

KRISE ODER CHANCE? WARUM DEINE PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG EINEM INNEREN PLAN FOLGT



Das Modell der acht psychosozialen Entwicklungsphasen nach Erik Erikson

Der Entwicklungspsychologe Erik Erikson ging davon aus, dass unsere Persönlichkeit sich über die gesamte Lebensspanne hinweg entfaltet – in aufeinander aufbauenden Aufgaben. Jede Phase bringt eine bestimmte innere Spannung mit sich. Und wenn wir diese Spannung ausreichend bewältigen, entsteht Reife. Identität. Wachstum.

Entwicklung geschieht nicht zufällig. Sie folgt einem inneren Plan. Das bedeutet: Es ist vollkommen normal, in bestimmten Lebensabschnitten innere Konflikte zu erleben. Und es ist unglaublich spannend, sich selbst durch diese Brille zu betrachten: Wo bin ich stabil? Wo ist noch etwas offen? Wo darf ich nachreifen?

Dieses Modell ist kein Urteil. Es ist eine Landkarte. Und vielleicht steckt darin für Dich ein Aha-Moment. Oder ein Wegweiser.

Alles Liebe, Deine Claudia

1. Urvertrauen vs. Urmisstrauen (erstes Lebensjahr)

Zentrale Frage: Ist die Welt ein sicherer Ort?

In dieser frühen Phase entsteht ein grundlegendes Gefühl von Sicherheit – oder eben von Unsicherheit. Wenn Bezugspersonen verlässlich reagieren, wächst ein inneres Vertrauen: „Ich bin gehalten.“

Wenn Reaktionen unberechenbar oder emotional nicht verfügbar sind, entsteht eher Wachsamkeit: „Ich muss aufpassen.“

Mögliche Spuren im Erwachsenenleben:

- Schwierigkeit, Hilfe anzunehmen
- innere Anspannung in Nähe
- schnelles Misstrauen

Reflexionsfragen:

- Wann fühle ich mich wirklich sicher und getragen?
- Wo reagiere ich übermäßig wachsam?
- Wie leicht fällt es mir, mich auf andere zu verlassen?

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

Zentrale Frage: Darf ich ich sein – und darf ich wollen?

Hier entwickelt sich Selbstständigkeit. Kinder entdecken ihren eigenen Willen. Wird dieser respektiert und begleitet, entsteht Autonomie. Wird er beschämt oder stark kontrolliert, entstehen Zweifel und Scham.

Mögliche Spuren:

- Schwierigkeiten, Grenzen zu setzen
- übermäßige Anpassung
- Schuldgefühle bei Selbstbehauptung

Reflexionsfragen:

- Wo sage ich Ja, obwohl ich Nein meine?
- Welche Entscheidungen schiebe ich aus Unsicherheit auf?
- Was passiert in mir, wenn ich kritisiert werde?

3. Initiative vs. Schuldgefühl (3.–6. Lebensjahr)

Zentrale Frage: Darf ich losgehen mit meinen Ideen?

Kinder entwickeln Tatendrang, Fantasie und Entdeckerfreude. Wird das unterstützt, entsteht Initiative. Wird es gebremst oder beschämt, entsteht Schuldgefühl.

Mögliche Spuren:

- Perfektionismus vor dem Start
- Angst, zu viel Raum einzunehmen
- Hemmung bei neuen Projekten

Reflexionsfragen:

- Welche Idee halte ich schon lange zurück?
- Wo bremse ich mich selbst aus Angst vor Kritik?
- Was würde ich tun, wenn ich kein schlechtes Gewissen hätte?

4. Werksinn vs. Minderwertigkeit (6.–12. Lebensjahr)

Zentrale Frage: Bin ich kompetent und wirksam?

In der Schulzeit lernen Kinder, Leistungen zu erbringen und sich zu vergleichen. Gelingt das in einem unterstützenden Umfeld, entsteht Werksinn – ein Gefühl von Kompetenz. Bei dauerhafter Abwertung entsteht Minderwertigkeit.

Mögliche Spuren:

- Dauervergleich
- Angst vor Bewertung
- Überleistung oder Rückzug

Reflexionsfragen:

- Wo erlebe ich mich als kompetent?
- Welche alten Bewertungen trage ich noch in mir?
- Verbinde ich meinen Wert stark mit Leistung?

5. Identität vs. Rollendiffusion (Jugend)

Zentrale Frage: Wer bin ich – und wo gehöre ich hin?

Die Jugend ist eine Phase intensiver Identitätssuche. Rollen werden ausprobiert. Gelingt Integration, entsteht innere Stabilität. Gelingt sie nicht, entsteht Unsicherheit über das eigene Selbst.

Mögliche Spuren:

- starke Anpassung an andere
- Unsicherheit über eigene Bedürfnisse
- Verlust des eigenen Standpunkts in Beziehungen

Reflexionsfragen:

- Wer bin ich, wenn niemand etwas von mir erwartet?
- Welche Rolle spiele ich immer wieder?
- Wo verliere ich mich, um dazuzugehören?

6. Intimität vs. Isolation (frühes Erwachsenenalter)

Zentrale Frage: Kann ich mich verbinden, ohne mich zu verlieren?

In dieser Phase geht es um echte Nähe. Voraussetzung dafür ist eine stabile Identität. Fehlt sie, entsteht Isolation – nicht unbedingt äußerlich, aber innerlich.

Mögliche Spuren:

- Bindungsangst oder Verschmelzungsangst
- emotionale Distanz trotz Beziehung
- Angst vor Verletzlichkeit

Reflexionsfragen:

- Was macht mir mehr Angst – Nähe oder Distanz?
- Wo halte ich mich emotional zurück?
- Kann ich mich zeigen, wie ich wirklich bin?

7. Generativität vs. Stagnation (mittleres Erwachsenenalter)

Zentrale Frage: Trage ich etwas Sinnvolles ins Leben hinein?

Hier entsteht das Bedürfnis, etwas weiterzugeben – an Kinder, an Projekte, an die Gesellschaft. Gelingt das, entsteht Sinn. Gelingt es nicht, droht Stagnation.

Mögliche Spuren:

- Midlife-Krisen
- Sinnfragen
- Gefühl innerer Leere trotz äußerem Erfolg

Reflexionsfragen:

- Wo erlebe ich Sinn in meinem Tun?
- Was möchte ich weitergeben?
- Was fühlt sich lebendig an – was nur funktional?

8. Ich-Integrität vs. Verzweiflung (höheres Alter)

Zentrale Frage: Kann ich mein Leben annehmen, wie es war?

Im Rückblick geht es um Versöhnung mit dem eigenen Lebensweg. Integrität bedeutet, das eigene Leben als stimmig annehmen zu können – mit Licht und Schatten.

Mögliche Spuren:

- Frieden oder Bitterkeit im Rückblick
- Reue oder Dankbarkeit

Reflexionsfragen:

- Welche Kapitel meines Lebens möchte ich versöhnen?
- Welche Geschichte erzähle ich über mein Leben?
- Wie möchte ich am Ende meines Lebens zurückblicken?

Entwicklung ist kein Zufall – aber sie ist auch nicht endgültig

Erikson beschreibt Entwicklung als aufeinander aufbauend. Jede Phase legt eine Grundlage für die nächste. Aber nichts ist unumkehrbar. Themen können später erneut auftauchen – und nachreifen.

- Vertrauen kann durch sichere Beziehungen wachsen.
- Autonomie kann durch gelebte Grenzen gestärkt werden.
- Identität kann durch bewusste Selbstreflexion stabilisiert werden.

Entwicklung endet nicht mit der Kindheit. Und vielleicht ist Deine aktuelle Krise kein Zeichen von Scheitern. Sondern eine Einladung zur nächsten Reifestufe.

Deine Entwicklung ist kein Zufall. Sie ist Bewegung. Und Du bist unterwegs!

Alles Liebe, Deine Claudia