

Phasen der psychosozialen Entwicklung nach Erik Homburger Erikson



Neben den psychosexuellen Phasen, die Freud beschreibt, postuliert Eric H. Erikson die psychosozialen Phasen der Ichentwicklung, in denen der Einzelne eine neue Orientierung zu sich selbst und zu den Personen seiner Umwelt findet, die Freud auf das Kindesalter beschränkt. Für jede Phase werden Entwicklungsaufgaben formuliert, die positiv oder negativ bewältigt werden können.

Das Modell geht davon aus, dass jeder Mensch sich in Stufen entwickelt, die in jedem von Geburt an angelegt sind. Jede dieser Stufen besitzt eine besondere Thematik, die jeweils in der entsprechenden Stufe aktuell wird. Die Aktualität eines Themas steigert sich schlussendlich zu einer Krise. Wenn die Krise bewältigt wurde, folgt die nächste Stufe usw. Es ist wichtig, dass die einzelnen Thematiken von Geburt an vorhanden sind, aber erst in einer bestimmten Stufe bedeutsam werden.

Damit eine gesunde Persönlichkeit entsteht, müssen die einzelnen Krisen erfolgreich bewältigt werden. Erfolgreich wird dabei jeweils von der entsprechenden Kultur festgelegt. Falls es zu Problemen in der Persönlichkeitsentwicklung kommt, kann mit Hilfe der Stufen herausgefunden werden, welche Krise noch nicht erfolgreich bewältigt wurde. Diese Erkenntnis dient etwa dem Therapeuten dazu, an der richtigen Stelle zu intervenieren. Die acht Stufen mit ihren spezifischen Krisen sind dem Hintergrund der westlichen Industriegesellschaft beschrieben, was die Universalität (Übertragbarkeit in andere Kulturen) natürlich einschränkt.



Aufgaben: Lesen Sie sich nacheinander die acht Stufen der menschlichen Entwicklung nach Erikson, und erarbeiten Sie jeweils für jede Entwicklungsstufe

(1) einen Merksatz, der Ihnen die Stufe zeiteffizient in Erinnerung rufen kann.

(2) eine skizzenhafte Zeichnung.

(3) Eine knappe beispielhafte Beschreibung des Kindes T.

(z.B. Was erlebt, macht oder passiert dem/der T. in dieser Entwicklungsstufe? Versuchen Sie bitte dabei kreativ zu sein und nicht zu nah an den Beispielen des Textes zu bleiben!)

Vertrauen gegen Misstrauen (1. Lebensjahr)

→ „Ich bin, was man mir gibt“; Ur-Vertrauen gegen Ur-Misstrauen)

Das Urvertrauen entsteht aus der Erfahrung, dass zwischen der Welt und den persönlichen Bedürfnissen Übereinstimmung herrscht. In dieser Phase entsteht eine Grundhaltung, die sich durch das ganze weite Leben zieht.

Ein Neugeborenes ist darauf angewiesen, dass es versorgt wird. Diese Erfahrungen führen zu einem Vertrauen gegenüber der Mutter und dem Vater. Neben dem Erleben des Vertrauens wird auch Misstrauen erlebt, in dem z. B. die Mutter beginnt nicht nur für das Baby da zu sein, d. h. sie lässt das Kind alleine, um den Haushalt zu führen usw. Diese Zeiten, in den das Neugeborene alleine ist, fördert sein Misstrauen. Es ist wichtig, dass ein Kind Vertrauen und Misstrauen kennenlernt. Entscheidend für eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung ist, dass sich das Vertrauen stärker entwickelt.

Autonomie vs. Scham und Zweifel (2., 3. Lebensjahr)

→ „Ich bin, was ich will“; Psychosoziale Krise: Autonomie gegen Scham und Zweifel

In dieser Zeit geschieht die Emanzipation von der Mutter, das wird unterstützt durch die neuen Fähigkeiten des Gehens, des Sprechens und der Stuhlkontrolle. Die Problematik der Autonomie und Scham wird in Festhalten und Loslassen umgeformt. Konkret muss das Kind lernen, Dinge festzuhalten oder loszulassen. Freud und Erikson weisen deshalb auf die Reinlichkeitserziehung hin, die ja von den Psychoanalytikern auch als anale Phase bezeichnet wird. In dieser Zeit entwickelt das Kind auch Vorstellungen über „Ich“ und „Du“.

Es lernt, dass es ein Einzelwesen ist. Um eine gesunde Entwicklung zu gewährleisten, weist Erikson darauf hin, dass die Eltern als Vorbilder genommen werden. Dabei werden von den Kindern auch die Gefühle mitberücksichtigt, die sie im Zusammenhang mit den Eltern erleben. Eine erfolgreiche Bewältigung geht davon aus, dass die Autonomie sich stärker ausbildet, als Scham und Zweifel.

Initiative vs. Schuldgefühl (4., 5. Lebensjahr)

→ „Ich bin, was ich mir vorstellen kann zu werden“; Psychosoziale Krise: Initiative gegen Schuldgefühl

Das Kind differenziert sich zunehmend von der Umwelt und versucht, die Realität zu erkunden, was sich in unzähligen Fragen äußert ebenso wie im Ausprobieren unterschiedlicher Rollen im Spiel. Weil das Kind nun laufen gelernt hat, kann es seine Umgebung selbständiger erforschen. Es ist wichtig, dass das Kleinkind lernt Dinge ohne fremde Hilfe anzugehen, eben z. B. alle möglichen Gegenstände zu erkunden. Dies fördert die Initiative. Auf der anderen Seite beginnt sich das Kind nun vermehrt mit seinem Geschlecht auseinander zu setzen. Dies führt schlussendlich zur ödipalen Situation. Beim Durchleben dieser Krise lernt das Kleinkind auch Schuldgefühle kennen. In dieser Zeit bildet sich das Gewissen aus. Ein erfolgreiches Erleben dieser Stufe ist dann gegeben, wenn das Kind gelernt hat, Initiative zu ergreifen, sowie den Umgang mit seinen Schuldgefühlen.

Werksinn vs. Minderwertigkeitsgefühl (6. Lebensjahr bis Pubertät)

→ „Ich bin, was ich lerne“; Psychosoziale Krise: Werksinn gegen Minderwertigkeitsgefühl

Das Kind ist lernbegierig - "Ich bin, was ich lerne". Es erlernt Anerkennung durch die Herstellung von Dingen, durch kognitive Fähigkeiten zu gewinnen. Erfolgreich zu sein ist wichtig. Neben dem Drang zum Spielen entwickelt das Kind einen Werksinn, d. h. dass es darum geht, etwas Nützliches zu leisten. Diesen beiden Ansprüchen versucht die Schule, die in diesem Alter und auch noch länger besucht wird, gerecht zu werden. Neben dem spielerischen Lernen soll die Schule den Lernenden Möglichkeiten bieten, dass sie sich bestätigen können, in dem sie etwas Nützliches leisten. Falls hierbei die Erfolgserlebnisse ausbleiben, entwickelt sich mit der Zeit ein Minderwertigkeitsgefühl. Fixierungen¹, die entstehen können, betreffen Versagensängste oder generell die Angst vor bestimmten Aufgaben, grundgelegt kann in diesem Alter auch ein das ganze Leben überschattendes mangelndes Selbstbewusstsein. Für eine gesunde Entwicklung ist es deshalb nötig, dass den Kindern Erfolgserlebnisse ermöglicht werden. Auf dieser Stufe wollen Kinder alles beobachten und auch selbst aktiv mitmachen; sie wollen von den anderen gezeigt bekommen, wie man etwas Bestimmtes macht und es dann auch selbst ausprobieren. Der Werksinn ist also das Bedürfnis des Kindes, dass es irgendetwas Nützliches macht, denn es möchte zumindest teilweise an der Welt der Erwachsenen teilnehmen. Gleichzeitig haben manche Kinder in diesem Lebensabschnitt das Gefühl, minderwertiger zu sein, wenn etwa ihre Fähigkeiten noch nicht ausreichen, das zu tun, was ein Erwachsener problemlos schafft. Manche Kinder in diesem Alter überfordern sich deshalb.

Identität vs. Identitätsdiffusion (13. bis 20. Lebensjahr)

→ („Ich bin, was ich bin“; Psychosoziale Krise: Identität gegen Identitätsdiffusion)

Alle vorangehenden Phasen liefern Elemente für diese Phase: Vertrauen, Autonomie, Initiative, Fleiß. Dazu kommen die körperlichen Veränderungen und neuartige Ansprüche der Umwelt. Der Jugendliche stellt sich selbst in Frage und sucht seine Identität. Diese Identität sollte auf dem Hintergrund neuer sozialer Rollen gefunden werden: Auseinandersetzung und In-Frage-Stellen der Bezugspersonen, Rolle in der Gleichaltrigengruppe, Auseinandersetzung mit dem anderen Geschlecht, Rolle im Beruf. Mit der beschleunigten körperlichen Entwicklung stellt sich immer mehr die Frage: Wer bin ich? Die Antwort besteht darin, die bisher

¹ Fixierung = In der Psychoanalyse das Stehenbleiben auf einer bestimmten Entwicklungsstufe / keine Weiterentwicklung

gesammelten Erfahrungen, die aus dem Bewältigen der vorherigen Krisen bestehen, zu einer Ich-Identität zusammenzufügen. Diese Identitätsbildung gelingt besser, wenn man möglichst viele positive Erfahrungen gesammelt hat und dadurch ein gesundes Selbstvertrauen besitzt. Falls dies nicht der Fall ist, kommt es zu einer sogenannten Identitätsdiffusion. Der einzelne Jugendliche bzw. die einzelnen Jugendlichen können keine stabile Ich-Identität entwickeln. Eine Folge davon ist, dass sich solche Jugendliche gerne Gruppen anschließen, die über klare Strukturen verfügen.

Intimität und Solidarität vs. Isolierung (20 bis etwa 45 Jahre)

→ „Wir sind, was wir lieben“; Psychosoziale Krise: Intimität und Solidarität gegen Isolierung

Geklärtete Identität erlaubt tragfeste Partnerschaft und Intimität. Erikson beschreibt die Phase als ein Sich-verlieren und Sich-finden im anderen. Mit Hilfe einer gefestigten Ich-Identität wird es möglich in einer Partnerschaft, Intimität zu erleben. Durch das Vorhandensein der Identität ist es möglich, sich dem Partner bzw. der Partnerin zu öffnen. Auf der anderen Seite steht die Isolierung, die damit erklärt werden kann, dass noch keine stabile Ich-Identität ausgebildet wurde. Es ist aber wichtig, dass die Erfahrung der Isolation oder auch der Distanzierung für alle wichtig ist. Wiederum geht es um ein sinnvolles Verhältnis, das sich zwischen Intimität und Isolierung entwickeln muss.

Generativität vs. Selbstabkapselung (45 bis 65 Jahre)

→ „Ich bin, was ich bereit bin zu geben“; Psychosoziale Krise: Generativität² gegen Stagnation³ und Selbstabsorption⁴

Durch Intimität kommt es zu Familiengründungen. Diese Phase ist vom Bedürfnis geprägt, Werte für kommende Generationen zu schaffen, weiterzugeben und abzusichern. Diese wiederum führen dazu, dass Kinder geboren werden. Erikson versteht unter der Generativität das Erziehen der nächsten Generation, sei dies als Eltern oder sonst in einer Form, die dieses Ziel vor Augen hat. Diese Haltung entwickelt sich nur, wenn ein grundsätzliches Gefühl des Vertrauens vorhanden ist. Das Gegenteil wird als Selbst-Absorption bezeichnet. Hierunter wird eine Vereinsamung verstanden, d. h. zwischenmenschliche Beziehungen werden wenig gepflegt usw. Diese Haltung führt zur Vereinsamung.

Integrität vs. Verzweiflung (65 Jahre bis Tod)

→ „Ich bin, was ich mir angeeignet habe“; Psychosoziale Krise: Integrität gegen Verzweiflung

Im besten Fall kommt es in diesem Stadium zur vollen Reife, zur Bereitschaft, "seinem einen und einmaligen Lebenszyklus zu akzeptieren, als etwas, das sein musste und das zwangsläufig keinen Ersatz zuließ. In dieser letzten Phase geht es also darum, dass bisherige Leben so wie es war zu akzeptieren mit allen positiven und negativen Erlebnissen und Ereignissen. Dadurch wird es möglich in Ruhe zu leben. Oft bildet dies auch die Grundlage dafür, dass Menschen Führungsaufgaben übernehmen. Falls es nicht gelingt sein Leben zu akzeptieren, stellt sich ein Lebensekel ein. Daraus entsteht Enttäuschung und Unzufriedenheit über sein Leben. Gestört wird die psychische Entwicklung des Menschen mit hoher Wahrscheinlichkeit, wenn es nicht gelingt, die in den jeweiligen Phasen auftauchenden Krisen zu meistern.

² Generativität ist ein Begriff von Eriksson = Liebe in die Zukunft tragen / sich um zukünftige Generationen kümmern

³ Stagnation = Stillstand

⁴ Absorption = Aufnahme; in der Psychologie: Aufgehen in einer Tätigkeit

Entw.-Phase	Aufgabe 1: Merksatz	Aufgabe 2: Skizze
Vertrauen gegen Misstrauen (1. Lebensjahr)		
Autonomie vs. Scham und Zweifel (2., 3. Lebensjahr)		
Initiative vs. Schuldgefühl (4., 5. Lebensjahr)		
Werksinn vs. Minderwertigkeitsgefühl (6. Lebensjahr bis Pubertät)		
Identität vs. Identitätsdiffusion (13. bis 20. Lebensjahr)		
Intimität und Solidarität vs. Isolierung (20 bis etwa 45 Jahre)		
Generativität vs. Selbstabkapselung (45 bis 65 Jahre)		
Integrität vs. Verzweiflung (65 Jahre bis Tod)		

Aufgabe 4: Erarbeiten Sie für jede Entwicklungsphase nach Erikson Merkmal(e) positiver Bewältigung und Merkmale negativer Bewältigung dieser Phase!

Entw.-Phase	Positive/angemessene Bewältigung	Negative/unangemessene Bewältigung
Vertrauen gegen Misstrauen (1. Lebensjahr)		
Autonomie vs. Scham und Zweifel (2., 3. Lebensjahr)		
Initiative vs. Schuldgefühl (4., 5. Lebensjahr)		
Werksinn vs. Minderwertigkeitsgefühl (6. Lebensjahr bis Pubertät)		
Identität vs. Identitätsdiffusion (13. bis 20. Lebensjahr)		
Intimität und Solidarität vs. Isolierung (20 bis etwa 45 Jahre)		
Generativität vs. Selbstabkapselung (45 bis 65 Jahre)		
Integrität vs. Verzweiflung (65 Jahre bis Tod)		