

Empowerment / Befähigung

Sven Brandes¹

Wolfgang Stark²

¹ Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V., Hannover, Germany

² Germany

Abstract

Empowerment zielt darauf ab, Menschen zu befähigen, mittels Nutzung der eigenen personalen und sozialen Ressourcen ihre soziale Lebenswelt und ihr Leben selbst zu gestalten. In Empowermentprozessen werden hierarchische oder paternalistische Ebenen verlassen und die vorhandenen Stärken und Ressourcen der Menschen gesucht und betont. Ergebnisse gelungener Prozesse sind die Aufhebung von Ohnmacht und ein gestärktes Selbstbewusstsein. Das Konzept entstammt der US-amerikanischen Sozialarbeit und Gemeindepsychologie und beeinflusst heute die Gesundheitsförderung, Selbsthilfe, Psychiatrie, Jugendhilfe, Organisationentwicklung und Entwicklungszusammenarbeit.

Keywords: Empowerment, Befähigung, Partizipation, Kompetenzförderung, Salutogenese

Einleitung

Empowerment zielt darauf ab, dass Menschen die Fähigkeit entwickeln und verbessern, ihre soziale Lebenswelt und ihr Leben selbst zu gestalten und sie nicht von außen gestalten zu lassen. Fachkräfte der Gesundheitsförderung sollen durch ihre Arbeit dazu beitragen, Bedingungen zu schaffen, die eine Selbstbemächtigung der Betroffenen fördern und es ihnen ermöglichen, ein eigenverantwortliches und selbstbestimmtes Leben zu führen. Dies gilt für Menschen mit und ohne eingeschränkte(n) Möglichkeiten – für Erwachsene ebenso wie für Kinder.

Empowerment beschreibt Prozesse von Einzelnen, Gruppen und Strukturen, die zu größerer gemeinschaftlicher Stärke und Handlungsfähigkeit führen. Durch den Empowermentansatz sollen Personen(-gruppen) ermutigt werden, ihre eigenen (vielfach verschütteten) personalen und sozialen Ressourcen sowie ihre Fähigkeiten zur Beteiligung zu nutzen, um Kontrolle über die Gestaltung der eigenen sozialen Lebenswelt (wieder) zu erobern. Die jeweiligen Rahmenbedingungen der Personengruppen (das soziale und politische Umfeld) müssen stets mitgedacht werden, da sie das Vorhandensein und die Entwicklung von Ressourcen mitbestimmen. Die Förderung von Partizipation: Mitentscheidung der Bürgerinnen und Bürger sowie Teilhabe und Gemeinschaftsbildung sind wesentliche Strategien des Empowermentprozesses.

Prozesse und Konsequenzen

Prozesse des Empowerments beziehen sich auf solidarische Aktionen zumeist von marginalisierten Personen und Gruppen. Durch gegenseitige Unterstützung und soziale Aktion sollen diskriminierende Lebensbedingungen überwunden werden. Ergebnisse dieser Prozesse sind meist die Aufhebung von Ohnmacht und ein gestärktes Selbstbewusstsein der Betroffenen – also eine Art Umverteilung von Macht im Kleinen. Empowermentprozesse selbst finden meist ohne professionelle Unterstützung statt. Im Hinblick auf eine mögliche Förderung dieser Prozesse sollten sich professionell oder freiwillig Engagierte folgende Fragen stellen:

- Unter welchen Bedingungen gelingt es Menschen, eigene Stärken zusammen mit anderen zu entdecken?
- Was trägt dazu bei, dass Menschen aktiv werden und ihre eigenen Lebensbedingungen gestalten und kontrollieren?
- Was können Professionelle dazu beitragen, um verschiedene Formen von Selbstorganisation zu unterstützen?
- Wie können sie ein soziales Klima schaffen, das Prozesse des Empowerments unterstützt?
- Welche Konsequenzen haben solche Erfahrungen auf die beteiligten Menschen, Organisationen und Strukturen?

Empowerment als Grundlage für ein Konzept und eine Praxis der Gesundheitsförderung hat weitreichende Konsequenzen für ein professionelles und freiwilliges Engagement im psychosozialen und Gesundheitsbereich – besonders im Bereich präventiver Ansätze. Es verlässt die hierarchische oder paternalistische Ebene vieler sozialer und gesundheitlicher Dienstleistungen, die Hilfe für andere als Hilfe und Fürsorge für Schwächere ansieht. Empowerment sucht und betont die vorhandenen Stärken und Ressourcen [1] ([Lebenskompetenzen und Kompetenzförderung](#)), v. a. die Rechte von Hilfe- und Ratsuchenden, die in der traditionellen sozialen und gesundheitsbezogenen Arbeit oft vernachlässigt werden.

Ursprung und Einzug des Konzeptes in die Gesundheitsförderung

Die Wurzeln des Empowermentkonzepts lassen sich in der sozialen Arbeit mit unterprivilegierten afroamerikanischen Gemeinschaften [2] finden. Wissenschaftlich begründet wurde das Konzept in der amerikanischen Gemeindepsychologie [3], [4]. Heute ist es nicht nur in der Gesundheitsförderung, in der Selbsthilfe, Psychiatrie oder Jugendhilfe, sondern auch in der modernen Organisationsentwicklung ein einflussreiches Konzept. In der Entwicklungsarbeit („Dritte-Welt-Arbeit“) sind Prinzipien des Empowerments für Prozesse des „community building“ wichtig. Auch die weltweite NGO-Bewegung (Non-Governmental Organizations = Nicht-Regierungs-Organisationen) verwendet den Begriff in vielen Zusammenhängen.

Seit der Alma-Ata-Erklärung [5] und der Ottawa-Charta für Gesundheitsförderung [6] stellt Empowerment ein zentrales Konzept der WHO-Vision von Gesundheitsförderung dar. Obwohl das Wort in der Ottawa-Charta nicht fällt, ist die Nähe zum Empowermentansatz unübersehbar. Die Ottawa-Charta benutzt den Begriff „befähigen“ und nennt als wichtige Voraussetzung für körperliches und seelisches Wohlbefinden die Fähigkeiten und Möglichkeiten einer Person, ihr eigenes Leben selbst zu kontrollieren [7], [8] ([Salutogenese; Gesundheitsförderung 1: Grundlagen](#)). Dort heißt es: „Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl Einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern bzw. sie verändern können.“ ([6], S. 1).

Bedingungen, Strukturen und Handlungslogiken

Die Definition von Empowerment lässt sich zunächst eher über das Gegenteil erschließen: Machtlosigkeit, erlernte Hilflosigkeit, Entfremdung und Kontrollverlust sind Begriffe, die in der psychosozialen Arbeit sehr viel häufiger gebraucht werden als ihre positiven Gegenteile. Es lassen sich jedoch Bedingungen, Strukturen und Handlungslogiken beschreiben, unter denen es Professionellen gelingen kann, Prozesse des Empowerments auf verschiedenen Ebenen zu fördern [9], [10], vielleicht sogar anzustoßen. Fachkräfte für Gesundheitsförderung können für die Wahrnehmung von Empowermentprozessen im Alltag sensibel werden und sie gezielt fördern durch

- Bereitstellung von instrumentellen Hilfen (Räume, Finanzen etc.),
- Befähigung zur Reflexion von Problemen, Bedürfnissen und Ressourcen,
- Aufzeigen oder Schaffen von Handlungsspielräumen,
- Anbieten von Orientierungshilfen und Erschließen von Informationsquellen,
- Unterstützung bei der Erarbeitung von Entscheidungen, Lösungen und Zielen,
- Unterstützung von Selbstorganisation und Selbsthilfe,
- Mediation und
- sozialpolitische Einflussnahme.

Praktisch angewendet werden an Empowerment orientierte Handlungslogiken etwa in einem [globalen Netzwerk für Empowermentprozesse](#). Hier wird kollektives Erfahrungswissen systematisch für gesellschaftliche Innovationen genutzt.

Das Gelingen von Empowermentprozessen erfordert die Entwicklung eines sozialen Klimas und einer nicht technizistischen professionellen Grundhaltung. Diese umfasst u. a.

- Ressourcen- und Kompetenzorientierung,
- Prozessorientierung,
- Zielorientierung,
- Optimismus,
- Bereitschaft zu gleichberechtigten Arbeitsbeziehungen,
- Bereitschaft, Vertrauen entgegenzubringen und die
- Bereitschaft, Verantwortung und Kontrolle abzugeben.

Empowermentprozesse anstoßen

Der Anstoß von Prozessen des Empowerments durch Professionelle erfolgt durch die Verknüpfung von Ressourcen auf der individuellen und der Gruppenebene. Dabei müssen Professionelle darauf achten, die dafür fördernden Rahmenbedingungen zur Verfügung zu stellen oder zu entwickeln, jedoch sich selbst nicht oder nur sehr vorsichtig in den Prozess einzumischen. Diese Haltung einer Arbeit am und im sozialen Kontext verbessert für Fachkräfte der Gesundheitsförderung die Möglichkeiten, Betroffene selbst ihre Interessen vertreten zu lassen – und nicht diese Interessen für die Betroffenen zu vertreten [11], [1] ([Anwaltschaft – Vertretung und Durchsetzung gesundheitlicher Interessen](#); [Lebenskompetenz und Kompetenzförderung](#)). Im Gesundheitswesen hat sich der Begriff „patient empowerment“ etabliert. Damit sollen für im Gesundheitswesen versorgte Personen verbesserte Information, höhere Transparenz und stärkere Mitwirkungschancen erreicht werden.

Um Prozesse des Empowerments anzustoßen, ist es prinzipiell wichtiger, offene Fragen zu stellen als Antworten zu geben [12]. Mit einer Frage wird die Neugier der Befragten angeregt und ein Prozess des Suchens ausgelöst. Diskussionen und Erfahrungsaustausch resultieren und stecken möglicherweise andere an. Solche Prozesse geschehen häufig in Gesundheitsselbsthilfegruppen [13] ([Selbsthilfe, Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeförderung](#)), deren Mitglieder über die eigene Betroffenheit hinaus die Notwendigkeit erkennen, sich mit gesundheits- und versorgungspolitischen Fragestellungen zu beschäftigen.

Die professionelle Arbeit mit partizipativen Methoden (wie etwa Zukunftswerkstätten, aktivierende Befragungen, Nutzerbeiräte, Methode des Open Space oder Photo-Voice, einer Methode, bei der Menschen mit Fotos ihre Lebenswirklichkeit dokumentieren und reflektieren [14] kann diese Entwicklungen befördern. Darüber hinaus können durch soziale Medien unterstützte Peer-Ansätze eine Rolle bei der Gestaltung von Empowermentprozessen spielen [15].

Kritik wird im Hinblick auf die relativ unbestimmte und uneinheitliche Konzeption des Empowermentbegriffs geäußert. Es existieren jedoch einige Bemühungen, das Empowermentkonzept zu schärfen und von benachbarten Konzepten wie der Partizipation und der [Capacity Building / Kapazitätsentwicklung](#) [16] abzugrenzen. Durch Offenlegung der verschiedenen Verständnisse und Dimensionen soll das Konzept einer zielgerichteten Umsetzung und Evaluation besser zugänglich gemacht werden [17], [18], [19], [20].

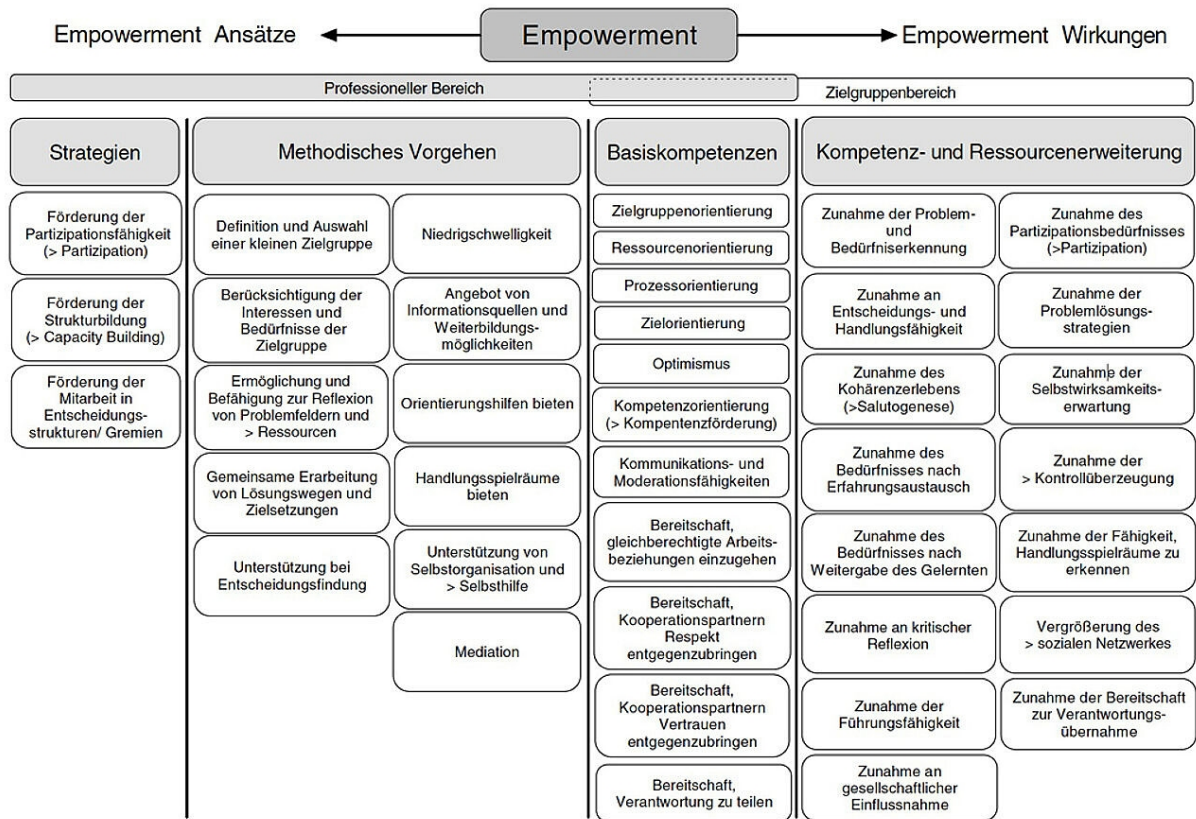


Abb. 2: Empowerment – Ansätze und Wirkungen (eigene Darstellung von [9])

Internetadressen:

- Siemens Stiftung. empowering people. Network:Netzwerk für Sozialunternehmer*innen im Bereich Entwicklungszusammenarbeit. Available from: <https://www.siemens-stiftung.org/projekte/empowering-people-network>
- Patient Empowerment Network. Available from: <https://www.powerfulpatients.org>

Weiterführende Quellen:

- Blank B. Was ist Empowerment? Weinheim: Juventa Verlag; 2024. (Studienmodule Soziale Arbeit).
- Blank B. Die Interdependenz von Ressourcenförderung und Empowerment. Der Ressourcenbegriff der AdressatInnen. Opladen: Budrich UniPress; 2012.
- Gesundheitswesen. 2008;70(12). DOI: [10.1055/s-00000022](https://doi.org/10.1055/s-00000022)
- Keupp H. Die (Wieder-)Gewinnung von Handlungskompetenz. Empowerment in der psychosozialen Praxis. Verhaltensther psychosoz Prax. 1993;25(3):365–81.
- Lenz A, Stark W, editors. Empowerment: neue Perspektiven für psychosoziale Praxis und Organisation. Tübingen: Dgvt-Verl; 2002. (Fortschritte der Gemeindepsychologie und Gesundheitsförderung; 10).
- Schuler D. Liberating voices: a pattern language for communication revolution. Cambridge, Mass: MIT Press; 2008.
- Stark W. Empowerment – Neue Handlungskompetenzen in der psychosozialen Praxis. Freiburg: Lambertus-Verlag; 1996.
- Stark W. Wie Menschen stärker werden. Focus. 2000;3:12–6.

References

1. Weichold K. Lebenskompetenzen und Kompetenzförderung. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), editor. Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten Strategien und Methoden. 2024. DOI:[10.17623/BZGA:Q4-I070-3.0](https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-I070-3.0)
2. Solomon BB. Black Empowerment: Social work in oppressed communities. New York: Columbia University Press; 1976.
3. Rappaport J. Ein Plädoyer für die Widersprüchlichkeit - ein sozialpolitisches Konzept des Empowerments anstelle präventiver Ansätze. Verhaltenstherap psychosoz Prax. 1985;2(17):257–78.
4. Kieffer C. Citizen empowerment: A developmental perspective. In: Hess R, Rappaport J, Swift CF, editors. Studies in Empowerment. Steps Toward Understanding and Action. London, New York: Routledge; 1984.
5. World Health Organisation (WHO). Erklärung von Alma Ata. 1978. [accessed 2025 Feb 25]. Available from: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/347881/WHO-EURO-1978-3938-43697-61472-ger.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
6. World Health Organisation (WHO). Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung. 1986. [accessed 2025 Feb 25]. Available from: <https://iris.who.int/handle/10665/349654>
7. Faltermaier T. Salutogenese. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), editor. Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. 2023. DOI:[10.17623/BZGA:Q4-I104-3.0](https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-I104-3.0)
8. Kaba-Schönstein L. Gesundheitsförderung 1: Grundlagen. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), editor. Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. 2018. DOI:[10.17623/BZGA:Q4-I033-1.0](https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-I033-1.0)
9. Lenz A, editor. Empowerment: Handbuch für die ressourcenorientierte Praxis. Tübingen: Dgvt-Verl; 2011. (Fortschritte der Gemeindepsychologie und Gesundheitsförderung; 22).
10. Miller T, Pankofer S. Empowerment konkret – Handlungsentwürfe und Reflexionen aus der psychosozialen Praxis. Oldenbourg: De Gruyter; 2000.
11. Böhm K. Anwaltschaft – Vertretung und Durchsetzung gesundheitlicher Interessen. In: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), editor. Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. 2025. DOI:[10.17623/BIOEG:Q4-I003-3.0](https://doi.org/10.17623/BIOEG:Q4-I003-3.0)
12. Berger W. Die Kunst des klugen Fragens. München, Berlin, Zürich: Piper; 2017.
13. Kofahl C, Trojan A. Selbsthilfe, Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeförderung. In: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), editor. Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. 2025. DOI:[10.17623/BIOEG:Q4-I105-3.0](https://doi.org/10.17623/BIOEG:Q4-I105-3.0)
14. Wihofszky P, Hartung S, Allweiss T, Bradna M, Brandes S, Gebhardt B, Layh S. Photovoice als partizipative Methode: Wirkungen auf individueller, gemeinschaftlicher und gesellschaftlicher Ebene. In: Hartung S, Wihofszky P, Wright MT, editors. Partizipative Forschung. Wiesbaden: Springer Fachmedien; 2020. p. 85–141.
15. Mohammadi M, Huber A, Odukoya D, Wächter-Raquet M, von Unger H. Gesundheitsförderung mit geflüchteten Frauen: Stärken und Herausforderungen eines Peer-Ansatzes. Prävent Gesundheitsf. 2025 May;20(2):304–11. DOI:[10.1007/s11553-024-01111-5](https://doi.org/10.1007/s11553-024-01111-5)
16. Nickel S, Trojan A. Capacity Building / Kapazitätsentwicklung. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), editor. Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten Strategien und Methoden. 2024. DOI:[10.17623/BZGA:Q4-I007-3.0](https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-I007-3.0)
17. Loss J. Der Empowerment-Ansatz: unscharf, unbequem, unberechenbar – und unentbehrlich. Gesundheitswesen. 2008;70(12):713–4. DOI:[10.1055/s-0028-1102958.pdf](https://doi.org/10.1055/s-0028-1102958.pdf)
18. Kliche T, Kröger G. Empowerment in Prävention und Gesundheitsförderung – Eine konzeptkritische Bestandsaufnahme von Grundverständnissen, Dimensionen und Erhebungsproblemen. Gesundheitswesen. 2008;70(12):715–20. DOI:[10.1055/s-0028-1102956.pdf](https://doi.org/10.1055/s-0028-1102956.pdf)
19. Brandes S, Reker N. Empowerment systematisch entwickeln. Ein Hilfsmittel für qualitätsorientierte Teamprozesse. Info Dienst Gesundheitsf. 2009;1(9):7–8.
20. Stark W. Empowerment reloaded – ein neuer Blick auf Empowermentprozesse vor dem Hintergrund von Nachhaltigkeit und Bürger*innenbeteiligung. Verhaltenstherap psychosoz Prax. 2020;1:51–63.

Korrespondenz: Sven Brandes Dipl.-Soz. Päd. MPH, Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V., Fenskweg 2, 30165 Hannover, Deutschland, E-mail: sven.brandes@gesundheit-nds.de

Zitierhinweis: Brandes S, Stark W. Empowerment / Befähigung. In: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), eds. Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. Cologne: PUBLISSO; 2026-. DOI: [10.5680/BIOEG:LB-i010-1.0](https://doi.org/10.5680/BIOEG:LB-i010-1.0)

Copyright: © 2026 Sven Brandes et al.

Diese Open-Access-Publikation steht unter den Bedingungen der Lizenz: Creative Commons Attribution 4.0 International. Lizenz-Angaben siehe: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>