

# 1 Einleitung

Mit psychischen Phänomenen wie dem, was wir »Entwicklung« nennen, ist es eigentümlich: Sie sind so alltäglich, dass wir sie kaum bemerken. Oft fällt uns erst spät und im Nachhinein auf, dass wir uns selbst weiterentwickelt haben. Bei Bekannten erkennen wir das meist früher und fassen dann unsere Einschätzung etwa in der Bemerkung zusammen: »Der oder die hat sich aber zu seinem oder ihrem Vorteil entwickelt!« Stagniert der Entwicklungsprozess oder ist er gestört, kann oder will sich jemand nicht mehr an eine veränderte Lebenssituation anpassen, dann tritt zutage, dass wir eine Entwicklung von uns und von anderen erwarten, auch im Erwachsenenleben.

Bei Kindern ist es augenfällig, dass und wie sie sich entwickeln: Wenn sich zum Beispiel ihre motorischen Fähigkeiten entwickeln und sie vom Krabbeln über das Sitzen und Stehen zum Gehen kommen, zunächst unsicher und ungelenkt, dann immer harmonischer und geschickter; wenn sie sich sprachlich entwickeln und sie von ersten Lauten über Wortkombinationen zu vollständigen, grammatikalisch richtigen Sätzen gelangen, sich damit immer besser ausdrücken und differenzierter verständigen können; wenn sie sich sozial entwickeln, von ersten schüchternen Versuchen, mit anderen Kindern in Kontakt zu kommen bis zu lebhaften Interaktionen im Freundeskreis. Bei Erwachsenen sind Entwicklungsprozesse nicht so offensichtlich, und doch ist klar, dass sie sich entwickeln oder – sagen wir es zunächst vorsichtiger – dass sie sich im Laufe des Lebens verändern. Kein Mensch ist mit 50 Jahren noch derjenige, der er mit 20 war. Er ist nicht nur älter geworden, sondern hat sich in zentralen Persönlichkeitsmerkmalen und Kompetenzen, Einstellungen und Verhaltensstilen verändert, vielleicht selten dramatisch, aber immer merklich. Die Erfahrungen im Beruf, in der Partnerschaft oder als Eltern können dem Erwachsenen mehr Wissen, neue Kompetenzen, eine Sicherheit im Umgang

mit anderen Menschen, mehr Selbstbewusstsein, Einfluss und Macht, Lebenserfahrung, andere Werteinstellungen, neue Zukunftsentwürfe und Sichtweisen auf sein vergangenes Leben u.v.a.m. bringen, sie können ihn insgesamt positiv verändern. Die Erfahrungen im Laufe des Lebens können Menschen aber natürlich auch negativ verändern, zu Unzufriedenheit, Stagnation, Resignation und Verzweiflung führen. Viele Menschen werden im Rückblick auf ihr bisheriges Erwachsenenleben bei einigem Nachdenken sagen können, worin sie sich verändert haben. Nur machen wir uns meist wenig Gedanken darüber. Ein ausgefülltes und nach vorne gerichtetes Leben bietet wenig Anlass und Gelegenheit zur Reflexion über das gelebte Leben. In Zeiten der Verunsicherung oder im Bewusstwerden des eigenen Alterns sieht das schnell anders aus. Zudem scheint gerade in Phasen eines schnellen gesellschaftlichen Wandels das Bedürfnis der Menschen zu wachsen, innezuhalten und über ihr Leben nachzudenken. Auch daher gehören Formen einer biographischen Selbstreflexion heute zu den Kursangeboten von Einrichtungen der Erwachsenenbildung.

Vielleicht ist die Unauffälligkeit der Entwicklungsprozesse von Erwachsenen ein Grund dafür, dass sich die Entwicklungspsychologie erst sehr spät mit dem Erwachsenenalter beschäftigt hat. Lange Zeit verstand man unter Entwicklung fast ausschließlich die Reifungs-, Wachstums- und Veränderungsprozesse von Kindern und Jugendlichen. Dann geriet allmählich das Alter in den Blickpunkt der Entwicklungspsychologie. Der zunehmende Anteil älterer Menschen in der demographischen Struktur unserer Bevölkerung und die damit verbundenen gesellschaftspolitischen und praktischen Herausforderungen waren für die rasche Herausbildung eines Teilgebietes der Gerontologie mit entscheidend. Hier untersuchte man die Dynamik psychischer Veränderungen im Alter und hatte viel Arbeit damit, den gängigen Vorurteilen über »natürliche« psychische Abbauprozesse im Alter durch wissenschaftliche Studien zu begegnen. Für das übrige Erwachsenenalter herrschte lange Zeit das Bild einer »fertigen Person« vor. Nach dieser Vorstellung entwickelt sich eine Person durch Reifungs- und Lernvorgänge in Kindheit und Jugend bis die Entwicklung mit Errei-

chen des Erwachsenenalters abgeschlossen ist; die erwachsene Person bleibt dann lange weitgehend stabil bis sie sich unter dem Einfluss biologischer Abbauprozesse im Alter allmählich psychisch und sozial zurückzieht. Diese Vorstellung vom Lebenslauf als einem »Auf und Ab« mit einer langen Periode relativer Konstanz um die Mitte des Lebens lässt sich heute nicht mehr aufrechterhalten. Seit dem Beginn der 1970er Jahre hat sich in der Entwicklungspsychologie immer mehr ein Modell der lebenslangen Entwicklung durchgesetzt. Dieses sieht Möglichkeiten für eine Veränderung der Person über den gesamten Lebenslauf und macht entsprechend auch die Entwicklung im Erwachsenenalter zum Gegenstand ihrer Forschungen.

Diese Einführung in die Entwicklungspsychologie des Erwachsenenalters macht den Versuch, das gesamte Erwachsenenleben in einer einheitlichen Systematik und im Zusammenhang zu beschreiben. Sie geht aus von den *Prämissen*, dass

- sich das Erwachsenenalter als längste Lebensphase sinnvoll abgrenzen und als Einheit verstehen lässt,
- sich im Erwachsenenalter eine Fülle von Phänomenen und Prozessen der psychischen Entwicklung beobachten lassen, die zu erklären wissenschaftlich interessant und relevant ist,
- die Entwicklungsprozesse von erwachsenen Menschen eine große gesellschaftspolitische und praktische Bedeutung haben, denn der rasche gesellschaftliche, ökonomische, technologische und soziale Wandel erfordert Menschen, die in der Lage sind, auch als Erwachsene ständig dazu zu lernen und sich weiterzuentwickeln.

Das Erwachsenenalter ist ein relativ junges Gebiet der Entwicklungspsychologie, für das bisher nur recht vorläufige Wissensbestände und Systematiken vorliegen und in dem noch viele Forschungslücken und uneingelösten Forschungsprogramme zu erkennen sind. »Wir sind heute noch nicht in der Lage, eine ›Entwicklungspsychologie des mittleren Erwachsenenalters‹ zu schreiben; wir können höchstens einige Ansätze aufzeigen, die dieses Gebiet anzugehen versuchen.« (Lehr, 1978, S. 148) Diese zurückhaltende Einschätzung einer führenden deutschen Entwicklungspsychologin vor mehr als drei Dekaden gilt in der

Tendenz auch heute noch. Dennoch glaubten wir bereits bei der ersten Auflage 1992, den Versuch wagen zu können, wenn wir die vorliegenden Erkenntnisse (mit Anleihen auch aus anderen Teilgebieten der Psychologie) in einen systematischen Rahmen stellen und dabei gleichzeitig ihre Lücken kenntlich machen. Diese Einführung in das Erwachsenenalter wird daher auch heute noch teilweise mosaikartig sein und eine kritische Grundhaltung haben müssen. Wir sind aber überzeugt, dass genügend Material zu einer konsistenten Darstellung vorliegt und dass ein Blick auf das ganze Erwachsenenalter eine fruchtbare Perspektive bietet. Wir können zudem aus unseren eigenen Erfahrungen als Hochschullehrer einen großen Bedarf an deutschsprachigen Texten feststellen, die für die universitäre Lehre und für die psychologisch-pädagogische Praxis als Einführung in die Entwicklungspsychologie des Erwachsenenalters geeignet sind. Obwohl sich heute die Situation gebessert hat und neuere wissenschaftliche Werke zum Erwachsenenalter vorliegen (z. B. Philipp & Staudinger, 2005; Willis & Martin, 2005; Brandtstädter & Lindenberger, 2007), gilt diese Einschätzung immer noch. Nicht zuletzt hoffen wir, dass die Perspektive auf den gesamten Erwachsenenlebenslauf dazu beitragen kann, die Problemfelder des Erwachsenenlebens stärker im prozesshaften Zusammenhang und mit biographisch-langfristigem Blick zu sehen.

Die Einteilung des gesamten Lebenslaufes in Phasen oder Abschnitte ist nicht nur ein Problem für eine wissenschaftliche Disziplin wie die Entwicklungspsychologie, das uns im Weiteren noch beschäftigen wird. Sie ist auch als Produkt einer historisch-gesellschaftlichen Situation zu verstehen, ein Ausdruck des Denkens und der Wirklichkeit einer historischen Epoche und einer Gesellschaft. Wie beispielsweise Ariès (1975) gezeigt hat, sind unser heutiges Verständnis von der Kindheit und ihre Abgrenzung als Lebensabschnitt in der historischen Entwicklung erst spät entstanden und beileibe nicht für alle Gesellschaftsformen gültig. Gleichfalls ist die Abgrenzung des Erwachsenenalters als Lebensabschnitt, seine zeitliche Ausdehnung und Unterteilung historisch variabel und durch die gesellschaftlichen und kulturellen Einflüsse einer Epoche be-

dingt. In den meisten modernen Industriegesellschaften setzt man heute den Zeitpunkt der Volljährigkeit mit dem 18. Lebensjahr an und damit beginnt dann zumindest im rechtlichen Sinn das Erwachsenenleben. Aber es ist offensichtlich, dass Jugendliche mit Erreichen dieses Alters nicht automatisch zum Erwachsenen werden.

Wir wollen uns trotzdem zunächst pragmatisch darauf einigen, das Erwachsenenleben etwa mit dem Alter der rechtlichen Volljährigkeit beginnen zu lassen. Während sich im Beginn des Erwachsenenalters eine gesellschaftliche Konvention ausdrückt, ist das Ende des Erwachsenenlebens eindeutig durch den biologischen Tod bestimmt. Auch dessen Zeitpunkt ist jedoch nicht invariabel, sondern von sozial und kulturell geprägten Lebensverhältnissen abhängig. Wie der dramatische Anstieg der durchschnittlichen Lebenserwartung von 47 Jahren zu Beginn des 20. Jahrhunderts auf über 75 Jahren am Ende des Jahrhunderts zeigt, hat sich in den westlichen Industriegesellschaften die Lebensphase des Erwachsenenalters zeitlich enorm ausgeweitet. Diese große Ausdehnung des Erwachsenenlebens hat ein völlig anderes gesellschaftliches Bild vom Erwachsenen zur Folge, das wiederum die Lebensvorstellungen des einzelnen Menschen prägt. Unser Gegenstand Erwachsenenalter ist somit historisch in der vorliegenden Form erst entstanden und umfasst heute eine Epoche von fast sechs Jahrzehnten im Leben. Entsprechend ergibt sich die Notwendigkeit, diese lange Phase des Erwachsenenalters zu unterteilen, wobei eine Tendenz zu beobachten ist, immer differenziertere Untergliederungen vorzunehmen, je weiter sich die Phase des Alters ausdehnt.

Das betrifft auch den Aufbau dieses Lehrbuchs. Wir haben uns entschieden, unsere Darstellung an einer Grobgliederung des Erwachsenenlebens in drei Abschnitte auszurichten. Wir sehen aber die Probleme, die jede Phaseneinteilung des Erwachsenenalters mit sich bringt, und werden diese auch im ► Kap. 3 ausführlich diskutieren.

In ► Kap. 2 werden wir zunächst das Erwachsenenalter in seinem gesellschaftlichen Kontext und in seinem aktuellen Stellenwert in der Entwicklungspsychologie beschreiben; dabei wird es auch zur Klärung grundlegender Fragen wie der nach

dem wissenschaftlichen Begriff von Entwicklung und nach den grundlegenden Modellen einer Subjektentwicklung im Erwachsenenalter kommen.

Das ►Kap.3 wird dann das Erwachsenenleben in seiner Gesamtheit und seiner Stellung im Lebenslauf darstellen; dabei werden wir sowohl die zentralen Konzepte zur Erfassung des Erwachsenenalters als auch die aktuellen Forschungstrends beschreiben.

In den ►Kap. 4, 5 und 6 werden wir dann auf dieser Grundlage die drei großen Abschnitte des Erwachsenenlebens ausführlich beschreiben:

- frühes Erwachsenenalter (Alter: 20 bis 40 Jahre),
- mittleres Erwachsenenalter (Alter: 40 bis 60 Jahre),
- spätes Erwachsenenalter (Alter: über 60 Jahre).

Der vorläufige Charakter dieser Alterseinteilung sollte dem Leser und der Leserin<sup>1</sup> aber immer bewusst bleiben. Die Darstellung der verschiedenen Lebensabschnitte wird jeweils ähnliche Themen aufgreifen, die zuerst in ►Kap. 3 eingeführt werden. In jeder Phase des Erwachsenenalters werden aber auch jeweils spezifische Schwerpunkte gesetzt. Auf diese Weise wird ein ganzheitlicher Blick auf die sich entwickelnde Person möglich, der uns für die Darstellung des Erwachsenenalters besser geeignet erscheint als eine Beschreibung der Entwicklung einzelner psychischer Funktionen.

Die Resonanz auf die ersten beiden Auflagen dieses Buches ermutigt uns, dessen Grundkonzeption auch für die dritte Auflage beizubehalten. Wir haben uns bei der Überarbeitung auf die Aktualisierung der präsentierten Erkenntnisse, auf vorsichtige Ergänzungen und auf einige neue Akzente konzentriert, sofern es neue wissenschaftliche Entwicklungen gab. In den knapp zwanzig Jahren seit dem ersten Erscheinen dieses

---

1 Zur besseren Lesbarkeit wird im Folgenden darauf verzichtet, jeweils die weibliche und männliche Form zu verwenden; es sind aber natürlich immer beide Geschlechter gemeint, wenn nicht ausdrücklich anders formuliert.

Lehrbuches sind jedoch in der Entwicklungspsychologie des Erwachsenenalters nur in Teilbereichen neue Aktivitäten zu beobachten. Die geringe Weiterentwicklung der wissenschaftlichen Disziplin Entwicklungspsychologie in diesem Bereich kann man in gewisser Hinsicht auch mit Enttäuschung registrieren, denn (auch unsere) Erwartungen auf eine stärkere Dynamik dieses Feldes haben sich bisher nicht erfüllt.

Schließlich noch eine letzte persönliche Bemerkung: Über einen so langen Zeitraum haben sich natürlich auch die Autoren dieses Buches verändert. Sie wurden nicht nur älter, sondern haben inzwischen u. a. auch ihre Hochschulen gewechselt, ihre Arbeitsschwerpunkte verändert und sich hoffentlich auch persönlich weiter entwickelt. Diese Änderungen werden sich in gewisser Weise in dieser dritten Auflage niederschlagen.

Unser Kollege und Mitautor, Winfried Saup, ist nach langer schwerer Krankheit im April 2011 viel zu früh verstorben. Ihm widmen wir diese Neuauflage.

## 2 Das Erwachsenenalter in der Entwicklungspsychologie

Das Kapitel versucht zunächst, die gesellschaftlichen Hintergründe für eine zunehmende Bedeutung des Erwachsenenalters zu erklären. Dann wird das Erwachsenenalter als Lebensphase in den Kontext der Entwicklungspsychologie gestellt und in die in den 1970er Jahren entstandene übergreifende Perspektive einer Entwicklungspsychologie der Lebensspanne eingeordnet. Die Grundlagen und Grundannahmen sowie wichtige Forschungsansätze dieser Orientierung werden dargestellt; dabei werden insbesondere der Entwicklungsbegriff und die Problematik thematisiert, eine geeignete Konzeption für die Erfassung der Entwicklungsprozesse von Erwachsenen zu finden. Abschließend werden grundlegende Modelle der Entwicklung dargestellt und in ihrer Passung für das Erwachsenenalter diskutiert.

### 2.1 Das neue Interesse am Erwachsenenalter

Aus heutiger Sicht ist es schwer verständlich, warum in der langen Geschichte der Entwicklungspsychologie das Erwachsenenalter kaum ein Thema war. Die Entwicklungspsychologie war lange Zeit nahezu identisch mit einer Psychologie des Kindesalters und des Jugendalters. Erst als man sich in den 1960er Jahren auch mit der Entwicklung älterer Menschen zu beschäftigen begann, geriet langsam das Erwachsenenalter in seinem ganzen Verlauf in das Blickfeld der Entwicklungspsychologie. Es ist aber noch nicht einmal vier Jahrzehnte her, dass sich in den 1970er Jahren eine Perspektive zu etablieren begann, welche die psychische Entwicklung über die ganze Lebensspanne zu ihrem Gegenstand erklärte. Diese so

genannte »Life-Span Developmental Psychology« erwies sich als neues und fruchtbares Programm für die Forschung, die aber gerade im frühen und mittleren Erwachsenenalter einen enormen Nachholbedarf hatte. Das Erwachsenenalter könnte von einem vernachlässigten Gebiet zu einem innovativen Gebiet der Entwicklungspsychologie werden, wenn die wissenschaftlichen Ressourcen stärker in diesem Bereich konzentriert würden.

### 2.1.1 Gesellschaftlicher Wandel

Wenn wir nach den Gründen für dieses damals erwachte Interesse am Erwachsenenalter fragen, dann können wir unsere Betrachtung nicht auf innerwissenschaftliche Entwicklungen beschränken, sondern müssen auch gesellschaftliche Veränderungen einbeziehen. Neu hervortretende wissenschaftliche Schwerpunkte können auch als eine Antwort auf *neue gesellschaftliche Anforderungen* gesehen werden. So ist das auch mit dem Erwachsenenalter und der Entwicklungspsychologie. Ähnlich und nahezu zeitgleich mit verwandten Disziplinen wie Soziologie und Pädagogik wurde das Erwachsenenalter als Gegenstand »entdeckt«. Die Gründe dafür liegen in einem gesellschaftlichen und demographischen Wandel, der seit einigen Jahrzehnten das Leben von Erwachsenen stark verändert und große Herausforderungen für sie mit sich bringt.

Historische Analysen wie die des Soziologen Kohli (1985) über die langfristige Veränderung von Altersverläufen kommen zu dem Schluss, dass der Lebenslauf und das Lebensalter von Menschen keineswegs als ein rein biologisches Geschehen zu verstehen sind, sondern einer *gesellschaftlichen Regelung* unterliegen. Es lässt sich nämlich zeigen, dass in den westlichen Gesellschaften über die letzten vier Jahrhunderte eine Zunahme in der *Institutionalisierung des Lebenslaufes* stattfand: Das Lebensalter eines Menschen wurde zunehmend zu einem Merkmal, das seine gesellschaftliche Position und Lebenschancen mitbestimmte. Eine ganz wesentliche Entwicklung war hierfür der drastische Anstieg der Lebenserwartung, die sich z. B. in Deutschland im Laufe des 20. Jahrhunderts fast verdop-

pelt hat. Mit der Abnahme der Sterblichkeit von Säuglingen, aber auch von Kindern und Erwachsenen, wurde das Sterben immer mehr ins hohe Alter verschoben. Auf dieser Grundlage konnte erst ein vorhersehbarer Lebenslauf und die Vorstellung einer *Normalbiographie* entstehen, einer Abfolge von sozial erwarteten Ereignissen, die von den meisten Menschen in einem bestimmten Alter durchlaufen werden (z. B. die Heirat, die Geburt des ersten Kindes, die Aufnahme und Beendigung einer Erwerbsarbeit). In der ›vormodernen‹ Familie des 19. Jahrhunderts war etwa die später typische zeitliche Abfolge von Ereignissen im Familienzyklus (Heirat, Geburt der Kinder, Auszug der Kinder aus dem Elternhaus, Tod des Ehegatten) noch nicht der Normalfall. Die gesellschaftliche Regelung des Lebenslaufes zeigt sich aber nach Kohli (1985) auch in der Entstehung von verbindlichen *Altersgrenzen* zwischen verschiedenen Lebensphasen. So entstand eine grobe *Dreiteilung des Lebenslaufes* in eine Vorbereitungsphase (Kindheit und Jugend), eine Aktivitätsphase (›aktives‹ Erwachsenenalter) und eine Ruhephase (Alter). Vor allem die Entstehung des Bildungssystems und des Rentensystems im 19. Jahrhundert trugen zu einer rechtlichen Fixierung von Altersgrenzen zwischen diesen Phasen bei (z. B. die allgemeine Schulpflicht, die Volljährigkeit als Altersmarke im Zivil-, Straf- und Wahlrecht). Sie etablierten damit auch erstmals eine Altersphase, die von einem immer größer werdenden Teil der Bevölkerung erreicht und als Ruhestand erlebt wurde.

Diese Betrachtung in großen historischen Dimensionen muss allerdings relativiert werden, wenn man sich die jüngere Vergangenheit ansieht. Kohli (1985) stellt fest, dass sich spätestens seit dem Beginn der 1970er Jahre »die empirischen Anzeichen dafür (mehr), dass der Prozess der Chronologisierung zu einem Stillstand gekommen ist oder sich sogar umgekehrt hat« (S. 22). Das zeigt sich im familiären Bereich, wo das Heiratsalter ebenso ansteigt wie das Alter der Frauen bei der Geburt ihrer Kinder; der Prozess der Familienbildung wird damit verschoben. Zudem haben die Heiratsneigung und die Geburtenrate abgenommen, die Scheidungsziffern sind stark angestiegen. Die Familie als dominante Lebensform ist heute brü-