

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 verloren gingen. 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.

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.

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.

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.

B

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.

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.

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.

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.

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.

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 Ausei-**

nersetzung 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

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.

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.

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

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.

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.

L

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.

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

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 Geschlechtsreife 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.

Räumliche Präsenz

Räumliche Präsenz beschreibt, wie sich der Konsum und seine Begleiterscheinungen im gemeinsamen Lebensraum der Familie zeigen. Dazu kann auch gehören, dass Max in Küche, Wohnzimmer, Bad oder Flur seine Sachen liegenlässt. Konflikte über diese Unordnung können dann den eigentlich bedeutsamen Konflikt über den Konsum überlagern.

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

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.

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 suchtbezogene 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

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.

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

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.

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 jatzzt sagen kann." Pause bis Max reagiert: "Jetzt sag schon, was ist!"

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