

# VON DER KUNST, ERWACHSEN ZU SEIN

## Impulse für die Persönlichkeitsreifung

CHRISTOPH KOLBE

Erwachsen zu sein hat sowohl mit dem Lebensalter als auch mit der Reife eines Menschen zu tun, die dieser im Laufe seines Lebens erwirbt. Diese Reife zeigt sich in der Fähigkeit, Selbstverantwortung für das eigene Leben und dessen Herausforderungen zu übernehmen. Neben den Schwierigkeiten und Charakteristika des Erwachsenseins werden die wesentlichen Aufgaben beschrieben, die hinsichtlich der Übernahme von Selbstverantwortung zu bewältigen sind. Und es werden Auswirkungen einer erwachsenen Lebenshaltung aufgezeigt, die sich in der Fähigkeit zeigt, aus einer Haltung des Gebens zu leben, ohne sich selbst dabei zu übergehen.

**SCHLÜSSELWÖRTER:** Erwachsensein, Reife, Authentizität, Persönlichkeit

ON THE ART OF BEING ADULT  
Impulses for personality development

Being adult has to do both with age as well as the maturity a person acquires in the course of a lifetime. This maturity shows in the ability to assume self-responsibility for one's own life and its challenges. Aside the difficulties and characteristics of being adult, the essential tasks are described that must be coped with in terms of shouldering self-responsibility. Furthermore, the effects of a mature approach towards life are demonstrated, which appear in the ability to live with an attitude that favors giving without omitting oneself.

**KEYWORDS:** being adult, maturity, authenticity, personality

Wenn man Kinder beobachtet, sieht man, wie sie „Vater, Mutter, Kind“ spielen und mit besonderem Spaß, oft auch großer Ernsthaftigkeit, die Rolle der Mutter oder des Vaters übernehmen. Wie die Großen. Im Gegensatz dazu steht dann Jahre später die Glückwunschkarte zum 18. Geburtstag: „Volljährig sind wir jetzt. Erwachsen werden wir später.“

Blicken wir zurück: Ging es uns als Kind nicht auch so, dass da ein großer Wunsch war, endlich erwachsen zu sein, endlich an der Welt der Erwachsenen teilzuhaben?

Aber was war es eigentlich, weshalb wir die Erwachsenen so beneideten? Es war die Möglichkeit, endlich selbst bestimmen zu dürfen, frei zu sein in den eigenen Entscheidungen! „Keiner sagt mir mehr, wann ich ins Bett gehen muss, dass vorher noch die Zähne zu putzen sind, das Zimmer aufgeräumt werden muss usw. Dann kann ich endlich tun, was ich will!“ – so dachten wir als Kinder.

Und inzwischen blicken wir etwas wehmütig auf diese Zeit zurück. Was haben wir uns da nur gewünscht? Wir wissen nun, was es bedeutet, für alles alleine zuständig zu sein, alles selbst entscheiden zu müssen, für alles gerade stehen zu müssen. Und mal ehrlich: Da keimt so ganz geheim möglicherweise hier und da der Wunsch, mal wieder Kind sein zu dürfen, sich um nichts kümmern zu müssen, die Last des Erwachsenseins abgenommen zu bekommen.

Im Internet war hierzu eine anonyme Erklärung zu lesen:

*„Hiermit erkläre ich öffentlich meinen Rücktritt vom Erwachsensein. Ich habe beschlossen, die Bedürfnisse einer Sechsjährigen zu leben. Ich möchte zu McDonald's gehen und denken, es handle sich um ein Viersterrestaurant. Ich möchte kleine Stöckchen über eine frische Lehmputze segeln lassen und kleine Wellen mit Steinchen machen. Ich möchte denken, dass Smarties besser sind als Geld, weil man sie essen kann. Ich möchte unter einer großen Eiche liegen und an einem heißen Sommertag mit meinen Freunden einen Limonadenverkauf betreiben.“*

*Ich möchte zu einer Zeit zurückkehren, als das Leben einfach war. Als alles, was ich kannte, Farben, Rechen-*

*fel und einfache Schlaflieder waren, was mich aber nicht gestört hat, weil ich nicht wusste, was ich nicht wusste, und darüber auch nicht besorgt war.*

*Was ist mit der Zeit geschehen, zu der wir glaubten, das Schlimmste, was uns passieren könnte, wäre, dass uns jemand unser Springseil wegnimmt und uns als Letzten in die Handballmannschaft wählt?*

*Ich möchte wieder einfach leben.*

*Ich möchte nicht, dass meine Tage aus Computerabstürzen, Bergen von Akten und deprimierenden Nachrichten bestehen. Ich möchte an die Kraft eines Lächelns, einer Umarmung, eines netten Wortes glauben, an Wahrheit, Frieden, Träume, und an die Kraft, die davon ausgeht, im Liegen Rauschgoldengel in den frischen Schnee zu formen.*

*Ich möchte wieder sechs sein.“ (zitiert nach Nuber 2001, 20)*

Kennen wir das nicht alle? Irgendwann im Laufe des Erwachsenseins kommt für viele Menschen ein Punkt, an dem sie am liebsten aussteigen möchten, um ein anderes Leben zu führen.

Manchmal zeigt sich dies in Phantasien: zum Beispiel auf dem Weg zu einer beruflichen Verpflichtung mit dem Auto auf der Autobahn einfach weiterzufahren – zum Wandern, zum Ausspannen, in die Berge, in den Süden. Einfach woanders hin, wo niemand etwas von uns erwartet und es uns gut geht. – Wie ist das mit dem Druck, dass da immer jemand ist, der etwas will, dass da ständig Dinge zu erledigen sind? Und je schneller man arbeitet, in der Hoffnung diese Dinge erledigt zu haben, desto mehr Verpflichtungen und Anforderungen kommen hinzu. Es gibt kein Entrinnen.

Und wenn Fragen oder Ereignisse in unser Leben einbrechen, auf die wir nicht vorbereitet sind, die uns überfordern, dann wäre es doch eine tolle Idee, ab und an den Status des Erwachsenen zurückgeben zu können, zu verschwinden und zu sagen: „Ich habe mit alledem nichts zu tun. Kümmert ihr Anderen euch bitte darum.“

Ist es also zu schwer, ein Erwachsener zu sein, weil das zu anstrengend ist? Kann der Mensch den Anforderungen des Alltagslebens genügen? Oder ist er diesbezüglich etwa eine Fehlkonstruktion? Hatten wir uns vertan, als wir uns als Kinder so sehnlichst wünschten, endlich erwachsen zu sein? War das ein großer naiver Irrtum? Oder wollen wir es im Grunde doch – erwachsen sein? Wir wissen bloß nicht recht wie, weil wir uns überfordert fühlen. Dann läge das Problem nicht in den grundsätzlichen Anforderungen des Lebens, sondern in der Tatsache, dass wir mit diesen Anforderungen nicht erwachsen umgehen. Wir verlieren unsere Gelassenheit und unsere Souveränität, weil wir kindliche Haltungen dem Leben gegenüber einnehmen (vgl. Nuber 2001, 20f.).

Welche Kriterien lassen sich also beschreiben, die den Erwachsenen zum Erwachsenen machen – unabhängig von seinem Lebensalter? Was braucht es, um erwachsen zu sein?

Dies ist auch eine wesentliche Frage an die Psychotherapeutin, den Lebensberater, den Coach oder die Personalentwicklerin: Wer mit Menschen beratend oder psychotherapeutisch arbeitet, geht von einer mehr oder weniger reflektierten Vorstellung von Reife aus. Wenn Sigmund Freud als Therapieziele Arbeitsfähigkeit und Liebesfähigkeit nennt, dann impliziert das ja bereits eine Vorstellung von Vermögen und Reife, zu der hin der Mensch zu befähigen ist. Oder die Idee der Individuation nach C.G. Jung: Auch hier obliegen dem Menschen Aufgaben, die er auf seinem Lebensweg zu erfüllen habe. Die psychologische und psychotherapeutische Idee von Reife orientiert sich also weniger an gültigen gesellschaftlichen Normvorstellungen, sondern an unter Umständen sehr persönlichen Wertsetzungen und Lebensgestaltungen, die aber nicht minder eine Idee des Vermögens und der Kompetenz in sich tragen. Dies gilt auch für die Existenzanalyse, wenn sie zum Beispiel Authentizität und personale Selbstbestimmung in den Vordergrund ihrer Aufmerksamkeit in der Arbeit mit dem Menschen stellt.

Wir begegnen also in allen psychotherapeutischen Schulen einem impliziten oder expliziten Verständnis von Reife. Gleichzeitig ist es aber auch gar nicht so leicht, von Reife zu sprechen, ohne moralische Vorgaben oder Wertungen zu machen.

Mit den folgenden Ausführungen sollen Kriterien des Erwachsenseins beschrieben werden, die unabhängig vom Lebensalter eines Menschen gelten. Die Gedanken werden in vier Themenkreisen entfaltet:

1. Was macht es schwer, erwachsen zu sein?
2. Welches sind landläufig die Charakteristika eines erwachsenen Menschen?
3. Die sechs Aufgaben des Erwachsenseins
4. Die Auswirkungen der Lebenshaltung des Erwachsenseins

## I. WAS MACHT ES SCHWER, ERWACHSEN ZU SEIN?

Die Wahrheit ist ja die, dass wir alle (also unsere Patientinnen und Patienten, aber eben auch wir selbst), obwohl wir erwachsen sind, Situationen kennen, die uns Probleme bereiten und in denen wir uns wenig erwachsen fühlen.

Einige Beispiele: Warum stellt sich für manche Menschen eine starke innere Not ein, bloß weil sie wieder einmal ihre Eltern besuchen müssen? Warum bekommen manche Menschen Herzklopfen, bloß weil sie zum Chef müssen? Oder warum schreit jemand seinen Partner an, der das gar nicht verdient hat? Und er maßregelt seine Kinder, die ihm gar nichts getan haben? – Alles Verhaltensweisen, die so gar nicht nur aus der jeweiligen Situation zu erklären sind, sondern scheinbar noch auf anderes verweisen. Auf lebensgeschichtliche Erfahrungen und ihre Verarbeitungen. Und Verhaltensweisen, bei denen wir dann oft denken, dass es doch nicht recht war, sich so zu verhalten, wie wir es taten. Warum sind wir so? Warum sind wir so wenig erwachsen? Was macht es so mühsam, erwachsen zu werden?

Oder sollte man noch schärfer fragen: Wollen wir überhaupt erwachsen werden? Ist das manchmal nicht auch einfacher, ein wenig unreif zu bleiben, indem wir z.B. stänkern, motzen, schmollen oder uns verweigern? Darf man das dann alles nicht mehr, wenn man erwachsen sein soll? Ist das denn nicht unendlich anstrengend? Vielleicht ist es ja sogar attraktiver, sich dem Erwachsensein ein wenig zu verweigern. Andererseits: Dann sollten wir auch nicht beanspruchen, als Erwachsene ernst genommen zu werden. Es sollte dann in Ordnung sein, wenn andere sagen, wo es für uns lang geht, und wenn andere für ihre Verantwortungsübernahme den Lohn davon tragen.

Eines ist klar: Es ist heute wesentlich schwieriger geworden, erwachsen zu sein – im Vergleich zu früheren Zeiten. Dies hat vor allem zwei Gründe:

1. Der Mensch ist radikaler auf sich selbst zurückgeworfen, seinem Leben eine eigene Richtung zu geben. Woher wissen wir, ob das, was wir tun, genau das Richtige ist? Ob die berufliche oder partnerschaftliche Entscheidung wirklich so stimmt? Zu keiner Zeit vorher hatte der Mensch so große Möglichkeiten, seinem Leben eine selbstbestimmte Richtung zu geben. Dies ist seine Chance, aber auch seine Verantwortung, die er im Grunde auf niemanden anders mehr abschieben kann. Das ist ein großer Punkt, der das Erwachsensein in unserer heutigen Zeit so herausfordernd macht: das Eigene selbstständig und eigenverantwortlich zu finden sowie sich mit Konventionen und gesellschaftlichen Gepflogenheiten hinsichtlich der Stimmigkeit für das Eigene auseinanderzusetzen (vgl. Frankl 1985,7).

2. Es gibt noch einen zweiten Punkt: Früher hatten Lebensverläufe eine klare lineare Richtung. Wenn man sich für einen Beruf entschieden hatte, dann behielt man ihn ein Leben lang inne. Partnerschaften waren fest gefügt (bei aller innerpartnerschaftlichen Differenz). Wenn man bestimmte Positionen erreicht hatte, dann gehörte man dazu, hatte einen Stand. Der Vater bekam immer das größte Stück Fleisch.

Dies ist heute anders. Die gesellschaftlichen Rollen von Mann und Frau, Vater und Mutter haben sich enorm gewandelt. Fast jeder von uns hat inzwischen den zweiten oder dritten Beruf, den er ausübt. Und ob man mit dem Partner, den man gewählt hat, tatsächlich bis ans Lebensende zusammen bleibt ist auch nicht mehr gewiss.

Wie aber soll man sich zu all dem einstellen?

Es gibt kein klares Bild des Erwachsenseins mehr. Leben ist heute vielmehr Veränderung. Alles ist im Wandel, und so, wie es früher war, gilt es nicht mehr. Das größte Problem ist deshalb: Wir können uns heute nicht mehr an dem orientieren, wie früher das Erwachsensein gelebt wurde. Wir können nicht mehr in der Selbstverständlichkeit aus der Tradition schöpfen. Wir müssen unsere eigene Vorstellung vom Erwachsensein schaffen. Woran aber orientieren wir uns? Welche Kriterien lassen sich benennen? Grundlegende Fragen des Lebens müssen wir deshalb in jeder Lebensphase neu beantworten: „Stimmt dieses Leben so, wie ich es lebe?“ „Will ich so leben?“ „Was soll noch werden?“ – Die Antworten auf diese Fragen leiten sich eben nicht mehr selbstverständlich aus dem bislang gelebten Leben ab (vgl. Nuber 2001, 22f.; vgl. Keupp 2012, 32ff.). Gerade dieser Aspekt macht ja auch vielen Menschen Angst, weshalb sie hoffen, dass es irgendwann wieder klare Orientierungen gibt. Worin aber können diese Orientierungen bestehen? In neuen Prinzipien? Oder in Kriterien, die diesen Problemen Rechnung tragen?

Braucht es gar ein neues Verständnis von „Reife“, das dem modernen Erwachsenen zu eigen sein sollte?

Die folgenden Ausführungen sollen einige Antworten zeigen, die der Frage nach dem Erwachsensein in heutiger Zeit dienlich sein können. Ein Erwachsensein, das sich dem postmodernen, unsicheren Leben stellt und die Herausforderungen der Lebenszyklen besser bewältigt. Ein Erwachsensein, das hilft, das „existenzielle Analphabetentum“ (Hudson, zit. nach Nuber 2001, 24) zu überwinden.

## II. CHARAKTERISTIKA DES ERWACHSENEN MENSCHEN

Fragen wir also: Was könnte den Erwachsenen kennzeichnen, der sich den oben genannten Herausforderungen stellen kann?

Der amerikanische Philosoph und Sozialwissenschaftler Frederic M. Hudson zählt folgende Eigenschaften auf, die das Erwachsensein ausmachen (vgl. Nuber 2001, 24f.):

- ein hohes Maß an Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein
- anderen interessiert und objektiv zuhören zu können
- den eigenen Gefühlen angemessen Ausdruck verleihen zu können
- die Fähigkeit, Dankbarkeit und Anerkennung ausdrücken zu können
- zwischen Wichtigem und Unwichtigem unterscheiden zu können
- das Wissen, Autorität zu besitzen; das eigene Licht nicht unter den Scheffel zu stellen;
- Kritik ertragen und Kritik üben zu können
- immer wieder über den Sinn des eigenen Lebens nachzudenken
- sich zu bemühen, angemessene Lösungen für Probleme zu finden, und diese Aufgabe nicht an andere zu delegieren
- kooperativ und teamfähig zu sein
- auf haltgebende Rituale im Leben zu achten

- zukunftsorientiert zu sein
- die „Feste zu feiern, wie sie fallen“ und dafür zu sorgen, dass die Freude im Leben nicht zu kurz kommt
- sich auf intime Bindungen einzulassen, womit Liebesbeziehungen ebenso gemeint sind wie Freundschaften
- in der Lage zu sein, „nein“ zu sagen
- kompromissbereit zu sein, aber nicht konformistisch
- auf Veränderungen vorbereitet zu sein
- den Status quo immer wieder in Frage zu stellen
- keine Angst zu haben, Fehler zu machen und Fehler auch bei anderen zu tolerieren
- immer auf der Suche nach neuen Ressourcen und Informationen zu sein, die ihn bei der Bewältigung der Lebenszyklen unterstützen können.

## III. DIE AUFGABEN DES ERWACHSENENSEINS

Neben diesen Charakteristika, die hilfreich sind für das Erwachsensein, lässt sich nun weitergehend fragen, ob es spezifische Haltungen gibt, die dem Erwachsensein eigen sind. So gelangen wir zu einer dritten Fragestellung, die grundsätzlich ausgeführt werden soll.

Dazu zunächst eine etwas persönlichere Frage:

Wann hatten Sie zum ersten Mal das Gefühl, erwachsen zu sein? – Ich habe diese Frage einigen meiner Freunde gestellt, und die antworteten mir zum Beispiel: „Als ich meine erste Stelle als Arzt nach einem langen Studium einnahm.“ Oder: „Als wir unser erstes Kind bekamen, und ich wusste, ich muss jetzt für meine Familie sorgen.“ Oder: „Als wir unser Haus kauften.“ Und noch eine interessante Antwort: „Nachdem mein Vater gestorben war. Da war ich selbst aber schon in den mittleren Lebensjahren.“ – Die Unterschiedlichkeit der Antworten macht deutlich, dass sich das Erwachsensein vom Gefühl her nicht zwangsläufig an die Jugend anschließt. Es scheint erst später zu kommen. Und wie die letzte Antwort zeigt: Möglicherweise stellt sich das Gefühl für das Erwachsensein ein, wenn bestimmte Lebenserfahrungen gemacht und durchgearbeitet wurden, die den Menschen autonomer in der Welt stehen lassen.

Die *Kernthese* lautet:

**Erwachsenheit heißt, in Angemessenheit, Flexibilität, innerer Freiheit und Verantwortung mit allen Facetten des Lebens umzugehen.**

Dies zu vermögen, entwickelt sich prozesshaft. Es geht also um ein Erwachsenwerden: Wir sind nicht irgendwann erwachsen, sondern wir werden erwachsen, und dies ist eine lebenslange Aufgabe. Diesem Prozess kann man sich besser oder schlechter stellen.

Dass wir im Verlaufe dieses Prozesses eine Verantwortung zu tragen haben, ist eine Forderung, die dem Leben inhärent ist. Es geht beim Erwachsenwerden also um die Entwicklung der Fähigkeit, Selbstverantwortung zu übernehmen.

Aber: Anders als das übliche Verständnis von Verantwortung ist dieser Begriff in existenzanalytischer Tradition jedoch nicht mit Pflicht verknüpft. Pflichten erleben wir zu meist fremdbestimmt, also apersonal. Das ist es, was die-

sen Begriff so negativ konnotiert. Hier soll eine andere Beschreibung gegeben werden.

## 1. Erwachsene Menschen tragen Verantwortung für ein selbstbestimmtes Leben.

Wie kommt es zu Selbstbestimmung?

Selbstbestimmung erwächst aus der Erfahrung von Freiheit. Der Mensch muss nicht nur so leben, wie er gerade lebt. Er kann auch anders leben. Seine innere Freiheit ist gefragt. Natürlich gibt es dabei Rahmenbedingungen, die nicht immer vom jeweiligen Menschen verändert werden können (– wenngleich ich aufgrund meiner psychotherapeutischen Erfahrung sagen kann, dass häufig ein viel größerer Veränderungsspielraum besteht, als dies gemeinhin angenommen wird). Es geht hier vielmehr um die Erfahrung einer inneren Freiheit: Der Mensch ist nicht frei von etwas, aber er ist frei zu etwas. Dieses „zu“ ist das, wofür er Verantwortung zu übernehmen hat. Und dieses „zu“ kommt aus den Werten. Diese wiederum machen überhaupt erst das Wollen des Menschen möglich. Alles in allem geht es deshalb um ein Leben gemäß personaler Werte (vgl. Frankl 1985, 36ff., 91-105).

In der Selbstbestimmung steckt noch ein anderes Element: die Entschiedenheit. Wenn der Mensch sich entscheidet, kann er diese Entscheidung nicht auf andere abschieben. Dies ist ein wesentliches Kennzeichen des Erwachsenseins: *die eigene Verantwortung für Entscheidungen* zu übernehmen; irgendwann im Leben also aufzuhören, sich herauszureden. Man hätte ja nicht anders gekonnt aufgrund der Lebensgeschichte, eigentlich wollte man diesen Beruf nicht erlernen, aber Vater hatte dazu gedrängt, den Partner hätte man nicht geheiratet, aber das Kind war ja unterwegs, man selbst wäre ja nicht in dieses Restaurant mit der unmöglichen Küche gegangen, aber der Partner wollte ja unbedingt jetzt die Rast machen etc. Wer so lebt, schiebt alles immer auf die anderen und ist deshalb ein ziemlich unangenehmer Zeitgenosse. Er ist es selbst nie gewesen. Leben wird aber erst zum eigenen Leben, wenn der Mensch die Verantwortung für seine Entscheidungen selbst übernimmt.

Wer das tut, macht die stolze Erfahrung: Ich *kann* Verantwortung übernehmen. Ich bin fähig, ich bin stark, habe die Kraft und Ausdauer, Verantwortung tragen zu können. Ohne mich gibt's das hier um mich herum nicht. Verantwortung ist also auch ein Ausdruck von Fähigkeit und Selbstwertstärke. Wer Verantwortung übernehmen kann ist wer. Er darf dafür zu Recht Achtung und Respekt erwarten – auch von sich selbst. Und im Grunde ist der Mensch so ausgestattet, dass er gerne Verantwortung übernimmt. Das zeigen uns schon die kleinen Kinder, wenn sie sagen: „Alleine machen, alleine machen.“ Da steht nicht die Last im Vordergrund, sondern die Selbstverständlichkeit, eigene Verantwortung übernehmen zu wollen. Es ist deshalb nicht die Verantwortung selbst, die uns eigentlich belastet, sondern die Verantwortung, die wir nicht tragen wollen oder die für uns zu groß ist und die uns deshalb zur Überlastung wird. Von ihr möchten wir freigesprochen werden. Diesen Freispruch gewähren wir uns aber am meisten selbst nicht. Wir sind hier oft unsere schärfsten Antreiber. Verantwortung braucht deshalb die Freiheit der Selbstbestimmung.

## 2. Erwachsene Menschen übernehmen Verantwortung für ihre eigenen Defizite.

Warum fällt es Menschen schwer, hinsichtlich erlebter Mangel Erfahrungen innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu wahren? Hierzu gibt es folgende psychologische Erklärung: Jeder Mensch ist, solange er Kind ist, in besonderer Weise angewiesen, dass er das bekommt, was er braucht. Leider wird mit dieser Angewiesenheit und den kindlichen Bedürfnissen seitens der primären Bezugspersonen nicht immer angemessen umgegangen, so dass im Prinzip alle Menschen „Wunden der Kindheit“ in sich tragen. Sind nun grundlegende Bedürfnisse nicht gestillt worden, so entwickelt sich daraus eine besondere Bedürftigkeit oder eine besondere Anfälligkeit für Verletztheit. Diese Bedürftigkeit aber ist es, die den Menschen später dazu verleitet, Ansprüche und Erwartungen zu entwickeln. Das Problem ist dann, dass der Mensch aus dem Blick eines kleinen Kindes diese Ansprüche mit einem gewissen Recht erhebt, dass diese Haltung für das erwachsene Miteinander aber überaus störend ist. Hier könnte die „Arbeit mit dem inneren Kind“ weiterhelfen (vgl. Kumbier 2013, Siems 1997 u.a.).

Was aber macht Erwartungen, die Bedürftigkeiten entspringen, so problematisch? Sie führen in Abhängigkeit. Und sie lassen den Menschen nicht mehr offen sein für andere Aspekte einer realen aktuellen Situation.

## 3. Erwachsensein heißt, die jeweilige Realität zu bejahen.

Viele Menschen reiben sich auf, weil sie hadern. Sie hadern damit, dass sie nicht so reich sind wie andere, nicht so begabt sind wie andere, nicht so hübsch sind wie andere usw. Diese Reihe ließe sich beliebig fortsetzen. Ein Grundproblem vieler Menschen liegt darin, dass sie sich ständig vergleichen und selbst im Defizit erleben. Dies aber ist eine Haltung, die das Erwachsensein erschwert. Der Mensch steckt dann fest in Gefühlen, die kein Vorangehen ermöglichen, die das Leben belasten.

Worin aber liegt das Problem? Es liegt an einer Unausgesöhntheit mit sich selbst. Diese Unausgesöhntheit wird dann zum Vorwurf ans Leben gemacht. Damit aber bleibt man in der Anklage und der Verzweiflung stecken.

Die wichtigste *Aussöhnung* besteht somit in der Anerkennung der *Tatsache, dass das Leben ungerecht ist*. Tatsächlich sind viele reicher geboren als andere. Tatsächlich sind andere begabter als man selbst, und tatsächlich sind andere hübscher oder charmanter als man selbst. Sofern man dies akzeptieren kann, ohne in Not zu gelangen, stellt sich innerer Frieden und Ausgeglichenheit ein. Zum Glück ist das Leben so eingerichtet, dass man mit dem, was man hat, im Grunde ganz gut auskommen kann. Viele Menschen wissen das leider nur noch nicht. So liegt ein tiefes Geheimnis für Zufriedenheit und Glück darin, aus dem Vergleichen auszusteigen und das eigene Leben mit dieser Geschichte und Begrenztheit anzunehmen, ohne mit ihm zu hadern. Es steht also die Entdeckung an, die eigene Fülle und den eigenen Reichtum wahrzunehmen und sich mit ihm zu verbinden. Dies wäre dann das „Ja“ zur eigenen Existenz. Im Grunde hat ein Mensch, der ständig hadert, dieses „Ja“ noch

nicht gesprochen. Damit hat er die Freiheit zur eigenen Stellungnahme noch nicht gefunden. Genau darum aber geht es, wenn wir uns mit uns und unserer Geschichte aussöhnen. Wir lernen, dass wir das, was ist, tragen können, und wir werden frei, unserem Leben die uns gemäße Richtung zu geben.

Genaugenommen hat der Mensch ein zweifaches Ja zu sprechen. Das Ja zu sich selbst und das Ja zur Welt (vgl. Längle 2008, 108). Wer das kann, ist nicht mehr bedroht. Er kann dann in Ruhe überlegen, ob, wo und wie er etwas ändern kann und will. Denn: Das Ja zu dem, was ist, wie es ist, schließt ja nicht aus zu überdenken, was verändert werden soll oder kann. Der Mensch ist dann aber kein Gegner der Realität mehr. Somit lebt er nicht mehr gegen sich und seine Welt, sondern mit sich und seiner Welt.

#### 4. Erwachsene Menschen übernehmen Verantwortung für den jeweiligen Preis, den das Leben kostet.

Dieser Gedanke schließt an das eben Ausgeführte unmittelbar an. Die eine Aufgabe besteht darin, die Realität zu bejahen, die andere, sie zum jeweiligen Preis zu akzeptieren, den sie kostet. Nach dem Motto: „Alles hat seinen Preis.“ Im Grunde ist das ja auch ein tröstlicher Gedanke. Wenn alles seinen Preis hat und das für jeden Menschen gilt, dann brauche ich gar nicht in Neid und Missgunst zu stehen. Es reicht, mich um das zu kümmern, was für mich ansteht. Und weil alles seinen Preis hat, kann ich vielmehr überlegen, ob es gut ist, *diesen* Preis zu zahlen.

Ein paar Beispiele:

Jemand, der sein Leben so eingerichtet hat, dass er immer betreut werden möchte von anderen, muss als Folge tragen, dass er immer klein bleibt und angewiesen ist. Er muss ertragen, dass man ihn nicht wirklich ernst nimmt und sein erwachsenes Gehabe nicht wirklich überzeugt.

Jemand der glaubt, das Leben sei zu teuer und zu schwer, und sich deshalb Dinge stiehlt (Gegenstände, Gedanken etc.), muss mit seinen Schuldgefühlen fertig werden. Wenn er aber diese Schuldgefühle verdrängt oder leugnet, muss er mit der Ablenkung fertig werden, die seinem Leben eigen ist. Immer auf der Flucht vor dem Entdecktwerden. Und er kann nie die Erfahrung machen, wie gut es tut, eigenmächtig zu sein.

Jemand der faul ist, weil ihm alles zu anstrengend ist oder er sich zu gut für diesen Einsatz ist, wird sich vor den Anforderungen drücken. Sein Preis ist die Einsamkeit und Unverbindlichkeit, in die er kommt, und die Unwissenheit, die er ertragen muss.

Und wer immer der erste sein muss, weil er sonst keinen Stand im Leben hat, muss den Preis der Hektik und Rivalität bezahlen.

So hat alles seinen Preis, weil das Leben eine Angemessenheit verlangt. Und der erwachsene Mensch ist herausgefordert herauszufinden, ob er diesen Preis bezahlen kann und will. Er kann niemand anders dafür verantwortlich machen. So gehört einerseits der Mut zum Wagnis für einen größeren Preis dazu, wenn man im Vorhinein nicht alles schon genau weiß. Und ist andererseits der Mut zur Bescheidenheit wichtig, mit der sich der Mensch selbstbewusst dahin stellt, wo er seinen Preis nicht mehr bezahlen will oder kann.

#### 5. Erwachsensein heißt, Verantwortung für das eigene Wohlbefinden zu übernehmen.

Hier geht es darum, sich in seiner physischen und psychischen Befindlichkeit gut in den Blick zu nehmen. Achtsamkeit für sich selbst ist hier entscheidend. Leider erfährt dieser Aspekt aus einem falsch verstandenen Erwachsensein häufig eine Abwertung. „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“, so sagt man. Wann haben Sie zuletzt vormittags mitten in der Woche auf dem Sofa gelegen und ein spannendes Buch gelesen? Kennen Sie sich in ihren regressiven Bedürfnissen, oder haben Sie diesen Blickwinkel mit der vollendeten Kindheit abgelegt? Wer nicht gut für sich selbst sorgen kann, wird häufig zum schärfsten Kritiker und Entwerter gegenüber denen, die besser für sich sorgen können.

Verantwortung schließt deshalb nicht nur Progression, sondern gerade eben auch Regression ein. Wie ist es mit Pausen im Leben, mit der Sehnsucht nach Zärtlichkeit, dem Wunsch nach Gehaltensein und Versorgtwerden? Oder wie ist es mit der Lust, etwas zu tun, das nicht nur pflichtgemäß ist?

Wer sich auch mit diesen Bedürfnissen ernst nimmt, übernimmt erwachsene Verantwortung.

#### 6. Erwachsene Menschen nehmen ihre eigene Autorität in Anspruch.

Möglicherweise mag Sie dieser Satz erstaunen. „Ist das nicht eine Selbstverständlichkeit?“ – so könnten Sie denken. Es lässt sich jedoch beobachten, dass viele Menschen ihre Autorität nicht selbstverständlich in Anspruch nehmen. Aufgrund der Gebundenheit an ihre Eltern scheint es für viele Männer und Frauen so zu sein, dass die eigentliche Autorität dem jeweiligen Vater oder der Mutter gehört. Man würde sich an Vaters Statt setzen, wenn man diese Autorität in Anspruch nähme. Und diese Freiheit nehmen sich längst nicht alle Männer und Frauen, weil sie nicht wissen, ob es ihnen zusteht, sich an diesen Platz zu stellen. Interessanterweise gelingt es diesen Männern und Frauen durchaus ihren eigenen Kindern gegenüber, aber für sich selbst scheint das schwierig erlebt zu werden. Es ist aber wichtig, das, was man lebt, wie man es lebt, wofür man lebt, aus der eigenen klaren inneren Autorität zu vertreten. Spüren Sie mal den Unterschied an, wenn Sie eine Entscheidung getroffen haben und sagen: „Das möchte ich tun.“ Oder mit Autorität: „*Das möchte ich tun!*“

### IV. AUSWIRKUNGEN DIESER LEBENSHALTUNG DES ERWACHSENSEINS

#### 1. Die Fähigkeit zu Autonomie und Bindung

Eine wesentliche Auswirkung erwachsener Lebenshaltung besteht in der Fähigkeit zu Autonomie und Bindung. Dies meint: Einerseits aus sich selbst für sich selbst einstehen zu können – unabhängig vom Urteil und der Bewertung anderer. Andererseits verbindliche Beziehungen eingehen zu können, ohne Angst haben zu müssen, sich selbst dabei verloren zu gehen. In existenzieller Perspektive sprechen wir dann von einem Leben in Freiheit und Verantwortung.

## 2. Authentizität

Zu dieser Erfahrung von Freiheit und Verantwortung gehört die Fähigkeit, so zu leben, dass dies als authentisch erfahren wird. Wann jedoch sind wir authentisch? Wenn wir in Übereinstimmung und Bejahung stehen mit dem, was uns gemäß ist, und dem, was den Werten, für die wir leben, Rechnung trägt. Wir leben dann, was wir wollen.

## 3. Bewusstheit und Dankbarkeit

Eine weitere Auswirkung ist eine bewusste Dankbarkeit, mit der das Leben gelebt wird. Zu diesem Bewusstsein gehört die Erkenntnis, dass in diesem Leben nichts selbstverständlich ist. Es ist ein großes Glück, dieses Leben führen zu können und so leben zu dürfen. Und die personale Antwort auf diese Erfahrung ist die Dankbarkeit.

## 4. Die Fähigkeit zu geben

Die vielleicht wertvollste Kraft, die dem Erwachsensein entspringt, ist die Fähigkeit, geben zu können. Erwachsen zu sein macht es möglich, eine Haltung einzunehmen, aus der heraus wir geben, ohne das Gefühl zu haben, dabei selbst zu kurz zu kommen.

Was folgt aus einer Haltung des Gebens? Wir erleben uns lebendig und nicht mehr abhängig, wenn wir geben. Denn im Geben liegt ein aktives Geschehen. Wir kommen in eine aktive Gestaltung unseres Lebens. Der entscheidende Unterschied besteht darin, dass sich der Abhängige im Status des Angewiesenseins fühlt, während sich der Gebende im Status seines Vermögens erlebt.

Und das ist es eigentlich, was das Erwachsensein so attraktiv macht: sich in seinem Vermögen zu kennen und aus seiner Fülle zu leben.

## Literatur

- Frankl V (1985) Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Frankfurt am Main: Fischer
- Keupp H (2012) Prekäre Verortungen in der Spätmoderne: Zum Patchwork Personaler und Kollektiver Identitäten. In: Müller M & Kluwe S (Hrsg.) Identitätsentwürfe in der Kunstkommunikation: Studien zur Praxis der sprachlichen und multimodalen Positionierung im Interaktionsraum ‚Kunst‘. Berlin/Boston: Walter de Gruyter, 25-46
- Kumbier D (2013) Das Innere Team in der Psychotherapie. Methoden- und Praxisbuch. Stuttgart: Klett-Cotta
- Längle A (2008) Existenzanalyse. In: Längle A/Holzhey-Kunz A Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien: Facultas, 23-179
- Nuber U (2001) Die schwierige Kunst, ein Erwachsener zu sein, Psychologie Heute April 2001, 20 – 27
- Siems M (1997) Souling – Mehr Liebe und Lebendigkeit. Eine Anleitung zur Selbsthilfe. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt

## Adresse des Autors

DR. CHRISTOPH KOLBE  
 Psychologischer Psychotherapeut  
 Borchersstr. 21, 30559 Hannover  
[www.christophkolbe.de](http://www.christophkolbe.de)  
[www.existenzanalyse.com](http://www.existenzanalyse.com)