

Gelebte Suffizienz – Chancen, Hemmnisse und fördernde Massnahmen

Marion Leng, Kirstin Schild und Heidi Hofmann



CDE Report

2018

u^b

u^b
UNIVERSITÄT
BERN

CDE
CENTRE FOR DEVELOPMENT
AND ENVIRONMENT

Herausgeber

Centre for Development and Environment (CDE), Universität Bern, mit Bern Open Publishing (BOP)
Mittelstrasse 43, CH-3012 Bern, Schweiz
www.cde.unibe.ch
publications@cde.unibe.ch

© 2018, die Autorinnen

Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz. Die Lizenz ist unter <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de> einsehbar. Bitte anerkennen Sie die Autorenschaft und vollständige Quelle.

Das Forschungsprojekt, in dessen Rahmen dieser Bericht verfasst wurde, wurde von der Stiftung Mercator Schweiz gefördert.

Zitierweise

Leng M, Schild K, Hofmann H. 2018. *Gelebte Suffizienz – Chancen, Hemmnisse und fördernde Massnahmen*. Bern, Schweiz: Centre for Development and Environment (CDE), Universität Bern, mit Bern Open Publishing (BOP).
<http://dx.doi.org/10.7892/boris.119736>

Autorinnen

Marion Leng und Kirstin Schild (CDE); Heidi Hofmann (sanu future learning ag)

Titelbild

„Das rechte Mass“ 2018 (Kirstin Schild, CDE)

Layout

Leonie Schmid (CDE)

Bestellung

Die elektronische Version (PDF) dieses Berichts lässt sich hier herunterladen: www.cde.unibe.ch

DOI: 10.7892/boris.119736

Inhaltsverzeichnis

Abstract	5
Keywords	5
1 Einleitung	7
Box 1: Das Forschungsprojekt in Kürze	8
2 Hemmende und unterstützende Faktoren für einen suffizienten Lebensstil	9
2.1 Hemmende Faktoren	9
2.1.1 Die Macht der Gewohnheit (persönliche Ebene)	9
2.1.2 Im Spannungsfeld zwischen Authentizität und Akzeptanz (persönliches Umfeld)	9
2.1.3 Die Wirtschaft bestimmt die Politik (gesellschaftliche Ebene)	9
2.2 Unterstützende Faktoren	10
2.2.1 Leichter leben (persönliche Ebene)	10
2.2.2 Bestärkung durch Gleichgesinnte (persönliches Umfeld)	10
2.2.3 Gute institutionelle Rahmenbedingungen (gesellschaftliche Ebene)	10
3 Massnahmen für die Förderung eines suffizienten Lebensstils	11
3.1 Gemeinschaftliche Initiativen und ihre Vernetzung fördern	11
3.2 Kommunikation von individuellen Vorbildern und vorbildlichen Initiativen	11
3.3 Alternative Arbeits(zeit)modelle	12
3.4 Bildung für einen suffizienten Lebensstil	12
4 Diskussion	13
5 Ausblick	15
Literatur	16

Abstract

A sufficient lifestyle is possible and can even increase individual well-being. Moreover, it is an important step in the societal transformation towards sustainability. This article explores the advantages of a sufficient lifestyle as well as the barriers that sufficiency pioneers face in their daily life. Based on our results, we identified adequate measures to support sufficiency pioneers. Furthermore, measures to promote the individual and societal advantages of a sufficient lifestyle among those not yet practicing it should be encouraged.

Keywords

Suffizienz, gutes Leben, Suffizienzstrategie, Lebensstil, Suffizienzmassnahmen

1 Einleitung

„Nichts genügt dem, dem das Genügende zu wenig ist“
(Epikur von Samos (341 -270 v. Chr.); griechischer Philosoph).

Natürliche Ressourcen¹ wie Boden und Wasser werden immer knapper und die Umweltschäden nehmen zu. Gleichzeitig steigt der weltweite Ressourcenverbrauch (BAFU 2013). Dies sowie die damit einhergehenden ökologischen und sozialen Folgen sind bekannt. Der weitaus grösste Teil des Ressourcenverbrauchs erfolgt durch die frühindustrialisierten Länder des globalen Nordens, die zunehmend in die Verantwortung genommen werden, zur Lösung der Problematik beizutragen.² Bisher erfolgten Lösungsversuche mit Hilfe der Effizienz³- und Konsistenzstrategie⁴, die vor allem auf technische Lösungen abzielen. Beide Strategien sind jedoch nicht hinreichend, etwa wegen des Rebound-Effekts⁵, der einen grossen Teil der Ressourceneinsparungen – geschätzt wird über 50 % (Sanatarius 2014: 116) – wieder zunichtemacht.

Deshalb wird zunehmend zusätzlich die Suffizienzstrategie als wichtig für die Lösung der Problematik erachtet. Sie verfolgt ein quantitatives sowie ein qualitatives Ziel. Gemäss Linz (2012) zielt sie in quantitativer Hinsicht durch Festsetzung von oberen Grenzen auf einen grundsätzlichen Minderverbrauch von Ressourcen ab, der sich durch eine verringerte Nachfrage sowie einen sparsameren Umgang mit Ressourcen ergeben soll. In qualitativer Hinsicht fokussiert sie das menschliche Verhalten (Stengel 2011: 140) und strebt ein neues Verständnis von Wohlstand an, das einen grundlegenden Wandel der Lebens- und Wirtschaftsweise bedingt.

Der vorliegende Beitrag basiert auf Erkenntnissen aus einem Forschungsprojekt (s. Box 1), in dessen Fokus Fragen a) zur Ausgestaltung eines suffizienten Lebensstils, b) zu Chancen und Hemmnissen, c) zu Förderung und Verbreitung sowie d) zum Zusammenhang zwischen einem solchen Lebensstil und einem guten Leben standen.

Dieser Beitrag beleuchtet die Aspekte b) und c). In Teil 1 werden die Ergebnisse aus der Befragung von 16 suffizient lebenden Personen hinsichtlich der ihren Lebensstil hemmenden bzw. fördernden Faktoren dargestellt. Der zweite Teil zeigt Massnahmen auf zur Förderung und Verbreitung eines suffizienten Lebensstils. Diese resultieren aus den Interviews und einem Expert(inn)enworkshop.

Die beiden Foki des Beitrags hängen insofern eng miteinander zusammen als viele der von den interviewten Personen genannten unterstützenden Faktoren die Ableitung von Massnahmen zur Förderung und Verbreitung eines suffizienten Lebensstils ermöglichen. In Teil 3 werden die Ergebnisse diskutiert. Teil 4 zeigt den weiterführenden Forschungsbedarf aus unserer Sicht.

¹ Der Begriff „Ressourcen“ meint im Folgenden natürliche Ressourcen, sowohl erneuerbare als nicht erneuerbare.

² Die Verantwortung der Länder des globalen Nordens wird in den Sustainable Development Goals besonders betont (<http://www.un.org/sustainabledevelopment/sustainable-development-goals/>, Zugriff 23.05.2016).

³ Die Effizienzstrategie strebt die Erhöhung der Ressourcenproduktivität an, d.h. die ergiebigeren Nutzung von Materie und Energie (Linz 2012).

⁴ Die Konsistenzstrategie richtet sich auf Stoffkreisläufe und strebt an, den materiellen Durchfluss zu verringern. Die Stoffe und die Leistungen der Ökosysteme sollen genutzt werden, ohne sie zu zerstören. Die Konsistenzstrategie zielt ab auf eine Veränderung der Stoffumsätze der Industriegesellschaft, so dass diese wieder naturverträglicher werden (Huber 2013). Sie wurde im Gegensatz zur Effizienzstrategie bisher jedoch weniger erprobt.

⁵ Nach Sanatarius (2014: 109) beschreibt der Rebound-Effekt „das Verhältnis von ökonomischer Effizienzverbesserung und materieller Expansion, meist mit Blick auf Energieeffizienz und -nachfrage. Ein Rebound-Effekt liegt dann vor, wenn eine Verringerung des Inputs pro Einheit Output (Effizienz) zu einer Steigerung des Outputs (Expansion) führt.“ Wie Sanatarius (2015) zeigt, wird die Diskussion über die Bedeutung sowie das Ausmass dieses Effekts zunehmend kontrovers geführt.

Box 1: Das Forschungsprojekt in Kürze

Im Projekt erarbeitete Definition eines suffizienten Lebensstils: Ein Lebensstil, bei dem ein Weniger an Ressourcenverbrauch einhergeht mit einem Mehr an Lebenszufriedenheit. Dabei orientierten wir uns an dem Bedeutungsfeld von Suffizienz als genügend bzw. hinreichend, was wir als genügend für ein gutes Leben interpretieren.

Das empirische Forschungsprojekt „Die Bedeutung eines suffizienten Lebensstils für ein gutes Leben“ (06/2013-05/2016) wurde in der Deutschschweiz durchgeführt und von der Stiftung Mercator Schweiz gefördert. Unser Erkenntnisinteresse fokussierte die Innensicht der Interviewpartner(innen). Daher wählten wir einen qualitativen Zugang.

Durchgeführt wurden eine schriftliche Befragung (N = 150), leitfadengestützte Interviews (N = 25), ein Workshop mit Expert(inn)en sowie Literaturanalysen. Bei den Expert(inn)en handelt es sich um Personen aus Wissenschaft und Praxis, die sich vertieft mit Fragen rund um das Thema beschäftigen.

Basierend auf dem Idealtypus eines nachhaltigen Lebensstils nach Kleinhüchelkotten (2005) wurde zunächst ein Idealtypus eines suffizienten Lebensstils erarbeitet. Dieser umfasst die Dimensionen Verhalten, Einstellungen/Werte und Kompetenzen. Daraus wurden Mindestkriterien abgeleitet, welche für einen suffizienten Lebensstil als erforderlich erachtet werden:

a) *Dimension Werte und Einstellungen:*

- Intra- und intergenerationelle Gerechtigkeit
- Verantwortung gegenüber der Natur
- Positive Einstellung zur Ressourcenschonung
- Überzeugung, dass weniger materieller Konsum nicht zwingend zu einer Minderung der Lebensqualität führt

b) *Dimension Kompetenzen:*

- Selbstreflexionskompetenz
- Selbstwirksamkeit

c) *Die Dimension Verhalten* umfasst Kriterien in den Bereichen Mobilität und Alltagskonsum, die ein ressourcenleichtes Verhalten kennzeichnen (z.B. Bevorzugung von ressourcenschonenden Mobilitätsformen, grundsätzlich reparieren, teilen und tauschen statt kaufen, wenn kaufen, dann u.a. nach Kriterien von Saisonalität, Regionalität, ökologischer und fairer Herstellung und Langlebigkeit).

Anhand eines Fragebogens (Multiple Choice) wurden die Selbsteinschätzung der Lebenszufriedenheit sowie das Verhalten in den Bereichen Mobilität und Alltagskonsum erhoben. Die beiden Bereiche wurden gewählt, weil sie zu den ressourcenintensivsten zählen und gleichzeitig ein hohes Veränderungspotential auf individueller Ebene hinsichtlich des Ressourcenverbrauchs aufweisen, was beispielsweise beim Wohnen infolge grösserer Abhängigkeit von finanziellen Möglichkeiten und technischen Innovationen weniger gegeben ist. Mit dem Ziel, Personen mit einem suffizienten Lebensstil ausfindig zu machen, wurde der Fragebogen an Orten und Veranstaltungen aufgelegt, an denen wir suffizient lebende Personen vermuteten (z.B. Bioläden, themennahe Anlässe).

Nach der Auswertung der 150 Fragebögen konnten 35 Personen identifiziert werden, die suffiziente Verhaltensweisen berichtet hatten. 25 von ihnen waren bereit, an einer qualitativen Befragung teilzunehmen. Diese zielte darauf ab festzustellen, ob Verhalten, Werte und Einstellungen, basierend auf Aussagen der Befragten, übereinstimmten und in Anlehnung an die oben genannten Mindestkriterien im Sinne eines suffizienten Lebensstils gedeutet werden konnten. Weiter wurden die Interviewpersonen nach Hemmnissen und Chancen ihres Lebensstils befragt sowie nach Möglichkeiten, wie letzterer gefördert werden könnte.

Nach der Auswertung konnten 16 Personen mit einem suffizienten Lebensstil identifiziert werden. Im Expert(inn)enworkshop wurden mögliche Fördermassnahmen und daraus abgeleitete Empfehlungen an die Politik erarbeitet. Weitere Informationen zum Projekt und den Erkenntnissen finden sich in Leng et al. 2016.

2 Hemmende und unterstützende Faktoren für einen suffizienten Lebensstil

Im Folgenden werden die von den 16 befragten suffizient lebenden Personen am häufigsten genannten Faktoren vorgestellt. Bei der Befragung wurden drei Ebenen unterschieden: a) die persönliche Ebene (Persönlichkeitsmerkmale wie Charaktereigenschaften, Vorlieben und Abneigungen), b) die Ebene des persönlichen Umfelds (Freundeskreis, Familie bzw. Partner(in), berufliches Umfeld) und schliesslich c) die gesellschaftliche Ebene (gesellschaftliche Rahmenbedingungen).

2.1 Hemmende Faktoren

2.1.1 Die Macht der Gewohnheit (persönliche Ebene)

Auf der persönlichen Ebene erachten die interviewten Personen „die Macht der Gewohnheit“ als ein wesentliches Hemmnis für die konsequente Umsetzung ihrer Werte und Einstellungen. Trägheit und Bequemlichkeit hindern sie, Gewohnheiten aufzubrechen, aktiv zu werden und neue Wege auszuprobieren. So erfordert es mehr Aufwand, mit dem Fahrrad zum lokalen Markt zu fahren, statt mit dem Auto zum Supermarkt um die Ecke. Wie Jonathan (IP 141)¹ selbstkritisch feststellt, ist sie „enorm stark, diese Bequemlichkeitszone; lieber das Bekannte einfach weiterfahren wie es ist.“ Ausserdem bieten Gewohnheiten ein Gefühl von Sicherheit und befriedigen somit ein grundlegendes menschliches Bedürfnis.

2.1.2 Im Spannungsfeld zwischen Authentizität und Akzeptanz (persönliches Umfeld)

Bei suffizient lebenden Personen ist der Anspruch, möglichst selbstbestimmt zu leben, sehr ausgeprägt und ein wesentlicher Teil ihres Selbstbildes (Authentizität). Gleichzeitig ist es für die Einzelne und den Einzelnen aufgrund der Nähe der Beziehungen wichtig, akzeptiert und wertgeschätzt zu werden. Stimmen insbesondere im Freundes- und Familienkreis die grundlegenden Werte und Einstellungen nicht überein, kann dies die Realisierung der eigenen Lebensweise erschweren und zu erheblichen inneren und äusseren Konflikten führen, wie die interviewten Personen festgestellt haben.

2.1.3 Die Wirtschaft bestimmt die Politik (gesellschaftliche Ebene)

Auf gesamtgesellschaftlicher Ebene identifizieren die Interviewpartner(innen) in erster Linie das aktuelle Wirtschaftssystem als Hemmnis für einen suffizienten Lebensstil, da es aufgrund des ihm inhärenten Wachstumsparadigmas Suffizienz diametral entgegenstehe. In ihrem Alltag unmittelbar betroffen fühlen sich die interviewten Personen beispielsweise durch die geplante Obsoleszenz² und durch fehlende oder unzureichende Angebote an Produkten, wie Kleidung oder Schuhe, die ökologisch produziert und fair gehandelt wurden. Das Wirtschaftssystem erscheint den Befragten von der Gesellschaft entkoppelt und als so mächtig, dass es politische Entscheide und politisches Handeln steuern könne. Die Interviewpartner(innen) kritisieren, dass Ansätze, die der Wachstumslogik widersprechen, es aufgrund dieser „Ökonomisierung der Gesellschaft“ (IP 9) bis dato schwer haben, realisiert zu werden.

¹ Um die zugesicherte Anonymität und Nachvollziehbarkeit der Aussagen der Interviewperson (im Folgenden abgekürzt mit „IP“) zu gewährleisten, wurde der Name verändert sowie eine Zahl, die eindeutig zugeordnet werden kann, vergeben.

² Geplante Obsoleszenz meint, dass Geräte absichtlich so konstruiert werden, dass sie nach einer wesentlich kürzeren Zeit kaputt gehen, als ihre eigentliche technische Gebrauchsdauer wäre.

2.2 Unterstützende Faktoren

2.2.1 Leichter leben (persönliche Ebene)

Suffizient lebende Personen haben erkannt, dass ein Zuviel an materiellem Besitz sowohl physisch (man denke an Umzüge) als auch psychisch (Sorge um die Besitzstandswahrung) eine Last ist. Als bester Weg gilt für sie daher, erst gar nicht viel anzusammeln und bewusst zu reflektieren, was im Sinne von „genug genügt“ wirklich erforderlich ist. Sollte sich schon zu viel angehäuft haben, streben sie an, sich davon zu befreien. Ein ressourcenreduziertes Leben bedeutet für die interviewten Personen, leichter zu leben, beweglicher und freier, weniger ängstlich (z.B. reduzieren sich Verlustängste auf materieller Ebene) zu sein und weniger Zeit zu vergeuden, um zwischen Optionen zu entscheiden (z.B. bei der Auswahl im Supermarkt).

2.2.2 Bestärkung durch Gleichgesinnte (persönliches Umfeld)

Nicht selten fühlen sich die Interviewpartner(innen) aufgrund ihrer vom Mainstream abweichenden Ansichten und Verhaltensweisen als Aussenseiter(innen) und schätzen es daher umso mehr, wenn ihr persönliches Umfeld sie mindestens wohlwollend akzeptiert oder sogar bestärkt. „Dies gibt einem das Gefühl von Aufgehobensein, von Erfahrungen teilen und so auch von Wertschätzung“, wie Manuel (IP 140) für sich festgestellt hat. So wird es auch leichter, Neues auszuprobieren und Kreativität, die für einen suffizienten Lebensstil sehr wichtig ist, entwickelt sich viel eher im Austausch mit Gleichgesinnten, die vor den gleichen Herausforderungen stehen. Die Bedeutung von Gemeinschaft als solche und von gemeinsamen Aktivitäten stufen suffizient lebende Personen als sehr hoch ein.

2.2.3 Gute institutionelle Rahmenbedingungen (gesellschaftliche Ebene)

Auf der gesellschaftlichen Ebene benennen die Interviewpartner(innen) explizit die guten institutionellen Rahmenbedingungen in der Schweiz als Faktoren, die es ihnen erleichtern, ihren selbsterwählten Lebensstil umsetzen zu können. Die Rechtssicherheit und Freiheit (v.a. auch die Rede- und Meinungsfreiheit), die Möglichkeiten der politischen Mitbestimmung sowie ein Leben in Frieden werden sehr geschätzt. Auch das Engagement von Nichtregierungsorganisationen, Suffizienz nahe Themen in die Diskussion zu bringen, erachten die interviewten Personen als förderlich.

3 Massnahmen für die Förderung eines suffizienten Lebensstils

Aus Befragung und Expert(inn)enworkshop resultierten eine Reihe von Massnahmen. Die vier nachfolgenden Massnahmen tragen aus unserer Sicht dazu bei, ein Transformationsdesign (Sommer und Welzer 2017) zu entwickeln, das eine lebenswerte Zukunft für alle ermöglicht.

3.1 Gemeinschaftliche Initiativen und ihre Vernetzung fördern

Suffizient lebende Personen engagieren sich häufig in verschiedenen Formen gemeinschaftlicher Initiativen, die einen solchen Lebensstil fördern und einen hohen Stellenwert für sie haben (s. 2.2.2). „Um einen möglichst suffizienten Lebensstil erreichen zu können, ist es extrem wichtig, sich bewusst zu sein, dass dies nur gemeinsam möglich ist“, sagt Tanja (IP 45). Dazu zählen beispielsweise Repair-Cafés, Tauschbörsen, Gemeinschaftsgärten oder Projekte wie Urban Gardening, die typisch sind für eine „Sharing Economy“ (Heinrich 2013) und wie kleine alternative Wirtschaftssysteme funktionieren. In solchen Erfahrungsräumen kommen meist unterschiedliche Kompetenzen zusammen, die wechselseitige Lernprozesse, wie Suffizienz noch besser gelebt werden kann, fördern.

Initiativen dieser Art gibt es bereits zahlreiche, doch ist die private und öffentliche Unterstützung noch gering. Insbesondere vor dem Hintergrund, dass sie meist wenig organisiert und mit wenig finanziellen Mitteln ausgestattet sind, fordern die Expert(inn)en im Workshop, solche Initiativen sowie deren Vernetzung verstärkt durch die öffentliche Hand zu fördern und bekannt zu machen. Der Zusammenschluss von Initiativen würde zudem das kooperative Zusammenwirken stärken. Dies könnte eine gewisse Unabhängigkeit von ressourcenintensiven und konsumorientierten Marktstrukturen ermöglichen und das Wirkungspotenzial in Bezug auf Impulse für weiterreichende gesellschaftliche Transformationsprozesse vergrössern.

3.2 Kommunikation von individuellen Vorbildern und vorbildlichen Initiativen

Suffizient lebende Personen probieren selber Veränderungen auf der Verhaltensebene aus und versuchen, sie in ihren Lebensstil zu integrieren. Ihnen ist es aber auch wichtig, solche Prozesse bei anderen anzustossen und diese zu unterstützen: „Wichtig ist, exemplarisch ein anderes Leben zu leben. Dadurch kommt etwas in Gang, durch das eigene Erleben. Es ist manchmal wichtig, selber etwas anzufangen, etwas auszuprobieren (...). Wenn andere fragen, kann ich zum Beispiel erklären, warum ich es schön finde, Zug zu fahren. Sichtbar zu machen, was eigentlich die Motivation ist und dass es Freude macht, so zu leben. Das verändert die Welt nicht, aber es kann Menschen zum Nachdenken anregen und das ist schon mal ein erster Schritt (...). Im besten Fall gerät ihr Weltbild so ein wenig ins Wanken“ (IP 74).

Viele suffizient lebende Personen suchen Gleichgesinnte und vernetzen sich mit ihnen, was wiederum wie im Schneeballsystem die Auswirkung ihrer Handlungen vergrössern kann. Im Gesamtsystem fungieren sie als „change agents“ (Kristof 2010: 35) und haben daher insbesondere für soziale Innovationen eine zentrale Bedeutung.

Interviewpartner(innen) und Expert(inn)en stimmen darin überein, dass suffizient lebende Personen in der Gesellschaft jedoch bis dato noch zu wenig wahrgenommen werden und daher nur begrenzt eine Vorbildfunktion einnehmen können. Daher müsste vor allem auch die breite Bevölkerung dafür sensibilisiert werden, wie eine suffizient lebende Person ihren Alltag gestaltet, insbesondere aber für deren Motive und die Vorteile eines solchen Lebensstils. Wie Rahel (IP 41)

sagt, „müsste gezeigt werden, dass ganz viel Lebensfreude und Zufriedenheit in einem suffizienten Lebensstil drinsteckt, dass es nicht primär Verzicht ist.“ Die Interviewpartner(innen) und Expert(inn)en versprechen sich davon, die immer noch recht verbreitete Assoziation von Suffizienz mit Verzicht zu entkräften und stattdessen bei den Adressat(inn)en Anreize für Verhaltensänderungen zu schaffen.

3.3 Alternative Arbeits(zeit)modelle

Den Interviewpartner(inne)n ist es ein Anliegen, über genügend Zeit zur freien Gestaltung zu verfügen. Dies deshalb, weil viele der für einen suffizienten Lebensstil charakteristischen Tätigkeiten, wie z. B. reparieren, Dinge selber herstellen, gärtnern, relativ viel Zeit benötigen, aber auch weil sie achtsam leben und das fokussieren möchten, was ihnen wichtig ist.

Daher werden Arbeits(zeit)modelle gefordert, die es ermöglichen, den Anteil der Erwerbsarbeitszeit zu verringern und diese Zeit zudem flexibel einteilen zu können. Interviewpartner(innen) und Expert(inn)en fordern, dass solche Teilzeitarbeitsmodelle die Existenzsicherung gewährleisten müssten, dass Erwerbs- und Nichterwerbsarbeit besser aufeinander abgestimmt und die Nichterwerbsarbeit aufgewertet werden sollte. Konzepte wie das bedingungslose Grundeinkommen (vgl. z. B. Schachtschneider 2014), die auch tiefgreifende Veränderungen im Geld- und Finanzwesen nach sich zögen (vgl. z. B. Akademie Solidarische Ökonomie 2014) wurden hier erwähnt. Viele der Interviewpartner(innen) fordern in dem Zusammenhang einen Umbau des aktuellen Wirtschaftssystems, damit Suffizienz umfassend und auf gesamtgesellschaftlicher Ebene realisiert werden kann.

3.4 Bildung für einen suffizienten Lebensstil

Um einen suffizienten Lebensstil zu fördern, wird von allen Befragten ein gesamtgesellschaftlicher Wertewandel als erforderlich erachtet. Dabei kommt insbesondere einer geeigneten Bildungsarbeit ein besonderes Augenmerk zu. Konkret wird vorgeschlagen, im Bereich der schulischen Bildung neue Inhalte, wie beispielsweise Achtsamkeit gegenüber anderen Lebewesen und sich selbst, zu integrieren.¹ Zudem sollten verstärkt Kompetenzen gefördert und eingeübt werden, die einem suffizienten Lebensstil dienlich sind. Dazu zählt in erster Linie die Kompetenz, über sich selbst, die eigenen Werte, Einstellungen und Verhaltensweisen in Bezug auf das eigene Leben sowie in Bezug auf die Auswirkungen auf andere Lebewesen nachzudenken. Sabine (IP 3) sieht in der Reflexionskompetenz eine wichtige Voraussetzung für suffizientes Handeln, da dieses in der Regel das Durchbrechen von Routinen und das Ausprobieren neuer Wege verlange: „Warum sollte man aber anders handeln, wenn man nie gelernt hat zu reflektieren und zu hinterfragen?“ Reflexionskompetenz kann zudem helfen, die „Macht der Gewohnheit“ (s. 2.1.1.) zu brechen.

Daneben plädieren die Interviewpersonen sowie die Expert(inn)en für Sensibilisierungskampagnen, die auf das eigene Verhalten aufmerksam machen, zur Reflexion anregen und Änderungsmöglichkeiten aufzeigen und anstossen.

¹ Nach Hunecke (2013: 103) ist Achtsamkeit neben Genussfähigkeit, Selbstakzeptanz, Selbstwirksamkeit, Sinnkonstruktion und Solidarität eine der sechs psychischen Ressourcen für einen kulturellen Wandel zu nachhaltigen Lebensstilen.

4 Diskussion

Unsere Forschung zu Suffizienz fokussiert die individuelle Ebene der Werte/Einstellungen und des Verhaltens. Dieser Beitrag zeigt

- a) dass ein suffizienter Lebensstil im bestehenden Gesellschafts- und Wirtschaftssystem bereits praktiziert wird und
- b) wie wichtig das Denken und Handeln von Einzelnen als Pionieren für einen Wandel hin zu einer suffizienten Gesellschaft ist

Die Ergebnisse unserer Forschung zeigen, dass suffizient lebende Personen insofern als Teil des Wandels erachtet werden können, als sie nicht auf die Etablierung geeigneter Rahmenbedingungen warten, sondern in Eigeninitiative ihr Leben an Kriterien von Suffizienz ausrichten. Es ist ihnen ein Anliegen, sich mit anderen zu vernetzen (s. 3.1). Dies erhöht die Sichtbarkeit ihres Lebensstils. So fungieren sie als Vorbilder, die Reflexionsprozesse und Verhaltensänderungen anstossen. Sie zeigen Wege auf, die jede und jeder sofort beschreiten kann. Zudem nehmen sie als Konsumierende sowie Staatsbürger(innen) Einfluss auf Politik und Wirtschaft. So hat Alexander (IP 91) für sich erkannt, „dass das eben nicht nur ein Einkauf im Supermarkt ist, sondern wie eine Abstimmung an der Kasse, welche Produkte ich kaufe.“ Die politische Einflussnahme kann darin bestehen, dass ihr (Konsum-)Verhalten Signale an die Politik sendet, suffizienzfördernde Rahmenbedingungen neu zu schaffen bzw. bestehende Massnahmen auszubauen. Dadurch tragen sie wiederum zu einer grösseren Akzeptanz suffizienzfördernder politischer Rahmenbedingungen in der Gesellschaft bei. Insofern sind Personen mit einem suffizienten Lebensstil wichtige Vor- und Wegbereiter für einen gesamtgesellschaftlichen Wandel in Richtung Suffizienz.

Allerdings wird die Frage, ob die Verantwortung dafür beim Individuum oder beim Staat liegt, kontrovers diskutiert. Damit zusammenhängend liegen zahlreiche Abhandlungen darüber, ob eine Trennung zwischen privatem und politischem Handeln sinnvoll ist, vor (Bilharz et al. 2011; Grunwald 2011; Heidbrink und Reidel 2011; Petersen und Schiller 2011; Siebenhüner 2011; Grundwald 2010). Aus unserer Sicht liegt die Verantwortung auf beiden Seiten. Weder in zeitlicher Hinsicht, noch bezüglich der Tiefen- und Breitenwirkung ist individuelles Handeln ausreichend für einen gesamtgesellschaftlichen Wandel. Es ist unwahrscheinlich, dass suffizientes Denken und Handeln schnell genug in die Mitte der Gesellschaft diffundieren kann, um die zunehmenden sozialen und ökologischen Probleme rechtzeitig und umfassend zu lösen.

Ferner erachten wir geeignete Suffizienz fördernde Rahmenbedingungen als erforderlich, eine Politik also, die Suffizienz auf breiter gesellschaftlicher Basis attraktiv und möglich werden lässt (Denknetz Hrsg. 2015; Jenny 2014: XVI; Linz 2015; Schneidewind und Zahrnt 2013). Dies zeigen die oben vorgestellten Massnahmen, die mehrheitlich unterstützende politische Massnahmen benötigen (insbesondere 2.3 und 2.4). Wie v.a. bei den alternativen Arbeits(zeit)modellen deutlich wird, sind die suffizienzpolitischen Massnahmen, die erforderlich sind, so tiefgründig und wirkmächtig, dass sie umfassende Änderungen des gegenwärtigen auf beständigem Wachstum ausgerichteten Wirtschaftssystems erforderlich machen.

Die Ergebnisse zeigen, dass sich Personen mit einem suffizienten Lebensstil mit ihrer Einschätzung des aktuellen Wirtschaftssystems als von der Gesellschaft entkoppelt auf einer Linie mit dem aktuellen wissenschaftlichen Diskurs um wachstumskritische Konzepte wie Postwachstum, Décroissance, Degrowth oder solidarische Ökonomie bewegen (z. B. Latouche 2015; Loske 2015; Seidl und Zahrnt 2015; Akademie Solidarische Ökonomie Hrsg. 2014; Binswanger, H. C. 2013; Schneidewind und Zahrnt 2013; Welzer 2013; Binswanger, M. 2012; Linz 2012; Paech 2013 und 2012; Seidl und Zahrnt Hrsg. 2010; Daly 1997).

Der Diskurs verdeutlicht die Sprengkraft, die eine geeignete Suffizienzpolitik für das bestehende System haben kann. Diese wiederum ist – wie oben dargelegt – auf einen suffizienten Lebensstil angewiesen. Genau darin liegt die zentrale Bedeutung eines suffizienten Lebensstils für einen gesamtgesellschaftlichen Wandel hin zu Suffizienz.

Unser Beitrag zeigt exemplarisch auf, a) inwiefern ein gesamtgesellschaftlicher Wandel in Richtung Suffizienz auf individueller Ebene über den Lebensstil vorangetrieben werden kann, b) wo darüber hinaus politische Rahmenbedingungen erforderlich sind und c) welche Bedeutung einem suffizienten Lebensstil zukommt, um geeignete Massnahmen zu identifizieren, zu etablieren und zu diffundieren.

5 Ausblick

Ziel des Forschungsprojekts war es herauszufinden, wie ein suffizienter Lebensstil konkret gelebt wird, welche Motive und Einstellungen ihm zugrunde liegen, mit welchen Widerständen er zu kämpfen hat, welche Chancen er nutzen kann und welche Massnahmen ihn fördern. Unsere Erkenntnisse stützen sich auf ein kleines Sample in der Deutschschweiz. Repräsentative Aussagen waren somit nicht vorgesehen. Als Anschluss an unsere Forschung wäre es sinnvoll, eine Vollerhebung in der Schweiz durchzuführen. Dies würde erlauben, die Anzahl suffizient lebender Personen zu eruieren und Erkenntnisse über die Verbreitung eines suffizienten Lebensstils in verschiedenen gesellschaftlichen Schichten sowie geographischen Räumen (z.B. Stadt versus Land) zu gewinnen. Darüber hinaus würde es die Diskussion anregen, den Fokus zu öffnen und entsprechende Einblicke in Länder mit vergleichbaren politischen und wirtschaftlichen Strukturen zu erhalten. Zudem könnte das Suffizienzkonzept in Bezug gesetzt werden zu verwandten Ansätzen aus Ländern mit einem anderen kulturellen Hintergrund (z.B. *buen vivir* in Lateinamerika, Acosta 2015 oder das Bruttonationalglück in Bhutan, www.gnhc.gov.bt).

Literatur

- Acosta, A. 2015. *Buen vivir. Vom Recht auf ein gutes Leben*. München: oekom.
- Akademie Solidarische Ökonomie (Hrsg.) Bender, H., N. Bernholt, K. Simon. 2014. *Das dienende Geld. Die Befreiung der Wirtschaft aus dem Wachstumszwang*. München: oekom.
- BAFU (Hrsg.). 2013. *Umwelt Schweiz 2013*. Bern.
- Bilharz, M., V. Fricke, U. Schrader. 2011. *Wider die Bagatellisierung der Konsumentenverantwortung. Reaktion auf A. Grunwald. 2010. Wider die Privatisierung der Nachhaltigkeit. Warum ökologisch korrekter Konsum die Umwelt nicht retten kann*. GAIA 19/3: 178-182. GAIA 20/1: 9-13.
- Binswanger, H. C. 2013. *Die Wachstumsspirale. Geld, Energie und Imaginationen in der Dynamik des Marktprozesses*. Marburg: Metropolis.
- Binswanger, M. 2012. *Sinnlose Wettbewerbe – Warum wir immer mehr Unsinn produzieren*. Freiburg i. Br.: Herder.
- Daly, H. 1997. *Beyond Growth – The Economics of Sustainable Development*. Boston: Beacon Press.
- Denknetz (Hrsg.). 2015. *Die neue Debatte um Suffizienz*. Diskurs 21. 4: 1-11. Zürich.
- Grunwald, A. 2011. *Statt Privatisierung: Politisierung der Nachhaltigkeit. Reaktion auf zwei Beiträge zur Frage nach den relevanten Akteuren für eine nachhaltige Entwicklung*. M. Bilharz et al. 2011. GAIA 20/1:9-13: B. Siebenhüner. 2011. GAIA 20/1:14-16. GAIA 20/1: 17-19.
- Grundwald, A. 2010. *Wider die Privatisierung der Nachhaltigkeit. Warum ökologisch korrekter Konsum die Umwelt nicht retten kann*. GAIA 19/3: 178-182.
- Heidbrink, L., J. Reidel. 2011. *Nachhaltiger Konsum durch politische Selbstbindung. Reaktion auf vier Beiträge zur Privatisierung der Nachhaltigkeit*. A. Grunwald. 2020. GAIA 19/3: 178-182; M. Bilharz et al. 2011. GAIA 20/1: 9-13; B. Siebenhüner. 2011 GAIA 20/1: 14-16; A. Grunwald. 2011. GAIA 20/1: 17-19. GAIA 20/3: 152-156.
- Heinrich, H. 2013. *Sharing Economy. A Potential New Pathway to Sustainability*. GAIA 22/4: 228-231.
- Huber, J. 2013. *Konsistenz – schlüssig für Nachhaltigkeit*. Jahrbuch Ökologie 2014. Mut zu Visionen. Brücken für die Zukunft. Stuttgart: S. Hirzel. 55-63.
- Hunecke, M. 2013. *Psychologie der Nachhaltigkeit. Psychische Ressourcen für Postwachstumsgesellschaften*. München: oekom.
- Jenny, A. 2014. *Suffizienz auf individueller Ebene. Literaturanalyse zu psychologischen Grundlagen der Suffizienz*. Zwischenbericht Nr. 18, Forschungsprojekt FP-1.7. http://www.energieforschung-zuerich.ch/fileadmin/berichte/Zwischenbericht_Suffizienz_Literaturanalyse_FP-1-7.pdf (Zugriff 26.05.2016)
- Kleinhüchelkotten, S. 2005. *Suffizienz und Lebensstile*. Berlin: Berliner Wissenschaftsverlag.
- Kristof, K. 2010. *Wege zum Wandel. Wie wir gesellschaftliche Veränderungen erfolgreich gestalten können*. München: oekom.
- Latouche, S. 2015. *Es reicht! Abrechnung mit dem Wachstumswahn*. München: oekom.
- Laskowsky, P. M. 1988. *Epikur. Philosophie der Freude. Briefe, Hauptkehreätze, Spruchsammlung, Fragmente. Übertragen und mit einem Nachwort versehen von Paul M. Laskowsky*. Frankfurt a. M.: Insel.
- Leng, M., K. Schild, H. Hofmann. 2016. *Genug genügt. Mit Suffizienz zu einem guten Leben*. München: oekom.
- Linz, M. 2012. *Weder Mangel noch Übermass. Warum Suffizienz unentbehrlich ist*. München: oekom.
- Linz, M. 2015. *Suffizienz als politische Praxis. Ein Katalog*. Wuppertal Spezial. Wuppertal 49: Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie GmbH.
- Loske, R. 2015. *Why the Post-growth Debate Is Not a Wrong Turn*. GAIA 24/4: 236- 239. <http://dx.doi.org/10.14512/gaia.24.4.7>
- Paech, N. 2013. *Massvolle Lebensstile. Lob der Reduktion*. Politische Ökologie 135: 16-22.
- Paech, N. 2012. *Befreiung vom Überfluss: Auf dem Weg in die Postwachstumsökonomie*. München: oekom.
- Petersen, T., J. Schiller. 2011. *Politische Verantwortung für Nachhaltigkeit und Konsumentensouveränität. Reaktion auf vier Beiträge zur Privatisierung der Nachhaltigkeit*. A. Grunwald. 2020. GAIA 19/3: 178-182; M. Bilharz et al. 2011. GAIA 20/1: 9-13; B. Siebenhüner. 2011 GAIA 20/1: 14-16; A. Grunwald. 2011. GAIA 20/1: 17-19. GAIA 20/3: 157-161.
- Sanatarius, T. 2015. *Micro-macro Discrepancy and Cause-effect Relativity in Rebound Research. Reaction to Three Articles on Rebound Effects in GAIA: T. Sanatarius (2014), B. Alcott (2014), T. Friedrichsmeier and E. Matthies (2015)*. GAIA 24/2: 85-87. <http://dx.doi.org/10.14512/gaia.24.2.4>
- Sanatarius, T. 2014. *Der Rebound-Effekt: ein blinder Fleck der sozial-ökologischen Gesellschaftstransformation*. GAIA 23/2: 109-117. <http://dx.doi.org/10.14512/gaia.23.2.8>
- Schachtschneider, U. 2014. *Freiheit, Gleichheit, Gelassenheit. Mit dem ökologischen Grundeinkommen aus der Wachstumsfalle*. München: oekom.

- Schneidewind, U., A. Zahrnt. 2013. *Damit gutes Leben einfacher wird. Perspektiven einer Suffizienzpolitik*. München: oekom.
- Seidl, I., A. Zahrnt. 2015. *Social Welfare Politics Cannot Ignore Growthmania*. GAIA 24/4: 232-235.
<http://dx.doi.org/10.14512/gaia.24.4.6>
- Seidl, I., A. Zahrnt (Hrsg.). 2010. *Postwachstumsgesellschaft – Konzepte für die Zukunft*. Marburg: Metropolis.
- Siebenhüner, B. 2011. *Kann die Politik es richten? Konsument(inn)en als politische Akteure. Reaktion auf A. Grundwald. 2010. Wider die Privatisierung der Nachhaltigkeit. Warum ökologisch korrekter Konsum die Umwelt nicht retten kann*. GAIA 19/3: 178-182. GAIA 20/1:14-16.
- Sommer, B., Welzer, H. 2017. *Transformationsdesign. Wege in eine zukunftsfähige Moderne*. München: oekom.
- Stengel, O. 2011. *Suffizienz. Die Konsumgesellschaft in der ökologischen Krise*. München: oekom.
- Welzer, H. 2013. *Selbst Denken: Eine Anleitung zum Widerstand*. Frankfurt a. M.: S. Fisher.

