

Erwachsenwerden – Erwachsensein – Altern: Aktuelle Perspektiven

René Reichel, Silke Birgitta Gahleitner, Gerhard Hintenberger und Anton Leitner

Schon die Fragen „Was ist Erwachsen Sein?“ oder „Wann ist jemand erwachsen?“ sind zunächst schwierig zu beantworten. Entwicklung – und darum geht es ja über die ganze Lebensspanne hinweg – ist bei Kindern und Jugendlichen in ihren großen Schrittfolgen leichter zu beobachten und zu beschreiben als bei Erwachsenen: Und das liegt nicht nur daran, dass eine Entwicklungspsychologie des Erwachsenenalters neueren Datums ist als die von Kindheit und Jugend. Pragmatisch aber kann man sich darauf einigen, das Erwachsenenalter mit der Volljährigkeit beginnen zu lassen (Faltermaier, Mayring, Saup & Strehmel, 2013). Dass hier eine juristische anstelle einer biologisch begründeten Grenzsetzung erfolgt, ist bereits paradigmatisch.

Die Gestaltung des Erwachsenenalters ist in noch höherem Maße von gesellschaftlichen und kulturellen Bildern und Regelungen betroffen als dies bei Kindern und Jugendlichen der Fall ist. Ob und wann jemand z. B. Kinder bekommt, ist heute weit mehr gesellschaftlich als biologisch bestimmt. Die „späten“ Väter sind ein präsent – wenn auch umstrittenes – gesellschaftliches Thema, und selbst die weibliche „biologische Uhr“ tickt nicht mehr so unerbittlich wie in früheren Generationen. Manche bekommen ihr erstes Kind mit 16, andere mit 46 Jahren. Das ist ein Abstand von mehr als einer ganzen Generation. Ähnlich in der Arbeitswelt: In manchen Berufen, z. B. bei FachärztInnen, beginnt die eigentliche selbständige Berufstätigkeit erst Mitte 30, in anderen Berufen wie beispielsweise in der IT-Branche beginnt die Karriere mit 19 Jahren.

Andererseits sind erwachsene Menschen heute einer viel größeren Anzahl von Unsicherheiten und schnell wechselnden Anforderungen ausgesetzt (Keupp et. al., 2006). Mit Belastungssituationen und Krisen verbundene Übergänge fordern vom Individuum persönliche Entwicklungsprozesse und neben der Bewältigung der aktuellen Situation auch die Entwicklung neuer Strategien und Umgehensweisen. Ob Krisen zu einem Risiko oder einer Entwicklungschance werden, hängt stark von der bereitgestellten Unterstützung durch passfähige Angebote im psychosozialen Feld ab. Diese Unterstützung muss jedoch vor einem breit informierten Hintergrund stattfinden, um adäquate Hilfestellung geben zu können.

Inzwischen gibt es viele verschiedene Theorien über die Entwicklung bzw. das Altern des Menschen. Nach Ursula Lehr (2003) können wir unterscheiden zwischen

- Defizitmodellen des Alterns
- Qualitativen Verlaufsmodellen
- Theorien des erfolgreichen Alterns
- Wachstumstheorien
- Kognitiven Theorien

Gemeinsam ist den meisten neueren Theorien, dass sie sich von den früheren, eher starren Phasenmodellen abgrenzen. In den Anfängen der Entwicklungspsychologie des Kindes- und Jugendalters schien das Beschreiben typischer Merkmale in bestimmten Entwicklungsphasen zunächst ein Gewinn, speziell für die verschiedenen Erziehungssysteme. Während in der Theoriebildung diese Sichtweisen heute überholt sind, wirken sie noch immer in der Denkwelt der Eltern, Großeltern und ErzieherInnen mit. Verstärkt durch einen Zeitgeist mit undifferenziertem und unreflektiertem Leistungsstreben gelten immer noch Vorstellungen, was ein Kind in welchem Alter „längst“ können sollte. In mancher Hinsicht haben solche Klischees sogar Wirkung bis hinein ins Erwachsenenalter, wenn bei manchen Menschen festgestellt wird, dass sie „noch immer nicht erwachsen“ sind. An solchen Formeln wird ein besonderer Nachteil der Phasenmodelle deutlich: Mit ihrer impliziten Defizitorientierung eignen sie sich zwar als Diagnoseinstrument für etwaige beachtenswerte Entwicklungsverzögerungen, aber auch allzu gut als Instrumente für Stigmatisierung und Ausgrenzung.

Das Erwachsenenalter ist gegen solche vereinfachten und vereinfachenden Klischees besser geschützt, wie ein Bericht aus Deutschland zeigt:

Der Sechste Altenbericht hat mit großer Deutlichkeit nachgewiesen, dass die Anzahl der Lebensjahre ein sehr fragwürdiges Kriterium für alle Maßnahmen ist. Gleichaltrige können extrem verschieden sein. Insofern sind alle Altersgrenzen zu hinterfragen. Es gibt keine Altersnormen, sondern nur Altersformen – oder eben „Altersbilder“. (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, 2014)

Dieses Aufbrechen normierter Lebensabschnitte lässt sich einerseits als Quelle verschiedener Risikofaktoren (Keupp et al., 2006), andererseits auch als Basis dafür beschreiben, dass Entwicklung nicht mehr nur im Menschen und mit dem Menschen quasi passiert, sondern „als interaktives Geschehen zwischen Person und Umwelt verstanden werden sollte“ (Faltermaier et al., 1992/2013, S. 24). Auch wir schließen uns diesem komplexen und hoch differenzierten Entwicklungsbegriff an, wie er von Faltermaier (1992/2013) oder auch von Petzold (2003) vertreten wird.

Dies ist jedoch kein Grund, Versuche aufzugeben, sich in Forschung, Theorie wie Praxis intensiv mit Formen der Gestaltung und Bewältigung biographischer Prozesse von Erwachsenen

und alternden Menschen zu beschäftigen. Viel darüber zu wissen, wie sich Lebensläufe und Lebensformen ausformen (können) und welche Optionen und Möglichkeiten jeweils damit verbunden sind, hilft, Unterstützungsangebote passend und sinnvoll zu gestalten, sodass sie sich für Betroffene und ihre Mitwelt als hilfreich erweisen können. Dazu ist jedoch ein tieferer Einblick in aktuelle Vorstellungen des Erwachsenseins und damit verbundene Risiken und Chancen erforderlich. Fritz Betz diskutiert in diesem Sinne einfühend in seinem Artikel „Das ausgebrannte Subjekt – integrative Sichtweisen auf aktuelle Lebensformen“ derzeitige Leitbilder individueller Autonomie. Entlang der Entgrenzung von Arbeitsprozessen können diese modernen Vorstellungen des Selbst zu Überforderungs- und Erschöpfungsprozessen führen. Diesen Entwicklungen in der zeitgenössischen Arbeitswelt setzt der Autor alternative Möglichkeiten zur Förderung von Autonomie gegenüber, wie sie u. a. in Theorie und Praxis der Integrativen Therapie durch „intersubjektive Ko-respondenz“ (Petzold, 1993, S. 512) begründet sind.

Einen Blick auf einen konkreten Lebensabschnitt wirft René Reichel mit seinem Beitrag „Die vermutete Lebensmitte“. Mit „vermuteter Lebensmitte“ wird hier ein Zeitraum beschrieben, in dem sich Menschen bewusst oder unbewusst einer Zwischenbilanz stellen oder stellen sollten, vergleichbar der Halbzeitpause in manchen Sportarten. In Gesellschaften unter dem Druck des Jugend- und Fitnesskults, in denen Wachstum zu einem unhinterfragten Fetisch wurde, wird es schwierig, sich den Veränderungen und besonderen Qualitäten der zweiten Lebenshälfte zu stellen. Manchmal braucht es dazu einer gesundheitlichen Erschütterung. Innehalten, Pausen und Reflexion werden als zentrale Elemente einer Kultur vorgestellt, die solchen Gefährdungen vorzubeugen hilft. Der Beitrag erläutert Voraussetzungen und Möglichkeiten zur Gestaltung einer konstruktiven Zwischenbilanz zwischen dem 40. und dem 50. Lebensjahr mit Rückblick und Ausblick.

Eine der Antworten auf die Überforderung durch postmoderne Lebensverhältnisse ist das wachsende Feld der Beratung. In seinem Beitrag „Biographie, Lebenslauf und Übergänge in der Beratung“ widmet sich Marc Weinhardt diesem Arbeitsfeld aus einer konsequent biographieorientierten Perspektive. Für die psychosoziale Beratung stellt er in dem Kontext die Frage, inwiefern der Anschluss an den Biographiediskurs die Funktion und Form von Beratung modernisiert und welche Entwicklungserfordernisse hieraus entstehen. Ausgehend von den in modernen Gesellschaften auftretenden Übergängen wird der funktionale Gehalt von Beratung in drei prototypischen Übergangsszenarien analysiert und ausgeführt. Eine kritische Bilanz wirft abschließend Fragen nach struktureller Offenheit von Beratung einerseits versus notwendiger methodischer und institutioneller Steuerung andererseits auf.

Dass Alter keineswegs Stillstand bedeuten muss, demonstriert Auguste Reichel anschaulich in ihrem Beitrag „Bewegter ‚Ruhe-Stand‘“. Übliche Zuschreibungen an Menschen im Ruhestand,

die erwarteten Einschränkungen und Defizite, werden in Bewegungs- und Tanzprojekten im Rahmen der „Community Dance-Bewegung“ aktiv hinterfragt. Auf dem theoretischen Hintergrund der Integrativen Bewegungs- und Tanztherapie werden Tanz und Bühne als heilsame Angebote nahegelegt, gerade für ältere Menschen. Die beschriebenen Projekte sind in Kulturvermittlungsprogrammen und im Community Dance in Wien und Niederösterreich durchgeführt worden und werden von der Autorin in aller Lebendigkeit und aus verschiedensten Perspektiven beleuchtet. Der Beitrag soll das öffentliche Bild der Ruhestandsgeneration um eine kreative Komponente erweitern und zu ähnlichen Projekten anregen.

Mit Entwicklungsprozessen über die Lebensspanne hinweg hat sich bereits in den 1960er Jahren Hilarion G. Petzold beschäftigt. Heute kann er auf einen großen Zeitraum von Erfahrungen und Entwicklungen als auch auf weitreichende Ergebnisse in den letzten Jahrzehnten zurückblicken. Anton Leitner führt ein Interview mit dem Wegbereiter der Integrativen Therapie und beleuchtet mit ihm gemeinsam verschiedene Abschnitte seines Wirkens. Außerdem hat er ihn um einen Blick in die Zukunft gebeten. Wir alle wissen, wie schwierig es ist, komplexe Sachverhalte in wenigen Sätzen niederzulegen und bedanken uns bei Anton Leitner und Hilarion G. Petzold für Ihr Bemühen, genau dies für die LeserInnen zu ermöglichen.

Wir hoffen, mit dieser Ausgabe der Resonanzen dazu zu motivieren, neue Wege im Erwachsenenalter zu gehen und in der biopsychosozialen Praxis zu unterstützen, Wege, die Vielfalt und Kreativität möglich machen und die Belastungen und Überforderungen durch postmoderne Lebensverhältnisse in einen Rahmen zurückverweisen, der bewältigbar ist. ■

Literatur

Faltermaier, T., Mayring, P., Saup, W. & Strehmel, P. (1992/2013). *Entwicklungspsychologie des Erwachsenenalters* (3. überarbeitete und erweiterte Auflage). Stuttgart: Kohlhammer.

Keupp, H., Ahbe, T., Gmür, W., Höfer, R., Mitscherlich, B., Kraus, W. et al. (2006). *Identitätskonstruktionen. Das Patchwork der Identitäten in der Spätmoderne*. Reinbek: Rowohlt.

Lehr, U. (2003). *Psychologie des Alterns*. (9. Auflage, neu bearbeitet von U. Lehr und H. Thomae). Wiebelsheim: Quelle und Meyer.

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. (2014). Interview mit Prof. Ursula Lehr - Altersbilder in der Gesellschaft. Zugriff am 28.01.2014. Verfügbar unter <http://www.programm-altersbilder.de/meldungen/altersbilder-in-der-gesellschaft-interview-mit-prof-dr-ursula-lehr/>

Petzold, H. G. (2003). *Integrative Therapie* (Band 2). Paderborn: Junfermann.

Angaben zu der Autorin und den Autoren

Dr. René Reichel, MSc, studierte Politikwissenschaft, war langjährig in der Kinder- und Jugendarbeit sowie in der Ausbildung von SozialarbeiterInnen tätig, seit 1991 Psychotherapeut (Integrative Therapie), Supervisor (ÖVS), seit 2004 Lehrgangleiter für Psychosoziale Beratung MSc am Department für Psychotherapie und Biopsychosoziale Gesundheit der Donau-Universität Krems.

Kontakt: rene@reichel-reichel.at

Web-Adresse: www.reichel-reichel.at

Univ.-Prof. Dr. Silke Birgitta Gahleitner studierte Soziale Arbeit und promovierte in Klinischer Psychologie. Sie arbeitete langjährig als Sozialarbeiterin und Psychotherapeutin in sozialtherapeutischen Einrichtungen sowie in eigener Praxis. Seit 2006 ist sie als Professorin für Klinische Psychologie und Sozialarbeit an der ASFH Berlin und seit 2012 als Universitätsprofessorin an der Donau-Universität Krems am Department für Psychotherapie und Biopsychosoziale Gesundheit in der Funktion der Zentrumsleitung für das Zentrum Integrative Therapie und Psychosoziale Interventionen tätig.

Kontakt: Silke.Gahleitner@donau-uni.ac.at

Telefon: +43 (0)2732 893-2677

Mag. Gerhard Hintenberger, Psychotherapeut, Lehrtherapeut Integrative Therapie; Fachbereichsleitung für den Bereich der Psychotherapie und wissenschaftlicher Mitarbeiter am Department für Psychotherapie und Biopsychosoziale Gesundheit der Donau-Universität Krems; Arbeitsschwerpunkte: Psychologie der neuen Medien, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie; störungsspezifische Interventionen.

Kontakt: Gerhard.Hintenberger@donau-uni.ac.at

Univ.-Prof. Dr. Anton Leitner, MSc, Arzt, Psychotherapeut, Supervisor, Balintgruppenleiter, Lehrtherapeut für Integrative Therapie. Leiter des Departments für Psychotherapie und Biopsychosoziale Gesundheit an der Donau-Universität Krems, Senatsvorsitzender der Donau-Universität Krems (2010 – 2013). Mitglied des Obersten Sanitätsrates im Bundesministerium für Gesundheit der Republik Österreich (seit 2008) und im Psychotherapiebeirat. Arbeitsschwerpunkte und Veröffentlichungen: Psychosomatik, Psychotherapie, Psychotherapeutische Medizin, Psychotherapieforschung.

Kontakt: Anton.Leitner@donau-uni.ac.at

Korrespondenzadresse:

Donau-Universität Krems

Department für Psychotherapie und Biopsychosoziale Gesundheit

Dr.-Karl-Dorrek-Straße 30

3500 Krems

Österreich

Web-Adresse:

www.donau-uni.ac.at/psymed

Zitationsvorschlag

Reichel, R., Gahleitner, S. B., Hintenberger, G. & Leitner, A. (2014). Erwachsenwerden – Erwachsensein – Altern: Aktuelle Perspektiven. *E-Journal für biopsychosoziale Dialoge in Psychotherapie, Supervision und Beratung*, 2(1), 01-06. Zugriff am 15.05.2014. Verfügbar unter <http://www.resonanzenjournal.org>