



## Zentrale Lebensphasen und Lebensübergänge

Zwischen Geburt und Tod bewältigen wir eine Reihe von Übergängen. In diesen Entwicklungsprozessen wechseln sich Phasen der Konsolidierung mit Phasen des Aufbruchs und des Übergangs ab.

Auch wenn die Lebensphasen und -übergänge universell sehr ähnlich verlaufen, da sie den natürlichen Zyklus des Lebens beschreiben, ist die Art, Übergänge zu verarbeiten, höchst einzigartig. Daher können die hier beschriebenen Herausforderungen, Blockaden und Anpassungsleistungen in den einzelnen Lebensphasen und Übergängen nur Orientierungslinien sein.

### Lebensthemen im Übergang: Kindheit

Bereits bei unserer Geburt erfahren wir die erste Initiation durch den Geburtskanal von der Dunkelheit ins Licht, vom Element des Wassers in das Element der Luft, von Wärme und Stille in Kühle und Geräusche, vom rundum versorgt sein zum selbst atmen und selbst trinken. Allein mit diesem Übergang vollbringt das Neugeborene eine große Anpassung. Es verlässt den geborgenen Raum und erhält einen Namen, der ihn sein Leben lang begleiten wird. Es wird vielleicht getauft und wächst in einen bestehenden Familien-, Paten- und Geschwisterkreis hinein. Wird es getauft, tritt es in eine religiöse Gemeinschaft und ein überliefertes Glaubenssystem ein. Die ersten Lebensjahre dienen dem Ankommen in der Welt.



Nach und nach entwickelt das Kind ein eigenes Gefühl vom Ich. Es öffnet sich für das Leben, staunt, fragt, probiert aus und entdeckt die Welt. Ein zweiter Übergang ist der Eintritt in den Kindergarten. Das Kind merkt, dass es in ein größeres, soziales und gesellschaftliches Gefüge und nicht nur in der vertrauten Familie beheimatet ist. Es ist der erste Kontakt mit einer Institution, in der es gilt, den eigenen sozialen Platz in einer Gruppe zu finden. Mit dem Eintritt in das Schulsystem ist der Übergang in die geistigen und kognitiven Kulturtraditionen und in eine vorgegebene zeitliche Struktur verbunden. Das Kind lernt, sich in dieser Welt zurechtzufinden, auch wenn es dabei nicht lernt, wie zwanzig Bäume heißen und welche zwanzig Wildkräuter essbar sind. Diese lange, leistungsorientierte Sozialisation berücksichtigt nur wenig die Intuition und ist nur selten am Erfahrungswissen und dem Staunen orientiert.

Die Herausforderungen bestehen in dieser Lebensphase darin, sich zurechtzufinden im Familiensystem und in Klassenverbänden, die Identität neu auszurichten auf die sozialen Gefüge, Freunde zu finden und das eigene Sosein zu entdecken. Erste Hobbys entstehen, Interessen entfalten sich. Zugehörigkeit und Vertrauen zu entwickeln sind zentrale Themen der Kindheit; gerade hier kann es zu Brüchen kommen.

## **Lebensthemen im Übergang: Adoleszenz**

Der Übergang von der Kindheit zum Jugendlichen zeichnet sich durch eine stärkere Orientierung an der peer group und eine zunehmende Abnabelung von den Eltern aus. Auch sie realisieren, dass ihre Kinder mehr und mehr selbständige Wesen sind, die ihre eigenen Vorstellungen und Werte entwickeln und sich auch zunehmend abgrenzen und zurückziehen. Die Werte und das Leben der Eltern werden hinterfragt. Dieser Übergang ist vor allem körperlich sichtbar. Die Geschlechtsmerkmale prägen sich aus, das Interesse für das andere Geschlecht wächst, die erste Menstruation und der erste Samenerguss bringen die Erfahrung, ein sexuelles Wesen zu sein.



Allein in der kurzen Spanne vom ca. zwölften bis ca. zum zwanzigsten Lebensjahr sind eine Reihe von Übergängen zu bewältigen. Neben dem Bestreben nach mehr Autonomie und Selbstbestimmung wird zugleich noch die Nähe der Eltern gesucht. Aus diesem Konglomerat an Rollen, erwächst der Jugendliche mit all seinen Zweifeln, seiner Rebellion und Abgrenzung. Die zum Teil heftigen Machtkämpfe dienen seiner Orientierung. Die Herausforderungen dieser Lebensphase sind, Grenzen zu testen, unabhängiger zu werden und sich zugleich als zugehörig zu erleben, Interessen zu entfalten, mehr und mehr eigene Wege zu gehen, die Identität in Abgrenzung und in Bezogenheit zu entwickeln, sich der eigenen Geschlechtsidentität und dem eigenen Körperempfinden anzunähern. Die balancierte Entwicklung von Männlichem und Weiblichen ist nicht ganz einfach, da männliche Identifikationsfiguren oft fehlen. Sinnkrisen gehören in dieser Zeit genauso dazu wie der Wunsch, die eigenen Kräfte auszuprobieren.

Das Ende der Schulzeit gilt der großen Ausrichtung hin ins Berufsleben und dem beruflichen Wirken in der Welt, der äußeren Ablösung vom Elternhaus und der Orientierung zu mehr Eigenständigkeit. Entscheidungen zur Berufswahl, Ausbildung und Eintritt in den Beruf stehen an und das Bedürfnis, wirtschaftlich auf eigenen Füßen zu stehen, wächst. Es ist eine Phase von Höhen und Tiefen, die den Abschied von der Kindheit einfordert. Viele Jugendliche verspüren ein tiefes Bedürfnis, erkennen zu wollen, wer sie sind, was sie trägt und was sie in der Welt beitragen können. In unserer Kultur gibt es darauf nur wenig Antworten.

Da vor allem der Übergang vom Jugendlichen zum Erwachsenen als sehr einschneidend im Leben des Menschen galt, gab es in vielen Kulturen spezielle Initiationsriten. Heute fehlt neben Schul- und, Berufsabschlüssen, neben rechtlicher Volljährigkeit und Führerschein diese seelische Reifeprüfung, in der Jugendliche zutiefst ihren Wert und Sinn in der Welt erkennen können.. Der Übergang selbst kann dadurch zu einer ausgedehnten Lebensphase werden, in der Bindung, Verantwortung und Festlegung schwer fallen. Die juvenile Zeit ist verlängert, das Erwachsenwerden kann sich bis in die Dreißiger hinauschieben. Noch vor fünfzig Jahren waren Übergänge markant: mit dem Ende der Schulzeit begann direkt die Lehrzeit.

## **Lebensthemen und Übergänge im Erwachsensein**

Mit der tieferen Bindung an eine berufliche Ausrichtung, an eine Partnerschaft und Arbeitsstelle wachsen wir mehr und mehr in Eigenständigkeit und ins Erwachsenenesein hinein. Wir bilden soziale Zugehörigkeit in Partnerschaft, Gemeinschaft und in sozialen Netzen, heiraten vielleicht und übernehmen die Aufgabe leiblicher, ideeller oder geistiger Elternschaft. Eigene Werte differenziert, wir suchen Gleichgesinnte, entfalten uns beruflich und in der Familie, erforschen neue Wohn- und Lebensformen. Wir engagieren uns zunehmend für andere und Projekte, die wir gemäß unserer Werte für sinnvoll erachten. Indem wir in die Verantwortung gehen und nachhaltige Entscheidungen treffen, nehmen wir die Rolle des Erwachsenen ein.

Ein großer Übergang ist die Geburt von eigenen Kindern, die Unterstützung bei ihrer Entfaltung sowie die späteren Auseinandersetzungen in der Adoleszenz, die herausfordern, Schattenseiten und Grenzen anzunehmen und die Kinder zunehmend loszulassen. Beruflich stellt sich mehr und mehr die Frage, ob wir unserer Lebensaufgabe und unserem Seelenbedürfnis entsprechend leben. Oft erfolgen hier berufliche Neuorientierungen.

Weitere Herausforderungen begegnen uns in den Übergängen zur Lebensmitte mit Trennungen, Wechseljahren, beruflicher Erschöpfung, dem Auszug der Kinder aus dem Haus, der Begleitung und Fürsorge für die eigenen Eltern. Das Älterwerden konfrontiert uns mit körperlichen Veränderungen. Mit dem Tod der Eltern und dem Eintritt in die Großmutter- und Großvaterrolle wächst das Bewusstsein, die vordersten in der Ahnenreihe zu sein. Eine neue Stufe des Versöhntseins mit den Eltern und den Ahninnen und Ahnen kann sich hier oft einstellen.

Initiierte Erwachsene haben sich im Ideal mit ihren Ängsten und dem Alleinsein gestellt. Sie stehen für sich und andere ein, nehmen ihre Bedürfnisse und ihre Verantwortung wahr und bringen ihre Rollen wie Elternschaft, berufliche Rollen und ihr Mann- bzw. Frausein achtsam ins Leben. Sie können die verschiedenen Seinsbereiche von Körper, Geist und Seele wie auch ihre Spiritualität ausgewogen leben. Sie geben sich dem Leben mehr hin, erkennen ihre Lebensaufgabe und setzen sich für das große Ganze ein.



## **Lebensthemen im Übergang Rente und Ruhestand**

Das Zurücktreten aus dem Berufsleben und der Beginn des Ruhestands ist für viele Menschen ein sehr großer Übergang. Die Struktur eines Arbeitsalltags fällt weg und damit oft auch vertraute Kolleginnen, Herausforderungen, sozialer Einfluss und Anerkennung. Der Übergang in die Rente kann zu früh kommen, weil Menschen gerne noch ihr Wissen und ihre Kompetenz mit Tatkraft einbringen möchten. Zugleich bedeutet er eine neue Phase der Selbstbestimmung, Eigenaktivität und Gestaltung. Erneut fordert er heraus, mit Ängsten umzugehen: der Angst vor Einsamkeit, vor der Unsicherheit, was danach kommt, vor Krankheiten und vor dem Sterben.



Die Lebensphase nach dem Erwerbsleben ist kein Abschnitt, der heute geprägt ist vom Selbstbild des Altwerdens und des Lebensabends. Viele nehmen ihr Leben neu in die Hand und geben ihre sozialen und geistigen Fähigkeiten ohne einstige Pflichtgefühle weiter. Treptow nennt diesen Übergang daher Unruhestand (Treptow, Rainer: Ungeschickte Übergänge: Zur lebensgeschichtlichen Gestaltung von Passagen. In: Färber, Hans-Peter, Lipps, Wolfgang, Seyfarth, T. (Hrsg). Lebens-Übergänge Wagen – Entwickeln – Verändern. Attempto, Tübingen 2005, S. 19). Die bisherige Lebensweise wirkt sich im Alter sowohl finanziell, sozial als auch gestalterisch aus.

Ob der Übergang ersehnt oder gefürchtet wird, hängt entscheidend davon ab, wie erfüllt das eigene Berufsleben verlaufen ist und ob wir uns auf das Neue freuen. Wird dieser Übergang gut gestaltet, vorbereitet und mit Visionen erfüllt, dann können wir Älteste oder Ältester werden statt alt zu sein. Wir können unsere Weisheit weitergeben und aus den neuen Freiräumen sinnvoll in die Welt wirken.

Im Gebrechlicherwerden ist mehr und mehr das Loslassen von geliebten Menschen, Körperfunktionen, Träumen, Möglichkeiten, materiellen Bezügen gefordert. Wir bereiten uns auf den letzten großen Abschied vor.

