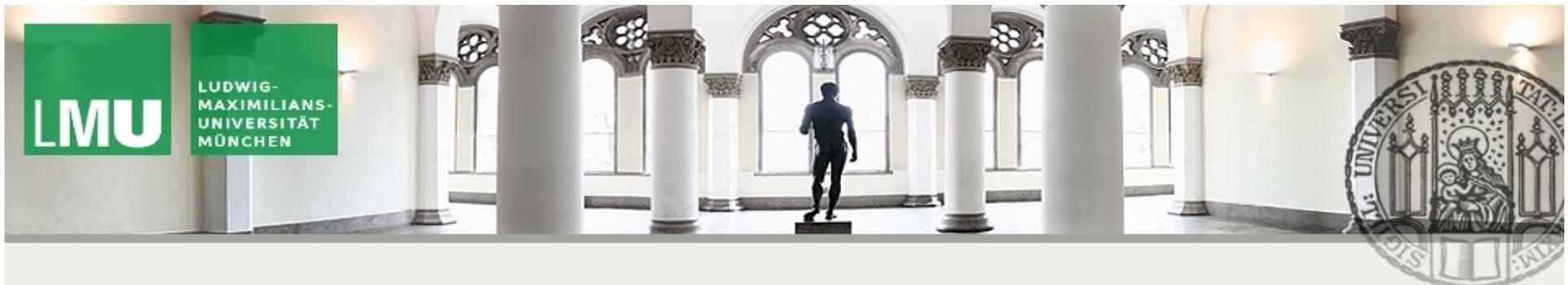


Prof. Dr. Heiner Keupp

Psychologie der Selbsthilfe

Vortrag bei der 6. Grazer Psychiatrisch-
Psychosomatischen Tagung „Selbsteilungskräfte
in der Medizin“ vom 20. bis 22.01.2011 in Graz



Psychologie der Selbsthilfe

„Wer erfolgreich mit uns arbeiten will, sollte an unsere Fähigkeiten und Entwicklungsmöglichkeiten glauben. (...) Wer uns nichts zutraut, wird nur die in unseren Kreisen häufig anzutreffende Resignation vertiefen.

Entscheidend für die psychische Gesundheit ist es, ein gesundes Selbstbewusstsein zu entwickeln und zunehmend Verantwortung für sich und andere zu übernehmen.“

Joachim Brandenburg, Psychiatrie-Erfahrener, 2005

Das Thema Selbsthilfe vereint mehrere zentrale Diskurse

- den Diskurs der Selbstbestimmung
- den Diskurs der Professionskritik
- den Diskurs der Selbstwirksamkeit
- den Diskurs über Verwirklichungschancen

Das Thema Selbsthilfe vereint mehrere zentrale Diskurse

- den Diskurs der Selbstbestimmung
- den Diskurs der Professionskritik
- den Diskurs der Selbstwirksamkeit
- den Diskurs über Verwirklichungschancen

Psychologie der Selbsthilfe



Immanuel Kant
1724 bis 1804

Immanuel Kant:

„Aufklärung ist der Ausgang des Menschen aus seiner selbst verschuldeten Unmündigkeit. Unmündigkeit ist das Unvermögen, sich seines Verstandes ohne Anleitung eines anderen zu bedienen. Selbst verschuldet ist diese Unmündigkeit, wenn die Ursache derselben nicht am Mangel des Verstandes, sondern der EntschlieÙung und des Mutes liegt, sich seiner ohne Leitung eines anderen zu bedienen. 'Sapere aude!' Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen!' ist also der Wahlspruch der Aufklärung.“

Dass der bei weitem größte Teil der Menschen (das ganze schöne Geschlecht) den Schritt zur Mündigkeit außer dem, daß er beschwerlich ist, auch für sehr gefährlich halte: dafür sorgen schon jene Vormünder, die die Oberaufsicht über sie gütigst auf sich genommen haben.“

Quelle: Immanuel Kant: „Beantwortung der Frage: Was ist Aufklärung?“ Berlinische Monatsschrift, 1784

Psychologie der Selbsthilfe



John Stuart Mill
1806 - 1873

Für **John Stuart Mill** ist die freie Entwicklung und Entfaltung der Persönlichkeit („innere Kultur des Individuums“) zentral:

„Der Einzelne hat das Recht der Selbstbestimmung über seinen eigenen Körper und Geist. Es ist vielleicht kaum nötig hinzuzufügen, dass dieser Grundsatz nur für Menschen mit vollentwickelter Handlungsfähigkeit gelten kann. (...) Jeder ist der geeignete Hüter seiner eigenen Gesundheit, ob körperlich, geistig oder seelisch.“

Quelle: John Stuart Mill: Über die Freiheit. Stuttgart: Reclam

Psychologie der Selbsthilfe



Theodor W.
Adorno
1903 - 1969

Theodor W. Adorno knüpft an Kant an:

“Mir scheint dieses Programm von Kant, dem man auch mit dem bösesten Willen Unklarheit nicht wird vorwerfen können, heute noch außerordentlich aktuell. Demokratie beruht auf der Willensbildung eines jeden Einzelnen, wie sie sich in der Institution der repräsentativen Wahl zusammenfasst. Soll dabei nicht Unvernunft resultieren, so sind die Fähigkeit und der Mut jedes Einzelnen, sich seines Verstandes zu bedienen, vorausgesetzt. Hält man daran nicht fest, so wird alle Rede von Kants Größe Geschwätz, Lippendienst.”

Quelle: Theodor W. Adorno: Erziehung zur Mündigkeit.

Psychologie der Selbsthilfe

Das erste Buch über Selbsthilfe von
Samuel Smiles:

„Hilf dir selbst, so hilft dir Gott!“ – das ist ein alterprobtes Sprichwort, welches das Resultat reicher menschlicher Erfahrungen in wenige Worte zusammenfasst. Der Geist der Selbsthilfe ist die Wurzel aller echten individuellen Entwicklung und stellt auch in dem Leben der Gesamtheit die wahre Quelle nationaler Kraft und Gesundheit dar. Hilfe, die von außen kommt, hat nicht selten eine schwächende Wirkung; aber Selbsthilfe kräftigt in jedem Fall den, der sie übt.“

*Opfer trüben nicht oft Markstein
Vom der Unterrichtung großer Mächtig
Tossum haben brüder Eduard z. d. d.
Selbsthilfe
18. I. 1900.*

von
Samuel Smiles.

Deutsch von F. Dobbert.

„Quest dies eine: set die selber treu!
So muß drauf folgen, wie auf Nacht der Tag,
Daß du nicht falsch kannst gegen andre sein!“
Sphärischer.

„Wenn ich einem jungen Manne einen Rat zu geben hätte,
so würde ich zu ihm sagen: Suchen Sie sich unter den
Mächtigern wie unter den Menschen solche Gefährten, die über
Ihnen stehen; denn diese sind in jedem Fall die nützlichste
Gesellschaft! Vernehen Sie wichtige Gegenstände bewundern!
Sie werden davon einen großen Genuß haben! Beachten
Sie, daß große Männer nur Großes bewundern, wogegen
keine Weltler Niedriges schätzen und Gemeines verehren.“
W. M. Späcker.

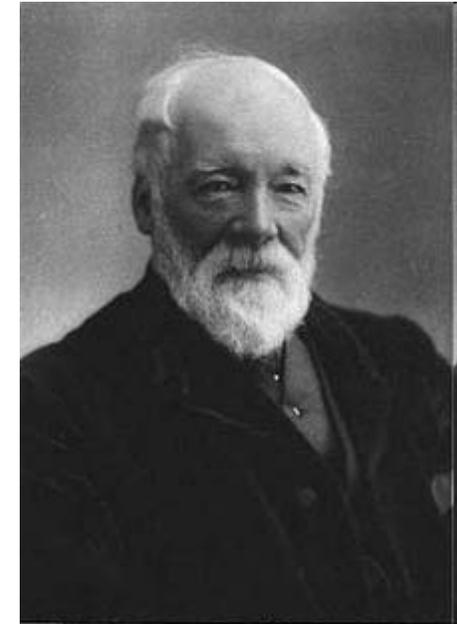


Halle a. S. E.

Saut Jørgaard

Darmstadt 2

Druck und Verlag von Otto Hendel.



Samuel Smiles

1812 - 1904

Psychologie der Selbsthilfe

"Wie aber soll man das jeweils Richtige finden? Angesichts der verwirrenden Fülle andrängender Ratschläge und Systeme, ihres modisch bedingten Wechsels zumal, wäre die Lage des ratsuchenden Einzelmenschen wirklich verzweifelt, wenn nicht die Natur für einen Ratgeber gesorgt hätte, mit dessen Weisheit und Treffsicherheit es bisher keine Theorie hat aufnehmen können: der ungestörte und unverdorbene Instinkt des gesunden Menschen ist der weitaus zuverlässigste Wegweiser, den wir haben."

Quelle: Ludwig Paneth (1930). Gesunde und kranke Nerven

Psychologie der Selbsthilfe

"Alle die geschilderten Übel haben eine gemeinsame Wurzel: Abfall von der Natur". (...) Warum ist das aber für unser Thema so wichtig? Weil der Abfall von der Natur eine der wichtigsten allgemeinen Ursachen der Nervosität ist. Hat der Nervöse das erst begriffen und durchgeföhlt, dann wird er jede unnötige Unnatur strengstens meiden, wird in Kleidung, Wohnung, Nahrung alles tun, um Naturverhältnissen nahe zu kommen - besonders dem instinktiven Bedürfnis Vorrang geben vor allen noch so 'einleuchtender' Theorien."

Quelle: Ludwig Paneth (1930). Gesunde und kranke Nerven

Das Thema Selbsthilfe vereint mehrere zentrale Diskurse

- den Diskurs der Selbstbestimmung
- **den Diskurs der Professionskritik**
- den Diskurs der Selbstwirksamkeit
- den Diskurs über Verwirklichungschancen

Auch für psychiatrienerfahrene Menschen gilt das allgemeine Grundprinzip einer demokratischen Zivilgesellschaft, dass sie „Subjekt des eigenen Handelns“ sein wollen.

Psychologie der Selbsthilfe

Der größte Fehler der Psychiatrie-Reformbewegung der Bundesrepublik wohl war, dass sie sich fast ausschließlich für eine bessere *Versorgung* von Menschen mit psychischen Problemen eingesetzt hat, nicht aber für eine *Befreiung*. Es wurde versucht, den Versorgungspol der Psychiatrie zu stärken und dadurch den Kontrollpol zurückzudrängen. Der Doppelcharakter von Hilfe und Kontrolle, der für die Psychiatrie von Beginn an konstitutiv ist, konnte dadurch nicht außer Kraft gesetzt werden.

Professionelle HelferInnen werden sich für neue Bündnisse öffnen und sich von ihrem professionellen Mythos trennen müssen, dass sie stellvertretend für die Betroffenen und ihre Angehörigen "zu ihrem Besten" handeln könnten.

Zum gesellschaftlichen Stellenwert von Selbsthilfegruppen:

Die Bedingungen einer individualisierten Gesellschaften fördern und fordern Formen des Engagements und der gegenseitigen Hilfe, wie sie in Selbsthilfegruppen möglich sind. Daraus erklärt sich die Attraktivität und historische Zunahme dieser Gruppen. Stärker als bisher erkennt man auch, dass Selbsthilfegruppen darüber hinaus auch wichtige ökonomische Nutzeffekte haben.

Zum gesellschaftlichen Stellenwert von Selbsthilfegruppen:

Die neue Selbsthilfebewegung hat sich in den letzten 25 Jahren qualitativ wie quantitativ stark entwickelt. Inzwischen gibt es bundesweit schätzungsweise ca. 70.000 Initiativen mit 2-3 Millionen Teilnehmern. Es ist heute unbestritten, dass Selbsthilfegruppen bei der Bewältigung von gesundheitlichen und sozialen Problemen einen wichtigen Beitrag leisten. Sie stellen für ihre Mitglieder zudem eine wichtige Quelle neu gewonnenen oder auch wieder entstandenen Selbstwertgefühls dar.

Selbsthilfe und professionelles System

- Selbsthilfe **kämpft gegen** das System
- Selbsthilfe **existiert neben** dem System
- Selbsthilfe **agiert im** System

Die Ressourcen der Selbsthilfegruppen

1. **Eigenbestimmte Hilfen:** Selbsthilfegruppen bieten die Möglichkeiten das eigene Leben, die eigene Gesundheit in stärkerem Maße als in den meisten anderen Organisationsformen selbst in die Hand zu nehmen. Hinter dieser Qualität steht vielfach auch eine Skepsis und Kritik an 'zuviel' Expertentum und bestimmten Varianten professionalisierter Hilfe.

Die Ressourcen der Selbsthilfegruppen

2. Möglichkeit, identitätsrelevante Problemlagen und Optionen zum Thema zu machen und darüber Beratung zu erhalten bzw. zugleich anderen Hilfe zu geben. Grundprinzipien sind der Erfahrungsaustausch in der Gruppe und gegenseitige Beratung von erfahrenen Betroffenen für Gleichbetroffene. Diese gegenseitige Beratung aus einer Betroffenenperspektive hat sich als eigene Qualität von Hilfe erwiesen, die professionelle Hilfen in dieser Form nicht haben kann.

Die Ressourcen der Selbsthilfegruppen

3. Freiwilliger Zusammenschluss, der mit einem geringen Grad an Formalisierung auskommt. Selbsthilfegruppen bieten die Möglichkeit in einem überschaubaren Rahmen für einen eigenbestimmten Zeitraum einen gruppenbezogenen Erfahrungsaustausch leben zu können. Der besondere Wert dieses gemeinsamen Erfahrungsraums erklärt sich auch aus den Risiken der Individualisierung. Überall dort, wo die gesellschaftlichen Freisetzung aus traditionellen Strukturen zu sozialen Leerstellen führt, bieten Selbsthilfegruppen die Möglichkeit, in neuen Vernetzungen mit Unsicherheit und Krise umgehen zu lernen, ohne sich über formalisierte Formen der Mitgliedschaft für längere Zeit an eine Organisation binden zu müssen.

Grundidee von *Community Care*

Menschen mit Behinderung müssen die Chance haben, in der Zivilgesellschaft anzukommen und sie mit ihren Erfahrungen und Projekten gestalten. Weder ein fürsorglicher Staat noch eine hoch professionalisierte Behindertenarbeit können an die Stelle autonomer Lebenspraxis treten. Integration kann nur aus einer Politik des Empowerment folgen und braucht umfassende Formen der Partizipation.

Bedingungen für „Community Care“

1. Menschen mit Behinderungen, sind in erster Linie Bürgerinnen und Bürger unserer Gesellschaft. Sie haben dieselben Rechte und Pflichten wie andere Bürger. Folglich wohnen sie in eigener Wohnung in der von ihnen bevorzugten Umgebung. Sie haben Zugang zum regulären (ersten) Arbeitsmarkt, zum Regelschulsystem und den Erholungsangeboten, an denen alle anderen auch teilnehmen können.

Bedingungen für „Community Care“

2. Menschen mit schwer(st)en Behinderung leben selbstbestimmt und haben die Kontrolle über das eigene Leben. Sie wählen selbst aus, mit wem sie wohnen, wo sie arbeiten und ihre Freizeit verbringen.

Bedingungen für „Community Care“

3. Menschen mit Behinderungen benötigen dazu Unterstützung, auf die sie als Bürgerinnen und Bürger Recht haben. Diese leistet das, was nötig ist um im Gemeinwesen wohnen, arbeiten und sich erholen zu können und ist ausgerichtet auf die Position der Menschen mit Behinderung in der Gesellschaft und die Stärkung dieser Position als Bürger mit vollen Rechten. Sie schließt bei dem an, was jemand selbst kann, und ist hinsichtlich Dauer, Ort, Umfang und Art auf das individuelle Maß abgestimmt. Sie wird in erster Linie vom eigenen persönlichen sozialen Netzwerk geleistet, sodann von den für alle Bürgerinnen und Bürger zugänglichen und allgemeinen Dienstleistungsorganisationen im Gemeinwesen und erst an dritter Stelle von den speziellen Dienstleistungsorganisationen.

Bedingungen für „Community Care“

4. Die Gesellschaft muss vorbereitet und zugänglich gemacht werden. Die vorhandenen Vorstellungen von Menschen mit Behinderung machen Platz für die Idee der Bürgerin und des Bürgers ohne Einschränkung. Die Verwirklichung eines breiten sozialen Netzwerkes gewinnt sehr große Bedeutung. Die allgemeinen Dienstleistungsorganisationen öffnen sich auch für Menschen mit schwerer Behinderung und erfahren dabei die Unterstützung der speziellen Dienste, die ihre Kenntnis, Fähigkeiten und Erfahrungen zur Verfügung stellen.

Das Thema Selbsthilfe vereint mehrere zentrale Diskurse

- den Diskurs der Selbstbestimmung
- den Diskurs der Professionskritik
- **den Diskurs der Selbstwirksamkeit**
- den Diskurs über Verwirklichungschancen

Gesundheitsförderung als Förderung zur Selbsthilfe

"zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Lebensumstände und Um-welt zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen".

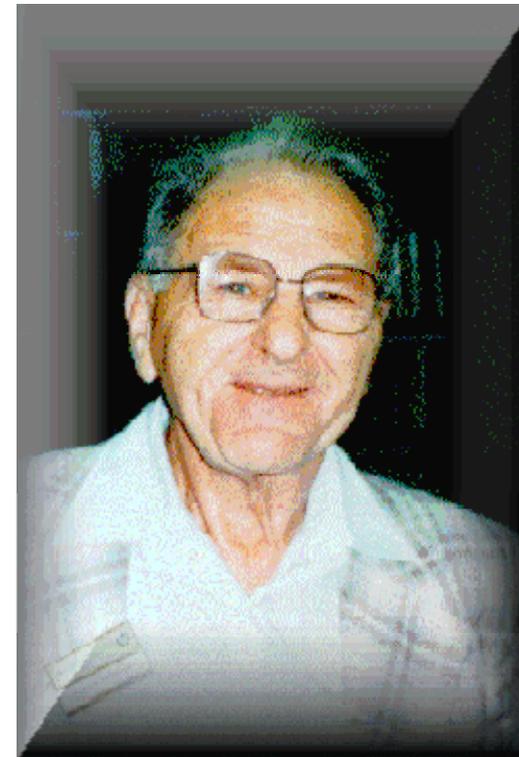
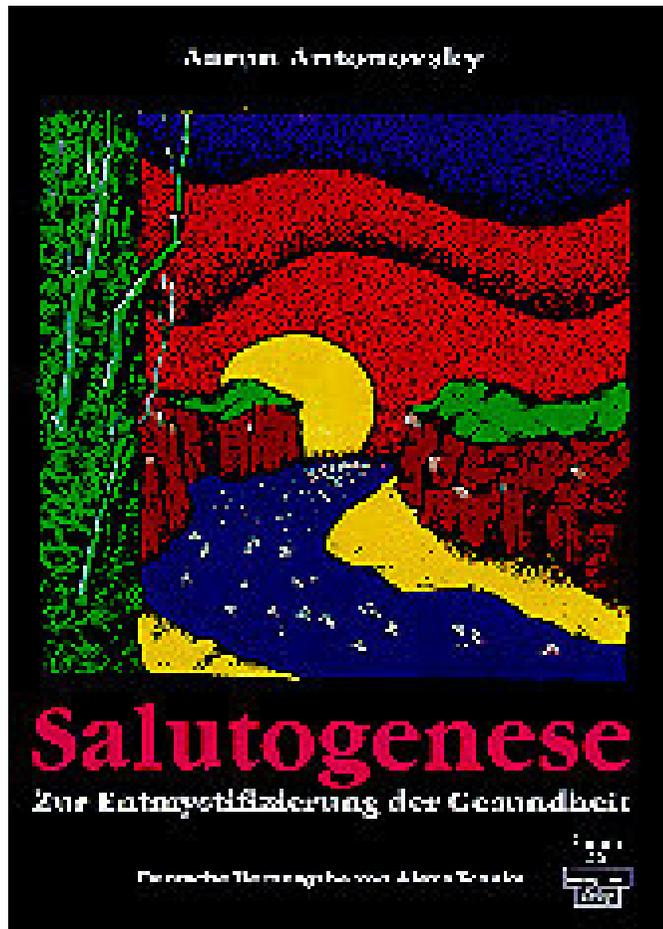
Ottawa-Charta

Gesundheitsförderung als Förderung Selbstwirksamkeit

"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."

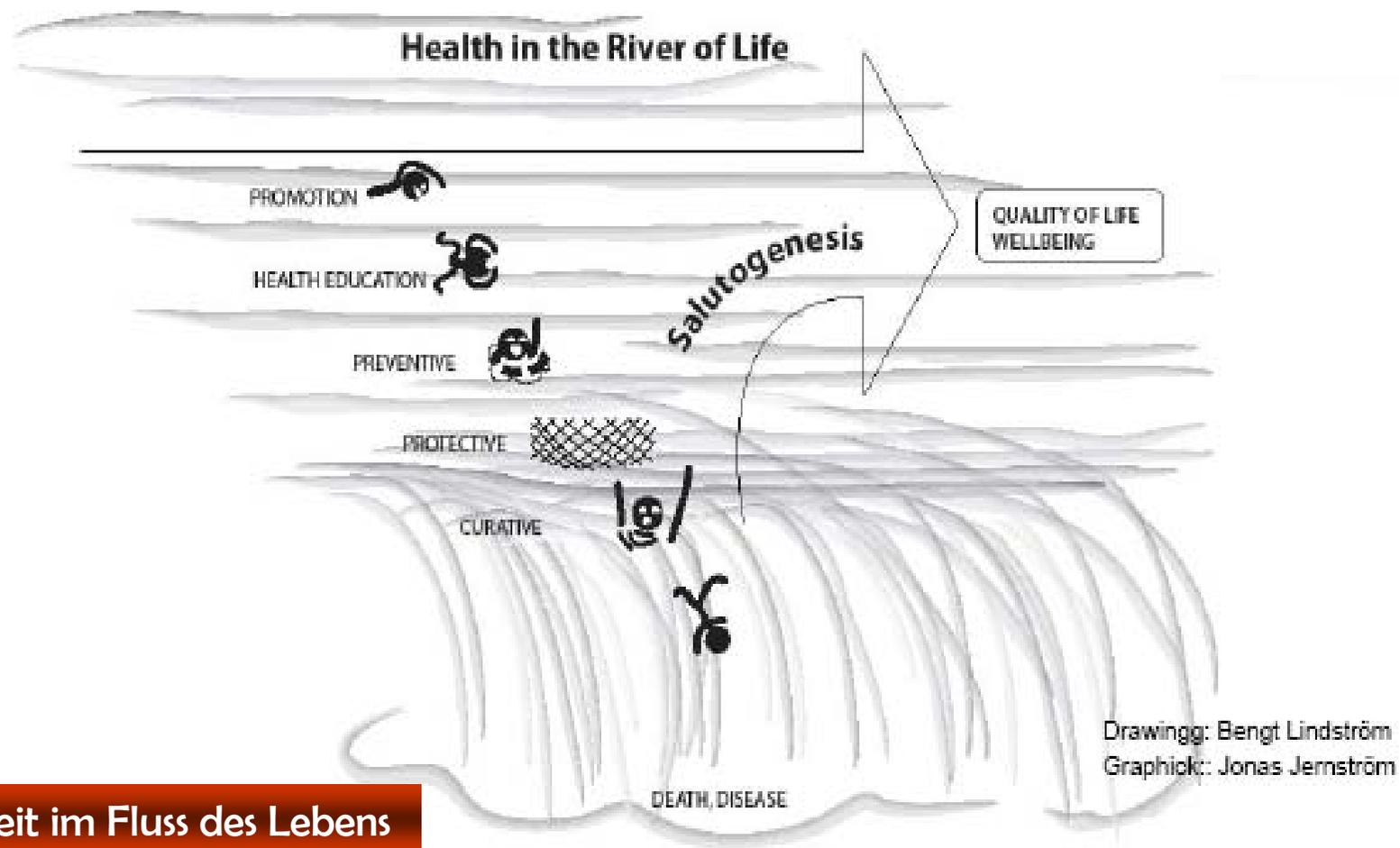
Ottawa-Charta

Psychologie der Selbsthilfe



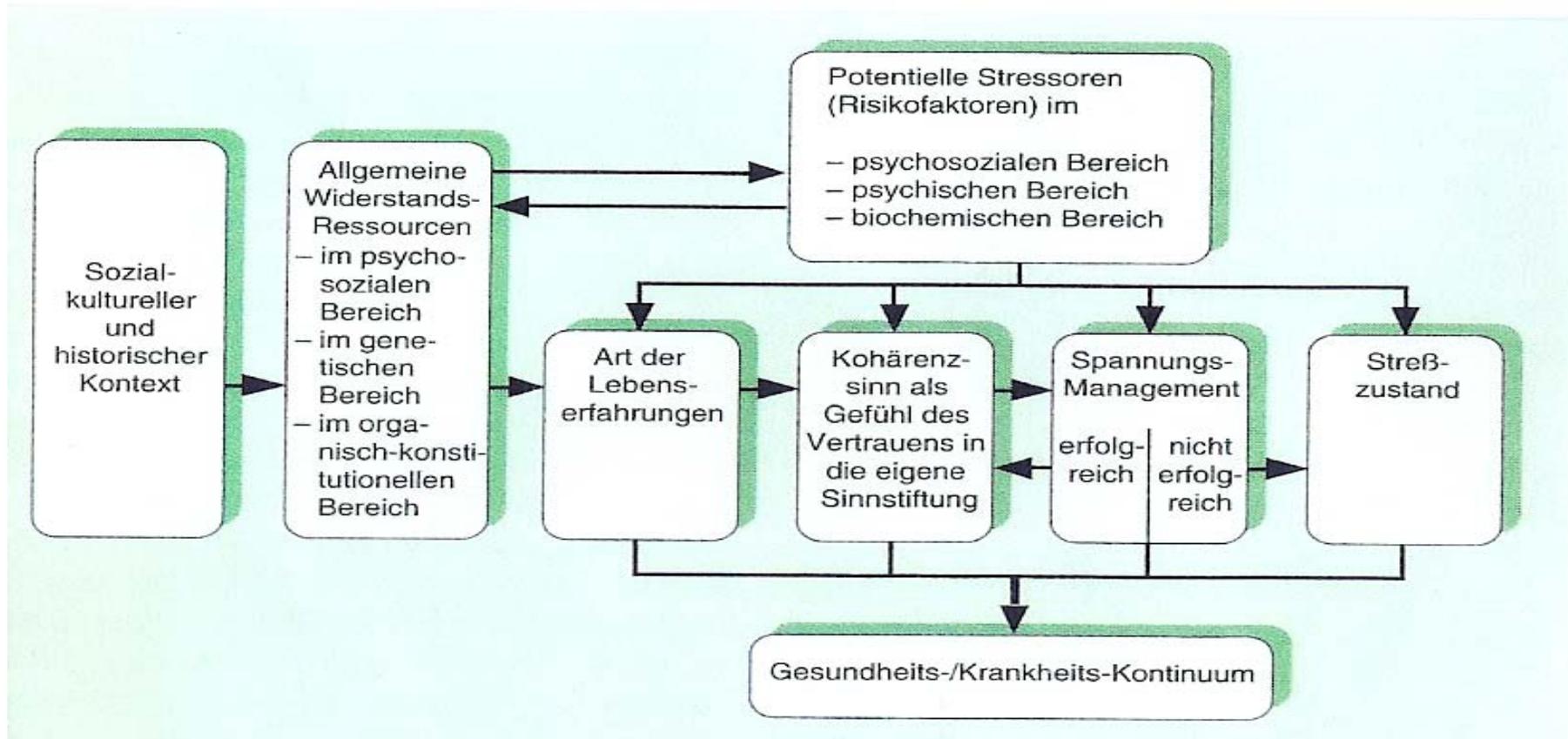
Aaron Antonovsky 1923 - 1994

Psychologie der Selbsthilfe



Gesundheit im Fluss des Lebens

Psychologie der Selbsthilfe



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

Psychologie der Selbsthilfe

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**).
- Kohärenzfördernd sind die **Widerstandsressourcen**: Individuelle, soziale, gesellschaftliche und kulturelle Ressourcen.

Generalisierte Widerstandsressourcen

Im Individuum: organisch-konstitutionelle Widerstandsressourcen, Intelligenz, Bildung, Bewältigungsstrategien und Ich-Stärke, die nach Antonovsky eine der zentralen emotionalen Widerstandsressourcen darstellt, als emotionale Sicherheit, als Selbstvertrauen und positives Selbstgefühl in Bezug auf die eigene Person.

Im sozialen Nahraum: Zu den Widerstandsressourcen zählen aber auch wesentlich die sozialen Beziehungen zu anderen Menschen. Diese beinhalten das Gefühl, sich zugehörig und „verortet“ zu fühlen, Vertrauen und Anerkennung durch für einen selbst bedeutsame Andere zu erfahren und durch die Beteiligung an zivilgesellschaftlichem Engagement sich als selbstwirksam erleben zu können. Hinzu kommt die Möglichkeit, sich Unterstützung und Hilfe von anderen Menschen zu holen und sich auf diese zu verlassen.

Generalisierte Widerstandsressourcen

Auf gesellschaftlicher Ebene: Widerstandsressourcen entstehen durch die Erfahrung von Anerkennung über die Teilhabe an sinnvollen Formen von Tätigkeiten und ein bestimmtes Maß an Sicherheit, mit diesen seinen Lebensunterhalt bestreiten zu können (Verfügbarkeit über Geld, Arbeit, Wohnung....).

Auf der kulturellen Ebene: Widerstandsressourcen vermitteln auch der Zugang zu kulturellem Kapital im Sinne tragfähiger Wertorientierungen (bezogen aus philosophischen, politischen, religiösen oder ästhetischen Quellen).

Anschlussfragen zur Salutogenese

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

Anschlussfragen zur Salutogenese

2. Bei der Salutogenese geht es um einen echten Paradigmenwechsel und nicht um ein paar salutogene-tische Verzierungen an dem stähler-nen Gehäuse pathogenetischer Mo-dellvorstellungen.

Anschlussfragen zur Salutogenese

3. 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.

Anschlussfragen zur Salutogenese

4. 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.

Anschlussfragen zur Salutogenese

5. Kohärenz kann gefördert werden und es gibt eine Reihe von „good practice“-Beispielen. Ein Schwerpunkt in der psychosozialen Arbeit sollte Förderung von Widerstandsressourcen und dem Kohärenzgefühl sein.

Anschlussfragen zur Salutogenese

6. Das Modell von Antonovsky eignet sich nicht als Denkmal, um dann nur andächtig bewundert zu werden, sondern es muss kritisches weitergedacht und entwickelt werden: z.B. müssen stärker Beziehungsdimensionen einbezogen werden und die Annahme einer lebensgeschichtlichen Endform mit dem Ende des dritten Lebensjahrzehnts ist fragwürdig.

Anschlussfragen zur Salutogenese

7. 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.

Anschlussfragen zur Salutogenese

8. 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.

Anschlussfragen zur Salutogenese

9. 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.

Anschlussfragen zur Salutogenese

10. 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.

Das Thema Selbsthilfe vereint mehrere zentrale Diskurse

- den Diskurs der Selbstbestimmung
- den Diskurs der Professionskritik
- den Diskurs der Selbstwirksamkeit
- den Diskurs über Verwirklichungschancen

UN-Konvention für die Rechte von Menschen mit Behinderung – Art. 3

- a) die Achtung der dem Menschen innewohnenden Würde, seiner individuellen Autonomie, einschließlich der Freiheit, eigene Entscheidungen zu treffen, sowie seiner Unabhängigkeit;
- b) die Nichtdiskriminierung;
- c) die volle und wirksame Teilhabe an der Gesellschaft und Einbeziehung in die Gesellschaft;
- d) die Achtung vor der Unterschiedlichkeit von Menschen mit Behinderungen und die Akzeptanz dieser Menschen als Teil der menschlichen Vielfalt und der Menschheit;
- e) die Chancengleichheit;
- f) die Zugänglichkeit;
- g) die Gleichberechtigung von Mann und Frau;
- h) die Achtung vor den sich entwickelnden Fähigkeiten von Kindern mit Behinderungen und die Achtung ihres Rechts auf Wahrung ihrer Identität.

Psychologie der Selbsthilfe

BegründerInnen des Capability-Ansatzes: Amartya Sen und Martha C. Nussbaum



Unter Verwirklichungschancen (capabilities)

versteht Amartya Sen die Möglichkeit von Menschen, „bestimmte Dinge zu tun und über die Freiheit zu verfügen, ein von ihnen mit Gründen für erstrebenswert gehaltenes Leben zu führen.“

Amartya Sen (2000). Ökonomie für den Menschen

Verwirklichungschancen

„Letztlich ist das individuelle Handeln entscheidend, wenn wir die Mängel beheben wollen. Andererseits ist die Handlungsfreiheit, die wir als Individuen haben, zwangsläufig bestimmt und beschränkt durch die sozialen, politischen und wirtschaftlichen Möglichkeiten, über die wir verfügen. Individuelles Handeln und soziale Einrichtungen sind zwei Seiten einer Medaille. Es ist sehr wichtig, gleichzeitig die zentrale Bedeutung der individuellen Freiheit *und* die Macht gesellschaftlicher Einflüsse aus Ausmaß und Reichweite der individuellen Freiheit zu erkennen.“

Quelle: Amartya Sen (2000). Ökonomie für den Menschen

Verwirklichungschancen

Die basalen Capabilities umfassen die Ausbildung von spezifischen körperlichen Konstitutionen, sensorischen Fähigkeiten, Denkvermögen und grundlegende Kulturtechniken, die Vermeidung von unnötigem Schmerz, die Gewährleistung von Gesundheit, Ernährung und Schutz, die Möglichkeit und Fähigkeit zur Geselligkeit bzw. zu Bindungen zu anderen Menschen, anderen Spezies und zur Natur, zu Genuss, zu sexueller Befriedigung, zu Mobilität und schließlich zu praktischer Vernunft und zur Ausbildung von Autonomie und Subjektivität.

Quelle: Martha C. Nussbaum (1999). Gerechtigkeit oder Das gute Leben

Verwirklichungschancen (Capabilities)

1. Fähig sein, bis zum Ende eines vollständigen menschlichen Lebens leben zu können, nicht vorzeitig zu sterben.
2. Fähig sein, sich guter Gesundheit zu erfreuen; angemessen ernährt zu werden; angemessene Unterkunft zu haben; Sexualität befriedigend zu leben; sich von einem Ort zum anderen bewegen.
3. Fähig sein, unnötigen Schmerz zu vermeiden und freudvolle Erlebnisse zu haben.
4. Fähig sein, die fünf Sinne zu benutzen, zu denken und zu urteilen.
5. Fähig sein, Bindungen zu Dingen und Personen außerhalb unserer selbst zu unterhalten; diejenigen zu lieben, die uns lieben und sich um uns kümmern.
6. Fähig sein, sich eine Auffassung des Guten zu bilden und sich auf kritische Überlegungen zur Planung des eigenen Lebens einzulassen.

Quelle: Martha C. Nussbaum (1999). Gerechtigkeit oder Das gute Leben

Verwirklichungschancen (Capabilities)

7. Fähig sein, für und mit anderen leben zu können, Interesse für andere Menschen zu zeigen, sich auf verschiedene Formen familialer und gesellschaftlicher Interaktionen einzulassen.
8. Fähig sein, in Anteilnahme für und in Beziehungen zu Tieren, Pflanzen und zur Welt der Natur zu leben.
9. Fähig sein, zu lachen, zu spielen und erholsame Tätigkeiten zu genießen.
10. Fähig sein, das eigene Leben und nicht das von irgendjemand anderem zu leben.
- 10a. Fähig sein, das eigene Leben in seiner eigenen Umwelt und in seinem eigenen Kontext zu leben

Quelle: Martha C. Nussbaum (1999). Gerechtigkeit oder Das gute Leben