

# **Bis dreißig – das Ausloten der Grenzen**

*Ein Essay über Entwicklung, Identität, Lebenspraxis und spirituelle Dimensionen*

[Norbert Rieser](#)

## **Inhaltsverzeichnis**

- 1.1. Einleitung
- 1.2. Die Grundidee des Grenzauslotens
- 1.3. Psychologische und soziologische Theorien
  - 3.1 Erik H. Erikson – Psychosoziale Entwicklung
  - 3.2 Daniel Levinson – Lebensphasenmodell
  - 3.3 Pierre Bourdieu – Habitus und Lebenspraxis
  - 3.4 Risikoneigung und Neurobiologie
- 1.4. Synthese und Erklärung
- 1.5. Praktische Bedeutung für Lebensgestaltung und Beratung
- 1.6. Tabelle 1: Lebensphasen und Theorien im Vergleich
- 1.7. Tabelle 2: Praktische Deutung für Lebenspraxis
- 1.8. Spirituelle und biblische Deutung
- 1.9. Schlussbetrachtung
- 1.10. Literaturhinweis

## **1. Einleitung**

Die Lebensjahre bis etwa zum 30. Geburtstag erscheinen in vielen Biografien als eine Zeit intensiver Suche und des Erprobens. Menschen wollen ihre Grenzen kennenlernen, ihre Fähigkeiten ausloten, Chancen ergreifen und Risiken eingehen. Diese Phase ist nicht nur geprägt von Erfolg, sondern auch von Scheitern, vom Finden und Verlieren, vom Aufbruch und der Orientierungslosigkeit. Gerade darin liegt ihre produktive Bedeutung: Wer sich ausprobiert, kann zu einer tragfähigen Identität gelangen. Dieser Essay entfaltet die Grundidee des Grenzauslotens, verknüpft sie mit psychologischen und soziologischen Theorien und deutet sie in praktischer und spiritueller Hinsicht.

## **2. Die Grundidee des Grenzauslotens**

„Grenzen ausloten“ bedeutet, das Leben in seiner Vielfalt zu erproben. Junge Erwachsene fragen: Was kann ich? Wo gehöre ich hin? Welche Rolle passt zu mir? Welche Werte sind tragfähig? Dieses Suchen vollzieht sich in Studium und Beruf, in Partnerschaften, in Weltanschauung und Glaubensfragen ebenso wie in gesellschaftlichem Engagement. Es ist eine Phase der Offenheit und Unsicherheit – und zugleich eine Phase größter Lernfähigkeit.

## **3. Psychologische und soziologische Theorien**

### **3.1 Erik H. Erikson – Psychosoziale Entwicklung**

Erikson beschreibt die Adoleszenz (bis etwa 20 Jahre) als Spannung von Identität vs. Rollendiffusion. Darauf folgt die Phase des frühen Erwachsenenalters (20–30 Jahre) mit der Aufgabe Intimität vs. Isolation. Wer seine Identität nicht ausreichend geklärt hat, kann keine tragfähige Partnerschaft eingehen. Das Ausloten der Grenzen dient also der Identitätsfestigung.

### **3.2 Daniel Levinson – Lebensphasenmodell**

Levinson sieht in der „Early Adult Transition“ (ca. 17–22) und der Phase „Entering the Adult World“ (22–28) zentrale Jahre des Erprobens. Berufliche Rollen, Lebensentwürfe, Partnerschaften werden ausprobiert. Gegen Ende der Zwanziger folgt eine „Transition“: erste Korrekturen, Neuordnungen, Konsolidierung.

### **3.3 Pierre Bourdieu – Habitus und Lebenspraxis**

Nach Bourdieu wird in diesen Jahren der Habitus geformt – jene dauerhaften Muster von Wahrnehmung, Denken und Handeln. Das Ausloten von Grenzen bedeutet: verschiedene Milieus testen, Normen überschreiten, Zugehörigkeiten erproben. Die soziale Prägung verfestigt sich, bleibt aber noch flexibel.

### **3.4 Risikoneigung und Neurobiologie**

Neurowissenschaftlich ist nachgewiesen: Die Risikobereitschaft ist zwischen 15 und 30 Jahren besonders hoch. Das Belohnungssystem im Gehirn sucht Neues, während die Impulskontrolle erst allmählich voll ausreift. Evolutionär sinnvoll, ermöglicht dies Lernprozesse, Mutproben und die Suche nach der eigenen Position in Gemeinschaft und Gesellschaft.

## **4. Synthese und Erklärung**

Die Theorien stimmen darin überein: Bis etwa 30 sind Menschen in einer Phase der Suchbewegung. Berufliche Experimente, Reisen, Partnerschaften, politische Engagements, Glaubensfragen – all das sind Formen des Grenzauslotens. Erst danach tritt eine stärkere Konsolidierung ein, die durch Verantwortung, Bindung und Verlässlichkeit gekennzeichnet ist.

## **5. Praktische Bedeutung für Lebensgestaltung und Beratung**

Für Pädagogik, Gemeinde, Seelsorge und Beratung bedeutet dies: Junge Erwachsene benötigen Freiräume, um ausprobieren zu dürfen. Gleichzeitig brauchen sie Begleitung, damit Experimente nicht in Zerstörung münden. Aufgabe der Gemeinschaft ist es, Räume des Wagnisses mit Räumen der Verantwortung zu verbinden.

## 6. Tabelle 1: Lebensphasen und Theorien im Vergleich

Theorie / Autor	Altersspanne (ungefähr)	Entwicklungsaufgabe / Schwerpunkt	Bedeutung des Grenzauslotens
Erikson	13–20 / 20–30	Identität; Intimität vs. Isolation	Identität festigen durch Grenzerfahrungen
Levinson	17–22 / 22–28	Übergang; Erprobung von Lebensentwürfen	Beruf, Beziehungen, Rollen testen
Bourdieu	18–30	Habitusbildung, Feldzugehörigkeit	Erproben sozialer Milieus und Zugehörigkeit
Neurobiologie	15–30	Hohe Risikobereitschaft	Biologische Grundlage für Experimente

## 7. Tabelle 2: Praktische Deutung für Lebenspraxis

Lebensbereich	Typische Grenzerfahrungen bis 30	Chancen	Risiken	Begleitende Haltung
Beruf	Studien- und Jobwechsel, Auslandserfahrungen, prekäre Projekte	Erwerb von Fähigkeiten, Anpassungsfähigkeit, Netzwerkbildung	Unsicherheit, Überforderung, Burnout	Mentoring, Freiräume für Neuversuche
Partnerschaft	Erste große Liebe, Trennungen, Zusammenleben, evtl. frühe Ehe	Reifung von Beziehungsfähigkeit, Einübung von Verantwortung	Verletzungen, Bindungsangst, Idealisierungen	Gesprächsräume, seelsorgerliche Begleitung
Glaubensfragen	Infragestellen tradierter Frömmigkeit, Suche nach neuen Ausdrucksformen	Persönliche Aneignung des Glaubens, geistige Freiheit	Abbruch jeder Bindung, Beliebigkeit	Räume für Zweifel, ehrlicher Diskurs
Gesellschaft	Engagement in Vereinen, Bewegungen, Protestformen	Erfahrung von Selbstwirksamkeit, Verantwortungsübernahme	Radikalisierung, Enttäuschung	Wertschätzung von Engagement, Vermittlung von Kontinuität

## 8. Spirituelle und biblische Deutung

Auch die Bibel kennt die Phase des Suchens und Grenzerfahrens:

- Abraham verließ seine Heimat und suchte nach einem Land der Verheißung – ein Sinnbild für Aufbruch.
- Mose floh in die Wüste, bevor er seine eigentliche Berufung fand – ein Bild für Zwischenzeiten des Ausprobierens.
- Die Jünger Jesu waren junge Männer, die ihre Netze verließen, ohne zu wissen, wohin der Weg führen würde.

In allen Geschichten zeigt sich: Die Zeit des Grenzauslotens ist eine Zeit der Berufung und Prüfung. Sie bringt Unsicherheit, aber auch Chancen der Reifung. Spirituell gedeutet heißt das: In der Suchbewegung liegt kein Defizit, sondern eine von Gott zugelassene, manchmal sogar geführte Phase der Reifung.

## 9. Schlussbetrachtung

Das Ausloten von Grenzen bis etwa zum 30. Lebensjahr ist mehr als jugendliche Abenteuerlust. Es ist ein notwendiger Bestandteil menschlicher Entwicklung. Erst durch Risiko, Experiment und manchmal auch Scheitern entstehen jene Reife und Stabilität, die später Verantwortung ermöglichen. Pädagogik, Gesellschaft und Kirche stehen vor der Aufgabe, diese Suchbewegungen ernst zu nehmen und konstruktiv zu begleiten – nicht als Bedrohung, sondern als schöpferischen Prozess.

## 10. Literaturhinweis

- Erikson, Erik H.: *Identität und Lebenszyklus*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp, 1973.
- Levinson, Daniel J.: *The Seasons of a Man's Life*. New York: Knopf, 1978.
- Bourdieu, Pierre: *Die feinen Unterschiede. Kritik der gesellschaftlichen Urteilskraft*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp, 1982.
- Hurrelmann, Klaus: *Lebensphase Jugend. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Jugendforschung*. Weinheim: Beltz Juventa, 2016.
- Blakemore, Sarah-Jayne: *Inventing Ourselves: The Secret Life of the Teenage Brain*. London: Doubleday, 2018.
- Luther, Martin: *An die Ratsherren aller Städte deutschen Landes, dass sie christliche Schulen aufrichten und halten sollen* (1524).