



Suffizienz auf individueller Ebene

Literaturanalyse zu Psychologische Grundlagen der Suffizienz

Annette Jenny

Energieforschung Stadt Zürich © 2014

21 Seiten

Take-aways

- Unser auf Wachstum und Konsum ausgerichtetes Wirtschafts- und Gesellschaftsmodell ist nicht länger ökologisch tragfähig.
- Wir müssen verzichten lernen, um nachhaltiger zu leben.
- Ein Weg führt über die Effizienz, also die bessere Ausnutzung von Ressourcen.
- Ein anderer Weg führt über die Suffizienz, also die Reduzierung des Ressourcen- und Energieverbrauchs.
- Schon heute gibt es in unserer Gesellschaft Menschen, die aus unterschiedlichen Gründen einen ressourcenleichten Lebensstil pflegen.
- Sie sind überdurchschnittlich zufrieden mit ihrem Leben.
- Im Gegensatz dazu geht ein hohes Einkommen oft mit hohen materiellen Ansprüchen einher, die zu einer geringeren Lebenszufriedenheit führen.
- Wohlstand bringt diverse Treitmühleneffekte mit sich. Je mehr man hat, desto mehr will man.
- Benötigt wird eine Politik, die suffizienzförderliche Massnahmen ergreift.
- Eine einfachere und nachhaltigere Lebensweise macht die Menschen zufriedener. Der Weg dorthin muss von der Politik gestaltet, gefördert und begleitet werden.

Relevanz

Das lernen Sie

Nach der Lektüre dieser Zusammenfassung wissen Sie: 1) was sich hinter dem Konzept der Suffizienz verbirgt und 2) inwieweit Suffizienz zum Umweltschutz und zu einem nachhaltigeren Umgang mit Ressourcen beiträgt.

Rezension

Im Jahr 2008 hat die Stadt Zürich ein auf zehn Jahre angelegtes Forschungsprogramm zur Förderung von Energieeffizienz und erneuerbaren Energien ins Leben gerufen. Das Programm wurde in diverse Projekte gegliedert. Der vorliegende Bericht gehört zum Forschungsprojekt „Psychologische Grundlagen der Suffizienz“. Suffizienz bedeutet Genügsamkeit und Verzicht. Beides ist notwendig, wenn der Ressourcenverbrauch reduziert werden soll – ein in unserer wachstumsorientierten Konsumgesellschaft höchst unpopulärer Gedanke. Bevor man Massnahmen ergreifen kann, um den Suffizienzgedanken zu fördern, muss man wissen, was Suffizienz überhaupt bedeutet, was sie den Menschen abverlangt und welche Vorteile sie ihnen bietet. Entsprechende Erkenntnisse liegen bislang nicht vor. Diese Studie bringt Licht ins Dunkel, indem sie zahlreiche andere Studien, die entfernt mit Suffizienz zu tun haben, sichtet und ordnet sowie erste Ergebnisse ableitet. Sie leistet Pionierarbeit auf diesem Gebiet und fördert beispielsweise zutage, dass ein einfacher Lebensstil durchaus eine hohe Lebenszufriedenheit mit sich bringen kann. Wenn sich diese Hinweise verdichten, ergeben sich daraus wichtige Impulse für eine nachhaltigere Lebensweise.

Zusammenfassung

„Suffizienz richtet sich auf einen geringeren Verbrauch von Ressourcen.“

„Der globale und individuelle Ressourcenverbrauch und die Geschwindigkeit von Umweltveränderungen nehmen seit Jahrzehnten zu.“

Effizienz, Konsistenz und Suffizienz

Seit Jahrzehnten nimmt der Ressourcenverbrauch mit seinen negativen Auswirkungen auf die Umwelt weltweit zu. Zwar konnten der Energie- und Materialaufwand pro Wirtschaftsleistung gesenkt werden, doch war dies bislang eine ungenügende Lösung, denn Wirtschafts- und Bevölkerungswachstum machten solche Einsparungen stets wieder zunichte. Um einen Ansatzpunkt zur notwendigen Senkung von Ressourcenverbrauch und Emissionen der Energiegewinnung zu finden, lohnt sich eine nähere Betrachtung der Prinzipien Effizienz, Konsistenz und Suffizienz:

- **Effizienz** bedeutet, dass mit einem geringeren Einsatz an Stoffen und Energie dieselbe Menge an Waren oder Dienstleistungen produziert wird bzw. dass man mit demselben Einsatz eine höhere Menge herstellt. Die Ressourcenproduktivität wird erhöht, das Verhältnis zwischen In- und Output verbessert.
- **Konsistenz** will durch Nachhaltigkeit und den Einsatz erneuerbarer Ressourcen den Technikeinsatz naturverträglich machen.
- **Suffizienz** strebt nach einer generellen Reduzierung der Nachfrage und damit des Ressourcenverbrauchs.

Es stellt sich die Frage, welche Anreize man schaffen kann, um effizientes, konsistentes oder suffizientes Verhalten zu fördern. Wie also kann man Menschen dazu bewegen, Elektrogeräte mit höherem Wirkungsgrad zu nutzen (Effizienz), auf Ökostrom umzusteigen (Konsistenz) oder die Wohnfläche zu reduzieren (Suffizienz)? In diesem Rahmen geht es allein um Suffizienz und die spezielle Frage, was suffiziente Verhaltensweisen überhaupt sind und welche individuellen Motive oder Wertvorstellungen ihnen zugrunde liegen. Ferner ist zu klären, warum Menschen sich zumeist nicht suffizient verhalten und wie man suffizientes Verhalten fördern kann.

„Das wachstumsbasierte Wirtschaftsmodell und die Konsumgesellschaft werden aus verschiedenen Perspektiven hinterfragt und kritisiert.“

„Die Annahme, dass mit Wirtschaftswachstum sowie steigendem Einkommen und Vermögen auch Wohlstand, Zufriedenheit und Glück zunehmen, trifft so nicht zu.“

„Das Prinzip der Suffizienz hat klar eine ökologische Perspektive – erforderlich ist eine absolute Reduktion von Ressourcenverbräuchen durch eine verminderte Nachfrage.“

„Erforderlich ist eine Auseinandersetzung damit, wie Wohlstand zu definieren ist.“

Unser Wirtschafts- und Gesellschaftsmodell

Unser Wirtschafts- und Gesellschaftsmodell ist auf Wachstum, Wettbewerb und Konsum ausgerichtet. In der Logik des Konsumismus steigern Güter und Dienstleistungen Glück und Wohlbefinden, sozialen Status und den nationalen Erfolg.

Diese Denkweise wird jedoch zunehmend fragwürdig. Denn der gewaltig steigende Verbrauch an Energie und Ressourcen sowie die Folgen für die Umwelt bringen uns an ökologische Grenzen. Ausserdem konnte das propagierte Wirtschaftswachstum die Hoffnungen nicht erfüllen: Weder haben steigende Einkommen und Vermögen zu mehr Wohlstand, Glück und Zufriedenheit geführt, noch hat das Wachstum das allgemeine Beschäftigungsniveau erhöht, soziale Ungleichheiten reduziert oder für eine gerechtere Verteilung von Einkommen und Vermögen gesorgt. Trotzdem hat der Wachstumsgedanke derart von uns Besitz ergriffen, dass wir uns alternative Gesellschaftsentwürfe mit drastisch vermindertem Ressourcenverbrauch kaum vorstellen können. Genau um diese kommen wir aber nicht herum.

Suffizienz auf der allgemeinen Ebene

Wir benötigen eine absolute Reduzierung unseres Ressourcenverbrauchs. Ohne eine deutliche Verminderung der Nachfrage ist dieses Ziel aber nicht zu erreichen. Dafür müssen wir umdenken. Unsere wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Prämissen gehören auf den Prüfstand. Wir müssen herausfinden, wie wir trotz geringeren Konsums ein gutes Leben führen können. Politisch müssen passende Rahmenbedingungen geschaffen werden. Wir müssen Wohlstand neu definieren und ihn anders messen als mithilfe des wachstumsorientierten Bruttosozialprodukts. Sharing-Angebote und Reparaturdienstleistungen als Alternativen zur Wegwerfmentalität müssen gefördert werden. Eine Suffizienzpolitik, die suffizienzförderliche Infrastrukturen schafft, muss sich entwickeln.

Suffizienz auf der individuellen Ebene

Auf der individuellen Ebene müssen sich Verhaltensweisen ändern. Der Einzelne sollte zum einen weniger Sachen anschaffen, zum anderen vorwiegend kleinere und einfachere Artikel kaufen bzw. Güter und Dienstleistungen sparsamer und nachhaltiger nutzen. Konkret sähe das so aus:

- Man kauft grundsätzlich weniger Güter und Dienstleistungen.
- Anstatt sie zu kaufen, kann man benötigte Gegenstände teilen, tauschen oder leihen.
- Viele Güter lassen sich für mehrere Zwecke nutzen.
- Man kann Güter so lange wie möglich nutzen, statt sie etwa aus modischen Gründen vorzeitig zu entsorgen.
- Oft lassen sich ausgediente, ältere Güter für andere Zwecke weiterhin verwenden (Downcycling).
- Bei vielen Gütern kann man langlebige Varianten statt Einwegprodukte wählen.
- Statt defekte Geräte gleich zu entsorgen, kann man sie womöglich reparieren.
- Vieles kann man selber machen, statt fertig zu kaufen.

Etliche dieser Massnahmen können die individuelle Zufriedenheit erhöhen und somit zu einem guten Leben beitragen.

Aspekte der Suffizienz

Die Suffizienzforschung steckt jedoch noch in den Kinderschuhen und es ist bislang keine brauchbare Systematisierung erfolgt. Folgende Konzepte müssen in der Diskussion auf jeden Fall berücksichtigt werden:

„Die einfachen Lebensstile kommen der Definition von Suffizienz auf individueller Ebene am nächsten.“

„Beobachtbare Muster legen nahe, dass Suffizienz durch spezifische Werte, Motive und/oder durch die Lebensumstände beeinflusst wird, erwünschte ökologische Konsequenzen hat und mit einer positiven Lebensbewertung kompatibel sein kann.“

„Eine aktive Veränderung in Richtung Suffizienz ist nicht einfach und erfordert eine längerfristige Einflussnahme über verschiedene Wege.“

„Suffizienz ist eine unserer Wirtschaft- und Gesellschaftssystem entgegengesetzte Idee.“

- **Genügsamkeit:** Sie gilt als Merkmal für Ressourcenkompetenz – die Fähigkeit, gut mit Ressourcen, Gütern und Geld umzugehen. Genügsame Menschen sind zurückhaltend bei der Anschaffung von Gütern und vorsichtig bei der Nutzung von Ressourcen. Sie nutzen Güter möglichst lange, reparieren sie, wenn es geht, und verwenden sie ggf. auch anderweitig. Sie lehnen Verschwendung ab und haben eine positive Einstellung zu diesem Verhalten.
- **Sparsamkeit:** Auf den ersten Blick mag Sparsamkeit mit Genügsamkeit ungefähr gleichbedeutend sein. Bei näherem Hinsehen zeigt sich jedoch, dass Sparsamkeit ein eigenes Konstrukt ist, das dem Kriterium der Suffizienz nicht unbedingt genügt. Im Vordergrund steht das Einsparen von Geld. Dieses Motiv führt allerdings zu einer Anfälligkeit für Sonderangebote und Rabattaktionen, sodass am Ende möglicherweise sogar mehr konsumiert wird. Über die Verbindung mit dem einfachen Lebensstil und einer freiwilligen Einkommensreduktion ist Sparsamkeit für die Suffizienzdiskussion immerhin interessant.
- **Antikonsum:** Eine Antikonsum-Einstellung äussert sich in Konsumverzicht. Menschen schränken ihren Konsum generell ein oder vermeiden Konsum in bestimmten Bereichen vollständig. Befürworter eines Konsumverzichts neigen zur Wiederverwendung und zum Teilen von Gütern sowie zur Reparatur defekter Gegenstände.
- **Einfacher Lebensstil:** Die Hinwendung zum einfachen Lebensstil wird auch unter den Bezeichnungen „Voluntary Simplicity“, „Downshifting“ und „Living with less“ diskutiert. Sie verbindet sich oft mit dem Streben nach einem sinnhaften, nachhaltigen Leben und nach einer hohen Lebensqualität. Vertreter eines einfachen Lebensstils zeichnen sich meist durch eine nichtmaterialistische Einstellung aus. Sie richten ihren Fokus auf menschliche Gemeinschaft, Harmonie und Wohlbefinden. Häufig sind sie ökologisch oder spirituell geprägt. Sie teilen, tauschen und leihen Gegenstände oder erwerben gern gebrauchte Waren. Sie bevorzugen langlebige Güter und machen vieles selbst. Auch setzen sie sich bewusst mit ressourcenleichten Verhaltensweisen und mit Fragen der ökologischen Lebensgestaltung auseinander.
- **Anspruchsniveau:** Dieser Begriff erfasst, welche Güter und Dienstleistungen jemand für das eigene Wohlbefinden zu brauchen meint. In diesem Zusammenhang sind Tretmühleneffekte zu erwähnen, die bewirken, dass das eigene Konsumniveau und der eigene Wohlstand oder Status als nicht ausreichend erlebt werden, obwohl sie objektiv hoch sind. So gesehen hat das Konstrukt des Anspruchsniveaus nicht viel mit Suffizienz zu tun. Wenn man sich freilich vom konsumorientierten Maximierungsstreben verabschiedet, muss man die Frage nach dem genügenden oder richtigen Maß an Gütern oder Dienstleistungen stellen.

Fazit

Die Suffizienzforschung ist noch jung und hat noch kein kohärentes Theoriegebäude. Dennoch zeichnen sich folgende Erkenntnisse ab:

- Je höher das Einkommen, desto höher ist das Anspruchsniveau; desto geringer aber fallen Genügsamkeit und Sparsamkeit aus. Je höher das Anspruchsniveau, desto niedriger ist die Lebenszufriedenheit.
- Je höher die Bildung, desto geringer fällt die Sparsamkeit aus.
- Je höher das Alter, desto genügsamer und sparsamer sind die Menschen.
- Genügsame Menschen sind weniger materialistisch und individualistisch eingestellt, sie streben stattdessen aber nach Gemeinschaft und Erhaltung. Sie haben ein ausgeprägtes Wert- und Preisbewusstsein, achten auf Qualität und Langlebigkeit, neigen zum Verzicht, bevorzugen eine Mehrzwecknutzung von Waren und haben eine höhere Lebenszufriedenheit.

- Verfechter eines einfachen Lebensstils streben eher nach intrinsischen (immateriellen, inneren) als nach extrinsischen (materiellen, äusseren) Werten. Bei ihnen spielen Ökologie, Ethik und Gerechtigkeit eine grosse Rolle. Sie möchten mehr Zeit und weniger Stress haben und sind spirituellen Fragen zugewandt. Sie möchten Energie und Ressourcen einsparen sowie Müll vermeiden. Sie lehnen Konsumismus ab, kaufen gebrauchte Güter oder machen Dinge selbst – und sie sind überdurchschnittlich zufrieden mit ihrem Leben.

Über die Autorin

Annette Jenny arbeitet für das Forschungs- und Beratungsunternehmen Econcept in Zürich. Sie ist Senior-Projektleiterin und verantwortlich für Evaluationen im Energie-, Umwelt- und Tierschutzbereich.