



Ein gutes Leben für alle!  
Eine Einführung  
in Suffizienz



## BESTELLUNG WEITERER BROSCHÜREN

BUND-Service GmbH  
Mühlbachstraße 2  
78315 Radolfzell

Telefon: 07732/1507-0

E-Mail: [bund.service-gmbh@bund.net](mailto:bund.service-gmbh@bund.net)

Preis: 3 Euro/Exemplar, zzgl. Versandkosten



---

Ein gutes Leben für alle!  
Eine Einführung  
in Suffizienz

# Inhalt

Begrüßung .....	6
-----------------	---

Hallo!...



Suffi... WAS???	8
-----------------	---

Hier gibt es einen ersten Einblick im Kontext der Nachhaltigen Entwicklung!



## SUFFIZIENZ – WARUM DAS DENN?

Begrenzte Ressourcen, verletzbare Lebensgrundlagen .....	12
Suffizienz – eine Frage der Vernunft .....	13
Suffizienz und das Leben der Anderen .....	15
Zum Glück nehm' ich mir Zeit für Suffizienz .....	15
Von falschen Freund*innen und gefährlichen Allianzen .....	17

Für alle, die ein theoretisches Fundament möchten: Hier gibt es alle wichtigen Argumente mit Beispielen auf einen Blick!



## SUFFIZIENZ IST FÜR ALLE DA! VON DER THEORIE ZUR PRAXIS

Suffizienter Konsum oder: Das eigene Leben entrümpeln! .....	18
Suffiziente Mobilität oder: Entschleunige deinen Alltag! .....	26
Suffizientes Wohnen oder: Gemeinsam statt einsam! .....	29
Suffiziente Ernährung oder: Weniger Muh und Mäh, mehr Vielfalt! .....	31
Suffizienz im Beruf oder: Arbeit(en) neu denken! .....	33
Suffizienz und Geld oder: Darüber müssen wir reden! .....	36
Suffizienz und Gesellschaft oder: Diskurs zum guten Leben! .....	37

Für alle, die am liebsten sofort selber loslegen möchten: Hier gibt es jede Menge Ideen für Projekte und Aktionen!







Für alle, die Politik in Kommune, Kreis und Land verstehen und beeinflussen möchten: Hier werden Möglichkeiten zur Einflussnahme vorgestellt!

## POLITIK FÜR SUFFIZIENZ

Interessen ausgleichen .....	44
Suffizienzpolitik als Schritt zu Solidarität und Gerechtigkeit .....	47
Politische Maßnahmen müssen für alle gelten .....	47
Wie sieht es mit Nachhaltigkeitspolitik und Suffizienz in Baden-Württemberg aus? .....	50



Für alle, die visionieren und motivieren wollen: Hier gibt es Anregungen zu individuellen und gesellschaftlichen Chancen!

## SUFFIZIENZ ALS CHANCE!

Individuelle Chancen .....	55
Gesellschaftliche Chancen .....	57
Chancen für BUND und BUNDjugend .....	59



Für alle, die sich auf Diskussionen vorbereiten: Hier gibt es das rhetorische Werkzeug dazu!

## ARGUMENTARIUM: ÜBER SUFFIZIENZ UND SUFFIZIENZPOLITIK SPRECHEN

Kommunikative Tipps .....	63
„Aufzugstest“ .....	64
Kritische Fragen klug beantworten .....	66



Tschüss!...

## WEITERFÜHREND

Kauf-Checkliste .....	70
Links und Literatur .....	71
Quellen und Erläuterungen .....	73
Impressum .....	79



## Liebe Leser\*innen,

heutzutage reden viele Menschen von Entschleunigung, Work-Life-Balance oder persönlicher Entrümpelung. Es gibt Ratgeber, Apps und Kurse dafür – dass aber vieles davon schlichtweg mit „suffizientem Verhalten“ zusammengefasst werden könnte, wissen nur wenige. Doch Suffizienz ist weder auf eine Umorientierung im persönlichen Lebensstil zu verkürzen, noch betrifft sie nur gut situierte Mittelstandsbürger\*innen, die vom stressigen Job runterkommen möchten. Bei Suffizienz geht es um mehr. Es gibt viele gute Gründe für mehr Suffizienz, und mittlerweile genauso zahlreiche, gelungene Beispiele für den persönlichen Alltag, für Kommunen und Organisationen. Politische Begleitmaßnahmen sind für mehr Suffizienz dringend nötig, auch wenn sie bei den verantwortlichen Akteur\*innen als unpopulär gelten. Und auch die Wirtschaft ist gefragt, ihr Handeln an anderen Zielsetzungen als der möglichst hohen Rendite für die nächste Aktionärsversammlung auszurichten.

Diese Broschüre ist ein Ergebnis der gemeinsamen AG Suffizienz von BUNDjugend und BUND Baden-Württemberg. Wir wollen das Thema bekannter und verständlicher machen: Unser Ziel ist, viele kleine und große suffiziente Schritte in vielen Ecken unseres Landes anzustoßen. BUND- und BUNDjugend-Gruppen sowie anderen Organisationen und Initiativen wollen wir damit eine argumentative Hilfestellung an die Hand geben.

Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren!

Das Redaktionsteam

## Geschlechtergerechte Sprache

In dieser Broschüre verwenden wir den sogenannten Genderstar (\*), um Frauen\* und queere Menschen explizit sichtbar zu machen und gleichberechtigt anzusprechen<sup>1</sup>.

## Quellen und Erläuterungen

Zur besseren Lesbarkeit befinden sich alle Quellen und Erläuterungen als Endnoten gesammelt im hinteren Teil der Broschüre.

Alle Links wurden zuletzt am 10.12.2016 geprüft.





# Suffi... WAS???

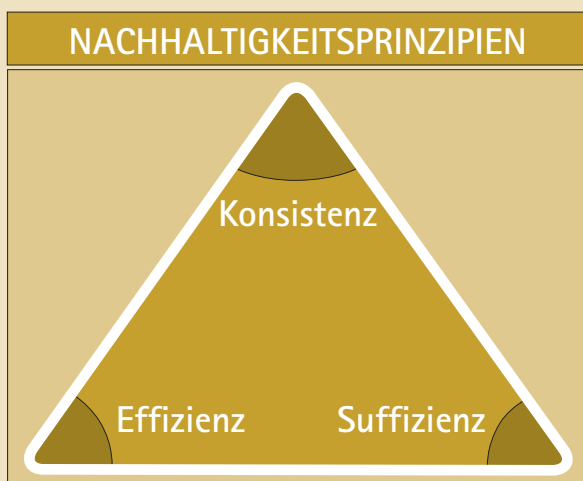
In dieser Broschüre geht es um Suffizienz. Bitte um was? Wer diesen Begriff noch nie gehört hat, kann sich nur schwer etwas darunter vorstellen. Suffizienz – hat das nicht was mit Herzkrankheiten zu tun? Oder ist das vielleicht was Religiöses? Nein!

Im Lateinischen bedeutet *sufficere* so viel wie „ausreichen“ oder „genug sein“. Und genau darum geht es. Zunächst einmal bedeutet Suffizienz also zu fragen, wieviel genug sein kann.

Suffizienz spielt zunehmend eine Rolle bei grundlegenden Fragen unserer Zeit. Wie können wir einen zukunftsfähigen Umgang mit der Fülle unserer natürlichen Lebensgrundlagen erreichen? Und wie kann es gelingen, diese Lebensgrundlagen gerecht zu verteilen? Täglich erreichen uns Nachrichten von Umweltkrisen und sozialen Verwerfungen, die sich immer weiter verschärfen. Zugleich beobachten wir Produktions- und Konsummuster, die nicht nachhaltig sind, weil sie enorme Mengen an Ressourcen verbrauchen, Abfall und Gifte produzieren und auf der Ausbeutung anderer Menschen beruhen.

## Da stellt sich folgende Frage:

Brauchen wir neben Effizienz und Konsistenz nicht auch Ansätze, die den Ressourcenverbrauch insgesamt verringern, weil sie Ressourcen bewusst schonen?



**Konsistenz:** sucht nach alternativen Technologien und Stoffen, die besser für Natur und Umwelt sind als bisherige und versucht, Kreisläufe von der Herstellung über Nutzung und Recycling bis zur Wiedernutzung zu schließen. Beispiel: Ein Unternehmen verkauft Getränke in Mehrwegflaschen statt in Tetrapacks.

**Effizienz:** zielt ab auf eine ergiebigeren Nutzung von Rohstoffen und Ressourcen, häufig durch technische Innovationen. Beispiel: Ein Unternehmen nutzt aufgewärmtes Kühlwasser, das bei Produktionsprozessen anfällt, um mittels Wärmetauscher eine Fabrikhalle zu beheizen.

**Suffizienz:** Suffizienz erstrebt den geringeren Verbrauch von Ressourcen durch eine verringerte Nachfrage nach Gütern, aber auch nach Dienstleistungen, wenn diese Energie und Material verbrauchen. Suffizienz versucht also nicht, bestehende

Bedürfnisse mit weniger oder anderem Ressourcenaufwand zu befriedigen, sondern sie hinterfragt die Bedürfnisse selbst. Beispiel: Ein Unternehmen überprüft seine Produkte auf Haltbarkeit und „Reparierbarkeit“. Das bedeutet, dass z.B. defekte Haushaltsgeräte leicht auseinanderzubauen sind und Ersatzteile zur Verfügung stehen. So muss ein defekter Staubsauger nicht gleich auf den Müll. Die Verbraucher\*innen werden häufiger eine Reparatur der Anschaffung eines Neugeräts vorziehen.

## Folgende Beispiele sollen verdeutlichen, worum es beim Suffizienzgedanken geht:

### BEISPIEL: Mmmmh lecker... und jetzt ab in den Müll

In Deutschland werden pro Jahr ca. 11 Mio. Tonnen Lebensmittel weggeworfen. Das haben Forscher\*innen der Uni Stuttgart in einer Studie für das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft berechnet. Etwa zwei Drittel dieser riesigen Menge fällt in privaten Haushalten an. Fast die Hälfte dieser Abfallmenge ließe sich vermeiden<sup>2</sup>.

Suffizienz auf privater Ebene könnte also heißen, im eigenen Haushalt sorgfältiger und bewusster mit Lebensmitteln umzugehen. Beispielsweise indem Einkäufe (und Kochideen) gut geplant werden, bereits schrumpelige Karotten noch in einen Eintopf wandern und mit Resten kreativ gekocht wird. Eine gute Verbraucher\*innenbildung kann dieses Verhalten unterstützen.

## BEISPIEL: Her mit unkaputtbaren und gut reparierbaren Produkten!

Die gesetzlich vorgeschriebene Garantiezeit für viele technische Produkte beträgt gerade einmal zwei Jahre. Wenn innerhalb dieses kurzen Zeitraums der neue Toaster kaputtgeht, muss das Unternehmen ihn in der Regel reparieren oder ersetzen. Meistens läuft es auf „Ersetzen“ hinaus, weil das Reparieren sich „nicht lohnt“. Oder die Reklamation scheint uns zu zeit- und nervenaufwändig, weil es eben „günstiger“ oder „einfacher“ ist, gleich einen neuen Toaster zu kaufen. Häufig passiert es aber auch, dass Geräte kurz nach Ablauf der Garantiezeit kaputtgehen, möglicherweise ist sogar sogenannter geplanter Verschleiß (Obsoleszenz) im Spiel. Ressourcenschonend ist das im Ergebnis nicht.

Auch wenn es natürlich Ausnahmen gibt, könnte die Lebensdauer vieler Produkte im Schnitt deutlich länger sein. Voraussetzung wäre, dass bei der Produktion Qualitätsmerkmale wie Langlebigkeit und Reparaturfähigkeit eine größere Rolle spielen. Daher wäre es beispielsweise ein Schritt hin zu mehr Suffizienz, wenn die gesetzlichen Garantiezeiten für Produkte verlängert würden und Unternehmen den Anreiz hätten, langlebigere Produkte herzustellen. Um geplanten Verschleiß (etwa bei Druckern, die nach einer bestimmten Anzahl von gedruckten Seiten nicht mehr funktionieren) unattraktiv zu machen, könnten qualitativ hochwertige Produkte gefördert werden. Ein gutes Beispiel ist die Top-Runner-Strategie, für die sich auch der BUND stark macht: Wenn Richtlinien oder Verordnungen überarbeitet werden, um z.B. Energieeffizienzlabels dem neuesten technischen Stand anzupassen, sollte jeweils das beste Produkt, das zum Zeitpunkt der Verhandlungen auf dem Markt ist, zum Mindeststandard erklärt werden. Innerhalb weniger Jahre müssen dann alle Geräte diesem Standard genügen<sup>3</sup>.





Für viele von uns gehört Suffizienz bereits zum Alltag (Bsp.: weniger Lebensmittelverschwendung). Allerdings müsste bei der Umsetzung die Politik eine aktivere Rolle übernehmen (Bsp.: Langlebigkeit von Produkten). Denn nur sie kann die Rahmenbedingungen für Produktionsmuster verändern bzw. Suffizienz mit breiter Wirkung fördern (s. Kapitel 4, Politik für Suffizienz).

Suffizienz kann aber auch bedeuten, auf einen Gewinn zu verzichten, der sich aus der Nutzung einer Ressource ergeben würde. Nicht immer, aber häufig bringt das auch ungeahnte Vorteile. So kommt man zwar mit dem Auto ganz ohne Umsteigen ans Urlaubsziel und muss sich beim Gepäck nicht so sehr beschränken. Doch die zunächst ungeliebte Bahnfahrt entpuppt sich möglicherweise als viel entspannter (Schlafen! Lesen! Aus dem Fenster schauen!). Kinder können sich bewegen und mit dem\*der Sitznachbar\*in lässt es sich unterhaltsam plaudern.

Verzicht hat also zwei Seiten – und bietet damit meist auch Chancen (s. Kapitel 5, Suffizienz als Chance). Dabei geht es gar nicht immer ums Verzicht. An den Beispielen wird auch klar, dass Suffizienz viel mit der Veränderung von Verhaltensweisen zu tun hat, also mit alternativen Handlungsmöglichkeiten.

Suffizienz erfordert einen Perspektivenwechsel und den Wandel von Einstellungen: Sie ist verbunden mit einem veränderten Verständnis von Wohlstand. Andere Dinge rücken in den Vordergrund. Statt des weit verbreiteten „Mehr“, „Noch besser“ und „Mehr als die anderen“ wird das „Genug“, „Gut genug“ und „Gemeinsam mit anderen“ wichtiger.

Diese Broschüre gibt eine kleine Einführung in die Welt des Suffizienzgedankens. Sie widmet sich zunächst der Frage, welche Gründe dafür sprechen, den Perspektivenwechsel zu wagen und warum wir mehr Suffizienz brauchen (s. Kapitel 2, Suffizienz – warum das denn?). Sie zeigt Chancen, aber auch mögliche Konflikte auf und bietet nicht zuletzt viele Beispiele dafür, was Suffizienz konkret auf individueller Ebene, für engagierte Menschen in Verbänden (z. B. in BUND-Ortsgruppen) oder auf politischer Ebene heißen kann (siehe z.B. Kapitel 3, Suffizienz ganz praktisch). Los geht's!



Diese Broschüre ist zum mit Muße Lesen gedacht, zum Blättern zwischendurch und in Ruhe nachschlagen.









# SUFFIZIENZ – WARUM DAS DENN?

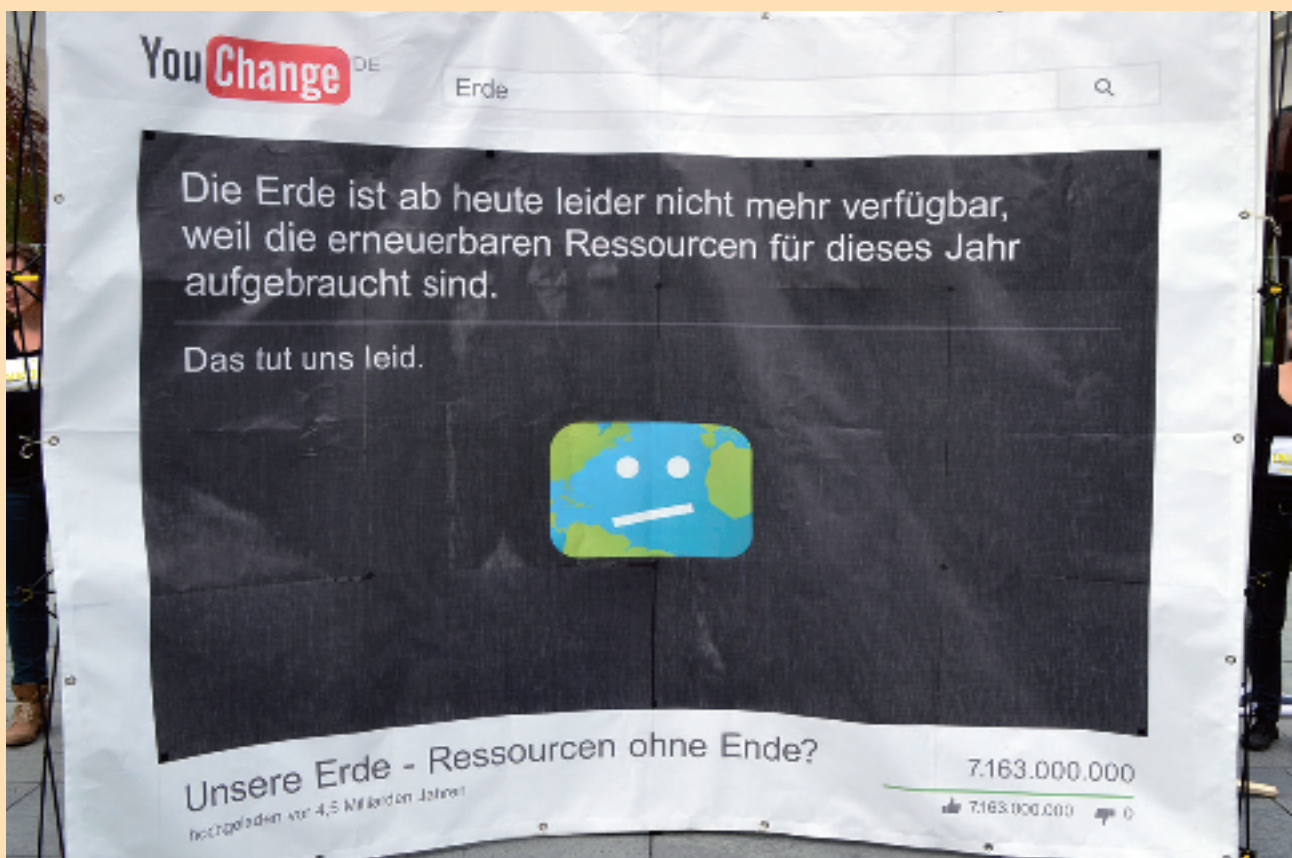
**W**arum ist es notwendig, sich mit Suffizienz zu beschäftigen? Gibt es nicht genug andere Lösungsmöglichkeiten für die drängenden Probleme dieser Welt? Bedeutet Suffizienz nicht, auf etwas zu verzichten, das wir uns dank ständigen technischen Fortschritts ohne Probleme leisten können?

Das sehen wir nicht so! Deswegen begründen wir im Folgenden, warum wir mehr Suffizienz in unserer Gesellschaft brauchen. Eines ist dabei aber wichtig: Suffizienz kann nicht allein für sich stehen, sondern sollte immer im Zusammenhang mit Effizienz und Konsistenz gedacht und umgesetzt werden!

## Begrenzte Ressourcen, verletzbare Lebensgrundlagen

Jegliche Entwicklung des Menschen, unsere Wirtschaft und unser Wohlbefinden sind abhängig von den natürlichen Lebensgrundlagen dieses Planeten. Saubere Luft, frisches Wasser, fruchtbare Böden, nachwachsende und endliche Rohstoffe, Artenvielfalt, naturnahe Erholungsräume – auf all das sind wir angewiesen. Gleichzeitig zeigt der Ökologische Fußabdruck<sup>4</sup>, dass wir Menschen unsere natürlichen Lebensgrundlagen permanent überstrapazieren. Das Global Footprint Network hat berechnet, dass wir derzeit pro Jahr ungefähr eineinhalb Mal so viele Ressourcen und Flächen zur Aufnahme von Emissionen (sogenannte Absorptionsflächen) verbrauchen, wie wir höchstens sollten, um die Erde nicht dauerhaft zu überlasten<sup>5</sup>. Wir verbrauchen also zu viel Energie, Rohstoffe und Fläche, emittieren zu viele Abgase und produzieren zu viel Müll.

Wir Autor\*innen – und mit uns viele andere Menschen in und außerhalb von Umwelt- und Naturschutzverbänden – sind der Meinung, dass die Lebensgrundlagen für alle Menschen und zukünftige Generationen nachhaltig genutzt, gerecht geteilt und so weit wie möglich erhalten bleiben sollten! Daher ist es wichtig, Grenzen der Erde anzunehmen, auch wenn es nicht möglich ist, sie genau zu bestimmen. Grundsätzlich sind verschiedene Strategien einer Begrenzung denkbar. Wir teilen dabei die Einschätzung zahlreicher Wissenschaftler\*innen und Aktivist\*innen, dass Effizienzmaßnahmen und der Einsatz Erneuerbarer Energien nicht ausreichen. Sie müssen durch Suffizienzstrategien ergänzt werden, um ihre Wirkung voll entfalten zu können. Das Ziel muss sein, Ressourcen nicht nur effizienter zu nutzen, sondern sie auch gerechter zu verteilen, um der Vision eines gesunden und erfüllten Lebens in Frieden für alle Menschen näherzukommen.



Der Erdüberlastungstag findet jedes Jahr an dem Tag statt, an dem die Ressourcen, die innerhalb eines Jahres rein rechnerisch vom Ökosystem bereitgestellt werden, verbraucht sind. 1990 war er am 7. Dezember, 2000 am 1. November, 2010 am 21. August und 2016 bereits am 8. August



## Suffizienz – eine Frage der Vernunft

### Man wird doch mal fragen dürfen...

Bei den Klimaverhandlungen in Paris im November 2015 hat die Weltgemeinschaft vereinbart, ihre absoluten Treibhausgasemissionen bis zur zweiten Hälfte dieses Jahrhunderts auf Null zu reduzieren. Das Ziel ist, die Klimaveränderungen auf einen Temperaturanstieg von maximal 1,5 Grad zu beschränken. Gleichzeitig sind selbst in Deutschland im Jahr 2015 die Treibhausgasemissionen im Vergleich zum Vorjahr wieder leicht gestiegen<sup>6</sup> und auch global gesehen nehmen sie stetig zu<sup>7</sup>. Dieses Beispiel zeigt, dass einige Ziele in Sachen Klima-, Umwelt- oder Naturschutz zwar breit akzeptiert werden, aber im Vergleich zum Status quo recht hochgesteckt sind. Sie sind aber unabdingbar, um im Klimaschutz weiter voranzukommen. Mit einem „Weiter so“ bei Wirtschaftswachstum und Konsum werden wir die Klimaziele nicht erreichen. Die fortwährende bedingungslose Unterordnung unter ein globales Wachstumsparadigma muss somit endlich aufhören.

Wir leben in einer Konsumgesellschaft. Nur allzu gern sind wir bereit, einem geschickten Marketing auf den Leim zu gehen, das andauernd neue Bedürfnisse in uns weckt. So wird eben auch permanent etwas Neues produziert. Teilweise ist die Nachfrage so groß, dass der technische Fortschritt gar nicht ausreicht, um den Bedarf zu decken. Produkte werden erzeugt, gekauft, sind nach kurzer Zeit wieder „out“ und werden vergessen oder gleich entsorgt. Wir müssen dringend einen Ausweg aus dieser endlosen Konsumschleife finden. Denn sie geht auf Kosten aller künftigen Generationen. Völlig überzogene Rohstoffverbräuche, viel zu hohe CO<sub>2</sub>-Emissionen und Berge von Sondermüll sind die Schattenseite dieser gedankenlosen Konsumorientierung.

Manch eine\*r mag einwenden, dass man zu hoch gesteckte Klimaziele ja notfalls auch anpassen könne. Fragen wir dazu doch mal die Menschen, deren Heimatinseln vom Untergang bedroht sind, weil der Klimawandel auch den Meeresspiegel erhöht.

### Wenn der Bumerang einen Strich durch die Rechnung macht...

Nachdenklich stimmt außerdem ein Phänomen, das erst seit wenigen Jahren eingehender untersucht wird: der Bumerang-Effekt, oder auf Englisch „Rebound“-Effekt. Davon spricht man, wenn trotz Energie- oder Material-Einsparmaßnahmen der Ressourcenverbrauch insgesamt nicht abnimmt, jedenfalls nicht in dem Maße, wie es rechnerisch möglich wäre<sup>8</sup>.

Rebound-Effekte können durch ganz unterschiedliche Mechanismen zustande kommen und direkt oder indirekt wirken. Häufig hängen sie mit einem veränderten Verhalten zusammen.

## BEISPIEL: HEIZKOSTEN UND WOHNFLÄCHE

Es gibt heutzutage viel energieeffizientere Möglichkeiten als früher, Wohnraum zu beheizen. Daher ist der Heizenergiebedarf pro Quadratmeter Wohnfläche gesunken. Gleichzeitig ist die Wohnfläche pro Kopf aber gestiegen. Die Flächen müssen nun mit insgesamt mehr Energie beheizt werden, so dass der Heizenergiebedarf pro Kopf kaum niedriger ist<sup>9</sup>.

Natürlich können Bumerang-Effekte auch Schritte zur Suffizienz in ihrer Wirkung abschwächen: Wenn beispielsweise eine Familie Geld spart, weil sie ihr Auto abschafft und alle radeln, die Familie das gesparte Geld aber in eine Flugreise steckt, dann ist der „ökologische Gewinn“ durch die Abschaffung des Autos schnell wieder „aufgefressen“. Das Phänomen der Bumerang-Effekte verdeutlicht also vor allem, dass größere Anstrengungen nötig sind als bisher gedacht, um den Energie- und Materialverbrauch entscheidend zu senken. Sonst müssen wir damit rechnen, dass wir manche Umwelt- und Klimaschutzziele nicht oder nur langsamer erreichen können. Die Bumerang-Effekte zeigen außerdem, dass Verhaltensänderungen („veränderte Praktiken“ und „soziale Innovationen“) neben technischen Innovationen auch in dieser Hinsicht von Bedeutung sind!

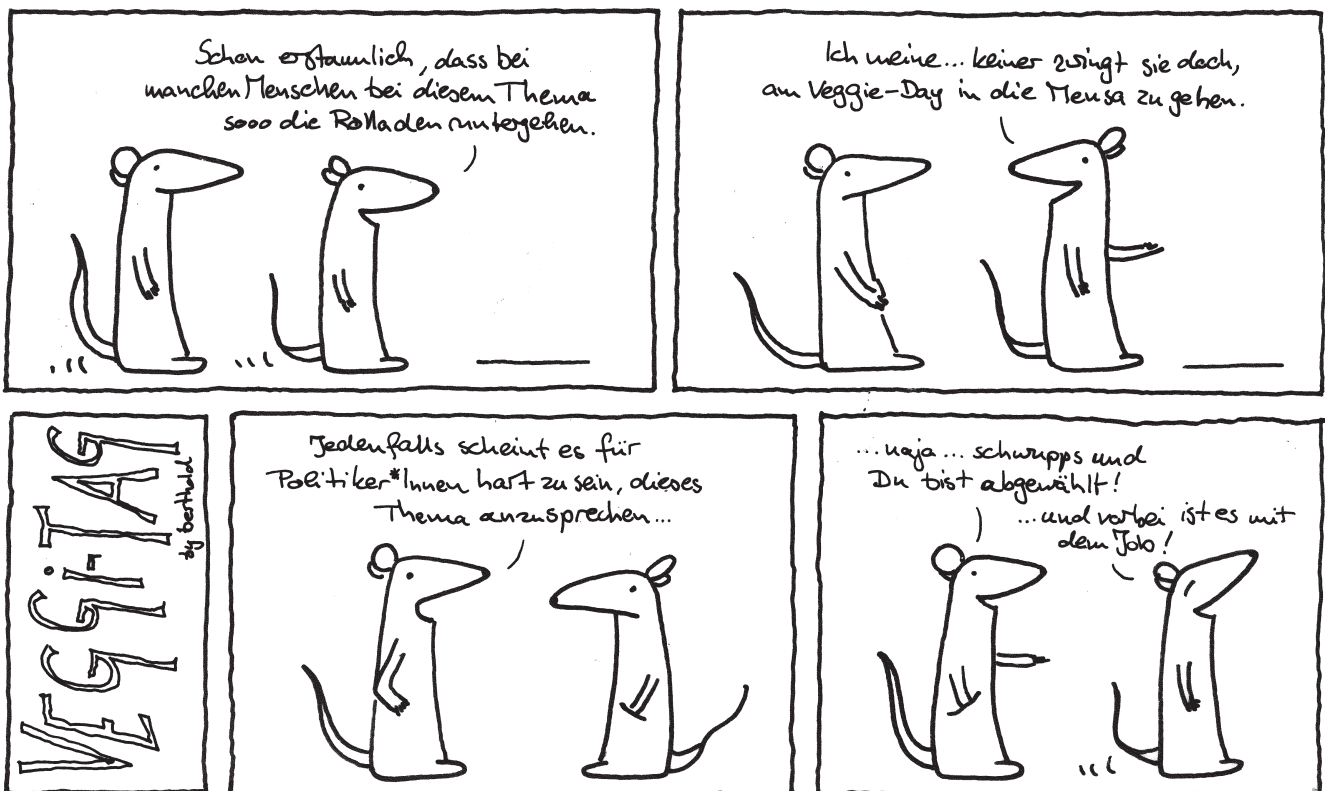


## No risk, no fun?

Häufig wird die Notwendigkeit von Suffizienz infrage gestellt, weil doch permanent neue Technologien entwickelt werden, um Umweltprobleme zu lösen. Diese Argumentation lässt außer Acht, dass neue Technologien immer auch technische oder finanzielle Risiken oder Unwägbarkeiten mit sich bringen, die zum Teil nur schwer abzuschätzen sind. Andere, bisher ungeahnte sozial-ökologische Probleme sowie Folgekosten können sich daraus ergeben. Das betrifft unter anderem Technologien aus dem Bereich des sogenannten Geoengineerings. Dazu gehört zum Beispiel auch die Idee, CO<sub>2</sub> in tiefe Gesteinsschichten einzupressen, um es der Atmosphäre zu entziehen und so die Klimaerwärmung abzumildern (Carbon Capture Storage, CCS)<sup>10</sup>. CCS wird in Szenarien des Weltklimarats (IPCC) in der Tat fest als Übergangstechnologie für „negative Emissionen“ einberechnet, um die 1,5° Grad-Grenze überhaupt einhalten zu können<sup>11</sup>. Doch neben verschiedenen Problemen bei der konkreten Umsetzung (u.a. dem hohen Energieverbrauch, um das Gas ins Gestein zu pressen) sind auch Risiken für Mensch und Natur offensichtlich, z.B. im Fall möglicher undichter Stellen der Speicherschichten<sup>12</sup>.

## Warten auf Godot?

Viele solcher Zukunftslösungen haben im Verhältnis zur gebotenen Eile lange Entwicklungszeiten. Mit Verhaltensänderungen hingegen kann jede\*r sofort beginnen. Auf eine kurze Formel gebracht: Raumtemperatur runter, zurück zum Sonntagsbraten oder gleich vegetarisch (-vegan) und dann zum Bummeln auf den Tausch- und Reparatierflohmarkt! Schritte zur Suffizienz im Politischen brauchen einen längeren Anlauf und bedürfen häufig finanzielle Investitionen, doch das sollte uns nicht abhalten, auch damit endlich zu beginnen.



## Suffizienz und das Leben der Anderen

Es ist unbestritten, dass „wir“ Menschen zu viele Ressourcen verbrauchen und mehr Emissionen und Abfälle produzieren, als die Erde verträgt. Doch das trifft nicht auf alle Menschen gleichermaßen zu. Allzu leicht werden auch diejenigen ins „Wir“ mit einbezogen, die nichts oder kaum zur Problemlage beitragen.

### BEISPIELE: KLIMAGERECHTIGKEIT UND FLEISCHEXPORTE

In manchen Ländern sind die Folgen der zunehmenden Erderwärmung längst spürbar – in wasserarmen Landstrichen leiden die Menschen unter Trinkwassermangel und Dürre. Der verschwenderische Lebensstil der reichen Länder trifft insbesondere die Ärmsten der Armen. Sie haben die Probleme nicht oder kaum mitverursacht, müssen aber die Folgen tragen. Künftige Kriege werden sich um Ressourcen drehen, denn wo Ressourcen knapp werden, entstehen Konflikte. Und diese Konflikte werden mittlerweile als eines der größten Sicherheitsrisiken des 21. Jahrhunderts diskutiert<sup>13</sup>.

Weit verbreitet ist der Wunsch vieler europäischer Verbraucher\*innen nach Fleisch. Vor allem zartes Geflügelfleisch ist begehrt. Wir sprechen hier nicht etwa vom Biohähnchen, das nur gelegentlich beim örtlichen Bauern gekauft und dann mit all seinen Teilen weiterverarbeitet wird. Trend ist es, nur die zarte Hühnerbrust zu kaufen – aber davon bitte viel, wo sie doch so häufig in Kombination mit „Fitness“ oder „Schlankmachern“ vermarktet wird. Die Folge: In Massentierhaltung werden jede Menge Hühner produziert und geschlachtet. Die Futtermittel dafür – oft Sojaschrot, das auf ehemaligen Regenwaldflächen angebaut wird – werden aus Übersee importiert. Die Hühnerbrust landet dann auf Europas Tellern, während die nicht gewünschten Reste der Tiere in großem Stil z.B. nach Ghana exportiert werden. Die dortigen Geflügelzüchter\*innen haben keine Existenzgrundlage mehr, da das Fleisch aus Europa billiger ist. So verschärft die europäische Massentierhaltung die Not der Menschen in armen Ländern – und trägt natürlich auch zum Leid unzähliger Tiere bei. Nicht zu reden von den bekannten Problemen, die Agrarfabriken auch bei uns in Deutschland verursachen<sup>14</sup>.

Die Beispiele zeigen, dass ökologische und soziale Fragen meist eng miteinander verwoben sind. Aber auch wenn wir die globale Brille absetzen und uns nur in Deutschland oder Baden-Württemberg umschaun, fallen Unstimmigkeiten ins Auge: In den ruhigen Villenvierteln am Waldrand stehen in frischer Luft die dicksten Autos, an den lärmenden Straßen wohnen die weniger wohlhabenden Menschen im Feinstaub, den eben jene Karossen verursachen<sup>15</sup>. Bei der Frage nach Suffizienz geht es um Gerechtigkeitsfragen: Wie können vor dem Hintergrund begrenzter natürlicher Lebensgrundlagen alle Menschen dieser Erde möglichst gut leben, ohne dass der Lebensstil der einen auf Kosten anderer geht? Wo muss demnach die Freiheit des einen aufhören, um die Freiheit der anderen nicht zu beschneiden? Damit ist die zentrale Frage auch vielmehr „Was ist zu viel?“ als „Was ist genug?“.

### Zum Glück nehm' ich mir Zeit für Suffizienz

Für das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit kann der Suffizienzgedanke ebenfalls hilfreich sein. Dass Automobilverkehr der Umwelt schadet, ist allgemein bekannt. Auch die Luftverschmutzung durch Feinstaub ist ein ernsthaftes Problem. Gäbe es hier mehr Schritte zu Suffizienz, würden vermutlich weniger Menschen in Ballungsgebieten unter Atemwegserkrankungen oder Lärmbelästigung leiden.

Da ist aber noch etwas: In unserer Gesellschaft fühlen sich immer mehr Menschen gehetzt, sind dauernd im Stress, haben „für nichts mehr Zeit“ – am Ende steht gar der Burnout. Manches spricht offensichtlich dafür, die Frage nach dem „Genug“ zu stellen: genug Konsum (und Gerümpel in Wohnung und Keller), genug Arbeit (aber keine Zeit für Freund\*innen und Familie), genug Leistungsdruck (statt Freiraum für Muße). Nicht nur ökologische Gründe sprechen für eine Kultur der Entschleunigung und des „Weniger aber besser“. Suffizienz wird zunehmend auch im Zusammenhang mit Ergebnissen aus der Glücksforschung zitiert<sup>16</sup> (siehe Kapitel 5, Chancen). Dennoch plädieren wir für einen zurückhaltenden Umgang mit Glücks-Argumenten. Denn individuelles Glück ist ein höchst problematischer Indikator, um politische Entscheidungen daraus abzuleiten: zu konstruierbar, manipulierbar und damit schlussendlich relativ ist das Glück<sup>17</sup>.



Da gibt es doch diese kleine „Anekdote zur Senkung der Arbeitsmoral“ von Heinrich Böll, oder?

Du meinst die mit dem Fischer und dem Touristen? Der Fischer sitzt nach einem erfolgreichen Fang am Morgen gemütlich vor seinem Haus und schaut aufs Meer – und wird nur vom Fotogeblipse des Touris gestört.

Ja genau... und der Touri schwärmt dann, wie doll der Fischer sein Geschäft ausbauen könnte, wenn...

**ANEKDOTE**  
by bestohol

...er noch öfter rausfahren würde, um dann quasi als Chef einer Fangflotte mit Hubschrauber und allem drum und drann...

...gemütlich vor dem Haus sitzen zu können, und aufs Meer zu schauen!

Eine richtig schöne Suffizienzgeschichte.

**FORTSCHRITT**  
by bestohol

Das war doch, Suffizienz, die im Allgemeinen als nicht politisch durchsetzbar gilt, oder?

Ja, schon...

... aber lustig ist ja, dass auch Effizienz- oder Konsistenzmaßnahmen oft auf großen Widerstand stoßen. Denk mal an Windräder, Energiesparlampen oder das 3-L-Auto damals.

Genau

Das heißt doch...

..., dass Effizienz und Konsistenz genauso als nicht durchsetzbar gelten könnten – es kommt eben auf den konkreten Fall an! Gleichwohl stehen bei verhinderten Effizienzprojekten in der Regel die GegnerInnen unter Beschuss. Als „Fortschrittsverweigerer“ oder so.

Ja...

... das ist eben die alle Story, wie Fortschritt definiert wird. Mal so gefragt: Warum gelten denn Suffizienzverweigerer, eher Gegner eines Veggie-Days nicht als Fortschrittsverweigerer?

Und müsste es nicht eigentlich vernünftiger sein?



## Von falschen Freund\*innen und gefährlichen Allianzen

Neben vielen guten Argumenten für Suffizienz gibt es auch einige, die auf äußerst fragwürdigen bis gefährlichen Vorannahmen und Werten basieren. Deshalb Vorsicht gegenüber Parolen und Schlagworten! Im Zweifel sollte man sehr genau unter die Lupe nehmen, wer warum und von wem Suffizienz fordert. Gegebenenfalls heißt das auch, sich konsequent von falschen Verbündeten zu distanzieren.

Was meinen wir konkret? Insbesondere im Postwachstumsdiskurs gibt es gefährliche Argumentationsmuster. Sie sind im Kern antidemokratisch, ökofaschistisch und antiemanzipatorisch. Begriffe und Konzepte wie „Überbevölkerung“, „Heimatschutz“, „Ethnopluralismus“ und „Bioregionalismus“ machen dort die Runde. Manchmal sind die Hintergründe gut versteckt und es gilt sorgfältig auf „Andeutungen, Auslassungen und Nebenbemerkungen“<sup>18</sup> zu achten. Eine Suffizienzstrategie im Sinne der Autor\*innen bekennt sich klar zu Solidarität, (Um)verteilung, Geschlechtergerechtigkeit, Demokratie und Inklusion. Suffizienz bedeutet: Gerechtigkeit durch Zugang und Teilhabe an den natürlichen Ressourcen – weltweit für alle Menschen!

### Kurze Zwischenbilanz

#### Suffizienz heißt ganz allgemein also:

- Die Überlegung zuzulassen, dass etwas genug sein könnte (und manches bei den einen bereits zu viel – bei anderen aber zu wenig ist).
- Wohlstand und Wohlbefinden neu zu verstehen und zu definieren.
- Die Begrenzung und Endlichkeit unserer natürlichen Lebensgrundlagen anzuerkennen und konstruktiv damit umzugehen.
- Offen über Gewinne, Verzicht, Verteilungskonflikte und Verantwortung zu sprechen.
- Mögliche Einschränkungen zu akzeptieren und neue Freiheiten wertschätzen zu lernen.
- Bereit zu sein für eine Veränderung des eigenen Denkens und für vielfältige Perspektivwechsel!



# SUFFIZIENZ IST FÜR ALLE DA! VON DER THEORIE ZUR PRAXIS

**W**ir wissen nun, dass an Suffizienz kein Weg vorbeiführt, wenn wir den Ressourcenverbrauch eindämmen und sowohl Zukunfts- als auch Verteilungsgerechtigkeit ernst nehmen wollen. Doch was bedeutet das für uns und unsere Gesellschaft im Alltag? Kann denn der\*die Einzelne überhaupt etwas bewirken? Oder sind wir nur im Kollektiv erfolgreich? Muss da nicht erst einmal die Politik entsprechende Voraussetzungen schaffen?

Damit Suffizienz wirksam wird, brauchen wir entsprechende politische Rahmenbedingungen (siehe Kapitel 4, Politik für Suffizienz). Wir brauchen aber auch diejenigen, die als Einzelperson oder Gruppe, zu Hause, im Ehrenamt oder beruflich mit gutem Beispiel vorangehen und zeigen, wie suffizientes Leben im Alltag funktioniert. Mit Suffizienz kann jede\*r sofort loslegen. Daher stellen wir in diesem Kapitel Projekte und Personen vor, die bereits erste Schritte in Richtung Suffizienz gehen. Nachmachen erlaubt!

## Suffizienter Konsum oder: Das eigene Leben entrümpeln!

- Im Schnitt kauft jede\*r Deutsche fünf neue Kleidungsstücke pro Monat<sup>19</sup>.
- 2016 hatten 80 Millionen Deutsche rund 114 Millionen Handy-Verträge abgeschlossen<sup>20</sup>.
- Fast 80 Prozent der Menschen in Deutschland sind dazu bereit, Dinge zu teilen, wenn sie die Mitnutzer\*innen persönlich kennen<sup>21</sup>.



Kollektiver Konsum, Ko-Konsum oder Share-Economy – in der öffentlichen Diskussion mangelt es nicht an Schlagworten und Konzepten, die unser derzeitiges Konsumverhalten in Frage stellen und Alternativen anbieten. Teilen, Tauschen, Leihen, Reparieren, Selbermachen sind außerdem keine neuen Strategien. Für unsere Großelterngeneration war das sogar noch vollkommen normal. Beim Suffizienzgedanken geht es vielmehr darum, diese Werte neu zu interpretieren und dem eigenen und kollektiven Konsum das Credo voranzustellen: Weniger ist mehr!

## Kollektiver Konsum, Second Hand oder selber herstellen

Wer einmal anfängt, sich zu überlegen, ob er\*sie bestimmte Gegenstände wirklich braucht, landet schnell bei neuen Fragen: Muss ich denn alle Dinge selbst besitzen? Vielleicht kann ich mir die Heckenschere ja auch leihen, das Auto mit anderen teilen oder das Buch tauschen? Kann ich mein Gerät selbst reparieren? Nämlich ich mir den Rock einfach selber? Oder bekomme ich das Regal gebraucht?

Tatsächlich gibt es eine Vielzahl von Alternativen zum Neukauf. Kollektiver Konsum ist sowohl im privaten Rahmen, beispielsweise in Form privater Tauschringe, möglich oder findet im öffentlichen Raum über reale oder virtuelle Plattformen statt. Das Internet und soziale Netzwerke erleichtern diese Form des Konsums. Hier eine Checkliste mit Alternativen zum Neukauf:

### 1 Gebraucht kaufen

**Besonders geeignet für:** Langlebige Produkte, Designfreund\*innen mit kleinem Budget, Menschen mit Freude am Stöbern

**Stolperfallen:** Manchmal Geduld notwendig

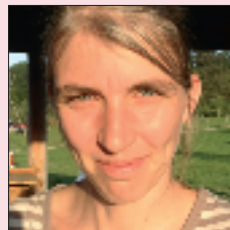
## INTERVIEW

### Interview mit CHRISTINA HINGER über Second-Hand-Kleidung für die ganze Familie

„Ich kann nicht mehr wie Otto Normalverbraucher einkaufen!“

**Wo kaufst du deine Kleidung und was ist dir dabei wichtig?**

Ich kaufe meine Kleidung überwiegend in drei Secondhandläden. Vor allem ist mir dabei wichtig, dass die Kleidung zu mir als Person passt und die Kleidungsstücke gut erhalten sind, sodass ich sie bei meiner Arbeit tragen kann. Da ich Lehrerin am Gymnasium bin, sollte die Kleidung nicht möchte mich vor meinen Schüler\*innen in meiner muss diese Kleidung leicht verfügbar sein, denn Kinder zu Hause habe (2 Jahre und 5 Jahre),



verschlissen und abgerissen aussehen. Ich Kleidung wohlfühlen. Außerdem sollten bzw. da ich berufstätig bin (80%) und zwei kleine fehlt mir die Zeit, um lange danach zu suchen.

Aus diesen Gründen kaufe ich nur in solchen nicht altbacken. In der Regel gehe ich selten Dinge benötigte, so lohnt sich die Fahrt mehr. Ich Klamotten kaufen, wenn die alten wirklich nicht mehr zum Tragen in der Schule geeignet sind bzw. bei meinen Kindern, wenn sie rausgewachsen sind oder die Kleider zu arg verschlissen sind.

Läden, wo die Kleidung gut vorsortiert ist und einkaufen – immer nur dann, wenn ich mehrere zähle eher zu den Personen, die erst dann sich

**Warum kaufst du überwiegend Second-Hand? Ist es nicht ziemlich aufwändig, da was Passendes zu finden?**

In Geographie in der Oberstufe unterrichte ich seit ein paar Jahren das Thema wirtschaftliches Handeln und dessen Raumwirksamkeit. Dadurch setze ich mich mit dem Thema des globalen Konsums einmal im Jahr intensiv auseinander. Hierbei werden mir die Auswirkungen unseres Konsumverhalten vor allem auf die Umwelt und auf sozialer Ebene immer sehr deutlich. So ist es für mich schwierig geworden, einfach nur in die Stadt zu fahren und dort so wie Otto Normalverbraucher einzukaufen. Ich habe mich deshalb entschieden, vorwiegend Secondhandkleidung einzukaufen, um weniger Ressourcen zu verbrauchen.

Wenn ich nicht alle Kleidungsstücke im Secondhandladen erhalte, gehe ich auch schon mal zu H&M – vor allem für die Kinder, da so etwas wie Unterwäsche, lange Unterhosen für den Winter, etc. schwierig im Secondhandladen zu bekommen sind. Da wäre mir sonst der Zeitaufwand zu hoch. Ich hätte dies am Anfang gar nicht geglaubt, aber ich bin nur noch selten



auf herkömmliche Läden angewiesen. Das liegt aber eben auch daran, dass ich hier zwei gute Second-Hand Läden um die Ecke habe.

**Du setzt damit ganz konkret Suffizienz im Alltag um. Was heißt für dich Suffizienz noch?**

Ich setze das Thema Suffizienz nicht nur bei Klamotten um, sondern bei Möbeln und verschiedenen Alltagsgegenständen. Wenn ich etwas brauche, suche ich in der Regel erst nach einer gebrauchten Variante. Wenn es diese nicht gibt, besorge ich es anders. Bei mir spielt aber dann der Zeitfaktor doch eine recht große Rolle: Ich möchte Dinge einfach erledigt haben und nicht stundenlang Zeit hinein investieren, da dies mein Alltag eh nicht zulässt. Ansonsten versuche ich, Dinge möglichst lange zu nutzen und Abfälle zu reduzieren, letzteres z.B. bei Lebensmitteln im Haushalt. Überflüssige Sachen, die ich nicht mehr benutze, verschenke ich meistens. Verkaufen ist mir hier auch zu zeitaufwändig. Beim Secondhandkaufhaus kann man Dinge einfach als Spende abgeben.

**Zur Person**

Christina Hinger ist 37 Jahre alt und unterrichtet an einem Stuttgarter Gymnasium Biologie und Erdkunde. Sie lebt mit ihrer Familie in Stuttgart-Bad Cannstatt, wo sie sich in ihrer Freizeit unter anderem in einer Elterninitiative engagiert, wenn sie nicht gerade draußen in der Natur unterwegs ist.

## 2 Leihen, Tauschen und Verschenken

**Besonders geeignet für:** Menschen, die Lust auf Austausch haben, Gegenstände, die selten gebraucht werden, Kleinigkeiten, die man gar nicht mehr braucht

**Stolperfallen:** es braucht oft Infrastruktur/eine Plattform, häufig einzelne Events

## INTERVIEW

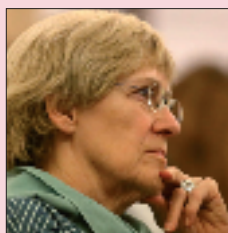
Interview mit EDITH WILLMANN, BUND Reutlingen, über die Warentauschtage

„Wenn es das nicht gäbe, müsste es sofort erfunden werden“

**Wie laufen die Warentauschtage ab? Wie oft finden sie statt?**

Den ersten Warentauschtage veranstalteten wir im Herbst 1992. Der Zuspruch ermutigte uns zu drei Aktionen im nächsten Jahr. Seitdem gibt es jeweils im Frühling und im Herbst einen Verschenktage. Im Herbst 2016 feierten wir den 50. Warentauschtage.

Beim ersten Warentauschtage hieß es noch: „Sie Tischen, die nach Warengruppen geordnet sind. gebrauchen können.“ Diese Regelung wurde ganz Bereich, wo die Anliefernden ihre Sachen unter beschrifteten Kisten einsortieren sollen. Auf diese Ökanistern, alten Teppichen und versifftem



verteilen Ihre gebrauchten Gegenstände auf den Dann schauen Sie sich um, ob Sie selbst etwas schnell geändert. Heute gibt es einen Annahme-Aufsicht auspacken und in nach Warengruppen Weise hoffen wir, möglichst von vollen Windeln, Bettzeug verschont zu bleiben.

Annahme und Abgabe haben wir inzwischen getrennt auf Vormittag und Nachmittag gelegt, um das Personal zu schonen und die Abholer\*innen nicht durch den Autoverkehr zu gefährden.



### Welche Regeln gibt es?

Auch die Regelungen wurden im Lauf der Zeit und nach dem Umzug in eine neue, größere Fahrzeughalle immer wieder den aktuellen Gegebenheiten angepasst. Das Prinzip hat sich aber nicht geändert: Jede\*r kann etwas bringen, was zum Wegwerfen zu schade und noch gut genug zum Verschenken ist. Die Ware muss nicht gebraucht sein, auch neue Gegenstände werden angenommen! Die Sachen müssen von einer Person getragen werden können. Was größer ist, kann an einer Pinnwand angeboten werden. Jede\*r kann mitnehmen, was gefällt. Professionelle Händler\*innen sind nicht erwünscht, können aber nicht komplett verhindert werden. Niemand muss etwas bezahlen. Wir nehmen natürlich gern Spenden an – aber die sind ziemlich selten.

### Wie viele Menschen arbeiten bei den Vor- und Nachbereitungen sowie der Durchführung mit? Welche Aufgabenverteilung gibt es?

In den Vorstandssitzungen des BUND-Kreisverbandes wird vor- und nachbereitet. Sind wesentliche Änderungen notwendig, werden sie bei Treffen mit den Zuständigen der Technischen Betriebe Reutlingen (TBR) abgesprochen. Am Aktionstag sind 40–45 Personen im Einsatz. Inzwischen schafft nicht nur die Kindergeneration mit, sondern auch die Enkel\*innen sind mit großem Eifer dabei. Spezielle Aufgaben sind: Pressemitteilungen verfassen, Helfer\*innen einladen, Kartons, Infomaterial und Materialwagen mitbringen, Gläser, Geschirr etc. aus dem Büro holen, Wechselgeld bereithalten, Helfer\*innenliste führen, Helfer\*innen informieren, BUND-Westen und Namensschilder austeilen, Waffelteig vorbereiten und backen, Brezeln buttern, Kaffee kochen, Getränke ausschenken, Pizza bestellen, Verkehr leiten (machen die TBR), beim Anliefern helfen, Presse betreuen, Fotos machen. Am Ende Übriggebliebenes sortieren und die Halle räumen.

Spezialaufgabe: nachmittags das große Tor öffnen, ohne von den hunderten Wartenden überrannt zu werden.

### Was heißt für euch Suffizienz?

Diesen Begriff haben wir in den ersten 24 Jahren der Warentauschtage nicht diskutiert. Aber er steht natürlich dahinter, wenn Überflüssiges verschenkt wird.

### Gibt es sonst noch etwas, was du Menschen, die jetzt auch einen Warentauschtage organisieren möchten, mit auf den Weg geben magst?

Wir hören oft von begeisterten „Kund\*innen“, wie positiv sie die Existenz der Warentauschtage finden: „Wenn es das nicht gäbe, müsste es sofort erfunden werden!“ Immer wieder kommen auch Anfragen aus anderen Städten. Traut Euch an die Organisation, es geht, macht Riesenspaß und ist mega-sinnvoll.

### Zur Person

Edith Willmann ist seit 1985 beim BUND Reutlingen ehrenamtlich in verschiedenen Arbeitskreisen aktiv, ebenso als Umweltberaterin, als Landes- und Bundesdelegierte, als Amphibienfachberaterin und als Vorsitzende (1999–2006).

[www.bund-reutlingen.de](http://www.bund-reutlingen.de)



### 3 Gemeinsam nutzen und teilen

Besonders geeignet für: Wohngemeinschaften, Nachbar\*innen, Menschen, die sich gut kennen, Sachen, die man selten braucht oder sehr teuer sind

Stolperfallen: Gute Kommunikation und klare Regeln sind ein Muss

## INTERVIEW

### Interview mit ANDREA KREITZ über das Foodsharing in ihrem Laden

„Bei uns geht nie etwas kaputt!“

**Andrea, du betreibst eigentlich einen Laden mit Druckerbedarf. Wie kamst du auf die Idee, einen Kühlschrank für Foodsharing bei dir aufzustellen?**

Eine Kundin von mir hat mal mit Wurst bezahlt, habe diese dann mit einer Freundin geteilt, Foodsharing und dann könnten wir das ja auch Patrizia hergestellt, die sich bei uns im Ort als Daraufhin habe ich eine Einführung und Prüfung also einem Ort, wo Lebensmittel öffentlich Hauptmotivation ist, dass es mir sehr wichtig ist,



die sie selber gar nicht alle essen konnte. Ich und die meinte, das wäre ja schon eine Art „richtig“ machen. Ich habe dann Kontakt mit Multiplikatorin bei Foodsharing engagiert. als Anbieterin eines Foodsharing-Fairteilers, geteilt werden können, abgelegt. Meine dass Lebensmittel nicht weggeworfen werden.

**Wie genau funktioniert das Foodsharing bei dir im Laden?**

Menschen, die zu viele Lebensmittel haben (z.B. zu viel eingekauft, zu viel gekocht, gehen in Urlaub oder räumen im Keller Vorräte auf), bringen sie zu mir in den Laden. Dort habe ich einen Kühlschrank aufgestellt. Andere, die nicht wollen, dass Lebensmittel weggeworfen werden, kommen zuerst zu mir und schauen, was ich dahabe und erst danach kaufen sie ein, was sie sonst noch brauchen. Es kommen aber auch Leute, die mit Geld knapp sind. Trotzdem ist Foodsharing kein Tafelladen. Es geht in erster Linie darum, Lebensmittel nicht zu verschwenden.

**Wie erfahren Menschen von deinem Foodsharing-Angebot? Wer macht mit?**

Ich habe schon mehrere Interviews für das Radio, Fernsehen, Zeitung gegeben. Außerdem sind wir als Fairteiler auf [www.foodsharing.de](http://www.foodsharing.de) registriert. Außen am Laden hängt ein Schild und natürlich auch durch Mund zu Mund-Propaganda.

Es bringen und holen Menschen jeglichen Alters und aus diversen sozialen Kontexten Lebensmittel bei mir.

**Wie viel Arbeit ist das für dich und welche Aufgaben hängen daran? Wirst du unterstützt?**

Der Arbeitsaufwand ist unterschiedlich, aber insgesamt hält er sich in Grenzen. Es muss kontrolliert werden, dass die gebrachten Lebensmittel in Ordnung sind und richtig gelagert werden (z.B. im Kühlschrank). Bevor Lebensmittel verderben, werden sie verkocht oder haltbar gemacht, das muss organisiert werden. Es geht eigentlich nie etwas kaputt. Unterstützt werde ich durch Menschen aus der Foodsharing-Community, die Lebensmittel bringen, verteilen oder sich um die Hygiene kümmern – der Kühlschrank muss immer sauber sein.

**Was würdest du Menschen raten, die auch bei Foodsharing aktiv werden wollen?**

Einfach auf [www.foodsharing.de](http://www.foodsharing.de) gehen und sich informieren, mit engagierten Menschen vor Ort Kontakt aufnehmen, überlegen welche Aufgaben man machen möchte und könnte, und dann einfach machen, ohne zu lange herum zu überlegen!

### Zur Person

Andrea Kreitz ist 54 Jahre alt und lebt in Püttlingen bei Heilbronn. Sie ist selbständige Informatikaufräuerin und eine sehr zupackende, positiv denkende Person. Sie hat 7 Enkel\*innen und ist besorgt um deren Zukunft (umweltmäßig und sozial) und möchte, dass diese auch noch eine gute Zukunft haben.

## 4 Reparieren (lassen) und Upcycling

Upcycling bedeutet, nicht mehr benötigte Dinge und (scheinbar) Nutzloses aufzuwerten, indem man „Neues“ daraus macht.

**Besonders geeignet für:** Gegenstände, an denen man hängt, Menschen mit Freude am Tüfteln, Kreative

**Stolperfallen:** kann aufwendig sein oder viel Fachkenntnis benötigen

## INTERVIEW

### Interview mit PETRA RUMPEL, BUND Ortenau, über das Repair Café in Offenburg

„Viele Menschen kommen der Geselligkeit wegen“

#### Wie läuft so ein Repair Café ab?

Das Repair Café findet in der Regel jeden dritten Samstag im Monat von 14:00 bis 17:00 Uhr statt. Die Helfer\*innen kommen schon etwas früher, um sich z.B. um die Küche und Beschilderung kurz vor 14:00 Uhr zu kümmern. Die Reparatur\*innen kommen zum Reparieren bringen, gehen zuerst zum Empfang und füllen einen Laufzettel mit Infos Hausordnung, also z.B. dass wir keine Garantie Entsorgung zuständig sind und Fotos gemacht werden dürfen. Repariert wird potenziell alles,



Samstag im Monat von 14:00 bis 17:00 Uhr statt. um sich z.B. um die Küche und Beschilderung kurz vor 14:00 Uhr. Menschen, die etwas Empfang und füllen einen Laufzettel mit Infos Hausordnung, also z.B. dass wir keine Garantie Entsorgung zuständig sind und Fotos gemacht werden dürfen. Repariert wird potenziell alles, was ein Mensch selbst tragen kann.

Es gibt verschiedene Reparaturbereiche wie Elektrogeräte, Textilien, Fahrräder und alles andere (Spielzeug, Kleinmöbel, Instrumente...). Wer warten muss, kann das mit einem Tee oder Kaffee und einem Stück Kuchen machen, dann wird gemeinsam nach dem Defekt gesucht und repariert. Gängige Ersatzteile haben wir da, sonst können wir auch gleich im Internet nachschauen. Viele wollen auch unbedingt lernen, selbst zu reparieren. Wenn eine Reparatur durchgeführt werden konnte oder auch wenn klar ist, dass das nichts mehr wird, wird der Laufzettel zur Dokumentation abgegeben und wer will, kann eine Spende geben.

#### Was ist die größte Herausforderung für euch?

Anfangs auf jeden Fall, einen routinierten Ablauf zu etablieren und den großen Ansturm von über 30 Menschen, die manchmal fast alle auf einmal dastehen, zu koordinieren. Sich da nicht stressen zu lassen und allen das Gefühl zu geben, fair vorzugehen, braucht etwas Übung. Früher kamen viele auch von weit her, da war die lange Anfahrt nicht besonders ökologisch. Inzwischen gibt es auch Repair Cafés in der Umgebung und dadurch ist dieses Problem größtenteils gelöst.

#### Gibt es einen Aspekt, der dich besonders motiviert, dran zu bleiben?

Ich finde den Praxisbezug toll und dass Effekte direkt sichtbar sind. Das Repair Café bringt verschiedene Menschen zusammen und wir als BUND erreichen auch neue potenzielle Aktive.



### Was würdest du Menschen, die jetzt auch ein Repair Café gründen wollen, raten?

Achtet darauf, ein zuverlässiges Kernteam von mindestens fünf Menschen zu bilden. Die Raumsuche kann schwierig sein, dafür genug Zeit einplanen. Es ist eine große Erleichterung, wenn dort auch Werkzeuge gelagert werden können und man nicht alles jedes Mal extra hinbringen muss. Ansonsten: Sich einfach rantrauen und es ausprobieren! Und sich eingestehen, dass es etwas Übung, vielleicht drei bis vier Termine, braucht, bis es sich eingespielt hat.

### Was ist für dich Suffizienz? Was begeistert dich an dieser Idee?

Ich glaube, Medien und Werbung verleiten uns dazu, Bedürfnisse zu befriedigen, die wir eigentlich gar nicht haben. Wir merken gar nicht, was wir tatsächlich brauchen – und was nicht. Deshalb sollten wir uns fragen, was uns gut tut und wo wir nur einem Trugbild hinterherrennen. Nicht immer alles, was uns gerade gefällt, sofort haben zu müssen, gehört dazu. Weniger zu konsumieren bringt der Umwelt und dem Klima immer etwas! Das ist für mich die einfachste und effektivste Art, zukunftsfähig zu leben und nicht diese ganzen Hoffnungen auf neue Technik.

### Zur Person

Petra Rumpel (50) wollte wissen, was man gegen das Waldsterben tun kann und hat in Würzburg Biologie mit Schwerpunkt Geobotanik und Angewandte Ökologie studiert und sich mit dem Thema Baubiologie befasst. Seit 20 Jahren ist sie nun im BUND aktiv, zuerst ehrenamtlich, seit mehr als 10 Jahren schon als Hauptamtliche in Teilzeit beim Kreisverband Ortenau.

[www.bund.net/uz-ortenau](http://www.bund.net/uz-ortenau)

[www.repaircafe.org](http://www.repaircafe.org)

## 5 Selber machen

Besonders geeignet für: Bastler\*innen, Menschen mit viel Zeit

Stolperfallen: manchmal kompliziert oder Erfahrung nötig, kann auch teuer sein

## 6 Insgesamt weniger

Die suffizienteste Antwort auf „Brauche ich das wirklich?“ lautet natürlich: „Nein!“ Viele Dinge „brauchen“ wir nicht, sondern „wollen“ sie einfach haben. Es lohnt sich also, alte Gewohnheiten zu hinterfragen (z.B. Shopping mit Freund\*innen, Gegenstände als Statussymbole etc.) und sich Alternativen zu überlegen. Gleichzeitig muss man sich natürlich gegen die allgegenwärtigen Werbebotschaften wehren. Durch ein konsequentes „Weniger“ werden weniger Ressourcen ver(sch)wendet, weniger Energie gebraucht und weniger Müll produziert. Das gilt auch für alles, was wir schon besitzen, denn viele Dinge nutzen wir gar nicht und könnten sie gut weitergeben. Suffizienz heißt in diesem Fall, die Wohnung mal großzügig zu entrümpeln und alles, was nicht zum Einsatz kommt, zu verkaufen oder zu verschenken.

## INTERVIEW

### Interview mit ANJA KRISCH über Zero-Waste im Familienleben

„Das Wichtigste ist, dass man mit Spaß bei der Sache ist“

#### Warum hast du mit deinem Zero-Waste-Projekt begonnen?

Schon als Jugendliche habe ich mich für den Umweltschutz interessiert. Seit der Geburt unserer Tochter ist diese Grundhaltung für meinen Mann und mich noch wichtiger geworden. Zum anderen spielt für uns die Frage eine Rolle, welche Welt wir unseren Kindern hinterlassen. Ein Zeitungsartikel über Plastikmüll, den ich im Dezember 2014 gelesen



Umweltschutz interessiert. Seit der Geburt Mann und mich noch wichtiger geworden. Zum Lebensstil pflegen. Zum anderen spielt für uns Kindern hinterlassen. Ein Zeitungsartikel über habe, hat dann den Stein ins Rollen gebracht.

#### Welche Erfahrungen hast du im Laufe des Zero-Waste-Jahres gemacht? Welche Veränderungen waren einfach bzw. schwer umzusetzen?

Insgesamt war es für uns als Familie eine sehr gute Erfahrung. Und das Jahr ist zwar vorbei, aber unser Projekt hat sich so gut etabliert, dass wir auf jeden Fall weiter dran bleiben. Gleich zu Beginn des Projekts fiel mir auf, wie schwierig es (noch) ist, an Informationen ran zu kommen. Bei vielen Themen musste ich auf der Suche nach Alternativen lange im Internet recherchieren. Auch alternative Produkte sind häufig nur online zu bekommen, manche sogar nur im Ausland, obwohl ich regionale Produkte bevorzuge. Ein knappes Jahr später stelle ich nun allerdings erste Veränderungen fest. Müllvermeidung scheint eine Art Trend zu werden!

#### Wie hat dein Umfeld auf dein Müllvermeidungsverhalten reagiert?

Die Reaktionen sind ganz unterschiedlich. Viele finden es toll und interessieren sich dafür. Für einige war es sogar ein willkommener Anstoß, selbst etwas zu verändern. Zusammen mit einer Freundin organisiere ich außerdem regelmäßig Kleider-Tausch-Partys. Damit stoßen wir auf viel Zuspruch und finden immer viele begeisterte Teilnehmer\*innen. Andere wiederum reagieren mit totalem Unverständnis. Aber ich würde sagen, die große Mehrheit respektiert unsere neuen Gewohnheiten und steht dem Projekt neutral gegenüber.

#### Wie klappt denn die Müllvermeidung mit einem Kind in der Familie?

Viel besser als man so vermutet. Die Breimahlzeiten für unsere Tochter habe ich selbst gekocht. Statt in Plastikdosen habe ich den Brei in kleinen Gläsern eingefroren. Das klappt wunderbar. Statt Feuchttüchern benutzen wir Waschlappen. Die meiste Babykleidung haben wir von anderen gebraucht bekommen. Wenn uns was fehlte, habe ich das auf den Kinderkleiderbörsen gekauft. Genauso läuft es mit dem Spielzeug, wobei wir auch da auf plastikfreies Spielzeug achten. Ein etwas heikleres Thema sind Windeln. Nach langem Überlegen haben wir uns für kompostierbare Wegwerf-Windeln statt Stoffwindeln entschieden. Das zweite heikle Thema sind Geschenke. Wir arbeiten nun mit Wunschzetteln und wünschen uns vor allem gemeinsam Ausflüge, Gutscheine etc.

#### Welche Tipps hast du für Menschen, die ebenfalls weniger Müll verursachen möchten?

Ich finde, das Wichtigste ist, dass man mit Spaß bei der Sache ist. Dann ist die Wahrscheinlichkeit am größten, dass man nicht aufgibt. Es ist außerdem ratsam, mit kleinen Schritten anzufangen. Wir haben mit einer Bestandsaufnahme begonnen, in dem wir jeden Raum im Haus und jeden Lebensbereich unter die Lupe genommen haben: Worauf können wir verzichten? Welche Alternativen gibt es? Das führt dann dazu, dass man jede Gewohnheit erst einmal in Frage stellt und dann nach neuen Lösungen sucht. Das ist manchmal anstrengend, macht aber meistens Spaß!

#### Zur Person

Anja Krusch ist Erzieherin und Kulturwissenschaftlerin. Sie wohnt mit ihrem Mann und ihrer Tochter in Stuttgart. Im Januar 2015 hat sie ihr persönliches Zero-Waste-Projekt begonnen. Das heißt, sie versucht konsequent weniger Müll zu produzieren und will besonders auf Plastikprodukte und -verpackungen verzichten.



## Suffiziente Mobilität oder: den eigenen Alltag entschleunigen!

- Deutschland rangierte 2015 auf Platz 3 der verkehrsreichsten Länder Europas<sup>22</sup>.
- Baden-Württembergs Landeshauptstadt Stuttgart ist innerhalb Deutschlands die Stadt mit dem höchsten Verkehrsaufkommen, in der Autofahrer\*innen im Schnitt 73 Stunden pro Jahr im Stau stehen<sup>23</sup>.
- Außerdem ist Stuttgart die Stadt mit der höchsten Feinstaubbelastung in Deutschland<sup>24</sup>.

## Mobil im täglichen Leben

Wer weniger Zeit im Stau verbringen und weniger CO<sub>2</sub> verursachen will, der sucht auch bei der Mobilität nach Alternativen. Davon gibt es viele. Die Frage ist, wie häufig wir uns für diese entscheiden. Wer zum Beispiel einen Einkauf transportieren muss, kann sich in manchen Städten ein Lastenrad ausleihen<sup>25</sup>. Für Stadtbewohner\*innen ist der öffentliche Nahverkehr in der Regel so gut ausgebaut, dass man (fast) alle Orte bequem mit Bus und Bahn erreichen kann. In kleineren Ortschaften ist das tatsächlich schwieriger. Dort könnten private Fahrgemeinschaften oder privates Carsharing ein neuer Weg sein. Öffentliches Carsharing ist bisher nur in größeren Städten möglich. Mit der Bahn, dem neuen Reisebusssystem oder Mitfahrgelegenheiten kommt man außerdem gut ohne eigenes Auto zu den allermeisten Reisezielen innerhalb Deutschlands.

Noch besser ist es, wenn sich zurückgelegte Strecken reduzieren lassen, z.B. indem im beruflichen Alltag verstärkt Videokonferenzen durchgeführt werden. In verschiedenen Organisationen wird dies bereits systematisch vorangetrieben, so z.B. im Innenministerium von Baden-Württemberg wo diese Maßnahme in den Nachhaltigkeitsstrategien verankert ist<sup>26</sup>.



Ein Umzug geht manchmal auch mit Lastenrad



## INTERVIEW

### Interview mit ADRIAN HURST über das Mobilitätskonzept der Stadt Freiburg für Rathaus-Mitarbeiter\*innen

„Ein frühzeitiges Einbinden aller Beteiligten ist ganz zentral“

Was sind die Bausteine des neuen Mobilitäts-Konzepts? Welche Handlungsfelder des betrieblichen Mobilitätsmanagements deckt es wie ab?

Die drei wesentlichen Bausteine sind die Posttransporte sowie Verbesserungen der Betrieb" bzw. „ökologische Verkehrsmittelwahl



Reorganisation des PKW-Fuhrparks und der Anreizsysteme im Sinne „umweltfreundlich in den am Arbeitsplatz“.

Außerdem haben wir neue Anreizsysteme zur Arbeitsplatz und auf dem Weg vom Wohnort zur JobTickets und der Nutzung der gut ausgebauten Gehaltsumwandlung zum Leasing von Privat-

umweltfreundlichen Verkehrsmittelwahl am Arbeit geschaffen, z.B. eine Modernisierung des Infrastruktur des öffentlichen Verkehrs, Fahrrädern und Beschäftigten-Car-Sharing.

Flankiert wird dies auch mit weiteren ergänzenden Maßnahmen wie die Förderung zur Nutzung von Fahrrädern, Pedelecs, E-Bikes (z.B. überdachte und abschließbare Fahrradabstellplätze, Duschmöglichkeiten, Spinde für persönliche Ausrüstung, Lademöglichkeiten für Pedelecs). Die internen Posttransporte werden heute sowohl mit eigenem Personal als auch von externen Kurierdiensten (z. B. Radkurier) abgewickelt. Auf Grundlage einer Analyse prüft die Verwaltung, welche Teile restrukturierbar sind und inwieweit nach Möglichkeit nur noch umweltfreundliche Beförderungsmittel (z. B. Radkurier, Elektro-Transporte) im Wege der Fremdvergabe zum Zuge kommen können.

Welche Vorteile bietet das Mobilitätsmanagement verschiedenen Personengruppen? Welche Anreize werden für Mitarbeitende geschaffen, um klimafreundlich zum Arbeitsplatz zu gelangen? Wie werden diese kommuniziert?

Mitarbeitenden im Dienst sollen für unterschiedliche Anforderungen die optimalen Fahrzeugkategorien zur Verfügung stehen (z.B. Kleinwagen oder auch Fahrzeuge mit großen Zulademöglichkeiten). Dadurch müssen nicht viele „große“ Fahrzeuge vorgehalten werden. Im Übrigen ist die Stadtverwaltung mit einem modernen, möglichst emissionsfreien Fuhrpark ein Vorbild für andere Behörden und Unternehmen.

Viele Neuerungen gibt es für Mitarbeitende auch im Privatbereich: Damit noch mehr Beschäftigte umweltfreundlich an ihren Arbeitsplatz gelangen, werden ab 1. Oktober 2016 die Zuschüsse erstmalig an alle Mitarbeitenden unabhängig vom Dienort gewährt und vor allem die Förderung erhöht (Jahreskartenzuschuss +60%). Erfahrungsgemäß reduziert sich witterungsbedingt in der kalten Jahreszeit der Anteil der Kolleg\*innen, die mit dem Fahrrad in den Betrieb kommen und dann häufig auf den ÖPNV umsteigen. Teilweise gilt das auch für die Mitarbeitenden, die zu Fuß zum Arbeitsplatz kommen. Insbesondere zur Förderung dieser Gruppen, die ganzjährig umweltfreundlich zum Betrieb kommen, werden Monatstickets künftig in den Wintermonaten stärker als im Sommer subventioniert.

Mit der Einführung von amtsübergreifenden Fahrzeugpools beabsichtigt die Stadtverwaltung, im Rahmen der steuerlichen Regelungen ihren Mitarbeitenden Dienst-PKWs gegen Entgelt in den Randzeiten (abends und an Wochenenden) zur Miete anzubieten. Dadurch können die Beschäftigten teilweise auf eigene Fahrzeuge verzichten und die Entgelte decken teilweise die Fixkosten des städtischen Fuhrparks.

Es ist vorgesehen, den Beschäftigten das Gehaltsumwandlungsmodell zum Leasing eines Fahrrades oder Pedelecs anzubieten, damit die Belastung von Einkommensteuer/ Sozialversicherungsbeiträgen sinkt und die Kosten gegenüber dem Kauf geringer ausfallen.

Welche Synergien sollen mit weiteren Politikfeldern geschaffen werden?

Wir erhoffen uns eine Sensibilisierung der Mitarbeiter\*innen: Erfahrungsgemäß setzen Personen, die täglich Bus und Bahn nutzen, auch bei Dienstreisen verstärkt öffentliche Verkehrsmittel ein. Nicht zuletzt wird das Image der Stadtverwaltung als „Green City“ gestärkt.



Was ist aus Ihrer Erfahrung besonders wichtig, wenn eine Organisation ein neues betriebliches Mobilitätsmanagement einführen möchte?

Für die Akzeptanz ist eine frühzeitige Einbindung aller Dienststellen und Information der Beschäftigten sehr hilfreich. Außerdem ist dadurch eine Berücksichtigung von individuellen Anforderungen bei der Konzepterstellung möglich.

Eine breite Unterstützung von Gemeinderat, der Verwaltungsspitze und der Mitarbeiter\*innen erleichtert selbstverständlich Vieles enorm. Und nicht zu vergessen: Unser neues umweltfreundliches Mobilitätspaket passt hervorragend zum neuem Plusenergie-Rathaus, das wir im März 2017 beziehen werden.

#### Zur Person

Adrian Hurst ist Leiter des Haupt- und Personalamtes der Stadt Freiburg im Breisgau. Das Haupt- und Personalamt ist zentrale Querschnittsdienststelle für die Stadtverwaltung (z.B. Personal-/Ratswesen, Organisation, zentrale Beschaffung).

[www.freiburg.de](http://www.freiburg.de)

## Mobil im Urlaub

Häufig vergessen, aber was den privaten Ressourcenverbrauch angeht ein wesentlicher Faktor: das Reisen. Auch in diesem Fall ist es angesagt, erst einmal alte Gewohnheiten zu hinterfragen: Wie mache ich am liebsten Urlaub? Muss es wirklich eine Fernreise sein? Wie komme ich an meinen Urlaubsort und wie bewege ich mich vor Ort fort?

Weniger weit weg und vor Ort genauso wie im Alltag, lautet die suffiziente Antwort. Idealerweise ist der gewählte Urlaubsort mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen und vor Ort bewegt man sich zu Fuß, mit dem Rad oder dem ÖPNV weiter. Für Liebhaber\*innen von Fernreisen bedeutet das womöglich einen enormen Verzicht. Ein erster Schritt könnte daher sein, nur noch alle paar Jahre an weit entfernte Orte zu reisen und zwischendrin die Schönheiten in der Region und Europas zu erkunden. Wer trotzdem fliegt, kann immerhin bei Organisationen wie [atmosfair](http://www.atmosfair.de) eine Spende für den Klimaschutz abgeben. Bei allen anderen Bereichen des Urlaubs wie z.B. Übernachtung, Verpflegung etc. gilt das Gleiche wie zu Hause: gute Planung, Regionalität bevorzugen und natürlich von allem immer etwas weniger, dafür mal was Neues ausprobieren.



Ein Ausflug mit dem Fahrradbus, leihbar unter [www.fahrradbus.com](http://www.fahrradbus.com)



## Suffizientes Wohnen oder: Gemeinsam statt einsam!

- „Einfachheit“ zählt zu den Top-3-Werten in Deutschland<sup>27</sup>.
- Rund 22 Prozent der Haushalte in Deutschland bezogen 2013 Ökostrom<sup>28</sup>.
- In Deutschland leben rund 5 Prozent der Menschen in Wohngemeinschaften<sup>29</sup>.

Der Energieverbrauch für Wärme und Strom ist ein zentraler Ressourcenverbrauchsfaktor beim Wohnen. Wie kann man also Energie einsparen, um suffizienter zu leben? Für einige ist heute die Nutzung von Ökostrom schon selbstverständlich. Aber wie sieht es bei Gas aus? Auch da gibt es ökologische Alternativen (z.B. Biogas). Und was ist eigentlich mit dem Wasserverbrauch? Es gibt viele Möglichkeiten Wasser zu sparen, beispielsweise durch eine Regentonne für die Gartenbewässerung oder eine Solardusche für den Sommer im Garten. Beim Wohnen streifen wir auch wieder das Thema Konsum, denn schließlich brauchen wir zum Wohnen Möbel, Einrichtungsgegenstände und viele Haushaltsutensilien. Woher sie kommen, entscheidet der Käufer oder die Käuferin. Die Lage der Wohnung ist ebenfalls entscheidend. Wer kurze Wege zum Einkaufen und zur Arbeit hat, dem wird es leichter fallen, auf das Auto zu verzichten und auf Busse, Bahnen und das Rad umzusteigen oder zu Fuß zu gehen. Auch beim Wohnen kann man viele Dinge gemeinsam mit den Nachbar\*innen nutzen – von der Waschmaschine bis zum Garten. Viele neue Wohnprojekte zielen genau darauf ab: Mehr Gemeinschaft wagen und gemeinsam weniger Ressourcen verbrauchen!

Ein weiterer Ansatz sind „Tiny houses“, multifunktionale und oft auch durch Anhänger oder Aufleger transportable mobile Räume, die ein Wohnen und Leben auf kleiner Fläche ermöglichen. Ökologischer Grundgedanke des Minihauses ist ein kleiner „Fußabdruck“, also eine gute CO<sub>2</sub>-Bilanz durch ökologische Baustoffe, geringen Energiebedarf und eine kleinere verbaute Fläche<sup>30</sup>.

## INTERVIEW

### Interview mit INDRA KÜSTER über Wohnen ganz ohne Fundament

#### „Ich wohne in einer real existierenden Utopie“

Wie würdest du deinen Wohnort beschreiben?

Ich lebe in einem Wohnprojekt, das einem für dauerhaften Austausch schaffen möchte. Zum einen sorgen wir dafür, auf dem Gelände garantieren wir kontinuierliche Ansprechbarkeit verstehen uns auch als Experiment dafür, wie wohne ich in einem selbst gebauten Bauwagen.



Kulturprojekt den Rücken stärken soll und Raum Dabei hat es eine Wächter\*innenfunktion: Atmosphäre zu schaffen und zum anderen für Nachbar\*innen und Interessierte. Wir Menschen zusammenleben können. Ganz konkret

Wie organisiert ihr euch ganz konkret im Alltag? Ist das nicht sehr aufwändig mit Absprachen und so weiter?

Das Kultur- und Wohnprojekt ist zwar auf demselben Gelände, aber auch voneinander getrennt. Momentan wohnen hier fünf Menschen und es sind so gut wie immer mehrere Gäste da. Unser Grundbegriff ist Achtsamkeit, wir haben keine Putzpläne oder so. Wir gehen davon aus, dass jede\*r genug macht und das funktioniert so auch. Uns ist Gemeinschaft wichtig, wir sind keine Zweck-WG. Deshalb versuchen wir, einmal in der Woche einen WG-Abend zu machen, den immer eine Person organisiert, z.B. in die Sauna gehen oder Lagerfeuer machen. So bekommen wir uns gegenseitig mit, das ist die Basis für alles.

Ich finde es besonders beeindruckend, wie toll es euch gelingt, ganz verschiedene Menschen zusammenzubringen. Wie funktioniert das deiner Erfahrung nach gut?

Man muss es wirklich wollen, wir haben daran unglaublich viel Interesse und kommunizieren das auch genauso. Wir vernetzen uns sehr gut mit unseren Nachbar\*innen, auch mit den geflüchteten Menschen, die nebenan untergebracht sind.



Dazu kommt die Anbindung an die Uni. Wir kooperieren auch mit den Bäuer\*innen, denen die Felder neben uns gehören. Irgendjemand braucht immer etwas und da ist es am Sinnvollsten, sich gegenseitig zu unterstützen. Wir treten freundlich auf und sind nicht zu politisch. Klar, wir haben antidiskriminierende Grundsätze, aber das politische Spektrum soll hier eine untergeordnete Rolle spielen. Die Blaue Blume ist ein Ort für Menschen, die Träume verwirklichen möchten.

**Was sind für dich persönlich wohntechnisch die größten Herausforderungen?**

Ohne Strom und fließendes Wasser zu leben. Das permanente Gefordert sein im Kulturprojekt führt zu einem ständigen Provisorium beim Wohnen.

**Und auf welche politischen Grenzen stoßt ihr mit der Blauen Blume?**

Vorwiegend kostet es recht viel Übung, zwischen Verwaltung und Kulturprojekt kommunikativ zu vermitteln – da stoßen formale und ideelle Verständnisse aufeinander.

**Was heißt für dich persönlich Suffizienz? Warum findest du diese Idee wichtig?**

Ich habe mich mit dem Begriff der Suffizienz noch nicht groß auseinandergesetzt, verbinde damit aber vor allem die Frage nach dem Genug. Insofern wünsche ich mir, dass diese Idee zukünftig größer und experimenteller gedacht wird. Ohne Fundament zu wohnen, ist da doch schon mal ein ganz guter Anfang!

**Zur Person**

Indra Küster ist 24 Jahre alt und studiert Kultur- und Kommunikationswissenschaften in Friedrichshafen am Bodensee. Sie hat das Kulturprojekt „Blaue Blume e.V.“ mit initiiert. Besonders wichtig ist ihr dabei der Diskurs rund um das „Recht auf Stadt“. Die Blaue Blume bietet einen „Platz der Möglichkeiten“, eine Plattform für all diejenigen, die Lust haben, Seminare, Workshops, Vorträge, Träume und Ideen zu verwirklichen.

So entsteht ein bunter Blumenstrauß aus verschiedensten Veranstaltungen in den Bereichen Kultur, Kunst, Bildung, Nachhaltigkeit und vieles mehr.

[www.dieblaueblume.org](http://www.dieblaueblume.org)



## Suffiziente Ernährung oder: Weniger Muh und Mäh, mehr Vielfalt

- Zwei Drittel der Lebensmittelabfälle stammen aus Privathaushalten, je rund 17% von Handel und Großverbraucher\*innen<sup>31</sup>.
- Viele Menschen wollen bewusster Fleisch konsumieren und auch die Anzahl der Vegetarier\*innen und Veganer\*innen steigt. Dennoch nimmt die Massentierhaltung in Deutschland immer noch zu<sup>32</sup>.
- Rund 18 Millionen Tonnen Verpackung aus Supermärkten wandern jedes Jahr allein in Deutschland in den Müll<sup>33</sup>.



Dieser sexy Abfall wurde aus einer Supermarkt-Mülltonne gerettet

Suffizienz bei der Ernährung? Wie soll das denn gehen? Auf der Seite des „Weniger“ lässt sich ohne große Mühe umsetzen: weniger Fleisch und tierische Produkte, weniger Lebensmittel von weit her, weniger wegschmeißen. Gemüse und Obst ist zumindest im konventionellen Anbau oft mit Pflanzenschutz- und Düngemitteln behandelt, die Transportbilanz ist verheerend und das Fleisch kommt häufig aus Massentierhaltung – wir tun unserer Umwelt und uns selbst mit dem Konsum also keinen Gefallen. Ebenso wenig wie mit dem Kauf von Fertiggerichten aus der Dose oder dem Karton, die „nur noch“ erhitzt werden müssen. Stattdessen mit guter Einkaufsplanung frisches, regionales Bio-Gemüse und andere leckere Grundnahrungsmittel in guter Qualität zu kaufen, schont Umwelt und Geldbeutel, so dass am Ende der Woche auch mal ein besonderes Sonntagsessen machbar ist.

Mittlerweile gibt es immer mehr Initiativen, in denen Menschen gemeinsam gärtnern – Stichwort „Urban Gardening“. Kräuter, Tomaten und Radieschen lassen sich auch ganz einfach auf der Fensterbank, dem Balkon oder einem Hochbeet im Hinterhof züchten. Mit dem eigenen Anbau sind auf jeden Fall schon mal zwei wichtige Prinzipien suffizienter Ernährung erfüllt: sie ist regional und saisonal. Eine Art Zwischending ist die sogenannte Solidarische Landwirtschaft (Solawi). Dabei geht es um den gemeinsamen Erhalt eines landwirtschaftlichen Betriebes, der genau das produziert, was seine Mitglieder benötigen. Die Mitglieder zahlen einen Mitgliedsbeitrag und legen gemeinsam fest, was angebaut werden soll. Der\*die Bäuer\*in setzt den Plan um und verteilt die Ernte an die Mitglieder. Diese wiederum beteiligen sich freiwillig an landwirtschaftlichen Aufgaben. In Baden-Württemberg gibt es derzeit rund zehn Solawi-Höfe und -initiativen<sup>34</sup>.

Und wie sieht es aus, wenn man außer Haus isst? Betriebskantinen, Mensen, Restaurants und Co. haben neben allen individuellen Bemühungen einen hohen Einfluss auf Lebensmittelverschwendung und Nachfrage. Auch hier kann der eigene Handlungsspielraum klug genutzt und vergrößert werden: Beispielsweise indem attraktive vegetarische und vegane Gerichte angeboten werden oder systematisch überprüft wird, wo viele Lebensmittel im Abfall landen<sup>35</sup>. So veranstaltete beispielsweise das Studierendenwerk Heidelberg in Kooperation mit der Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt eine vegane Probierwoche<sup>36</sup> unter dem Motto „Probier's mal ... vegan!“ mit leckerer Kulinarik in allen Mensen. Gemeinsam Druck in der Betriebskantine oder der Unimensa machen und überlegen, wie es bessergeht, bringt oft mehr, als dogmatisch auch noch jeden letzten Rest angetrockneter Nudeln zu essen.





## INTERVIEW

### Interview mit THOMAS ADAM über sein Restaurant ganz ohne Tiere

„Einfach probieren und üben!“

Wie haben Sie persönlich die Umstellung auf eine vegane Lebensweise erlebt?

Eigentlich ist es für mich überhaupt keine Umstellung gewesen. Die Überzeugung, dass es nicht richtig ist, Tiere zu essen, hatte ich schon, jede\*r in sich! Aus Gewohnheit und auch durch Handlung übersetzt. Schlussendlich habe ich mich Enten gefüttert habe. Plötzlich stellte ich mir die Tiere essen kann. Mit diesem Klick im Kopf habe ohne dass es mir schwerfiel oder es irgendwelche



Umstellung gewesen. Die Überzeugung, dass es soweit ich denken kann. Ich glaube, die hat soziale Gründe habe ich sie aber nicht in eine dazu entschlossen, fortan vegan zu leben, als ich Frage, wie ich solche schönen, faszinierenden ich die Entscheidung auch direkt umgesetzt, Schwierigkeiten gab.

Und wie hat sich dieser Prozess für das Restaurant gestaltet? Was haben Sie dadurch gelernt?

Im Restaurant war es im Endeffekt ganz genauso. Meinem Geschäftspartner, Herrn Körle, ging es ähnlich und wir haben uns anfangs nicht so recht getraut. Hinterher haben wir uns fast geärgert, nicht früher auf vegan umgestiegen zu sein. Am Anfang haben wir das Fleisch weggelassen und dann recht schnell auch alles andere. Die Umstellung verlief völlig unproblematisch, wir kochen fast genauso wie früher. Ganz ehrlich, auch Knödel mit Ei fallen mal auseinander! Das muss man nicht auf vegan schieben. Einfach probieren und üben!

Wie gelingt es, Menschen davon zu überzeugen, dass sich Genuss und Ethik nicht ausschließen und nicht Verzicht bedeuten?

Meiner Erfahrung nach ganz einfach, indem man z.B. zu uns kommt und das Essen probiert. Ich kann es schon fast nicht mehr hören, wenn mir Kund\*innen erstaunt berichten, wie gut es schmecke und dass das ja gar kein Verzicht sei. Diese Verzichtsängste halten sich sehr hartnäckig, und die mentale Verbindung „vegan = Verzicht“ ist einfach noch da. Dabei ist „ganz normales“ Essen, wie beim italienischen Lokal nebenan, doch auch oft vegan, z.B. Spaghetti Arrabiata, Sorbet oder was auch immer.

Oft wird bei politischen Suffizienz-Maßnahmen, z.B. beim Veggie-Day ja sehr laut kritisiert, dies beschränke die individuelle Freiheit ungerechtfertigt. Was entgegnen Sie da?

Für mich rechtfertigt keine angebliche persönliche Freiheit Tierleid. Im Endeffekt ist es eine normative Prioritätensetzung. Das hat für mich nichts mit Freiheit zu tun, das gehört sich einfach nicht. Es gibt in Stuttgart nun mal keine Kuh, die auf einer Weide lebt und die ich dann essen könnte. Früher war ich der Überzeugung, dass bio viel besser ist. Aber schlussendlich sind das in Bezug auf das Tierwohl fragwürdige Stellschrauben, die Tiere werden genauso getötet. Als wir noch Ziegenkäse verwendeten, fragte ich meinen Lieferanten, einen Bio-Hof auf der schwäbischen Alb, was mit den jungen Ziegen passiere. Die Antwort war recht eindeutig: „Herr Adam, fragen Sie bitte nicht!“

Wie gelingt es Ihrer Erfahrung nach, Menschen zum Nachdenken über ein gutes Leben (für sich und andere) zu motivieren?

Einfach vorleben und Alternativen zeigen! Ich ertappe mich auch immer wieder beim Belehren, aber das bringt nichts. Die Motivation muss von innen kommen. Mein Traum ist es, dass es keine explizit veganen Restaurants oder Produkte mehr gibt, sondern das einfach normal ist. Und es dann eine Kennzeichnung für tierische Inhaltsstoffe gibt. Denn „vegan“ ist friedvoll und kann auf ganz verschiedenen Ebenen so viel verändern!

#### Zur Person

Thomas Adam betreibt zusammen mit seinem Geschäftspartner Alexander Körle seit mehr als 15 Jahren das Restaurant „Körle und Adam“ in Stuttgart-Feuerbach. Weder Marketing-Gedanken noch das Mitschwimmen auf einer Modewelle waren die Beweggründe dafür, vegan und bio zu kochen – sondern vielmehr die Verantwortung für das Leben – nicht nur für das eigene. Thomas Adam schreibt außerdem die Kolumne „Aus dem Leben eines veganen Kochs“ für „Kochen ohne Knochen“, ein Magazin für Tierrechte.

[www.koerleundadam.de](http://www.koerleundadam.de)

## Suffizienz im Beruf oder: Arbeit(en) neu denken!

- Laut Zahlen des Statistischen Bundesamtes beträgt der zeitliche Anteil der „Haus und Familienarbeit“ (Reproduktionsarbeit) in Deutschland mindestens das 1,7 fache der Erwerbsarbeit<sup>37</sup>.
- Frauen\* verdienen brutto im Schnitt 22 Prozent weniger als Männer\* (Bruttostundenverdienst 2014). Dabei unterscheiden sich Westdeutschland mit Berlin (23 Prozent) und Ostdeutschland (9 Prozent) deutlich<sup>38</sup>.
- Arbeitnehmer\*innen in Deutschland machten 2015 rund 816 Millionen bezahlte Überstunden<sup>39</sup>. Im Dezember 2015 waren in Deutschland über 2,6 Millionen Menschen als arbeitslos registriert (nach § 16 SGB III)<sup>40</sup>.

Arbeiten wir, um zu leben oder leben wir, um zu arbeiten? Wie viel Arbeit ist genug? Was wird überhaupt als Arbeit betrachtet? Welche Arbeit hat welchen Wert? Und was hat Arbeit mit einem suffizienten Leben zu tun? Das sind mit Sicherheit die tiefgreifendsten unter den bisherigen Fragen, denn sie hängen besonders stark mit unserem jetzigem Gesellschafts- und Wirtschaftssystem zusammen. Auf viele Unternehmen werden in den kommenden Jahren durch die Digitalisierung große Herausforderungen zukommen. Diese könnten von Unternehmensleitungen und Mitarbeiter\*innen genutzt werden, um über die Möglichkeiten von Jobsharing-Plätzen, Homeoffice, flexible Arbeitszeitmodelle usw. zu beraten. Hier sind flexible Modelle denkbar, die sich nicht nur auf die Struktur im Unternehmen und das Arbeits- und Familienleben der Mitarbeiter\*innen auswirken würden, sondern auch auf andere Bereiche des täglichen Lebens, wie z.B. das Mobilitätsverhalten.

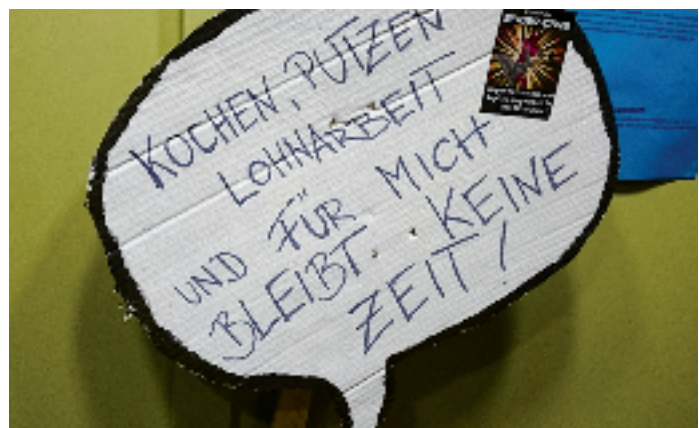


Wir wollen hier zuerst einige zentrale Problemfelder skizzieren und dann einige praktische Ansätze kurz vorstellen.

Natürlich leben wir auch, wenn wir arbeiten und Arbeit und Freizeit lassen sich bei manchen Tätigkeiten nicht eindeutig trennen. Dennoch ist in unserem gegenwärtigen Wirtschaftssystem unsere Zeit grundsätzlich strukturiert in Arbeits- und Lebenszeit. Bestimmte Tätigkeiten werden entlohnt und als sogenannte produktive Tätigkeiten bezeichnet, andere werden nicht entlohnt, auch wenn sie deshalb nicht weniger sinnvoll sind. Häufig sind das sogenannte (re)produktive<sup>41</sup> Tätigkeiten, wie Sorge-, Pflege- und

Beziehungsarbeit. Die Trennung produktiver und (re)produktiver Arbeit ist dabei auch sehr geschlechterabhängig. Frauen\* verrichten traditionell nicht oder schlecht entlohnte Reproduktionsarbeit, während Männer\* „arbeiten gehen“. In einer Gesellschaft, die suffizient sein möchte, ist diese Trennung nicht nur ungerecht, sondern auch nicht zukunftsfähig<sup>42</sup>. Denn sie müsste ihren Fokus verstärkt auf die (re)produktiven Tätigkeiten legen und bedürfnisorientiert wirtschaften. Deshalb ist Care kein Frauen\*- sondern ein Zukunftsthema!<sup>43</sup>

Eine andere Dimension ist die sozialpsychologische und kulturelle Bedeutung der Arbeit. Auch hier gilt für viele: höher, schneller, weiter! Zu einem erfolgreichen Leben gehört häufig eine erfolgreiche berufliche Karriere. Diese Maxime zeigt sich nicht zuletzt in den Trends des Bildungssystems, wo es verstärkt um ökonomische Verwertbarkeit geht<sup>44</sup>. In vielen Büros gilt nach wie vor: Wer länger da ist, arbeitet auch härter. Karriere basiert somit oft auf Wettbewerb und Konkurrenz. Nicht zuletzt wird Arbeit in den Gesellschaften des globalen Nordens verstärkt mit Selbstverwirklichung und Selbstwert assoziiert.



Die Philosophin Frigga Haug entwirft mit dem „Vier-in-einem-Modell“ eine „Utopie für alle“, in der Produktions- und Versorgungsarbeiten, Sorge- und Reproduktionsarbeit, Selbstentfaltungsarbeit und politische Mitgestaltungsarbeit gleichberechtigt vertreten sind<sup>45</sup>. Auch die Sozialwissenschaftlerin Jutta Allmendinger empfiehlt eine neue Vollzeit von 32 Stunden als Durchschnitt über das gesamte Erwerbsleben<sup>46</sup>. In der sogenannten „Rushhour des Lebens“, in der Menschen besonders vielen Anforderungen ausgesetzt sind, könnten so z.B. auch Auszeiten für Erziehung oder Pflege leichter umgesetzt werden. In der wissenschaftlichen Praxis und in zivilgesellschaftlichen Initiativen werden weitere Konzepte für ein neues Verständnis von Arbeit diskutiert – doch in der gesellschaftlichen Praxis ist es leider sehr schwierig, mit diesen ausgiebig zu experimentieren. Immerhin liegen Vorschläge zur Familienarbeitszeit für junge Eltern nun seitens des Bundesfamilienministeriums auch in Deutschland auf dem Tisch<sup>47</sup>.



Was heißt das nun für unsere heutige Arbeit? Zuerst müssen wir feststellen, dass viele Alternativen nur privilegierten Menschen zugänglich sind. Man muss es sich schließlich leisten können, in Teilzeit zu arbeiten. Auch Sabbaticals sind eine Sache von gehobenen Jobs. Deshalb geht es hier ganz stark um politische Kämpfe, die nur durch die Organisation von Mehrheiten ausgefochten werden können. Es gibt aber auch Beispiele, die zeigen, wie ein breiter Zugang zu selbstbestimmter Arbeit aussehen kann, z.B. die Bildungskarenz in Österreich<sup>48</sup>. Dabei kann man sich für Weiterbildungsmaßnahmen freistellen lassen und eine bisher als arbeitslos gemeldete Person kann in dieser Zeit die Stelle übernehmen.

## Arbeit umverteilen und umbewerten

Wer in einer Partner\*innenschaft oder Gemeinschaft lebt, kann immerhin die gegenwärtige Aufteilung der Arbeit hinterfragen. Wer arbeitet mit welcher Entlohnung wie lange? Wer hat wie viel Zeit für sich? Wer ist durch seine\*ihre Arbeit gut oder weniger gut für Alter und Krankheit abgesichert? Welche Veränderungen sind möglich?

## Jobsharing

Statt in Teilzeit zu arbeiten ist es oft auch möglich, Vollzeitstellen zwischen zwei Menschen zu teilen. Einige Unternehmen bieten das schon von selbst an, oft lohnt sich aber auch eine Initiativbewerbung als Team. Unter [www.tadememploy.com](http://www.tadememploy.com) werden Teampartner\*innen und offene Stellen inseriert.

## Jobs mit Sinn

Eine weitere Möglichkeit ist, in Organisationen zu arbeiten, die sich gesellschaftlich oder politisch für die eigenen Werte einsetzen. Das geht in einer Vielzahl von Berufen, sei es Grafikdesign, Betriebswirtschaft, im Handel oder der Erziehung. Das heißt jedoch leider noch nicht zwangsläufig, bessere und fairere Arbeitsbedingungen zu haben. [www.thechanger.org](http://www.thechanger.org)

## Arbeitnehmer\*innen stärken

In Gewerkschaften machen Arbeitnehmer\*innen gemeinsam Druck für bessere Arbeitsbedingungen, z.B. die kurze Vollzeit. Dazu braucht es viele Gewerkschaftsmitglieder, die auch ein Augenmerk auf ökologische Belange legen und dies mit sozialen Veränderungen zusammendenken, z.B. beim Kohleausstieg.

## Gute Arbeit ermöglichen

Als Unternehmensleiter\*in, Teamleiter\*in, Chef\*in oder in anderer verantwortungsvoller Position hat man viele Stellschrauben, an denen man drehen kann. Das könnten flexible Arbeitszeiten sein, eine Arbeitskultur die Raum für Vielfalt lässt, die Ermöglichung von Auszeiten<sup>49</sup>.

# INTERVIEW

## Interview mit DR. ANTJE VON DEWITZ, Geschäftsführerin von VAUDE, über Suffizienz in Unternehmen

### „Wachstum ja, aber nicht um jeden Preis“

**Kann ein Unternehmen überhaupt „suffizient“ geführt werden? Und was heißt „Suffizienz“ für ein Unternehmen?**

Ein Unternehmen, das in einer gesunden und wirtschaftlicher Verantwortung agiert, selbstverständlich sein, dass diese drei Faktoren berücksichtigt und – so gut es geht – in Einklang nicht um jeden Preis.



Balance zwischen ökologischer, sozialer ist in meinen Augen suffizient. Es sollte bei allen unternehmerischen Entscheidungen gebracht werden. Das heißt: Wachstum ja, aber

Doch wie schafft man das als Unternehmen? einen Prozess, bei dem die Werte Schritt für Schritt werden. Entscheidend dabei ist, dass alle Mitarbeiter\*innen einbezogen werden. Wenn jedem\*jeder einzelnen bewusst wird, wie er\*sie in seiner jeweiligen Funktion dazu beitragen kann, dann fangen wir an, Nachhaltigkeit im ganzen Unternehmen zu leben.

Nach unseren Erfahrungen erfordert es zunächst Schritt im ganzen Unternehmen verankert

**Was sind aus Ihrer Sicht die wichtigsten Gründe, suffizient zu wirtschaften?**

Der wichtigste ist, dass wir nur eine Welt haben, aber momentan noch immer so wirtschaften, als hätten wir noch einige davon in Reserve. Wir sind als Unternehmen mitverantwortlich für die großen globale Probleme wie die Klimaerwärmung. Daraus ergeben sich in jedem Unternehmen viele Handlungsfelder. Bei VAUDE können wir mittlerweile zeigen, dass man als Unternehmen verantwortlich handeln und zugleich wirtschaftlich erfolgreich sein kann. Durch unseren konsequenten Nachhaltigkeitskurs konnten wir uns als Marke klar positionieren. Wir stehen für Glaubwürdigkeit und ökologische Produkte. Immer mehr Konsument\*innen achten beim Kauf bewusst auf diese Aspekte.

**Welche politischen Rahmenbedingungen würden es Unternehmen erleichtern, suffizienter zu wirtschaften?**

Unternehmen werden in unserem Wirtschaftssystem vor allem nach ihrem finanziellen Erfolg bewertet. Aspekte wie ökologische Verantwortung oder soziale Gerechtigkeit werden dabei ausgeblendet. Ganzheitliche Reportings wie GRI (Global Reporting Initiative) oder GWÖ (Gemeinwohl-Ökonomie), die auch ökologische und soziale Faktoren und damit die gesamte unternehmerische Verantwortung beurteilen, sind derzeit noch die Ausnahme. Von der Politik würde ich mir wünschen, dass sie stärker zu einem Umdenken in der Wirtschaft beiträgt, indem diese Unternehmen stärker gefördert werden. Suffizient zu wirtschaften ist oft mit einem höheren organisatorischen und finanziellen Aufwand verbunden. Das ist für viele Unternehmen abschreckend. Wenn es z.B. steuerliche oder sonstige finanzielle Anreize für nachhaltige Unternehmen gäbe, würden sicher mehr Betriebe diesen Weg einschlagen.



**Aus Ihrer Sicht als Unternehmerin: Können sich Menschen in ihrem Verhalten verändern – hin zur Suffizienz? Welche Anreize gibt es hierfür?**

Ja, diese Erfahrung haben wir ganz deutlich gemacht. Die Entscheidung, uns konsequent nachhaltig auszurichten, war mit einem großen Change Prozess im ganzen Unternehmen verbunden. Zu Beginn waren viele Mitarbeiter\*innen noch skeptisch, ob dies der richtige Weg ist. Daher ist es wichtig, wirklich alle Mitarbeiter\*innen von Anfang an mitzunehmen und die Werte greifbar zu machen. Denn die meisten Menschen haben doch im Innern den Wunsch, einen positiven Beitrag zu leisten, die Umwelt zu schützen und sich fair zu verhalten. Es geht also darum, dieses Bewusstsein im beruflichen Kontext freizusetzen. Dann entfalten sich ungeahnte Energien. Was mich persönlich sehr bewegt hat, war zu sehen, wie „ansteckend“ das Thema ist, wie Mitarbeiter\*innen sich zunehmend Gedanken machen und dies auch aufs Privatleben übertragen. Da merkt man, wie sich durch kleine Dinge große Wellen erzeugen lassen.

**Spielt Suffizienz auch in Ihrem Alltag eine Rolle?**

Ja klar, das ist meine innere Überzeugung, die ich privat genauso lebe wie beruflich. So achten wir beim Familien-Einkauf auf Bio-Produkte und regionale Herkunft. Ich lasse bewusst das Auto stehen, wenn ich radeln oder zu Fuß gehen kann. Auch zur Arbeit fahre ich jeden Tag mit dem Rad. Das Schöne ist, zu merken, wie sich auch bei mir selbst das Bewusstsein immer mehr vertieft, je mehr ich mich mit dem Thema beschäftige.

**Zur Person**

Dr. Antje von Dewitz ist Geschäftsführerin des Outdoor-Ausrüsters VAUDE. Das Tettlinger Familienunternehmen bietet funktionelle Produkte für Berg- und Bike-Sportler.

## Suffizienz und das liebe Geld oder: Darüber müssen wir reden!

Klar ist, dass unsere derzeitige Wirtschaft mit purem Gewinnstreben dem Nachhaltigkeits- und insbesondere dem Suffizienzgedanken nicht gerecht wird. Immer mehr Produkte und immer mehr Rohstoffverbrauch – unendliches Wachstum auf einem Planeten mit endlichen Ressourcen klappt nicht. Wir brauchen einen Umbau des Wirtschaftssystems, zu dem es im Rahmen der Postwachstums-Diskussion bereits viele kluge Gedanken und Vorschläge gibt und deren Erläuterung hier den Rahmen sprengen würde – wir verweisen deshalb auf die Literaturtipps ab Seite 71.

Im privaten Bereich ist Geld nach wie vor ein Tabuthema und bei vielen das Selbstverständlichste überhaupt: man hat es einfach. In der Debatte um eine sozial-ökologische Wirtschaftsordnung wird deshalb heftig um sinnvolle Veränderungen des Finanzsystems gerungen. Kleine Weichenstellungen im persönlichen Bereich gehen sofort!

## Sozial-ökologische Banken

Es gibt inzwischen eine Auswahl von Banken, die Geld nach sozial-ökologischen Kriterien anlegen und verleihen<sup>50</sup>. Auch hier kann die Brücke zur Suffizienz geschlagen werden, denn es geht dabei nicht um Profitmaximierung, sondern darum, den Gestaltungsspielraum, den Kapital gibt, zu nutzen und in gesellschaftlich sinnvolle und häufig auch ressourcensparender wirtschaftende Projekte zu investieren.

## Regionalwährungen

Die bekannteste und erfolgreichste Regionalwährung in Deutschland ist der „Chiemgauer“<sup>51</sup>. Regionalwährungen sollen zumindest einen großen Teil der Kaufkraft in der Region halten und damit die regionale Wirtschaft stärken. Dadurch müssen außerdem weniger Waren transportiert werden, was die Umwelt schont. Gleichzeitig soll eine Regionalwährung dafür sorgen, sich seiner Region zugehörig und für sie verantwortlich zu fühlen. Wichtig ist, dass eine Regionalwährung keine Zinsen abwirft. Im Gegenteil: Wer seinen Chiemgauer hortet, muss Strafzinsen zahlen. Sparen ist in diesen Systemen unerwünscht. Jede\*r soll ihr\*sein regionales Geld schnell wieder ausgeben. Dafür sind aber auch Kredite zinsfrei. Die Regionalwährung ist dadurch reines Tauschmittel, keine Wertanlage.



## Geldfrei(er) Leben

Was wäre eigentlich, wenn wir gar kein Geld mehr bräuchten? Geht das überhaupt? Ja, es geht – auch wenn wir Autor\*innen es uns selbst nicht vorstellen könnten, völlig geldfrei zu leben, so gibt es doch Schritte in diese Richtung, die uns überzeugt haben.

Einige experimentierfreudige Menschen in Deutschland haben erfolgreich versucht, ganz ohne Geld zu leben. Der bekannteste ist Raphael Fellmer mit seiner Familie. Er hat über fünf Jahre geldfrei gelebt, ohne dabei auf die wesentlichen Dinge im Leben – wohnen, essen, Kleidung etc. – verzichten zu müssen<sup>52</sup>.

Dabei heißt geldfrei leben nicht, auf Kosten anderer zu leben. Statt Geld findet sich einfach ein anderes Tauschmittel. Zum Beispiel praktische Hilfeleistung statt Miete, Essen beim lokalen Fairteiler abholen, Klamotten von der Kleidertauschparty und so weiter. Die mittlerweile deutschlandweit etablierten Tauschringe sind auch hier eine gute Plattform<sup>53</sup>.

## Grundeinkommen ermöglichen

Das Grundeinkommen ist eine inzwischen breit diskutierte Idee und es gibt viele verschiedene Vorschläge, wie genau es gestaltet werden könnte. Der Kern ist bei allen Ideen, jedem Menschen unabhängig von Gegenleistungen eine Mindesteinkommenssicherung zu gewähren und so mehr individuelle Autonomie zu schaffen. Neben einem staatlichen Modellversuch in Finnland<sup>54</sup> gibt es im deutschsprachigen Raum auch die Initiative „Mein Grundeinkommen“<sup>55</sup>, die regelmäßig crowdfinanzierte Grundeinkommen verlost.

## Suffizienz und Gesellschaft oder: Diskurs zum guten Leben!

- Wann hatte ich zuletzt eine richtig schöne Zeit gemeinsam mit anderen?
- Was ist wirklich wichtig im Leben?
- Was möchte ich am Ende meines Lebens erreicht haben? Und wie ressourcenintensiv ist dieser Traum?
- Wie stark beeinflusst mich eigentlich die Werbung, die ich täglich freiwillig konsumiere oder unfreiwillig „mitnehme“, in meinen Wünschen und in meinem konkreten Konsum?

Oft ist uns das, was wir am tiefsten verinnerlicht haben, nicht bewusst. Das macht es sehr schwer, sich kritisch zu hinterfragen. Das könnte z.B. die eigenen Assoziationen und Vorstellungen von Wohlstand und Erfolg betreffen. Auf was kommt es dem\*der Einzelnen abseits von Rollenerwartungen, kollektiven Werten und sozialem Vergleich tatsächlich an?





## INTERVIEW

### Interview mit ANJA HUMBURG über Medien und Suffizienz

„Suffizienz bekommt wieder eine Chance, positiv besetzt zu werden“

In welcher Form und mit welchen Aufhängern Suffizienz in verschiedenen Medien berichtet?

Aus der journalistischen Praxis gewinne ich den sich in den Medien durchzusetzen. Doch mit Alternativen blickenden Journalismus bekommt Chance, positiv besetzt zu werden und nicht assoziiert zu werden.



und Schlagworten wird geheimhin über

Eindruck, dass es das Wort selbst schwer hat, dem aufkeimenden konstruktiven, eher auf die auch die Suffizienz in den Medien wieder eine mehr in erster Linie mit Verzicht und Rückgang

Gibt es bestimmte Aspekte, die deiner Meinung nach dabei oft zu kurz kommen?

Wichtig ist, das Konzept der Suffizienz nicht allein als Verantwortung der\*des Einzelnen zu sehen, sondern auch als politische und gesellschaftliche Verantwortung. Es müssen die Regeln und Institutionen geschaffen werden. Erst dann wird es dem\*der Einzelnen überhaupt möglich, seinen\*ihren eigenen suffizienten Lebensstil zu entwickeln und zu praktizieren.

Wie nimmst du als Journalistin den Diskurs in den Medien rund um Suffizienz (Postwachstum, Entschleunigung...) war?

Ich habe den Eindruck, dass einige neue und gerade entstehenden Medien wie etwa die Magazine „transform“ und Oya Plattformen wie N21, futurzwei.org und Perspective Daily oder Journalist\*innen-Netzwerke wie Netzwerk Weitblick e.V. den Weg hin zu einem transformativen, konstruktiven Journalismus weisen und eine aktive Rolle in der Kommunikation der Herausforderungen des Globalen Wandels einnehmen.

Wie gelingt es, Menschen kommunikativ zu motivieren, sich mit dem Themenkomplex Suffizienz auseinanderzusetzen?

Gute Recherchen, brillante Fotos, verdauliche Texte – das klassische Repertoire der Journalist\*innen – bietet ganz viel, um Suffizienz-Themen verständlich und spannend rüberzubringen. Die größte Herausforderung ist es, mit einem Blick fürs Ganze, mit konkreten Zukunftsvorstellungen – ich mag den Begriff der „Nowtopias“ von Chris Carlsson – und letztendlich mit Empathie (auch sich selbst gegenüber) an die Berichterstattung heranzutreten. Das setzt einiges voraus, wie eine angemessene Bezahlung und lebensdienliche Arbeitsbedingungen.

Wie können ganz verschiedene Menschen medial erreicht werden und nicht ausschließlich die „ewig Gleichen“?

Mir gefällt die Herangehensweise von Daniel Constein, Mitglied im Netzwerk Wachstumswende. Er sagt, wir haben ein Recht darauf, frei entscheiden zu dürfen. Von diesem Freiheitsrecht sind wir heute aber weit entfernt. Wir unterliegen Wachstumszwängen und sind Teil der „Megamaschine“, wie sie Fabian Scheidler nennt. Es macht einen Unterschied, ob ich angesichts der planetaren Grenzen verzichten soll oder ich in ihrem Anblick wirklich frei wählen kann, welchen Lebensstil ich praktizieren möchte. Ich halte viele Menschen empfänglich für die zweite Botschaft.

Zur Person

Anja Humburg ist Journalistin und Umweltwissenschaftlerin. Mit dem journalistischen Handwerkszeug setzt sie sich für einen sozial-ökologischen Wandel ein. Ein Anliegen ist ihr die regionale Berichterstattung: Sie verantwortet das lokale Nachhaltigkeitsmagazin für die Region Lüneburg, genannt „Was zählt.“, das es seit 2014 gibt und das der Lokalzeitung beiliegt.

## Suffizienz-Themen setzen und Räume für Austausch

Interessant ist es, mit anderen und möglichst vielen verschiedenen Menschen über das zu reden, was für sie zu einem guten Leben gehört. Und darüber, was in unserer derzeitigen Gemeinschaft als Verzicht empfunden, und was als Gewinn erfahren wird – und wie diese miteinander zusammenhängen und unterschiedlich bewertet werden können. Unsichere Straßenüberquerungen für kleine Kinder in Städten oder freie Fahrt in überdimensionierten PKW zum Beispiel. So gelingt es möglicherweise, Suffizienz ohne erhobenen Zeigefinger in Gruppen zum Thema zu machen und nachvollziehbare Anknüpfungspunkte zu schaffen, z.B. Präsenzkultur am Arbeitsplatz oder das Abfallsystem in der Mensa. Vielleicht ergibt sich ja auch eine Gelegenheit, über das Thema zu schreiben, sei es für die Lokalzeitung oder ein Blog. Nicht zuletzt lassen sich auch in Sozialen Medien wie Twitter und Facebook Diskussion anstoßen, dafür sind die Hashtags #Degrowth und #Suffizienz bereits etabliert.

Es ist ebenso Sache der Politik, die Notwendigkeit von Suffizienz zu thematisieren (siehe Kapitel 5, Politik für Suffizienz). Nur so finden private Diskussionen oder auch die praktischen Ansätze von Initiativen Eingang in eine gesamtgesellschaftliche Debatte und bekommen damit einen anderen Stellenwert, als nur die wohlwollend betrachtete Bemühung einzelner zu bleiben.

## INTERVIEW

### Interview mit SUSAN BARTH über die Rolle von kreativen Interventionen für Transformation

„Unsere Fragen sollen Unruhe stiften, souverän und mündig machen“

Warum verklebt ihr Fragen im öffentlichen Raum? Was möchtet ihr damit anstoßen?

Mit unseren offenen Fragen wie „Wohin geht „Wann singt dein Herz?“ möchten wir eine im geschützten Raum anstoßen. Oft können diese macht es vielleicht erst auch unangenehm, sich Fragen uns aber genau daran erinnern, worum stiften, damit flexibel, souverän und mündig inneren Kompasses unterstützen.



deine Kraft?“, „Heute schon gespielt?“ oder Auseinandersetzung mit existentiellen Themen Fragen nicht sofort beantwortet werden und das mit ihnen zu befassen. Im Endeffekt sollen die es eigentlich geht. Sie sollen Unruhe im Kopf machen und uns bei der Ausrichtung unseres

Wie stellst du dir einen idealen öffentlichen Raum vor? Was soll sich verändern?

Der öffentliche Raum ist ein Raum, der auch ungeplante Begegnungen und Interaktionen ermöglicht. Hier kann ein Dialog stattfinden, in dem wir eigene Werte zum Ausdruck bringen und sichtbar werden können. Auf der anderen Seite ist es sehr anstrengend und oft überfordernd, dass heutzutage von uns verlangt wird, zu allem Position zu beziehen, oft auch noch sehr unmittelbar. Deshalb kann der öffentliche Raum auch als geschützter Raum fungieren, in dem man nicht Privatperson ist. Ich kann im öffentlichen Raum inspiriert und „bewegt“ werden, ohne dass man es mir sofort ansieht. Die Werbung nutzt dies auf eine eher manipulative Weise. Wir wollen das eher ressourcenstärkend machen.

Einer eurer Fragekleber lautet „Wie viel ist dir genug?“. Wie würdest du diese Frage selbst beantworten?

Diese Frage mag ich schon lange sehr. Für mich selbst heißt das vor allem eine Auseinandersetzung mit meinem Konsum, verbunden mit der Frage „Was brauche ich wirklich und welche Spuren hinterlasse ich dafür?“. Unsere Kultur müsste sich diese Frage ständig stellen und ehrliche Antworten würden wohl zu einem dauerhaft schlechten Gewissen führen – aber vielleicht auch zu einer Veränderung. Ich versuche, mich mit meinen Bedürfnissen auseinanderzusetzen und habe gemerkt, wie sich



diese je nach sozialem Vergleich und Kontext ändern. In „genug“ steckt ja auch das „Genügen“ und daher müssen wir selbst die Entscheidung treffen, wie wir uns selbst genügen und auf welche Weise wir „Löcher“ in diesem Sinne stopfen wollen.

Wie kann man bei euch mitmachen?

**Ganz einfach:** Fragen bestellen und verkleben, Vorschläge für Fragen machen, Fotos von den verklebten Fragen machen und über die Erinnerungsguerilla erzählen. Was uns super hilft und oft untergeht: Rückmeldung geben, wie und wo ihr die Fragen benutzt und eure Erfahrungen damit teilen. Außerdem ist eine wichtige Unterstützung für uns, regelmäßig Schenkungen zu bekommen und über eine\*n Stifter\*in würden wir uns auch sehr freuen, denn durch unsere Rechtsform kommen wir nur schwer an Fördermittel. In Zukunft soll auch ein Blog entstehen, das Inspirationen zur Beantwortung der Fragen gibt, also ist auch inhaltliches Einbringen willkommen.

Zur Person

Susan Barth ist Psychologin und hat die Erinnerungsguerilla (kurz: ErGuer) initiiert. Die ErGuer glaubt an die Kraft von Fragen. Fragen, die an zentrale Themen im menschlichen Leben rühren. Fragen, die an unsere innersten Überzeugungen, Werte und unsere ganz eigenen Vorstellungen, wie sich das Leben gestaltet, anschließen = erinnern sollen. Diese Fragen sind offen, suchen keine direkte Antwort, fügen nichts Neues hinzu und wollen nicht konfrontativ belehren. Die wichtigste Aktivität der Erinnerungsguerilla ist das Verteilen von Fragen, die als kleinformatige Aufkleber von allen Interessierten bezogen und verklebt werden können. Sie können vollflächig oder in post-it-Varianten benutzt werden.

[www.die-erinnerungsguerilla.org](http://www.die-erinnerungsguerilla.org)

## Forschung für eine sozial-ökologische Transformation

Wenn es um Nachhaltige Entwicklung geht, wurde in bisherigen Diskussionen die Bedeutung des Wissenschaftssystems deutlich unterschätzt. Dabei bestimmen das Wissenschaftssystem und seine Ergebnisse zukünftige Entwicklungen und haben erheblichen Einfluss darauf, wie und unter welchen Bedingungen Wissen über Umwelt und Nachhaltigkeit in der Gesellschaft geschaffen wird. Wissenschaftliche Erkenntnisse über Problemlagen und Handlungsoptionen sind entscheidende Voraussetzung einer wirksamen Politik für Nachhaltige Entwicklung. Wie Wissenschaftspolitik eine sozial-ökologische Transformation unterstützen kann, darüber diskutiert z.B. die Kommission Wissenschaftspolitik<sup>56</sup> im Wissenschaftlichen Beirat des BUND. Außerdem bietet der wissenschaftliche Alltag – sei es als Student\*in, Promovierende\*r, Lehrende\*r oder in der Forschung – Möglichkeiten, sich für dieses Thema stark zu machen: Sei es bei der Auswahl von Hausarbeitsthemen, Referaten, der Zusammenstellung von Curricula und Seminarplänen oder der Organisation außeruniversitärer Veranstaltungen<sup>57</sup>.



## INTERVIEW

### Interview mit Prof. Dr. RUDI KURZ über Suffizienz in der Forschung

„Das Wissenschaftssystem sollte sich stärker an den großen gesellschaftlichen Herausforderungen orientieren“

#### Welche Rolle spielt Suffizienz gerade in der wissenschaftlichen Forschung?

Im Mainstream der wirtschaftswissenschaftlichen Diskussion spielt das Thema nach wie vor kaum eine Rolle. Das Problem der (fehlenden) Konsumnachfrage taucht z.B. auf im Zusammenhang mit der neu belebten Diskussion um Säkulare Stagnation. Ansonsten konzentriert sich die (wirtschafts-)wissenschaftliche Nachhaltigkeitsforschung auf Effizienz, Öko-Innovation und Green Growth.

#### Welche Rolle kann und soll Wissenschaft in der sozial-ökologischen Transformation einnehmen?

Die Wissenschaft sollte insbesondere im Hinblick Development Goals eine Vordenker-Rolle nicht nur die Natur- und Ingenieursdisziplinen, Wegbereiter für gesellschaftliche Innovationen). stärker an den großen gesellschaftlichen mit zivilgesellschaftlichen Organisationen Wissenschaftssystem aber einer eigenen Logik, Karriere) und an Drittmittel-Akquisition (für das



auf die Implementierung der Sustainable einnehmen. Gefordert (und zu fördern) sind sondern vor allem die Sozialwissenschaften (als Das Wissenschaftssystem sollte sich insgesamt Herausforderungen orientieren und dazu (ZGO) kooperieren. Tatsächlich folgt das die sich an Publikationen (für die individuelle Überleben der Institution) orientiert.

#### Wie können Wissenschaft und zivilgesellschaftliche Praxis sinnvoll verzahnt werden? Wer kann wo und wie vom anderen lernen?

ZGO könnten Impulse liefern, um die Eigendynamik des Wissenschaftssystems zu verändern. Vereinzelte Partizipationsansätze sind bislang wenig erfolgreich, da die ZGO oft lediglich Alibifunktion haben (z.B. in der Hightech Strategie der Bundesregierung). Zudem fehlt den ZGO die Kapazität für eine flächendeckende Partizipation – vom Agenda-Setting bis zu einzelnen Projekten. Möglichkeiten der Verzahnung bieten sich an den Hochschulen – vom Hochschulrat bis zu studentischen Projekten. Hier wäre auch eine stärkere Vernetzung und Professionalisierung der zahlreichen Studi-Initiativen wünschenswert.

#### Was heißt Suffizienz für dich persönlich?

Ich sehe Suffizienz nicht primär als persönliche Herausforderung für mich, sondern als intellektuelle und wissenschaftliche Aufgabe. Wenn es uns nicht gelingt, die Rahmenbedingungen des Wirtschaftens so zu verändern, dass Suffizienz möglich wird, werden alle gut gemeinten Experimente letztlich zusammenbrechen.

#### Auf welche Hindernisse für ein suffizienteres Leben stößt du im Alltag?

Ich habe bzw. nehme mir wenig Zeit, um über Suffizienz im Alltag nachzudenken. Viel im stillen Kämmerchen studieren ist ein gutes Rezept gegen übermäßigen Konsum.

#### Zur Person

Prof Dr. Rudi Kurz ist Volkswirt und bringt seinen wirtschaftswissenschaftlichen Sachverstand in die Arbeit des BUND ein. Im BUND ist er seit Tschernobyl dabei und aktiv im Wissenschaftlichen Beirat (u.a. als Sprecher des AK Wirtschaft & Finanzen und der Kommission Wissenschaftspolitik). Er hat zahlreiche Publikationen u.a. zur Ökologischen Steuerreform und zum (Grünen) Wirtschaftswachstum veröffentlicht.





## Bildung für ein gutes Leben

Auch außerhalb von Universitäten und Schulen, leisten diverse Jugendverbände, -initiativen und -zentren einen wichtigen Beitrag zur außerschulischen Bildung. Doch damit hört es nicht auf, sondern geht weiter mit Volkshochschulen, Instituten, Museen und Gesellschaften. Auch über diese lassen sich ganz verschiedene Bildungs-Angebote zum Thema gutes Leben gestalten<sup>58</sup>, vom Nähkurs, bis zum Kochen mit geretteten Lebensmitteln über Diskussionsveranstaltungen zu Nachbar\*innenwerkstätten zum gemeinsamen Gestalten des Viertels.



## Handlungsspielräume nutzen und schaffen

Nicht in jedem Kontext, in jeder Rolle und in jeder Lebensphase gibt es denselben Handlungsspielraum für bestimmte Lebensbereiche. Unterschiedliche Lebensmodelle bieten verschiedene Möglichkeiten, aktiv zu werden und unterschiedlichen Lebensphasen sind jeweils andere Bedürfnisse inne. Das sollte uns nicht stressen, sondern gut überlegen und dann ausprobieren lassen, wo wir Einfluss auf uns und andere nehmen können und wollen.

## INTERVIEW

### Interview mit RONJA BOBER über ihr Engagement in der BUNDjugend und Suffizienz

„Es geht um das Wesentliche und um Qualität“

Was ist für dich Suffizienz? Was begeistert dich an dieser Idee?

Ganz generell heißt Suffizienz für mich, dass das Wesentliche und die Qualität dessen zu „Entschleunigung, Bewusstsein, Lebensqualität“ Suffizienz für unabdingbar, wenn wir gutes Leben (zurück)gewinnen möchten und



weniger mehr sein kann. Es geht darum, sehen und zu leben. Auch Schlagworte wie kommen mir sofort in den Sinn. Ich halte zukunftsfähige Handlungsmöglichkeiten und ein diese Idee fasziniert mich.

Was sind für dich persönlich die größten

Herausforderungen, suffizient zu leben?

Nun ja, zu allererst hindern mich äußere Einflüsse, z.B. Zeitdruck und bestehende Normen. Außerdem gibt es natürlich auch genug Anreize, die dem entgegenwirken wie Werbung und Gruppenzugehörigkeit – da ist niemand sofort immun dagegen. Eine große Rolle spielt auch potenzielles Außenseitertum, in der Schule, im Studium oder im Betrieb beispielsweise. Und es entsteht auch immer wieder ein vermeintlicher Mehraufwand, z.B. beim Flickern von Klamotten (wobei das Geld für den Kauf neuer ja auch erst erwirtschaftet werden müsste).

Wie gehst du mit ablehnenden Reaktionen aus deinem Umfeld, z.B. in der Schule, um? Gibt es ein Thema, bei dem diese häufig provoziert werden?

Das wichtigste ist für mich, dass ich mich mit Gleichgesinnten austauschen kann. Ich versuche, die positive Seite von Suffizienz zu betonen, wenn das Thema neu für Menschen ist. Oder ganz beiläufig und selbstverständlich Dinge anders machen. Gerade beim Thema „Verschwendung“ stoße ich aber immer wieder auf Ablehnung.

Wie kannst du am besten mit anderen über Suffizienz sprechen? Welche Hindernisse hast du erlebt?

Wichtig ist für beide Seiten Offenheit statt Festhalten an Gewohntem. Oft ist aber schon Frust durch frühere Erlebnisse entstanden und das ist eine große Herausforderung.



### Was möchtest du in der Zukunft noch unbedingt ausprobieren?

Ich würde gerne minimalistischer und autarker leben, von weniger Materiellem abhängig sein. Dazu würde ich gerne verschiedene Projekte, wie z.B. Selbstversorger\*innenhöfe besuchen.

### Was gibt dir Kraft für dein Engagement?

Zeit, die ich mit ähnlich denkenden Menschen verbringe, und vielleicht auch mit anderen gemeinsam Neues ausprobieren, ist da meine Nummer eins. Es sind bei dem ganzen Engagement einfach schöne Erlebnisse dabei, an die ich gerne denke, wenn ich mal frustriert bin. Außerdem ist da ja auch noch mein eigener ethischer Anspruch, dem ich gerecht werden möchte.

### Zur Person

Ronja Bober, 19 Jahre alt, ist ein „Küken“ mit viel Erfahrung: Mit acht Jahren begann sie, Naturtagebuch zu schreiben, gewann dafür mehrere Preise und ist seitdem bei der BUNDjugend aktiv. Besonders am Herzen liegen ihr die Themen Ernährung und Klima. Darüber hinaus ist sie regelmäßig bei Aktionen, wie Ende Gelände oder Sitzblockaden vor Atomfabriken dabei und Teil von JunepA (Jugendnetzwerk für politische Aktionen).



Parkplätze zurückerobern! Der Park(ing) Day der BUNDjugend zeigt, was möglich ist.



## Was wäre wenn...

... mehr Leute Zeit für Ehrenamt und Familie hätten?

... es in Mensa und Kantine regionale Bio-Verpflegung zu vernünftigen Preisen, vielfältige vegetarisch-vegane Optionen und Wahl der Portionsgröße gäbe?

... wir mehr werbefreie Räume hätten?

... Bahn- und Busfahren billiger würde?

... Dinge wieder repariert würden, anstatt weggeschmissen zu werden?

## Interessen ausgleichen

Suffizienz ist in der Politik weder ein beliebtes, noch ein prioritäres Thema. Zu unerkant ist die Notwendigkeit und zu schwierig scheint die Vermittlung. Suffizienz gilt außerdem für viele schlichtweg als politisch nicht durchsetzbar. Das Argument dabei ist meistens, dass andere Verhaltensweisen und ein „Kulturwandel“ nicht von oben verordnet werden könnten. Gegenbeispiel dazu wäre die Einschränkung des Rauchens in öffentlichen Räumen, die sich in Deutschland mittlerweile etabliert hat und große Zustimmung findet.

Am wohl populärsten Beispiel der letzten Jahre, dem von einzelnen Politiker\*innen kurzzeitig propagierten Veggie-Day, zeigte sich außerdem, wie schnell man damit öffentlich in der Ecke der Moralist\*innen und Weltverbesserer\*innen gedrängt werden kann<sup>59</sup> – insbesondere dann, wenn Wahlen vor der Tür stehen und die Volksvertreter\*innen befürchten, öffentlich „abgestraft“ zu werden.

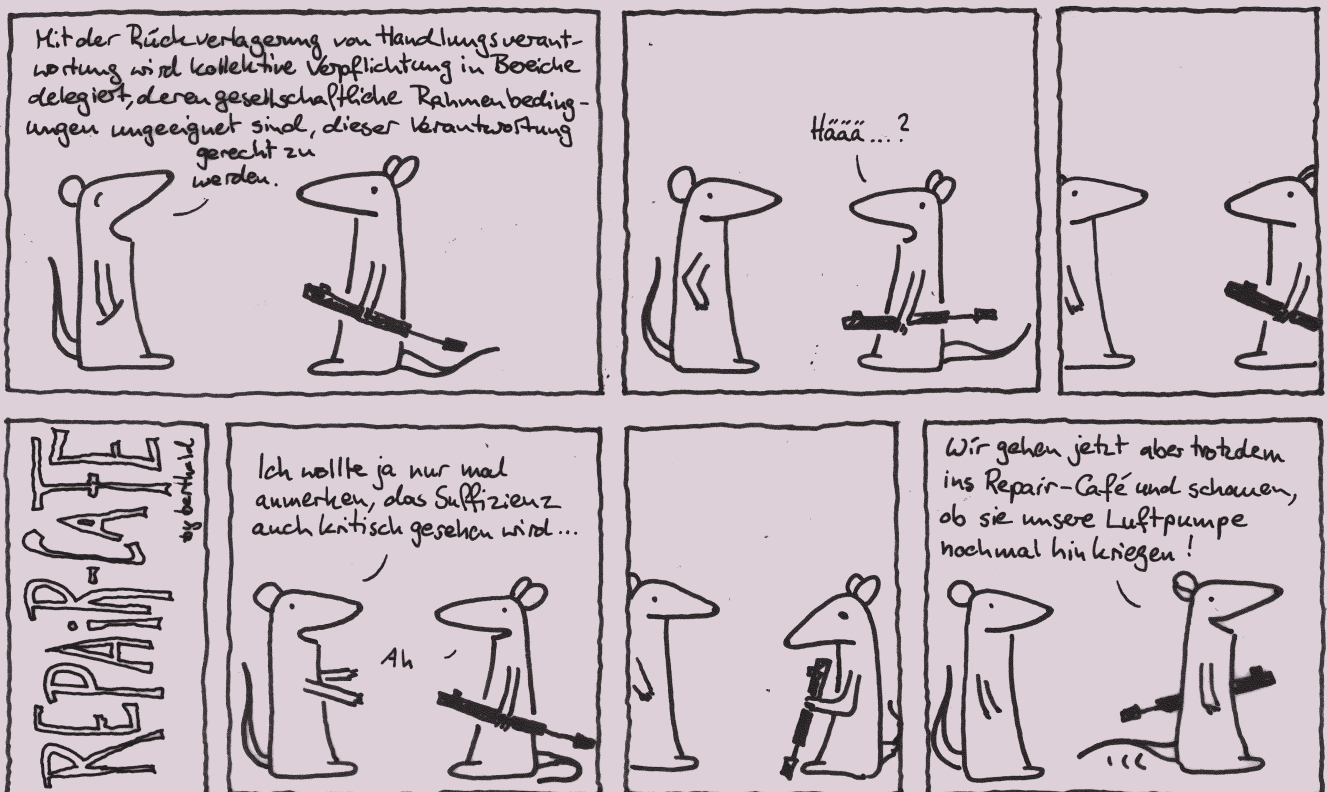
Suffizienz lässt sich eben nicht von heute auf morgen verordnen oder anordnen, sondern bedarf eines langfristigen Kultur- und Wertewandels. In der Politik werden viele Entscheidungen dagegen eher mit Blick auf die laufende Legislaturperiode getroffen. Doch insbesondere mit Blick auf jüngere Wähler\*innen oder auch Familien lässt sich argumentieren, dass vielerorts schon mit dem Kulturwandel „von unten“ begonnen wurde und dieser durch die Politik wirkungsvoll unterstützt und vorgelebt werden kann. So gibt es z.B. mittlerweile einige Bürgermeister\*innen, Landtags- oder Bundestagsabgeordnete, die in den sozialen Medien Fotos von sich posten, wie sie ihre täglichen Wege zwischen Rathaus oder Bundestag und Wohnort per Rad zurücklegen<sup>60</sup>.

Viele vor allem junge Menschen, die sich in Großstädten kein Auto mehr zulegen, werden diese Entscheidung zwar nicht mit „Suffizienz“ begründen, sondern mit der schlechten Parkplatzsituation, verstopften Straßen, einem demgegenüber oftmals sehr guten Bus- und Bahn-Angebot oder einfach einer anderen Prioritätensetzung bei Investitionsentscheidungen. Ebenso zieht es viele Menschen heutzutage in Urban Gardening Initiativen, denen neben dem Wunsch nach gemeinschaftlicher Betätigung oft auch das Anliegen von gesunder, regional erzeugter (Bio-)Verpflegung zugrunde liegt. Letztlich ist es unerheblich, mit welcher Begründung die Menschen zu nachhaltigen Verhaltensänderungen kommen – wichtig ist, dass sie den Weg dorthin finden und darin unterstützt werden, nachhaltig dabei bleiben zu können.





Politik hat als Ermöglicherin die Aufgabe, gute Rahmenbedingungen für suffizientes Verhalten zu schaffen





## INTERVIEW

### Interview mit MdB CHRIS KÜHN über Suffizienz in der Politik

#### „Es braucht eine politische Suffizienz-Bewegung“

Wird das Thema Suffizienz auf landes- und bundespolitischer Ebene diskutiert? Wenn ja, unter welchen Schlagworten und in welchen Politikfeldern?

Die Suffizienzdebatte steht in der Politik noch am Verzicht und Askese verstanden. Deswegen zu sein. Es geht eben nicht um Verzicht, Ressourceneffizienzstrategie brauchen wir auch Klimawandel nicht stoppen können. Denn bereits überschritten. Wir müssen heute maßhalten, um unserem Planeten vorzufinden.



Anfang. Unter Suffizienz wird noch weitgehend scheint Suffizienz oft nicht mehrheitsfähig sondern um Zukunftsfähigkeit. Neben einer eine Suffizienzstrategie, sonst werden wir den heute sind vier von neun planetaren Grenzen in Zukunft noch lebenswerte Bedingungen auf

Wenn es um Suffizienz geht, ist schnell von Ökodiktatur, Verbotskultur usw. die Rede. Wie kann diese Rhetorik in Bezug auf befürchtete Freiheitsverluste durchbrochen werden?

In letzter Zeit habe ich verstärkt den Eindruck, dass die Menschen auf ihr ökologisches Gewissen hören. Das zeigt sich beispielsweise am Bio-Boom oder dem zunehmenden Radverkehr in Städten – dort, wo die Infrastruktur es ermöglicht. Das ist gleichzeitig der Kern des Problems. Viel mehr Menschen würden freiwillig auf Suffizienz achten, wenn es ihnen möglich wäre. Mit Verboten kommt man hier deshalb nicht weiter. Für mich hat Suffizienz auch erstmal nichts mit Verboten und Diktaten zu tun, sondern mit Rücksichtnahme auf unsere Umwelt und unsere Mitmenschen. Suffizienz kann viel dazu beitragen, diesen Planeten lebenswert zu halten. Es geht eben im besten Sinne um ein „Anders“ und nicht um einen Freiheitsverlust.

Welche suffizienzpolitischen Maßnahmen kennen Sie und wie bewerten Sie deren Umsetzung(spotenzial)?

Mir wird Suffizienz im politischen Alltag immer noch zu klein gedacht. Beispielsweise die Idee, ein Auto zu teilen. Carsharing ist leider Nische und wird politisch bis heute nicht ausreichend unterstützt, sei es bei den Stellplätzen im öffentlichen Raum oder bei der direkten politischen Unterstützung. In der Wohnungspolitik spielen Ideen wie Wohnungstausch und gemeinschaftliches Wohnen eine untergeordnete Rolle. Dies muss sich endlich ändern. Beispielsweise müssen wir im Mietrecht Wohnungstausch erleichtern und dafür Sorge tragen, dass neue gemeinschaftliche Wohnprojekte und Genossenschaften ausreichend unterstützt werden.

Wie wird Politik suffizienzfähig?

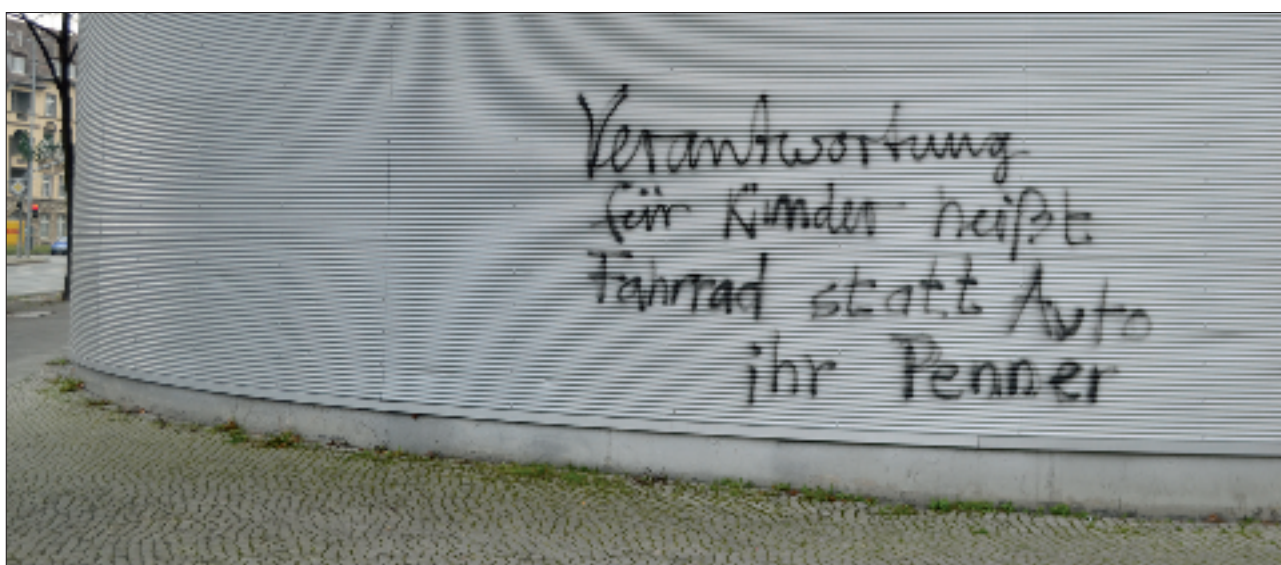
Ohne gesellschaftliche Veränderung und Druck wird dies nicht gelingen. Deshalb braucht es eine politische Suffizienz-Bewegung in Deutschland, die die politische Auseinandersetzung aufnimmt, auf die Straße geht und Druck auf Entscheidungsträger\*innen ausübt. Nur so wird es gelingen, Suffizienz zu einem harten politischen Thema zu machen. Dabei spielen für mich die Umweltverbände und die Umweltbewegung eine entscheidende Rolle.

Zur Person

Christian Kühn hat Politik und Soziologie studiert und ist seit 2013 Grüner Bundestagsabgeordneter für den Wahlkreis Tübingen. Er ist Sprecher für Bau- und Wohnungspolitik der Bundestagsfraktion Bündnis 90/Die Grünen und vertritt seine Fraktion als ordentliches Mitglied im Ausschuss für Umwelt, Naturschutz, Bau- und Reaktorsicherheit.

## Suffizienzpolitik als Schritt zu Solidarität und Gerechtigkeit

Suffizienzpolitik wird häufig zunächst mit Verboten und Einschränkungen assoziiert. Man müsse auf etwas verzichten oder bekäme etwas vorgeschrieben oder bestimmte Handlungsoptionen würden politisch gesteuert teurer gemacht. Doch wer behauptet, dass Suffizienzpolitik die persönliche Freiheit einzelner Menschen einschränke, hat die Vielen aus dem Blick verloren, die längst unter ausschweifender materieller Selbstverwirklichung anderer leiden: Wer beispielsweise mit dem Auto fährt, wo es einen gut funktionierenden ÖPNV gibt, vergisst die Anwohner\*innen, die dadurch gesundheitlich geschädigt werden. Wer sich gegen Tempolimits auf deutschen Autobahnen ausspricht, vergisst, dass die hohen Tempo-Unterschiede auf der Autobahn für viele Autofahrer\*innen Stress bedeuten – ganz abgesehen von ökologischen Auswirkungen unbegrenzter Raserei. Wer meint, seine Wohnung auf T-Shirt-Wärme hochheizen zu müssen, ignoriert – auch aufgrund der leichten Verfügbarkeit von Holz, Kohle oder Gas und der fehlenden direkten Rückkopplung zu den Folgen des verschwenderischen Handelns – gedankenlos sämtliche CO<sub>2</sub>-Bilanzen und damit prognostizierte oder bereits spürbare Folgen der Klimaveränderung.



Während wir im Alltag die durch unseren Lebensstil verursachte Not in anderen Ländern allzu leicht ausblenden können, sind die Folgen von Umweltverschmutzung und sozialer Schieflage in der eigenen Region, zumindest in größeren Städten, kaum mehr zu verdrängen. Immer mehr Autos benötigen immer mehr Straßen. Immer mehr Produkte brauchen immer mehr Orte, an denen sie produziert und verkauft werden können und immer mehr Werbung, um sich verkaufen zu können. Und sie brauchen immer mehr Platz, um nach dem Gebrauch als Müll oder Wertstoff gelagert zu werden. Neue Straßen, neue Gewerbegebiete und neue Supermärkte brauchen Platz, um gebaut zu werden. Dafür müssen nicht nur Grünflächen erhalten, die zuvor andere Funktionen innehatten und beispielsweise der Erholung dienten. Auch der Straßenverkehr nimmt in diesen Regionen zu. Lärm und Luftverschmutzung sind unmittelbare Folgen davon. In der Nähe dieser Orte wird kaum jemand freiwillig wohnen wollen, das Los trifft daher vor allem sozial benachteiligte Menschen und Geringverdiener\*innen. Sie haben diese Orte nicht frei gewählt und können oftmals wenig für die schädlichen Umwelteinflüsse – dennoch müssen sie sie ertragen. An diesem Punkt wird deutlich, wie sehr Suffizienzpolitik auch mit (Umwelt-)Gerechtigkeit zu tun hat.

## Politische Maßnahmen müssen für alle gelten

Deshalb ist eine Politik gefragt, die mit Hilfe von verbindlichen Vorgaben, die sich an alle richten, für einen Interessenausgleich sorgt. Wird immer nur auf freiwillige Verhaltensänderungen gesetzt, wird sich immer nur ein (zu kleiner) Teil der Bevölkerung daran beteiligen – erst recht, wenn manche Verhaltensänderung nicht immer Spaß macht oder die Gewöhnung anfangs schwerfällt.

Wirkungsvolle Suffizienzpolitik kann nicht nur auf dem Willen und dem Engagement Einzelner beruhen, sondern muss von der Politik ermöglicht<sup>61</sup> und so gestaltet werden, dass ein suffizientes Leben für alle möglich wird – auch, um die Ressourceneinsparungen groß genug werden zu lassen, damit eine echte Wirkung eintritt. Dies spiegelt auch der Gandhi





zugeschriebene Aphorismus „Die Welt hat genug für jedermanns Bedürfnisse – aber nicht für jedermanns Gier“<sup>62</sup> wider! Suffizienzpolitik strebt also eine gerechtere Verteilung von Nutzen und Kosten an. Dabei ist klar, dass jede einzelne Suffizienzmaßnahme gut begründet werden muss, um Verständnis zu wecken. Außerdem ist wichtig, dass diejenigen, die sowieso schon benachteiligt sind, weniger belastet werden müssen, z.B. durch progressive Tarife bei möglichen suffizienzpolitischen Abgaben wie Nahverkehrssteuern, Ökosteuern usw. . Aber nicht immer sind Verbote, Einschränkungen und höhere Steuern notwendig: Suffizienzpolitik kann genauso aus Anreizen bestehen, die zu suffizienterem Verhalten ermutigen (z.B. Umwandlung ungenutzter kommunaler Flächen zu Gärten, Spielplätzen oder Räumen für regionale Märkte. Kommunale Gebäude für Repair-Cafés und andere Initiativen etc. zur Verfügung stellen)<sup>63</sup>.

Indem verschiedene umwelt- und menschen-schädigende Subventionen gestrichen würden, könnten erhebliche Steuergeldgelder eingespart und stattdessen für Suffizienzmaßnahmen verwendet werden. Warum werden z.B. Milliarden in landwirtschaftliche Großbetriebe, Kohlekraftwerke oder die Flugindustrie gepumpt?<sup>64</sup>

Auf lokaler und regionaler Ebene gibt es viele bereits bestehende Suffizienz-Initiativen. Doch auch diese stoßen ohne begleitende Politik an ihre Grenzen. Sie brauchen gute Rahmenbedingungen, z.B. auf der Ebene der Gemeinde: werden Initiativen und Projekte darin unterstützt, geeignete Räume und Flächen zu finden oder stellt die Gemeinde gar günstig welche zur Verfügung, sind Repair Cafés, Urban Gardening Projekte o.ä. viel einfacher umzusetzen. So gibt es in Stuttgart angesichts von ca. 30 lokalen Initiativen seit 2014 Urban Gardening-Beauftragte<sup>65</sup>.

Ziel von Praxisinitiativen sollte auch sein, über die Veranschaulichung und Veröffentlichung ihrer Arbeit zunehmend einen gesellschaftlichen Diskurs zum besseren und zukunftsfähigen Leben anzustoßen. Ein Verbleib in der Nische derer, die schon immer gewusst haben, wie es besser geht und damit die bewusste Abgrenzung zu den anderen für alle Zeiten für sich festgelegt haben, ist wenig hilfreich, um Suffizienz breitenwirksam zu verankern.



Kommunen können z.B. Räume für Umsonstläden zur Verfügung stellen

## INTERVIEW

Interview mit HERMANN VOGLER, Oberbürgermeister a.D., über Suffizienzpolitik in Kommunen

„Das gegenseitige Vertrauen und das gemeinsame Ziel hat uns aus manchen Tieflagen gerettet“

Was waren ihre Beweggründe, Ansiedlungen auf der Grünen Wiese zu verbieten? Woher kam diese Idee?

Ende der 1980er Jahre kam es in Ravensburg Auseinandersetzungen über den künftigen Weg und eine Vielzahl von Beteiligten verständigten Leitbild. Das heißt alles zu tun, um die Innenstadt zerstört. Konsequenterweise wurden seither unter auf der „Grünen Wiese“ genehmigt.



im Zusammenhang mit der OB-Wahl zu der Stadtentwicklung. Gemeinderat, Wirtschaft sich in der Folge auf den „Ravensburger Weg“ als als lebendige Mitte für Wohnen, Einkaufen, fördern – und alles zu unterlassen, was dies anderem keine kombinierten Einkaufszentren

Wie war der Weg von der Idee zur Umsetzung? Welche Schritte gab es dabei?

Wer waren relevante die Akteure und welche Interessen trafen aufeinander?

Die Meinungsbildung und die Entscheidungen zur Umsetzung des „Ravensburger Wegs“ im Einzelnen erfolgten schrittweise. Was die Umsetzung bei der „Grünen Wiese“ betrifft, haben wir einfach das Planungsrecht angewendet und den kommunalpolitischen Willen umgesetzt. Natürlich gehören dazu viele Einzelentscheidungen zum Verkehr, zu Grundstücken, zur Erschließung. Für die Durchsetzung entscheidend war ab 1989 die Initiative Ravensburg, ein gemeinsames Unternehmen der Stadt und der Wirtschaft für die Öffentlichkeitsarbeit und für Projekte zur Vermittlung und Umsetzung des „Ravensburger Wegs“. Das Bürgerforum Altstadt und das BUND-Naturschutzzentrum Ravensburg unterstützten diesen Weg. Politisch hilfreich für Mehrheiten in der Verkehrs- und Energiepolitik war ab 1996 auch die Benennung von Ravensburg als Ökologische Modellstadt im Land.

Welche politischen und administrativen Hürden gab es für diese Siedlungspolitik?

Der „Ravensburger Weg“ war von Anfang an eine gemeinsame Sache der Kommunalpolitik und der Wirtschaft. Die Stadt hatte das Glück, dass die Wirtschaft der Innenstadt sich 1989 im Wirtschaftsforum pro Ravensburg unter der Führung einer weitsichtigen und kulturell engagierten Persönlichkeit neu organisierte. Der gewohnte Schlagabtausch zwischen Politik und Unternehmen wurde abgelöst durch offenen Umgang, regelmäßige Gespräche und gemeinsame Strategien für die Stadt. Dabei wurden unterschiedliche Auffassungen und Vorstellungen keineswegs unter den Teppich gekehrt. Das gegenseitige Vertrauen und das gemeinsame Ziel hat uns aus manchen Tieflagen gerettet. Und im Gemeinderat war der „Ravensburger Weg“ über alle Fraktionen hinweg unbestritten.

(Wie) haben Sie sich politisch mit Suffizienz auseinandergesetzt? Welche Erfahrungen konnten Sie dabei sammeln?

Ob man für sich, mit Kindern oder für eine Stadt Entscheidungen trifft, es ist immer eine Herausforderung, auf scheinbar verlockende Angebote und Möglichkeiten zu verzichten. Gerade eine Stadt mit einer Vielzahl von Vorstellungen, Interessen und Wünschen braucht bei allen Kompromissen des Alltags ein Leitbild für die Stadtentwicklung, auf das sich die Mehrheit verständigt und als Grundlage für Entscheidungen im politischen Alltag anerkennt. Der Ravensburger Weg, die Initiative Ravensburg und die Ökologische Modellstadt waren verbindliche Wegweiser für die Zukunft unserer Stadt. Ohne manchen Verzicht an Konsum und Landschaftsverbrauch wäre Ravensburg nicht die lebenswerte Stadt, um die uns manche so beneiden.

Zur Person

Hermann Vogler war über 20 Jahre lang, von 1987 bis 2010, Oberbürgermeister von Ravensburg, einer Stadt mit 50 000 Einwohner\*innen im Süden Baden-Württembergs. Zuvor war er als Verbandsdirektor des Regionalverbands Bodensee-Oberschwaben tätig. Hermann Vogler prägte das Stadtentwicklungskonzept „Ravensburger Weg“ mit dem Ziel, eine lebenswerte und lebendige Stadt für alle zu schaffen, intensiv mit.



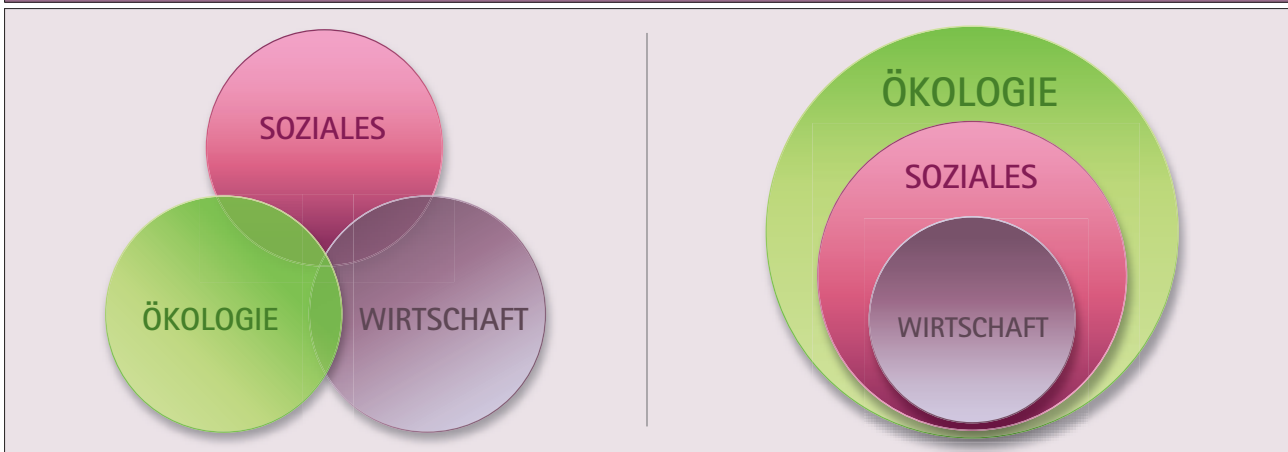
## Warum Suffizienzpolitik?

- **Anreize schaffen:** Wir alle wissen viel darüber, was wir tun sollten, sind aber zu bequem oder zu knapp bei Kasse oder zu gestresst, um es zu tun. Deshalb müssen Anreize geschaffen werden, die bei der Umsetzung unterstützen, z.B. verbesserte und preisgünstigere Möglichkeiten, den ÖPNV zu nutzen.
- **Sinnvoll regulieren:** Subventionen, die Suffizienz verhindern, müssen abgeschafft und durch ressourcenschonende Alternativen ersetzt werden. Andere Maßnahmen könnten neu eingeführt werden, so z.B. eine bundesweite Stickstoffsteuer oder auch eine stärkere Besteuerung von Fleischwaren, die die realen ökologischen Folgekosten berücksichtigen würde.
- **Möglichkeiten schaffen:** Viele Ideen können erst dann kollektiv umgesetzt werden, wenn es entsprechende Strukturen gibt, z.B. ÖPNV als echte Alternative zum Auto.
- **Einen Rahmen errichten:** Initiativen wie Repair Cafés stoßen an Grenzen, wenn die kommunale Politik nicht unterstützt, z.B. bei der Bereitstellung von Infrastruktur und bezahlten Arbeitskräften.
- **Gesellschaftliches Lernen:** Politik soll kollektive Lernerlebnisse ermöglichen, denn keine\*r von uns weiß schon jetzt genau, wie eine suffiziente künftige Gesellschaft aussieht. Diese zu begleiten und auszuwerten, ist Aufgabe der Gemeinschaft. So müssen alle suffizienzpolitischen Maßnahmen regelmäßig auf ihre Wirksamkeit, ihre gesellschaftliche Strahlkraft und ihre eventuell unerwünschten Nebeneffekte hin überprüft werden.
- **Prozesse gemeinsam gestalten:** Die Veränderungen, um die es geht, sind dermaßen tiefgreifend, dass wir einen Diskurs brauchen, der alle Stimmen berücksichtigt. Eine souveräne Politik muss dabei proaktiv moderieren und abwägen und auch basisdemokratische und selbstorganisierte Gruppen unterstützen.
- **Sharing is caring (Teilen heißt: sich kümmern):** Gemeinsam nutzen hat einen gesellschaftlichen Mehrwert und ermöglicht einen Zugang zu Ressourcen für möglichst alle Menschen. Gemeingüter müssen transparent verwaltet werden, dazu braucht es politische Regulierung, die von den Menschen mitbestimmt wird.
- **Besseres Leben ermöglichen:** Guten Beispielen zur Umsetzung verhelfen und somit veranschaulichen, dass es anders geht und wie es anders gehen kann.

## Wie sieht es mit Nachhaltigkeitspolitik und Suffizienz in Baden-Württemberg aus?

Im Jahr 2007 wurde durch die damalige CDU-FDP-Regierung unter Ministerpräsident Günter Oettinger und Umweltministerin Tanja Gönner die Nachhaltigkeitsstrategie Baden-Württemberg ins Leben gerufen. Sie trug das Motto „Jetzt das Morgen gestalten“. Das Nachhaltigkeitsverständnis wurde damals definiert als eines, bei dem ökonomische, ökologische und sozialen Dimensionen als gleichwertige Bereiche angesehen werden<sup>66</sup>. In BUND und BUNDjugend besteht ein anderes Verständnis von Nachhaltigkeit, wonach ökologische und soziale Belange Leitplanken sind, innerhalb derer Wirtschaften stattfindet<sup>67</sup>. Nachhaltige Politik und nachhaltiges Wirtschaften müssen die ökologischen und sozialen Grenzen anerkennen und sich innerhalb dieser Grenzen bewegen.

### Drei-Säulen-Modell versus Vorrangmodell











Nach dem Regierungswechsel 2011 wurde die Strategie unter grün-rot mit Ministerpräsident Kretschmann und Umweltminister Untersteller neu ausgerichtet. Das Motto lautet seitdem schlicht „nachhaltig handeln“. Ziel ist es unter anderem, Nachhaltigkeit zum zentralen Entscheidungskriterium von Regierungs- und Verwaltungshandeln zu machen<sup>68</sup>. Der BUND ist der landesweiten Nachhaltigkeitsstrategie seit der Neuausrichtung beigetreten und beteiligte sich intensiv an den landesweiten Arbeitsgruppe<sup>69</sup>. Viele Ziele wurden von der Landesregierung ambitioniert angegangen. So gibt es mittlerweile zum Beispiel eine im Jahr 2014 vom Kabinett verabschiedete Verwaltungsvorschrift zur Beschaffung, die für alle Behörden und Betriebe des Landes die gleichwertige Berücksichtigung ökologischer und sozialer Kriterien gegenüber ökonomischen möglich macht und somit entsprechende Prioritäten beim Einkauf ermöglicht<sup>70</sup>. Somit ist ökofaire Beschaffung endlich ein realistisches Ziel und nicht nur eine vage Idee.

Im grün-schwarzen Koalitionsvertrag nach der Landtagswahl 2016 wurde festgehalten, dass die Nachhaltigkeitsstrategie sowie die Arbeit des Nachhaltigkeitsbeirates weiter fortgesetzt werden<sup>71</sup>. Zuvor haben die Grünen in ihrem Wahlprogramm zur Landtagswahl anerkannt, dass die Suffizienzdiskussion in der Politik geführt werden muss<sup>72</sup> – was bei diesem politisch so unattraktiven Thema schon ein bemerkenswerter Schritt war, auf dessen Umsetzung nun gedrängt werden muss.

Gute nachhaltige Schritte sind also gemacht, aber es besteht noch immer viel Verbesserungspotential. Insbesondere die strukturelle Verankerung der vielen guten Ideen, die bislang vor allem in Form von (Leuchtturm-)Projekten gefördert werden, ist dem BUND ein wichtiges Anliegen. Auch fehlt noch weitgehend ein echter und institutionalisierter Dialog zwischen Wirtschaft und Zivilgesellschaft, der aufgrund vieler aktueller Problemlagen dringend geboten wäre. Dabei geht es weniger darum, perfekte Lösungen anzubieten, als den Raum zu öffnen und Anstöße für ein „gutes Leben“ zu geben. Politik und Zivilgesellschaft können dabei in verschiedenen Rollen wechselseitig als Impulsgeber\*innen, Ermöglicher\*innen und Korrektiv agieren und so gemeinsam an einem Strang ziehen. Eine besondere Herausforderung dabei wird sein, umfassende Partizipation zu ermöglichen und die Vielfalt der Stimmen und Perspektiven transparent und demokratisch zu moderieren und Interessen abzuwägen.

Was die Betrachtung von Suffizienzmaßnahmen in der Landespolitik angeht, so finden diese in Baden-Württemberg noch ebenso wenig statt wie in anderen Bundesländern. Die bisherigen Maßnahmen zur Nachhaltigen Entwicklung geben jedoch Hoffnung, dass sich das zumindest in weiterer Zukunft partiell ändert, denn z.B. das definierte ehrgeizige Ziel einer klimaneutralen Landesverwaltung<sup>73</sup> wird mit Effizienz- und Konsistenzmaßnahmen alleine nicht zu erreichen sein.



Urban Gardening auf dem Züblinparkhaus II, Ebene 0, in Stuttgart

## Suffizienzpolitische Maßnahmen

Fahrradinfrastruktur  
statt Parkplätze im  
Innenstadtbereich

Ökofaire öffentliche  
Beschaffung

Gesetzliche Regeln  
gegen kalkulierten  
Produktverschleiß

Fleischsteuer

Offene Werkstätten

Verringerte MwSt  
für Reparaturen

Öffentliche  
Obstbäume

Repair-Cafés

Tauschringe

Abbau umweltschädlicher  
Subventionen

Handypfand

Verleih von Lastenrädern  
und Fahrradanhängern

Tempolimit

Umsonst- und  
Second-Hand-Läden

Flächen für Urban  
Gardening

Kurze Vollzeit am  
Arbeitsplatz

Plastiktütenpfand  
(oder -verbot?)

Mehr zu suffizienzpolitischen Maßnahmen in: Manfred Linz (2015): Suffizienz als politische Praxis: Ein Katalog.  
Verfügbar unter: <http://epub.wupperinst.org/frontdoor/index/index/docId/5735>



## SUFFIZIENZ ALS CHANCE!

**W**ir kommen aus einer Tradition „grenzenloser Bedürfnisse angesichts unbegrenzter Ressourcen“<sup>74</sup>. Diese Gewohnheit macht es alles andere als einfach, auf Suffizienz zu setzen und gegen den Strom des „everything goes“ zu schwimmen. Die Feststellung, dass der Planet Erde und der Anspruch eines guten Lebens für alle Menschen unserem Konsum Grenzen setzen, ist ernüchternd.

Schon klar, sagt der „Kopf: Es braucht die große Transformation, ein „weniger, anders, besser“, um den Übergang von der expansiven zur „reduktiven Moderne“<sup>75</sup> zu schaffen, Doch was, wenn bei aller Einsicht der „Bauch“ nicht mitspielt? Dann wird Suffizienz, eine „Kultur und Ökonomie des Genug“<sup>76</sup> zum selbstverordneten Verzicht, zum Zwang und zur Mühe – und die Anfälligkeit für Rückschläge steigt.

Den Suffizienzgedanken kann man aber auch als große Chance sehen, nicht nur für sich selbst. Auch Kommunen und Verbände wie BUND und BUNDjugend, eine dem Gemeinwohl verpflichtete Wirtschaft sowie die gesamte Gesellschaft können daraus neue Perspektiven entwickeln.

Aber ist es nicht zynisch, von Suffizienz als Chance zu sprechen? Es geht doch auch um mögliche Einschränkungen, es geht auch um Verzicht! Auch, aber eben nicht nur. Suffizienz kann mehr Freiheit und Handlungsspielräume eröffnen. Sie eröffnet die Debatte über eine gerechte Verteilung, die bei der Effizienz und Konsistenz keine Rolle spielt. Und sie entbindet die Politik keinesfalls von der Aufgabe, insbesondere für die weniger Privilegierten Sorge zu tragen. Wo genau liegen die Chancen, sich auf den Weg in eine Kultur des Genug zu machen?



Das Boot liegt sicher im Hafen, doch dafür wurde es nicht gebaut...



## INDIVIDUELLE CHANCEN

- » **AUTONOMIE ERFAHREN:** Suffizienz hilft, sich ein Stück weit von den Verführungen der Warenwelt zu befreien, eigenständig zu denken und unabhängig zu handeln. Das kann sich sehr gut anfühlen!
- » **BALLAST IM EIGENEN HAUSHALT ABWERFEN UND ENTRÜMPELN:** Der\*die Durchschnittseuropäer\*in besitzt ca. 10.000 Gegenstände. Eine Familie mit zwei Kindern kann es auf rund 40.000 – 50.000 Gegenstände bringen<sup>77</sup>. Es sind Dinge, die uns erfreuen, aber auch belasten, die wir aufräumen, säubern und suchen, die Zeit beanspruchen und unseren Alltag verstopfen – und die gleichzeitig mit ihrem Ressourcenverbrauch kommenden Generationen Lebensmöglichkeiten nehmen.
- » **KOMPETENZEN SCHAFFEN:** Weniger Dinge länger zu besitzen und das Wenige dafür besser zu kennen, zu pflegen, vielleicht auch reparieren zu können, ist ein Rückgewinn an Kompetenz. Dinge, mit denen wir leben und arbeiten, sind immer bedeutsam für unsere individuelle Identität. Sie bekommen einen Wert, auch oder gerade wenn sie „aufgearbeitet“ sind.
- » **GENUSS UND ACHTSAMKEIT ZELEBRIEREN:** Besonders bei der Ernährung bringt eine Kultur der Suffizienz den Genuss wieder zurück. Erdbeeren der Saison und frühjahrsfrische Radieschen oder Schnittlauch als Butterbrotbelag – mehr braucht es oft nicht. Auch der Sonntagsbraten in Bioqualität schmeckt nach einer fleischlosen Woche besonders gut.
- » **KREATIVITÄT RAUM GEBEN:** Eine Kultur des Genug, ein „so viel du brauchst“ und nicht mehr macht erfinderisch. Sie kitzelt Kreativität heraus und fördert produktives Tun – oder unterstützt auch mal das Nichtstun, die „altmodische“ Muße. Wann war es Ihnen und Euch das letzte Mal langweilig? Und hat man nicht manchmal die besten Ideen beim ziellosen Herumlaufen, Warten oder Grübeln im Grünen?
- » **ZEIT GEWINNEN, NÄHE KREIEREN:** Suffizienz im Alltag hat viele Facetten. Das Radfahren zur Arbeit, das Warten an der Haltestelle, das kreative Verarbeiten von Resten, das Tüfteln an Problemen, das Gespräch mit Freund\*innen oder Bekannten – all das braucht Zeit und bringt so durch die „Hintertür“ die Erfahrung von Entschleunigung. Mehr Abstand zum rasanten Leben reduziert damit auch das Gefühl von Entfremdung. Positiv gesprochen geht es um die Erfahrung, „sich zu Hause zu fühlen“ – in seiner Stadt oder Arbeitswelt, im Umgang mit Dingen, im Verhältnis zu Raum und Zeit oder in den Beziehungen zu anderen Menschen.
- » **BEWUSST ERLEBEN UND ERFAHREN:** Das Weniger an Dingen, an Terminen, an Handlungen kann uns dazu bringen, eher das zu tun, was wir wirklich wollen. Es bietet einen Ausweg aus dem Dilemma „Eigentlich bin ich ganz anders, nur komme ich zu selten dazu“<sup>78</sup>.
- » **GESUNDHEIT FÖRDERN:** Mit dem Rad zur Arbeit fahren, eine Radtour mit der Familie oder Freunden unternehmen, zu wandern und längere Strecken zu Fuß gehen – so wie Schüler\*innen einer Abschlussklasse aus Winterbach bei Stuttgart nach Basel ca. 280 km gelaufen sind<sup>79</sup> – das sind prägende Erfahrungen. Die gesundheitsfördernde Wirkung, zum Beispiel die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, gibt es gratis obendrauf. Eine Entschleunigung in Arbeit und Freizeit nimmt auch den Druck, zur Leistungssteigerung und zum Runterkommen auf Drogen zurückzugreifen.
- » **DIE NACHT ZURÜCKEROBERN:** Praktizierte Suffizienz kann helfen, nicht gegen, sondern mit dem eigenen Körper zu leben. Vielleicht mal auszuprobieren, den (Arbeits-)Tag nicht über Gebühr zu verlängern und die Nacht auch Nacht bleiben zu lassen. Der Biorhythmus des Menschen ist durch das Licht bestimmt. Unsere Vorfahren wachten mit dem Morgengrauen auf, nach Sonnenuntergang gingen sie ins Bett. Melatonin steuert den Tag-Nacht-Rhythmus und ist wichtig für die Regeneration, es wird vom Körper nur produziert, wenn es dunkel ist. Und: Es tut gut, den Tag bewusst abzuschließen statt erschöpft ins Bett zu fallen.
- » **GELD SPAREN:** Sich am Prinzip der Suffizienz zu orientieren, spart tendenziell Geld. Voraussetzung ist, es nicht in andere neue Güter zu investieren – siehe Rebound-Effekt – für die uns dann wiederum die Zeit fehlt<sup>80</sup>.







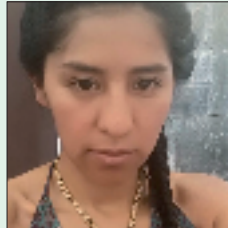
## INTERVIEW

### Interview mit SARON CABERO über Buen Vivir

#### „Ich lebe gut, sofern du gut lebst“

#### Was heißt „Buen Vivir“? Was ist das für eine Philosophie?

Auf Deutsch heißt das „gutes Leben“ und Entwicklungskonzept des globalen Nordens. vorangetrieben, dort sind die Rechte der Natur Vivir beruft sich auf indigene Traditionen und Das wird insbesondere in den ethischen und deutlich. Es geht um eine Kultur des Lebens, mit zwischen Natur und Menschen zu schaffen. Eine Wandel ist. Das Buen Vivir wartet nicht auf eine Rückkehr ins Paradies, sondern kann als Antwort auf die zivilisatorische Krise der Moderne gesehen werden.



es handelt sich um eine Alternative zum Besonders in Bolivien und Ecuador wird es auch in der Verfassung festgeschrieben. Buen verwirft die Paradigmen des Kapitalismus. ästhetischen Perspektiven des Buen Vivir dem Ziel, ein Gleichgewicht und Harmonie der Grundauffassungen ist, dass alles immer im

#### Was sind wichtige Bausteine des Buen Vivir?

Ganz zentral ist die Pachamama, also Mutter Erde. Sie wird nicht als Eigentum betrachtet, sondern die Zugehörigkeit der Menschen zur Erde wird als Grundlage des Lebens betrachtet. Menschen leben mit der Erde, nicht auf ihr. Deshalb kennen einige indigene Gemeinschaften beispielsweise keine Eigentumsrechte für Grundstücke.

Es geht nicht um Entwicklung oder Wachstum, vielmehr ist das Hauptziel, das Leben von allen Lebewesen zu garantieren. Eine Maxime ist, das zu nehmen, was nötig ist und nicht mehr als genug.

Es ist auch eine komplett andere Art zu denken als in Europa. In der europäischen Kultur schaut und deutet man „nach vorne“, wenn man an die Zukunft denkt. Doch in den indigenen Sprachen der Andenländer heißt es „nach hinten“. Dahinter steckt die Überlegung, dass die Zukunft etwas ist, was wir noch nicht gesehen haben, was noch nicht existiert. Die Vergangenheit jedoch kennen wir bereits, und sie liegt sozusagen offen vor uns.

#### Was sind deiner Erfahrung nach die größten Unterschiede zwischen Europa und Lateinamerika, was die Vorstellung von einem guten Leben betrifft?

Zuerst ist es mir wichtig zu sagen, dass es nirgends besser oder schlechter ist, sondern einfach anders – das Denken und das Leben. Eine Anekdote von meiner Ankunft in Deutschland beschreibt das ganz gut. Es war Sommer, ich bin in den Bus eingestiegen, es war sehr heiß und ganz voll. Bei jedem Halt beschwerten sich die Menschen über die ein- und aussteigenden Menschen. Ich habe mich echt gewundert, warum die Menschen so negativ reagieren. In Bolivien wird es im Sommer locker 35 Grad warm und es gibt keine Klimaanlage im Bus. Trotzdem freuen sich die Menschen einfach, wenn auch die letzten Menschen ein- und ausgestiegen sind. Es ist schlicht ein anderer Fokus. Deshalb ist es so wichtig, dass es Menschen gibt, die beide Kulturen kennen, denn sie können vermitteln und eine Brücke bilden.

#### Zur Person

Saron Cabero ist 34 Jahre alt, in Bolivien aufgewachsen und arbeitet beim Entwicklungspädagogischen Informationszentrum in Reutlingen. Als Referentin im Programm „Bildung trifft Entwicklung“ hat sie den Schwerpunkt Andenländer und hält Vorträge zu Themen rund um Politik, Ökonomie, Gesellschaft und Kultur.

[www.epiz.de](http://www.epiz.de)

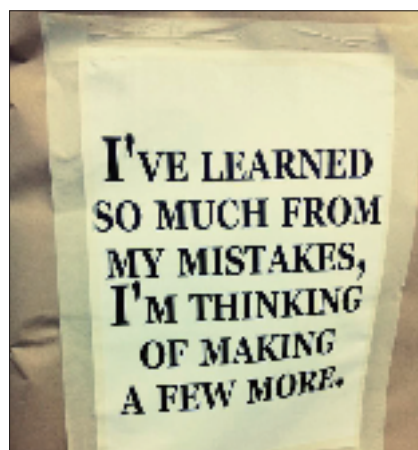
## GESELLSCHAFTLICHE CHANCEN

- » **INFRASTRUKTUREN NEU AUSRICHTEN:** Würde sich mit der Zeit eine Suffizienz-Kultur ausbreiten, hätte das einen breiten gesellschaftlichen Wandel zur Folge: Infrastrukturen würden verändert oder zurückgebaut, Städte und Dörfer erhielten – orientiert am menschlichen Maß (human scale) – ein neues Gesicht. Sie hätten wieder eine große Aufenthalts- und Lebensqualität. Arbeiten, Einkaufen, Wohnen und Freizeitgestaltung könnten wieder zusammenrücken.



- » **KOLLEKTIV NUTZEN:** Politik könnte in Schritten die vorhandenen ordnungsrechtlichen und finanzpolitischen Rahmenbedingungen verändern. Gesellschaft beginnt sich zu wandeln: Vieles würde kollektiv genutzt – nicht nur im Bereich der Mobilität, sondern auch bei Medien und digitalen Anwendungstools. Arbeitszeit würde reduziert und die Verteilungsgerechtigkeit würde wachsen.
- » **HAUSHALTE ENTLASTEN:** Der Staatshaushalt würde voraussichtlich entlastet. Hier ein Beispiel aus dem Gesundheitsbereich: Eine dänische Studie hat die gesellschaftlichen Kosten von auto- und radfahren in Kopenhagen verglichen. Dabei kam sie zu dem Ergebnis, dass radfahren einen gesellschaftlichen Mehrwert schafft, der sich auch ökonomisch bemessen lässt. So ergibt jeder gefahrene Kilometer mit dem Rad einen Gewinn von 16 Cent für Staatshaushalte, während jeder mit dem Auto gefahrene Kilometer 15 Cent kostet<sup>81</sup>. Diese Erkenntnis darf aber keinesfalls in staatlich verordnetes Gesundheitsverhalten münden.

- » **RESILIENT WERDEN (KRISEN MEISTERN UND ALS HERAUSFORDERUNG SEHEN):** Bürger\*innen, die sich selbst fragen, wie sie künftig leben wollen, tragen auch zu einer gesellschaftlichen Zukunftsvorstellung bei. Sie bestimmen vorab mit, was wie erforscht, Da Suffizienzmaßnahmen in Strukturen und Alltagshandeln technologischen Innovationen weniger Risiken: Sie wird als gegenüber auftauchenden



„Ich habe so viel aus meinen Fehlern gelernt, dass ich gedenke, noch einige weitere zu machen“

- » **PIONIER\*IN SEIN:** Letztlich würde Gesellschaft auch global zum Entwicklung, ähnlich wie das (EEG) ein Vorbild auf technischem Entwicklungsziele der UN<sup>82</sup> sind die Anstrengungen dafür weltweit noch der Satz gilt „wie im Westen, Gesellschaften, insbesondere die einer ähnlichen Entwicklung

entwickelt und produziert wird. der Regel eher mit mentalen verbunden sind als mit ständigen steuert die Gesellschaft auch in Ganzes resistenter und resilienter Problemen.

eine an Suffizienz orientierte „role model“ einer nachhaltigen Erneuerbare Energien-Gesetz Gebiet war. Die Nachhaltigkeits-bis 2030 nur zu erreichen, wenn massiv erhöht werden<sup>83</sup>. Da immer so auf Erden<sup>84</sup>“, könnten sich des globalen Nordens, weltweit zu herausgefordert fühlen.



## INTERVIEW

### Interview mit Prof. Dr. KLAUS GOURGÉ über Suffizienz in Unternehmen

„Suffizienz-Kommunikation wird vielen Kund\*innen gefallen“

#### Wirtschaft und Suffizienz – wie passt das überhaupt zusammen?

Es sagt viel über den heute – noch – herrschenden Zeitgeist aus, dass Suffizienz, also Genügsamkeit, im heutigen Wirtschaftsleben oft wie ein Störfaktor erscheint. Das war lange Zeit ganz anders. Seit der Antike bezeichnete „Ökonomie“ die Kunst des richtigen Haushaltens, also den sinnvollen, angemessenen, nicht verschwenderischen Umgang mit den begrenzten Ressourcen. Da passte der Suffizienzgedanke sogar sehr gut.

#### In der Standard-Ökonomik wird gelehrt, dass menschliche Konsumbedürfnisse unendlich sind – woher kommt diese Annahme?

Zuallererst gilt es zu beachten, dass dies in der eben keine allgemeingültige Eigenschaft aller Annahme gab es erstens pragmatische und Ökonom\*innen damit die psychologischen und ganz einfach ausklammern und ihre Modelle so entstanden diese Modelle im 18. und 19. gänzlich anderen Niveau abspielte als heute.



Tat nur eine theoretische Annahme ist und Menschen zu jeder Zeit an jedem Ort. Für diese zweitens historische Gründe: Erstens konnten sonstigen Facetten menschlicher Bedürfnisse auch mathematisch formulieren. Und zweitens Jahrhundert als sich Konsum noch auf einem

#### Gemeinhin wird angenommen, dass alle Unternehmen wachsen wollen und ihren Profit steigern. Wie geht es auch anders?

Hier scheint sich ebenfalls eine vereinfachende Annahme der ökonomischen Theorie quasi verselbständigt zu haben und nun als vermeintlich allgemeingültiges Gesetz aufzutreten. Oft sogar in der verschärften Formulierung, jedes Unternehmen müsse wachsen und seine Gewinne steigern, um zu überleben. Für eine bestimmte Unternehmensform mag dies zutreffen, nämlich börsennotierte Aktiengesellschaften. Doch das sind nicht einmal 0,1 Prozent aller Unternehmen in Deutschland! Dagegen könnten viele der übrigen 99,9 Prozent, von inhabergeführten GmbHs bis zu Genossenschaften, das Wachstumsparadigma durchaus in Frage stellen. Dass dies auch geschieht, zeigt zum Beispiel die steigende Zahl von Unternehmen der Gemeinwohlökonomie (GWÖ).

#### Wie kann sich ein Unternehmen mit Suffizienz auseinandersetzen? Welche Anreize könnte es dafür geben?

Für Effizienzmaßnahmen gibt es schon lange diverse Anreize seitens Politik und Gesetzgebung, für Suffizienz als einem weiteren wichtigen Faktor für nachhaltiges Wirtschaften meines Wissens nicht. Bislang gilt unternehmerische Suffizienz offenbar nicht als förderungswürdig. Mangels externer Anreize basieren Suffizienzbemühungen bislang primär auf den persönlichen Überzeugungen der Entscheider\*innen.

#### Wie kann ein Suffizienz-Ansatz im und vom Unternehmen positiv kommuniziert werden?

Intern sollte das recht einfach sein, weil sich ein Verzicht auf Wachstums- und Gewinndruck für die Mitarbeitenden in geringerem Leistungsdruck zeigen dürfte. Weniger Stress, bessere Work-Life-Balance, kollegialeres Miteinander lassen sich intern und auch im Personal-Marketing gut kommunizieren. Und in der externen Kommunikation kann man sich all den Aufwand für Marketing und Werbung buchstäblich sparen, der nach der herkömmlichen Wachstumsstrategie nötig wäre. Stattdessen lautet die Botschaft an potenzielle Kund\*innen schlicht: „Wir wollen euch nichts aufschwätzen. Überlegt selbst, ob ihr unser Angebot fair und unser Produkt sinnvoll findet.“ Ich bin sicher, eine solche Suffizienz-Kommunikation wird vielen Menschen gefallen!

#### Zur Person

Prof. Dr. Klaus Gourgé lehrt und forscht im Fachgebiet Unternehmenskommunikation und CSR (Corporate Social Responsibility) an der Hochschule für Wirtschaft und Umwelt in Nürtingen-Geislingen. Außerdem leitet er den Studiengang „MBA Trend- und Nachhaltigkeitsmanagement“. Kontakt: klaus.gourge@hfwu.de

## Chancen für BUND und BUNDjugend

Zur Notwendigkeit von Suffizienz gesellen sich also große Chancen – für Einzelne wie für die Gesellschaft. Jede\*r kann einfach anfangen. Es braucht keine App oder sonstige Techniken. Es braucht vielmehr Lernbereitschaft, Lust am Experimentieren und die Bereitschaft, andere über die Schulter gucken zu lassen, sodass andere Menschen neugierig werden und auch damit beginnen. Und es braucht den öffentlichen Diskurs über diese gelebte Praxis und die gesellschaftlichen Perspektiven, die sich daraus ergeben.

Suffizienz muss von einer starken Zivilgesellschaft eingefordert werden. Auch auf den BUND als Organisation kommt es hier an. Wer wagt sich denn sonst an solche Themen? Einerseits spüren viele, dass etwas falsch läuft. Doch nur wenige stellen sich den unangenehmen Fragen und fordern die Politik auf, sich mit ihnen auseinanderzusetzen<sup>85</sup>.

Das Thema Suffizienz bietet BUND und BUNDjugend die Chance, Vorreiter\*in zu sein und gleichzeitig von anderen sozialen Bewegungen zu lernen<sup>86</sup>. Schon immer ist es ein Kennzeichen erfolgreicher BUND-Arbeit gewesen, Impulse zu setzen, die weitere Kreise ziehen können. Zum Beispiel mit Aktionen auf lokaler Ebene, die Spaß machen, die Gemeinschaft stärken und Themen vor Ort setzen. Als Impulsgeber für Zukunftsentwicklungen ist der BUND auch weiterhin gefragt.

## INTERVIEW

Interview mit Dr. BRIGITTE DAHLBENDER, Landesvorsitzende des BUND Baden-Württemberg

„Schlichtweg alle Ebenen von  
BUND und BUNDjugend sind gefragt!“

**Der BUND beschäftigt sich schon lange mit dem Thema Suffizienz, was hat sich verändert in dieser Zeit? Was sind aus deiner Sicht wichtige Meilensteine in der BUND-Arbeit?**

Die Menschen in Deutschland und weltweit immer stärker – im eigenen Land, bei der kann immer weniger gestalten; die Übermacht deutlicher; Freihandelsabkommen wie CETA Handeln ein und gefährden bürgerschaftliche nimmt zu; die sozialen Spannungen werden zwingen uns dazu, die Augen zu öffnen vor Handelns. Viel Menschen beginnen sich zur Wehr zu setzen, wie viele Einzelaktionen zu einer suffizienteren Lebensweise und große Demonstrationen wie gegen TTIP in den letzten Jahren zeigen.



spüren die negativen Folgen der Globalisierung eigenen Arbeit, im privaten Umfeld. Politik der Konzerne und Finanzwirtschaft wird immer und TTIP schränken unser selbstbestimmtes Handlungsmöglichkeiten; der Arbeitsdruck spürbar größer und die Zunahme der Geflüchteten den Konsequenzen unseres wirtschaftlichen

Mit den Studien „Zukunftsfähiges Deutschland in einer globalisierten Welt“ (ZDI und ZDII) hat der BUND der eher abstrakten Vorstellung von einer nachhaltigen Entwicklung und einem suffizienten Leben ein Gesicht gegeben. Seien es die Reduktionziele in der Studie ZDI oder seien es die Vorschläge zur Entwicklung einer nachhaltigen Postwachstumsgesellschaft und den Zeitfenstern 2022 für eine suffizientere Handlungsweise in ZDII.

**Wie lassen sich die damit verknüpften unterschiedlichen gesellschaftlichen Bereiche, die weit über klassische Ökothemen hinausgehen, geschickt verzahnen und kommunizieren?**

Wir müssen sich auf Fakten und Daten stützende Bilder von Nachhaltigkeit, basierend auf Effizienz, Konsistenz und Suffizienz kreieren, damit sich die Menschen vorstellen können, was wir meinen. Der Anfang ist mir den Zeitfenstern 2022 im ZDII gemacht. Das müssen wir ausbauen. Da wird dann schnell deutlich, dass wir wegkommen müssen von dem sektoralen Denken. Umweltthemen, auch die sogenannten klassischen, haben immer auch mit Wirtschaft, mit Lebensqualität und und und zu tun.





Welche Rolle spielt Suffizienz für Postwachstum und Degrowth? Wie könnte der Beitrag von Umwelt-NGOs für eine Degrowth-Bewegung aussehen?

Nachhaltige Entwicklung, eine gerechtere Welt mit gleichem Zugang zu und Nutzung an den natürlichen Ressourcen für alle Menschen ist ohne Abkehr von unserer jetzigen Wirtschaftsweise nicht denkbar. Das heißt, die die zu viel verbrauchen, müssen abgeben und Verbräuche reduzieren. Dies geht nur, wenn wir intelligent und kreativ als Individuum und als Gesellschaft die Frage stellen und beantworten, wie viel wir brauchen, was ein gutes Leben ist. Insofern bildet Suffizienz die Grundlage der Überlegungen zu Postwachstumsgesellschaft und Degrowth. Die Nachhaltigkeitsstudien des BUND sollten eine Grundlage sein.

Welche zivilgesellschaftlichen Allianzen sind wichtig, um sprechfähiger zu werden und vielfältige Perspektiven adäquat abbilden zu können?

Es wäre jetzt einfach zu sagen, jede\*r muss mit jedem\*jeder Allianzen bilden. Denn es sind alle Lebensbereiche betroffen und das ist ja auch richtig. Für den BUND würde ich jedoch einen Schwerpunkt setzen in der Zusammenarbeit mit den Kirchen, den Gewerkschaften, den Entwicklungsorganisationen und den Frauen\*verbänden. Ich nenne gerade diese vier, weil sie sehr starke, glaubwürdige mit uns übereinstimmende weil sie mit uns gemeinsam Gesellschaft repräsentieren und unsere Gesellschaft sind. Und wir angesprochenen gesellschaftlichen Politik wird sich in diesen Fragen

Welche Ebenen im Verband können werden?

Schlichtweg alle Ebenen sind Regionalverbände sollten in den Aktionen, lokalen Bündnissen und Workshops, Bildungsfahrten etc.) aktiv Bundesverband müssen Öffentlichkeit bringen, das Thema Suffizienz als nachhaltigen Entwicklung aufzugreifen. dafür Sorge zu tragen, dass sich Politik, unserer Gesellschaft nicht länger hinter durch eine Ökologisierung unserer Wirtschaftsweise, eine nachhaltige Entwicklung gelingen könne.



und in vielen Nachhaltigkeitszielen gesellschaftliche Akteure sind. Und einen relevanten Querschnitt unserer weil sie nicht ohne Einfluss auf brauchen Einflussmöglichkeiten, um die Veränderungen voranzutreiben. Denn nicht von alleine bewegen.

wie zum Thema Suffizienz aktiv

gefragt. Die Orts-, Kreis- und Kommunen und Regionen mit Bildungsaktivitäten (Vorträge, werden. Die Landesverbände und der herstellen und die Politik dazu unabdingbaren Bestandteil einer Es wird auch unsere Aufgabe sein, Wirtschaft und auch große Teile der Illusion verstecken, dass allein

Zur Person

Dr. Brigitte Dahlbender (\*1955) ist seit 1997 baden-württembergische Landesvorsitzende des Bundes für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND). Die promovierte Biologin, Geografin und ausgebildete Mediatorin ist Mutter von zwei erwachsenen Kindern. Sie engagiert sich in zahlreichen Feldern der Umweltpolitik. Einen Schwerpunkt ihrer inhaltlichen Arbeit bildet die nachhaltige Siedlungs- und Stadtentwicklung. Darüber hinaus setzt sie sich ein für eine verbesserte Bürgerbeteiligung und eine nachhaltige Entwicklung der Gesellschaft.

## Stadt Land Glück – der BUND-Blog zur kommunalen Suffizienzpolitik

Energie sparen und eine dezentrale Energiewende, der Stopp des Flächenverbrauchs, spürbar weniger Materialverbrauch – dabei geht es um nichts Geringeres, als unsere natürlichen Lebensgrundlagen weltweit zu erhalten. Effizienz und technischen Lösungen allein reichen jedoch nicht aus, um wirklich weniger zu konsumieren und die Wachstumsspirale zu durchbrechen.

Der BUND richtet den Fokus daher auch auf Suffizienzpolitik: Verwaltung, Politik, Kommunen und Unternehmen sollen gute Bedingungen, Impulse und Anreize für Bürgerinnen und Bürger schaffen, um die nötigen Einsparungen zu erreichen. Dabei geht es weder um Verzicht noch um Bevormundung: Vielmehr stehen der Schutz unserer Umwelt und ein Gewinn an Lebensqualität im Vordergrund.

Mit dem Blog Stadt Land Glück bietet der BUND ein Forum: Neben Erfahrungen aus Vorreiterkommunen veröffentlichen wir Diskussionsbeiträge. Beobachtungen und Anregungen, Schwierigkeiten und Widersprüche kommen gleichermaßen zur Sprache.

Zukunftweisend ist etwa die Stadt **Zürich**. Hier haben Bürgerinnen und Bürger 2008 mit drei Viertel der Ja-Stimmen das Ziel der 2000-Watt-Gesellschaft beschlossen. Damit hat sich die Stadt Zürich auf den Weg begeben, ihren Energieverbrauch auf 2000 Watt pro Person zu senken und den CO<sub>2</sub>-Ausstoss bis 2050 auf eine Tonne pro Person und Jahr zu senken.

Als erste europäische Stadt schafft das französische **Grenoble** seit Januar 2015 schrittweise die Werbung im öffentlichen Raum ab. Stattdessen will man Platz für Begegnungen schaffen und die Natur zurück in die Stadt holen.

Mit dem Förderprogramm „Jung kauft alt“ unterstützt die ostwestfälische Stadt **Hiddenhausen** junge Familien dabei, Häuser in der Innenstadt zu sanieren statt auf der grünen Wiese zu bauen. Der Kreis **Steinfurt** in NRW bemüht sich um interkommunale Zusammenarbeit, um künftig Infrastruktur wie Kindergärten u.a. gemeinsam zu nutzen. Gerade in ländlichen Regionen geht es darum, die Grundversorgung sicherzustellen, mit kleinen Dorfläden, Wochenmärkten, Post- und Bankfilialen, ärztlicher Versorgung – auch um unnötig weite Wege zu vermeiden.

Diese und andere gute Beispiele, Diskussionsbeiträge und Fundstücke zur Suffizienzpolitik vor Ort finden Sie auf unserem Blog BUND-Blog Stadt Land Glück. Legen auch Sie ein Lesezeichen an: [www.bund.net/stadtlandglueck](http://www.bund.net/stadtlandglueck)

**KONTAKT:** BUND-Bundesverband, Christine Wenzl, E-Mail: [christine.wenzl@bund.net](mailto:christine.wenzl@bund.net), Telefon: 030/275 86 – 462





# ARGUMENTARIUM: ÜBER SUFFIZIENZ UND SUFFIZIENZPOLITIK

**W**as ist ein gutes Leben? Darauf gibt es viele Antworten in Philosophie und Literatur, aus unterschiedlichen Zeiten und Ländern. Und es ist eine Alltagsfrage: Wie sieht ein gutes Leben für mich persönlich aus? Zwischen dem Streben nach beruflichem und materiellem Erfolg, der Zeit und Intensität für Familie und Freunde, der Suche nach Erkenntnis und Erleben? Dem Verhältnis von Haben und Sein?

Das sind persönliche Fragen und Werte, aber sie stehen in einem gesellschaftlichen Beziehungsrahmen: Welche Werte haben welchen Rang in einer Gesellschaft, wonach richtet sich die Wertschätzung anderer Menschen aus, woran orientiert sich die Politik? Und welche gesellschaftlichen Folgen hat mein persönlicher Lebensstil für andere Menschen – im Hier und Jetzt, im globalen Süden, im globalen Norden, in der Zukunft?

Deshalb gilt es, die Frage nach dem guten Leben mit einem gerechten Leben zu verbinden. Einem Lebensstil, der möglichst wenig sozial und ökologisch schädliche Folgen hat, sondern Positives bewirkt. Ein gutes Leben, das positiv für mich und die Welt ist. In der wir eine neue Balance finden im Verhältnis zu Zeit und Raum, Besitz und Markt. Vielleicht in der inzwischen bekannten Kurzformel „Langsamer, weniger, besser, schöner“ statt „immer weiter, immer schneller, immer mehr“. Ein beziehungsreiches und ressourcenarmes Leben. Ein Leben, bei dem ich mit mir selbst im Einklang bin.

Damit viele Menschen Suffizienz als Lebensstil entdecken und sich für eine Politik einsetzen, die ein gutes und gerechtes Leben einfacher macht, deshalb wollen wir über Suffizienz und Suffizienzpolitik sprechen.

Dieses Argumentarium soll Sie dabei unterstützen – mit praktischen Tipps für Gespräche, wie man Menschen für Suffizienz-Themen interessieren kann, wie man sich produktiv darüber austauschen und sich mit Gegenargumenten auseinandersetzen kann. Im ersten Teil, „Kommunikative Tipps“, erhalten Sie praktische Empfehlungen, mit welcher Haltung und mit welcher Sprache Sie sich dem Thema am besten nähern können. Im zweiten Teil, „Aufzugstest“ (Elevator Pitch) können Sie sich auf die häufigsten Fragen vorbereiten, die Ihnen von Menschen gestellt werden, die sich zum ersten Mal mit Suffizienz beschäftigen und einen ersten Eindruck gewinnen wollen, so wie während einer kurzen Fahrt im Aufzug. Der abschließende dritte Teil „Kritische Fragen klug beantworten“ bereitet Sie auf politische Debatten vor, indem wir zeigen, wie Sie gängige Gegenargumente beantworten und zu Ihren Kern-Botschaften zurückkehren können.





## TEIL 1 » KOMMUNIKATIVE TIPPS

Nach unseren Erfahrungen helfen die folgenden 5 Tipps, um ein offenes und konstruktives Gespräch zu Suffizienz und Suffizienzpolitik zu führen.

### 1 Eine gemeinsame und konkrete Sprache finden

» **Anknüpfungspunkte suchen:** In ein Gespräch über Suffizienz kann man mit vielen Begriffen einsteigen: Gutes Leben, weniger Stress, Dinge selber machen, Genügsamkeit. Sie können auch nachfragen, was Ihr Gegenüber mit Suffizienz verbindet. Im Gespräch können Sie dann Suffizienz als analytischen Begriff einführen um den Rahmen der Debatte aufzuzeigen.

» **Konkrete Fragen diskutieren:** Pauschale Diskussionen sind schwieriger und oft auch weniger sinnvoll zu diskutieren („Brauchen wir Suffizienz?“) als einzelne konkrete Maßnahmen („Pro und Kontra Tempo 30 in Städten“ oder „Verbot für Werbung, die sich an Kinder richtet“). Deshalb überzeugende, für verschiedene Menschen jeweils relevante Beispiele parat haben!

### 2 Mit der eigenen Vision starten und positiv argumentieren

» **Positiv argumentieren:** Geben Sie Bilder und Argumente, warum Sie sich für Suffizienz einsetzen und welche konkrete Vision einer nachhaltigen Gesellschaft Sie haben. Diese Begründung ist wichtig für alle Detailfragen und die Diskussion nach dem richtigen Weg in die Zukunft. Nur wenn Sie selbst begeistert sind, können Sie andere begeistern. Und: Lassen Sie sich auch von guten Beispielen aus anderen Kommunen und Ländern inspirieren.

» **Auf die Sprache achten:** Lassen Sie negativ polarisierende Begriffe („Zurück in die Steinzeit“, „Technikfeindlichkeit“) einfach an sich vorbeiziehen. Solche Begriffe sollen einen negativen Kontext – auf Englisch „Framing“ – schaffen. Gehen Sie auf den sachlichen Kern der Frage ruhig ein und kehren Sie dann zu den positiven Begriffen zurück, mit denen Sie den Kontext prägen wollen: Gutes Leben, Genuss, Entschleunigung.

### 3 Die Perspektive weiten und den Ball zurückspielen

» **Die Perspektive auf den Kopf stellen:** Wie sieht ein Mensch aus Kamerun unseren Lebensstil? Was werden unsere Kinder zu unserem Erbe aus Müll und Beton sagen? Über die Zusammenhänge zwischen Zuwenig (Globaler Süden) und Zuviel (Globaler Norden) diskutieren. Mit Begriffen wie der Wegwerfgesellschaft, landwirtschaftliche Überproduktion und übertollen Schränke können Sie viele Menschen erreichen.

» **Das Verzihtsargument umdrehen:** Worauf verzichten wir jetzt? Zeigen Sie auf, worauf wir in unserer Gesellschaft verzichten müssen: Auf freie Bewegungsmöglichkeiten als Fußgängerinnen und Fußgänger, auf eine werbefreie Sicht auf die Architektur unserer Städte, auf langlebige Produkte, die wir reparieren und auf den neuesten Stand bringen können.

### 4 Keine Zuckerwatte, aber Mut

» **Lebensqualität und Gewohnheiten:** Argumentieren Sie differenziert, wo und warum ein „Weniger“ ein „Mehr“ sein kann. Dass es manchmal Zeit braucht, um neue Gewohnheiten anzunehmen, zum Beispiel beim gesunden Essen und einer nachhaltigen Mobilität.

» **Verzicht ist kein Tabu:** Manchmal bleibt es auch bei Verzicht, so wie bei Flugreisen. Machen Sie deutlich, dass das „Gute Leben“ aus Ihrer Sicht auch ein ethisches Fundament hat. Verantwortung macht nicht nur Spaß, gehört aber dazu.

### 5 Gemeinsame Wege suchen

» **Finden Sie gemeinsame Schritte:** Denken Sie daran, dass Sie keinen umfassenden Konsens brauchen, um gemeinsam zu handeln. Halten Sie fest, wo Sie und Ihr\*e Gesprächspartner\*in einer Meinung sind – und überlegen Sie, wie Sie jetzt oder später darauf aufbauen können.

» **Lernen Sie gemeinsam:** Denken Sie daran, dass Ihr\*e Gesprächspartner\*in auch Ihnen etwas mitgeben möchte. Reflektieren Sie, was Sie gelernt und wie Sie das Gespräch empfunden haben. Gefühle schaffen oft eine stärkere Verbindung als Worte.





## TEIL 2 » AUFZUGSTEST »

Wenn Sie wenig Zeit zur Verfügung haben, Ihr\*e Gesprächspartner\*in an das Thema Suffizienz und Suffizienzpolitik heranzuführen, ist es sehr hilfreich, die wichtigsten Definitionen und Vorannahmen kurz und bündig parat zu haben. Dabei unterstützt Sie dieser Teil.

### Was ist überhaupt Suffizienz?

Der Begriff der „Suffizienz“ kommt vom Lateinischen „sufficere“, was so viel wie „ausreichen“ bedeutet. Es geht bei der Suffizienz um die Frage nach dem rechten Maß und das gute Leben, individuell und in globaler Verantwortung. Denn das umfassende Ziel der Nachhaltigkeit ist ein gutes Leben für alle Menschen, im Norden wie im Süden, jetzt und in der Zukunft. Ein gutes Leben und ein gerechtes Leben gehören zusammen.

Als Orientierungslinien für das individuelle Verhalten wie auch für Suffizienzpolitik können die vier „E“ (Wolfgang Sachs) dienen:

- » Entschleunigung als das rechte Maß für die Zeit,
- » Entflechtung als das rechte Maß für den Raum (regional/global),
- » Entrümpelung als Maßnahme, um das rechte Maß für den Besitz an Dingen zu finden,
- » Entkommerzialisierung als Strategie, dem Leben außerhalb der Markt- und Warenwelt mehr Bedeutung zu geben.

### Und was ist Suffizienzpolitik?

Was Politik tun kann, damit das gute Leben leichter wird. Andere Lebensstile sind nicht alleine eine private Angelegenheit, es braucht unterstützende politische Maßnahmen:

- » **Rahmenbedingungen:** Eine ökologische Steuerreform würde weite Wege teurer machen und damit regionales Wirtschaften attraktiver. Eine Besteuerung des Flugbenzins macht die Entscheidung fürs Bahnfahren und für Nahurlaube leichter. Einheitliche Labels erleichtern den Kauf ökologisch und fairer Produkte
- » **Infrastrukturen:** Öffentliche Verkehrsverbindungen, sichere Wege für Radfahrer\*innen und Fußgänger\*innen sind nötig, damit das Auto immer öfter nicht genutzt (oder gar nicht erst angeschafft) wird. Eine hohe Lebensqualität am Wohnort hat Einfluss auf meine Mobilitätswünsche.
- » **Ermöglichende Politik:** Bildungspolitik hilft für ein gutes Leben, wenn sie uns auch zweckfreie Tätigkeiten nahebringt, soziale Fähigkeiten und Bestätigung durch eigenes produktives Tun im Alltag. Gesundheitspolitik kann gute Lebensbedingungen und Arbeitsbedingungen fördern.

Es geht darum, dass Suffizienzpolitik ein gutes Leben für alle einfacher macht. Individuelle Anstrengungen, gemeinsame Initiativen und Projekte sind positiv, reichen aber alleine nicht aus, um eine breite gesellschaftliche Veränderung zu erreichen.

### Warum braucht es Suffizienzpolitik?

Was ist die Ausgangslage?

- Es gibt inzwischen quantifizierte Nachhaltigkeitsziele und Nachhaltigkeitsstrategien.
- Aber die **Umweltsituationen verschlechtern sich:** Klima, Biodiversität, Flächenverbrauch.
- Effizienz-Strategien alleine reichen nicht aus, um die Nachhaltigkeitsziele zu erreichen: **Andere Lebensstile und Suffizienz sind nötig – und eine Politik, die sie unterstützt.**
- **Positive Beispiele für Suffizienzpolitik** gibt es, zum Beispiel im Themenfeld Mobilität: Fahrradwege, Unterstellmöglichkeiten, Mitnahme von Fahrrädern im ÖPNV

Welche Nachhaltigkeitsstrategien gibt es?

- Nachhaltigkeitsstrategien fußen in unterschiedlichen Maßen auf den Prinzipien Effizienz, Konsistenz und Suffizienz.
- **EFFIZIENZ** steht meist für technische Lösungen. Eine neue Technik hilft, mit weniger Aufwand mehr Leistung zu erbringen. Der Nutzen soll dabei mindestens gleichbleiben. Ein klassisches Beispiel: die LED-Lampe. Oder Mikro-Speicherchips. Oder der neue Kühlschrank – er ist größer, braucht aber nicht mehr Energie als der alte.
- **KONSISTENZ** spricht die Einbettung in natürliche Kreisläufe an, z.B. den Wechsel zu anderen Energieformen wie Sonne und Wind. Oder Produkte aus biologisch abbaubaren Rohstoffen, die nach der Nutzung wieder in den natürlichen Kreislauf eingehen.
- **SUFFIZIENZ** steht für ein „Genug“ und ein „Weniger“. Und zielt darauf, durch anderes Verhalten absolut weniger Energie und Material zu verbrauchen. Beispielsweise die Waschmaschine voll zu beladen und kurze Wege mit dem Rad oder zu Fuß zurückzulegen.
- Um Nachhaltigkeitsziele zu erreichen, **braucht es alle drei Prinzipien**. Politische Maßnahmen können sowohl Effizienz, Konsistenz wie auch Suffizienz fördern.
- Ein intelligentes Zusammenspiel aller drei Prinzipien ist oft die beste Lösung: Suffizienz ist nötig, damit der Energiebedarf möglichst gering ist. Die Energie sollte dann aus erneuerbaren Energiequellen gewonnen werden. Die Produktion und die Produkte sollten möglichst effizient sein.

## Warum hat Suffizienzpolitik gute Chancen, erfolgreich zu sein?

Ein Kulturwandel zeichnet sich ab, der Wunsch nach Achtsamkeit und Entschleunigung nimmt zu. Suffizienzpolitik verbindet diese persönlichen Wünsche mit dem gesellschaftlichen Anliegen der Nachhaltigkeit und kann unter anderem erfolgreich sein, weil

- Menschen ja (zumeist) nicht anderen willentlich schaden wollen und sich selbst bei der Diskrepanz zwischen Wissen und Handeln unwohl fühlen,
- man politische Zustimmung auch für Maßnahmen gewinnen kann, die das Handeln einzelner einschränken – wie beim Rauchverbot, solche Beispiele können Politiker\*innen Mut machen,
- es weltweit viele individuelle Ansätze und Projekte für einen anderen Lebensstil gibt und der Austausch sehr befruchtend ist; und die Kommunalpolitik erkennt, dass Suffizienzpolitik die Lebensqualität und den Zusammenhalt in der Gemeinde stärken,
- es immer deutlicher wird, dass die Transformation zu einer nachhaltigen Gesellschaft auch andere Lebensstile braucht. Und immer mehr Menschen positive Erfahrungen damit machen.



## TEIL 3 » KRITISCHE FRAGEN KLUG BEANTWORTEN

In manchen Gesprächssituationen sind Sie mit skeptischen Einwänden, Zweifeln oder Ablehnung konfrontiert. In diesem Teil finden Sie Anregungen, wie Sie mit häufigen Gegenargumenten und kritischen Gesprächspartnerinnen klug umgehen und zu Ihrer eigenen Kernbotschaft zurückkehren können.

### NOTWENDIGKEIT VON SUFFIZIENZ

#### Erneuerbare, Effizienz und Suffizienz

„Reichen denn Erneuerbare Energien und Energieeffizienz nicht aus?“

Auch Solaranlagen brauchen Ressourcen bei der Herstellung, der Anbau von Biomasse braucht Fläche. Und Produkte, die Effizienz hergestellt werden, reichen nicht, wenn mehr davon gekauft werden, wenn sie häufiger genutzt werden zum Beispiel spritsparende Autos, wenn sie zusätzlich gekauft werden wie Elektroautos. Dieser Rückkoppelungseffekt, auf Englisch „Reboundeffekt“, hebt dann die technische Einsparung wieder auf.

#### Technik

„Wollt ihr etwa zurück in die Steinzeit? Wir brauchen technische Innovationen, nicht Verzichtspredigten!“

Suffizienz ist eine Ergänzung zur Effizienz und Konsistenz, aber nur gemeinsam können alle Strategien ihre Wirkung entfalten. Suffizienz richtet sich nicht gegen Fortschritt oder Technik. Allerdings bringen technische Innovationen auch neue Risiken mit sich. Problematisch sind mitunter auch zu lange Entwicklungszeiten. Soziale Innovationen wie etwa Car-Sharing haben nichts mit Verzichtspredigten zu tun, sondern mit cleveren Nutzungsformen, die Umwelt und den Geldbeutel schonen.

#### Individuelles und kollektives Handeln

„Wenn ich persönlich suffizient lebe, bringt das in der Konsumgesellschaft doch sowieso nichts!“

„...Und deshalb mache ich so weiter wie bisher“. Dieses Argument kann Ausrede für die eigene Bequemlichkeit sein, Zweifel an der Wirksamkeit ausdrücken oder Zeichen von Resignation sein. Da lohnt es zu diskutieren: Einzelne, die etwas ändern, können eben jedes Mal zeigen, dass „anders“ geht und so auch andere Menschen dazu bewegen. Dass individuelle Maßnahmen tatsächlich nur begrenzte Wirkung haben und deshalb Suffizienzpolitik nötig ist, damit ein anderer Lebensstil leichter wird. Außerdem kann man an dem Punkt anknüpfen und motivieren, sich auf die wirksamen Stellschrauben (z.B. selten fliegen) zu konzentrieren, statt alle Energie in weniger Wirksames zu stecken (z.B. Kartoffeln statt Reis essen).

### PRAKTIKABILITÄT

#### Genuss

„Wo bleibt denn da der Spaß und Genuss? Ich will mir ja auch mal was gönnen!“

Suffizienz ist schön und macht Spaß! Man muss nicht viel konsumieren, um sich etwas zu gönnen. Ein leckeres Essen aus eigenem Gemüse, mit Freund\*innen ein Konzert besuchen, ein ausgedehnter Spaziergang, Sonntagmorgens im Bett extralange liegen bleiben und frühstücken oder in Ruhe ein neues Buch lesen. Genuss ist oft eine Frage der Haltung, Konsum eine Frage des rechten Maßes. Aus gutem Anlass ein rauschendes Fest zu feiern, verspricht allemal den größeren Genuss als täglich das Besondere und Extravagante zu suchen.

## Zeit

„Suffizienz ist unbequem und braucht viel mehr Zeit!“

Suffizienz ist manchmal unbequem und braucht etwas länger, richtig. Aber es gibt positive Nebeneffekte. Radfahren zur Arbeit dauert oft länger – und es tut meiner Gesundheit gut und ich habe einen freien Kopf, wenn ich zuhause ankomme. Frisches Essen selber kochen braucht mehr Zeit als Fast Food oder Tiefkühlkost – und es ist gesünder und schmeckt besser. Weniger shoppen spart Zeit und Nerven. Reisezeit in der Bahn lässt sich nutzen, zum Arbeiten oder Entspannen. Suffizienz ist auch bequem und bedeutet Zeitgewinn!

## FREIHEIT

### Selbstbestimmung und Regeln

„Suffizienz schränkt unsere Freiheit ein, in einer liberalen Gesellschaft können wir nicht ständig neue Verbote schaffen!“

Gegenfrage: Wessen/Welche Freiheiten werden durch den Status quo eingeschränkt? Wessen Interessen werden wie gewichtet? Suffizienz schafft einen Rahmen für verschiedene Lebensentwürfe. Dazu zählt auch: „Niemand soll immer mehr haben wollen müssen“ (Uta von Winterfeld). Deshalb ermöglicht Suffizienzpolitik mehr Selbstbestimmung, zum Beispiel die Freiheit, kein eigenes Auto zu haben und in Teilzeit zu arbeiten, um mehr zeitliche Spielräume zu haben.

### Die Freiheit der anderen

„Meine Freiheit wird eingeschränkt, wenn fliegen teurer wird!“

Es gibt kein Recht auf billige Flüge zu Lasten anderer Menschen und der Umwelt. Fliegen schränkt die Freiheit der Menschen ein, die jetzt schon oder in Zukunft vom Klimawandel betroffen sind. Wir werden uns darauf einstellen müssen, dass die Preise sich verändern, wenn darin die Umweltschäden enthalten sind. Und Klamotten werden auch teurer, wenn die Arbeitsplätze der an der Produktion Beteiligten sicher werden und sie faire Löhne bekommen.

## ETHIK

### Sozialer Ausgleich

„Weniger ist mehr‘ muss man sich erstmal leisten können. Das ist doch nur ein neues Statussymbol für Privilegierte!“

Suffizienzmaßnahmen brauchen gute Argumente. Sind sie mit Verteuerungen beim Notwendigen im allgemeinen Lebensunterhalt verbunden, müssen Menschen mit geringem Einkommen mitgedacht werden und geeignete Ausgleichsmaßnahmen eingeführt werden. So sind bei steigenden Energiepreisen Energieberatungen und die Förderung von Energiesparmaßnahmen wichtig. Suffizienz will, dass Lebensqualität ohne materiellen Reichtum erreicht werden kann – und damit gerade die Lebensqualität der weniger privilegierten Gruppen fördern, indem öffentliche Einrichtungen beibehalten und gefördert werden, wie Schwimmbäder, Musikschulen, Naturerlebnisräume.

### Globale Gerechtigkeit

„Es ist total zynisch, Suffizienz zu fordern, wenn im globalen Süden Menschen an extremer Armut leiden!“

Zuallererst und vor allem anderen soll Suffizienz eine Strategie für die „entwickelten“ Länder des globalen Nordens sein, denn hier ist ein „Weniger“ angesagt. Gerade im Sinne einer globalen Gerechtigkeit muss der Norden seinen Lebensstil ändern, um die Entwicklungschancen des globalen Südens nicht einzuschränken. Auf der anderen Seite gibt es im globalen Süden viele Stimmen, die das Entwicklungskonzept des Westens als Herrschaftsinstrument betrachten und ihr Recht auf eine eigene Entwicklung betonen. Wir sollten zuhören und sehen, was wir vom Süden für einen neuen Lebensstil lernen können – und noch besser: gemeinsam diskutieren und lernen.





## Das rechte Maß

„Wer bitte kann sich anmaßen, über das rechte Maß für alle zu bestimmen?“

Über das „rechte Maß“ wird an vielen Stellen bestimmt: In der Familie über das Taschengeld, in der Kommune, welcher Raum für welche Verkehrsteilnehmenden zur Verfügung steht, in der Bundespolitik, welches Tempolimit auf Autobahnen gilt, auf den internationalen Klimakonferenzen, wieviel CO<sub>2</sub> die Weltgemeinschaft ausstoßen darf. **Wir müssen demokratisch und transparent über den Zugang und die Verteilung bei begrenztem Geld, Fläche, Ressourcen diskutieren und entscheiden.** Die Regelungen sollten innerhalb der Begrenzungen möglichst viele Freiheitsspielräume geben, das jeweils individuell rechte Maß zu bestimmen. Das hängt dann von den politischen Maßnahmen ab, die von Kennzeichnungen, über ökonomische Instrumente wie Steuern und Subventionen bis hin zu Verboten reichen.

## WIRTSCHAFT

### Wohlstand ohne Wachstum

„Suffizienz mag ja für Einzelne gut sein, aber für die Wirtschaft? Was ist mit dem Wachstum?“

Es ist ein Problem in unserem heutigen Wirtschaftssystem, wenn viele Menschen weniger konsumieren, wenn Produkte länger halten, wenn weniger weggeworfen wird. Aber wenn immer mehr konsumiert wird, und das weltweit, werden die Umweltprobleme noch größer und damit oft auch soziale Ungleichheiten.

Deswegen müssen wir unser Wirtschaftssystem verändern, damit es auch funktioniert, wenn es kein Wachstum gibt. **Wir müssen uns von der Abhängigkeit vom Wachstum befreien – und Suffizienz trägt dazu bei, Wohlstand ohne Wachstum zu ermöglichen.** Und diese Transformation zu einer Postwachstumsgesellschaft ist gemeinsam gestaltbar!

### Strukturwandel und neue Unternehmen

„An Suffizienz kann kein Unternehmer verdienen, Suffizienz heißt Stillstand!“

In einer suffizienten Gesellschaft wird es weniger Marktgüter geben, aber auch neue Produkte und Dienstleistungen. Das sehen wir jetzt schon an den Produkten, die beim Do-it-Yourself unterstützen und auch an Bildungs- und Beratungsangeboten. Auch eine Sharing-Ökonomie braucht Produkte und Organisation. Reparaturen bedeuten Arbeitsplätze, individuelle Produkte auch.

**Der Wandel von Werten, Lebensstilen und suffizienzfördernden Rahmenbedingungen bringt auch einen Strukturwandel der Wirtschaft und neue Unternehmen und Unternehmensformen.** Start-Ups, SocialBusinesses und Genossenschaften sind jetzt schon Teil der Veränderung.

## LENKUNG

### Gesellschaftliche Transformation

„Wenn es für Suffizienz so viele gute Argumente gibt, dann wird sie sich doch von allein durchsetzen – warum braucht es da die Politik?“

Ein Blick in Fußgängerzonen und Shoppingmalls zeigt ebenso wie die Statistiken über Konsum und Ressourcenverbrauch das ernüchternde Resultat: All die individuellen Ansätze verändern die Konsumgesellschaft nicht wesentlich und bewirken nur geringe ökologische Entlastungen. Gegen den (Konsum-)Strom schwimmen kann beleben, aber auf Dauer wird es eher anstrengen – und es wird vor allem kein Massensport daraus entstehen. **Individuelle Suffizienzstrategien, gemeinschaftliche Suffizienzprojekte, lokale Initiativen (von Lokaler Agenda zu Transition Towns) sind Vorreiter\*innen.** Mit politischer Unterstützung können sich diese Ansätze vermehren und eine breite gesellschaftliche Veränderung für suffiziente Lebensstile voranbringen.

## Komplexität

„Suffizienzpolitik ist zu komplex!“

Es stimmt, Suffizienzpolitik ist komplex – aber Politik ist komplex und Politik für Nachhaltigkeit besonders: Suffizienzpolitik ist vernetzt zwischen den verschiedenen politischen Ebenen und den Themenfeldern, sie ist langfristig und weltweit orientiert, sie bezieht unterschiedliche Akteur\*innen ein und braucht unterschiedliche Maßnahmen.

Suffizienzpolitik ist ein Teil von Nachhaltigkeitspolitik, und die muss in allen Ministerien umgesetzt werden. Gerade wegen der Komplexität der Nachhaltigkeitspolitik braucht es gleichzeitig klare Visionen, konkrete Projekte, eine verständliche und anschauliche Kommunikation und politischen Durchsetzungswillen.

## Risiko

„Suffizienz ist nicht politikfähig, solche Themen kommen einfach nicht an!“

Es gibt bereits politische Instrumente, die Suffizienz fördern – wovor also Angst haben? Zum Beispiel der Landeszuschuss zum Jobticket in Baden-Württemberg und autofreie Innenstädte und Wohngebiete. Hier kommt es stark auf Diskussion, Beteiligung, neue Bewertungen, und einen neuen Ausgleich von Interessen an und auf Begründungen und Kommunikation – wie meist in der Politik.

Das Argumentarium steht als Teil der Landkarte Suffizienzpolitik als interaktive Webseite unter <http://www.postwachstum.de/suffizienzpolitik> auf Deutsch und Englisch zur Verfügung.

## Autor\*innen

Katharina Ebinger, AG Suffizienz des BUND Baden-Württemberg

Prof. Dr. Angelika Zahrnt, Ehrenvorsitzende des BUND und Fellow des Instituts für ökologische Wirtschaftsforschung

## Kommunikative Begleitung

Dr. Dominik Zahrnt, (r)evolutionäre ideen



# KAUF-CHECKLISTE

Konsumiere achtsam oder kauf es nicht  
(bevor du dir diese neun Fragen gestellt hast):

- 1) Brauche ich es? Brauche ich es wirklich oder will ich es nur haben?
- 2) Gefällt mir dieses Ding oder vielmehr die Strategie, mit der dafür geworben wird?
- 3) Will ich es haben, damit ich fitter, klüger, entspannter oder einfach cooler werde? Und wenn ja: Kann dieses Ding wirklich so ein Wunder vollbringen?  
Gibt es vielleicht einen anderen Weg, wie ich mein Ziel erreichen kann, ohne noch mehr Dinge anzuhäufen?
- 5) Wie lange muss ich arbeiten, um mir dieses Teil leisten zu können? Was könnte ich sonst mit meiner Zeit anfangen, das mich mehr befriedigen würde?
- 6) Besitze ich etwas, das ich durch diesen Gegenstand ersetzen möchte?
- 7) Bin ich wirklich bereit, diesen Gegenstand abzustauben, zu reinigen, für seine Reparatur zu bezahlen oder ihn anderweitig zu pflegen?
- 8) Falls ich durch den Kauf einen Gegenstand ersetze, den ich bereits habe, was stimmt dann mit dem alten nicht?
- 9) Falls ich dieses Ding wirklich brauche, gibt es dann irgendeine Möglichkeit, es auf einer Verschenkplattform im Internet zu finden oder es von Freund\*innen, Nachbar\*innen oder Verwandten zu leihen?

Quelle: John Naish (2010): Genug – Wie Sie der Welt des Überflusses entkommen. Köln: Bastei Lübbe.



We buy things we don't need  
with money we don't have  
to impress people we don't like.

Wir kaufen Sachen, die wir nicht brauchen,  
mit Geld, das wir nicht haben,  
um Menschen zu beeindrucken,  
die wir nicht mögen.

## Zum Weiterlesen: Links und Literatur

- » Biesecker, A. und Baier, A. (2011): Gutes Leben braucht andere Arbeit. In: Politische Ökologie 125 (211), S. 54–62. Verfügbar unter: [http://anstiftung.de/jdownloads/Publikationen/Andrea\\_Baier/Artikel\\_BaierBiesecke.pdf](http://anstiftung.de/jdownloads/Publikationen/Andrea_Baier/Artikel_BaierBiesecke.pdf)
- » Eser, U. (2014): Glück und Suffizienz. In: Schlossberger (Hrsg.): Die Natur und das Gute Leben. BfN-Skript 403, S. 93–97. Verfügbar unter: <https://www.bfn.de/fileadmin/BfN/service/Dokumente/skripten/skript403.pdf>
- » Gebauer, J. (2015): Qualität und Suffizienz in stabilitätsorientierten KMU. Unternehmensansätze für die Postwachstumsgesellschaft. In: UmweltWirtschaftsForum 23, S. 33–40.
- » Helferich, S. (2009): Wem gehört die Welt? Zur Wiederentdeckung der Gemeingüter, München: Oekom.
- » Herzog, L. (2013): Freiheit gehört nicht nur den Reichen, Plädoyer für einen zeitgemäßen Liberalismus, München: C.H. Beck.
- » Institut für ökologische Wirtschaftsforschung (2015): Wir sind so frei. Elf Unternehmen lösen sich vom Wachstumspfad. Verfügbar unter: [www.ioew.de/publikation/wir\\_sind\\_so\\_frei\\_elf\\_unternehmen\\_loesen\\_sich\\_vom\\_wachstumspfad/](http://www.ioew.de/publikation/wir_sind_so_frei_elf_unternehmen_loesen_sich_vom_wachstumspfad/)
- » Kopatz, M. (2016): Ökoroutine. Damit wir das tun, was wir für richtig halten, München: Oekom.
- » Linz, A. (2015): Suffizienz als politische Praxis: ein Katalog. Wuppertal Spezial 49. Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie GmbH (Hrsg.). Verfügbar unter: <http://epub.wupperinst.org/frontdoor/index/index/docId/5735>
- » Linz, M. (2012): Weder Mangel noch Überfluss. Warum Suffizienz unentbehrlich ist. München: Oekom.
- » Liesen, A., Dietsche, C., Gebauer, J. (2013): Wachstumsneutrale Unternehmen. Pilotstudie zur Unternehmensperspektive im Postwachstumdiskurs. Schriftenreihe des IÖW 205/13. Verfügbar unter: [www.ioew.de/fileadmin/\\_migrated/tx\\_ukioewdb/IOEW\\_SR\\_205\\_Wachstumsneutrale\\_Unternehmen\\_01.pdf](http://www.ioew.de/fileadmin/_migrated/tx_ukioewdb/IOEW_SR_205_Wachstumsneutrale_Unternehmen_01.pdf)
- » Lukas, M. (2015): Suffiziente Haushalte – Illusion oder Möglichkeit? In: UmweltWirtschaftsForum 23, S. 15–21. Verfügbar unter: [www.researchgate.net/publication/275520807\\_Suffiziente\\_Haushalte\\_-\\_Illusion\\_oder\\_Moglichkeit](http://www.researchgate.net/publication/275520807_Suffiziente_Haushalte_-_Illusion_oder_Moglichkeit)
- » Loske, R. (2016): Politik der Zukunftsfähigkeit. Konturen einer Nachhaltigkeitswende, Frankfurt am Main: Fischer.
- » Muraca, B. (2014): Gut leben. Eine Gesellschaft jenseits des Wachstums, Berlin: Wagenbach.
- » Oekom e.V. (Hrsg.) (2013): Vom rechten Maß. Suffizienz als Schlüssel zu mehr Lebensglück und Umweltschutz, München: Oekom.
- » Paech, N. (2012): Befreiung vom Überfluss. Auf dem Weg in die Postwachstumsökonomie, München: Oekom.
- » Reisch, Lucia A. und Bietz, Sabine (2014): Zeit für Nachhaltigkeit – Zeiten der Transformation. Mit Zeitpolitik gesellschaftliche Veränderungsprozesse steuern. München: Oekom.
- » Santarius, T. (2014): Der Rebound-Effekt: ein blinder Fleck der sozial-ökologischen Gesellschaftstransformation. In: GAIA 23/2, S. 109–117. Verfügbar unter: [www.oekom.de/fileadmin/zeitschriften/gaia\\_leseproben/GAIA2\\_2014\\_109\\_117\\_Santarius.pdf](http://www.oekom.de/fileadmin/zeitschriften/gaia_leseproben/GAIA2_2014_109_117_Santarius.pdf)
- » Seidl, I. und Zahrnt, A. (2012): Damit gutes Leben einfacher wird. In: umwelt aktuell, Oktober 2012, S. 2–3. Verfügbar unter: [www.sven-giegold.de/wp-content/uploads/2012/11/ua2012-10-themen-zahrnt.pdf](http://www.sven-giegold.de/wp-content/uploads/2012/11/ua2012-10-themen-zahrnt.pdf)
- » Schneidewind, U. und Palzkill, A. (2013): Suffizienz als Business Case: Entrümpelung, Entschleunigung, Entflechtung und Entkommerzialisierung, In: Ökologisches Wirtschaften 1.2013, S. 23–24. Verfügbar unter: <http://epub.wupperinst.org/frontdoor/index/index/docId/4734>
- » Schneidewind, U. und Palzkill, A. (2011): Suffizienz als Business Case. Impulse zur Wachstumswende 11. Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie GmbH (Hrsg.). Verfügbar unter: <http://epub.wupperinst.org/frontdoor/index/index/docId/3955>
- » Schneidewind, U. und Zahnt, A. (2013): Damit gutes Leben einfacher wird. Perspektiven einer Suffizienzpolitik. München: Oekom.
- » Stengel, O. (2011): Suffizienz. Die Konsumgesellschaft in der ökologischen Krise. München: Oekom.
- » Seidl, I., Zahrnt A. (2010): Postwachstumsgesellschaft. Konzepte für die Zukunft, Marburg: Metropolis.





- » Santarius, T. (2015): Der Rebound-Effekt, Marburg: Metropolis.
- » Stoll, Georg: Die Rolle der NGO in der Degrowth-Diskussion. In: Politische Ökologie 139 (2014), S. 124-127.
- » Thaler, Richard H., Sunstein Cass R, (2008, 2009): Nudge – Improving decisions about health, wealth and happiness. London: Penguin.
- » Umweltbundesamt (Hrsg.) (2015): Rebound-Effekte: Ihre Bedeutung für die Umweltpolitik. Texte 31/2015. Verfügbar unter: [www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/378/publikationen/texte\\_31\\_2015\\_rebound-effekte\\_ihre\\_bedeutung\\_fuer\\_die\\_umweltpolitik.pdf](http://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/378/publikationen/texte_31_2015_rebound-effekte_ihre_bedeutung_fuer_die_umweltpolitik.pdf).
- » Winterfeld v., U. (2007): Keine Nachhaltigkeit ohne Suffizienz. Fünf Thesen und Folgerungen. In: Vorgänge 2/2007, S. 46-54. Verfügbar unter: [https://epub.wupperinst.org/files/2740/2740\\_Winterfeld.pdf](https://epub.wupperinst.org/files/2740/2740_Winterfeld.pdf)

---

## BUND-/BUNDjugend-Publikationen zum Thema Suffizienz

- » BUND/Misereor (Hrsg.) (1996): Zukunftsfähiges Deutschland. Ein Beitrag zu einer global nachhaltigen Entwicklung, Basel
- » BUND/Brot für die Welt/Evangelischer Entwicklungsdienst (Hrsg.) (2008): Zukunftsfähiges Deutschland in einer globalisierten Welt: Ein Anstoß zu einer gesellschaftlichen Debatte, Frankfurt am Main
- » BUND (2011): Wirtschaftswachstum oder nachhaltige Entwicklung? Ein BUND-Diskussionspapier. Verfügbar unter: [www.bund.net/fileadmin/bundnet/publikationen/sonstiges/20111111\\_BUND\\_diskussion\\_wachstum.pdf](http://www.bund.net/fileadmin/bundnet/publikationen/sonstiges/20111111_BUND_diskussion_wachstum.pdf)
- » BUND (2011): Zukunftsfähige Kommune. Wie der BUND Nachhaltigkeit in die Stadt bringt. Verfügbar unter [www.bund.net/fileadmin/bundnet/publikationen/nachhaltigkeit/20120308\\_nachhaltigkeit\\_zukunftsfaeheige\\_kommune\\_broschuere.pdf](http://www.bund.net/fileadmin/bundnet/publikationen/nachhaltigkeit/20120308_nachhaltigkeit_zukunftsfaeheige_kommune_broschuere.pdf)
- » BUNDjugend (2012): Wachstum ohne Ende? Verfügbar unter: <http://www.bundjugend.de/produkt/broschuere-wachstum-ohne-ende/>
- » BUND (2012): Nachhaltige Wissenschaft. Plädoyer für eine Wissenschaft für und mit der Gesellschaft. Verfügbar unter: [www.bund.net/fileadmin/bundnet/publikationen/nachhaltigkeit/20110202\\_nachhaltigkeit\\_wissenschaft\\_diskussion.pdf](http://www.bund.net/fileadmin/bundnet/publikationen/nachhaltigkeit/20110202_nachhaltigkeit_wissenschaft_diskussion.pdf)
- » BUND (2013): 1x1 der Bürgerbeteiligung vor Ort. Verfügbar unter: [www.bund.net/fileadmin/bundnet/publikationen/buergerbeteiligung/130606\\_bund\\_buergerbeteiligung\\_1x1\\_broschuere.pdf](http://www.bund.net/fileadmin/bundnet/publikationen/buergerbeteiligung/130606_bund_buergerbeteiligung_1x1_broschuere.pdf)
- » BUND (2014): Ressourcen schützen und respektvoll nutzen! Verfügbar unter: [www.bund.net/fileadmin/bundnet/publikationen/nachhaltigkeit/20110202\\_nachhaltigkeit\\_wissenschaft\\_diskussion.pdf](http://www.bund.net/fileadmin/bundnet/publikationen/nachhaltigkeit/20110202_nachhaltigkeit_wissenschaft_diskussion.pdf)
- » BUND BW (2015): Nachhaltig mobil im ländlichen Raum. Vorbildliche Beispiele aus ganz Deutschland. Verfügbar unter: [www.bund-bawue.de/fileadmin/bawue/themen\\_projekte\\_bilder/verkehr/Mobilitaestbroschuere/Neu\\_WEBVERSION\\_BUND\\_Verkehr\\_Broschuere\\_1412\\_RZ\\_Einzelseiten\\_FINAL.pdf](http://www.bund-bawue.de/fileadmin/bawue/themen_projekte_bilder/verkehr/Mobilitaestbroschuere/Neu_WEBVERSION_BUND_Verkehr_Broschuere_1412_RZ_Einzelseiten_FINAL.pdf)
- » BUND (2016): Studie Kommunale Suffizienzpolitik. Verfügbar unter: [www.bund.net/fileadmin/bundnet/publikationen/nachhaltigkeit/160427\\_bund\\_nachhaltigkeit\\_suffizienz\\_studie.pdf](http://www.bund.net/fileadmin/bundnet/publikationen/nachhaltigkeit/160427_bund_nachhaltigkeit_suffizienz_studie.pdf)
- » BUNDjugend (2016): Worauf warten? Zusammen Alternativen leben. Digital und gedruckt verfügbar unter <http://www.bundjugend.de/produkt/broschuere-worauf-warten/>
- » BUND, Deutsche Umweltstiftung, EuroNatur, FÖS und NaturFreunde (2016): Movum. Briefe zur Transformation: Effizienz und Suffizienz. Verfügbar unter: [www.movum.info/images/ausgaben/heft10.pdf](http://www.movum.info/images/ausgaben/heft10.pdf)

## Weiterführend

Eine ausführliche Literaturliste zum Themenkomplex Suffizienz und Postwachstum findet sich auf dem Postwachstumsblog des Instituts für ökologische Wirtschaftsforschung (IÖW), der Vereinigung für ökologische Wirtschaftsforschung (VÖW) und des Wuppertal Instituts: [www.postwachstum.de/mehr-zum-thema/literatur](http://www.postwachstum.de/mehr-zum-thema/literatur)

Einen guten Einblick in sowohl soziale Bewegungen als auch wissenschaftliche Diskurse gibt die Mediathek des Degrowth-Webportals: [www.degrowth.de/mediathek](http://www.degrowth.de/mediathek)

Eine systematische Analyse und praktische Beispiele für Suffizienzpolitik in der Kommune findet sich unter [www.stadt-zuerich.ch/suffizienz](http://www.stadt-zuerich.ch/suffizienz)

## Quellen und Erläuterungen

<sup>1</sup> **Geschlechtergerechte Sprache, S.6:** Mehr dazu in der Richtlinie zu geschlechtergerechter Sprache der BUNDjugend: [www.bundjugend.de/gender-star](http://www.bundjugend.de/gender-star)

<sup>2</sup> **Lebensmittelverschwendung, S.8:** Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (2012): Ermittlung der weggeworfenen Lebensmittelmengen und Vorschläge zur Verminderung der Wegwerfrate bei Lebensmitteln in Deutschland. Verfügbar unter: [www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Ernaehrung/WvL/Studie\\_Lebensmittelabfaelle\\_Kurzfassung.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](http://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Ernaehrung/WvL/Studie_Lebensmittelabfaelle_Kurzfassung.pdf?__blob=publicationFile)

<sup>3</sup> **Effizienz-Standards, S.9: BUND (2014):** Ende der Verschwendung: Absolute Energieeinsparungen durch Ökodesign und Verbrauchskennzeichnung. Verfügbar unter: [www.bund.net/fileadmin/bundnet/pdfs/klima\\_und\\_energie/140605\\_bund\\_klima\\_energie\\_ende\\_der\\_verschwendung\\_studie.pdf](http://www.bund.net/fileadmin/bundnet/pdfs/klima_und_energie/140605_bund_klima_energie_ende_der_verschwendung_studie.pdf)

<sup>4</sup> **Ökologischer Fußabdruck, S.12:** Der Ökologische Fußabdruck setzt den Ressourcenverbrauch und die Produktion von Abfallstoffen in Bezug zur Fläche, die für die Bereitstellung dieser Ressourcen und die Aufnahme von Abfallstoffen (sogenannte Absorptionsflächen) verbraucht wird. Hier kann er online berechnet werden: <http://www.fussabdruck.de/fussabdrucktest/#/start/index/>. Hier gibt es eine Printversion für Seminare etc.: [www.endlich-wachstum.de/wp-content/uploads/2015/09/Kapitel-2\\_Grosser-Fuss-auf-kleiner-Erde\\_Rechner.pdf](http://www.endlich-wachstum.de/wp-content/uploads/2015/09/Kapitel-2_Grosser-Fuss-auf-kleiner-Erde_Rechner.pdf)

<sup>5</sup> **Global Footprint Network, S.12:** S. [http://www.footprintnetwork.org/de/index.php/GFN/page/world\\_footprint/](http://www.footprintnetwork.org/de/index.php/GFN/page/world_footprint/)

<sup>6</sup> **Treibhausgasmissionen Deutschland, S.13:** [www.umweltbundesamt.de/daten/klimawandel/treibhausgas-emissionen-in-deutschland](http://www.umweltbundesamt.de/daten/klimawandel/treibhausgas-emissionen-in-deutschland)

<sup>7</sup> **Treibhausgasemissionen weltweit, S.13:** IPCC (2015): Climate Change 2014. Synthesis Report. Verfügbar unter: [www.ipcc.ch/report/ar5/syr/](http://www.ipcc.ch/report/ar5/syr/)

<sup>8</sup> **Rebound-Effekt, S.13:** Etwas technischer, aber präziser formuliert: „Der Rebound-Effekt (oder Bumerang-Effekt) beschreibt das Verhältnis von ökonomischer Effizienzverbesserung und materieller Expansion [...]. Ein Rebound-Effekt liegt vor, wenn eine Verringerung des Inputs pro Einheit Output (Effizienz) zu einer Steigerung des Outputs (Expansion) führt.“ Aus Tilman Santarius (2014): Der Rebound-Effekt: ein blinder Fleck der sozial-ökologischen Gesellschaftstransformation. In: GAIA 23/2 (2014), S. 109 -117.

Verfügbar unter: <http://www.santarius.de/wp-content/uploads/2014/06/Der-blinde-Fleck-Rebound-Artikel-in-GAIA-2014.pdf>

<sup>9</sup> **Rebound-Effekt Heizen, S.13:** Tilman Santarius (2012): Der Rebound-Effekt. Über die unerwünschten Folgen der erwünschten Energieeffizienz. Verfügbar unter: [www.santarius.de/wp-content/uploads/2012/03/Der-Rebound-Effekt-2012.pdf](http://www.santarius.de/wp-content/uploads/2012/03/Der-Rebound-Effekt-2012.pdf)

<sup>10</sup> **CCS, S.14:** Für einen kurzen Überblick zur Thematik siehe Umweltbundesamt (2011): Geo-Engineering. Wirksamer Klimaschutz oder Größenwahn? Verfügbar unter: [www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/publikation/long/4125.pdf](http://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/publikation/long/4125.pdf)

<sup>11</sup> **Negative Emissionen, S.14:** Bernhard Pötter (2015): Nach dem Klima-Abkommen von Paris: Große Hoffnung, Kleingedrucktes. Verfügbar unter: [www.taz.de/!5258951/](http://www.taz.de/!5258951/)

<sup>12</sup> **CCS und Leckagen, S.14:** [www.umweltbundesamt.de/themen/wasser/gewaesser/grundwasser/nutzung-belastungen/carbon-capture-storage](http://www.umweltbundesamt.de/themen/wasser/gewaesser/grundwasser/nutzung-belastungen/carbon-capture-storage)

<sup>13</sup> **Ressourcenkriege, S.15:** Stormy-Annika Mildner (2011): Konfliktrisiko Rohstoffe? Herausforderungen und Chancen im Umgang mit knappen Ressourcen. Verfügbar unter: [www.swp-berlin.org/fileadmin/contents/products/studien/2011\\_S05\\_mdn\\_ks.pdf](http://www.swp-berlin.org/fileadmin/contents/products/studien/2011_S05_mdn_ks.pdf)



- <sup>14</sup> **Fleischindustrie, S.15:** Zu den diversen Problemen (wie Fleischexporte und Futtermittelanbau) der Fleischindustrie bieten der Fleischatlas (2014) sowie der Fleischatlas Deutschland Regional (2016) Einblicke. Verfügbar unter: [www.bund.net/fleischatlas](http://www.bund.net/fleischatlas).
- <sup>15</sup> **Umweltgerechtigkeit, S.15:** [www.umweltbundesamt.de/themen/gesundheits/umwelteinfluesse-auf-den-menschen/umweltgerechtigkeit-umwelt-gesundheit-soziale-lage](http://www.umweltbundesamt.de/themen/gesundheits/umwelteinfluesse-auf-den-menschen/umweltgerechtigkeit-umwelt-gesundheit-soziale-lage)
- <sup>16</sup> **Glücksforschung, S.15:** Einen guten ersten Überblick bietet: Mathias Binswanger (2006): Die Tretmühlen des Glücks. Wir haben immer mehr und werden nicht glücklicher. Was können wir tun? Freiburg: Herder. Kritische Analyse in: Uta Eser (2014): Glück und Suffizienz. In: Schlossberger (Hrsg.): Die Natur und das Gute Leben. BfN-Skript 403. Bonn-Bad Godesberg. S. 93-97. Verfügbar unter: [www.bfn.de/fileadmin/BfN/service/Dokumente/skripten/skript403.pdf](http://www.bfn.de/fileadmin/BfN/service/Dokumente/skripten/skript403.pdf)
- <sup>17</sup> **Glück als Indikator, S.15:** Felix Ekardt (2016): Suffizienz: Politikinstrumente, Grenzen von Technik und Wachstum und die schwierige Rolle des guten Lebens++. Verfügbar unter [www.uni-muenster.de/EJournals/index.php/sun/article/view/1755/1689](http://www.uni-muenster.de/EJournals/index.php/sun/article/view/1755/1689).
- <sup>18</sup> **Gefährliche Allianzen, S.17:** Barbara Muraca (2015): Gut Leben. Eine Gesellschaft jenseits des Wachstums. Berlin: Wagenbach. S. 64.
- <sup>19</sup> **Kleidungskauf, S.18:** Greenpeace (2015): Saubere Mode hat's schwer. Verfügbar unter: [www.greenpeace.de/sites/www.greenpeace.de/files/publications/mode-unter-jugendlichen-greenpeace-umfrage\\_zusammenfassung\\_1.pdf](http://www.greenpeace.de/sites/www.greenpeace.de/files/publications/mode-unter-jugendlichen-greenpeace-umfrage_zusammenfassung_1.pdf)
- <sup>20</sup> **Handyverträge, S.18:** Bundesnetzagentur (2016): Anzahl der Mobilfunkanschlüsse in Deutschland von 1992 bis 2016 (in Millionen). Verfügbar unter: [www.de.statista.com/statistik/daten/studie/3907/umfrage/mobilfunkanschluesse-in-deutschland/](http://www.de.statista.com/statistik/daten/studie/3907/umfrage/mobilfunkanschluesse-in-deutschland/)
- <sup>21</sup> **Bereitschaft zum Teilen, S.18:** TNS Emnid und Verbraucherzentrale (2016): Könnten Sie sich vorstellen, selber etwas an andere Personen zu verleihen, sei es unentgeltlich oder gegen eine Nutzungsgebühr? Verfügbar unter: [www.de.statista.com/statistik/daten/studie/504445/umfrage/bereitschaft-der-deutschen-verbraucher-dinge-zu-verleihen/](http://www.de.statista.com/statistik/daten/studie/504445/umfrage/bereitschaft-der-deutschen-verbraucher-dinge-zu-verleihen/)
- <sup>22</sup> **Verkehr in Deutschland, S.26:** INRIX (2015): Traffic Score Card. Verfügbar unter: [www.inrix.com/press/scorecard-de/](http://www.inrix.com/press/scorecard-de/)
- <sup>23</sup> **Stau in Stuttgart, S.26:** INRIX (2015): Traffic Score Card. Verfügbar unter: [www.inrix.com/press/scorecard-de/](http://www.inrix.com/press/scorecard-de/)
- <sup>24</sup> **Feinstaub in Stuttgart, S.26:** Umweltbundesamt (2015): Feinstaub im Jahr 2015 . Verfügbar unter: [www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/358/dokumente/pm2\\_2015\\_0.pdf](http://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/358/dokumente/pm2_2015_0.pdf)
- <sup>25</sup> **Lastenräder, S.26:** Der VCD hat eine Übersicht mit Infos zum Verleih und Kauf zusammengestellt: [www.vcd.org/themen/radverkehr/lastenraeder/#c916](http://www.vcd.org/themen/radverkehr/lastenraeder/#c916)
- <sup>26</sup> **Videokonferenzen, S.26:** Innenministerium BW (2014): Nachhaltigkeitsbericht 2014 des Innenministeriums. S. 22. Verfügbar unter: [www.im.baden-wuerttemberg.de/fileadmin/redaktion/m-im/intern/dateien/pdf/Nachhaltigkeitsbericht\\_IM.pdf](http://www.im.baden-wuerttemberg.de/fileadmin/redaktion/m-im/intern/dateien/pdf/Nachhaltigkeitsbericht_IM.pdf)
- <sup>27</sup> **Einfachheit, S.29:** Peter Wippermann und Jens Krüger (2015): Werte-Index 2016. Frankfurt: Deutscher Fachverlag.
- <sup>28</sup> **Ökostrom, S.29:** VuMa (2015): Bevölkerung in Deutschland nach Bezug von Ökostrom von 2010 bis 2015 (Personen in Millionen). Verfügbar unter: [www.de.statista.com/statistik/daten/studie/181628/umfrage/bezug-von-oekostrom/](http://www.de.statista.com/statistik/daten/studie/181628/umfrage/bezug-von-oekostrom/)
- <sup>29</sup> **WGs, S.29:** IfD Allensbach (2016): Anzahl der Personen in Deutschland, die zusammen mit anderen in einer Wohngemeinschaft (WG) leben, von 2012 bis 2016 (in Millionen). Verfügbar unter: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/264133/umfrage/personen-in-deutschland-die-in-einer-wohngemeinschaft-wg-leben/>
- <sup>30</sup> **Tiny Houses, S.29:** Einen guten Überblick bietet [www.tiny-houses.de](http://www.tiny-houses.de)
- <sup>31</sup> **Lebensmittelverschwendung, S.31:** Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (2012): Ermittlung der weg- geworfenen Lebensmittelmengen und Vorschläge zur Verminderung der Wegwerfrate bei Lebensmitteln in Deutschland. Verfügbar unter: [www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Ernaehrung/WvL/Studie\\_Lebensmittelabfaelle\\_Kurzfassung.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](http://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Ernaehrung/WvL/Studie_Lebensmittelabfaelle_Kurzfassung.pdf?__blob=publicationFile)
- <sup>32</sup> **Fleischkonsum, S.31:** Heinrich Böll Stiftung, BUND, Le Monde Diplomatique (2014): Fleischatlas 2014. Daten und Fakten über Tiere als Lebensmittel. Verfügbar unter: [www.bund.net/fileadmin/bundnet/publikationen/landwirtschaft/140108\\_bund\\_landwirtschaft\\_fleischatlas\\_2014.pdf](http://www.bund.net/fileadmin/bundnet/publikationen/landwirtschaft/140108_bund_landwirtschaft_fleischatlas_2014.pdf)
- <sup>33</sup> **Verpackungsabfall, S.31:** Umweltbundesamt (2014): Entwicklung des Verpackungsaufkommens in Tausend Tonnen. Verfügbar unter: [www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/384/bilder/dateien/2\\_tab\\_entwicklung-verpackungsaufkommen\\_2016-09-21.pdf](http://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/384/bilder/dateien/2_tab_entwicklung-verpackungsaufkommen_2016-09-21.pdf)
- <sup>34</sup> **Solawi, S.31:** Eine Übersicht über lokale Initiativen gibt es hier: [www.solidarische-landwirtschaft.org](http://www.solidarische-landwirtschaft.org)

- <sup>35</sup> **Mensen, S.31:** Ein tolles Beispiel ist z.B. das Betriebsrestaurant der Evangelischen Akademie in Bad Boll, die überwiegend lokale und faire Bioprodukte nutzt: [www.ev-akademie-boll.de/nc/tagungszentrum/gastronomie](http://www.ev-akademie-boll.de/nc/tagungszentrum/gastronomie)
- <sup>36</sup> **Vegan Taste Week, S.31:** Die Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt hat einen Leitfaden für vegane Großverpflegung herausgegeben, verfügbar unter: [https://albert-schweitzer-stiftung.de/wp-content/uploads/Gro%C3%9Fverpflegung\\_vegan\\_digitalversion.pdf](https://albert-schweitzer-stiftung.de/wp-content/uploads/Gro%C3%9Fverpflegung_vegan_digitalversion.pdf)
- <sup>37</sup> **Reproduktionsarbeit, S.33:** Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Statistisches Bundesamt (2003): Wo bleibt die Zeit? Die Zeitverwendung der Bevölkerung in Deutschland 2001/02. Verfügbar unter: [www.bmfsfj.de/RedaktionBMFSFJ/Abteilung2/Pdf-Anlagen/wo-bleibt-zeit,property=pdf.pdf](http://www.bmfsfj.de/RedaktionBMFSFJ/Abteilung2/Pdf-Anlagen/wo-bleibt-zeit,property=pdf.pdf)
- <sup>38</sup> **Gender Pay Gap, S.33:** [www.destatis.de/DE/ZahlenFakten/Indikatoren/QualitaetArbeit/Dimension1/1\\_5\\_GenderPayGap.html](http://www.destatis.de/DE/ZahlenFakten/Indikatoren/QualitaetArbeit/Dimension1/1_5_GenderPayGap.html)
- <sup>39</sup> **Überstunden, S.33:** Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (2015): Bezahlte Überstunden der Arbeitnehmer in Deutschland von 2000 bis 2015 (in Millionen). Verfügbar unter: [www.de.statista.com/statistik/daten/studie/76945/umfrage/ueberstunden-der-arbeitnehmer-in-deutschland-seit-2000/](http://www.de.statista.com/statistik/daten/studie/76945/umfrage/ueberstunden-der-arbeitnehmer-in-deutschland-seit-2000/)
- <sup>40</sup> **Arbeitslosigkeit, S.33:** [www.statistik.arbeitsagentur.de/](http://www.statistik.arbeitsagentur.de/)
- <sup>41</sup> **(Re)produktivität, S.33:** Die Kategorie der (Re)Produktivität „Sie betont das Ineinandergreifen aller produktiven Kräfte im gesamtgesellschaftlichen Prozess der Herstellung und Wiederherstellung, der Produktion und Reproduktion“. Aus: Adelheid Biesecker (2013): Neue Formen des Wirtschaftens aus (re)produktionstheoretischer Sicht. S.2. Verfügbar unter: [www.voeeo.de/wp-content/uploads/2013/09/vortrag-biesecker-2013.pdf](http://www.voeeo.de/wp-content/uploads/2013/09/vortrag-biesecker-2013.pdf)
- <sup>42</sup> **Zukunft der (Re)produktionsarbeit, S.33:** Ina Praetorius (2015): Wirtschaft ist Care oder: Die Wiederentdeckung des Selbstverständlichen. Verfügbar unter: [www.boell.de/de/2015/02/19/wirtschaft-ist-care-oder-die-wiederentdeckung-des-selbstverstaendlichen](http://www.boell.de/de/2015/02/19/wirtschaft-ist-care-oder-die-wiederentdeckung-des-selbstverstaendlichen). Sowie: Susann Worschech (2011): Care Arbeit und Care Ökonomie: Konzepte zu besserem Arbeiten und Leben? Verfügbar unter: [www.gwi-boell.de/de/2011/02/22/care-arbeit-und-care-%C3%B6konomie-konzepte-zu-besserem-arbeiten-und-leben](http://www.gwi-boell.de/de/2011/02/22/care-arbeit-und-care-%C3%B6konomie-konzepte-zu-besserem-arbeiten-und-leben)
- <sup>43</sup> **Care-Arbeit ist kein Frauen\*thema, S.33:** Antje Schrupp (2016): Warum ich nicht mehr über Care und Gender sprechen will. Verfügbar unter: [www.antjeschrupp.com/2016/07/23/warum-ich-nicht-mehr-ueber-care-und-gender-sprechen-will/](http://www.antjeschrupp.com/2016/07/23/warum-ich-nicht-mehr-ueber-care-und-gender-sprechen-will/)
- <sup>44</sup> **Bildungssystem, S.33:** BUND (2015): Bildungspolitik und Ehrenamt. Keine Lernfabriken auf Kosten von gesellschaftlichem Engagement! (Beschluss der Bundesdelegiertenversammlung) Verfügbar unter: [www.bund.net/fileadmin/bund-intern.net/bundesverband/sonstige/151124\\_bund\\_bdv2015\\_beschluss\\_a010\\_bildungspolitik\\_und\\_ehrenamt\\_final.pdf](http://www.bund.net/fileadmin/bund-intern.net/bundesverband/sonstige/151124_bund_bdv2015_beschluss_a010_bildungspolitik_und_ehrenamt_final.pdf)
- <sup>45</sup> **Vier-in-einem-Modell, S.34:** Frigga Haug (2009): Die Vier-in-Einem-Perspektive. Eine Utopie von Frauen, die eine Utopie für alle ist. Verfügbar unter [www.vier-in-einem.de](http://www.vier-in-einem.de)
- <sup>46</sup> **32-Stunden-Woche, S.34:** Jutta Allmendinger und Christian Ebner (2006): Arbeitsmarkt und demografischer Wandel. Die Zukunft der Beschäftigung in Deutschland. In: Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie A&O (2006), S. 50.
- <sup>47</sup> **Familienarbeitszeit, S.34:** [www.bmfsfj.de/BMFSFJ/familie,did=226932.html](http://www.bmfsfj.de/BMFSFJ/familie,did=226932.html)
- <sup>48</sup> **Bildungskarenz, S.34:** Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz (2016): Bildungskarenz und Bildungsteilzeit. Ein Leitfaden für die Ausübung der Bildungskarenz und Bildungsteilzeit. Verfügbar unter: [www.sozialministerium.at/cms/site/attachments/2/5/1/CH3434/CMS1450371152704/bildungskarenz\\_und\\_bildungsteilzeit\\_pdfua1.pdf](http://www.sozialministerium.at/cms/site/attachments/2/5/1/CH3434/CMS1450371152704/bildungskarenz_und_bildungsteilzeit_pdfua1.pdf)
- <sup>49</sup> **Gute Arbeit ermöglichen, S.35:** Eine tolle Inspiration ist die Broschüre „Wir sind so frei. Elf Unternehmen lösen sich vom Wachstumspfad.“ des Instituts für ökologische Wirtschaftsforschung. Verfügbar unter: [www.ioew.de/fileadmin/user\\_upload/BILDER\\_und\\_Downloaddateien/Publikationen/2015/Wir\\_sind\\_so\\_frei\\_-\\_Elf\\_Postwachstumspioniere.pdf](http://www.ioew.de/fileadmin/user_upload/BILDER_und_Downloaddateien/Publikationen/2015/Wir_sind_so_frei_-_Elf_Postwachstumspioniere.pdf)
- <sup>50</sup> **Sozial-ökologische Banken, S.36:** Eine Übersicht verschiedener Optionen findet sich hier: [www.bund.net/fileadmin/bundnet/publikationen/sonstiges/120601\\_besserleben\\_bankwechsel.pdf](http://www.bund.net/fileadmin/bundnet/publikationen/sonstiges/120601_besserleben_bankwechsel.pdf)
- <sup>51</sup> **Regionalwährungen, S.36:** [www.chiemgauer.info](http://www.chiemgauer.info)
- <sup>52</sup> **Geldfrei(er) leben, S.37:** Raphael Fellmers Buch "Glücklich ohne Geld!" ist hier verfügbar: [www.raphaelfellmer.de/buch-gluecklich-ohne-geld/](http://www.raphaelfellmer.de/buch-gluecklich-ohne-geld/)
- <sup>53</sup> **Tauschringe, S.37:** Ein Überblick findet sich unter [www.tauschring.de](http://www.tauschring.de).
- <sup>54</sup> **Grundeinkommen-Experiment in Finnland, S.37:** Mehr dazu auf der Seite der finnischen Sozialversicherungsbehörde: [www.kela.fi/web/en/experimental-study-on-a-universal-basic-income?inheritRedirect=true](http://www.kela.fi/web/en/experimental-study-on-a-universal-basic-income?inheritRedirect=true)





- <sup>55</sup> **Mein Grundeinkommen, S.37:** [www.mein-grundeinkommen.de](http://www.mein-grundeinkommen.de)
- <sup>56</sup> **Kommission Wissenschaftspolitik im BUND, S.40:** [www.bund.net/ueber\\_uns/wissenschaftlicher\\_beirat/wissenschaftspolitik/](http://www.bund.net/ueber_uns/wissenschaftlicher_beirat/wissenschaftspolitik/)
- <sup>57</sup> **Universitäre Aktivitäten, S.40:** Als offizielles Projekt der UN-Dekade „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ zeigt z.B. das Netzwerk N Wege auf, wie Studierende, Promovierende und junge Berufstätige an der Konzeption einer Hochschullandschaft in nachhaltiger Entwicklung mitwirken können: <https://plattform.netzwerk-n.org/>
- <sup>58</sup> **Bildungsangebote, S.42:** Ein ganzes Methodenheft zu Wachstumskritik haben FairBindung e.V. und das Konzeptwerk Neue Ökonomie zusammengestellt: [www.endlich-wachstum.de](http://www.endlich-wachstum.de). Auch die BUNDjugend regt zu Klimaexperimenten an: [www.bundjugend.de/wp-content/uploads/140613\\_aboutchange\\_Broschuere\\_Neuauflage\\_Web.pdf](http://www.bundjugend.de/wp-content/uploads/140613_aboutchange_Broschuere_Neuauflage_Web.pdf)
- <sup>59</sup> **Veggie day, S.44:** Manfred Linz (2015): Der Veggie Day der Grünen. Eine politische Analyse von Manfred Linz. Verfügbar unter: [www.institut-fuerwelternahrung.org/weltwissen/analysen-fakten-und-ver%C3%B6ffentlichungen/manfred-linz-der-veggie-day-der-gr%C3%BCnen-eine-politische-analyse/](http://www.institut-fuerwelternahrung.org/weltwissen/analysen-fakten-und-ver%C3%B6ffentlichungen/manfred-linz-der-veggie-day-der-gr%C3%BCnen-eine-politische-analyse/)
- <sup>60</sup> **Dienstrad, S.44:** So z.B. die energiepolitische Sprecherin der grünen Bundestagsfraktion, Dr. Julia Verlinden: <https://www.facebook.com/jul.verlinden/photos/a.528835223820271.1073741828.528410977196029/569967106373749/?type=3&theater>
- <sup>61</sup> **Politik des Ermöglichs, S.47:** Uwe Schneidewind und Angelika Zahrt (2013): Damit gutes Leben einfacher wird. Perspektiven einer Suffizienzpolitik. München: Oekom. S.12.
- <sup>62</sup> **Aphorismus, S.48:** Y.P. Anand und Mark Lindley (2013): Gandhi on Providence and Greed. Verfügbar unter: [www.academia.edu/303042/Gandhi\\_on\\_providence\\_and\\_greed](http://www.academia.edu/303042/Gandhi_on_providence_and_greed)
- <sup>63</sup> **Sozialer Ausgleich, S.48:** Manfred Linz (2015): Suffizienz als politische Praxis. Ein Katalog. S.8. Verfügbar unter: <http://epub.wupperinst.org/frontdoor/index/index/docId/5735>
- <sup>64</sup> **Umweltschädliche Subventionen, S.48:** Einen guten Überblick zum Thema hat das Umweltbundesamt veröffentlicht: [www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/publikation/long/4048.pdf](http://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/publikation/long/4048.pdf)
- <sup>65</sup> **Urban Gardening-Beauftragte Stuttgart, S.48:** [www.stuttgart.de/urbangardening](http://www.stuttgart.de/urbangardening)
- <sup>66</sup> **Nachhaltigkeitsstrategie „Jetzt das Morgen gestalten“, S.50:** Ministerium für Umwelt, Klima und Energiewirtschaft Baden-Württemberg (2007): Jetzt das Morgen gestalten. Nachhaltigkeitsstrategie Baden-Württemberg (Präsentationsfolien). Verfügbar unter: [www.nachhaltigkeit.info/media/1234272098phpeB3fSx.pdf](http://www.nachhaltigkeit.info/media/1234272098phpeB3fSx.pdf)
- <sup>67</sup> **Nachhaltigkeitskonzepte, S.50:** BUND (2011): Wirtschaftswachstum oder nachhaltige Entwicklung? Ein BUND-Diskussionspapier. Verfügbar unter: [www.bund.net/fileadmin/bundnet/publikationen/sonstiges/20111111\\_BUND\\_diskussion\\_wachstum.pdf](http://www.bund.net/fileadmin/bundnet/publikationen/sonstiges/20111111_BUND_diskussion_wachstum.pdf)
- <sup>68</sup> **Nachhaltigkeitsstrategie, S.52:** Ministerium für Umwelt, Klima und Energiewirtschaft Baden-Württemberg (2014): Nachhaltigkeitsstrategie Baden-Württemberg. Verfügbar unter: [http://www.nachhaltigkeitsstrategie.de/fileadmin/Downloads/N-Service/publikationen/N-Strategie\\_Broschuere\\_web.pdf](http://www.nachhaltigkeitsstrategie.de/fileadmin/Downloads/N-Service/publikationen/N-Strategie_Broschuere_web.pdf). Sowie: Ministerium für Umwelt, Klima und Energiewirtschaft Baden-Württemberg (2014): Indikatorenbericht 2014. Statusindikatoren einer nachhaltigen Entwicklung in Baden-Württemberg. Verfügbar unter: [www.nachhaltigkeitsstrategie.de/fileadmin/Downloads/N-Service/publikationen/Statusindikatoren\\_web.pdf](http://www.nachhaltigkeitsstrategie.de/fileadmin/Downloads/N-Service/publikationen/Statusindikatoren_web.pdf)
- <sup>69</sup> **Arbeitsgruppen der Nachhaltigkeitsstrategie, S.52:** [www.nachhaltigkeitsstrategie.de/informieren/beirat/arbeitsgruppen.html](http://www.nachhaltigkeitsstrategie.de/informieren/beirat/arbeitsgruppen.html)
- <sup>70</sup> **Beschaffungsverordnung, S.52:** Landesregierung Baden-Württemberg (2015): Verwaltungsvorschrift der Landesregierung über die Vergabe öffentlicher Aufträge (VwV Beschaffung). S. 18–27. Verfügbar unter: [www.wm.baden-wuerttemberg.de/fileadmin/redaktion/m-wm/intern/Dateien\\_Downloads/Wirtschaftsstandort/VwV\\_Beschaffung\\_vom\\_17\\_03\\_2015final.pdf](http://www.wm.baden-wuerttemberg.de/fileadmin/redaktion/m-wm/intern/Dateien_Downloads/Wirtschaftsstandort/VwV_Beschaffung_vom_17_03_2015final.pdf)
- <sup>71</sup> **Koalitionsvertrag 2016, S.52:** Bündnis90/Die Grünen BW und CDU BW (2016): Baden-Württemberg gestalten: Verlässlich. Nachhaltig. Innovativ. Koalitionsvertrag zwischen Bündnis90/Die Grünen BW und der CDU BW, 2016–2021. S. 47. Verfügbar unter: [www.baden-wuerttemberg.de/fileadmin/redaktion/dateien/PDF/160509\\_Koalitionsvertrag\\_B-W\\_2016-2021\\_final.PDF](http://www.baden-wuerttemberg.de/fileadmin/redaktion/dateien/PDF/160509_Koalitionsvertrag_B-W_2016-2021_final.PDF)
- <sup>72</sup> **Wahlprogramm der Grünen, S.52:** Bündnis90/Die Grünen BW (2016): Grün aus Verantwortung für Baden-Württemberg. Wahlprogramm zur Landtagswahl 2016. S. 21. Verfügbar unter: [www.gruene-bw.de/app/uploads/2016/01/GrueneBW-Landtagswahlprogramm-2016.pdf](http://www.gruene-bw.de/app/uploads/2016/01/GrueneBW-Landtagswahlprogramm-2016.pdf)

- <sup>73</sup> **Klimaneutrale Landesverwaltung, S.52:** [www.um.baden-wuerttemberg.de/fileadmin/redaktion/m-um/intern/Dateien/Dokumente/1\\_Ministerium/Aufgaben\\_und\\_Organisation/Konzept\\_einer\\_klimaneutralen\\_Landesverwaltung\\_BW.pdf](http://www.um.baden-wuerttemberg.de/fileadmin/redaktion/m-um/intern/Dateien/Dokumente/1_Ministerium/Aufgaben_und_Organisation/Konzept_einer_klimaneutralen_Landesverwaltung_BW.pdf)
- <sup>74</sup> **Ökonomische Tradition, S.54:** Zur einführenden Kritik des homo oeconomicus: Günter Krause (2008): Der homo oeconomicus – Denkfigur und Menschenbild des ökonomischen Mainstream. In: Judith Dellheim und Günter Krause (Hrsg.) (2007): Für eine neue Alternative. Herausforderungen einer sozialökologischen Transformation. Verfügbar unter: [www.rosalux.de/fileadmin/rls\\_uploads/pdfs/Manuskripte/Manuskripte\\_77.pdf](http://www.rosalux.de/fileadmin/rls_uploads/pdfs/Manuskripte/Manuskripte_77.pdf)
- <sup>75</sup> **Reduktive Moderne, S.54:** Bernd Sommer und Harald Welzer (2014): Transformationsdesign. Wege in eine zukunftsfähige Moderne. München: Oekom. S. 172ff.
- <sup>76</sup> **Kultur des Genug, S.54:** Uwe Schneidewind (2013): Wir brauchen eine „Kultur des Genug“. Verfügbar unter: [https://epub.wupperinst.org/files/4798/4798\\_Schneidewind.pdf](https://epub.wupperinst.org/files/4798/4798_Schneidewind.pdf)
- <sup>77</sup> **10 000 Gegenstände, S.55:** Diese Zahl wird in journalistischen Artikeln häufig genannt, leider ist es uns dennoch nicht gelungen, die Primärquelle ausfindig zu machen. Mit bekannt gemacht hat die Zahl das Projekt von Henrike Stefanie Gänß, die ihren gesamten Besitz fotografierte. Ein Interview dazu gibt es hier: Oliver Link (2012): Hart, aber gut? Verfügbar unter: [www.brandeins.de/archiv/2012/relevanz/hab-aber-gut/](http://www.brandeins.de/archiv/2012/relevanz/hab-aber-gut/)
- <sup>78</sup> **Bewusst erleben und erfahren, Aphorismus, S.55:** Dieser Aphorismus findet sich in ähnlicher Form wiederholt in Ödön von Horváths Werk, beispielsweise in: Zur schönen Aussicht. In: Ödön von Horváth (1978): Gesammelte Werke. Band 3. S. 67.
- <sup>79</sup> **Abschlussklasse, S.55:** Dieser Bericht erfolgte persönlich auf einer Veranstaltung der Akademie in Bad Boll, es handelte sich um eine Abschlussklasse der Freien Waldorfschule Engelberg.
- <sup>80</sup> **Ökofaire Ernährung, S.55:** Die Kosten eines Ernährungsstils mit 100 % fairen und Bio-Lebensmitteln, aber mit 70% weniger Fleisch betragen pro Jahr und Person 80 € mehr als wenn sich jemand konventionell und mit viel Fleisch ernährt (2.758 €/a). Wenn dann noch das Wegwerfen von Lebensmitteln (53 Kilo vermeidbare Abfälle pro Person und Jahr, Warenwert 235 Euro) reduziert wird, kann man sich ökofair verpflegen und Geld sparen. Jenny Teufel (2014): Working Paper: Ist gutes Essen wirklich teuer? Hintergrundbericht zum Spendenprojekt „Ist gutes Essen wirklich teuer? „Versteckte Kosten“ unserer Ernährung in Deutschland. Verfügbar unter: [www.oeko.de/oekodoc/2063/2014-637-de.pdf](http://www.oeko.de/oekodoc/2063/2014-637-de.pdf)
- <sup>81</sup> **Ökonomischer Mehrwert von Radfahren, S.57:** Stefan Gössling und Andy S. Choi (2015): Transport transitions in Copenhagen: Comparing the cost of cars and bicycles. In: Ecological Economics, 113, 106-113. Eine Zusammenfassung ist der Pressemitteilung der Universität Lund zu entnehmen: [www.lunduniversity.lu.se/article/watch-six-times-more-expensive-to-travel-by-car-than-by-bicycle](http://www.lunduniversity.lu.se/article/watch-six-times-more-expensive-to-travel-by-car-than-by-bicycle)
- <sup>82</sup> **Nachhaltigkeitsziele der UN, S.57:** Überblick über die 30 SDGs (sustainable development goals): [www.bmz.de/de/ministerium/ziele/ziele/2030\\_agenda/index.html](http://www.bmz.de/de/ministerium/ziele/ziele/2030_agenda/index.html)
- <sup>83</sup> **Erreichung der SDGs, S.57:** Deutscher Naturschutzring (DNR) et al (2016): Für eine echte Transformation! Appell aus der deutschen Zivilgesellschaft zur Deutschen Nachhaltigkeitsstrategie 2016. Verfügbar unter: [www.dnr.de/downloads/fuer-eine-echte-transformation-appell-aus-der-.pdf](http://www.dnr.de/downloads/fuer-eine-echte-transformation-appell-aus-der-.pdf)
- <sup>84</sup> **Pionier\*in sein, S.57:** Wolfgang Sachs (Hrsg.) (1993): Wie im Westen so auf Erden – Ein polemisches Handbuch zur Entwicklungspolitik. Reinbek: Rowohlt.
- <sup>85</sup> **Degrowth und Verbände, S.59:** Georg Stoll (2014): Die Rolle der NGO in der Degrowth Diskussion. In: Politische Ökologie 139 (2014), S. 124-127.
- <sup>86</sup> **Vorreiter\*in sein, S.59:** BUNDjugend (2016): Das gute Leben für alle: Die BUNDjugend zur Vorreiterin machen (Beschluss der Bundesjugendversammlung). Verfügbar unter: [www.bundjugend.de/wp-content/uploads/A\\_04\\_-Beschluss\\_Degrowth.pdf](http://www.bundjugend.de/wp-content/uploads/A_04_-Beschluss_Degrowth.pdf). Sowie BUND (2015): Für eine Suffizienzorientierung von Politik, Gesellschaft und Bürger\*/inne/n (Beschluss der Bundesdelegiertenversammlung). Verfügbar unter: [www.bund.net/fileadmin/bund-intern.net/bundesverband/sonstige/151124\\_bund\\_bdv2015\\_beschluss\\_a006\\_suffizienz.pdf](http://www.bund.net/fileadmin/bund-intern.net/bundesverband/sonstige/151124_bund_bdv2015_beschluss_a006_suffizienz.pdf). Das Projekt „Degrowth in Bewegungen“ skizziert in über 30 Essays Schnittpunkte und mögliche Synergien verschiedener sozialer Bewegungen mit Postwachstum: <http://www.degrowth.de/de/dib/degrowth-in-bewegungen/>

# Tausche neuen Schrott gegen alte Werte

Gutes Leben ist einfach

overdeveloped.eu

500 Prozent der Bevölkerung in Europa ist mit 100 Prozent der Lebenserwartung verglichen mit dem Durchschnitt der Welt.

75 Prozent der Bevölkerung in 2015 wird die Lebenserwartung im Durchschnitt der Welt erreichen.

800 Prozent der Bevölkerung in Europa ist mit 100 Prozent der Lebenserwartung verglichen mit dem Durchschnitt der Welt.

2015 Europäisches Jahr für Entwicklung

Dieses Motiv ist Teil einer europaweiten Kampagne des Projekts "EYD2015: The future we want" des Städtenetzwerks Klima-Bündnis, die positive Zielbilder für Klimagerechtigkeit aufzeigt.

# Impressum

Herausgeber\*innen: Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND)

Landesverband Baden-Württemberg e.V.  
Marienstraße 28, 70178 Stuttgart

Jugend im Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUNDjugend)

Landesverband Baden-Württemberg  
Rotebühlstraße 86/1, 70178 Stuttgart

Erscheinungsjahr : 2017

Redaktion : Katharina Ebinger, Simone Naumann, Hannah Seyfang  
Unter Mitwirkung von Esther Franzen, Jobst Kraus und Nina Wochner

Grafik Design : Didem Senturk, [www.didemsenturk.de](http://www.didemsenturk.de)

Illustrationen : Berthold Flieger (Comics), Annika Huskamp (Titelbild), Didem Senturk

Druck : Lokay e.K./Reinheim  
gedruckt auf Circlematt white 100% Recycling, Blauer Umweltengel

---

Wir danken Janna Aljets, Reiner Baur, Brigitte Dahlbender, Thomas Giesinger, Lukas Kammerlander und Sylvia Pilarsky-Grosch für Tipps, Hinweise und Korrektur. Unser Dank gilt außerdem allen Interviewten für ihre Zeit und Offenheit. Ein großes Dankeschön auch an Berthold Flieger für das zum Leben erwecken der Ratten-Philosoph\*innen.

---

V.i.S.d.P. : Sylvia Pilarsky-Grosch, BUND-Landesgeschäftsführerin

Bildnachweise : Marketa/flickr.com, CC BY SA 2.0: S.10; Cusilife.de: S.11; BUNDjugend, CC BY 2.0: S.12; Berthold Flieger: S. 14; Tanja Djordjevic/flickr.com, CC BY SA 2.0: S.16; Berthold Flieger: S.16; Jonas Rohloff: S. 17; Katharina Ebinger: S. 18; privat: S.19; BUND: S.20; Manfred Ebinger: S. 22; privat: S. 23; privat: S. 25; Fahrradbus-Projekt: S. 26; Stadt Freiburg im Breisgau: S. 27; Fahrradbus Projekt: S. 28; privat: S. 29; Blaue Blume e.V.: S. 30; Studierendenwerk Heidelberg: S. 31; Körle und Adam: S. 31; Körle und Adam: S. 32; birtona.wordpress.com: S. 33; Gisela Fabrik: S. 33; Maximleshkovich/fotolia.de: S. 34; VAUDE: S. 35; privat: S. 37; privat: S. 38; Erinnerungsguerilla: S. 39; BUNDjugend, CC BY 2.0: S. 40; privat: S. 41; BUNDjugend, CC BY 2.0: S. 42; privat: S. 42; BUNDjugend BW: S. 43; Berthold Flieger: S. 45; Clemens Rudolf, Lastenrad Stuttgart, 2015: S. 45; Chris Kühn: S. 46; BUNDjugend, CC BY 2.0: S. 47; BUNDjugend Südpfalz: S. 48; privat: S. 49; WoGi/Fotolia.de: S. 51; Landeshauptstadt Stuttgart: S. 52; Michael Sauer Naturfotografie: S. 54; Rana Celik, CC BY 2.0: S. 55; Andy Powell, CC BY-NC-ND 2.0: S. 55, Michael Sauer Naturfotografie: S. 55; Monkey Business/Fotolia.de: S. 55; Oneinchpunch/fotolia.de: S. 55; privat: s. 56; CCO: S. 57; Katharina Ebinger: S. 57; privat: S. 58; BUND BW: S. 59; BUND: S. 60; Blaue Blume: S. 61; JBN Erlangen: S. 61; Solidarische Landwirtschaft Stuttgart: S. 61; Original Unverpackt Kiel: S. 61; Stadt Ravensburg: S. 61; Kucherav/fotolia.de: S. 70; Klima-Bündnis: S. 80.



---

Lob und Kritik sowie Fragen und Hinweise bitte an die AG Suffizienz, BUND-Landesgeschäftsstelle, Marienstraße 28, 70178 Stuttgart, Mailadresse: [suffizienz@bund.net](mailto:suffizienz@bund.net)



[www.bund-bawue.de](http://www.bund-bawue.de) | [www.bundjugend-bw.de](http://www.bundjugend-bw.de)



Ein gutes Leben für alle!  
Eine Einführung  
in Suffizienz

Natur und Umwelt brauchen Schutz

Wir sind Freund\*innen der Erde.

Sie sind uns herzlich willkommen und Du bist uns herzlich willkommen – wir brauchen Mitstreiter\*innen!

---

#### Informieren

[www.bund-bawue.de](http://www.bund-bawue.de)  
[www.bundjugend-bw.de](http://www.bundjugend-bw.de)

#### Spenden

[www.bund-bawue.de/spenden](http://www.bund-bawue.de/spenden)  
[www.bundjugend-bw.de/spenden/](http://www.bundjugend-bw.de/spenden/)

#### Spendenkonto

IBAN DE64 6925 0035 0004 0881 00  
BIC SOLADES1SNG

#### Mitglied werden

[www.bund-bawue.de/mitgliedwerden](http://www.bund-bawue.de/mitgliedwerden)  
[www.bundjugend-bw.de/mitglied-werden/](http://www.bundjugend-bw.de/mitglied-werden/)

#### Mögen

[www.facebook.com/bundbawue](https://www.facebook.com/bundbawue)  
[www.facebook.com/BUNDjugend.BW](https://www.facebook.com/BUNDjugend.BW)

