

## ERIK H. ERIKSON: Identität und Lebenszyklus<sup>1</sup> – Wachstum und Krisen der gesunden Persönlichkeit –

Die Entwicklungsphasen mit ihren Aufgaben, Chancen und Gefahren charakterisiert ERIKSON wie folgt:

### Das Säuglingsalter: Ur-Vertrauen vs. Ur-Misstrauen:

Betrachten wir die Situation des neu geborenen Kindes: Es ist vollständig von seiner Umgebung *abhängig* und auf eine *unmittelbare Bedürfnisbefriedigung* von außen angewiesen. Es kann nämlich noch nicht warten und erlebt zunächst nur Zustände des Wohlbefindens oder Unwohlsein, je nach dem, wie auf seine aktuelle Bedürfnislage reagiert wird.

Die *Mundregion* steht im Mittelpunkt des Lust- und Erkenntnisgewinns und die zentrale Aktivität könnte man als *Einverleiben* beschreiben. Daher wird diese Zeit von der Psychoanalyse auch gewöhnlich die „orale Phase“ genannt.

So prägen die psychosozialen Modalitäten des *Empfangens und Annehmens* sowie des *Einverleibens und Aufnehmens* die erste **Stufe der Identität: „Ich bin, was ich bekomme.“**

Was der Säugling in dieser Zeit benötigt, ist die Erfahrung von liebenden Bezugspersonen, verlässlich umsorgt zu werden und das zu empfangen, was er jetzt gerade braucht: bei Hunger Nahrung, bei Kummer Trost, in Angst Beruhigung und Schutz. Er braucht Zeiten ausgiebigen Körperkontakts genauso wie Zeiten der Ruhe.

Die gleichbleibend positiven Erfahrungen, eine kontinuierliche, liebevolle Fürsorge und fortgesetzte konsonante, der Befindlichkeit angepasste Interaktionen werden gespeichert und finden ihren Niederschlag im **Urvertrauen**. Dieses Vertrauen realisiert sich primär als Gefühlsgewissheit, sich auf die freundliche Fürsorge anderer Menschen und der Welt überhaupt verlassen zu dürfen, weil man selber vertrauenswürdig und ihrer Zuwendung wert ist. Es ist der Grundstein für eine gesunde Persönlichkeit und steigert sich zu dem Zutrauen, dass man selbst mit der Zeit die Fähigkeit erreicht, die Übereinstimmung zwischen den persönlichen Bedürfnissen und der Welt herbeizuführen. Und letztlich begründet es den Glauben, in einer „kosmischen Ordnung“ aufgehoben zu sein, und bildet damit ein Fundament für die spätere Religiosität.

---

<sup>1</sup> Suhrkamp, 1973, hier: Kap. 2, S. 55-114

Wichtig ist, dass die Sicherheit spendenden positiven (Beziehungs-) Erfahrungen gegenüber den unvermeidbaren Enttäuschungen überwiegen. Dominieren hingegen frühe Frustrationserlebnisse, so führen diese zu einem – mehr oder minder ausgeprägten – generalisierten **Ur-misstrauen**, das sich im späteren Leben als emotionale Entfremdung von anderen Menschen und der Welt, Rückzug auf sich selbst, depressive oder ängstliche Grundstimmung äußern kann. Die Psychoanalyse spricht in diesem Zusammenhang auch von einer „oralen Persönlichkeitsstruktur“, die sich in einem gestörten Verhältnis zum Aufnehmen manifestiert. Dies kann sich in Form von Essstörungen über Gier und Süchte bis hin zu Lernstörungen äußern.

### **Frühe Kindheit: Autonomie vs. Scham und Zweifel:**

Im zweiten und dritten Lebensjahr muss das Kind eine *erste Verselbständigung* von der primären Bezugsperson leisten. Eine Grundvoraussetzung dafür sind seine zunehmenden motorischen Fähigkeiten: es beginnt zu laufen. Dazu kommen kognitive Entwicklungen wie Spracherwerb und Denkfähigkeit sowie ein spürbar wachsender eigener Wille. Das Entscheidende in dieser Phase sieht ERIKSON in der Reifung des Muskelsystems und der damit erwachsenden Möglichkeiten des gezielten Festhaltens und Loslassens. In psychoanalytischer Tradition wird dabei der Fähigkeit der Kontrolle des Schließmuskels besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Der Anus, als nun wichtigste Stelle sexueller Spannung und Befriedigung, bestimmt auch die Terminologie dieser Phase als „anale Phase“.

Ins Zentrum rücken nun die schon genannten psychosozialen Modalitäten des *Festhaltens* und *Loslassens*. Dazu gehört auch das Weggehen, Selbermachen, Horten (Gegenstände), oder Wegstoßen (Personen, Aktivitäten, Gegenstände). Die zweite **Stufe der Identitätsentwicklung** könnte lauten: **“Ich bin, was ich will.”**

Die zunehmende Tendenz des Selbermachens, des bewussten Festhaltens oder auch Wegstoßens führen das Kind aber auch in heftige Konflikte, denn als Kehrseite seiner Autonomiebestrebungen erlebt es seine *Angst vor Verlassenheit*, die *Grenzen seiner Macht* und (auch rein motorischen) *Möglichkeiten* sowie die *Konfrontation mit Regeln und Geboten*. Ein gutes Urvertrauen und eine sowohl Grenzen setzende als auch Eigenständigkeit ermöglichende Umwelt, sind gute Voraussetzungen für eine positive Bewältigung dieser Phase im Sinne eines ausbalancierten Gefühls eigener **Autonomie**.

Bereits erworbenes (Ur-)Misstrauen und/oder eine restriktive und autoritäre Erziehung (insbesondere auch Reinlichkeitserziehung) hingegen begünstigen die Vorherrschaft von **Scham und Zweifel**. *Scham* entsteht, wenn eigene Vorhaben misslingen, die Regeln des Anstands

nicht eingehalten werden können und man sich schutzlos dem Urteil anderer ausgeliefert fühlt. *Zweifel* hingegen kennzeichnen die Unsicherheit, ob die eigenen Vorhaben gestattet werden und gelingen sowie vorgegebene Regeln eingehalten werden können. Die mangelhafte Lösung dieser Entwicklungsaufgabe kann sich später durch vielfältige emotionale Störungen zeigen mit Symptomen wie: Überanpassung, Zwangshandlungen, rechthaberisches Dominanzstreben, aber auch fortgesetzte Unsicherheit und Selbstzweifel. Psychoanalytisch wird dies mit einer „analn Persönlichkeitsstruktur“ umschrieben, die sich auszeichnet durch ein gestörtes Verhältnis zum Behalten und Hergeben, zu Macht und Ordnung.

### **Kindergartenalter: Initiative vs. Schuldgefühle:**

Die nun anbrechende Entwicklungsphase ist gekennzeichnet durch eine zunehmende *Differenzierung motorischer und kognitiver Fähigkeiten*. Insbesondere die ausgeprägte *Phantasie*, verstärkt die kindliche *Initiative*, mit der es zielstrebig die Welt erkundet, seiner *Wissbegier* und *Kreativität* Ausdruck verleiht, *soziale Kontakte außerhalb der Familie* knüpft und sich eine *soziale Position* in der Gemeinschaft erobert. Die Identifikation mit den - idealisierten - Eltern und das Ausprobieren vielfältiger Rollen im Rollenspiel verhelfen dem Kind zur Bewältigung der neuen Entwicklungsaufgabe, nämlich zur Identifikation mit einer eigenen Rolle. Dazu gehört auch die Festigung der Geschlechtsidentität. So konzentriert sich seine *Wissbegier* auch auf den *genitalen Bereich*. Es entdeckt die Unterschiede in der körperlichen Ausstattung der Geschlechter und auch die eigene genitale Erregbarkeit.

Die psychosozialen Modalitäten lassen sich beschreiben mit „*Eindringen*“ (im Sinne von Erforschen, Untersuchen, aber auch Beherrschen) und „*Tun als ob*“ (im Sinne von Spielen). Die dritte **Stufe der Identitätsentwicklung** lautet dem entsprechend **“Ich bin was ich mir zu werden vorstellen kann.“**

Für eine günstige Lösung dieser Phase ist die positive Bewältigung der vorangegangenen Entwicklungsaufgaben eine äußerst hilfreiche Voraussetzung, die im Kinde selber liegt. In der äußeren Welt spielen die erwachsenen Bezugspersonen immer noch die zentrale Rolle. Von ihnen braucht das Kind jetzt vor allem Bestätigung in seiner Initiative, in seiner *Wissbegier* und *Phantasie*. So wird die kindliche **Initiative** verstärkt und gefestigt. Außerdem benötigt das Kind zugewandte erwachsene Identifikationsobjekte. Sie sind zur **Findung der eigenen Geschlechtsidentität** wie auch zur Entwicklung einer **Leitinstanz** für sein Handeln (das *Gewissen als Lenker der Initiative*) unerlässlich.

Bei einer unbefriedigenden Lösung dominieren **Schuldgefühle**. Sie hemmen die Initiative zugunsten von übergewissenhafter Zurückhaltung oder können auch langfristig – bis ins Erwachsenenalter - („überkompensiert“) zur Schau-Stellung unermüdlicher Initiative und Draufgängertum führen. Dabei herrscht das Gefühl vor, der eigene menschliche Wert bestehe allein darin, was man leiste, oder mehr noch in dem, was man demnächst alles machen werde, und nicht in dem, was man als Mensch ist. Der Aufbau einer eigenen sexuellen Identität, ein zwangloser Umgang mit Genitalität und ein natürliches Verhältnis zum anderen Geschlecht werden behindert. Relative Impotenz und Frigidität sowie Dominanzstreben oder Unterwerfung in (sexuellen) Beziehungen können langfristige Folgen sein.

### **Schulalter: Werksinn vs. Minderwertigkeit**

Mit dem vorläufigen Abschluss der Entwicklung der kindlichen Sexualität („latente Phase“) wird das Kind freier für die *sachliche Auseinandersetzung mit der Welt*. Motiviert durch seine *Lernbegierde* und den Wunsch, „etwas Richtiges zu machen“, unterstützt durch den Erwerb *logischer Denkstrukturen*, stellt es sich der neuen Entwicklungsaufgabe, die von ihm verlangt, sich ersten systematischen Unterweisungen, Leistungsanforderungen und Leistungsbewertungen zu unterwerfen.

Die psychosozialen Modalitäten bestehen darin, *etwas mit anderen zusammen zu machen*, sich selbst oder von anderen gestellte Aufgaben zu *bewältigen* und zu *lernen*. So lautet das Motto des Selbsterlebens, der Identität: **“Ich bin, was ich lerne.”**

Im günstigsten Fall verhelfen dem Kind die gelungene Bewältigung der vorangegangenen Phasen sowie *angepasste Leistungsanforderungen*, *Erfolgserlebnisse* und eine *gelingende Gruppenintegration* in dieser Phase zur Entwicklung des **Werksinns**, d.h. zu beharrlichem Fleiß, Leistungsvertrauen, Sachinteresse, Pflichtgefühl und dem Sinn für bzw. die Freude an einem gelungenen Werk.

Doch besteht auch die Gefahr des Misslingens und damit der Ausbildung von **Minderwertigkeitsgefühlen**. Scheitert die Versöhnung zwischen diesen beiden Polen, so können Arbeitsversessenheit, verabsolutiertes Pflichtgefühl oder auch Angst vor Leistungsversagen und Leistungsverweigerung das Ungleichgewicht anzeigen.

## Adoleszenz: Identität vs. Identitätsdiffusion

Die folgende Lebensphase verlangt vom Jugendlichen, in die verschiedene Facetten seiner bisherigen Identität, die *körperlichen Veränderungen*, *intensive sexuelle Empfindungen* und gesteigerte *Ansprüche der Umwelt* zu integrieren. Allerdings werden in dieser Zeit zunächst alle früheren Identifizierungen und Sicherungen, die Halt gaben, in Frage gestellt. So muss der Jugendliche manche Kämpfe früherer Jahre noch einmal durchfechten. Ziel ist es, ein Selbstkonzept zu entwickeln, in dem seine Haltungen, Werte, Fähigkeiten, Berufswünsche, Vorstellungen hinsichtlich der Gestaltung seiner sozialen Beziehungen und des Lebensstils ein *stimmiges Gesamtbild* ergeben. Deshalb erprobt er sich in verschiedenen neuen sozialen Rollen, um herauszufinden, was zu ihm passt.

Als psychosozialen Modalitäten dominieren die Frage „*wer bin ich?*“ und die Suche nach dem „*Ich in der Gemeinschaft*“.

Grundvoraussetzung für die Entwicklung der Identität ist das (Ur-)Vertrauen aus der ersten, oralen Phase. Aber auch alle weiteren Entwicklungsfortschritte, die einen Zuwachs an „Ich-Bewußtsein“ und „Ich-Stärke“ gebracht haben, bilden die Grundlage der sich nun herauskristallisierenden Ich-Identität. Trifft ein Jugendlicher mit diesen „inneren“ Voraussetzungen auf eine Umwelt, die seine Autonomiebestrebungen, seine Suche nach sich selbst und seiner sozialen Rolle positiv begleitet, kann sich eine **Identität** entwickeln, die mehr ist als die Summe der Kindheitsidentifikationen. Diese Identität beinhaltet die Fähigkeit, eine innere Einheitlichkeit und Kontinuität aufrecht zu erhalten, die dennoch Entwicklungs- und Wandlungsprozesse einschließt.

Scheitert diese Aufgabe, so spricht ERIKSON von **Identitätsdiffusion**. Der Jugendliche bleibt entweder verhaftet in einer von Elterninstanz unreflektiert übernommenen, zu erstarren drohenden Identität oder er entwickelt eine unklare, diffuse Identität, bei der verschiedene Aspekte des Selbstkonzeptes unausgewogen oder unverträglich nebeneinander bestehen und deshalb ein stabiles, befriedigendes Engagement (in jeglicher Hinsicht) erschweren. So zeigt sich eine ungünstige Lösung des pubertären Konfliktes oftmals als „ewige Pubertät“, Ruhelosigkeit und vorschnelle Begeisterung für abrupte Veränderungen oder auch in einem frühen geistigen Erstarren.