

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 Identitätswürfe 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-

sungsbestrebungen ihrer Kinder wohlwollend gegenüberstehen (Steinberg 2001) – dies tun sie für Töchter und Söhne auf unterschiedliche Weise (Seiffge-Krenke 1997). Die Aufnahme romantischer Beziehungen markiert zusätzlich den Objektverlust, der nach Blos (1973) vor allem ein innerer Objektverlust ist. Im Zuge der stärkeren finanziellen und emotionalen Abhängigkeit kommt dem romantischen Partner heute oft eine wichtige Markerfunktion für Autonomie zu.

Bei den frühen Beziehungen spielen das Selbst, der eigene Körper und der Status in der Gruppe eine große Rolle. Die Beziehungen sind obsessiv, häufig sexuell getönt, von einer echten Reziprozität aber weit entfernt, und dauern in der Regel nur kurz an. Beim Knüpfen von Kontakten und der Verarbeitung der vielen Trennungen assistieren die besten Freunde. Nach unseren eigenen Studien entstehen dyadische Beziehungen von hoher Affektivität und Nähe erst in der mittleren bis späten Adoleszenz (etwa 17 bis 19 Jahre). Jetzt definieren sich beide Partner auch als Paar und gehen gemeinsam aus; die Beziehungen dauern länger, haben aber durchaus etwas Idealistisches (Seiffge-Krenke 2003). Erst etwa mit Anfang/Mitte 20 lässt die Idealisierung nach, die Beziehung zu einem (möglicherweise neuen) Partner enthält mehr Tiefe und das Paar handelt zunehmend mehr Verbundenheit, aber auch Individualität in der Beziehung aus, entwickelt sich also in Richtung auf eine intime Partnerbeziehung.

1.2.4 Verfrühung in den adoleszenzspezifischen Aufgaben und Retardierung in den erwachsenenspezifischen Aufgaben

Wir fanden in unserer eigenen Studie, dass die meisten jugendspezifischen Entwicklungsaufgaben nach Havighurst (wie Entwicklung eines reifen Körperkonzepts, Aufbau von engen Freundschaftsbeziehungen, Aufbau von romantischen Beziehungen, Autonomie von den Eltern) bereits im Alter von 14 Jahren bewältigt sind. Signifikante Anstiege sind bis zum Alter von 17 Jahren weiterhin zu verzeichnen, allerdings ist das Ausgangsniveau schon im Alter von 14 Jahren sehr hoch. Demgegenüber zeigt die weitere Entwicklung einen rasanten Bruch insofern, als Entwicklungsaufgaben des jungen Erwachsenenalters (wie Etablierung eines eigenen Haushalts, die Entwicklung fester Partnerschaften und der Einstieg in den Beruf) auf einem sehr niedrigen Niveau beginnen, d. h. praktisch noch nicht realisiert sind, und erst allmählich über die Zeit bis zu den Mittzwanziger Jahren ansteigt (Skaletz und Seiffge-Krenke 2010). Es ist offenkundig so, dass jugendspezifische Entwicklungsaufgaben sehr viel früher bearbeitet werden als etwa noch zu Havighursts (1953) Zeiten, erwachsenenspezifische aber noch lange nicht.

1.3 »Identitätskrise« im jungen Erwachsenenalter und Entpathologisierung des verlängerten Übergangs

Durch die vorangegangenen Ausführungen ist deutlich geworden, dass Jugendliche in nicht klinischen Stichproben eine beeindruckende Entwicklung vollziehen und die Aufgaben ihrer Entwicklungsphase energisch und aktiv angehen. Ihr hoher Entwicklungsstand ist beeindruckend, und auch ihr Niveau der Stressbewältigung ist im internationalen Vergleich sehr gut (Seiffge-Krenke 2006a). Zugleich wurde aber auch die große Diversität von Entwicklungsverläufen deutlich. Dieses Phänomen wird nun noch deutlicher in der Phase des »Emerging Adulthood«, wo gesamtgesellschaftliche Rahmenbedingungen, häufig auch in Form von Barrieren, die eigene Entwicklung beeinträchtigen und dem einzelnen Individuum unterschiedlich viel Entwicklungszeit bleibt.

1.3.1 Verschiebung der Identitätskrise ins junge Erwachsenenalter

Für die Psychoanalyse ist das Identitätskonzept von Erikson seit Jahrzehnten unvermindert bedeutsam (Conzen 2010), und es ist auch für die in diesem Artikel vertretene These der Verlängerung des Jugendalters unmittelbar relevant. Für Erikson (1968) erfolgte zwar die Identitätsentwicklung das ganze Leben lang, schwerpunktmäßig hat er sie aber in der Adoleszenz verankert. In seiner Konzeption muss der Jugendliche (13. bis 18. Lebensjahr) auf der Stufe 5 (»Identität vs. Rollendiffusion«), für verschiedene Bereiche ein Gefühl der Identität für sich erarbeiten, sowohl in Bezug auf das, wer er oder sie ist, als auch in Bezug auf das, was er oder sie in der Zukunft sein wird. Neben der Frage »Wer bin ich?«, wird zusätzlich die Frage bedeutsam: »Wer werde und wer will ich sein?« In Stufe 6 (19. bis 25. Lebensjahr; »Intimität vs. Isolierung«) kann der junge Erwachsene auf der Basis einer entwickelten Identität beginnen, intime Beziehungen aufzubauen. Wenn dies nicht gelingt, besteht die Gefahr einer relativen Isolation. Stufe 6 »Intimität vs. Isolation« baut also auf dem zuvor entwickelten Gefühl der Ich-Identität des jungen Erwachsenen unmittelbar auf.

Gegenwärtig arbeiten – von Eriksons Ideen ausgehend – in Europa und Nordamerika verschiedene Forschergruppen an der Erforschung der Identität. Sie haben eindrucksvolle Forschungsbefunde zusammengestellt, die teilweise die Theorie von Erikson bestätigen, die aber auch zu einer Erweiterung und Adaptierung an die gegenwärtigen Lebensumstände geführt haben. Auffällig ist, dass alle heutigen Identitätskonzeptionen zwischen den beiden Dimensionen Exploration und Commitment unterscheiden: Auf eine Phase der Exploration und Erkundung muss letztlich auch eine Verpflichtung für einen bestimmten Identitätsentwurf, ein Commitment, erfolgen. Beide Dimensionen, die Explo-

ration und das Commitment, stehen für den beruflichen und den partnerschaftlichen Bereich der Identität. Ein weiteres wichtiges Ergebnis dieser zahlreichen Forschungsaktivitäten ist die Entpathologisierung des zeitlich verlängerten Übergangs zum Erwachsenenalter.

James Marcia (1966, 1993) setzte Eriksons Idee als Erster empirisch um. Seine Statusdiagnostik unterscheidet vier verschiedene Identitätsstatus, die sich aus verschiedenen Mischungsverhältnissen von Exploration und Commitment ergeben. Jungen Leuten, die eine Phase des Ausprobierens durchlaufen und sich dann hinterher beispielsweise zum beruflichen Engagement in einem bestimmten Bereich entschließen, schrieb er eine Achieved Identity (erarbeitete Identität) zu. Eine andere Gruppe, die sehr stark exploriert, sich aber nicht festlegen möchte, befand sich seiner Meinung nach im Moratorium. Eine dritte Gruppe exploriert kaum, sondern legt sich relativ schnell und ohne nach Alternativen zu suchen, häufig auf einen Beruf fest, der schon im Elternhaus vertreten war (Foreclosure). Eine vierte Gruppe schließlich, der eine diffuse Identität zugesprochen wurde, exploriert nicht und kann sich auch auf nichts festlegen.

Das Fehlen einer gewissen Krise oder Exploration deutet möglicherweise darauf hin, dass relativ schnell eine vorgefundene Weltsicht übernommen wird, ohne sie zu hinterfragen. Dies könnte sich langfristig als maladaptiv herausstellen – insbesondere unter heutigen Bedingungen. Es stellt sich also die Frage, ob unter heutigen Bedingungen eine übernommene Identität (Foreclosure) noch angemessen ist und ob nicht in jedem Fall eine längere Phase der Exploration wichtig und sinnvoll ist. Marcia fand in seinen späteren Forschungsarbeiten (Marcia et al. 1993) eine Zunahme an diffuser Identität von 10 auf 26 % seit den 1970er Jahren. Dies könnte bereits zu diesem Zeitpunkt ein Hinweis auf veränderte Lebensbedingungen in den 1990er Jahren sein, die insgesamt zu einer Verunsicherung beigetragen haben.

Noch deutlicher wird der Einfluss der veränderten Lebensbedingungen auf die Identitätsentwicklung in einer Metaanalyse, die Jane Kroger 2010 publizierte. Diese schloss 124 Studien zum Identitätsstatus nach Marcia ein, die in den Folgejahrzehnten durchgeführt wurden. Bemerkenswert ist zunächst, dass sich das Stadium des Moratoriums über alle Studien hinweg noch bei 42 % aller untersuchten jungen Leute mit einem Alter von 20 Jahren findet. Der Vergleich der Altersgruppen um die 20 und Mitte 30 Jahre zeigt dann aber eine deutliche Weiterentwicklung, und zwar in Richtung auf eine Zunahme an Achieved Identity und eine Abnahme an Foreclosure und Diffusion. In Bezug auf die erarbeitete Identität (Achieved Identity) finden wir eine Zunahme von 34 % im Alter von 22 Jahren auf 47 % im Alter von 36 Jahren. Dies bedeutet zwar, dass bis zum Alter von 36 Jahren erst knapp die Hälfte einen Achieved Identitätsstatus hatte. Dazu muss man sich jedoch vergegenwärtigen, dass die erarbeitete Identität ein sehr anspruchsvolles Kriterium ist, das beispielsweise von Jugendlichen deutlich seltener erreicht wird (14 % im Alter von 17 Jahren), und dass über alle Studien hinweg Progression mehr als zweimal so wahrscheinlich war wie Regression. Die meisten jungen Leute veränderten sich vom Mo-

ratoriumsstadium um die 20 zu einer reifen, erarbeiteten Identität mit Mitte 30. Diese Befunde trugen wesentlich zu einer Entpathologisierung des verlängerten Überganges zum Erwachsenenalter bei und verdeutlichen insgesamt eine sehr positive Entwicklung.

1.3.2 Exploration in die Tiefe und Breite, fehlendes Commitment und ruminative Exploration

In weiteren Forschungen wurde offenkundig, dass die Konstrukte der Exploration und des Commitments weiter zu differenzieren sind, wenn man die Identitätsentwicklung der heute lebenden jungen Leute angemessen beschreiben will, und dass diese Differenzierungen auch therapeutisch relevant sind. Luyckx et al. (2008) haben hingewiesen auf den Unterschied zwischen der Exploration in die Tiefe und der Exploration in die Breite. Während früher berufliche Spezialisierungen (Explorationen in die Tiefe) eher charakteristisch waren, versuchen die jungen Leute heute möglichst breit und universell einsetzbar zu sein.

Auch die für eine reife Identität so wichtige Verpflichtung, das Commitment, ist ein Prozess mit mehreren Komponenten. Nach einer Entscheidung und der Identifikation mit ihr sucht man Bestätigung durch signifikante Andere und modifiziert seine Identität auch in Abhängigkeit von den Urteilen anderer. Ist die Entscheidung nicht »passend«, setzt nochmals eine Exploration in die Breite ein, um nach Alternativen zu suchen – es ist also ein sehr komplexer Prozess.

Diese Differenzierungen sind wichtig, wenn wir als Therapeuten Patienten begleiten, die sich mit Identitätsfragen beschäftigen bzw. regelrecht damit quälen. Das Prozesshafte, die Suchbewegungen, sind, wie deutlich geworden ist, ein Stück weit Teil einer gesunden und adaptiven Identitätsentwicklung. Problematisch sind nach diesen Forschungen nicht adaptive Explorationen, sondern die ruminative Exploration, bei der Patienten beispielsweise Schwierigkeiten haben, zufriedenstellende Antworten auf die Identitätsfrage zu finden: sie fragen sich immer dasselbe, ohne mit der Antwort zufrieden zu sein, treten, ähnlich wie man dies von depressiven Krankheitsbildern kennt, auf der Stelle. Dies führt zu psychischen und psychosomatischen Symptomen. Schon in frühen Studien wurden gesundheitliche Folgen deutlich (Marcia et al. 1993). Alle Identitätstypen mit mehr Commitment verfügten über eine bessere Gesundheit, während junge Leute, die dem Moratorium oder dem diffusen Stadium zuzuordnen waren, viel Depressivität, Ängstlichkeit und psychosomatische Beschwerden zeigten (Cramer 2000). Diese Befunde sind auch aus therapeutischer Sicht unmittelbar relevant.

1.4 Ursachen für die verlängerte Adoleszenz

Man mag die Frage aufwerfen, ob die Entstehung der Phase »Emerging Adulthood«, die sich zwischen die Phase des Jugend- und des Erwachsenenalters geschoben hat und inzwischen als ein Phänomen in vielen westlichen Industrieländern gefunden wurde, tatsächlich etwas Neues ist, oder ob sie nicht eigentlich schon immer existierte, und zwar für die privilegierte Oberschicht. Es ist zu reflektieren, was sich gesamtgesellschaftlich geändert hat, damit eine solche verlängerte Adoleszenz möglich wurde. Insbesondere aber wollen wir auf familienpsychologische Faktoren eingehen, die möglicherweise als »Identitätsbremse« wirken, d. h. zu einem unangemessen langen Verbleiben in der kindlichen Entwicklung (vgl. Seiffge-Krenke 2012).

1.4.1 Gesamtgesellschaftliche Veränderungen: Von den Privilegien für wenige zu Exploration für viele

Von Erikson stammt das Zitat »Identität, das ist der Schnittpunkt zwischen dem, was eine Person sein will, und dem, was die Umwelt ihr gestattet«. Sein eigenes Leben verdeutlicht übrigens ebenfalls den starken Einfluss des Entwicklungskontexts auf die Identitätsbildung (Rattner 1995). Erikson kam nämlich nach einer Zeit der Wanderung und des persönlichen Suchens zur Psychoanalyse und zu seiner Theorie der Identität. Von herausragender Bedeutung war seine Feldforschung in verschiedenen Kulturen, die ihm dazu verhalf, über die zum damaligen Zeitpunkt noch sehr stark vertretene Ein-Personen-Psychologie hinaus zu treten und seine Sicht der gesellschaftlichen Determiniertheit von Entwicklung vorzulegen.

Es gab zwar schon immer historische Belege für eine verlängerte Identitätsexploration (vgl. Aby Warburg und Marcel Proust, in Seiffge-Krenke 2012). Es ist natürlich kein Zufall, dass sich die Biografien der beiden fast gleich alten Männer – Warburg und Proust – auch in den äußeren Rahmenbedingungen für den jeweiligen Identitätsentwurf sehr gleichen, nämlich einem reichen Elternhaus und dem Privileg, die eigenen Interessen zu verfolgen. Aby Warburg hat, wie auch Proust, selber nie Geld verdient. Es ist auch vielleicht kein Zufall, dass ein solches Schicksal für Männer der gehobenen Bürgerschicht typischer war. Zwar zeigt das Beispiel von Jane Austen, dass dies auch für Frauen in seltenen Fällen möglich war, oft jedoch mit dem Verzicht auf Kinder und Familie und teilweise auch mit gesellschaftlicher Ächtung verbunden.

Heute sind im jungen Erwachsenenalter ein Ausprobieren und ein Durchspielen verschiedener Alternativen im beruflichen und partnerschaftlichen Bereich möglich und wird auch gesellschaftlich akzeptiert. Menschen in der Lebensphase des jungen Erwachsenenalters stehen, so Arnett, mehr Freiheiten und Möglichkeiten offen als zu jedem anderen Zeitpunkt im Leben. Diese Lebensphase sei gekennzeichnet durch »fun and flexibility«.