



## Entwicklungsaufgaben im Mittleren Lebensalter

*Auf jeder Lebensstufe begegnen wir Herausforderungen, die angenommen und/oder bewältigt werden wollen. Die mittleren Jahre umfassen den relativ großen Zeitabschnitt zwischen dem 35. und 65. Lebensjahr.*

Wer Selbst-Erziehung und gute Bindungsbeziehungen pflegt, dem fällt es erfahrungsgemäß leichter, die Aufgaben des Lebens zu lösen.

In Anlehnung an Erkenntnisse der Psychologie schlage ich folgende Entwicklungsaufgaben vor:

1. **Ehe und Familie entwickeln**  
(gute Gespräche, schöne gemeinsame Erlebnisse, ältere Kinder schrittweise in die Freiheit entlassen)
2. **Beruf als Berufung leben**  
(Engagement, Zuverlässigkeit und Verträglichkeit gegenüber anderen zeigen)
3. **Abschied nehmen**  
(das „leere Nest“ annehmen, wenn das jüngste Kind aus dem Haus ist, den Tod von Eltern, Schwiegereltern und einigen Freunden betrauern)
4. **Neue Verantwortung übernehmen**  
(eventuell Pflege von Eltern oder Schwiegereltern, Mit-Betreuung der Enkelkinder, Ausbau ehrenamtlicher Tätigkeiten, Geld für gute Zwecke spenden)
5. **Krankheiten annehmen und gesund leben**  
(Körperliche Einschränkungen, Krankheiten und Gewichtszunahme annehmen, zugleich: mehr für die Gesundheit tun, z.B. täglich 10.000 Schritte mit Hilfe eines Schrittzählers gehen)
6. **Endlichkeit akzeptieren und Ewigkeit erhoffen**  
(sich mit Sterben und Tod beschäftigen, den „Himmel“ als Realität sehen)

**Klaus Glas**

### Literatur

Lindenberger, U. & Schaefer, S. (2008). Erwachsenenalter und Alter. In: Oerter, R. & Montada, L. (Hrsg.). **Entwicklungspsychologie** (6. vollst. überarb. Auflage), S. 366 – 409. Weinheim: Beltz, PVU.