

# 1 **Entwicklungspsychologie der Adoleszenz: Erwachsen werden im 21. Jahrhundert**

*Inge Seiffge-Krenke*

Die Entwicklungspfade zum Erwachsenwerden haben sich in allen westlichen Industrienationen, so auch in Deutschland und der Schweiz, auf bemerkenswerte Weise verändert. Schon seit mehreren Dekaden ist zu bemerken, dass sich die Adoleszenz durch den zeitlich früheren Beginn der Pubertät auf Kosten der Kindheit ausgedehnt hat. Die in den letzten zehn Jahren neu entstandene Entwicklungsphase, die zwischen Jugendalter und Erwachsenenalter liegt, das sogenannte »Emerging Adulthood«, ist dadurch gekennzeichnet, dass typische Marker für das Erwachsenenalter (Auszug aus dem Elternhaus, der Start in das Berufsleben, das Eingehen fester Partnerbeziehungen bzw. Heirat und Familiengründung) nicht länger einer Standardsequenz folgen und zeitlich hinausgeschoben werden. Es handelt sich keineswegs um eine »pathologisch prolongierte Adoleszenz«, sondern für die meisten jungen Leute um eine normative Entwicklung, die zudem Konsequenzen für die Elternschaft und die therapeutische Arbeit hat. Auch die Eltern gehen mit ihren Kindern anders um als noch vor einigen Jahrzehnten und sie sehen sich einer längeren Elternschaft gegenüber. Dieser Beitrag verdeutlicht, dass das Erwachsenwerden nicht nur von harten Fakten wie Geschlecht, sozialem Status, wirtschaftlicher Situation und kulturellem Hintergrund beeinflusst wird, sondern zahlreiche psychologische Faktoren Einfluss nehmen. Dazu muss man sich vergegenwärtigen, dass Kinder und Eltern heute mit Individuation und Verbundenheit anders umgehen als noch vor einigen Dekaden, eine Veränderung, die auch für die therapeutische Arbeit wichtig ist und diese – nicht selten! – schwierig macht.

## 1.1 **Noch lange nicht erwachsen: Was sind die Indikatoren?**

Damit Therapeuten sinnvoll arbeiten können, etwa mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen, aber auch in der Elternarbeit, wären klare Strukturen und Altersmarkierungen für die kindliche Entwicklung hilfreich. Die Einschätzbarkeit des Verlaufs der kindlichen Entwicklung, der Anfang und das Ende bestimmter Entwicklungsphasen, die für frühere Generationen so vertraut waren, sind inzwischen jedoch alles andere als klar. Mehr noch, die gesamten Lebensphasen haben sich ineinander verschoben und die Generationsgrenzen sind

stark verwischt. Diese Entwicklung betrifft alle Altersphasen, besonders aber die jüngeren Altersgruppen. Die Einflüsse gesellschaftlicher Veränderungen waren schon immer bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen am ehesten zu beobachten bzw. wurden von ihnen auch verstärkt aufgegriffen und zum Anstoß für weitere gesellschaftliche Umwälzungen. Das sieht die Psychoanalyse positiv (»Unreife ist eine Kostbarkeit des Jugendalters. Sie bringt die aufregendsten Formen geistiger Kreativität, neue unverbrauchte Gefühle und Lebenspläne mit sich. Die Gesellschaft muss bei den Wünschen und Hoffnungen der Nichtverantwortlichen aufgerüttelt werden«, Winnicott 1971, S. 165), es bleibt allerdings die Frage, ab wann das Erwachsenenalter mit Selbstverantwortlichkeit zeitlich zu verorten ist.

### **1.1.1 Entdecken einer neuen Lebensphase**

Vor einigen Jahren wurde eine neue Entwicklungsphase entdeckt, die zwischen Jugendalter und Erwachsenenalter steht, das so genannte »Emerging Adulthood«, die Periode zwischen 18 und 25 Jahren (Arnett 2004). Charakteristisch ist, dass es zu Verschiebungen in objektiven Markern des Erwachsenenalters gibt wie Heirat, Berufseintritt und Familiengründung. Die psychologischen Kriterien des Übergangs zeigen aber auch, dass sich junge Leute heute oftmals noch nicht wirklich erwachsen fühlen. Besonders deutlich ist innerhalb der letzten zehn Jahre zu sehen, dass junge Leute länger zuhause wohnen, seltener und später heiraten und oftmals noch keinen festen Vollzeitjob vor dem Alter von 30 Jahren haben. Für diese Entwicklungsphase ist eine große Lernfähigkeit charakteristisch und ein sehr großer Selbstbezug. Zugleich kann man eine große Diversität bemerken: Ein sehr breites Spektrum gilt als »normal« – von der berufstätigen Mutter zweier Kinder bis zum »ewigen Studenten«. Diese Diversität und das Ausprobieren neuer Identitätsentwürfe in Bezug auf Beruf und Partnerschaft werden auch gesellschaftlich anerkannt.

Auffällig ist, dass nur etwa 25 % der jungen Leute zwischen 18 und Ende 20 sich als erwachsen betrachten (McNamarra et al. 2009). Das sehen ihre Eltern übrigens genauso (Seiffge-Krenke 2010a). Côté und Schwartz (2002) haben herausgefunden, dass die Identitätskrise, die für Erikson noch zentral für die Adoleszenz war, sich in den letzten Jahren nach hinten verlagert hat und in der neuen Entwicklungsphase des Emerging Adulthood stattfindet. Vielen jungen Leuten ist also noch sehr unklar, wer sie sind, und wer sie sein wollen, und das empfinden ihre Eltern genauso.

### **1.1.2 Generation vielleicht: Lieber Kind bleiben als Kinder kriegen**

Vor einigen Jahrzehnten wurden für das junge Erwachsenenalter drei wichtige Entwicklungsaufgaben von Havighurst (1953) als relevant erachtet, nämlich

die Etablierung eines eigenen Haushalts, die Entwicklung fester Partnerschaften und der Einstieg in den Beruf. Dies streben junge Leute auch heute noch an (Seiffge-Krenke und Gelhaar 2006), aber die Zeiten bis zur Erreichung dieser Ziele haben sich stark ausgedehnt. In unserer eigenen Längsschnittstudie, in der wir Familien jährlich untersuchten, und zwar vom 14. Lebensjahr der Kinder an bis zu deren 30. Lebensjahr, wird sehr deutlich, dass der Auszug aus dem Elternhaus in den Altersstufen 21 bis 25 stark ansteigt (von 54 % auf 81 %), dass aber im Alter von 25 Jahren noch rund 16 % Nesthocker vorhanden sind. Während des gleichen Zeitraums waren die jungen Leute sehr engagiert in Partnerschaften, so waren etwa im Alter von 20 bis 25 Jahren zwischen 54 und 62 % in einer Partnerschaft. Im Alter von 25 Jahren haben erst 17 % gearbeitet, 40 % waren noch in der Lehre und 43 % studierten.

Diese Ergebnisse entsprechen recht gut dem Mikrozensus, demzufolge noch jeder dritte Deutsche nach dem 25. Lebensjahr bei den Eltern wohnt. Im Alter zwischen 21 und 27 Jahren sind auf der Basis von Mikrozensusdaten jeweils etwa nur 40 % der Alterskohorte berufstätig. Auch das Heiratsalter hat sich deutlich nach oben verlagert. Während in der Kohorte von 1950 noch 50 % mit 24 Jahren verheiratet waren, so waren dies 2009 nur noch 8 %. Die Elternschaft findet, wenn überhaupt, in den meisten europäischen Ländern um das 30. Lebensjahr statt. Chisholm und Hurrelmann (1995) sprechen, was die Heirat und den Übergang zur Elternschaft angeht, von einer sozialen Retardierung. Einige Familiensoziologen setzen die Geburt des ersten Kindes generell mit dem Beginn des Erwachsenenlebens gleich. Auch aus der Sicht der jungen Leute gilt Elternschaft als *der* Marker für das Erwachsensein. In unserer Längsschnittstudie waren im Alter von 27 Jahren nur 5 % verheiratet und 4 % hatten Kinder. Fast alle in dieser Gruppe waren schon länger berufstätig. Insgesamt finden wir eine Verlagerung des Heiratsalters ins 3. Lebensjahrzehnt generell in Europa sowie eine Zunahme von nicht ehelichen Lebensformen.

Für die heutige Generation ist charakteristisch, dass sie viel stärker als frühere Generationen eine extensive Explorationsphase erlebt, in der sich ein Berufsbild herauskristallisiert, das dann später spezialisiert bzw. durch weitere berufliche Aktivitäten verändert und ergänzt wird. Immerhin fast 60 % der jungen Leute beurteilten die Situation der eigenen Generation deutlich schwieriger als jene früherer Jahrgänge (Seiffge-Krenke und Gelhaar 2006). Als typische Schwierigkeiten wurden die hohen Arbeitslosenzahlen, zu viele Wahlmöglichkeiten und eine daraus resultierende Orientierungslosigkeit sowie höhere berufliche Ansprüche von den jungen Leuten genannt. Partnerschaften sind häufig vorhanden, wenn auch mit deutlich geringerem Verpflichtungsgrad als bei früheren Generationen.

## 1.2 Verfrühung in den adoleszenzspezifischen Aufgaben und Retardierung in den erwachsenenspezifischen Aufgaben

In diesem Kontext ist es sinnvoll, sich die Entwicklung in der Adoleszenz kurz zu vergegenwärtigen, denn sie stellt das Fundament dar, auf dem sich die Entwicklung in der neuen Phase des »Emerging Adulthood« vollzieht. Von besonderer Relevanz sind dabei die Diversität in der körperlichen Entwicklung und die immer stärker relational bezogene Identitätsentwicklung. Auf dem Boden von gesamtgesellschaftlichen Veränderungen – und begünstigt durch ein bestimmtes Erziehungsverhalten – findet dann die eigentliche Identitätsentwicklung, die von Erikson (1968) als typisch für das Jugendalter angesehen wurde, heute zunehmend im jungen Erwachsenenalter statt.

### 1.2.1 Identitätsentwicklung: Immer stärkere Bezogenheit

In seiner Arbeit »Insight and Responsibility« beschreibt Erikson (1964), dass Identität nicht einfach die Summe der Kindheitsidentifikation ist, sondern eine neue Kombination von alten sowie neuen Identifikationen und Fragmenten (»but rather a new combination of old and new identification fragments«, Erikson 1964, S. 90). Dieser Prozess ist reich an Krisen und gefährlich. Schon zu allen Zeiten und in allen Gesellschaften gab es deshalb institutionalisierte psychosoziale Schonzeiten oder Aufschübe, in denen junge Menschen die Möglichkeit der Selbstfindung ausprobieren konnten. Wie wir beschrieben haben, ist diese »Schonfrist« inzwischen besonders ausgedehnt worden.

Ab der Adoleszenz wird die Identitätsentwicklung immer stärker durch den Einfluss anderer bestimmt und verändert. Jugendliche haben nicht nur die Fähigkeit, differenziert über sich nachzudenken (McLean und Breen 2009), wir finden zugleich kognitive Veränderungen bei der Verarbeitung von Beziehungsinformationen, die einen entscheidenden Einfluss auf die Entwicklung der Identität im Jugendalter haben. Jugendliche können hoch komplexe soziale Vergleichsprozesse und Antizipationen des Denkens und Verhaltens von Interaktionspartnern nachvollziehen (Seiffge-Krenke 2010b). Auf diese Weise können sie sich selbst und andere sehr differenziert in Beziehung setzen. Zugleich können sie sich in Vergangenheit und Zukunft sehen (»self in time«). Die weitere Identitätsentwicklung im Jugendalter beinhaltet die Neuorientierung durch den veränderten Körper, nun müssen sich die Jugendlichen auch stärker im Verhältnis zu anderen definieren (Bedeutung der Peergruppe). Immer stärker greifen sie auf psychologische Charakterisierungen für sich selbst zurück und sind in der Lage, negative und positive Selbstaspekte zu integrieren. Diese Integrationsleistung ist häufig noch unsicher, man kann dies an der Spaltung in einen handelnden und einen beobachtenden Teil erkennen. Zur Identitätsexploration dienen Tagebücher, Homepages, Blogs und Videospiele.

## 1.2.2 Beängstigende körperliche Entwicklungen in der Adoleszenz

Von Laufer und Laufer (1989) wurde in Anlehnung an die Grundidee Freuds die Zentralität der Integration der physisch reifen Genitalien ins Körperkonzept für die weitere Entwicklung herausgearbeitet bzw. der Entwicklungszusammenbruch, wenn dies nicht gelingt. Entscheidend ist, dass bisherige Fantasien (schwängern, empfangen) jetzt Realität werden können, zugleich müssen endgültige Identifikationen und Gegenidentifikationen mit den Eltern erfolgen, ein männlicher oder weiblicher Körper angenommen werden.

Was ist daran so beängstigend? Zunächst ist es die Dramatik und die unterschiedliche Geschwindigkeit, die die körperliche Reife für den einzelnen Jugendlichen hat. Während Jungen und Mädchen vor der Pubertät ungefähr gleich aussehen, ändert sich dies jetzt dramatisch. Wir finden einen starken Wachstumsschub mit 12 Jahren bei Mädchen bzw. 14 Jahren bei Jungen und massive hormonelle Veränderungen, die schon ab dem Alter von 9 Jahren nachts einsetzen können. Insbesondere der asymmetrische Wachstumsschub, d. h. das ungleichmäßige Wachstum der Körperteile (mit den relativ früh wachsenden Beinen, Händen und Füßen, auch der Nase), gibt Anlass zu viel Irritation. Es ist für männliche wie weibliche Jugendliche sehr besorgniserregend, dass sie diesem Geschehen hilflos ausgeliefert sind (sie sind also nicht Agent ihrer Entwicklung) und dass sie unterschiedlich viel Zeit für die Verarbeitung und Integration haben aufgrund der unterschiedlichen Entwicklungsgeschwindigkeit. Unterschiede in der körperlichen Reife sind nämlich viel charakteristischer als Uniformität. So kann bei weiblichen Jugendlichen die Zeit von den ersten Anzeichen pubertärer Reife bis zur vollständigen Entwicklung zwischen 1,6 und 6 Jahren (!) schwanken. Entsprechend haben früh- und spätreife Jugendliche unterschiedlich viel Zeit für die Integration dieser physisch reifen Genitalien in ihr Körperselbstbild.

## 1.2.3 Fortschritte in der Beziehungsentwicklung

Mädchen entwickeln schon früh in ihren gleichgeschlechtlichen Freundschaften Intimität, und zwar parallel zu der Phase, in der sie beginnen, ihre Identität neu zu konstruieren (Montgomery 2005). Obwohl auch in Jungenfreundschaften in der Adoleszenz Intimität z. B. durch den Austausch persönlicher, privater Informationen wichtig wird (Seiffge-Krenke und Seiffge 2005), befinden sich diese in einem gewissen Defizit, weil gemeinsame, geteilte Handlungen wichtiger bleiben und sie entsprechend ein in etwa gleich hohes Niveau der Intimität rund zwei Jahre später erreichen, zu Ende der Adoleszenz.

Es sind aber nicht nur die Freunde, die hier »Entwicklungshelfer« (Seiffge-Krenke 2010b) sind, auch die Eltern fördern durch unterschiedliche Sozialisationsmuster diese Entwicklung. Beispielsweise fördern sie die Identität ihrer Kinder nachhaltig, indem sie zunehmend Autonomie zulassen und den Ablö-