

Leseprobe aus Behrens, Lebensphasen  
verstehen und gestalten, ISBN 978-3-7799-7034-7  
© 2023 Beltz Juventa in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel  
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/  
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-7034-7](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-7034-7)

# Inhalt

1.	Einleitende Bemerkungen	7
1.1	Eine kurze Geschichte der Lebensspannen	9
1.2	Erkennen und Gestalten der Lebensphasen jenseits des 27. Jahres	14
1.3	Lebensphasen als Wendepunkte	17
1.4	Der „Crazy Quilt“ der Identität	18
<b>I</b>	<b>Das Erwachsenenalter</b>	
2.	Das frühe Erwachsenenalter (28–38 Jahre)	25
2.1	Kurzinfo: Daten und Fakten	25
2.2	Die Rushhour der Lebensentscheidungen	25
2.3	Beruf und Familie	36
3.	Die Lebensmitte: Das mittlere Erwachsenenalter (39–64 Jahre)	50
3.1	Kurzinfo: Daten und Fakten	50
3.2	Sich wandeln und neu entdecken	51
3.3	Die Beziehung auf dem Prüfstand	63
3.4	Berufliche Neuorientierung: Von der Karriereambition zur Persönlichkeitsgestaltung	71
3.5	Ein neuer Blick auf die Eltern	76
<b>II</b>	<b>Das Alter: Wann ist jemand alt?</b>	
4.	Das junge Alter (65–80 Jahre)	84
4.1	Kurzinfo: Daten und Fakten	84
4.2	Flexibilität im Alter	86
4.3	Kontrolle im Alter	88
4.4	Gemischte Gefühle	90
5.	Das hohe Alter (80+ Jahre)	100
5.1	Kurzinfo: Daten und Fakten	100

5.2	Spannungen und Konflikte	107
5.3	Trauerarbeit im hohen Alter	108
5.4	Der Tod als Übergang	113
5.5	Bezogene Autonomie am Lebensende	118
5.6	Lebenslanges Lernen bis zum Schluss	122
6.	Modelle und Konzepte	125
6.1	Das epigenetische Entwicklungsmodell von Erik H. Erikson	125
6.2	Die Zyklen der Entwicklungen nach Pamela Levin	127
6.3	Die Ich-Entwicklungsstufen nach Jane Loevinger	130
6.4	Das Stufenmodell der moralischen Entwicklung nach Lawrence Kohlberg	134
6.5	Die Transaktionsanalyse nach Eric Berne	135
	Literatur	139
	Danksagung	144

# 1. Einleitende Bemerkungen

„Experten können uns alles in der wahrnehmbaren Welt genau erklären, und trotzdem verstehen wir unser eigenes Leben immer weniger.

Wir leben in der postmodernen Welt, in der alles möglich und so gut wie nichts sicher ist“.

Václav Havel

Zwischen Geburt und Tod findet das Leben statt. Eine komplexe und individuelle Angelegenheit. Jedem Menschen stellen sich in dieser Zeit immer wieder neue Lebensherausforderungen. Nicht jede vertraute Erfahrungskategorie ist dann noch tragfähig. Wie eine Schlange, die sich häutet, müssen wir die alte Schicht abwerfen, um uns zu erneuern und zu regenerieren. Denn die alte Haut taugt nicht mehr für die neue Lebensphase. Ob wir diesen Prozess der Häutung als großen Verlust erfahren oder als Chance: in dieser Entscheidung begleitet Sie dieses Buch.

Wir wachsen in einer soziokulturellen Umwelt auf, die uns prägt. Wir tragen zur Gesellschaft bei. Und in vielen Momenten unseres Lebens bestimmen wir selbst, was wir in jedem Augenblick unseres Lebens sind. Oder wie wir sein wollen. Bisweilen gelingt das auch nicht.

Unser Selbstbild wird von unserer Umwelt mitbestimmt. Geschwister, Eltern, Freunde und viele andere Menschen beeinflussen mit, wie wir uns fühlen und über uns denken, wie wir uns selbst sehen und uns selbst, andere und die Welt beurteilen. Auch unsere frühen, noch nicht bewussten Lebensjahre prägen uns und bestimmen unseren Bezugsrahmen. Wir schauen durch eine bestimmte „Brille“ auf die Welt und auf uns.

Der *Bezugsrahmen* beschreibt ein allgemeines Wahrnehmungs-, Vorstellungs-, Gefühls- und Handlungsschema, das benutzt wird, um sich selbst, anderen Menschen und die Welt strukturell und dynamisch zu definieren (Schiff/Schiff 1977, S. 123). Der Bezugsrahmen ist wie eine „Brille“, durch die Menschen schauen. Sie verkleinert und vergrößert, blendet aber daneben Bereiche aus und verändert sie je nach Wahrnehmung.



Nicht nur diese Umwelt, sondern auch soziale Bilder und Vorstellungen tragen dazu bei, wie Menschen in einer bestimmten Altersphase sein sollten. Diese Fremdbestimmung ist uns nicht immer bewusst. Auf eine intuitive Art und Weise ahnen wir, wie wir sein sollten, wenn wir Lebensmitte, das Rentenalter oder das hohe Alter erreicht haben. Wir wollen damit unserer Umwelt gefallen. Manchmal wissen wir auch, wer wir nicht mehr sind oder noch nicht sind. Und bisweilen spüren wir, dass wir das alles nicht allein entscheiden, sondern dass es Bilder, Ideen und gewisse Parameter in einer entsprechenden Lebensphase gibt, nach denen wir uns richten.

Als wenn das nicht schon schwierig genug wäre, versagen in unserer unübersichtlichen und schnelllebigen Gesellschaft immer häufiger Rollenstereotypen. Viele der sozialen Rollen und Pflichten, die früher einer ganz bestimmten Phase zugeordnet waren, werden aufgeschoben oder ignoriert. Andererseits können sich auch vielfältige Aufgaben in einer einzigen Phase zusammenballen. Erschwerend dazu kommen eine Vielzahl von Technologien, mit deren Hilfe sich die bisher bekannten Grenzen der Biologie verschoben haben. Hierbei sind wohl zuerst die Reproduktionsmedizin zu nennen. Seit tausenden von Generationen war es ein grundlegender Instinkt des Menschen, Kinder zu bekommen, um die menschliche Art zu erhalten. Innerhalb einer Generation haben sich Menschen entschieden, das Kinderkriegen auf zehn bis zwanzig Jahre herauszuschieben. „Social Freezing“ beschreibt das Einfrieren von Eizellen. Diese Möglichkeit gibt Frauen, die sich ihren Kinderwunsch derzeit nicht erfüllen können, größere Chancen auf eine Schwangerschaft jenseits von 35 Jahren. Das stellt vielleicht die radikalste Veränderungen im Lebenszyklus auf. Der medizinische Fortschritt verlängert das Leben und verändert die Art zu sterben. Nie gab es so viele 100-Jährige wie in 2021 (vgl. Statistisches Bundesamt 2022) und nie war es so schwierig zu sterben. Viele lebensverlängernde Maßnahmen verzögern die natürliche Grenze des Lebens. „Wir leben in der postmodernen Welt, in der alles möglich und so gut wie nichts sicher ist“, sagt Václav Havel, der frühere Präsident der tschechischen Republik.<sup>1</sup> So können wir zwar die Errungenschaften der Zivilisation genießen, die unsere physische Existenz auf viele wichtige Arten erleichtert. Doch gleichzeitig sind wir aufgerufen, unsere eigenen Werte, Bedürfnisse und Weltanschauungen zu entwickeln und zu überprüfen. Wie die Zukunft wird, kann man nicht mehr

---

1 Rede von Václav Havel in der Independence Hall, Philadelphia zum Unabhängigkeitstag am 4. Juli 1994. Exzerpte aus der New York Times: „The New Measure of Man“, 08.07.1994, S. A27.

aus der Gegenwart oder gar der Vergangenheit ableiten. Wenn wir begreifen, wie unser Lebensweg sich verändert, können wir beginnen, unsere persönlichen Kräfte und Kenntnisse zu mobilisieren, um das zu tun, was Überlebende zu allen Zeiten getan haben: sich einem neuen Zeitalter anzupassen.

Genau darum soll es in diesem Buch gehen. Jede Lebensphase hat Herausforderungen, die es zu meistern gilt. Und jede Lebensphase hat viele Weiterentwicklungspotenziale, die wir nutzen können, um lebenslang für uns zu lernen und die Fülle des Lebens auszuschöpfen.

Meine Einteilung und Interpretation der Lebensentwicklung bezieht sich auf einen Querschnitt unterschiedlicher Studienergebnisse. Viele Wissenschaftler (Blanchflower/Oswald 2008; Brandstädter/Lindenberger 2007; Wilkening/Freund/Martin 2013) haben sich mit der Lebensspanne beschäftigt, aus denen ich Zahlen, Fakten und Statistiken generiert habe. Zusätzlich ist meine Einteilung gespeist durch meine Erfahrungen in der Beratung von Menschen als Theologin und Transaktionsanalytikerin in Supervision, Coaching und Seelsorge. Was mich trägt, ist die elementare Einsicht, dass ein Älterwerden zu wichtig ist, um es allein den Soziologen, Mediziner\*innen, Psychologen oder Gerontologen zu überlassen. Wir können viel dafür tun, um es für uns zu gestalten. Wenn wir uns auf diese Reise begeben, heißt das, das wir nicht nur ins Älterwerden einwilligen, sondern gut mit uns und unseren Bedürfnissen in Kontakt kommen.

## **1.1 Eine kurze Geschichte der Lebensspannen**

Die Idee der Selbstbildentwicklung in verschiedenen Lebensphasen wird in einigen Wissenschaften aufgenommen, beschrieben und gelehrt. Unter anderem in der Entwicklungspsychologie wird von Lebensphasen gesprochen. Es wird dabei zwischen Kindheit, Jugend und Alter unterschieden. Aber auch in anderen Fachdisziplinen ist seit Jahrhunderten das Thema Lebenszyklen und Lebensspannen auf vielfältige Art immer wieder Thema (Eurich 1981; Neugarten/Daran 1996; Brandstädter/Lindenberger 2007). Das Leben des Menschen in Altersstufen zu unterteilen, ist eine alte Kunst.

Schon in der Antike war nicht nur die westliche Kultur darauf aus, so etwas wie eine Ordnung und Übersichtlichkeit des Lebens zu schaffen. Der Philosoph Solon (\* 640 v. Chr.) beschrieb bis zu zehn Lebensabschnitte à je sieben Jahren. Pythagoras (\* 570 v. Chr.) gliederte das Leben des Menschen analog den Jahreszeiten in vier Gruppen. Hippokrates (\* 460 v. Chr.) benennt sieben Lebensstufen. Und Aristoteles (\* 384 v. Chr.) beschränkte sich später auf drei Phasen. Im

alten Rom wurde diese Lebensphasen noch stärker definiert und philosophisch untermauert (Eyben, o. S.).

Im Mittelalter beschrieb man die Lebensstufen in Altersstufenbilder in Form einer Doppeltreppe (siehe Tabelle 1). Bei den Bildern standen neben den Alterszahlen einfache Worte, die so volkstümlich waren, dass man sie schon um das Jahr 1500 in Sprichwörtersammlungen aufnahm (Misra 2018, S. 176).

<b>Für die Frauen</b>	<b>Für die Männer</b>
10. Jahr Mägdelein	10. Jahr Kind
20. Jahr Jungfrau	20. Jahr Jüngling
30. Jahr Frau	30. Jahr Mann
40. Jahr Herzen-Mütterchen	40. Jahr ... wohlgetan
50. Jahr stille stahn	50. Jahr stille stahn
60. Jahr – geht's Alter an	60. Jahr geht's Alter an
70. Jahr alt Mütterchen	70. Jahr Greis
80. Jahr nimmer weise	80. Jahr nimmer weise
90. Jahr der Kinder Spott	90. Jahr der Kinder Spott
100. Jahr gnade dir Gott	100. Jahr gnade dir Gott

**Tabelle 1:** Altersstufenbilder im Mittelalter

Konzepte zu Lebensphasen sind auch in der östlichen Philosophie zu finden. Die „Veden“ sind die älteste Sammlung von Texten aus Indien. Dort ist das gesamte religiöse Wissen zusammengefasst. Nach den Veden ist das menschliche Leben in vier Phasen (Chaturashrama) unterteilt, die jeweils mit spezifischen Pflichten einhergehen.

Dazu gehört das Dharma (Frömmigkeit/Pflicht), Artha (Reichtum/Gesundheit), Kama (Liebe/Beziehung) und Moksha (Befreiung/Freiheit/Selbstverwirklichung) (Misra 2018, S. 180 f.). Diese Pflichten werden jeweils einer Lebensstufe zugeordnet. In der 1. Stufe sollen die Menschen ihrer Pflicht nachgehen und fromm leben. „Grihastya“ ist die Lebensstufe, die viele Pflichten beschreibt. Der junge Erwachsene soll sich um Reichtum und Gesundheit kümmern, gleichzeitig aber auch die Liebe und die Beziehung im Blick behalten. In der 3. Lebensphase wird von Waldeinsamkeit gesprochen. Der Mensch geht in den Wald und befreit sich von allen menschlichen Erwartungen. Er lebt nun spirituell mit dem Ziel der Selbstverwirklichung. Die letzte Stufe beschreibt den

völligen Verzicht. Die östlichen Lebensphasen sind sehr ähnlich zu den westlichen Lebensphasen. Sie wurden aber schon sehr viel früher mit Aufgaben, Pflichten und Anforderungen verbunden. Die Veden stellt die älteste Form religiöser Praxis weltweit dar und ist mindestens 3 500 Jahre alt.

Stufen	Chaturashrama	Alter	Erklärung
Stufe 1	Brahmacharya	Bis ca. 25 Jahre	Schülerschaft, Studium
Stufe 2	Grihastya	Bis ca. 40 Jahre	Familiengründung, Elternschaft, Berufsleben
Stufe 3	Vanaprastya	Ca. 74 Jahre	„Waldeinsamkeit“: Der Mensch geht in den Wald und widmet sich verstärkt der spirituellen Entwicklung und der Lösung von westlichen Angelegenheiten
Stufe 4	Samnyasa		Ein Mönchsleben auf Wanderschaft. Völliger Verzicht

**Tabelle 2:** Die Veden

Die Gebrüder Grimm nahmen eine Tierlegende des Aesop (\* 550 v. Chr.) für ihr Kurzmärchen „Die Lebenszeit“ auf (Grimm/Grimm o. J.). Sie beschreiben vier Lebensphasen, die ein Mensch von Gott geschenkt bekommt, der gierig mehr Lebensjahre von ihm forderte als vorher der Esel, der Hund und der Affe, deren zusätzliche Bürde über die ersten 30 glücklichen Jahre hinaus er nun tragen soll.

„Also lebt der Mensch Siebeinzig Jahr. Die ersten dreißig sind seine menschlichen Jahre, die gehen schnell dahin; da ist er gesund, heiter, arbeitet mit Lust und freut sich seines Daseins. Hierauf folgen die achtzehn Jahre des Esels, da wird ihm eine Last nach der andern aufgelegt: er muss das Korn tragen, das andere nährt, und Schläge und Tritte sind der Lohn seiner treuen Dienste. Dann kommen die zwölf Jahre des Hundes, da liegt er in den Ecken, knurrt und hat keine Zähne mehr zum Beißen. Und wenn diese Zeit vorüber ist, so machen die zehn Jahre des Affen den Beschluss. Da ist der Mensch schwachköpfig und närrisch, treibt alberne Dinge und wird ein Spott der Kinder“.

Die Menschen wurden fortan älter. Die Lebensphasen-Vorstellungen passten sich analog an. Bis Mitte der 1970er Jahre des 19. Jahrhunderts wurden die wichtigen Wendepunkte im Leben eines Menschen zumeist in einem vorgegebenen zeitlichen und nun auch zeitlich erweiterten Rahmen gesetzt: Schul- oder Universitätsabschluss, erster Job, Heirat, erstes Kind, leeres Nest, Pensio-



nierung, ja sogar der Tod wurden einem bestimmten Lebensalter zugeordnet. Dazu gehörte auch die Festschreibung eines Einstiegsalters in die Welt der Erwachsenen (Volljährigkeit) und eines Höchstalters (Pensionierung), als gesetzliche Vorschriften.

Für den Psychoanalytiker Carl Gustav Jung war besonders die Entwicklung des Menschen in der zweiten Lebenshälfte interessant. Er hat in den 1930er Jahren als Allererster die sehr interessante These aufgestellt, dass das Leben zwei komplementäre Hälften habe.

Er vertrat die Ansicht, dass die erste dem Aufbau des Lebens in der äußeren Welt dient: Beruf, Beziehung und Familiengründung. Der Mensch will in dieser Phase primär soziale Ziele erreichen. Um die vierzig holt die Person das Wissen ein, dass das Leben begrenzt ist. Diese „seelische Mittagsrevolution“ lässt einen in der mittleren Lebensphase erschrecken. Jung nutzte dazu das Bild der Sonne: man nimmt wahr, dass die Sonne, kaum auf der Mittagshöhe angelangt, wieder zu sinken beginnt. Der biologische Lebenszyklus hat zwar seinen Zenit schon überschritten, deshalb ist man noch lange nicht alt: Leben bedeutet, sich in aller Großartigkeit – und Gnadenlosigkeit – sich selbst gegenüberzustellen. Dann kommt es zur Lebenswende: „Eigenschaften, die seit der Kindheit verschwunden seien, treten häufig wieder auf, gegenwärtige Interessen verblassen, andere und neue Neigungen treten in den Vordergrund“ (Kast 2016, S. 45).

So erleben viele Menschen im mittleren Alter wieder eine Sehnsucht nach Kreativität, die sie aus ihrer Kindheit kennen. Diese Auseinandersetzung mit der eigenen Identität, ist notwendig, um neue Ziele zu finden. Diese Auseinandersetzung mit dem Leben gibt dem Leben einen Sinn. Bisweilen ein schwieriger Weg, der aber zu fruchtbaren Neuentdeckungen führt.

Damit werden Lebensphasen und Lebenszyklen zum Prozess des Werdens, Wachsens, Veränderns und Vergehens lebender Systeme (vgl. Riemenschneider 2009, S. 13), die im Rahmen der persönlichen Entwicklung nicht nur in der Kindheit und in der Pubertät stattfinden. Vielmehr ist auch die Zeit als Erwachsener eine Zeit fortlaufender, individueller und persönlicher Entwicklung im Rahmen von Lebenszyklen bzw. Lebensphasen. Sie sind durch bestimmte Merkmale oder Merkmalskombinationen charakterisiert (Graf 2002, S. 94).

Die neuzeitlich bekannteste Einteilung der Lebensphasen ist die des Psychologieprofessors Erik H. Eriksons (1966, S. 55–123). Er ergänzte die psychosexuelle Entwicklung des Menschen, wie sie der Wiener Psychoanalytiker Sigmund Freud beschrieben hatte, durch die psychosoziale Komponente. Mit seinen Forschungen richtete Erikson seinen Fokus darauf, dass der Mensch unter Menschen lebt, Anteil an anderen Menschen hat und dass dies unabdingbar für die Entfaltung der Identität im gesamten Lebenslauf ist. Erikson ging davon

aus, dass jedem Entwicklungsabschnitt unseres Lebens eine spezielle Lebensaufgabe zugeordnet ist, deren Lösung (oder das Scheitern an dieser Aufgabe) für unser weiteres Leben entscheidend ist. Kritik hat Erikson vor allen Dingen dafür bekommen, dass die Erarbeitung dieser Themen nicht notwendigerweise mit einer Krise verbunden sind. Denn eigene Entwicklung kann auch dann stattfinden, wenn diese Krisen nicht gelöst werden. Die von Erikson formulierten Lebensthemen sind identitätsrelevant. Doch es ist eine lebenslange Aufgabe die Herausforderungen des Lebens anzunehmen und unsere Identität zu entwerfen.

Die Forschungen von Lawrence Kohlberg (1996) beschäftigen sich mit einem weiteren Konzept zu den Lebensphasen. Aufgrund seiner eigenen prägenden Erfahrungen hat er ein Modell entwickelt, das die Lebensreife in Bezug auf die Moralentwicklung abbildet. James Fowler (1981) erweiterte die Forschungen zu den Lebensphasen mit einer weiteren Ausführung. Sein Schwerpunkt lag auf den Stadien des „Glaubens“. Damit bezog er sich weniger auf die Religion, sondern legte den Fokus auf das Vertrauen, die universale Verbundenheit und die Sinngebung in den unterschiedlichen Lebensphasen.

Eine derzeit sehr beachtete Arbeit ist die von Jane Loevinger (1976). Die Forscherin stieß im Rahmen statistischer Analysen auf ein unerklärliches Muster ihrer Daten und entdeckte, dass sich dahinter Entwicklungsmuster verbargen, die sie in Langzeitstudien validierte. Sie begriff sie nicht als eine feststehende Instanz, sondern wirklichkeitskonstruktivistisch als einen Prozess, der die Gedanken und Erfahrungen eines Menschen organisiert. Sie untersuchte Denkstrukturen auf vier Ebenen:

- *Charakter*: Umgang mit Impulsen und eigenen wie fremden Maßstäben
- *Interpersoneller Stil*: Art und Weise, mit anderen Menschen umzugehen
- *Bewusstseinsfokus*: Bereiche, die im Fokus der eigenen Aufmerksamkeit liegen.
- *Kognitiver Stil*: Art und Weise der verwendeten Denkstrukturen

Die Ich-Entwicklung (Abbildung 1, nächste Seite) vollzieht sich über eine bestimmte Anzahl von qualitativ unterschiedlichen Stufen. Diese Abschnitte der Persönlichkeitsentwicklung können Sie sich wie ineinander gestapelte Behälter vorstellen. Dabei beinhaltet die jeweils nächste Stufe alle Errungenschaften der vorherigen Entwicklungsniveaus und transformiert diese gleichzeitig. Einen Überblick und Vergleich über die verschiedenen Modelle finden Sie am Ende des Buches.

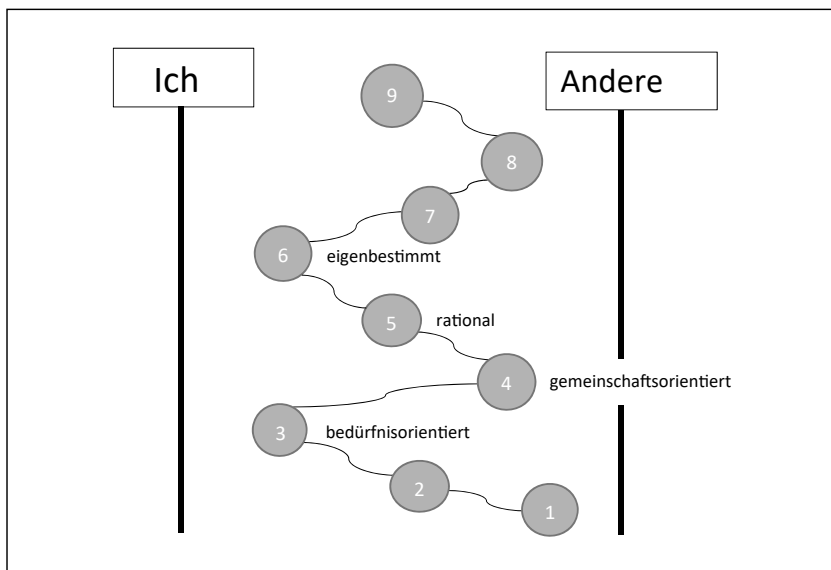


Abbildung 1: Ich-Entwicklung nach Jane Loevinger (1976)

## 1.2 Erkennen und Gestalten der Lebensphasen jenseits des 27. Jahres

Wir sind zeitlebens bemüht, Lebensaufgaben zu lösen. In der Adoleszenz wird das erste Mal lebensgeschichtliche Erinnerung bewusst und man interessiert sich dafür, wie man geworden ist und wie man werden möchte. Hier entsteht das bewusste Engagement für sich selbst in dem Sinne, dass man versucht, so authentisch wie möglich zu sein und sein wahres „Ich“ zu erkennen. Oft wird in dieser Zeit die Frage nach den familiären Wurzeln gestellt. Man möchte wissen, woher man kommt und mit wem man Ähnlichkeit hat. Dieser erste Eindruck der Lebensgeschichte wird im Laufe des Lebens weiter verändert. Jede Phase des Lebens führt zu einer Veränderung der Identität: mit jedem Bruch in der Kontinuität des Lebens, mit jeder damit (manchmal) verbundenen Krise ist der Mensch in der Lage, sein Leben zu korrigieren und einen neuen Blick auf das eigene Leben zu wagen.

Ich vertrete in diesem Buch eine Lebensspannenperspektive, die nach dem Kindes- und Jugendalter ansetzt (nach dem 27. Jahr) und dann das ganze Leben des Menschen umfasst. Die Betonung dieser Perspektive liegt nicht auf dem Ergründen der Ursprünge unserer Persönlichkeitsentwicklung aus der Kindheit und Jugend heraus und dem soziokulturellen „Werden“. Vielmehr geht es mir

um das Erkennen und das Gestalten in Zeiten, in denen dies zunehmend eigenverantwortlich und bewusst möglich ist.

Wenn man so denkt und vorgeht, kommen zwangsläufig auch Veränderungen in den Blickpunkt, die erst mal als „Verluste“ erscheinen, vor allem im höheren Alter. Im Kindesalter, mit dem sich die klassische Entwicklungspsychologie beschäftigt, stehen demgegenüber mehr die „Gewinne“ (vgl. Wilkening/Freund/Martin 2013; Staudinger/Bluck 2001).

Bei näherer Betrachtung dieses ökonomischen Gedankens aus der Lebensspannenperspektive wird Folgendes deutlich: Entwicklung ist über das ganze Leben hinweg ein Zusammenspiel von Gewinnen (Zuwachs) und Verlusten (Abbau). Alle Altersbereiche sind jedoch darüber hinaus durch alterstypische Anforderungen, Ziele und Ressourcen gekennzeichnet. „Bereits bei Babys verschwinden beispielsweise am Ende des ersten Lebensjahres Fähigkeiten, über die sie noch Monate zuvor verfügt haben, und selbst bei Hochbetagten kann man noch seelisches „Wachstum“ beobachten“ weisen Wilkening, Freund und Martin (Wilkening/Freund/Martin 2013, S. 41 ff.) überzeugend nach.

Besondere Gewinne kann man in der Zeit des jungen Erwachsenenalters beobachten. Diese Phase ist charakterisiert durch sehr stark gewinnorientierte Aufgaben, die im Vordergrund stehen. Der Beginn der Berufstätigkeit oder die Etablierung im Beruf. Die Gründung einer eigenen Familie oder eines Unternehmens. Was junge Erwachsenen wohl am meisten herbeisehnen, ist Zeit. Sie erleben ein hohes Maß an Fremdbestimmung und den Verlust der Selbstbestimmung. Das steht oft im Widerspruch zu der Vorstellung, die man über sich selbst hat und die eigenen Erwartungen an das Leben. Man muss es wagen, sich mit allem, was man kann, in diesen Lebensphase einzubringen. Und man spürt schon: nicht alle Vorstellungen, Fantasien und Ideen werden realisiert werden können.

Das mittlere Lebensalter wurde in einer breit angelegten Studie der Konrad-Adenauer-Stiftung (Bujard/Panova 2014) untersucht. Die Autoren dieser Ausarbeitung definieren das mittlere Erwachsenenalter zwischen dem 35. und 59. Lebensjahr. Eine bedeutende Zeitspanne. Diese Lebensphase ist die längste Phase im Lebenslauf, in der sich gegenwärtig 36 Prozent (Stand: 2022) der Bevölkerung in Deutschland befinden. Frauen erleben diese Zeit stark unter der Prämisse des zunehmenden Verlusts: Durch das Klimakterium verändert sich der Körper und die Psyche. Der Verlust der Jugend wird von ihnen in vielen Fällen beklagt und von der Gesellschaft verstärkt. Dabei können Frauen gerade in den Wechseljahren eine sehr fruchtbare Zeit erleben, wenn sie sich aufmachen zur Selbstwerdung. Bei kinderlosen Frauen stellt sich eine Ernüchterung ein, dass sie nicht Mutter werden. Mit erfolgreichem Abschluss dieses Gedankens

kristallisieren sich oft andere Ziele heraus. Bei Frauen, die in Ehe oder Familie eingebunden sind, entsteht etwas Entscheidendes: Die Kinder werden flügge und befinden sich auf dem Weg, etwas Neues zu starten. Bei Männern äußert sich dieses Lebensalter oft im Berufsleben. Sie erleben Angst, wenn sie merken, dass sie jetzt zu den reiferen Menschen an ihrem Arbeitsplatz gehören.

Auch der Lebensübergang in das Rentenalter, beim Übergang vom „jungen Alter“ ins „ältere Alter“ um die 70 Jahre herum und dann ins hohe und sehr hohe Alter, sind alles normative Übergänge, die zu Krisen und damit zu einer Überbetonung des „Verlustes“ Anlass geben können, es allerdings nicht unbedingt müssen. Sie laden aber ein, an der eigenen Identität zu arbeiten und sie infrage zu stellen, um sich weiterzuentwickeln.

Das Alter anzunehmen ist eine Entwicklungsaufgabe, die in einer Welt stattfindet, die bestimmte Bilder über das Alter und das Altern hat. Es bleibt nur noch eine kurze Strecke bis zum Lebensende, von der man denkt, dass sie durch Krankheit, fehlenden Herausforderungen gekennzeichnet ist – so das subjektive Empfinden vieler Menschen. Es gab lange Zeit keine altersgerechten Bilder, da diese Entwicklung zu wenig erforscht war. In den letzten 20 Jahren hat sich viel getan. Durch die Berliner Altersstudie (Smith/Baltes 1998) und andere Forschungen hat sich ein realistisches Bild vom Altern, mit neuen Altersbildern lanciert.

Trotzdem oder gerade im Hinblick auf das Älterwerden und Altsein gibt es, von der Medizin bis hin zur Soziologie, keine einheitliche Terminologie. Aber die Unterscheidung zwischen „jungen Alten“ und „alten Alten“ ist weiterhin Konsens. „Als junge Alte gelten die Alten zwischen 60 und 80, die heute deutlich gesünder, fitter, autonomer leben als die gleichaltrigen Generationen vor ihnen“ (Graf 2010, S. 13). Andere Autoren sprechen vom dritten und vom vierten Lebensalter, um die ganz „fundamentalen Unterschiede zwischen dem Alter der 60- bis 80-Jährigen und die Lebenserfahrung der Ältesten, hochbetagten oder, so der wissenschaftliche Jargon, Hochaltrigen über 80 zu betonen“ (ebd.).

Leben bedeutet, sich in aller Großartigkeit – und Gnadenlosigkeit – sich selbst gegenüberzustellen. Zu beobachten, zu lernen, sich zu entwickeln. Die sind die Grundpfeiler des Humanismus und der Aufklärung. Das ist emanzipiert und erwachsen. In meiner Begleitung von vielen Menschen und auch in meinem eigenen Leben habe ich erfahren, dass es in „diesem Nachmittag“, wie ihn Carl Gustav Jung beschreibt, viele kleine Nadelöhre gibt, durch die man sich hindurch fädeln muss. Wem es gelingt, ist oftmals glücklich als zuvor. Wem es noch nicht gelingt, hat weitere Chancen, wenn die Achtsamkeit und die Bewusstheit über diese wichtigen Entwicklungsschritte in Richtung Identität gegenwärtig sind.

Da die meisten von uns ein immer höheres Alter erreichen, sollten wir damit beginnen, über unsere Entwicklungsschritte in diesen Zeiträumen nachzudenken. Das kostet Mut. Das kostet Zeit. Und bereitet Selbstbestimmtheit, Autonomie und Vergnügen.

### 1.3 Lebensphasen als Wendepunkte

Wir Menschen können uns verändern. Das haben wir in der Zeit der Pandemie bewiesen; manchmal leichter, manchmal schwerer. Die Coronakrise hat uns beruflich wie privat tief erschüttert. Viele Menschen haben diese Zeit genutzt, um über ihr Leben nachzudenken. Sie haben Optionen durchgespielt und Varianten für ein besseres Leben erprobt.

Aus der Rückschau weiß jeder, dass sich vorher schon Zeichen angebahnt haben, die aber gerne übersehen werden. Manche Veränderungen können plötzlich über einen hereinbrechen, andere schleichen sich langsam an und werden über verschiedene körperliche und/oder psychische Symptome erahnbar. Eine Krankheit zum Beispiel oder der Tod eines lieben Menschen.

Eine Krise benötigt Zeit und muss wie alles im Leben reif werden. „Sie braucht nicht als Katastrophe daherkommen, sondern kann im stillen Gang äußerlich unauffällig, sich für immer entscheidend vollziehen“ (Jaspers 2019, S. 28). Eine Krise kann der letzte Durchgang zu einer Veränderung sein. Im Leben eines Menschen kann das Leben genau zu diesem Zeitpunkt umschlagen. Durch die Krise kann allerdings auch neues Erleben möglich werden, es können neue Problemlösungsstrategien erlernt werden.

Krisen sind nicht immer Chancen. Es ist vielmehr so, dass wir damit unterschiedlich umgehen können. Man kann sich der Krise unterwerfen oder sie als mögliche Chance begreifen, um einen schöpferischen Umgang damit zu finden. Es ist eine Sache der Kreativität, eines ‚Möglichkeits-Sinns‘ ihr diese Bedeutung zu geben, so beschreibt es der Paartherapeut Dr. Hans Jellouschek. Für ihn gehört zum Repertoire der Lebensbewältigung, nicht nur einen nüchternen ‚Wirklichkeits-Sinn‘, sondern auch diesen ‚Möglichkeits-Sinn‘ zu entwickeln. Wenn das gelingt, führt das zu einer grundlegend positiven Perspektive und hoffnungsvollen Grundstimmung.

Die Amerikanerin Gail Sheehy (1998, S. 31) nutzt für diese Lebensnotwendigkeiten das Bild eines Hummers: Der Hummer wächst, indem er nacheinander eine Reihe harter, schützender Schalen entwickelt und wieder abstreift. Jedes Mal, wenn er sich ausdehnt, muss der alte Panzer weichen: Der Hummer ist schutzlos und nackt, bis sich eine neue Schale entwickelt. In Lebensübergängen

gibt auch der Mensch bei jedem Übergang aus einer Phase zur nächsten eine schützende Struktur auf, ist dabei zunächst schutzlos und nackt, bis eine neue Schale wächst. Aber zugleich energiegeladen und quicklebendig.

Dieser Übergang zu einer erweiterten Identität ist erst einmal verunsichernd. Das heißt aber auch, dass Menschen sich wandeln können, dass sie anders sein können, dass sie etwas wagen und dass sie verzichten können.

Oft sind die auslösenden Momente für Lebenskrisen deutlich wahrnehmbar: Arbeitsverlust, Krankheit oder Tod eines geliebten Menschen, Mobbing. Und manchmal sind sie versteckt, nicht auf den ersten Blick erkennbar: diese Wendepunkte im Leben vollziehen sich unbemerkt und sind erst im Rückblick zu erschließen. Ein Kind kommt in die Kita und ist in der zweiten Gemeinschaft (erste Gruppe: Familie) seines Lebens, es wird erwachsen, ver- und entliebt sich, tritt in das Berufsleben ein, gründet eine eigene Familie oder entscheidet sich gegen Nachwuchs, vertraute Menschen sterben, die Lebensmitte stellt Fragen zum Sinn, Abschied und Loslassen von Vertrautem. Er wird älter, ist nicht mehr so leistungsfähig, wie er war, wird krank, der Tod kommt näher.

Es sind bedeutende Schlüsselstellen, die gelingen oder misslingen können. Betroffene Entschlüsse kann man zu einem späteren Zeitpunkt noch korrigieren. Vielleicht war es in einer früheren Zeit nicht möglich, die richtige Entscheidung zu treffen. Ein neuer Anlauf, sich mit dysfunktionalen Mustern im eigenen Leben auseinanderzusetzen. Und so werden diese Lebensübergänge, die auch mit Krisen verbunden sind, zu wichtigen Meilensteine im Leben. Krisenzeiten sind Wandlungszeiten. Zum Besseren oder zum Schlechteren.

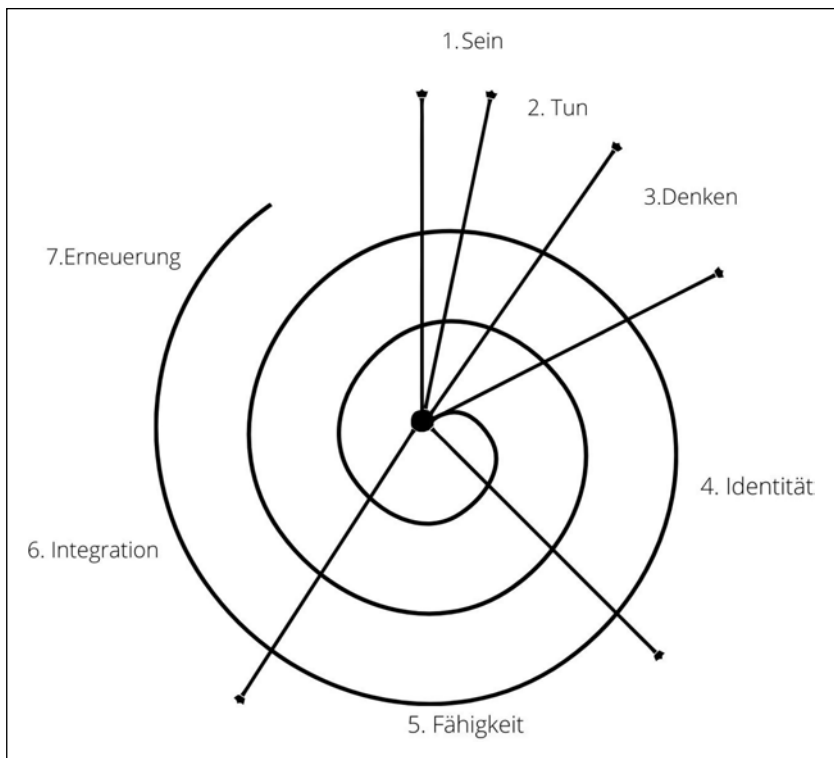
## **1.4 Der „Crazy Quilt“ der Identität**

Menschen fühlen ihre Identität, wenn sich das Leben verändert. Sie nehmen sie wahr, wenn sich der Körper verändert oder die sexuelle Identität neue Nuancen bekommt. Identität wird erfahren im Beruf, bei Arbeit und Leistung. Es geht um Werte, um Kreativität – aber auch um Ökonomie und Status. Das sind die Lebensbereiche, in denen wir unsere Identität erleben, und dort finden auch die Identitätskrisen statt. Identität ist immer darauf angelegt, dass sie korrigiert werden kann, sie darf neu definiert und akzeptiert werden. Das ist ohne Zweifel das Spannende an der Identität. Sie ist nicht endgültig und wird nie fertig. Sondern sie verändert sich und wird gespeist durch Bilder und Vorstellungen.

Eine grundlegende Erfahrung von Identität zeigt sich darin, dass wir unabweisbar wissen, dass wir uns im Laufe des Lebens ständig verändern und indessen auch die Gleichen bleiben. Wir werden älter, und dennoch sind wir

immer auch die, die wir früher einmal waren – auch wenn sich unser Wesen verändert hat. Menschen, die uns lange kennen, erkennen das Konstante und die Veränderung. Wir erleben die Identität als die Mitte unserer Existenz. Wie eine Synthese von dem, was wir alles schon waren und noch werden.

Das drückt sich gut in dem Entwicklungszirkel der Transaktionsanalytikerin Pamela Levin (1980) aus. Sie zeigt dort auf, wie ein Mensch innerhalb seines Lebens die Entwicklungsphasen Sein, Tun, Denken, Identität, Fähigkeit und Integration spiralförmig und erweiternd wiederholt. Er durchläuft verschiedene Stadien und hat dadurch die Gelegenheit, ungelöste Lebensthemen zu verändern oder sogar zu heilen (vgl. S. 127). Dadurch kann er aktiv sein Leben bestimmen.



**Abbildung 2:** Zyklen der Entwicklung nach Pamela Levin (1980)

Der einzelne Mensch muss dementsprechend seine Identität selbst entwerfen, sich immer wieder neu entscheiden. Keupp (1988, S. 428) hat den Begriff der „Patchwork Identität“ eingeführt, der sich etabliert hat. Die klassischen Patchwork-Anordnungen, geometrische Formen, die sich gleichmäßig wiederholen, entsprechen dem klassischen Identitätsbegriff. Der „Crazy Quilt“ besteht aus



wilden Verknüpfungen von Farben und Formen, im Herstellen eines solchen Teppichs kann sich Kreativität ausdrücken. Identitätsarbeit, Identitätsbildung heute, so Keupp, hat viel mit der Herstellung eines „Crazy Quilt“ zu tun. Identität geht nicht verloren. Verloren geht jedoch jene Form der Identität, die wie der klassische Quilt vorhersehbar und geordnet ist. Nicht der Verlust der Mitte, so Keupp, ist festzustellen, sondern ein Zugewinn an kreativen Gestaltungsmöglichkeiten.

„Crazy Quilt“ entsteht in einem schöpferischen Prozess und hat eine innere Kohärenz. Die Vielgestaltigkeit der Rollen, die der heutige Mensch leben muss, die Notwendigkeit, sich auf rasche Veränderungen, etwa im Beruf, in den Beziehung einstellen zu müssen, ist flexibel. Diese flexible Identität erfordert zwar, sich einmal wieder an neue Lebenssituationen und Anforderungen anzupassen, ohne schon Landkarten zur Orientierung zu haben. „Eine erfolgreiche Identitätsbildung entsteht durch das Testen alternativer Wert- und Zielvorstellungen und einer anschließenden Festlegung und Verpflichtung für eine dieser Alternativen“ (Wilkening/Freund/Martin 2013, S. 101). Das will ausprobiert und geübt werden. Das Erwachsenenalter gibt dazu reichlich Möglichkeiten.