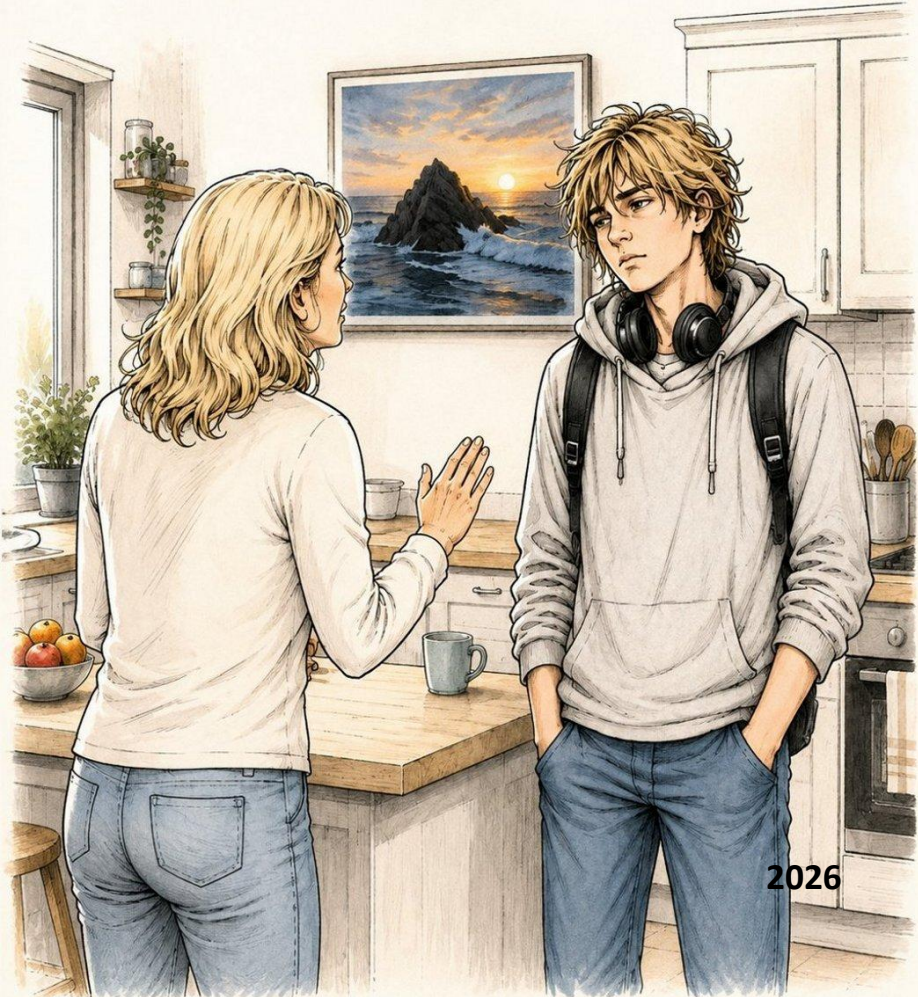


Hans Rübiger-Stratmann

Zwischen den Zeilen

Teil 3 Eine Coachingszene



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?

In der Ruhephase arbeitet Frau Machmal mit ihrer Beraterin an einer alltäglichen Situation: Max fordert respektlos ihr Fahrrad. Statt sich zu rechtfertigen, zu argumentieren oder seinen Tonfall zu kritisieren, soll sie lernen, bei einer einfachen Entscheidung zu bleiben: **„Ich möchte das nicht.“**

Was zunächst leicht klingt, erweist sich als anspruchsvolles Kommunikationstraining. Auf der **Oberflächenschicht** müssen die passenden Worte gefunden werden. Auf der **Tiefenschicht** geht es darum, was Tonfall und Körpersprache zusätzlich vermitteln. Gemeinsam mit der Beraterin und ihrem Mann lernt Frau Machmal, sich selbst zuzuhören, ihre Wirkung wahrzunehmen und beide Ebenen miteinander in Einklang zu bringen.

Doch Verstehen allein verändert noch kein eingefahrenes Kommunikationsmuster. Durch gezieltes Training soll das neue Verhalten zu einem **neuronalen Programm** werden, das Frau Machmal auch dann zur Verfügung steht, wenn Max tatsächlich vor ihr steht.

Eine Beratungskurzgeschichte darüber, wie Eltern lernen können, **weniger zu erklären, eindeutiger zu sprechen und dem eigenen Wort wieder zu vertrauen.**

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 Sendepause lag inzwischen einige Wochen zurück. Zu Hause war es ruhiger geworden. Nicht unbedingt leiser – Max konnte nach wie vor ziemlich laut werden –, aber Thomas und Silke gerieten nicht mehr so zuverlässig in jede Auseinandersetzung hinein, die ihr Sohn ihnen anbot.

Heute hatte Silke etwas mitgebracht, das sie seit zwei Tagen ärgerte.

„Gestern wollte er mein Fahrrad.“

Die Beraterin sah sie an. „Erzählen Sie.“

„Seins hat einen Platten. Ich war in der Küche, und er kommt rein und sagt: ‚Gib mir dein Fahrrad. Meins hat einen Platten.‘ Nicht: Kann ich dein Fahrrad haben? Einfach: Gib mir dein Fahrrad.“

„Und was haben Sie gesagt?“

Silke holte Luft.

„Ich habe gesagt: ‚Max, so brauchst du gar nicht mit mir zu reden. Außerdem brauche ich das Fahrrad nachher selbst. Ich muss noch einkaufen, und wenn du dein Fahrrad nicht in Ordnung hältst, kann ich nichts dafür.‘“

Thomas grinste.

Silke sah ihn an. „Was?“

„Nichts.“

„Doch.“

„Ich kenne die Rede.“

„Sehr witzig.“

Die Beraterin sagte: „Dann schauen wir uns die Rede einmal genauer an.“

Sie stand auf.

„Kommen Sie.“

Silke sah sie misstrauisch an. „Wohin?“

„Nur hierhin. Stellen Sie sich bitte einmal vor mich.“

Silke stand auf.

Die Beraterin stellte sich ihr gegenüber.

„Ich bin jetzt Max. Mein Fahrrad hat einen Platten. Ich komme in die Küche und sage: Gib mir dein Fahrrad. Meins hat einen Platten.“

Silke antwortete sofort: „Max, so brauchst du gar nicht mit mir zu reden. Außerdem brauche ich das Fahrrad nachher selbst.“

Die Beraterin hob die Hand.

„Stopp.“

Silke sah sie an.

„Was wollen Sie Max eigentlich sagen?“

„Dass er nicht so mit mir reden soll.“

„Nein. Was wollen Sie wegen des Fahrrads sagen?“

Silke dachte nach.

„Dass er es nicht bekommt.“

„Gut. Dann sagen Sie genau das.“

Silke sah die Beraterin an.

„Du bekommst mein Fahrrad nicht.“

„Warum?“

„Weil ich es selbst brauche.“

Die Beraterin lächelte. „Schon sind Sie wieder drin.“

„Wo?“

„In der Begründung.“

Silke schwieg.

Die Beraterin sagte: „Sie wollen ihm Ihr Fahrrad nicht geben. Reicht das?“

„Eigentlich schon.“

„Nicht eigentlich.“

Silke musste lachen.

„Ja. Das reicht.“

„Dann noch einmal. Ich bin Max. Gib mir dein Fahrrad. Meins hat einen Platten.“

Silke sagte: „Nein. Ich möchte das nicht.“

„Gut.“

Thomas meldete sich. „Aber so, wie sie das sagt, bekommt Max das Fahrrad fünf Minuten später.“

Silke drehte sich zu ihm. „Vielen Dank.“

„Ich soll doch Feedback geben.“

Die Beraterin nickte. „Und das war ein gutes Feedback.“

„Dann kann ich es eben nicht.“

„Doch“, sagte die Beraterin. „Die Worte können Sie schon. Jetzt kommt der anspruchsvollere Teil.“

Sie zeigte auf den Platz vor sich.

„Noch einmal.“

Silke stand wieder auf.

„Diesmal hören Sie sich selbst zu. Nicht nur darauf achten, welche Worte Sie benutzen. Hören Sie darauf, wie Sie sie sagen.“

Die Beraterin wurde wieder zu Max.

„Gib mir dein Fahrrad. Meins hat einen Platten.“

„Nein, Max. Ich möchte das nicht.“

„Haben Sie es gehört?“, fragte die Beraterin.

Silke zögerte.

Thomas sagte: „Ich schon.“

„Du bist nicht dran.“

Die Beraterin lächelte. „Was haben Sie selbst gehört?“

Silke wiederholte leiser: „Ich möchte das nicht.“

Dann verzog sie das Gesicht.

„Das klingt, als würde ich mich entschuldigen.“

„Ja.“

Thomas nickte. „Und ein bisschen wie: Frag noch mal.“

Die Beraterin sagte: „Genau das ist die Tiefenschicht Ihrer Kommunikation. Auf der Oberflächenschicht sind die Worte inzwischen eindeutig: ‚Ich möchte das nicht.‘ Aber Ihr Tonfall transportiert noch eine zweite Botschaft.“

Silke setzte sich wieder.

„Welche?“

„Überzeuge mich.“

Silke lachte.

„Das ist schlimm.“

„Das ist Ihr altes Kommunikationsmuster. Und genau deshalb arbeiten wir hier daran.“

Sie ließ Silke den Satz noch einmal sagen.

„Ich möchte das nicht.“

„Diesmal härter“, sagte Silke.

„Ja. Aber jetzt klingt es ärgerlich.“

„Ist doch auch ärgerlich.“

„Natürlich dürfen Sie sich ärgern. Die Frage ist nur: Welche Wirkung wollen Sie bei Max erreichen?“

Silke dachte nach.

„Dass er akzeptiert, was ich sage.“

„Dann brauchen Sie weder Ärger noch eine Entschuldigung. Sie brauchen Eindeutigkeit.“

Die Beraterin machte es vor.

„Ich möchte das nicht.“

Ruhig. Freundlich. Ohne Schärfe. Aber auch ohne das geringste hörbare Fragezeichen.

Silke hörte aufmerksam zu.

„Noch einmal“, sagte die Beraterin.

„Ich möchte das nicht.“

„Herr Machmal?“

Thomas legte den Kopf etwas schief.

„Besser. Aber hinten geht die Stimme wieder ein bisschen hoch.“

Silke versuchte es erneut.

„Ich möchte das nicht.“

Thomas sagte nichts.

Die Beraterin fragte: „Und?“

„Jetzt glaube ich ihr.“

Silke grinste.

„Na endlich.“

„Noch sind wir nicht fertig“, sagte die Beraterin.

Sie stellte sich wieder vor Silke.

„Gib mir dein Fahrrad. Meins hat einen Platten.“

„Ich möchte das nicht.“

„Warum nicht?“

Silke schwieg einen Moment.

„Weil ich es nicht möchte.“

Die Beraterin schüttelte den Kopf.

„Was war das jetzt?“

Silke überlegte.

Dann verstand sie.

„Eine Begründung.“

„Genau. Eine sehr raffinierte, aber immer noch eine Begründung.“

Thomas lachte.

„Also noch einmal“, sagte die Beraterin. „Gib mir dein Fahrrad. Meins hat einen Platten.“

„Ich möchte das nicht.“

„Warum?“

Silke sah die Beraterin an.

Sie sagte nichts.

„Jetzt sag doch, warum!“

Silke spürte, wie in ihr sofort Antworten entstanden. Weil es mein Fahrrad ist. Weil ich es selbst brauche. Weil du mit deinen Sachen besser umgehen musst. Weil dein Platten nicht mein Problem ist.

Sie ließ keinen dieser Sätze heraus.

„Ich möchte das nicht.“

Die Beraterin nickte.

„Genau.“

Silke setzte sich.

„Das fühlt sich unhöflich an.“

„Interessant.“

„Man muss doch erklären, warum.“

„Muss man?“

Silke sah zu Thomas.

Der hob diesmal nur die Hände.

Die Beraterin sagte: „Max darf Sie fragen. Er darf enttäuscht sein. Er darf Ihr Nein blöd finden. Er darf sogar versuchen, Sie umzustimmen. Das alles ändert nichts daran, dass Sie entscheiden, ob Sie Ihr Fahrrad verleihen.“

Silke nickte.

„Und Max muss lernen“, fuhr die Beraterin fort, „dass das Wort seiner Eltern etwas gilt. Dafür müssen seine Eltern allerdings zuerst selbst lernen, ihrem eigenen Wort zu trauen.“

Silke schwieg.

Nach einer Weile sagte Thomas: „Das Problem ist gar nicht das Nein.“

„Was dann?“, fragte Silke.

„Dass du nach deinem Nein sofort anfängst, es selbst wieder weichzureden.“

Silke sah ihn an.

Dann nickte sie langsam.

„Und du?“

Thomas grinste. „Ich bin nächste Woche dran.“

Die Beraterin sagte: „Ganz sicher.“

Dann wandte sie sich wieder Silke zu.

„Und jetzt kommt noch etwas. Was Sie gerade gemacht haben, soll nicht hier im Raum bleiben.“

„Was meinen Sie?“

„Wir haben an zwei Ebenen gearbeitet. Auf der Oberflächenschicht haben Sie einen Satz gefunden, der genau das ausdrückt, was Sie sagen wollen: ‚Ich möchte das nicht.‘ Keine Begründung, keine Rechtfertigung, kein zusätzliches Argument.“

Silke nickte.

„Und auf der Tiefenschicht haben Sie daran gearbeitet, wie dieser Satz bei Max ankommt. Ihr Tonfall soll weder um Zustimmung bitten noch Ärger transportieren. Freundlich, ruhig und eindeutig.“

„Das kann ich jetzt doch“, sagte Silke.

„Hier gerade können Sie es. Zu Hause steht Max vor Ihnen. Er ist genervt, Sie sind vielleicht in Eile, und er sagt: ‚Gib mir dein Fahrrad.‘ Dann meldet sich Ihr altes Kommunikationsmuster schneller zurück, als Sie nachdenken können.“

Thomas grinste. „Das glaube ich sofort.“

„Deshalb machen wir daraus jetzt Training“, sagte die Beraterin. „Beide Ebenen – die passenden Worte und der passende Tonfall – müssen in ein neues neuronales Programm überführt werden. Das entsteht durch Wiederholung.“

Sie nahm einen Zettel.

„Ihre Hausaufgabe: An fünf Tagen stellen Sie sich zu Hause vor einen Spiegel. Sie schauen sich selbst an und sagen zehnmal: ‚Ich möchte das nicht.‘“

Silke lachte. „Fünfzigmal?“

„Fünfzigmal. Und Sie hören sich jedes Mal selbst zu. Stimmen die Worte? Wie klingt Ihre Stimme? Hören Sie noch ein Fragezeichen? Eine Entschuldigung? Ärger? Eine Einladung zum Weiterverhandeln? Dann korrigieren Sie sich und sagen den Satz noch einmal.“

„Ich komme mir dabei bestimmt ziemlich bescheuert vor.“

„Das dürfen Sie. Sie trainieren trotzdem.“

Thomas sagte: „Muss ich zuhören?“

„Nein. Frau Machmal macht das allein. Vor dem Spiegel kann sie sich vollständig auf sich selbst konzentrieren. Beim nächsten Termin probieren wir es wieder miteinander.“

Silke steckte den Zettel ein.

„Fünf Tage. Zehnmal.“

„Genau. Denn wenn Max das nächste Mal vor Ihnen steht, sollen Sie nicht erst überlegen müssen, wie ein klares Nein klingt. Das neue Kommunikationsmuster soll dann bereits zur Verfügung stehen.“

In den nächsten Tagen stand Silke tatsächlich vor dem Spiegel.

Am ersten Tag kam sie sich albern vor.

„Ich möchte das nicht.“

Beim dritten Mal hörte sie selbst das kleine Fragezeichen am Ende.

„Ich möchte das nicht.“

Jetzt klang es streng.

Noch einmal.

„Ich möchte das nicht.“

Ruhiger.

Am zweiten Tag brauchte sie weniger Versuche, bis der Satz stimmte.

Am dritten Tag bemerkte sie, dass nicht nur ihre Stimme beteiligt war. Wenn sie die Schultern hochzog oder den Kopf leicht schräg hielt, sah sie aus, als bitte sie um Verständnis. Also achtete sie auch darauf.

Nicht drohend. Nicht entschuldigend.

Einfach eindeutig.

Am fünften Tag sagte sie den Satz zehnmal.

Beim letzten Mal hörte sie ihn und dachte nicht mehr darüber nach, wie er klingen sollte.

Er klang einfach so.

Am nächsten Nachmittag stand Silke in der Küche und räumte Einkäufe aus.

Max kam herein.

„Gib mir dein Fahrrad. Meins hat immer noch einen Platten.“

Silke hielt eine Packung Nudeln in der Hand.

Für einen Moment war der alte Ablauf noch da. Sie hätte erklären können, dass sie das Fahrrad selbst brauchte. Sie hätte Max sagen können, dass er seinen Platten längst hätte reparieren können. Sie hätte seinen Tonfall kritisieren können.

Dann stellte sie die Nudeln in den Schrank und drehte sich zu Max.

„Ich möchte das nicht.“

Max sah sie an.

„Warum?“

Da waren sie wieder, die vielen möglichen Antworten.

Silke hörte ihnen einen kurzen Moment zu.

Dann sagte sie:

„Ich möchte das nicht.“

Max starrte sie an.

„Was ist denn mit dir los?“

Silke lächelte.

Nicht entschuldigend. Nicht triumphierend.

„Nichts.“

Sie nahm die nächste Einkaufstasche.

Max blieb noch einen Augenblick stehen.

Dann ging er.

Silke räumte weiter die Einkäufe ein.

Erst als sie allein war, merkte sie, dass sie lächelte.

Nicht weil sie sich gegen Max durchgesetzt hatte.

Sondern weil sie zum ersten Mal erlebt hatte, dass ein Satz tatsächlich mit dem Punkt enden konnte, den sie gesprochen hatte.