

Inhalt

Einleitung	9
-------------------------	----------

TEIL 1 Erwachsenwerden

1 Pubertät – die Brücke zum Erwachsenwerden	19
Jugendliche auf der Suche nach sich selbst	19
Identitätssuche und sexuelles Begehren	22
Identitätskrisen	26
2 Aufbruch ins Erwachsenwerden	29
Das Ende der Pubertät	29
Erwachsenwerden braucht Zeit	31
Einsamkeit	32
3 Erwachsenwerden als eigenständige Entwicklungsetappe	36
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
4 Ein Leben im »Dazwischen«	58
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

5 Das Kind auf der Suche nach Nähe und Bindung	79
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
6 Bindung und Weltoffenheit	90
Nähe und Erkundungslust	90
Das unheimliche Draußen	92
In der Fremde verloren gehen	94
Weltoffenheit	95
7 Bindungsmuster und Weltaneignung	98
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
8 Krisen im jungen Erwachsenenalter	106
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

9 In den Odysseusjahren verloren gehen	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

10 Loslassen oder festhalten? Die Rolle der Eltern	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
11 Sechs Bausteine, damit Erwachsenwerden gelingt.....	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
12 Was sonst noch wichtig ist.....	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

Dank..... 173

Anmerkungen..... 174

Literatur 179