

Carpe Diem

Franz Sedlak



„Carpe diem“, „Pflücke den Tag!“ Nach Erikson entwickelt sich der Mensch sein ganzes Leben hindurch zwischen förderlichen oder hemmenden Lebensentscheidungen. Der Mut, die konstruktive Wahl zu treffen, kann durch negative Umwelteinflüsse und belastende Erfahrungen stark vermindert sein.

Die **erste Phase** lautet Urvertrauen versus Urmisstrauen, es geht um das unbefangene oder ängstliche, gespannte Verhältnis zur Welt. Wird die Welt freundlich oder feindlich empfunden? Wagt man auf sie zuzugehen oder muss man sich vor ihr schützen? **In der zweiten Lebensstufe**, zwischen Autonomie und Scham und Zweifel, setzt sich das Kind mit den Grenzen setzenden Autoritätspersonen auseinander und mit seinem von diesen belohnten oder blockierten Selbständigkeitsstreben. **Im dritten und vierten Lebensjahr** geht es um Initiative versus Schuldgefühl. Das Kind entwickelt sich in dieser Phase sehr stark, erweitert sein Tätigkeitsfeld, Sprachvermögen, seine Phantasie und Vorstellungsfähigkeit und möchte unbehindert von den Eltern und ohne Schuldgefühle Initiativen setzen. **Das nächste Stadium** hat Erikson Werksinn bzw. Minderwertigkeitsgefühl genannt: Wie entwickeln sich Leistungsfähigkeit und Kompetenz? Fühlt man sich fähig oder unfähig im Vergleich mit anderen? Hat man genügend Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten?

Mit dem Eintritt der Pubertät lautet das Thema Identität versus Identitätsdiffusion. Es ist die gelingende oder scheiternde Auseinandersetzung mit sich selbst, mit dem Selbstbild, mit den eigenen Werten, in der Auseinandersetzung mit anderen, mit Gleichaltrigen, mit Erwachsenen, mit den eigenen Fähigkeiten und beruflichen Entscheidungen usw. **In der nächsten Entwicklungsphase** geht es um Intimität, um Hingabe und Partnerschaft, Übersteigen der eigenen Ich-Grenzen in einem Wir-Erleben bzw. um Distanzierung und Isolierung, Einsamkeit, Beziehungsfurcht. **Die folgende Entscheidung** lautet schöpferische Produktivität versus Stagnation: Gelingt die Realisierung des Urbedürfnisses, in seinen Produktionen weiterzuleben, oder fühlt man sich leer, gebremst, unproduktiv? Kann man anderen gegenüber fürsorglich sein oder absorbiert man seine ganze Energie selbst? **In der letzten Phase** ist die Frage, gelingen Integriertheit und Integrität oder bleibt nur mehr Verbitterung und Lebenssekel? Der ganzheitliche Mensch konsolidiert sich zunehmend, er hat die Relativität verschiedenster Lebensformen erlebt und trotzdem einen Sinn für das Ganze - bezüglich dem, wie man ist, und wie man sein will/wollte. Es gelingt auch, einen durchgehenden Zusammenhang, roten Faden, in seinem Leben zu entdecken.

N. Feil beschreibt in ihrem Buch über Validation (Betreuung von Alten, Dementen), dass Erikson noch eine allerletzte, krönende Phase angedeutet hat: Aus der Integrität entwickelt sich die Gerotranszendenz, der bewusste Rückzug, um sich in einem Gefühl universeller Gemeinschaft, einer Akzeptanz des Lebenszyklus und des Todes mit der Existenz auseinander zu setzen.