

Lebensphasen verstehen und gestalten

Workshop 19.05.2023 DGTA-Kongress in Lindau | Christine Behrens

1. Historie

Die Idee der Selbstentwicklung in verschiedenen Lebensphasen wird in einigen Wissenschaften aufgenommen, beschreiben und gelehrt. Unter anderem in der Entwicklungspsychologie wird von Lebensphasen gesprochen. Es wird dabei zwischen Kindheit, Jugend und Alter entschieden.

Schon in der Antike war nicht nur die westliche Kultur darauf aus, so etwas wie eine Ordnung und Übersichtlichkeit des Lebens zu schaffen. Die Philosophen beschreiben folgendes:

Solon (*640 v. Chr.) → 10 Lebensabschnitte á 7 Jahren

Pythagoras (*570 v. Chr.) → 4 Abschnitte analog den Jahreszeiten

Hippokrates (* 460 v. Chr.) → 7 Abschnitte

Aristoteles (* 384 v. Chr.) → 3 Phasen

Die Menschen wurden fortan älter. Die Lebensphasen-Vorstellung passte sich analog an. Bis Mitte der 1970er Jahre des 19. Jahrhundert 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, Pensionierung, ja sogar der Tod wurden einem bestimmten Lebensalter zugeordnet.

Für den Psychoanalytiker **Carl Gustav Jung** (Jung, 1976) 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. 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.

CB Bildung & Beratung | Grundstr. 17 | 20257 Hamburg | www.c-behrens.de | info@c-behrens.de

Die neuzeitlich bekannteste Einteilung der Lebensphasen ist die des Psychologieprofessors **Erik H. Eriksons** (Erikson, 2005). Er ergänzte die psychosexuelle Entwicklung des Menschen, wie sie der Wiener Psychoanalytiker Sigmund Freud beschrieben hatte, durch die psychosoziale Komponente. Er 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 ist. Denn eigene Entwicklung kann auch dann stattfinden, wenn diese Krisen nicht gelöst werden.

Die Forschungen von **Lawrence Kohlberg** (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** (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** (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:

2. Vergleich verschiedener Entwicklungsmodelle

Phase	Erikson: Psycho-soziale Entwicklung	Kohlberg: Moral-Entwicklung	Fowler: Glaube/Vertrauen
Säuglingsalter 0-1/1,5 J	Ur-vertrauen - Misstrauen (Hoffnung)		Undifferenziert
Frühe Kindheit 1-6 J	Autonomie – Scham Zweifel Initiative – Schuld (Absicht)		Intuitiv-projektiv
Kindheit 7-12 J	Fleiß – Unterlegenheit (Kompetenz)	Präkonventionell: 1.Strafe-Gehorsam 2.Instrumentell	Mythisch- wörtlich
Adoleszenz 13-21 J	Identität - Rollenkonfusion	Konventionell 3.Prima-Kerl 4. Pflichtbewusstsein	Synthetisch konventionell
Frühes Erwachsenalter	Intimität - Isolation		Individuell-reflektiv

21-35 J			
Erwachsenenalter 35-60 J	Generativität - Stagnation	Postkonventionell 5. Legalistisch 6. Universell	verbindend
Reifes Erwachsenalter 60+	Integrität - Verzweiflung		universell

Es gibt weitere Modelle wie „Spiral Dynamics (Beck & Cowan 2007) oder Gott 9.0 (Küstenmacher et.al. 201) die die gesellschaftliche Entwicklung des Menschen in Bezug auf Werte und Normen sowie auch innerhalb des Bereichs Führung betonen. Hier sei hingewiesen auf Ich-Entwicklung (Binder, 2016.) Reifungsmodelle lassen sich auch in vielen Religionen und Kulturen wiederfinden, so z.B. das Lebensrat im Schamanismus oder das Chaturashrama in den indischen Veden.

3. Lebensphasen

Das Erwachsenenalter:

Erwachsen sein

Frühes Erwachsenenalter (28-38)

- Die Ausbildung beendet ist.
- Der Eintritt ins Erwerbsleben folgt.
- Der Auszug aus dem Elternhaus ansteht.
- Eine eigene Familie gegründet wird.

→ Initiation für das mittlere Erwachsenenalter,
Gefühl von Eile

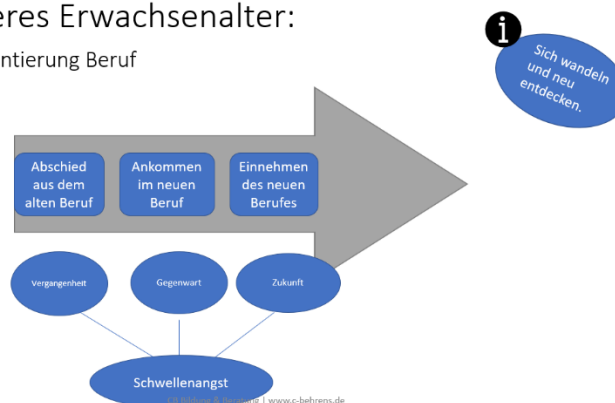
Mittleres Erwachsenenalter (39-64)

- Geprägt durch Statuswechsel im Verlauf der Familienentwicklung.
- Beruf erfordert viel Aufmerksamkeit
- Mündet oft in der Pflege der Eltern
- Für viele Menschen krisenanfällige Zeit
- Identitätswechsel

- Das frühe Erwachsenenalter (28-38 Jahre): Rushhour der Lebensentscheidungen
Aufgaben: *Wünsche und Sehnsüchte im Lebenskontext der beruflichen und familiären Entwicklung zu explorieren.*
- Die Lebensmitte: Das mittlere Erwachsenenalter (39 – 64 Jahre): Sich wandeln und neu entdecken
Aufgaben: *Statuswechsel im Verlauf der Familienentwicklung und der Erwerbskarriere. Dies erfordert kreative Abstimmungsleistung.*

Mittleres Erwachsenenalter:

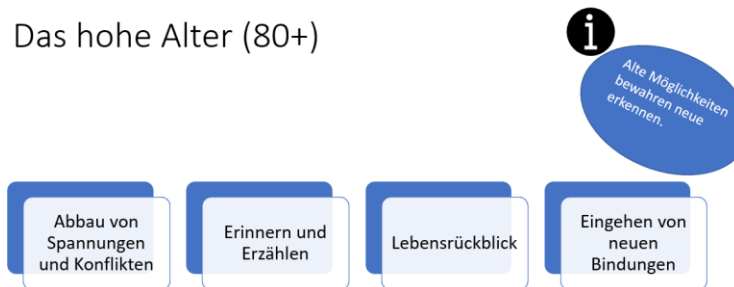
Neuorientierung Beruf



- Das junge Alter (65-80 Jahren): Flexibilität und Kontrolle

Aufgaben: Dinge neu erlernen, eigene Prioritäten setzen und flexibel neue Herausforderungen angehen. Von einem erfolgreichen Altern spricht man, wenn alternde Personen zufrieden die veränderte Lebenssituation selbstbestimmt verändern können.

- Das hohe Alter (80+): Loslassen
Aufgaben: Während das „junge Alter“ eher unter dem Zeichen des Ausschöpfens steht, müssen die Menschen im hohen Alter nun das „Loslassen“ bewältigen: Alte Möglichkeiten zu bewahren und neue Möglichkeiten zu erkennen.



4. Lebensphasen und Reifung in der Transaktionsanalyse

Die Konzepte von Skriptfreiheit und Autonomie sind zentrale Bilder für Reifungs- und Entwicklungsprozesse des Menschen. Zwei weitere Konzepte der TA finde ich hilfreich zu den Entwicklungsphasen:

Vincent Lenhard (1992) hat uns ein Modell zur Verfügung gestellt, wie die einzelnen Phasen der Entwicklung von Intimität bei gleichzeitiger Entwicklung von Autonomie gelebt werden können

Die fünf Phasen: Abhängigkeit, Gegenabhängigkeit, Unabhängigkeit, wechselseitige Abhängigkeit. Weniger bekannt sind darauf aufbauenden Stufen des Lebenssinns (existentiell, spirituell, konfessionell), die die Identitätsentwicklung von der direkten Kommunikation auf die Stufe der spirituellen Einbindung hebt.


Pam Levin (1992) beschrieb in den 70er Jahren einen lebensgeschichtlichen Entwicklungszyklus. Er zeigt, wie der Mensch im Laufe des Lebens unterschiedliche Phasen spiralförmig und erweiternd wiederholt durchläuft. Noch nicht abgeschlossene Lebensthemen können dadurch verändert werden oder heilen.

Phasen: Sein, Tun, Denken, Identität, Fähigkeit und Fertigkeiten, Integration.

Workshopaufgabe:

Murmelgruppe

- Suchen Sie sich eine Person, mit der Sie sich über Ihre Lebensphasen unterhalten möchten.
- Überlegen Sie ausgehend von der jetzigen Situation wo sie selbst herkommen und wo Sie hin wollen.



Was war bisher?	Wo stehe ich jetzt?	Zukunft
Welche Erfahrungen habe ich gemacht?	Womit bin ich zufrieden/unzufrieden?	Was sind meine Wünsche?
Höhe/Tiefpunkte	Welche Stärken zeichnen mich aus?	Wo zieht es mich hin?
Was habe ich gelernt? Was habe ich versäumt?	Was ist mir wirklich wichtig?	Was ist das nächste Etappenziel?

Ziehen Sie ein vorläufiges
Fazit: welche Entwicklungs-
und Reifethemen
beschäftigen Sie?

CB Bildung & Beratung | www.c-behrens.de

„Der Lebenszyklus erstreckt sich nicht nur einfach bis zur nächsten Generation, sondern er geht im Leben des einzelnen zurück und erlaubt die erneute Erfahrung früherer Stadien in anderer Form.“ (Erikson/Erikson/Kiviniich 1966, S.98).

Dieser spiralförmige Weg durch das Leben konfrontiert uns mit unbekanntem Passagen und holprigen Wegen, die gemeistert werden wollen. Diese Wege zu entdecken, neue Abzweigungen zu finden und alternative Routen zu nehmen, sich mit anderen zu vernetzen, nicht allein für sich sein zu müssen, sondern „unter Menschen sein“ – das ist die Lebenskunst. Die „Ars Vivendi“, wie sie Philosophen innen nennen.

Literatur:

Behrens, Christine (2023): *Lebensphasen verstehen und gestalten. Ressourcenorientierte Impulse zur Neuorientierung*, Weinheim: Beltz.

Erikson, E. Eckard-Jaffe, M. (2005): *Kindheit und Gesellschaft*. 14. Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta.

Jung, Carl Gustav (1976): *Die Lebenswende*. In: *Grundwerk*, Bd.9 Olten, Freiburg im Breisgau: Walter.

Kast, Verena (2021): *Was wirklich zählt ist das gelebte Leben*, Freiburg im Breisgau: Herder.

Kohlberg, Lawrence (1969): *Stage and sequence: The cognitive-development approach to sozialization*. In: Goslin, D.A. (Hrsg.): *Handbook of socialization theory an research*. Chicago: Rand Mc Nally, S. 347-480.



Workshop zum Buch: 19.05.2023 DGTA Kongress Lindau