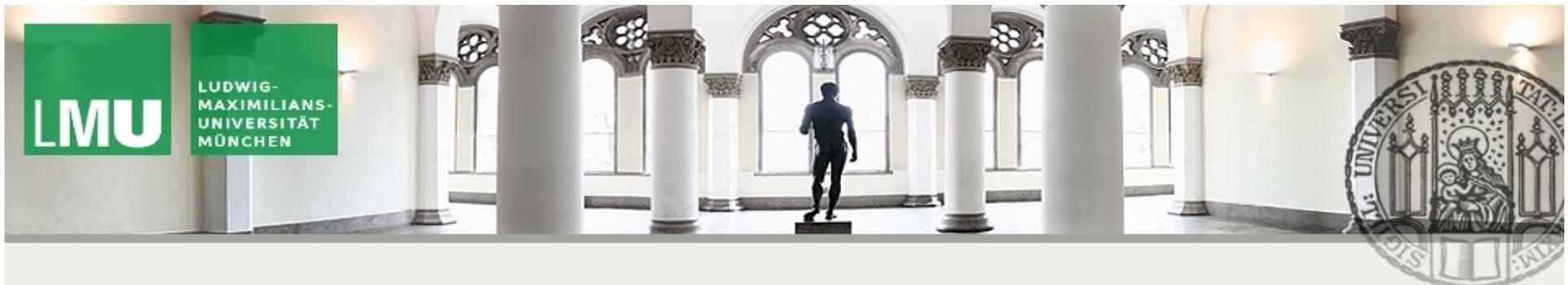


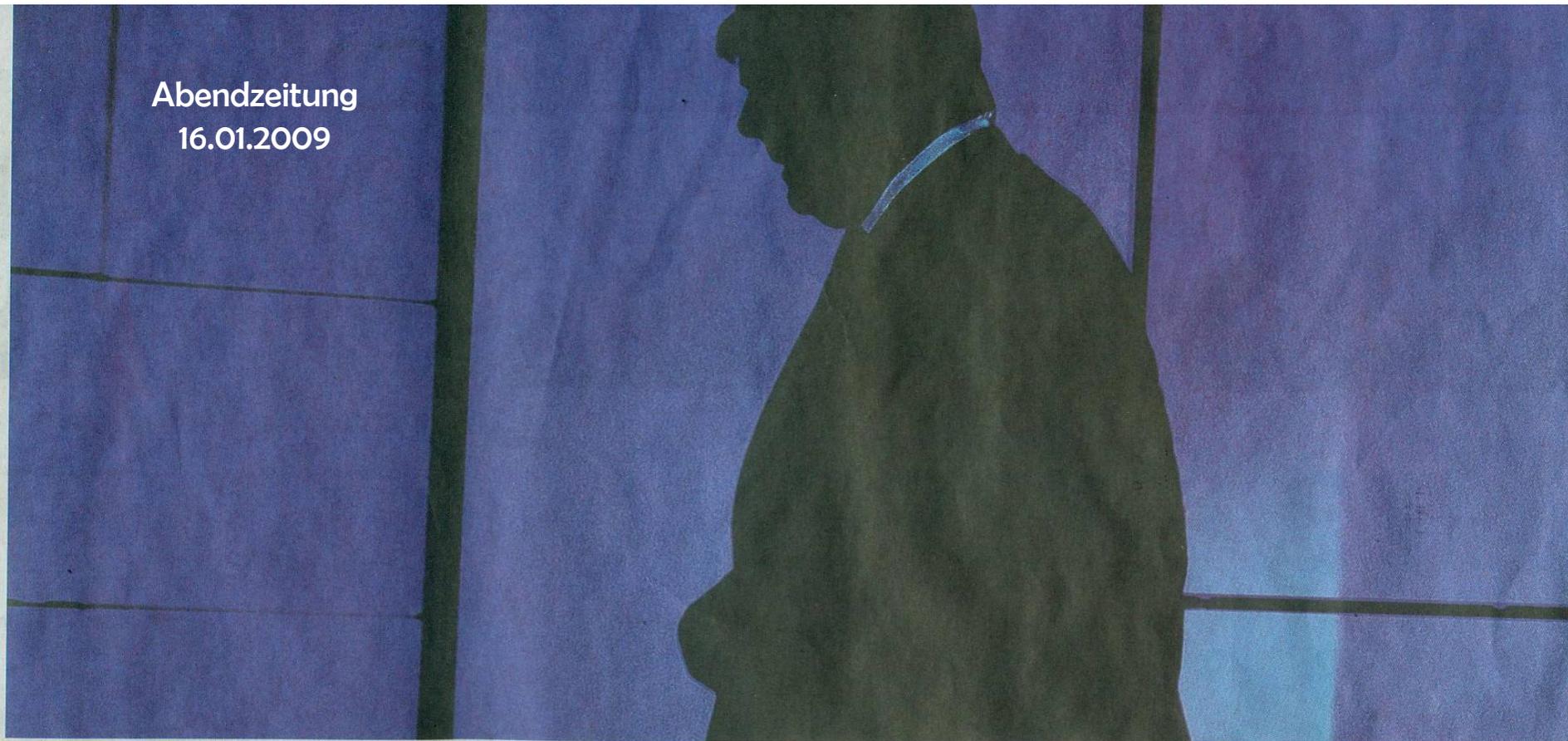
Prof. Dr. Heiner Keupp

Das erschöpfte Selbst –  
Umgang mit psychischen  
Belastungen

Vortrag im Rahmen der pragdis-Tagung  
„Das erschöpfte Selbst“ am 15./16. Januar 2009 in der  
Carl-Friedrich-von-Siemens-Stiftung in München



Abendzeitung  
16.01.2009



Auch Männer wie Josef Ackermann können dem Druck nicht ewig standhalten: Am Mittwoch brach der Chef der Deutschen Bank zusammen.

Fotos: dpa

**Josef Ackermanns** Prognosen zur Finanzkrise waren falsch, seine Bank macht Verluste. Jetzt brach der mächtigste deutsche Banker zusammen

# Der Kollaps des starken Mannes



# Ein Psychologe erklärt: So krank macht uns die Krise

*Die Vermutung, dass es uns schlecht gehen könnte, löst psychische Störungen aus*

**AZ: Ackermann kollabierte am schwärzesten Tag seiner Amtszeit. Wundert Sie das?**

GERD REIMANN: Das wundert mich nicht. Der Druck ist auch für ihn sehr hoch.

**Ist die Krise schon bei den Menschen angekommen?**

Beim Normalbürger noch nicht. Fast alle Menschen haben genug zu essen, können sich kleiden, haben eine Wohnung. Man kann von einer Krise noch nicht sprechen. Wenn wir leiden, dann leiden wir auf einem sehr hohen Niveau.

## AZ-INTERVIEW

mit  
**Gerd Reimann**



Der 53-jährige promovierte Psychologe aus Potsdam betreut mit seiner Firma Banker aus ganz Europa.

**Objektiv gesehen müsste es uns also gutgehen. Dennoch: Welche Wirkung haben die Horror-Meldungen aus der Wirtschaft auf unsere Psyche?**

Wir bekommen einen psychischen Zustand nicht durch das tatsächliche Leiden – sondern durch die Vorstellung davon. Wenn

wir in den Medien von der Bankenkrise hören und von Menschen, die viel Geld verloren haben, leiden wir. Die Vorstellung, dass es uns schlecht gehen könnte, kann bereits zu Symptomen führen.

**Die Krise macht uns also krank?**

Ja, die Vermutung, auch ausgelöst von Expertenmeinungen kann dazu führen, dass es uns schlecht geht. Nicht alle Menschen reagieren gleich: Es gibt stress-stabile und stress-labile Menschen.

**Welche Symptome können auftreten?**

Innere Unruhe, Konzentrationsmängel, Schlafstörungen, Gereiztheiten in der Arbeit

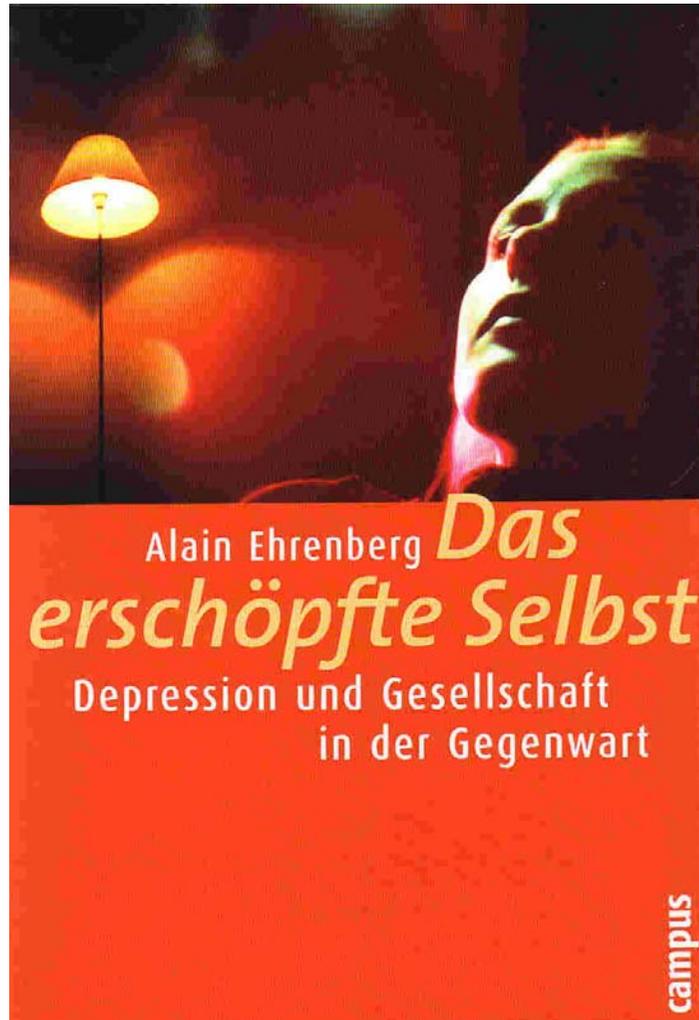
und zu Hause. Je nach Persönlichkeit sozialer Rückzug. Es gibt Menschen, die werden distanzlos, quatschen jeden an. Das kann auch zu Wahrnehmungs- und Aufmerksamkeitseinschränkungen führen.

**Was kann man dagegen tun?**

Man sollte das Beste aus der Situation machen. Man sollte die Situation zum Anlass nehmen, sich bewusst zu machen, wie sensibel man mit seiner Gesundheit, Familie und seinen Kindern umgeht. Das sind keine Zeitfresser, das sind auch Kraftgeber. Wer täglich 15 Stunden arbeitet, dem dankt kein Mensch dafür.

*Interview: vth*

# Depression und Gesellschaft



# Depression und Gesellschaft

Albrecht Dürer:  
Melencolia I

1514



# Depression und Gesellschaft

Lukas von Cranach:  
Melancholie

1532



# Depression und Gesellschaft



**Sebastian Deisler:**  
Heilsbringer und  
Retter des  
deutschen  
Fußballs

## Depression und Gesellschaft



Prof. Dr. Florian Holsboer, der Sebastian Deisler behandelt hat, sagte, dass der Nationalspieler "unter Medikamenten-Einfluss die volle sportliche Leistung bringen kann".

## Depression und Gesellschaft



Sebastian Deisler im  
Interview mit dem  
*Tagesspiegel* vom 4.10.2007:

„Das Geschäft hat zu schnell  
Besitz ergriffen von mir. Ich  
habe nie die Zeit gehabt  
zum Wachsen, nie die Zeit,  
erwachsen zu werden, ich  
hatte nicht mal die Zeit,  
Fehler zu machen.“

# Depression und Gesellschaft

## Sven Hannawald, der Überflieger



# Depression und Gesellschaft



## Sven Hannawald:

„Wenn man nicht mehr weiß, wofür man das alles macht, dann macht es einen depressiv. Man hängt nur rum. Früher habe ich immer gesagt: Wenn ich aufhöre, will ich so viel Geld verdient haben, dass ich nicht mehr arbeiten muss. Dann baue ich ein Haus, habe ich eine Familie und lege die Füße hoch. Jetzt merke ich, dass das tödlich ist.“

## Zeitungslektüre zur Einstimmung

Am 12. Juni 2008 konnte man in der SZ lesen:

„Vier Millionen Depressive in Deutschland – das kann nicht nur am Fernsehprogramm liegen!“

So präsentiert sich Harald Schmidt als Schirmherr der Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Und er fährt fort:

„Zu unseriöser Einstieg in ein ernstes Thema? Genau darum geht es. Um den Unterschied zwischen total depri sein, wenn der neue SUV (Sport Utility Vehicle) mit den falschen Fußmatten ausgeliefert wird, und einer ernst zu nehmenden Volkskrankheit.“

## Zeitungslektüre zur Einstimmung

„Die wachsende Mobilität führt zu einer Verein-samung der Menschen. Familien werden ausein-ander gerissen. Ehen werden geschieden. Ältere bleiben alleine zurück.“

Psychiaterin Prof. Dr. Sabine Herpertz

### Zeitungslektüre zur Einstimmung

„Wichtig ist, die eigenen Stärken und Schwächen zu erkennen und damit umzugehen. Perfektionistische Menschen, die besonders gefährdet sind, an Depressionen zu erkranken, sollten akzeptieren, dass sie nicht immer 100 Prozent geben müssen, sondern auch mal etwas liegen lassen können.“

Psychiaterin Prof. Dr. Sabine Herpertz

# Depression und Gesellschaft

„Seit etwa 15 Jahren zeichnet sich deutlich ab, dass Depressionen für den spätmodernen Lebensstil beispielhaft werden könnten, und zwar in dem Sinne, dass sie das Negativbild der Anforderungen beziehungsweise paradoxen Zumutungen der gesellschaftlichen Veränderungen darstellen und deshalb in besorgniserregender Weise zunehmen könnten, wie von der Weltgesundheitsorganisation hochgerechnet: Im Jahr 2020 sollen Depressionen weltweit und in allen Bevölkerungsschichten die zweithäufigste Krankheitsursache sein.“

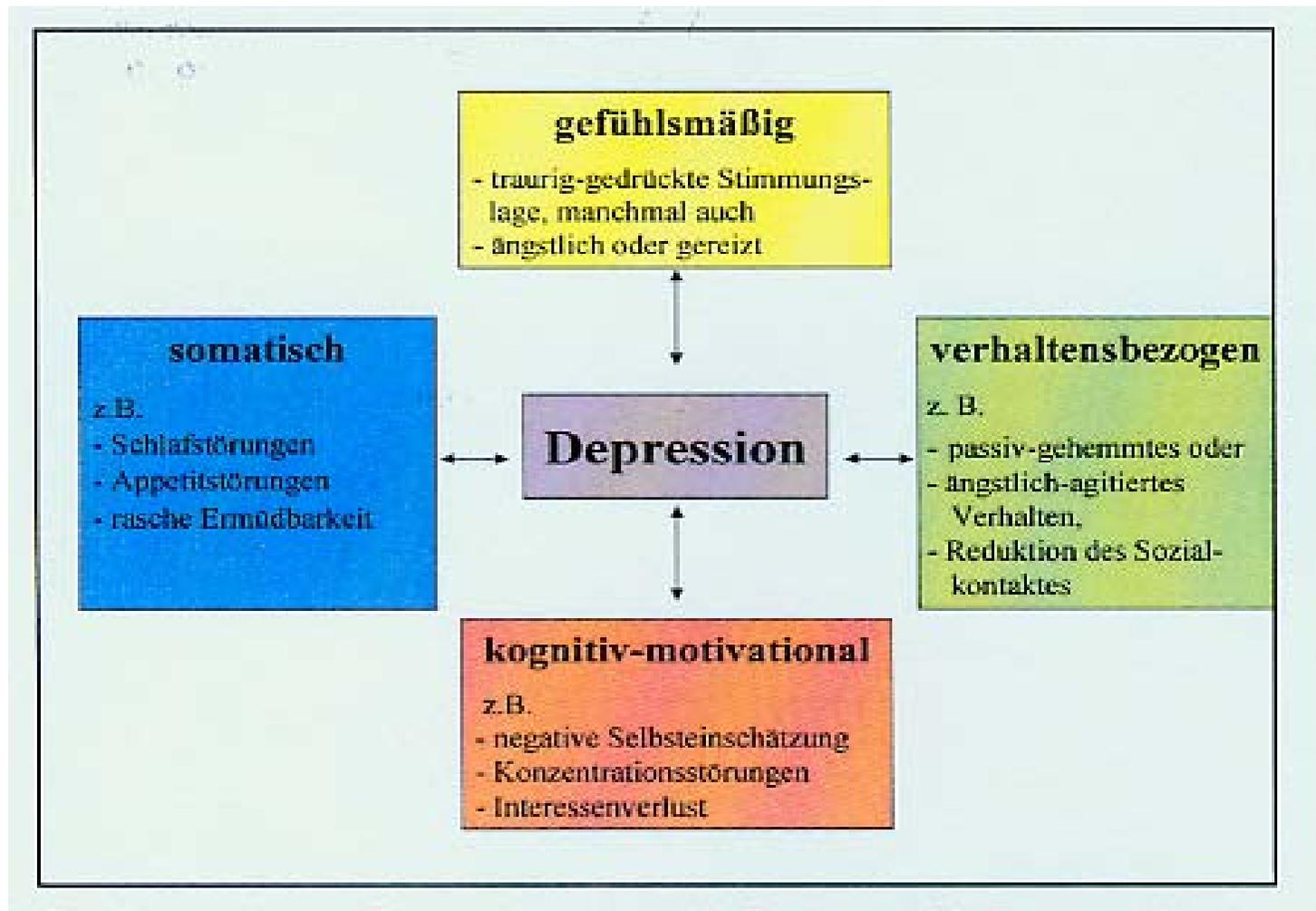
Quelle: Heinrich Deserno (2005). Depression – zwischen Lebensgefühl und Krankheit.

# Depression und Gesellschaft

„Immer mehr Menschen haben mit einem immer schnelleren Wandel von Lebens-, Arbeits- und Umweltbedingungen zu kämpfen. Sie können das Gleichgewicht zwischen Belastungs- und Bewältigungspotentialen nicht mehr aufrechterhalten und werden krank. Depression ist zum Beispiel nach den Statistiken der Weltgesundheitsorganisation eine der wichtigsten Determinanten der Erwerbsunfähigkeit. (...) Schon heute sind weltweit ca. 121 Millionen Menschen von Depressionen betroffen. Denn unser Leben gewinnt zunehmend ‚an Fahrt‘, sei es zwischenmenschlich, gesellschaftlich, wirtschaftlich oder im Informations- und Freizeitbereich.“

Quelle: Ilona Kickbusch (2005). Die Gesundheitsgesellschaft.

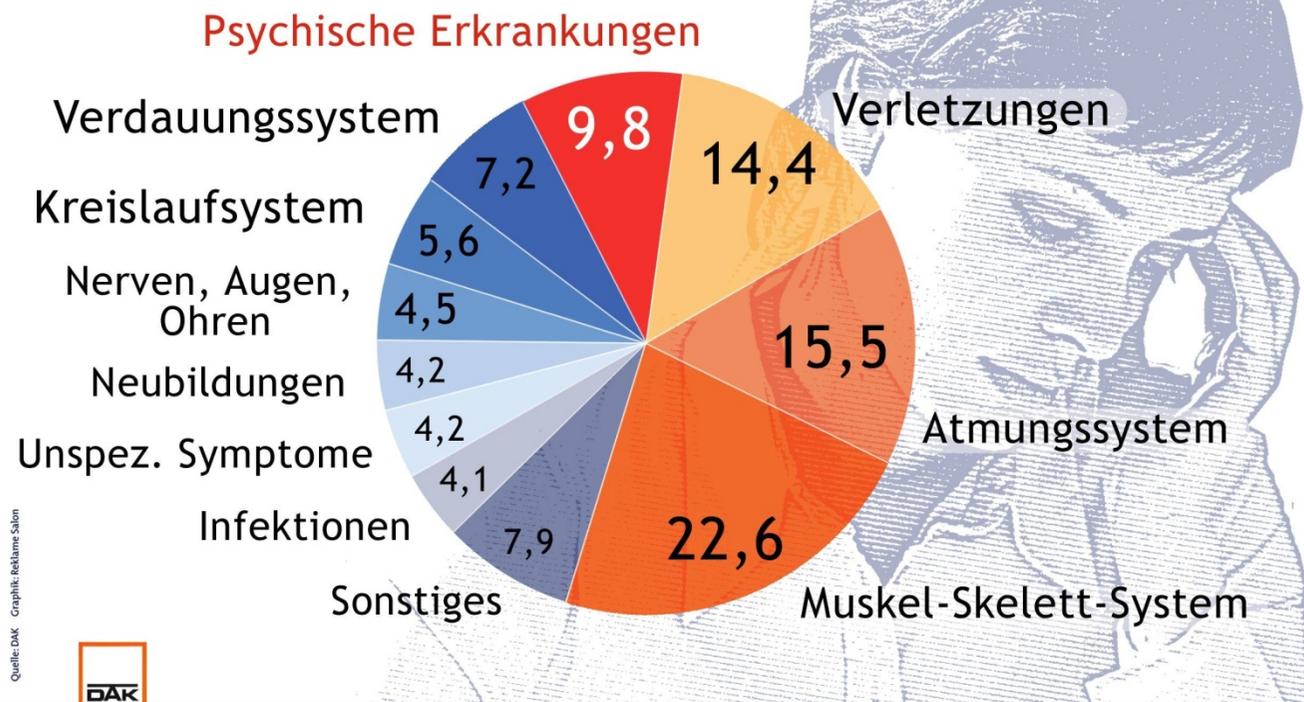
# Depression und Gesellschaft



# Depression und Gesellschaft

## Krankenstand 2004 nach Diagnosen

Prozentualer Anteil der wichtigsten Krankheitsarten an AU-Tagen



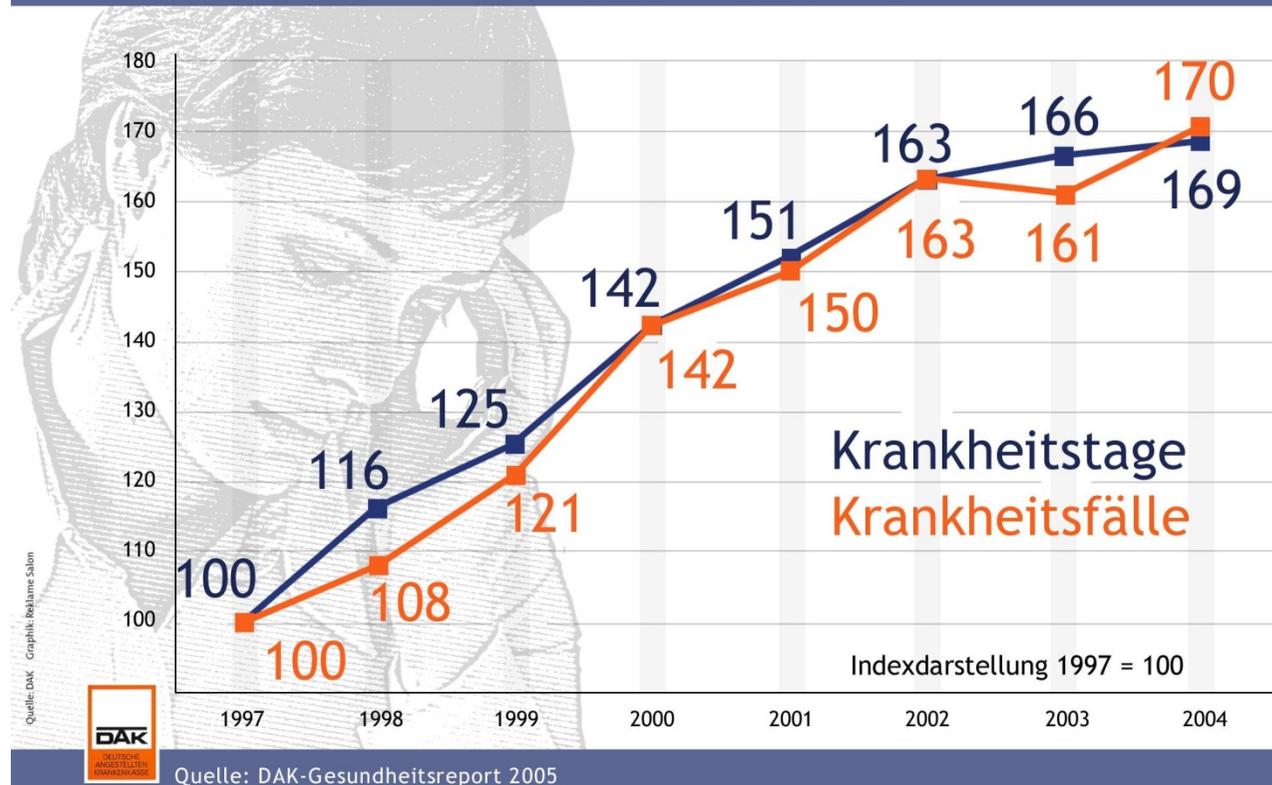
Quelle: DAK - Graphik: Reklame-Salon



Quelle: DAK-Gesundheitsreport 2005

# Depression und Gesellschaft

Psychische Erkrankungen steigen dramatisch  
Krankheitsfälle seit 1997 um 70 Prozent gestiegen



# Depression und Gesellschaft

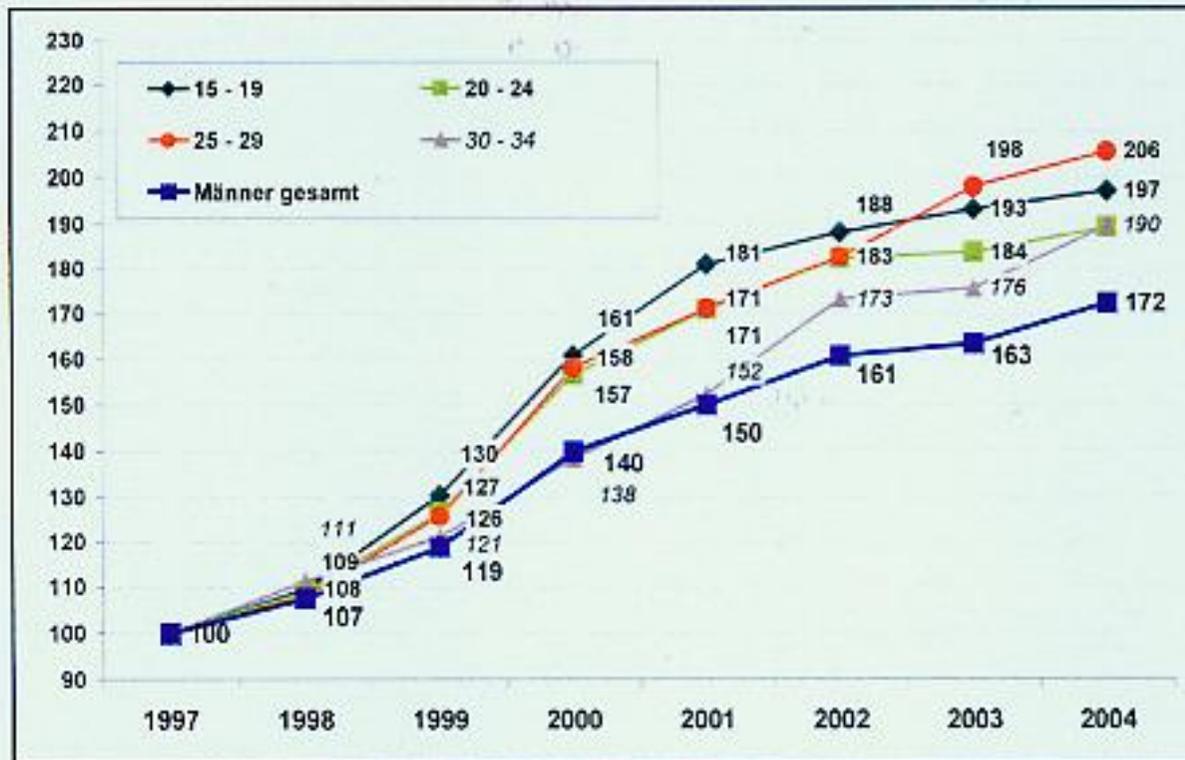


Abb. 24  
Entwicklung der Fälle aufgrund psychischer Störungen in den vier jüngsten Altersgruppen und bei den Männern insgesamt

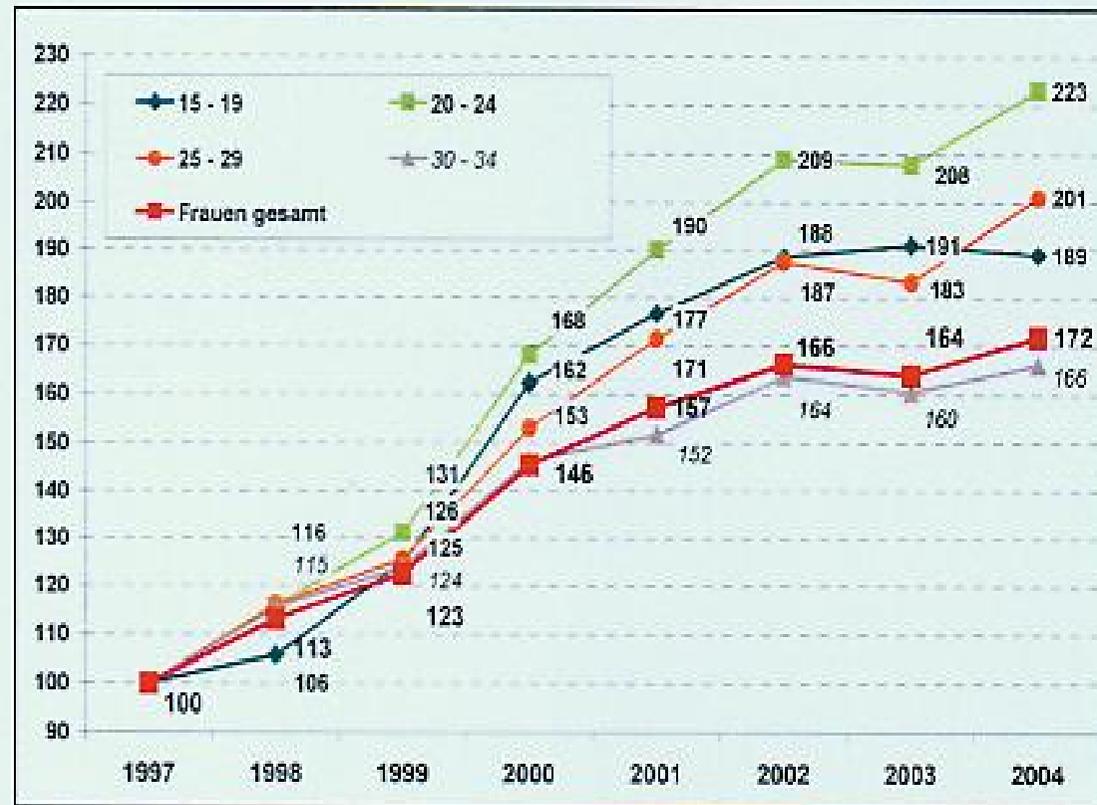
(Indexdarstellung, 1997 = 100)

Quelle: DAK AU-Daten 2004

# Depression und Gesellschaft

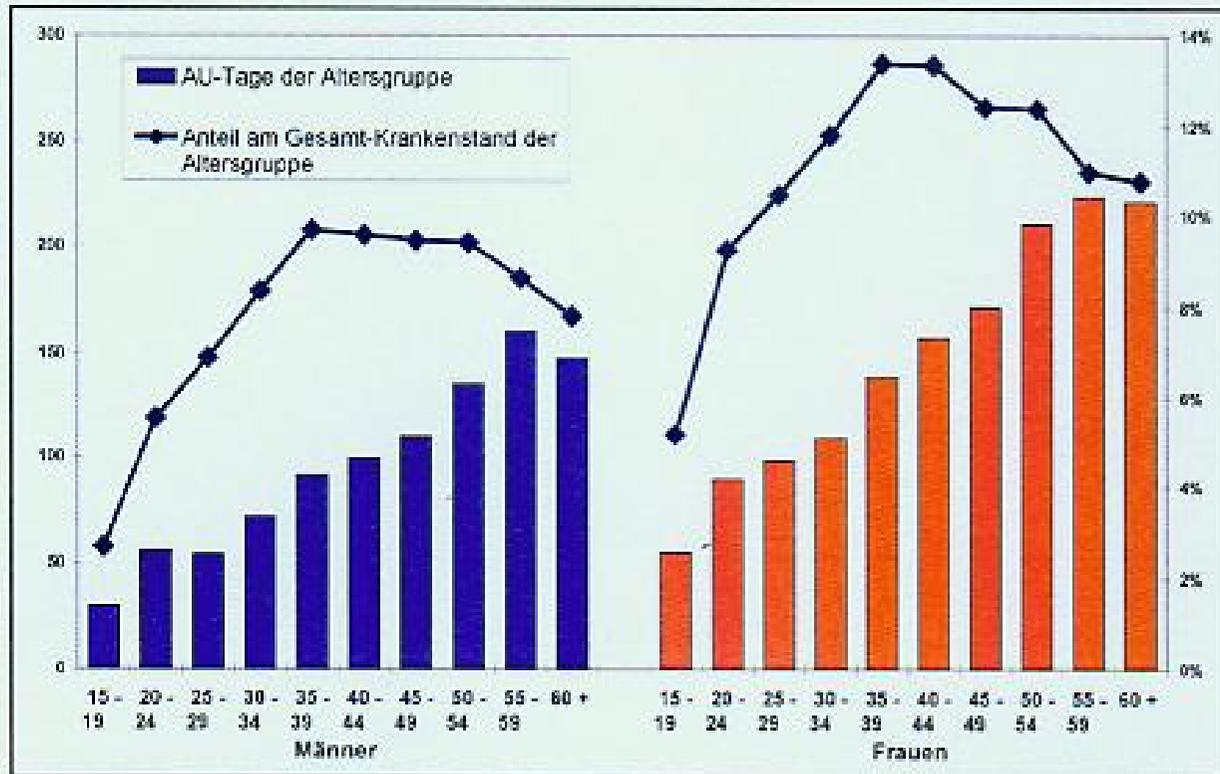
Abb. 23  
Entwicklung der Fälle aufgrund psychischer Störungen in den vier jüngsten Altersgruppen und bei den Frauen insgesamt

(Indexdarstellung, 1997 = 100)



Quelle: DAK AU-Daten 2004

# Depression und Gesellschaft

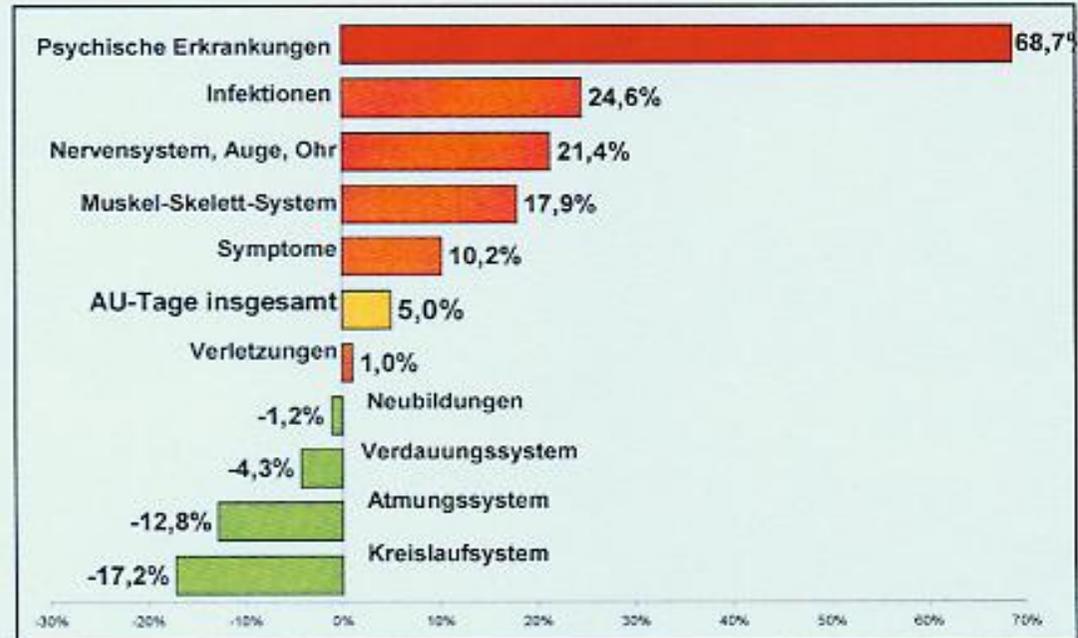


**Abb. 22**  
 AU-Tage aufgrund psychischer Störungen und Anteil am Gesamt-Krankenstand nach Geschlecht und Altersgruppe

Quelle: DAK AU-Daten 2004

# Depression und Gesellschaft

Abb. 21  
Veränderung des  
AU-Volumens 2004  
in Relation zu 1997  
nach Diagnose-  
kapiteln bzw.  
Hauptgruppen

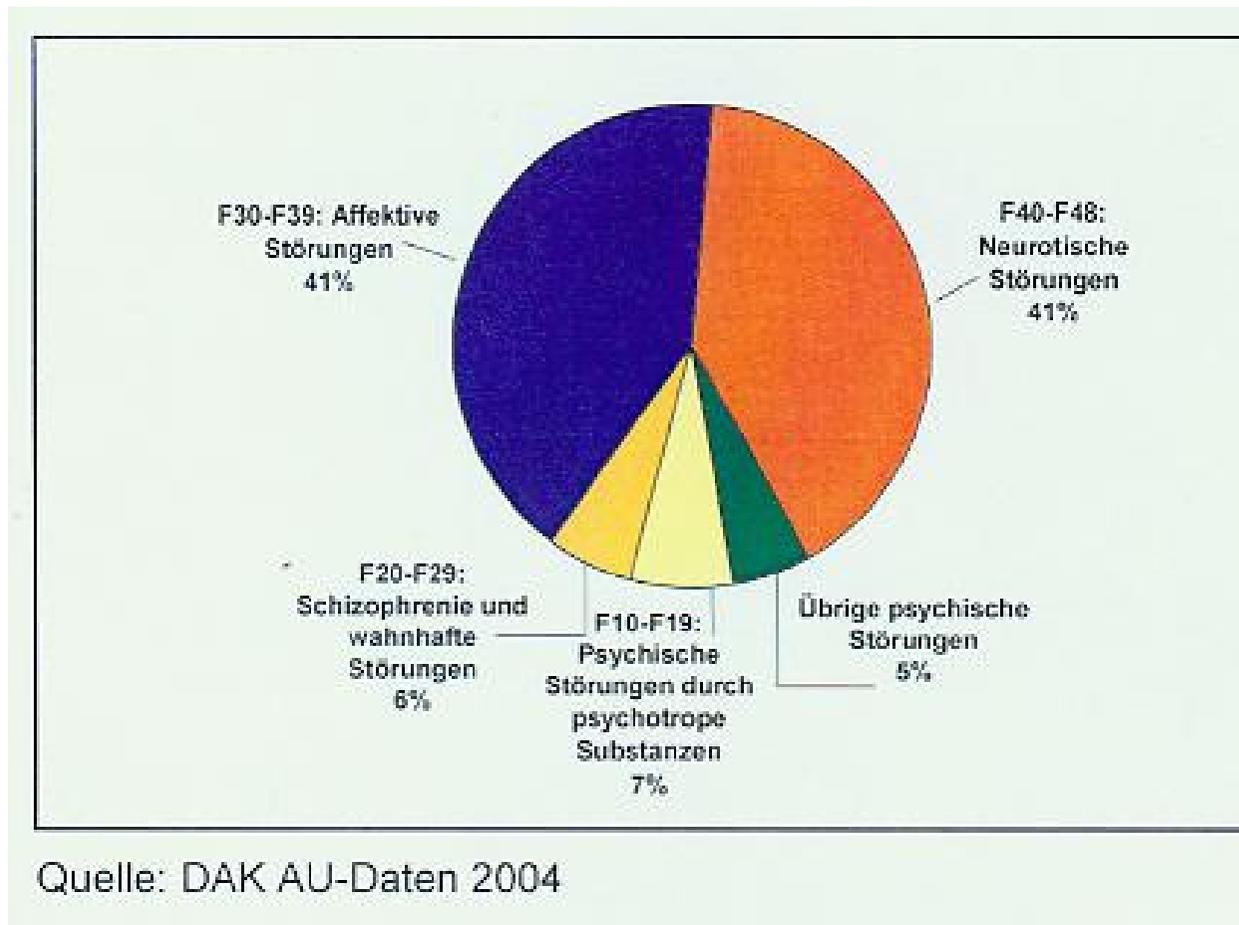


Quelle: DAK AU-Daten 2004

Anstieg beim Krankenstand insgesamt seit 1997 nur 5 %

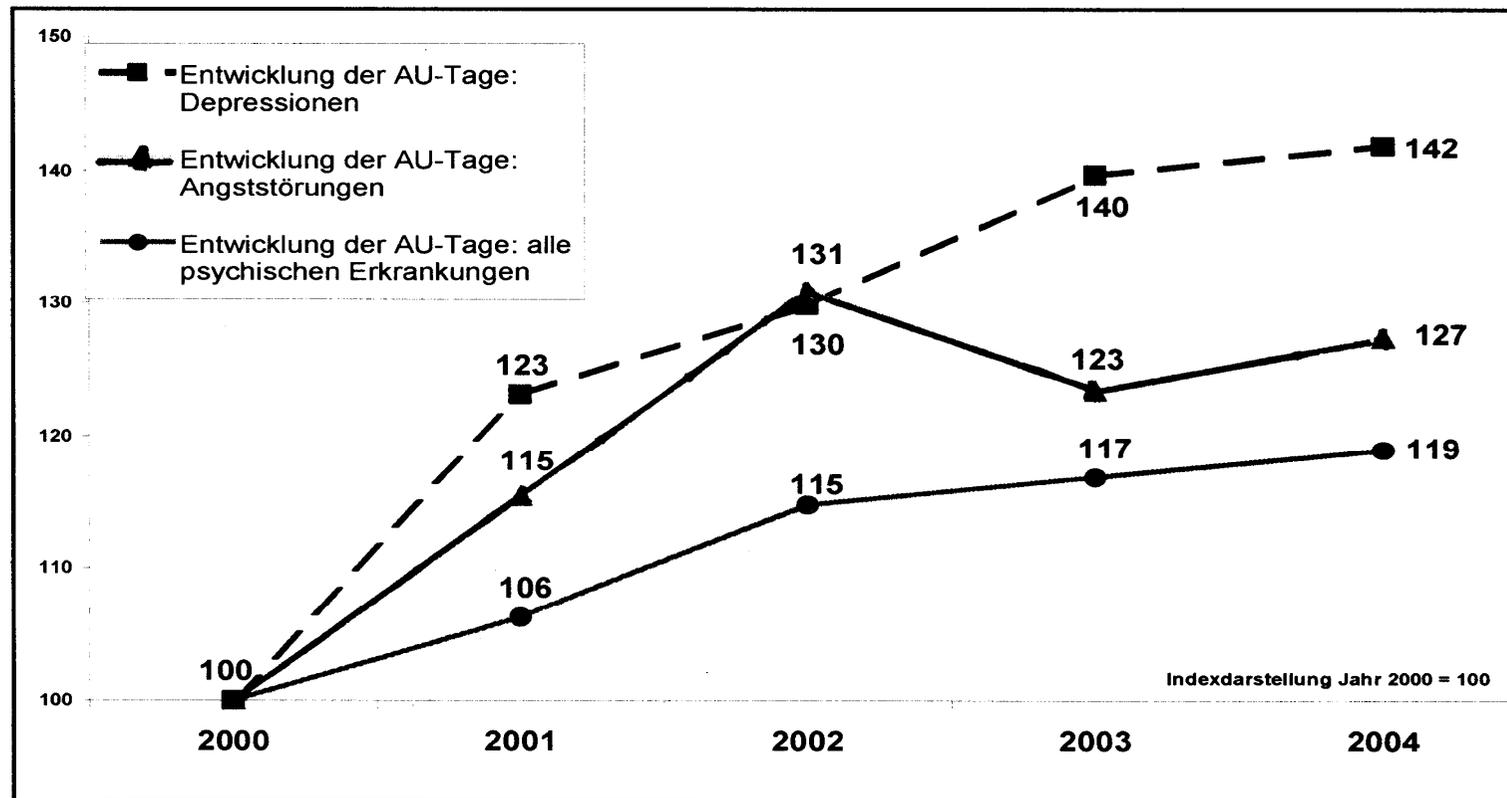
Während das allgemeine Krankenstandsniveau der DAK-Mitglieder seit 1997 nur um 5 % angestiegen ist, lag die Steigerungsrate hinsichtlich der Ausfalltage aufgrund von psychischen Erkrankungen bei 69 %.

# Depression und Gesellschaft



Anteil der Diagnosegruppen psychischer Störungen am Arbeitsunfähigkeitsvolumen

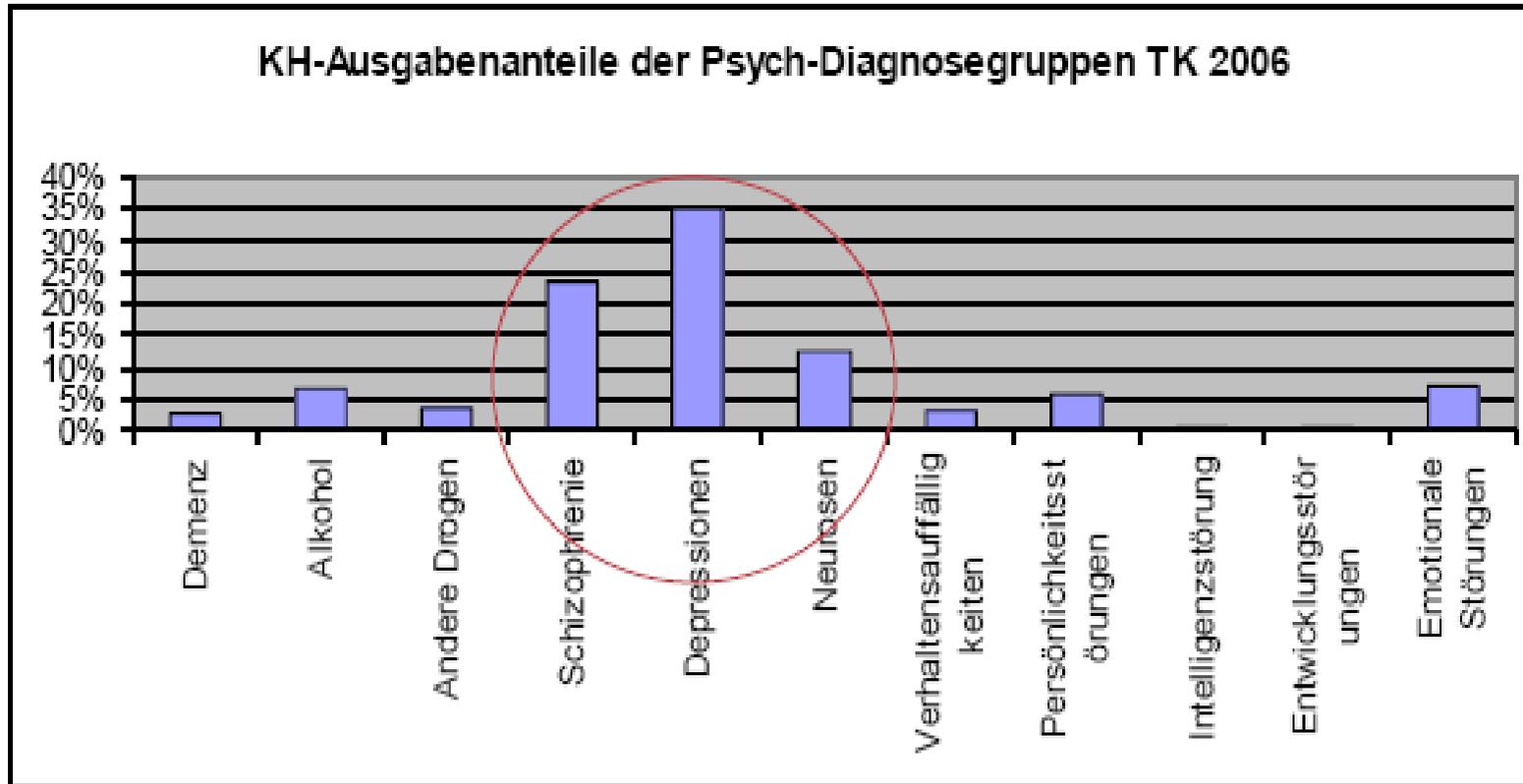
# Depression und Gesellschaft



Quelle: DAK AU-Daten 2004

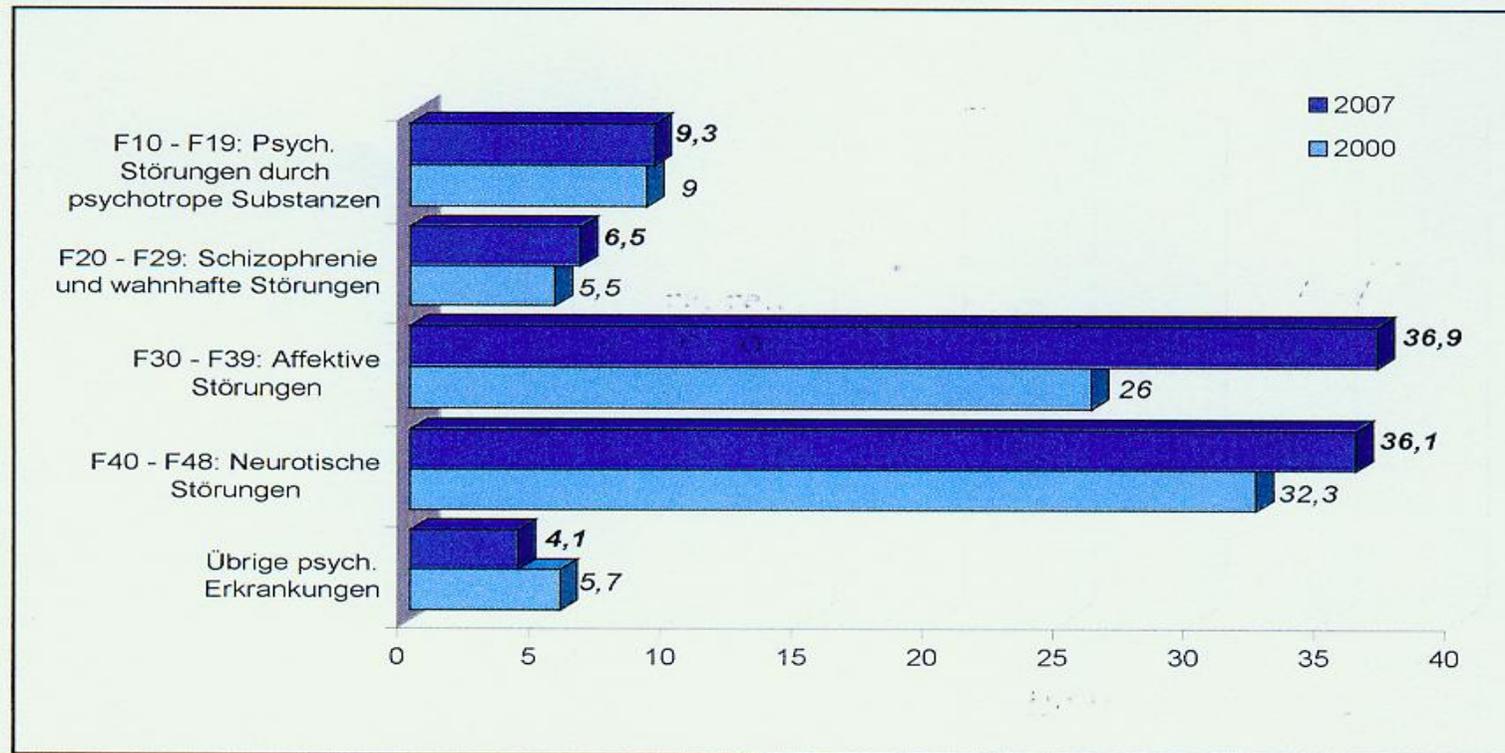
Anteil der Diagnosegruppen psychischer Störungen am Arbeitsunfähigkeitsvolumen

# Depression und Gesellschaft



Ausgaben der Technikerkrankenkasse (TK) für stationäre Leistungen

# Depression und Gesellschaft



Quelle: DAK AU-Daten 2007

Arbeitsunfähigkeitsvolumen bei Männern wegen psychischer Störungen

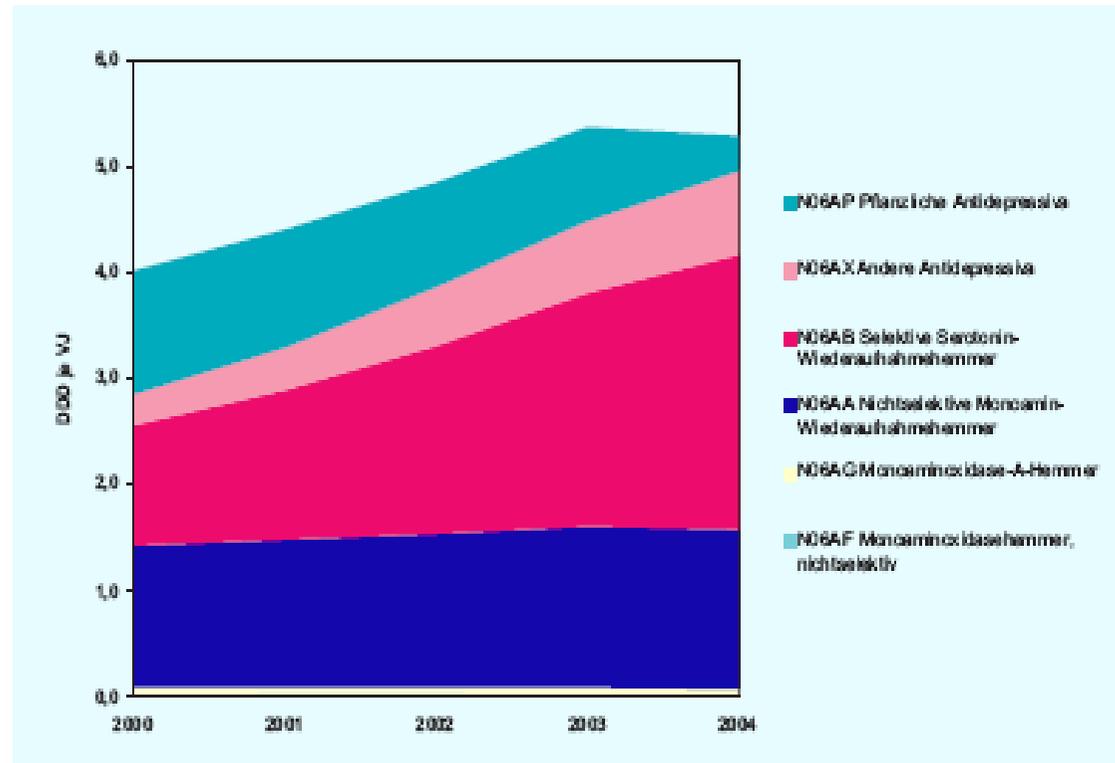
# Depression und Gesellschaft

Immer mehr Studierende leiden unter dem für Manager typischen Burnout-Syndrom wie Depressionen, Angstattacken, Versagensängsten, Schlafstörungen oder Magenkrämpfen. In den Psychologischen Beratungsstellen der Studentenwerke würden sich verstärkt Studierende mit solchen Beschwerden melden, heißt es in dem Beitrag. DSW-Präsident Prof. Dr. Rolf Dobischat spricht von einer Besorgnis erregenden Entwicklung. Er sagte: Die Studierenden stehen unter immer stärkerem Erwartungs-, Leistungs- und vor allem Zeitdruck. Die vielen laufenden Hochschulreformen dürfen aber nicht dazu führen, dass ein Studium krank macht. Dobischat appellierte an die Hochschulen, insbesondere die neuen Bachelor- und Master-Studiengänge nicht zu überfrachten. Gemäß der aktuellen 18. Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerks hat jeder siebte Studierende Beratungsbedarf zu depressiven Verstimmungen sowie zu Arbeits- und Konzentrationsschwierigkeiten; jeder siebte Studierende will sich zu Prüfungsängsten beraten lassen.

Quelle: Deutsches Studentenwerk Journal 2007

# Depression und Gesellschaft

Antidepressiva: Tagesdosen je VJ nach Präparatgruppen



Gesundheitsreport der TKK 2005

## Zwischenbilanz

Es ist notwendig, die inflationäre Verwendung der Diagnose Depression kritisch zu reflektieren. Die Hauptnutznießer dieser diagnostischen Gepflogenheit ist die Psychopharmaindustrie. Unstrittig dürfte sein, dass immer mehr Menschen die mit der Globalisierung verbundenen Veränderungen in ihrer Arbeits- und Alltagswelt als Herausforderungen und Belastungen erleben, die ihre Bewältigungsmöglichkeiten überschreiten. Die „Klinifizierung“ der daraus folgenden psychischen Probleme enthält die Gefahr der Individualisierung gesellschaftlicher Probleme.

## Depression und Gesellschaft

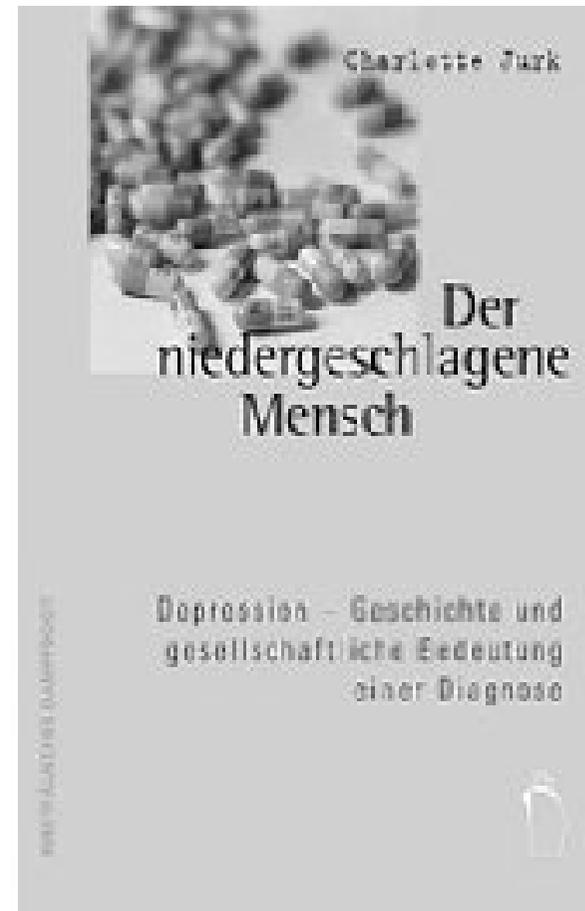
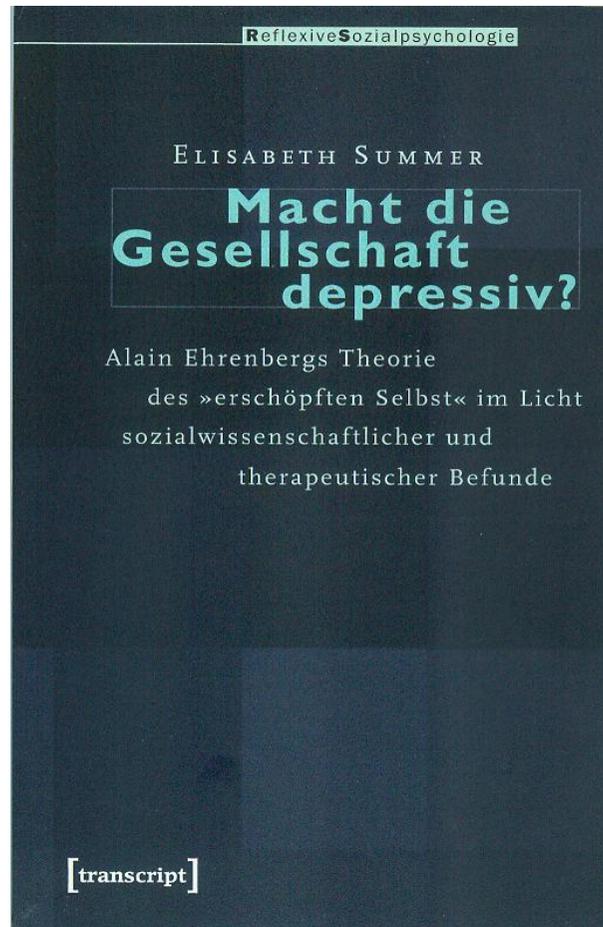
### Das „erschöpfte Selbst“ – Denkanstoss von Alain Ehrenberg

Er geht davon aus, dass Subjekte in der globalisierten Gesellschaft ein hohes Maß an Identitätsarbeit leisten müssen. Die zunehmende Erosion traditioneller Lebenskonzepte, die Erfahrung des „disembedding“ (Giddens), die Notwendigkeit zu mehr Eigenverantwortung und Lebensgestaltung haben Menschen in der Gegenwartsgesellschaft viele Möglichkeiten der Selbstgestaltung verschafft. Zugleich ist aber auch das Risiko des Scheiterns gewachsen. Vor allem die oft nicht ausreichenden psychischen, sozialen und materiellen Ressourcen erhöhen diese Risikolagen.

### Das „erschöpfte Selbst“ – Denkanstoss von Alain Ehrenberg

Die gegenwärtige Sozialwelt ist als „flüchtige Moderne“ charakterisiert worden, die keine stabilen Bezugspunkte für die individuelle Identitätsarbeit zu bieten hat und den Subjekten eine endlose Suche nach den richtigen Lebensformen abverlangt. Diese Suche kann zu einem „erschöpften Selbst“ führen, das an den hohen und in den vorherrschenden gesellschaftlichen Ideologien extrem geförderten Ansprüchen an Selbstverwirklichung und Glück gescheitert ist.

# Depression und Gesellschaft



### Die „entfesselte Welt“ des Anthony Giddens:

„Die wichtigste der gegenwärtigen globalen Veränderungen betrifft unser Privatleben – Sexualität, Beziehungen, Ehe und Familie. Unsere Einstellungen zu uns selbst und zu der Art und Weise, wie wir Bindungen und Beziehungen mit anderen gestalten, unterliegt überall auf der Welt einer revolutionären Umwälzung. (...) In mancher Hinsicht sind die Veränderungen in diesem Bereich komplizierter und beunruhigender als auf allen anderen Gebieten. (...) Doch dem Strudel der Veränderungen, die unser innerstes Gefühlsleben betreffen, können wir uns nicht entziehen.“

Quelle: A. Giddens: Entfesselte Welt. Wie die Globalisierung unser Leben verändert (2001)

## Erfahrungskomplexe im gesellschaftlichen Strukturwandel

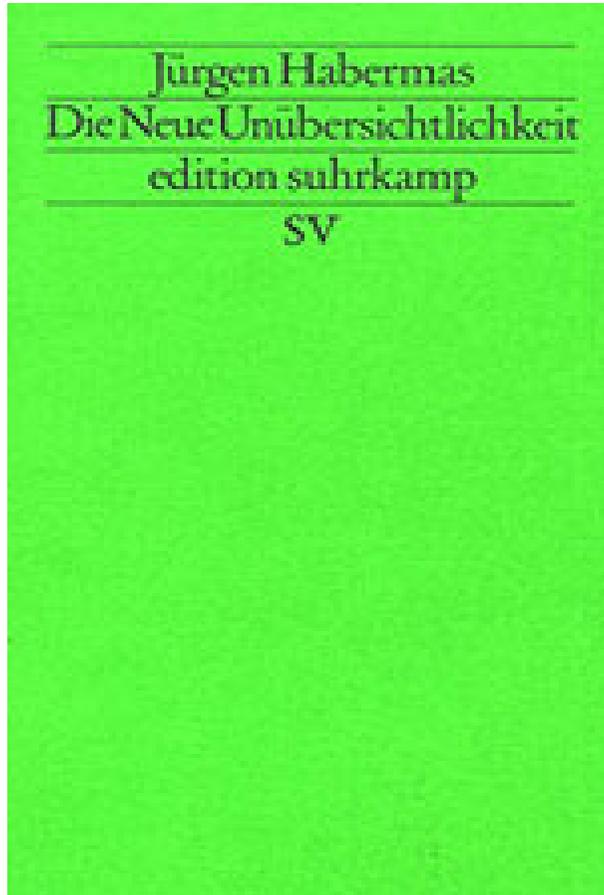
- Eine rasante Beschleunigung und Verdichtung des Alltags
- Menschen werden zu „Unternehmern ihrer selbst“
  - Auflösung von gesicherten Rollenschemata
  - Identitätsarbeit als unabschließbares Projekt
  - Die Angst davor, „abgehängt“ zu werden
- Entwicklung zu einer „Sicherheitsgesellschaft“
  - Eine zunehmende Ökonomisierung

# Depression und Gesellschaft

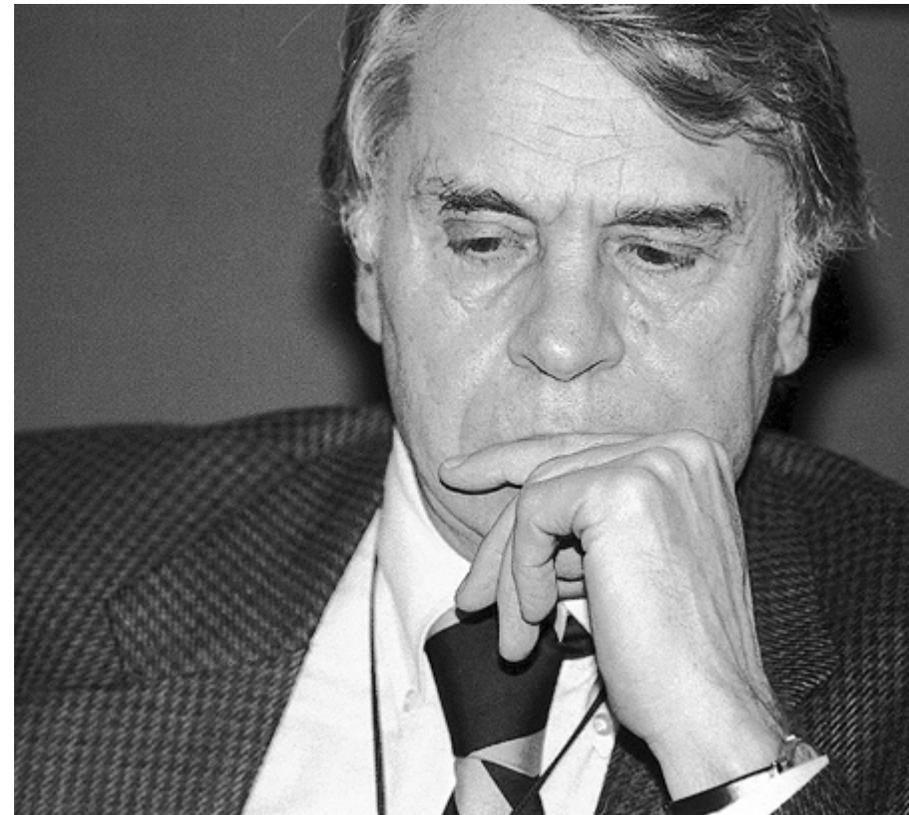
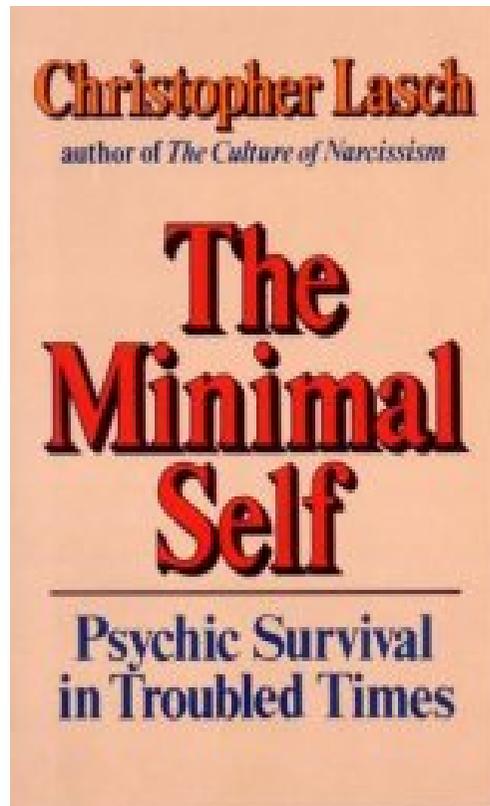
## These 1

Schon vor Jahren ist uns die „Erschöpfung der utopischen Energien“ (Jürgen Habermas) diagnostiziert worden und ein „minimal self“ (Christopher Lasch), das eine Fixierung auf Alltagsbewältigung ohne übergreifende Idee wir haben es mit einer tiefen Krise im gesellschaftlichen Selbstverständnis zu tun, das sich nicht einmal mehr über unterschiedliche mögliche Zielvorstellungen streitet, sondern einfach keine mehr hat. In allen gesellschaftlichen Bereichen, in der Politik, in der Wirtschaft und zunehmend auch in den privaten Welten geht es ums „Überleben“, ums „Durchhalten“. Hier zeichnet sich eine Gesamtsituation ab, die man mit dem Begriff „erschöpfte Gesellschaft“ überschreiben könnte.

# Depression und Gesellschaft



# Depression und Gesellschaft



# FUTURITÄT: Zukunft hat Prestige



*In einer Zeit allseits beschleunigter Entwicklungen und schrumpfender Halbwertzeiten wird Zukunftskompetenz immer wichtiger.*

## Streben nach Zukunftsfähigkeit

*„Zukunftsfähigkeit“ mit all seinen Facetten wird zu einem Prestige-Wert, der „Vermögen“ neu definiert. Die gesellschaftliche Dynamik öffnet ständig neue Horizonte, Gestaltungswille und Offenheit gegenüber der Zukunft nehmen zu.*

*Es gibt nur noch vorletzte Lösungen:  
Es genügt nicht, gestern der Beste gewesen zu sein  
- am Update für übermorgen muss heute schon  
gefeilt werden.*

*Zukunft hat ein positives Image:  
„No future“ ist Vergangenheit,  
Zuversicht wird bewusst gepflegt.*

- i *Updateability gefragt: Innovationsbereitschaft, fortwährendes Navigieren und Neupositionieren wird für Individuen wie für Organisationen oder Marken unverzichtbar.*
- i *Schlüssel-Kompetenzen, souveräne Handhabung von neuester Technologie, „Future Tools“ gewinnen an Bedeutung. Aber auch flexible Finanzvorsorge.*
- i *Aufbruchstimmung und Morgenluft: Start-ups, neue Pioniere, E-Commerce, Hip Hop-Bewegung „am Start“.*
- i *Leistungsbereitschaft und Schaffensfreude unter jungen Menschen wachsen.*

# Reflexive Modernisierung: FLUIDE GESELLSCHAFT

Individualisierung

Pluralisierung

Dekonstruktion von  
Geschlechtsrollen

Wertewandel

Disembedding

Globalisierung

Digitalisierung

*Grenzen geraten in Fluss, Konstanten werden zu Variablen.*

Wesentliche Grundmuster der FLUIDEN GESELLSCHAFT:

## Entgrenzung

- Entgrenzte Normalbiographien
- Wertpluralismus
- Grenzenloser Virtueller Raum
- Kultur/Natur: z.B. durch Gentechnik, Schönheitschirurgie
- ‚Echtes‘/, ‚Konstruiertes‘

## Fusion

- Arbeit~Freizeit (mobiles Büro)
- Hochkultur~Popularkultur (Reich-Ranicki bei Gottschalk)
- Crossover, Hybrid-Formate
- Medientechnologien konvergieren

## Durchlässigkeit

- Größere Unmittelbarkeit: Interaktivität, E-Commerce
- Fernwirkungen, Realtime
- Öffentlich/Privat (z.B. WebCams)
- Lebensphasen (z.B. ‚Junge Alte‘)

## Wechselnde Konfigurationen

- Flexible Arbeitsorganisation
- Patchwork-Familien, befristete Communities (z.B. Szenen)
- Modulare Konzepte (z.B. Technik)
- Sampling-Kultur (Musik, Mode)

## These 2

Vom aktuellen gesellschaftlichen Umbruch „geht eine sprengende Kraft“ (Jürgen Habermas) aus, er verändert „den gesamten Bereich der menschlichen Aktivität, und transformiert die Art, wie wir produzieren, konsumieren, managen, organisieren, leben und sterben“ (Manuel Castells). Dieser Strukturwandel hat Konsequenzen für die inneren Erfahrungswelten, löst vielfältige Ängste aus und erhöht auch das Risiko eigene körperliche und psychische Grenzen zu überschreiten.

## These 3

In seinen Lebensformen passt sich die vorherrschende spätmoderne Charakterformation der unaufhaltsamen Beschleunigungsdynamik an, der gesellschaftliche und berufliche Fitness-Parcours hat kein erreichbares Maß, ein Ziel, an dem man ankommen kann, sondern es ist eine nach oben offene Skala, jeder Rekord kann immer noch gesteigert werden. Hier ist trotz Wellness-Industrie keine Chance eine Ökologie der eigenen Ressourcen zu betreiben, sondern in einem unaufhaltsamen Steigerungszirkel läuft alles auf Scheitern und einen Erschöpfungszustand zu.

# Wege aus einer erschöpften Gesellschaft

## These 4

Empowerment bezogen auf das „erschöpfte Selbst“ heißt, Menschen dazu zu ermutigen, die eigenen Ressourcen und Kräfte wahr- und ernst zu nehmen. Dies heißt auch, sich von den dominierenden ideologischen Menschenbildvorgaben des neoliberalen Herrschaftsmodells ebenso zu befreien wie von der Hoffnung auf eine obrigkeitliche Lösung. Es gehört zwingend dazu, sich des Steigerungszirkels bewusst zu sein, um ihm nicht ausgeliefert zu sein. Das erfordert nicht selten auch für sich bewusst Grenzen zu ziehen. Wichtig ist so etwas wie eine Haltung der Achtsamkeit auf die eigenen körperlichen und psychischen Ressourcen aussehen könnte.

# Wege aus einer erschöpften Gesellschaft

## Selbstsorge

meint, „auf sich selbst achten“ oder „sich um sich selbst kümmern“, die „Sorgfalt, die man auf sich selbst verwendet.“

Michel Foucault

## Wege aus einer erschöpften Gesellschaft

„Eine Polis, in der sich jeder auf die richtige Art um sich selbst kümmern würde, wäre eine Polis, die gut funktionierte; sie fände darin das ethische Prinzip ihrer Beständigkeit.“

Michel Foucault

# Reflexive Modernisierung: FLUIDE GESELLSCHAFT

Individualisierung

Pluralisierung

Dekonstruktion von  
Geschlechtsrollen

Wertewandel

Disembedding

Globalisierung

Digitalisierung

*Grenzen geraten in Fluss, Konstanten werden zu Variablen.*

Wesentliche Grundmuster der FLUIDEN GESELLSCHAFT:

## Entgrenzung

- Entgrenzte Normalbiographien
- Wertpluralismus
- Grenzenloser Virtueller Raum
- Kultur/Natur: z.B. durch Gentechnik, Schönheitschirurgie
- ‚Echtes‘/, ‚Konstruiertes‘

## Fusion

- Arbeit~Freizeit (mobiles Büro)
- Hochkultur~Popularkultur (Reich-Ranicki bei Gottschalk)
- Crossover, Hybrid-Formate
- Medientechnologien konvergieren

## Durchlässigkeit

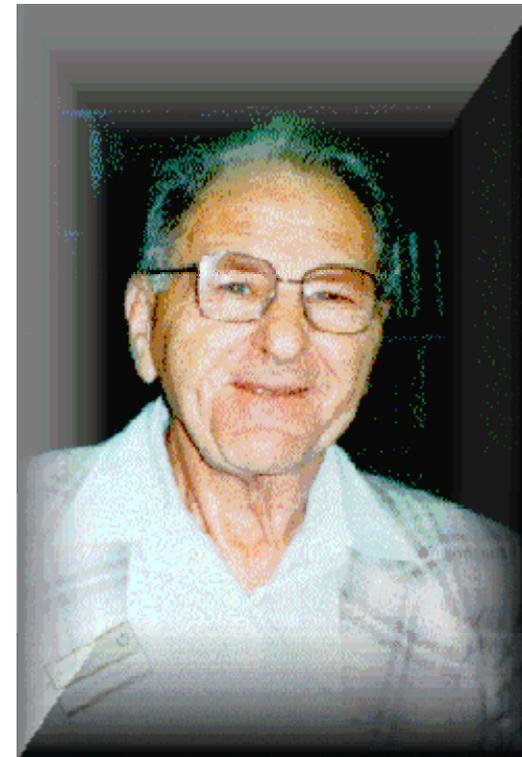
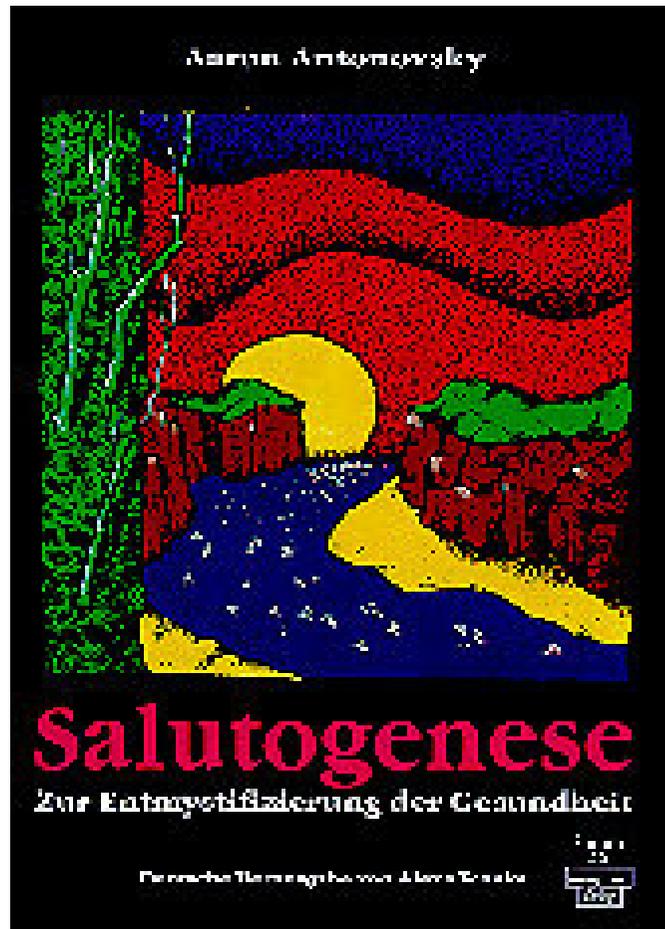
- Größere Unmittelbarkeit: Interaktivität, E-Commerce
- Fernwirkungen, Realtime
- Öffentlich/Privat (z.B. WebCams)
- Lebensphasen (z.B. ‚Junge Alte‘)

## Wechselnde Konfigurationen

- Flexible Arbeitsorganisation
- Patchwork-Familien, befristete Communities (z.B. Szenen)
- Modulare Konzepte (z.B. Technik)
- Sampling-Kultur (Musik, Mode)

Neue Meta-Herausforderung **BOUNDARY-MANAGEMENT**

# Wege aus einer erschöpften Gesellschaft



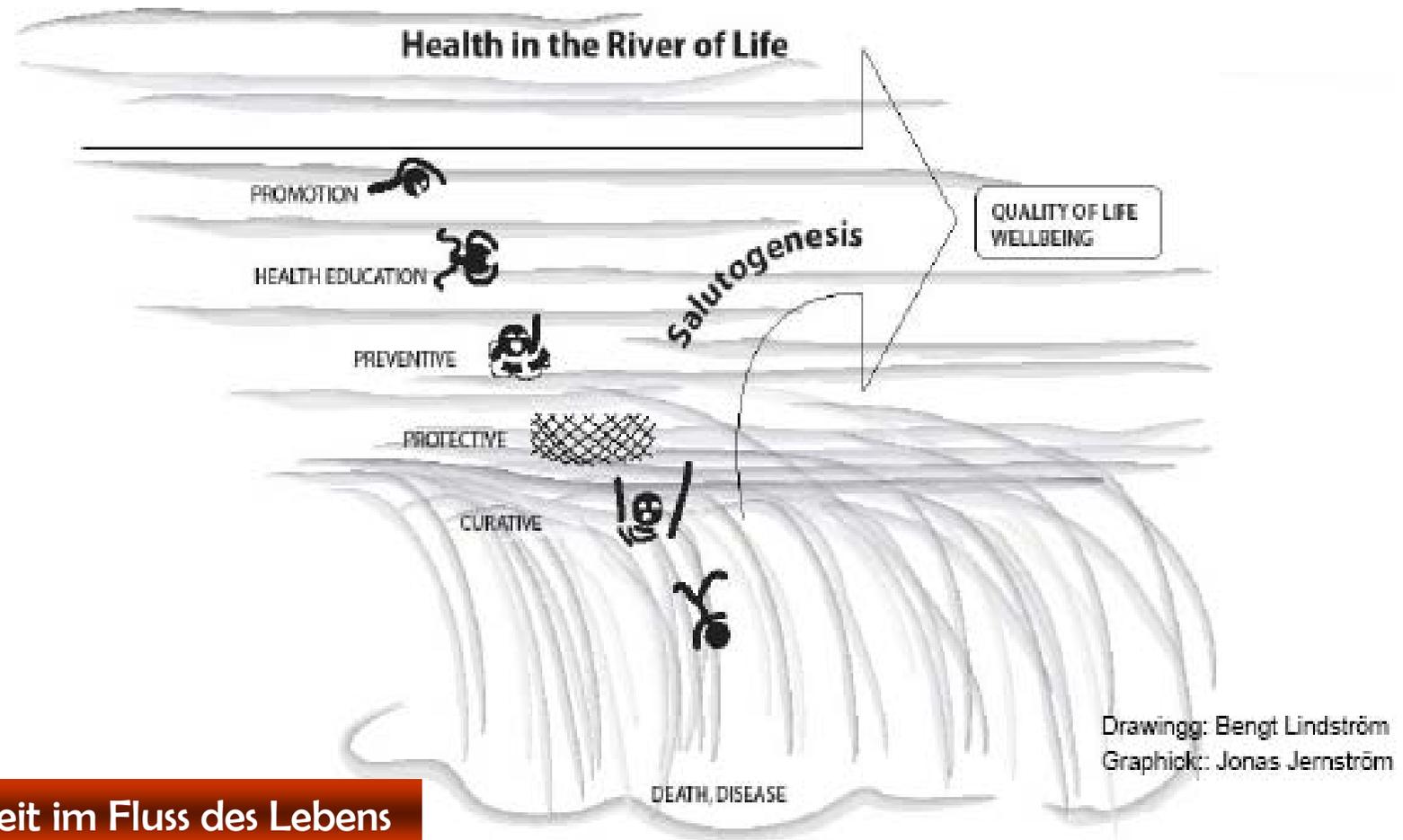
Aaron Antonovsky 1923 - 1994

## Wege aus einer erschöpften Gesellschaft

### *Was ist Salutogenese?*

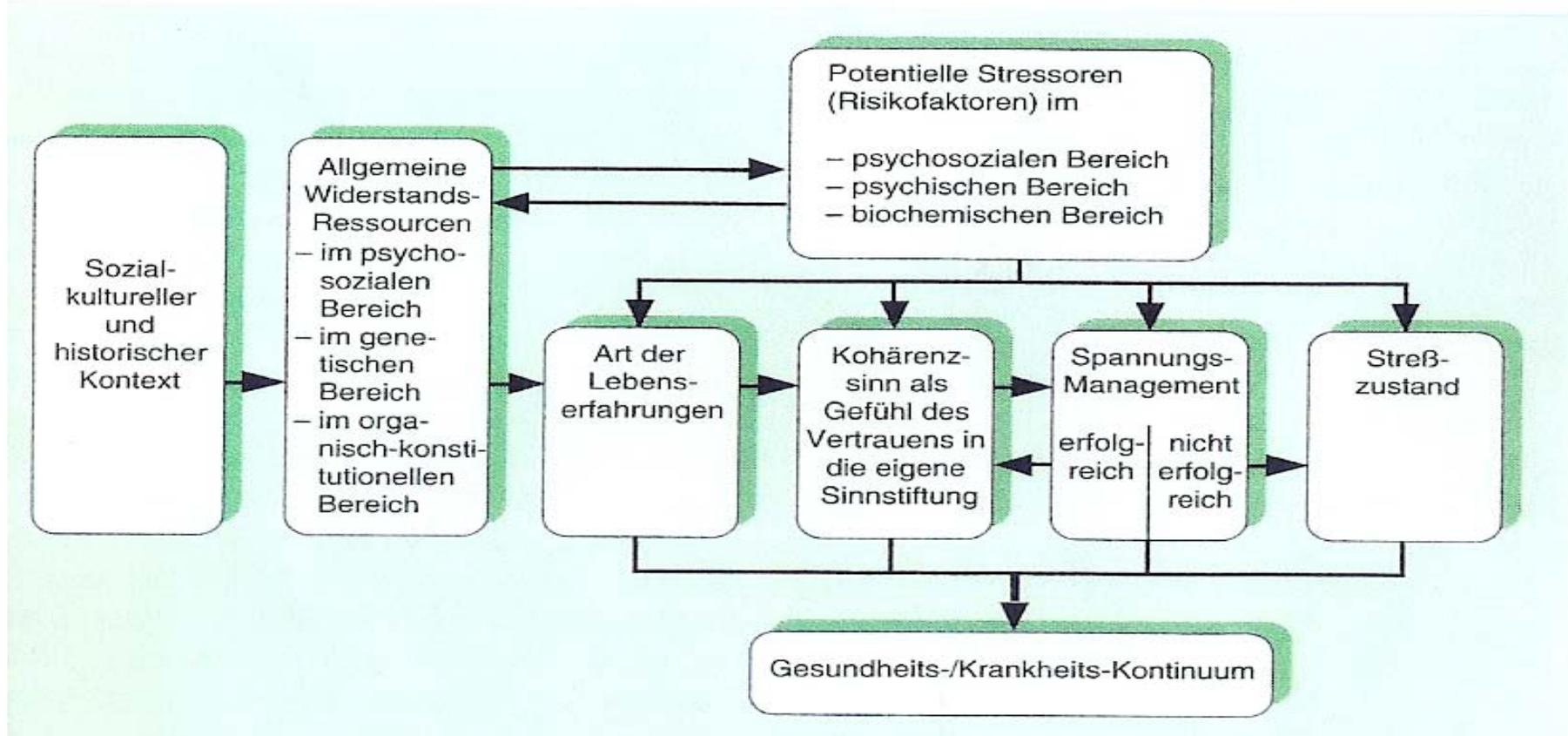
- Das Konzept stammt von Aaron Antonovsky.
- Sein "salutogenetisches" Denkmodell (abgeleitet vom lateinischen Begriff Saluto für Gesundheit) formuliert eine Alternative zu Pathogenese, also zur Entstehung von Krankheiten.
  - Gesundheit und Krankheit bilden ein Kontinuum und keine Polarität.
- Gefragt ist nicht, was macht krank, sondern wie schaffen es Menschen, gesund zu bleiben, trotz unterschiedlicher gesundheitlicher Belastungen.
  - Von besonderer gesundheitsförderlicher Bedeutung sind die Widerstandsressourcen einer Person.
- Von besonderer Relevanz ist der "*Kohärenzsinn*", die Fähigkeit, in seinem Leben Sinn zu entdecken oder zu stiften.

# Wege aus einer erschöpften Gesellschaft



Gesundheit im Fluss des Lebens

# Wege aus einer erschöpften Gesellschaft



Das salutogenetische Modell von Antonovsky (nach Antonovsky 1979, 185).

## Wege aus einer erschöpften Gesellschaft

Kohärenz ist das Gefühl, dass es Zusammenhang und Sinn im Leben gibt, dass das Leben nicht einem unbeeinflussbaren Schicksal unterworfen ist.

Der *Kohärenzsinn* beschreibt eine geistige Haltung:

- Meine Welt erscheint mir verständlich, stimmig, geordnet; auch Probleme und Belastungen, die ich erlebe, kann ich in einem größeren Zusammenhang sehen (Verstehbarkeit).
- Das Leben stellt mir Aufgaben, die ich lösen kann. Ich verfüge über Ressourcen, die ich zur Meisterung meines Lebens, meiner aktuellen Probleme mobilisieren kann (Handhabbarkeit).
- Für meine Lebensführung ist jede Anstrengung sinnvoll. Es gibt Ziele und Projekte, für die es sich zu engagieren lohnt (Bedeutsamkeit).
  - Der Zustand der *Demoralisierung* bildet den Gegenpol zum Kohärenzsinn.

# Wege aus einer erschöpften Gesellschaft

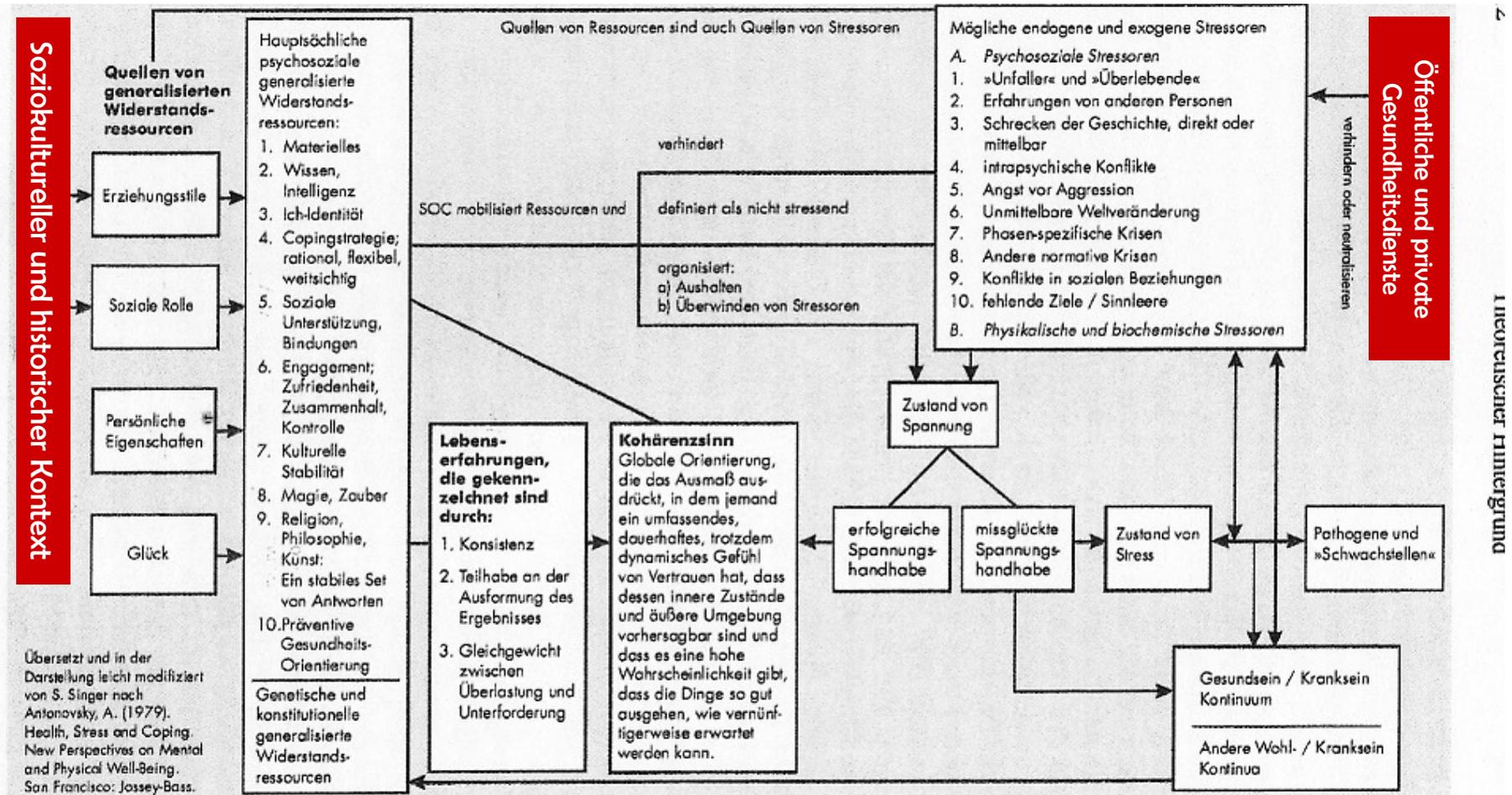


Abbildung 2: Das Modell der Salutogenese nach Antonovsky

## Depression und Gesellschaft



Sebastian Deisler im Interview mit dem *Tagesspiegel* vom 4.10.2007:

„Ich bin zu der Erkenntnis gelangt, dass ich so, wie alles gelaufen ist, nicht geschaffen war für dieses Geschäft. Am Ende war ich leer, ich war alt, ich war müde. Ich bin so weit gelaufen, wie mich meine Beine getragen haben, mehr ging nicht.“

Ich möchte jetzt ein Leben führen, das ich allein bestimme“.