

Lebenskrisen

[Wissensmanagement](#) » Sie befinden sich auf einer Archivseite, die auch mit dem Anwendungsfeld Familienmediation in Verbindung steht. Es geht um das Phänomen, dass alte Ehen immer öfter geschieden werden.

[Konflikt](#) [Lebenskrisen](#) [Kindschaftssachen](#) [Altehen](#)

Abstract: Trotz aller Unterschiedlichkeit und Individualität des menschlichen Lebens gibt es spezifische Muster, in der sich seine Entwicklung entfaltet. Die Entwicklung ist richtungsweisend und oft mit Lebensentscheidungen verknüpft, die sich auf den Menschen wie eine Krise auswirken können. Die Kenntnis der Lebenskrisen mag den Zugang zu Konflikten erleichtern.

Übersicht

- [Was ist eine Krise?](#)
- [Zwischen Bedürfnissen und Wünschen](#)
- [Trend-Gegentrend-Dialektik](#)
- [Bedeutung für die Mediation](#)
- [Was tun wenn ...](#)

Die Balance entscheidet

Lebenskrisen bewältigen heißt balancieren lernen.

[Buchinhalt Themen](#) > [Konflikt](#)

Einführung und Inhalt: Um welche Entwicklungsstufen es sich handelt, der Psychoanalytiker Erik H. Erikson in einem Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung herausgearbeitet.

Was ist eine Krise?

Als Krise wird eine länger anhaltende Störung des gesellschaftlichen, politischen oder wirtschaftlichen Systems bezeichnet. In der Psychologie bezeichnet die Krise den Verlust des seelischen Gleichgewichts durch Ereignisse oder Lebensumstände.

Zwischen Bedürfnissen und Wünschen

Die Konfliktfähigkeit ergibt sich aus dem Spannungsfeld zwischen den Bedürfnissen und Wünschen des Menschen. Lebensumstände, die Krisen hervorrufen, beginnen bereits im Kindheitsstadium. Sie gehen über das Stadium des Erwachsenwerdens und Erwachsenseins bis hin in das Lebensende. Auch wenn sich Muster herausbilden, ist die Entwicklung ein individueller Prozess, der von [Persönlichkeit](#), Genetik, Umwelt, Erziehung interaktiv beeinflusst wird.

Nach der Entwicklungstheorie von Erikson sind 8 Entwicklungsstufen zu unterscheiden, wobei jede Stufe eine Lebenskrise darstellt. Die Stufen sind¹ :

1. Stadium: Ur-Vertrauen vs. Ur-Misstrauen. 1. Lebensjahr. Formel: „Ich bin, was man mir gibt.“
2. Stadium: Autonomie vs. Scham und Zweifel. 2. - 3. Lebensjahr. Formel: „Ich bin, was ich will.“
3. Stadium: Initiative vs. Schuldgefühl. 4. - 6. Lebensjahr. Formel: „Ich bin, was ich mir vorstellen kann zu werden.“
4. Stadium: Wertsinn vs. Minderwertigkeitsgefühl. 6. Lebensjahr bis Pubertät. Formel: „Ich bin, was ich lerne.“
5. Stadium: Identität vs. Ich-Identitätsdiffusion. Jugendalter, 12. - 18. Lebensjahr. Formel: „Ich bin, was ich bin.“
6. Stadium: Intimität und Solidarität vs. Isolation. frühes Erwachsenenalter, 18. - 30. Lebensjahr. Formel: „Wir sind, was wir lieben.“
7. Stadium: Generativität vs. Stagnation und Selbstabsorption. Erwachsenenalter, 30. - 50. Lebensjahr. Formel: „Ich bin, was ich bereit bin zu geben.“
8. Stadium: Ich-Integrität vs. Verzweiflung. reifes Erwachsenenalter, 50. - X Lebensjahr. Formel: „Ich bin, was ich mir angeeignet habe.“

Dieses Youtube-Video zeigt einen Vortrag von Christian Kijßler. Er beschreibt die Lebenskrisen, die ein Mensch in seiner Entwicklung durchlebt. Bei dem

Video handelt es sich um ein bei Youtube (Google) hinterlegtes Video. Es wurde im erweiterten Datenschutzmodus eingebettet. Was das bedeutet, erfahren Sie in der [Datenschutzerklärung](#). Eintrag im [Videoverzeichnis](#) erfasst unter [Das Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung nach Erikson](#)

Trend-Gegentrend-Dialektik

Das [Zukunftsinstitut](#) sieht den Sinn von Krisen auch im gesellschaftlichen Bereich aus dem Zusammenwirken von Trends. Zyklen mit Turbulenzen und Rekursionen deuten auf die Veränderung hin. Die Trends lassen Zusammenhänge und Entwicklungslinien erkennen. Jeder Trend bildet einen Gegenteil aus, sodass die Trends in einen Wettbewerb geraten. Innerhalb dieses Wettbewerbs lassen sich Tendenzen für das eine oder andere erkennen, bis sich ein neuer aus der Integration von Paradoxien und der Aufhebung von Widersprüchen durch neue Synthesen auf einer höheren Komplexitätsebene herausbildet.² Das Prinzip findet sich in nahezu allen Krisen wieder. Sogar im Trennungsprozess zwischen Paaren. Immer wieder begegnen wir dem Phänomen. Auch in der Ambivalenzphase der Trennung zeigt sich ein widersprüchliches Verhalten, das den Gegensatz zwischen nicht mehr tauglicher Wiederholung und noch nicht tauglichen, neuen Verhaltensweisen kennzeichnet. Ob es zur Trennung kommt, hängt von der Tendenz ab, die diese Widersprüchlichkeit hervorbringt.

Bedeutung für die Mediation

In der Mediation interessieren diese Krisen nur, wenn sie aktiv Einfluss auf das Konfliktgeschehen nehmen. Die Kenntnis der Entwicklungsstufe des Menschen und seine Auseinandersetzung damit könnten aber helfen, das ein oder andere Verhalten im Konflikt besser zu verstehen. Immerhin bezeichnet die Psychologie die Krise als einen schmerzhaften Zustand, der durchaus einen [inneren Konflikt](#) darstellen kann. Die Krise kann zu einer Verengung der [Wahrnehmung](#), der Wertesysteme sowie der Handlungs- und Problemlösungsfähigkeiten führen³. Sie kann auch Verhaltensmuster erklären und bei Fragestellungen helfen.

Die Bewältigung der Krisen wird durch die wachsende Überforderung und Unsicherheit angesichts zunehmender Komplexität und Optionenvielfalt in Wohlstandsgesellschaften erschwert. Die [Resilienz](#) für Veränderungen wäre eine Option, die Anpassungsfähigkeit an Krisen zu erhöhen. Wenn es darum geht, eine Lösung zu finden, könnte die Mediation die Suche nach der Lösung begünstigen, indem sie die Gedanken nicht auf die eine oder andere Lösung lenkt, sondern auf die Zusammenhänge und die erkennbaren Entwicklungslinien, aus denen sich die Lösung ergibt und darauf, welche Schutzfaktoren erforderlich sind, um die Krise wohlbehalten zu überstehen.

Was tun wenn ...

- [Die Partei kann sich nicht entscheiden](#)
- [Die Partei hat ein Dilemma](#)
- [Die Partei hat einen inneren Konflikt](#)

[↑ Konflikt](#) [↔ Alterskrise](#) [↔ Kindschaftskrisen](#)

Hinweise und Fußnoten

Bitte beachten Sie die [Zitier](#) - und [Lizenzbestimmungen](#).

Bearbeitungsstand: 2023-10-17 20:56 / Version 31.

Alias: [Entwicklungsstufen](#)

Siehe auch: [Dilemma](#), [Tetralemma](#)

Prüfvermerk: -

Weitere Beiträge zu dem Thema mit gleichen Schlagworten

¹ Siehe [mymonk/8-lebenskrisen](#) und [wikipedia/Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung](#)

² Siehe [Zukunftsinstitut \(gesellschaftlicher Wandel\)](#) - 2022-04-18

³ Siehe [wikipedia/Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung](#)