



### Skriptum

## Der menschliche Lebenszyklus als Entwicklungsweg nach Erik H. Erikson

Mag. Karl Wimmer

Linz, im März 2019

### Inhalt

1. Das Rad des Lebens .....	2
2. Menschliche Entwicklung .....	3
3. Allgemeine Aspekte menschlicher Entwicklung .....	7
4. Der neue Erwachsenenlebenszyklus .....	9
5. Merkmale einer „erwachsenen“ Person .....	9
6. Literatur .....	11

### 1. Das Rad des Lebens



Rad des Lebens. Darstellung des 16. Jahrhunderts  
(Quelle: Archiv für Kunst und Geschichte)

## 2. Menschliche Entwicklung

Es gibt sehr unterschiedliche Zugänge zum Phänomen der menschlichen Entwicklung. Generell lassen sich folgend Übereinstimmungen erkennen:

- Menschliche Entwicklung umfasst gleichermaßen Reifung und Lernen.
- Man kann sie in Phasen mit fließenden und offenen Übergängen gliedern.
- Menschliche Entwicklung ist ein lebenslanger, kultur- und gesellschaftsabhängiger Prozess.
- Jedem Alter können bestimmte Entwicklungsfunktionen und Entwicklungsaufgaben zugeordnet werden.

Ich beziehe mich hier primär auf die Forschungen von Erik H. Erikson<sup>1</sup>, der den Lebenslauf als Stufenmodell und als eine Abfolge von Aufgaben darstellt. Sein *Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung*<sup>2</sup> ist für die Betrachtung des Entwicklungsstandes von großer Bedeutung, da es das jeweilige soziale Umfeld in die Betrachtung einbezieht. Es hat somit gewissermaßen auch einen systemischen Charakter.

Die *psychosozialen Entwicklungsstufen* nach Erikson beschreiben die Haltungen sich selbst und anderen gegenüber, die man in bestimmten Lebensabschnitten einnimmt. Mit der Bewältigung jeder Stufe begibt sich das Individuum auf ein neues Entwicklungsniveau. Ob ein Mensch bei der Bewältigung einer Stufe im Sinne Eriksons erfolgreich war oder nicht, hat Auswirkungen auf seinen weiteren Entwicklungsverlauf, in einem förderlichen oder auch hemmenden Sinne.

Nach Erikson besteht der Lebenszyklus aus acht Stufen. Erikson betont, dass die Entwicklung nach einem *epigenetischen Prinzip* abläuft, d.h., dass dahinter ein Grundplan liegt, dem die einzelnen Teile folgen. Alle Phasen sind insofern miteinander verbunden.

Jede Komponente, vom *Urvertrauen* bis zur *Integrität* im reifen Erwachsenenalter, kommt zu ihrem Höhepunkt, tritt in ihre kritische Phase und erfährt ihre bleibende Form gegen Ende des betreffenden Stadiums.

<sup>1</sup> **Erik Homburger Erikson** (1902-1994) war ein deutsch-amerikanischer Psychoanalytiker und Vertreter der psychoanalytischen Ich-Psychologie. Er gilt als Neofreudianer. Bekannt wurde er insbesondere durch das von ihm entwickelte Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung. (Vgl. [https://de.wikipedia.org/wiki/Erik\\_H.\\_Erikson](https://de.wikipedia.org/wiki/Erik_H._Erikson))

<sup>2</sup> Das **Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung** ist ein entwicklungspsychologisches Modell des Psychoanalytikers Erik H. Erikson und seiner Frau und geistigen Weggefährtin Joan Erikson. Erikson beschreibt in diesem Stufenmodell die psychosoziale Entwicklung des Menschen. Diese entfalte sich im Spannungsfeld zwischen den Bedürfnissen und Wünschen des Kindes als Individuum und den sich im Laufe der Entwicklung permanent verändernden Anforderungen der sozialen Umwelt. Eriksons Entwicklungstheorie spricht den Beziehungen bzw. der Interaktion des Kindes mit seiner personalen (und gegenständlichen) Umwelt eine wesentliche Rolle für die psychische Entwicklung zu. Im Vergleich zu Freuds Modell gibt er dem Unbewussten der psychosexuellen Dimension weniger Raum. Erikson erweiterte damit auf der Grundlage der Freudschen Phasen infantiler Triebentwicklung die Psychoanalyse um die psychologische Dimension der Ich- und Identitätsentwicklung im gesamten Lebenslauf. (Vgl. [https://de.wikipedia.org/wiki/Stufenmodell\\_der\\_psychosozialen\\_Entwicklung](https://de.wikipedia.org/wiki/Stufenmodell_der_psychosozialen_Entwicklung))

Nach Erikson (1973) durchläuft ein Mensch acht Hauptstadien während seines Lebens, in denen jeweils bestimmte Themen vorherrschend sind. Auch Gudjons<sup>3</sup> (1993) beschreibt diese Phasen in einer ähnlichen Form. Hier eine überblicksmäßige Darstellung:

### Stadium 1: Vertrauen vs. Misstrauen (1. Lebensjahr)

„Ich bin, was man mir gibt.“

Die Hauptaufgabe dieser Phase ist die Entwicklung eines günstigen Verhältnisses zwischen Vertrauen und Misstrauen. Wenn das Kind den Pflegepersonen vertrauen kann, verliert es seine Ängste und es entwickelt Selbstvertrauen und (Selbst)Sicherheit. Die Bezugsperson vermittelt dem Säugling *Urvertrauen*, indem sie einfühlsam auf dessen Bedürfnisse eingeht und stets für ihn da zu sein scheint. Der Säugling gewinnt an *Selbstvertrauen*, indem er seine körperlichen Bedürfnisse immer besser kennen lernt und beginnt, an seine Fähigkeiten - diese stillen zu können - zu glauben.

Das Vertrauen in sich selbst und in seine eigene kleine Welt bildet die Grundlage für einen späteren Glauben an eine „kosmische Ordnung“. Sicherheit entsteht, indem durch das Erleben der eigenen Vertrauenswürdigkeit das Gefühl entsteht, dass es eine Übereinstimmung zwischen der Umwelt und den eigenen Bedürfnissen gibt.

Ein gesundes Maß an Misstrauen im Sinne von „Vorsicht“ ist wichtig, um rechtzeitig Gefahren erkennen zu können.

### Stadium 2: Autonomie vs. Scham und Zweifel (3. Lebensjahr)

„Ich bin, was ich will.“

Erikson sieht in dieser Phase die grundlegende Herausforderung, ob wir die Regeln beherrschen lernen, mit denen wir uns die Welt einfacher gestalten können, oder ob die Regeln uns beherrschen.

Mit zunehmender körperlicher Unabhängigkeit ergeben sich neue Möglichkeiten der Persönlichkeitsentwicklung für das Kind, aber es läuft auch Gefahr, Misserfolge zu erleiden. In dieser Phase bekommt das Kind erste kulturelle Normen vermittelt, lernt seine Handlungsmöglichkeiten innerhalb sozialer Ordnungen kennen und lernt, sich darin einzuordnen. Die Verfolgung eigener Ziele

<sup>3</sup> **Herbert Gudjons** (\*1940) ist ein deutscher Erziehungswissenschaftler. Gudjons besuchte die Gelehrtenschule des Johanneums in Hamburg und das Max-Planck-Gymnasium in Göttingen; er machte 1960 sein Abitur. Zwischen 1960 und 1964 absolvierte er in Göttingen und Hamburg ein Lehramtsstudium und wurde Lehrer an einer Grund-, Haupt- und Realschule. Nach einem Zweitstudium wurde er zwischen 1967 und 1970 wissenschaftlicher Assistent an der Universität Hamburg und promovierte über Johann Heinrich Pestalozzi. Seiner Arbeit als Dozent am Fachbereich Erziehungswissenschaft folgte 1980 ein Ruf auf die dortige Professur für Allgemeine Erziehungswissenschaft. Gudjons arbeitete seit 1980 als Schriftleiter und Redaktionsmitglied der Zeitschrift *Pädagogik*. Gudjons war weiterhin in der Lehrerfortbildung tätig. Seit 2005 ist er emeritiert. (Vgl. [https://de.wikipedia.org/wiki/Herbert\\_Gudjons](https://de.wikipedia.org/wiki/Herbert_Gudjons))

kann dabei in Konflikt geraten mit vorgegebenen Regeln: Autonomie (Selbstständigkeitsstreben) und Abhängigkeit erzeugen eine Konfliktsituation.

Die Sauberkeits-Erziehung ist dafür ein gutes Beispiel: Scham und Zweifel im Hinblick auf die eigene Selbstkontrolle entstehen, wenn die Regeln des Anstandes nicht eingehalten werden können, weil z.B. die Sauberkeitserziehung zu früh oder zu streng war oder die Eltern versuchen, den Willen des Kindes zu brechen. Wenn Eltern den Wunsch des Kindes nach Durchsetzung des eigenen Willens fest und sicherheitsgebend lenken und es ermutigen, auf eigenen Füßen zu stehen, kann das Kind diese Phase leichter bewältigen.

### Stadium 3: Initiative vs. Schuldgefühle (4. und 5. Lebensjahr)

„Ich bin, was ich mir vorstellen kann zu werden.“

In diesem Alter hat das Kind bereits ein Ich-Bewusstsein. In dieser Phase geht es darum, welches Ich es sein will.

Die Eltern sind die ersten Ideale und werden als groß, schön und mächtig wahrgenommen. Das Kind identifiziert sich mit dem jeweiligen Geschlecht, ein erstes Konstrukt der Geschlechterrolle ist in diesem Alter bereits klar vorhanden.

Die Entwicklungsthemen dieser Phase sind: Herausbildung des Gewissens durch Identifikation mit den Eltern, Entstehung eigener Interessen, Übernahme von Einstellungen und geschlechtsspezifischen Verhaltensweisen. Das Kind lernt, sich einen Weg zu bahnen, die Initiative zu ergreifen, Ziele zu entwickeln und zu verwirklichen und mit anderen zu konkurrieren. Es versucht, alles zu erforschen, auszuprobieren und zu erfragen, was jedoch durch Überschätzung der eigenen Kräfte und durch soziale Normen immer wieder eingeschränkt wird. Es gewinnt einen ersten Einblick in Rollen, Funktionen und Institutionen und wird darin eingeführt.

Gefahren, die diese Phase in sich birgt sind zum einen die Herausbildung eines ängstlichen, rigiden und heteronomen Gewissens und zum anderen die Entstehung eines unrealistischen Ich-Ideals. Übergehorsam, ein übergenaues Befolgen von Verboten und Geboten durch allzu einschränkendes Verhalten der Eltern; Resignation und Ressentiments, wenn die Eltern die aufgestellten Regeln selber nicht befolgen. Das Kind kann das Gefühl haben, es müsse ständig etwas tun, ständig konkurrieren, ständig etwas „machen“, um als Person wertvoll zu sein. Tabuthemen können Resignation, Schuld und Angst verursachen.

### Stadium 4: Wertesinn vs. Minderwertigkeitsgefühl (6. Lebensjahr bis zur Pubertät)

„Ich bin, was ich lerne.“

Diese Phase wird dominiert durch die systematische Einführung in das Wissen der Kultur, durch die daraus entstehenden Lernanforderungen und Leistungsbewertungen. Die Schule konfrontiert das Kind mit den Kulturtechniken wie Lesen, Schreiben, Rechnen. Die Bezugsgruppe erweitert sich auf Schule, Wohngegend, Freundinnen und Freunde etc.

Die entsprechenden Entwicklungsthemen sind daher Sachinteresse und Leistungsvertrauen oder Misserfolgsängstlichkeit und Minderwertigkeitsgefühle. Wird ein Verhalten als Erfolg erlebt, entsteht das Gefühl, geschickt und kompetent zu sein. Wird ein Verhalten als Misserfolg wahrgenommen, entsteht das Gefühl, minderwertig, unvollkommen und unfähig zu sein.

Insgesamt ist diese Zeit eine ruhige Periode, eine „geistige“ Phase. Erikson orientiert sich bei der Formulierung dieser Phase an der von Freud definierten „Latenzperiode“.

### Stadium 5: Identität vs. Rollendiffusion (Adoleszenz)

„Ich bin, was ich bin.“

Das Finden der eigenen Identität steht in dieser Phase im Vordergrund und wird durch einen gelungenen Verlauf der vorangegangenen Phasen positiv beeinflusst. Der Jugendliche ist aufgefordert, Facetten eines Selbstkonzeptes aufzubauen hinsichtlich Geschlecht, Familienherkunft, Religion, moralische Werte, Bildungs- und Berufsaspirationen und entsprechende eigene Fähigkeiten, politische Haltung usw. Diese verschiedenen Facetten muss er zu einem stimmigen Gesamtbild im Sinne eines passenden Selbstbildes zusammensetzen, was letztlich seine Identität ergibt.

Die Identitätsfindung ist u.a. abhängig davon, ob es der Jugendlichen gelingt, den zum Teil widersprüchlichen Erwartungen, die an sie als Trägerin verschiedener sozialer Rollen gestellt werden, gerecht zu werden. Sie muss sich zwischen verschiedenen Rollenmodellen entscheiden. Freundeskreis, Clubs, religiöse Gemeinschaften oder politische Bewegungen helfen dabei, neue Rollen auszuprobieren.

Aus der Kindheit übernommene Identifikationen und die neuen Impulse müssen zu einer vollständigen Identität integriert werden, um mit den neuen Bedürfnissen, Fertigkeiten und Zielen besser zu Recht zu kommen. Bei nicht gelungener Integration entsteht ein innerer Zwiespalt, die Persönlichkeit scheint zersplittert zu sein und erlebt Rollendiffusion.

Weitere Kennzeichen dieser Phase sind eine stärkere Beschäftigung mit der eigenen Person und physiologische Veränderung des Körpers. Gefahren, die diese Phase mit sich bringen kann, sind eine zu starke Unterordnung unter totalitäre Ideologien und die Flucht in eine irrealer Welt, um sich nicht mit den unterschiedlichen Ansprüchen, die an die Person gestellt werden, auseinandersetzen zu müssen (z.B. Drogenmissbrauch).

### Stadium 6: Intimität vs. Isolation (Beginn des Erwachsenenalters)

„Wir sind, was wir lieben.“

Intimität mit anderen ist nur möglich, wenn eine Identität ausgebildet wurde, ansonsten entsteht eine zu große Angst davor, sich in einer Beziehung zu verlieren. Unter Intimität wird hier - über eine sexuelle Beziehung hinaus gehend - der Aufbau von Solidarität in einer Wir-Gruppe verstanden und die Abwehr von Einflüssen und Menschen, die für das eigene Wesen gefährlich sein könnten. Intime Beziehungen stabilisieren die Identität.

Die zentralen Entwicklungsaufgaben dieser Phase sind daher das Knüpfen entscheidender Bindungen zum anderen Geschlecht, zu gleichgeschlechtlichen Freundinnen und Freunden, sowie der Zugang zu den eigenen, innersten Gefühlen und Gedanken.

Misslingt der Aufbau von intimen Beziehungen, so hat das den Rückzug in die Isolation zur Folge und/oder stereotype, gefühllose und hohle soziale Beziehungen.

### Stadium 7: Generativität vs. Stagnation (Mittleres Erwachsenenalter)

„Ich bin, was ich bereit bin zu geben.“

Das Entwicklungsziel dieser Phase ist die Generativität: Die Förderung der Entwicklung der nächsten Generation, der eigenen Kinder und/oder anderer junger Menschen, sowie darüber hinaus die Förderung von kreativen und produktiven Ideen im Sinne eines beruflichen, sozialen und politischen Engagements.

Die Voraussetzungen für eine erfolgreiche Persönlichkeitsentwicklung in dieser Phase sind Vertrauen in die Zukunft, Glaube an die Menschheit und die Fähigkeit, sich für andere Menschen einzusetzen.

Mangelnde Generativität führt zu Stagnation, Langeweile und dem Gefühl der Sinnlosigkeit der eigenen Existenz.

### Stadium 8: Ich-Integrität vs. Verzweiflung (Späteres Erwachsenenalter)

„Ich bin, was ich mir angeeignet habe.“

Das Ziel dieser Phase ist das Erreichen einer „Ich-Integrität“. Im Alter zieht der Mensch Bilanz über sein Leben und ist herausgefordert, den eigenen Lebensweg und die Begrenztheit des Lebens zu akzeptieren. Er kommt in Kontakt mit dem Gefühl, Teil einer umfassenden Geschichte, die über mehrere Generationen verläuft, zu sein. Ist der Mensch zufrieden mit dem Ergebnis dieser Bilanz, erreicht er Integrität.

Bei Nicht-Erreichen einer „Ich-Integrität“ droht Verzweiflung und man trauert um das, was einem im Leben misslungen ist oder was man verpasst hat, man fürchtet sich vor dem Tod und erhebt Vorwürfe gegen sich selbst.

## 3. Allgemeine Aspekte, die die stufenweise Entwicklung beeinflussen

- **Körperliche Reifung** verhilft dem Kind am Weg zum Erwachsenen zu neuen Fertigkeiten und eröffnet ihm neue Möglichkeiten.
- **„Verzahnung“ der Lebenszyklen**: das Bedürfnis der Erwachsenen, für Kinder zu sorgen, fällt mit dem Bedürfnis der Kinder nach elterlicher Fürsorge zusammen.

- **Die Kultur**, in der der Mensch lebt, fördert das Verhalten eines Kindes auf jeder Altersstufe, dafür passt sich das Kind der jeweiligen Kultur an.
- Die **psychosoziale Entwicklung folgt dem „epigenetischen Prinzip“**: die Entwicklung eines Menschen verläuft nach angeborenen Gesetzmäßigkeiten, die ihm nacheinander immer neue Möglichkeiten der Interaktion mit Umwelt und Bezugspersonen bereithalten.
- **8 Phasen oder Krisen mit jeweils spezifischen Kernproblemen**, die jeder Mensch meistern sollte. Wurde eine dieser Krisen (z.B. in der Kindheit) nicht befriedigend gelöst, kann sie auch später im Erwachsenenalter noch bewältigt werden.
- **Jede Phase baut auf der vorangegangenen auf** und beeinflusst die nachfolgenden Phasen.
- **Die Rolle der Identität**: das Streben nach Identität ist für Erikson ein wesentlicher Inhalt des menschlichen Lebens. Eine solche zu entwickeln bedeutet für ihn, dass man das eigene Selbst erkennt und die Gesellschaft, in der man lebt, akzeptiert. In jeder der 8 Phasen wird die Frage der Identität anders beantwortet, d.h. dass sich das Gefühl der eigenen Identität während des ganzen Lebens wandelt.

Erikson baut auf der psychoanalytischen Theorie nach Freud auf und hat diese insofern weiterentwickelt, als er sie um kulturelle und soziale Aspekte und um die Entwicklung im Erwachsenenalter erweitert hat. Er betrachtet auch die Entwicklung der Persönlichkeit aus einer breiteren Perspektive und befasst sich auch mit sozialen und historischen Variablen. In seinem Modell beschreibt er wichtige Entwicklungsaufgaben. Es gibt sicher mehr. Er beschreibt sie nicht mit klar definierten Konzepten und es ist nicht empirisch fundiert, wie häufig Krisen und passende Lösungen vorkommen und welche subjektiven und Kontext abhängige Unterschiede es dabei gibt. Dass dieses Modell so bekannt geworden ist, hängt vermutlich von der intuitiven Überzeugungskraft der beschriebenen Entwicklungsaufgaben ab, und weil es ein Modell für ein Entwicklungskonzept des gesamten Lebenslaufes ist (Oerter/Montada 1995).

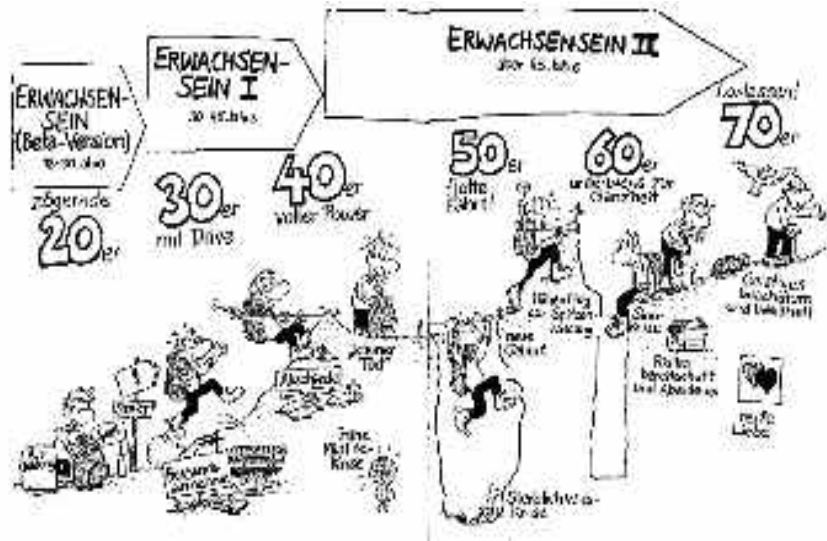
Neuere Forschungsergebnisse haben ergeben, dass die Abfolge der verschiedenen Krisen bzw. Phasen nicht universell gültig ist. Die Phasen variieren je nach Kultur oder Geschlecht, z.B. geht bei Männern meist die Identitätsfindung einer festen intimen Partnerschaft voraus, während bei Frauen Identitätsfindung und das Erlebnis der Bindung meist parallel verlaufen.

Entwicklungsmechanismen kommen insofern zum Tragen, als körperliche Reifung den Zeitplan der Entwicklung bestimmt und somit auch, wann Umwelteinflüsse wirksam werden können. Erikson geht von den gleichen Entwicklungsmechanismen wie Freud aus, indem er annimmt, dass Triebe für die von innen oder außen kommende Frustration, Bindung und Identifikation verantwortlich sind. Darüber hinaus nennt er das **„Spiel“** als wichtigen Mechanismus: In diesem setzt der Mensch seine Phantasie ein, um Formen der Herrschaft über die Welt und der Anpassung an diese auszuprobieren, um Gefühle auszudrücken, um vergangene Situationen neu zu erschaffen oder sich zukünftige vorzustellen und neue Modelle seiner Existenz auszuprobieren.

**Rituale** helfen in jeder Phase, die kulturell geprägten Normen zu integrieren und stellen für die Probleme des Alltags vorgefertigte Lösungen bereit.

#### 4. Der neue Erwachsenen-Lebenszyklus

(nach Gail Sheehy)<sup>4</sup>



#### 5. Merkmale einer „erwachsenen“ Person

Die Anforderungen, die das Leben an eine Person und ihre Entwicklung stellt, sind in unserer post-modernen Gesellschaft leichter zu meistern, wenn es ihr gelingt, „erwachsen“ zu werden.

Um die neuen Herausforderungen der Lebenszyklen besser bewältigen zu können, sind laut Untersuchungen Eigenschaften und Fähigkeiten gefragt, die hinter dem Begriff „erwachsen sein“ stecken.

<sup>4</sup> Gail Sheehy: *Die neuen Lebensphasen*; List (Original: *New Passages: Mapping Your Life Across Time*). Gail Sheehy (geb. Gail Henion 1937) ist eine US-amerikanische Schriftstellerin, Journalistin und Dozentin. Sie ist Autorin von siebzehn Büchern und zahlreichen hochkarätigen Artikeln für Magazine wie *New York Magazine* und *Vanity Fair*. Sheehy spielte eine Rolle in der Bewegung, die Tom Wolfe den Neuen Journalismus nannte. (Vgl. [https://en.wikipedia.org/wiki/Gail\\_Sheehy](https://en.wikipedia.org/wiki/Gail_Sheehy))

Hudson<sup>5</sup> (2000) ist der Meinung, eine Person sei erwachsen, wenn sie ...

- über ein hohes Maß an Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein verfügt,
- anderen interessiert und objektiv zuhören kann,
- ihren Gefühlen angemessenen Ausdruck verleiht,
- fähig ist, Dankbarkeit und Anerkennung auszudrücken,
- zwischen Wichtigem und Unwichtigem unterscheiden kann,
- weiß, dass sie Autorität besitzt, und ihr Licht nicht unter den Scheffel stellt,
- Kritik ertragen und Kritik üben kann,
- immer wieder über den Sinn ihres Lebens nachdenkt,
- sich bemüht, angemessene Lösungen für ihre Probleme zu finden, und diese Aufgabe nicht an andere delegiert,
- kooperativ und teamfähig ist,
- auf haltgebende Rituale in ihrem Leben achtet,
- zukunftsorientiert ist.
- die „Feste feiert, wie sie fallen“ und dafür sorgt, dass die Freude in ihrem Leben nicht zu kurz kommt,
- sich auf intime Bindungen einlässt, womit Liebesbeziehungen ebenso gemeint sind wie Freundschaften,
- in der Lage ist, „nein“ zu sagen,
- kompromissbereit ist, aber nicht konformistisch,
- auf Veränderungen vorbereitet ist,
- den Status quo immer wieder in Frage stellt,
- keine Angst hat, Fehler zu machen, und Fehler auch bei anderen toleriert,
- immer auf der Suche nach neuen Ressourcen und Informationen ist, die sie bei der Bewältigung der Lebenszyklen unterstützen können.

Um diesen Zielen im Laufe unseres phasenweise und in Entwicklungsstufen verlaufenden Lebens näher zu kommen, sollten wir an den folgenden Aufgaben stetig arbeiten:

- **Lerne Geduld**  
Da wir uns bei der Bewältigung von sensiblen Lebenübergängen immer wieder mit neuen Herausforderungen konfrontiert sehen, brauchen wir viel Geduld, um diese zu meistern.

<sup>5</sup> Frederic M. Hudson (1934–2015) war Philosoph, Pädagoge, US-amerikanischer Schriftsteller und Denker im Bereich Erwachsenenbildung und Coaching von Führungskräften. Er ist Gründer des Hudson Institute of Santa Barbara. Hudson war Rockefeller- und Danforth-Stipendiat und wurde an der Columbia University in New York promoviert. Zu seiner frühen akademischen Karriere als Professor gehörte er u.a. am Colby College in Maine und am Lone Mountain College in San Francisco. 1973 war er Gründungspräsident des Fielding Institute. Er verließ das Unternehmen 1986, um das Hudson Institute of Santa Barbara zu gründen, in dem Fachleute im Bereich Führung und Coaching von Führungskräften ausgebildet werden. Hudson hat viele Bücher zu den Themen Übergang und Veränderung sowie zur Entwicklung von Erwachsenen verfasst, darunter: *Die Erwachsenenjahre*, *Das Handbuch zum Coaching* und *LifeLaunch: Ein leidenschaftlicher Leitfaden für den Rest Ihres Lebens*. (Vgl. [https://en.wikipedia.org/wiki/Frederic\\_M.\\_Hudson](https://en.wikipedia.org/wiki/Frederic_M._Hudson))



- **Lerne Autonomie**  
Autonomie ist ein Mensch, wenn er in voller Übereinstimmung mit seinen eigenen Gefühlen und Bedürfnissen ist. Es bedeutet die Akzeptanz, ein eigenes, unabhängiges Wesen zu sein, und dass andere unabhängig von einem existieren.  
Diese Erkenntnis gibt Sicherheit und stärkt den Selbstwert. Eine Auswirkung davon im Verhalten ist die Gelassenheit als Ausdruck innerer Reife und Integrität.
- **Lerne, das Älterwerden zu akzeptieren**  
Wir tun dies, indem wir uns weniger darüber freuen, dass wir noch jugendlich wirken, sondern mehr Achtung vor unserer Reife und Lebenserfahrung entwickeln.
- **Lerne, Verantwortung zu übernehmen**  
Hier geht es darum, die Hauptverantwortung für das eigene Leben und das Verhalten bei sich selbst zu sehen und nicht bei anderen, wie z.B. Eltern, Partnerinnen und Partnern etc., sondern sich vom „Ideal“ zu verabschieden und den realen Personen zu verzeihen.
- **Lerne, für die Generationen nach dir zu sorgen**  
Erikson nennt diese Fähigkeit „Generativität“ und versteht darunter das Interesse der Erzeugung und Erziehung der nächsten Generation ... durch eigene Kinder oder andere schöpferische Leistungen.
- **Lerne, deine Geschlechterrolle infrage zu stellen**  
Die von unseren Eltern vorgelebten Geschlechtsrollen sind für uns zum Großteil nicht mehr brauchbar. Wir sind darauf angewiesen, zu experimentieren.
- **Lerne, aus der Unsicherheit eine Tugend zu machen**  
Menschen sollten nach Ansicht des Dichters John Keats fähig sein, in der Ungewissheit, dem Geheimnis, dem Zweifel zu verharren, ohne ungeduldig nach Tatsachen oder Begründungen zu streben. Wer also Ambivalenzen, widersprüchliche Gefühle ertragen kann und aus der Orientierungslosigkeit eine Tugend macht, ist hervorragend für die Herausforderungen des Weges zum „Erwachsenen“ ausgestattet.

Um unser Leben erfolgreich zu meistern, ist es auch hilfreich, die beschriebenen Lernschritte nicht übertrieben ernst zu nehmen und sich streng daran zu halten. Jeder und jede sollte sich die Freiheit nehmen, hin und wieder aus diesem Programm auszusteigen und sich dem inneren Kind zu widmen oder einfach der eigenen Kreativität freien Lauf zu lassen.

## 6. Literatur

Bittner, G.: *Der Erwachsene. Multiples Ich in multipler Welt*; Kohlhammer  
 Bly, R.: *Die kindliche Gesellschaft, Über die Weigerung, erwachsen zu werden*; Kindler  
 Brug, Jos van der / Locher, Kees: *Unternehmen Lebenslauf. Biographie und Entwicklung*; Urachhaus  
 Burkhard, Gudrun: *Das Leben in die eigene Hand nehmen. Arbeit an der eigenen Biographie*; Urachhaus  
 Erikson, Erik H.: *Identität und Lebenszyklus*; Suhrkamp  
 Furmann, Ben: *Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben*; Borgmann  
 Gudjons, H.: *Serie Pädagogisches Grundwissen. Abriss der Entwicklungspsychologie: Kindheit*; in: Pädagogik Heute, Heft 1/93. S. 47-51

Hudson, Frederic M.: *The Adult Years. Mastering the Art of Self-Renewal*, Jessey-Bass, San Francisco 1999  
 in Psychologie heute, Heft 4, April 2000 (S. 24)  
 Hudson, Frederic M.: *Heute beginnt Ihr neues Leben*; mvg  
 Isert, Bernd / Rentel, Klaus: *Wurzeln der Zukunft. Lebensweg-Arbeit*; Junfermann  
 Jäger, S.: *Selbstkonzepte von Kindern des Grundschulalters und Konsequenzen für die Erziehungsarbeit*; Heidelberg  
 Kast, Verena: *Lebenskrisen werden Lebenschancen. Wendepunkte des Lebens aktiv gestalten*; Herder  
 Kast, Verena: *Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben. Die Kraft des Lebensrückblicks*; Herder  
 Kotre, John: *Lebenslauf und Lebenskunst*; dtv  
 Lievegoed, Bernard: *Lebenskrisen - Lebenschancen. Die Entwicklung des Menschen*; Kösel  
 Oerter, R. / Montade, L.: *Entwicklungspsychologie*; 3. vollständig überarbeitete Auflage, Beltz  
 Riedel, Ingrid: *Lebensphasen - Lebenschancen. Vom gelassenen Umgang mit dem Älterwerden*; Herder  
 Sheehy, Gail: *Die neuen Lebensphasen*; List (Original: *New Passages: Mapping Your Life Across Time*)  
 Seifert, Angela: *Jetzt pack ich's an! Arbeit am eigenen Lebensskript*; dtv  
 Smith, Page: *Abenteuer Alter. Entdeckungen auf der Reise in ein unbekanntes Land*; Beust  
 Thomashoff, Hans: *Das gelungene Ich. Die vier Säulen der Hirnforschung für ein erfülltes Leben*; Ariston  
 Wais, Mathias: *Ich bin, was ich werden könnte. Entwicklungschancen des Lebenslaufes*; Mayer  
 Wais, Mathias: *Über den roten Faden im Lebenslauf eines Menschen*; Verlag Bildungsgesellschaft  
 Wimmer, Karl: *Selbstcoaching - den Lebensweg gestalten*; in: [www.wimmer-partner.at/aktuell.htm](http://www.wimmer-partner.at/aktuell.htm)  
 Wimmer, Karl: *Gesundes Alter(n) - eine Herausforderung*; in: [www.wimmer-partner.at/aktuell.htm](http://www.wimmer-partner.at/aktuell.htm)