

Phasen im Erwachsenenleben?

Entwicklung und Werden jenseits der Determination

Wie sinnvoll ist es, über Lebensphasen zu sprechen? Welche anderen Möglichkeiten gibt es, die Entwicklung von erwachsenen Menschen zu beschreiben und zu verstehen? In diesem Beitrag steht der Begriff der Reifung im Vordergrund. Reifung wird als existenzielle Aufgabe des Menschen verstanden.

Alfried Längle

Lebensphasen

Kindheit, Jugend, Reife, Alter, Greisentum – das sind die geläufigsten Lebensabschnitte (Phasen), in die das Leben eingeteilt wird. Es entspricht einerseits dem Bedürfnis des denkenden Menschen, Kategorien, Begriffe, «Definitionen» («Ab-grenzungen») zu schaffen, um zusammenzufassen, was aufgrund festgelegter Kriterien zusammengehört, um damit einen Überblick zu schaffen. Andererseits gibt es tatsächlich gemeinsame Themen über Verfügbarkeit von Fähigkeiten, Aufgaben, vorrangige Beschäftigungen (wie z. B. Spiel, Schule, Arbeit, Pensionierung, Gebrechen), Abhängigkeiten, soziale Bezüge, Defizite und Probleme, die für den Umgang oder

eine allfällige Betreuung der Menschen (Schule, Pflege ...) von Bedeutung sein können. Es wäre z. B. ein Fehler, ein Kind wie einen kleinen Erwachsenen zu behandeln.

Entwicklungs- und Beanspruchungsphasen

Eine Phase (griech. *phásis* – Erscheinung) ist «allgemein (ein) Abschnitt einer Entwicklung» (Meyers 1976) mit einem stetigen Verlauf. Die Verwendung des Begriffs bringt eine Fülle von Theorie mit sich. Denn das Sprechen über Phasen ist nur sinnvoll, wenn man (1) eine Entwicklung annimmt, die (2) stetig und fortlaufend ist. Das implementiert (3) notwendigerweise auch eine Theorie der Entwicklung.

Klassischerweise ist die Entwicklung des Menschen Thema der Entwicklungspsychologie (z. B. Oerter,

Montada 2002). In ihr waren die psychodynamischen Ansätze von Freud, Adler und Jung sowie das psychosoziale Entwicklungsmodell von Erik Erickson sicherlich die einflussreichsten Modelle und haben historische Bedeutung (ebd.). Diese Modelle beschränken sich auf das Erreichen der Reife, wo die Entwicklung im

«Kein Mensch ist je ganz reif,
je ganz fertig.»

eigentlichen Sinne abgeschlossen ist. Was dann anschliesst, ist die Zeit des Abbaus und Verfallens. Jedoch sind Theorien des Abbaus menschlicher Fähigkeiten als Modell seltener anzutreffen. Sie werden in der Gerontologie behandelt (Oswald et al. 2006).

Phaseneinteilungen werden heute weniger oft gemacht, man spricht eher von Schwerpunkten oder Wellen, was weniger starre Abfolgen und Zeitfenster suggeriert. In diesem Zusammenhang steht auch die Kritik an den Trauer-«Phasen», die sich so nicht nachweisen lassen (Bonanno 2012). Statt Entwicklungsphasen in den Vordergrund zu stellen, ist es vielleicht besser, von *Beanspruchungsphasen* zu sprechen. Denn im Erwachsenenalter verschwinden die entwicklungsbedingten Phasen hinter den Anspruchsphasen des Lebens: nach dem Lernen in der Kindheit ist im frühen Erwachsenenalter die Partnersuche und Generativität (das Kinder-Kriegen), um die 30 die berufliche Konsolidierung und ab den 40er-Jahren der Sinn bei vielen Menschen erfahrungsgemäss ein zentrales Thema. Man hat im Erwachsenenalter eher damit zu tun, die verschiedenen Welten unter einen Hut zu bringen: Beruf, Familie, Beziehung, Interessen...

Entwicklung in und nach der Reife

Es ist eine Charakteristik des Menschen, dass er kein «festgestelltes Tier» ist, «das meint ein Lebewesen, das sich nicht auf eine vorgegebene Naturordnung verlassen kann, dem Ordnung vielmehr zur Frage und Suche wird...» (Nietzsche zit. nach Smitmans-Vajda 1997, 136). Gerade weil der Mensch nicht «festgestellt» ist, kann er sich über sich selbst erheben, sich selbst gegenüber treten, sich gestalten. Es kennzeichnet ihn eine dialogische Offenheit und Freiheit im Erleben und Verhalten (hier wären verschiedene Autoren anzugeben; es sollen stellvertretend angegeben werden: Scheler, Buber, Rogers, Frankl). Das Leben des erwachsenen Menschen ist geprägt von einer Dynamik und einem Hereinströmen von Information und Erleben, die subjektiv und prozesshaft verarbeitet werden. Diese Strukturen selbst werden durch Dialog, Kultur, Begegnung entwickelt,





überformt, ausgebaut. Daher können sich viele Fähigkeiten, ja sogar genetisch angelegte Eigenschaften nur im Wechselspiel mit der Umwelt entfalten und wirksam werden (vgl. Epigenetik, z.B. in Bauer 2004).

Wenn wir vom erwachsenen Menschen in einem entwicklungspsychologischen Rahmen sprechen, dann meinen wir einen Menschen, der am Ende seiner Entwicklung steht und eine Reife erlangt hat. Was aber bedeutet Reife? Das Verständnis von Reife kann helfen, erwachsene Menschen in Beratung und Coaching besser zu verstehen (z. B. Längle, Bürgi 2014).

Reifung als Prozess

Reifung bedeutet Abschluss einer Entwicklung. Die maximale Entfaltung liegt dann vor, wenn die Verfügbarkeit der Potenziale ihren Höhepunkt erreicht hat. Beim Erwachsenen ist das meistens mit der Verfügung über Vernunft, Autonomie, Eigenverantwortlichkeit und selbständige Beherrschung der Lebensführung gemeint. Bei einem ständig lernenden Wesen wie dem Menschen wird der Punkt einer maximalen Entfaltung

«Eine Reifung ist gekennzeichnet durch einen Kompetenzgewinn.»

seiner Potenziale im Grunde aber nie erreicht. So gesehen ist kein Mensch je ganz reif, je ganz fertig, sondern bleibt immer im Fluss der Entwicklung und des Werdens. Reife bedeutet mehr als nur Älterwerden. Es stellt ein Prozessgeschehen dar, bei dem etwas zu dem wird, was es an wesenhafter Anlage in sich trägt. Wenn es zum Wesen gehörende Anlage ist, was da zur Ausgestaltung kommt, dann meint Reifung immer Entfaltung *positiver Potenziale* im Sinne der förderlichen Fähigkeiten des Menschen; Reifung meint niemals Entwicklung von destruktiven oder degenerativen Anlagen (z. B. Kriminalität, suizidale Tendenzen) oder Entfaltung von Krankheiten (Persönlichkeitsstörung, Neurose etc.).

Der Reifungsprozess setzt eine *innere Kraft* voraus, die sich mit eigener Gesetzmässigkeit in der Wechselwirkung mit der Umwelt entwickelt. Reifung ist daher Entfaltung von im Inneren bereits Angelegtem. In der Natur kann diese Entfaltung von sich aus einsetzen (wie z. B. die Zahnentwicklung), aber auch Lernprozesse anhand von äusseren Einflüssen beinhalten. Beim Menschen als offenem Wesen geschieht Reifung der spezifisch menschlichen Fähigkeiten immer aus dem Wechselspiel von Anlage und äusseren Einflüssen.



Nicht jede Entwicklung führt in eine Reifung. Eine Entwicklung, die eine Reifung ist, ist gekennzeichnet durch einen *Kompetenzgewinn*, durch ein Mehr an Vermögen, an Können. Reifung des Menschen ist also ganz wesentlich «Personierung» des Menschen.

Entwickeln und Werden

Was im naturalen Bereich Wachsen ist, ist im geistigen Bereich der Entwicklung der Persönlichkeit und ihrer Fähigkeiten ein Doppeltes: ein *Sich-Entfalten* und ein *Werden*. Was meinen diese beiden Begriffe?

Ent-falten bzw. Ent-wickeln ist das Auffächern von Zusammengefaltetem (bzw. das Abwickeln von Aufgewickeltertem). Von Entwicklung zu sprechen setzt also

voraus, dass das, was da zum Vorschein kommt, schon in der Knospe enthalten ist, also vorgeformt veranlagt und im Menschen enthalten ist. Entwicklung führt also zu nichts Neuem, sondern zur Ausgestaltung von Bestehendem.

Die Reifung enthält beim Menschen aber auch ganz wesentlich ein *eigenes Dazutun* und stellt nicht einfach nur einen Prozess dar, der von selbst nach eigenen Gesetzen abläuft. Reifung ist daher nicht nur Entwicklung von Vorbestand, sondern enthält dank der Kreativität der Person auch Zeugung von Neuem. Reifung ist daher auch ein *Werden*. Werden ist entstehen von etwas Neuem, das nicht festgelegt ist, so wie es z. B. der Fall ist, wenn ein Mensch gezeugt wird. Zeugung ist nicht einfach Entwicklung des einen aus dem anderen,

der Eizelle oder Samenzelle allein, sondern ist Neuentstehung. So können Eingebungen, Haltungen, Charaktereigenschaften, eine Berufung, eine Idee Fähigkeiten oder Errungenschaften sein, die aus dem befruchtenden Umgang mit der Welt, mit anderen, oder auch aus dem inneren Gespräch, persönlicher Erkenntnis und Übung entstehen. Kreativität ist zumeist ein Werden, ein Neuentstehen.

Reifung und Entwicklung als existenzielle Aufgabe

Wenn Reifung beim Menschen bedeutet, zu einem ganzen Leben zu kommen und es selbständig führen zu können, so setzt das existenziell gesehen die Ausreifung der Verankerung in den Grundbedingungen der Existenz voraus. Mit anderen Worten: Je tiefer die Strukturen der Grundbedingungen der Existenz erfasst

- Sie sieht sich und ihr Wirken *eingebettet in grösseren Zusammenhängen* und auf eine konstruktive, sinnvolle Zukunft ausgerichtet (*existenzielle Reife*).

Die reife Persönlichkeit lebt ihr Da-Sein, ihr Wert-Sein, ihr So-Sein und ihren Sinn und kann selbständig dazu stehen. Sie bedarf nicht des ständigen Zuspruchs von aussen, der sie in Abhängigkeit hielte und letztlich unfrei machte. Aus sich heraus ist die reife Person zu ihrer eigenen Stellungnahme gegenüber den Grundbedingungen der Existenz gekommen und hat ihre innere Zustimmung gegeben. Die reife Person gestaltet ihr Leben mit ihrer unverwechselbaren, authentischen Handschrift. Ihr Leben ist wie eine Unterschrift unter ihr Dasein, eine Unterschrift, die eine tagtägliche Zustimmung zur Welt, zum Leben, zu sich selbst und zum situativ Sinnvollen bedeutet. Der reife Mensch lebt mit solcher Entschiedenheit in einem *dialogischen Austausch* mit sich und der Welt. So kann die Linie des authentischen Sich-selbst-Seins ein Leben lang in der Beantwortung der Anfragen des Daseins durchgehalten werden.

«Die reife Person gestaltet ihr Leben mit ihrer unverwechselbaren, authentischen Handschrift.»

sind und gelebt werden, und je tiefer zu ihnen Stellung bezogen wird, desto reifer ist der Mensch.

Folgende Eigenschaften kennzeichnen die reife Persönlichkeit, die in den vier Grundbedingungen der Existenz (Längle 2008) verankert ist:

- Sie steht auf dem *Boden des Seins*, hat einen realistischen Bezug zu den Gegebenheiten und kann sie als solche annehmen (*kognitive Reife* und Fähigkeit zur Selbst-Distanzierung).
- Sie steht in *Beziehung zum Leben*, hat einen Zugang zu den Gefühlen und kann sich auf Beziehungen und Werte einlassen (*emotionale Reife*).
- Sie steht zu sich selbst, kann das *Eigene authentisch vertreten*, ihr Handeln verantworten und anderen Menschen offen begegnen (*moralische Reife*).



Alfried Längle, Dr.med.Dr.phil., Psychotherapeut, klin. Psychologe, Prof. an der HSE Univ. in Moskau und S.-Freud-Univ. Wien, Präsident der Intern. Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse, ET&L academy Wien-Zürich.
alfried@laengle.info

LITERATUR Bauer, J. (2004): Das Gedächtnis des Körpers: wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern. München: Piper // Bonanno, G.A. (2012): Die andere Seite der Trauer: Verlustschmerz und Trauma aus eigener Kraft überwinden. Bielefeld: Sirius // Längle, A. (2008): Existenzanalyse. In: Längle, A., Holzhey-Kunz, A.: Existenzanalyse – Daseinsanalyse. Wien: Facultas wuv // Längle, A., Bürgi, D. (2014): Existenzielles Coaching. Wien: Facultas wuv (in Vorbereitung) // Meyers Lexikon (1976): Phase. Mannheim: Bibliograph. Inst. Bd. 18, 562 // Orter, R., Montada, L. (Hrsg.) (2002): Entwicklungspsychologie. Lehrbuch. Weinheim: Beltz Oswald, W., Lehr, U., Sieber, C., Kornhuber, J. (Hrsg.) (2006): Gerontologie: Medizinische, psychologische und sozialwissenschaftliche Grundbegriffe. Stuttgart: Kohlhammer // Smitmans-Vajda, B. (1997): Dionysos Philosophos. Nietzsche, Narr und Künstler... Würzburg: Königshausen & Neumann.