

Themendossier

Suffizienz – weniger ist mehr



Quelle: istockphoto.com

Das Themendossier erklärt die Notwendigkeit, unseren Lebensstil zu überdenken, um den steigenden Verbrauch nicht erneuerbarer Ressourcen zu reduzieren und die Umweltkrisen zu bewältigen. Er stellt die Suffizienz als Strategie vor, die weniger Ressourcenverbrauch und mehr Lebenszufriedenheit anstrebt. Dies verbessert die Lebensqualität und schont die Umwelt durch bewussteren Konsum und nachhaltige Verhaltensänderungen.

éducation21

Paketpost- und Standortadresse | Monbijoustrasse 31 | 3011 Bern
Briefpostadresse | Monbijoustrasse 31 | Postfach | 3001 Bern
T +41 31 321 00 21 | info@education21.ch
www.education21.ch



Inhalt

1.	BNE-Relevanz.....	3
2.	BNE-Fragen	4
3.	Hintergrundwissen.....	6



1. BNE-Relevanz

Schülerinnen und Schüler sollen sich mit den Möglichkeiten eines genügsamen Lebensstils auseinandersetzen, weil es sie dazu befähigt, bewusster mit natürlichen, gesellschaftlichen und individuellen Ressourcen umzugehen. Durch die Auseinandersetzung mit Genügsamkeit (Suffizienz) lernen sie, ihren ökologischen Fussabdruck zu verringern, Ressourcen bewusst zu nutzen und kritisch über Konsumgewohnheiten nachzudenken. Dies trägt nicht nur zum Umweltschutz, sondern auch zu einer höheren Lebensqualität, einem stärkeren sozialen Engagement und weiterführend zum gesellschaftlichen Zusammenhalt bei.

Insgesamt fördert das Lernen über Suffizienz nicht nur fachspezifisches Wissen, sondern auch wichtige überfachliche Kompetenzen, die für ein verantwortungsbewusstes und nachhaltiges Handeln in einer globalisierten Welt entscheidend sind.



2. BNE-Fragen

Zyklus 1

- Wovon brauchen wir/brauche ich zukünftig gar nicht so viel?
- Wann ist weniger mehr?
- Wie verhalten sich Menschen, die von genug haben?
- Was bekommen wir, wenn wir mehr Zeit haben für?
- Wie können alle Menschen glücklich werden?

Zyklus 2

- Wovon brauchen wir/brauche ich zukünftig gar nicht so viel?
- Wann ist weniger mehr?
- Wie sieht ein suffizienter (genügsamer) Lebensstil in der Schweiz aus? (z.B. Mobilität, Arbeit, Freizeit)
- Welche Merkmale stehen für eine grosse Lebenszufriedenheit?
- Welcher Zusammenhang besteht zwischen Zeitwohlstand und dem guten Leben?
- Wie bringen wir Langsamkeit (Entschleunigung) in unser Leben?

Zyklus 3

- Wovon brauchen wir/brauche ich zukünftig gar nicht so viel?
- Wann ist weniger mehr?
- Wie sieht ein suffizienter (genügsamer) Lebensstil in der Schweiz aus? (z.B. Mobilität, Arbeit, Freizeit)
- Welche Merkmale stehen für eine grosse Lebenszufriedenheit?
- Welcher Zusammenhang besteht zwischen Zeitwohlstand und dem guten Leben?
- Wie bringen wir Langsamkeit (Entschleunigung) in unser Leben?



Sek II

- Wie sieht ein suffizienter (genügsamer) Lebensstil in der Schweiz aus? (z.B. Mobilität, Arbeit, Freizeit, Wohnen)
- Wovon brauchen wir/brauche ich zukünftig gar nicht so viel?
- Welche Merkmale stehen für eine grosse Lebenszufriedenheit?
- Welcher Zusammenhang besteht zwischen Zeitwohlstand und dem guten Leben?
- Wie bringen wir Langsamkeit (Entschleunigung) in unser Leben?
- Durch welche Massnahmen kann der Glücksindex in der Schweiz erhöht werden?
- Welche dieser Situationen tragen zu meinem Glück, zu meiner Zufriedenheit bei?
- Wie und womit können wir uns «entkoppeln» (von Zeit, Material, Leistung usw.)?



3. Hintergrundwissen

Der Hintergrund zum Thema "Suffizienz - Weniger ist mehr" verdeutlicht die Notwendigkeit, unseren Lebensstil angesichts des steigenden Verbrauchs nicht erneuerbarer Ressourcen und den damit verbundenen Umweltkrisen zu überdenken.

Warum sollen wir unseren Lebensstil überdenken?

Der Verbrauch von nicht erneuerbaren natürlichen Ressourcen nimmt weltweit zu. Steigender materieller Wohlstand und Bevölkerungswachstum fördern diesen Prozess. Länder im Globalen Norden verbrauchen übermässig viele Ressourcen und sind durch ihre politischen und wirtschaftlichen Strukturen ein Vorbild für andere Länder, die diesen Wohlstand ebenfalls anstreben. «Wollten alle Menschen so leben wie wir in der Schweiz, wären fast drei Erden nötig» (Poldervaart, 2015). Die aktuellen Lebensstile führen bereits jetzt zu offensichtlichen Umweltkrisen (Verschmutzung der Meere, Gewässer und Böden durch Plastikmüll und Pestizide; Ressourcenverschwendung durch Food Waste und Überproduktion; Klimawandel, Biodiversitätsverlust usw.). Der wirtschaftliche und gesellschaftliche Leistungsdruck nimmt weltweit zu und macht immer mehr Menschen unzufrieden und krank. Es braucht also eine gesundheitliche, materielle und ökologisch vereinbarte Neuinterpretation von Wohlstand, insbesondere in den Regionen, die überdurchschnittlich viel natürliche Ressourcen verbrauchen und so wesentlich zu den globalen Umweltproblemen beitragen.

Welche nachhaltigen Strategien gibt es bereits im Umgang mit natürlichen Ressourcen?

Seit der industriellen Revolution wird eine zunehmende Fülle an Konsumgütern bereitgestellt, die in einer noch nie dagewesenen Menge und Schnelligkeit produziert werden. Dies führt zu wirtschaftlichen, gesellschaftlichen und ökologischen Herausforderungen:

- Wirtschaftlich: Ressourcenverschleiss durch schnelle, günstige Produktionen ohne lange Lebensdauer.
- Gesellschaftlich: Steigender Leistungsdruck und Überlastung von Arbeitskräften.
- Ökologisch: Übernutzung natürlicher Ressourcen mit vielfältigen negativen Wirkungen.

Aus diesen Gründen werden verschiedene Nachhaltigkeitsstrategien gefördert, die wir bisher vor allem aus den Bereichen der Effizienzsteigerung (Energie, Verkehr, Arbeit usw.) und Konsistenz (Ressourcenkreisläufe und **Kreislaufwirtschaft**) kennen. Die dritte Strategie «Suffizienz» beinhaltet ein Umdenken auf allen Ebenen und wird im nächsten Kapitel genauer beschrieben.

Effizienz (besser)	Konsistenz (anders)	Suffizienz (weniger)
		
Höherer Nutzen des Produkts oder Dienstleistung mit geringerem Ressourcenaufwand erzielen.	Ressourcennutzung, Produktion und Konsum stehen in einem Kreislauf. Möglichst alles wird aufbereitet und wiederverwertet.	Verhaltensänderung durch weniger Ressourcenverbrauch und mehr Zeit- und Beziehungswohlstand
<i>Beispiele: Energiesparlampen, A+++Elektrogeräte, 3-Liter-Autos</i>	<i>Beispiele: Windenergie, Maisstärketüten, kompostierbare Kleider, Secondhandläden</i>	<i>Beispiel: Verleihangebote, Reparaturstationen, eigene/neue Rahmenbedingungen setzen</i>

Für effiziente und konsistente Massnahmen werden dennoch neue Ressourcen gebraucht und die Aufbereitung und Wiederherstellung innerhalb dieser Kreisläufe benötigen wiederum Energie, was zu einem weiteren Ressourcenverbrauch führt. Beim Verbrauch von Ressourcen entsteht also immer auch ein Rebound-Effekt, der sich auf nicht erneuerbare Ressourcen auswirkt. Das heisst, dass bei diesen beiden Strategien die Gefahr besteht, dass die ursprünglich beabsichtigten Einsparungen durch andere Einflüsse und Folgen wieder aufgehoben werden.

Ein Beispiel verdeutlicht den Sachverhalt:

Ausgangslage: Sie kaufen sich ein E-Auto mit einem effizienteren Motor.

Direkter Rebound	Indirekter Rebound	Gesamtwirtschaftlicher Rebound
Sie wägen die Treibstoffkosten ab und entscheiden sich ein grösseres Auto zu kaufen oder nutzen es mehr als vorher.	Sie haben durch die tieferen Treibstoffkosten mehr Geld und geben dieses für zusätzliche Konsumgüter aus.	Die steigende Nachfrage nach effizienten E-Autos fördert den Verbrauch natürlicher Ressourcen und zusätzlichem Strom.

Es braucht zusätzlich zu den Effizienz- und Konsistenzstrategien weitere Lösungen, die sich weg von Materialkreisläufen bewegen. Eine mögliche und verschiedentlich bereits umgesetzte Nachhaltigkeitsstrategie nennt sich «Suffizienz». Sie zielt darauf ab individuelle und kollektive Lebensstile und den Verbrauch natürlicher Ressourcen insgesamt zu hinterfragen und neu zu denken.

Wie können negative Rebound-Effekte vermieden werden?

Eine effizientere und konsequentere Nutzung von Energie und Ressourcen garantiert nicht automatisch eine Einsparung über alle Produktions- und Verbrauchsformen hinweg. Suffizienz hingegen wirkt sich – auf individueller Ebene betrachtet – in folgenden vier Dimensionen aus:

- **Entkommerzialisierung** betont die Bedeutung von Aktivitäten ausserhalb des Konsums.
Beispiel: Anstatt ins Bowlingzentrum fahren Boule, Boccia oder Ballspiele draussen spielen. Einen Kinonachmittag zu Hause durchführen.
- **Entflechtung** fordert dazu auf, das Lokale mehr zu schätzen.
Beispiel: Die Palmen in Locarno oder das hellblaue Wasser am Caumasee geniessen; das Bauchkribbeln der Achterbahnen im Europapark auf den eigenen Spielplatz bringen, ein leckeres Dessert mit lokalen Produkten kreieren; mit dem Fahrrad ins nächste Dorf anstatt mit dem Zug in die Stadt fahren.
- **Entrümpelung** bedeutet, sich von Überflüssigem zu befreien.
Beispiel: Den Kleiderschrank ausmisten und die Kleider weitergeben, ebenso Objekte, die über einen längeren Zeitraum nicht genutzt wurden. Spiele, Bücher, Möbel in die Ludothek, Bibliothek oder ins Brockenhaus bringen.
- **Entschleunigung** empfiehlt, sich in unserer hektischen Zeit auf das Wesentliche zu besinnen.
Beispiel: Sich mehr Zeit für den Schul- und Arbeitsweg nehmen, dafür zu Fuss gehen. Treppen statt Lift nutzen. Zu viele verschiedene Freizeitaktivitäten auf weniger reduzieren.

Diese «vier E's» dienen als Leitplanken für ein suffizientes Leben und helfen, Reboundeffekte im individuellen Verhalten zu vermeiden.

Was beinhaltet ein suffizienter Lebensstil?

Am Centre for Development and Environment (CDE) der Universität Bern wurde in einem Forschungsprojekt (2013-2016) die «Bedeutung eines suffizienten Lebensstils für ein gutes Leben» untersucht. Die Ausprägung eines nachhaltigen Lebensstils wurde definiert mit «ein Weniger an Ressourcenverbrauch (...) mit einem Mehr an Lebenszufriedenheit». **Suffizienz stellt somit nicht ein Verzicht dar, sondern wird als «Beitrag zu einem guten Leben»¹ erachtet.**

Ein Beispiel: Maya liebt Städtereisen und besuchte mit ihrer Freundin schon viele entfernte Städte. Es war manchmal schon stressig: Verspätungen und lange Wartezeiten an Flughäfen, hektische Stimmung in der ganzen Stadt, viele Touristen in den Innenstädten, überbordende Warteschlangen vor den Sehenswürdigkeiten. Da reisten sie einmal in eine Kleinstadt in der Nähe und fanden dies ganz entspannend: gemütliche Stimmung in der ganzen Stadt, kurze Anreise, viele kleine Sehenswürdigkeiten, schöne Natur in der Umgebung gleich zu Fuss zu entdecken. Da sagten sie sich: so reisen wir von nun, es macht mehr Spass, wir haben mehr Zeit, es ist kostengünstiger, und wir können unseren ökologischen Fussabdruck erst noch massiv reduzieren.

Suffizienz bedeutet also nicht nur einen anderen Umgang mit materiellen Ressourcen, sondern auch eine Änderung der Denkweise, die zu einer grundsätzlichen Verhaltensänderung und Lebenszufriedenheit führt.

Die Strategie verfolgt zwei Ziele:

1. Weniger Ressourcenverbrauch:



Grafik: Entnommen aus Suffizienzdetektive

2. Mehr an Lebenszufriedenheit:

Für die Frage nach einer verbesserten Lebensqualität werden neben finanziellen Aspekten vor allem Zeit- und Beziehungswohlstand erwähnt, die das physische und psychische Wohlbefinden beinhalten:

- Zeitwohlstand:** Genug Zeit haben, um persönlichen Interessen nachzugehen, sich zu entspannen und ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit, gesellschaftlichem Engagement und Freizeit zu haben.
- Beziehungswohlstand:** Die Qualität von zwischenmenschlichen Beziehungen zu Familie, Freunden und anderen wichtigen Menschen im Leben pflegen. Sie geben emotionale Unterstützung, soziale Verbundenheit und ein erfüllendes soziales Netzwerk.

Zeit- und Beziehungswohlstand sind nach neueren Erkenntnissen zentral für eine hohe Lebenszufriedenheit gerade in von materiellem Wohlstand verwöhnten Regionen.

¹ Policy Brief 11/17

Welchen Mehrwert bringt ein suffizienter Lebensstil?

Selbstbeschränkung und bewusster Konsum können bei manchen Personen zu mehr Lebenszufriedenheit führen, wie Interviews mit genügsam lebenden Menschen zeigen:

- **Freiheit durch Beschränkung:** Prioritäten und Fokus auf Notwendiges setzen. Dadurch bleiben mehr Freiraum, Zeit und Geld für andere Dinge.
- **Raum für Selbstbestimmung:** Bewusste Entscheidungen gemäss eigener Wertehaltungen fördern die Lebenszufriedenheit.
- **Zeit für Beziehungen:** Die Pflege von Beziehungen zu Menschen, sich selbst und zur Natur ist entscheidend für ein erfülltes Leben.
- **Prinzip der Achtsamkeit:** Achtsamkeit gegenüber sich selbst und anderen schafft innere Ruhe und Fokussierung auf das Wesentliche.
- **Zeit und Raum für Wohlbefinden:** Genügend Zeit für Aktivitäten zur Förderung von persönlichem Wohlbefinden, wie die Zubereitung von selbst angebautem Gemüse, ist für suffizient lebende Menschen von Bedeutung.

Die Zeit für die Pflege von Beziehungen und das Prinzip der Achtsamkeit sind für ein zufriedenstellendes Leben essenziell. Auch die Entrümpelung ist ein wichtiges Element, um Raum für das Wesentliche zu schaffen und sich von nicht (mehr) benötigten Dingen zu befreien.

Welche Lebensbereiche sind wie betroffen?

Nachfolgende Beispiele dienen zur Orientierung. Die Aufzählung ist nicht abschliessend.

- **Mobilität:** Suffizient lebende Menschen bevorzugen umweltfreundliche Fortbewegung mit Fahrrad oder öffentlichem Verkehr und schätzen Bewegung an der frischen Luft.
Positiver Impact: *Mit dem Fahrrad zur Schule und Arbeit zu fahren stärkt die persönliche Gesundheit, senkt Artztkosten und schont die Umwelt.*
- **Ernährung:** Sie wählen bewusst benötigte Nahrungsmittel, setzen auf fairen Handel, Bio-Produkte, saisonale und regionale Auswahl sowie umweltfreundliche Verpackungen.
Positiver Impact: *Bewusst einzukaufen kann zu einer gesünderen Ernährung beitragen, Gesundheitskosten senken, die Lebenszufriedenheit steigern oder Food waste und Plastikabfall reduzieren.*
- **Kleidung:** Wert wird auf erneuerbare Rohstoffe wie Baumwolle, soziale und ökologische Standards gelegt. Bevorzugt wird Fair Trade, Bio und Secondhand, um Ressourcen zu schonen.
Positiver Impact: *Ein kleinerer Kleiderschrank mit mehr Übersicht; Förderung von neuen Geschäftsmodellen mit Leihsystemen und Kreislaufwirtschaft; weniger Ausgaben.*
- **Reparaturen:** Bei Defekten wird auf Reparaturen gesetzt, sei es durch professionelle Hilfe oder im Eigenversuch. Die gemeinsame Nutzung von Geräten mit anderen wird bevorzugt, bevor ein Neukauf in Betracht gezogen wird.
Positiver Impact: *Lebensdauer eines Gegenstands oder einer Dienstleistung wird*

verlängert; dadurch weniger Ressourcenverschleiss; dem Objekt wird «mehr Wert» zugesprochen; Reparatur-Cafés werden zu sozialen Treffpunkten.

- **Arbeit:** Unbefriedigende Erwerbsarbeit und deren Rahmenbedingungen ist in Bezug auf das eigene Wohlbefinden zu hinterfragen.

***Positiver Impact:** Arbeitszeitmodelle wie 38 Jahreswochen resp. 20h-Woche werden attraktiv; Work-Life-Balance wird verbessert; Fokus auf den Kern der Aufgabe oder Funktion richten; flexible Arbeitszeiten fördern.*

- **Freizeit:** Das Nachdenken über die Rolle, das Tempo und die Aktivitäten der «freien Zeit» ist wichtig, um eigene Werte und Normen in Bezug auf ein gutes Leben zu erkennen.

***Positiver Impact:** Eigenen Interessen und Bedürfnissen nachgehen; entschleunigende Aktivitäten entwickeln oder mehr Zeit dafür einräumen.*

Wo und wie können wir damit beginnen?

Damit ein suffizienter Lebensstil nicht nur Theorie bleibt, sondern auch in der Praxis ankommt, braucht es Unterstützungshilfen, die das transformative Lernen fördern:

1. **Das systemische Wissen** aufbauen, indem Kenntnisse, Abhängigkeiten und neue Möglichkeiten zugänglich gemacht werden: *Welche Chancen ergeben sich durch einen suffizienten Lebensstil?*
2. Die Veränderung von Grundüberzeugungen und dem persönlichen Wachstum bedarf der **Reflexion eigener Werte und Normen**, die neue Sichtweisen auf gesellschaftliche Prozesse eröffnen können: *Was müsste sich in der Gesellschaft, Politik, in meinem Umfeld verändern, damit ich ein suffizientes Leben führen kann?*
3. Über die eigenen Gewohnheiten und **Handlungen** nachdenken und neue, suffiziente **Visionen** entwickeln und umsetzen: *Welche kleinen Schritte im Alltag sind umsetzbar? Wo beginne ich? Wo optimiere ich?*

Welche Hindernisse sind zu überwinden?

Eine Verhaltensänderung, die zu weniger Ressourcenverbrauch und mehr Zeit- und Beziehungswohlstand führt, klingt in der Theorie gut, wird aber in der Praxis selten direkt umgesetzt. Angeführte Gründe sind oft:

- **Nicht hier** --> die Klimaveränderungen finden an anderen Orten der Welt statt
- **Nicht ich** --> ich allein kann nichts ausrichten; die Schweiz ist zu klein
- **Nicht jetzt** --> wir sehen die Dringlichkeit nicht
- **Nicht sicher** --> wir wissen nicht sicher, ob wir die Klimaziele erreichen werden

Die Hemmfaktoren können durch pädagogische Orientierungspunkte angegangen werden. Basierend auf dem vorangegangenen Kapitel können übergeordnete Fragestellungen helfen, um eine persönliche Betroffenheit zu schaffen und bestehende Denkmuster zu durchbrechen. Die oben genannten Punkte können bewusst angegangen und vertieft werden:

- **Nicht hier** --> Welche Klimaveränderungen machen sich in der Schweiz oder in unserer Gemeinde bemerkbar? Mit welchen Auswirkungen ist zu rechnen?
- **Nicht ich** --> Was habe ich damit zu tun? Was verändert sich, wenn möglichst viele Leute beginnen, nachhaltiger zu denken und zu handeln?
- **Nicht jetzt** --> Welche Auswirkungen hat das heutige Handeln auf die Zukunft? Wie können wir langfristige Erfolge angehen?
- **Nicht sicher** --> Welche Zwischenschritte bis 2050 können wir angehen? Welche Handlungen zeigen nach einer kurzen Zeit bereits sichtbare Erfolge? Woran können wir das erkennen/messen?



Quellen

[Bundesamt für Umwelt \(BAFU\), 2019](#). (zuletzt abgerufen am 4.6.24)

Deutsche Umweltstiftung (2024): *Suffizienzpyramide*. Berlin. (zuletzt abgerufen am 19.2.24)

Genug e.V. (2024): *Suffizienz?*. Berlin. (zuletzt abgerufen am 19.2.24)

Güthler, A. 2021. *Einfach komplex! Systemisches denken lernen für eine nachhaltige Welt*. Ökotopia Verlag, Aachen. Deutschland.

Leng, M.; Schild, K.; Hofmann, H.; Hammer, T. (2017). *Genug ist gut genug: mit Suffizienz gegen den Ressourcenverbrauch*. CDE Policy Brief, Nr. 11. Bern, Schweiz: CDE.

Probst, M.; Gubler, M. (2019). *Klimawandel und Klimapolitik: Lernmedium für die Sekundarstufe II und Informationen für Lehrpersonen*. Bern: éducation21.

Schild, K.; Leng, M.; Jakob, M.; Hammer, T. (2020). *Auf der Suche nach dem rechten Mass. Nachhaltige Entwicklung auf der Sekundarstufe II*. hep Verlag AG, Bern, Schweiz.