

Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW
Hochschule für Soziale Arbeit HSA
Bachelor-Studium in Sozialer Arbeit
Muttenz

Systemische Ansätze in der Suchthilfe

Wie kann die Soziale Arbeit mithilfe der Systemischen Theorie suchterkrankte junge Erwachsene dabei unterstützen, co-abhängige Beziehungsdynamiken mit ihren Erziehungsberechtigten zu lösen?

Bachelor-Thesis vorgelegt von:

Anamarija Hojsak

Matrikelnummer: 21-474-325

Eingereicht bei:

Sarah Madörin, M.A.

Muttenz, Juni 2025

Abstract

Diese Bachelor-Thesis geht der Frage nach, wie die Soziale Arbeit mithilfe der Systemischen Theorie suchterkrankte junge Erwachsene dabei unterstützen kann, sich aus coabhängigen Beziehungsdynamiken mit ihren Erziehungsberechtigten zu lösen. Dazu werden zunächst theoretische Grundlagen systemischer Ansätze im Kontext von Sucht und Co-Abhängigkeit erläutert und anschliessend deren praktische Anwendungsfelder in der Sozialen Arbeit beleuchtet. Im Zentrum stehen systemische Methoden, die gezielt auf die Förderung von Selbstwirksamkeit und Resilienz sowie die Unterstützung von Ablösungsprozessen junger Erwachsener abzielen. Zudem wird untersucht, welche Rolle in der Zusammenarbeit den Familien zukommt und wie diese in der systemischen Suchtarbeit genutzt werden kann. Die Ergebnisse zeigen, dass die systemische Theorie in der Sozialen Arbeit dazu beitragen kann, co-abhängige Beziehungsmuster zu erkennen, Familien ressourcenorientiert einzubeziehen und die Selbstwirksamkeit junger Erwachsener gezielt zu stärken, um deren Autonomieentwicklung langfristig zu fördern.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
1.1	Problemstellung	1
1.2	Fragestellung und Zielsetzung	2
1.3	Relevanz des Themas für die Soziale Arbeit	3
1.4	Persönliche Motivation	4
1.5	Aufbau der Arbeit	5
1.6	Methodisches Vorgehen	6
2	Theoretische Grundlagen	7
2.1	Sucht und Co-Abhängigkeit	7
2.1.1	Definition und grundlegende Mechanismen von Co-Abhängigkeit	11
2.1.2	Suchtverhalten bei jungen Erwachsenen	13
2.1.3	Komorbidität bei Sucht und Co-Abhängigkeit	15
2.2	Grundlagen und Prinzipien der Systemischen Theorie	16
2.2.1	Systemische Theorie in der Sozialen Arbeit	19
2.2.2	Systemische Methoden in der Suchtarbeit: Konzepte und Praxis	20
3	Analyse der Beziehungsdynamik	22
3.1	Herausforderungen und Bedürfnisse für junge Erwachsene in der Loslösung	23
3.2	Auswirkungen von Co-Abhängigkeit auf die Autonomieentwicklung	25
3.3	Strukturen und Dynamiken in co-abhängigen Beziehungen	27
4	Praxis der Sozialen Arbeit zur Förderung von Autonomie	31
4.1	Definition und Aufgabenfelder der Sozialen Arbeit im Kontext von Sucht	31
4.2	Systemische Methoden zur Unterstützung der Loslösung	34
4.3	Förderung von Resilienz und Selbstwirksamkeit bei jungen Erwachsenen	37
4.4	Zusammenarbeit mit Familien in der systemischen Suchtarbeit	38
5	Schluss	40
5.1	Diskussion der Erkenntnisse	41
5.2	Beantwortung der Fragestellung	43
5.3	Reflexion des eigenen Vorgehens	46
5.4	Ausblick und weiterführende Überlegungen	46
6	Literaturverzeichnis	48
6.1	Abbildungsverzeichnis	53

1 Einleitung

1.1 Problemstellung

Die Dynamik der Co-Abhängigkeit zwischen suchterkrankten jungen Erwachsenen und ihren Erziehungsberechtigten ist komplex und herausfordernd. Sie zeichnet sich aus durch emotionale und systemische Verstrickungen, die ohne äussere Impulse nur schwer zu durchbrechen sind (vgl. Trächslin 2018: 8).

Co-Abhängigkeit lässt sich definieren als wiederkehrendes Verhaltensmuster, das in belastenden familiären Strukturen entsteht und Betroffene daran hindert, lösungsorientierte Bewältigungsstrategien zu erkennen und umzusetzen (vgl. ebd.: 7f.). Suchterkrankungen wirken sich jedoch nicht nur auf die Betroffenen aus, sondern belasten auch ihr nahes soziales Umfeld. In dieser Hinsicht entstehen co-abhängige Muster häufig als Reaktion auf die Suchterkrankung und tragen dazu bei, Rollenstrukturen zu verfestigen. Dies schränkt die Autonomieentwicklung der Betroffenen erheblich ein (vgl. ebd.). Bezugspersonen nehmen dabei oft eine lenkende Funktion ein oder versuchen gezielt, das Verhalten der Betroffenen zu beeinflussen, was die wechselseitige Abhängigkeit weiter festigt (vgl. ebd.: 10f.). Bischof und Bischof (2024: 95) betonen, dass Angehörige von Menschen mit Suchterkrankungen beträchtlichen psychischen und emotionalen Belastungen ausgesetzt sind, in der Suchthilfe aber häufig nicht ausreichend berücksichtigt werden. Dies kann dazu führen, dass sie unzureichend in therapeutische Prozesse eingebunden werden, obwohl sie eine zentrale Rolle dabei spielen könnten, die Betroffenen zu unterstützen (vgl. ebd.). Ebenso fehlt es familiären Bezugspersonen oft an der notwendigen Begleitung durch Fachkräfte, wie Suhner und Beck (2012: 26) festhalten. Infolge unreflektierter, habitualisierter Verhaltensmuster können sich die Strukturen verfestigen, was die Handlungsfähigkeit der Beteiligten schrittweise einschränkt (vgl. ebd.).

Diese Dynamiken sind häufig in der familiären Biografie verankert. Laut Habel und Kainz (vgl. 2006: 8) werden co-abhängige Muster oft bereits in der Kindheit angelegt. Besonders Eltern, die selbst in suchtbelasteten Familien aufgewachsen sind, neigen dazu, erlernte Verhaltensweisen unbewusst zu übernehmen und später in ihrer eigenen Erziehungsrolle zu reproduzieren. Dies kann dazu führen, dass sie sich übermässig für das Wohlergehen ihres suchterkrankten Kindes verantwortlich fühlen und eigene Bedürfnisse zurückstellen – und dies verfestigt die co-abhängige Dynamik weiter (vgl. ebd.).

Neben strukturellen Defiziten beeinflussen auch individuelle psychodynamische Faktoren massgeblich, ob Co-Abhängigkeit entsteht und aufrechterhalten wird. So zeigte Benzinger (2012: 23f) auf, dass Menschen mit einer Neigung zur Co-Abhängigkeit in ihrer frühen Kindheit

häufig Unsicherheiten in ihren emotionalen Bindungen erlebt haben. Diese manifestieren sich etwa in einem Mangel an verlässlicher Zuwendung, einem wechselhaften oder widersprüchlichen Verhalten der Bezugspersonen oder in der wiederholten Zurückweisung eigener emotionaler Bedürfnisse. Fehlt eine sichere emotionale Basis, verstärkt sich das Bedürfnis nach Anerkennung und Bestätigung durch andere. In der Beziehung zu einer suchterkrankten Person empfinden die Bezugspersonen ihre Fürsorge zunächst als erfüllend und sinnstiftend, geraten jedoch mit der Zeit in eine Dynamik, die ihre eigene emotionale Abhängigkeit verstärkt (vgl. ebd.).

1.2 Fragestellung und Zielsetzung

Die grundlegende Frage aus der geschilderten Problemstellung ist, wie junge Erwachsene mit einer Suchterkrankung dabei unterstützt werden können, sich aus co-abhängigen Beziehungsdynamiken mit ihren Erziehungsberechtigten zu lösen. Die vorliegende Arbeit befasst sich mit der Co-Abhängigkeit in der Beziehung zwischen jungen Erwachsenen und ihren Erziehungsberechtigten, da diese Lebensphase vom Übergang zur Selbstständigkeit geprägt ist. Ablösungsprozesse spielen in diesem Entwicklungsstadium eine zentrale Rolle und können massgeblich zur Identitätsbildung beitragen. Gleichzeitig können familiäre Abhängigkeitsstrukturen diesen Prozess signifikant beeinflussen und die Autonomieentwicklung erschweren.

Sucht Schweiz (2024: 3f.) verdeutlicht im Schweizer Suchtpanorama, dass sich die psychische Gesundheit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in den letzten Jahren laufend verschlechtert hat. Die Folgen zeigen sich nicht nur im Substanzkonsum, sondern lenken auch die Aufmerksamkeit auf das familiäre Umfeld als wesentlichen Faktor. Eltern übernehmen eine bedeutende Rolle in der Begleitung und Unterstützung ihrer Kinder, stehen dabei jedoch selbst vor grossen Herausforderungen und sind zunehmend auf professionelle Hilfe angewiesen, um dieser Verantwortung gerecht zu werden (vgl. ebd.). Die Ergebnisse machen deutlich, dass suchterkrankte junge Erwachsene wie auch ihre familiären Bezugspersonen bewusst in die sozialarbeiterische Praxis integriert werden sollten. Ein multiperspektivischer Ansatz, der die familiären Wechselwirkungen berücksichtigt, schafft die Grundlage dafür, co-abhängige Beziehungsmuster frühzeitig sichtbar zu machen und gezielt zu bearbeiten.

Ferner betonen die aktuelle Forschung und die Fachliteratur zur Suchthilfe die erhebliche Relevanz einer partizipativen Herangehensweise. Die Fachtagung «Soziale Arbeit und Sucht – Praxis und Wissenschaft im Dialog» (Kompetenz Sucht 2024: 4) hob in ihren Ergebnissen die Relevanz der interprofessionellen Kooperation zwischen Fachdisziplinen wie Sozialer Arbeit, Medizin und Therapie hervor, um Suchterkrankungen und deren soziale Dimensionen wirksam anzugehen. Die Empfehlungen halten nachdrücklich fest, dass die psychosoziale

Unterstützung in der Suchthilfe eine bedeutende Rolle spielt und eine zentrale Verbindung zwischen medizinisch-therapeutischen Massnahmen und der alltäglichen Lebenswelt der Betroffenen ist (vgl. ebd.). Ein umfassender sozialarbeiterischer Ansatz ist daher ausschlaggebend, um die familiären Wechselwirkungen zu berücksichtigen und dysfunktionale Beziehungsdynamiken frühzeitig zu erkennen und ihnen entgegenzuwirken.

Gemäss der Systemischen Gesellschaft (o.J.: 7) betrachtet der systemische Ansatz in der Suchthilfe nicht nur das Individuum, sondern rückt die Dynamiken innerhalb sozialer Strukturen in den Mittelpunkt. Menschliche Verhaltensmuster werden als Teil eines Beziehungsgefüges verstanden, das nach Stabilität strebt – selbst wenn dies mit Hindernissen verbunden ist (vgl. ebd.: 9). Anstatt Probleme als individuelle Störungen zu interpretieren, werden die Wechselwirkungen innerhalb sozialer Systeme analysiert, um zu erkennen, welche Dynamiken bestehende Muster stabilisieren oder deren Veränderung begünstigen (vgl. ebd.: 11). Gezielte Interventionen geben Impulse innerhalb des Systems, um Veränderungen anzuregen und alternative Handlungsmöglichkeiten zu schaffen, ohne unmittelbar regulierend einzugreifen (vgl. ebd.: 12). Besonders in der Arbeit mit Co-Abhängigkeit ermöglicht dieser Ansatz, eingefahrene familiäre Dynamiken aufzudecken und alternative Beziehungsdynamiken zu entwickeln (vgl. ebd.: 18). Die systemische Methode bildet eine Basis, um die betroffene Person und ihr soziales Umfeld gezielt in den Veränderungsprozess einzubinden.

Das Ziel dieser Arbeit ist, zu untersuchen, wie die Soziale Arbeit mithilfe der Systemischen Theorie suchterkrankte junge Erwachsene dabei unterstützen kann, co-abhängige Beziehungsdynamiken mit ihren Erziehungsberechtigten zu durchbrechen. Dabei wird herausgearbeitet, welche systemischen Ansätze gezielt die Autonomieentwicklung der Betroffenen fördern und zugleich das familiäre Umfeld so in den Veränderungsprozess einbeziehen, dass festgefahrene Abhängigkeitsmuster aufgelöst werden können.

Die Fragestellung dieser Bachelorthesis lautet entsprechend wie folgt:

Wie kann die Soziale Arbeit mithilfe der Systemischen Theorie suchterkrankte junge Erwachsene dabei unterstützen, co-abhängige Beziehungsdynamiken mit ihren Erziehungsberechtigten zu lösen?

1.3 Relevanz des Themas für die Soziale Arbeit

Systemische Ansätze gewinnen zunehmend an Bedeutung, da sie die Einbindung familiärer Strukturen als wesentlichen Bestandteil langfristiger Veränderungsprozesse betrachten. Insbesondere in der Sozialen Arbeit ist die Begleitung suchterkrankter junger Erwachsener eine Herausforderung, wenn familiäre Abhängigkeitsdynamiken ihre Autonomieentwicklung einschränken und bestehende Strukturen verfestigen. Dies verdeutlicht, dass Unterstützung

oder Interventionen ohne die Berücksichtigung des sozialen Umfelds nicht zielführend sind (vgl. Fitza 2019: 243f.).

Fitza (2019: 243f.) legt dar, dass die Soziale Arbeit systemische Prinzipien wie Wertschätzung und Ressourcenorientierung verwendet, indem sie dysfunktionales Verhalten nicht als Schwäche betrachtet, sondern als funktionale Strategie, um belastende Situationen zu bewältigen. Dadurch verschiebt sich die Perspektive von Schuld- und Schamgefühlen hin zu wirksamen Bewältigungsstrategien. Ferner ermöglichen systemische Methoden wie Genogrammarbeit, zirkuläres Fragen und Lebenslinienarbeit der Sozialen Arbeit, familiäre Dynamiken zu analysieren und neue Bewältigungsansätze zu fördern. Dies stärkt die Selbstverantwortung der Betroffenen und unterstützt eine nachhaltige Umgestaltung co-abhängiger Strukturen (vgl. ebd.).

Aus diesen Erkenntnissen zeigt sich, dass systemische Theorien nicht nur die individuellen Hintergründe einer Suchterkrankung einbeziehen, sondern auch die familiären Dynamiken analysieren, die das Suchtverhalten weiter fördern. Dabei wird der Begriff «Co-Abhängigkeit» kritisch evaluiert, um Angehörige nicht zu stigmatisieren, sondern gezielt in ihrer Rolle als unterstützende Bezugspersonen zu stärken (vgl. Tielking/Rabes 2024: 37). Eine zielführende Entwicklung lässt sich daher nur erreichen, wenn neben der individuellen Bewältigung der Suchterkrankung auch die sozialen Determinanten einbezogen werden, welche das Suchtproblem verfestigen oder begünstigen. Die systemische Sozialarbeit trägt hier wesentlich dazu bei, diese Dynamiken zu hinterfragen und alternative Handlungsstrategien zu fördern (vgl. ebd.: 54).

1.4 Persönliche Motivation

Durch meine langjährige Erfahrung in der stationären Suchthilfe habe ich einen vertieften Einblick in die komplexe Praxis der Suchtarbeit und die Lebenssituationen vieler Patient*innen erhalten. In meiner aktuellen Tätigkeit als Fachfrau Gesundheit arbeite ich eng mit den Patientinnen und Patienten zusammen und begleite sie in ihrem Alltag. Das Altersspektrum reicht vom 18. Lebensjahr bis ins hohe Alter, jedoch findet derzeit eine Umstrukturierung mit einer Fokussierung auf Jugendliche und junge Erwachsene statt.

Mir fiel dabei vermehrt auf, dass die jüngeren Patientinnen und Patienten oft fremdmotiviert waren und dies offen äusserten. Zudem kristallisierte sich aus Behandlungsberichten, früheren Klinikaufenthalten sowie aus Gesprächen mit Betroffenen und ihren (oft verzweifelten) Angehörigen heraus, dass familiäre Dynamiken massgeblich zur Problematik beitragen und die Situation stark beeinflussen. Vor allem zwischen Eltern – meist nur einem Elternteil – und den jungen Erwachsenen zeigen sich dysfunktionale Verhaltensmuster, die

sich wechselseitig bedingen. Der ständige Fokus auf diese Beziehungsdynamiken beeinträchtigt grundsätzlich die Behandlung, da primär die Beziehung und deren Problematik im Fokus stehen. Die eigentliche Suchtproblematik oder weitere psychiatrische Beschwerden, auf die sich die Patient*innen während des stationären Aufenthalts konzentrieren sollten, rücken in den Hintergrund. Die Fremdmotivation für den Klinikaufenthalt erzeugt zudem zusätzlichen Druck und Erwartungen von aussen. Während ihres Aufenthalts sollten die Patient*innen die Möglichkeit haben, einen sicheren Rahmen und einen strukturierten Alltag zu erleben, in dem ihre individuellen Problemlagen behandelt werden. Dabei sollten sie nicht auch noch Verpflichtungen oder Erwartungen von aussen erfüllen müssen.

Diese subjektive Perspektive bestärkte mich darin, mich als zukünftige Professionelle der Sozialen Arbeit vertieft mit dem vorliegenden Thema auseinanderzusetzen und neue Perspektiven sowie effiziente Handlungsansätze zu ergründen, die ich in der Praxis anwenden kann, um junge Erwachsene mit Suchterkrankungen und deren Erziehungsberechtigte zu unterstützen, festgefahrene co-abhängige Beziehungsdynamiken nachhaltig zu überwinden.

1.5 Aufbau der Arbeit

Diese wissenschaftliche Literaturarbeit befasst sich mit der Frage, wie die Soziale Arbeit mithilfe der Systemischen Theorie suchterkrankte junge Erwachsene dabei unterstützen kann, co-abhängige Beziehungsdynamiken mit ihren Erziehungsberechtigten zu lösen.

Die Struktur der Arbeit ist wie folgt gegliedert:

Im ersten Kapitel erfolgte eine Einführung, welche die Problemstellung dargelegt, die Fragestellung und die Zielsetzung präzisiert sowie die Relevanz des Themas für die Soziale Arbeit verdeutlicht hat. Zudem wurde die persönliche Motivation geschildert.

Das zweite Kapitel beschäftigt sich mit den theoretischen Grundlagen. Zunächst erfolgt eine Klärung der Begriffe «Sucht» und «Co-Abhängigkeit», wobei grundlegende Mechanismen, spezifische Suchtverhaltensweisen junger Erwachsener sowie Komorbiditäten beleuchtet werden. Sodann werden die Grundlagen und Prinzipien der Systemischen Theorie sowie spezifische systemische Methoden vorgestellt, die in der sozialarbeiterischen Praxis zur Anwendung kommen.

Das dritte Kapitel widmet sich einer differenzierten Untersuchung der Beziehungsdynamik. Dabei werden die Strukturen und Interaktionsmuster in co-abhängigen Beziehungen betrachtet, ihre Einflüsse auf die Autonomieentwicklung junger Erwachsener analysiert und die spezifischen Herausforderungen sowie Bedürfnisse im Ablösungsprozess dargestellt.

Das vierte Kapitel geht auf die Förderung von Autonomie in der Praxis der Sozialen Arbeit ein. Zunächst werden die Aufgabenbereiche der Sozialen Arbeit im Suchtkontext definiert, bevor systemische Methoden zur Unterstützung des Ablösungsprozesses vorgestellt werden. Ein Schwerpunkt gilt den Strategien zur Förderung von Resilienz und Autonomie sowie der wesentlichen Bedeutung der Zusammenarbeit mit Erziehungsberechtigten.

Das fünfte Kapitel führt die gewonnenen Erkenntnisse zusammen und beantwortet die anfangs formulierte Untersuchungsfrage. Zudem bietet dieses Schlusskapitel eine kritische Reflexion des Arbeitsprozesses, einen Ausblick und weiterführende Überlegungen.

1.6 Methodisches Vorgehen

Methodisch basiert die Arbeit auf einer umfassenden Literaturrecherche, bei der Fachbücher und wissenschaftliche Artikel herangezogen werden, die sowohl die Systemische Theorie als auch deren Anwendung in der Sozialen Arbeit einbeziehen. Im Vordergrund stehen Publikationen zu Suchtverhalten, Co-Abhängigkeit und familiären Interaktionsmustern. Ergänzend werden Fachbücher zur Systemischen Theorie einbezogen, die theoretische Grundlagen und praxisbezogene Ansätze der Sozialen Arbeit darstellen. Zudem werden geprüfte Internetquellen aus wissenschaftlichen oder institutionellen Quellen genutzt. Als Ergänzung dienen schliesslich thematisch verwandte Bachelor- und Masterarbeiten der FHNW, die sich mit ähnlichen Fragestellungen befassen und wertvolle Erkenntnisse zur theoretischen Fundierung liefern. Diese Arbeiten liefern wertvolle Quellen, neue Perspektiven und vertiefen bestehende wissenschaftliche Diskurse. Die Literaturrecherche stützt sich auf verschiedene wissenschaftliche Bibliothekskataloge, insbesondere auf die Plattform Swiscovery, sowie auf relevante Fachportale, die im Kontext der professionellen Suchthilfe regelmässig herangezogen werden. Dazu gehören beispielsweise das Schweizer Suchtpanorama und weitere fachbezogene Onlinequellen mit inhaltlich geprüften und aktuellen Informationen. Die Auswahl orientiert sich schwerpunktmässig an Begriffen wie Co-Abhängigkeit, Sucht, Autonomieentwicklung, Systemische Theorie sowie Systemische Soziale Arbeit. Zur Vertiefung werden nicht nur unterschiedliche Schlagwörter, sondern auch deren Varianten und Kombinationen verwendet, um das thematische Spektrum zu erweitern und relevante Perspektiven gezielt zu erfassen. Berücksichtigt wird mehrheitlich deutschsprachige Literatur, wobei keine geografische Eingrenzung vorgenommen wird. Ein besonderes Augenmerk gilt der Aktualität der herangezogenen Quellen. Der Grossteil der verwendeten Literatur stammt aus den letzten zehn Jahren. Neben der Aktualität der Publikationen spielten auch die inhaltliche Relevanz und die thematische Einbindung in die Fragestellung eine massgebliche Rolle.

2 Theoretische Grundlagen

Zu Beginn dieses Kapitels werden zentrale Begriffe und Konzepte im Kontext von Sucht und Co-Abhängigkeit eingeführt. Dann folgt eine begriffliche und diagnostische Einordnung auf Basis aktueller Klassifikationen, insbesondere der ICD-11. Daran anknüpfend werden psychologische, soziale und biologische Einflussfaktoren in der Entstehung beleuchtet. Eine bedeutende Rolle spielen auch frühere Bindungserfahrungen. Die Perspektive neurobiologischer Mechanismen wird zudem erläutert, um ein umfassendes Verständnis der Suchtprozesse zu ermöglichen. Ebenso wird das Phänomen der Co-Abhängigkeit unter Einbezug theoretischer und empirischer Zusammenhänge systematisch eingeführt. Anschliessend werden suchtspezifische Herausforderungen und Hürden im jungen Erwachsenenalter thematisiert sowie Komorbiditäten beleuchtet, die mit Sucht und Co-Abhängigkeit einhergehen können. Den Abschluss des Kapitels bilden die Ausführungen zur Systemischen Theorie, zu ihren Grundsätzen und zu ihrer Relevanz für die Soziale Arbeit. In diesem Zusammenhang werden systemische Methoden in der Suchtarbeit herausgearbeitet und praxisorientiert reflektiert.

2.1 Sucht und Co-Abhängigkeit

Nach Tielking und Rabes (2024: 20f.) meint der Begriff Sucht eine psychische und oft auch physische Abhängigkeit von bestimmten Substanzen oder Verhaltensweisen. Diese beeinflussen Wahrnehmung, Denken, Fühlen und Handeln und wirken somit auf das zentrale Nervensystem ein. Substanzen, die eine solche Abhängigkeit hervorrufen können, werden als Suchtmittel bezeichnet. Differenzieren lässt sich hierbei zwischen stoffgebundenen (z. B. Alkohol, Kokain) und nicht stoffgebundenen (z. B. Glücksspiel, Videospielen) Suchtformen.

Abhängigkeit beschreiben Tielking und Rabes (2024: 25f.) in Anlehnung an die Weltgesundheitsorganisation (WHO) als einen psychischen und oft auch physischen Zustand, der gekennzeichnet ist von einem unkontrollierbaren Verlangen nach einer Substanz oder einem Verhalten – trotz negativer Konsequenzen, zunehmender Dosissteigerung und möglicher Entzugerscheinungen. Darüber hinaus unterteilen die Autoren verschiedene Phasen des Konsumverhaltens: von risikoarmem über problematischen bis zu abhängigem Konsum. Ein risikoarmer Konsum zeichnet sich durch kontrolliertes, mengenbegrenztes Verhalten aus, das keine wesentlichen gesundheitlichen Beeinträchtigungen mit sich bringt. Im Gegensatz dazu sind beim riskanten oder schädlichen Konsum erhebliche gesundheitliche und soziale Risiken erkennbar. Die Herausforderung liegt insbesondere darin, die Übergänge zwischen den Phasen zu erkennen, die fließend verlaufen und keine klaren Trennlinien haben (vgl. ebd.: 22ff.).

Unterrainer et al. (2018: 1043f.) führen weiter aus, dass sich Suchterkrankungen nicht monokausal erklären lassen. Vielmehr entstehen sie aus einem komplexen Zusammenwirken biologischer, psychologischer und sozialer Einflussfaktoren. Zusätzlich zu den erblichen Faktoren und neurobiologischen Einflüssen heben Unterrainer et al. (2018: 1045) frühkindliche Bindungserfahrungen als zentralen Risikofaktor hervor. Unsichere Bindungsmuster, inkonsistentes Verhalten von Bezugspersonen oder belastende Beziehungserfahrungen können die Entwicklung zentraler Fähigkeiten wie Emotionsregulation, Selbstkontrolle und Beziehungsfähigkeit längerfristig negativ beeinflussen. Daraus resultieren Defizite in der Fähigkeit zur Gefühlsregulation – und diese werden häufig durch süchtiges Verhalten kompensiert. Kurzfristig führt dies zwar zu einer Entlastung, längerfristig steigert es aber die Belastung. Zusammengefasst lässt sich Sucht in diesem Zusammenhang somit als Versuch verstehen, fehlende Bindungserfahrungen durch Substanzkonsum oder suchtähnliches Verhalten zu kompensieren (vgl. Unterrainer et al. 2018: 1046f.).

Diese Dynamik bleibt jedoch nicht auf die betroffene Person beschränkt, sondern beeinflusst oft das soziale Umfeld. Besonders enge Bezugspersonen entwickeln mitunter unbewusste Verhaltensmuster, die dazu beitragen, eine Suchterkrankung aufrechtzuerhalten oder zu verstärken. Dieses Phänomen wird als Co-Abhängigkeit bezeichnet (vgl. Tielking/Rabes 2024: 36f.; vgl. Kapitel 2.1.1).

Störungen aufgrund von Drogenkonsum oder Suchtverhalten (ICD-11)

Die aktuelle Version der Internationalen Klassifikation der Krankheiten (ICD-11) ordnet Störungen durch Substanzkonsum oder abhängiges Verhalten den psychischen und Verhaltensstörungen zu. Die übergeordnete ICD-11-Beschreibung definiert diese wie folgt: «Disorders due to substance use and addictive behaviours are mental and behavioural disorders that develop as a result of the use of predominantly psychoactive substances, including medications, or specific repetitive rewarding and reinforcing behaviours.» (WHO o. J.a: Kapitel 6C).

Die ICD-11 unterscheidet dabei zwischen zwei Arten von Störungen: erstens Störungen, die durch den Konsum psychoaktiver Substanzen und deren wiederholten Gebrauch zu psychischen und physischen Gesundheitsschäden führen können (vgl. WHO o. J.b: Kapitel 6C40); zweitens Störungen durch suchartiges Verhalten, die sich in exzessiven, nicht substanzgebundenen Aktivitäten wie Glücksspiel oder übermäßigem Videospiele zeigen (vgl. WHO o. J.c: Kapitel 6C50).

Neurobiologische Grundlagen der Sucht

Das Suchtverhalten lässt sich nicht nur auf die psychologischen und sozialen Faktoren zurückführen, sondern auch auf neurobiologische Aspekte, die im Gehirn ablaufen.

Essenziell ist hierbei das mesolimbische Belohnungssystem, wobei Dopamin, der Nucleus accumbens und der präfrontale Kortex eine massgebende Rolle spielen. Durch den Konsum suchtkativer Substanzen wird die Dopaminausschüttung im Nucleus accumbens drastisch erhöht, was ein intensives Lustempfinden auslöst. Zugleich wird die Aktivität des präfrontalen Kortex reduziert, der für Impulskontrolle, Planung und rationales Denken zuständig ist. Resultat ist ein verstärktes impulsives Verhalten und ein Suchtverhalten (vgl. Tretter 2017: 114ff.).

Werden diese neuronalen Strukturen wiederholt aktiviert, führt dies zu einer Konditionierung, bei der individuelle Stimuli automatisierte Suchthandlungen begünstigen. In diesem Zusammenhang wird von einem impliziten Suchtgedächtnis gesprochen, das unter anderem im Striatum (zuständig für automatisierte Verhaltensmuster und Gewohnheiten) verankert ist (vgl. Tretter 2017: 115–119). Neurobiologisch basiert dieses Suchtverhalten auf der Verschaltung zentraler Hirnregionen wie dem Hippocampus, der Amygdala und dem ventralen tegmentalen Areal (VTA), welche die Grundlage für das implizite Suchtgedächtnis bilden (vgl. ebd.).

Abbildung 1 bildet vier zentrale, miteinander gekoppelte neuronale Schaltkreise ab, die im Rahmen von Suchtmechanismen aktiv sind: den Belohnungskreislauf (A), der vor allem durch Dopamin gesteuert wird, sowie den Gedächtniskreislauf (B), der implizite Suchterfahrungen speichert. Ergänzend dazu zeigen die Abbildungen den Motivations- und Verhaltenssteuerungskreislauf, die das suchtbefugte Handeln verstärken und automatisieren. Die Abkürzungen (z. B. VTA, NAc, PFC, AMG, Hippo) bezeichnen die beteiligten Hirnareale wie das ventrale tegmentale Areal (VTA), den Nucleus accumbens (NAc), den präfrontalen Kortex (PFC), die Amygdala (AMG) und den Hippocampus (Hippo), wie in Abbildung 1 dargestellt.

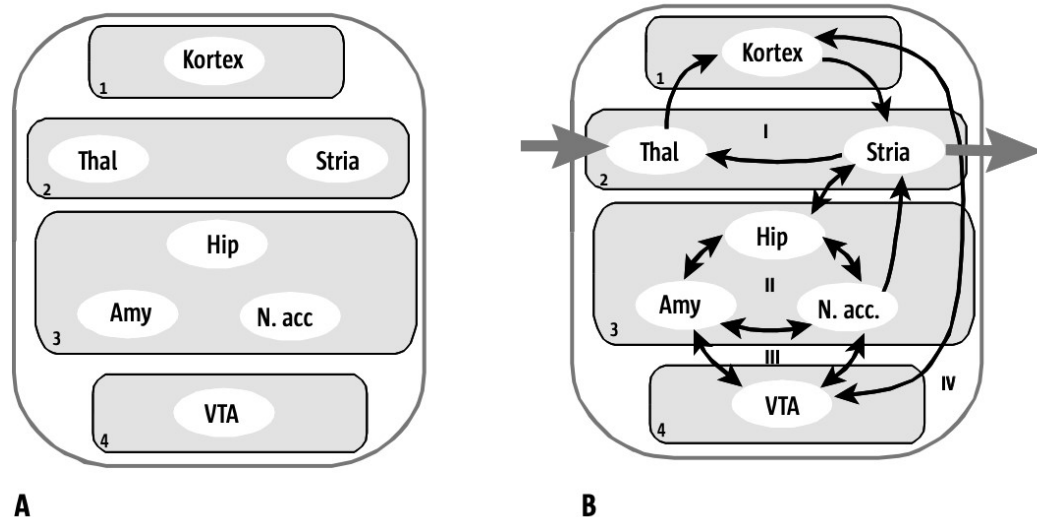


Abb. 1: Vier wichtige gekoppelte Schaltkreise der Sucht im Gehirn (nach Tretter 2017: 119)

Wenn der Substanzkonsum anhält, verschiebt sich das Gleichgewicht der zentralen Botenstoffe im Gehirn zunehmend. Dabei können sich die hemmenden Wirkungen durch GABA verstärken, was wiederum eine stärkere Aktivität des Gegenspielers Glutamat auslöst. GABA (Gamma-Aminobuttersäure) ist ein hemmender Neurotransmitter, der das Erregungspotenzial von Nervenzellen reduziert und somit eine beruhigende Wirkung auf das zentrale Nervensystem bewirkt. Im Gegensatz dazu wirkt Glutamat als aktivierender Botenstoff, der die neuronale Aktivität steigert. Das Zusammenspiel dieser beiden Botenstoffe ist entscheidend für die neuronale Balance. In Abbildung 2 werden die Neurotransmitter dargestellt. Wird die Substanz unvermittelt abgesetzt, sind die zuvor angepassten Regulationsmechanismen im Gehirn nicht mehr ausreichend wirksam, was mit Symptomen wie Unruhe, Krampfanfällen oder Delirien einhergehen kann (vgl. Tretter 2017: 132ff.).

Tretter (2017) entwickelte mit dem Konzept des neurochemischen Mobiles (vgl. Abbildung 2) ein Modell, das die komplexen neurobiologischen Prozesse der Sucht anschaulich darstellt. Das Modell verdeutlicht, wie fein abgestimmte Systeme der Signalübertragung zwischen Dopamin, Noradrenalin, Acetylcholin, Glutamat und GABA durch Substanzkonsum gestört werden. Obwohl zu Beginn vorwiegend belohnende Wirkungen im Vordergrund stehen, entwickeln sich im weiteren Verlauf tiefgreifende neurobiologische Veränderungen (vgl. Tretter 2017: 133). Das Mobile ist ein dynamisches Gleichgewichtsmodell, das aufzeigt, wie einzelne neurochemische Systeme einander regulieren oder aus dem Gleichgewicht bringen können (vgl. ebd.).

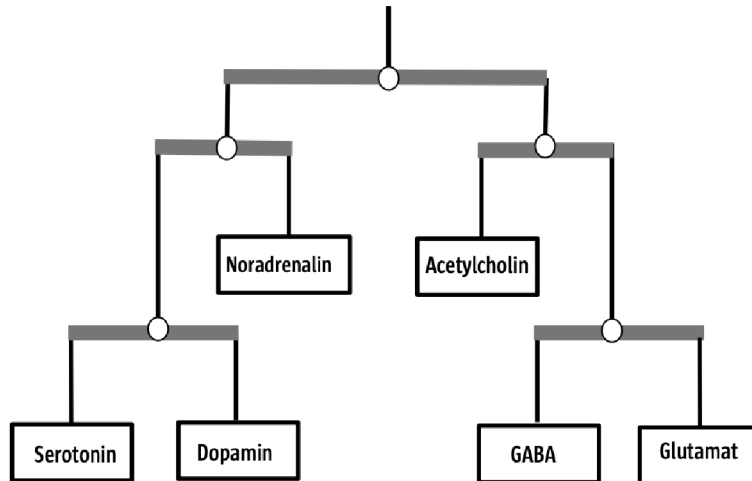


Abb. 2: Das neurochemische Mobile als Modell eines dynamischen Gleichgewichts zentraler Neurotransmittersysteme (in Tretter 2017: 133)

2.1.1 Definition und grundlegende Mechanismen von Co-Abhängigkeit

Im vorangegangenen Abschnitt wurde bereits erwähnt, dass sich Suchterkrankungen nicht nur auf die betroffene Person auswirken, sondern auch auf das soziale Umfeld. In diesem Kapitel wird das Phänomen der Co-Abhängigkeit vertieft behandelt – ein Begriff, der typische Verhaltensmuster nahestehender Personen beschreibt, die unbeabsichtigt dazu beitragen, die Suchtdynamik aufrechtzuerhalten (vgl. Tielking/Rabes 2024: 36f.). Darüber hinaus werden zentrale Mechanismen beleuchtet, die mit co-abhängigen Beziehungsstrukturen verbunden sind.

In diesem Kontext bezeichnet Co-Abhängigkeit ein spezifisches Beziehungsmodell, bei dem nahestehende Personen ihre eigenen Bedürfnisse und persönlichen Grenzen zunehmend zugunsten der suchtbetroffenen Person zurückstellen. Derartiges Verhalten entsteht meist aus dem tiefen Wunsch, zu helfen, trägt jedoch paradoxerweise oft dazu bei, das Suchtverhalten aufrechtzuerhalten oder zu verstärken. Die Ausprägungen co-abhängigen Verhaltens zeigen sich in typischen Handlungsmustern, die im wiederholten Umgang mit suchtkranken Personen erkennbar werden. Ferner gehören zu diesen Mustern, die Suchtdynamik zu bagatellisieren oder zu verleugnen, Verantwortung für die betroffene Person zu übernehmen und zu versuchen, ihr Verhalten gegenüber Dritten zu entschuldigen oder zu verdecken (vgl. Bischof/Bischof 2024: 95f.).

Cermak (1986) benennt typische Charakteristika co-abhängigen Verhaltens, welche die zuvor dargestellten Aspekte ergänzen. Hierzu zählen unter anderem die Verleugnung als primäre Bewältigungsstrategie, eine eingeschränkte emotionale Ausdrucksfähigkeit, zwanghaftkontrollierendes Verhalten, emotionale Erschöpfung oder depressive Verstimmungen sowie eine ausgeprägte Wachsamkeit (Hypervigilanz). Als besonders

prägnantes Merkmal gilt das persistente Verbleiben in einer Beziehung zu einer abhängigkeiterkrankten Person, ohne professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Diese Verhaltensmuster sind häufig durch ein starkes Kontrollbedürfnis und eine intensive Fürsorgehaltung geprägt. In der Folge kommt es zu einer emotionalen Verstrickung, in der die Grenzen zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung zunehmend verschwimmen. Daraus resultieren Bewältigungsmechanismen wie Überanpassung, Isolationstendenzen und die Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse. Diese Reaktionen tragen meist ungewollt dazu bei, die Suchtdynamik aufrechtzuerhalten oder zu verschärfen, und erschweren entwicklungsfördernde Veränderungen bei der abhängigen Person, aber auch eine gesunde Abgrenzungsfähigkeit der Bezugsperson (vgl. Bischof/Bischof 2024: 95ff.).

Schindler (2012: 9f.) führt weiter aus, dass Personen, die mit unsicheren Bindungserfahrungen aufgewachsen sind, häufiger Schwierigkeiten haben, negative Affekte zu regulieren und stabile zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen. Die Beziehung zu einer suchtkranken Person kann in der Folge zu einer übermässigen Fürsorge führen, die dem Wunsch entspringt, Bindungssicherheit herzustellen. Frühe Bindungserfahrungen hinterlassen dabei eine nachhaltige Prägung, die langfristig die individuellen Beziehungsmuster beeinflusst. Emotionale Verunsicherungen, die aus negativen Beziehungserlebnissen resultieren, werden im inneren Erleben verankert und wirken sich auf das Verhalten gegenüber nahestehenden Personen aus. Co-abhängige Verhaltensweisen lassen sich somit auf unsichere Bindungserfahrungen zurückführen und als dysfunktionale Bewältigungsstrategien innerlich verankerter Glaubensmuster verstehen (vgl. ebd.).

Bischof und Bischof (2024: 95ff.) zeigen zudem auf, dass das Konzept der Co-Abhängigkeit unter Fachpersonen umstritten ist. Zunächst wurde das Konzept entwickelt, um die Belastungen nahestehender Personen sichtbar zu machen. Mittlerweile steht es jedoch vermehrt in der Kritik. Aufgrund seiner unklaren Definition, mangelnden wissenschaftlichen Fundierung und der Gefahr der Stigmatisierung gilt es als problematisch. Neuere Erklärungsversuche wie das «Stress-Strain-Coping-Support-Modell» betonen statt einer gestörten Persönlichkeitsstruktur deshalb die psychosozialen Belastungen, die bei einer kontinuierlichen Auseinandersetzung mit den Konsequenzen der Suchterkrankung im nahen sozialen Umfeld entstehen

(vgl. ebd.)

Früher wurden Angehörige oft aus einem defizitorientierten Blickwinkel betrachtet, teilweise galt ihr Verhalten sogar als pathologisch. Besonders Partnerinnen und Partnern sowie Eltern von suchterkrankten Personen wurde laut Kläusler-Senn und Stohler (2012: 5f.) eine Mitschuld an der Suchtdynamik attribuiert. Im heutigen Fachdiskurs wandelt sich diese Sicht zunehmend.

Durch das Konzept der Co-Abhängigkeit lassen sich bestimmte Dynamiken zwar begrifflich erfassen, zugleich gehen damit jedoch stigmatisierende Wertungen und störungsorientierte Interpretationen einher, die vielfach nicht empirisch belegt sind. Angehörige sollten nicht grundsätzlich als krank eingestuft werden, sondern als eigenständige, durch die Situation belastete Personen mit einem spezifischen Bedarf an Unterstützung (vgl. ebd.)

2.1.2 Suchtverhalten bei jungen Erwachsenen

Die erläuterten Dynamiken im Bindungsverhalten wirken sich besonders in der Adoleszenz und im jungen Erwachsenenalter aus. Diese Entwicklungsphase ist besonders relevant, da sie mit dem Prozess der Selbstfindung und mit Veränderungen in der Selbstwahrnehmung einhergeht. Zudem erfolgt in dieser Zeit die schrittweise Ablösung von den Erziehungsberechtigten und primären Bezugspersonen, verbunden mit der Suche nach sozialer Zugehörigkeit und einer Position in der Gesellschaft. Diese Lebensphase birgt somit vielfältige Risikofaktoren für suchtbefragtes oder co-abhängiges Verhalten (vgl. Schindler 2012: 14f.).

Darüber hinaus lassen sich Parallelen zwischen Suchtverhalten und Co-Abhängigkeit erkennen, insbesondere bei der Emotionsregulation. So legt Schindler (2012: 14f.) dar, dass sowohl Substanzkonsum als auch dysfunktionales Kontrollverhalten oft dazu dienen, eine innere Anspannung abzubauen. Kurzfristig kann dadurch ein Gefühl von Entlastung entstehen, langfristig jedoch erweisen sich diese Strategien als dysfunktional und verstärken die psychische Belastung. Die fehlende Fähigkeit, Emotionen angemessen zu regulieren, trägt weiter dazu bei, destruktive Beziehungsdynamiken aufrechtzuerhalten oder zu intensivieren. Das Bedürfnis nach Autonomie steht in dieser vulnerablen Phase oft im Spannungsfeld mit der noch bestehenden Bindungsbedürftigkeit. Wenn zudem stabile Bindungen in der Kindheit gefehlt haben, dann ist auch die Ablösung von Bezugspersonen im Jugendalter erheblich erschwert. Besonders Jugendliche mit unsicheren oder desorganisierten Bindungsmustern greifen verstärkt zu dysfunktionalen Bewältigungsstrategien, wobei Substanzkonsum wie erwähnt dazu dient, eine innere Anspannung zu regulieren (vgl. ebd.).

Auch überfürsorgliche oder stark kontrollierende Erziehungsstile können das Autonomiebestreben behindern. Werden emotionale Bedürfnisse über längere Zeit vernachlässigt, kann sich ein ausgeprägtes Defizit bei der Orientierung und im Sicherheitsgefühl entwickeln. Wirken familiäre Rahmenbedingungen zusätzlich belastend, greifen betroffene Jugendliche eher auf alternative, oft dysfunktionale Strategien zurück, um emotionale Bedürfnisse zu bewältigen – und zu diesen Strategien zählt auch der Substanzkonsum (vgl. Schindler 2012: 14f.).

Das komplexe Geschehen im Suchtverhalten von jungen Erwachsenen lässt sich jedoch nicht isoliert durch individuelle psychologische Faktoren erklären, sondern ist wesentlich durch familiäre, soziale und kulturelle Bedingungen beeinflusst. Die Entstehung von Sucht muss also stets im sozialen Kontext verstanden werden, denn das Individuum lässt sich nie losgelöst von seinem Umfeld und den gesellschaftlichen Strukturen betrachten. Die psychodramatische Rollentheorie trägt dieser Sichtweise ausdrücklich Rechnung. So betont Kern (2024: 25), dass die Entstehung von Suchtdynamiken im Wechselspiel familiärer, sozialer und kultureller Einflussfaktoren zu sehen ist, die sich gegenseitig verstärken können (vgl. ebd.).

Auffallend sind insbesondere die Suchtverläufe junger Erwachsener, die oft durch belastende Sozialisationsbedingungen geprägt sind. Die psychodramatische Rollentheorie versteht hierbei das «soziale Atom» als zentrales Beziehungssystem, das die Rollen- und Identitätsentwicklung wesentlich beeinflusst (vgl. ebd.).

Darüber hinaus ist zu berücksichtigen, dass das junge Erwachsenenalter (*emerging adulthood*) von einer anhaltenden Phase der Identitätssuche geprägt ist, die sich bis ins dritte Lebensjahrzehnt erstrecken kann. Besonders herausfordernd ist diese Entwicklungsphase dann, wenn junge Menschen stark unter innerem Druck leiden und vor grundlegenden Entscheidungen zur beruflichen Laufbahn, zu partnerschaftlichen Beziehungen oder zur eigenen Lebensgestaltung stehen (vgl. Seiffge-Krenke 2021: 216f.).

Weiter hervorzuheben ist das Konzept der ruminativen Exploration, das Seiffge-Krenke (vgl. ebd.: 54f.) sinngemäss als gedankliches Kreisen ohne erkennbaren Fortschritt beschreibt. Diese Form der Exploration beschreibt ein wiederholtes Nachdenken über Fragen der eigenen Identität, ohne erkennbaren Fortschritt. Denkbar ist hierbei, dass in Zusammenhang mit der Verantwortung für wichtige Entscheidungen eine Tendenz zu kompensatorischem Verhalten entsteht, etwa in Form von sozialem Rückzug, Vermeidungshaltungen oder riskantem Substanzkonsum (vgl. ebd.).

Des Weiteren beschreibt Seiffge-Krenke (vgl. ebd.: 184f.) das junge Erwachsenenalter als eine Lebensphase erhöhter Selbstfokussierung, die sie als ein «narzisstisch geprägtes Zeitalter» bezeichnet. Geprägt von grosser Instabilität und ausgeprägter Erprobungsbereitschaft, erweist sich dieser Lebensabschnitt als besonders dynamisch. Wie bereits aufgezeigt, wird hier nochmals deutlich, dass das Spannungsverhältnis zwischen individueller Freiheit und fehlender Orientierung insbesondere dann suchtfördernd wirkt, wenn familiäre Stabilität fehlt und dysfunktionale Beziehungsdynamiken das Umfeld prägen (vgl. ebd.). Unmittelbar damit verbunden ist die Erkenntnis, dass pathologische Entwicklungen im Sinne substanzbezogener Störungen im Rahmen der Identitätsentwicklung oft auf einen gestörten oder unvollständigen Aufbau der Ich-Identität zurückzuführen sind (vgl. ebd.: 216f.).

Von zentralem Interesse ist zudem die Differenzierung im Orientierungsprozess von Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Vergleich zum mittleren Erwachsenenalter. Während Jugendliche häufig eine unbeschwerte Orientierungslosigkeit (*carefree diffusion*) zeigen, werden von jungen Erwachsenen zunehmend verbindliche Entscheidungen erwartet. Diese *troubled diffusion* beschreibt eine Desorientierung, die von Unsicherheit geprägt und mit einem erhöhten Risiko für problematische Entwicklungen wie Suchtverhalten verbunden ist (vgl. Seiffge-Krenke 2021: 215f.).

Besonders relevant ist zudem das soziale Beziehungsumfeld. Eltern, die ihre Kinder emotional kontrollieren oder deren Eigenständigkeit nicht zulassen, behindern den Ablösungsprozess erheblich. Auch daraus entstehen oft Suchtmechanismen, die sich je nach Situation verstärken (vgl. ebd.: 201).

Der noch aktive Prozess der Selbstfindung bei jungen Erwachsenen ist ein zentrales Spezifikum, welches ihr Suchtverhalten von jenem in späteren Entwicklungsphasen unterscheidet. Dies ist besonders relevant, als viele junge Erwachsene in dieser Phase eine erhöhte Sensibilität gegenüber Peereinflüssen, familiären Rollenerwartungen und gesellschaftlichem Leistungsdruck zeigen, was ihre Vulnerabilität gegenüber suchtverstärkenden Faktoren erhöht (vgl. Kern 2024: 28f.).

Ferner verweist Silbermayr (2012: 138) auf die besondere Relevanz moderner Verhaltenssüchte wie das exzessive Gaming im jungen Erwachsenenalter. Psychosoziale Belastungen wie Einsamkeit, emotionale Instabilität und Bindungsstörungen erweisen sich dabei als zentrale Risikofaktoren (vgl. ebd.). Silbermayr betont zudem, dass sich viele Betroffene im Übergang zu Ausbildung oder Beruf befinden. Diese Lebensphase findet laut seinen Ausführungen in der Forschung bislang kaum Berücksichtigung (vgl. ebd.).

Ergänzend lässt sich laut Pichlhöfer (2012) festhalten, dass sich sowohl Co-Abhängigkeit als auch abhängige Persönlichkeitsmuster als Störungen im Umgang mit Nähe und Beziehungen betrachtet lassen, die häufig in destruktiven Beziehungskonstellationen wirksam werden (vgl. ebd.).

Insgesamt zeigt sich: Suchtbezogenes Verhalten junger Erwachsener ist eng mit emotionalen Prozessen und sozialen Interaktionen verknüpft, primär wenn sich ungelöste Bindungskonflikte und gestörte Beziehungsmuster im Kontext von Entwicklungsaufgaben manifestieren.

2.1.3 Komorbidität bei Sucht und Co-Abhängigkeit

Unter dem Begriff Komorbidität versteht man parallel auftretende psychische oder physische Erkrankungen bei einer Person. Dadurch entstehen komplexe Störungsbilder, die eine

Diagnose und auch die psychosoziale Begleitung erheblich erschweren (vgl. Brown/Thorsteinsson 2023: 5ff.). Suchterkrankungen treten selten isoliert auf. In der Mehrzahl der Fälle gehen sie mit zahlreichen psychischen Komorbiditäten einher (vgl. Reimer 2014: 8). Typische Begleiterkrankungen von Suchterkrankungen sind Angststörungen, affektive Störungen wie Depressionen sowie Persönlichkeitsstörungen (vgl. ebd.). Auch die Aufmerksamkeitsdefizit/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) und posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS) gehören zu den häufig beobachteten psychischen Komorbiditäten bei Suchtverläufen (vgl. Tielking/Rabes 2024: 42).

Flassbeck (2014: 1) betont, dass Abhängigkeit «ein soziales System» ist und ergänzt: «Nicht das Symptom, sondern das System sollte behandelt werden, so ist der Anspruch der modernen Suchthilfe.» Diese systemische Perspektive stellt klar, dass die Abhängigkeit stets in Beziehung zu ihrem sozialen Kontext steht. Ein zusätzlich relevanter Gesichtspunkt ist hierbei, dass bei Komorbidität die wechselseitige Dependenz von Sucht und Co-Abhängigkeit nicht unterschätzt werden sollte, insbesondere innerhalb familiärer Strukturen und enger sozialer Beziehungen. Diese Beziehungsgefüge sind eingebettet in komplexe soziale Systeme, die von vielschichtigen emotionalen Dynamiken und verfestigten Beziehungsmustern geprägt sind. Personen aus dem unmittelbaren sozialen Umfeld, wie Partner*innen, Eltern oder Kinder, werden oft in diese dysfunktionalen Beziehungsdynamiken involviert. Dies führt meist schleichend zu einem Verhalten, das von übermässiger Fürsorge, Kontrolle und Selbstverleugnung gekennzeichnet ist. Die Ausbildung co-abhängiger Strategien erfolgt oft unbewusst im Verlauf der Beziehung und ist eng mit Gefühlen von Schuld, Ohnmacht sowie dem Bedürfnis verknüpft, zu retten, zu stabilisieren oder Verantwortung zu übernehmen. Das Ausmass der Mit-Betroffenheit kann stark variieren und reicht von einer emotionalen Überforderung bis zu klinisch relevanten Störungsbildern (vgl. ebd.: 1ff.). Somit wird deutlich: CoAbhängigkeit ist keine ausschliessliche Reaktion auf das Suchtverhalten einer nahestehenden Person. Vielmehr handelt es sich um ein behandlungsrelevantes Problem mit eigener Dynamik, das oft im Zusammenhang mit einer Suchterkrankung auftritt und mit erheblichen psychischen Belastungsfolgen einhergehen kann (vgl. ebd.: 5). Komorbiditäten und CoAbhängigkeit sind somit integrale Bestandteile von Suchtprozessen, die nicht bagatellisiert werden sollten, um nachhaltig wirksame Interventionen zu ermöglichen.

2.2 Grundlagen und Prinzipien der Systemischen Theorie

Das Kapitel beginnt mit einer begrifflichen Klärung der Systemischen Theorie, wie sie in dieser Arbeit verwendet wird. Grundlegend ist dabei die Unterscheidung zwischen der allgemeinen Systemtheorie, der systemischen Theorie als praxisbezogene Weiterentwicklung sowie deren spezifischer Ausprägung innerhalb der Sozialen Arbeit.

Die allgemeine Systemtheorie, wie sie insbesondere von Niklas Luhmann und Dirk Baecker entwickelt wurde, versteht soziale Systeme als operativ geschlossene, durch Kommunikation gebildete Einheiten (vgl. Baecker 2021: 5). Ein strukturgebendes Merkmal der Systemischen Theorie ist die Differenz zwischen System und Umwelt. Luhmann (1984) erläutert, dass ein System erst entstehen kann, wenn eine klare Abgrenzung zur Umwelt erfolgt ist. Erst diese Unterscheidung ermöglicht systemeigene Beobachtungen und Entscheidungsprozesse. Obwohl ein System operativ geschlossen funktioniert, bleibt es über strukturelle Kopplungen mit der Umwelt verbunden. Es kann äussere Reize aufnehmen und verarbeiten, ohne seine Eigenständigkeit zu verlieren (vgl. ebd.: 6). Zentral ist dabei die Beobachtung zweiter Ordnung, die nicht nur den Gegenstand, sondern auch die Perspektive der Beobachtung einbezieht. Erkenntnis wird als kontextabhängig verstanden und ist stets an bestimmte Voraussetzungen und Auswahlprozesse gebunden (vgl. ebd.: 5f.). Die Systemische Theorie verdeutlicht, dass Systeme ihre Umwelt nur begrenzt wahrnehmen können, da diese weitaus komplexer ist als das System selbst. Stabilität entsteht durch kontinuierliche Auswahlprozesse, bei denen entschieden wird, welche Umweltreize anschlussfähig sind. Jede Erkenntnis ist ein Produkt kontextabhängiger Selektion (vgl. ebd.: 8).

Die Systemische Theorie stellt einen theoretischen Bezugsrahmen her, der sich weder in einen linearen Ursache-Wirkungs-Zusammenhang einfügt noch auf hypothetische Erklärungen baut. Grundlage ist vielmehr die Überzeugung, dass Ordnung, Struktur und Wissen nicht unabhängig voneinander existieren, sondern sich aus der Wechselwirkung von System und Umwelt herausbilden (vgl. ebd.: 1f.). Die Umwelt gibt dem System keine klaren Antworten, sondern erzeugt Interpretationsspielräume, die je nach Situation gedeutet und bearbeitet werden müssen. Die Systemische Theorie hilft dabei, grundlegende Fragen über Wahrnehmung, Wissen und berufliches Handeln zu reflektieren (vgl. ebd.: 2).

Im Zentrum steht die Frage, wie Wissen entsteht und wie menschliches Handeln durch Beobachtung und Kontext beeinflusst wird. Systeme werden in der Systemischen Theorie als geschlossene, jedoch wechselseitig bezogene Einheiten verstanden, die sich vor allem durch ihre Fähigkeit zur Verständigung auszeichnen. Die Theorie richtet den Blick nicht auf einzelne Aspekte, sondern betont das wechselseitige Zusammenwirken biologischer, psychischer und sozialer Prozesse. Ihre Stabilität sichern Systeme durch eine dauerhafte, an den Kontext angepasste Selbstregulation (vgl. ebd.: 4ff.).

Eine grundlegende Perspektive innerhalb der Systemischen Theorie ist der Konstruktivismus. Dieser geht davon aus, dass Wirklichkeit nicht objektiv vorgegeben ist, sondern durch persönliche und gemeinsame Deutungen entsteht. Wissen wird dabei nicht als getreues Bild der Aussenwelt verstanden, sondern als Ergebnis innerer, systemeigener Prozesse. Sowohl biologische als auch psychische Systeme können sich nur auf eigene Beobachtungen und

Beschreibungen stützen, wodurch sich das, was als Wirklichkeit gilt, stets in Wechselwirkung mit der Umwelt und aus dem System selbst herausbildet (vgl. Kleve 2010: 17ff.).

Ausgehend von diesem theoretischen Verständnis bildet die Systemische Theorie eine relevante Grundlage für das professionelle Handeln in der Sozialen Arbeit. Darauf aufbauend entwickelte sich die systemische Theorie, die theoretische Konzepte in Beratung, Therapie und in der Sozialen Arbeit anwendet. Dabei werden insbesondere Entwicklungs- und Veränderungsprozesse innerhalb sozialer Systeme sowie die Integration konstruktivistischer, lösungsorientierter und kommunikationstheoretischer Perspektiven in den Mittelpunkt gerückt (vgl. Staub-Bernasconi 2018: 85f.). In der Sozialen Arbeit wird diese Theorie in besonderer Weise weitergeführt, indem sie systemisches Denken mit ethischen und normativen Grundlagen verknüpft und zugleich konkrete Handlungsmöglichkeiten eröffnet. Sie trägt dazu bei, die Dynamiken sozialer Systeme sowie die Wechselwirkungen zwischen individuellen, sozialen und strukturellen Faktoren zu erfassen (vgl. ebd.: 86f.). Soziale Probleme entstehen nach ihrer Ansicht durch das Zusammenspiel von individuellen Lebensumständen, sozialen Beziehungen und gesellschaftlichen Strukturen. Dabei müssen verschiedene Ebenen wie biologische, psychische, soziale, kulturelle und ökologische Aspekte in ihrer Gesamtheit erfasst werden. Ausgehend davon wird der Ansatz der systemischen Theorie von Silvia Staub-Bernasconi als handlungswissenschaftliche Grundlage für eine kritische Soziale Arbeit verstanden (vgl. ebd.: 88f.). Staub-Bernasconi hebt dabei auch den professionsethischen Anspruch der Sozialen Arbeit hervor. Professionelles Handeln erfolgt auf der Grundlage menschenrechtlicher Verantwortung und richtet sich nach zentralen ethischen Prinzipien wie sozialer Gerechtigkeit, Partizipation und Lebensbewältigung (vgl. ebd.: 87–92).

Im Ansatz von Silvia Staub-Bernasconi zielt systemisches Denken darauf ab, sowohl komplexe Wechselwirkungen als auch strukturelle Ursachen sozialer Probleme sichtbar zu machen und kritisch zu hinterfragen. Dabei handelt es sich um dynamische Strukturen, die durch Kommunikation entstehen und veränderbar bleiben. Dadurch eröffnen sich professionelle Handlungsspielräume, etwa durch die Aktivierung von Ressourcen, das Sichtbarmachen systemischer Strukturen und das Anstossen von Veränderungsprozessen. Eine reflexive, auf den sozialen Kontext abgestimmte Haltung ist entscheidend, um individuelle und gesellschaftliche Aspekte angemessen einzubeziehen (vgl. ebd.: 94ff.).

Trotz ihrer theoretischen Relevanz wird die Systemische Theorie kritisch diskutiert, da der Fokus auf interne Selektionsprozesse die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen ausblendet. Zudem sind nicht alle theoretischen Ansätze in der Praxis umsetzbar, da externe Bedingungen Handlungsoptionen einschränken (vgl. Müller 2023: 48). Zwar eröffnet die systemische Perspektive neue Sichtweisen, doch stößt sie an ihre Grenzen, wenn strukturelle Ungleichheiten und Machtverhältnisse angemessen berücksichtigt werden sollen (vgl. ebd.).

Für die Soziale Arbeit ergibt sich daraus ein praxisnaher Zugang, der die Komplexität sozialer Netzwerke und deren Dynamiken erfasst und gezielt Impulse für Veränderungsprozesse setzt. Welche konkreten Methoden sich daraus für die Suchtarbeit ableiten lassen, wird im folgenden Abschnitt dargestellt.

2.2.1 Systemische Theorie in der Sozialen Arbeit

In der Profession der Sozialen Arbeit etabliert sich zunehmend die Vorstellung, dass soziale Wirklichkeit nur im Zusammenspiel sozialer Beziehungen verstanden werden kann. Dieses Erkenntnis ist ein zentraler Bestandteil der Systemischen Theorie, die davon ausgeht, dass individuelle Problemlagen im Kontext sozialer Interaktionen einzuordnen sind (vgl. Hosemann/Geiling 2021: 20). Für die Soziale Arbeit verdeutlicht Arnold (2024: 38), dass die Systemische Theorie als bedeutsames Modell zur Analyse sozialer Problemlagen gilt. Sie analysiert soziale Herausforderungen nicht unabhängig voneinander, sondern im Zusammenhang mit den vielfältigen Dynamiken sozialer Systeme und ordnet sie in ein Netzwerk wechselseitiger Einflüsse und systemischer Beziehungen ein. Statt eines konsequenten Ursache-Wirkungs-Denkens stellt der systemische Zugang zirkuläre Zusammenhänge, wechselseitige Einflüsse und komplexe Rückkopplungsmechanismen in den Vordergrund, um den Wandel sozialer Systeme als Ausdruck komplexer Wechselwirkungen nachvollziehbar zu machen (vgl. ebd. 38f.). In der Logik der Systemischen Theorie erscheint das Individuum nicht losgelöst, sondern untrennbar mit den Strukturen und Dynamiken seiner Lebenswelt verbunden. Soziale Beziehungen, strukturelle Bedingungen und interaktive Handlungsmuster steuern Verhaltensprozesse individuell mit (vgl. Sommerfeld 89f.). Die Soziale Arbeit hat in diesem Verständnis nicht nur eine unterstützende oder stabilisierende Rolle, sondern wirkt als systemisch relevanter Faktor, der Veränderungsprozesse innerhalb sozialer Systeme gezielt anstößt (vgl. ebd.: 92).

Hosemann und Geiling (2021: 20) machen deutlich, dass systemisches Denken nicht von einer objektiven Wirklichkeit ausgeht, sondern davon, dass soziale Wirklichkeit durch Beobachtungen entsteht. Entscheidend ist dabei, wie etwas beobachtet wird, welche Unterschiede gemacht werden und welche Folgen sich daraus ergeben. Ihr Ansatz beruht darauf, wie Umweltwahrnehmungen zustande kommen und sich in spezifische Kategorien einordnen lassen. Diese Deutungsmuster sind massgebliche Faktoren dafür, dass hinter jeder Beobachtung ein charakteristisches Interpretationsmuster steht (vgl. ebd.). Die Soziale Arbeit fungiert in diesem Zusammenhang als reflexives System, das ihre eigenen Wahrnehmungen und Interventionsstrategien laufend kritisch hinterfragt. Dabei richtet sich der Fokus insbesondere auf soziale Beziehungen, Wechselwirkungen und Rückkopplungen, die komplexe soziale Dynamiken prägen (vgl. ebd.: 21f.). Sommerfeld (2024: 92) definiert die Rolle der Sozialen Arbeit in diesem Verständnis als Impulsgeber. Sie schafft Anreize, ohne

regulierend einzuwirken (vgl. ebd.). Das fördert wiederum partizipativ Veränderungen, indem vor allem positive und motivierende Anreize sowie vorhandenes Potenzial und Ressourcen in den Fokus gerückt werden (vgl. Dittmar 2023: 44). In der Zusammenarbeit mit vulnerabler Klientel wird ersichtlich, dass der systemische Ansatz bedeutsam ist, da die strukturelle Komplexität ihrer Lebenswelt eine Betrachtung erfordert, die sich nur durch das Zusammenspiel verschiedener Perspektiven adäquat erfassen lässt (vgl. ebd.: 47). Angesichts ihrer theoretischen Fundierung und praxisbezogenen Ausrichtung bildet die Systemische Theorie eine beständige professionelle Grundlage für die Soziale Arbeit. Sie stellt theoriegeleitete, aber zugleich praxisnahe Handlungsmöglichkeiten zur Gestaltung ressourcenorientierter Veränderungsprozesse bereit (vgl. ebd.: 51).

Diese Auffassung greift das systemtheoretische Konzept der Beobachtung auf, in dem Beobachtung als strukturierender Akt verstanden wird, der durch systemeigene Differenzierungen geleitet ist. Dabei konstruiert das beobachtende System selbst, welche Aspekte relevant sind. Im Umkehrschluss bedeutet dies: Jede Beobachtung ist an die Perspektive der beobachtenden Person gebunden. Ein Teil der Wirklichkeit bleibt dadurch unbeachtet und entzieht sich dem Zugriff des Beobachters oder der Beobachterin. Dieser «blinde Fleck» ist für das System nicht sichtbar, existiert jedoch und entfaltet Wirkung in der Lebenswelt (vgl. Hosemann/Geiling 2021: 41f.). Die folgenden Überlegungen verdeutlichen weiter, welche Bedeutung die Systemische Theorie in der Profession der Sozialen Arbeit hat.

2.2.2 Systemische Methoden in der Suchtarbeit: Konzepte und Praxis

Klein (2024: 162ff.) führt aus, dass suchtinduziertes Verhalten in der systemischen Praxis der Suchtarbeit als Ergebnis selbststrukturierender Mechanismen innerhalb komplexer sozialer Systeme verstanden wird. Dies impliziert ein Verständnis von Suchtverhalten als Ausdruck der Wechselwirkungen zwischen biologischen, psychischen und sozialen Systemebenen. Ferner kommt der Substanz je nach Kontext eine unterschiedliche Bedeutung zu, da sie als biochemischer Wirkstoff, als Mittel zur Emotionsregulation oder als Instrument sozialer Kommunikation fungieren kann, besonders im familiären Kontext. Dies begünstigt die Entwicklung und Aufrechterhaltung suchtbefördernden Verhaltens (vgl. ebd.). Ein Rückfall wird deshalb nicht nur als Symptom mangelnder Impulskontrolle oder Selbstregulation wahrgenommen, sondern fungiert selbst als Element innerhalb des sozialen Systems. Diese Dynamik kann familiäre Spannungen verdecken und zugleich eine paradoxe Form emotionaler Bindung initiieren. Im Fokus systemischer Interventionen steht deshalb, individuelle Ressourcen und die Handlungskompetenz der Klientinnen und Klienten zu fördern und zu aktivieren, um ihre Selbstwirksamkeit zu stärken. Zugleich sollen die Interventionen einer Stigmatisierung und einer Reduktion auf die Suchterkrankung entgegenwirken. Die folgenden Ansätze eröffnen neue Zugänge, die den Betroffenen ein vertieftes Verständnis ihrer

Problemlage ermöglichen und zur Gestaltung individueller Bewältigungsprozesse beitragen, ohne das Suchtverhalten zu verharmlosen oder zu entwerten (vgl. ebd.: 165f.).

Ein aktueller Ansatz ist laut Körkel (2024: 237ff.) die Zieloffene Suchtarbeit (ZOS). Die Bedingungen dafür werden von den Klientinnen und Klienten selbst festgelegt und orientieren sich somit an deren individuellen Zielen und Wünschen. Im Gegensatz zu abstinenzorientierten Konzepten basiert ZOS nicht auf einem normativen Zielrahmen. Stattdessen werden unterschiedliche Ziele verfolgt. Das Ziel kann weiterhin Abstinenz sein, jedoch kann auch eine Konsumreduktion oder eine Form der Schadensminderung angestrebt werden. Jedes dieser Ziele wird gleichwertig betrachtet. Die Grundlage dieses Ansatzes bietet Betroffenen eine konkrete Unterstützung zur Veränderung, selbst wenn eine vollständige Abstinenz noch nicht im Vordergrund steht (vgl. ebd.). Die Zieloffene Suchtarbeit beruht auf einem differenzierten Verständnis von Sucht, das sich von der Vorstellung einer festgelegten, biologisch erklärten Erkrankung löst. Ohne sich nur auf den Verlust der Selbstkontrolle zu stützen oder von einem «Suchtgedächtnis» auszugehen, rückt die ZOS die Veränderbarkeit des Konsumverhaltens in den Vordergrund und anerkennt, dass für manche Betroffene auch ein kontrollierter Konsum ein sinnvolles und realistisches Ziel sein kann (vgl. ebd.: 240ff.).

Der Habitus der zieloffenen Suchtarbeit zeichnet sich durch Wertschätzung, Selbstbestimmung und Austausch aus, wie Körkel (2024: 242ff.) weiter erläutert. Die Betroffenen werden als Expertinnen und Experten ihrer eigenen Lebensrealität anerkannt und entlang ihrer Zielvorstellungen von den Fachpersonen begleitet und unterstützt. Zudem wird Widerstand nicht als persönliches Defizit gewertet, sondern als nachvollziehbare Skepsis gegenüber Veränderungsprozessen (vgl. ebd.).

In der systemischen Praxis nehmen methodische Instrumente eine grundlegende Rolle ein, wie von Schlippe und Schweitzer (2019: 41) ausführen. Sie unterstützen dabei, neue Perspektiven zu gewinnen, festgefahrene oder stagnierende Deutungsmuster zu hinterfragen und alternative Sichtweisen zu ermöglichen. Zudem tragen sie dazu bei, systemische Bedeutungsstrukturen innerhalb sozialer Kontexte sichtbar zu machen. Zu den wesentlichen Verfahren zählen das zirkuläre Fragen, das Erstellen von Genogrammen, das Reframing sowie die Bildung von Hypothesen. Zirkuläre Fragen werden in dieser Logik nicht allein als Werkzeug zur Analyse, sondern als gezielte Intervention verstanden, die Impulse setzt, um Reflexionsprozesse anzustossen und alternative Sichtweisen zu eröffnen. Charakteristisch für diesen Ansatz ist eine dialogische Haltung, welche die Ambivalenz individueller Wahrnehmungen anerkennt und eigene Deutungsangebote reflexiv zurücknimmt, um Raum für kontextbezogene, ressourcenaktivierende Lösungsprozesse zu eröffnen (vgl. ebd. 41–44).

Hollenstein (2024: 280ff.) hebt sodann hervor, dass eine systemische Herangehensweise in der Suchtarbeit die Berücksichtigung struktureller Bedingungen erfordert. Soziale Ungleichheiten, gesellschaftliche Hierarchien und strukturelle Barrieren wirken auf die Handlungsfähigkeit der Betroffenen ein und erschweren es ihnen, individuelle Zielvorstellungen zu realisieren. Systemische Methoden wirken insbesondere dann, wenn sie nicht nur auf zwischenmenschliche Dynamiken eingehen, sondern auch strukturelle Rahmenbedingungen, soziale Teilhabechancen und Mechanismen von Exklusion berücksichtigen (vgl. ebd.).

In der Praxis der systemischen Suchthilfe ist schliesslich das Case-Management ein zentraler Aspekt. Ziel ist, institutionelle Hilfsangebote entlang der biografischen und sozialen Bedingungen der Klientinnen und Klienten zu koordinieren und dabei bedarfsorientiert und individuell auf deren Bedürfnisse einzugehen (vgl. Schmid/Arendt 2023: 212f.). In der klinischen Sozialarbeit gilt dies als wesentliche Interventionsform, um komplexe Belastungssituationen im sozialen und alltäglichen Lebensvollzug integrativ zu bewältigen (vgl. ebd.: 213f.). Für junge Erwachsene mit einer Suchtproblematik bietet das Case-Management eine strukturierte, professionelle Begleitung in Übergängen zwischen Lebensabschnitten, insbesondere bei Lebensveränderungen wie dem Zugang zu Wohnen, Ausbildung oder psychosozialer Betreuung. Die Aufgabe im Case-Management ist, vorhandene Ressourcen zu aktivieren, koordiniert zu vernetzen und so ein wirksames, verlässliches Hilfesystem zu schaffen (vgl. ebd.). Das Konzept des Case-Managements richtet sich zudem nach einem systemischen Leitprinzip und einer strukturierten Hilfeplanung. Im Fokus stehen eine Beziehungsgestaltung, die sich an der Motivation orientiert, sowie kooperativ und partizipativ erarbeitete Zielvereinbarungen. Mit der Aktivierung vorhandener Ressourcen und einer vernetzten, partizipativen Hilfeplanung trägt das Case-Management zur Stabilisierung bei – und vermittelt zugleich eine wertschätzende, beziehungsorientierte Haltung (vgl. ebd.: 214ff.).

Durch systemische Methoden können junge suchtbetroffene Erwachsene also gestärkt und dabei unterstützt werden, co-abhängige Beziehungsmuster zu erkennen und selbstbestimmte Handlungsoptionen zu entwickeln. Dies befähigt sie, dysfunktionale Bindungsmuster zu reflektieren und eigenverantwortliche Perspektiven für den eigenen Lebensweg zu entwickeln – was ein wesentlicher Schritt zur Lösung co-abhängiger Dynamiken ist. Zu beachten ist allerdings, dass sich nicht jede Methode für jede Person gleichermaßen eignet.

3 Analyse der Beziehungsdynamik

Im folgenden Abschnitt werden zunächst die besonderen Herausforderungen sowie die Bedürfnisse junger Erwachsener im Prozess der Ablösung thematisiert. Anschliessend werden die Auswirkungen von Co-Abhängigkeit auf die Entwicklung von Autonomie und

Selbstverwirklichung beleuchtet. Zuletzt erfolgt eine vertiefte Analyse der Strukturen und Dynamiken co-abhängiger Beziehungen. Im Fokus stehen die wechselseitigen Beziehungsprozesse und die affektiven Verstrickungen, die für solche Konstellationen charakteristisch sind.

3.1 Herausforderungen und Bedürfnisse für junge Erwachsene in der Loslösung

Laut Bertogg (2018: 77f.) gilt das junge Erwachsenenalter heute als eigenständige und komplexe Phase im Lebenslauf, deren Beginn und Ende nicht eindeutig abgrenzbar sind. Explizite Indikatoren für den Abschluss dieser Lebensphase fehlen, da psychische, soziale und emotionale Entwicklungsprozesse individuell verlaufen und stärker durch biografische Ereignisse als durch das chronologische Alter strukturiert sind (vgl. ebd.). Diese Lebensphase ist häufig von zahlreichen Hürden geprägt, die mit erheblichen Unsicherheiten verbunden sind. Diese Hürden ergeben sich aus ungleichen Bildungschancen, herausfordernden strukturellen Bedingungen im Bildungssystem oder instabilen Lebensverläufen. Zugleich erschweren sie den Übergang ins Berufsleben für viele junge Erwachsene zusätzlich. Angesichts steigender Anforderungen und eines unsicheren Arbeitsmarkts wächst das Risiko sozialer Unsicherheit, wodurch die elterliche Unterstützung nach wie vor eine zentrale Bedeutung hat (vgl. ebd.: 80ff.). Das familiäre Beziehungsgefüge befindet sich in einem konstanten Spannungsfeld zwischen Loslösung und Verbundenheit. Denn obwohl die jungen Erwachsenen nach Autonomie streben, bleiben sie meist auf die praktische oder finanzielle Unterstützung und die emotionale Zuwendung der Eltern angewiesen (Bertogg 2018: 83f.). Die ökonomischen Abhängigkeiten wirken hierbei stark auf die familiären Dynamiken ein, denn durch finanzielle Unterstützung entsteht eine Konstellation, in der wiederholtes Zusammenwohnen oder fehlende Gegenseitigkeit Schuldgefühle, Rückzug oder verstärkte elterliche Kontrolle hervorrufen können (vgl. ebd.: 138).

Berngruber und Gaupp (2022: 18f.) betonen die entwicklungspsychologische Perspektive, die das Erwachsenwerden als komplexen Ablösungsprozess versteht. Dazu gehört die emotionale, räumliche und finanzielle Loslösung von der Herkunftsfamilie. Die emotionale Verbundenheit sowie die familiäre Nähe bleiben in der Regel bestehen, auch wenn junge Erwachsene schrittweise eigenständiger werden (vgl. ebd.). Die Ablösung bedeutet also weniger einen Abbruch der Beziehung, sondern vielmehr deren Umgestaltung. Die Individuationstheorie hebt hierbei hervor, dass sich dadurch die Chance bietet, das Verhältnis weiterzuentwickeln und im besten Fall zu vertiefen (vgl. ebd.: 20).

Wenn junge Erwachsene im Prozess des Erwachsenwerdens die Beziehung zu ihren Bezugspersonen neu gestalten, kann dies zu einem Zielkonflikt führen. Einerseits besteht das

Bedürfnis nach Autonomie, andererseits bleibt der Wunsch nach emotionaler Nähe, Sicherheit und Zugehörigkeit bestehen. Koch (2024: 130–133) verdeutlicht zudem, wie wichtig es ist, dass auch die Eltern lernen, loszulassen, ihren Kindern mehr Verantwortung zu übertragen und gleichzeitig emotional erreichbar zu bleiben. Dies unterstreicht erneut, wie stark die Entwicklung junger Menschen von den Bindungserfahrungen geprägt ist, die sie durch ihre Eltern oder Erziehungsberechtigten mit auf den Weg bekommen. Besonders herausfordernd gestaltet sich dieser Prozess, wenn verlässliche Bindungserfahrungen ausbleiben. Bei fehlender emotionaler Verlässlichkeit entwickeln sich häufig erhebliche Unsicherheiten im Selbstbild, die mit Selbstzweifeln, Entscheidungsschwächen und einem Gefühl innerer Leere einhergehen. Solche Unsicherheiten beeinträchtigen sowohl die Beziehungsfähigkeit als auch die Identitätsbildung, erschweren die Autonomieentwicklung und verstärken die emotionale Verwundbarkeit dieser sensiblen Lebensphase (vgl. ebd.: 112). Ein anschauliches Beispiel dafür bieten die Daten der World-Vision-Kinderstudie 2010, wonach Kinder, die wenig Mitbestimmung erleben oder elterliche Nähe und Rückhalt vermissen, oft unter einem schwächeren Selbstvertrauen leiden und eine geringere Selbstwirksamkeit erleben (vgl. Andresen/Fegter 2012: 56ff.).

Ausgehend von den beschriebenen Herausforderungen richtet sich der Blick im Folgenden auf die Bedürfnisse junger Erwachsener, die in der Phase der Loslösung besonders entscheidend sind.

Erstens lässt sich festhalten: Entwicklung erfordert Raum zur Selbstentfaltung, geht aber einher mit dem Bedürfnis nach stabilen und vertrauensvollen Beziehungen zu nahestehenden Personen (vgl. Berngruber/Gaupp 2024: 20f.). Vor diesem Hintergrund ist das bereits angesprochene Bedürfnis nach Zugehörigkeit erneut aufzugreifen und inhaltlich weiter zu vertiefen. Dabei geht es nicht ausschliesslich um die Zugehörigkeit zu einem sozialen oder familiären Netzwerk, sondern ebenso um die Möglichkeit, mit eigenen Anliegen gehört zu werden, sich aktiv einzubringen und mit der eigenen Perspektive ernst genommen zu werden; laut Studien ist dies eine zentrale Voraussetzung, um Zugehörigkeit zu erleben (vgl. Andresen/Fegter 2012: 57f.). Zugehörigkeit entsteht laut Plohr (2023: 120), wo Menschen ihre Ideen, Talente und Perspektiven aktiv einbringen können und ihnen Vertrauen geschenkt wird. Voraussetzung dafür ist ein Umfeld, das Sicherheit und Freiheit miteinander verbindet und junge Erwachsene darin bestärkt, Verantwortung zu übernehmen und ihre Selbstwirksamkeit zu entfalten (vgl. ebd.: 120f.). Von besonderer Bedeutung ist zudem das Bedürfnis nach Anerkennung. Plohr (2023: 129) unterstreicht, dass junge Menschen in ihrer Lebenswelt als individuelle Persönlichkeiten wahrgenommen und wertgeschätzt werden möchten. Anerkennung trägt nicht nur dazu bei, das Selbstwertgefühl zu stärken, sondern wirkt auch stabilisierend im Loslösungsprozess und der Persönlichkeitsentwicklung (vgl.

Berngruber/Gaupp 2024: 124). Darüber hinaus sollte Anerkennung nicht durch Vergleiche oder äussere Einflussfaktoren bestimmt sein, sondern auf einem respektvollen Umgang mit der Individualität der Person beruhen. Wird dieses Bedürfnis nicht beachtet oder nicht ausreichend erfüllt, kann dies verunsichern und eine Abhängigkeit von externer Bestätigung auslösen, was den Loslösungsprozess erheblich erschweren kann (vgl. Plohr 2023: 128f.).

Ferner kann hier das Bedürfnis nach Autonomie erneut aufgegriffen werden, da es gemeinsam mit dem Bedürfnis nach emotionaler Nähe und Rückhalt in ein stabiles Gleichgewicht gebracht werden soll (vgl. Berngruber/Gaupp 2024: 20f.). Das soziale und familiäre Umfeld, insbesondere die Eltern, übernimmt dabei eine fürsorgende und unterstützende Funktion. Das bedeutet, dass Eltern nicht in einer kontrollierenden Rolle agieren, sondern als stärkende Bezugspersonen im Hintergrund wirken sollten, die emotionale Sicherheit und Zuverlässigkeit bieten, zugleich aber auch individuelle Spielräume für die Persönlichkeitsentwicklung zulassen (vgl. Bertogg 2018: 138). In diesem Zusammenhang spielt die Form der Unterstützung durch die Eltern eine entscheidende Rolle. Finanzielle Hilfen, etwa im schulischen oder beruflichen Kontext, sind nur hilfreich, wenn sie nicht mit Erwartungen oder emotionalen Forderungen verknüpft sind. Weitaus unterstützender ist eine Haltung, die auf Anerkennung und Vertrauen basiert (vgl. ebd.: 138).

Um eine nachhaltige und gelingende Loslösung im Sinne der jungen Erwachsenen zu ermöglichen, sind die verschiedenen Bedürfnisse möglichst ausgeglichen zu beachten. Dazu zählen das Bedürfnis nach Selbstbestimmung, nach emotionaler Sicherheit, nach sozialer Eingebundenheit und nach Wertschätzung. Erst wenn diese Aspekte in einem ausgewogenen Verhältnis zueinanderstehen, kann sich ein stabiles Empfinden von Selbstwirksamkeit und Zugehörigkeit entwickeln, das junge Erwachsene darin unterstützt, sich von der Herkunftsfamilie zu lösen, ohne den emotionalen Bezug zu verlieren (vgl. Berngruber/Gaupp 2024: 20f.).

Die Betrachtung der unterschiedlichen Herausforderungen und Bedürfnisse zeigt, wie komplex und sensibel sich der Loslösungsprozess gestaltet. Im folgenden Kapitel wird deshalb untersucht, wie co-abhängige Dynamiken diesen Prozess beeinträchtigen und die Autonomieentwicklung junger Erwachsener erschweren.

3.2 Auswirkungen von Co-Abhängigkeit auf die Autonomieentwicklung

Nach Behrend und Zizek (2021: 7) wird Autonomie in der rekonstruktiven Sozialisationsforschung als essenzielles Grundbedürfnis verstanden, das es dem Menschen ermöglicht, sein Handeln selbstbestimmt zu gestalten und dabei allgemein sozial anerkannte

Regeln zu berücksichtigen. Das Bedürfnis nach Autonomie definiert sich bei jeder Person individuell. Die Autonomieentwicklung vollzieht sich im Zusammenspiel mit familiären, kulturellen und schulischen Sozialisationsbedingungen und wird wesentlich durch das soziale Herkunftsmilieu geprägt. Wird dieser Prozess durch Vernachlässigung, Überlastung oder übermässige Kontrolle beeinträchtigt, können sich unter schwierigen Lebensumständen adaptive Bewältigungsstrategien ausbilden, die zwar kurzfristig entlastend wirken, langfristig jedoch die emotionale Stabilität unterminieren (vgl. ebd.: 8f.). In belastend empfundenen Situationen können sich etwa kompensatorische Bewältigungsstrategien wie sozialer Rückzug oder destruktives Sozialverhalten herausbilden. Dies lässt sich als Reaktion auf überfordernde Anforderungen an selbstverantwortliches Handeln deuten. Die Herkunftsfamilie sowie das soziale Umfeld tragen wesentlich dazu bei, die Rahmenbedingungen mitzugestalten und zu beeinflussen, unter denen sich Autonomie entfalten kann oder eingeschränkt wird. Beide wirken massgeblich dabei mit, ob und in welchem Ausmass selbstbestimmtes Handeln möglich wird (vgl. ebd.: 10).

Wie Keckeis (2019: 296ff.) herausarbeitet, gestaltet sich die Autonomieentwicklung in coabhängigen Familienstrukturen, in denen junge Erwachsene an einer Suchterkrankung leiden, häufig problematisch. Die wechselseitigen Einflüsse suchinduzierter Abhängigkeit und emotionaler Bindung führen zu einem anhaltenden Spannungsverhältnis. Obwohl der Wunsch nach einem selbstbestimmten Leben besteht, bleiben die Betroffenen in ihren Beziehungsstrukturen eingebunden. Diese sind geprägt von emotionaler Abhängigkeit und einem starken Loyalitätsgefühl gegenüber der Familie, was eine Ablösung deutlich erschwert. Keckeis beschreibt diese Konstellationen als Ausdruck überdauernder Rollenbilder, die sich aus langfristigen Bewältigungsmustern herausgebildet haben. Sie erschweren eine Loslösung, da sie einerseits spontane Selbstbehauptung, andererseits auch den Ausdruck eigener Hilfsbedürftigkeit blockieren (vgl. ebd.).

Miketta (2021: 46) argumentiert, dass Autonomie und Heteronomie – also Selbst- und Fremdbestimmung – in einem ambivalenten Verhältnis zueinanderstehen. Sie betont dabei die besondere Vulnerabilität chronisch erkrankter Jugendlicher, die durch dieses Spannungsfeld zusätzlich verstärkt werden kann. Neben belastenden und überfordernden Aspekten der Erkrankung können jedoch auch Entwicklungschancen entstehen (vgl. ebd.: 46f.). Vergleichbare Erfahrungen machen junge Erwachsene aus co-abhängigen Familienverhältnissen, die sich in zentralen Entwicklungsphasen wie der Loslösung vom Elternhaus mit existenziellen Fragen und vielschichtigen Herausforderungen auseinandersetzen müssen. Bleiben stabilisierende Massnahmen und verlässliche Bindungen aus, fühlen sich die Betroffenen alleingelassen. Selbstbestimmung wird in solchen Situationen weniger als Ressource, sondern als überfordernde Erwartung wahrgenommen (vgl. ebd.: 48ff.).

Ferner zeigen Bischof und Bischof (2024: 97), dass in Familien mit anhaltenden Abhängigkeitsstrukturen häufig Rollenbilder vorhanden sind, die bereits in der Kindheit übernommen wurden. Aus dem kindlichen Bestreben nach Stabilität und familiärem Gleichgewicht entfalten diese Rollenbilder ihre Wirkung oft noch im Erwachsenenalter, ohne dass sie bewusst reflektiert oder aufgearbeitet wurden. Lebensentscheidungen junger Erwachsener werden dadurch weniger im Sinne individueller Entfaltung getroffen, sondern orientieren sich vorrangig an den vermuteten Erwartungen, Bedürfnissen oder Stimmungen der Eltern. Aus diesen innerfamiliären Prägungen entwickelt sich eine adaptive Lebensführung, die nach aussen selbstbestimmt wirkt, im Inneren jedoch stark von unbewussten Bindungsmustern und einem tief verankerten Bedürfnis nach Zugehörigkeit bestimmt wird (vgl. ebd.).

Charakteristisch treten diese Muster auf, wenn Eltern nicht versuchen, gemeinsam und lösungsorientiert mit den Betroffenen die Problemlage zu bewältigen, sondern sich auf einseitige Hilfe oder subtile Formen der Kontrolle beschränken. Insbesondere finanzielle Hilfe wirkt oft nicht als unterstützende Begleitung, sondern unbewusst als Mittel, um bestehende dysfunktionale Beziehungsmuster zu stabilisieren. Hinter diesen Hilfestellungen stehen also unausgesprochene Erwartungen, wie Loyalitätsverpflichtung, Anpassung oder Verfügbarkeit, welche die Selbstverantwortung und Entscheidungsfreiheit der Betroffenen begrenzen. Junge Erwachsene fühlen sich dadurch weiterhin emotional und finanziell an die elterliche Struktur gebunden und können sich nur schwer davon lösen (vgl. Keckeis 2019: 300).

Die elterliche Fürsorge erweist sich in dieser Dynamik von co-abhängigen Beziehung somit weniger als unterstützende Ressource. Vielmehr ist sie Teil eines Machtgefüges, das Autonomie eher untergräbt als fördert. Typische Anzeichen zeigen sich in Identitätsunsicherheit, Entscheidungsunsicherheit und einem verminderten Vertrauen in die eigene Selbstwirksamkeit (vgl. Habers/Stelling/Jungbauer 2016: 258). Statt sich mit zentralen Entwicklungsthemen auseinanderzusetzen, geraten Betroffene in eine anhaltende Unsicherheit, die das Risiko für Rückfälle oder neue Abhängigkeitssymptome verstärken. Zusammenfassend zeigt sich: CoAbhängigkeit beeinträchtigt die Autonomieentwicklung insbesondere dort, wo verinnerlichte Rollenbilder mit verdeckter elterlicher Kontrolle über Hilfsangebote verknüpft sind.

3.3 Strukturen und Dynamiken in co-abhängigen Beziehungen

Der Begriff «Liebe» ist trotz seiner Omnipräsenz nur schwer zu fassen und zu definieren. Kathan (2006: 15f.) führt aus, dass Liebe zwar im alltäglichen Verständnis als gegeben gilt, ihre theoretische Begriffsbestimmung jedoch komplex und interpretationsbedürftig ist. Als Ausdruck tief empfundener Verbundenheit und freiwilliger emotionaler Zuwendung gilt Liebe im Allgemeinen als die intensivste Form zwischenmenschlicher Nähe. Gleichwohl unterliegt

dieses Gefühl Missverständnissen, wenn es mit frühkindlicher Bedürftigkeit oder mit anderen Beziehungsdynamiken verwechselt wird, die von Abhängigkeit geprägt sind. Häufig kollidiert das Gefühl der Liebe mit tieferliegenden Bedürfnissen, etwa dem Streben, den anderen zu kontrollieren, an sich zu binden oder das eigene Selbstbild über die Beziehung zu stabilisieren. Solche Beziehungen sind oft durch emotionale Abhängigkeit geprägt, weshalb das Gefühl von Liebe verschwimmt und nicht mehr authentisch erlebbar ist. Daraus resultieren destruktive Beziehungsmuster wie Eifersucht, Machtausübung und emotionale Verletzungen, die mit echter emotionaler Verbundenheit verwechselt werden (vgl. ebd.). Familiäre oder partnerschaftliche Beziehungen, in denen eine Suchtproblematik besteht, sind besonders von diesem Phänomen betroffen. Aus der vermeintlichen «Liebe» resultiert eine übermäßige emotionale affektive Co-Regulation mit der leidenden Bezugsperson. Damit geht eine Fürsorge einher, die zunächst als Ausdruck reinen Altruismus erscheint, jedoch durch ein unbewusstes Bedürfnis motiviert sein kann, Zurückweisung oder Einsamkeit zu vermeiden. Infolge der emotionalen Verstrickung verliert die betroffene Person allmählich die Fähigkeit zur klaren Selbstwahrnehmung und orientiert sich nahezu vollständig an den Bedürfnissen und Stimmungen der abhängigen Person. So wird die dysfunktionale Beziehungsdynamik stabilisiert und verschärft (vgl. ebd.: 18.).

Ein vertiefender Blick in die Fachliteratur zur abhängigen Persönlichkeitsstörung zeigt, dass wesentliche Beziehungsschwierigkeiten oft auf unsichere frühkindliche Bindungen zurückzuführen sind (Pichlhöfer 2012: 118ff.). Hervorgehoben wird dabei das unsicher-ambivalente

Bindungsmuster, bei dem Bezugspersonen zwar phasenweise empathisch reagieren, jedoch insgesamt wenig verlässlich und inkonsistent agieren, sodass keine stabile emotionale Sicherheit aufgebaut werden kann. Infolge dieser Erfahrungen entwickeln die Kinder spezifische Bewältigungsstrategien. Sie lernen, durch eine gesteigerte Sensibilität gegenüber den emotionalen Signalen der Bezugspersonen Nähe zu erzeugen und Stabilität in der Beziehung herzustellen. Daraus resultiert bei der abhängigen Persönlichkeitsstörung und bei coabhängigen Beziehungsmustern eine dauernde psychische Aktivität, die darauf abzielt, affektive Signale frühzeitig zu erkennen, um Resonanz zu erzeugen und ein Gefühl von emotionaler Sicherheit und Stabilität zu gewinnen. Während diese Muster bei der abhängigen Persönlichkeitsstörung als strukturelle, diagnostisch erfassbare Störung auftreten, zeigen sie sich bei Co-Abhängigen eher als wiederkehrende, beziehungsbezogene Dynamiken, die nicht zwangsläufig eine Persönlichkeitsstörung voraussetzen. In beiden Fällen ist das Verhalten aber eine Form der Selbst- und Fremdderegulation, die in frühen Beziehungserfahrungen wurzelt (vgl. ebd.).

Weiter lässt sich sowohl bei Co-Abhängigen als auch bei Menschen mit abhängiger Persönlichkeitsstörung eine ausgeprägte Form der Abhängigkeit von einer zentralen Bezugsperson erkennen (vgl. Pichlhöfer 2012: 121). Ein wesentlicher Unterschied ist, dass Personen mit abhängiger Persönlichkeitsstörung sich selbst als hilfebedürftig erleben, während CoAbhängige die andere Person als bedürftig wahrnehmen und eine Rolle ausfüllen, die sie als verantwortungsvoll empfinden. Dabei bleibt die eigene Abhängigkeit oder Bedürftigkeit unbewusst, da der Fokus vorrangig nach aussen gerichtet ist. Es besteht ein starkes Bedürfnis, zu helfen und gebraucht zu werden, denn daraus entwickelt sich die Basis des Selbstwertgefühls. Die erfahrene Anerkennung bleibt aber überwiegend daran gebunden, eine helfende Funktion auszuüben. Diese erschwert es erheblich, ein autonomes Selbstwertgefühl zu entwickeln. In dieser paradoxen wechselseitigen Dynamik der Co-Abhängigkeit werden innere Bezugspunkte kaum berücksichtigt. Co-Abhängige orientieren sich vielmehr an der emotionalen Befindlichkeit der als bedürftig wahrgenommenen Person (vgl. ebd.). Zudem lässt sich im Hinblick auf die Erwartungserfüllung eine Parallele erkennen. Sowohl Co-Abhängige als auch Menschen mit abhängiger Persönlichkeitsstörung tendieren dazu, implizite Bedürfnisse vorwegzunehmen statt offen zu benennen. Wie bereits thematisiert, resultiert daraus eine emotionale und kognitive Aussenorientierung, die dazu führt, dass subjektive Deutungen an die Stelle einer objektiven Wahrnehmung treten. Daraus ergeben sich Fehlinterpretationen, da zwischen angenommener Erwartung und tatsächlicher Wirklichkeit eine Diskrepanz besteht (vgl. ebd.: 123).

Auch die emotionalen und kognitiven Mechanismen zeigen sich in einer ausgeprägten Orientierung nach aussen (vgl. Pichlhöfer 2012: 123). Dabei entsteht ein starkes Verantwortungsgefühl, das nicht über direkte Kommunikation reguliert wird, sondern durch eine andauernde psychische Aktivität instinktiv erfasst und gesteuert werden soll. Dies führt zu Missverständnissen, denn die Perspektive des Gegenübers wird nicht objektiv wahrgenommen, sondern durch subjektive Deutungen ersetzt (vgl. ebd.). In diesem Zusammenhang zeigt sich ferner, dass die Selbstwertregulation nicht auf einer inneren Stabilität basiert, sondern stark von der Reaktion des sozialen Umfelds abhängt. Die erfahrene Anerkennung bezieht sich dabei nicht auf die Person selbst, sondern auf ihre helfende Funktion. Personen, die sich mit dieser Rolle identifizieren, erleben Wertschätzung vor allem dann, wenn ihr unterstützendes Verhalten deutlich sichtbar wird. Die Umstände erschweren somit die Entwicklung eines eigenständigen Selbstwertgefühls, da sich Co-Abhängige nicht an inneren Bezugspunkten orientieren, sondern sich stark an den Bedürfnissen und am emotionalen Zustand der als hilfsbedürftig wahrgenommenen Bezugsperson ausrichten. Dies ist besonders dann der Fall, wenn das eigene Wohlbefinden davon beeinflusst wird (vgl. ebd.: 124).

Co-Abhängige verfügen zugleich über ein grosses Potenzial, das sich in ihren ausgeprägten sozialen Kompetenzen und ihrer hohen Empathiefähigkeit zeigt. Aufgrund ihrer unzureichenden Selbstschuttfähigkeit und ihrer projektiven Wahrnehmungsverzerrung fällt es ihnen jedoch schwer, die Gefühle und Erwartungen anderer von den eigenen zu unterscheiden. So entsteht ein Kreislauf, in dem das helfende Verhalten die empfundene innere Anspannung reguliert. Damit wird einerseits die Beziehung gesichert, andererseits ein fragiles Selbstwertgefühl stabilisiert, das sich stark auf äussere Bestätigung stützt (vgl. ebd.: 123f.).

Darüber hinaus lässt sich feststellen, dass in der Co-Abhängigkeit und auch im Spektrum der abhängigen Persönlichkeitsstörung vorwiegend auf den niedrigeren Stufen der Perspektivenübernahme agiert wird. Die Betroffenen haben also Schwierigkeiten, eigene und fremde Bedürfnisse klar voneinander zu unterscheiden. Sie lösen Konflikte oft einseitig aus ihrer eigenen Sicht. Emotionale Anspannungen oder innere Konflikte halten sie nur schwer aus, weshalb zwischenmenschliche Interaktionen oft von einem Schwarz-Weiss-Denken geprägt sind, damit der dabei entstandene Druck schnell abgebaut wird. Da die subjektive Wahrnehmung überwiegt, bleibt aber eine differenzierte Betrachtung beider Parteien aus (vgl. ebd.).

Ergänzend verdeutlicht Pichlhöfer (vgl. ebd.: 124f.), dass sowohl Menschen mit abhängiger Persönlichkeitsstörung als auch Co-Abhängige charakteristische Schwierigkeiten im Umgang mit Kontrolle, Verantwortung und Selbstwirksamkeit haben. Entweder unterschätzen sie die eigenen Fähigkeiten oder empfinden die Ressourcen der Bezugsperson als unzureichend. Während Personen mit einer abhängigen Persönlichkeitsstörung ihre Fähigkeiten unterschätzen und die Verantwortung vorwiegend auf andere übertragen, fühlen sich Co-Abhängige befähigt in ihrer Handlungskompetenz, werten jedoch die Fähigkeiten der als hilfsbedürftig empfundenen Bezugsperson ab (vgl. ebd.).

Dieses Kapitel hat verdeutlicht, dass die Herausforderungen schwerpunktmässig in der Emotions- und Spannungsregulation sowie in der Wahrnehmung und Stabilisierung der eigenen Selbstwirksamkeit liegen. Die Grundstruktur bei Co-Abhängigkeit und Personen mit abhängiger Persönlichkeitsstörung ist ähnlich, wobei die Dynamiken ineinander übergehen können, da die Orientierung an den Gefühlen und Bedürfnissen des Gegenübers zunehmend das eigene emotionale Erleben überlagert. Dies erschwert eine Differenzierung zwischen dem Selbst und dem Fremden (vgl. ebd.: 125). Die Erkenntnisse daraus zeigen, wie stark coabhängige Dynamiken das Selbstbild und die emotionale Selbstregulation beeinflussen. Insbesondere wird deutlich, dass sich Betroffene stark an den Bedürfnissen anderer orientieren, während die eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund rücken.

4 Praxis der Sozialen Arbeit zur Förderung von Autonomie

Dieses Kapitel beleuchtet die Praxis der Sozialen Arbeit zur Förderung von Autonomie im Kontext von Sucht. Zunächst werden die Grundprinzipien und Aufgabenfelder der Sozialen Arbeit im Umgang mit suchtbetroffenen Menschen erläutert. Anschliessend wird aufgezeigt, wie sich systemische Methoden gezielt einsetzen lassen, um Loslösungsprozesse in coabhängigen Beziehungsmustern zu unterstützen. Ein besonderer Schwerpunkt liegt darauf, die Resilienz zu fördern und die Selbstwirksamkeit bei jungen Erwachsenen zu entwickeln. Abschliessend wird die Bedeutung der Zusammenarbeit mit Familien im Rahmen der systemischen Suchtarbeit beleuchtet, um langfristige Veränderungsprozesse einzuleiten und zu fördern.

4.1 Definition und Aufgabenfelder der Sozialen Arbeit im Kontext von Sucht

Die Soziale Arbeit positioniert sich im Feld der Suchthilfe als eigenständige Profession, die von einem bio-psycho-sozialen Konzept von Abhängigkeit ausgeht. Dieses zugrunde liegende Verständnis hebt hervor, wie bereits im Kapitel 2.1 thematisiert, dass sich Sucht nicht nur auf persönliche Schwächen oder Defizite eines Individuums zurückführen lässt, sondern das Ergebnis vielfältiger Belastungen und Lebensbedingungen ist, die aus dem persönlichen und sozialen Umfeld entstehen. Daraus resultiert ein doppelter Handlungsauftrag der Sozialen Arbeit, der einerseits auf die individuelle Stabilisierung und Unterstützung im Alltag, andererseits auf die Bearbeitung gesellschaftlicher Ungleichheiten und Ausgrenzungen abzielt. Die Soziale Arbeit begleitet suchtbetroffene Menschen somit bei der Alltagsbewältigung und psychosozialen Stabilisierung. Zugleich setzt sie sich für strukturelle Veränderungen ein, um Benachteiligung, sozialer Exklusion und Stigmatisierung entgegenzuwirken (vgl. Deimel/Hornig 2024: 27ff.). Wie Krebs, Mäder und Mezzera (2021: 21–24) erläutern, verfolgt die Soziale Arbeit entsprechend das Ziel, Menschen mit einer Suchtproblematik eine eigenverantwortliche Lebensgestaltung, soziale Teilhabe und gesellschaftliche Inklusion zu ermöglichen. Zu den zentralen Maximen gehören die Wertschätzung individueller Lebenslagen und persönlicher Bewältigungsstrategien sowie die kontinuierliche Auseinandersetzung mit der eigenen professionellen Rolle innerhalb des Hilfesystems. Die Grundlage des professionellen Handelns in der Sozialen Arbeit beruht auf ethischen Prinzipien, die in ständiger Wechselwirkung zwischen lebensweltlicher Nähe und systemischer Einbindung stehen (vgl. ebd.).

Die praxisorientierte Umsetzung theoretisch fundierter Konzepte in der Suchthilfe stabilisiert und verbessert die Lebenslagen suchtbetroffener Menschen nachhaltig. Die ethischen Leitprinzipien, zu denen Autonomie, Schadensvermeidung, Fürsorge/Wohltun und

Gerechtigkeit zählen, beinhalten zudem eine kritische Auseinandersetzung mit den strukturellen Rahmenbedingungen der Suchthilfe (vgl. Deimel/Hornig 2024: 25f.).

Laging (2018: 167ff.) führt aus, dass die Soziale Arbeit innerhalb der Suchthilfe eine hohe Relevanz hat, insbesondere in der interdisziplinären Zusammenarbeit. In diesem Kontext übernimmt sie eine vermittelnde und koordinierende Funktion. Ihr Schwerpunkt liegt jedoch auf den sozialen Folgen von Sucht, welche die zentralen Lebensbereiche der betroffenen Person negativ beeinflussen. Daraus ergibt sich für die Soziale Arbeit die Aufgabe, zwischen den Bedürfnissen der Klientel und den Anforderungen der Gesellschaft zu vermitteln und unterstützende Angebote bedarfsgerecht zusammenzuführen, um soziale Benachteiligung, Ausgrenzung und Ungleichheiten zu verringern (vgl. ebd.).

Ferner bezieht sich Laging auf das zentrale Aufgabenprofil, das auf folgenden drei Ebenen der Sozialen Arbeit basiert: Erstens unterstützt sie (Re-)Integrationsprozesse in Familie, Arbeit, Bildung und Freizeit; zweitens koordiniert sie die Unterstützungsleistungen einer abgestimmten und zielgerichteten Versorgung, etwa über Case-Management oder Netzwerkarbeit; drittens leistet sie psychosoziale Beratung und Begleitung, insbesondere durch Methoden der Klinischen Sozialarbeit. Ziel ist, auch bei langfristigen Problemlagen eine eigenverantwortliche Lebensführung zu fördern (vgl. ebd.: 172ff.). Abbildung 3 visualisiert dieses Aufgabenprofil, um Zuständigkeiten und Aufgaben mit Wirkungen und Zielen besser zu verknüpfen und die damit verbundenen dynamischen Wechselwirkungen anschaulicher darzustellen.

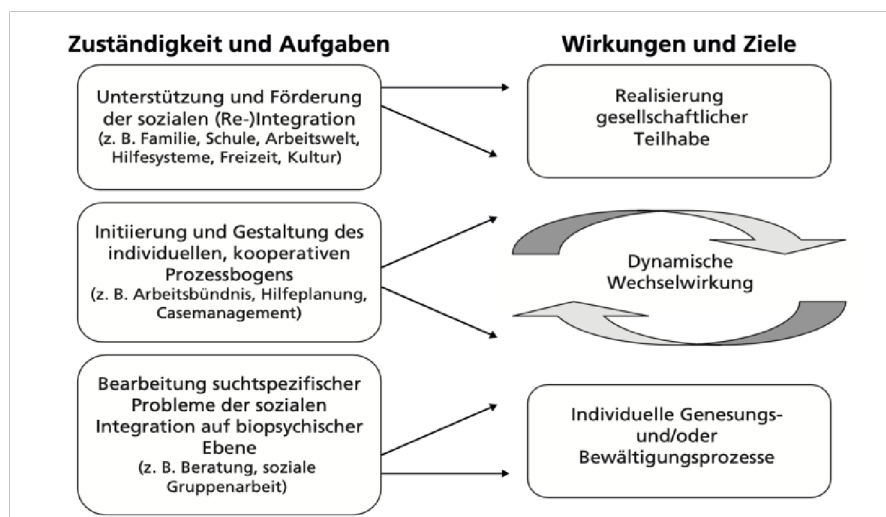


Abb. 3: Zuständigkeit, Aufgaben, Ziele und Wirkungen der Sozialen Arbeit in der Suchthilfe (in Laging 2018: 174)

Nachfolgend werden nun zwei relevante Modelle beleuchtet, welche die Definition und Aufgabenbereiche in der Suchtarbeit besonders beeinflussen.

Ein bedeutendes Strukturprinzip in der professionellen Suchthilfe wird gemäss Deimel und Hornig (2024: 18f.) durch das «Stufenmodell» charakterisiert (siehe Abbildung 4). Das Modell gliedert das Hilfesystem in niedrig-, mittel- und hochschwellige Angebote und strukturiert es entlang von Barrieren und Zugangschancen. Die Versorgung soll genau auf die Bedürfnisse der Betroffenen abgestimmt sein. Die Angebote erstrecken sich von ersten niedrigschwelligen Zugängen und Beratungsmöglichkeiten bis zu intensiver Therapie und weiterführender Betreuung. Die Soziale Arbeit gestaltet die Zugänge, begleitet die Übergänge und stimmt die Hilfeangebote auf den Bedarf ab (vgl. ebd.).

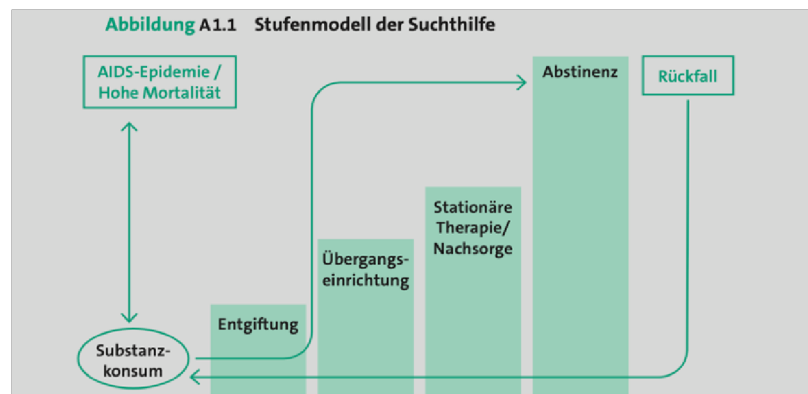


Abb. 4: Stufenmodell der Suchthilfe (in Deimel/Hornig 2024: 19)

Ein weiteres essenzielles Modell ist das «Würfelmodell» (siehe Abbildung 5). Die Schweizer Drogenpolitik folgt einem ganzheitlichen Konzept, das aus den Säulen Prävention, Therapie, Schadensminderung und Repression besteht. Es berücksichtigt nicht nur Sucht aufgrund von psychoaktiven Substanzen, sondern auch Verhaltenssüchte. Ziel ist, Risiken frühzeitig zu erkennen, Lebensqualität zu fördern und die gesundheitlichen sowie sozialen Folgen von Sucht wirksam zu reduzieren.

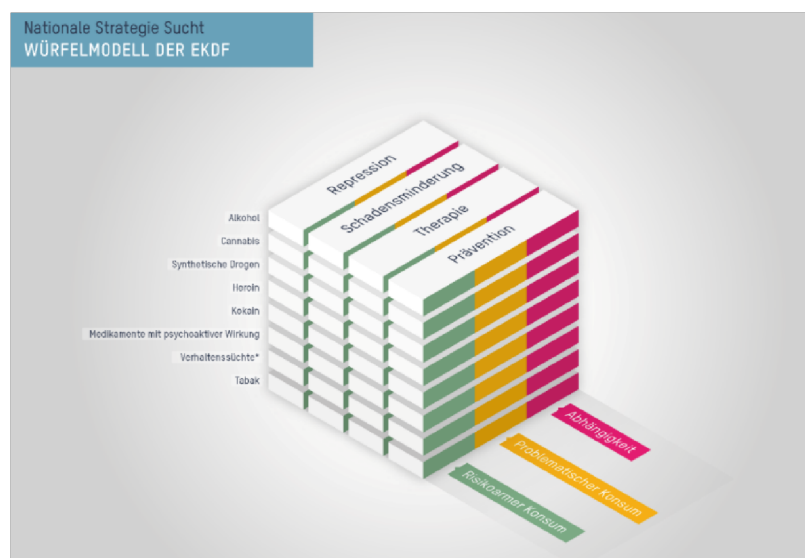


Abb. 5: Nationale Suchtstrategie; Würfelmodell der EKDF (in Bundesamt für Gesundheit: o.J.)

Die zusammengetragenen Erkenntnisse unterstreichen, dass die Soziale Arbeit auch in der Prävention eine entscheidende Rolle spielt. Nach Deimel und Hornig (2024: 36ff.) stärkt sie individuelle Ressourcen, aktiviert Schutzfaktoren, informiert über suchtbetragene Risiken und fördert soziale Unterstützungssysteme. Die Massnahmen richten sich an alle Stufen der Prävention, von allgemeinen bis fallbezogenen Massnahmen (vgl. ebd.). Dabei orientiert sich sozialarbeiterisches Handeln im Kontext der Suchthilfe vorwiegend an systemischen, lebensweltorientierten sowie gerechtigkeitsbezogenen Konzepten. Diese eröffnen Zugänge, die eine reflexive Betrachtung der Rahmenbedingungen ermöglichen, in denen Suchtverhalten entsteht und aufrechterhalten wird (vgl. ebd.: 39ff.).

Die Definition und die Aufgabenfelder der Sozialen Arbeit innerhalb der Suchtarbeit zeigen sich allerdings diffus und in einem breiten Spektrum. Es bestehen zahlreiche theoretische Zugänge, Methoden und Praxisansätze, die unterschiedliche Schwerpunkte setzen. Dazu zählen unter anderem psychosoziale Begleitung, strukturelle Veränderungsprozesse, präventive Massnahmen und die interdisziplinäre Zusammenarbeit. Im Hinblick auf die zugrunde liegende Fragestellung, wie die Soziale Arbeit mithilfe der Systemischen Theorie suchterkrankte junge Erwachsene dabei unterstützen kann, co-abhängige Beziehungsdynamiken mit ihren Erziehungsberechtigten zu lösen, sind vor allem jene methodischen Zugänge relevant, die darauf ausgerichtet sind, Autonomie zu fördern und systemische Zusammenhänge zu berücksichtigen. Im folgenden Abschnitt werden daher ausgewählte systemische Methoden näher beleuchtet und im Hinblick auf ihre Relevanz für die Begleitung von Loslösungsprozessen analysiert.

4.2 Systemische Methoden zur Unterstützung der Loslösung

Im folgenden Abschnitt wird aufgezeigt, wie die Soziale Arbeit mithilfe des systemischen Ansatzes suchterkrankte junge Erwachsene dabei unterstützen kann, sich aus co-abhängigen Beziehungsdynamiken mit ihren Erziehungsberechtigten oder Eltern zu lösen. Im Zentrum stehen dabei systemische Methoden und auch Haltungen, die auf einem Verständnis des Menschen in seiner ganzheitlichen Lebenswelt beruhen und darauf ausgerichtet sind, individuelle Ressourcen zu stärken, Prozesse der Autonomiefindung zu unterstützen und neue Lösungsansätze zu entwickeln.

Die systemische Praxis bietet zahlreiche Methoden, um suchtbetroffene junge Erwachsene in co-abhängigen Familiendynamiken durch autonomiestärkende Leitprinzipien wie Partizipation, Ressourcenaktivierung und Beziehungsreflexion zu unterstützen. Von Schlippe und Schweitzer (2019: 76ff.) beziehen sich hierbei auf die Methode des Reframings, die schwierige und belastende Sichtweisen umdeutet und in einen neuen Rahmen setzt. Ein junger suchtkranker Erwachsener etwa, der sich schuldig fühlt, weil er sich von seiner coabhängigen Mutter

abgrenzen möchte, kann durch Reframing lernen, dieses Verhalten nicht als egoistisch zu verstehen, sondern als verantwortungsvoller Schritt in Richtung Selbstfürsorge und Eigenständigkeit. Die frische Perspektive soll dazu beitragen, eigene Rollen und Beziehungen neu zu bewerten und zu reflektieren. Gerade im Ablöseprozess kann Reframing helfen, Schuldgefühle zu hinterfragen und eine eigene Sicht zu formen (vgl. ebd.).

Basis dieser Methode ist eine systemisch geprägte Gesprächsführung, die charakterisiert ist durch eine wertschätzende Grundhaltung, die Aktivierung vorhandener Ressourcen und gezielte Fragetechniken – so wie beim zirkulären Fragen: Diese systemische Methode fordert dazu auf, Beziehungen aus der Perspektive einer dritten Person zu beurteilen, zum Beispiel: «Wie denken Sie, wirkt es auf Ihren Vater, wenn Sie beginnen, mehr eigene Entscheidungen zu treffen?» Die Frage regt dazu an, eine andere Perspektive einzunehmen und die Auswirkungen des eigenen Verhaltens aus dem Blickwinkel einer anderen Person zu reflektieren. So soll ein Verständnis dafür entstehen, wie sich Veränderungen auf die Beziehung auswirken und welche Dynamiken dabei einwirken (vgl. ebd.: 45–61). Auch weitere Fragetechniken wie das hypothetische Fragen eröffnen wertvolle Reflexionsräume für Veränderungen: «Was glauben Sie, würde passieren, wenn Sie für ein paar Tage Abstand zu Ihrer Familie halten und sich mehr auf sich konzentrieren würden?» Von Schlippe und Schweitzer beschreiben zudem die Methode des skalierenden Fragens, um Veränderungen einzuschätzen und positive Entwicklungen sichtbar zu machen: «Auf einer Skala von 1 bis 10 – wie sicher fühlen Sie sich derzeit, eine Entscheidung für sich selbst zu treffen, ohne dabei ein schlechtes Gewissen gegenüber Ihrer Mutter zu haben?» Ergänzend kann eine allparteiliche Haltung bewirken, dass alle Perspektiven berücksichtigt werden und ein geschützter Rahmen entsteht, in dem alle Gedanken Raum bekommen, ohne Kritik oder Verurteilung (vgl. ebd.).

Motivational Interviewing geht davon aus, dass die Bereitschaft zur Veränderung und passende Lösungen aus der betroffenen Person selbst hervorgehen, also bereits in ihr angelegt sind. Entsprechend gibt diese Methode keine Lösungen vor. Vielmehr wird die betroffene Person darin unterstützt, eigene Veränderungsmotive zu erkennen und sprachlich zu formulieren. Der Ansatz beruht auf einer respektvollen, empathischen und wertschätzenden Grundhaltung, die durch eine Beziehung auf Augenhöhe geprägt ist (vgl. Demmel/Zimmer 2024: 279). Vier grundlegende Aspekte kennzeichnen diese Haltung: Partnerschaftlichkeit (kooperative Beziehungsgestaltung), Akzeptanz (Achtung der Autonomie und Würde), Mitgefühl (echtes Interesse am Wohlergehen) und Evokation (gezieltes Hervorlocken innerer Beweggründe). Ergänzt wird dieser Zugang durch methodische Prinzipien wie empathisches Verstehen oder den achtsamen Umgang mit innerem Widerstand. Ebenfalls zu diesen Prinzipien gehört, Selbstwirksamkeit zu fördern und innere Widersprüche bewusst zu

thematisieren. Solche Spannungen zwischen aktuellem Verhalten und persönlichen Werten oder Zielen werden als Diskrepanzerleben bezeichnet und können eine wichtige Grundlage für Veränderungsbereitschaft sein (vgl. ebd.: 279-289).

In der Praxis kommen beim Motivational Interviewing die Techniken des sogenannten OARSModells zur Anwendung: offene Fragen (*open-ended questions*), Bestärkungen (*affirmations*), Reflexionen (*reflections*) und Zusammenfassungen (*summaries*). Darüber hinaus orientiert sich Motivational Interviewing an vier Prozessschritten, die aufeinander aufbauen: Beziehungsaufbau (*engaging*), Fokussierung (*focusing*), Evokation (*evoking*) und Planung (*planning*) (vgl. Demmel/Zimmer 2024: 279–289).

Die Zieloffene Suchtarbeit (ZOS) sowie das systemische Case-Management wurden bereits in Kapitel 2.2.2 besprochen. Diese beiden Methoden sind auch für die Loslösung besonders relevant. Die ZOS ermöglicht es jungen Erwachsenen, eigene Ziele zu entwickeln und sich nicht an Vorgaben zu binden. Dies fördert die Autonomie (vgl. Körkel 2024: 237-242). Die ZOS birgt aufgrund ihrer Offenheit im Umgang mit jungen Erwachsenen in co-abhängigen Familiensystemen aber auch Risiken, etwa wenn ohne ein klares Ziel wie Abstinenz Beziehungsdynamiken stabilisiert, Orientierungslosigkeit gefördert oder Zielkonflikte zwischen Fachpersonen, Angehörigen und Betroffenen verstärkt werden. Dies erschwert Autonomieprozesse und kann dazu führen, dass die Suchtproblematik bagatellisiert wird.

Das systemische Case-Management bietet eine unterstützende Begleitung im Loslösungsprozess junger suchtbetroffener Erwachsener beim Übergang vom Elternhaus oder vom ursprünglichen familiären Umfeld in ein eigenständiges Leben. Dabei geht es nicht nur um Unterstützung durch Familie, Fachstellen oder Institutionen, sondern auch darum, persönliche Ressourcen und Kompetenzen zu aktivieren sowie die Selbstbestimmung zu fördern. Dies ermöglicht wiederum zentrale Entwicklungsschritte in co-abhängigen Beziehungsmustern (vgl. Schmid/Arendt 2023: 213ff.).

Wesentliche Prinzipien der systemischen Praxis lassen sich auch innerhalb von Selbsthilfegruppen realisieren. Für junge Klientinnen und Klienten aus co-abhängigen Beziehungen bietet dieser Zugang eine wirksame und entlastende Chance, sich emotional und räumlich vom familiären Umfeld zu entfernen. Gleichzeitig machen sie neue zwischenmenschliche Begegnungen und können Rollen erproben und definieren. Der Austausch mit weiteren Betroffenen kann einen Anreiz schaffen, die eigenen Sichtweisen zu überdenken, Scham und Schuldgefühle zu überwinden und mehr Eigenverantwortung zu übernehmen. Von Schlippe und Schweitzer (2019: 83–93) beschreiben Selbsthilfegruppen deshalb als soziale Resonanzräume, in denen Gleichrangigkeit und geteilte Erfahrungen ein Umfeld schaffen, das einen Perspektivenwechsel ermöglicht und die Selbstverantwortung

stärkt. Aus systemischer Sicht sind Selbsthilfegruppen damit eine bedeutsame und ergänzende Unterstützungsmöglichkeit (vgl. ebd.).

Alle aufgezeigten Methoden dienen als Grundlage, um Resilienz und Selbstwirksamkeit zu fördern. Dies wird im folgenden Kapitel vertieft.

4.3 Förderung von Resilienz und Selbstwirksamkeit bei jungen Erwachsenen

Dieses Kapitel dreht sich um die Förderung von Resilienz und Selbstwirksamkeit bei jungen Erwachsenen. Beides sind essenzielle Entwicklungsziele. Vor allem in der Arbeit mit jungen Erwachsenen, die unter einer Suchtkrankheit leiden und in co-abhängigen familiären Beziehungsdynamiken aufwachsen, sollten Resilienz und Autonomie gezielt gefördert werden, um ihnen eine selbstbestimmte Lebensführung zu ermöglichen.

Im Prozess des Erwachsenwerdens sind junge Menschen gefordert, ihre eigenen Standpunkte zu vertreten, mit Meinungen von anderen umzugehen und schrittweise Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. In familiären Kontexten ist es deshalb besonders wertvoll, Möglichkeiten und Lernfelder anzubieten, diese Kompetenzen auszuprobieren, anzuwenden und so zu erlernen, um mit kommenden Herausforderungen umgehen zu können (vgl.

Eschenbeck/Knauf 2018: 126). Elementar ist vor allem die elterliche Haltung, die eine gesunde Mitte zwischen einengender Fürsorge und Kontrolle sowie vernachlässigendem Verhalten herstellen muss. Nur ist eine adäquate Autonomieentwicklung möglich. Der Übergang ins Erwachsenenalter erfordert von den Eltern, ihre Kinder nicht festzuhalten, sondern sie begleitend loszulassen und dabei zu unterstützen. Dabei gilt es, sie zu ermutigen, selbstwirksam zu handeln, eigene Wege zu gehen und Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen (vgl. ebd.). Die Phase der Berufsorientierung stellt beispielsweise hohe Anforderungen an die Selbstwirksamkeit und die Reflexion eigener Ressourcen. Die Erziehungsberechtigten haben hierbei vorwiegend die Funktion, die Identitätsentwicklung und Entscheidungskompetenz zu stärken, sodass die jungen Erwachsenen ihre eigenen Erfahrungen machen – im negativen wie im positiven Sinne (vgl. ebd.: 127).

Plohr (2023: 45ff.) beschreibt Selbstwirksamkeit als Vertrauen in die eigene Fähigkeit, durch zielgerichtetes Handeln Wirkung zu erzielen. Er betont, dass dieses Vertrauen durch positive Erfahrungen im eigenen Handeln entsteht – ob im Alltag oder in schwierigen Momenten. Mit jeder gelungenen Erfahrung wächst das Selbstvertrauen, was sich positiv auf Motivation, Handlungssicherheit und Emotionsregulation auswirkt (vgl. ebd.). Ausserdem weist Plohr darauf hin, dass Resilienz nicht nur als psychische Widerstandskraft zu verstehen ist. Vielmehr beschreibt sie den Prozess, bei dem äussere Herausforderungen und innere Konflikte nicht

vermieden werden, sondern die Fähigkeit stärken, aktiv zu handeln. Resilient zu sein, bedeutet, sich unter Druck beugen zu können, ohne daran zu zerbrechen und die innere Stabilität aufrechtzuerhalten. Diese Fähigkeit ist laut Plohr (2023: 76) nicht angeboren, sondern entwickelt sich, indem man sich bewusst mit schwierigen Situationen auseinandersetzt und gezielt daran arbeitet. Im Kern geht es darum, dass man fähig ist, sich körperlich und psychisch zu erholen. Plohr spricht von *«recovery in silence»* und meint damit ein achtsames Zuwenden zu Momenten der Stille ohne Reizüberflutung, um Kraft und Ressourcen aufzutanken (vgl. ebd.: 79ff.).

Selbstwirksamkeit und Resilienz stehen in enger Wechselwirkung zueinander: Wer sich als handlungsfähig erlebt, findet einen besseren Umgang mit Unsicherheiten; zugleich stärkt resilientes Verhalten die Selbstwirksamkeit. Ergänzend betont Plohr (2023: 92ff.) FlowErfahrungen als förderlich, da sie Energie und Präsenz fördern und somit ebenfalls die Selbstwirksamkeit festigen. Ein gefestigtes Selbstbild hilft in dieser Entwicklungsphase besonders. Wer seine Stärken kennt und sich zugehörig fühlt, ist in schwierigen Situationen besser geschützt (vgl. Thomsen et al. 2018: 104).

Abschliessend lässt sich festhalten, dass Resilienzförderung über das Erlernen von Bewältigungsstrategien hinausgeht. Sie trägt wesentlich dazu bei, ein positives Selbstbild zu entwickeln, das in der komplexen Übergangs- und Entwicklungsphase junger Menschen bedeutsam ist (vgl. Kostrzewa 2022: 204). Die Förderung von Resilienz und Selbstwirksamkeit ist somit eine Grundlage, um junge Erwachsene in ihrer Autonomie zu unterstützen und zu stärken. Im folgenden Kapitel wird aufgezeigt, wie diese Prozesse in der systemischen Suchtarbeit gemeinsam mit den Familien gestaltet und begleitet werden können.

4.4 Zusammenarbeit mit Familien in der systemischen Suchtarbeit

Hosemann und Geiling (2021: 78) beschreiben Familien in der systemischen Sozialen Arbeit als eigenständige soziale Systeme mit dynamischen inneren Prozessen. Kommunikation, Rollenverteilungen und gemeinsame Deutungsmuster wirken dabei strukturierend auf das Familiensystem ein. Bei co-abhängigen familiendynamischen Konstellationen geraten die Beziehungen häufig in ein Ungleichgewicht, da sich elterliche Fürsorge in kontrollierendes Verhalten wandeln kann, was die Autonomieentwicklung junger Erwachsener erheblich beeinträchtigt. Für die Soziale Arbeit ist deshalb essenziell, diese Muster aufzugreifen und partizipativ zur Reflexion anzuregen. Massgebend ist, die jungen Erwachsenen zu stärken, damit sie sich aus festgefahrenen familiären Rollen befreien und eigene Entscheidungen treffen, ohne dabei die Integrität des Familiensystems zu verletzen oder dessen innere Stabilität zu gefährden (vgl. ebd.: 80). Der Schwerpunkt liegt folglich nicht darin, das Familiensystem zu korrigieren und sich damit gegen das System zu stellen, sondern darin,

bestehende Beziehungsmuster aufzugreifen und umzugestalten bzw. innerfamiliäre Strukturen weiterzuentwickeln (vgl. von Schlippe/Schweitzer 2019: 19f.). Der Familie ist dabei mit einer wertschätzenden Haltung zu begegnen und ihre bisherigen Bewältigungsstrategien im Familiensystem sind anzuerkennen. Auf dieser Grundlage soll dann gemeinsam weitergearbeitet werden (vgl. ebd.: 21).

Im Kontext von Co-Abhängigkeit nehmen die Betroffenen nicht immer freiwillig an Beratungen teil, sondern sehen sich aufgrund von institutionellem Druck, familiären Erwartungen oder Pflichtgefühl dazu gezwungen. Umso wichtiger ist, systemisches Arbeiten auch unter solchen Bedingungen sensibel anzugehen. Von Schlippe und Schweitzer (2019: 25f.) empfehlen, Widerstand nicht zwingend als Ablehnung zu interpretieren, sondern als Versuch, die eigene Position zu schützen. Die Reaktion kann in solchen Momenten bedeutsam sein, um eine gelingende Kooperation einzuleiten und erste Veränderungsprozesse anzustossen (vgl. ebd.). Die bereits genannten systemischen Methoden aus der Gesprächsführung kommen hier zum Einsatz und helfen, Beziehungen besser zu verstehen und neue Lösungswege zu entwickeln.

Weiter ist festzuhalten, dass Kinder in suchtblasteten Familiensystemen oft früh spezifische Rollenpositionen übernehmen, um das instabile familiäre Gleichgewicht aufrechtzuerhalten (vgl. Kostrzewa 2022: 182). Diese Rollen sind eine unbewusste Anpassung und dienen dazu, belastende Situationen im Familiensystem zu bewältigen. Auch wenn die betroffenen Kinder im jungen Erwachsenenalter selbst eine Suchterkrankung entwickeln, wirken diese Rollenmuster häufig weiter. Dies kann zu emotionaler Überforderung, zu einem beeinträchtigten Selbstwertgefühl und zu Einschränkungen in der Autonomieentwicklung führen (vgl. ebd.). Durch die Kenntnis solcher Dynamiken können Fachpersonen verdeckte dysfunktionale Beziehungsmuster erkennen und die zugrunde liegenden Bedürfnisse der jungen Erwachsenen differenziert erfassen. In einem Beratungssetting entsteht die Möglichkeit, diese Muster gemeinsam zu reflektieren und neue Formen familiären Umgangs zu erproben (vgl. ebd.: 184).

Die Untersuchungsfrage dieser Bachelorarbeit bezieht sich im Kern auf die Loslösung bei Co-Abhängigkeit zwischen jungen Erwachsenen und ihren Erziehungsberechtigten. Diese Loslösung sollte aber auch bei den Bezugspersonen thematisiert werden. Laut Kostrzewa (2022: 132ff.) sollten Eltern im Sinne einer fördernden Ablösung darin unterstützt werden, ihren Kindern den Weg zu einer selbstbestimmten Lebensführung zu ebnen, ohne die emotionale Bindung oder die Fürsorge zu gefährden. Fachpersonen begleiten und koordinieren diesen Prozess durch transparente Kommunikation, helfen, die Verantwortungsübernahme zu stärken, und unterstützen, neue Formen von Nähe und Abgrenzung auszuhandeln (vgl. ebd.).

Die Kommunikation als zentrales Werkzeug begleitet den Prozess durch verschiedene systemische Interventionsformen. Dialog, Transparenz und das Ansprechen des sprichwörtlichen «Elefanten im Raum» gelten als wesentlich. Verinnerlichte Glaubenssätze wie «Gefühle zeigen bedeutet Schwäche» oder «Über Probleme spricht man nicht» sollen hinterfragt und bearbeitet werden, um eine entwicklungsförderliche Kommunikation zu ermöglichen.

Abschliessend ist darauf hinzuweisen, dass in der systemischen Suchtarbeit die Stärkung elterlicher Kompetenzen in der Zusammenarbeit mit Familien einen hohen Stellenwert hat. Im Kontext präventionsorientierter Familienarbeit wird bei den elterlichen Ressourcen angesetzt, um deren Erziehungssicherheit zu unterstützen (vgl. Kostrzewa 2022: 30f.). Wenn elterliche Unsicherheit, mangelndes Suchtverständnis oder persönliche Belastungen bestehen, sind diese Faktoren gezielt anzugehen, da sie das Familiensystem destabilisieren können. Deshalb setzt die systemische Familienarbeit auf bindungsorientierte Interventionen, Elternbildung und die Förderung von Selbstwirksamkeit in der Erziehung. Erziehung wird dabei als präventiver Schutzfaktor verstanden, der massgeblich dazu beiträgt, dass Kinder Autonomie und Resilienz entwickeln (vgl. ebd.: 31–35).

Darauf aufbauend ermöglicht die systemische Begleitung, destruktive Beziehungsmuster und Dynamiken aufzudecken, um ein neues familiäres Miteinander zu schaffen (vgl. Kostrzewa 2022: 184f.). In diesem Sinne kann «das Tun das Lassen des anderen» verstanden werden, woran sich die systemische Suchtarbeit anschliesst. Dieser Prozess soll individuelle und familiäre Veränderungsprozesse fördern. Die partizipative und reflektive Zusammenarbeit soll neue Perspektiven für die Beziehungsgestaltung eröffnen.

5 Schluss

In diesem abschliessenden Kapitel werden die wichtigsten Erkenntnisse zusammengetragen, um die einleitend formulierte Fragestellung zu beantworten: Wie kann die Soziale Arbeit mithilfe der Systemischen Theorie suchterkrankte junge Erwachsene dabei unterstützen, coabhängige Beziehungsdynamiken mit ihren Erziehungsberechtigten zu lösen?

Das Kapitel trägt die wesentlichen Perspektiven dieser Arbeit zusammen. Es geht aus von den fachlichen Grundlagen zur Suchtentwicklung und Co-Abhängigkeit sowie den Prinzipien der Systemischen Theorie in Kapitel 2, greift die Analyse co-abhängiger Beziehungsdynamiken und deren Einfluss auf die Autonomieentwicklung aus Kapitel 3 auf und geht über zu den praxisorientierten Handlungsansätzen der Sozialen Arbeit in Kapitel 4. Anschliessend folgen die Diskussion der Erkenntnisse, eine reflektierte Beantwortung der Untersuchungsfrage, die

kritische Betrachtung des eigenen Vorgehens sowie ein Ausblick auf weiterführende Überlegungen.

5.1 Diskussion der Erkenntnisse

Co-Abhängigkeit bezeichnet in der vorliegenden Arbeit ein Beziehungsmuster, in dem sich enge Bezugspersonen suchtbetroffener junger Erwachsener überwiegend an den Bedürfnissen der betroffenen Person ausrichten und dabei die eigenen Grenzen und Bedürfnisse vernachlässigen. Typische Verhaltensmuster von Co-Abhängigen zeigen sich in verschiedenen Aspekten: Sie verharmlosen oder verleugnen die Suchtproblematik; sie übernehmen Verantwortung, stellen aber die eigenen Bedürfnisse zurück, um familiäre Rollen aufrechtzuerhalten, und passen sich an, um Konflikte zu vermeiden. Zugleich erleben sie Scham und Schuldgefühle, zeigen selbstaufopferndes Verhalten und schirmen die Betroffenen sozial ab.

Diese Muster zeigen sich etwa in einer permanent erlebten Überverantwortung der Eltern oder Erziehungsberechtigten, kombiniert mit Kontrolle, übermässiger Fürsorge und unzureichender emotionaler Abgrenzung. Dies bewirkt, dass sich junge Suchtbetroffene unsicher fühlen, ihr Leben selbstbestimmt zu führen. In der Folge orientieren sie sich an den Erwartungen der Eltern und können sich kaum aus den elterlichen Bindungen lösen. Fehlende Grenzen, Schuldgefühle und die Sorge, die Familie zu enttäuschen, wirken sich negativ auf die Persönlichkeits- und die Autonomieentwicklung aus. Dadurch bleibt ein instabiles Selbstbild bestehen, was sich auch auf andere Lebensbereiche wie das Berufsleben negativ auswirken kann. Dies gilt ebenso für die mangelnde Erfahrung von Selbstwirksamkeit, wodurch sich die Abhängigkeitssituation zusätzlich stabilisiert und alternative soziale Bindungen in den Hintergrund rücken. Diese Einflussfaktoren können die Ablösung von der Herkunftsfamilie erschweren und zeigen die Relevanz einer systemisch ausgerichteten Unterstützung durch die Soziale Arbeit.

Des Weiteren können neben der Abhängigkeitserkrankung zusätzliche psychische Belastungen bei Co-Abhängigkeit auftreten. Häufige psychische Begleiterscheinungen sind depressive Verstimmungen, Ängste, geringes Selbstwertgefühl oder eine eingeschränkte Fähigkeit zur Emotionsregulation. Diese zusätzlichen Symptome verschärfen die Problemlage und sollten in der sozialarbeiterischen Unterstützung gezielt thematisiert und fachlich einbezogen werden. Darüber hinaus können lang anhaltende Problemlagen und verfestigte Rollen- und Beziehungsmuster in der Familie den Umgang mit Nähe und Distanz erschweren. Dies kann zu Konfliktvermeidung und abhängigen Beziehungsmustern führen.

Diese Ergebnisse zeigen deutlich, dass co-abhängige Beziehungen zwischen jungen suchtbetroffenen Erwachsenen und ihren Erziehungsberechtigten tief in familiären Beziehungsstrukturen verankert sind. Der Loslösungsprozess und die Autonomieentwicklung werden dadurch negativ beeinflusst. Dieses Erkenntnis ist eine wichtige Basis für die Betrachtung von sozialarbeiterischen Unterstützungsansätzen. Die Analyse dieser Zusammenhänge lässt erkennen, dass die Verflechtungen co-abhängiger Beziehungen die Autonomieentwicklung suchtbetroffener junger Erwachsener wesentlich beeinflussen. Darüber hinaus zeigt sich, dass die Systemische Theorie zum Verständnis co-abhängiger Beziehungsdynamiken beiträgt und hilfreiche Impulse für deren Bearbeitung bietet. Eine differenzierte und reflektierte Auseinandersetzung mit familiären Dynamiken und Beziehungsmustern eröffnet Möglichkeiten, Ablösungsprozesse anzuregen und gezielt zu fördern. Die Loslösung aus co-abhängigen Verbindungen ist dabei eine grundlegende Voraussetzung für eine gelingende Autonomieförderung.

Die Soziale Arbeit übernimmt in der Begleitung suchtbetroffener junger Erwachsener eine verantwortungsvolle Aufgabe. Im Fokus steht, den Gesundheitszustand zu stabilisieren. Gleichzeitig soll die persönliche und soziale Entwicklung gezielt unterstützt werden. Dafür braucht es eine individuelle Unterstützung, welche die Belastungen durch die Abhängigkeitserkrankung sowie die co-abhängigen Dynamiken mitberücksichtigt. Die Aufgabe der Sozialen

Arbeit besteht vor allem darin, junge Erwachsene darin zu bestärken, selbstbestimmter zu handeln, ihre Position innerhalb der Herkunftsfamilie neu zu definieren und gleichzeitig soziale Beziehungen ausserhalb der Familie aufzubauen.

Die systemische Soziale Arbeit erweist sich als geeigneter Ansatz, um junge suchtbetroffene Erwachsene zu begleiten. Sie geht davon aus, dass individuelle Problemlagen stets in enger Wechselwirkung mit dem sozialen Umfeld stehen. Dabei werden familiäre Dynamiken, Rollenverständnisse und gegenseitige Abhängigkeiten einbezogen. Das Hauptaugenmerk liegt auf den vorhandenen Ressourcen, der Reflexion von Bindungserfahrungen und der Stärkung von Selbstwirksamkeit.

Kapitel 2 und 3 dieser Arbeit lieferten weitere theoretische Bezüge, indem sie die neurobiologischen Grundlagen der Sucht, die Dynamiken co-abhängiger Beziehungen sowie deren Auswirkungen auf die Autonomieentwicklung junger Erwachsener im Kontext familiärer Strukturen aufzeigen. Darüber hinaus wurde in diesen Kapiteln der systemische Ansatz als theoretische Grundlage eingeführt, um komplexe Wechselwirkungen innerhalb von Familiensystemen einzuordnen. Kapitel 4 stellte sodann praxisnahe sozialarbeiterische Zugänge vor, die darauf abzielen, individuelle Ressourcen zu stärken, die Selbstwirksamkeit zu fördern und familiäre Verstrickungen aus systemischer Perspektive zu bearbeiten. Darauf

aufbauend wurde erläutert, welche Massnahmen der Sozialen Arbeit dazu beitragen können, die Loslösung vom Familiensystem unterstützend zu begleiten, die Selbstwirksamkeit zu fördern und sich ein soziales Netzwerk ausserhalb des Familiensystems aufzubauen. Vor allem systemische Ansätze gewinnen hier an Bedeutung, da sie sowohl die familiären Strukturen als auch die individuelle Lebenslage der jungen Erwachsenen berücksichtigen. Dadurch bieten sie Fachpersonen der Sozialen Arbeit Orientierung in der Begleitung bei komplexen familiären Abhängigkeitsverhältnissen.

Junge Erwachsene brauchen auf dem Weg in ein selbstständiges Leben zum einen Unterstützung, zugleich aber auch Raum für eigene Entscheidungen und Selbstentfaltung. Generell ist essenziell, dass sie ihre eigenen Erfahrungen machen dürfen und daraus lernen können. Im Kontext suchtbetroffener junger Menschen erhält dies eine besondere Bedeutung. Um sich von alten Rollenzuschreibungen zu lösen, ist die Soziale Arbeit gefordert, einen sicheren Rahmen zu schaffen, in dem Widersprüche ausgehalten und Entwicklungsschritte angestossen werden können. Gleichzeitig ist festzuhalten, dass systemische Veränderungsprozesse Zeit benötigen und nicht zu sofort sichtbaren Ergebnissen führen.

5.2 Beantwortung der Fragestellung

Die vorliegende Arbeit verdeutlicht, dass sich suchtbetroffene junge Erwachsene in den Dynamiken co-abhängiger Beziehungen häufig selbst aus dem Blick verlieren und kaum Raum für persönliche Entwicklung und Abgrenzung finden. Dabei geht es nicht um eine spezifische Handlung. Vielmehr handelt es sich bei der Co-Abhängigkeit um eine komplexe Beziehungsdynamik, in der Bedürfnisse, Rollen und emotionaler Halt eng miteinander verbunden sind. Das Verhalten der Erziehungsberechtigten und der jungen Erwachsenen ist oft von unausgesprochenen Erwartungen geprägt. In diesem Spannungsverhältnis wirken emotionale Verstrickungen wie Loyalitäten, Schuldgefühle und Ängste. Dies erschwert die Ablösung und kann die persönliche Entwicklung behindern.

Ein wesentlicher Bestandteil co-abhängiger Beziehungen zeigt sich in der wechselseitigen Bedürfnisbefriedigung. Die Eltern übernehmen Verantwortung, üben Kontrolle aus und zeigen ein übermässiges Fürsorgeverhalten, um sich emotional sicherer zu fühlen und die Bindung zu ihrem Kind zu stabilisieren. Dies führt dazu, dass die jungen Menschen in diesem Beziehungsgefüge ein hohes Mass an Schutz und Sicherheit erfahren; sie werden geführt und sinnbildlich an der Hand gehalten. Das familiäre Gleichgewicht wird dadurch aber zunehmend destabilisiert und die Rollenverteilungen verschieben sich auf problematische Weise. Dies unterdrückt die Entwicklung von Selbstwirksamkeit und Autonomie. Das bestehende System verfestigt sich, was mit dem Verlust von Selbstverantwortung aufseiten der jungen Erwachsenen einhergeht.

In dieser Dynamik wird die Bedeutung folgender Aussage deutlich: «Dein Tun ist das Lassen des anderen.» Die Fürsorge und Kontrolle der einen Person nimmt der anderen die Möglichkeit zur Selbstverantwortung.

Aus den dargestellten Zusammenhängen folgt nun die Antwort auf die zentrale Untersuchungsfrage:

Wie kann die Soziale Arbeit mithilfe der Systemischen Theorie suchterkrankte junge Erwachsene dabei unterstützen, co-abhängige Beziehungsdynamiken mit ihren Erziehungsberechtigten zu lösen?

Im Kontext der Sozialen Arbeit lassen sich gleich zwei Herausforderungen ableiten: Einerseits sind suchtbetroffene junge Erwachsene auf Sicherheit, Orientierung und Struktur angewiesen. Andererseits brauchen sie Raum für eigene Erfahrungen, zur Entwicklung von Selbstständigkeit und im Umgang mit Unsicherheiten. Daraus ergibt sich ein Spannungsfeld zwischen Hilfe und Selbstständigkeit sowie zwischen Stabilität und persönlicher Entwicklung. Die Aufgabe der Sozialen Arbeit ist, ein angemessenes Gleichgewicht zu finden, ohne die professionelle Distanz zu verlieren.

Die Systemische Theorie eignet sich optimal als Grundlage für die Begleitung suchtbetroffener junger Erwachsener, da sie menschliches Verhalten immer in Verbindung mit dem sozialen Umfeld betrachtet. An erster Stelle gilt es, die Beziehungsmuster zu erkennen, die verschiedenen Rollen innerhalb der familiären Strukturen zu reflektieren und dadurch die Handlungsperspektiven zu erweitern. In der praktischen Umsetzung werden verschiedene Methoden eingesetzt, die diesen Prozess unterstützen. Zentrale Interventionsformen wie zirkuläres Fragen, Genogramme oder systemische Gesprächsführung gelten als elementar, um dysfunktionale Beziehungsdynamiken umzugestalten. Dazu gehört auch die Methode des Motivational Interviewing, das mit einer wertschätzenden, zielgerichteten Gesprächsführung die Veränderungsbereitschaft der Klientel fördern und ihre Eigenmotivation stärken will. Die Ablösung von co-abhängigen Beziehungsdynamiken erfordert aber Geduld, Zeit und einen geschützten Rahmen. Junge Erwachsene müssen in ihren Bedürfnissen wahr- und ernstgenommen werden. Damit dies gelingt, benötigen sie die Möglichkeit, emotionale Abgrenzung zu erproben, Selbstwirksamkeit zu erleben und eigene Rollen jenseits familiärer Prägungen zu entwickeln. Hier können Selbsthilfegruppen einen Rahmen bieten, um neue Beziehungserfahrungen zu machen, selbstwirksam zu agieren, neue stabile Kontakte ausserhalb der Herkunftsfamilie zu knüpfen und sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

Vor diesem Hintergrund ist auch die Zielorientierte Suchtarbeit ein bedeutsames Konzept, da es verdeutlicht, dass Orientierung und Sicherheit nicht durch Kontrolle oder bevormundendes

Verhalten entsteht, sondern durch eine professionelle Beziehung, die unterschiedliche Gefühle und Spannungen zulässt und reflektiert. Statt selbst zu lenken, soll die Soziale Arbeit junge Menschen darin bestärken, eigene Entscheidungen zu treffen. Jedoch liegt hier auch die Schwierigkeit der Zieloffenheit. Die Idee hinter der Zieloffenheit birgt diverse Gefahren, vor allem bei jungen Menschen. Eine grundlegende Gefahr ist die fehlende klare Orientierung. Ist die Abstinenz nicht das Hauptziel, kann dies alle Beteiligten verunsichern: Erziehungsberechtigte, junge Erwachsene aber auch das Fachpersonal. Dadurch besteht das Risiko, dass bestehende Abhängigkeiten verharmlost oder durch Suchtverlagerung ersetzt werden, was co-abhängige Dynamiken wieder stabilisieren oder verstärken kann. Die «Hintertür» bleibt offen und die Zielvereinbarung verliert an Klarheit.

In komplexen Familiensystemen ist es zudem besonders relevant, dass die Professionellen eine klare innere Haltung wahren, die Empathie, aber auch professionelle Distanz beinhaltet und einen klaren Auftrag formuliert. Junge Menschen sollen die Chance erhalten, eigene Wege zu erproben und Entscheidungen selbst zu verantworten. Ebenso sollen sie scheitern dürfen, ohne dass Fachpersonen korrigierend eingreifen. Diese Haltung ermöglicht es, den Prozess der Selbstwirksamkeit und Verantwortungsübernahme gezielt zu stärken, ohne neue Abhängigkeiten zu erzeugen.

Die Herausforderung bei der Begriffsklärung von Co-Abhängigkeit erweitert das bestehende Spannungsfeld zusätzlich: Die uneindeutige Definition von Co-Abhängigkeit kann zu Unsicherheiten in der Praxis führen, wenn klare methodische Zugänge fehlen oder die eigene Zuständigkeit unklar ist. Die systemische Soziale Arbeit vermeidet bewusst Wertungen und legt den Fokus darauf, Beziehungen und deren Muster zu verstehen. Einerseits kann diese Offenheit hilfreich sein, andererseits können so neue Fragen entstehen, die zusätzliche Orientierung erfordern.

Schlussfolgernd lässt sich festhalten: Die Soziale Arbeit kann mithilfe systemischer Konzepte eine bedeutende Unterstützung leisten und wesentlich zur Entwicklung beitragen, um junge suchtbetroffene Erwachsene in der Loslösung von co-abhängigen Beziehungsdynamiken zu begleiten. Die verschiedenen systemischen Ansätze lassen sich vielfältig und situationsbezogen anwenden, wobei ein sensibler Umgang mit bestehenden Spannungsverhältnissen entscheidend ist. Es braucht einen geschützten Rahmen, der sowohl Struktur als auch Freiraum zur persönlichen Entfaltung bietet. Ebenso wichtig ist eine motivierende und wertschätzende Haltung, die Selbstwirksamkeit und Selbstverantwortung stärkt, ohne die Betroffenen zu überfordern. Damit Ablösungs- und Veränderungsprozesse wirksam sein können, ist eine intrinsische Motivation der jungen Erwachsenen entscheidend. Bei fremdbestimmten Interventionen fehlt oft die innere Veränderungsbereitschaft, wodurch nachhaltige Entwicklungen kaum möglich sind. Wenn junge suchtbetroffene Erwachsene als

individuelle Persönlichkeiten mit eigenen Bedürfnissen wahrgenommen werden, lassen sich mit einer systemischen Begleitung langfristige Veränderungen anstossen, die junge Menschen auf dem Weg in ein selbstbestimmtes, beziehungsfähiges Leben nachhaltig begleiten.

5.3 Reflexion des eigenen Vorgehens

Die Auseinandersetzung mit den Themen dieser Arbeit war intensiv und inhaltlich anspruchsvoll. Besonders die Verbindung von Sucht, Co-Abhängigkeit und der Systemischen Theorie stellte sich als komplex heraus. Während zur Suchthematik zahlreiche Fachliteratur vorhanden ist, zeigte sich die Literaturlage zur Co-Abhängigkeit deutlich begrenzter. Noch schwieriger war es, Quellen zur Co-Abhängigkeit in Verbindung mit jungen Erwachsenen zu finden. Dies führte dazu, dass sich einzelne Kapitel nur auf wenige Quellen stützen, was die inhaltliche Breite einschränkte und gewisse Perspektiven weniger differenziert ausfallen liess.

Mir war es ein zentrales Anliegen, systemische Denkweisen in die Arbeit zu integrieren und die theoretischen Aspekte verständlich darzustellen. Die Ausarbeitung dieses Theorieabschnitts erwies sich jedoch als besonders anspruchsvoll, da die Systemische Theorie in ihrer Sprache und Begrifflichkeit sehr dicht ist und ein vertieftes Verständnis erfordert. Deshalb war es herausfordernd, die theoretischen Konzepte fachlich korrekt und gleichzeitig verständlich darzustellen. Mein Ziel war, die Inhalte so zu formulieren, dass sie in ihrer Tiefe erkennbar bleiben und dennoch nachvollziehbar sind. Dieses Spannungsfeld zwischen theoretischer Dichte und sprachlicher Zugänglichkeit begleitete mich durch den gesamten Schreibprozess.

Rückblickend war die Bearbeitung dieser Bachelorarbeit für mich nicht nur eine fachliche Herausforderung, sondern auch die Gelegenheit für persönliche Weiterentwicklung. Die Auseinandersetzung mit einem sensiblen Thema wie Co-Abhängigkeit und mit systemischen Denkweisen hat meinen Blick für familiäre Dynamiken und professionelle Verantwortung geschärft. Dies ist ein Erfahrungsgewinn, den ich in meiner weiteren Tätigkeit in der Sozialen Arbeit bewusst mitnehmen möchte.

5.4 Ausblick und weiterführende Überlegungen

Die Auseinandersetzung mit co-abhängigen Dynamiken zwischen suchtbetroffenen jungen Erwachsenen und ihren Erziehungsberechtigten hat zu weiteren Fragen geführt, die über den Rahmen dieser Arbeit hinausgehen. So zeigte sich, dass die wissenschaftliche Literatur zur Co-Abhängigkeit zwar relativ breit Partnerschaftsbeziehungen oder Eltern suchtkranker Kinder beleuchtet, jedoch deutlich weniger auf junge Erwachsene eingeht. Gerade in dieser Lebensphase, in der Fragen der Ablösung, Autonomie und Identitätsentwicklung eine besondere Rolle spielen, besteht grosses Potenzial für weiterführende Forschung im Zusammenhang mit Co-Abhängigkeit. Ergänzend dazu erscheint es aus fachlicher Sicht

besonders bedeutsam, die Perspektiven der jungen Erwachsenen stärker zu berücksichtigen. Welche Formen der Unterstützung empfinden sie als hilfreich, welche eher als einengend? Wie erleben sie ihre familiären Bindungen und welche Art von professioneller Begleitung stärkt ihre Selbstverantwortung tatsächlich? Solche Einblicke könnten wertvolle Impulse für die Weiterentwicklung der Praxis in der Sozialen Arbeit liefern. Weiter liesse sich vertiefter untersuchen, wie systemische Interventionen in verschiedenen Handlungsfeldern der Sozialen Arbeit realisiert werden, beispielsweise in der ambulanten Beratung, in stationären Angeboten oder in der familienbezogenen Arbeit. Eine solche Perspektive könnte dazu beitragen, ein klareres Verständnis für systemische Suchtarbeit zu gewinnen und sie weiterzuentwickeln.

Auch die Auseinandersetzung mit den Grenzen systemischer Konzepte im Kontext von CoAbhängigkeit eröffnet Raum für weiterführende Überlegungen. Besonders das Konzept der Zieloffenheit kann bei der Arbeit mit Suchterkrankungen zu Unsicherheiten und Ambivalenzen führen. Dies macht deutlich, wie anspruchsvoll es ist, systemische Offenheit mit der Erwartung nach klarer Zielorientierung zu verbinden.

Gesamthaft lässt sich festhalten: Das Thema der Co-Abhängigkeit verdient im Kontext junger suchtbetroffener Erwachsener mehr fachliche Aufmerksamkeit. Eine gezielte Auseinandersetzung mit ihren spezifischen Bedürfnissen und Lebenswirklichkeiten könnte die Soziale Arbeit in diesem Bereich stärken und dazu beitragen, junge Menschen wirksam, sensibel und langfristig zu begleiten.

6 Literaturverzeichnis

Andresen, Sabine/Fegter, Susann (2012). Autonomie und Zuwendung: Die Sicht der Kinder auf ihre Eltern. In: Böllert, Karin/Peter, Corinna (Hrsg.). Mutter + Vater = Eltern? Sozialer Wandel, Elternrollen und Soziale Arbeit. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. S. 51–61.

Arnold, Marlen Gabriele (2024). Systemisch Denken und Handeln in Richtung Nachhaltigkeit: Wertewandel, Strategien, Innovationen, Konsum. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.

Baecker, Dirk (2021). Einleitung. In: Dirk Baecker (Hrsg.). Schlüsselwerke der Systemtheorie. Wiesbaden: Springer VS. S. 1–12.

BAG, Bundesamt für Gesundheit (o.J.). Vier-Säulen-Politik. URL: <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/politische-auftraege-undaktionsplaene/drogenpolitik/vier-saeulen-politik.html> [Zugriffsdatum: 13. Mai 2025].

Behrend, Olaf/Zizek, Boris (2021). Einleitung. Zentrale Aspekte von Autonomie und Bewährung für eine rekonstruktive Sozialisationsforschung. In: Behrend, Olaf/Zizek, Boris/Zizek, Lalenia (Hg.) (2019). Autonomie und Bewährung: Grundbegriffe rekonstruktiver Sozialisations- und Bildungsforschung. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden. S. 1–20.

Benzinger, Hans (2012). Zum Verständnis von Abhängigkeiten aus psychodramatischer Sicht. In: Kern, Sabine/Spitzer-Prochazka, Sabine (Hrsg.). Das Drama der Abhängigkeit. Eine Begegnung in 16 Szenen. Sonderheft 4. Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie. Wiesbaden: Springer VS. S. 5–22.

Berngruber, Anne/Gaupp, Nora (2022). Einleitung: Erwachsenwerden – eine komplexe Herausforderung für Jugendliche und junge Erwachsene. In: Berngruber, Anne/Gaupp, Nora (Hrsg.). Erwachsenwerden heute. Lebenslagen und Lebensführung junger Menschen. Stuttgart: Kohlhammer. S. 9–26.

Bertogg, Ariane (2018). Zwischen Autonomie und Verbundenheit. Junge Erwachsene und ihre Eltern. Wiesbaden: Springer VS.

Bischof, Gallus/Bischof, Anja (2024). Mythos Co-Abhängigkeit. Belastungen Angehöriger von Menschen mit Suchterkrankungen und das Co-Abhängigkeitsmodell. In: Sozial Extra. 48. Jg. (2). S. 95–99. DOI: 10.1007/s12054-024-00667-y.

Brown, Rhonda/Thorsteinsson, Einar (Hg.) (2024). Komorbidität: Symptome, Zustände, Verhalten und Behandlungen. Cham: Springer International Publishing.

Deimel, Daniel/Hornig, Larissa (2024). Soziale Arbeit in der Suchthilfe. In: Deimel, Daniel/Moesgen, Diana / Schecke, Henrike (Hg.). Soziale Arbeit in der Suchthilfe. Lehrbuch. 1. Aufl. Köln: Psychiatrie Verlag. S. 16–43.

Demmel, Ralf/Zimmer, Verena (2024). Motivational Interviewing. In: Deimel, Daniel/Moesgen, Diana / Schecke, Henrike (Hg.). Soziale Arbeit in der Suchthilfe. Lehrbuch. 1. Aufl. Köln: Psychiatrie Verlag. S. 279–289.

Dittmar, Vera (2023). Systemische Beratung in der Extremismusprävention. Theorie, Praxis und Methoden. Stuttgart: Kohlhammer.

Eschenbeck, Heike/Knauf, Rhea-Katharina (2018). Entwicklungsaufgaben und ihre Bewältigung. In: Lohaus, Arnold (Hg.). Entwicklungspsychologie des Jugendalters. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg. S. 23–50.

Fitza, Agnes (2019). Systemische Haltungen und Interventionen in der Arbeit mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen. *Systema* 3/2019. S. 242–243.

Flassbeck, Jens (2014). Viele (verpasste) Chancen. Angehörige in der Suchthilfe und prävention. Gastbeitrag im Jahresbericht 2013 der Fachstelle für Suchtprävention Altenkirchen. Diakonisches Werk. URL: [https://co-abhaengig.de/pdf/2014-05%20viele\(verpasste\)chancen%20flassbeck.pdf](https://co-abhaengig.de/pdf/2014-05%20viele(verpasste)chancen%20flassbeck.pdf) [Zugriff am 07.04.2025].

Habers, Ingeborg/Stelling, Kirsten/Jungbauer, Johannes (2016). Zwischen Autonomie und Verantwortung. Jugendliche mit psychisch kranken Eltern. In: Jungbauer, Johannes (Hrsg.). Familien mit einem psychisch kranken Elternteil. Forschungsbefunde und Praxiskonzepte. 2., überarb. und erw. Aufl. Opladen: Barbara Budrich. S. 257–275.

Habel, Monika/Kainz, Gabriele (2006). In Liebe loslassen. Existenzanalytische Betrachtung und Therapieansatz der Co-Abhängigkeit. Abschlussarbeit für die fachspezifische Ausbildung in Existenzanalyse. Wien.

Hollenstein, Lea (2024). Ein Beitrag zur Etablierung der Theorie «Integration und Lebensführung» als kritische Handlungswissenschaft. In: Krebs, Marcel/ Abderhalden, Irene (Hrsg.). Soziale Arbeit weiterdenken. Festschrift für Peter Sommerfeld. Wiesbaden: Springer VS. S. 271–286.

Hosemann, Wilfried/Geiling, Wolfgang (2021). Einführung in die Systemische Soziale Arbeit. 2., überarbeitete Auflage. Aufl. München: Ernst Reinhardt Verlag.

Kathan, Julia (2016). Alles für ein bisschen Liebe? Schluss mit Warten & Schmachten: Liebessucht erkennen und heilen. 8. überarbeitete Auflage. Aufl. Göllesheim: Silberschnur Verlag.

Keckeis, Silke Christiane (2019). Bedeutung und Möglichkeiten der Rollendiagnostik am Beispiel der Co-Abhängigkeit. In: Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie, 18(2): 291–306.

Kern, Sabine (2012). Zur Ätiologie der Sucht – Wer sich in ein Labyrinth begibt, sollte den Ariadnefaden nicht vergessen. In: Spitzer-Prochazka, Sabine & Kern, Sabine (Hrsg.). Das Drama der Abhängigkeit: Eine Begegnung in 16 Szenen. 1st ed. Aufl. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH. S. 23–45.

Kläusler-Senn, Charlotte/Stohler, Rudolf (2012). Angehörige und Sucht. Zeit für einen Perspektivenwechsel. In: SuchtMagazin, 38 (1): 5–10. DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-800425>

Klein, Rudolf (2024). Systemische Therapie der Sucht. In: Deimel, Daniel/Moesgen, Diana/Dirks, Henrike Teelka/Atzendorf, Josefine/Basedow, Lukas Andreas/Bischof, Anja (Hg.) (2024). Soziale Arbeit in der Suchthilfe: Lehrbuch. 1. Auflage. Aufl. Köln: Psychiatrie Verlag. S. 161–174.

Kleve, Heiko (2010). Konstruktivismus und Soziale Arbeit: Einführung in Grundlagen der systemisch-konstruktivistischen Theorie und Praxis. 4., durchgesehene Auflage 2010. Aufl. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Koch, Claus (2024). Wenn aus Jugendlichen Erwachsene werden. Leben und Bindung junger Menschen zwischen 18 und 30 Jahren. Stuttgart: Klett-Cotta.

Kompetenz Sucht (2024). Soziale Arbeit und Sucht – Praxis und Wissenschaft im Dialog. URL: <https://kompetenz-sucht.ch/wp-content/uploads/sites/61/2024/01/Empfehlungen.pdf> [Zugriff am: 06.02.2025]. S. 4.

Körkel, Joachim (2024). Haltung in der Suchthilfe und Zieloffene Suchtarbeit. In: Deimel, Daniel/Moesgen, Diana/Dirks, Henrike Teelka/Atzendorf, Josefine/Basedow, Lukas Andreas/Bischof, Anja (Hg.) (2024). Soziale Arbeit in der Suchthilfe: Lehrbuch. 1. Auflage. Aufl. Köln: Psychiatrie Verlag. S. 229–249.

Kostrzewa, Regina (2022). Alkohol und Drogen in der Familie: Präventionswissen für Eltern und pädagogische Fachkräfte. 1. Aufl. Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH.

Krebs, Marcel /Mäder, Roger/Mezzera, Tanya (2021). Einleitung. In: Krebs, Marcel /Mäder, Roger /Mezzera, Tanya (Hg.). Soziale Arbeit und Sucht. Eine Bestandesaufnahme aus der Praxis. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden. S. 21–38.

Laging, Marion (2018). Soziale Arbeit in der Suchthilfe: Grundlagen - Konzepte - Methoden. 1. Aufl. Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH.

Miketta, Katharina (2021). Der Sinn des Lebens ist leben. Sinn-Bildungsprozesse chronisch kranker Jugendlicher im Spannungsfeld von Autonomie und Heteronomie. In: Behrend, Olaf/Zizek, Boris/Zizek, Lalenia (Hg.) (2019). Autonomie und Bewährung: Grundbegriffe rekonstruktiver Sozialisations- und Bildungsforschung. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden. S. 39–56.

Müller, Axel (2023). Soziologische Grundbegriffe und theoretische Grundlagen für die Soziale Arbeit – eine Einführung. In: Buntrock, Matthias/Peinemann, Katharina (Hg.) (2023). Grundwissen Soziale Arbeit: Grundlagen, Methoden und Arbeitsfelder. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.

Pichlhöfer, Christine (2012). Beziehungsdynamik von Co-Abhängigen und Menschen mit abhängiger Persönlichkeitsstörung. In: Spitzer-Prochazka, Sabine & Kern, Sabine (Hrsg.). Das Drama der Abhängigkeit: Eine Begegnung in 16 Szenen. 1st ed. Aufl. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH. S. 117–132.

Plohr, Nikola (2023). Warum Achtsamkeit?. Coachingimpulse zur (Selbst-)Führung. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.

Reimer, J. (2014). Sucht und Komorbidität. In: Suchttherapie. 15. Jg. (01). S. 8–8. DOI: 10.1055/s-0033-1363680.

Schindler, Andreas (2013). Bindung und Sucht – theoretische Modelle, empirische Zusammenhänge und therapeutische Implikationen. In: Karl Heinz Brisch (Hrsg.). Bindung und Sucht. Stuttgart: Klett-Cotta. S. 8–19.

Schmid, Martin/Arendt, Ines (2023). Sozialarbeiterisches Case Management in der Sucht- und Drogenhilfe. In: Müller, Matthias/Siebert, Annerose/Ehlers, Corinna (Hrsg.). Sozialarbeiterisches Case Management. Ein Lehr- und Praxisbuch. Stuttgart: Kohlhammer. S. 205–219.

Seiffge-Krenke, Inge (2021). Die Jugendlichen und ihre Suche nach dem neuen Ich: Identitätsentwicklung in der Adoleszenz. 2. Aufl. Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH.

Silbermayr, Ernst (2012). Die Begegnung eines Online-Rollenspielers mit einem psychodramatischen Rollenspieler. In: Spitzer-Prochazka, Sabine & Kern, Sabine (Hrsg.). Das Drama der Abhängigkeit: Eine Begegnung in 16 Szenen. 1st ed. Aufl. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH. S. 133–146.

Sommerfeld, Peter (2024). Gedanken zur weiteren Entwicklung der Wissenschaft Sozialer Arbeit. In: Krebs, Marcel /Abderhalden, Irene (Hrsg.). Soziale Arbeit weiterdenken. Theorieentwicklung und Forschungsperspektiven. Wiesbaden: Springer VS. S. 89–92.

Staub-Bernasconi, Silvia (2018). Soziale Arbeit als Handlungswissenschaft: soziale Arbeit auf dem Weg zu kritischer Professionalität. 2., vollständig überarbeitete u. aktualisierte Ausgabe. Aufl. Leverkusen: UTB.

Sucht Schweiz (2024). Schweizer Suchtpanorama 2024. Lausanne: Sucht Schweiz.

Suhner, Denise/Beck, Thilo (2012). Professionalisierung der Angehörigen-Selbsthilfe. In: SuchtMagazin, 38 (1). S. 26. URL: <https://doi.org/10.5169/seals-800430> [Zugriff: 04.02.2025].

Schlippe, Arist von/Schweitzer, Jochen (2019). Systemische Interventionen. 4. Auflage. Aufl. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Systemische Gesellschaft (o.J.). Der systemische Ansatz und seine Praxisfelder. Verfügbar unter: https://systemische-gesellschaft.de/wp-content/uploads/2021/10/SG_SystemischerAnsatz-und-seine-Praxisfelder.pdf [Zugriff am: 18.03.2025].

Thomsen, Tamara/Lessing, Nora/ Greve, Werner/Dresbach, Stefanie (2018). Selbstkonzept und Selbstwert. In: Lohaus, Arnold (Hg.). Entwicklungspsychologie des Jugendalters. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg. S. 91–138.

Tielking, Knut/Rabes, Manfred (2024). Sucht und Gesundheit: Soziale Perspektiven für Suchtprävention und Suchthilfe. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.

Tretter, Felix (2017). Sucht. Gehirn. Gesellschaft. Berlin: Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.

Trächslin, Sylvia C (2018). CO-ABHÄNGIGKEIT - NEUORIENTIERUNG. Birsfelden: Eigenverlag.

Unterrainer, H. F./Hiebler-Ragger, M./Rogen, L./Kapfhammer, H. P. (2018). Sucht als Bindungsstörung. In: Der Nervenarzt. 89. Jg. (9). S. 1043–1048.

World Health Organization (WHO) (o. J.a): ICD-11. International Classification of Diseases 11th Revision. URL: <https://icd.who.int/browse/2025-01/mms/en#1602669465> [Zugriffsdatum: 19. März 2025].

World Health Organization (WHO) (o. J.b): ICD-11. International Classification of Diseases 11th Revision. URL: <https://icd.who.int/browse/2025-01/mms/en#590211325> [Zugriffsdatum: 19. März 2025].

World Health Organization (WHO) (o. J.c): ICD-11. International Classification of Diseases 11th Revision. URL: <https://icd.who.int/browse/2025-01/mms/en#499894965> [Zugriffsdatum: 19. März 2025].

6.1 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Tretter, Felix (2017). Sucht. Gehirn. Gesellschaft. Berlin: Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft. S. 118.

Abbildung 2: Tretter, Felix (2017). Sucht. Gehirn. Gesellschaft. Berlin: Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft. S. 133.

Abbildung 3: Laging, Marion (2018). Soziale Arbeit in der Suchthilfe: Grundlagen - Konzepte - Methoden. 1. Aufl. Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH. S. 174.

Abbildung 4: Deimel, Daniel/Hornig, Larissa (2024). Soziale Arbeit in der Suchthilfe. In: Deimel, Daniel/ Moesgen, Diana / Schecke, Henrike (Hg.). Soziale Arbeit in der Suchthilfe. Lehrbuch. 1. Aufl. Köln: Psychiatrie Verlag. S. 19.

Abbildung 5: BAG, Bundesamt für Gesundheit (o.J.). Vier-Säulen-Politik. URL: <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/politische-auftraege-undaktionsplaene/drogenpolitik/vier-saeulen-politik.html> [Zugriffsdatum: 13. Mai 2025].

Titel/Untertitel der Bachelor-Thesis:

Systemische Ansätze in der Suchthilfe

Wie kann die Soziale Arbeit mithilfe der Systemischen Theorie suchterkrankte junge Erwachsene dabei unterstützen, co-abhängige Beziehungsdynamiken mit ihren Erziehungsberechtigten zu lösen?

Begleitperson Bachelor-Thesis:

Sarah Madörin, M.A.