

Inhalt

Sind Sie erwachsen? 13

01	Erwachsenwerden – Was sonst?	17
	Von einer, die auszog, erwachsen zu werden	17
	Damals ...	22
	... und heute?	25
	Wer hat es denn leichter (gehabt)?	28
	Das junge Erwachsenenalter war und ist eine prekäre Lebensphase	32
	Nicht alles, was (von außen) erwachsen aussieht, ist auch (innerlich) erwachsen	35

02	»Ich will nicht wachsen!«	47
	Spielen ausdrücklich erlaubt!	47
	»Die infantile Gesellschaft«?	50
	Der »Fall« Oskar Mazerath	55
	»Ich bin super und kann schon alles« – Das kindliche Größenselbst und Allmachtsfantasien	60
	»Her Majesty, the baby«	60
	Die Majestätsbeleidigung	61
	Folgen des Thronsturzes	64

»Lohnt sich das für mich überhaupt, dieses Erwachsenwerden?«	68
Gibt es etwas zu gewinnen ...?	69
... oder lohnt es sich eh nicht für mich?	71
Erwachsenwerden – eine zwiespältige Angelegenheit	73
Wenn es plötzlich nicht mehr »rund« läuft – Erste Symptome	74
»Kompromisse« – Zum Beispiel Prokrastinieren	76
Gibt es heute noch Initiationsriten? – Führerschein & Co.	78
Erwachsenwerden – Abenteuer mit ungewissem Ausgang	82

03

»Ich darf nicht wachsen«	85
»Kinder haften für ihre Eltern« – Kinder als Selbstobjekte der Eltern	85
»Aber Mutter weinet sehr ...« – Die (Schuld-)Angst vor der Trennung	86
»Ich bin klein, mein Herz ist nicht so rein«	90
Die »kleine« Ballerinaprinzessin	95
»Dein (Miss)Erfolg ist mein (Miss)Erfolg«	107

04

Zu früh erwachsen	111
Parentifizierung	113
Das Scheitern am »Beeltern« der Eltern	114

05	»Wachstumskrankheiten«	123
	Anorexie und Bulimie – Der Körper als Austragungsort für Konflikte	124
	Sozialer Rückzug – Flucht vor der Scham	135
	Sucht – Abtauchen in eine Welt ohne Ansprüche	143
	Emotionale Instabilität, depressive Verstimmungen, Lebensverneinung	152
	Psychische Krisen sind immer auch Botschaften, die verstanden werden wollen	160

06	Wer oder was ist eigentlich »erwachsen«?	163
	Die Grundpfeiler des Erwachsenseins	170
	Selbstreflexion – Fragen an sich selbst (und nicht nur an andere)	170
	Selbstsicherheit – Vertrauen in sich selbst (und nicht nur in andere)	172
	Selbstregulation – Gefühle und Impulse steuern (und nicht steuern lassen)	174
	Selbstständigkeit – Selbst Verantwortung tragen (und nicht tragen lassen)	177
	Empathie – Beifahrer im Selbst der anderen	179

07	Wie wird man erwachsen?	185
	Die großen Entwicklungsaufgaben oder –	
	Wie wir die Welt sortieren	185
	Was heißt »innen«? – Wo ist »außen«?	187
	»Ich« und »Du« – Identität und Identifikation	195
	»Gut« oder »Böse« – Containment	197
	Ambivalenz und das schöne Wort	
	»Ambiguitätstoleranz«	206
	Fähigkeit zur Besorgnis	214
	Toleranz gegenüber negativen Gefühlen	216

08

Nicht mehr erwachsen 221

Die Regression – Vermeintlicher Verlust von
bereits erworbenen Fähigkeiten 222

Regression als Erholung und Ort der Kreativität 223

 Spielen – Pause vom »Ernst des Lebens« 224

 Ruhe finden – Bei sich sein 232

 Versorgt werden 233

Die erzwungene Regression –
Schreck, Schock, Trauma 236

Regression als Flucht vor Anforderungen 242

 Hoffen auf Erlösung und Happy End 243

 Diagnosen und Schuldscheine 246

09

Das Zuhause des inneren Erwachsenen 249

Endnoten 256

Literatur 259

Dank 265