

Rüdiger-Felix Lorenz

# Salutogenese

Grundwissen für Psychologen, Mediziner,  
Gesundheits- und Pflegewissenschaftler

*Mit einem Geleitwort von Hilarion G. Petzold*

*Mit 14 Abbildungen*

*3. Auflage*

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

*Rüdiger-Felix Lorenz* ist Gestaltanalytiker (FPI/EAG) für Psychotherapie (HPG); er arbeitet in eigener Praxis, leitet das Zentrum für Gesundheitsförderung in Hannover und ist Dozent in der Erwachsenenbildung

#### Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.ddb.de>> abrufbar.

ISBN 978-3-497-02599-2 (Print)

ISBN 978-3-497-60253-7 (E-Book)

© 2016 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Germany

Reihenkonzeption Umschlag: Oliver Linke, Hohenschäftlarn

Titelfoto: © creativ collection Verlag GmbH

Satz: ew print & medien service gmbh, Würzburg

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München  
Net: [www.reinhardt-verlag.de](http://www.reinhardt-verlag.de) Mail: [info@reinhardt-verlag.de](mailto:info@reinhardt-verlag.de)

# Inhalt

Geleitwort von Hilarion Petzold .....	8
Vorwort .....	13
<b>1 Der „gefährliche Fluss des Lebens“ .....</b>	<b>19</b>
<b>2 Das Salutogenesekonzept .....</b>	<b>21</b>
2.1 Fördert der Kampf gegen Krankheit die Gesundheit? .....	21
2.2 Gesundheit und Krankheit im Blickfeld Aaron Antonovskys ..	24
2.3 Die „Odyssee eines Stressforschers“ .....	26
2.4 Der Ansatz der Salutogenese .....	29
2.5 Zur Bedeutung der generalisierten Widerstandsressourcen ....	34
2.6 Das Kohärenzgefühl als Determinante für Gesunderhaltung und Gesundheitsförderung .....	35
2.7 Die Psyche, das Soma und die Salutogenese .....	40
<b>3 Entwicklungstheoretische Positionen .....</b>	<b>43</b>
3.1 Das Kohärenzgefühl und die Säuglingsforschung .....	43
3.2 Zur Entwicklung des Kohärenzgefühls im Lebensverlauf .....	46
<b>4 Spezielle Aspekte: die Emotionen, die Sinnsuche und die Identität .....</b>	<b>52</b>
4.1 Die Regulierung der Emotionen .....	52
4.2 Sinnfindung und Bedeutsamkeit – Perspektiven Antonovskys ..	68
4.3 Das Selbst, die Identität und das Kohärenzgefühl .....	72
<i>Beispiel: Dem Tod das Ruder aus der Hand genommen .....</i>	<i>77</i>
<b>5 Andere Konzepte, Stand der Forschung, Anwendungsmöglichkeiten</b>	<b>81</b>
5.1 Konzeptionelle Parallelen .....	81
5.2 Empirie und Kritik .....	94
5.3 Wer sind die Gewinner? .....	100

<b>6</b>	<b>Zur Frage der Förderung bzw. Veränderbarkeit des Kohärenzgefühls</b>	108
6.1	Der Lohn der Herausforderung	108
6.2	Zur Ressourcendimension – Ressourcen nutzen, Ressourcen stärken	116
	<i>Implikationen für die Praxis</i>	121
	<i>Beispiel: Die Frau, die ihre Sprache wieder fand</i>	125
6.3	Zur Dimension des Selbstwertgefühls	128
	<i>Implikationen für die Praxis</i>	137
	<i>Beispiel: Der Schneider am seidenen Faden</i>	141
6.4	Zur Kompetenzdimension – Fähigkeiten entwickeln, Fertigkeiten vertrauen	145
	<i>Implikationen für die Praxis</i>	150
	<i>Beispiel: Das tränende Herz</i>	157
6.5	Zur Dimension der Selbstgestaltungspotenziale/ Selbstgestaltungskräfte	165
	<i>Implikationen für die Praxis</i>	170
	<i>Beispiel: Die Geschichte einer Selbstheilung</i>	178
	Schlusswort	184
	Anhang: Der Fragebogen zum Kohärenzgefühl	190
	Literatur	196
	Sachwortregister	204