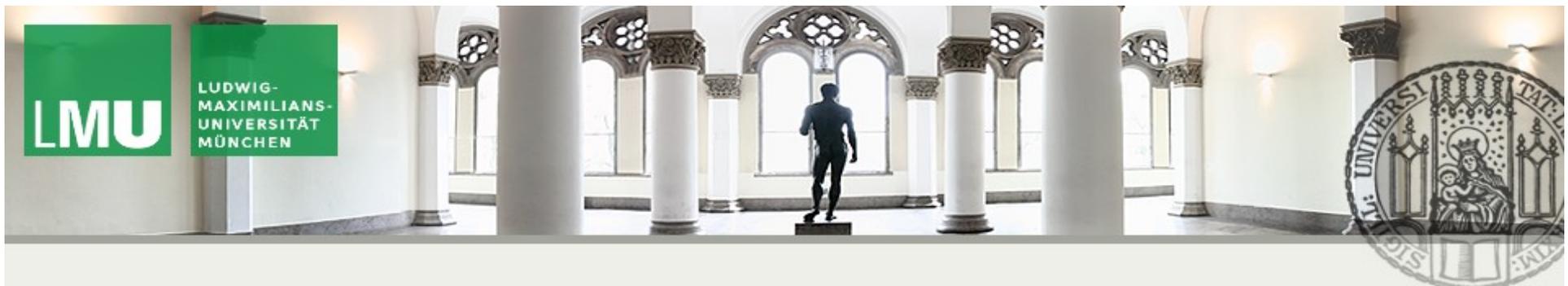


# Salutogenese: Grundlagen der Gesundheitsförderung

Heiner Keupp

Präsentation bei der Klausurtagung  
der Telefonseelsorge Westfalen am  
19.02.2008 in Münster



# Salutogenese

## Zusammenfassung

Gesundheit ist nur teilweise ein „Geschenk“ der Natur oder der „Segnungen“ der Medizin. Sie ist vielmehr auch Ausdruck gelingenden Lebens. Wir müssen lernen, Gesundheit nicht als einen Zustand der Abwesenheit von Krankheit zu definieren, sondern als einen eigenständigen Prozess der Lebensbewältigung, in dem es um Lebenssinn, soziale Verortung und Ressourcen geht. Dieser Prozess gelingt längst nicht immer perfekt, aber Gesundheit als Lebenskunst bedeutet, den aktiven kreativen Gestaltungsprozess des eigenen Lebens ernst zu nehmen. Das ist die zentrale Idee der Salutogenese, die unseren Blick für Ressourcen gelingenden Lebens schärft.

## Salutogenese

"Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben. Gesundheit entsteht dadurch, dass man sich um sich selbst und für andere sorgt, dass man in die Lage versetzt ist, selber Entscheidungen zu fällen und eine Kontrolle über die eigenen Lebensumstände auszuüben sowie dadurch, dass die Gesellschaft, in der man lebt, Bedingungen herstellt, die allen ihren Bürgern Gesundheit ermöglichen."

*Ottawa-Charta*

## Gesundheit und Moderne

Mit der zunehmenden bürgerlichen Vorstellung der Selbstverantwortung für das eigene seelisch-körperliche Wohlbefinden verliert der Glaube an eine von Gott stabil geordnete Welt, in der auch Gesundheit und Krankheit vorbestimmt sind, an Bindekraft.

Gesundheit wird immer weniger als von Gott geschenkt aufgefasst. Gesundheit wird nun so verstanden, daß sie durch den Menschen selbst produziert werden kann.

## Salutogenese

**„Gesundheit ist das höchste Gut des Menschen. Sie ist die beste Voraussetzung für Arbeits- und Lebensfreude. Es lohnt sich, sie zu bewahren oder bei Beschwerden rasch und auf möglichst natürliche Weise wiederherzustellen.“**

Quelle: Werbung

## Gesundheit und moderne Medizin

Die erfahrungswissenschaftlich fundierte moderne Medizin und ihre Erfolge bestätigen die Grundüberzeugung des aufgeklärten bürgerliche Bewusstseins, das ein gezieltes Eingreifen in naturhafte und gesellschaftliche Prozesse für möglich und notwendig hält. Mit ihren unstrittigen Erfolgen hat die Medizin nicht nur den Beweis angetreten, dass menschliches Handeln dem "blinden Walten" des Schicksals und der Natur eine eigene handelnde Vernunft entgegen setzen kann, sondern sie ist zugleich zum Kristallisationskern der innerweltlichen Heilserwartungen geworden.

## Gesundheit und moderne Medizin

In ihrem biomedizinischen Krankheitsbegriff kommt die Medizin der delegierenden Entäußerung vieler Menschen entgegen. Er transportiert ein Menschenbild, das die psychosozial bestimmte Identität des Menschen von seinem Organismus abtrennt, für dessen biologische Abläufe und vor allem ihre krankheitsbedingten Störungen die Biomedizin die Zuständigkeit hat.

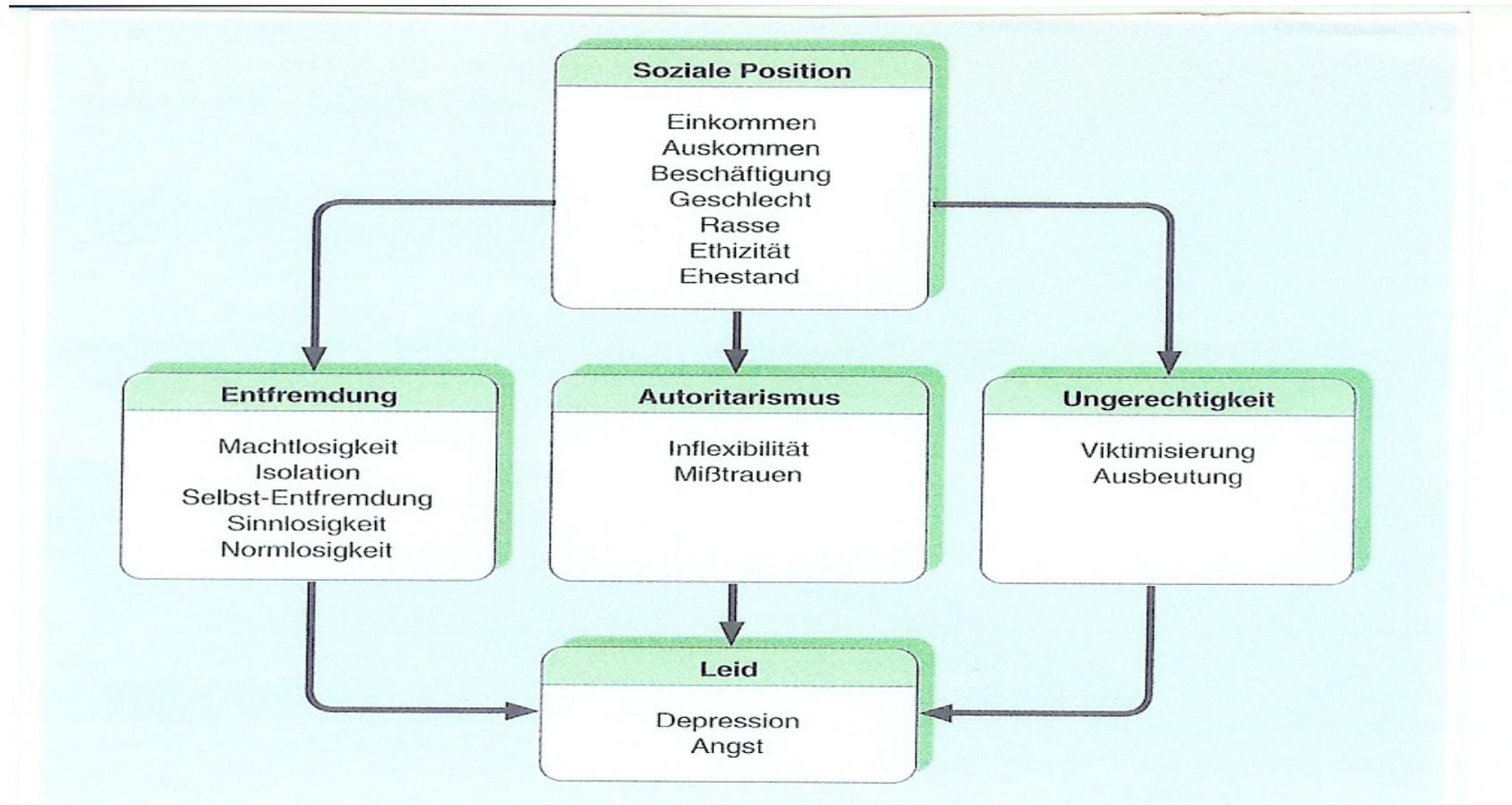
## Gesundheit und Spätmoderne

Die moderne Gesellschaft hat im Durchschnitt die Lebensqualität für die Menschen verbessert und ihre Ressourcen in der Auseinandersetzungen mit Belastungen und Krisen des alltäglichen Lebens verbessert. Eine neue Phase tief greifender gesellschaftlicher Wandlungsdynamik schafft jedoch neue gesundheitliche Risiken. Die spätmodernen Lebensverhältnisse sind von einem unaufhalt-samen Individualisierungsschub bestimmt, der für spezifische Bevölkerungsgruppen zu einer Verknappung der erforderlichen Bewältigungsressourcen führt.

## Individuelle Gesundheitspotentiale

- Ein hohes Maß an Selbstachtung und ein Vertrauen auf die Chance, das eigene Geschick kontrollieren und lenken zu können.
- Veränderungen werden weniger als Bedrohung von all' dem erlebt, was das Leben stabil und berechenbar macht, sondern als eine Herausforderung.
  - Engagement und Zukunftsorientierung führen dazu, sich auf Aktivitäten zu verpflichten, die über den unmittelbaren situativen Konsum hinausgehen.
- Beziehungsfähigkeit als Bedingung für den Aufbau vertrauensvoller und für sich und andere förderlicher sozialer Netze, in denen emotionale, kognitive und identitätsbezogene Unterstützung geholt und gegeben werden kann.
- Genussfähigkeit und eine positive Einstellung zum Leben wird gegen eine asketische Verzichtshaltung gesetzt.

# Soziogenese psychischer Störungen



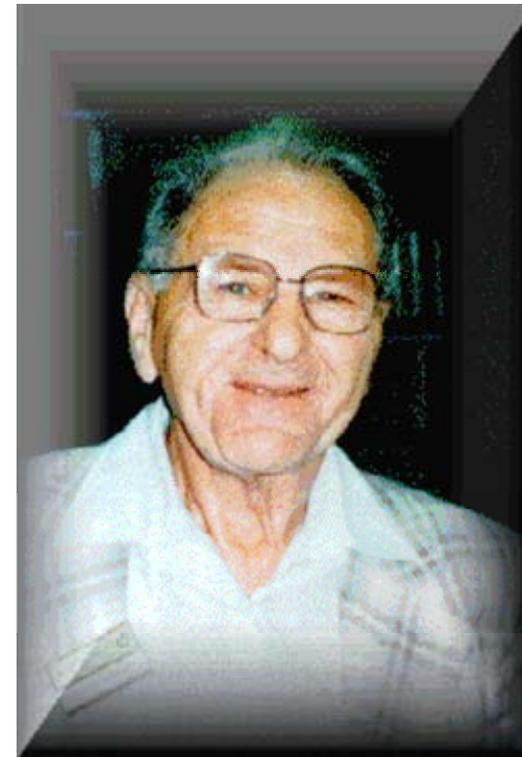
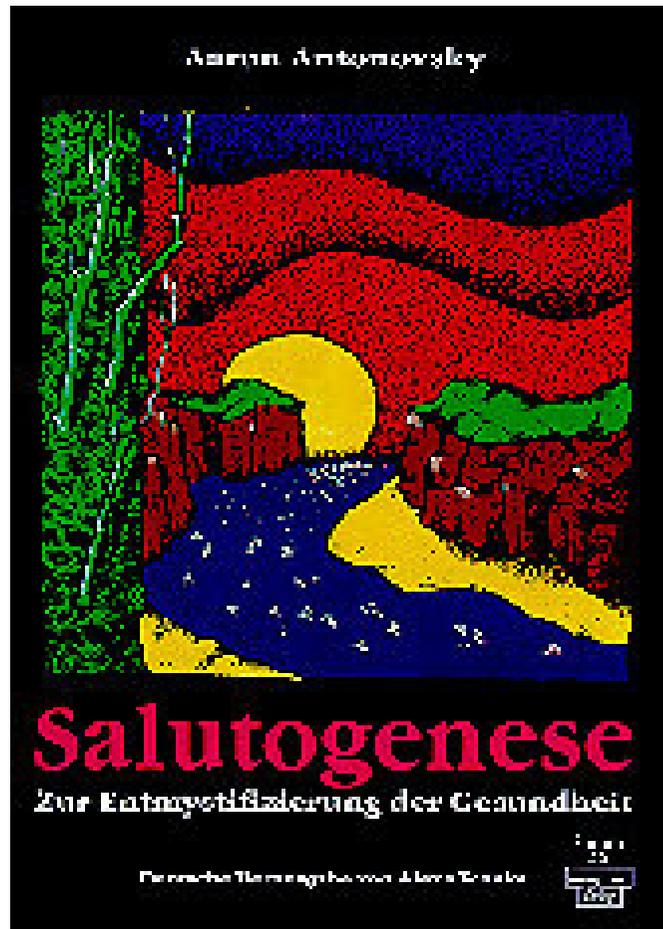
*Psychisches Leid und soziale Erfahrungen (nach Mirowsky & Ross 1989, S. 98).*

## Strukturelle Gefährdungen von Gesundheit

### Was gefährdet Gesundheitspotentiale?

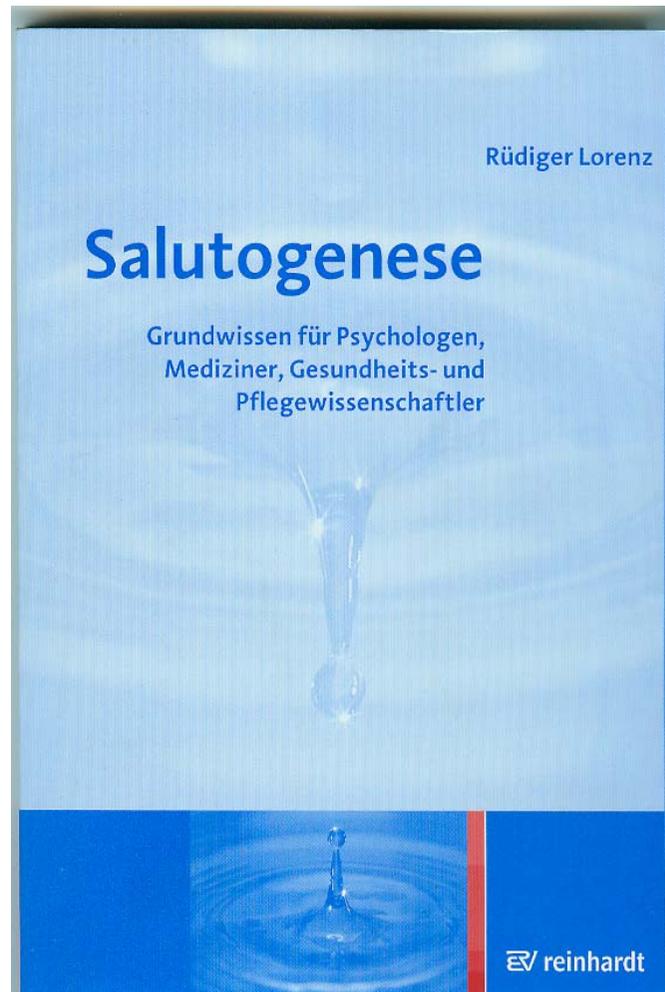
- *Demoralisierung*: Ich sehe keinen Sinn darin, mich für oder gegen etwas einzusetzen.
- *Entfremdung*, die begründet wird durch subjektive Erfahrungen von
  - **Machtlosigkeit**
  - **Selbst-Entfremdung**
  - **Isolation**
  - **Sinnlosigkeit**
  - **Normverlust**
- *Ungerechtigkeit*
- *Autoritarismus*

# SALUTOGENESE UND LEBENSKUNST



Aaron Antonovsky 1923 - 1994

# Salutogenese



# Salutogenese

## AutorInnen:

Jürgen Bengel, Regine  
Strittmatter &  
Hildegard Willmann

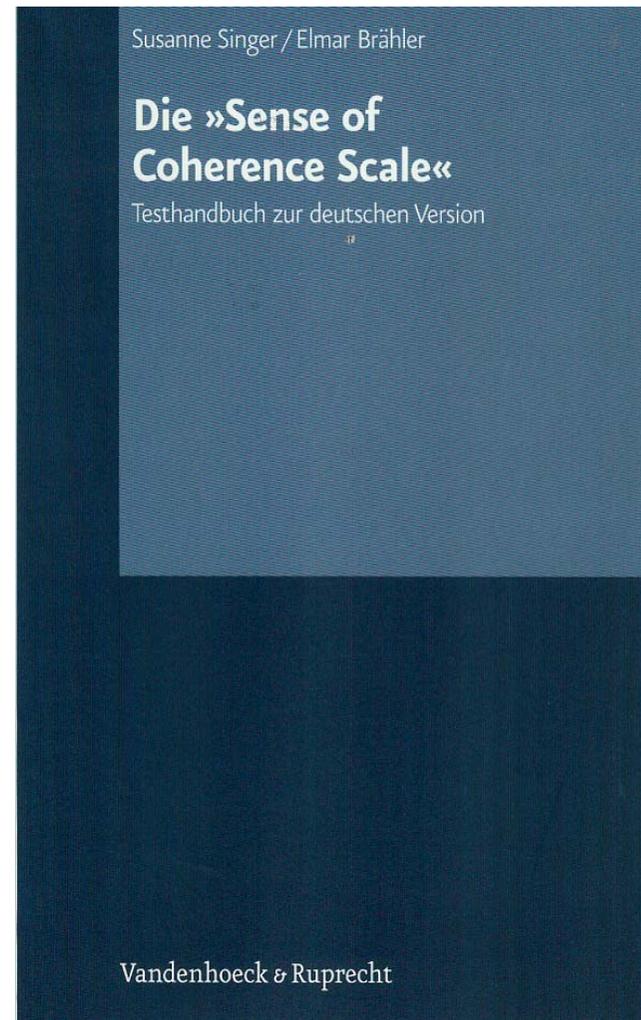


Bezugsadresse:  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

# Salutogenese

**AutorInnen:**

**Susanne Singer und  
Elmar Brähler**



### Aaron Antonovsky (1990) in Berlin:

„Ich bin tief und überzeugt jüdisch. 2000 Jahre jüdische Geschichte, die ihren Höhepunkt in Auschwitz und Treblinka fand, haben bei mir zu einem profunden tiefen Pessimismus in bezug auf Menschen geführt. Ich bin überzeugt, dass wir uns alle immer im gefährlichen Fluss des Lebens befinden und niemals sicher am Ufer stehen.“

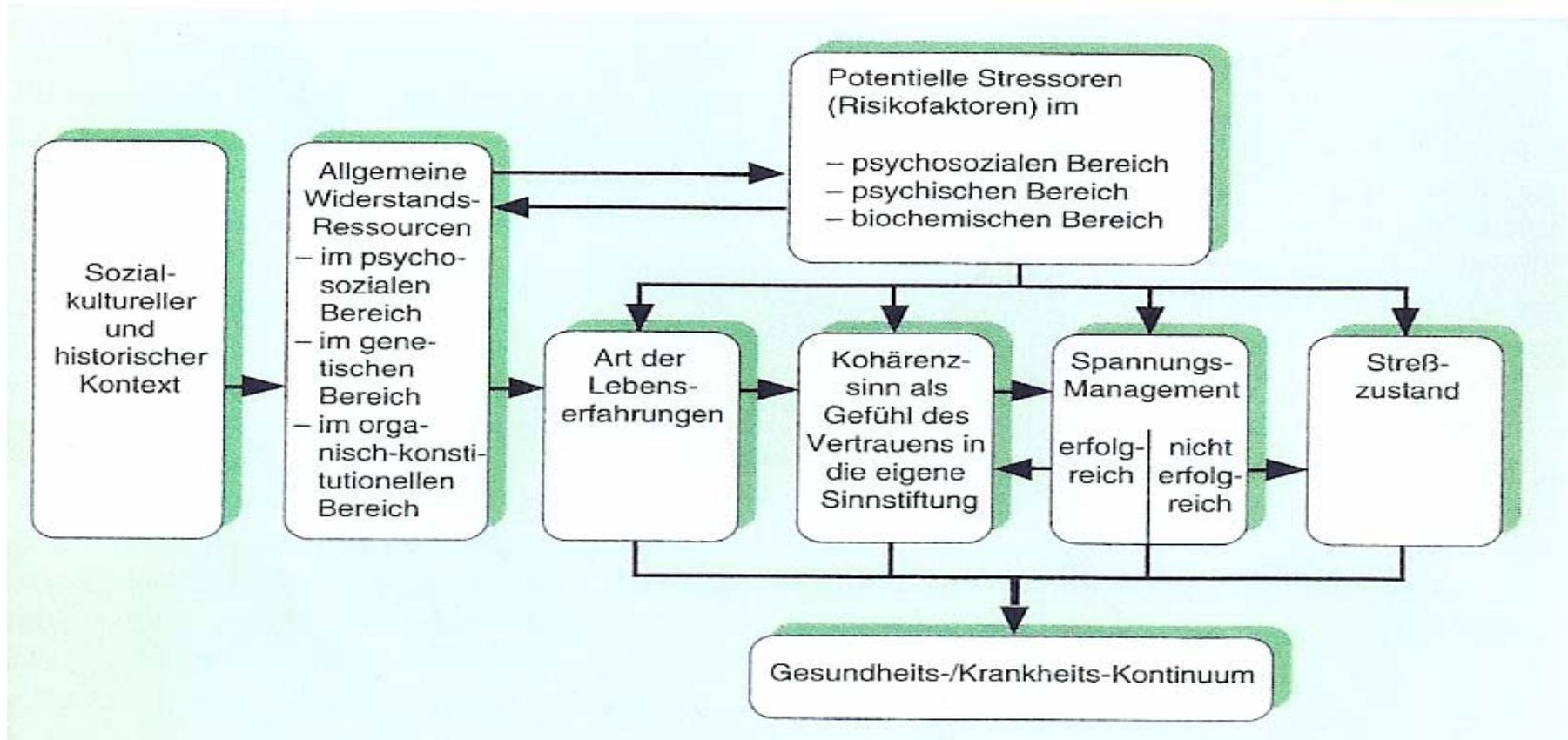
### Aaron Antonovsky (1990) in Berlin:

„Ich gehe davon aus, dass Heterostase, Ungleichgewicht und Leid inhärente Bestandteile menschlicher Existenz sind, ebenso wie der Tod. Wir alle, um mit der Metapher fortzufahren, sind vom Moment unserer Empfängnis bis zu dem Zeitpunkt, an dem wir die Kante des Wasserfalls passieren, um zu sterben, in diesem Fluss. Der menschliche Organismus ist ein System und wie alle Systeme der Kraft der Entropie ausgeliefert.“

# Salutogenese

- Das Konzept stammt von Aaron Antonovsky.
- Sein "salutogenetisches" Denkmodell (abgeleitet vom lateinischen Begriff Salus für Gesundheit) formuliert eine Alternative zu Pathogenese.
- Zwischen Gesundheit und Krankheit besteht ein Kontinuum und keine Polarität.
- Statt der Unterstellung von Homöostase wird von der Realität der Heterostase ausgegangen.
- 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. Dazu zählen:
  - Körperliche Resistenzbedingungen
  - Psychische Ressourcen
  - Materielle Ressourcen
  - Psychosoziale Ressourcen
- Von besonderer Relevanz ist der "*Kohärenzsinn*", die Fähigkeit, in seinem Leben Sinn zu entdecken oder zu stiften.

# Was ist Salutogenese?



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

# Was ist Salutogenese?

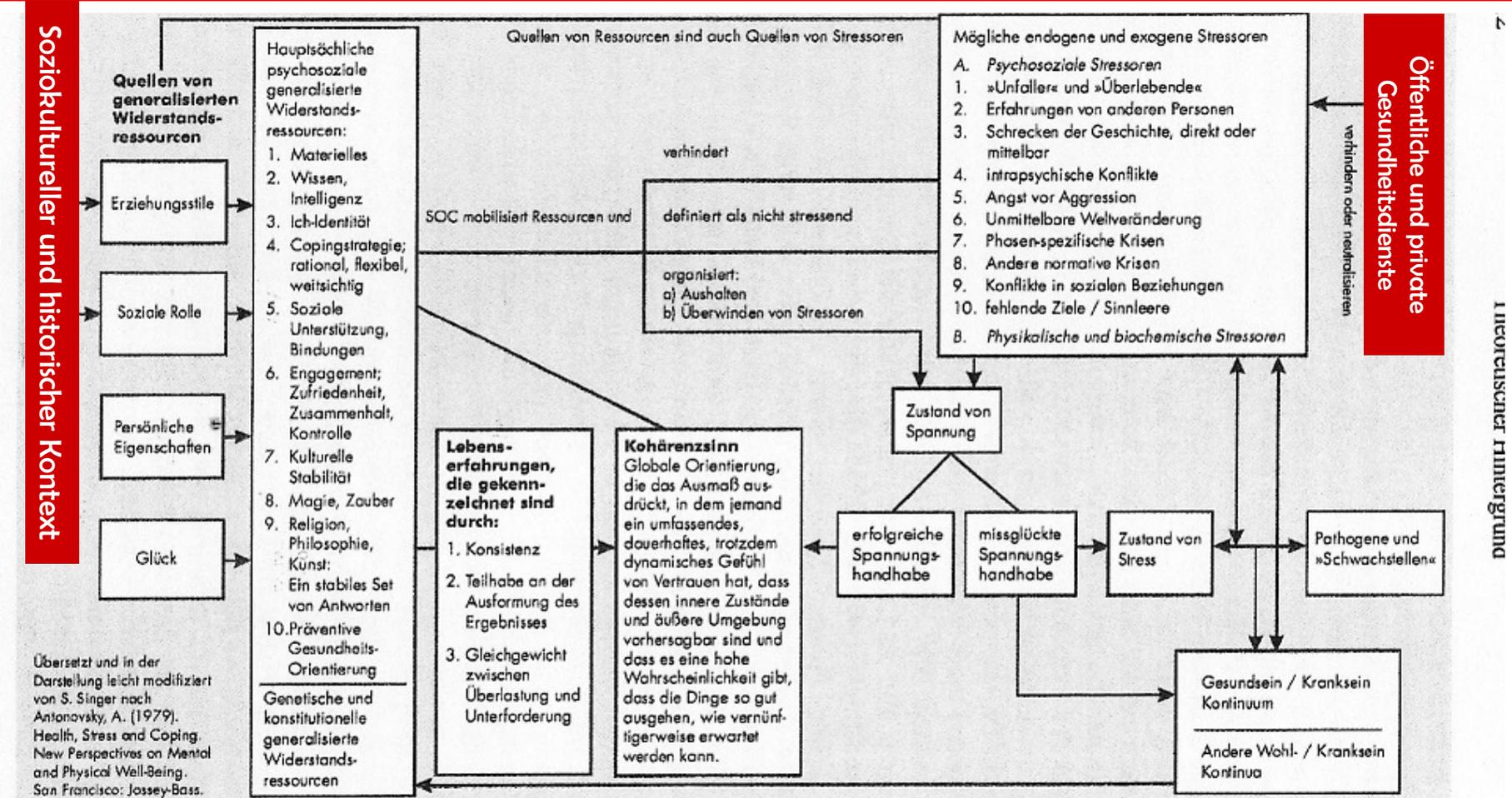


Abbildung 2: Das Modell der Salutogenese nach Antonovsky

# Salutogenese

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 Lebenseinstellung, 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.

# Salutogenese

Wie könnte man die Kohärenzdimensionen unter Bedingungen des aktuellen gesellschaftlichen Strukturwandels umreißen?

- **Verstehbarkeit:** Unsere globalisierte Welt ist „unübersichtlich“ (Habermas), zunehmend „unlesbar“ (Sennett) und „fluide“ (Bauman) geworden, die es immer schwerer machen, Zusammenhänge zu begreifen.
- **Handhabbarkeit:** Wie wir wissen denn überhaupt, welche Ressourcen heute benötigt werden, um ein selbst bestimmtes Leben zu führen? Zeigen nicht gerade die PISA-Ergebnisse, dass in unserem Land die Kompetenzen zur Lebensbewältigung unzureichend vermittelt werden?
- **Bedeutsamkeit:** Die traditionellen Sinnsysteme (die großen „Meta-Erzählungen“ nennt sie Lyotard) verlieren an Glaubwürdigkeit und wir werden von neuen Menschen- und Weltbildern ein- und überholt (z.B. vom allseits flexiblen, mobilen Menschenkonzept der Neocons).
- **Demoralisierung nimmt zu!**

# Salutogenese und Lebenskunst

---

**1** Wenn Sie mit anderen Leuten sprechen, haben Sie das Gefühl, dass Sie nicht verstanden werden?

1                      2                      3                      4                      5                      6                      7  
Habe nie                      Habe immer  
dieses Gefühl.                      dieses Gefühl.

---

**2** Wenn Sie in der Vergangenheit etwas machen mussten, das von der Zusammenarbeit mit anderen Menschen abhängig war, hatten Sie das Gefühl, die Arbeit würde ...

1                      2                      3                      4                      5                      6                      7  
sicher nicht                      sicher  
erledigt werden?                      erledigt werden?

---

**3** Einmal abgesehen von den Menschen, die Ihnen am nächsten stehen: Wie gut kennen Sie die Leute, mit denen Sie täglich zu tun haben?

1                      2                      3                      4                      5                      6                      7  
Sie sind Ihnen                      Sie kennen sie  
völlig fremd.                      sehr gut.

V

H

V

## Kohärenzskala



# Salutogenese und Lebenskunst

**7** Das Leben ist ...

1	2	3	4	5	6	7
ausgesprochen interessant.						reine Routine.

---

**8** Bis jetzt hatte mein Leben ...

1	2	3	4	5	6	7
überhaupt keine klaren Ziele und Vorsätze.						sehr klare Ziele oder Vorsätze.

---

**9** Haben Sie das Gefühl, dass Sie ungerecht behandelt werden?

1	2	3	4	5	6	7
Sehr oft.						Sehr selten oder nie.

B

B

H

## Kohärenzskala

# Salutogenese und Lebenskunst

**10** In den letzten 10 Jahren war Ihr Leben ...

1	2	3	4	5	6	7
voller Veränderungen, ohne dass Sie wussten, was als nächstes passiert.					beständig und klar.	

V

**11** Das meiste, was Sie in Zukunft tun werden,  
wird wahrscheinlich ...

1	2	3	4	5	6	7
völlig faszinierend sein.					todlangweilig sein.	

B

**12** Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Sie in einer ungewohnten  
Situation sind und nicht wissen, was Sie tun sollen?

1	2	3	4	5	6	7
Sehr oft.					Sehr selten oder nie.	

V

## Kohärenzskala

# Salutogenese und Lebenskunst

**13** Was beschreibt am besten, wie Sie Ihr Leben sehen?

1                      2                      3                      4                      5                      6                      7

Man kann immer einen Weg finden, mit schmerzlichen Dingen im Leben fertig zu werden.                      Es gibt nie einen Weg, mit Dingen im Leben fertig zu werden.

---

**14** Wenn Sie über Ihr Leben nachdenken,

1                      2                      3                      4                      5                      6                      7

spüren Sie oft, wie schön es ist zu leben?                      fragen Sie sich oft, wieso Sie überhaupt leben.

---

**15** Wenn Sie vor einem schwierigen Problem stehen, ist die Wahl einer Lösung ...

1                      2                      3                      4                      5                      6                      7

immer verwirrend und schwer zu finden?                      immer völlig klar?

H

B

V

## Kohärenzskala

# Salutogenese und Lebenskunst

**16** Die Dinge, die Sie täglich tun, sind für Sie eine Quelle ...

1	2	3	4	5	6	7
tiefer Freude und Zufriedenheit.				von Schmerz und Langeweile.		

B

**17** Ihr Leben wird in Zukunft wahrscheinlich ...

1	2	3	4	5	6	7
voller Veränderung sein, ohne dass Sie wissen, was als nächstes passiert.				beständig und klar sein.		

V

**18** Wenn in der Vergangenheit etwas Unangenehmes geschah, neigten Sie dazu,

1	2	3	4	5	6	7
sich deswegen aufzureiben („innerlich zu verzehren“)?				sich zu sagen: „Nun gut, so ist es eben, damit muss ich leben und weitermachen.“		

V

## Kohärenzskala



# Salutogenese und Lebenskunst

**22** Sie nehmen an, dass Ihr zukünftiges Leben ...

1	2	3	4	5	6	7
ohne jeden Sinn und Zweck sein wird.						voller Sinn und Zweck sein wird.

---

**23** Glauben Sie, dass es in Zukunft immer Leute geben wird, auf die Sie zählen können?

1	2	3	4	5	6	7
Sie sind sich dessen ganz sicher.			<b>B</b>			Sie zweifeln daran.

---

**24** Haben Sie manchmal das Gefühl, nicht genau zu wissen, was demnächst geschehen wird?

1	2	3	4	5	6	7
Sehr oft.						Sehr selten oder nie.

B

H

V

## Kohärenzskala





# Salutogenese

	Kati (Ko niedrig)	Alex (Ko mittel)	Kevin (Ko hoch)
<b>Bewältigung von Unsicherheit und Angst in einer uneindeutigen Welt</b>	<p><i>„Du kannst niemals sicher sein vor Verletzungen und Krankheit.“</i></p> <p>Sie versucht sich vor Stress zu schützen. Ihre ‚Sicherheitsstrategien‘: sie errichtet hohe Mauern um sich, senkt ihre Erwartungen und beklagt ihr Schicksal.</p>	<p><i>„In‘ sein, ist alles!“</i></p> <p>Um sich ‚sicher‘ zu fühlen, braucht er strukturierte Situationen. Er versucht durch Anpassung an die Gruppennormen seiner Clique dazu zu gehören.</p>	<p><i>„Erwachsen werden ist nicht einfach, aber ...“</i></p> <p>Er ist selbst aktiv, um Lösungen zu suchen. In Phantasiespielen übernimmt er die Rollen, die ihm Angst machen. Er schafft Regeln für die Beziehung zu seiner Freundin.</p>

# Salutogenese

	Kati (Ko niedrig)	Alex (Ko mittel)	Kevin (Ko hoch)
Verstehens- ebene	Sie ist oft unsicher darüber, was als Nächstes geschehen wird.	Er wird oft durch Situationen und deren Bedeutung überrascht.	Er hat sich aktiv Bereiche erarbeitet, in denen er sich sicher fühlt.
Bewältigungs- ebene	Sie sieht nur ihre Defizite und kaum ihre Ressourcen.	Er befürchtet, dass er seine Ziele nicht erreichen wird.	Er ist überzeugt, dass er seine Ziele erreichen wird.
Sinnebene	Sie empfindet ihren Alltag langweilig und hat keine Wünsche oder Träume	Er empfindet sein Leben sinnlos. Die Realisierung seiner Pläne hängt nicht allein von ihm ab.	Er ist davon überzeugt, dass sein gegenwärtiges Leben sehr sinnvoll ist

### Anschlussthese

Die Idee der „Heterostase“ passt zu einer komplexen und widersprüchlichen Welt, in der harmoniesüchtige homeostatische Modelle zum Realitätsverlust führen müssen. Aber diese Perspektive muss aktuell gesellschaftstheoretisch ausbuchstabiert werden.

# 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

## Salutogenese in der psychosozialen Arbeit

Jürgen Habermas sieht einen „Formwandel der sozialen Integration“:

„Die Ausweitung von Netzwerken des Waren-, Geld-, Personen- und Nachrichtenverkehrs fördert eine Mobilität, von der eine sprengende Kraft ausgeht.“

Diese Entwicklung fördert eine „zweideutige Erfahrung“: „die Desintegration haltgebender, im Rückblick autoritärer Abhängigkeiten, die Freisetzung aus gleichermaßen orientierenden und schützenden wie präjudizierenden und gefangennehmenden Verhältnissen. Kurzum, die Entbindung aus einer stärker integrierten Lebenswelt entlässt die Einzelnen in die Ambivalenz wachsender Optionsspielräume. Sie öffnet ihnen die Augen und erhöht zugleich das Risiko, Fehler zu machen. Aber es sind dann wenigstens die eigenen Fehler, aus denen sie etwas lernen können.“

Quelle: Jürgen Habermas: Die postnationale Konstellation 1998.

### „Der Tod des Selbst“

„Es gibt wenig Bedarf für das innengeleitete, ‘one-style-for-all’ Individuum. Solch eine Person ist be-schränkt, engstirnig, unflexibel. (...) Wir feiern jetzt das proteische Sein (...) Man muss in Bewegung sein, das Netzwerk ist riesig, die Verpflichtungen sind viele, Erwartungen sind endlos, Optionen allüberall und die Zeit ist eine knappe Ware“

## Salutogenese in der psychosozialen Arbeit

1. „DRIFT“: Von einer „langfristigen Ordnung“ zu einem „neuen Regime kurzfristiger Zeit“.
2. Deregulierung: Anstelle fester institutioneller Muster netzwerkartige Strukturen.
3. Von „festen Charaktereigenschaften“ zum „vermeiden langfristiger Bindungen“ und zur „Hinnahme von Fragmentierung“.
4. Deutungsverlust: „Im flexiblen Regime ist das, was zu tun ist, *unlesbar* geworden“.
5. Der flexible Mensch: ein „nachgiebiges Ich, eine Collage von Fragmenten“ - ohne Kohärenz.
6. Das Scheitern ist das große Tabu.
7. Gemeinschaftssehnsucht als „Mauer gegen eine feindliche Wirtschaftsordnung“.

Quelle: Richard Sennett: Der flexible Mensch. Die Kultur des neuen Kapitalismus 1998.

## Anschlussthese

Salutogenese bedeutet mehr als die Beachtung und Förderung jener Ressourcen, die aktiviert werden, wenn sich Subjekte mit Belastungen auseinandersetzen müssen. Es geht auch um positive Lebenskonzepte und –formen („euthymes“ Erleben und Verhalten) oder um Lebenskunst, Selbstachtsamkeit und Selbstsorge.

## AnschlussThese

Salutogenese richtet den Blick auf Ressourcen und Potentiale von Personen und ihre sozialen Bezüge, aber sie gehört nicht zu der naiven „Mensch, sei positiv“-Haltung. Sie lässt den Blick auf Leiden und Scheitern zu, ja gibt diesem sogar einen wichtigen Platz.

## Anschlussthese

Das zentrale Konzept der „Widerstandsressourcen“ fordert den Blick auf

- individuelle und
- auf gesellschaftliche Ressourcen, die unter Bedingungen wachsender Ungleichheit im Zugang zu Ressourcen gesellschaftspolitisch diskutiert werden müssen.

### Anschlusssthese

Das salutogenetische Modell entzieht der professionellen Selbstsicherheit bei der Beurteilung dessen, was psychisch gesund oder krank sei, die Basis und begründet eine subjektorientierte Perspektive, die auch die Professionellen einschließt. Sie leben nicht außerhalb, sondern auch im Fluss. Hier liegt ein wichtiger Ansatzpunkt für die Empowerment-Perspektive.

## Anknüpfungspunkte

Wir brauchen ein Konzept einer „Kohärenz in Übergängen“ („transversale Kohärenz“), also eine Idee von einer nie abgeschlossenen Identitätsarbeit, in der Erfahrungen mit neuen Einsichten und Veränderungswünschen jeweils in ein stimmiges Passungsverhältnis gebracht werden müssen und das meint eine Kohärenz in Übergängen.

## AnschlussThese

Die salutogenetische Perspektive kann als Antwort auf einen wachsenden „Hunger nach Sinn“ verstanden werden. Eine individualisierte Gesellschaft ist keine Gesellschaft der Sinnentleerung, sondern eine, in der einzelne Individuen ihren Lebenssinn zunehmend selbst herausfinden und sich dafür entscheiden müssen.

## Salutogenese ein aktuelles, modernisierungstheoretisch interessantes Konzept

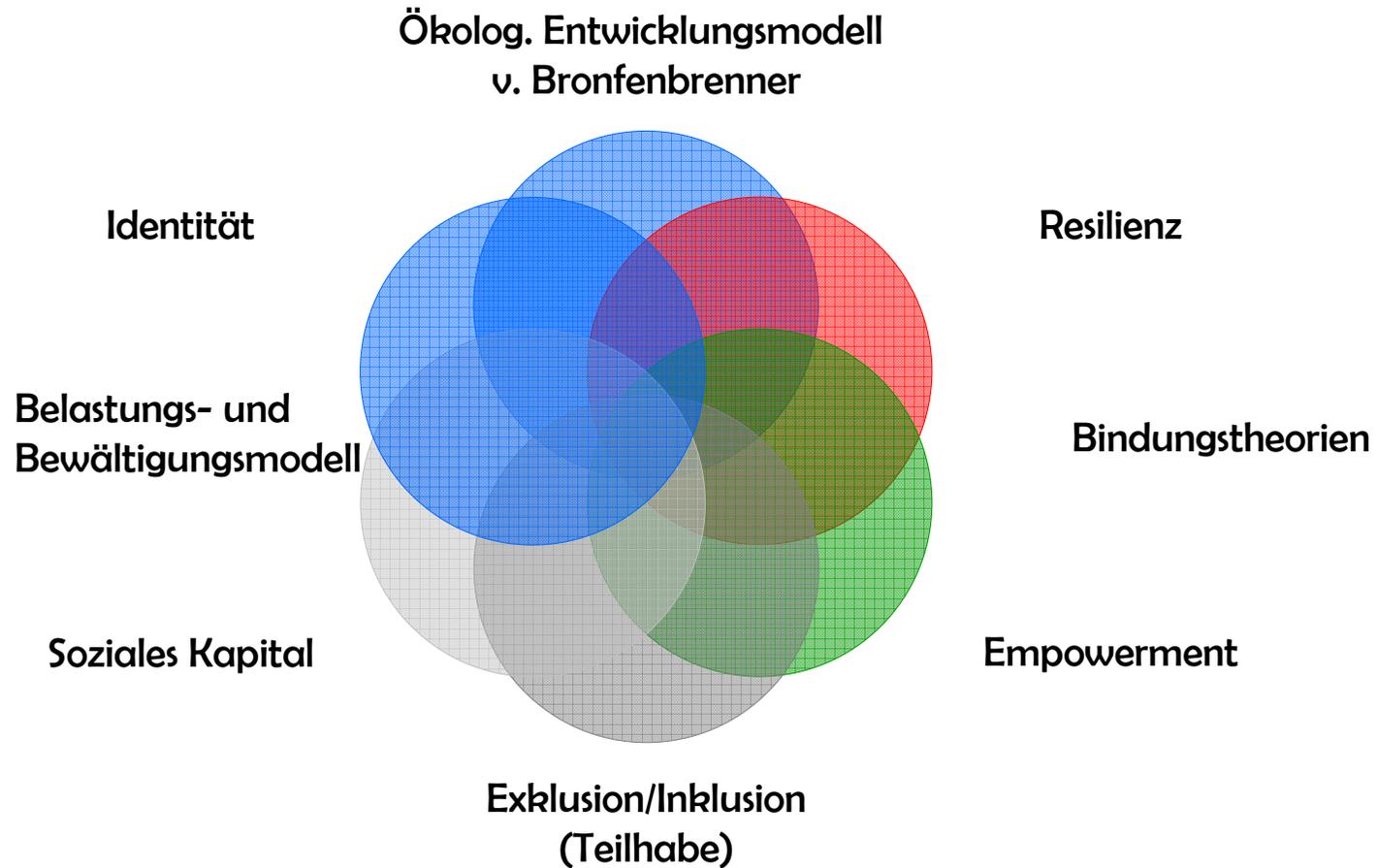
Das pathogenetische, biomedizinische Paradigma (Krankheits- bzw. Gesundheitsverständnis) steht für die sogenannte 'erste Moderne'. Dieses ist gekennzeichnet durch:

- den Glauben an den linearen Fortschritt, der indirekt impliziert, dass alle 'Leiden' behoben werden können, wenn man lange genug nach deren Ursachen forscht;
- die funktionale Ausdifferenzierung einer sozialen Institution, der Medizin inklusive der klinischen Psychiatrie, die für die Gesundheit, deren Ursachenfindung und -behebung von Krankheiten verantwortlich ist;
- die binäre Codierung von krank versus gesund, Menschen sind entweder krank oder gesund;
- ein mechanistisches Menschenbild, das Krankheitsursachen vor allem im Körper lokalisiert, da die Trennung des Menschen in Körper und Geist angenommen wird.
- und der Objektivierung des einzelnen zum ‚Fall‘ und der Definitionsmacht durch die Medizin.

Während ein salutogenes Paradigma eher das Verständnis der ‚reflexiven Modernisierung‘ repräsentiert. Es ist gekennzeichnet durch:

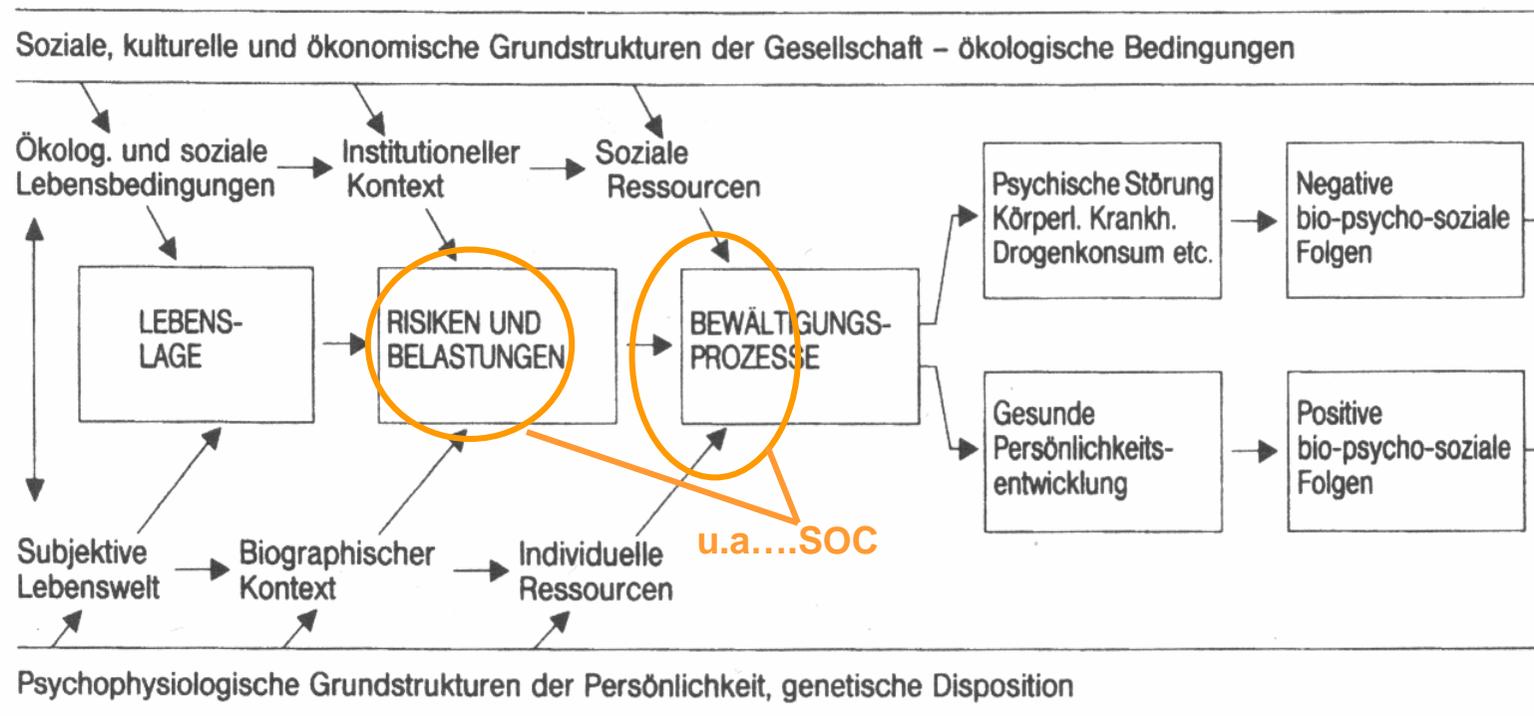
- die Überzeugung, dass der Kampf in Richtung Gesundheit ein kontinuierlicher und selbst-reflexiver Prozess ist, der nie ganz erfolgreich verlaufen kann;
- ein biopsychosoziales Modell (Engel 1979), das die interdisziplinäre Zusammenarbeit beziehungsweise funktionale Koordination in Forschung, Behandlung und Prävention zum Ziel hat;
- die Annahme eines Gesundheitskontinuums auf dem Menschen platziert sind und demzufolge sie weder vollkommen gesund noch vollkommen krank sind;
- die Auffassung des Menschen als ganzheitliches, körperliches, psychologisches, soziales und kulturelles Wesen, das die Aufmerksamkeit von den Risikofaktoren auf die gesund erhaltenden psychosozialen Faktoren und die Lebensgeschichte richtet und
- die Betonung des selbstverantwortlichen und aktiv handelnden Individuums.

# Salutogenese und konvergierende Konzepte



# Salutogenese und das Belastungs-Bewältigungsmodell

Abb.: 1 Das bio-psycho-soziale Modell nach Hurrelmann (1990, S. 80)



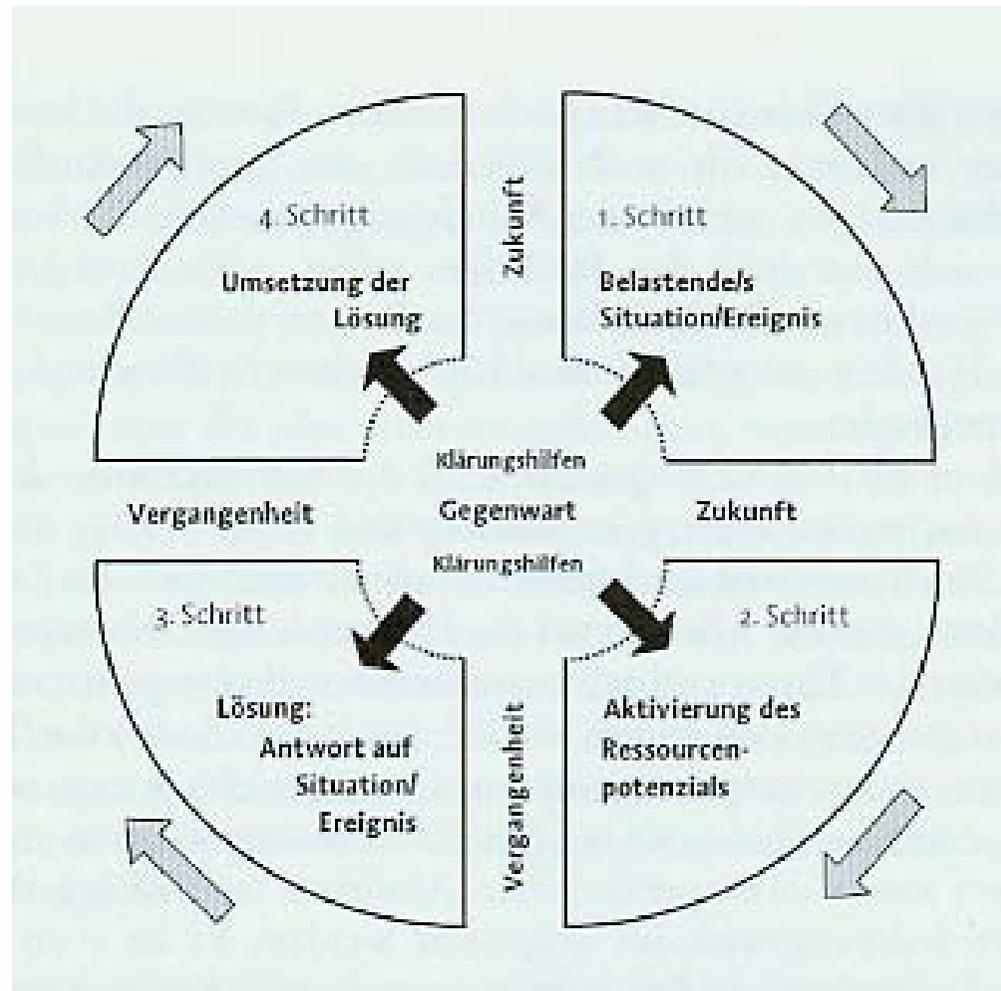
# Vielfältige Wirkung des Kohärenzgefühls

SOC als Ressource für Gesundheit, das Resilienz und die Entwicklung eines positiven Gesundheitsstatus fördert.



# Salutogenese und Lebenskunst

Ein kohärenz-  
basierter  
Klärungskreislauf

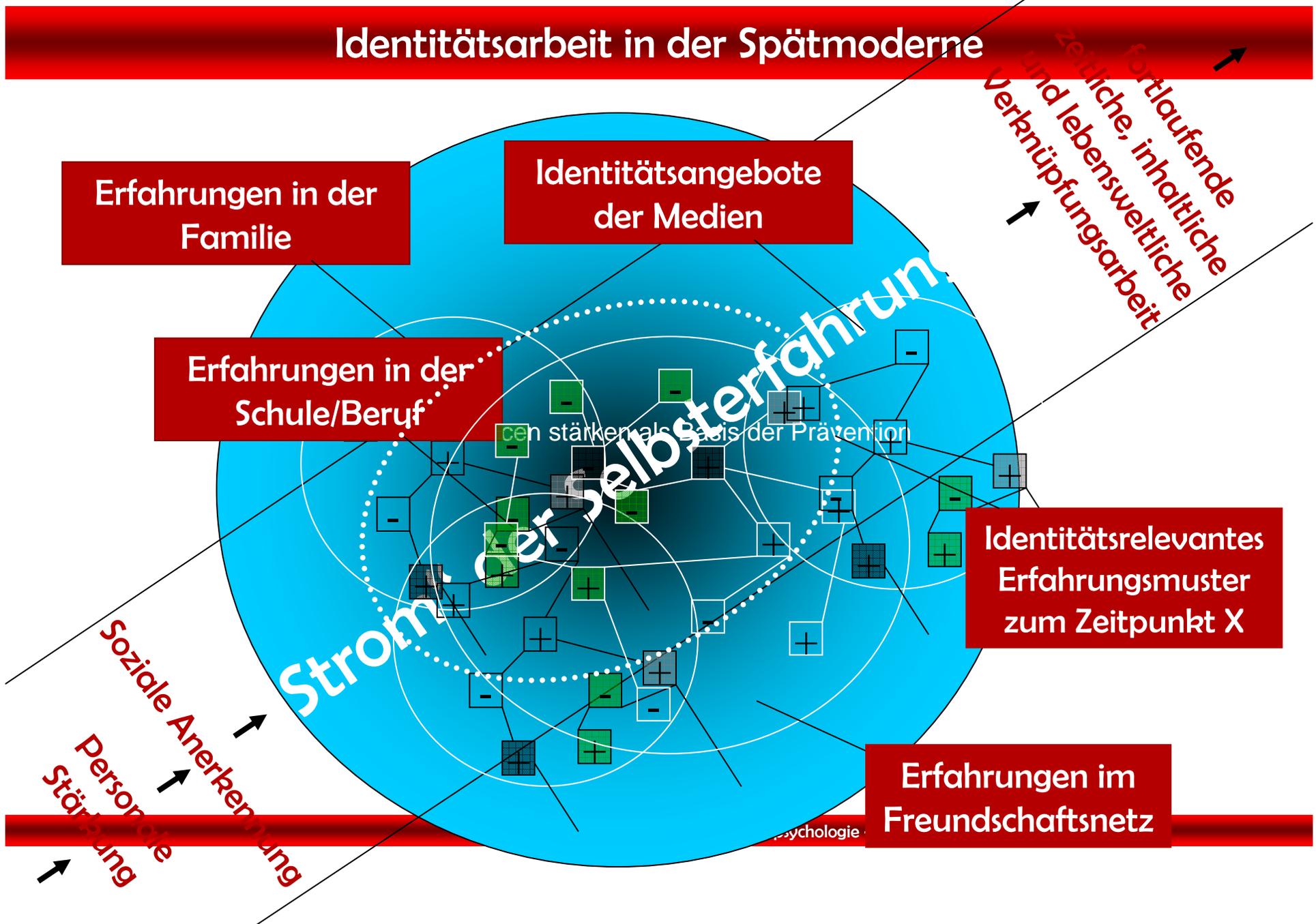


# Identitätsarbeit in der Spätmoderne

## These

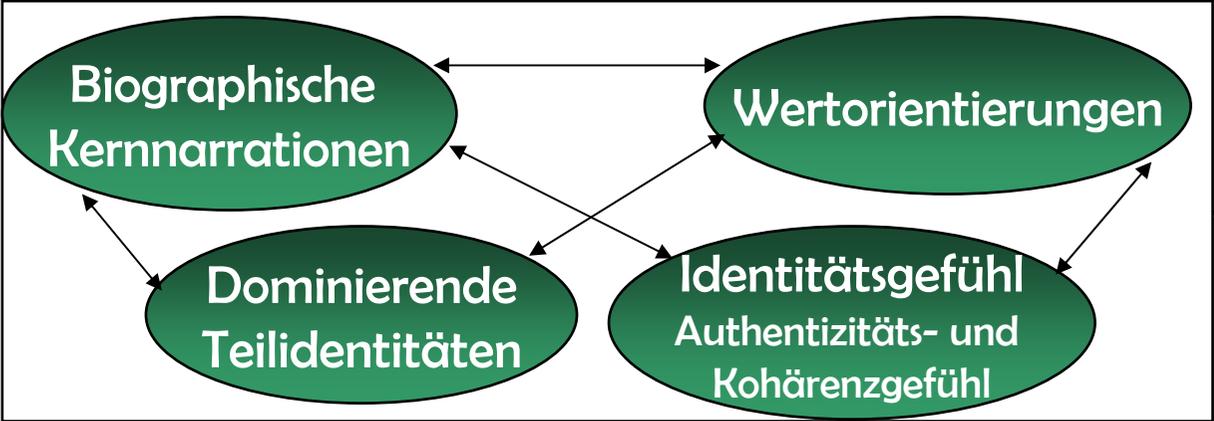
Identitätsarbeit hat als Bedingung und als Ziel die Schaffung von Lebenskohärenz. In früheren gesellschaftlichen Epochen war die Bereitschaft zur Übernahme vorgefertigter Identitätspakete das zentrale Kriterium für Lebensbewältigung. Heute kommt es auf die individuelle Passungs- und Identitätsarbeit an, also auf die Fähigkeit zur Selbstorganisation, zum "Selbsttätigwerden" oder zur „Selbsteinbettung“. Das Gelingen dieser Identitätsarbeit bemisst sich für das Subjekt von Innen an dem Kriterium der Authentizität und von Außen am Kriterium der Anerkennung.

# Identitätsarbeit in der Spätmoderne



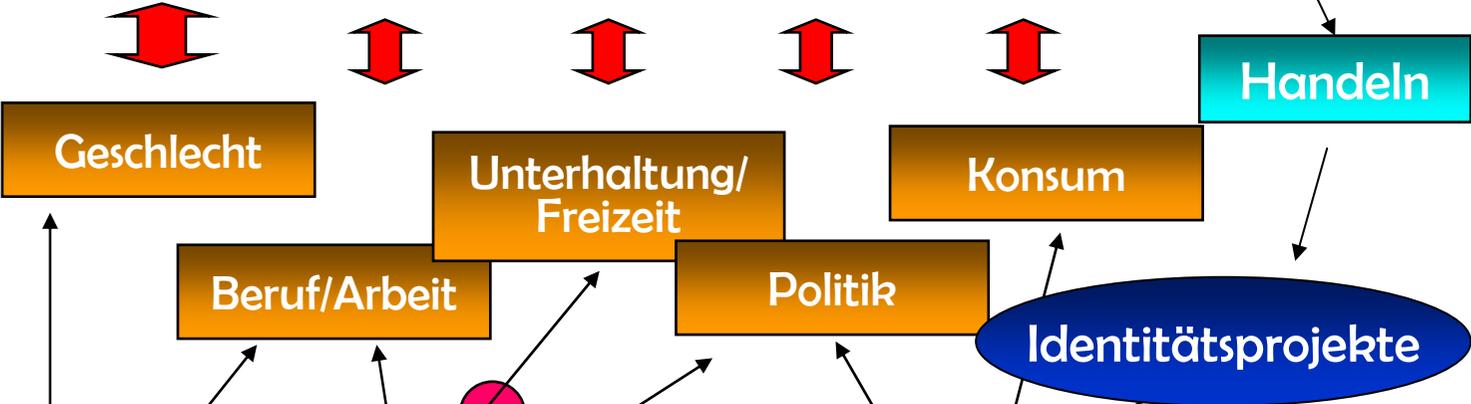
# Identitätsarbeit in der Spätmoderne

Ebene  
Meta-  
identität



Handeln

Ebene  
Teilidentitäten  
z.B.



Ebene  
situative Selbst-  
thematizierungen



(= Viele einzelne situative Selbsterfahrungen)

# Identität im globalisierten Kapitalismus

## Ressourcen gelingender Identitätsarbeit

- »»» Urvertrauen zum Leben durch sichere Bindung
- »»» Herstellung eines kohärenten Sinnzusammenhangs.
- »»» Die Fähigkeit zum „boundary management“.
- »»» Sie brauchen „einbettende Kulturen“.
- »»» Sie benötigen eine materielle Basissicherung.
- »»» Sie benötigen die Erfahrung der Zugehörigkeit.
- »»» Sie brauchen einen Kontext der Anerkennung.
- »»» Beteiligung am alltäglichen interkulturellen Diskurs.
- »»» Sie brauchen zivilgesellschaftliche Basiskompetenzen.