

Eriksons Stufenmodell: Die acht Phasen der psychosozialen Entwicklung

Das Stufenmodell nach Erikson kann als Erweiterung der von Sigmund Freud entwickelten Phasen infantiler Triebentwicklung gesehen werden. Anders als Freud, der nur das Kindes- und Jugendalter berücksichtigte, unterteilten Erik und Joan Erikson das gesamte Leben einer Person in verschiedene Phasen:

- Vorab: Die Unterteilung der Lebensphasen in die genauen Lebensjahre kann von Mensch zu Mensch unterschiedlich sein und gilt vor allem ab dem Jugendalter - also ab Phase 5 - als ungefähre Zeitraum. So unterscheiden verschiedene Quellen die letzten drei Phasen in frühes Erwachsenenalter, Erwachsenenalter und reifes Erwachsenenalter.
- **Urvertrauen vs. Urmisstrauen (1. Lebensjahr):** Das Neugeborene entwickelt Vertrauen, indem es merkt, sich bezüglich Nahrungsaufnahme und Geborgenheit auf die Eltern verlassen zu können. Es entwickelt Misstrauen, indem es merkt, dass die Eltern nicht rund um die Uhr präsent sein können. Für eine gesunde Entwicklung ist es wichtig, dass das Neugeborene beide Elemente kennenlernt - um die Krise zu meistern, muss das Vertrauen überwiegen.
- **Autonomie vs. Scham & Zweifel (2. bis 3. Lebensjahr):** Durch das Erlernen des Gehens und des Sprechens reduziert ein Kind die Abhängigkeit von seinen Eltern. Zweifel rühren daher, dass das Kind sich mit der Frage konfrontiert sieht, ob es in Ordnung ist, einen eigenen bzw. anderen Willen als die Eltern zu haben. Gemeistert ist die Phase, wenn die Autonomie überwiegt.
- **Initiative vs. Schuldgefühl (4. bis 5. Lebensjahr):** In diesem Zeitraum beschäftigt sich ein Kind mit der Bewältigung des Ödipuskomplexes. Es erkennt, dass auch andere Personen im Leben der Mutter eine Rolle spielen. In dieser Phase entwickelt das Kind eine Moralvorstellung - und damit auch Schuldgefühle. Die Krise ist erfolgreich geschafft, wenn das Kind initiativ handelt und gleichzeitig einen Weg findet, mit Schuldgefühlen umzugehen.
- **Leistung/Werksinn vs. Minderwertigkeitsgefühl (6. Lebensjahr bis Pubertät):** Das Kind ist lernbegierig - „Ich bin, was ich lerne.“ Es entwickelt den Drang zu gestalten, am Leben der Erwachsenen teilzunehmen und dafür Anerkennung zu erhalten. Wenn dieser Werksinn - egal ob vom Kind selbst oder dem Umfeld - überschätzt wird, droht Scheitern. Wenn er unterschätzt wird, entwickelt sich ein Minderwertigkeitsgefühl.
- **Identität vs. Identitätsdiffusion (13. bis 20. Lebensjahr):** „Ich bin, was ich bin.“ Die Herausforderung dieser Phase besteht darin, das erlernte Wissen über sich selbst und die Umwelt zu einem Selbstbild zusammenzufügen. Der Mensch sieht sich mit dem Wunsch konfrontiert, seine soziale Rolle in der Gesellschaft einzunehmen.
- **Intimität & Solidarität vs. Isolation (21. bis 45. Lebensjahr):** Diese Entwicklungsstufe beinhaltet die Aufgabe, ein gewisses Maß an Intimität zu erreichen - also ernsthafte soziale Beziehungen einzugehen. Dies kann auch Freundschaften beinhalten. Ist diese Krise gemeistert, ist der Mensch fähig zu Liebe und Intimität. Er lernt vermeintliche Unterschiede und Widersprüche in den Hintergrund treten zu lassen.
- **Generativität vs. Selbstabkapselung & Stagnation (45. bis 65. Lebensjahr):** Als Generativität bezeichnet Erikson den Wunsch, sich um zukünftige Generationen zu kümmern. Dies kann der Mensch in Form von eigenen Kindern erreichen, aber auch durch soziales Engagement oder das Weitergeben von Wissen an jüngere Generationen. Stagnation bezeichnet das Gegenteil: Der Mensch kümmert sich ausschließlich um sich selbst.

- **Ich-Integrität vs. Verzweiflung (65 Jahre bis Tod):** Die letzte Phase konfrontiert den Menschen damit, auf sein Leben zurückzublicken. Er beinhaltet die wesentliche Herausforderung, sich selbst und seine Leistungen zu akzeptieren, und den Tod nicht zu fürchten. Wenn diese Krise gemeistert wird, erlangt der Mensch nach Erikson Weisheit.

Das steckt hinter dem Modell

Das Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung geht auf den Psychoanalytiker Erik H. Erikson zurück. Gemeinsam mit seiner Frau Joan Erikson veröffentlichte er 1950 die erste Fassung seines Modells - damals noch unter dem Namen „Die acht Phasen des Menschen“.

- Auch heute definiert sich das Modell im Wesentlichen über die acht Phasen der psychosozialen Entwicklung. Die Theorie dahinter: Jeder Mensch durchläuft im Laufe seines Lebens diese acht Phasen.
- In jeder Phase wird der Mensch mit einer besonderen Thematik konfrontiert. Aufgrund der sich verändernden Umwelt und der eigenen Entwicklung sehen sich Menschen in unterschiedlichen Lebensphasen immer wieder vor neue Aufgaben und Herausforderungen gestellt, die es zu bewältigen gilt.
- Eine jede Phase gipfelt nach Erikson in einer Krise. Wenn diese Krise bewältigt wurde, folgt die nächste Phase. Nur wenn die einzelnen Krisen bzw. Phasen erfolgreich gemeistert werden, kann eine gesunde Persönlichkeit entstehen. Wie genau ein erfolgreiches Meistern aussieht, kann von Kultur zu Kultur unterschiedlich sein.
- Anwendung findet das Stufenmodell auch in der Psychotherapie. Bei Problemen der Persönlichkeitsentwicklung kann anhand der Unterteilung auf die acht Phasen genauer definiert werden, welche der Phasen/Krisen nicht erfolgreich abgeschlossen wurde.
<https://praxistipps.focus.de/psychosoziales-stufenmodell-nach-erikson-einfach-erklart-125108>

ERIKSONS ENTWICKLUNGSMODELL

**ODER: WELCHE STADIEN WIR IN
UNSEREM LEBEN BEWÄLTIGEN**

