

## SUFFIZIENZ – RESSOURCENLEICHT UND ZUFRIEDEN?

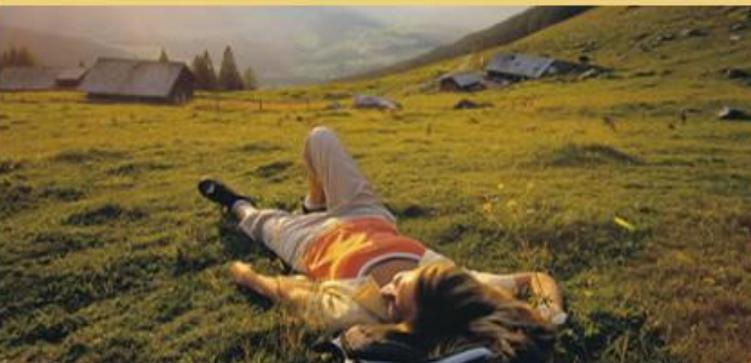
### 1) Konsumwelt



### 2) Genügsamkeit



### 3) Zufrieden mit Weniger?



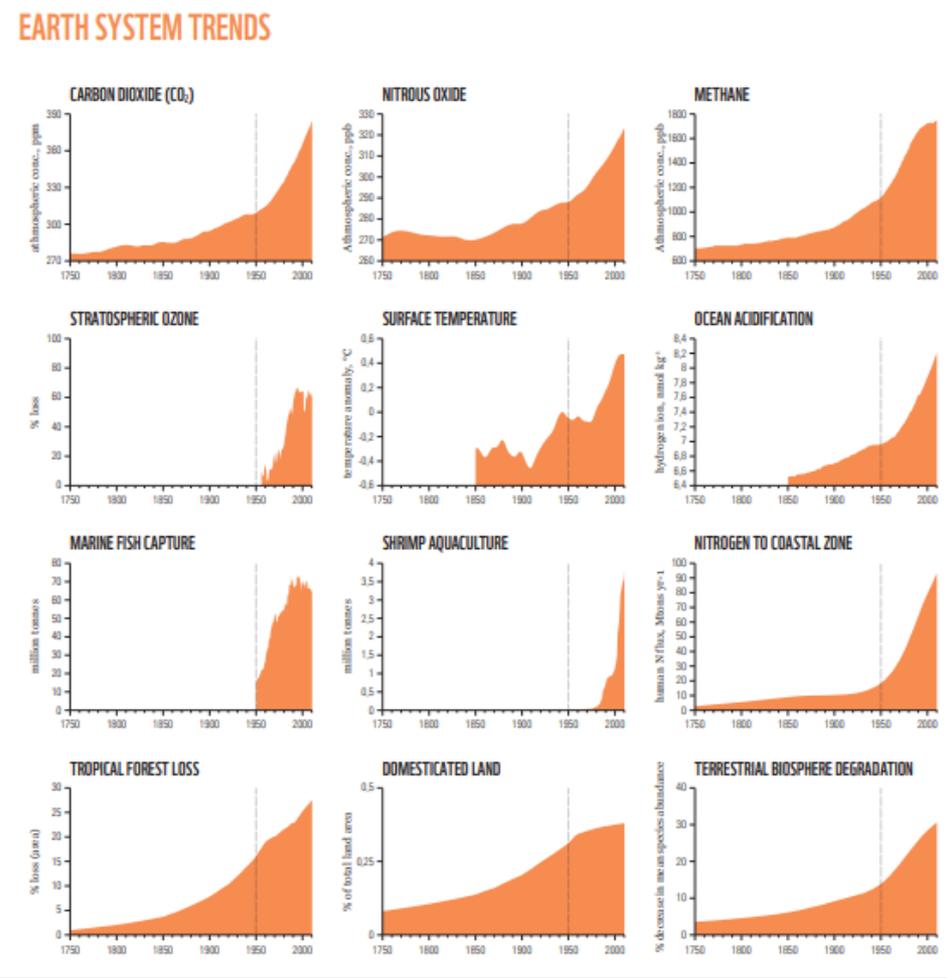
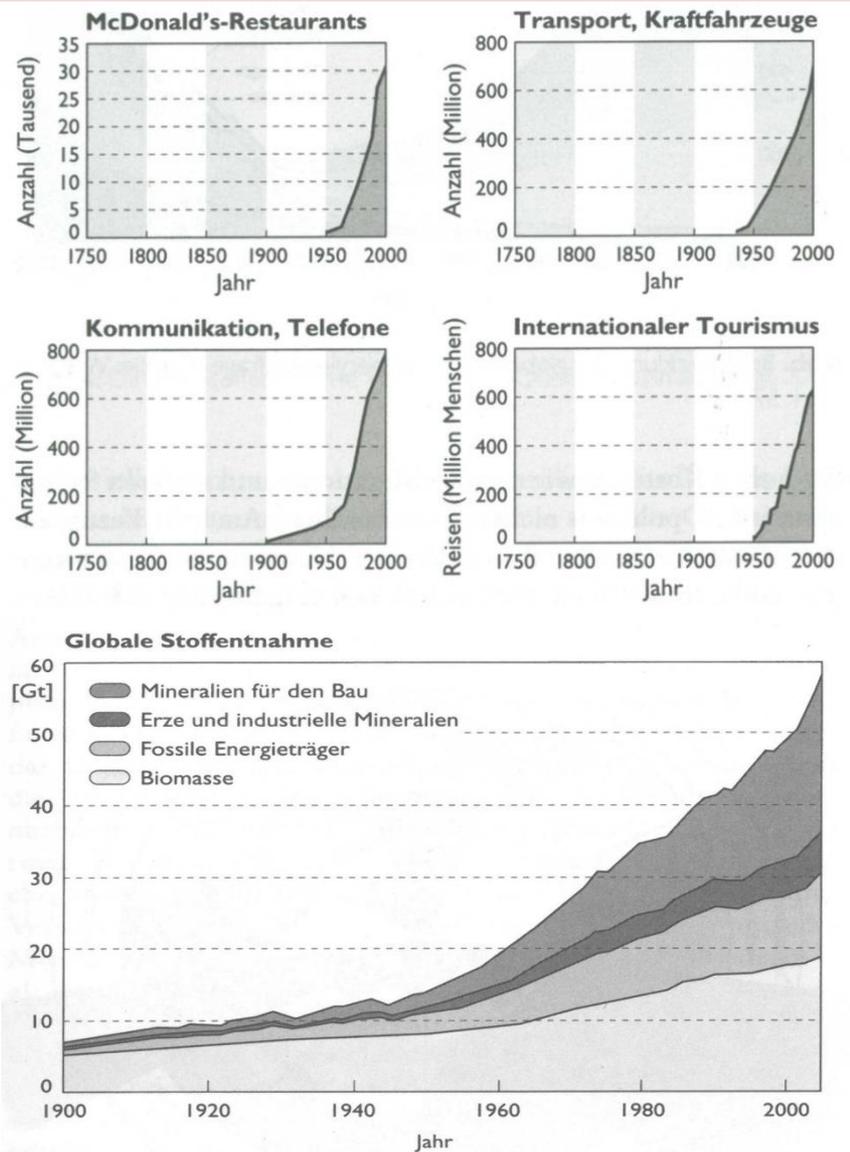
### 4) Suffizienz in der Bildung



# Konsumwelt



# DIE GROSSE BESCHLEUNIGUNG



# Treiber der Beschleunigung



*Binswanger (2006), Frank (2007), Jackson (2011), Stengel (2011), Welzer (2013), Linz (2017)*

# Die schönen Seiten des Konsums

## Erfahrungskonsum

Reisen, Konzertbesuche, Outdooraktivitäten etc. tragen zum subjektiven Wohlbefinden bei. Sie können mental wiedererlebt werden, werden oft in einer Gruppe erlebt und in der Kommunikation genutzt (Geschichten erzählen).

*z.B. Nicolao, Irwin & Goodman, 2009; Gilovich, Kumar & Jampol, 2016*

## Positive Emotionen

Konsumgüter können (zumindest) kurzfristig zu positiven Emotionen führen.

*z.B. Hudders & Pandelaere, 2012*

## Emotionale Bindung zu Gütern

Menschen identifizieren sich mit Gütern, was deren Wertschätzung erhöht.

*z.B. Belk (1988), Baxter, W., & Aurisicchio, M. (2018); Singh, P., & Giacosa, E. (2019)*



# Die dunklen Seiten des Konsums



## Tretmühlen

Relative Vergleiche zu anderen führt zu Unzufriedenheit, sofern die Zufriedenheit davon abhängig ist, was andere haben.

z.B. Frank, 2007; Curran, 2017



## Materialismus

Materialistische Individuen haben ein geringeres subjektives Wohlbefinden und eine schlechtere psychische Gesundheit.

z.B.; Kasser, 2002, Dittmar et al., 2014



## Multioptionalität

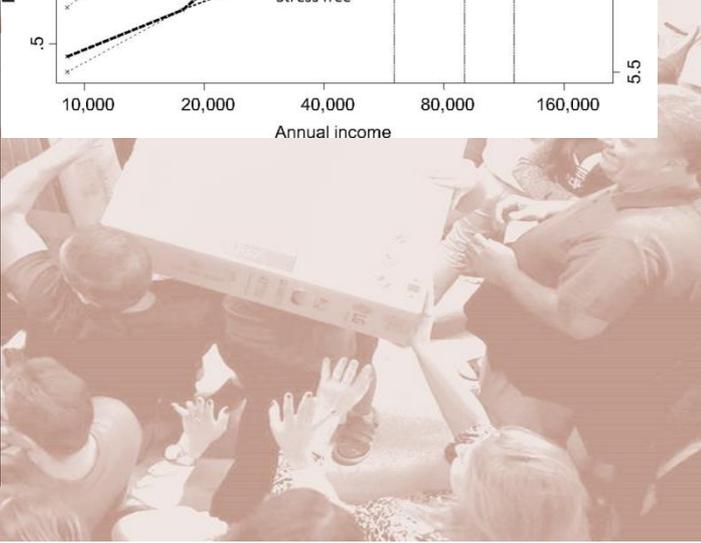
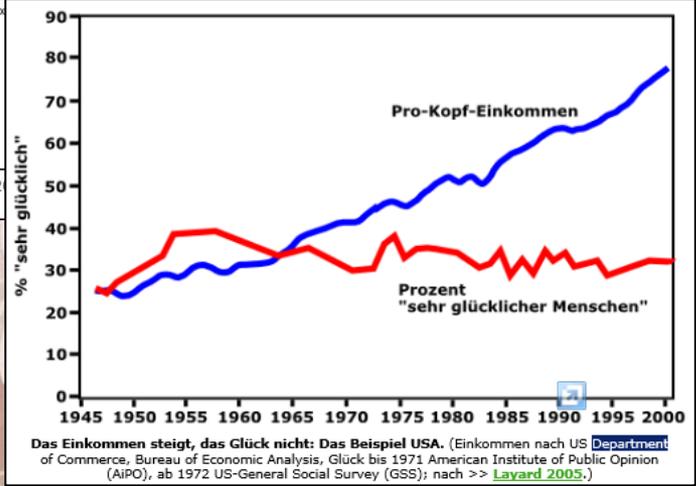
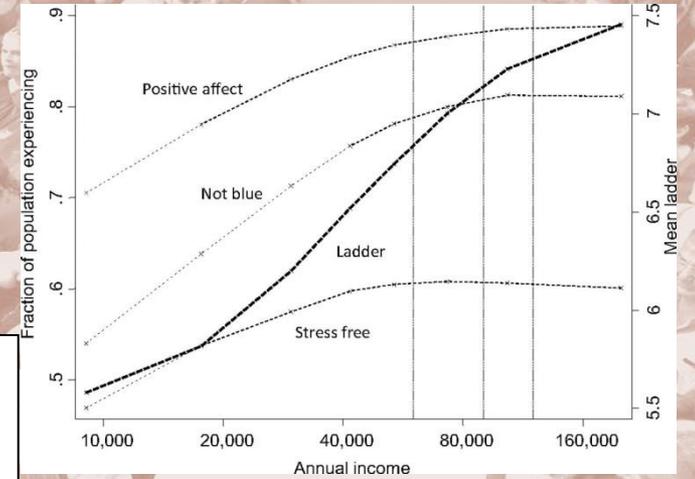
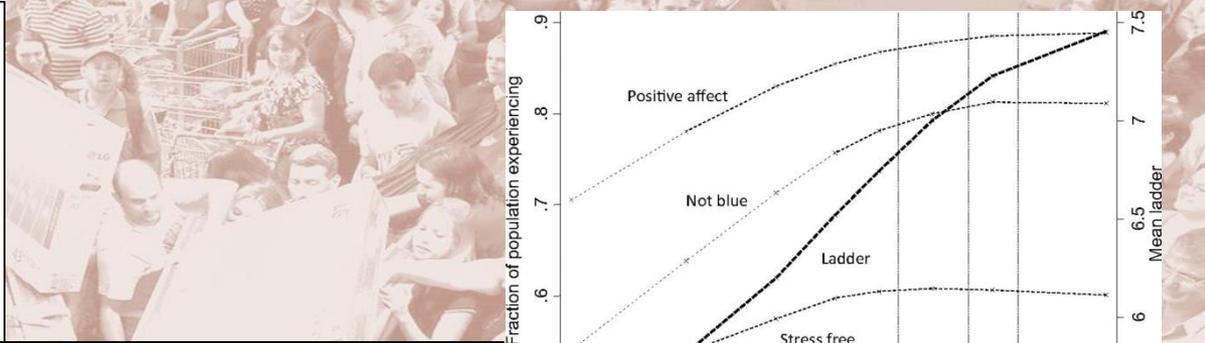
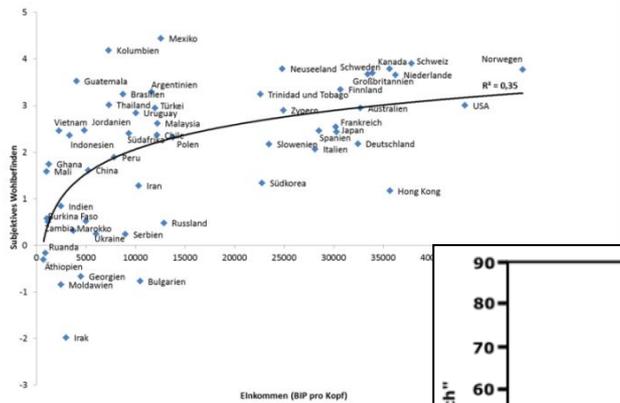
Zunehmende Konsumoptionen machen Entscheidungen schwierig und führen zu geringerer Zufriedenheit.

z.B. Schwartz et al., 2002; Grant & Schwartz, 2012



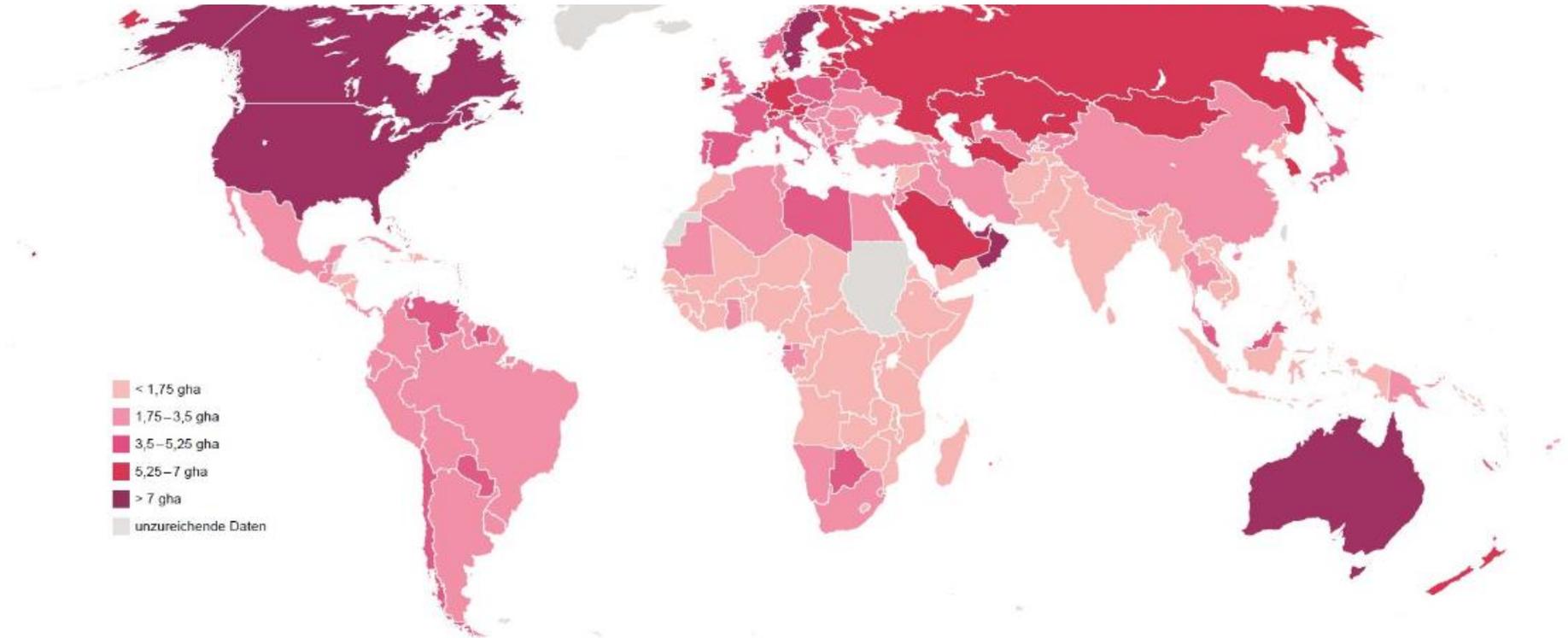
# Grenzen beim Wohlbefinden

**Subjektives Wohlbefinden und Einkommen im internationalen Vergleich**

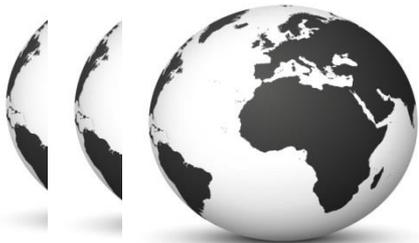


Reiche Gesellschaften sind tendenziell etwas zufriedener als ärmere Gesellschaften, aber insgesamt tritt die Gesellschaft trotz materiellem Wachstum glücksmässig an Ort und Stelle.

# Ökologische Grenzen



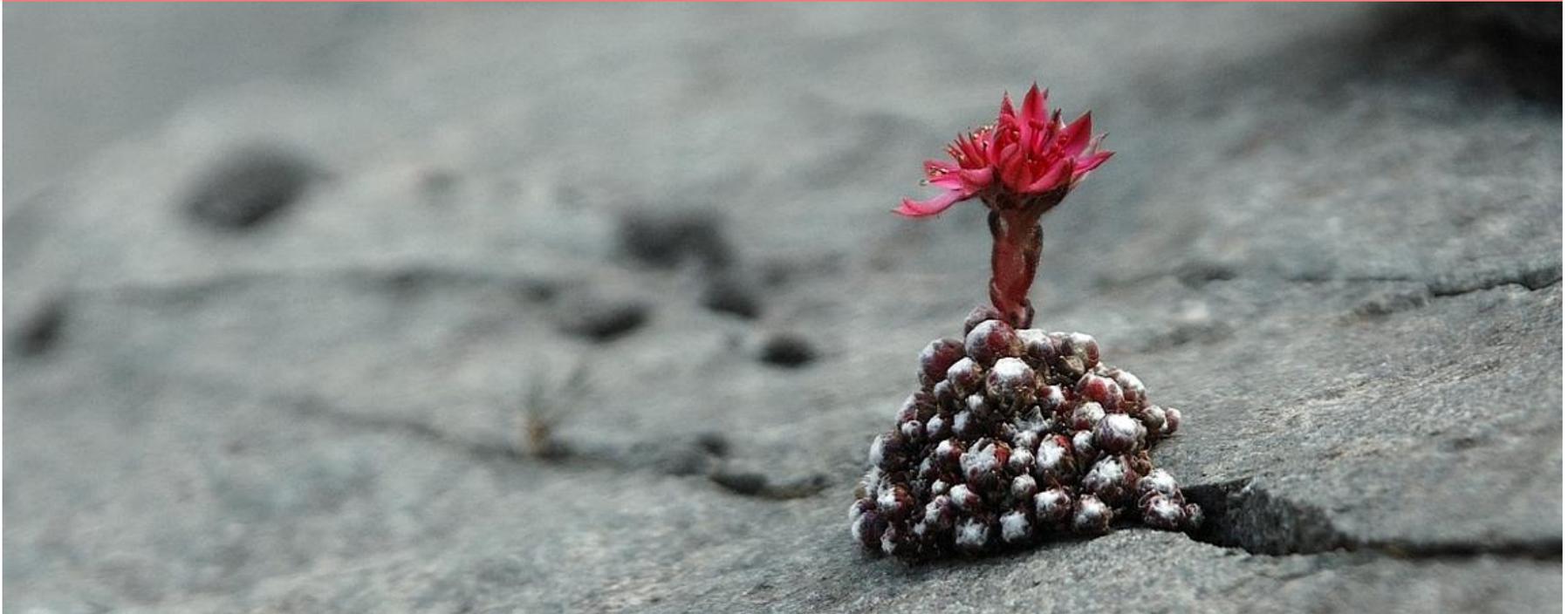
Durchschnittlicher Ökologischer Fussabdruck für 2012 in globalen Hektar pro Kopf im jeweiligen Land. Die Ergebnisse für Norwegen und Burundi beziehen sich auf 2011, da für 2012 keine Daten vorliegen (Global Footprint Network, 2016). Angaben in globalen Hektar (gha).



## Schweiz:

Da die Schweiz 2,9-mal mehr Umweltleistungen und -ressourcen konsumiert als global verfügbar sind pro Person (1,7 globale Hektaren, gha) ist ihr Konsum nicht nachhaltig. (Bundesamt für Statistik, BFS, 2018)

# Genügsamkeit



# Grüner! Effizienter!

**Konsistenz:** Naturverträglichkeit, Nutzung erneuerbarer Ressourcen und Schliessen von Ressourcenkreisläufen.



**Effizienz:** Geringerer Einsatz von Ressourcen pro Ware oder Dienstleistung durch ressourcensparende Technik



# grüner und effizienter reichen nicht

Reboundeffekte



Ökologische  
Verlagerungseffekte



Überkompensation



**Ändern Sie nicht Ihren Fahrstil,  
ändern Sie Ihr Auto.**



Damit ändert sich nichts am zugrundeliegenden konsumorientierten Wirtschaft- und Kulturmodell

# Suffizienz – Reduktion – Genügsamkeit

Genügsamkeit, Marco Klüber

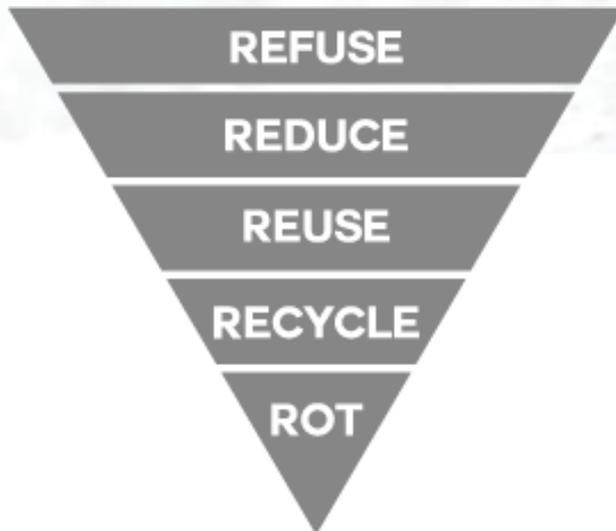


Weniger Nachfrage nach ressourcenintensiven Gütern und Dienstleistungen und sparsamer Umgang damit.

Aufwertung von **wenig ressourcen-intensiven resp. nicht-materiellen Gütern und Dienstleistungen und Aktivitäten.**

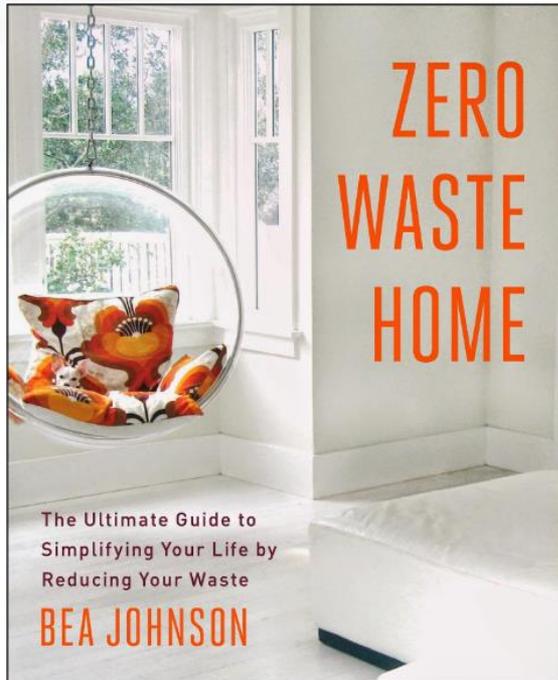
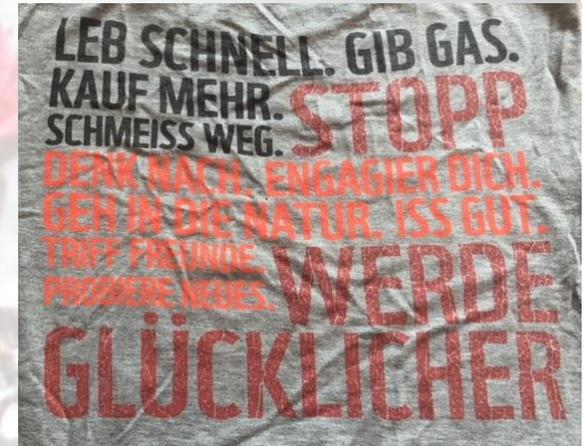
# Suffizienzstrategien

- Reduktion (reduzieren, verkleinern, vereinfachen)
- Nutzen statt Besitzen (teilen, tauschen, leihen)
- Langlebigkeit (wiederverwenden, reparieren, Qualität)



# Suffizienz auf der individuellen Ebene

Zero-Waste  
Sharingangebote  
Repair-Cafés  
Minimalismus



# Suffizienz als Business-Modell

## Unverpackt



## Neue Hypothekenmodelle

Zersiedelung

Dossier



## Äss Bar



## Wiederverwendung



# Suffizienz in Politik und Verwaltung

Arbeits- und Wohnkonzepte  
Belegungsvorschriften



Sharing- Konzepte



Manfred Linz

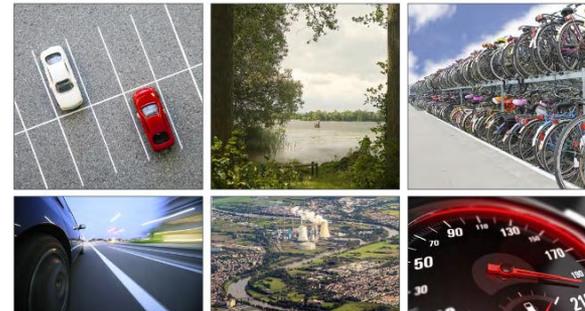
Suffizienz als politische Praxis  
Ein Katalog



## KLIMA-AKTIONSPLAN

Netto 0 bis 2030 ist möglich! Ein Jahr lang haben Wissenschaftler\*innen, Expert\*innen und Klimastreikende gemeinsam einen fast 400-seitigen Plan ausgearbeitet, welcher technisch machbare und sozial gerechte Wege aufzeigt, die Klimakrise zu bewältigen.

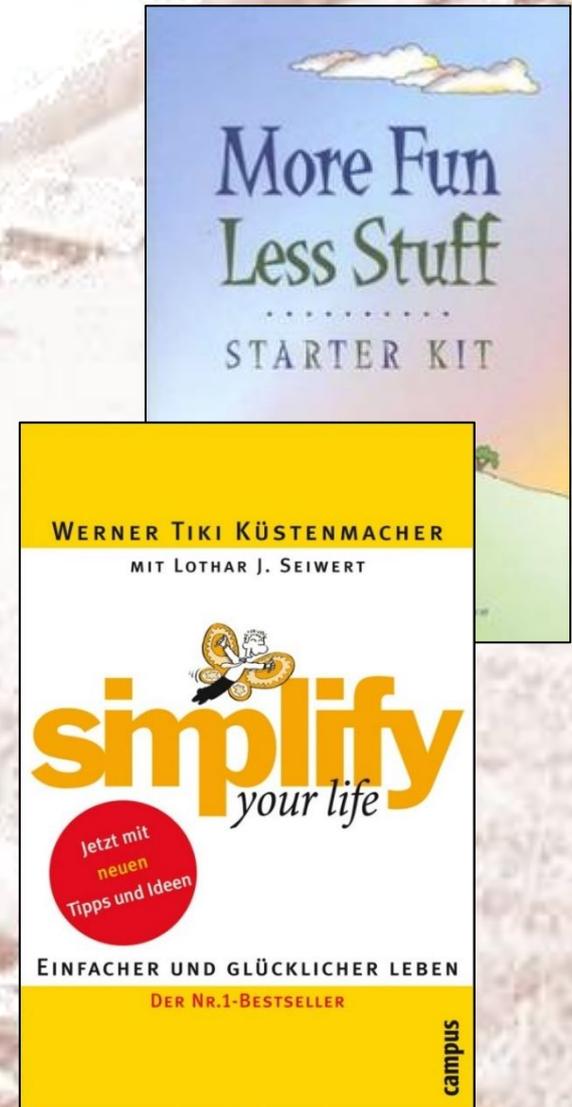
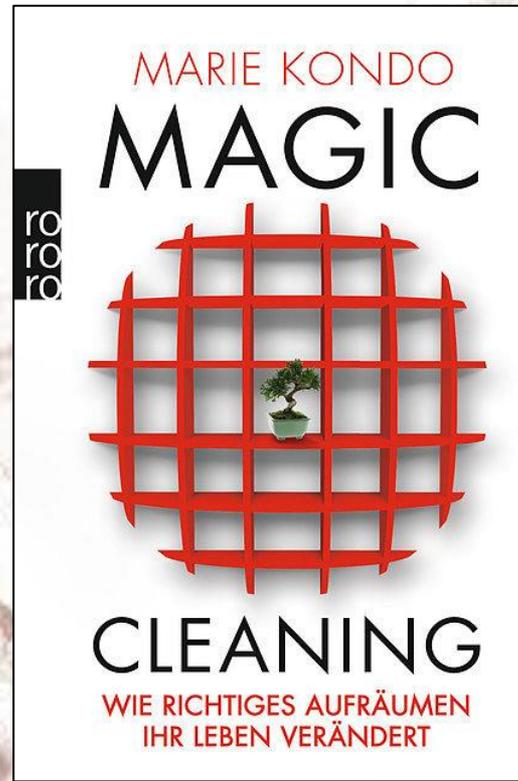
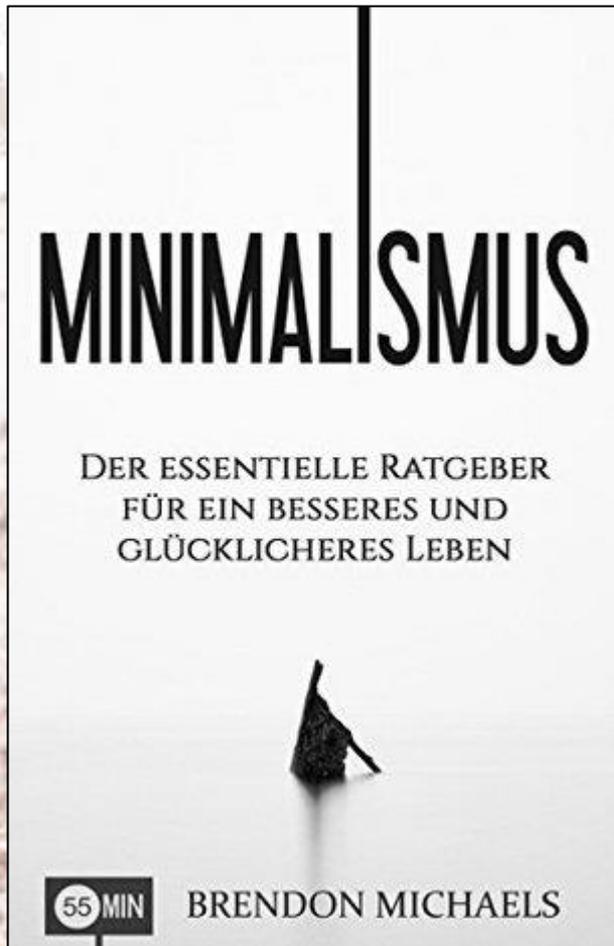
MEHR ERFAHREN



# Zufrieden mit Weniger?



# Ratgeber versprechen Glück und Zufriedenheit



# Einfach leben: Warum?



Unterschiedliche Beweggründe:

- Ökologische Gründe
- Ethische Gründe
- Spirituelle Gründe
- Selbstbezogene Gründe

*z.B. Hamilton (2003); Leng, Schild & Hoffman (2016)*

# Einfach Leben: Auswirkungen



**Positive Auswirkungen:** Stolz, Autonomie, Kompetenz, mehr Zeit, weniger Stress, verbesserte soziale Beziehungen, ....

**Negative Auswirkungen:** Kritische Rückmeldungen von Bekannten, Schuldgefühle gegenüber Kinder, Gefühle der Isolation, ....

- Ein freiwilliger einfacher Lebensstil passiert nicht von heute auf morgen, sondern ist ein Prozess.
- Mehr negative Auswirkungen bei erzwungenen einfachen Lebensstilen.

*z.B. Schreurs (2010)*

# Weitere psychologische Studien zeigen:

- Subjektives Wohlbefinden und einfache Lebensstile korrelieren positiv.
- Insbesondere, wenn das suffiziente Verhalten grundlegende psychologische Bedürfnisse befriedigt.



Kompetenz, Autonomie



Soziale Eingebundenheit

# Voraussetzungen für Suffizienz: Veränderte Narrative



# Voraussetzungen für Suffizienz

## Psychische Ressourcen

In der Genuss-Ziel-Sinn-Theorie von Hunecke (2013/2018) werden sechs psychische Ressourcen beschrieben, welche das subjektive Wohlbefinden fördern und gleichzeitig die Wahrscheinlichkeit der Orientierung an immateriellen Lebenszufriedenheitsquellen erhöhen sollen.

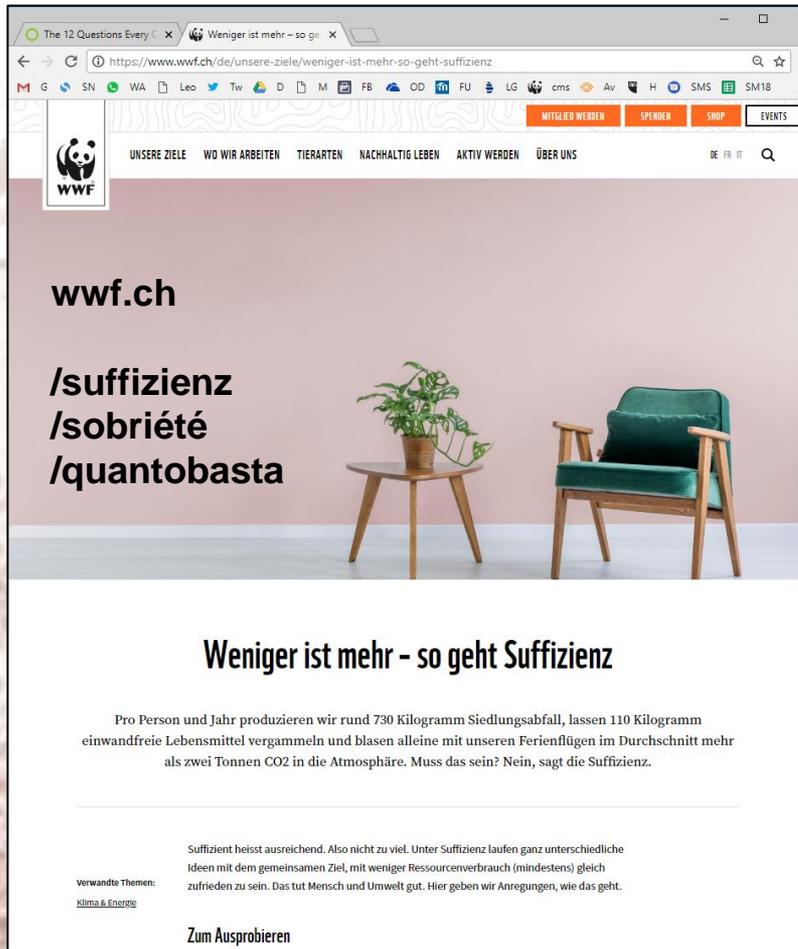
Strategien der guten Lebensführung	Psychische Ressource	Psychologische Funktionen im Nachhaltigkeitskontext	Positive Emotion
Hedonismus	Genussfähigkeit	Erlebnisintensität statt Erlebnisvielfalt Förderung immaterieller Genussquellen	Sinnliche Genüsse Ästhetische-intellektuelles Wohlbefinden
Zielerreichung	Selbstakzeptanz Selbswirksamkeit	größere Unabhängigkeit gegenüber sozialen Vergleichsprozessen Stärkung von Handlungskompetenzen	Zufriedenheit Stolz Flow
Sinn	Achtsamkeit Sinnggebung Solidarität	Orientierung an über-individuellen Zielen Motivation zu kollektiven Aktionen	Gelassenheit Sicherheit Zugehörigkeit Vertrauen

Aus: Hunecke, Marcel: Psychologie der Nachhaltigkeit.

Psychische Ressourcen für eine Postwachstumsgesellschaft. München 2013, S. 51.

# Voraussetzungen für Suffizienz

## Ausprobieren und Lernen



The screenshot shows a browser window with the URL <https://www.wwf.ch/de/unsere-ziele/weniger-ist-mehr-so-geht-suffizienz>. The page features the WWF logo, navigation links, and a main heading 'Weniger ist mehr - so geht Suffizienz'. Below the heading is a paragraph: 'Pro Person und Jahr produzieren wir rund 730 Kilogramm Siedlungsabfall, lassen 110 Kilogramm einwandfreie Lebensmittel vergammeln und blasen alleine mit unseren Ferienflügen im Durchschnitt mehr als zwei Tonnen CO2 in die Atmosphäre. Muss das sein? Nein, sagt die Suffizienz.' At the bottom, there is a link 'Zum Ausprobieren' and a list of related topics: 'Klima & Energie'.

### Zum Ausprobieren

Zero Waste



Entrümpeln



Einfach weniger konsumieren



Erleben statt kaufen



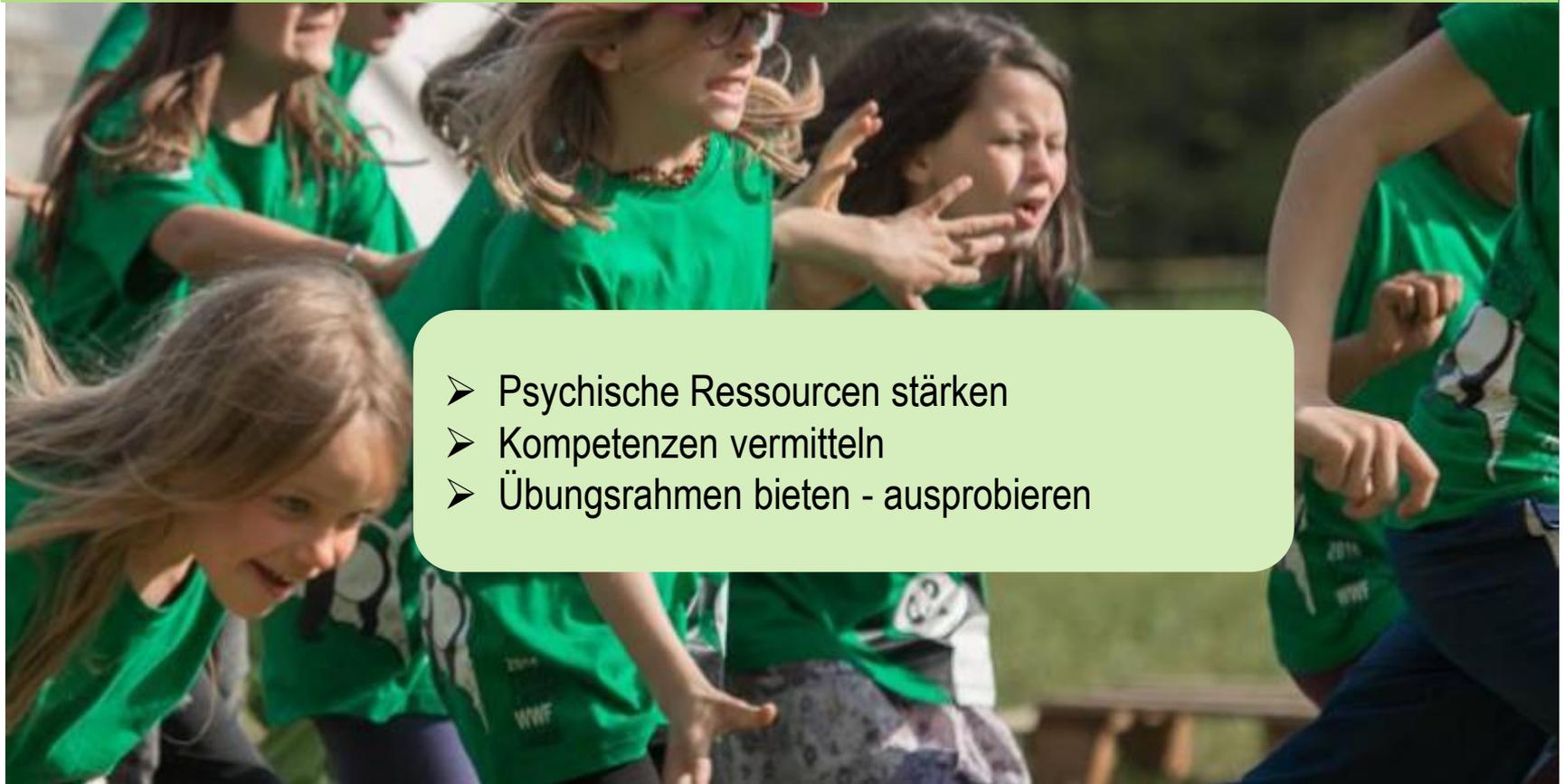
Weniger Einkommen, mehr Zeit



Tauschen und Teilen



# Suffizienz in der Bildung



- Psychische Ressourcen stärken
- Kompetenzen vermitteln
- Übungsrahmen bieten - ausprobieren

# Unterrichtsmaterialien




**Nachhaltig leben!**  
Hintergrundinformationen und Unterrichtseinheiten

© Timo Ullmann / WWF Schweiz

- Zyklus**  
2. bis 3. Zyklus
- Fachbereich**  
Natur Mensch Geschichte
- Zeit**  
1 bis 16 Lektionen
- Inhalt**
  - Infoblätter für die Lehrperson
  - Aktivitäten und Spiele
  - Arbeitsblätter




## Kaufwahn oder konsumieren mit Sinn? (Zyklus 3)

421

Ein Leitfaden zum ethischen Konsum am Beispiel von Orangensaft, Handys und Kleidung mit Hintergrundinfos zu den Arbeitsbedingungen bei der Produktion unserer Konsumgüter sowie abwechslungsreichen Aktionsvorschlägen (faire Modeschau, Kleidertauschparty, etc.) und didaktischen Anregungen (Rollenspiele, Debattierwettbewerbe...).



## Bildung für nachhaltigen Konsum durch Achtsamkeit

421

Das Toolkit (PDF) bietet spannende Anregungen für Lehrpersonen, die mit ihrer Klasse Achtsamkeitsübungen mit Bezug zum nachhaltigen Konsum ausprobieren wollen. Da wird erkundet, welche Art von Konsum uns und unserem Planeten gut tut, inwieweit Körper, Geist und Herz an Konsumententscheidungen beteiligt sind und welche Alternativen es gibt, um unsere Bedürfnisse zu befriedigen.



Lehrerkommentar

## Klimafreundlich reisen – geht das?



Stufe

Oberstufe

Zeit

1–3 Lektionen

Material

AB1 Klimawandel – was ist das?  
AB2 Klimafreundlich reisen – geht das?  
AB3 Klimawandel, Wintersport und Tourismus  
L1 Lösungen  
Beamer, Internet, Laptop

Lehrplan 21

**Kurzbeschreibung**

Die SuS befassen sich zuerst anhand eines Arbeitsblatts mit dem Begriff des Klimawandels und überlegen sich danach, ob und wie klimafreundliches Reisen umsetzbar ist.

**Unterrichtsverlauf**

**Einführung**

– Für die Durchführung dieses Unterrichtsvorschlags müssen sich die SuS bereits mit dem Treibhauseffekt befassen und diesen verstanden haben. Auf der Pusch-Webseite finden Sie den Unterrichtsvorschlag «Was ist der Treibhauseffekt?» für die Mittel- und/oder Oberstufe. Sonst kann den SuS folgendes Lernvideo gezeigt werden: «Der Treibhauseffekt» (für den Link, siehe Quellen).

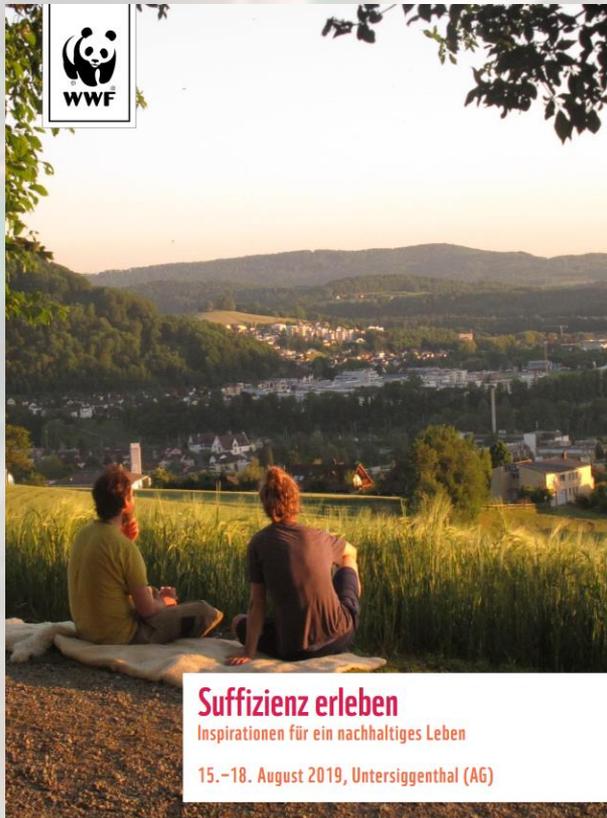
– Die SuS bearbeiten das Arbeitsblatt AB1, um sich zuerst mit dem Klimawandel zu befassen.

**Erarbeitung**

– Die SuS beantworten die Fragen auf Arbeitsblatt AB2.

– Schnelle SuS können als Zusatzaufgabe das Arbeitsblatt AB3 lösen.

# Projekte / Aktionen



## Let's go DanaLand!

🏠 [Ausstellung](#) [Suffizienz](#) [Über uns](#)



Haben Sie sich auch schon gefragt, wie eine lebenswerte Zukunft des Menschen aussehen kann? Ein suffizienter Lebensstil zeigt Wege auf, wie man mit weniger Ressourcen trotzdem ein gutes Leben führen kann. Denn das ist möglich. Wie, lernen Jugendliche und junge Erwachsene im Erlebnisspiel "Let's go DanaLand" kennen. Das Spiel ist eingebettet in eine interaktive Ausstellung und vermittelt Wissen über einen suffizienten Lebensstil und mögliche Handlungsoptionen.



## Ab in die Natur - draussen unterrichten

Im Freien lernen heisst die unmittelbare Umwelt kennen, schätzen und respektieren zu lernen. In der authentischen Umgebung zeigen Kinder eine erhöhte Lernmotivation, und ihre Sozialkompetenzen werden gefördert. Das Arbeiten an der frischen Luft steigert das Wohlbefinden von Lehrperson, Schülerinnen und Schülern, und das gegenseitige Vertrauen wird gestärkt.

# Fridays for Futures



# Fazit

→ Materielle Vereinfachung und Lebenszufriedenheit können kompatibel sein resp. kann Konsumreduktion gerade eine Strategie für die Erhöhung der Zufriedenheit sein.

→ Suffiziente Lebensstile werden bereits praktiziert. Es diese weiter auszuprobieren und die Ressourcen und Kompetenzen dafür zu stärken. Der Bildungskontext kann hierzu viel beitragen!

# Literatur I

---

- Binswanger, M. (2006). *Die Tretmühlen des Glücks: Wir haben immer mehr und werden nicht glücklicher*. Freiburg: Herder.
- Brown, K. W., & Kasser, T. (2005). Are Psychological and Ecological Well-being Compatible? The Role of Values, Mindfulness, and Lifestyle. *Social Indicators Research* 74.349-368.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). The costs and The costs and benefits of consuming. *Journal of Consumer Research*, 27, 267-272.
- Curran, D. (2017). The Treadmill of Production and the Positional Economy of Consumption, *Environmental Sociology*, 54(1), 28-47
- Dittmar, H., Bond, R., Hurst, M. & Kasser, T. (2014). The relationship between materialism and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*
- Evans, D. (2011). Thrifty, green or frugal: Reflections on sustainable consumption in a changing economic climate. *Geoforum*, 42, 550–557.
- Falk, P., & Campbell, C. (1997). *The shopping experience*. London: Sage.
- Frank, R. H. (2007). *Falling Behind: How Rising Inequality Harms the Middle Class*. Berkeley, California: University of California Press.
- Gilovich, Kumar & Jampol, 2016, A wonderful life: experiential consumption and the pursuit of happiness, *Journal of Consumer Psychology*, 25, 1, 152-165
- Hamilton, C. (2003). *Downshifting in Britain: a sea-change in the pursuit of happiness*. Canberra: The Australia Institute.
- Hudders, L., & Pandelaere, M. (2012). The Silver Lining of Materialism: The Impact of Luxury Consumption on Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 13, 411–437.
- Iwata, O. (2004). An Evaluation of Consumerism and Lifestyle as correlates of a voluntary simplicity lifestyle. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 34(5), 557–568.
- Jackson, T. (2011). *Wohlstand ohne Wachstum: Leben und Wirtschaften in einer endlichen Welt*. München: Oekom Verlag.
- Kasser, T. (2002). *The high price of materialism. A Bradford book*. Cambridge, Mass: MIT Press.

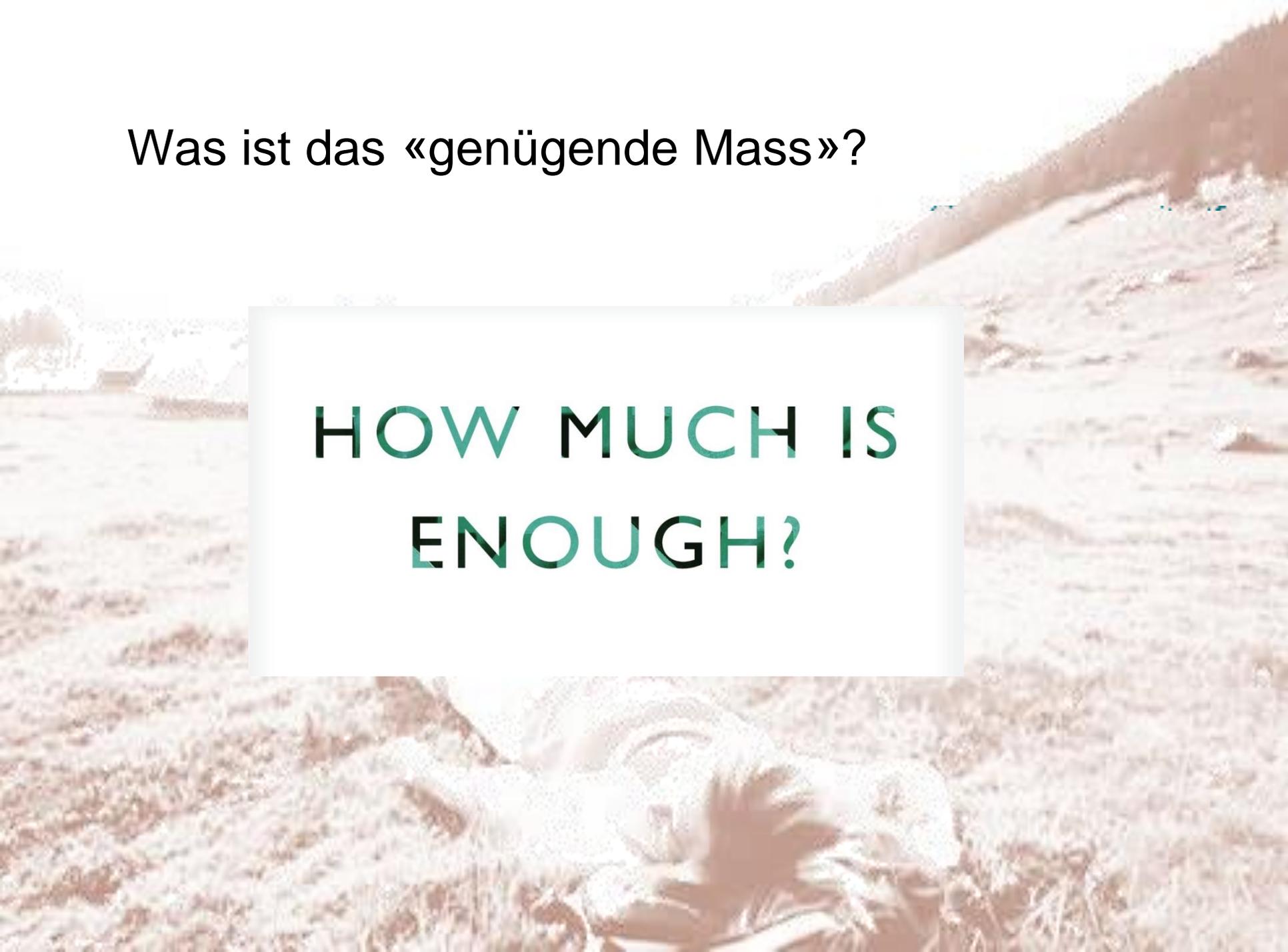
# Literatur II

---

- Leonard-Barton, D. (1981). Voluntary simplicity lifestyles and energy conservation. *Journal of Consumer Research*, 8(3), 243–252.
- Linz M. (2012): Weder Mangel noch Übermass: Warum Suffizienz unentbehrlich ist. München: Oekom Verlag.
- Linz, Manfred, 2017: Wie Suffizienzpolitiken gelingen. Eine Handreichung. Wuppertaler Institut.
- Nicolao, L., Irwin, J. R., & Goodman, J. K. (2009). Happiness for Sale: Do Experiential Purchases Make Consumers Happier than Material Purchases? *JOURNAL OF CONSUMER RESEARCH*, 36, 188–198. doi:10.1086/597049
- Pepper, M., Jackson, T., & Uzzell, D. (2009). An examination of the values that motivate socially conscious and frugal consumer behaviours. *International Journal of Consumer Studies*, 38, 126–136.
- Schor, J. (1998). *The overspent American: Upscaling, downshifting, and the new consumer*. New York: Scribner.
- Schreurs, J. (2010). *Living with Less: Prospects for Sustainability* (Dissertation). Maastricht University, The Netherlands.
- Schwartz, B., Ward, A., Moneross, J., Lyubomirsky, S., White, K., & Lehmann, D. R. (2002). Maximizing Versus Satisficing: Happiness Is a Matter of Choice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(5), 1178–1197.
- Solberg, E. G., Diener, E., & Robinson, M. D. (2003). Why are materialists less satisfied? In T. Kasser & A. Kanner (Eds.), *Psychology and consumer culture: The struggle for a good life in a materialistic world* (pp. 29–48). Washington, DC: American Psychological Association.
- Stengel, O. (2011). *Suffizienz: Die Konsumgesellschaft in der ökologischen Krise. Wuppertaler Schriften zur Forschung für eine nachhaltige Entwicklung: Vol. 1*. München: Oekom Verlag.
- van Boven, L. (2005). Experientialism, Materialism, and the Pursuit of Happiness. *Review of General Psychology*, 9(2), 132–142.
- Welzer, H. (2013). *Selbst Denken: Eine Anleitung zum Widerstand*. Frankfurt am Main: S. Fisher Verlag GmbH.

Was ist das «genügende Mass»?

**HOW MUCH IS  
ENOUGH?**



# Was ist suffizient?

Werte gelten für einen Zwei-Personenhaushalt

	<b>verschwenderisch</b>	<b>typisch</b>	<b>suffizient</b>
Wohnfläche	60 m <sup>2</sup> / Person	45 m <sup>2</sup> / Person	30 m <sup>2</sup> / Person
Raumwärme	24°C	21°C	20°C
Duschen	15 Min / Person täglich	4 Min / Person täglich	2.5 Min / Person täglich
Beleuchtung	immer überall	oft überall	nur da wo nötig
Kühlschrank	280 Liter	230 Liter	200 Liter
Waschmaschine	5x / Woche	4x / Woche	3x / Woche
Geräte IKT	8 Geräte	6 Geräte	4 Geräte
Arbeitsweg	100% mit Auto	50% mit Auto	Velo, Füsse, öV

# Das subjektiv genügende Mass (SGM)

*Das subjektiv genügende Mass (SGM) ist eine individuelle Einschätzung darüber, welche Mindest-Ausprägung bei umweltrelevanten Verhaltensweisen für die Erhaltung des aktuellen subjektiven Wohlbefindens genügt.*

*(Dissertation A. Jenny)*

# Empirische Werte: CH-Bevölkerung

Werte gelten für einen Zwei-Personenhaushalt

	verschwenderisch	typisch	suffizient	Aktuell	SGM
Wohnfläche	60 m <sup>2</sup> / Person	45 m <sup>2</sup> / Person	30 m <sup>2</sup> / Person	52.9m <sup>2</sup>	36m <sup>2</sup>
Raumwärme	24°C	21°C	20°C	21.4 °C	19.2 °C
Duschen	15 Min / Person täglich	4 Min / Person täglich	2.5 Min / Person täglich	8.3 Min	5 Min
Beleuchtung	immer überall	oft überall	nur da wo nötig		
Kühlschrank	280 Liter	230 Liter	200 Liter		
Waschmaschine	5x / Woche	4x / Woche	3x / Woche		
Geräte IKT	8 Geräte	6 Geräte	4 Geräte	6.7	3.3
Arbeitsweg	100% mit Auto	50% mit Auto	Velo, Füsse, öV		

# Empirische Werte: CH-Bevölkerung

	Aktuell	SGM
<b>Private Flugreisen innerhalb drei Jahre</b>	4.0	1.9
<b>Milchprodukte pro Woche</b>	7.3	4.5
<b>Fleisch pro Woche</b>	4.6	2.4