

Inhaltsverzeichnis

1	„Homo Oecologicus“ – eine Perspektive, die Natur, Biographie und Gesellschaft zusammenbringt	1
1.1	Sozialökologie der Persönlichkeitsgenese	3
1.2	Human-ökologische Modellierung eines biographisch variierenden Menschenbilds	8
1.3	„Sinnvoll leben“ – Leitidee einer interdisziplinär kompatiblen Anthropologie	13
1.4	Plädoyer für eine ökologisch-systemisch-anthropologische Sichtweise auf das Leben und diejenigen, die es meistern müssen	17
2	Exkurs über Angst und Furcht – Warum über vieles Erstrebenswerte bloß geredet wird	23
2.1	Instrumentalisierungen der Angst – heute	24
2.2	Dompteure der Angst und ihre Manegen	26
2.2.1	Religion und Kirche	27
2.2.2	Medizin, Ärzte und andere Therapeuten	29
2.2.3	Politik und Medien	31
2.3	Angst und Demokratie – eine wechselvolle Geschichte	35
2.4	Wie viel Furcht verträgt Demokratie? – Versuch einer Theoretisierung	40
3	Soziopsychosomatische Gesundheit – Was darunter zu verstehen und weshalb sie für uns unverzichtbar ist	45
3.1	Krankheit und Krankheitsfolgenbeseitigung heute	46
3.2	Gesundheit ist mehr als das Freisein von Krankheit	48

LI

3.3	Auch Gesundheit kann und sollte messbar werden	53
3.4	Was die Gesundheitsforschung vermutet, aber noch nicht sicher weiß	56
4	Demokratie – was wir an ihr haben und wie wir sie brauchen	61
4.1	Wie die Demokratie zu dem wurde, was sie heute ist	63
4.1.1	Freiheit	65
4.1.2	Gleichheit	67
4.1.3	Brüderlichkeit (Solidarität)	69
4.2	Demokratie im Kapitalismus	71
5	Was Gesundheit, Demokratie und Wirtschaft miteinander zu tun haben	79
5.1	Braucht Gesundheit Demokratie und wenn ja, welche?	80
5.2	Was Gesundheit und Wirtschaft miteinander zu tun haben	86
5.3	Eine erste vorübergehende Zusammenfassung	97
6	Leben und „glückliches“ Leben – zum Verhältnis von Wirklichkeit und Utopie.	101
6.1	Wie das Leben so lebt	103
6.1.1	Frühkindliche Entwicklung in der Familie (primäre Sozialisation).	105
6.1.2	Kindliche Entwicklung in Familie, Kindergarten und Schule (sekundäre Sozialisation I)	106
6.1.3	Jugend und Pubertät (Sekundäre Sozialisation II).	107
6.1.4	Sozialisation im jüngeren, mittleren Erwachsenen- und im Seniorenalter (tertiäre Sozialisation).	108
6.2	Was die Menschen sich unter gutem Leben vorstellen und wie es sich damit tatsächlich verhält	110
6.2.1	Wie die soziale Wirklichkeit und die Lebensverhältnisse aussehen	112
6.2.2	Was die Menschen sich unter einem guten Leben vorstellen.	120
6.3	Gut leben im Privatkapitalismus	123
6.3.1	Zur Entwicklung von Politik und Wirtschaft aus systemischer Sicht	125
6.3.2	Glückliches Leben – für was und wen?	128
6.3.3	Postmoderne – Leben auf dem „zivilisatorischen Vulkan“?	133
6.4	Widerstehen? – aber wie?	136

7	Gutes Leben, robuste Demokratie, Suffizienz-Ökonomie, soziopsychosomatische Gesundheit –	
	Wie zusammenwachsen könnte, was zusammen gehört	139
7.1	Gesundes Leben in einer gesunden Gesellschaft –	
	Bausteine und Übergänge	140
7.1.1	Gesunder Staat	142
7.1.2	Zur Entwicklung einer Gesundheits-Wirtschaft, die diesen Namen verdient.	148
7.1.3	Gesunde Organisationen in einer gesunden Gesellschaft	151
7.1.4	Gesundheitsorientierte Versorgungsberufe	152
7.1.5	Last but not least – gesunde Menschen	155
7.2	Eine andere Demokratie wagen	157
7.2.1	Wider die demokratische Zerstörung der Demokratie.	160
7.2.2	Ein Blick in die Werkzeugkiste der Demokratiekonstrukteure.	161
7.2.3	Eine andere Demokratie denken	164
7.2.4	Merkmale einer robusten Demokratie	168
7.3	Suffizienz und Subsistenz – gegen die Übermacht umwelt- und demokratiefeindlichen Wirtschaftens	170
7.3.1	Auf der Suche nach einer neuen Wirtschaftsethik	172
7.3.2	Suffizienzorientierung – pro Mensch und Umwelt	177
7.3.3	Subsistenzorientiert leben	183
7.3.4	Kann so eine Wirtschaft überhaupt funktionieren?	185
7.3.5	Subsistenz- und suffizienzorientierte Gesundheitspolitik	191
7.4	Leben, das ein glückliches werden soll, fällt nicht vom Himmel. Man muss lernen, es zu leben.	192
7.4.1	Das Leben erlebend leben lernen.	193
7.4.2	„Literacy“ ... ohne Bildung ist vieles nichts ...	198
7.4.3	„Capability“ ... aber ohne Handlungskompetenz nützt Bildung nur wenig	202
7.5	Kein wirklich glückliches Leben der Vielen ohne grundlegende Veränderungen von Politik, Wirtschaft und Versorgung (zweite vorläufige Zusammenfassung).	207
7.5.1	Lebensglück, Lebenszufriedenheit, Lebenswirklichkeit und wie eine(s) mit den anderen zusammenhängt	208

7.5.2	Soziopsychosomatische Gesundheit, robuste Demokratie und Suffizienz-Ökonomie als Bedingungen guten Lebens und vice versa	215
7.5.3	Gesundheit – ein möglicher Türöffner?	226
8	Was tun? Ansatzpunkte für eine integrierte alters- und zielgruppenaffine Empowermentstrategie	231
8.1	Empowerment – im Falschen das Richtige tun	232
8.1.1	Jenseits von (Gesundheits-)Diktatur und Hyper-Compliance.	233
8.1.2	Konstruktionselemente emanzipationsfähiger Persönlichkeiten.	237
8.1.3	Konstruktionseigenheiten empowermenunterstützender Organisationen	241
8.1.4	Aus kommunikationsstrategischen Gründen sind nicht nur die Botschaften wichtig	243
8.1.5	Anforderungen und Instrumente der Förderung von Empowermentkompetenzen	249
8.2	Frühförderung der Eltern- und Familienfähigkeit junger Menschen (Förderungsbereich Nr. 1)	253
8.2.1	Individuelle und systemische Voraussetzungen.	254
8.2.2	Kommunikationsstrategische Konsequenzen.	257
8.2.3	Mögliche Wirkungen	259
8.3	Basiskompetenzorientierte Frühförderung in und mit jungen Familien (Förderungsbereich Nr. 2).	261
8.3.1	Entwicklungsphysiologische und -psychologische Voraussetzungen	261
8.3.2	Essentials, förderungsstrategisches Vorgehen und mögliche Wirkungen	263
8.4	Förderung von Körperselbst und Sozialverhalten in Kindergarten und Schulen (Förderungsbereich Nr. 3).	266
8.4.1	Entwicklungsphysiologische und -psychologische Voraussetzungen in der Kindergartenzeit	267
8.4.2	Entwicklungsphysiologische und -psychologische Voraussetzungen während der Schulzeit	271
8.4.3	Inhalte, förderungsstrategisches Vorgehen und angestrebte Wirkungen.	276

8.5	Förderung von Selbstbewusstsein, Selbstwirksamkeit und Interesse von Erwachsenen (Förderungsbereich Nr. 4)	281
8.5.1	Entwicklungsphysiologische und -psychologische Voraussetzungen im Erwachsenenalter	282
8.5.2	Inhalte, Settings, Vorgehen.	285
8.5.3	Mögliche Wirkungen	287
8.6	Weder den Überblick noch den Anschluss verlieren – Empowerment auch und gerade im Alter (Förderungsbereich Nr. 5)	289
8.6.1	Physiologische, entwicklungs- und sozialpsychologische Bedingungen	291
8.6.2	Inhalte und förderungsstrategisches Vorgehen.	292
8.6.3	Mögliche Effekte	295
8.7	Entwicklung und Einsatz einer solidarischen, auf die Belange der wahrhaft Belasteten und Bedürftigen ausgerichteten Gesamtpolitik (Förderungsbereich Nr. 6)	297
8.7.1	Neujustierung des Verhältnisses von Subsidiarität und Solidarität	299
8.7.2	Mögliche Wirkungen einer solidarisch-subsidiären Förderungsoffensive.	304
9	Last but not least – Man muss Glück erstreben dürfen, um empfinden und erkennen zu können, was glücklich macht.	307
9.1	Dem kustodial agierenden, soziale Ungleichheit instrumentalisierenden Staat ist selbstbestimmtes Streben nach Glück prinzipiell verdächtig	308
9.2	Zur soziopsychosomatischen Konstruktion von Lebens-Glück.	311
9.3	Zur Unterscheidbarkeit von tatsächlichem und künstlich erzeugtem Glück	318
9.4	Glück und gutes Leben – was wir aus der Forschung lernen können und was nicht.	329
10	Ein alles zusammenfassendes Nachwort an die Heresy-, Decido-, Kaino-, Hypegiaphoben und an reflektierte Utopistinnen und Utopisten	333
	Literatur.	347