

Das wissenschaftlich-religionspädagogische Lexikon im Internet

(WiReLex)

Jahrgang 2016

Erwachsenenalter

Dr. Hubert Klingenberger

erstellt: Februar 2017

Permanenter Link zum Artikel:
<http://www.bibelwissenschaft.de/stichwort/100305/>



DEUTSCHE
BIBEL
GESELLSCHAFT

Erwachsenenalter

Dr. Hubert Klingenberger

freiberuflicher Trainer und pädagogischer Organisationsberater

„Erwachsen ist,

wer auf sich selber nicht mehr hereinfällt.“

(Heimito von Doderer)

1. Zum Begriff

Erwachsenensein ist zum einen eine soziologische, zum anderen eine psychologische Kategorie. Der Begriff umschreibt eine Lebensphase, die einerseits (soziologisch) mehr oder weniger klar begrenzbar ist (z.B. ab dem 18. Lebensjahr bis zum Tod) und andererseits (psychologisch) über besondere personenübergreifende Kennzeichen verfügt. Als solche können beispielsweise folgende Fähigkeiten beschrieben werden (Nuber, 2001):

- Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein,
- interessiert und objektiv zuhören können,
- Gefühle angemessen ausdrücken können,
- Dankbarkeit und Anerkennung ausdrücken können,
- Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden können,
- Autorität,
- Kritik ertragen und üben,
- Reflexion über den Sinn des Lebens,
- Eigenständige Problemlösungsfähigkeit,
- Kooperations- und Teamfähigkeit,
- Achtsamkeit für stärkende Rituale,
- Zukunftsorientierung,
- Aufmerksamkeit für die Freuden des Lebens,
- Beziehungsfähigkeit (intime Bindungen),
- Nein sagen können,
- Kompromissbereitschaft und -fähigkeit,
- vorbereitet sein auf Veränderungen,

- Gegebenes in Frage stellen können,
- Fehlerfreundlichkeit.

An dieser Aufzählung wird bereits deutlich, dass sich mit dem Erwachsensein auch bestimmte Wertbegriffe verbinden. Erwachsensein gilt nicht nur als neutrale Beschreibung eines Lebensabschnittes, sondern auch als eine anzustrebende Lebensform. So sagen wir zu Jugendlichen: „Wann wirst Du endlich erwachsen?“ (Neiman, 2014; Winterhoff, 2015).

Das Erwachsenenalter ist zu umfangreich, um von einer geschlossenen Personengruppe sprechen zu können. Weitere Differenzierungen sind notwendig, z.B. nach Geschlecht, nach Altersgruppen (junge, mittlere, ältere Erwachsene), nach Milieus u.a.m.

Die Lebensphase *Erwachsenenalter* unterliegt wie alle anderen Lebensphasen auch einem beständigen Wandel. Mit dem Ende der Normalbiografie kommen zeitliche Reihenfolgen durcheinander (z.B. erst die Geburt eines Kindes, dann die Hochzeit – wenn überhaupt). Wir werden immer mehr zu den Architektinnen und Architekten der (Erwachsenen-)Biografien.

2. Merkmale heutigen Erwachsenenseins

2.1. Risiken

Risiken sind zu einem festen Bestandteil des Lebens und Erlebens der Menschen heute, also auch der (jungen) Erwachsenen geworden. Angesichts terroristischer Bedrohungen, aber auch technologischer und naturbedingter Unfallgefahren sprechen wir seit ungefähr zwanzig Jahren von der „Risikogesellschaft“ (Beck, 1986). Dies haben uns nicht zuletzt der 11. September 2001, Flugzeugabstürze und Terroranschläge sowie Hochwasserkatastrophen drastisch vor Augen geführt.

Aber auch gesellschaftliche und sozial(politisch)e Entwicklungen bringen weitere Risiken für die Erwachsenen (und die anderen Altersgruppen) mit sich: Die soziale Grundversorgung wird beispielweise immer weiter zurückgefahren. Die Sorge um das eigene Lebensglück wird den Menschen immer mehr in die eigenen Hände gelegt. Die anhaltende Arbeitslosigkeit schürt Ängste. Jeder/Jede wird immer mehr zu seines/ihrer eigenen Glückes Schmied. Wie ich zum Beispiel im Alter lebe oder leben kann, hängt immer mehr von meiner persönlichen finanziellen, gesundheitlichen und anderweitigen Vorsorge ab.

Wer seinen Platz auf dem Arbeitsmarkt finden will, versucht es als *Ich AG* oder *Lebenskraftunternehmer*.

2.2. Entscheidungen

Die Offenheit der Gesellschaft und Kultur verlangen uns eine größere Zahl an Entscheidungen ab, was zum einen Chancen, zum anderen aber auch Gefahren des Scheiterns mit sich bringen kann. Werte und Vorgaben (z.B. wie Mann oder Frau sich zu verhalten haben) verlieren ebenso an Verbindlichkeit wie soziale Absicherungen (z.B. in der Renten- oder Gesundheitspolitik). Wir werden zu „Kindern der Freiheit“ (Beck, 1997), müssen ein „Leben ohne Geländer“ (Rudnicki-Dotzer/Kratz, 2003 in Anlehnung an Horvath) wagen, fühlen uns „Nicht mehr sicher, aber frei“ (Klingenberger/Kreca-Kirchbichler, 1999). Das Risiko wird zu einer wesentlichen Größe der Lebensplanung und -gestaltung, die Verunsicherung zu einem andauernden Lebensgefühl.

„Die Bereitschaft zum Risiko wird zur Bürgerpflicht“ lautet das Fazit der Sozialwissenschaftler (Lau, 2004). Es stellt die schlechteste Lebensweise dar, sich den neuen Freiheiten nicht zu stellen, keine Entscheidungen zu treffen und ein vor Angst erstarrtes Kaninchen zu sein im Angesicht der Schlange neu gefundener Freiheiten. In einer solchen „Kultur der Unsicherheit“ fordert der Münchner Soziologe Ulrich Beck die Kompetenz der Risikomündigkeit und meint damit die „Fähigkeit und Bereitschaft, Gefahren abzuwägen, Risiken zu schultern und aus gescheiterten Kalkülen zu lernen“ (Lau, 2004).

2.3. Leben zwischen zu hoher und zu geringer Komplexität

Blickt man auf das Leben und seine Entwicklung aus systemischer Perspektive, so lässt sich dieser Prozess beschreiben als ein Wechsel von weiten und beschränkten Möglichkeitsräumen (hohe und geringe Komplexität):

- In Phasen hoher Komplexität stehen den Menschen sozusagen alle Möglichkeiten offen. Das Leben bietet viele, vielfältige und miteinander verknüpfte Möglichkeiten. Das Feld möglicher Optionen ist weit. Es bieten sich viele Alternativen und Wege.

Die Kehrseite der Medaille kann dann sein, dass man den Überblick verliert, nicht mehr weiß, wie man sich entscheiden soll, nach Orientierung sucht, was richtig und was falsch ist. In einer sogenannten „Multioptionsgesellschaft“

(Gross, 2005) liegt eine solche Gefahr nahe, sich im weiten Feld der Möglichkeiten zu verlieren. Da tradierte Orientierungsmodelle, wie z.B. der christliche Glaube, an Verbindlichkeit verlieren, verschwinden mögliche Entscheidungshilfen und die Eigenverantwortlichkeit wächst. „*Wohin soll ich mich wenden?*“ kann eine der hier auftretenden Fragen sein, z.B. nach der Ausbildung, bei der Entscheidung für die persönlich stimmige Lebensform usw.

- In Phasen geringer Lebenskomplexität ist die Welt für die betroffenen Menschen eng geworden. Sie sehen keine Möglichkeiten mehr, fühlen sich eingeschränkt, ohne Möglichkeiten. (Aus-)Wege sind für sie nicht erkennbar. Die Frage lautet hier, z.B. im Falle von Arbeitslosigkeit, Trennung vom Partner oder von der Partnerin usw., oft: „*Wie soll es noch weitergehen?*“

Beide Erfahrungen können je nach Lebensbereich sogar gleichzeitig auftreten, sodass man hier auch von einer *Gleichzeitigkeit des Ungleichzeitigen* sprechen kann. In beiden Fällen handelt es sich um existentielle Lebenskrisen. Sie lassen sich auf kein bestimmtes Lebensalter mehr eingrenzen: In der sogenannten Quarterlife-Crisis der Mittzwanziger kann man beide Krisenausprägungen ebenso finden wie in der vielzitierten Midlife-Crisis oder in der Umbruchsituation des Ausscheidens aus dem Berufsleben. Aber auch zwischen diesen *biografischen Eckpunkten* sind zu jeder Zeit derartige Krisen möglich. Das gesamte Erwachsenenalter ist risikoreich geworden.

Der Seelsorge, der Beratung und der Begleitung, der Bildung und der Therapie kommen je nach Komplexitätsausprägung und Krisenform unterschiedliche Aufgaben zu:

- Ist die Lebenskomplexität eines Menschen so ausgeprägt, dass er seine *Orientierung* verliert, die Frage nach Richtig und Falsch für sich nicht mehr beantworten und keine Entscheidungen mehr treffen kann, dann geht es einerseits darum, die Menschen dazu zu befähigen, die Orientierung wieder zu finden, oder – vorsichtig und nicht manipulativ – ihnen auch Orientierungs- und Sinnangebote zu machen. Hier kann der Erfahrungsschatz kultureller und religiöser Traditionen zum Tragen kommen, denn in ihren Begriffen und Geschichten vollzieht sich *Werte- und Sinnvermittlung*. Die andauernde Weitergabe dieser Werte spricht durchaus dafür, dass sich diese Werte als tragfähig erwiesen haben.
- Bei stark eingeschränkter Lebenskomplexität geht es vor allem um die Ermutigung der Betroffenen – nicht im Sinne eines platten „*Es werd' scho wieda*“, sondern um eine Orientierung an den Schätzen und Fähigkeiten

der jeweiligen Person und den Erfahrungen persönlicher Wirksamkeit in ihrer Biografie. Die in dieser Krise Befindlichen werden so selbst-ermächtigt (*Empowerment*), ihr eigenes Leben wieder in die Hand zu nehmen.

Das Bild der Wegbegleiterin bzw. des Wegbegleiters erhält hier seine zweifache Bedeutung: zum einen den Menschen die möglichen und lebensdienlichen Wege aufzuzeigen und zum anderen sie in Phasen der Ermüdung und Hoffnungslosigkeit zu ermutigen und zum Weitergehen zu motivieren (Reichel/Rabenstein, 2001).

3. Das Erwachsenenalter als Zeit zunehmender Lebensübergänge und Krisen

3.1. Typische Übergänge

Unser heutiges Erwachsenen-Leben ist von vielfältigen Übergängen gekennzeichnet. Es ist nur noch bedingt möglich, sich in einem bestimmten Lebensbereich auf Dauer häuslich einzurichten. Biografie- und Lebenslaufforscher gehen davon aus, dass Lebensübergänge zunehmen und in ihrem Verlauf komplexer werden.

Unsere Lebensläufe sind von unterschiedlichen Übergangsarten bestimmt (Nohl, 2011):

- Normierte Übergänge: Normative Krisen sind die Pubertät, der Beginn einer Partnerschaft, das Ende der Berufstätigkeit usw.
- Brüche: Unfälle, Krankheiten, Arbeitslosigkeit u.a. sind nicht intendiert, sondern haben vielfach äußere Ursachen.
- Selbst gewählte Übergänge: Menschen treffen weitgehend eigenständige Entscheidungen über ihre Lebensverhältnisse und Lebensführung und initiieren selbst Veränderungen und Lebensübergänge.

Das Bröckeln der Normalbiografie und damit die Zunahme unserer Freiheiten und Freisetzungen haben eine wesentliche Konsequenz für das individuelle Leben: Wir müssen in unserer Biografie mehr Übergänge und Umbrüche bewältigen. Dies ist oft zunächst einmal mit Krisen verbunden. Allerdings wird nicht jeder Lebensübergang zu einer Krise.

3.2. Krisen

Was das Besondere an der Krise ist, macht die Wortbedeutung deutlich:

- Im Chinesischen sind die Schriftzeichen für *Krise* und *Chance* sehr ähnlich.
- Im Griechischen bedeutet *krisis* Unterscheidung: „Eine Krise ist demnach also eine Zeit für eine Unterscheidung, die zum Ziel hat, auf das, was schlecht ist und sich nicht bewährt hat, zu verzichten und stattdessen das Gute aufzugreifen und die Krise als Chance zur Veränderung zu nutzen“ (Bordt, 2013, 17).

„Krisen sind Zeiten, in denen die Orientierung schwerer fällt, weil aufgrund eines erhöhten Handlungsdrucks und wachsender Komplexität die Klarheit und Sicherheit in der eigenen Gedanken- und Gefühlswelt gestört ist. In solchen Zeiten stehen Entscheidungen auf unsicherem Grund und belasten uns daher mehr“ (Bordt, 2013, 11).

Normalerweise verbinden wir mit Krisen etwas Negatives und Belastendes, ein Ende oder einen Verlust. Aber auch positive Ereignisse (z.B. eine Geburt, eine unerwartete Beförderung oder ein hoher Gewinn in der Lotterie) können Lebenskrisen auslösen, denn auch sie können Selbstbild und Identität erschüttern. Gleichzeitig besteht unsere Biografie nicht nur aus den stattgefundenen Lebensereignissen, sondern auch aus Ereignissen, die nicht stattgefunden haben, sogenannte *non-events*. Der unerfüllte Kinderwunsch, die nie gefundene Traum-Arbeitsstelle, die nie gemachte Weltreise u.Ä. nehmen einen genauso bedeutsamen Raum ein wie die eingetretenen Lebensereignisse.

Warum manche (erwünschte) Lebensereignisse nicht eingetreten sind, kann unterschiedliche Ursachen haben, z.B.:

- äußere Umstände (z.B. Krieg),
- Zufall,
- persönliches Zögern u.a.

Mit diesen nicht-eingetretenen Lebensereignissen verbindet sich oft „das bohrende Bedauern, so viele Dinge versäumt oder nicht rechtzeitig erledigt zu haben“ (Heinzen, 2012, 7; auch Ware, 2015).

Traditionell wurden zu den krisenfördernden Ereignissen in unserer Biografie vor allem folgende Einschnitte gezählt, die wesentlich von außen auf den Menschen zukommen:

- Verwitwung oder Tod eines nahen Angehörigen,
- Trennung oder Scheidung,

- Pensionierung oder Verlust des Arbeitsplatzes,
- Eintritt von Krankheit und/oder Behinderung.

Heute gelten wesentlich vielfältigere Kennzeichen einer Lebenskrise, die sich oft im Individuum abspielen (Hoffmann/Hofmann, 2008):

- unbefriedigende Lebenssituation,
- emotionale Übererregung,
- Schwächung und Kraftlosigkeit,
- größere Anfälligkeit für Erkrankungen,
- *offene Rechnungen* mit der Vergangenheit,
- Grübeln und Gedankenkreisen (*dysphorische Ruminationen*),
- eingeschränktes Selbstwirksamkeits- und Selbstwertgefühl,
- Notwendigkeit, sich in Bewegung zu setzen,
- unrealistische Anspruchshaltung an sich selbst.

Diese Ereignisse werden schwerpunktmäßig in der zweiten Lebenshälfte erwartet. Aber auch in der ersten Hälfte des Erwachsenenlebens lässt sich ein krisenhafter Umbruch beobachten.

3.2.1. Krise(n) in der ersten Lebenshälfte

Krisen in der ersten Lebenshälfte waren in den psychologischen Diskussionen bislang eher randständig. Gegenwärtig wird immer öfter ein krisenhafter Einschnitt bei den jungen Erwachsenen Mitte 20 beschrieben: die *Quarterlife-Crisis*. Die Ursachen für eine solche Quarterlife-Crisis können in zwei Richtungen gesucht und gefunden werden: zum einen in der (zu) frühen Traumverwirklichung junger Erwachsener, die schon so viel erreicht haben, dass sie keine Träume mehr haben können. Zum anderen in der hoffnungslosen Situation anderer junger Frauen und Männer, die ihre Träume niemals werden realisieren können. Diese „Schicksale“ treffen zudem eine Personengruppe, die keine gemeinsamen Erinnerungen, Werte und Ziele teilt und tendenziell zur Eigenbrötlerei neigt (Robbins/Wilner, 2001).

3.2.2. Krise(n) in der Lebensmitte

Das mittlere Erwachsenenalter wird bei manchen Menschen zu einer Zeit der Verunsicherung, selten aber zu einer Zeit der Krise. Denn die berühmte midlife crisis scheint es nicht zu geben. Allerdings findet eine Neubewertung der Lebenssituation statt: Mit C.G. Jung (1984) lässt sich eine Erfahrung vieler Menschen beschreiben: Mit dem Programm der ersten Lebenshälfte lässt sich

die zweite Lebenshälfte nicht beschreiten.

Bei Menschen im mittleren Lebensalter lässt sich ein Prozess der „Interiorisierung“ beobachten, womit die Wissenschaftler eine Hinwendung zu den „inneren“ und „sozialen Werten“ beschreiben. Menschen in der Lebensmitte stehen vor folgenden Lebensaufgaben (Nuber, 2001):

- Selbstbestimmung: Sie sind herausgefordert, unabhängig von anderen Menschen ihr Leben zu leben.
- Unterstützung der eigenen Eltern: Die Eltern sind nicht mehr zum eigenen Schutz da. Vielmehr wird es aufgrund deren Älterwerdens wahrscheinlich, dass sie nun des Schutzes ihres/ihrer Kindes/Kinder bedürfen (filiale Reife).
- Erweiterung des Lebensinteresses über die Familie hinaus: Dies ist besonders bedeutsam angesichts eines bevorstehenden Auszugs der Kinder aus dem Elternhaus (empty nest).
- Integration ungelebter oder verleugneter Seiten in der Persönlichkeit: Somit bekommt die Identität eine neue Balance.
- Generativität: „Vor allem dort, wo sie [= Menschen; H.Kl.] Dinge tun oder erschaffen, die von bleibendem Wert sind“, erfahren die Menschen Sinn (Schnell, 2014, 40).

In der Lebensmitte kommt eines Tages der Zeitpunkt, zu dem wir erkennen (müssen), dass die Zeit, die noch vor uns liegt, kürzer ist als die Zeitspanne, die wir schon gelebt haben. Vor diesem Hintergrund werden wichtige Lebensfelder intensiver reflektiert und sie werden gegebenenfalls einer Neubewertung oder gar Neugestaltung unterzogen. Dazu gehören Identität und Selbstdefinition, Intimität, Suche nach Lebenssinn, Leistung, Kreativität sowie das eigene Vermächtnis.

4. Biografie als Kraftquelle und Bewährungsfeld

Erwachsen zu sein bedeutet in zunehmendem Maße, ein übergangsreiches und riskantes Leben zu führen. Wie wir dieses Leben führen, ist von biografischen Erfahrungen und Prägungen beeinflusst.

Die Risikobereitschaft und -freudigkeit (readiness to risk and fight) eines Menschen scheint zu seinen Persönlichkeitsmerkmalen zu gehören. Sie zeigt sich in der Bereitschaft, Chancen zu suchen, Risiken einzugehen und Scheitern einzukalkulieren. Diese Bereitschaft spannt sich quasi zwischen zwei Polen auf: zum einen der risikobereiten Suche nach neuen Lebenschancen und zum

anderen einer kontrollierten Vorsicht. Beide Pole finden sich in jedem Menschen, bloß verortet sich jedes Individuum an einer anderen Stelle zwischen diesen Extremen. Dabei spielen biografische Erfahrungen eine große Rolle.

Die Biografie ist aber nicht nur unsere Erfahrungsgeschichte: Sie ist auch eine wesentliche Kraft- und Orientierungsquelle. Denn der Blick auf biografische Highlights und Lebens(t)räume eröffnet einen Zugang zu den persönlichen Werten. Und die Analyse von Erfolgssituationen im weiteren Sinne im Verlaufe eines Lebens zeigt auf, welche Kompetenzen, welche Einstellungen und welches (Lebens-)Wissen eine Person schon erworben hat.

Der Blick in die Vergangenheit stellt somit eine wichtige Quelle dar, um die Gegenwart zu gestalten und das künftige Leben zu entwerfen. So lassen sich zwar die Risiken des (post-)modernen Lebens nicht mindern, aber zumindest lässt sich die Wahrscheinlichkeit erhöhen, zu einer situations- und persönlichkeitsangemessenen Lebensbewältigung zu kommen.

Literaturverzeichnis

- Beck, Ulrich, Kinder der Freiheit, Frankfurt 1997.
- Beck, Ulrich, Risikogesellschaft, Frankfurt 1986.
- **Bordt, Michael, Was in Krisen zählt. Wie Leben gelingen kann. Die Antworten eines Jesuiten auf die Fragen, die wir uns jetzt stellen, München 4. Aufl. 2013.**
- Ernst, Heiko, Noch nicht alt, aber auch nicht mehr jung: die Herausforderungen der Lebensmitte, in: *Psychologie heute* (2001) 10, 8-12.
- Gross, Peter, Die Multioptionsgesellschaft, Frankfurt 10. Aufl. 2005.
- Heinzen, Georg, Von der Nutzlosigkeit, älter zu werden, Gütersloh 2012.
- Hoffmann, Nicolas/Hofmann, Birgit, Anpassungsstörung und Lebenskrise. Material für Therapie, Beratung und Selbsthilfe, Weinheim 2008.
- Jung, Carl Gustav, Die Lebenswende, in: Alt, Franz (Hg.), Das C. G. Jung Lesebuch, Olten/Freiburg i.Br. 1984, 144-164.
- Klingenberger, Hubert/Kreca-Kirchbichler, Brigitte, Nicht mehr sicher, aber frei. Erwachsenenbildung in der Postmoderne, München 1999.
- Lau, Jörg, Abschied von der Panikmache, o.O. 13.5.2004. Online unter: http://www.zeit.de/2004/21/Risiko_Gesellschaft/komplettansicht, abgerufen am 11.05.2016.
- **Neiman, Susan, Warum erwachsen werden? Eine philosophische Ermutigung, München 2014.**
- Nohl, Martina, Übergang coaching. Berufliche Veränderungen kompetent und erfolgreich gestalten, Paderborn 2011.
- Nuber, Ursula, Was es heißt, erwachsen zu sein, in: *Psychologie heute* (2001) 10, 14-17.
- Reichel, René/Rabenstein, Reinhold, Kreativ beraten. Methoden, Modelle, Strategien für Beratung, Coaching und Supervision, Münster 2001.
- Robins, Alexandra/Wilner, Abby, Quarterlife Crisis. Die Sinnkrise der Mittzwanziger, o.O. 2001.
- Rudnicki-Dotzer, Gabi/Kratz, Matthias, Leben ohne Geländer. Internationales Horváth-Symposium, Murnau 2003.

- Schnell, Tatjana, Das gibt Sinn!, in: Publik Forum (2014) 10, 40-44.
- Ware, Bronnie, 5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen. Einsichten, die Ihr Leben verändern werden, München 2015.
- **Winterhoff, Michael, Mythos Überforderung. Was wir gewinnen, wenn wir uns erwachsen verhalten, Gütersloh 2015.**

Impressum

Hauptherausgeberinnen:

Prof. Dr. Mirjam Zimmermann (Universität Siegen)

Prof. Dr. Heike Lindner (Universität Köln)

„WiReLex“ ist ein Projekt der Deutschen Bibelgesellschaft

Deutsche Bibelgesellschaft

Balinger Straße 31 A

70567 Stuttgart

Deutschland

www.bibelwissenschaft.de