



**Marion Leng, Kirstin Schild,
Heidi Hofmann**

Genug genügt

Mit Suffizienz zu einem guten Leben



ClimatePartner^o
klimaneutral

Verlag | ID: 128-50040-1010-1082

Dieses Buch wurde klimaneutral hergestellt. CO₂-Emissionen vermeiden, reduzieren, kompensieren – nach diesem Grundsatz handelt der oekom verlag. Unvermeidbare Emissionen kompensiert der Verlag durch Investitionen in ein Gold-Standard-Projekt. Mehr Informationen finden Sie unter www.oekom.de.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2016 oekom, München
oekom verlag, Gesellschaft für ökologische Kommunikation mbH,
Waltherstraße 29, 80337 München

Lektorat: Susanne Darabas, München
Layout und Satz: Reih's Satzstudio, Lohmar
Umschlagentwurf: Elisabeth Fürnstein, oekom verlag
Umschlagabbildung: «Alt und genügsam», © Waldili/pixelio.de
Druck: Augustin print & medien GmbH, Oer-Erkenschwick

Dieses Buch wurde auf 100%igem Recyclingpapier gedruckt.

Alle Rechte vorbehalten
ISBN 978-3-86581-815-7
E-ISBN 978-3-96006-139-7

Marion Leng • Kirstin Schild
Heidi Hofmann

Genug genügt

Mit Suffizienz
zu einem guten Leben

Inhalt

Vorwort von Irmi Seidl	9
Dank	12
<hr/>	
1 Suffizienz – unser Fokus	13
1.1 Unsere 16 suffizient lebenden Personen – eine kurze Vorstellung	16
1.2 Aufbau und Inhalt des Buches	18
1.3 Unser Forschungsprojekt	18
<hr/>	
2 Porträts	31
2.1 Auf der Suche nach dem angemessenen Tempo	31
2.2 Konsumieren ist Kompensieren	35
2.3 Im Namen der Gerechtigkeit	39
2.4 Glück durch Meditation	42
2.5 Ein geteiltes Leben ist ein gutes Leben	45
2.6 Fazit	49
<hr/>	
3 Gelebte Suffizienz in der Schweiz	51
3.1 Verhaltensdimension	51
3.2 Werte und Einstellungen	57
3.3 Kompetenzen	62
3.4 Fazit	64
<hr/>	
4 Suffizient leben – gut leben	67
4.1 Beschränkung	68
4.2 Selbstbestimmung	71

4.3 Soziale Beziehungen	73
4.4 Achtsamkeit	75
4.5 Spiritualität	77
4.6 Wohlbefinden	79
4.7 Arbeit am Selbst	79
4.8 Was fehlt zum guten Leben?	81
4.9 Fazit	81

5 Hemmende und fördernde Faktoren für einen suffizienten Lebensstil	83
5.1 Hemmende Faktoren auf Persönlichkeitsebene	84
5.2 Hemmende Faktoren auf der Ebene des persönlichen Umfelds	87
5.3 Hemmende Faktoren auf gesellschaftlicher Ebene	90
5.4 Fördernde Faktoren auf Persönlichkeitsebene	93
5.5 Fördernde Faktoren auf der Ebene des persönlichen Umfelds	97
5.6 Fördernde Faktoren auf gesellschaftlicher Ebene	100
5.7 Fazit	103

6 Förderung und Verankerung eines suffizienten Lebensstils – die Sicht der Befragten	105
6.1 Handlungsfeld Bildung	105
6.2 Handlungsfeld Mobilität	109
6.3 Handlungsfeld Konsum von Gütern und Dienstleistungen	111
6.4 Handlungsfeld Produktion von Gütern und Bereitstellung von Dienstleistungen	111
6.5 Handlungsfeld Raumplanung und Bauen	112
6.6 Handlungsfeld gesellschaftlicher Zusammenhalt	113
6.7 Handlungsfeld Wirtschaftssystem	114
6.8 Weitere Themen	118

7 Förderung und Verankerung eines suffizienten Lebensstils – die Sicht von Praxis und Wissenschaft	121
7.1 Bildung für einen suffizienten Lebensstil fördern	122
7.2 Kommunikation von Vorbildern	123
7.3 Gemeinschaftliche Initiativen fördern	124
7.4 Wandel/Einschränkung von Werbung	125
7.5 Alternative Arbeits(zeit)modelle fördern	125
7.6 Multifunktionale Räume schaffen für Wohnen, Arbeit und Freizeitgestaltung	127
7.7 Vernetzungsmöglichkeiten fördern	127
7.8 Fazit	128
<hr/>	
8 Nachgedanken	131
<hr/>	
Literatur	135
Fragebogen «Umweltverhalten in der Schweiz»	138

«Wahrlich:
Wer Genügen kennt am Genügenden,
wird ständig genug haben.»

LAOTSE

Irmi Seidl

Vorwort

Dem materiellen Überfluss entsagen und sich mit wenig bescheiden, scheint aktuell Medien und Öffentlichkeit zu beeindrucken: Minimalismus, Cult of Less, Downshifting, geldfreies Leben und ein solches mit möglichst wenigen Gegenständen, Entrümpeln, Konsumverweigerung und dergleichen schaffen es auf die Titelseiten renommierter Medien.

Doch abgesehen von spektakulär genügsamen Lebensentwürfen und ihrer zeitdiagnostischen Einordnung ist wenig Systematisches über genügsames Leben bekannt. Dabei fordern und empfehlen einzelne Nachhaltigkeitsvertreter(innen) seit sicherlich zwei Jahrzehnten Genügsamkeit – mit dem Begriff der «Suffizienz». Doch Umwelt- und Nachhaltigkeitspolitik setzen auf Effizienz und Konsistenz und meiden Suffizienz – aktuell beobachtbar an der Politik für die Energiewende. Dabei zeigen Rebound- und Wachstumseffekte, dass Klima- und Nachhaltigkeitsziele ohne eine allgemeine Wert- und Verhaltensänderung, hin zu einem Genug auf niedrigerem als dem bisherigen Konsumniveau, nicht erreichbar sind.

Erklärungen für das bisherige Ausblenden der Suffizienz gibt es. Eine davon dürfte sein, dass wir empirisch zu wenig darüber wissen, ob und wie ein suffizientes Leben gelingen kann – einzelne spektakuläre suffiziente Lebensentwürfe vermitteln wenig Glaubwürdigkeit.

Umso erfreulicher ist, dass die Autorinnen des vorliegenden Buches, Marion Leng, Kirstin Schild und Heidi Hofmann, praktizierte suffiziente Lebensstile in den Blick nehmen und so ein Bild vermitteln von dem damit verbundenen Gelingen und Misslingen, von gewonnenen Freiräumen und Einschränkungen, von Zufriedenheit und Hadern, von Herausforderungen und Rückschlägen. Auf der Basis von Interviews mit 16 suffizient lebenden Personen zeigen die Autorinnen zunächst Themen auf, die wichtige Anker in deren Leben sind. Es geht um Zeit und Geschwindigkeit, Kon-

sumbegrenzung, Gerechtigkeit, bewusst leben sowie Teilen und Gemeinschaftlichkeit; Themen also, die im Leben vieler immer wieder aufscheinen, aber wohl mit weniger Emphase verfolgt und reflektiert werden als von den Interviewpartner(innen). Weil suffizientes Leben entsprechendes Verhalten, Werte und Einstellungen sowie Kompetenzen erfordert, spannen die Autorinnen diese Dimensionen auf und beschreiben sie anhand von Beispielen wie dem Kauf von Gütern, die Haltung gegenüber Mitgeschöpfen oder die Fähigkeit, über eigenes Handeln und eigene Rollen zu reflektieren. Noch nicht beantwortet ist damit, ob suffizient lebende Personen auch mit ihrem Leben zufrieden sind. Anhand von sechs Themenbereichen, die im Leben suffizient lebender Personen zentral sind, können die Autorinnen nachweisen, dass Suffizienz durchaus Lebenszufriedenheit hervorzubringen und zu steigern vermag. So wirkt Beschränkung befreiend und eröffnet neue Pfade der Lebensgestaltung. Ein geringerer Einkommensbedarf erlaubt es, die Arbeitszeit zu reduzieren, was wiederum ermöglicht, das Leben selbstbestimmter zu gestalten sowie soziale Beziehungen zu pflegen und zu vertiefen. Gleichzeitig können einzelne Interviewpartner(innen) auf diese Weise achtsam, fokussiert und konzentriert leben und allenfalls Spiritualität entwickeln. Dank solcher Lebensgestaltung empfinden die Interviewpartner(innen) Zufriedenheit und Glück. Verschiedentlich spiegeln die Autorinnen ihre Beobachtungen an philosophischen Konzepten und Aussagen zu einem gelingenden Leben und beobachten, dass ihre Interviewpartner(innen) (unbewusst) manch weiser Lebensphilosophie folgen.

Suffiziente Lebensstile faszinieren, wie die Medienberichterstattung zeigt. Vielleicht auch, weil dieser Art zu leben einiges entgegensteht, sie manchem illusorisch erscheinen mag. Und tatsächlich identifizieren die Autorinnen verschiedenste hemmende Faktoren, die ihren Interviewpartner(innen) suffizientes Leben schwer machen. Doch es gibt auch zahlreiche förderliche Faktoren. Diese und darüber hinausgehende ordnen die Autorinnen Handlungsfeldern zu und zeigen auf, wo Politik, Gesellschaft und Individuen ansetzen können, um die Bedingungen für ein suffizientes Leben zu verbessern.

Das vorliegende Buch erzählt Geschichten suffizient lebender Menschen, analytisch sorgfältig aufbereitet, geordnet und dargestellt mit Bezug zu zen-

tralen Fragen und Dimensionen der Suffizienz. Sie berühren, weil es die Autorinnen verstehen, die Lebensgeschichten lebendig, authentisch, empathisch und doch sachlich und neutral zu erzählen. Ich wünsche, dass sich viele Leser(innen) berühren und inspirieren lassen – persönlich wie wissenschaftlich.

Dank

Das vorliegende Buch basiert weitgehend auf dem, was uns suffizient lebende Personen in der Schweiz über ihr Leben, ihre Einstellungen und Werte, ihr Verhalten und ihre Motive sowie ihre Vorstellungen vom guten Leben berichtet haben. Deshalb gilt unser besonderer Dank unseren Interviewpartnerinnen und -partnern, ohne die dieses Buch nie geschrieben worden wäre. Zudem möchten wir ganz herzlich der Stiftung Mercator Schweiz danken, die unser Forschungsprojekt finanziell ermöglicht und über die Laufzeit hinweg immer wieder inhaltlich wertvolle Anstösse geliefert hat. Auch der Austausch mit unserer Begleitgruppe war für uns eine grosse Quelle der Inspiration, und die vielen Fragen und kritischen Anmerkungen haben für das Fortschreiten des Projektes und die Entstehung des Buches einen enormen Dienst geleistet.

Unser Projekt war am Centre for Development and Environment (CDE) der Universität Bern angesiedelt. Auch von dieser Seite erhielten wir viel Unterstützung, insbesondere von Thomas Hammer (Projektverantwortlicher) und Stephan Rist (Bereichsleiter). Sie liessen uns den nötigen Freiraum für die Konzipierung und Ausgestaltung des Projekts und standen uns bei Fragen oder Problemen mit konstruktiven Ratschlägen zur Seite. Tina Reisinger, unserer Hilfsassistentin, danken wir für das engagierte Mitdenken sowie ihre Arbeit am Layout, Anna-Pierina Godenzi für das sorgfältige Lektorat. Und schliesslich geht ein herzliches Dankeschön an Sylvia Vananderoye, deren Illustrationen unser Buch beleben.

Suffizienz – unser Fokus

Wir leben in einer Zeit der Übernutzung: von Ökosystemen und von natürlichen Ressourcen wie Luft, Wasser und Boden. Im 20. Jahrhundert wurde weltweit mehr Energie verbraucht als je zuvor, und insbesondere seit den 1950er-Jahren ist der globale Rohstoffverbrauch exponentiell gestiegen (Pfister 1994). Zum Teil sind die Gesetzmässigkeiten, nach denen diese Ressourcen sich regenerieren können, bis heute unbekannt oder nur schwer erkennbar, zudem treten verursachte Schäden meist zeitverzögert und nicht linear auf. Für uns Menschen ist das Verständnis von ökologischen Systemen nicht leicht zu gewinnen, und die Versuchung ist gross, nur den in Aussicht stehenden Gewinn zu sehen und mögliche, erst später erkennbare Schäden auszublenden. 2013 schrieb der britische Ökonom Tim Jackson treffend: «In dem Mass, in dem wir es uns heute gut gehen lassen, graben wir systematisch dem guten Leben von morgen das Wasser ab» (2013, S. 2).

Das Konzept der «nachhaltigen Entwicklung»¹ stellt eine Antwort auf die oben beschriebenen Probleme dar und ist das Resultat einer 30-jährigen Diskussion. Im gegenwärtigen Nachhaltigkeitsdiskurs sind es vor allem die Strategien der Effizienz² und der Konsistenz³, von denen die wesentlichen Beiträge zur Problemlösung der immer knapper werdenden natürlichen und nicht erneuerbaren Ressourcen erwartet werden. Die Effizienz- und

1 Unter nachhaltiger Entwicklung verstehen wir gemäss Brundtland-Report die Befriedigung der Bedürfnisse der Gegenwart, ohne zu riskieren, dass künftige Generationen ihre eigenen Bedürfnisse nicht befriedigen können werden (Hauff 1987, S. 46).

2 Effizienz wird als eine technische Strategie definiert, bei der es darum geht, den Energieeinsatz pro Produkt- oder Dienstleistungseinheit zu verringern und damit die Ressourcenproduktivität zu erhöhen (Kleinhüchelkotten 2005, S. 54).

3 Bei der Konsistenzstrategie wird weniger versucht, den Ressourcenverbrauch zu verringern, stattdessen steht die Qualität der Material- und Stoffströme im Vordergrund. Stoffe, die nicht kompatibel sind mit den natürlichen Kreisläufen, müssen eliminiert werden (ebd., S. 55).