

Hans Rübiger-Stratmann

Elternpräsenz statt Suchtpräsenz

Der Zettelkasten



Über den Autor

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

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

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

Urheberrecht und Nutzung

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

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt.

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

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

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

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

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

<https://niklas-luhmann-archiv.de/nachlass/zettelkasten>

A

Abnabelung

Der umgangssprachliche Begriff dafür, dass Jugendliche sich zunehmend von ihren Eltern lösen, eigene Entscheidungen treffen und ihr Leben selbständiger gestalten. Dabei muss die Beziehung zu den Eltern nicht verloren gehen.

Achtsamkeit

Die Fähigkeit, Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen im gegenwärtigen Augenblick wahrzunehmen, ohne sie sofort zu bewerten oder ihnen zu folgen. Im Elternbuch hilft Achtsamkeit dabei, zwischen einem inneren Impuls und dem eigenen Sprechen oder Handeln eine Pause entstehen zu lassen.

alte Autorität

Eine Form elterlicher Autorität, die vor allem auf Macht, Gehorsam, Kontrolle und der übergeordneten Stellung der Eltern beruht. Sie unterscheidet sich von einer Autorität, die durch Beziehung und Präsenz entsteht.

Ambivalenz

Das gleichzeitige Vorhandensein gegensätzlicher Wünsche oder Bewertungen. Max kann konsumieren wollen und zugleich unter seinem Konsum leiden oder ihn beenden wollen. Diese beiden Seiten können sich abwechselnd zeigen; der Wechsel ist nicht automatisch Unaufrichtigkeit.

Amygdala

Ein Bereich des Gehirns, der unter anderem sehr schnell prüft, ob etwas bedeutsam oder möglicherweise bedrohlich ist. Vereinfacht gesagt kann die Amygdala „Alarm schlagen“, noch bevor wir eine Situation vollständig wahrgenommen, geschweige denn in Ruhe durchdacht haben.

Annäherungs- und Vermeidungssystem

Unser Denken und Handeln kann vereinfacht in zwei unterschiedliche Richtungen organisiert sein: **hin zu etwas, das wir erreichen möchten**, oder **weg von etwas, das wir vermeiden möchten**.

Der Psychotherapieforscher Klaus Grawe bezeichnete diese beiden Richtungen als Annäherung und Vermeidung. Annäherungsziele richten unsere Aufmerksamkeit darauf, erwünschte Erfahrungen zu erreichen – zum Beispiel Anerkennung, Zugehörigkeit, Selbständigkeit oder Erfolg. Vermeidungsziele richten unsere Aufmerksamkeit darauf, unerwünschte Erfahrungen zu verhindern – zum Beispiel Ablehnung, Versagen, Streit oder Kontrollverlust.

Ein Beispiel:

Vermeidung: „Ich möchte nicht mehr ständig Streit mit Max haben.“

Annäherung: „Ich möchte wieder ruhig und klar mit Max sprechen können.“

Beide Aussagen betreffen dasselbe Problem. Die zweite beschreibt zusätzlich, **wohin die Entwicklung gehen soll**. Dadurch entsteht eine Vorstellung davon, was stattdessen geschehen soll.

Arterhaltungsprogramm

Ein bildhafter Ausdruck für den tief verankerten elterlichen Impuls, das eigene Kind vor Gefahren zu schützen und Schaden abzuwenden. Gemeint ist kein einzelnes biologisches Programm. Bei einem erwachsenen Max kann der Schutzimpuls dazu führen, dass Eltern Aufgaben und Folgen übernehmen, die Max selbst tragen müsste.

Aufträge abholen

Bevor Sie handeln oder helfen, klären Sie, ob Max überhaupt einen Auftrag an Sie richtet. Berichtet er lediglich von einem Problem, bedeutet das noch nicht, dass Sie es lösen sollen. Fragen Sie gegebenenfalls, was er von Ihnen möchte. So bleibt die Verantwortung dort, wo sie hingehört.

Autonomie

Die Fähigkeit und Möglichkeit, zunehmend selbst über das eigene Leben zu bestimmen. Die Entwicklung von Autonomie gehört zu den zentralen Aufgaben des Jugendalters.

Autonomieentwicklung

Der Entwicklungsprozess, in dem Jugendliche schrittweise selbständiger werden, eigene Entscheidungen treffen und Verantwortung für ihr Leben übernehmen.

aversiv

Aversiv bedeutet unangenehm, abstoßend oder etwas, dem man möglichst ausweichen möchte. Eine aversive Erfahrung führt deshalb häufig dazu, dass ein Mensch versucht, diese Situation künftig zu vermeiden.

äußeres Über-Ich

Eine Rolle, in die Eltern geraten können, wenn sie Max fortwährend an Pflichten, Folgen und frühere Versprechen erinnern. Sie sprechen dann für seine eigene konsumkritische Stimme. Der innere Konflikt wird nach außen verlagert: Max setzt sich weniger mit sich selbst auseinander und wehrt sich stärker gegen seine Eltern. Der Ausdruck bezeichnet keine Diagnose.

B

Begrenzte Hilfe

Eine Unterstützung mit einem klaren Anfang und Ende. Vor der Zusage wird geklärt, welches Ziel Max verfolgt, welchen Schritt er selbst übernimmt, was die Eltern beitragen und wann ihr Beitrag endet. So kann aus einer einzelnen Hilfe keine dauerhafte Übernahme seines Lebens werden.

Belohnungs- und Motivationssystem

Ein Zusammenspiel verschiedener Hirnregionen und Botenstoffe, das Anreize Bedeutung gibt, Erwartungen bildet und Verhalten auf mögliche Belohnungen ausrichtet. Bei einer Abhängigkeit können bereits Orte, Gefühle, Gedanken oder Tageszeiten einen starken

Konsumwunsch auslösen. Das System betrifft deshalb nicht nur Genuss, sondern besonders das drängende Habenwollen.

Beobachtung und Deutung

Eine Beobachtung beschreibt möglichst genau, was wahrnehmbar geschehen ist: „Max hat seit drei Tagen nicht geantwortet.“ Eine Deutung fügt eine Erklärung oder Bewertung hinzu: „Er ist abgestürzt“ oder „Ich bin ihm gleichgültig.“ Deutungen können zutreffen, sind aber zunächst Vermutungen und sollten nicht wie sichere Tatsachen behandelt werden.

Berührungspunkte zwischen Lebensbereichen

Situationen, in denen Max' Entscheidungen zugleich etwas berühren, wofür die Eltern verantwortlich sind. Max entscheidet beispielsweise über seinen Konsum; die Eltern entscheiden, wen sie in welchem Zustand in ihrer Wohnung empfangen. Jeder bestimmt den eigenen Anteil, ohne über den Lebensbereich des anderen zu verfügen.

Beziehung

Die längerfristige Verbindung zwischen Menschen und die Art, wie sie aufeinander bezogen sind. Eine Beziehung besteht auch dann weiter, wenn man gerade nicht miteinander spricht oder sich nicht einig ist.

Beziehungsangebot

Eine Einladung zu Kontakt oder gemeinsamer Zeit, die Max annehmen oder ablehnen darf. Ein Beziehungsangebot ist nicht an Auskünfte, Konsumfreiheit oder die Erfüllung einer Bitte gebunden. Es enthält keinen Nebenauftrag, Max zu kontrollieren oder zu verändern.

beziehungsgestaltende Funktion eines Problems

Ein Problem kann beeinflussen, wie Menschen miteinander umgehen. Wenn beispielsweise der Konsum von Max immer mehr Gespräche, Konflikte und Entscheidungen bestimmt, gestaltet das Problem zunehmend die Beziehung zwischen Eltern und Max.

Beziehungsmuster

Wiederkehrende Abläufe zwischen Menschen. Einer tut etwas, der andere reagiert darauf, darauf folgt wieder eine Reaktion – und mit der Zeit kann daraus ein immer ähnlicher Kreislauf entstehen.

Beziehung zwischen Erwachsenen

Eine Beziehung, in der keiner ein allgemeines Erziehungsrecht über den anderen besitzt. Eltern dürfen Wünsche äußern, um etwas bitten, Angebote machen und über ihren eigenen Lebensbereich entscheiden. Max entscheidet in seinem Lebensbereich und trägt dort auch die Folgen seiner Entscheidungen.

bezogene Individuation

Erwachsenwerden bedeutet nicht einfach Ablösung von den Eltern. Max entwickelt zunehmend Eigenständigkeit und bleibt gleichzeitig mit seinen Eltern verbunden. Individuation und Bezogenheit können sich also gleichzeitig entwickeln.

Bezogenheit

Die Fähigkeit und Bereitschaft, trotz zunehmender Selbständigkeit mit anderen Menschen verbunden zu bleiben und Beziehungen aufrechtzuerhalten.

Bilanzierung

Eine bewusste Zwischenbilanz: Was hat sich verändert? Was funktioniert inzwischen? Was braucht noch Aufmerksamkeit? Dabei geht es nicht nur darum, Probleme festzustellen, sondern Entwicklungen sichtbar zu machen.

Bindung

Eine emotional bedeutsame Beziehung zu einem anderen Menschen, die insbesondere Sicherheit und Verlässlichkeit vermitteln kann.

Bindungsforschung

Ein Forschungsgebiet, das untersucht, wie enge emotionale Beziehungen entstehen, wie sie sich entwickeln und welche Bedeutung sie für menschliche Entwicklung und Verhalten haben.

Bis zum Beginn der Pubertät ist alles getan.

Der Satz bedeutet nicht, dass Eltern nach Beginn der Pubertät nichts mehr bewirken können. Er weist auf einen Wechsel ihrer Aufgabe hin: Wesentliche Grundlagen der Erziehung und Beziehung sind inzwischen gelegt. Jetzt beginnt zunehmend die Zeit, in der Max eigene Erfahrungen machen, Entscheidungen treffen und Verantwortung übernehmen muss. Eltern können weiterhin Einfluss nehmen – aber immer weniger durch Erziehung und immer mehr durch die Gestaltung ihrer eigenen Präsenz und Beziehung zu Max.

Brain and Drugs / Drugs & Brain

„Drugs & Brain“ ist ein Informationsangebot, das anschaulich vermittelt, wie psychoaktive Substanzen auf das Gehirn wirken. Das ursprüngliche Angebot wurde von Jellinek in den Niederlanden entwickelt; die deutsche Übersetzung stammt von der ginko Stiftung für Prävention. Quelle: ginko Stiftung für Prävention, <https://www.ginko-stiftung.de/Landesfachstelle/Drugs-and-Brain>

C

Co-Abhängigkeit

Ein verbreiteter Begriff für Verhaltensweisen von Angehörigen eines suchtkranken Menschen, durch die dessen Sucht angeblich mitgetragen oder aufrechterhalten wird. Im Elternbuch wird dieser Begriff kritisch betrachtet, weil er Eltern schnell selbst zu einem Teil des vermeintlichen Problems erklärt.

Craving

Der Fachbegriff für ein starkes, oft schwer zu kontrollierendes Verlangen nach einem Suchtmittel oder einem bestimmten Konsumerlebnis.

Craving kann durch innere und äußere Reize ausgelöst werden und sehr ausgeprägt sein, obwohl der tatsächliche Genuss beim Konsum bereits deutlich nachgelassen hat.

D

Deeskalation

Ein Vorgehen, das die Wahrscheinlichkeit verringert, dass ein Konflikt immer heftiger wird. Ziel ist nicht Nachgeben, sondern so zu handeln und zu kommunizieren, dass die Auseinandersetzung nicht weiter angeheizt wird.

Deeskalationsstrategie Tit for Tat

„Tit for Tat“ stammt aus der Spieltheorie und bedeutet sinngemäß „Wie du mir, so ich dir“. Als Strategie beginnt man mit Kooperation. Kooperiert der andere, wird die Kooperation fortgesetzt. Verhält Max sich nicht kooperativ, **beenden die Eltern für diesen Moment ihre eigene Kooperation, ohne den Konflikt weiter anzutreiben**. Wird Max beispielsweise beleidigend, müssen die Eltern weder zurückschimpfen noch ihn überzeugen, dass sein Verhalten unangemessen ist. Sie können das Gespräch beenden: „Max, so möchte ich das Gespräch nicht weiterführen.“ Geht es um eine unangemessene Bitte von Max, können sie sagen: „So kommen wir gerade nicht weiter. Laß uns später noch einmal darüber sprechen.“ Entscheidend ist, was danach geschieht: Sobald Max wieder Kooperation anbietet, nehmen die Eltern dieses Angebot unmittelbar an. Kommt er eine Stunde später freundlich in die Küche und fragt seine Mutter etwas, begegnet sie ihm wieder freundlich. **Sie trägt ihm die vorherige Auseinandersetzung nicht nach**. Max muss sich die Zusammenarbeit nicht erst wieder verdienen.

Tit for Tat bedeutet deshalb nicht: **„Du warst unfreundlich zu mir, also bin ich unfreundlich zu dir.“** Die elterliche Antwort auf Nicht-Kooperation besteht vielmehr darin, **die eigene Kooperation vorübergehend zu beenden, statt in die Eskalation einzusteigen**. Ein neues Kooperationsangebot von Max ermöglicht sofort einen neuen Anfang.

Das lässt sich für Eltern auf eine einfache Handlungsregel verdichten:

Kooperation → kooperieren.

Nicht-Kooperation → Kooperation beenden.

Neue Kooperation → sofort wieder kooperieren.

diagnostisch / Diagnostik

Diagnostik bedeutet, aus Beobachtungen gezielt Informationen zu gewinnen und diese einzuordnen. Eine Intervention kann deshalb neben ihrer

Wirkung auch diagnostisch interessant sein: Die Reaktion darauf liefert zusätzliche Informationen.

diagnostische Kriterien

Festgelegte Merkmale, anhand derer Fachleute beurteilen, ob beispielsweise die Voraussetzungen für eine bestimmte Erkrankung oder Störung erfüllt sind.

dysfunktional / dysfunktionale Muster

Dysfunktional bedeutet, dass etwas seine eigentlich hilfreiche Funktion nicht mehr erfüllt oder sogar dazu beiträgt, ein Problem aufrechtzuerhalten. Ein dysfunktionales Kommunikationsmuster kann gut gemeint sein und trotzdem ungünstige Folgen haben.

E

Elterliches Curling

Ein Bild aus dem Curlingsport: Dort wird das Eis vor einem gleitenden Stein gewischt, damit er möglichst ungehindert sein Ziel erreicht. Als „Curling-Eltern“ werden Eltern bezeichnet, die Hindernisse und Folgen vor ihrem Kind beseitigen. Bei einem erwachsenen Max kann dies seine eigenen Schritte, Erfahrungen und Lösungen verhindern.

Elternachse

Die Zusammenarbeit der Eltern in ihrer gemeinsamen Elternrolle. Auch wenn Eltern unterschiedliche Meinungen haben, können sie sich darüber verständigen, wie sie gegenüber Max gemeinsam handeln wollen.

Elternkooperation

Die Fähigkeit der Eltern, sich abzustimmen, Unterschiede miteinander auszuhandeln und bei wichtigen Entscheidungen gegenüber Max verlässlich zusammenzuarbeiten.

Elternpräsenz

Anwesenheit zeigen: Aktiv im Alltag des Kindes da sein, körperlich und emotional.

Widerstand ohne Gewalt: Grenzen setzen und Fehlverhalten stoppen, aber ruhig, besonnen und ohne Drohungen oder körperliche Gewalt.

Selbstkontrolle: Die eigenen Reaktionen steuern, statt sich aus der Ruhe bringen zu lassen.

Transparenz: Klare Werte und Regeln im Zusammenleben offen kommunizieren

Entwicklungsaufgaben

Herausforderungen, die typischerweise zu bestimmten Lebensabschnitten gehören. Im Jugendalter zählen dazu beispielsweise zunehmende Selbständigkeit, die Entwicklung einer eigenen Identität und die Neugestaltung der Beziehung zu den Eltern.

Externalisierung

Die Verlagerung eines inneren Konflikts nach außen. Wenn Eltern dauerhaft die Argumente gegen den Konsum vertreten, kann Max seine konsumierende Seite ihnen gegenüber verteidigen. Aus „Max gegen seinen Konsum“ wird dann „Max gegen seine Eltern“.

exzessiver Mediengebrauch

Eine Nutzung digitaler Medien, die nach Umfang oder Bedeutung so stark zunimmt, dass andere wichtige Lebensbereiche beeinträchtigt werden können.

F

Forderung

Eine klare Aussage darüber, was jemand von einem anderen erwartet. Eine Forderung unterscheidet sich von einer Frage oder Bitte insbesondere dadurch, dass die gewünschte Richtung bereits feststeht.

Fragen

Eine Äußerung, die dem anderen die Entscheidung über die Antwort überlässt. Allerdings können Fragen auch verdeckte Botschaften, Erwartungen oder Forderungen enthalten.

Fürsorge

Sich um das Wohlergehen eines anderen Menschen zu kümmern. Bei heranwachsenden Kindern verändert sich Fürsorge: Eltern müssen

zunehmend unterscheiden, was weiterhin ihre Aufgabe ist und was Max bereits selbst übernehmen kann.

G

Gegenübertragung

Gefühle und Reaktionen, die ein anderer Mensch in uns auslöst und die unser eigenes Verhalten ihm gegenüber beeinflussen können. Solche Reaktionen können Hinweise darauf geben, was sich gerade zwischen zwei Menschen abspielt.

Gesprächspartner außerhalb der Familie

Eine vertraute Person aus dem Freundeskreis, einer Elternselbsthilfegruppe oder einer Beratung, mit der ein Elternteil Entscheidungen in Ruhe durchdenken kann. Die Person hört zu, fragt nach und hilft beim Klären, entscheidet aber nicht mit. Eine Person außerhalb der Familie ist weniger leicht in familiäre Loyalitätskonflikte verwickelt.

Grenzen

Grenzen markieren, wofür jemand zuständig ist, was er akzeptiert und wo sein eigener Verantwortungs- und Entscheidungsbereich endet. Eine Grenze beschreibt deshalb zunächst das eigene Handeln und nicht die Kontrolle eines anderen Menschen.

H

Habenwollen und Genießen

Die Suchtforschung unterscheidet das motivierende Habenwollen („wanting“) vom tatsächlichen Genuss („liking“). Das Habenwollen kann durch gelernte Konsumhinweise sehr stark aktiviert werden, während die Wirkung des Konsums als enttäuschend erlebt wird. Dadurch kann jemand weiterkonsumieren, obwohl der erwartete Genuss immer häufiger ausbleibt.

Helfen

Etwas zu tun, das einen anderen bei der Bewältigung einer Aufgabe oder eines Problems unterstützt. Hilfe kann Selbständigkeit fördern oder –

wenn sie Aufgaben dauerhaft abnimmt – unbeabsichtigt Selbständigkeit behindern.

Homöostase / Fließgleichgewicht

Familien entwickeln vertraute Abläufe und versuchen häufig unbewusst, diese aufrechtzuerhalten. Selbst problematische Muster können dadurch erstaunlich stabil werden. „Fließgleichgewicht“ verdeutlicht, dass sich ständig etwas bewegt und trotzdem ein vertrauter Gesamtzustand erhalten bleibt.

I

Impulskontrolle

Die Fähigkeit, einen auftauchenden Handlungsimpuls wahrzunehmen, ohne ihm sofort zu folgen. Zwischen Impuls und Handlung entsteht dadurch ein Moment, in dem eine bewusste Entscheidung möglich wird.

Individuation

Der Entwicklungsprozess, durch den ein junger Mensch zunehmend zu einer eigenständigen Person mit eigenen Vorstellungen, Entscheidungen und Verantwortlichkeiten wird.

Inhibition / neuronale Hemmung

Die Fähigkeit des Nervensystems, bereits aktivierte Reaktionen zu bremsen oder zu unterdrücken. Vereinfacht: Das Gehirn kann nicht nur Verhalten auslösen, sondern auch dafür sorgen, dass ein Impuls gerade nicht umgesetzt wird.

Innerer Beobachter

Die psychische Fähigkeit, eigene Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und Handlungsimpulse wahrzunehmen, während sie entstehen. Der innere Beobachter ist kein zweites Ich, sondern eine innere Beobachterposition. Sie ermöglicht, einen Vorgang zu bemerken, ohne ihn sofort für wahr zu halten oder in eine Handlung umzusetzen.

Intervention

Eine gezielte Handlung, mit der versucht wird, einen bestehenden Ablauf zu verändern. Im Elternbuch sind Interventionen deshalb konkrete

Handlungen und Kommunikationsweisen der Eltern und nicht bloß gute Absichten.

K

Kleinste verlässliche gemeinsame Entscheidung

Eine begrenzte elterliche Entscheidung, die beide Eltern für den nächsten überschaubaren Schritt tatsächlich mittragen können. Vollständige Einigkeit über Max oder seinen Konsum ist dafür nicht erforderlich. Entscheidend ist, dass Max zu der aktuellen Frage eine gemeinsame und verlässliche Antwort erhält.

Kommunikation

Nicht nur das, was Menschen sagen. Kommunikation umfasst auch, wie etwas gesagt wird, wann etwas gesagt wird, was unbeantwortet bleibt und welche Bedeutung die Beteiligten daraus ableiten.

kommunikative Impulskontrolle

Die Fähigkeit, nicht jeden spontanen Gedanken, Ärger, jede Sorge oder Frage sofort auszusprechen. Eltern können wahrnehmen, was sie gerade sagen möchten, und trotzdem entscheiden, ob und wann sie es tatsächlich sagen.

Kommunikationsdisziplin

Die Fähigkeit, eine vorgenommene Veränderung der eigenen Kommunikation auch dann beizubehalten, wenn Ärger, Sorge, Provokationen oder alte Gewohnheiten dazu verleiten, wieder anders zu reagieren.

Kommunikationsmuster

Wiederkehrende Formen des miteinander Redens und Reagierens. Beispielsweise: Eltern fragen – Max weicht aus – Eltern fragen nach – Max wird ärgerlich – Eltern erhöhen den Druck.

Konsequenz

Im Elternbuch bedeutet Konsequenz nicht automatisch Strafe. Konsequenz heißt zunächst, dass Eltern das, was sie sich vorgenommen oder angekündigt haben, verlässlich umsetzen.

Konsumierende und konsumkritische Seite

Zwei Positionen innerhalb der Ambivalenz eines Menschen. Die konsumierende Seite verbindet den Konsum etwa mit Entlastung, Beruhigung oder Zugehörigkeit; die konsumkritische Seite nimmt Nachteile, Scham, Sorge und Veränderungswünsche wahr. Es handelt sich nicht um zwei Persönlichkeiten, sondern um widersprüchliche Wünsche in einem Menschen.

Kontrolle

Der Versuch, Verhalten oder Situationen zu überprüfen und gegebenenfalls zu steuern. Bei Jugendlichen kann zunehmende elterliche Kontrolle mit deren wachsendem Bedürfnis nach Autonomie in Konflikt geraten.

Kontrollbewegung

Ein Anruf, eine Frage, Nachforschung oder andere Handlung, mit der Eltern Gewissheit über Max' Leben herstellen oder sein Verhalten beeinflussen möchten. Der Kontakt erhält dadurch einen verdeckten Prüfauftrag. Kontrolle beruhigt meist nur kurz und kann freien Kontakt sowie offene Antworten erschweren.

L

Lebensbereich

Der Bereich, über den ein Mensch tatsächlich entscheiden kann und für den er Verantwortung trägt. Zu Max' Lebensbereich gehören beispielsweise seine Wohnung, sein Konsum und seine Termine. Zum Lebensbereich der Eltern gehören unter anderem ihre Wohnung, ihr Geld, ihre Zeit, ihre Erreichbarkeit und ihre eigenen Verpflichtungen.

Lerntheorie

Ein Forschungsbereich, der untersucht, wie Verhalten durch Erfahrungen, Konsequenzen und wiederkehrende Zusammenhänge gelernt, verändert und aufrechterhalten wird.

Loslassen

Nicht Gleichgültigkeit und nicht Aufgabe der Beziehung. Im Zusammenhang mit heranwachsenden Kindern bedeutet Loslassen, Verantwortung

dort abzugeben, wo der Jugendliche sie zunehmend selbst übernehmen kann.

M

Mehrgenerationensystem

Die Betrachtung einer Familie über mehrere Generationen hinweg. Erfahrungen, Erwartungen und Beziehungsmuster von Eltern können beispielsweise auch durch ihre eigenen Eltern und Großeltern beeinflusst worden sein.

Mentalisierung / Mentalisieren

Mentalisieren bedeutet, sich vorzustellen, was im eigenen Inneren oder in einem anderen Menschen gerade vorgehen könnte: Gedanken, Gefühle, Wünsche, Befürchtungen und Absichten. Entscheidend ist dabei die Ungewissheit: Eltern können Vermutungen darüber entwickeln, was in Max vorgeht – sie können es aber nicht *wissen*, solange Max es ihnen nicht sagt.

Metakommunikation

Metakommunikation bedeutet, über die Kommunikation selbst zu sprechen. Statt weiter über den eigentlichen Streitgegenstand zu diskutieren, kann man beispielsweise betrachten, wie man gerade miteinander spricht und was dabei zwischen den Beteiligten geschieht.

Ein Beispiel - Vater: „Max, mir fällt auf, dass unsere Gespräche oft gleich ablaufen: Ich spreche ein Thema an, du erklärst dich, ich widerspreche, und am Ende reden wir beide lauter. Dabei verlieren wir das eigentliche Thema aus den Augen. Ich werde solche Gespräche künftig beenden, sobald wir in dieses Muster geraten. Wir können später wieder miteinander sprechen.“

Hier redet der Vater nicht über Schule, Geld oder Konsum, sondern darüber, wie die Gespräche zwischen beiden ablaufen – und was er an seinem eigenen Kommunikationsverhalten verändern wird. Genau das ist Metakommunikation.

MiniMax-Interventionen – Manfred Prior

Manfred Prior beschreibt in seinem Buch „MiniMax-Interventionen – 15 minimale Interventionen mit maximaler Wirkung“ kleine Veränderungen

der Sprache, die mit geringem Aufwand deutliche Wirkungen auf Kommunikation und Lösungsprozesse haben können. Die Interventionen sind bewusst leicht verständlich und in unterschiedliche Beratungs- und Therapieverfahren integrierbar.

Multiproblemfamilie

Eine Familie, in der gleichzeitig mehrere erhebliche Belastungen bestehen, die sich gegenseitig beeinflussen können – beispielsweise finanzielle Schwierigkeiten, Erkrankungen, Konflikte, Wohnprobleme oder Suchtprobleme.

N

Narration

Die Geschichte, die Menschen sich und anderen über Ereignisse, Beziehungen und über sich selbst erzählen. Solche Geschichten beeinflussen, wie wir Vergangenes verstehen und welche Möglichkeiten wir für die Zukunft sehen.

negative Verstärkung

Ein Verhalten wird wahrscheinlicher, weil dadurch etwas Unangenehmes beendet oder vermieden wird. „Negativ“ bedeutet hier nicht schlecht, sondern dass etwas Unangenehmes wegfällt.

Neue Autorität

Ein Konzept elterlicher und pädagogischer Autorität, das weniger auf Kontrolle und Durchsetzung gegenüber dem anderen und stärker auf Präsenz, Beziehung und das eigene Handeln setzt.

O

Oberflächenschicht der Kommunikation

Die Oberflächenschicht bezeichnet den unmittelbar ausgesprochenen Inhalt einer Mitteilung: die verwendeten Wörter, Informationen, Fragen, Aufforderungen oder Forderungen. Sie beschreibt, *was* jemand sagt. Beispiel: Der Vater sagt zu Max: „Ich fordere von dir ein Drogenscreening.“

Objektpräsenz

Objektpräsenz beschreibt, wie sichtbar und gegenständlich der Konsum im Familienalltag anwesend ist. Das können herumliegende oder versteckte Rauschmittel, Tütchen, Waagen oder anderes Zubehör oder auch leere Bierflaschen sein. Auch wenn Max sich erkennbar unter Drogeneinfluss zeigt, bleibt der Konsum für die Eltern präsent. Je stärker solche Zeichen im Elternhaus auftauchen, desto mehr Raum erhält der Konsum im gemeinsamen Familienleben.

Online-Präsenz

Online-Präsenz beschreibt, welchen Raum Online-Aktivitäten wie Gaming, Social Media oder Surfen im Leben von Max einnehmen. Problematisch wird sie insbesondere, wenn Max sich dadurch zunehmend aus dem Familienleben zurückzieht, Aufgaben vernachlässigt, sein Schlafrhythmus beeinträchtigt wird oder er seinen Mediengebrauch nicht mehr ausreichend steuern kann. Eine Besonderheit besteht darin, dass Max körperlich zuhause und trotzdem zunehmend aus dem gemeinsamen Familienleben verschwunden sein kann.

P

Paradoxe Arbeitsteilung

Eine unbeabsichtigte Aufteilung, bei der die Eltern sich mit den schädlichen Folgen des Konsums beschäftigen, während Max sich weiter dem nächsten Konsum zuwendet. Die Eltern übernehmen den Gegenkampf, das Erinnern und das schlechte Gewissen. Je mehr sie diese Seite tragen, desto weniger muss Max sie selbst vertreten.

Paraphrasieren

Paraphrasieren bedeutet, das, was der andere gesagt hat, mit eigenen Worten wiederzugeben. Nicht als Bewertung und nicht als Gegenargument, sondern um zu überprüfen, ob man ihn richtig verstanden hat. Max kann anschließend bestätigen, korrigieren oder ergänzen.

Persönlichkeitsveränderung

Eine Veränderung relativ stabiler Eigenschaften und Verhaltensweisen eines Menschen. Das Elternbuch zielt nicht darauf, die Persönlichkeit von

Max zu verändern, sondern darauf, dass Eltern ihre eigene Kommunikation und ihr eigenes Handeln verändern.

positive Verstärkung

Ein Verhalten wird wahrscheinlicher, wenn darauf etwas Angenehmes oder Erwünschtes folgt. Aufmerksamkeit und emotionaler Kontakt können beispielsweise verstärkend wirken.

Präsenz

Spürbar und erkennbar da zu sein. Elterliche Präsenz bedeutet nicht, Max ständig zu beobachten, sondern als Eltern ansprechbar, verlässlich und in den eigenen Aussagen und Handlungen erkennbar zu bleiben.

Probierkonsum

Der gelegentliche Konsum einer Substanz aus Neugier oder zum Ausprobieren, ohne dass daraus bereits automatisch ein regelmäßiger oder problematischer Konsum folgt.

Prognose / prognostisch

Eine fachlich begründete Einschätzung, wie sich etwas möglicherweise weiterentwickeln könnte. Eine Prognose ist keine sichere Vorhersage.

Psychotherapie

Eine professionelle Behandlung psychischer Beschwerden und Erkrankungen mit wissenschaftlich begründeten psychotherapeutischen Verfahren.

psychotisch / psychotisches Verhalten

Ein Zustand, in dem die Wahrnehmung und Beurteilung der Wirklichkeit erheblich verändert sein kann. Dazu können beispielsweise Wahnvorstellungen oder Halluzinationen gehören.

psychiatrischer Notfall

Eine psychische Krise, bei der wegen einer möglichen akuten Gefährdung oder eines schwer beeinträchtigten psychischen Zustands unverzüglich professionelle Hilfe erforderlich ist.

Pubertät

Die körperliche Geschlechtsreifung während des Jugendalters. Gleichzeitig finden erhebliche Veränderungen im Gehirn, im Erleben, in Beziehungen und in der sozialen Entwicklung statt.

R

Rauschmittel

Substanzen, die Wahrnehmung, Stimmung, Denken oder Verhalten verändern können. Dazu gehören beispielsweise Alkohol, Cannabis und andere psychoaktive Substanzen.

Reaktanz

Eine motivationale Gegenreaktion, die entstehen kann, wenn ein Mensch seine Entscheidungs- oder Handlungsfreiheit als bedroht erlebt. Er kann dann gerade das Verhalten stärker verteidigen, das ein anderer verhindern möchte. Widerstand gegen elterlichen Druck beweist deshalb nicht, dass es in Max keinen eigenen Veränderungswunsch gibt.

Reputation / elterliche Reputation

Das Bild, das Max aufgrund seiner bisherigen Erfahrungen von seinen Eltern entwickelt hat: Wie reagieren sie normalerweise? Was meinen sie ernst? Was halten sie durch? Dieses Erfahrungswissen beeinflusst, wie Max neue Aussagen seiner Eltern einschätzt.

Respekt

Den anderen als eigenständige Person ernst zu nehmen. Respekt bedeutet weder Zustimmung zu allem, was der andere tut, noch Verzicht auf eigene klare Positionen.

riskanter Konsum

Ein Konsummuster, bei dem die Art, Menge, Häufigkeit oder Situation des Konsums die Wahrscheinlichkeit gesundheitlicher, psychischer oder sozialer Schäden erhöht.

Rückfall / erneuter Konsum / Vorfall

„Rückfall“ kann den Eindruck vermitteln, jemand sei vollständig an einen früheren Ausgangspunkt zurückgekehrt. Im Elternbuch kann es deshalb hilfreicher sein, konkret von einem erneuten Konsum oder einem Vorfall zu sprechen und anschließend zu betrachten, was daraus gelernt werden kann.

S

Selbstbestimmungstheorie

Eine psychologische Theorie, die Autonomie, Kompetenz und soziale Eingebundenheit als grundlegende menschliche Bedürfnisse beschreibt. Autonomie bedeutet nicht Beziehungslosigkeit, sondern das Erleben eigener Urheberschaft. Eine erwachsene Beziehung kann Max' Selbstbestimmung anerkennen und zugleich Verbindung anbieten.

Selbstgefährdung

Ein Verhalten oder Zustand, durch den ein Mensch seine eigene Gesundheit oder sein Leben erheblich gefährdet.

Selbsthilfeprogramm

Ein strukturiertes Vorgehen, das Menschen eigenständig anwenden können, ohne dass dafür ständig ein professioneller Begleiter erforderlich ist.

Selbstkontrolle

Die Fähigkeit, das eigene Verhalten bewusst zu beeinflussen und nicht jedem unmittelbaren Impuls zu folgen.

Selbststeuerung

Die Fähigkeit, das eigene Denken, Fühlen und Handeln zunehmend selbst auszurichten und zu regulieren. Dazu gehört beispielsweise, Ziele zu verfolgen und das eigene Verhalten entsprechend anzupassen.

Sprech- und Handlungshemmung

Eine bewusst gesetzte Unterbrechung zwischen einem sorgenvollen Impuls und der eigenen Reaktion. Eltern bemerken, was sie sagen oder tun

möchten, halten kurz inne und prüfen erst dann Zuständigkeit und Ziel. Hemmung bedeutet hier weder Unsicherheit noch Rückzug, sondern eine Form der Selbststeuerung.

Suggestion

Eine sprachliche oder andere Anregung, die Vorstellungen, Erwartungen, Gefühle oder innere Suchprozesse aktivieren kann. Auch alltägliche Formulierungen können solche Wirkungen haben, ohne dass dies bewusst geschieht.

Suizidandrohung

Die Ankündigung oder Andeutung eines Menschen, sich das Leben zu nehmen. Eine solche Äußerung muss ernst genommen und hinsichtlich einer möglichen akuten Gefährdung fachlich abgeklärt werden.

Suchtberatung / Suchtberatungsstelle / Drogenberatungsstelle

Eine spezialisierte Beratung für Menschen mit Problemen durch Alkohol, Drogen, Medikamente, Glücksspiel oder andere suchtbetogene Verhaltensweisen sowie für deren Angehörige.

Suchterkrankung

Eine Erkrankung, bei der der Konsum einer Substanz oder ein bestimmtes Verhalten zunehmend schwer steuerbar wird und trotz schädlicher Folgen fortgesetzt werden kann. Für die Diagnose gelten festgelegte fachliche Kriterien.

Suchtprävention / Suchtprophylaxe

Maßnahmen, die dazu beitragen sollen, problematischen Konsum und Suchterkrankungen zu verhindern oder Risiken frühzeitig zu vermindern.

Suchtpräsenz

Suchtpräsenz bezeichnet ein familiäres Muster, in dem der Konsum von Max zunehmend das Denken, Fühlen, Sprechen und Handeln der Familie bestimmt. Eltern beobachten, fragen, kontrollieren, erinnern, warnen, argumentieren oder streiten. Viele Gespräche kreisen um Max und seinen Konsum. Andere Aufgaben, Beziehungen, Interessen und Bedürfnisse der Familienmitglieder treten in den Hintergrund. So wird der Konsum zum

beherrschenden Thema des Familienlebens – unabhängig davon, ob Max gerade konsumiert oder anwesend ist.

systemisch

Eine Betrachtungsweise, die Verhalten nicht isoliert einer einzelnen Person zuschreibt, sondern auch die Beziehungen und wechselseitigen Reaktionen berücksichtigt. Verändert ein Beteiligter sein Verhalten, können sich dadurch auch die bisherigen Abläufe zwischen den Beteiligten verändern.

T

Tiefenschicht der Kommunikation

Die Tiefenschicht bezeichnet die Botschaft, die Max hinter den ausgesprochenen Worten wahrnimmt. Sie entsteht unter anderem durch Tonfall, Blick, Körperhaltung, Zögern und bisherige Kommunikationserfahrungen. Sie vermittelt, *wie* ernst und verbindlich eine Aussage gemeint ist.

Der Vater kann auf der Oberflächenschicht eine klare Forderung aussprechen. Wenn seine Stimme unsicher klingt oder er unmittelbar Begründungen und Verhandlungsangebote anschließt, kann Max auf der Tiefenschicht hören: „Darüber können wir noch verhandeln.“

U

Unterstützende und ersetzende Hilfe

Unterstützende Hilfe knüpft an Max' eigenes Ziel und seinen bereits begonnenen Schritt an; danach kann er mehr selbst tun. Ersetzende Hilfe verlagert Ziel, Planung und Tätigkeit auf die Eltern. Eine einfache Prüffrage lautet: Wer ist nach der Hilfe tätig?

Unterton einer Botschaft

Das, was neben den ausgesprochenen Worten beim anderen ankommen kann. Tonfall, Situation, bisherige Erfahrungen und Erwartungen können dazu führen, dass Max in einem Satz beispielsweise Sorge, Misstrauen oder Verhandlungsbereitschaft hört, obwohl die Eltern das gar nicht ausdrücklich gesagt haben.

Über-Ich

In Sigmund Freuds Strukturmodell die psychische Instanz, in der Verbote, Gebote, Ideale und moralische Ansprüche wirksam werden. Vereinfacht lässt es sich als innere mahnende und bewertende Stimme verstehen, die auch Schuld- oder Schamgefühle auslösen kann.

Überindividuation

Eine Form sehr starker Abgrenzung, bei der Eigenständigkeit nicht mehr mit ausreichender Bezogenheit verbunden bleibt. Der junge Mensch löst sich nicht nur aus elterlicher Abhängigkeit, sondern kann Beziehungen und Bindungen zunehmend zurückweisen.

V

Verdeckte Erziehung

Eine Forderung oder Anweisung, die sprachlich als Bitte oder Angebot erscheint, obwohl nur eine Antwort als richtig gilt. Max darf scheinbar entscheiden, soll tatsächlich aber gehorchen oder eine Zusage geben. Eine echte Bitte ist ablehnbar; eine eigene Entscheidung der Eltern betrifft deren eigenen Lebensbereich.

Vereinbarung

Eine gemeinsam getroffene Abmachung, der die Beteiligten zugestimmt haben. Eine einseitig von Eltern festgelegte Regel wird nicht dadurch zur Vereinbarung, dass man sie so nennt: Es kann sein, daß Max scheinbar zustimmt, weil er genervt ist und seine Ruhe haben will.

Verantwortung

Für das eigene Handeln und dessen Folgen einzustehen. Mit zunehmendem Alter verschiebt sich Verantwortung von den Eltern auf Max. Ein wichtiger Teil von Elternpräsenz besteht darin, diese Verantwortungsbereiche klarer auseinanderzuhalten.

Verschlüsselte Botschaften

Menschen sagen nicht immer unmittelbar, was sie eigentlich mitteilen möchten. Hinter einer Frage, Bemerkung oder Beschwerde kann eine andere Botschaft liegen. „Alle anderen dürfen bis zwölf bleiben“ kann

beispielsweise weniger eine Information über andere Jugendliche als ein Versuch sein, über die eigene Ausgehzeit zu verhandeln. Statt nur auf den Wortlaut zu reagieren, lohnt sich die Frage: Was möchte Max mir damit möglicherweise sagen?

Verstärkung

Ein Begriff aus der Lerntheorie: Eine Folge eines Verhaltens führt dazu, dass dieses Verhalten künftig wahrscheinlicher wird. Verstärkung ist nicht dasselbe wie Belohnung und kann auch unbeabsichtigt stattfinden.

Vertrauen

Im Elternbuch betrifft Vertrauen vor allem die Frage, ob die Eltern Max hinsichtlich Ehrlichkeit, Zuverlässigkeit und Loyalität vertrauen können. Vertrauen kann durch Erfahrungen wachsen, beschädigt werden und wieder neu entstehen.

W

Wahrnehmen – aufschreiben – liegenlassen

Ein dreistufiger Umgang mit starken elterlichen Impulsen. Zuerst nehmen Eltern Beobachtung, Gefühl, Körperreaktion und Handlungsdrang wahr; dann halten sie diese knapp im Tagebuch fest. Bis zum nächsten Tag handeln sie nicht in Max' Lebensbereich und prüfen später, was wirklich eine eigene Entscheidung verlangt.

Wörtlich hören

Sich zunächst an Max' tatsächlich gesprochene Worte zu halten, bevor frühere Erfahrungen, Befürchtungen oder vermutete Absichten ergänzt werden. Ein Satz wie „Ich brauche Hilfe“ enthält noch keinen eindeutigen Auftrag. Eine einzelne Klärungsfrage kann sichtbar machen, was Max wirklich möchte.

Z

Zeitliche Präsenz

Zeitliche Präsenz beschreibt, wie viel Zeit der Konsum oder ein problematisches Verhalten im Leben von Max einnimmt und wie lange seine

Auswirkungen für die Familie wahrnehmbar bleiben. Für Eltern wird diese Präsenz beispielsweise deutlich, wenn Max sich über längere Zeit erkennbar unter Drogeneinfluss zeigt.

Zielorientierte Kommunikation

Zielorientierte Kommunikation beginnt nicht mit der Frage: „Was will ich Max jetzt alles sagen?“, sondern: „Was soll durch meine Äußerung wahrscheinlicher werden?“ Erst wenn das Ziel klar ist, wählen Eltern ihre Worte. Entscheidend ist damit nicht allein, ob eine Aussage sachlich richtig oder gut gemeint ist, sondern ob sie die gewünschte Wirkung erzielt.

Zutrauen

Zutrauen richtet sich auf die Fähigkeiten von Max: Eltern trauen ihm zu, Aufgaben zu bewältigen, Lösungen zu finden und zunehmend Verantwortung für sein eigenes Leben zu übernehmen. Man kann Max etwas zutrauen, auch wenn das Vertrauen in seine Zuverlässigkeit gerade beschädigt ist.

Zwei Schritte vor und einer zurück

Ein Kommunikationsmuster, das einen Spannungsbogen aufbaut, um sich einen Auftrag abzuholen. Die Eltern fragen Max: „Ich würde Dir gerne etwas sagen.“ machen dann bewußt eine Pause, bis Max reagiert: „Ja, was ist denn?“ Eltern: „Ja, ich bin nicht sicher, ob ich Dir das jetzt sagen kann.“ Pause, bis Max reagiert: „Jetzt sag schon, was ist!“

Max wurde neugierig und will nun wissen, was ist. Damit haben die Eltern zumindest für den Moment einen kleinen Auftrag erhalten, etwas sagen zu dürfen. Achtung den Spannungsbogen nicht überziehen.