

Spuren in der eigenen Biografie finden

Seine eigene Biografie anzuschauen kann helfen, die eigene Entwicklung, Verhaltensmuster und den Weg zu den Stationen des Lebens zu verstehen, zu reflektieren und aus einer neuen Perspektive zu betrachten.

Diese Spuren in der eigenen Biografie zu finden fällt in einigen Dingen leicht, manche Dinge und Themen werden schwerer zu finden sein. Um sich der eigenen Geschichte anzunähern, kann das **Stufenmodell der menschlichen Entwicklung nach Erik. H. Erikson** helfen.

Darin finden sich die Altersstufen des Menschen. Von der kindlichen Entwicklung in der Familie, der Schaffung der eigenen Identität im Jungendalter hin zum Erwachsenwerden und dem Ausreifen einer Persönlichkeit kann so die eigene Biografie verstanden werden:

Stufe 1: Säuglingsalter, 0 - 1 Jahr: Ur-Vertrauen vs. Ur-Misstrauen - „Ich bin, was man mir gibt.“

Die ersten Bindungserfahrungen sind prägend für das gesamte Leben des Menschen. Werden die Bedürfnisse eines Babies bzw. Kleinkindes befriedigt, fühlt es sich angenommen und kann es sich auf seine Bezugspersonen verlassen, so wird eine wichtige Grundlage für eine stabile Identität gelegt

Stufe 2: Kleinkind, 1 – 3 Jahre: Autonomie vs. Scham und Zweifel – „Ich bin, was ich will.“

In der Autonomieentwicklung macht das Kleinkind erste Erfahrungen mit Nähe und Distanz, mit "Dürfen" und "Können". Werden die ersten Entdeckungsversuche des Kindes hilfreich gefördert, so entwickelt es ein positives Konzept seines Selbst.

Stufe 3: Kindheit, 3 - 6 Jahre: Initiative vs. Schuldgefühl – „Ich bin, was ich mir vorstellen kann zu werden.“

Das Kind lockert langsam die Fixierung auf die engste Bezugsperson bzw. auf die engsten Bezugspersonen und erkennt sein Umfeld. Es löst die "Autonomieprobleme" aus der 2. Stufe und entwickelt sein Gewissen.

Stufe 4: Kindheit, 6 bis 12 Jahre: Werksinn vs. Minderwertigkeitsgefühl – „Ich bin, was ich lerne.“

Kinder in diesem Alter wollen aktiv einbezogen werden und lernen. Der Werksinn ist dabei das Bedürfnis des Kindes, etwas sinnvolles und Gutes zu erschaffen. Die Anerkennung ihrer Bezugspersonen dafür entwickelt ein positives Selbstwertgefühl.

Stufe 5: Jugend und Adoleszenz, 12 – 21 Jahre: Ich-Identität vs. Ich-Identitätsdiffusion – „Ich bin, was ich bin.“

In dieser Stufe finden die Jugendlichen ihren Platz in der Gesellschaft, lösen sich weiter von den Eltern und orientieren sich verstärkt an Gleichgesinnten. Die eigene Rolle will gefunden werden, aus welcher die eigene Identität weiter reift.

Stufe 6: Erwachsener, 21 – 35 Jahre: Intimität vs. Distanz – „Ich bin, was ich liebe.“

Die in der Adoleszenz entwickelte Identität wird stabilisiert und ermöglicht die reife Interaktion mit dem Gegenüber, besonders in Beziehungen (Liebe) und im Beruf.

Stufe 7: Gereifter Erwachsener, 42 – 56 Jahre: Generativität vs. Stagnation – „Ich bin, was ich bereit bin zu geben.“

Diese Stufe kann man damit umschreiben, dass der Mensch der Gemeinschaft etwas zurückgeben will. Sei es die Erziehung der eigenen Kinder, gesellschaftliches Engagement oder eine berufliche Ausübung. Daraus entwickelt sich die Kompetenz der Fürsorge.

Stufe 8: Reifungs- und Würdejahre, 56 – 77 Jahre: Ich-Integrität vs. Verzweiflung – „Ich bin, was ich mir angeeignet habe.“

Der gereifte und entwickelte Mensch blickt mehr und mehr auf das Erreichte in seinem Leben zurück. Diese Auseinandersetzung mit erreichten oder nicht erreichten Dingen kann integrierend hinsichtlich der eigenen Biografie oder verzweifelnd wirken.