

CLAUS KOCH

# Wenn aus Jugendlichen Erwachsene werden

Leben und Bindung  
junger Menschen zwischen  
18 und 30 Jahren



Klett-Cotta



Claus Koch

# **Wenn aus Jugendlichen Erwachsene werden**

**Leben und Bindung junger Menschen  
zwischen 18 und 30 Jahren**

Klett-Cotta

Dieses Werk wurde vermittelt durch Aenne Glienke/Agentur für Autoren und Verlage, <http://www.aenneglienkeagentur.de>

Klett-Cotta

[www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

© 2024 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH,

gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Cover: Bettina Herrmann, Stuttgart

unter Verwendung einer Abbildung von auremar/Adobe Stock

Gesetzt von Dörlemann Satz, Lemförde

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

Lektorat: Susanne Klein, [www.kleinebrise.net](http://www.kleinebrise.net)

ISBN 978-3-608-98730-0

E-Book ISBN 978-3-608-12277-0

PDF-E-Book ISBN 978-3-608-20665-4

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

# Inhalt

Einleitung .....	9
------------------	---

## TEIL 1 Erwachsenwerden

<b>1 Pubertät – die Brücke zum Erwachsenwerden .....</b>	<b>19</b>
Jugendliche auf der Suche nach sich selbst .....	19
Identitätssuche und sexuelles Begehren .....	22
Identitätskrisen .....	26
<b>2 Aufbruch ins Erwachsenwerden .....</b>	<b>29</b>
Das Ende der Pubertät .....	29
Erwachsenwerden braucht Zeit .....	31
Einsamkeit .....	32
<b>3 Erwachsenwerden als eigenständige Entwicklungsstufe .....</b>	<b>36</b>
Wann ist man überhaupt erwachsen? .....	36
Coming of Age: Erwachsenwerden in Literatur, Film und Popkultur .....	40
Erwachsenwerden in den sozialen Medien .....	47
Vorsicht, G-Wort! Die Generation Z .....	48
Was weiß die Psychologie? .....	51
<b>4 Ein Leben im »Dazwischen« .....</b>	<b>58</b>
Erwachsenwerden? Mal sehen! .....	58
Odysseusjahre .....	60
Abschied von Eltern und Schule .....	63
Wohin? Dem Leben eine Richtung geben .....	64
Psychische Probleme und Lebenskrisen .....	67
»Gemeinsam einsam im Lockdown« – die Pandemie .....	71

»Im Hauptfach Dauerkrise, im Nebenfach Existenzangst« – Leben in unsicheren Zeiten .....	73
Erwachsenwerden – die härteste Zeit des Lebens? .....	74

## TEIL 2 Bindung und Erwachsenwerden

<b>5 Das Kind auf der Suche nach Nähe und Bindung .....</b>	<b>79</b>
Kinder sind von Geburt an Beziehungswesen .....	79
Resonanz: Kinder wollen, dass die Welt ihnen antwortet .....	80
Urvertrauen und Einsamkeit .....	81
Kinder haben existenzielle Bedürfnisse .....	82
Verschiedene Bindungsmuster und ihre Entstehung .....	84
Frühkindliche Bindung und Identität .....	88
<b>6 Bindung und Weltoffenheit .....</b>	<b>90</b>
Nähe und Erkundungslust .....	90
Das unheimliche Draußen .....	92
In der Fremde verloren gehen .....	94
Weltoffenheit .....	95
<b>7 Bindungsmuster und Weltaneignung .....</b>	<b>98</b>
Sich der Welt öffnen: Die sichere Bindung .....	98
Immer auf Abstand: Die unsicher-vermeidende Bindung .....	100
Niemals sicher sein: Die unsicher-ambivalente Bindung .....	102
In der Falle: Die desorganisierte Bindung .....	103
<b>8 Krisen im jungen Erwachsenenalter .....</b>	<b>106</b>
Auf der Suche nach der eigenen Identität .....	106
Ganzheitliche Identität versus Identitätskonfusion .....	108
Identitätskonfusion, innere Leere und der fehlende Kompass .....	110
Anpassungsstörungen: Ängste, Depressionen, dissoziatives Empfinden .....	113

<b>9 In den Odysseusjahren verloren gehen</b> .....	116
Fallbeispiel 1: Nele hat Panikattacken und fühlt sich fremd in ihrer Welt .....	116
Fallbeispiel 2: Micha sucht den Tod .....	120

### **TEIL 3 Wie Erwachsenwerden gelingen kann**

<b>10 Loslassen oder festhalten? Die Rolle der Eltern</b> .....	129
Abschied nehmen vom »Kind« .....	129
Drei Missverständnisse .....	131
Eltern sind keine Freunde .....	133
Das Loslassen müssen auch die jungen Erwachsenen lernen .....	134
Tritt zurück und bleibe verbunden! .....	135
Wenn das Bindungssystem wieder aktiv wird .....	137
Elternsein braucht einen langen Atem .....	140
<b>11 Sechs Bausteine, damit Erwachsenwerden gelingt</b> .....	142
Authentizität: »So, wie ich bin, bin ich gut.« .....	145
Selbstwertgefühl: »Ich fühle mich wertvoll.« .....	146
Selbstwirksamkeit und Lebensoptimismus: »Ich schaffe es!« .....	149
Kommunikationsfähigkeit: »Ich kann mich mitteilen.« .....	151
Selbstkontrolle: »Ich weiß, was ich tue.« .....	153
Sinnfindung: »Ich will mein Leben sinnvoll gestalten.« .....	156
<b>12 Was sonst noch wichtig ist</b> .....	161
Empathie empfinden .....	163
Verantwortung für sich und andere übernehmen .....	164
Die Freiheit, man selbst zu sein .....	165
Das Recht, Nein sagen zu dürfen .....	166
Das Recht, Fehler machen zu dürfen .....	167
Das Recht, Zeit zu haben .....	169
Das Recht, traurig und unglücklich zu sein .....	170
Das Recht, glücklich zu sein .....	171

<b>Dank</b> .....	173
<b>Anmerkungen</b> .....	174
<b>Literatur</b> .....	179

# Einleitung

Es waren wohl auch eigene Erfahrungen, die mein Interesse für die Entwicklungsphase des Erwachsenwerdens geweckt haben. Für einen Zeitraum, der mit dem Ende der Pubertätszeit beginnt und bis zum Alter von 25 Jahren oder auch länger andauert. Da gab es auf der einen Seite diese sich unendlich ausdehnenden Freiheitsspielräume nach dem Verlassen des Elternhauses und der Schule und andererseits das Gefühl, einsam und verwundbar zu sein wie nie zuvor im Leben. Und so, wie es mir damals ging, geht es offensichtlich auch heute noch vielen jungen Menschen. Die US-amerikanische Sängerin Taylor Swift, inzwischen ein Megastar, die mit ihren Texten Millionen von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der ganzen Welt erreicht, hat es vor einigen Jahren, damals selbst erst 23 Jahre alt, in ihrem Song »22« treffend auf den Punkt gebracht: *»We're happy, free, confused, and lonely at the same time. It's miserable and magical.«*

Viele Jahre später, nach gängigen Kriterien nun selbst erwachsen geworden, fing ich an, mich als Psychologe mit dieser Entwicklungsphase erneut zu beschäftigen. Bei meinen eigenen Kindern und in vielen Begegnungen und Interviews mit jungen Menschen entdeckte ich ein ähnliches Auf und Ab dieser in der Literatur und ebenso in der modernen Popkultur viel beschworenen Empfindungen meiner eigenen Zeit des Erwachsenwerdens: Magisch und elendig zugleich, wenn es nach überstandener Pubertät ernst damit wird, selbstständig zu werden und immer mehr Verantwortung für sich und andere übernehmen zu müssen. Und auch viele Erwachsene, mit denen ich über dieses Thema sprach, berichteten in der Rückschau auf ihr eigenes Leben immer wieder von dem Gefühl,

sich in keiner Lebensphase oft so unendlich glücklich und gleichzeitig auch traurig und einsam gefühlt zu haben. Ebenso wie ich konnten sie sich gut in eine Zeit zurückversetzen, die sie als so intensiv wie nie wieder danach in ihrem Leben empfunden hatten, wohl auch deswegen, weil diese Phase ihr späteres Leben so maßgeblich beeinflusst und geprägt hat.

Erwachsenwerden bedeutet, noch einmal ganz von vorne zu beginnen in der Beschäftigung mit sich selbst und der eigenen Identitätsfindung. Denn mit zunehmendem räumlichen wie zeitlichen Abstand von den Eltern stellt sich die Frage, wie man mit der neu gewonnenen Freiheit und Selbstständigkeit umgehen will. Jetzt ist die Zeit gekommen, in der sich zurückliegende Entwicklungsschritte in der Kindheit und Pubertät zu einem einzigen und existenziell bedeutsamen Fragenkomplex bündeln: »Woher komme ich?« – »Wer bin ich?« – »Wohin will ich?« – »Warum bin ich hier?« – »Was will ich?« – und: »Wie geht es jetzt mit mir weiter?« In dieser Zeit der *Selbstfindung* werden Brücken zum Elternhaus abgebrochen und manche Weichen neu gestellt, die oft ein Leben lang bestimmend bleiben. Fehler, die einem in dieser Phase des Übergangs unterlaufen, und persönliche Krisen hinterlassen Spuren und Narben, die lange und für manche sogar ein Leben lang sichtbar bleiben.

Je länger ich mich mit diesem Lebensabschnitt, der einer Transitzone gleicht, beschäftigt habe, desto häufiger kam mir die Beschreibung der Odyssee im gleichnamigen Epos von Homer in den Sinn. Denn tatsächlich hat die Lebensphase des Erwachsenwerdens mit all ihrem Hin und Her, der ihr innewohnenden Ambivalenz von Gelingen und Versagen, etwas von einer Irrfahrt an sich, einer im Leben in dieser Form nur einmal vorkommenden Odyssee. Dem eigenen Leben muss nun, einem Balanceakt gleich, nach und nach eine Richtung gegeben und der Anker, der Halt und Sicherheit verleiht, muss immer wieder von Neuem ausgeworfen werden. Man bewegt sich auf ein bestimmtes Ziel zu, aber das Meer ist noch unruhig, und die Gefahren, die lauern, und die Abenteuer, die zu überstehen sind, bleiben unvorhersehbar. Wie für Odysseus, den Helden des Epos von Homer, kann das ziemlich anstrengend werden. So wie er über-

lässt sich der junge Mensch immer wieder dem oft Unerwarteten und probiert sich dabei wie ein Schauspieler in verschiedenen Rollen aus.

Aufgrund dieser und anderer Ähnlichkeiten fiel mir für die Zeit des Erwachsenwerdens kein besserer Begriff ein, als sie die »Odysseusjahre« in unserem Leben zu nennen.<sup>1</sup> Wobei mir von Anfang an bewusst war, dass diesem Vergleich ein Schönheitsfehler anhaftet, denn das Ziel von Odysseus war es schließlich, in den Heimathafen und zu seiner Familie zurückzukehren, wohingegen die jungen Leute sich heute aufmachen, um für sich einen neuen und ihnen anfangs fremden Ort zu finden, an dem sie sich, später vielleicht endgültig, einmal niederlassen. Ob sie sich dabei wirklich immer weiter von ihrem eigenen Zuhause entfernen und nicht doch, zumindest hinsichtlich bestimmter Verhaltensweisen, wieder dort landen, wo sie hergekommen sind, ist eine andere Frage, die in diesem Buch unter bindungstheoretischen Gesichtspunkten ebenso zu klären sein wird.

Natürlich erleben jede junge Frau und jeder junge Mann die Zeit des Erwachsenwerdens anders; dies gilt für sämtliche psychologischen Entwicklungsetappen, die jede und jeder unter unterschiedlichen Bedingungen und mit ganz unterschiedlichen Voraussetzungen der eigenen Biografie ausfüllen. Was aber lässt die Zeit des Erwachsenwerdens dann zu einer eigenständigen und authentischen Entwicklungsetappe mit besonderen Herausforderungen werden?

Genau diese Frage und auch das Nachdenken darüber, ob sich mein eigenes Interesse an dieser Lebensphase und meine eigenen Beobachtungen dahingehend bündeln und verallgemeinern lassen, Erwachsenwerden als eine *eigenständige Entwicklungsetappe* begreifen zu können, haben mich veranlasst, mich auf die Suche nach dem zu machen, was die Psychologie und andere Wissenschaften zu diesem Zeitabschnitt und seinen Besonderheiten bislang zu sagen hatten.

Die Recherche zum Stand der aktuellen Forschung zeigte mir, dass sich im deutschsprachigen Raum bisher so gut wie niemand

und auch sonst nur wenige mit dieser entwicklungspsychologisch so bedeutenden wie auch spannenden Lebensphase fachlich auseinandergesetzt haben. In den wenigen, hauptsächlich US-amerikanischen Forschungsansätzen zum Thema Erwachsenwerden, die seit den 1960er-Jahren dort von einigen Sozial- und Entwicklungspsychologen in Angriff genommen worden waren, fand ich jedoch die Stimmungen und Empfindungen noch einmal bestätigt, die ich nicht nur bei mir, sondern viel später in Gesprächen auch bei vielen anderen jungen Menschen feststellen konnte. Die Rede war von einem »Moratorium«, einem »Dazwischen«, einem Umherirren im »Noch-nicht« oder auch von einer besonders vulnerablen Phase, geprägt von »Einsamkeit und Vereinzelung«. Einig waren sich die Psychologen, die sich mit dieser Lebensphase ausführlich beschäftigt hatten, darin, dass es sich bei dieser Zeit des »heraufziehenden Erwachsenwerdens«, wie sie der Psychologe und Jugendforscher Jeffrey Arnett in einem 2015 veröffentlichten Buch »Emerging Adulthood« genannt hat, um einen von besonderen Entwicklungsaufgaben geprägten, in sich geschlossenen Entwicklungsabschnitt handelt.<sup>2</sup>

Für mich stellte sich darüber hinaus die Frage, ob es sich bei diesem Lebensabschnitt mit all seinen Unwägbarkeiten und Ambivalenzen nicht auch um die vielleicht »härteste Zeit« in unserem Leben handelt. Mit dieser Frage hat sich auch die Philosophin Susan Neiman in ihrem 2015 erschienenen Buch »Warum erwachsen werden?« beschäftigt, wenn es darum geht, wie schwierig es für junge Menschen ist, Autonomie zu erlangen und dabei zu moralisch vernünftigen Maßstäben zu finden.<sup>3</sup>

Derart in meinen eigenen Beobachtungen bestätigt, habe ich vor zehn Jahren beschlossen, ein erstes Buch über diesen besonderen Entwicklungsabschnitt zu schreiben.<sup>4</sup> Vornehmlich als ein Elternratgeber konzipiert, war es bei seiner Veröffentlichung 2016 das erste und einzige Buch im deutschsprachigen Raum, das sich überhaupt mit dem Altersabschnitt zwischen 18 und 30 Jahren als eine eigenständige Entwicklungsetappe ausführlich auseinandersetzte. Das ist, bis auf wenige Ausnahmen, bis heute so geblieben.

So greift die Gesundheitsforscherin Birgit Ulrika Keller 2019 in

ihrer wissenschaftlichen Ausarbeitung »Emerging Adulthood« – eine Lebensphase zwischen Instabilität und maximaler Freiheit« die von mir 2016 in einem Interview mit der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung geäußerte Ansicht auf, dass es sich bei der »Transitphase« zwischen Jugend und Erwachsensein um einen besonderen Zeitabschnitt handelt. Dazu fasst sie Forschungsergebnisse zusammen und fügt ihnen eine Reihe eigener Beobachtungen und Erkenntnisse hinzu. Auch sie bemängelt die eher dürftige wissenschaftliche Datenlage, was die Erforschung dieses Zeitabschnitts angeht.<sup>5</sup> Die Herausgeberinnen Anne Berngruber und Nora Gaupp bemühen sich in ihrem 2022 erschienenen Sammelband »Erwachsenwerden heute. Lebenslagen und Lebensführung junger Menschen« um einen soziologisch begründeten und kompakten Einblick in diese Lebensphase und berücksichtigen dabei besonders die Auswirkungen von Einkommen und sozialer Herkunft auf den Zeitraum, in dem junge Leute erwachsen werden.<sup>6</sup> Auch diese beiden neuen Veröffentlichungen unterstützen die Kernaussage meines ersten Buches, dass es sich hinsichtlich der Zeit des Erwachsenwerdens um einen eigenen Lebensabschnitt mit einer Reihe von neuen Entwicklungsaufgaben handelt.

Acht Jahre nach Erscheinen meines ersten Buches zu diesem Thema sehe ich jetzt die Zeit gekommen, auf seiner Grundlage über diese »Transitphase« hin zum Erwachsenwerden ein neues Buch zu schreiben. Denn auch wenn sich an den Kernaussagen seines Vorgängers nur wenig geändert hat, ist das *Leben und Erleben* der jungen Leute heute in mancher Hinsicht bereits ein anderes. Damals, vor 10 Jahren, als ich anfang, über dieses Thema zu schreiben, schien die Welt für viele junge Leute zumindest äußerlich noch in Ordnung zu sein. Doch die dann einige Jahre später folgende Coronapandemie mit all ihren unmittelbaren Erfahrungen, Folgen und Spätfolgen für die jungen Menschen, dazu der Ukrainekrieg und die sich immer weiter verschärfende Umweltkrise haben viele in der Kindheit und Jugend erworbene Gewohnheiten und Gewissheiten durcheinandergebracht und bei vielen jungen Menschen mehr als je zuvor zu neuen Problemen mit sich selbst und ihrem »Wohin« geführt. Zukunftsängste machen sich im Übergang von der Kindheit hin

zum Erwachsenwerden ebenso bemerkbar wie eine Reihe von neuen Herausforderungen, die diese Phase – neben all den ihr immer noch innewohnenden Träumen und Glücksvorstellungen – jetzt für viele noch verletzlicher dastehen lässt.

Hinzukommt der rasante Fortschritt im Bereich der künstlichen Intelligenz, der das Leben junger Leute schon jetzt verändert und in den kommenden Jahren immer stärker beeinflussen wird. Wozu noch etwas lernen, wenn Programme wie ChatGPT demnächst auch das Schreiben dieses Buches übernehmen könnten? Wozu sich noch auf einen künftigen Beruf vorbereiten, wenn ganze Berufsfelder sich dahingehend verändern, dass einmal erworbenes Wissen überflüssig wird?

Auch andere Fragen als die, die diesen Lebensabschnitt bisher so begehrenswert gemacht haben, stellen sich. Wozu noch jemanden kennenlernen und ihm oder ihr begegnen, wenn dies am Handy ebenso gut dazu passende Algorithmen für mich erledigen können? Wozu noch in die Ferne reisen, wenn virtuell das Meta-Universum lockt? Der Zauber, der von der Lebensphase des Erwachsenwerdens immer noch ausgeht und der in der oben genannten Liedzeile des Songs von Taylor Swift anklingt, wird bleiben. Manches liegt noch in weiter Zukunft, aber anderes, was ihnen im Netz geboten wird, kommt dem Lebensgefühl junger Erwachsener zum Teil schon sehr nahe. Aus der damaligen Generation Y ist die Generation Z mit neuen Lebenseinstellungen und neuen Denk- und Verhaltensgewohnheiten geworden, weil die Gegenwart und Zukunft sie vor neue und andere Herausforderungen stellt.

Neben der Berücksichtigung all dieser Faktoren geht es mir in meinem neuen Buch aber auch darum, die Zeit des Erwachsenwerdens als eigenen Entwicklungsabschnitt besonders unter dem Einfluss *frühkindlicher Bindung* zu betrachten. Was wird in dieser Lebensphase aus den in der frühen Kindheit erworbenen Bindungsmustern? Welchen Einfluss haben sie, wenn es darum geht, sich später als junger Mensch seine eigene Welt zu erobern? Wie wirken sie sich jeweils vorteilhaft oder hinderlich aus in dieser Phase, wenn junge Menschen die Welt immer selbstständiger für sich entdecken?

Die besten Voraussetzungen für solche *Weltoffenheit*, wie ich sie

im Rahmen eines anderen Buches vorgestellt habe<sup>7</sup>, finden sich in einer als sicher und vertrauensvoll erlebten Beziehung zu den Eltern als die dem Kind nächsten Bezugspersonen. Solcherart versetzt eine *sichere Bindung* schon das Kind zunehmend in die Lage, seine Umgebung neugierig und ohne Angst vor dem Fremden und Unerwarteten zu erobern, und spielt auch, wie sich zeigen wird, beim Aufbruch ins Erwachsenwerden noch immer eine bedeutende Rolle.

Das vorliegende Buch gliedert sich in drei große Teile. Zunächst geht es um die Beschreibung des Erwachsenwerdens als eine eigenständige Lebensetappe mit unterschiedlichen Entwicklungsaufgaben. Es geht um eine Art Transitzone, um den Übergang in eine neue Erfahrungswelt, die in der Pubertätszeit ihren Ausgangspunkt findet. Ein Aufbruch ins Ungewisse findet statt, wenn den jungen Menschen der Verlust von Leitplanken wie Elternhaus und Schule immer offensichtlicher wird. Jetzt beginnt für sie ein neuer Lebensabschnitt, begleitet von Aufbruch, Träumen, intensivem Glückserleben und oft gleichzeitig empfundener Trauer und Einsamkeit. Es geht darum, von vielen Gewohnheiten Abschied zu nehmen, und es geht um die vielleicht »härteste Zeit im Leben« und das Risiko, in dem »Dazwischen« dieser Lebensetappe verloren zu gehen. Hinzukommt, dass die jungen Menschen in zunehmend unsicheren Zeiten leben und sich mit den Folgen von Pandemie, Krieg und Klimakrise und deren Auswirkungen auf ihr psychisches Empfinden auseinandersetzen müssen.

Im zweiten Teil des Buches stehen die Folgen frühkindlicher Bindung auf das Erwachsenwerden im Vordergrund. Wie wirken sich unterschiedliche Bindungsmuster darauf aus, diese Lebensphase mutig und selbstbewusst in Angriff zu nehmen? Welche Ressourcen sind nötig, die das Erwachsenwerden und die damit einhergehende Identitätssuche junger Menschen erleichtern können, um nicht in einer Art Niemandsland verloren zu gehen?

An diese Überlegungen schließt sich dann der dritte Teil des Buches an. Hier gehe ich den Fragen nach, wie Eltern die oft abenteuerliche Reise ihrer Kinder in deren »Odysseusjahren« feinfühlig und angemessen begleiten können und welchen Platz sie mit ihrer

Präsenz weiterhin für die jungen Leute einnehmen. Am Ende des Buches stelle ich als eine Art Resümee meiner Ausführungen sechs Bausteine vor, die dabei helfen können, dass Erwachsenwerden gelingt.

## TEIL 1

# Erwachsenwerden

*Wie soll man denn wissen,  
was es bedeutet,  
erwachsen zu sein,  
bevor man es geworden ist?*