coach benennt seine eigene Reaktion dosiert. Er verwendet Pausen, beobachtet die Reaktion des Vaters und reguliert die Spannung, als dieser erschrickt.

Metakommunizieren: Der Coach spricht darüber, was zwischen ihm und dem Vater geschieht, um einen Zugang zu dem zu eröffnen, was zwischen Vater und Sohn geschieht.

Ressourcen erschließen: Die Reflexion führt zu den vorhandenen Kompetenzen des Vaters im Umgang mit Auszubildenden. Sie werden für die Beziehung zu Max wieder verfügbar.

Die Pausen und die schrittweise Enthüllung des Themas sind zugleich ein Beispiel für die Gesprächstechnik „Zwei Schritte vor und einen zurück“. Diese wird später als eigenständige Methode unter Z ausgearbeitet.

Voraussetzungen und Grenzen
Eine intensive eigene Reaktion kann ein Hinweis auf Gegenübertragung sein, ist aber kein Beweis für die Gefühle oder die Entwicklungsgeschichte des Klienten. Eigene Anteile des Coaches sind stets mitzudenken. Die Offenlegung einer eigenen Reaktion verlangt eine tragfähige Arbeitsbeziehung, sorgfältige Dosierung und ein erkennbares methodisches Ziel. Für die Reflexion, insbesondere zu Beginn der eigenen Praxis, sind kollegiale Beratung und Supervision wichtige Hilfen.

Literatur und Arbeitsgrundlagen
Goebel, Alina / Hinn, Denise (2016): *Die Bedeutung des Mentalisierungskonzepts für Coaching*. Organisationsberatung, Supervision, Coaching, 23, S. 24–42. DOI: 10.1007/s11613-016-0442-8. Besonders interessant sind die Ausführungen zum Mentalisieren unter emotionaler Belastung, zum „Stop and rewind“, zur Selbstbeobachtung des Coaches einschließlich Gegenübertragung sowie zu den fünf Perspektiven des Mentalisierens nach Holmes (S. 30).

Racker, Heinrich (2023): *Übertragung und Gegenübertragung. Studien zur psychoanalytischen Technik*. 8. Auflage. München: Ernst Reinhardt Verlag. ISBN 978-3-497-03198-6. Racker gehört zu den klassischen Autoren, die die Gegenübertragung als diagnostisches Instrument für das Verständnis des Klienten nutzbar machten. Für das Methodik-Manual ist insbesondere Studie VI: „Bedeutung und Verwendungsmöglichkeiten der Gegenübertragung“ relevant.

Schreyögg, Astrid (2004): *Supervision. Ein integratives Modell. Lehrbuch zu Theorie und Praxis*. 4., überarbeitete und erweiterte Auflage. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 149 ff. Übertragungs- und Gegenübertragungsmodelle suchen vorrangig zu erklären, wie sich Beziehungen durch historisch gebildete Erfahrungsmuster einzelner in ihrer Art und Qualität grundsätzlich konstellieren

Geschichten, Gleichnisse und Humor

In der hypnosystemischen Gesprächsführung nutze ich neben direkten Mitteilungen auch Geschichten, Gleichnisse, Anekdoten, Fallbeispiele und gelegentlich Humor. Sie können einen Gedanken auf eine Weise zugänglich machen, die eigene Vorstellungen und innere Suchprozesse anregt. Entscheidend ist für mich der Gesprächszusammenhang: Welche Geschichte paßt zu diesen Eltern, zu diesem Augenblick und zu dem, was wir gerade miteinander erarbeiten?

Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht
Wenn es Eltern in der klärenden Beratung noch darum geht, Max zum Schulabschluß zu drängen, ihn zum Lernen anzuhalten oder ihn zu mehr Selbständigkeit zu bewegen, sage ich gelegentlich: „Sorry, aber das Gras wächst nicht schneller, wenn man dran zieht."

Diesen Satz lasse ich zunächst stehen. Das Bild lädt dazu ein, über Entwicklung, Zeit und den eigenen Einfluß nachzudenken. Welche Bedeutung die Eltern darin entdecken, ergibt sich aus ihrem Erleben und unserem anschließenden Gespräch. Auf diese Weise kann ein kurzer Satz eine eigene gedankliche Bewegung auslösen.

Eine Geschichte öffnet einen anderen Zugang
Manchmal haben Eltern einen Gedanken bereits mehrfach gehört und verstehen ihn dennoch erst, wenn sie ihn mit einem anschaulichen Bild verbinden können. Wer vom „Fels in der Brandung" hört, kann sich Standfestigkeit, Verläßlichkeit und Zugewandtheit vorstellen. Das Bild erhält seinen Sinn durch die Erfahrungen und Vorstellungen der Eltern.

Mit einer Metapher kann ich eine Richtung nahelegen und den Eltern zugleich Raum für ihre eigene Deutung geben. Ich beobachte, welche Gedanken sie aufgreifen, woran sie sich erinnern und welche Möglichkeiten ihnen einfallen. Gelegentlich bleibt ein einziger Satz im Gedächtnis, der in einer späteren Alltagssituation wieder auftaucht.

Geschichten, Gleichnisse, Anekdoten und Fallbeispiele
Ein Gleichnis verdichtet einen Zusammenhang zu einem anschaulichen Bild. Eine Anekdote erzählt von einer konkreten Begebenheit, häufig mit einer überraschenden Wendung. Ein Fallbeispiel zeigt eine fachliche Entscheidung oder eine kommunikative Alternative. Auch ein Zeitungsartikel oder eine Meldung aus dem Internet kann einen Vergleich eröffnen und ein Thema mit etwas Abstand betrachten lassen. Humor kann dabei eine besondere Form des Perspektivwechsels ermöglichen.

Für meine Gesprächsführung ist die Herkunft einer Erzählung bedeutsam. Eigene Erfahrungen gebe ich als solche wieder. Konstruierte Beispiele kennzeichne ich als Beispiele. Bei Erzählungen aus der Beratungspraxis wahre ich die Vertraulichkeit und verändere identifizierbare Einzelheiten. So kann der Adressat nachvollziehen, worauf die jeweilige Geschichte beruht und was sich an ihr methodisch zeigen läßt.

Humor braucht den richtigen Augenblick
Gerade im Kontakt mit belasteten Eltern kommt es beim Humor auf den Augenblick und die Beziehung an. Ein gemeinsames Lachen über eine überraschende Alltagssituation kann Erleichterung schaffen und einen neuen Blick ermöglichen. Die Gefühle der Beteiligten geben mir dabei die Orientierung für Tonfall, Zeitpunkt und Art meiner Reaktion.

Ein Beispiel aus meiner Elternarbeit ist mir besonders in Erinnerung geblieben: Die Eltern, beide inzwischen voll berufstätig, hatten Max in der Ruhephase gezeigt, wie die Waschma-

schine funktioniert und wie man die Wäsche je nach Waschprogramm sortiert. Sie hatten ihn aufgefordert, seine Wäsche künftig selbst zu waschen, und ihm ausdrücklich angeboten, sich mit Fragen an sie zu wenden.

Nun berichteten sie im Coaching, Max habe am Vortag farbige Wäschestücke gewaschen. Allerdings sei einer seiner weißen Pullover dabei gewesen, der anschließend bunt gescheckt aus der Waschmaschine gekommen sei. Max sei empört aufgetaucht, habe den bunten Pullover vor sich gehalten und sei den Tränen nahe gewesen. Der Vater habe gerade noch einen lauten Lacher hinunterschlucken können und stattdessen in seine „Paraphrasierungskiste“ gegriffen.

Jetzt, in der Coachingsituation, erzählte der Vater die Begebenheit so anekdotisch, daß die Eltern und ich gemeinsam lachen mußten. Als wir uns wieder beruhigt hatten, kommentierte ich: „So viel zur Sparte Galgenhumor!“

Mich interessiert an dieser Geschichte vor allem der Unterschied zwischen den beiden Situationen: Im Augenblick der Enttäuschung seines Sohnes bemerkte der Vater seinen Lachimpuls und hemmte ihn. Er griff zu einer zugewandten Gesprächstechnik. Im späteren Coaching konnten wir dieselbe Begebenheit gemeinsam mit Humor betrachten. Der Vater nutzte damit Sprechhemmung und Paraphrasieren als zwei konkrete Möglichkeiten, Max in seiner Enttäuschung zugewandt zu begegnen.

Auch Selbstironie kann einen Zugang eröffnen. Sie wirkt am besten, wenn sie zu meiner Person, zur Arbeitsbeziehung und zur jeweiligen Situation paßt. Häufig entsteht Humor aus dem Gespräch selbst: Ein Blick, eine Pause oder eine überraschende Wendung genügen, und ein gemeinsames Lächeln wird möglich.

Wie angehende Coaches damit arbeiten können

Angehenden Coaches empfehle ich, eine kleine Sammlung von Geschichten, Gleichnissen und Anekdoten anzulegen, deren Bedeutung sie aus eigener Erfahrung kennen. Zu jeder Erzählung lohnt es sich zu notieren, bei welchem Thema sie einen Suchprozeß anregen könnte und welche Wirkung sich im Gespräch tatsächlich beobachten ließ.

Als Übung kann ein Teilnehmer die gleiche kurze Geschichte zunächst ausführlich erläutern und anschließend in einer knappen Fassung mit einer Pause erzählen. Die anderen schildern, welche Bilder, Gedanken oder Gefühle bei ihnen entstanden sind. So wird erlebbar, wie Wortwahl, Stimme, Tempo und Pausen den Zugang zu einer Geschichte gestalten. Die anschließende Reflexion macht daraus ein bewußt einsetzbares methodisches Werkzeug.

Methodische Einordnung

1. **Den Gesprächszusammenhang beachten.** Der Coach wählt Bilder und Geschichten mit Blick auf das aktuelle Anliegen, die Arbeitsbeziehung und die Möglichkeiten der Eltern.
2. **Indirekte Suggestionen gezielt einsetzen.** Der Coach eröffnet mit einer Metapher einen Vorstellungsraum, in dem die Eltern eigene Bedeutungen und Handlungsmöglichkeiten entdecken können.
3. **Suchprozessen Raum geben.** Der Coach erzählt anschaulich, läßt Pausen zu und greift auf, welche Gedanken die Eltern selbst entwickeln.
4. **Humor situationsgerecht gestalten.** Der Coach nimmt die Gefühle der Beteiligten wahr und wählt den Augenblick, in dem gemeinsames Lachen verbinden und entlasten kann.

5. **Das eigene Repertoire entwickeln.** Der Coach sammelt geeignete Erzählungen, erprobt ihre Gestaltung und überprüft ihre Wirkung. Dadurch wird die Arbeit mit Geschichten zunehmend differenziert und selbstverständlich.

Literatur und Arbeitsgrundlagen

Erickson, Milton H. / Rossi, Ernest L. (2024): *Der Februarmann. Persönlichkeits- und Identitätsentwicklung in Hypnose*. Vollständig überarbeitete deutschsprachige Ausgabe. Lichtenau: G. P. Probst Verlag. ISBN 978-3-944476-52-0.

Lankton, Carol H. / Lankton, Stephen R. (2008): *Geschichten mit Zauberkraft. Die Arbeit mit Metaphern in der Psychotherapie*. 6. Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta (Leben Lernen, Bd. 76). ISBN 978-3-608-89078-5.

Mrochen, Siegfried / Holtz, Karl L. / Trenkle, Bernhard (Hrsg.) (2014): *Die Pupille des Bettnässers. Hypnotherapeutische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen*. 8. Auflage. Heidelberg: Carl-Auer. ISBN 978-3-89670-583-9.

Trenkle, Bernhard (2024): *Die Löwen-Geschichte. Hypnotisch-metaphorische Kommunikation und Selbsthypnosetraining*. 8., überarbeitete und erweiterte Auflage. Heidelberg: Carl-Auer. ISBN 978-3-8497-0517-6.

Homöostase – Der familiäre Kommunikationstopf

Wie ich auf die familiäre Homöostase aufmerksam wurde

Auf die familiäre Homöostase bin ich durch eine wiederkehrende Beobachtung in meiner Arbeit mit Eltern aufmerksam geworden. Nicht selten saßen mir Mütter oder seltener auch Väter gegenüber, die über ein, wie ich schmunzelnd sage, „temperamentvolles Sprachzentrum“ verfügten. Sie redeten viel und ausführlich. Ihre Partner und Max kamen dagegen vergleichsweise wenig zu Wort.

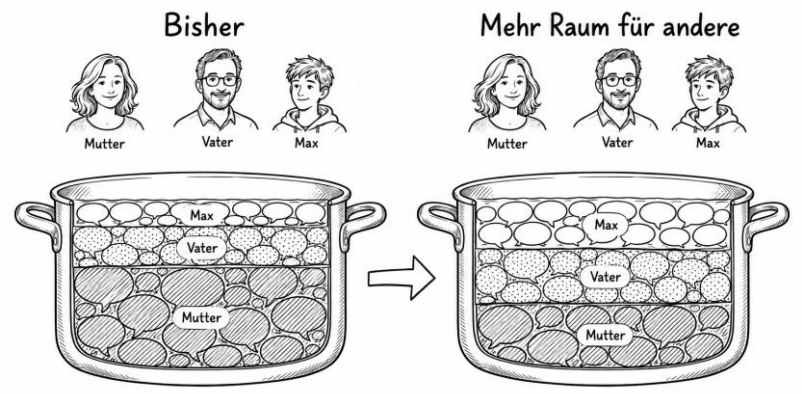
Wenn diesen Elternteilen im Coaching bewußt wurde, welche Wirkung ihr Redefluß auf andere hatte, und sie begannen, ihre Sprechimpulse zu hemmen, geschah etwas Überraschendes: Plötzlich wurden ihre Partner oder Max redseliger. Niemand hatte diese dazu aufgefordert. Die Mütter redeten weniger – und andere Familienmitglieder fingen an, mehr zu erzählen.

Ich habe das so häufig erlebt, daß man beinahe an eine Gesetzmäßigkeit glauben möchte. Für mich war besonders bemerkenswert, daß die Familie in der Summe ihrer Kommunikation so gesprächig blieb wie zuvor. Verändert hatte sich vor allem, wer wieviel sprach. Das familiäre Gleichgewicht schien erhalten zu bleiben, während sich die Gesprächsanteile und damit die kommunikativen Rollen verschoben.

Jede Familie hat ihren eigenen Kommunikationstopf

Jede Familie entwickelt im Laufe ihres Zusammenlebens eine ihr eigene Menge an Kommunikation. In manchen Familien wird viel gesprochen; in anderen geht es wortkarger zu. Auch innerhalb der Familie bildet sich eine gewohnte Verteilung heraus: Einer erzählt viel, ein anderer antwortet knapp, wieder ein anderer hört vorwiegend zu.

Um dies anschaulich zu machen, verwende ich die Metapher des „Kommunikationstopfes“. Angeregt hat mich Virginia Satir. In ihrem Buch „Selbstwert und Kommunikation“ beschreibt sie den „Selbstwert-Pott“, auf den niemand achtgibt. Ihren Topf als Bild für den Selbstwert habe ich auf die Menge familiärer Kommunikation übertragen.



Stellen wir uns vor, der familiäre Kommunikationstopf sei bis zu einem für diese Familie typischen Maß gefüllt. Bisher trägt die Mutter den größten Teil dazu bei. Reduziert sie nun ihren Redefluß, entsteht Platz. Der Partner oder Max kann ihn mit eigenen Mitteilungen füllen.

Was sich quantitativ verändert

Bei meiner Beobachtung geht es zunächst ausschließlich um die Menge und Verteilung der Kommunikation: Wer beginnt zu sprechen? Wer redet wie lange? Wie häufig kommen die anderen überhaupt zu Wort? Was geschieht mit diesen Gesprächsanteilen, wenn ein Elternteil sich bewußt zurückhält?

Entscheidend ist die im Alltag erkennbare, familientypische Größenordnung und die mögliche Neuverteilung. Die Vorstellung einer annähernd gleichbleibenden Gesamtmenge ist meine aus wiederholten Praxiserfahrungen entwickelte Arbeitshypothese.

Wie ich im Coaching damit arbeite

Wenn ich bemerke, daß ein Elternteil den größten Teil des Gesprächs bestreitet, mache ich die Wirkung des Redeflusses zunächst im Hier und Jetzt erfahrbar. Ich greife dabei auf die Gesprächstechnik „Einmal sagen reicht, aber bitte klar“ zurück. Wir arbeiten daran, daß der Elternteil seinen Impuls zum Weiterreden bemerkt und bewußt hemmen lernt.

Anschließend interessiert mich, was die Eltern zu Hause beobachten: Wer sprach bisher wieviel? Wer beginnt nun von sich aus zu erzählen? Werden der Partner oder Max redseliger, obwohl niemand sie dazu aufgefordert hat? Solche Beobachtungen besprechen wir, ohne daraus eine Erwartung an Max abzuleiten.

Auch bei der Fragenpause begegnet mir dieses Phänomen. Eltern befürchten manchmal, ohne ihre Fragen kämen überhaupt keine Gespräche mehr zustande. Gerade dann kann es für sie überraschend sein, daß Max von sich aus mehr erzählt. Das muß nicht geschehen; der Coach sollte aber wissen, daß es geschehen kann.

Methodische Einordnung

1. Die familientypische Kommunikationsmenge erkennen. Der Coach achtet darauf, wie gesprächig eine Familie insgesamt ist und wie unterschiedlich sich ihre Mitglieder am Sprechen beteiligen.
2. Die Wirkung des Redeflusses erfahrbar machen. Der Coach unterbricht gegebenenfalls behutsam im Hier und Jetzt und unterstützt den redseligen Elternteil dabei, den eigenen Sprechimpuls bewußt wahrzunehmen und zu hemmen.
3. Die Neuverteilung beobachten. Der Coach erkundet, ob Partner oder Max mehr Gesprächsanteile übernehmen, wenn ein Elternteil weniger spricht. Er beobachtet Veränderungen, statt eine bestimmte Reaktion herbeiführen zu wollen.
4. Den Kommunikationstopf als Denkbild nutzen. Der Coach veranschaulicht damit die familientypische Gesamtmenge und die veränderlichen Gesprächsanteile. Er vermittelt die Metapher als Arbeitshypothese, nicht als gesicherte Gesetzmäßigkeit.
5. Auf überraschende Veränderungen vorbereitet sein. Der Coach kennt die Möglichkeit, daß andere Familienmitglieder plötzlich redseliger werden. Er kann diese Erfahrung mit den Eltern reflektieren, ohne Max zu zusätzlicher Kommunikation aufzufordern.

Literatur und Arbeitsgrundlagen

Jackson, Don D. (1957): *The Question of Family Homeostasis*. Psychiatric Quarterly Supplement, 31 (Suppl. 1), S. 79–90. Begriffliche Grundlage der familiären Homöostase.

Satir, Virginia (1993): *Selbstwert und Kommunikation. Familientherapie für Berater und zur Selbsthilfe*. München: J. Pfeiffer, S. 37 ff. („Selbstwert: Der Pott, auf den niemand achtgibt“). Anregung für die eigene Metapher des Kommunikationstopfes.

Siehe auch: Einmal sagen reicht, aber bitte klar; Fragenpause; Der Innere Beobachter.

Der **Innere Beobachter**

Bedeutung für das Elterncoaching

Eine der wichtigsten Voraussetzungen für eine erfolgreiche Mitarbeit der Eltern ist ihre Fähigkeit, das eigene Erleben und Verhalten zu beobachten. Sie sollen wahrnehmen können, was sie denken, fühlen und körperlich erleben, welche Impulse daraus entstehen und wie sich ihr Verhalten auf andere Menschen auswirkt.

Diese Fähigkeit bezeichnen wir als den Inneren Beobachter.

Im Elterncoaching kommt ihm eine grundlegende Bedeutung zu. Wir erwarten von den Eltern, daß sie vertraute Kommunikationsmuster verändern, auf gewohnte Reaktionen verzichten und neue Verhaltensweisen einüben. Dazu müssen sie zunächst wahrnehmen können, wann diese alten Muster wirksam werden.

Ein Vater kann beispielsweise verstanden haben, daß seine ständigen Vorwürfe Max auf Distanz bringen. Dennoch kann es geschehen, daß er beim nächsten Zusammentreffen wieder vorwurfsvoll reagiert. Die Einsicht ist vorhanden, aber die gewohnte Reaktion läuft zunächst automatisch ab.

Der Innere Beobachter ermöglicht es ihm, seine zunehmende Anspannung, die aufkommende Enttäuschung und den Impuls zum Vorwurf wahrzunehmen. Damit eröffnet sich die Möglichkeit, sich für eine andere Reaktion zu entscheiden.

Selbstbeobachtung schafft die Voraussetzung dafür, daß aus Einsicht allmählich verändertes Verhalten werden kann.

Wie sich der Innere Beobachter entwickelt

Die Fähigkeit zur Selbstbeobachtung entwickelt sich bereits in der Kindheit. Lew Wygotsky beschrieb mit seinem Konzept der privaten Sprache, wie Kinder ihr Handeln zunächst durch lautes Sprechen begleiten und steuern. Sie sagen beispielsweise beim Spielen „Der rote Baustein kommt jetzt auf den Turm. Bleib stehen, Du Turm!“

Mit zunehmender Entwicklung wird dieses laute Selbstgespräch verinnerlicht. Daraus entsteht die innere Sprache, mit deren Hilfe wir unser Handeln planen, Erfahrungen reflektieren und uns selbst anleiten können.

Als Erwachsene führen wir solche inneren Dialoge beinahe ununterbrochen. Wir kommentieren unser Verhalten, erinnern uns an Erfahrungen, beurteilen Situationen und überlegen, wie wir reagieren wollen.

Als ich noch in der Beratungsstelle arbeitete, war die Tür meines Arbeitszimmers in der Regel offen, sofern ich keine Besucher hatte. Wenn ich ein besonders erfolgreiches Telefonat beendete, sagte ich oft zufrieden und laut: „Hans, das hast Du wieder gut gemacht.“ Es gab entsprechende Kommentare der mithörenden Kolleginnen.

Entscheidend ist die Entwicklung einer weiteren Fähigkeit: Wir können auch unsere eigenen Gedanken, Gefühle und Handlungsimpulse zum Gegenstand unserer Aufmerksamkeit machen. Wir können gewissermaßen einen Schritt zurücktreten und beobachten, was gerade in uns geschieht.

Gunther Schmidt beschreibt dies als eine sichere Beobachterposition. Aus ihr heraus kann ein Mensch unterschiedliche Seiten seines Erlebens wahrnehmen und zwischen ihnen vermitteln. Beispielsweise kann eine Seite eines Vaters ärgerlich auf Max reagieren wollen, während eine andere Seite weiß, daß eine zugewandte Haltung hilfreicher wäre.

Der Innere Beobachter nimmt beide Seiten wahr und ermöglicht es, die eigene Reaktion bewußter zu gestalten.

Den Inneren Beobachter diagnostisch erkunden
Bereits in der diagnostischen Phase erkunde ich beiläufig, wie gut der Innere Beobachter der Eltern entwickelt ist. Beiläufig bedeutet für mich: Ich nutze die Gesprächssituationen, die sich ohnehin ergeben, anstatt eine gesonderte diagnostische Übung anzukündigen. Dabei orientiere ich mich am Mentalisierungskonzept. Ich möchte erfahren:

- wie gut kann sich ein Elternteil selbst beobachten
- wie gut kann er den anderen Elternteil, mich oder zu Hause Max beobachten
- wie kann er die Beziehung zwischen sich und anderen …
- wie gut kann er seine Wirkung (Auswirkung) auf andere …
- wie gut kann er die Wirkung anderer auf sich selbst …

Wenn der Innere Beobachter noch wenig entwickelt ist, müssen wir diese Fähigkeit zunächst fördern. Sie ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, daß die Eltern ihre Sprech- und Handlungsimpulse während der Sendepause und im weiteren Coaching wahrnehmen und bewußt steuern können.

Ich beginne beispielsweise in einer laufenden Gesprächssituation, indem ich den Vater bitte: „Halten Sie mal bitte einen Moment inne. Was mag das Gesicht Ihrer Frau jetzt bedeuten?“ Ich habe gerade bemerkt, daß sie vermutlich erstaunt schaut. Mich interessiert, was der Vater wahrnimmt und welche Vermutung er über das Erleben seiner Frau entwickelt.

Eine andere Möglichkeit: Ich verändere meinen eigenen Gesichtsausdruck deutlich und frage die Mutter: „Wenn Sie mich jetzt anschauen, was mag wohl in mir vorgehen?“ Dabei schaue ich mimisch komplex, mit einem Ausdruck, der vorwurfsvoll sagen könnte: „Ja, geht’s noch?!“ Die Mutter kann beschreiben, was sie sieht, und daraus eine Hypothese über mein inneres Erleben entwickeln. Eine solche Deutung bleibt eine Vermutung, deren Plausibilität wir gemeinsam überprüfen können.

Übrigens ist es hierbei von Vorteil, wenn der Coach über ein gewisses schauspielerisches Talent verfügt.

Das Erkunden der auf sich selbst gerichteten Mentalisierung kann zunächst bei vergangenen Situationen beginnen: „Wie haben Sie sich in der Begegnung mit Max, die Sie gerade geschildert haben, innerlich gefühlt?“ Oder: „Wie fühlte sich Ihr Körper an, beziehungsweise welches Körperteil bemerkten Sie am deutlichsten?“

Anschließend wechsle ich vom Dort und Damals zum Hier und Jetzt. Die Mutter berichtet beispielsweise aufgewühlt von einer Situation mit Max. Ich bitte sie, für einen Augenblick innezuhalten, ihr gegenwärtiges inneres und körperliches Erleben wahrzunehmen und es zu beschreiben.

Oder der Vater macht seiner Frau während unseres Gesprächs heftige Vorwürfe, und sie reagiert sichtbar abwehrend. Ich sage: „Machen Sie bitte gerade mal Stopp. Wie reagiert Ihre Frau jetzt auf Ihre …?“ Mit etwas Beharrlichkeit unterstütze ich ihn dabei, die Reaktion seiner Frau genauer wahrzunehmen und zu beschreiben. Wir können anschließend gemeinsam unterscheiden, was er tatsächlich beobachtet und was er über ihr Erleben vermutet.

Wenn ich in mehreren unterschiedlichen Situationen erkennen kann, daß die Eltern sich selbst und ihr Gegenüber zunehmend zuverlässig beobachten, haben wir eine gute Grundlage für die weitere gemeinsame Arbeit. Sie erhalten Beobachtungsaufgaben für den Alltag

und berichten beim nächsten Termin, wie sie diese umgesetzt haben, welche eigenen Impulse sie wahrgenommen haben und welche Auswirkungen ihrer Kommunikation sie bei anderen beobachten konnten. So gehen diagnostisches Erkunden und das Einüben des Inneren Beobachters ineinander über.

Warum sich vertraute Reaktionen so hartnäckig halten

Klaus Grawe beschreibt in seiner *Neuropsychotherapie*, wie sich Verhaltensweisen durch wiederholte Erfahrungen verfestigen. Eine besondere Bedeutung hat dabei die kurzfristige Verminderung innerer Spannung.

Wenn beispielsweise eine Mutter aus Sorge um Max ständig nachfragt, kann ihr das Fragen für einen Augenblick Entlastung verschaffen. Auch wenn daraus regelmäßig Streit entsteht, bleibt das Nachfragen zunächst eine vertraute Möglichkeit, ihre innere Unruhe zu regulieren.

Die kurzfristige Entlastung kann das Verhalten verstärken.

Grawe weist außerdem darauf hin, daß viele Reaktionen auf Belastungen hochautomatisiert ablaufen und der unmittelbaren Selbstbeobachtung nur eingeschränkt zugänglich sind.

Darin liegt eine wichtige Erklärung dafür, weshalb Menschen trotz besserer Einsicht immer wieder in vertraute Verhaltensmuster zurückfallen können.

Die Veränderung verlangt deshalb mehr als das Verstehen einer Kommunikationsregel. Neue Reaktionsweisen müssen wiederholt erprobt werden, damit sie mit der Zeit ebenfalls selbstverständlich verfügbar werden.

Der Innere Beobachter unterstützt diesen Lernprozeß. Mit zunehmender Übung können Eltern früher bemerken, was in ihnen geschieht. Zwischen einem aufkommenden Impuls und seiner Umsetzung entsteht ein größerer Handlungsspielraum.

Den Inneren Beobachter im Alltag nutzen

Die Entwicklung des Inneren Beobachters geschieht im Elterncoaching überwiegend innerhalb unserer laufenden Gespräche. Angesichts des zeitlich begrenzten Rahmens nutze ich vor allem die ohnehin entstehenden Gesprächssituationen. Eigenständige Achtsamkeitsübungen sind dafür in meiner Praxis nur selten erforderlich gewesen.

Die Eltern erhalten ergänzend Beobachtungsaufgaben für ihren Alltag.

Sie sollen beispielsweise darauf achten, in welchen Situationen sie besonders angespannt reagieren, welche Gedanken ihnen durch den Kopf gehen, und welche Handlungsimpulse entstehen.

In der nächsten Sitzung greifen wir diese Beobachtungen auf. Dabei interessiert mich auch, welche Auswirkungen ihr Verhalten auf den Partner und später auf Max hatte.

Ich überprüfe anhand mehrerer vergleichbarer Situationen, wie zuverlässig die Eltern eigene und fremde Reaktionen wahrnehmen und beschreiben können.

Wo diese Fähigkeit noch wenig ausgeprägt ist, gehört ihre Entwicklung zu unseren vorrangigen Aufgaben.

Bedeutung für die Ruhephase

Während der Ruhephase und darüber hinaus bleibt der Innere Beobachter bedeutsam. Die Eltern sollen ihre Impulse zur Einmischung erkennen und Max seinen Raum lassen können.

Dabei beobachten sie auch ihre eigenen inneren Veränderungen: Welche Situationen lösen inzwischen weniger Unruhe aus? Wann gelingt es ihnen leichter, abzuwarten? Wie verändert sich ihre Haltung gegenüber Max?

Ein gut entwickelter Innerer Beobachter ist deshalb ein günstiger Ausgangspunkt für die Umsetzung des Elterncoachings. Zeigen sich hier noch Einschränkungen, benötigen die Eltern zusätzliche Gelegenheiten, diese Fähigkeit im Gespräch und im Alltag einzuüben.

Der Coach vermittelt damit eine Kompetenz, die weit über die einzelne Gesprächssituation hinausreicht: Die Eltern lernen, sich selbst beim Erleben und Handeln zuzusehen und zunehmend bewußt darüber zu entscheiden, wie sie reagieren möchten.

Literatur und Arbeitsgrundlagen

Berk, Laura E. (2005): *Entwicklungspsychologie*. Zur Entwicklung der privaten Sprache und Selbststeuerung, S. 30–32.

Grawe, Klaus (2004): *Neuropsychotherapie*. Göttingen: Hogrefe, S. 322–324 und 414–416.

Schmidt, Gunther: *Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung*. Heidelberg: Carl-Auer, S. 94 ff.

Wygotsky, Lew S. (2002): *Denken und Sprechen. Psychologische Untersuchungen*. Beltz Verlag

Siehe auch: Mentalisierung – mentalisierungsbasierte Gesprächsführung; Zielorientierte Gesprächsführung.

Interjektionen

Interjektionen gehören zu meinen liebsten Gesprächstechniken. Ein kurzes „Ach …“, „Oh!“ oder „Hm …“ kann im richtigen Augenblick ausreichen, um auf eine Mitteilung einzugehen. Ich zeige, daß mich das Gesagte erreicht hat, und lasse dem Gesprächspartner zugleich Raum, selbst weiterzusprechen.

Begriff und Bedeutung
Sprachwissenschaftlich bezeichnet Interjektion zunächst eine Wortart. Gemeint sind kurze, eigenständige Ausdrücke, mit denen wir beispielsweise Überraschung, Anteilnahme oder eine andere Haltung zum Geschehen ausdrücken. Auch Kontakt läßt sich damit aufnehmen oder aufrechterhalten. Die Bedeutung ergibt sich wesentlich aus der Situation und der Sprechweise. Der Wikipedia-Artikel „Interjektion“, den ich zur Einführung empfehle, gibt dazu einen breiten Überblick.

Für die Gesprächsführung interessiert mich der bewußte Gebrauch solcher Einwürfe und verwandter kurzer Hörersignale. Ein aufmerksames „Mhm“ kann etwa zeigen, daß ich weiter zuhöre. Sprachwissenschaftlich werden solche Gesprächssignale je nach Funktion unterschiedlich eingeordnet. Hier geht es um ihren praktischen Einsatz im Gespräch.

Verwandtschaft mit dem Paraphrasieren
Paraphrasieren und Interjektion können eine ähnliche Aufgabe erfüllen: Sie zeigen dem Gesprächspartner, daß seine Mitteilung aufgenommen wird, und geben einen Impuls zum Weiterreden. Der Weg dorthin unterscheidet sich. Beim Paraphrasieren gebe ich das Verstandene in eigenen Worten zurück. Mit einer Interjektion bringe ich zunächst meine eigene Resonanz zum Ausdruck. Welcher Teil der Mitteilung mich dabei bewegt, bleibt oft offen.

Beim Verbalisieren emotionaler Erlebnisinhalte biete ich dem anderen Worte für sein Erleben an. Ein mitfühlendes „Ach …“ läßt dagegen offen, wie er sein Gefühl selbst benennen möchte. So kann ich Anteil nehmen und ihm die weitere Beschreibung überlassen.

Die folgenden Dialoge sind konstruierte Beispiele aus typischen Situationen der Elternarbeit. Sie sind keine wörtlichen Gesprächsprotokolle.

Anteil nehmen und Raum lassen

Mutter: „Manchmal sitze ich abends da und denke: Früher hat er mir alles erzählt. Und jetzt erfahre ich kaum noch etwas.“

Berater: „Oje …“

Warm und leise gesprochen. Pause.

Mutter: „Dabei fehlt mir eigentlich gar nicht, alles zu wissen. Mir fehlen unsere Gespräche. Einfach mit ihm zusammensitzen.“

Berater: „Tja …“

Im Beispiel gibt die Mutter ihrer Mitteilung selbst eine genauere Bedeutung. Der Berater hat ihr mit seinem Einwurf und der anschließenden Pause Raum dafür gelassen. Er hätte auch paraphrasieren können. Hier genügt zunächst die hörbare Anteilnahme. Die Fortsetzung ist eine mögliche Reaktion; wie ein Gespräch tatsächlich weitergeht, bleibt offen.

Aufmerksamkeit auf eine Veränderung richten

Vater: „Gestern kam Max von sich aus in die Küche und setzte sich zu uns."

Berater: „Oh!"

Interessiert und freundlich überrascht. Pause.

Vater: „Ja, das war wirklich anders. Sonst holt er sich etwas und geht wieder. Diesmal ist er sitzen geblieben."

Der kurze Einwurf hebt den berichteten Moment hervor. Der Vater kann ihn genauer betrachten und selbst beschreiben, was daran für ihn bedeutsam war. Auf eine vorschnelle Schlussfolgerung über den weiteren Verlauf verzichtet der Berater. Seine Aufmerksamkeit gilt zunächst dieser konkreten Begegnung.

Die eigene Denkbewegung hörbar machen

Mutter: „Wenn ich ihn nicht mehr frage, erfahre ich doch überhaupt nichts mehr."

Berater: „Hm …"

Nachdenklich gesprochen. Pause.

Mutter: „Obwohl – manchmal erzählt er schon etwas. Meistens, wenn wir nebenbei etwas zusammen machen."

Ein nachdenkliches „Hm …" kann zeigen, daß ich eine Mitteilung aufnehme und bei ihr verweile. Die Mutter bekommt Gelegenheit, ihre Aussage selbst weiterzudenken. In diesem konstruierten Verlauf fällt ihr eine Ausnahme ein. Der Einwurf dient dem gemeinsamen Nachdenken; die gewünschte Antwort läßt sich damit keineswegs festlegen.

Vom Mitfühlen zum Wunsch

Eine Interjektion kann für sich stehen oder eine weitere Äußerung einleiten. Im Kapitel „Paraphrasieren" begegnet uns bereits folgendes Beispiel:

Mutter: „Ja, und ich habe das Gefühl, daß ich ihn immer weniger erreiche."

Berater: „Ach, wie schön wäre es, ihn wieder erreichen zu können …"

Das „Ach" trägt die mitfühlende Resonanz. Der anschließende Satz greift den Wunsch nach einem wiedergewonnenen Kontakt auf. Die gesamte Äußerung verbindet damit eine Interjektion mit einer wunschorientierten Weiterführung. Nach dem Satz lasse ich eine Pause. Die Mutter kann der Vorstellung nachgehen und ihre eigenen Worte finden.

Die Sprechweise gestaltet die Bedeutung

Derselbe Einwurf kann sehr verschieden ankommen. Ein weiches „Ach …" kann Anteilnahme vermitteln. Ein scharfes „Ach!" kann abweisend wirken. Ein interessiertes „Aha" kann eine neue Einsicht anzeigen; mit anderer Betonung kann es wie ein misstrauischer Kommentar klingen. Lautstärke, Tonhöhe, Sprechtempo, Blick und Körperhaltung gehören deshalb zur Technik.

Hier zeigt sich die Bedeutung der Tiefenschicht der Kommunikation: Ein sehr kurzer Ausdruck erhält durch die Art, wie er gesprochen wird, sein Gewicht. Wer Interjektionen einüben möchte, kann denselben Einwurf in mehreren Sprechweisen ausprobieren und sich von einem Kollegen zurückmelden lassen, wie er jeweils ankommt.

Kontakt halten und Suchprozesse zulassen
Die Interjektion passt zu einer Gesprächsführung, die mit wenigen Worten arbeitet und Suchprozesse laufen läßt. Ich bleibe zugewandt und hörbar beteiligt, während der Gesprächspartner seinen Gedanken weiterentwickelt. Der kurze Einwurf und die Pause wirken dabei zusammen. Entscheidend bleibt die Aufmerksamkeit dafür, was beim anderen tatsächlich geschieht.

Ein „Mhm“ bedeutet zunächst, daß ich zuhöre. Es bestätigt für sich genommen weder die Richtigkeit einer Behauptung noch die Angemessenheit eines Verhaltens. Wo diese Unterscheidung für die Verständigung wichtig wird, braucht es eine klare sprachliche Rückmeldung.

Interjektionen sollen zur Person des Beraters und zur Begegnung passen. Ein ständig wiederholtes „Mhm“ kann formelhaft wirken. Ein überraschtes „Oh!“ braucht einen nachvollziehbaren Anlass. Wenn ich genauer verstehen möchte, was gemeint ist, kann ich anschließend paraphrasieren. Die Techniken ergänzen sich.

Bedeutung für die Arbeit mit Eltern
Eltern erleben im Gespräch mit dem Berater, wie aufmerksame Beteiligung mit wenigen Worten aussehen kann. Dies läßt sich für Situationen aufgreifen, in denen Max von sich aus erzählt. Ein zugewandtes „Oh!“, ein leises „Ach …“ oder ein bestätigendes Signal kann eine kurze Antwort sein, nach der Max selbst weiterreden kann. Stimme und Haltung vermitteln das Interesse.

Welche Rückmeldung passt, hängt von der Mitteilung und der jeweiligen Phase der Begleitung ab. Während der Sendepause schweigen die Eltern vollständig. Sie verzichten auch auf Interjektionen und auf nonverbale Kommunikation.

In der Ruhephase gilt die Nichteinmischung weiterhin: Auch ein Einwurf kann bewerten oder zu einer Erklärung drängen. Wir üben deshalb an konkreten Situationen, wie Eltern zuhören und die Mitteilung von Max aufnehmen können.

Literatur und Arbeitsgrundlagen
Wikipedia: *Interjektion*. https://de.wikipedia.org/wiki/Interjektion (abgerufen am 23.10.2026).
Der Artikel dient als sprachwissenschaftliche Einführung; die dargestellte Anwendung auf die Elternarbeit ist die methodische Einordnung dieses Kapitels.

Siehe auch Paraphrasieren sowie Zielorientierte Gesprächsführung.

Mentalisierung – mentalisierungsbasierte Gesprächsführung

Eine durchgängige Haltung im Elterncoaching

Mentalisieren ist im Elterncoaching keine einzelne Übung, sondern begleitet die Gespräche vom ersten Kontakt an. Ich versuche zu verstehen, was die Eltern denken, fühlen, befürchten, erwarten und beabsichtigen. Zugleich unterstütze ich sie darin, sich für das innere Erleben des Partners und später auch für das von Max zu interessieren. Dabei bleiben Vermutungen Vermutungen: Was im anderen vorgeht, kann ich nur mit ihm gemeinsam erkunden.

Empathie ist eine wichtige Voraussetzung dafür. Mentalisieren umfaßt jedoch mehr als das Einfühlen in Gefühle. Es richtet sich ebenso auf Gedanken, Einstellungen, Überzeugungen, Absichten, Bedürfnisse, Erwartungen und die jeweilige Tagesverfassung. Eltern können zum Beispiel bemerken, daß Max heute gereizt wirkt, ohne schon zu wissen, weshalb.

Fünf Perspektiven

Für die praktische Arbeit unterscheide ich fünf Perspektiven:

1. Ich mentalisiere mich selbst: Was geht gerade in mir vor?

2. Ich mentalisiere Dich: Was könnte Dich gerade beschäftigen?

3. Ich mentalisiere unsere zirkuläre Beziehung: Wie beeinflussen wir uns wechselseitig?

4. Ich mentalisiere Deine Reaktionen auf mich: Wie erlebst Du vermutlich mein Verhalten?

5. Ich mentalisiere meine Reaktionen auf Dich: Was löst Dein Verhalten bei mir aus?

Diese fünf Perspektiven sind eine praxisbezogene Ordnung für die Arbeit mit Eltern. Sie helfen mir zu erkennen, worauf die Eltern bereits achten und welche Blickrichtung wir gemeinsam einüben können. Wir beginnen bei der Beziehung der Eltern zueinander und übertragen die Erfahrungen anschließend auf die Beziehung zu Max.

Mentalisierungsbrüche im Gespräch aufgreifen

Besonders in den ersten Wochen unterbreche ich beiläufig, aber wiederholt, wenn der Gesprächsfaden zwischen den Eltern abreißt. Beispielsweise sagt die Mutter etwas. Ich schaue den Vater erwartungsvoll an, damit er sich darauf bezieht. Er beginnt jedoch, über etwas ganz anderes zu sprechen, das ihm gerade eingefallen ist.

Ich: „Herr M., stoppen Sie mal bitte. Worauf Sie jetzt hinauswollen, schließt das daran an, was Ihre Frau gerade sagte?“

Er: „Äh, was meinen Sie?“

Ich: „Was sagte Ihre Frau zuletzt?“

Er: „Äh … weiß ich nicht.“

Ich: „Dann könnten Sie doch jetzt sinngemäß zu Ihrer Frau sagen: Sorry, aber ich habe offenbar den Faden verloren. Sag doch noch mal bitte.“

Der Vater erlebt unmittelbar, daß er seine Frau aus dem Blick verloren hat. Er bekommt zugleich eine einfache Möglichkeit, den Gesprächsanschluß wiederherzustellen. Das ist weder eine Prüfung noch eine Zurechtweisung. Wir üben, einander tatsächlich zuzuhören und uns auf das Gesagte zu beziehen, anstatt uns von eigenen Assoziationen forttragen zu lassen. Ich greife solche Situationen mit fast allen Eltern immer wieder auf, bis das Zurückfinden zum Gesprächspartner selbstverständlicher wird.

In der mentalisierungsbasierten Arbeit ist das Anhalten und Zurückgehen zu einer unterbrochenen Gesprächssequenz als „Stop, Rewind and Explore“ beschrieben. Dabei ist eine fachliche Unterscheidung hilfreich: Ein verlorener Gesprächsfaden zeigt zunächst einen kommunikativen Anschlußbruch. Ein Mentalisierungseinbruch im engeren Sinne liegt vor, wenn eigene oder fremde innere Zustände vorübergehend nicht mehr differenziert betrachtet werden können. Beides kann zusammen auftreten. Für den Einstieg genügt es, die konkrete Gesprächssituation aufmerksam aufzugreifen.

Psychoedukation und Beobachtungsaufgaben

Wenn ich bemerke, daß Mentalisieren für die Eltern ein Thema ist, füge ich kurze psychoedukative Sequenzen ein. Umfang, Wortwahl und Beispiele richten sich nach ihren Voraussetzungen. Manchmal genügt der Satz: „Wir können sehen, was der andere tut. Was er dabei denkt oder fühlt, müssen wir erst herausfinden.“ Bei anderen Eltern läßt sich die zirkuläre Wechselwirkung genauer besprechen.

Wo eine der fünf Perspektiven noch wenig entwickelt erscheint, erhalten die Eltern Beobachtungsaufgaben. Zunächst achten sie im Alltag auf sich selbst und auf ihre Gespräche miteinander: Wann habe ich zugehört? Wann war ich innerlich schon bei meiner Antwort? Was habe ich beim anderen wahrgenommen, und was war lediglich meine Vermutung? In der nächsten Sitzung greifen wir die Beobachtungen auf. Später beziehen wir dieselben Perspektiven auf Max.

Mentalisieren bedeutet nicht, Max fortwährend anzusprechen oder ihm seine Gefühle zu erklären. Gerade in der Ruhephase kann es eine ausschließlich innere Arbeit der Eltern sein. Sie nehmen mehr wahr, halten eigene Deutungen beweglich und lassen Max seinen Raum. Der Coach bleibt dabei selbst Modell: Er hört zu, prüft sein Verständnis und korrigiert eigene Annahmen, sobald die Eltern ihm eine andere Sicht eröffnen.

Literatur und Arbeitsgrundlagen

Allen, Jon / Fonagy, Peter (2006): *Mentalisierungsgestützte Therapie*. Stuttgart. Klett-Cotta

Asen, E. & Fonagy, P. (2023): *Mentalisieren in der systemischen Praxis*. Heidelberg: Carl-Auer.

Bateman, A.W., Fonagy, P. (2015): *Handbuch Mentalisieren*. Gießen Psychosozial-Verlag

Gingelmaier S. / Kirsch, H. (2020): *Praxisbuch mentalisierungsbasierte Pädagogik*. Göttingen:Vandenhoeck & Ruprecht

Kotte, S. & Taubner, S. (2016): *Mentalisierung in der Teamsupervision*. Organisationsberatung, Supervision, Coaching. DOI: 10.1007/s11613-016-0443-7.

Eigene Arbeitsmaterialien zum Mentalisieren und zur mentalisierungsbasierten Familientherapie; ergänzend in der Materialsammlung.

Paraphrasieren

Wer einen Menschen verstehen möchte, hört zu und gibt ihm gelegentlich zurück, was er verstanden hat. Dabei können der Inhalt seiner Mitteilung, sein emotionales Erleben oder ein darin anklingender Wunsch in den Vordergrund treten. Diese Formen gehören zusammen. Für ihren bewußten Einsatz ist es hilfreich, sie unterscheiden zu können.

Die folgenden Dialoge sind konstruierte Beispiele aus typischen Situationen der Elternarbeit. Sie veranschaulichen die Gesprächsführung und sind keine wörtlichen Gesprächsprotokolle.

Den verstandenen Inhalt zurückgeben
Paraphrasieren heißt, eine Mitteilung des Gesprächspartners in eigenen Worten wiederzugeben. Der Berater bietet damit sein Verständnis an. Der Gesprächspartner kann zustimmen, ergänzen oder korrigieren. So läßt sich gemeinsam genauer erfassen, was er mitteilen möchte.

Mutter: „Wenn ich ihn nicht mehr frage, erfahre ich doch überhaupt nichts mehr."

Berater: „Mit Ihren Fragen möchten Sie erfahren, was in seinem Leben passiert."

Mutter: „Ja. Ich möchte schließlich wissen, wie es ihm geht."

Der Berater greift hier die Absicht auf, die die Mutter mit ihren Fragen verbindet. Er gibt ihr Gelegenheit, diese Absicht genauer zu beschreiben. Eine kurze Rückmeldung genügt. Danach hört er wieder zu.

Auch eine Korrektur führt weiter. Vielleicht antwortet die Mutter: „Eigentlich erzählt er mir eine ganze Menge. Aber über die Dinge, um die ich mir Sorgen mache, erfahre ich wenig." Damit wird deutlicher, worum es ihr geht. Eine Paraphrase ist ein Verständigungsangebot, dessen Passung sich erst in der Antwort zeigt.

Emotionales Erleben in Worte fassen
Beim Verbalisieren emotionaler Erlebnisinhalte richtet sich die Aufmerksamkeit auf das Gefühl, das ein Mensch ausdrücklich benennt oder in seiner Mitteilung erkennen läßt. Der Berater gibt diesem wahrgenommenen Erleben Worte. Er bleibt dabei offen dafür, wenn der Gesprächspartner sein Gefühl anders bezeichnet.

Mutter: „Ja. Ich möchte schließlich wissen, wie es ihm geht. Ich liege abends wach und frage mich, was wohl los ist."

Berater: „Sie machen sich Sorgen um ihn."

Mutter: „Ja, und ich habe das Gefühl, daß ich ihn immer weniger erreiche."

Die Rückmeldung folgt dem, was die Mutter gerade ausdrückt. Sie lädt sie ein, bei ihrem Erleben zu bleiben und es weiter zu entfalten. Ob das gelingt, zeigt sich an ihrer Reaktion. Sie könnte ebenso antworten: „Sorgen schon. Aber im Augenblick bin ich vor allem wütend." Auch damit wird das Verständnis genauer.

Die Worte des Gesprächspartners ernst nehmen
Alltagssprachlich nennen wir vieles ein Gefühl. Die Aussage „Ich habe das Gefühl, daß ich ihn immer weniger erreiche" beschreibt zunächst eine Wahrnehmung der Beziehung. Ob die Mutter dabei traurig, besorgt, hilflos oder verärgert ist, bleibt offen. Welche Empfindung für sie im Vordergrund steht, kann sie selbst am besten präzisieren.

Vater: „Gestern hat Max eine halbe Stunde mit uns am Tisch gesessen."

Berater: „Ihr habt wieder etwas Zeit miteinander verbracht."

Vater: „Ja, und er hat sogar von sich aus erzählt."

Berater: „Darüber haben Sie sich gefreut."

Vater: „Gefreut auch. Vor allem war ich erleichtert. Ich dachte schon, wir hätten den Kontakt völlig verloren."

Berater: „Da war es eine Erleichterung, ihn wieder so zu erleben."

Zunächst gibt der Berater den Inhalt zurück. Anschließend greift er ein mögliches Gefühl auf. Der Vater setzt mit „erleichtert" seinen eigenen Schwerpunkt. Diesen nimmt der Berater auf. Der Gesprächsverlauf verdeutlicht: Genaues Verstehen entsteht im Austausch.

Dem Wunsch Raum geben

Aus der Beschreibung des gegenwärtigen Erlebens kann ein Wunsch hervortreten. Ihn aufzugreifen ist eine weitere Bewegung im Gespräch. Der Berater richtet die Aufmerksamkeit auf das, was der Gesprächspartner sich ersehnt.

Mutter: „Ja, und ich habe das Gefühl, daß ich ihn immer weniger erreiche."

Berater: „Ach, wie schön wäre es, ihn wieder erreichen zu können …"

Der Berater läßt eine Pause. Mit seiner Äußerung greift er die Sehnsucht nach einem wiedergewonnenen Kontakt auf. Die Mutter kann innerlich bei dieser Vorstellung verweilen und selbst Worte dafür finden. Eine zusätzliche Frage dazu ist entbehrlich.

Diese Antwort läßt sich als wunschorientierte Weiterführung verstehen. Sie geht über das Paraphrasieren und das Benennen eines Gefühls hinaus: Aus dem beklagten Abstand wird die Vorstellung einer erwünschten Beziehung. Im hypnosystemischen Verständnis läßt sich dies als Einladung beschreiben, einen gewünschten Zustand innerlich anklingen zu lassen. Eine konkrete Lösung ist damit noch offen.

Die Wirkung hängt wesentlich von Stimme, Tempo und Beziehung ab. Ein warm und mitfühlend gesprochenes „Ach" kann die Sehnsucht der Mutter mittragen. Das „wie schön" braucht diesen Bezug zu ihrem gegenwärtigen Erleben. Danach richtet sich der Berater wieder nach ihrer Antwort und ihrem Tempo.

Behutsam zuspitzen

In einer zugespitzten Paraphrase verstärkt der Berater einen Aspekt der Mitteilung, damit der Gesprächspartner die gemeinte Bedeutung genauer eingrenzen kann. Diese Form des **aktiven Paraphrasierens** läßt sich als zuspitzendes Paraphrasieren bezeichnen.

Mutter: „Wenn ich ihn nicht mehr frage, erfahre ich doch überhaupt nichts mehr."

Berater: „Alles, was Sie über ihn erfahren, kommt also erst durch Ihre Fragen."

Mutter: „Na ja, alles auch nicht. Manchmal kommt er schon von selbst. Aber dann erzählt er eher nebenbei."

Die Mutter kann ihre zunächst umfassende Aussage differenzieren. Dadurch wird sichtbar, daß es bereits Momente gibt, in denen Max von sich aus erzählt. An diese Beobachtung läßt sich später anknüpfen.

Die Zuspitzung verlangt Fingerspitzengefühl. Sie dient dem gemeinsamen Verstehen. Der Berater achtet darauf, daß der Gesprächspartner die Rückmeldung als ernst gemeintes An-

gebot aufnehmen kann. Gerade in belasteten Situationen empfiehlt es sich, zunächst nah an dessen Worten zu bleiben. Die einfache Paraphrase ist häufig ausreichend.

Im Gespräch beweglich bleiben

Die drei Formen lassen sich nach ihrem Schwerpunkt unterscheiden: Beim Paraphrasieren geben wir den verstandenen Inhalt zurück. Beim Verbalisieren greifen wir das wahrgenommene emotionale Erleben auf. Mit einer wunschorientierten Weiterführung laden wir dazu ein, dem erwünschten Erleben Raum zu geben.

Diese Unterscheidung ist eine Orientierung für den Berater. Im Gespräch können die Formen ineinandergreifen. Entscheidend ist, was die jeweilige Rückmeldung beim Gesprächspartner anstößt und wie der Berater dessen Antwort aufnimmt. Kurze Äußerungen und anschließende Pausen lassen Raum für eigene Suchprozesse.

Für Eltern können wir diese Haltung im Gespräch unmittelbar erfahrbar machen: aufmerksam zuhören, das Verstandene knapp zurückgeben, eine Korrektur aufnehmen und dem anderen Zeit zum Weiterreden lassen.

Literaturhinweis

Zum Verbalisieren emotionaler Erlebnisinhalte: Lutz Schwäbisch und Martin Siems: *Anleitung zum sozialen Lernen für Paare, Gruppen und Erzieher. Kommunikations- und Verhaltenstraining*. Reinbek bei Hamburg, 1996, S. 123 ff.

Positive Absicht – Konstruktive Intention

Wenn ich mit Eltern über ein Verhalten spreche, frage ich nach dem Sinn, den dieses Verhalten für den Handelnden haben könnte. Hinter einem wenig hilfreichen Verhalten kann ein nachvollziehbares Anliegen stehen. Diese mögliche positive Absicht zu erkunden, eröffnet neue Wahlmöglichkeiten – sowohl für die Eltern als auch für Max.

Grundgedanke und theoretische Orientierung
Menschen handeln aus ihrer subjektiven Sicht auf die Welt. Sie orientieren sich an Erfahrungen, Erwartungen und den Möglichkeiten, die sie gerade erkennen. Ein Verhalten kann deshalb im persönlichen Bezugsrahmen verständlich sein, auch wenn seine Folgen belastend sind. Das ist der konstruktivistische Ausgangspunkt dieser Methode.

Verhalten ist zudem kontextabhängig: Was in einer Situation einmal hilfreich war, kann in einer anderen hinderlich werden. Und es wirkt auf andere zurück. Die Reaktion des einen wird zum Ausgangspunkt für das nächste Verhalten des anderen. Diese Zirkularität betrachten wir im Elterncoaching besonders aufmerksam.

Die Annahme einer positiven Absicht ist für mich eine Suchhypothese. Ich behaupte damit weder, daß jedes Verhalten tatsächlich eine gute Absicht hat, noch daß ich seine Motive bereits kenne. Ich prüfe vielmehr: Welches Bedürfnis, welcher Wunsch oder welche Befürchtung könnte das Verhalten verständlich machen? Die Antwort entwickelt sich aus dem Gespräch und bleibt überprüfbar.

Die positive Absicht im Verhalten der Eltern
Eine Mutter fragt Max immer wieder, wo er war, mit wem er zusammen war und was er gemacht hat. Ihr Verhalten kann von Sorge, dem Wunsch nach Sicherheit und dem Bedürfnis getragen sein, mit ihm in Verbindung zu bleiben. Das häufige Nachfragen kann bei Max jedoch als Kontrolle ankommen. Er zieht sich zurück; die Mutter wird noch unruhiger und fragt noch mehr.

Im Gespräch würdige ich zunächst ihr Anliegen: „Sie möchten wissen, wie es Max geht, und wünschen sich wieder mehr Kontakt zu ihm.“ Anschließend schauen wir auf die Wirkung: „Was geschieht zwischen Ihnen beiden, wenn Sie ihn fragen?“ So können die Eltern ihre Absicht von der Wirkung ihres Verhaltens unterscheiden und nach anderen Wegen suchen, Sorge und Zugewandtheit auszudrücken.

Auch ein Vater, der auf Regelverstöße sofort mit Strenge reagiert, kann damit Sicherheit und Verläßlichkeit herstellen wollen. Wir erkunden, welche Wirkung seine Reaktion tatsächlich hat und welche seiner vorhandenen Fähigkeiten er zusätzlich nutzen kann: zuhören, abwarten, klar sein oder eine Entscheidung vertagen.

Die positive Absicht im Verhalten von Max
Auch bei Max frage ich nach einer möglichen Funktion seines Verhaltens.[1, 2] Substanzkonsum kann beispielsweise mit dem Wunsch nach Zugehörigkeit, Entlastung, Beruhigung oder einem angenehmen Erleben verbunden sein. Welche Bedeutung der Konsum für diesen Max hat, muß jeweils erkundet werden. Eine Vermutung der Eltern ist dabei zunächst eine Vermutung.

Die Eltern können dadurch genauer wahrnehmen, was Max möglicherweise sucht. Zugleich bleibt die Zielsetzung des Elterncoachings eindeutig: Konsumfreiheit. Ein nachvollziehbares Bedürfnis macht die gesundheitlichen und sozialen Folgen des Konsums weder kleiner noch

das Verhalten akzeptabel. Dieses Verständnis hilft den Eltern, ihre Kommunikation mit Max bewußter zu gestalten und ihm Raum für eigene Lösungen zu lassen.

Von der Erklärung zur Erweiterung der Wahlmöglichkeiten
Für die praktische Arbeit ist entscheidend, daß Verstehen zu neuen Handlungsmöglichkeiten führt. Ich gehe mit den Eltern in drei Schritten vor: Wir beschreiben das konkrete Verhalten, erkunden seine mögliche konstruktive Intention und überlegen, welche anderen Verhaltensweisen demselben Anliegen dienen könnten. Danach beobachten wir die Wirkung im Alltag.

Dabei hilft die Unterscheidung zwischen Ist- und Soll-Zustand: Wie erleben die Eltern die gegenwärtige Situation, und woran würden sie eine erwünschte Veränderung erkennen? Eine Lösung entsteht häufig dadurch, daß ein Beteiligter sein Verhalten verändert und sich dadurch auch die wechselseitigen Reaktionen verändern.

Eine hilfreiche Arbeitsregel lautet: Wenn eine Vorgehensweise die gewünschte Wirkung hat, können wir sie häufiger nutzen. Wenn die Wirkung ausbleibt, erproben wir eine andere. Auch unerwünschte Reaktionen sind Rückmeldungen, aus denen sich etwas über Bedürfnisse und Beziehungsmuster lernen läßt.

Methodische Einordnung
Die positive Absicht verbindet sich mit dem Mentalisieren: Wir interessieren uns für mögliche innere Zustände und prüfen unsere Deutungen. Die ziel- und lösungsorientierte Gesprächsführung ergänzt diesen Blick um die Frage nach erwünschten Veränderungen und konkreten Wahlmöglichkeiten. Als Berater modelliere ich beides: Ich nehme das Anliegen ernst und richte die Aufmerksamkeit auf Handlungsspielräume.

Literatur und Arbeitsgrundlagen
Eigenes Arbeitspapier „*Positive Absicht – Konstruktive Intention*“ (undatiert). Die dort zusammengestellten konstruktivistischen und systemischen Leitsätze bilden die Arbeitsgrundlage dieses Abschnitts.

Siehe auch: Mentalisierung – mentalisierungsbasierte Gesprächsführung; Zielorientierte Gesprächsführung.

[1] Roland Schleiffer. *Verhaltensstörungen. Sinn und Funktion*. Carl Auer Verlag. Heidelberg 2013

[2] Arist von Schlippe / Jochen Schweitzer. *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I. Das Grundlagenwissen*. Vandenhoeck und Ruprecht. Göttingen 2012. S. 158-168

Prozeßverlangsamung und Kunstpausen

Langsam und kleinschrittig zu kommunizieren habe ich während meiner Ausbildung in klinischer Hypnose und Hypnotherapie gelernt. In der Arbeit mit Menschen in Trance spielt Zeit eine besondere Rolle. Ich lernte, nach einer Mitteilung genau auf die Reaktionen des Klienten zu achten und diese bei meinem nächsten kommunikativen Schritt zu berücksichtigen. Diese Arbeitsweise wurde zu einem durchgängigen Merkmal meines Elterncoachings.

Prozeßverlangsamung bedeutet für mich, die Abfolge von Mitteilung, Aufnahme, Verstehen und nächster Mitteilung bewußt zu gestalten. Ich kann das Gespräch anhalten, einige Sekunden zurückgehen, eine Pause zulassen oder meine eigene Sprechweise verlangsamen. Die gewonnene Zeit nutze ich gemeinsam mit den Eltern, um genauer wahrzunehmen, was in der Kommunikation gerade geschieht.

Eine Mitteilung – beobachten – anschließen
Dazu ein Merksatz:

> „Ich „sende“ eine Information (ein Satz, eine Botschaft) und ich warte ab, was im Kopf des anderen wohl passieren mag. Erst wenn ich halbwegs sicher bin, daß verstanden wurde, kommt meine nächste Sequenz.“ (vgl. Luhmanns Unterscheidung von Information, Mitteilung und Verstehen, dargestellt bei Berghaus, 2022, Kap. 6)

Während ich spreche, beobachte ich Mimik, Blick und Körperhaltung meines Gegenübers. Bemerke ich eine Irritation, halte ich inne. Gelegentlich paraphrasiere ich, frage nach dem Verstandenen oder lasse die Eltern meine Mitteilung in eigenen Worten aufgreifen. Mich interessiert besonders, ob zwischen dem, was ich mitteilen wollte, und dem, was angekommen ist, eine Differenz besteht. Er nannte das die Differenztheorie.

Auch ich nehme mir Denkpausen. Wenn ich den Faden verliere, gerade ratlos bin oder eine heftige Gegenübertragungsreaktion wahrnehme, sage ich beispielsweise: „Sorry, ich muß mal eben nachdenken!“ Ich zeige den Eltern damit unmittelbar, daß man sein eigenes Erleben wahrnehmen, eine Reaktion vertagen und anschließend sorgsam weiterkommunizieren kann.

Im Hier und Jetzt den Gesprächsablauf verlangsamen
Besonders ergiebig wird die Prozeßverlangsamung, wenn sich ein vertrautes Beziehungsmuster zwischen den Eltern unmittelbar im Coaching entwickelt. Im Kapitel „Aufschub und Nicht-Hineingezogenwerden“ beschreibe ich eine solche Begegnung: Frau M. macht ihrem Mann Vorwürfe; er setzt bereits zur Rechtfertigung an. Ich unterbreche ihn, gebe beiden Gelegenheit, ihr Erleben wahrzunehmen, und arbeite mit wiederholten kurzen Stopps und Kunstpausen. Erst als beide aufnahmebereit sind, biete ich eine andere Form des Umgangs miteinander an.

Wir betrachten den eben entstandenen Gesprächsausschnitt gewissermaßen in Zeitlupe: Was wurde gesagt, wie klang es, welche Reaktion zeigte das Gegenüber, welcher eigene Impuls entstand? Die Eltern können beobachten, wie ihre Mitteilungen wechselseitig wirken. Anschließend erproben sie eine neue Formulierung und die dazu passende Tiefenschicht – Tonfall, Blick, Körperhaltung und Pause. So verbinden sich Problemaktualisierung und aktive Problembewältigung im Sinne Grawes.

Kunstpausen mit einer Absicht einsetzen
Eine Kunstpause ist ein bewußt gestalteter Bestandteil meiner Mitteilung. Ihre Länge orientiert sich an dem, was ich beim Gesprächspartner beobachte. Sie kann unterschiedliche Aufgaben erfüllen:

1. Verstehen ermöglichen. Nach einer bedeutsamen Mitteilung gebe ich Zeit, sie aufzunehmen. Ich prüfe anhand der Rückmeldung, wann der nächste Schritt anschlußfähig ist.

2. Innere Suchprozesse anregen. Nach einer Andeutung oder einer anregenden Frage lasse ich Raum für eigene Gedanken. Oft verändert sich bereits der Gesichtsausdruck, bevor der Gesprächspartner seine Überlegungen ausspricht.

3. Aufmerksamkeit und Spannung dosieren. Bei „Zwei Schritte vor und einen zurück" arbeite ich mit Andeutungen und Pausen. Die Reaktionen des Klienten zeigen mir, wann ich den nächsten kleinen Schritt anbieten kann.

4. Einen Lernschritt vorbereiten. Nach einer Stopp-Intervention können die Eltern ihre Absicht, ihren Affekt und die mögliche Wirkung der nächsten Mitteilung erkunden. Erst dann beginnen wir mit einer veränderten Formulierung.

Methodische Einordnung
Der Coach gestaltet seinen Gesprächsbeitrag kleinschrittig, beobachtet die Resonanz und stimmt den nächsten Schritt darauf ab. Er nutzt Stopps, Rückfragen und Pausen, um Kommunikation wahrnehmbar zu machen und eigene Such- und Lernprozesse der Eltern anzuregen. Indem er sich selbst Zeit zum Nachdenken nimmt, vermittelt er dieselbe Fähigkeit auch als Kommunikationsmodell. Entscheidend ist für mich: Der nächste kommunikative Schritt orientiert sich daran, was beim Gesprächspartner gerade geschieht.

Literatur und Arbeitsgrundlagen
Berghaus, Margot (2022): *Luhmann leicht gemacht. Eine Einführung in die Systemtheorie*. 4., überarbeitete und ergänzte Auflage. Köln und Wien: Böhlau (utb 2360). Insbesondere Kapitel 6: Kommunikation, S. 73–97.

Siehe auch: Aufschub und Nicht-Hineingezogenwerden; Fassen Sie bitte mal zusammen; Der Innere Beobachter; Mentalisierung – mentalisierungsbasierte Gesprächsführung; Zwei Schritte vor und einen zurück.

Rapport herstellen und sichern – Elternpräsenz entwickeln

Was bedeutet Rapport?
Rapport bezeichnet in der Hypnotherapie eine tragfähige, wechselseitig zugewandte Verbindung zwischen Gesprächspartnern. Beide erleben sich in Kontakt; sie fühlen sich verstanden und mit ihrem Anliegen ernst genommen. Umgangssprachlich könnte man sagen: Sie sind auf einer Wellenlänge. Für mich zeigt sich Rapport vor allem daran, daß unsere Kommunikation anschlußfähig bleibt und wir kooperativ miteinander arbeiten können.

In meiner systemischen Ausbildung und besonders in der Ausbildung in klinischer Hypnose und Hypnotherapie habe ich gelernt, diese Beziehung bewußt herzustellen und fortlaufend zu sichern. Im Elterncoaching ist das eine zentrale Voraussetzung, um gemeinsam mit den Eltern ihre Kommunikation und damit ihre elterliche Präsenz zu entwickeln.

Zunächst die bisherigen Bemühungen würdigen
Eltern kommen häufig hochbelastet in die Beratung. Sie haben vieles versucht, um Max zu helfen. Wir würdigen ihre bisherigen Bemühungen und vor allem die fürsorgliche Absicht dahinter. Daraus ergibt sich eine Gemeinsamkeit: Wir wollen, daß Max konsumfrei wird. Mit Zuversicht, Interesse und einer respektvollen Haltung eröffnen wir den Eltern die Möglichkeit, sich auf unsere Zusammenarbeit einzulassen.

Ein Yes-Set im Erstgespräch
Eine Möglichkeit, von Beginn an Übereinstimmung entstehen zu lassen, ist das sogenannte Yes-Set. Ich formuliere mehrere kurze, für den Gesprächspartner leicht bestätigbare Aussagen. Ein möglicher, hier konstruierter Gesprächseinstieg mit sechs aufeinanderfolgenden Bestätigungen könnte lauten:

Ich: „Herr Müller, wir lernen uns heute zum ersten Mal kennen.“
Herr Müller: „Ja.“
Ich: „Sie sind heute zu mir gekommen.“
Herr Müller: „Ja.“
Ich: „Wir sitzen jetzt hier und haben Zeit für unser Gespräch.“
Herr Müller: „Ja.“
Ich: „Sie haben ein Anliegen mitgebracht, das Ihnen wichtig ist.“
Herr Müller: „Ja.“
Ich: „Sie möchten, daß ich zunächst verstehe, worum es Ihnen geht.“
Herr Müller: „Ja.“
Ich: „Und anschließend möchten Sie mit mir schauen, welche Möglichkeiten sich daraus ergeben.“
Herr Müller: „Ja.“

Herr Müller würde nicht jedes Mal laut Ja sagen. Darauf kommt es nicht an. Es reicht, wenn er innerlich meinen Äußerungen zustimmt und sich damit ein Yes-Set entwickeln kann. Die Bemerkungen beginnen mit unmittelbar überprüfbaren Gemeinsamkeiten und gehen allmählich zum Anliegen und zum gemeinsamen Arbeitsauftrag über.

Pacing – mitgehen
Unter Pacing verstehen wir, uns auf den Gesprächspartner einzustellen. Ich achte auf seine Wortwahl, bevorzugte Schlüsselworte, sein Sprechtempo, seine Mimik und Körperhaltung. Meine eigene Kommunikation stimme ich darauf ab – sprachlich wie körperlich, selbstverständlich unauffällig.

Das beginnt bereits beim ersten Kontakt. Herr Müller kommt in die Sprechstunde der Suchtberatungsstelle. Ich gehe zum Wartezimmer und sage fragend: „Herr Müller?“ Er steht auf und kommt zu mir und ich sage: „Ja, guten Tag. Sie sind Herr Müller.“ Er: „Ja, bin ich.“
Ich: „Gehen wir in mein Sprechzimmer …“ er folgt mir durch den Flur „… ja, folgen Sie mir ruhig.“

Im Sprechzimmer angekommen, sieht sich Herr Müller um und ich sehe, wie seine Hand zum Mantel greifen will: „Ja, legen Sie gerne ab.“ Dann geht sein Blick suchend zum Garderobenhaken und ich kommentiere: „Genau dahin können Sie ihn hängen.“
Er dreht sich um und ist unschlüssig, wohin er sich setzen sollte: „Dort können Sie Platz nehmen.“
Wir sitzen und ich sage: „Gut, Sie sind hier und wir könnten jetzt mit einem Gespräch beginnen.“
Herr Müller greift in seine Tasche und zieht einen kleinen Schreibblock und einen Stift hervor: „Sie haben sich vorbereitet und etwas zum Schreiben mitgebracht. Prima. Klienten, mit denen ich arbeite, schreiben oft mit. Dann kann man sich die wichtigen Aspekte einfach besser merken.“

Ich kommentiere bis hierin möglichst viel von dem, was ich an Herrn Müllers Verhalten sehen kann und erlebe.

Eine kleine, aber wirkungsvolle Besonderheit: Wenn ich z. B. bemerke, Herrn Müllers Hand greift gleich nach seinem Mantel, um ihn abzulegen, sage ich schon bevor die Hand richtig in Aktion tritt: „Ja, nehmen Sie Ihren Mantel und …“ Oder ich sehe, gleich wird er auf seinen Stuhl zugehen: „Ja, nehmen Sie diesen Stuhl …“

An dieser Stelle gehen Pacing und Leading beinahe unmerklich ineinander über: Ich greife bereits den ersten Bewegungsansatz von Herrn Müller auf und biete ihm sprachlich den nächsten Schritt an. Seine Reaktion zeigt mir, wie anschlußfähig mein Angebot ist.

All das soll bewirken, daß sich Herr Müller verstanden und angenommen fühlt.

Im weiteren Gespräch nutze ich auch sprachliches Pacing. Ich greife charakteristische Schlüsselworte der Eltern auf, stimme mein Sprechtempo auf sie ab und paraphrasiere, was ich verstanden habe. Manchmal genügt eine passende Interjektion, damit ein Elternteil seinen Gedanken weiter entfaltet. Siehe dazu die Kapitel „Paraphrasieren“ und „Interjektionen“.

Leading – einen nächsten Schritt anbieten
Beim Leading biete ich eine kleine Veränderung an. Ich beginne mit einem Pacing, z. B. einem sogenannten Körperpacing. Vor mir sitzt im Erstgespräch eine Klientin mit verschränkten Armen, übereinander geschlagenen Beinen und vorgebeugtem Oberkörper, so als wäre sie auf dem Sprung. Sie macht einen angespannten, fast ängstlichen Eindruck. Ich spiegele möglichst unauffällig ihre Körperhaltung. Nach ein paar ersten Sätzen öffne ich zunächst meine verschränkten Arme (ein erstes Leading). Nach einer Weile wechsle ich meine Beinstellung so, daß die Füße fest auf dem Boden stehen. Nach einer weiteren Weile sitze ich nicht mehr auf der Stuhlkante, sondern rutsche zurück entspannt an die Stuhllehne. Das begleite ich mit einem Atempacing. Ich bemerke, daß die Klientin immer wieder den Atem anhält. Ich pace das und mache, als ich meine Arme öffne, einen mitteltiefen Seufzer (ein erstes Leading). Ab dem Zurücklehnen atme ich bewußt gleichmäßig und ruhig, spreche langsam und bedeutungsvoll.

Immer wieder erlebe ich, wie Klienten solche kleinen Veränderungen aufgreifen: Ihre Körperhaltung wird entspannter, die Atmung ruhiger und gleichmäßiger. Allmählich kann sich ein gemeinsamer, entspannter Gesprächsrhythmus entwickeln. Entscheidend ist meine genaue Beobachtung, ob die Klientin diesen Veränderungen folgt. Ihre Reaktionen bestimmen mein weiteres Vorgehen: Ich gehe gegebenenfalls wieder in ihr Tempo und ihre Haltung zurück und biete dann den nächsten kleinen Schritt an.

Rapport durch Rückkopplung sichern
Meine Arbeit ist kleinschrittig. Ich beobachte fortlaufend Blick, Mimik, Körperhaltung und Sprechweise der Eltern und prüfe, ob meine Mitteilungen verstanden werden und der nächste Schritt für sie leistbar erscheint. Bei einer beginnenden Irritation halte ich gegebenenfalls inne. Mit kurzen Rückmeldungen und gegebenenfalls Fragen sichere ich das gegenseitige Verstehen und die Kooperation.

Das gilt besonders für Stopp-Interventionen oder wenn ich eine persönlich bedeutsame Beobachtung mitteilen möchte. Ich unterbreche, erläutere bei Bedarf meine Absicht und stelle die Verbindung zu meinem Gesprächspartner wieder her. Eine besondere Form dafür beschreibe ich unter „Zwei Schritte vor und einen zurück“: Durch Andeutungen, Pausen und genaue Beobachtung bereite ich eine Mitteilung vor und hole mir schließlich den Auftrag ab, sie auszusprechen.

Vom Rapport zur Elternpräsenz
Im Coaching erleben die Eltern unmittelbar, wie ich mit ihnen kommuniziere: aufmerksam, zugewandt, klar und beharrlich. Ich gehe mit, lasse Zeit zum Verstehen, setze Grenzen und bleibe kooperationsbereit. Diese Erfahrungen können wir gemeinsam betrachten und für ihre Kommunikation mit Max nutzbar machen.

Elternpräsenz zeigt sich dann in einer verständlichen, entschiedenen und zugewandten Kommunikation. Die Eltern behalten Max in seiner Autonomieentwicklung im Blick, nehmen seine Reaktionen wahr und gestalten den eigenen nächsten kommunikativen Schritt. So verbinden sie elterliche Klarheit mit Anschlußfähigkeit.

Dazu gehört, daß die Eltern zunächst wahrnehmen, wo Max in seiner Autonomieentwicklung und im jeweiligen Gespräch gerade steht. Sie gestalten zuerst einen für ihn verständlichen Anschluß und bringen anschließend ihr eigenes Anliegen klar und zugewandt ein.

Methodische Einordnung
- **Rapport herstellen.** Der Coach würdigt die bisherigen Bemühungen der Eltern und eröffnet mit Interesse und Zuversicht eine tragfähige Arbeitsbeziehung.
- **Übereinstimmung ermöglichen.** Der Coach kann mit einem Yes-Set leicht bestätigbare Gemeinsamkeiten aufgreifen und den Übergang zum gemeinsamen Auftrag gestalten.
- **Pacing und Leading nutzen.** Der Coach stimmt seine Sprache und Körpersprache auf sein Gegenüber ab, bietet kleine Schritte an und orientiert sich an der Reaktion.
- **Rapport sichern.** Der Coach nutzt Rückkopplung, Stopp-Interventionen und Prozeßverlangsamung, um Verstehen und Kooperation fortlaufend zu gestalten.
- **Elternpräsenz entwickeln.** Der Coach wird durch seine eigene Gesprächsführung zum Modell für eine klare, zugewandte und anschlußfähige Kommunikation mit Max.

Literatur und Arbeitsgrundlagen

Seidl, Barbara (2026): *NLP. Mentale Ressourcen nutzen*. 6., aktualisierte Auflage. Freiburg: Haufe (TaschenGuide). ISBN 978-3-648-19964-0.

Ready, Romilla / Burton, Kate (2009): *Übungsbuch NLP für Dummies*. Weinheim: Wiley-VCH. ISBN 978-3-527-70534-4.

Landsiedel, Stephan (o. J.): *Rapport aufbauen mit Pacing und Leading*. NLP-Bibliothek. https://www.landsiedel-seminare.de/nlp-bibliothek/practitioner/p-01-03-rapport-pacing-und-leading.php (abgerufen am 30.10.2026).

Reframing – einen anderen Bedeutungsrahmen eröffnen

Reframing bedeutet, ein Ereignis, ein Verhalten oder eine Eigenschaft in einen anderen Rahmen zu stellen. Der Sachverhalt bleibt derselbe, doch durch den Perspektivwechsel kann er eine zusätzliche Bedeutung erhalten. Gerade wenn Eltern eine Situation als festgefahren erleben, lassen sich so Ressourcen und neue Handlungsmöglichkeiten entdecken. Ich verstehe Reframing als Einladung, den bisherigen Blickwinkel zu erweitern.

Bedeutungs- und Kontextreframing
Beim Bedeutungsreframing erhält ein Verhalten eine weitere, konstruktive Bedeutung. Ein Vater beklagt die „Sturheit“ seiner Tochter. Virginia Satir griff in einem von Bandler und Grinder beschriebenen Familiengespräch zunächst die Beharrlichkeit des Vaters auf, die ihm beruflich zum Erfolg verholfen hatte. Anschließend lud sie ihn ein, die gleiche Fähigkeit bei seiner Tochter als wertvolle Möglichkeit zu erkennen, für sich einzustehen. Aus „stur“ wird eine Ressource, deren Nutzen er bereits aus dem eigenen Leben kennt.

Beim Kontextreframing erkunde ich, in welchen Situationen ein zunächst beklagtes Verhalten hilfreich ist. Eine Mutter beschreibt mir ihren Mann als „passiv“ und schweigsam. Im Gespräch entdeckt sie, daß er gut zuhört, abwarten kann und anderen Raum für ihre Entscheidungen läßt. Was in einer Situation als mangelnde Beteiligung erlebt wird, kann in einer anderen Situation Entlastung und Zugewandtheit ermöglichen.

Defizitorientierte Sprache in zielorientierte Sprache übersetzen
Im Elterncoaching achte ich besonders auf die Etiketten, mit denen Eltern Max oder sich selbst beschreiben. Sagt eine Mutter: „Max ist unglaublich eigensinnig“, könnte ich erwidern: „Da zeigt sich jemand, der einen eigenen Standpunkt entwickeln und vertreten kann. Wie könnte er diese Fähigkeit künftig für sich nutzen?“ Der neue Bedeutungsrahmen verbindet die vorhandene Eigenschaft mit einer erwünschten Entwicklung.

Auch die eigene elterliche Haltung läßt sich anders betrachten. Eine Mutter berichtet aus der Ruhephase: „Ich sitze nur noch da und mache gar nichts.“ Ich könnte sagen: „Sie halten gerade einen starken Impuls zurück und geben Max Gelegenheit, selbst tätig zu werden.“ Damit wird aus vermeintlicher Untätigkeit eine bewußte Leistung: Sprechhemmung, Selbststeuerung und Elternpräsenz.

Reframing als Angebot – die Wirkung entscheidet
Häufig formuliere ich einen Reframe als Frage: „Könnte es sein, daß …?“ oder „In welcher Situation war diese Eigenschaft schon einmal hilfreich?“ Solche Fragen laden die Eltern ein, eine weitere Bedeutung selbst zu entdecken. Ich achte darauf, daß mein Angebot zu ihren Erfahrungen paßt, und beobachte ihre Reaktion. Ein Reframe soll anschlußfähig sein und die eigene Suche der Eltern anregen.

Humor kann einen Rahmenwechsel auf überraschende Weise zeigen. In einem kurzen Beispiel sagt eine Frau beim Sonnenuntergang: „Hör mal, Schatz, die Grillen.“ Ihr Mann antwortet hinter seiner Sportzeitung: „Ich riech’ nix.“ Die Pointe entsteht, weil beide demselben Wort einen anderen Bedeutungsrahmen geben. Ein solches Beispiel kann Eltern mit einem Lächeln vor Augen führen, wie unterschiedlich Mitteilungen verstanden werden.

Methodische Einordnung
1. Den bisherigen Rahmen erkennen. Der Coach hört aufmerksam zu und erkundet, welche Bedeutung die Eltern einem Verhalten oder Ereignis geben.

2. Ressourcen sichtbar machen. Er sucht nach einer zusätzlichen Bedeutung oder nach einem Kontext, in dem eine Eigenschaft hilfreich sein kann. Die positive Absicht dient dabei als Suchhypothese.

3. Den Perspektivwechsel anbieten. Er formuliert kurz, anschaulich und bevorzugt als offene Frage. Eine Pause gibt Raum für eigene Suchprozesse.

4. Anschlußfähigkeit überprüfen. Er beobachtet, welche Sichtweise die Eltern aufgreifen, und entwickelt mit ihnen daraus konkrete Handlungsmöglichkeiten für die Kommunikation mit Max.

Literatur und Arbeitsgrundlagen

Bandler, Richard / Grinder, John (1985): *Reframing. Ein ökologischer Ansatz in der Psychotherapie (NLP)*. Paderborn: Junfermann. ISBN 978-3-87387-228-8.

Rosen, Sidney (Hrsg.) (1990): *Die Lehrgeschichten von Milton H. Erickson*. 2. Auflage. Hamburg: iskopress. Kapitel 6: „Eine neue Perspektive“. ISBN 3-89403-421-1.

Satir, Virginia / Banmen, John / Gerber, Jane / Gomori, Maria (1995): *Das Satir-Modell. Familientherapie und ihre Erweiterung*. Paderborn: Junfermann. ISBN 978-3-87387-167-0.

Siehe auch: Positive Absicht – Konstruktive Intention; Geschichten, Gleichnisse und Humor; Zielorientierte Gesprächsführung.

Sprechhemmung – Von der Impulshemmung zur sorgsamen Kommunikation

Sprechhemmung bedeutet zunächst Impulshemmung: Ich bemerke, daß ich etwas sagen möchte, und kann den Impuls zurückhalten. Im Elterncoaching entsteht eine wesentliche Grundlage dafür in der Sendepause. Die Eltern machen die Erfahrung, daß sie einen Mitteilungsimpuls bemerken und den Zeitpunkt ihrer Reaktion selbst bestimmen können. Aus dieser Fähigkeit entwickeln wir Schritt für Schritt eine sorgsame, selbstbestimmte Kommunikation.

Vom Sprechimpuls zur bewußten Entscheidung
Entscheidend ist für mich, daß die Eltern die gewonnene Zeit für eine bewußte Entscheidung nutzen. Ich vermittle ihnen eine Abfolge, die wir an konkreten Gesprächssituationen immer wieder durchgehen:

1. **Innehalten.** Ich bemerke meinen Sprechimpuls, hemme ihn und nehme mir einen Augenblick Zeit.
2. **Absicht klären.** Was genau möchte ich Max vermitteln? Was soll er verstehen?
3. **Wirkung bedenken.** Wie könnte Max meine Mitteilung aufnehmen? Was könnte ich mit meinen Worten, meinem Tonfall und meiner Körpersprache bei ihm auslösen?
4. **Nutzen prüfen.** Ist diese Mitteilung hilfreich und im besten Wortsinn notwendig? Dient sie unserem Anliegen oder vor allem meiner eigenen Entlastung? Kann ich sie mir sparen?
5. **Entscheiden.** Ich wähle bewußt, ob und wann ich etwas sage. Auch Schweigen oder Vertagen kann eine sorgsam getroffene Entscheidung sein.
6. **Sorgsam formulieren.** Wenn ich mich zum Sprechen entscheide, gestalte ich die Mitteilung klar, knapp und zielorientiert – in ihrer Oberflächenschicht ebenso wie in ihrer Tiefenschicht. Einmal sagen soll reichen und „sitzen“.

Wie ich die Abfolge mit den Eltern trainiere
In jede Coachingstunde bringen die Eltern Begebenheiten aus der vergangenen Woche mit. Mich interessieren die tatsächlich gesprochenen Sätze, der Tonfall, die Mimik, die Reaktion von Max und der weitere Gesprächsverlauf. Wir rekonstruieren eine solche Szene möglichst genau und spielen sie nach. So arbeiten wir mit der Erfahrung der Eltern und mit den kommunikativen Möglichkeiten, die sie wirklich brauchen.

An der entscheidenden Stelle halte ich das Rollenspiel an: „Stopp. Was wollten Sie gerade sagen?“ Wir gehen die sechs Schritte langsam durch. Welche Absicht stand hinter dem Satz? Was soll bei Max ankommen? Welche Wirkung wäre zu erwarten? Was spricht dafür, den Satz auszusprechen – und was dafür, ihn auf sich beruhen zu lassen?

Entscheidet sich der Elternteil für eine Mitteilung, feilen wir gemeinsam an der Formulierung. Anschließend wird sie mit Stimme, Mimik, Körperhaltung und passender Pause wiederholt geübt. Dabei achte ich auf die Reaktionen des Gegenübers und gebe Rückmeldung über die Anschlußfähigkeit. Diese Prozeßverlangsamung wiederholen wir mit neuen Begebenheiten, bis die Eltern die Schritte zunehmend selbständig durchlaufen können.

Die Prozeßverlangsamung in den Alltag übertragen
Ich ermuntere die Eltern, diese Form der Prozeßverlangsamung auch in ihrer Paarbeziehung zu praktizieren. Darüber hinaus können sie sie in Gesprächen am Arbeitsplatz, mit Freunden und in anderen alltäglichen Begegnungen nutzen. Je häufiger sie innehalten, ihre Absicht klären und die mögliche Wirkung einer Mitteilung bedenken, desto selbstverständlicher wird daraus eine Fähigkeit. Aus einer zunächst ungewohnten Übung kann eine neue kommunikative Gewohnheit entstehen.

Eine Erfahrung aus meiner eigenen Ausbildung
Als ich in meiner Ausbildung in klinischer Hypnose und Hypnotherapie die zielorientierte Gesprächsführung lernte, legte ich mir ein kleines Vokabelheft zu. Darin sammelte ich zunächst meinen bisherigen Sprachgebrauch und entwickelte zielorientierte Formulierungen, die ich anschließend übte. Bald wurde mir klar: Ich konnte diese Sprache kaum nur im Beruf verwenden und außerhalb meiner Arbeit einfach weitersprechen wie bisher. Ich war geradezu genötigt, sie in mein ganzes Leben, meine gesamte Kommunikation und schließlich auch in meine Persönlichkeit zu integrieren – Gott sei Dank!

Etwas Vergleichbares erhoffe ich mir für die Eltern. Gegenstand unseres Coachings ist die Veränderung ihrer Kommunikation mit Max. Wenn sie das Gelernte in ihren Alltag übertragen, kann daraus eine persönliche Kompetenz wachsen: erst innehalten, dann nachdenken und schließlich sorgsam kommunizieren. So gelangen sie allmählich vom bloßen Reden zum wirklichen Kommunizieren.

Methodische Einordnung
1. **Impulshemmung als Grundlage.** Der Coach knüpft an die geübte Sprechhemmung an und macht den Augenblick vor einer Mitteilung bewußt wahrnehmbar.
2. **Prozeßverlangsamung als Vorgehen.** Er zerlegt den sonst rasch ablaufenden Kommunikationsprozeß in beobachtbare und trainierbare Schritte.
3. **Konkrete Erfahrungen nutzen.** Die Eltern arbeiten in Rollenspielen mit Situationen, die sie aus ihrem eigenen Alltag mitbringen.
4. **Anschlußfähigkeit gestalten.** Der Coach verbindet die Entscheidung über das Ob und Wann einer Mitteilung mit ihrer verständlichen Formulierung und ihrer Wirkung auf Max.
5. **Transfer ermöglichen.** Die Übung wird in Paarbeziehung und Alltag fortgesetzt, bis aus der bewußten Technik eine zunehmend verfügbare Kompetenz wird.

Literatur und Arbeitsgrundlagen
Eigene Praxiserfahrung aus dem Elterncoaching und der Ausbildung in klinischer Hypnose und Hypnotherapie. Siehe auch die Kapitel: „Der Innere Beobachter“; „Fragenpause“; „Einmal sagen reicht, aber bitte klar“; „Zielorientierte Gesprächsführung“

Tit for Tat – Der Weg zurück zur Kooperation

Tit for Tat heißt sinngemäß „Wie Du mir, so ich Dir“. Robert Axelrod untersuchte diese ursprünglich spieltheoretische Strategie anhand wiederholter Kooperationssituationen. Sie beginnt kooperativ, reagiert auf das Verhalten des Gegenübers und nimmt dessen nächste kooperative Bewegung unmittelbar auf. Für das Elterncoaching habe ich daraus eine einfache Kommunikationsregel abgeleitet: Freundlichkeit wird mit Freundlichkeit beantwortet, Respektlosigkeit erhält eine ruhige Grenze, und jede neue Kooperation wird freundlich aufgegriffen.

Von der Spieltheorie[3] zur elterlichen Kommunikation
In der Spieltheorie wird auf Nichtkooperation ebenfalls mit Nichtkooperation reagiert. Im Elterncoaching übersetze ich diesen Schritt in eine kurze, ruhige Unterbrechung des Kontakts. Die Eltern gestalten damit ihre eigene Reaktion, bewahren ihre Autonomie und eröffnen Max jederzeit den Weg zurück zu einem kooperativen Miteinander. Die Stärke der Regel liegt gerade in diesem unmittelbaren Neubeginn.

Ein Beispiel aus dem Familienalltag
Max kommt von sich aus auf seinen Vater zu und möchte etwas besprechen. Der Vater wendet sich ihm freundlich zu und hört zu. Im Gespräch wird Max respektlos: „Du hast doch sowieso keine Ahnung!“ Der Vater hebt ruhig die Hand und sagt mit ernster, gelassener Stimme: „Stopp. Sprich freundlich mit mir.“

Ändert Max seinen Tonfall, nimmt der Vater das Gespräch unmittelbar wieder auf. Schimpft Max weiter, dreht sich der Vater ruhig um und geht aus der Situation. Läuft Max hinterher, kann der Vater kurz mit maximaler Präsenz sagen: „Bitte später, Max“, und seinen Weg fortsetzen.

Eine Stunde später fragt Max ganz selbstverständlich, ob sein Vater ihm beim Fahrrad helfen könne. Der Vater greift das Angebot auf und hilft ihm freundlich. Genau darin zeigt sich das Prinzip: Die vorherige Auseinandersetzung bestimmt **nicht** weiter den nächsten Kontakt. Die Eltern bleiben verläßlich, und Max erlebt, daß Kooperation jederzeit wieder möglich ist.

Wie ich Tit for Tat im Coaching einübe
Ich bitte die Eltern zunächst, eine tatsächlich erlebte Streitsituation möglichst genau zu schildern. Wer sagte was? Wann änderten sich Tonfall und Körpersprache? An welcher Stelle fühlte sich ein Elternteil zum Rechtfertigen, Ermahnen oder Weiterreden gedrängt? Wir spielen die entscheidende Begegnung nach und verlangsamen den Ablauf.

Dabei üben die Eltern drei aufeinanderfolgende Schritte: erstens eine grundsätzlich freundliche, kooperationsbereite Haltung; zweitens ein kurzes, bestimmtes Stoppzeichen mit anschließender Beendigung des Gesprächs, falls Max respektlos bleibt; drittens die unmittelbare freundliche Antwort auf ein neues Kooperationsangebot. Ich achte besonders auf die Tiefenschicht: ruhiger Ton, gelassene Körperhaltung, eine deutliche Handbewegung und das tatsächliche Umdrehen und Gehen.

Manchen Eltern fällt gerade der dritte Schritt schwer. Sie möchten den vorangegangenen Streit zunächst klären oder Max ihre Enttäuschung spüren lassen. Dann arbeiten wir an der

[3] John Forbes Nash (1928–2015) erhielt 1994 gemeinsam mit John Harsanyi und Reinhard Selten den Wirtschaftsnobelpreis für grundlegende Beiträge zur Spieltheorie (Nash-Gleichgewicht). Nash lebte über Jahrzehnte mit einer Schizophrenie. Seine Lebensgeschichte wurde im Film „A Beautiful Mind – Genie und Wahnsinn“ (2001, Regie: Ron Howard) aufgegriffen. Die Tit-for-Tat-Strategie wurde insbesondere durch Robert Axelrod bekannt.

Fähigkeit, die nächste Begegnung wieder als eigenständige Gelegenheit zur Kooperation zu gestalten. Ein kleines freundliches Signal von Max reicht dafür bereits aus.

Einordnung in den Coachingverlauf
In der Ruhephase können die Eltern Tit for Tat auf Begegnungen anwenden, die Max selbst eröffnet. Bei späteren aktiven Interventionen hilft die Regel, klare Anliegen mit einer respektvollen Gesprächsführung zu verbinden.

Methodische Einordnung
1. Kooperation anbieten. Der Coach vermittelt den Eltern eine freundliche, zugewandte Grundhaltung als Ausgangspunkt jeder Begegnung.

2. Selbststeuerung üben. Die Eltern bemerken eigene Affekte und Sprechimpulse, setzen ruhig eine Grenze und beenden gegebenenfalls die Situation.

3. Erneute Kooperation aufgreifen. Schon ein kleines kooperatives Signal von Max eröffnet einen freundlichen Neubeginn.

4. Im Hier und Jetzt trainieren. Der Coach nutzt tatsächlich erlebte Szenen, Rollenspiele und Rückmeldungen zu Wortwahl, Tonfall, Körpersprache und Wirkung. Tit for Tat verbindet damit Sprechhemmung, Elternpräsenz und Deeskalation.

Literatur und Arbeitsgrundlagen
Axelrod, Robert (2009): *Die Evolution der Kooperation*. Studienausgabe, 7. Auflage. München: Oldenbourg Wissenschaftsverlag. ISBN 978-3-486-59172-9.

Ehrhardt, Karl Werner / Schneider, Thomas (2013): *Erfolgreich streiten. Wie man seine Ziele durchsetzt und trotzdem alle gewinnen. Mit der Tit-for-Tat-Strategie*. München: Südwest Verlag. ISBN 978-3-517-08964-5.

Räbiger-Stratmann, Hans (2026): *Elternpräsenz statt Suchtpräsenz. Das Elternbuch*, Abschnitt „Streiten oder Deeskalieren“, S. 54–55.

Siehe auch: „Einmal sagen reicht, aber bitte klar“; „Sprechhemmung“; „Aufschub und Nicht-Hineingezogenwerden“; „Umdrehen und Gehen“.

Transparenz und Produktinformationen

Eltern sollen nachvollziehen können, was ich im Coaching mit ihnen tue, weshalb ich auf eine bestimmte Weise interveniere und was sie dabei lernen können. In meinen Fortbildungen habe ich dafür den Begriff „Produktinformationen“ verwendet: Der Coach erläutert kontinuierlich sein Vorgehen, seine fachliche Absicht und den Nutzen für die Eltern. So wird theoriegeleitetes Arbeiten für die Eltern unmittelbar erfahrbar.

Grundlegende Information und Transparenz im Gespräch

In dem ambulanten Suchthilfezentrum, in dem ich das Elterncoaching entwickelte, war die Elternarbeit in mehrere Angebote eingebettet: Elternabende an Schulen, eine wöchentliche Sprechstunde und ein Elternworkshop mit drei Abenden zu je drei Stunden. Die Eltern erhielten dort bereits Informationen zu Konsum, Autonomieentwicklung, Kommunikation und zum Elterncoaching. Dadurch kamen viele mit einer ersten Orientierung zu mir.

Für angehende Coaches ist diese Vorgeschichte bedeutsam: Sie erkunden zunächst, welche Informationen die Eltern bereits erhalten haben und welches Verständnis sie von der gemeinsamen Arbeit mitbringen. Wo ein solches vorbereitendes Angebot fehlt, gehört die grundlegende Einführung in das eigene Setting. Die ausführliche Darstellung des Verfahrens ist Aufgabe von Manual Teil 1. Hier beschäftige ich mich mit den kleinen, fortlaufenden Erläuterungen im Coachinggespräch.

Wie ich eine Intervention transparent mache

Im Gespräch achte ich auf Situationen, in denen die Eltern die Wirkung ihrer eigenen Kommunikation unmittelbar beobachten können. Beginnt beispielsweise ein Vater, seiner Frau heftige Vorwürfe zu machen, unterbreche ich ihn und bitte ihn, die Reaktion seiner Frau wahrzunehmen. Er schaut hin; wir halten einen Moment inne. Die Erfahrung steht zunächst im Vordergrund.

Anschließend kann ich meine Absicht erläutern. Eine mögliche Formulierung lautet: „Ich habe Sie gerade angehalten, damit Sie sehen konnten, wie Ihre Frau auf Ihre Worte reagiert. Genau diese Fähigkeit zur Beobachtung brauchen wir für unsere weitere Arbeit.“ Damit erhält die Unterbrechung einen erkennbaren Sinn. Die Eltern erfahren, was wir gerade geübt haben und wozu es ihnen dienen kann.

Ähnlich arbeite ich, wenn einem Elternteil im Gespräch eine klare Mitteilung gelingt, nachdem er zuvor lange erklärt oder insistiert hat. Dann kann ich den gelungenen Schritt aufgreifen: „Sie haben Ihr Anliegen gerade in einem Satz ausgedrückt und dann eine Pause gelassen. Was haben Sie bei Ihrem Gegenüber beobachtet?“ Die Eltern richten ihre Aufmerksamkeit auf das eigene Können und auf die (Aus-) Wirkung ihrer Kommunikation.

Den geeigneten Zeitpunkt wählen

Manchmal erläutere ich mein Vorgehen unmittelbar vor einer Übung. Bei der Fragenpause sage ich beispielsweise, daß die Eltern ihre Frageimpulse bemerken und die Umsetzung bewußt hemmen lernen sollen. Damit wissen sie, worauf sie bei der Übung achten können.

In anderen Situationen lasse ich eine Intervention zunächst wirken. Eine Pause kann den Eltern Zeit geben, ihre eigene Reaktion zu bemerken oder einen Gedanken weiterzuentwickeln. Erst danach spreche ich mit ihnen darüber, was geschehen ist. So kann die methodische Erklärung an eine konkrete Erfahrung anknüpfen und diese vertiefen.

Auch mein eigenes Verhalten ist ein Teil dieser Transparenz. Ich spreche zielorientiert, halte Pausen aus, paraphrasiere und benenne bei Bedarf meine Wahrnehmung. Die Eltern erle-

ben dadurch Gesprächstechniken, die sie später selbst anwenden können. Im gemeinsamen Rückblick machen wir die beobachteten Wirkungen ausdrücklich zum Thema.

Produktinformationen dosieren
Zu den Grundlagen der Elternarbeit gehören Informationen über das Gehirn, die Pubertät, Rauschmittel, funktionale familiäre Muster sowie Kommunikation und Sprache. Ihre ausführliche Behandlung gehört in die Psychoedukation.

Im laufenden Coaching bevorzuge ich kurze fachliche Erläuterungen, die sich aus einer Beobachtung ergeben. Ein Hinweis auf automatisierte Reaktionen kann helfen, die Sprechhemmung zu verstehen. Ein Hinweis auf Mimik und Tonfall verdeutlicht die Tiefenschicht der Kommunikation. Für vertiefende Fragen können wir ein eigenes Gespräch nutzen oder geeignete Literatur heranziehen. Umfang und Zeitpunkt orientieren sich daran, was die Eltern für ihren nächsten Schritt brauchen.

Verstehen und Entscheidungsspielraum erkennen
Nach einer Erläuterung interessiert mich, was bei den Eltern angekommen ist. Dazu lasse ich sie möglichst mit eigenen Worten beschreiben, was sie gerade getan, beobachtet und verstanden haben. Manchmal wird dabei deutlich, daß eine methodische Idee einleuchtet, die Umsetzung im Alltag jedoch noch Übung braucht. Genau dort setzen wir praktisch an.

Die Eltern können so meine Vorschläge prüfen und sich bewußt auf die gemeinsame Arbeit einlassen. Ergeben sich im Verlauf neue Beobachtungen, erläutere ich auch, weshalb wir den nächsten Schritt anders gestalten. Das Ziel bleibt klar: Konsumfreiheit. Die Eltern gewinnen zugleich ein zunehmend sicheres Verständnis dafür, wie sie durch ihr eigenes Kommunikationsverhalten zu diesem Ziel beitragen können.

Methodische Einordnung
1. **Vorwissen erkunden.** Der Coach erfragt, welche grundlegenden Informationen die Eltern mitbringen, und sorgt für eine passende Einführung in das Elterncoaching.
2. **Interventionen nachvollziehbar machen.** Der Coach erläutert seine methodische Absicht in knapper, verständlicher Sprache und verbindet sie mit der konkreten Gesprächssituation.
3. **Erfahrungen zuerst wirken lassen.** Der Coach wählt den Zeitpunkt der Erläuterung so, daß die Eltern zunächst beobachten, erleben und eigene Schlüsse entwickeln können.
4. **Lernschritte sichtbar machen.** Der Coach greift gelungene Veränderungen des elterlichen Kommunikationsverhaltens auf und erkundet gemeinsam mit den Eltern ihre Wirkung.
5. **Selbstbestimmung fördern.** Der Coach unterstützt die Eltern darin, das Vorgehen zu verstehen, seine Bedeutung einzuschätzen und die nächsten Übungsschritte zunehmend bewußt mitzugestalten.

Literatur und Arbeitsgrundlagen
Siehe auch: Der Innere Beobachter; Einmal sagen reicht, aber bitte klar; Fragenpause; Mentalisierung – mentalisierungsbasierte Gesprächsführung; Zielorientierte Gesprächsführung. Grundlagen und Ablauf des Elterncoachings: Manual Teil 1.

Umdrehen und Gehen

Wenn Max auf einer sofortigen Antwort besteht, obwohl der Elternteil seine Mitteilung bereits klar formuliert oder eine Entscheidung vertagt hat, kann die Situation rasch wieder in das bekannte Reden, Erklären und Insistieren übergehen. Für solche Augenblicke vermittle ich den Eltern eine kurze Gesprächstechnik: umdrehen und gehen.

Die Abfolge

Zunächst nimmt sich der Elternteil einen Augenblick Zeit, denkt kurz nach und formuliert einen einzigen wohlüberlegten Satz, zum Beispiel: „Ich werde darüber nachdenken und komme morgen darauf zurück." Danach hält er eine kurze Pause, sucht festen Blickkontakt mit Max, dreht sich ruhig, gelassen, möglichst lässig um und geht aus der Situation. Er erklärt seine Aussage nicht erneut und wartet auch keine sofortige Zustimmung ab.

Folgt Max ihm und insistiert weiter, kann sich der Elternteil noch einmal zu ihm umdrehen, mit der Hand ein Stoppzeichen geben und sagen: „Max, ich denke, Du hast verstanden." Anschließend dreht er sich wieder um und geht weiter. Das Handzeichen und die Worte sind knapp; Stimme, Mimik und Körperhaltung vermitteln Gelassenheit und Entschiedenheit. Es handelt sich um eine bewußte Beendigung des Gesprächs, nicht um eine demonstrative Kränkung oder Strafe.

Wie der Coach die Technik einübt

Ich lasse die Eltern zunächst eine tatsächlich erlebte Situation schildern, in der Max nach einer Antwort weiter insistierte. Anschließend spielen wir die Szene nach. Entscheidend ist, daß der Elternteil seinen Satz auf den Punkt bringt, die kurze Pause stehen läßt, Blickkontakt hält und sich anschließend tatsächlich umdreht und geht. Besonders sorgfältig üben wir den zweiten Schritt, falls Max hinterherkommt. Die Eltern können so wahrnehmen, an welcher Stelle sie bisher wieder in Erklärungen oder Rechtfertigungen eingestiegen sind.

Methodische Einordnung

Der Coach verbindet hier zielorientierte Sprache mit Sprechhemmung, Aufschub und dem Prinzip des Nicht-Hineingezogenwerdens. Er achtet zugleich auf die Oberflächenschicht (ein klarer Satz) und die Tiefenschicht (Pause, Blick, Handzeichen, Stimme und Bewegung). Die Eltern üben, ihr eigenes Kommunikationsverhalten zu verändern und den Abschluß einer Mitteilung selbst zu gestalten. Die Technik eignet sich für aufschiebbare Anliegen; bei konkreter Gefährdung haben notwendige Schutzhandlungen Vorrang.

Siehe auch: „Einmal sagen reicht, aber bitte klar"; „Aufschub und Nicht-Hineingezogenwerden"; „Zielorientierte Gesprächsführung".

Verschlüsselte Botschaften und aversive Reaktionen

Manchmal reagieren Eltern auf einen Vorschlag von mir mit deutlicher Ablehnung. Ein Vater sagt: „Das schaffe ich nicht!“ Eine Mutter kündigt an, das Coaching abzubrechen. Solche Äußerungen nehme ich zunächst in ihrem Wortlaut ernst. Zugleich interessiert mich, ob darin noch eine andere, weniger unmittelbar ausgesprochene Botschaft enthalten sein könnte. Gerade bei aversiven Reaktionen lohnt es sich, die Kommunikation auf mehreren Ebenen zu betrachten.

Klar, maskiert, direkt oder verschoben
Ich unterscheide zunächst zwei Funktionen einer Mitteilung:

1. Affektive Kommunikation. Sie bringt das gegenwärtige emotionale Erleben zum Ausdruck, häufig als unmittelbare Reaktion auf ein Ereignis oder eine Mitteilung. Wenn eine Mutter aufgebracht sagt: „Ich kann einfach nicht mehr!“, können darin Erschöpfung, Verzweiflung oder Ärger hörbar werden.

2. Instrumentelle Kommunikation. Sie verfolgt die Absicht, beim Gegenüber eine Reaktion oder ein Verhalten anzuregen. Diese Absicht muß dem Sprecher selbst nicht bewußt sein. Mit denselben Worten könnte die Mutter zugleich um Unterstützung bitten oder die Zuversicht und Verläßlichkeit des Coaches erkunden.

Eine Äußerung kann also gleichzeitig affektiv und instrumentell sein. Gerade bei aversiven Reaktionen lohnt es sich, beides zu beachten: Was drückt der Klient gerade aus – und was möchte er möglicherweise mit seiner Mitteilung bei mir bewirken? Die instrumentelle Funktion ist dabei keineswegs mit bewußter Manipulation gleichzusetzen.

Affektive wie instrumentelle Mitteilungen können klar oder maskiert, direkt oder verschoben sein. Für das diagnostische Erkunden sind vor allem drei Blickrichtungen hilfreich:

1. Inhalt: Wird das Anliegen offen ausgedrückt, oder erscheint es in maskierter Form?

    Bitte mach mal das Fenster auf, oder es ist jetzt sehr warm hier drinnen.

2. Person: Richtet sich die Botschaft an denjenigen, den sie betrifft,
oder wird sie auf eine andere Person verschoben?

    Bitte trag mir den Wasserkasten rein,
    oder Max hat mir vorhin den Wasserkasten nicht reingetragen.

3. Zeit: Wird das Anliegen unmittelbar angesprochen,
oder taucht es zu einem anderen Zeitpunkt auf?

    Max, räum hier jetzt bitte Deine Sachen in Dein Zimmer,
    oder Max, seit gestern liegen hier Deine Sachen herum.

Hinzu kommen die Beziehungsseite einer Mitteilung, ihre Intensität, die Übereinstimmung zwischen Worten und Körpersprache und der Verlauf des Gesprächs: Wer spricht mit wem, wer spricht für wen, und führt die Kommunikation zur Klärung oder vom Thema weg?

Die drei Beobachtungsperspektiven helfen dem Coach, mögliche Bedeutungen einer Mitteilung zu erkennen, Hypothesen zu entwickeln und diese im weiteren Gespräch zu überprüfen.

Die aversive Reaktion als möglicher Prüfstein
Wenn ein Klient ablehnend oder widerständig reagiert, ist das für mich manchmal mehr als ein Einwand gegen den Inhalt meines Vorschlags. Hinter der aversiven Äußerung kann eine

Beziehungserkundung stehen: Ist der Coach von seinem Vorgehen überzeugt? Hält er meine Zweifel und meine Verzweiflung aus? Traut er mir zu, die nächsten Schritte zu bewältigen? Bleibt er auch dann zugewandt, wenn ich ungehalten werde?

Drei Beispiele verdeutlichen die möglichen Bedeutungsebenen:

Ein Vater: „Das schaffe ich nicht, Max auf diese Weise anzusprechen." Eine mögliche verschlüsselte Botschaft lautet: „Sind Sie wirklich der richtige Coach? Wissen Sie, was Sie tun, und werden Sie mich ausreichend unterstützen?"

Eine alleinerziehende Mutter: „Wissen Sie was, ich schmeiß hier alles hin. Das bringt sowieso nichts." Hinter ihrer Äußerung könnte stehen: „Ich bin verzweifelt und komme an meine Grenzen. Sind Sie zuversichtlich, daß wir einen Weg finden, und halten Sie das mit mir zusammen durch?"

Max: „Ich komme nicht zu einem Familiengespräch." Auch das könnte eine Anfrage sein: „Wird dieses Gespräch sicher für mich sein? Werden Sie verhindern können, daß es aus dem Ruder läuft?"

Ich betone das „könnte". Es handelt sich um Hypothesen über mögliche kommunikative Absichten. Der Vater kann tatsächlich eine bestimmte Aufgabe für nicht leistbar halten, die Mutter kann das Coaching beenden wollen, und Max kann ein Familiengespräch ablehnen. Eine verschlüsselte Botschaft zu vermuten, gibt mir einen weiteren Blickwinkel, aber keine Gewißheit über den anderen.

Wie ich auf aversive Reaktionen eingehe

Zunächst beobachte ich meine eigene Reaktion. Fühle ich mich angegriffen, unter Druck gesetzt oder dazu gedrängt, mich zu rechtfertigen? Mein Innerer Beobachter hilft mir, diesen Impuls zu bemerken und zu hemmen. Ich lasse mir einen Augenblick Zeit, bleibe zugewandt und prüfe, was der Klient gerade brauchen könnte. Gegebenenfalls nutze ich mein Gegenübertragungserleben als einen weiteren Hinweis, ohne es zur Erklärung für den Klienten zu machen.

Dann würdige ich das offen Gesagte. Bei der Mutter, die das Coaching abbrechen will, könnte ich beispielsweise sagen: „Sie sind im Augenblick etwas erschöpft, und Sie fragen sich, wie Sie das alles noch schaffen sollen." Nach einer Pause kann ich anbieten: „Wir könnten gemeinsam schauen, welcher nächste Schritt für Sie leistbar ist." Solche Formulierungen sind Angebote zum Verstehen. Die tatsächliche Antwort bzw. Reaktion entscheidet, wie es weitergeht.

Gerade bei aversiven Reaktionen kommt es auf meine Präsenz an. Ich verspreche keinen bestimmten Verlauf bei Max, möchte aber Zuversicht vermitteln.

Ich bleibe beharrlich, wenn ich eine Intervention fachlich für sinnvoll halte, und überprüfe zugleich, ob mein Vorgehen für die Eltern anschlußfähig und leistbar ist. Der Klient darf widersprechen, Zweifel äußern und sich gegen meinen Vorschlag entscheiden. Das Ausbalancieren von Beharrlichkeit und Respekt ist für mich ein wesentlicher Teil der Methode.

Verschlüsselte Botschaften im Hier und Jetzt erkunden

Ein besonders ergiebiger Augenblick entsteht, wenn eine aversive Reaktion unmittelbar im Coaching auftritt. Ich kann den Gesprächsverlauf kurz anhalten und mich fragen: Was wurde gerade angesprochen? Wie reagiert der Klient mit Worten, Stimme und Körperhaltung? Richtet sich seine Antwort tatsächlich auf meinen Vorschlag, oder meldet sich möglicherweise ein anderes Anliegen?

Ich achte auch darauf, ob ein Elternteil statt über sein eigenes Erleben über Max oder den Partner spricht. Wechselt ein Elternteil abrupt das Thema, wird eine Mitteilung widersprüchlich oder sprechen die Partner aneinander vorbei, kann sich ebenfalls ein genaueres Erkunden lohnen. Dabei verwende ich die drei Blickrichtungen Inhalt, Person und Zeit als innere Orientierung. Im Gespräch selbst formuliere ich möglichst einfach und nah am Erleben der Eltern.

Die anschließende Rückkopplung ist entscheidend. Öffnet sich der Gesprächspartner? Korrigiert er meine Vermutung? Beharrt er auf seinem Einwand? All das hilft mir, meine Hypothese zu verändern und den nächsten Schritt sorgsam zu gestalten. Auch eine klare Ablehnung ist eine wertvolle Information.

Was Eltern daran lernen können

Die Eltern erleben im Coaching, wie ich auf eine aversive Äußerung reagiere: Ich höre zu, beobachte, halte einen eigenen Rechtfertigungsimpuls zurück und bleibe im Kontakt. Diese Erfahrung kann ich mit ihnen besprechen und auf Begegnungen mit Max übertragen. Hinter seinem Widerstand könnte sich neben Ärger beispielsweise Unsicherheit, Sorge um seine Autonomie oder das Bedürfnis nach Schutz verbergen. Die Eltern lernen, solche Möglichkeiten zu bedenken, statt den Wortlaut sofort als vollständige Erklärung zu behandeln.

Das bedeutet weder, Max seine „eigentlichen“ Gefühle zu erklären, noch jede Ablehnung umzudeuten. Die Eltern sollen genauer wahrnehmen, ihre Vermutungen offenhalten und ihre eigene Kommunikation bewußt gestalten. So kann aus einer aversiven Begegnung unter Umständen wieder ein anschlußfähiges Gespräch werden.

Methodische Einordnung

1. Beobachten. Der Coach achtet auf die affektive und die mögliche instrumentelle Funktion einer Mitteilung. Er nimmt Wortlaut, Tiefenschicht und Gesprächszusammenhang wahr und unterscheidet zwischen klaren, maskierten, direkten und verschobenen Botschaften.

2. Eigene Reaktion prüfen. Er bemerkt mögliche Affekte und Rechtfertigungsimpulse, hemmt deren automatische Umsetzung und nutzt seine Selbstbeobachtung für die weitere Gesprächsführung.

3. Hypothesen entwickeln. Er erwägt, ob hinter der aversiven Reaktion auch eine Frage nach Sicherheit, Zuversicht, Unterstützung oder der Belastbarkeit des Rapports stehen könnte.

4. Präsenz und Rapport sichern. Er würdigt das Gesagte, bleibt respektvoll und beharrlich und gestaltet einen nächsten Schritt, der für die Eltern nachvollziehbar und leistbar ist.

5. Rückkoppeln. Er prüft an der Reaktion des Klienten, ob seine Vermutung hilfreich ist. Eine ausdrücklich geäußerte Grenze oder Entscheidung des Klienten bleibt maßgeblich.

Arbeitsgrundlagen

Siehe auch: „Rapport herstellen und sichern – Elternpräsenz entwickeln“; „Der Innere Beobachter“; „Gegenübertragung“; „Mentalisierung – mentalisierungsbasierte Gesprächsführung“; „Transparenz und Produktinformationen“.

Zielorientierte Gesprächsführung

Sprache informiert nicht nur, Sprache orientiert.

Eine Grundlage der Kommunikation im Elterncoaching

Die zielorientierte Gesprächsführung prägt die gesamte Kommunikation des Coaches mit den Eltern. Er vermittelt sie nicht allein durch Erklärungen: Er spricht selbst so, daß die Eltern seine Sprache, seine Pausen und seine zugewandte Haltung unmittelbar erleben. Damit wird er zum Kommunikationsmodell für den späteren Umgang der Eltern mit Max. Es bestehen deutliche Schnittmengen mit den MiniMax-Interventionen, insbesondere bei Implikationen und der Anregung innerer Suchprozesse.

Fehlerorientierung und Zielorientierung

Mit Sprache lassen sich Aufmerksamkeit und Vorstellungen in unterschiedliche Richtungen lenken. Wer sagt „Fall nicht hin!“, benennt das unerwünschte Ereignis. Wer sagt „Halte Dich am Geländer fest!“, bietet eine konkrete Handlung an. Das gilt ebenso für „Vergiß nicht, mich abzuholen!“ gegenüber „Denk bitte daran, mich um fünf abzuholen!“ Entscheidend ist, welche Vorstellung die Botschaft aktiviert und welche Handlung daraus erkennbar wird.

Eine zielorientierte Formulierung ist deshalb mehr als eine freundliche Umformulierung. Sie beschreibt möglichst genau, was geschehen soll. „Sei pünktlich“ läßt den Zeitpunkt offen; „Sei morgen um neun Uhr hier“ ist überprüfbar. Unbestimmte Ausdrücke wie „mehr“, „weniger“, „oft“ oder „ein bißchen“ verdienen im Coaching besondere Aufmerksamkeit. Sie können als Ausgangspunkt dienen, um gemeinsam konkrete Vorstellungen zu entwickeln.

Was bedeutet „Das Unbewußte versteht keine Negationen“?

Mit dieser hypnotherapeutischen Arbeitsregel ist nicht gemeint, daß ein Mensch die Wörter „nicht“, „nein“ oder „kein“ nicht versteht. Gemeint ist die innere Konstruktion des Inhalts: Eine Verneinung sagt zunächst, welches Ereignis ausbleiben soll, und liefert damit noch keine anschauliche Vorstellung des erwünschten Verhaltens. Um „Fall nicht hin!“ zu verstehen, kann das Bild des Hinfallens zunächst mitaktiviert werden. Die Absicht des Vaters ist zwar eindeutig, aber der nächste sichere Schritt bleibt sprachlich unbestimmt.

Bei einem warnenden Zuruf spielt zudem die Tiefenschicht der Kommunikation mit: Lautstärke, Tonfall, Mimik und körperliche Anspannung können das Kind alarmieren. Als neurobiologische Hypothese läßt sich annehmen, daß eine solche Alarmreaktion Aufmerksamkeit und Bewegungskoordination beeinträchtigen kann. Ob in einer konkreten Situation die Amygdala aktiviert wird, Cortisol ausgeschüttet wird, das wiederum zu unmerklichen Muskelkontraktionen führt und gerade dadurch ein Sturz entsteht, könnte eine neurobiologische Erklärung sein.

Die Forschung stützt die vorsichtige Aussage, daß verneinte Inhalte zunächst mitrepräsentiert werden können und daß verneinte Handlungsregeln unter bestimmten Bedingungen aufwendiger umzusetzen sind. Für die Praxis bleibt die Regel hilfreich: Wo möglich, bieten wir eine klare Vorstellung der erwünschten Handlung an.

Bei Gefahr: erst stoppen, dann orientieren

In einer akuten Gefahrensituation muß niemand erst nach einer kunstvollen zielorientierten Formulierung suchen. Ein eindeutiges „Stopp, Max! Bleib stehen!“ unterbricht die Bewegung und gibt zugleich eine ausführbare Anweisung. Erst wenn die Situation gesichert ist, folgt gegebenenfalls die nächste Orientierung: „Nimm meine Hand“ oder „Halte Dich am Geländer fest“. Gerade weil gewohnte Sprechmuster träge sind, gehört auch das Einüben solcher kurzen Stopp-Interventionen zur Praxis.

Sprachliche Übertreibungen und Verallgemeinerungen
Besondere Aufmerksamkeit verdienen sprachliche Übertreibungen wie „immer“, „nie“, „ständig“, „total“, „absolut“ oder „überhaupt nicht“. Solche Formulierungen verallgemeinern einzelne Erfahrungen und können die Wahrnehmung auf ein bestimmtes Problemgeschehen einengen. Sagt beispielsweise eine Mutter: „Max hört mir nie zu. Immer wird er sofort aggressiv!“, kann ich diese Aussage aufgreifen: „Sie erleben also häufig, daß Max gereizt reagiert. Erinnern Sie sich an eine Situation, in der er Ihnen zugehört hat?“ Damit rege ich die Mutter an, ihre Wahrnehmung zu differenzieren und Ausnahmen zu entdecken.

Auch der Coach sollte seinen eigenen Sprachgebrauch auf Übertreibungen überprüfen. Je genauer wir formulieren, desto deutlicher werden Unterschiede und damit neue Handlungsmöglichkeiten erkennbar.

Wie ich selbst zielorientiert sprechen lernte
Ich selbst hatte früher einen eher fehlerorientierten Sprachgebrauch mit Negationen und Streßworten. Erst in meiner Ausbildung in klinischer Hypnose und Hypnotherapie lernte ich um. Ich setzte die Empfehlung eines MEG-Lehrtherapeuten um und kaufte mir ein kleines Vokabelheft mit zwei Spalten, das ich zusammen mit einem Stift täglich in der Hosentasche trug.

Vierzehn Tage lang beobachtete ich, wie ich sprach. Wenn mir Negationen oder Streßworte über die Lippen kamen und die Gelegenheit es zuließ, schrieb ich sie in die linke Spalte. Zusätzlich nahm ich mit meinem damaligen kleinen Kassetten-Diktiergerät Gespräche auf und hörte sie später sorgfältig ab. Auch dabei notierte ich entsprechende Worte und Wendungen.

Nach etwa vierzehn Tagen wertete ich die Sammlung aus. Zu den fehlerorientierten Formulierungen suchte ich in der rechten Spalte zielorientierte Entsprechungen, die zu meinem persönlichen Sprachstil paßten.

Im dritten Schritt lernte ich diese neuen Vokabeln auswendig. Ein weiterer Hinweis meines Lehrtherapeuten betraf den inneren Beobachter. Auf diese Methodik gehen wir in einem eigenen Abschnitt ein.

Vielen Eltern habe ich von meinen Lernschritten berichtet. Waren Sie bereit, desgleichen zu tun, schenkte ich ihnen ein Vokabelheft und einen Stift mit dem Logo meines Wohlfahrtsverbandes.

Literatur und Arbeitsgrundlagen
Kaup, B., Yaxley, R. H., Madden, C. J., Zwaan, R. A. & Lüdtke, J. (2007): *Experiential simulations of negated text information*. The Quarterly Journal of Experimental Psychology, 60(7), 976–990.

Wegner, D. M. (1994): *Ironic processes of mental control*. Psychological Review, 101(1), 34–52.

Wirth, R., Kunde, W. & Pfister, R. (2023): *Following affirmative and negated rules*. Cognitive Science, 47(11), e13378.

Zwei Schritte vor und einen zurück

Wenn ich im Coaching an einen Punkt komme, an dem ich einem Elternteil etwas Unangenehmes sagen möchte und mit Widerstand rechne, nutze ich gelegentlich die Gesprächstechnik „Zwei Schritte vor und einen zurück“. Ich kündige meine Mitteilung schrittweise an, lasse Kunstpausen und beobachte aufmerksam, wie mein Gesprächspartner darauf reagiert.

Ich: „Herr M., ich muß Ihnen jetzt etwas sagen, aber das ist mir etwas unangenehm.“

Pause.

Herr M.: „Ja, was denn?“

Pause.

Ich: „Na ja, es kann sein, daß Ihnen das überhaupt nicht gefallen wird, was ich ja verstehen könnte.“

Pause.

Herr M.: „Verstehe ich nicht, was Sie meinen.“

Pause.

Jetzt kommt es auf seine Reaktion an. Wie nimmt er die Spannung auf? Ist er neugierig und zugewandt? An seinem Blick, seiner Körperhaltung und seinen Äußerungen orientiere ich mich, wie weit ich mit der nächsten Andeutung gehen kann.

Ich: „Sie wissen wirklich nicht, worauf ich anspiele?“

Pause.

Herr M.: „Jetzt spannen Sie mich nicht so auf die Folter – sagen Sie schon, raus damit!“

Jetzt spreche ich aus, was ich ansprechen möchte: sorgfältig formuliert, sozial verträglich und in engem Kontakt mit meinem Gesprächspartner.

Methodische Einordnung

Der Coach dosiert die Mitteilung in kleinen Schritten. Die Kunstpausen geben dem Klienten Gelegenheit, eigene Vermutungen zu entwickeln. Der „Schritt zurück“ besteht darin, innezuhalten, die Reaktion wahrzunehmen und den Rapport zu sichern. So entsteht der geeignete Augenblick, in dem der Coach seine Beobachtung klar und zugewandt mitteilen kann.