

## **Unsere wichtigste Aufgabe im fortgeschrittenen Erwachsenenalter: Die Entdeckung der Generativität**

Generativität ist ein zu Unrecht vergessenes Konzept des Freud-Schülers Erik Erikson. Sie bezeichnet eine Entwicklungsstufe im menschlichen Lebensbogen, eine Aufgabe, der wir uns im mittleren und fortgeschrittenen Alter stellen müssen. Und wie wir sie lösen hat eine enorme Wirkung auf unser Leben.

Generativität ist zum einen die Tugend, eine so genannte „Ich-Stärke“, die uns zu reifen, verantwortungsvollen Erwachsenen macht. Am langen Nachmittag des Lebens, auf der Höhe des Könnens und Wissens, sollten wir nicht mehr um uns selbst kreisen, sondern damit beginnen, etwas „zurückzuzahlen“ und an kommende Generationen zu denken. Damit vermeiden wir die häufig im mittleren und späteren Alter aufkommenden Gefühle von Stagnation und Sinnlosigkeit: War das schon alles? Hat(te) mein Leben einen Sinn? Was habe ich versäumt? Usw.

Durch praktizierte Generativität stellen wir also die Weichen für das „dritte Alter“: wenn wir generativ sind, können wir uns leichter mit der eigenen Lebensgeschichte aussöhnen, und wir beugen den psychischen Gefahren des Alters vor - Depression, Verbitterung und Verzweiflung.

Generativität ist die Schlüsseltugend des Erwachsenenlebens: Generativ sind wir, wenn wir künftigen Generationen eine lebenswerte Welt hinterlassen und für ihren Weiterbestand sorgen. Generativ sein heißt auch, durch Altruismus und Kreativität eine eigene, eine symbolische Form der Unsterblichkeit zu finden. So hilft uns die Tugend der Generativität, das eigene Alter besser ertragen und dem Leben einen Sinn abgewinnen zu können.

Heiko Ernst  
Redaktion Psychologie Heute  
Werderstraße 10  
D-69469 Weinheim  
h.ernst@beltz.de