# Eriksons Stufenmodell einfach erklärt: die acht Stufen mit Kita-Beispielen

Urvertrauen, Autonomie, Initiative, Werksinn: Eriksons acht Stufen einfach erklärt, mit Kita-Szenen, Kritik, Prüfungsfragen und Arbeitsblatt.

Von Tom Frischmuth · Stand: Oktober 2026 · erziehero.de/magazin/erikson-stufenmodell

**DAS WICHTIGSTE IN 30 SEKUNDEN**

- Erikson beschreibt die Entwicklung der Persönlichkeit in acht Stufen, von der Geburt bis ins hohe Alter.
- Jede Stufe stellt eine Grundfrage mit zwei Polen, etwa Urvertrauen gegen Urmisstrauen. Erikson nennt das eine psychosoziale Krise.
- Ziel ist ein günstiges Verhältnis der beiden Pole, keine Reinform. Eine Prise Misstrauen gehört dazu.
- Die Stufen bauen aufeinander auf. Ungünstig gelöste Krisen erschweren die nächste Aufgabe, bleiben aber lebenslang nachbearbeitbar.
- Für die Kita zählen die ersten vier Stufen: Vertrauen, Autonomie, Initiative, Werksinn.

Krippe, kurz nach dem Frühstück. Lio (0;7) fängt an zu weinen, und seine Bezugserzieherin ist nach wenigen Sekunden bei ihm. Sie nimmt ihn hoch, spricht leise, wiegt ihn. Die neue Praktikantin schaut zu und fragt später im Teamraum: „Verwöhnt man die Kleinen damit nicht?" Erik H. Erikson hätte darauf eine klare Antwort gehabt. Aus genau solchen Momenten wächst das, was er Urvertrauen nennt.

## Was ist die Grundidee von Eriksons Modell?

Erikson war Psychoanalytiker und Schüler von Anna Freud. Von Sigmund Freud übernahm er die Idee, dass Entwicklung in Stufen verläuft. Zwei Dinge änderte er grundlegend. Erstens endet Entwicklung für ihn nicht mit der Kindheit. Sie geht bis ins hohe Alter weiter. Zweitens sieht er den Motor der Entwicklung nicht allein in den Trieben, sondern in sozialen Grundfragen. Freuds Triebtheorie verwirft er nicht, er baut sie aus. Der Mensch entwickelt sich in Beziehungen, in seiner Familie und in seiner Kultur. Die Kurzformel für die Klausur lautet: von psychosexuell zu psychosozial, von der Kindheit zur Lebensspanne.

Jede seiner acht Stufen spannt zwei Pole auf. Erikson nennt diese Spannung eine **psychosoziale Krise**. Das Wort Krise meint hier kein Unglück. Es meint eine Weggabelung: Jetzt wird an einer Grundfrage des Lebens gearbeitet. Die Antwort prägt das weitere Leben, schreibt es aber nicht fest. Erikson dachte dabei in Verhältnissen, nie in Reinformen. Ein Kind soll nicht hundert Prozent Vertrauen und null Misstrauen entwickeln. Es soll ein günstiges Übergewicht des Vertrauens aufbauen. Ein wenig Misstrauen schützt vor Blauäugigkeit. Diese Verhältnislogik gilt für alle acht Stufen, und Prüfungen fragen sie gern ab.

## Welche vier Stufen prägen die Kindheit?

**Stufe 1: Urvertrauen gegen Urmisstrauen (etwa 0 bis 1,5 Jahre).** Zurück zu Lio. Sein Weinen wird beantwortet, heute, morgen, tausendfach. Aus dieser Wiederholung entsteht **Urvertrauen**: das Grundgefühl „Ich bin gehalten, die Welt ist verlässlich". Nicht Perfektion baut dieses Vertrauen, sondern Wiederholbarkeit. Das Muster „Ich rufe, jemand kommt" ist die erste Weltformel des Kindes. Hier trifft Erikson auf die Bindungstheorie: **Feinfühligkeit** baut beides, sichere **Bindung** und Urvertrauen. Die Antwort an die Praktikantin lautet also: Nein, das verwöhnt nicht. Es legt den Boden für alles Weitere. Wie die Bindungsforschung zum selben Ergebnis kommt, liest du im Artikel über die **Bindungstypen**.

**Stufe 2: Autonomie gegen Scham und Zweifel (etwa 1,5 bis 3 Jahre).** Mara (2;4) will die Jacke allein anziehen. Es dauert, der Ärmel verdreht sich, sie schimpft und probiert weiter. Das Kind entdeckt seinen eigenen Willen und will selbst können. Erikson beschreibt damit dieselbe Zeit, die du als **Autonomiephase** kennst. Die Gefahr dieser Stufe liegt in der Reaktion der Erwachsenen. Auslachen, ständiges Abnehmen oder „Das kannst du noch nicht" säen Scham und Zweifel am eigenen Können. Das Echo davon hält lange. Die pädagogische Antwort heißt: Zeit einplanen, echte Wahlmöglichkeiten geben, das Selbermachen begleiten statt abnehmen.

**Stufe 3: Initiative gegen Schuldgefühl (etwa 3 bis 6 Jahre).** Ayla (4;3) plant einen Zirkus. Sie verteilt Rollen, baut aus Stühlen eine Manege und überschüttet dich mit Ideen. Das Vorschulkind ist ein Unternehmer im

Kleinformat: voller Pläne, Rollen und Warum-Fragen. Initiative wächst dort, wo Ideen willkommen sind. Nicht jede muss umgesetzt werden. Ein begründetes Nein beschädigt keine Initiative. Spott schon. Wo Pläne lächerlich gemacht oder bestraft werden, lernt das Kind: Eigenes Wollen ist falsch. Das Ergebnis heißt Schuldgefühl.

**Stufe 4: Werksinn gegen Minderwertigkeitsgefühl (etwa 6 bis 12 Jahre).** Im Hort schleift Ben (7) seit Tagen an einem Holzboot. Als es schwimmt, strahlt er. Werksinn ist die Freude am Können: „Ich kann etwas, das zählt." Schule und Hort sind seine Werkstatt. Wer hier vor allem Scheitern erlebt, entwickelt ein Gefühl der Minderwertigkeit. Die pädagogische Stellschraube: echte Erfolgserlebnisse für jedes Kind ermöglichen, nicht nur für die ohnehin Starken.

**MERKSATZ**

**Jede Erikson-Stufe ist eine Weggabelung: Ziel ist das günstige Verhältnis, nicht die Reinform.**

## Wie geht es nach der Kindheit weiter?

Die vier weiteren Stufen brauchst du in der Prüfung meist nur im Überblick. Trotzdem lohnt der Blick, denn du steckst gerade selbst in einer davon. **Stufe 5: Identität gegen Rollendiffusion** ist die Stufe des Jugendalters und Eriksons berühmteste. Aus Kindheitserfahrungen, Vorbildern und Möglichkeiten setzt der junge Mensch ein „Das bin ich" zusammen. Das ständige Ausprobieren von Stilen, Meinungen und Cliquen ist dabei kein Chaos, sondern Methode. Erikson nannte den geschützten Aufschub dafür ein Moratorium. Rollendiffusion (auch Identitätsdiffusion oder Rollenkonfusion genannt) meint das Gegenteil: keine tragende Antwort auf „Wer bin ich?", stattdessen Beliebigkeit oder übernommene Fremdbilder.

Danach folgen **Intimität gegen Isolation** im frühen Erwachsenenalter, **Generativität gegen Stagnation** in der Lebensmitte und **Ich-Integrität gegen Verzweiflung** im Alter. Nähe braucht ein Selbst, das sich hergeben kann, ohne sich aufzugeben. Generativität fragt: „Was gebe ich weiter?" Dein Beruf ist Generativität in Reinform, denn du arbeitest an der nächsten Generation. Am Ende steht die Versöhnungsfrage: War mein Leben meines? Die Reihenfolge hat innere Logik. Erst wissen, wer man ist, dann sich binden, dann weitergeben, dann bilanzieren.

## Was passiert, wenn eine Stufe ungünstig verläuft?

Eriksons Stufen sind Themen und keine Türen, die zufallen. Wer im ersten Jahr wenig Verlässlichkeit erlebt hat, trägt das Thema Vertrauen mit in die nächsten Stufen. Die folgenden Aufgaben werden schwerer, aber nicht unmöglich. Neue Beziehungen und korrigierende Erfahrungen können alte Schieflagen ausgleichen. Für dich ist das eine hoffnungsvolle Botschaft. Gerade Kinder mit belastetem Start können in der Kita erleben, dass Rufen beantwortet wird und eigene Pläne willkommen sind. Genau darin liegt der Wert des Modells für den Alltag. Wer die Grundfrage einer Stufe kennt, kann die passende pädagogische Antwort fast selbst herleiten.

## Was wird an Erikson kritisiert?

Die Kritik gehört in jede gute Prüfungsantwort. Erstens ist das Modell empirisch schwer zu prüfen. Begriffe wie Urvertrauen oder Ich-Integrität lassen sich kaum messen. Die Altersangaben sind Konvention, und die Lehrbücher weichen im Detail voneinander ab. Zweitens hat Erikson seine Landkarte in einer bestimmten Welt gezeichnet: westlich, mit einer Normalbiografie aus Ausbildung, Ehe, Beruf und Ruhestand. Wo Verbundenheit über Autonomie steht oder Biografien bunter verlaufen, passt die Karte nur teilweise. Gut belegt ist dagegen der Kern der ersten Stufe. Verlässliche, feinfühlige Fürsorge im ersten Jahr wirkt sich günstig auf die weitere Entwicklung aus. Das zeigt die Bindungsforschung seit Jahrzehnten. Als Denkgerüst bleibt das Modell deshalb wertvoll. Es hilft, Entwicklungsthemen zu erkennen und einzuordnen. Ein Diagnosewerkzeug für einzelne Kinder ist es nicht. Wie du eine solche kritische Auseinandersetzung in der Klausur aufbaust, zeigt der Dreischritt beim **Stufenmodell von Piaget**: würdigen, problematisieren, einordnen. Den Überblick über alle Theorien der Entwicklungspsychologie findest du im **Pillar-Artikel**.

## Häufige Fragen

**Sind die Altersangaben bei Erikson fest?**

Nein. Sie sind Richtwerte, und verschiedene Lehrbücher setzen die Grenzen leicht unterschiedlich. Erikson selbst hat die Stufen eher an Lebensthemen als an Geburtstagen festgemacht. Für die erste Stufe steht mal das erste Lebensjahr, mal bis 1,5 Jahre. Merke dir die Reihenfolge und die Grundfragen sicher, die Zahlen als ungefähre Spannen.

**Was ist der Unterschied zwischen Erikson und Freud?**

Beide denken in Stufen. Freud beschreibt psychosexuelle Phasen, deren letzte mit der Pubertät beginnt. Danach ist die Entwicklung für ihn im Kern abgeschlossen. Erikson beschreibt psychosoziale Krisen über die gesamte Lebensspanne. Bei ihm treiben Beziehungen und Kultur die Entwicklung mit an, nicht allein die Triebschicksale.

**Was hat Erikson mit der Bindungstheorie zu tun?**

Beide Theorien geben auf die Frage „Verwöhnt promptes Reagieren?" dieselbe Antwort aus zwei Richtungen. Beantwortete Signale bauen Urvertrauen (Erikson) und Bindungssicherheit (Bowlby und Ainsworth). Im Team ist dieses Doppel-Argument besonders belastbar: zwei Theorien, ein Befund.

## QUELLEN UND ZUM WEITERLESEN


Erikson, Erik H. (1950/1999): Kindheit und Gesellschaft. Klett-Cotta, Stuttgart.

Erikson, Erik H. (1959/1973): Identität und Lebenszyklus. Drei Aufsätze. Suhrkamp, Frankfurt am Main.

Friedman, Lawrence J. (1999): Identity's Architect. A Biography of Erik H. Erikson. Scribner, New York.

Lohaus, Arnold und Vierhaus, Marc (2024): Entwicklungspsychologie des Kindes- und Jugendalters für Bachelor. 5. Auflage. Springer, Berlin.

Schneider, Wolfgang und Lindenberger, Ulman (Hrsg.) (2018): Entwicklungspsychologie. 8. Auflage. Beltz, Weinheim.


Konsens ist die Bedeutung verlässlicher früher Fürsorge und der Wert des Modells als Ordnungsrahmen. Diskutiert werden die empirische Prüfbarkeit, die Altersgrenzen und die kulturelle Reichweite der acht Stufen.

**Scannen und am Tablet lesen**