

ZÜRCHER HOCHSCHULE FÜR ANGEWANDTE WISSENSCHAFTEN
DEPARTEMENT LIFE SCIENCES UND FACILITY MANAGEMENT
INSTITUT FÜR UMWELT UND NATÜRLICHE RESSOURCEN

SUFFIZIENZSTRATEGIE ALS WEG ZUR NACHHALTIGEN ENTWICKLUNG

Bachelor-Thesis

von

Schärer, Roger

roger.schaerer@uru.ch

Bachelorstudiengang 2009
Studienrichtung Umweltingenieurwesen
Abgabedatum: 13. Dezember 2012

Fachkorrektoren:

Scheidegger, Bruno

Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

Life Sciences und Facility Management, Grüental, Postfach, 8820 Wädenswil

Jucker, Rolf

Stiftung Umweltbildung Schweiz (SUB)

Monbijoustrasse 31, 3011 Bern

Impressum

Schlagworte: Suffizienz, nachhaltige Entwicklung, 4E, Entrümpelung, Entschleunigung, Entflechtung, Entkommerzialisierung, Praxis, Beispiele, Erfahrungslernen, Bildungskonzept, Umweltbildung

Zitiervorschlag: Schärer, R. (2012). *Suffizienzstrategie als Weg zur nachhaltigen Entwicklung*. Wädenswil: ZHAW IUNR.

Adresse des Instituts:
Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften
Life Sciences und Facility Management
Institut für Umwelt und Natürliche Ressourcen
Grüental, Postfach
CH-8820 Wädenswil

Zusammenfassung

Um einen Übergang hin zur nachhaltigen Entwicklung zu erreichen, werden seit den 1970er Jahren als drei zentrale Denk- und Strategieansätze die Effizienz-, Konsistenz- und Suffizienzstrategie vorgebracht. Die letztgenannte scheint dabei die am schwierigsten in der Praxis umsetzbare Strategie zu sein, weil in der Öffentlichkeit bis heute kein Konsens über ihren Stellenwert herbeiführbar ist.

Aufgezeigt wird, ob a) Suffizienzstrategien in der Praxis von Individuen nötig und lebbar sind und b) wie gelebte Suffizienz anhand der Methodik des Erfahrungslernens in der Gesellschaft gefördert werden kann.

Dazu wurde a) eine Literaturrecherche durchgeführt und b) ein Bildungskonzept entwickelt.

Die drei komplementären Strategieansätze wurden einander gegenübergestellt und es wurde dargelegt, dass eine auf Nachhaltigkeit basierende Gesellschaft einer systematischen Umsetzung aller drei Strategien bedarf.

Bei Individuen wird die Suffizienzstrategie benötigt, weil sie auf der Nachfrageseite ansetzt, indem sie das Konsum- und Nutzerverhalten sowie Wertvorstellungen und Bedürfnisse anspricht.

Die vier grundlegenden Suffizienzstrategien (4E's) Entrümpelung, Entschleunigung, Entkommerzialisierung und Entflechtung, wurden ausgeleuchtet und wurden als Kriterienkatalog für praktische Suffizienzansätze herangezogen.

Exemplarisch wurden 59 praktisch lebbara Ansätze vorgestellt, welche jeweils mindestens eine der 4E-Strategien verfolgen.

Die Entwicklung des Bildungskonzepts wurde anhand den didaktischen Prinzipien des erfahrungsbasierten Lernens, der Erlebnisorientierung im Handlungsfeld Stadt, des mehrphasigen Lernens und modellhaften Lernens vorgenommen. Es verfolgte als Bildungsziel, die Teilnehmenden in die Lage zu versetzen, einen persönlichen Lebensbereich mittels gezielter Anwendung einer oder mehrerer der 4E's lustvoller zu gestalten und dadurch motiviert zu sein, in anderen Lebensbereichen die bestehende Balance zwischen Genuss und Überkonsum zu hinterfragen und neu zu tarieren.

Abstract

To create a transition towards sustainable development, efficiency-, consistency- and sufficiency strategies are the three basic strategic approaches since the 1970s. The latter seems to be the most difficult strategy to put into practice because in public, no real consensus has been found about its value.

This paper investigates a) whether sufficiency strategies are necessary and viable in practice of individuals and b) how society can be encouraged to live more sufficient using the methodology of experiential learning.

Under these conditions, a) a literature research was conducted and b) an educational concept was developed.

The three complementary strategic approaches were presented and compared and it was demonstrated that a society, built on sustainability, requires the implementation of all three strategies.

On individual level, the sufficiency strategy is required because it shapes the demand side by addressing consumption and usage patterns as well moral concepts and needs.

The four fundamental sufficiency strategies clearing out, deceleration, decommercialisation and unbundling were specified to use as criteria to rate practical sufficiency approaches.

59 exemplary practical approaches were described, each making use of at least one of the above strategies.

The development of the educational concept was based on the educational principles experiential learning, outdoor education in the urban area, multiphase learning and model-based learning. The educational goal is to empower the participants to be able to shape an area of life joyfully through targeted application of one or more sufficiency strategies and therefore to be motivated to question and tare the existing balance between pleasure and overconsumption in other areas of life.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	8
1.1	Zielsetzung	10
1.2	Fragestellungen	10
1.3	Vorgehen	11
2	Theorie der Suffizienz	12
2.1	Strategien zur nachhaltigen Entwicklung	13
2.1.1	Effizienz	13
2.1.2	Konsistenz	13
2.1.3	Suffizienz	14
2.2	Notwendigkeit der Suffizienzstrategie	16
2.3	Kriterienkatalog für praktische Suffizienzansätze	17
2.3.1	Entrümpelung	17
2.3.2	Entschleunigung	18
2.3.3	Entkommerzialisierung	19
2.3.4	Entflechtung	19
3	Praktische Ansätze	20
3.1	Ernährung	21
3.1.1	Akzeptanz verminderter optischer und technischer Nahrungsmittelqualität	21
3.1.2	Containern	22
3.1.3	Eigenanbau	22
3.1.4	Fleischarme Ernährung	22
3.1.5	Kalorienrestriktion	22
3.1.6	Leitungswasser trinken	23
3.1.7	Nahrungsmittel-Tauschbörsen	23
3.1.8	Nutzung von bestehenden Kulturen im Wohnumfeld	23
3.1.9	Slow Food	24
3.1.10	Vertragslandwirtschaft	24
3.2	Mobilität	24
3.2.1	bike to work	25
3.2.2	Carpooling	25
3.2.3	Carsharing	26
3.2.4	Langsamverkehr	26

3.2.5	Wohnen und Arbeiten am selben Ort	26
3.3	Wohnen und Bauen	27
3.3.1	Alternative Zweitwohnungsmodelle	27
3.3.2	Autofreies Wohnen	27
3.3.3	Minihäuser	28
3.3.4	Wohngemeinschaft	31
3.4	Arbeit	31
3.4.1	Arbeit gegen Naturalien oder Gutscheine	32
3.4.2	Arbeitszeitreduktion statt Lohnerhöhung	32
3.4.3	Teilzeitarbeit	32
3.4.4	Immaterielle Befriedigung statt Lohn	32
3.5	Konsum und Beschaffung	33
3.5.1	Besitzreduktion	33
3.5.2	Bring- und Holmarkt	33
3.5.3	Brockenhaus	33
3.5.4	Buy Nothing Day	34
3.5.5	Flohmarkt	34
3.5.6	Gemeinschaftlicher Konsum	34
3.5.7	Internetauktion	34
3.5.8	Kleidung	35
3.5.9	Online-Leihbörse	35
3.5.10	Peer-Produktion	35
3.5.11	Tauschring	35
3.5.12	Selbermachen	36
3.5.13	Swapping Days	36
3.6	Freizeitbeschäftigung	36
3.6.1	Couchsurfing	36
3.6.2	Musse	37
3.6.3	Privatwohnungsmiete	37
3.6.4	Sport	37
3.7	Geist	38
3.7.1	Ausklinken	38
3.7.2	Meditation	39
3.7.3	Nichts Denken	39
3.7.4	Schlaf	39
3.7.5	Zen	39

3.8	Kommunikation	40
3.8.1	Medienkonsum	40
3.8.2	Werbung	41
3.9	Geld	41
3.9.1	Abstinenz	41
3.9.2	Crowdfunding	41
3.9.3	Regiogeld	42
3.10	Sprache und Schrift	43
3.10.1	Kleinschreibung	43
3.10.2	Toki Pona	43
3.11	Bestehende Bildungsangebote	44
3.11.1	Lessnesslive	44
3.11.2	Outdoor Education	44
3.12	Diverses	45
3.12.1	Forschung und Wissenschaft	45
3.12.2	Fortpflanzung	46
3.12.3	Hierarchie	46
3.12.4	Software	47
3.12.5	Wahlmöglichkeiten	47
4	Massnahme	48
4.1	Rahmenbedingungen	48
4.2	Generelle Ziele	49
4.3	Aufbau und Sequenzierung	49
4.4	Abschluss, Zertifikat	51
4.5	Bildungsbedarf	51
4.6	Kompetenzprofil	51
4.7	Zielgruppe	52
4.8	Didaktische Prinzipien	53
4.9	Angebotsdesign	56
4.9.1	Ziele	56
4.9.2	Inhalte	58
4.9.3	Lernarrangements	58
4.9.4	Zugangsvoraussetzungen	59
4.9.5	Qualifikationsschritte	60
4.10	Evaluation und Weiterentwicklung	60

4.11	Administratives	60
4.11.1	Organisation	60
4.11.2	Personal	60
4.11.3	Finanzierung	61
4.11.4	Marketing	61
5	Diskussion	61
5.1	Schwierigkeit der Bearbeitung der Suffizienzthematik im Milieu des Wissenschaftsbetriebs	61
5.2	Abschätzung des Wirkungspotenzials der einzelnen praktischen Suffizienzansätze	62
5.3	Wahl der Massnahme: Top-Down und Bottom-Up	62
	Literaturverzeichnis	64
	Abbildungsverzeichnis	72
	Anhang	73
	Aufgabenstellung	73
	Plagiatserklärung	77
	Poster	78

Die weibliche Form ist der männlichen Form in diesem Dokument gleichgestellt; lediglich aus Gründen der Vereinfachung wurde die männliche Form gewählt.

1 Einleitung

“Die multiple Überschreitung von Belastungsgrenzen des globalen Ökosystems ist eine der zentralen gesellschaftlichen Herausforderungen des 21. Jahrhunderts. Die Erkenntnisse der modernen Umweltsystemforschung (z.B. Rockström et al. (2009)) sensibilisieren dafür, dass weit mehr als isolierte Lösungen für einzelne Herausforderungen wie den Klimawandel notwendig sind. [...] Bei der Betrachtung des globalen Umweltraumes können mindestens zehn relevante Dimensionen unterschieden werden, die die planetarischen Grenzen (Planetary Boundaries) des Ökosystems Erde ausmachen: (1) Anreicherung von CO_2 -/Klimagasen in der Atmosphäre, (2) Übersäuerung der Ozeane, (3) Vernichtung der Ozonschicht, (4) Stickstoffkreislauf, (5) Phosphorkreislauf (4 und 5 werden auch als biochemisches Fließgleichgewicht zusammengefasst), (6) Frischwassernutzung, (7) Landnutzungsmuster, (8) Verlust von Biodiversität, (9) Aerosole in der Atmosphäre, (10) chemische Verschmutzung. Diese zehn Bereiche zeichnen sich dadurch aus, dass sie von systemischer Bedeutung für das Funktionieren des globalen Ökosystems sind. Ein Überschreiten ihrer Belastungsgrenzen hat massive Konsequenzen für die Menschheit – zudem sind die Bereiche miteinander vernetzt.

In den meisten der zehn Dimensionen lässt sich der aktuelle Belastungsgrad quantifizieren. Abbildung 1 illustriert die Erkenntnis, dass in drei Bereichen die globalen Belastungsgrenzen schon heute überschritten sind: Dazu gehören der Klimawandel, der Biodiversitätsverlust und eine Überlastung des Stickstoffkreislaufs” (Schneidewind und Palzkill, 2011, S. 4 f.).

Diese multiple Überschreitung der Belastungsgrenzen scheint primär auf das vorherrschende Wachstumsparadigma zurückführbar zu sein, welches nicht im Einklang mit der Forderung nach einer nachhaltigen Entwicklung steht. Dabei wird unter nachhaltiger Entwicklung eine Entwicklung verstanden, “die die Bedürfnisse der Gegenwart befriedigt, ohne zu riskieren, dass zukünftige Generationen ihre eigenen Bedürfnisse nicht befriedigen können” (Hauff, 1987, S. 46).

Zur exemplarischen Veranschaulichung dieser Divergenz zwischen Wissen um die Herausforderungen und dem aktuellen Handeln sei ein Beispiel zum Thema Klimaerwärmung genannt. Die Argumentation ist dabei an den Artikel *Es wird warm* von (McKibben, 2012) angelehnt und basiert auf vier Zahlen:

Die erste Zahl ist **zwei Grad Celsius**. Es ist das einzige, auf das sich die globale Staatengemeinschaft, bestehend aus 167 Ländern die für mehr als 87 Prozent der

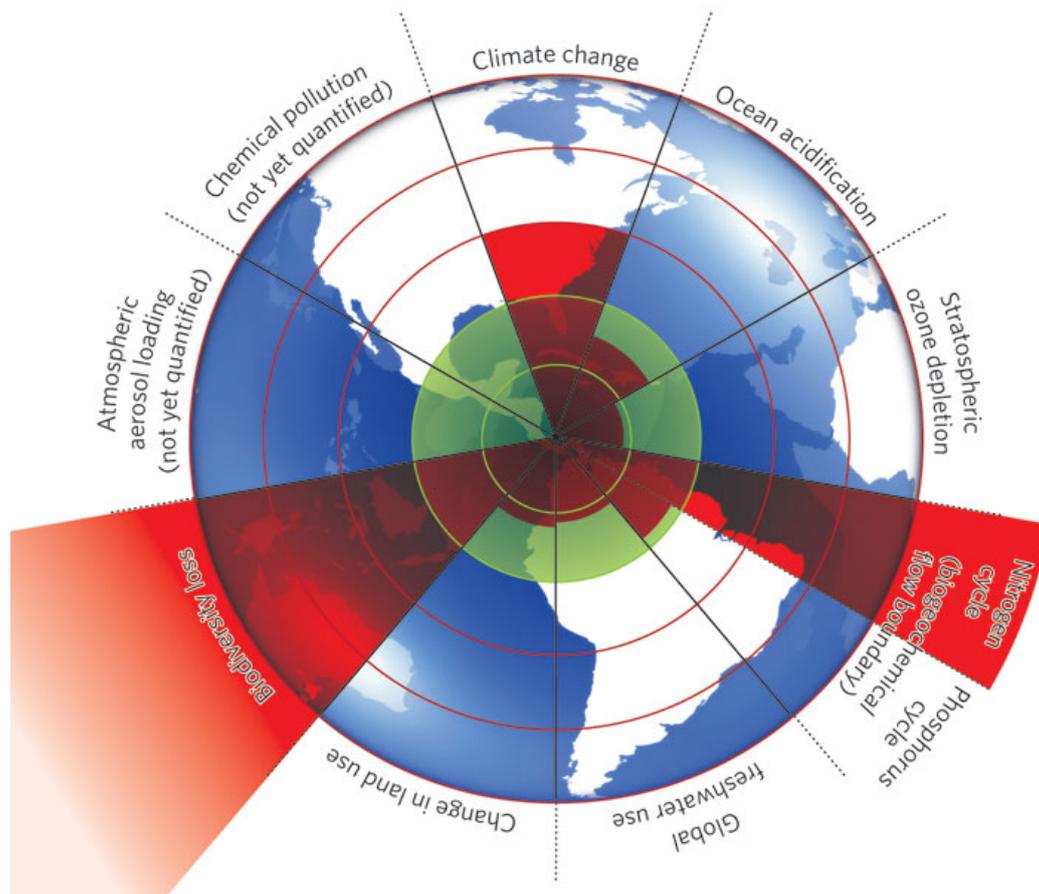


Abbildung 1: Multiple Überschreitung von Belastungsgrenzen (Rockström et al., 2009)

weltweiten Kohlendioxidausstösse verantwortlich sind, geinigt hat. Sie besagt, dass die durchschnittliche Erwärmung des Klimas auf dem Planeten Erde zwei Grad Celsius nicht übersteigen darf, um die klimatischen Bedingungen für den Menschen in einem erträglichen Rahmen zu halten.

Um die vertretbare Hoffnung zu haben, unter diesem Wert zu bleiben, darf die Menschheit bis zur Mitte des Jahrhunderts nach Schätzungen noch ungefähr **565 Gigatonnen** CO_2 in die Atmosphäre blasen. “Vertretbar’ bedeutet hier eine Wahrscheinlichkeit von vier zu fünf, also etwas schlechter als russisches Roulette mit einem sechschüssigen Revolver” (McKibben, 2012, S. 18).

Die dritte Zahl ist die Gesamtmenge an CO_2 , die in den bekannten Kohle-, Gas- und Ölreserven der Energieunternehmen enthalten ist: **2795 Gigatonnen** CO_2 . Diese Zahl ist knapp fünf Mal grösser als die oben erwähnten 565 Gigatonnen CO_2 . Dies bedeutet,

dass die Menge an CO_2 , welche wir voraussichtlich ausstossen werden fünf Mal ausreichen würde, um die Obergrenze der Klimaerwärmung von zwei Grad Celsius zu überschreiten.

Diese Reserven ungenutzt zu lassen ist ein schwieriges Unterfangen, weil sie in den Büchern dieser Unternehmen und damit in den Aktienkursen enthalten sind. Würden 80 % dieser Vorkommen weggeschlossen werden, dann würde man ein Vermögen von 20 Billionen Dollar abschreiben müssen. "Das sind natürlich keine exakten Zahlen, aber die Immobilienblase ist neben der CO_2 Blase wirklich sehr klein" (McKibben, 2012, S. 20).

Doch dies scheint noch nicht genug zu sein. Die vierte Zahl ist **185 Milliarden US Dollar**. Diese Summe will ausschliesslich Exxon Mobil, eines der grössten Unternehmen weltweit, während den nächsten fünf Jahren für die Suche nach noch mehr Öl und Gas ausgeben. Da wir in einer Zeit der grossen Zahlen leben, wo gerne Milliarden und Millionen verwechselt werden, bietet sich eine Umformulierung dieser Zahl in eine kleinere Einheit an: Exxon Mobil will in den kommenden fünf Jahren täglich etwa 100 Millionen Dollar ausgeben, um noch mehr fossile Brennstoffe zu finden, die wir nicht verbrennen dürfen wenn wir unter dem zwei Grad Celsius Ziel bleiben wollen.

Um nun einen Übergang hin zu einer nachhaltigen Entwicklung zu erreichen, werden seit den 1970er Jahren drei zentrale Denk- und Strategieansätze vorgebracht. Es sind dies die Effizienz-, Konsistenz- und Suffizienzstrategie (Wuppertal Institut, 2005, S. 165). Die Suffizienzstrategie wird dabei als die am schwierigsten in der Praxis umsetzbare Strategie hin zur nachhaltigen Entwicklung betrachtet (Stengel, 2011, S. 14).

1.1 Zielsetzung

Die vorliegende Arbeit verfolgt die beiden gleichwertigen Ziele,

- a) die Hypothese zu begründen, dass *Suffizienzstrategien in der Praxis von Individuen nötig und lebbar sind* und
- b) einen Lösungsvorschlag auszuarbeiten der aufzeigt, *wie gelebte Suffizienz anhand der Methodik des Erfahrungslernens in der Gesellschaft gefördert werden kann.*

Die vollständige Aufgabenstellung ist im Kapitel *Aufgabenstellung* im Anhang einsehbar.

1.2 Fragestellungen

Daraus abgeleitet ergeben sich folgende Fragestellungen:

- Warum wird die Suffizienzstrategie in der Praxis von Einzelpersonen benötigt?

- Welche Ansätze von suffizienten Lebensstilen sind vorhanden?
- Wie können Einzelpersonen Teilbereiche ihres Lebens nach der Suffizienzstrategie ausgestalten?
- Was ist Erfahrungslernen?
- Weshalb ist Erfahrungslernen wichtig?
- Wie kann Suffizienz in der Gesellschaft gefördert werden?
- Wie sieht ein umsetzbares Bildungskonzept zur Förderung von suffizienten Lebensstilen mit Fokus auf die Methodik des Erfahrungslernens aus?

1.3 Vorgehen

Zur Erreichung von Teilziel a) wird einer Literaturrecherche durchgeführt. Der Gesamtbestand der zu prüfenden Literatur wird mittels folgender Massnahmen recherchiert:

- Anwendung des Schneeballverfahrens, ausgehend vom Papier *Suffizienz als Business Case* von Schneidewind und Palzkill (2011) und der Dissertationsschrift *Suffizienz : Die Konsumgesellschaft in der ökologischen Krise* von Stengel (2011). Diese beiden Schriften waren für den Autor die Ausgangspunkte für die Ausarbeitung der Aufgabenstellung der vorliegenden Arbeit.
- NEBIS (Netzwerk von Bibliotheken und Informationsstellen in der Schweiz) Recherche nach den Begriffen *Suffizienz* und *sufficiency* und darauf folgendes Anwenden des Schneeballverfahrens auf die gefundene Literatur, welche sich mit Suffizienz im ökologischen Sinn befasst. Literatur zu Suffizienz mit der Ausrichtung hin zu mathematischer Statistik und Medizin wurden nicht berücksichtigt.
- Suche nach dem Begriff *Suffizienz* auf der Internetseite wupperinst.org des Wuppertal Institut, welches nach Aussagen der Korrektoren dieser Arbeit im deutschsprachigen Raum eine zentrale Rolle bei der wissenschaftlichen Bearbeitung der Suffizienzthematik einnimmt.
- Internetrecherche nach den Begriffen *Suffizienz* und *sufficiency* mittels der Suchmaschine startpage.com, welche die Standardsuchmaschine des Autors ist.
- Durchsicht des eigenen Bestandes an Literatur und Exzerpten zur Thematik, welche vom Autor bereits vor Beginn dieser Arbeit aus persönlichem Interesse gesammelt wurden.

Die schlussendlich in dieser Arbeit zitierten Materialien sind im Kapitel *Literaturverzeichnis* ersichtlich.

Die Grundlagen für die Beantwortung der Frage *warum die Suffizienzstrategie in der Praxis von Einzelpersonen benötigt wird*, erarbeitet Kapitel 2. Die explizite Beantwortung findet im Abschnitt 2.2 statt.

Abschnitt 2.3 widmet sich der Fragestellung, *welche Ansätze von suffizienten Lebensstilen vorhanden sind* und Kapitel 3 befasst sich damit, *wie Einzelpersonen Teilbereiche ihres Lebens nach der Suffizienzstrategie ausgestalten können*.

Teilziel b) wird erreicht, indem als Lösungsvorschlag ein Bildungskonzept entwickelt wird.

Als Instrument zur Planung des Bildungskonzepts wird das Skript *Bildungskonzepte entwickeln* von Scheidegger (2011b) herangezogen. Es bietet eine Rahmenstruktur und erweiterte Hilfestellungen in Bezug auf die Konzeptentwicklung.

Ideen für die Gestaltung des erlebnisorientierten Seminarblock 1 im Handlungsfeld Stadt wurden dem Buch *City Bound* von Crowther (2005) entnommen.

Kapitel 4 arbeitet als ganzes eine Antwort darauf aus, *wie ein umsetzbares Bildungskonzept zur Förderung von suffizienten Lebensstilen aussieht* und die Einleitung dieses Kapitels befasst sich mit der Frage, *wie Suffizienz in der Gesellschaft gefördert werden kann*.

Die Fragen *was Erfahrungslernen ist* und *weshalb Erfahrungslernen wichtig ist* werden im Abschnitt 4.8 beantwortet.

2 Theorie der Suffizienz

Effizienz, Konsistenz und Suffizienz sind die drei zentralen Denk- und Strategieansätze welche seit den 1970er Jahren zum Übergang von einer ressourcenverzehrenden zu einer ressourcen-leichten und naturverträglichen Lebens- und Wirtschaftsweise vorgebracht werden (Wuppertal Institut, 2005, S. 165).

In der Frage, wie nachhaltige Entwicklung praktisch umzusetzen ist, gibt es gemäss Huber (2011, S. 161) seit Rio eine Polarisierung zwischen den Strategien der Suffizienz und der Effizienz. Ebenso rivalisieren einige Vertreter der Konsistenzstrategie mit der Effizienzstrategie, wie es beispielsweise Braungart und McDonough (2008, S. 106) tun. Weitere Hinweise auf ähnliche Denkmuster sind in allen der drei Lager auffindbar und werden teilweise mit grossem Aufwand betrieben.

Jedoch erfordert eine Gesellschaft, die ökologischen, ökonomischen und sozialen Anforderungen gleichermassen genügen will, eine systematische Umsetzung der drei kom-

plementären strategischen Prinzipien der Nachhaltigkeit (Brischke und Spengler, 2011, S. 86).

Deshalb werden nachfolgend alle drei Strategien dargelegt. Auf die Suffizienzstrategie wird dabei am detailliertesten eingegangen. Dies, weil es ungleich schwieriger scheint, in der Öffentlichkeit einen Konsens über Suffizienz als über Effizienz und Konsistenz herbeizuführen (von Weizsäcker et al., 1997, S. 246).

2.1 Strategien zur nachhaltigen Entwicklung

Dieser Absatz beleuchtet die drei Strategien zur nachhaltigen Entwicklung einzeln, um die komplementären Ansätze zu charakterisieren und dessen zentralen Elemente herauszuschälen.

2.1.1 Effizienz

Das Ziel der Effizienzstrategie kann, je nach Ausprägung des zugrunde liegenden ökonomischen Prinzips, auf zwei Weisen definiert werden:

- a) “Das Ziel von Effizienzstrategien ist es, den Energie- und Ressourcenwirkungsgrad, also den Nutzen pro Aufwand, zu erhöhen [...]” (Brischke und Spengler, 2011, S. 86).
- b) Das Ziel von Effizienzstrategien ist es, “den Einsatz von Stoffen und Energie pro Ware oder Dienstleistung zu verringern” (Wuppertal Institut, 2005, S. 165).

Diese Strategie hat also im Kern den Anspruch, mit den vorhandenen Ressourcen wirtschaftlicher umzugehen, indem entweder *a)* aus der selben Menge an Input mehr Output erzeugt werden kann (Maximalprinzip) oder *b)* indem aus weniger Input die selbe Menge an Output generiert werden kann (Minimalprinzip).

Die Effizienzsteigerung kann durch verbesserte Technik und Organisation, Wiederverwendung und Abfallvermeidung geschehen (Wuppertal Institut, 2005, S. 165).

Philosophisch betrachtet hat Effizienz jedoch keinen eigenen Wert. “Sie hängt vom Wert des grösseren System ab, dessen Teil sie ist. [...] Sind die Ziele fragwürdig, kann Effizienz die Zerstörung sogar noch heimtückischer machen.” So ist ein effizienter Nazi zum Beispiel etwas Schreckliches (Braungart und McDonough, 2008, S. 89).

2.1.2 Konsistenz

Das Ziel der Konsistenzstrategie ist “die konsequente Anwendung des Kreislaufprinzips, wodurch offene Stoff- und Energieströme geschlossen [...] und langfristig eine Ressour-

cennutzung an die Stelle des Ressourcenverbrauchs tritt” (Brischke und Spengler, 2011, S. 86).

Damit geht es im Grunde genommen um eine Vereinbarkeit von Natur und Technik, wie es auch von der Bionik angestrebt wird. Aus dem Abfall einer Nutzungsstufe soll Rohmaterial für die nächste werden. Somit soll es irrelevant werden, die Grösse der Flüsse zu reduzieren. Stattdessen müssen diese naturverträglich bewirtschaftet werden (Braungart und McDonough, 2008, S. 106).

Konsistenz setzt also bei der *Art* der Stoff- und Energiebereitstellung an, während Effizienz und Suffizienz auf eine *Veränderung* der Menge zielen (Brischke und Spengler, 2011, S. 86). Folglich verspricht Konsistenz eine naturverträgliche Lösung des verbleibenden Bedürfnisresiduums (Pehnt, 2010, S. 19 f.).

Braungart und McDonough (2008, S. 106), gehen noch weiter und plädieren für eine Verschwendung nach dem Konsistenzprinzip und halten nichts von der Idee, “die Betriebe und Systeme kleiner zu machen, wie die Fürsprecher der Effizienz [und der Suffizienz] es fordern”.

Nachteilig an der Konsistenzstrategie ist, dass nicht alle Abfälle zu Rohstoffen neuer Produkte portiert werden können. So sind es gerade natürliche Stoffe wie beispielsweise CO_2 oder Gülle, die in grossen Mengen ökologische Probleme verursachen (Wuppertal Institut, 2005, S. 166). Weiter ist das Verständnis der langfristigen Konsistenzzyklen zu wenig fortgeschritten, als dass die Konsistenzstrategie als alleiniger Weg hin zu einer nachhaltigen Entwicklung ins Auge gefasst werden könnte. Daran erinnerte auch schon Schumacher (1977, S. 31) mit der Aussage, dass “die grösste Gefahr . . . regelmässig aus der rücksichtslosen Anwendung von Teilwissen im grossen Massstab” entsteht.

2.1.3 Suffizienz

Der Kern der Suffizienz liegt darin, “so viel an Leistungen in Anspruch zu nehmen, wie für das Wohlergehen der Einzelnen und des Ganzen zuträglich ist” (Wuppertal Institut, 2005, S. 167). Damit wird der Bedarf selbst hinterfragt (Brischke und Spengler, 2011, S. 87).

Die Überzahl der Autoren formulierte für diese Strategie die defizitorientierte Leitfrage *Wie viel ist genug?* (vgl. u.a. Grunwald und Kopfmüller (2006, S. 77); Huber (1995, S. 40); Huber (2011, S. 161); Schumacher (1977, S. 266); von Winterfeld (2007, S. 47); Wuppertal Institut (2005, S. 167)).

Die Beantwortung dieser Frage stellt sich bei näherer Betrachtung als schwierig heraus. Eine angemessene Antwort liefert (Huber, 1995, S. 40), wenn er schreibt, “dass man

es nicht genau wissen kann". Die Frage scheint also nicht adäquat gestellt zu sein, denn zur Beantwortung bedarf es, das Unmessbare messen zu wollen. Damit stellt diese Frage nichts anderes dar "als ein ausgeklügeltes Verfahren, mit dessen Hilfe man von vorgefassten Ansichten zu von vornherein feststehenden Entscheidungen gelangt" (Schumacher, 1977, S. 41).

Weiter ist es neben der Antwort an sich ebenso relevant zu hinterfragen, *wer* überhaupt im Stande ist, einen Beantwortungsversuch zu unternehmen. Schumacher (1977, S. 21) bedient sich in dieser Hinsicht dem Ausschlussverfahren, wenn er schreibt, es sei "sicherlich nicht der Wirtschaftswissenschaftler, dem 'wirtschaftliches Wachstum' der höchste aller Werte ist und der daher keine Vorstellung von 'genug' hat". Eine präzisere Eingrenzung gelingt aber auch Schumacher nicht.

Diese Schwierigkeiten lassen den Autor den Schluss ziehen, dass die falsche Frage gestellt wird, weil in ihr die stillschweigenden Voraussetzungen enthalten sind, dass

- a) eine Übereinkunft darüber besteht, was als 'genug' gilt,
- b) Verfahren für die Quantifizierung des Sachverhalts vorhanden sind und
- c) der Adressat der Frage bekannt ist.

Deshalb ist die ressourcenorientierte Leitfrage "Was brauche ich überhaupt?" viel entscheidender, um sich als Einzelperson dem Kern der Suffizienz anzunähern (Bossart, 2011, S. 83). Für Gesellschaften kann die transformierte Leitfrage "Was brauchen *wir* überhaupt?" verwendet werden.

Für die meisten Individuen innerhalb hochindustrialisierten Gesellschaften bedeutet die Auseinandersetzung mit dieser Fragestellung wahrscheinlich, dass Suffizienz bedeutet, "sich elegant jenes überflüssigen Wohlstandsschrotts zu entledigen, der abhängig und folglich erpressbar macht, weil er Geld, Raum, ökologische Ressourcen und Zeit kostet" (Paech und Paech, 2011, S. 57).

Also geht es bei der Suffizienzstrategie darum, das rechte Mass für alles im Leben zu finden, um dadurch ein gutes Leben führen zu können (vgl. Linz (2012, S. 105 ff.)). Das rechte Mass kann jedoch nicht objektiv bestimmt werden und der Weg dorthin ist mit Verhaltensänderungen verbunden. Deshalb "ist Suffizienz noch viel mehr als Konsistenz und Effizienz ein (Umwelt-) Bildungsthema" (Scheidegger und Kamer, 2008, S. 61).

Freiheit und Gerechtigkeit

Die Ausübung von suffizientem Handeln bedeutet, die eigene Freiheit wahrzunehmen,

sowie die Freiheit anderer Menschen anzuerkennen. Denn der Feind der Freiheit ist die Unbegrenztheit ihrer Ausübung (Linz, 2012, S. 114). Freiheit heisst also Verantwortung zu übernehmen (Gauck, 2012, S. 65) und einen Perspektivenwechsel dahingehend vorzunehmen, dass die bewusste Selbstbegrenzung als eine Erweiterung der persönlichen und gesellschaftlichen Freiheit betrachtet wird.

Weiter stehen die Hinwendung zu und künstliche Schaffung von Bedürfnissen im Gegensatz zur Freiheit. Denn jede Zunahme von Bedürfnissen erhöht die Abhängigkeit des Menschen von äusseren Mächten (Schumacher, 1977, S. 29).

Schlussendlich ist eine gerechte Ressourcenverteilung die Grundlage für die Freiheit von Einzelnen und Gesellschaften. Heute findet jedoch eine Überaneignung des Umwelt-raums durch wenige starke Akteure auf Kosten vieler schwächerer statt. Deshalb ist der Rückbau des Ressourcenverbrauchs in den reichen Ländern ein nötiger Beitrag zu mehr Ressourcengerechtigkeit (Wuppertal Institut, 2005, S. 145 f.).

Ursprung und Hintergrund

Den Wortursprung hat Suffizienz im lateinischen *sufficere*, welches ein Gebilde aus *sub* und *facere* ist. Sufficere bedeutet in seine transitiven Fassung “den Grund legen” und im intransitiven Gebrauch “zu Gebote stehen, hinreichen, genug sein, im Stande sein, vermögen” (Wuppertal Institut, 2005, S. 167).

Aus der Perspektive der Forstwirtschaft, dessen Milieu auch den Ursprung für den Begriff der Nachhaltigkeit bildete, ist das Prinzip der Suffizienz zur Sicherstellung der Existenzbasis für die Zukunft eine sozial-ethische Verpflichtung (Haber, 1995, S. 21). Dies bedeutet, die Anwendung des Suffizienzprinzips galt in den Ursprungstagen des Nachhaltigkeitsbegriffs als eine ethische Verpflichtung des einzelnen gegenüber der Gemeinschaft, indem das Individuum auf der Grundlage des Gemeinschaftsbewusstseins die Sittlichkeit einer Tätigkeit abschätzte (Wahrig, 1991, S. 1195). Allgemein ausgedrückt wurde die Befolgung des Prinzips der Suffizienz durch ein Individuum als Handeln im Einklang mit dem Kantschen kategorischen Imperativ angesehen.

2.2 Notwendigkeit der Suffizienzstrategie

Es gibt zwar unzählige Gesellschaften die sagen, dass sie mehr brauchen, doch es gibt keine einzige reiche Gesellschaft, die sagt: Halt! Wir haben genug! (Schumacher, 1977, S. 21).

Dies könnte damit zusammenhängen, dass eine Antwort auf die Frage nach dem ‘richtigen’ Lebensgleichgewicht in einer Welt, in der es nicht mehr auf die eine Milliarde

westliche Herren ankommt, sondern auf neun Milliarden globale Peers, weder von der Wissenschaft noch von der Technologie alleine zu bekommen ist. Die Mitverantwortung einer Antwort liegt also bei jeder Person (Bosshart, 2011, S. 31).

Deshalb wird die Suffizienzstrategie benötigt, welche das Konsum- und Nutzerverhalten, Wertvorstellungen und Bedürfnisse der Verbraucher adressiert und auf der Nachfrageseite ansetzt (Brischke und Spengler, 2011, S. 87). Denn die ebenfalls sinnvollen und nötigen Konsistenz- und Effizienzstrategien “ziehen ohne veränderte Verhaltensweisen keine Entlastung der globalen Ökosysteme nach sich. Die Stagnation der Gütermenge auf einem zu hohen Level oder deren Wachstum, kann Erfolge sowohl der Effizienz- als auch der Konsistenzstrategie merklich abschwächen” (Stengel, 2011, S. 139). Weiter sind die beiden letztgenannten Strategien eher innerhalb von Bereitstellungsprozessen von Waren und Dienstleistungen zu realisieren (Brischke und Spengler, 2011, S. 87).

In der Praxis von Einzelpersonen wird die Suffizienzstrategie also benötigt, damit sie im Sinne einer nachhaltigen Entwicklung ihre heutigen Bedürfnisse so gestalten können, dass sie Ihre Lebenskonzeption ausleben können und ausreichend Handlungsspielraum für zukünftig geborene Menschen verbleibt, ihre eigenen Lebenskonzepte umsetzen können.

2.3 Kriterienkatalog für praktische Suffizienzansätze

Das Suchen von Menschlichkeit und Überschaubarkeit ist eine generelle Neigung der Menschen. Diesem Anspruch kommen die vier grundlegenden Suffizienzstrategien, welche von Sachs unterschieden werden, entgegen (Sachs, 1993, S. 70 f.; zitiert nach Schneidewind und Palzkill (2011), S.11). Die Charakter und Ziele der vier *Ent- Strategien* – Entrümpelung, Entschleunigung, Entkommerzialisierung und Entflechtung – welche auch als die *4E's* bekannt sind, werden nachfolgend beschrieben. Beispiele für konkrete Massnahmen werden im weiter unten folgenden Kapitel *Praktische Ansätze* genannt.

2.3.1 Entrümpelung

Entrümpelung “im Sinne von absoluter Reduktion der Anzahl und Vielfalt konsumierter/erworbener Produkte” (Schneidewind und Palzkill, 2011, S. 11) hat die Erreichung einer “Eleganz der Schlichtheit” (Huber, 2001, S. 406) zum Ziel.



Damit wird mit der Fixierung auf den vorherrschenden Güterwohlstand gebrochen, zugunsten von genügend Raum und Zeit, um die eigene Lebenskonzeption zu verwirklichen (Kleinhüchelkotten, 2005, S. 61 f.). So führt Güterüberfluss oft zu Zeitknappheit.

Konsumieren, gebrauchen, verwalten, entwöhnen, auswählen, warten, entsorgen usw. benötigt schliesslich Aufmerksamkeit und damit Lebenszeit (Schumacher, 1977, S. 147).

Hauser et al. (2011, S. 63) stellen fest, dass der Besitz von materiellen Dingen zunehmend an Gewicht verliert, denn “in einer Welt, in der die Produktlebenszyklen immer kürzer werden, kippt die Freude rasch in Bedenken bezüglich der Qualität und auch der Pflege, Instandhaltung, Versorgung und letztlich sogar der fachgerechten Entsorgung des Objekts”.

Bosshart (2011, S. 114) resümiert: “Zugang ist wichtig, Nutzung ist wichtig, aber Besitz hat heute einen wesentlichen [sic] geringeren Stellenwert als früher”. Für die jungen Generationen steht materieller Besitz überhaupt nicht mehr zwingend im Vordergrund (Hauser et al., 2011, S. 62).

“Einer der Bereiche der Gesellschaft, in denen sich am besten und am häufigsten der Nachweis erbringen lässt, dass ein Weniger an Quantität ein Mehr an Qualität bedeuten kann, ist [...] die Mobilität” Bosshart (2011, S. 111 f.).

Aus der Perspektive der persönlichen Güterproduktion gilt ähnliches wie für den allgemeinen Güterkonsum. Als Beispiel scheint Frieden durch zwischenmenschliche Verständigung besser erreichbar zu sein, als durch die ‘Produktion’ von Verträgen (Fleck, 2007, S. 271).

2.3.2 Entschleunigung

Mit der Entschleunigung “im Sinne einer Reduktion der Konsumfrequenz” (Schneidewind und Palzkill, 2011, S. 11) wird die “Entdeckung der Gemächlichkeit” (Huber, 2001, S. 406) angestrebt. “Anstelle eines von Ort zu Ort hetzens, bei dem das Hier und Jetzt auf der Strecke bleibt, sollen Aufmerksamkeit und Liebe zur Gegenwart treten” (Kleinhüchelkotten, 2005, S. 61).



Ein Trend dahingehend könnte sich bilden, denn den jungen Generationen gefallen Produkte besonders gut, die “etwas Tempo aus ihrem Alltag nehmen” (Hauser et al., 2011, S. 59).

Bosshart (2011, S. 113) prognostiziert, dass “die Wiederaneignung des Raumes und des Raumgefühls nach der Zeit des Wegbeschleunigens [...] eine der interessantesten Erfahrungen” der Zukunft sein werden.

2.3.3 Entkommerzialisierung

Entkommerzialisierung “im Sinne von Subsistenzwirtschaft des Selbermachens und Produzierens statt einer Kommodifizierung” bezweckt eine Aufhebung des Wachstumszwangs und eine Verringerung der Abhängigkeit von einem immer volatiler werdenden globalen Marktgeschehen (Schneidewind und Palzkill, 2011, S. 11 f.).



Sie fördert den Erwerb von Ressourcen (Wissen, Fertigkeiten, Fähigkeiten und Werkzeuge) bei Individuen (Schneidewind und Palzkill, 2011, S. 12) und bedingt die “Ausschau nach neuen Gemeingütern” (Huber, 2001, S. 406) auf gesellschaftlicher Ebene.

Die Erweiterung des Wohlstandsbegriffes um nicht-materielle Güter und Tätigkeiten und Aufwertung derselben, ist eine Voraussetzung für die Akzeptanz der Entkommerzialisierungsstrategie. Weiter Bedarf der Begriff der Arbeit einer Neubewertung, und könnte sich in einer Verknüpfung aus Erwerbs-, Versorgungs-, Eigen- und Gemeinschaftsarbeit manifestieren (Kleinhüeckelkotten, 2005, S. 61). Hauser et al. (2011, S. 60) stellen fest, dass mit der relativen Aufwertung der Freizeit gegenüber der Arbeit auch das Selbermachen wieder im Trend sei.

Eine weitestgehend umgesetzte Entkommerzialisierung könnte gemäss Schumacher (1977, S. 62) bedeuten, den Handel mit lebensnotwendigen Stoffen auf das vorindustrielle Gesellschaftsniveau herunter zu bringen. Dies könnte zu höherer Robustheit der lebensnotwendigen Prozesse führen. Denn damals war Handel über grössere Distanzen lediglich mit Luxusgütern wie Edelsteinen, Edelmetallen und Gewürzen getrieben worden und nicht mit lebensnotwendigen Stoffen.

Illich (1975, S. 49) fasst für die Entkommerzialisierungsstrategie eine weite Perspektive und misst ihr hohes Gewicht zu. Er prognostiziert, dass der Mangel, den das Industriesystem sorgfältig schürt, die Entdeckung nicht überleben wird, dass Personen und Gesellschaften ihre wirklichen Bedürfnisse meist selber befriedigen können.

2.3.4 Entflechtung

Die Entflechtung “im Sinne von Vereinfachung und Regionalisierung von Wertschöpfungsketten” (Schneidewind und Palzkill, 2011, S. 11) verfolgt das Ziel einer “Renaissance der Lokalität” (Huber, 2001, S. 406). Damit geht der Entflechtungsansatz davon aus, dass für die Befriedigung von an einem Ort entstehender Bedürfnisse, die Produktion aus am selben Ort verfügbaren Mitteln die vernünftigste Art des Wirtschaftens ist (Schumacher, 1977, S. 53).



Das Augenmerk bei der Implementation ist dabei sowohl auf Produktions- als auch

auf Siedlungsstrukturen zu richten (Kleinhüchelkotten, 2005, S. 61).

Einen umfassenden und scharfsinnigen Konzeptionsversuch für die transformation der Schweiz hin zu einer entflechteten Struktur unternimmt P.M. (2010) mit dem Werk “Neustart Schweiz”, in dem er der Nachbarschaft eine wirtschaftliche Funktion und eine politische Rolle zuteilt.

Klöti (2007, S. 62) fragt im Zusammenhang der Entflechtung provokativ: “Was ist der Unterschied zwischen einem Einzelnen, der seinem Gegenüber etwas aufschwätzt und ihm dafür Geld abnimmt, und einem Unternehmen, das unbekümmert, wenn nicht gar skrupellos in einen fremden Kultur- und Wirtschaftsraum eindringt, mit reisserischer Werbung die Bevölkerung manipuliert und schliesslich den Markt mit seinen Produkten überschwemmt und die Leute ausnimmt”?

Wahrscheinlich liegt der signifikante Unterschied darin, dass die Verantwortlichkeit gegenüber den Auswirkungen der Tätigkeit beim Einzelnen offensichtlich ist. Dem gegenüber verliert sich die Spur beim Unternehmen in dessen buchstäblicher Verflechtung. Ein weiterer Grund für vereinfachte und regionalisierte Wertschöpfungsketten.

In Bezug auf die jungen Generationen stellen Hauser et al. (2011, S. 59 f.) fest: “Lokales wirkt anziehend auf sie, besonders dann, wenn es authentisch wirkt und sich dahinter Produzenten oder Gemeinschaften ebensolcher Menschen verbirgt”.

3 Praktische Ansätze

Dieses Kapitel beinhaltet 59 praktische Ansätze, welche jeweils einen oder mehrere Ansätze der vier Ent- Strategien verfolgen. Damit stellen sie den exemplarischen Beweis dar, dass Suffizienzstrategien in der Praxis von Individuen lebbar sind.

Hoffentlich trägt diese Sammlung ferner dazu bei, die weit verbreitete defizitorientierte Perspektive gegenüber den Suffizienzstrategie und den 4E’s zu entkräften, welche beispielsweise Huber (2001, S. 406) einnimmt, wenn er das nachfolgende schreibt: “Versucht man [...] sich darunter [4E’s] etwas konkretes vorzustellen, fällt es schwer, nicht daran zu denken, was genau diese Kriterien erfüllt: eine ärmliche ineffiziente Subsistenzwirtschaft mit einer Mauer drumherum und einem Kirchturm oder Kulturpalast in der Mitte”.

Die Einteilung der Massnahmen in übergeordnete Lebensbereiche ist angelehnt an Backhaus et al. (2012, S. 41) und wurde vom Autor erweitert. Die folgenden Abschnitte in diesem Kapitel repräsentieren hierbei jeweils einen solchen Lebensbereich.

Die Rangierung der Lebensbereiche stellt die Grössenordnung des Anteils der Umweltauswirkungen des jeweiligen Lebensbereichs am Ganzen dar. Bemerkenswert ist es,

dass nach Tukker et al. (2006, S. 15) in den drei Bereichen Ernährung, Mobilität und Wohnen und Bauen 60 % bis 80 % der aufsummierten Umweltauswirkungen des Privatkonsums entstehen. Dies liesse aus Effizienzüberlegungen Rückschlüsse auf besonders geeignete Lebensbereiche für den Ressourceneinsatz ziehen. Eine sinnvolle Lebensführung ist jedoch mit diesem Massstab nicht zu bewerkstelligen, deshalb entspringt die Anzahl der Massnahmen in den einzelnen Lebensbereichen eher den vorhandenen und erkannten Angelpunkte für die Wiederherstellung oder Erhaltung des Lebensgleichgewichts.

Innerhalb der einzelnen Lebensbereiche sind die Massnahmen in alphabetischer Reihenfolge geordnet.

Die rechtsbündigen Symbole zu Beginn jedes Absatzes klassifizieren die Massnahme nach den im Abschnitt *Kriterienkatalog für praktische Suffizienzansätze* definierten Ansätzen Entrümpelung, Entschleunigung, Entkommerzialisierung und Entflechtung.

3.1 Ernährung

“In der Schweiz wird ein Drittel der persönlichen Umweltbelastung durch die Ernährung verursacht” (Arnet, 2012, S. 13). Nachfolgend werden Massnahmen für diesen Lebensbereich vorgestellt.

3.1.1 Akzeptanz verminderter optischer und technischer Nahrungsmittelqualität

Die Akzeptanz verminderter optischer und technischer Nahrungsmittelqualität hat zum Ziel, die Ausschussrate von bereits produzierten Nahrungsmitteln zu verringern und die Sortenvielfalt zu erhalten.



Heute wird in der Nahrungsmittelversorgungskette bei der Zucht, nach der Ernte von den Produzenten, in der Verteilung von den Grossverteilern, im Verkaufsgeschäft und von den Endkonsumenten zuhause rigoros aussortiert, was nicht standardisierten Normen entspricht und für den Massenmarkt tauglich ist. Das Resultat ist, dass ein Drittel aller Nahrungsmittel nie auf den Tisch kommen. Sie landen im Müll oder werden bestenfalls als Biomasse oder Tierfutter verwertet (Grossrieder, 2012, S. 15).

Äussere Mängel wie Flecken auf Gemüse und Obst haben jedoch gesundheitlich keine Relevanz. Sie können mit positiven Attributen besetzt werden, repräsentieren sie doch die Lebendigkeit des Gegenstandes und weisen als Qualitätsmerkmal darauf hin, dass keine “Spritzmittel” eingesetzt wurden (von Koerber et al., 2006, S. 40).

3.1.2 Containern

Containern, auch Mülltauchen oder Dumpstern genannt, bezeichnet die Mitnahme weggeworfener Lebensmittel aus Abfallcontainern (Wikipedia-Autoren, 2012a). Containern wird mittlerweile auch ausserhalb von alternativen Szenen betrieben (Freiermuth, 2011).



3.1.3 Eigenanbau

Der Eigenanbau von Nahrungsmitteln kann einen erheblichen Teil von frischen Zutaten wie Kräutern, Obst und Gemüse für den persönlichen Verzehr liefern. Auch in dicht besiedelten Gebieten ohne explizite Gartenflächen sind etliche geeignete Nischen für den Nahrungsmittelanbau vorhanden. Massnahmen wie rooftop farming, Balkongärtnern mit Kübelpflanzen und Fassadenbegrünung mit Nutzpflanzen wie Kiwi oder Weinrebe bieten auch unter solchen Bedingungen die Möglichkeit der eigenen Nahrungsmittelproduktion.



3.1.4 Fleischarme Ernährung

Tiere, die zum Verzehr durch den Menschen bestimmt sind, wandeln nur einen geringen Anteil der aufgenommenen Nahrungsenergie von 10 - 35 % in vom Menschen essbare Körpersubstanz um (von Koerber et al., 2006, S. 313). Der direkte Konsum der zur Futtermittelproduktion verwendeten Agrarprodukte wie beispielsweise Getreide und Soja durch den Menschen, würde die benötigte Anbaumenge und damit die verwendete Anbaufläche, den Energie- und Transportaufwand, etc. auf etwa 1/10 bis 1/3 der heutigen Aufwände verringern. Nicht berücksichtigt hierbei sind weitere Flächeneinsparungen durch die verminderte Nutztierhaltung.



3.1.5 Kalorienrestriktion

Der Anteil bedeutender ernährungsabhängiger Krankheiten an allen Todesfällen ist sehr hoch. Für Deutschland lag dieser Wert im Jahre 1999 bei 55 %. Dabei ist die Ursache hierzulande zumeist eine übermässige, unausgewogene oder bezüglich der essenziellen Nährstoffen unzureichende Ernährung (von Koerber et al., 2006, S. 8).



Der Anteil der schweizerischen Bevölkerung ab 15 Jahren mit Übergewicht betrug 2007 über 1/3 (Bundesamt für Statistik, 2010a). Übergewicht kann vermieden werden,

indem Gleichgewicht von Energiezufuhr und Energieverbrauch eingehalten wird. Konkret also: *Weniger energiereiche Nahrung essen* oder sich mehr bewegen.

3.1.6 Leitungswasser trinken

2011 wurden in der Schweiz 886.3 Mio. Liter Mineralwasser verbraucht, was einem Pro-Kopf-Verbrauch von 111 Litern entspricht (Verband Schweizerischer Mineralquellen, 2012). Das geschätzte Marktvolumen von Wasser in Flaschen im Jahre 2007 wurde von Marcel Kreber, Generalsekretär des Verbands Schweizer Mineralquellen und Soft-Drink-Produzenten (SMS) auf rund 1 Milliarde SFr. jährlich geschätzt (Schilliger, 2008).



Schweizweit wird also rund 1 Milliarde SFr. pro Jahr für etwas ausgegeben, was quasi gratis und franko aus jedem Wasserhahn zu beziehen ist. Warum das? Aufschluss über die Marktmacht der Branche gibt der Sachverhalt, dass in der Legislative der Schweiz von den 246 Parlamentarier, welche das Volk vertreten, über 10 % Mitglied der IG Mineralwasser sind. Diese hat es sich zum Ziel gesetzt “Mineralwasser mit all seinen Qualitäten und all seinem ausgewiesenen Mehrwert zu schützen, zu erklären und ihm seinen verdienten Platz als wertvolles Naturprodukt zuzuweisen” (Darbellay, 2012).

3.1.7 Nahrungsmittel-Tauschbörsen

Nahrungsmittel-Tauschbörsen, auf Englisch Food-Swaps genannt, sind meist übers Internet koordinierte Treffen um Nahrungsmittel auszutauschen. Dabei wird viel Wert auf regionale, natürliche Zutaten und Selbstgemachtes gelegt (Ambühl und Alto, 2011).



3.1.8 Nutzung von bestehenden Kulturen im Wohnumfeld

Die Nutzung von bestehenden Kulturen im unmittelbaren Wohnumfeld hat zum Ziel, einen gewissen Teil der Nahrungsmittel in der Nähe zum Wohnort zu sammeln. Das Sammeln ist meist nebenbei und ohne grossen Aufwand zu erledigen.



Allgemein bekannte Beispiele sind das Bärlauch-Ernten im Frühling oder das Sammeln von Nüssen und Pilzen im Herbst. Daneben gibt es meist an jedem Wohnort eine Vielzahl von Sammelmöglichkeiten für allerlei Nahrungsmittel. An dieser Stelle seien lediglich zwei Beispiele genannt.

Alte Obst- und Esskastanienbäume in Gärten werden oft nicht mehr abgeerntet. Beispielsweise stehen am Wohnort des Autors, in einer Stadt am Zürichsee, fünf solcher

Apfel- und Zwetschgenbäume, welche in weniger als fünf Minuten Gehzeit erreichbar sind. Auf der Webseite Mundraub.org können solche Bestände lokalisiert oder selbst eingetragen werden.

Die Kornelkirsche (*Cornus mas*) ist ein häufiges und ertragreiches Siedlungsgewächs, dessen Beeren beispielsweise zu Salzburger-Oliven verarbeitet werden können. Sie schmecken beinahe identisch wie echte Oliven.

3.1.9 Slow Food

Slow Food “ist ein Begriff, der von einer gleichnamigen Organisation als Ausdruck für genussvolles, bewusstes und regionales Essen geprägt wurde und eine Gegenbewegung zum Trend des uniformen, globalisierten und genussfreien Fast Food bezeichnet” (Wikipedia-Autoren, 2012e). 

3.1.10 Vertragslandwirtschaft

Vertragslandwirtschaften, auch Produktionskooperativen oder -kollektive genannt, sind selbstverwaltete Organisationen mit dem primären Ziel der regionalen Nahrungsmittelversorgung ihrer Mitglieder. 

Die meist vegetarischen, selbst produzierten landwirtschaftlichen Produkte sind vorwiegend nach den Prinzipien des biologischen Landbaus angebaut. Durch die direkte Beziehung zwischen den Konsumenten und den Produzenten entstehen regionale Netzwerke, welche faire Arbeitsbedingungen, Kostenwahrheit und qualitativ hochwertige Lebensmittel fördern. Als Organisationsform wird mehrheitlich die Genossenschaft verwendet.

Die Konsumenten erhalten die Möglichkeit, sich am Produktionsprozess ihrer lebensnotwendigen Produkte zu beteiligen und erweitern ihre Fertigkeiten mit der Verarbeitung von saisonalen Nahrungsmitteln.

Die Landwirte können aufgrund langfristigen Abnahmegarantien über grössere Zeiträume planen.

Beispiele für bestehende Gemeinschaften im Raum Zürich und Umgebung sind ortoloco, StadtLandNetz Uster, StadtLandNetz Winterthur, Wädichörbli, Dunkelhölzli und xylem. Schweizweit gibt es etliche weitere Kooperativen.

3.2 Mobilität

Der Lebensbereich Mobilität bietet vielfältige Möglichkeiten zur Anwendung von Suffizienzstrategien. Nachfolgend werden die fünf Konzepte bike to work, Carpooling, Carsha-

ring, Langsamverkehr und Wohnen und Arbeiten am selben Ort betrachtet.

3.2.1 bike to work

“bike to work ist eine Monatsaktion zur Veloförderung im Betrieb mit dem Ziel, dass möglichst viele Pendlerinnen und Pendler für mindestens einen Teil ihres Arbeitsweges das Velo benutzen. Denn das macht fit und leistungsfähig, bereitet Spass und entlastet die Umwelt” (Pro Velo Schweiz, 2012).



Im Aktionsmonat Juni 2012 nutzten rund 50'000 Pendlerinnen und Pendler aus 1468 Betrieben auf ihrem Arbeitsweg das Fahrrad, es kamen 6.8 Millionen Velokilometer zusammen.

Die Aktion verläuft in vier Stufen: Zuerst meldet sich die daran interessierte Firma beim Programm an und erhält Promomaterial für die Werbung bei den Mitarbeitenden. In der zweiten Stufe schliessen sich interessierte Mitarbeitende zu 4er-Teams zusammen. Drittens versucht jedes Team während dem ganzen Juni möglichst oft den Arbeitsweg mit dem Velo zurückzulegen. Schlussendlich werden die Velotage auf der bike to work Webseite eingetragen, und alle Teilnehmenden, die im Juni an mindestens 50 Prozent ihrer Arbeitstage das Velo benützt haben, erhalten die Chance, Einzel- und Teampreise zu gewinnen (Pro Velo Schweiz, 2012).

3.2.2 Carpooling

Über Online-Plattformen wie Carpooling.com und Mitfahrgelegenheit.ch sowie Applikationen für Mobile Geräte können Fahrgemeinschaften komfortabel und einfach organisiert werden. Damit werden nicht nur Kosten gespart, sondern die Strassen werden entlastet, Emissionen verringert und die Reise wird zur sozialen Begegnung. Plattformen wie Mitfahrgelegenheit.ch und die damit verbundenen internationalen Seiten von Carpooling.com verfügen mittlerweile über rund vier Millionen registrierten Nutzer in Europa für Kurz-, Mittel- und Langstreckenfahrten. Ständig stehen rund 650 000 Fahrtangebote zum Abruf bereit. Darauf können die Nutzer über das Internet und Social-Media-Anwendungen sowie neu auch über Smartphone-Apps für iPhone und Android zugreifen. Durch Authentifizierungen, Nutzerprofile und Bewertungen wissen Mitfahrer genau, zu wem sie ins Auto steigen. Die Bezahlung kann bargeldlos über die App abgewickelt werden und Treffpunkte werden über Google Maps angezeigt (Pusch, 2012).



3.2.3 Carsharing

Da das eigene Auto im Durchschnitt nur rund 40 Minuten am Tag gefahren wird, scheint es nahe liegend, mit mehreren Personen einen Wagen gemeinsam zu nutzen (Sachs, 2008, S. 591). Spezialisierte Carsharing Dienstleister, wie Mobility in der Schweiz, bieten hierfür eine bequeme und flexible Gesamtlösung an. 

Die Vorteile liegen darin, dass für die jeweilige Transportaufgabe das optimale Fahrzeug genutzt werden kann. Beispielsweise kann für das Abendessen im abgelegenen Restaurant ein Kleinstwagen, für den Kundenbesuch ein Cabriolet und für den Möbeltransport ein Transporter gemietet werden.

Weiter wird eine Vollkostenrechnung gemacht, welche die effektiv entstehenden Mobilitätskosten transparent darstellt. So wird die Fahrt zum günstigen Supermarkt auf der grünen Wiese schnell teurer als gedacht, was den Markt in der Nähe konkurrenzfähiger macht. Auch wird der öffentliche Verkehr attraktiver (Sachs, 2008, S. 591).

Vereinfachend kommt hinzu, dass man sich nicht um Steuern, Versicherung, Reparaturen, Reifenwechsel, Reinigung und Pflege und dergleichen des Fahrzeugs kümmern muss (Sachs, 2008, S. 591).

Grundsätzlich bietet Carsharing für Individuen die Chance, die Option Privatbesitz Auto zurückzustufen (Wuppertal Institut, 2005, S. 172).

3.2.4 Langsamverkehr

Langsamverkehr, auch nichtmotorisierter Individualverkehr genannt, bezeichnet die Fortbewegung mittels der Nutzung der eigenen Muskelkraft. Es umfasst im speziellen das Wandern, Velofahren, Mountainbiken, Inline Skaten und Kanufahren (Stiftung SchweizMobil, 2012). 

Zur Nutzung verfügt die Schweiz über ein in der Welt einzigartiges, dichtes Netz von Fernrouten im Umfang von ca. 20'000 km. Die gesamte Wegweisung ist einheitlich und die Anschlüsse der einzelnen Routen an andere Routen und den öffentlichen Verkehr sind gewährleistet. Für die Routenplanung wird auf www.schweizmobil.ch eine interaktive Internetplattform unterhalten (Stiftung SchweizMobil, 2008).

3.2.5 Wohnen und Arbeiten am selben Ort

Wer am selben Ort, oder mindestens in unmittelbarer Nähe zueinander, wohnt und arbeitet kann auf das zeitraubende und oft Stress verursachende Pendeln verzichten. Daneben bietet sich die 

Chance einer stärkeren Verwurzelung zum Ort. Dies kann das Verantwortungsbewusstsein gegenüber regionalen Prozessen wie der Politik, Natur, Nachbarschaft und Wirtschaft bekräftigen. Denn für welchen Ort soll man seine Energie aufbringen, wenn man werktags morgens in der Früh zur entfernten Arbeit fährt und erst wieder am Abend spät zurückkehrt?

Weiter kann man dem Trend entgegenwirken, dass sich das Verkehrsaufkommen bedingt durch den Pendlerverkehr örtlich und zeitlich sehr stark bündelt. Örtlich auf die Metropolitanräume und zeitlich auf die zwei Werktagsspitzen am Morgen und Abend (8 Uhr und 18 Uhr). Dies könnte zu gesteigerter Ressourceneffektivität bei den öffentlichen Verkehrsmitteln führen. Denn durchschnittliche Auslastung der SBB-Züge im überregionalen Verkehr lag im Jahr 2010 bei lediglich 31,9 Prozent und im Regionalverkehr sogar bei nur 19,5 Prozent. (Bloch, 2011).

3.3 Wohnen und Bauen

Der Lebensbereich Wohnen und Bauen wird in diesem Abschnitt anhand den Praxisbeispielen der alternativen Zweitwohnungsmodelle, autofreiem Wohnen, Minihäuser und Wohngemeinschaften beleuchtet.

3.3.1 Alternative Zweitwohnungsmodelle

Alternative Zweitwohnungsmodelle im Sinne von ‘Buy to use and let‘ zielen darauf ab, die Ressourcenbindung durch ungenutzte Wohnflächen und die Entvölkerung von Ferienorten durch ‘kalte Betten‘ zu vermeiden. 

Als Beispiel dient nachfolgend das rocksresort in Laax Murschetg, einem beliebten Wintersportort im Graubünden. Das dortige Konzept besteht darin, dass die Eigentümer eines rocksresort Apartments ihre Ferienwohnung während der Hauptsaison von Dezember bis März bis zu maximal drei Wochen selbst nutzen können. Während den restlichen 35 Wochen im Jahr, ist die Belegung für die Eigentümer unbeschränkt. Wird die Ferienwohnung von den Eigentümern nicht selbst genutzt, wird diese von einer Verwaltung vermietet, ohne Aufwand für die Eigentümer. (Mountain Vision AG, 2012)

3.3.2 Autofreies Wohnen

Autofreie Wohnsiedlungen bezwecken den verminderten Gebrauch und Besitz von Personenwagen durch die Bewohner. Die Siedlungen werden hierbei planerisch so konzipiert, dass die Bewohner ihre Bedürfnisse befriedigen können, ohne über ein eigenes Fahrzeug zu verfügen.    

Um die Mobilität zu gewährleisten, sind verschiedene Modelle im Einsatz. Im Sihlbogen, in Zürich, ist beispielsweise das Jahresabonnement des Zürcher Verkehrsverbund ZVV in der Wohnungsmiete enthalten (Baugenossenschaft Zurlinden, 2012). Andernorts sind in der Wohnsiedlung Carsharing Standorte vorhanden oder Anstelle von Tiefgaragen werden Veloabstellplätze erstellt.

3.3.3 Minihäuser

Unter dem Begriff Minihaus werden verschiedenste Wohnformen subsumiert, welche sich dadurch auszeichnen, dass sie eigenständigen Wohnraum mit geringerer Wohnfläche als üblich bieten. Die Wohnflächenbeanspruchung pro Person betrug im Jahre 2000 durchschnittlich $44 m^2$ (Bundesamt für Statistik, 2010b). Die Wohnfläche der Minihäuser beträgt meist lediglich 20 bis $50 m^2$ und bietet Platz für ein bis zwei Personen.

Nachfolgend werden exemplarisch die fünf Mini-Wohnformen Bauwagen/ Zirkuswagen, PODhouse, micro compact home, SmartHouse und WohnMöbel vorgestellt, welche alle bereits im deutschsprachigen Raum eingesetzt werden.

Bauwagen/ Zirkuswagen



Abbildung 2: Aussenansicht eines Bauwagens (Krüger, 2012)



Abbildung 3: Innenansicht eines Bauwagens (Krüger, 2012)

Bauwagen, respektive Zirkuswagen, gibt es in verschiedensten Ausführungen in der Größenordnung von $20 m^2$ Wohnfläche. Optisch ansprechende Neubauten unter der Verwendung von zeitgemässen Baustoffen, wie in Abbildung 2 und 3 dargestellt, werden von professionellen Wagenbauern angeboten.

PODhouse



Abbildung 4: Aussenansicht eines PODhouse (ROB GmbH, 2012)



Abbildung 5: Innenansicht eines PODhouse (ROB GmbH, 2012)

Das PODhouse wird von der Schweizer Firma ROB GmbH in drei Grössen zwischen $7.68 m^2$ und $11.73 m^2$ angeboten. Zum Einsatz kommt es unter anderem auf dem Zeltplatz in Flims, um Wintersportgästen eine Unterkunft zwischen Zeltplatz und Ferienwohnung anzubieten (Müller, 2012a, S. 22).

micro compact home



Abbildung 6: Aussenansicht eines micro compact home (micro compact home ltd. london, 2012)



Abbildung 7: Innenansicht eines micro compact home (micro compact home ltd. london, 2012)

Das micro compact home (m-ch) wurde aufgrund eines Mangels von Unterkünften für Studierende an der Technischen Universität München entwickelt. In einem Würfel mit der $2.66 m$ ($\sim 7 m^2$) ist die gesamte Infrastruktur für das permanente Bewohnen untergebracht (micro compact home ltd. london, 2012).

SmartHouse



Abbildung 8: Aussenansicht eines SmartHouse (SmartHouse GmbH, 2012)



Abbildung 9: Innenansicht eines SmartHouse (SmartHouse GmbH, 2012)

Das SmartHouse ist ein modulares System, bei welchem einzelne, rechteckige Raummodule zwischen $21 m^2$ und $58 m^2$ einzeln oder in Kombination genutzt werden können. Damit ist ein so erstelltes Haus über die Lebenszeit flexibel und in kurzer Zeit anpassbar (SmartHouse GmbH, 2012).

WohnMöbel



Abbildung 10: Aussenansicht eines WohnMöbel im urbanen Raum (NRS-team GmbH, 2012)



Abbildung 11: Aussenansicht eines WohnMöbel im ländlichen Raum (NRS-team GmbH, 2012)

Ein WohnMöbel ist ein rechteckiges Modul mit $20 m^2$ Grundfläche. Es kann ein- oder zweigeschossig erstellt werden und bietet dadurch bis zu maximal $40 m^2$ Wohnfläche. Es wurde im Hinblick auf die Anforderungen an ein mobiles Gebäude entwickelt, und ist

deshalb speziell für Zwischennutzungen von Brachen oder für andere temporäre Lösungen geeignet (Lehner, 2011b, S. 34).

3.3.4 Wohngemeinschaft

Wohngemeinschaften reduzieren den Flächenverbrauch pro Person, indem gemeinschaftlich nutzbare Räume wie Wohnen, Kochen, Arbeiten und Sanitär nur einmal pro Wohngemeinschaft und nicht pro Partei verfügbar sind. 

Da in Wohngemeinschaften unterschiedlichste Einflüsse durch die Bewohner zusammen treffen, können die sozialen Bedürfnisse vermehrt zuhause abgedeckt werden. Auf diese Weise kann der individuelle Reiseaufwand gesenkt werden.

3.4 Arbeit

In seinem Buch *The logic of sufficiency* weist Princen (2005, S.9) darauf hin, dass Arbeit ein elementares Handlungsfeld für individuelle Suffizienzstrategien ist. Zu erklären ist dies mit den Worten von Brunetti (2011) dadurch, dass langfristiges materielles Wachstum aus lediglich zwei Quellen entsteht: “wenn mehr gearbeitet wird und wenn produktiver gearbeitet wird”. Am Beispiel der Energie erklärt Hänggi (2011, S. 256) die Wichtigkeit des Lebensbereiches Arbeit aus der Perspektive, dass sich der Rebound-Effekt bei Effizienzstrategien vermeiden lässt, indem man um das Geld, das man dank effizienter Energienutzung spart, weniger arbeitet.

Dabei ist zu bedenken, dass Arbeit für den Menschen in Arbeitsgesellschaften unerlässlich ist als etwas, das zur leiblichen und seelischen Wohlfahrt beiträgt. Denn Arbeit erfüllt mindestens drei Ziele: sie (1) ermöglicht dem Menschen, seine Fähigkeiten zu nutzen und zu entwickeln; (2) hilft dem Menschen aus seiner Ichbezogenheit herauszutreten, indem er durch die Aufgabe mit anderen Menschen verbunden wird und (3) erzeugt die Güter und Dienstleistungen, die für ein menschenwürdiges Dasein erforderlich sind (Schumacher, 1977, S. 49).

Die nachfolgenden Ansätze konzentrieren sich auf die Ausprägung der nicht selbstständig Erwerbstätigkeit. Dies aus den beiden Gründen, dass nicht selbstständig erwerbstätig Menschen ihre Arbeit häufig als menschenunwürdige Last zu betrachten scheinen und weil diese Arbeitsform in der Schweiz mit 86 % der erwerbstätigen Personen die häufigste ist (Murier, 2006).

3.4.1 Arbeit gegen Naturalien oder Gutscheine

Arbeit gegen Naturalien oder Gutscheine (welche vorwiegend beim Arbeitgeber eingelöst werden können) bezeichnet eine Entlohnungsform, welche die beziehbaren Güter einschränkt. Gleichzeitig vereinfacht sie Konsumententscheidungen und durch für den Betrieb garantierte Umsätze können meist höhere Entlohnungen erfolgen, als wenn der Gegenwert in Geld ausgezahlt würde.



Diese Form der Entlohnung wurde und wird hauptsächlich in der Landwirtschaft und in anderen primären Sektoren eingesetzt. Dies erscheint sinnvoll, weil die dort hergestellten Produkte eher Güter des täglichen Bedarfs sind, als dies im Sekundär- und Tertiärbereich der Fall ist.

Eine heute eher zeitgemäss erscheinende Form dieser Entlohnung könnte das Pooling von Konsumansprüchen durch den Arbeitgeber sein, welcher die Güter in grossen Mengen bezieht und welche beispielsweise via Depot am Arbeitsort verteilt werden können.

3.4.2 Arbeitszeitreduktion statt Lohnerhöhung

Jährlich gibt es ein wiederkehrendes Ritual für die meisten Angestellten: die Lohnrunde. Eine suffiziente Möglichkeit auf eine allfällige Lohnerhöhung zu reagieren ist es, statt dem Mehr an Gehalt eine entsprechende Reduktion der Arbeitszeit zu verlangen.



3.4.3 Teilzeitarbeit

Teilzeitarbeit bezeichnet ein Anstellungsverhältnis, welches weniger als 100 % der in einem Unternehmen üblichen Vollzeit-Soll-Stunden umfasst. Es bietet die Chance, einen möglichen Mangel an Zeit für persönliche Interessen und Projekte zu entschärfen.



3.4.4 Immaterielle Befriedigung statt Lohn

Die immaterielle Befriedigung statt Lohn zielt darauf ab, anstatt einer hoch bezahlten Arbeitsstelle, welche jedoch nicht die immateriellen Bedürfnisse an Spass, Anerkennung, Abwechslung, Sport, etc. befriedigt, eine Arbeitsstelle mit geringerer finanzieller Entlohnung zu besetzen, welche sich mit diesen Ansprüchen verbinden lässt. Eine solche sorgfältig ausgewählte Arbeitsstelle könnte die Bedürfnisse an Immateriellem auf direktem Wege befriedigen, ohne den



Umweg über den Gehalt und anschliessenden Einkauf von Leistungen zur Befriedigung der Bedürfnisse zu nehmen.

3.5 Konsum und Beschaffung

Der Abschnitt Konsum und Beschaffung umfasst Massnahmen, welche keinem der bisher genannten Lebensbereiche zuordbar sind.

3.5.1 Besitzreduktion

Die Besitzreduktion hat zum Ziel, die absolute Anzahl materieller Güter zu verringern. Es ist damit die reine Umsetzung der Entrümpelungsstrategie. Als Beispiel zur konkreten Umsetzung hat die Journalistin Meike Winnemuth während eines Jahres jeden Tag etwas aus ihrem Besitz weggegeben und dazu ein Foto mit Kommentar auf die entsprechende Internetseite daskleineblaue.de gestellt. 

3.5.2 Bring- und Holmarkt

Bring- und Holmärkte sind Aktionstage in Gemeinden, deren Zweck es ist eine Plattform zu bieten um unbenutzte Gegenstände wie Möbel und Geräte zu tauschen. Die Einwohner der Gemeinde können ihre Gegenstände kostenlos abgeben und/ oder von anderen Personen abgegebene Objekte meist kostenlos mitnehmen. Die Aktionstage werden im allgemeinen von den Gemeindewerken organisiert und getragen. Nicht wieder abgeholte Objekte werden im Anschluss an die Veranstaltung von der Gemeinde kostenlos entsorgt.   

3.5.3 Brockenhaus

Brockenhäuser sind Geschäfte, in welchen gebrauchte Waren zu günstigen Konditionen erstanden werden können. Das Spektrum des Angebotes reicht von Kleidern, Möbel, Spielwaren, Schreibwaren, Eisenwaren, Kücheneinrichtung, Lampen, Wäsche, Bücher, Werkzeuge bis hin zu speziellen Artikeln wie Chemikalien und Baumaterialien.   

Es gibt eine Vielzahl von verschiedenen Ladenkonzepten. So ist es je nach Präferenz möglich, seine Einkäufe in auf bestimmte Waren oder Kundensegmente spezialisierten Brockenhäusern zu tätigen.

Die Brockenhäuser erhalten die zum Verkauf angebotenen Waren im Allgemeinen dadurch, dass Privatpersonen oder Unternehmen nicht mehr benötigte Güter im Geschäft

vorbei bringen ohne einen Gegenwert zu erhalten. Ausserdem führen Brockenhäuser auch Wohnungsräumungen durch.

3.5.4 Buy Nothing Day

Der Buy Nothing Day ist ein jährlich stattfindender, konsumkritischer Aktionstag am letzten Samstag im November. Er findet mittlerweile in 80 Ländern statt. Das Ziel des Aktionstages ist es, dass an diesem Tag nichts gekauft wird. 

Nach Ansicht des Autors bewirkt der Aktionstag keine effektive Reduktion des Konsums, kann als Symbolträger jedoch auf die Problematik des Konsumverhaltens aufmerksam machen. Damit provoziert er eine Auseinandersetzung mit der Thematik.

3.5.5 Flohmarkt

Als Flohmarkt wird ein temporärer Markt von überwiegend privaten Anbietern verstanden, welche nicht mehr benötigte, persönliche Gegenstände zum Verkauf anbieten. Solche Flohmärkte werden oft in regelmässiger Frequenz, z.B. wöchentlich, durchgeführt. 

3.5.6 Gemeinschaftlicher Konsum

Gemeinschaftlicher Konsum subsumiert das Teilen, Tauschen, Verleihen, Handeln, Mieten, Schenken und Austauschen von Konsumgütern durch Privatpersonen. Mit der heutigen Internettechnologie ist die Benutzung und Verwaltung solcher Systeme hochgradig automatisiert und für eine grosse Zielgruppe erreichbar geworden (collaborativeconsumption.com, 2012). 

3.5.7 Internetauktion

Online Auktionshäuser wie ricardo.ch und eBay bieten eine Plattform, um Waren via eines Auktionsmechanismus zu verkaufen. Dabei treten diese Auktionshäuser als Vermittler zwischen Verkäufer und Käufer auf, was mit einer Verkaufsgebühr im einstelligen Prozentbereich durch den Verkäufer abzugelten ist. 

3.5.8 Kleidung

Kleidung und Mode ist ein Lebensbereich, in dem Suffizienzmassnahmen meist nach aussen sichtbar ist. Diesen Effekt nutzte die Journalistin Meike Winnemuth, als sie im Winter des Jahres 2009 ihre Aktion daskleineblaue.de begann. Sie setzte sich zum Ziel, während einem Jahr jeden Tag das selbe Kleid zu tragen.



Technisch funktionierte das so, dass sie über drei identische Kleider verfügte, damit die Kleider auch einmal gewaschen werden konnten. Weiter wurde das Kleid auch mit einer Vielzahl an anderen Kleidungsstücken und Accessoires kombiniert.

3.5.9 Online-Leihbörse

Online-Leihbörsen sind via Internettechnologie organisierte Leihbörsen. Dort können selten genutzte Gegenstände selbstständig erfasst, und zu einem frei wählbaren Betrag vermietet werden. Ein Beispiel hierfür ist rentalic.com (Ambühl und Alto, 2011).



3.5.10 Peer-Produktion

Peer-Produktion (vom englischen peer = ‘gleichrangiges Mitglied’) ist eine Produktionsweise, welche den Prozess der Produktion auf eine Vielzahl von gleichgestellten Mitgliedern verteilt.



Beispiele für diese Produktionsform ist Open-Source Software, das Projekt Gutenberg (“eine im Internet beheimatete Bibliothek freier elektronischer Versionen physisch existierender Bücher” (Wikipedia-Autoren, 2012d)) und das mittlerweile eingestellte Open Hardware Projekt Openmoko, welches zum Ziel hatte, eine quelloffene Mobiltelefon-Hardware (Smartphones) zu entwickeln und bereitzustellen, welche modular aufgebaut ist und von jedermann auf einfache Weise mit neuen Funktionen nachgerüstet werden kann.

3.5.11 Tauschring

Bei Tauschringen geht es im Kern um temporäres Eigentum oder um Zugang statt Eigentum. Netcyclers.com bietet beispielsweise einen Such-Algorithmus, der hilft, Angebot und Nachfrage von Gegenständen aufeinander abzustimmen. Zudem werden Tauschringe gebildet, so dass Geber und Empfänger nicht zwingend direkt tauschen müssen. Solche Ringe werden aus drei oder mehr Personen gebildet, in denen jeder etwas gibt und erhält (Hauser et al., 2011, S. 63).



Weitere Ausprägungen dieser Tauschform sind Maschinenringe, Tauschkreise und Bartering.

3.5.12 Selbermachen

Selbermachen bezeichnet eine Neuauflage der Do-It-Yourself-Bewegung.  
“Klassische Konsumenten wachsen zu Prosumenten, die mitgestalten und mitproduzieren, Unternehmen überlassen ihnen einen Teil der Wertschöpfungskette” (Wuppertal Institut, 2012).

Beispiele hierfür sind das Internet-Portal ifixit.com, wo Bastler und Hobbyschrauber Anleitungen und Tipps für das Reparieren von Geräten finden (Müller, 2011, S. 76). Eine weitere Webseite ist etsy.com, welche über 15 Millionen handgemachte Produkte von über 800'000 unabhängigen Anbietern in über 150 Ländern vereint (vgl. Friebe und Ramge (2008, S. 25)).

3.5.13 Swapping Days

Sogenannte Swapping Days sind Veranstaltungen an denen zu einem bestimmten Thema – beispielsweise Kleider, Sportartikel, Werkzeuge oder Spiele – Gegenstände ausgetauscht werden (Hauser et al., 2011, S. 62).



3.6 Freizeitbeschäftigung

Dieser Absatz ist den tüchtigen Menschen im Sinne von Nadolny (1983, S. 128) gewidmet, welche ständig versuchen, das wenige von der Welt zu verändern, das sie kennen. Mit den folgenden Massnahmen könnten sie angeregt werden, eines Tages die Welt zu entdecken, statt sie zu verbessern.

3.6.1 Couchsurfing

Couchsurfing.com ist eine im Jahre 2004 gegründete soziale Reiseplattform, wo ausschliesslich kostenlose Übernachtungen angeboten und nachgefragt werden. Mittlerweile sind 4.8 Millionen Couchsurfer aus 207 Ländern registriert und haben über 15 Millionen Couchsurfing Erfahrungen angesammelt (CouchSurfing International, 2012).



Es gibt ähnliche Plattformen für Nischenmärkte, wie beispielsweise warmshowers.org für Fahrradfahrende.

3.6.2 Musse

“Mit Musse bezeichnet man die Zeit, welche eine Person nach eigenem Wunsch nutzen kann, um sich zu erquicken und zu erbauen [...]. Nicht alle Freizeit ist gleichzeitig auch Musse, da viele Freizeitaktivitäten indirekt von Fremdinteressen bestimmt werden” (Wikipedia-Autoren, 2012c).



Ein gewichtiger Teil der Musse umfasst das Nichtstun, die Langeweile oder wie es auf Berndeutsch heisst ‘längi Zyt’ zu haben. Bichsel (2010, Minute 20) argumentiert, dass längi Zyt und das Aushalten davon etwas vom Wichtigsten überhaupt ist: “Wer ohne Sehnsucht, ohne ‘längi Zyt’, ohne Langeweile lebt, habe ich das Gefühl, der hat das Leben verpasst”.

3.6.3 Privatwohnungsmiete

Die Vermietung von temporär ungenutzten Privatwohnungen oder Teilen davon an Touristen durch die Erstmieter erfreut sich wachsender Beliebtheit. Das in diesem Segment grösste, internationale Portal airbnb.com konnte im Sommer 2012 die 10 millionste gebuchte Nacht über ihre Plattform verzeichnen. Dabei sind mehr als 200'000 Angebote von Privatpersonen in allen fünf Kontinenten verfügbar. Die Anbieter bestimmen dabei selbst die Höhe der Mietkosten, Annulationsmodalitäten und die Mindestübernachtungsdauer.



3.6.4 Sport

Im Sport gibt es mittlerweile den Trend zu einer Materialintensivierung. Für jede Sportart gibt es beginnend bei der Kleidung, über Accessoires bis hin zu Nahrungsergänzungen ein breites Angebot von Konsumgütern, welche das Sporterlebnis bereichern sollen.



Alternativ dazu können Hobbysportler ihren Sport meist auch ohne solche Ausrüstung auf dem selben Niveau ausüben. Oder es können bewusst Sportarten gewählt werden, welche keine speziellen Geräte benötigen. Vereinzelt werden solche Ansätze auch in geleiteten Trainings angeboten. Beispielsweise wird von einem Personal Trainer in Zürich das Programm “Ball & Paper” angeboten, welches ein Ganzkörpertraining mit lediglich einem Blatt A4-Papier und einem Ball umsetzt. Dies soll zum selbstständigen Training, fern ab von Fitnessgeräten, ermutigen.

3.7 Geist

Carl Friedrich von Weizsäcker meinte einst, er “beginne jeden Tag mit einem ruhigen Augenblick: Man muss stillhalten, um zu sehen, was sich ‘meldet’” (von Weizsäcker, 2012). Die Massnahmen in diesem Abschnitt sind an diese Aussage angelehnt.

3.7.1 Ausklinken

Das Ausklinken, verstanden als Versuch, gewohnte Denk- und Handlungsmuster bewusst zu vermeiden, bezweckt  einen Perspektivenwechsel einzunehmen und der Reizüberflutung entgegenzutreten. Der persönliche Nutzen wird nachfolgend am Beispiel der elektronischen Medien dargestellt.

Wenn wir mit einem Computer arbeiten, befinden wir uns innerhalb eines undurchdringlichen Systems von Ablenkungstechnologien (Carr, 2010, S. 148). Dabei ist es problematisch, dass wir geistig ununterbrochen in Bewegung sind. Wir verlernen es, eine Grenze zwischen einem langsamen und bedächtigen sowie einem Multitasking-Bewusstseinszustand zu ziehen (Carr, 2010, S. 264). Dabei ist das kontinuierliche Unterbrechen der Aufmerksamkeit ein Problem, weil es eine notwendige Voraussetzung für Wissen, Denken und Verstehen verhindert, nämlich das Minimieren externer Reize. Ausklinken gibt unserem Unterbewusstsein Zeit, sich auf das Problem einzustellen und dadurch Informationen und kognitive Prozesse freizusetzen, die der bewussten Absicht nicht zugänglich sind (Carr, 2010, S. 189).

Als weiteres Handlungsfeld zum aktiven Ausklinken kann die Abkehr von durchgestylten, spezialisierten Werk- und Spielzeugen angesehen werden. Durch letzteres verkümmert die Fantasie der Menschen. In diesem Zusammenhang ist es fragwürdig, wenn eine Gesellschaft als unterentwickelt betrachtet wird, in welcher die Mehrzahl der Menschen, beim Ver- und Gebrauch von Gütern und Dienstleistungen von der Qualität der Fantasie, traditionsbedingter Spontaneität und der Geschicklichkeit jedes einzelnen abhängig sind. Dagegen wird eine Gesellschaft als fortgeschritten eingeschätzt, in der das tägliche Leben nichts anderes als eine Folge von Bestellungen nach dem Katalog des universellen Warenhauses ist (Illich, 1975, S. 59).

Als letztes Beispiel sei hier verwiesen auf den gelegentlichen Verzicht, sich dem Diktat der Zeit zu unterwerfen. Sich nur wo nötig nach der Uhr zu richten, bietet das Potenzial sich der Hektik stückweise zu entziehen. Symbolhaft beschreibt dies Carr (2010, S. 75) wenn er darüber schreibt, wie das Leben vor der Erfindung der mechanischen Uhr war: “Bestimmt von landwirtschaftlichen Rhythmen, frei von jeder Hast und dem Zwang zur Exaktheit und Produktivität”.

3.7.2 Meditation

“Meditation kommt oft in recht exotischem Gewand zu uns, in skurriler und manchmal sektiererischer Verpackung, die befremdet und uns den Zugang verwehrt”. Dabei bezweckt die Meditation lediglich dem Menschen zu grösserer innerer Freiheit zu verhelfen (Boeckel, 1991, S. 9 ff.)



Schon Hesse (1943, S. 89) hob hervor, “je mehr wir von uns verlangen, oder je mehr unsre jeweilige Aufgabe von uns verlangt, desto mehr sind wir auf die Kraftquelle der Meditation angewiesen, auf die immer erneute Versöhnung von Geist und Seele”. Jedoch sei es in solchen kräftezehrenden Situationen auch am einfachsten, diese Quelle zu vernachlässigen oder gar zu vergessen.

3.7.3 Nichts Denken

Mehr oder minder an nichts zu Denken kann, nach Angaben von dem Autor bekannten Personen, zu einer Gelassenheit und inneren Ruhe beitragen.



3.7.4 Schlaf

Um die heute herrschende Hektik und Fülle von Impulsen im Lebensalltag zu bewältigen, ist es zu einem gängigen Mittel geworden, die Schlafdauer zu verringern.



Wofür der Schlaf in physio- und neurologischer Sicht von Nutzen ist, ist nach wie vor nicht eindeutig geklärt. Ein chronisches Schlafdefizit führt jedoch oft zu subjektivem Unwohlsein und kognitiven Leistungseinbussen.

Deshalb kann genügend Schlaf das Wohlbefinden merklich steigern. Eine weitere infrage zu stellende Praktik ist die allgegenwärtige Verwendung von Weckern. Es scheint ein untragbarer Luxus geworden zu sein, dem eigenen Körper die Entscheidung zu überlassen, wann man ausgeruht aus dem Schlaf erwacht. Stattdessen lässt man sich von gängigen Praktiken leiten, ohne dieses Verhalten zu hinterfragen.

3.7.5 Zen

Zen gilt als die Kunst des Weglassens. Einen weitaus provokativeren Definitionsversuch unternimmt Rottenfusser (2011, S. 67), wenn er schreibt:



“Zen ist eine Schule des Sterbens mitten im Leben. Das klingt nicht sehr anziehend, meint aber etwas Nachvollziehbares: Erst müssen alle Blätter gefallen sein, damit ich, unter

einem Baum stehend, den weiten Himmel sehen kann. Erst müssen die begrenzenden Identifikationen wegfallen, damit wir erfahren, dass wir Weite sind”.

3.8 Kommunikation

Die Kommunikation als Lebensbereich scheint mit der steigenden Zahl an produzierten Daten und Nachrichten, sowie deren beinahe unmittelbare Verfügbarkeit durch neue Technologien einen stetig wachsenden Stellenwert im Leben einzunehmen. Die beiden Ansätze zum Umgang mit dem Medienkonsum und der Werbung zeigen mögliche suffiziente Verhaltensweisen im Umgang mit diesem Lebensbereich auf.

3.8.1 Medienkonsum

Rolf Dobelli (2011) lebt seit einigen Jahren gänzlich ohne News und schildert die Problematik des Newskonsums wie folgt: “News sind appetitlich, leicht verdaulich und gleichzeitig höchst schädlich. Die Medien füttern uns mit kleinen Häppchen trivialer Geschichten, mit Leckerbissen, die unseren Hunger nach Wissen nicht wirklich stillen”. Es trete beim Newskonsum keine Sättigung ein und er plädiert für ein Leben ohne News. 

In dem Artikel *Vergessen Sie die News!* schlüsselt er die Toxizität von News scharfsinnig auf fünfzehn Bereiche auf: 1) News führen zu einer falschen Risikokarte im Kopf; 2) News sind irrelevant; 3) News schränken das Verständnis ein; 4) News sind Gift für den Körper; 5) News verstärken systematische Denkfehler; 6) News hemmen das Denken; 7) News verändern die Struktur des Gehirns; 8) News sind Zeitverschwendung; 9) News unterhöheln die Beziehung zwischen Ruhm und Leistung; 10) News werden von Journalisten gemacht; 11) Berichtete Tatsachen sind manchmal, Prognosen immer falsch; 12) News manipulieren; 13) News machen uns passiv; 14) News töten die Kreativität; 15) News geben uns die Illusion von Mitgefühl.

Einige dieser Erkenntnisse teilte auch schon Dürrenmat (1980, S. 140) in seinem Werk *Besuch der alten Dame*: “Reporter errichten neben der wirklichen Welt eine Phantomwelt. Heute werden die beiden Welten oft verwechselt”.

Verstärkend kommt hinzu, dass wir in einer Zeit leben, “wo Journalisten nicht mehr für Menschen, sondern für Google schreiben, nämlich Überschriften und Teaser so formulieren, dass die Suchmaschine sie erkennt und bevorzugt” (Carr, 2010, S. 11).

3.8.2 Werbung

Werbung ist ein Haupttreiber bei der Schaffung und dem Wecken von neuen Bedürfnissen, von denen wir vorher gar nicht wussten, dass wir sie haben.



Als konkrete Gegenmassnahmen kann man ‘Bitte keine Werbung’ Aufkleber am Briefkasten anbringen und sich von der stetig wachsenden Anzahl von Newslettern in der E-Mail Inbox durch deren Abmeldung befreien.

Weiter gibt es für alle gängigen Internetbrowser Plugins, welche ohne Komforteinbussen Werbung auf allen besuchten Internetseiten zuverlässig unterdrücken. Für Firefox beispielsweise ist das Plugin *Adblock Plus* mit über 15 Millionen täglichen Benutzern das populärste.

3.9 Geld

Geld ist dazu da, um in Waren und Dienstleistungen eingetauscht zu werden. Es dient dabei als Mittel um zukünftig zu erbringende Leistungen (Schulden) von natürlichen oder juristischen Personen darzustellen und diese Leistungen einzufordern respektive zu begleichen.

Das heutige globale Währungssystem ist hochkomplex und durchdringt sämtliche Lebensbereiche. Die folgenden Massnahmen sollen aufzeigen, wie mit Geld abseits von geläufigen Meinungen umgegangen werden kann und was für Alternativen sich bieten.

3.9.1 Abstinenz

Armut und Geld sind untrennbar miteinander verbunden, denn “solange die Menschen in einer auf Tauschhandel beruhenden Kultur nicht anfangen, in einer Geldkultur zu interagieren, ist ‘arm’ kein Wort, das häufig erwähnt wird” (Conover, 2011, S. 137).



Die radikalste Form der Veränderung im Umgang mit Geld ist die Abstinenz. Die Psychotherapeutin Heidemarie Schwermer macht seit über 15 Jahren genau das: Sie lebt ohne Geld (Lehner, 2011a, S. 29).

3.9.2 Crowdfunding

Crowdfunding ist eine Form der Geldbeschaffung, bei der Geld nicht wie üblich über einen Kredit beschafft wird, sondern durch eine Vielzahl von kleinen Geldgebern, sogenannten Crowdfunder. Diese erhalten verschiedenste materielle



und immaterielle Formen von Gegenwerten, welche sich oft je nach Höhe des bezahlten Geldbetrages unterscheiden. Eine Rückzahlung des Geldes oder eine Verzinsung ist in den meisten Fällen nicht vorgesehen. In der Schweiz bekannte Crowdfunding Plattformen sind 100-days.net und wemakeit.ch.

3.9.3 Regiogeld

Regiogelder sind Gutscheine mit einem beschränkten zeitlichen und örtlichen Gültigkeitsbereich. Bekannte Systeme wie beispielsweise der Talent zielen auf die Einbehaltung der Wertschöpfung in einem lokalen, regionalen Raum ab. Jedoch bauen Regiogelder weiterhin meist auf zentralisierten Strukturen auf, indem es nur eine oder wenige legitimierte Schöpfungsstellen gibt. Dies erhöht die Abhängigkeit solcher Regiogelder von der Trägerschaft, welche oft ehrenamtlich tätig ist und von einer Überlastung durch administrativen Aufwand bedroht ist.



Ein anderes, nach Meinung des Autors sinnvollerer, Konzept ist der Minuto. Dieser ist ein vollständig dezentral und selbst herzustellender Ersatz für die heutige Form des Geldes. Der Minuto funktioniert so, dass jede Person eigenständig auf normales Papier gedruckte Gutscheinformulare mit einem darauf verzeichneten Gegenwert in der Einheit Minuto schöpfen kann. Ein Minuto entspricht dabei Waren oder Dienstleistungen im Wert von einer Minute qualitativer Leistung.

Der Leistungsanbieter (Gutscheinschöpfer) verpflichtet sich durch das Unterschreiben des Gutscheins, diesen später auch einzulösen. Abgesichert wird das Versprechen durch zwei weitere Unterschriften von jeweils einem männlichen und einem weiblichen Bürge, welche beim Ausfall des Gutscheinschöpfers für die Schuld aufkommen.

Ferner wird auf dem Minuto ein Gültigkeitsdatum und die Postleitzahl des Schöpfungsortes eingetragen. Die Akzeptanz eines Minuto ist aber dabei nicht auf diese Region eingeschränkt. Die Akzeptanz ist lediglich davon abhängig, ob ein Leistungserbringer den Minuto als Zahlungsmittel anerkennt. Es wird vermutet, dass dadurch die Region der Akzeptanz annähernd grenzenlos werden könnte. Die Überlegung dahinter ist, dass ein Minuto durch mehrmaliges Tauschen (gegen Leistungen oder andere Minutoscheine) immer näher an den Schöpfungsort rückt und somit schlussendlich wieder zum Gutscheinschöpfer gelangt.

Weitere Informationen können auf der Internetseite minutocash.org abgerufen werden, welche vom Erfinder des Minuto, Konstantin Kirsch, betrieben wird.

3.10 Sprache und Schrift

Illich (1975, S. 183) glaubt, “nur über Sprache werden die Menschen sich zu Alternativen zusammenfinden”. Heute scheinen viele Menschen schon undeutlich zu wissen, worauf verzichtet werden sollte. Für die Durchsetzung der Forderungen ist uns aber von den professionellen Zünften die Sprache schon teilweise entrissen worden. Deshalb ist die Wiederbelebung der Alltagssprache ein erster Angelpunkt für eine Umkehr.

Zwei weitere Massnahmen für den Umgang mit der Sprache und der Schrift werden nachfolgend genannt.

3.10.1 Kleinschreibung

“Unter Kleinschreibung [...] versteht man die konsequente oder weitgehende Vermeidung von Grossbuchstaben. Die Einführung einer Kleinschreibung [in der deutschen Sprache] wird von Rechtschreibreformern immer wieder thematisiert. [...] Die Vorteile der konsequenten oder gemässigten Kleinschreibung sind aus Sicht ihrer Befürworter:

- Die Rechtschreibung wird radikal vereinfacht, da (fast) alle Regeln zur Gross- und Kleinschreibung entfallen. Gerade für Fremdsprachler sind diese Regeln schwer zu durchschauen, selbst viele Muttersprachler beherrschen sie nicht vollständig.
- Einzelne Wortgruppen wie Substantive werden nicht willkürlich bevorzugt, sondern die Konzentration auf das Wesentliche – die Inhalte – ermöglicht.
- Das Schreiben und Tippen wird beschleunigt [...].
- Bei einer radikalen Verneinung aller Majuskeln werden keine zwei Alphabete benötigt. Das würde bedeuten, dass auch die Grossschreibung von Abkürzungen unterlassen würde” (Wikipedia-Autoren, 2012b).

3.10.2 Toki Pona

“Toki Pona ist eine sehr einfache Sprache, die so angelegt ist, dass man damit trotzdem viel ausdrücken kann. Der Wortschatz besteht aus 123 verschiedenen Wörtern, die ihrerseits wieder aus 14 verschiedenen Lauten zusammengesetzt sind. Die Grammatik unterscheidet sich stark von der deutschen, ist aber regelmässig und leicht zu erlernen. [...] Toki Pona konzentriert sich dabei auf die allgegenwärtigen Aspekte des menschlichen Lebens: ‘Person’, ‘Essen’, ‘Wasser’, ‘gut’, ‘geben’, ‘schlafen’ usw.

Alles Kompliziertere, was für das einfache Überleben und die Kommunikation nicht von Bedeutung ist, fällt erst einmal weg. Um komplexere Sachverhalte auszudrücken, werden die Wörter miteinander kombiniert” (Toki Pona Wiki-Autoren, 2011). So wird beispielsweise Alkohol in Toki Pona mit den beiden Wörtern verrückt + Wasser ausgedrückt, oder lehren mit geben + Wissen erklärt.

“Das Wertesystem von Toki Pona baut auf pona (=gut) auf”. Die Anwendung der Sprache soll die Gedanken in konstruktive, positive Bahnen lenken. So gibt es beispielsweise in Toki Pona keine Euphemismen. (Toki Pona Wiki-Autoren, 2011).

3.11 Bestehende Bildungsangebote

Die in diesem Abschnitt behandelnden Bildungsangebote zielen explizit darauf ab, Sufizienz bei Individuen zu fördern.

3.11.1 Lessnesslive

Ein Bildungsangebot für Schülerinnen und Schüler (ca. 16 - 18 Jahre alt), die sich für Outdoor-Aktionen begeistern lassen und die die Herausforderung annehmen können, mit möglichst wenig Hilfsmitteln einen Tag und eine Nacht in freier Natur zu verbringen, wurde von Müller (2012b) entwickelt. Es wurde bisher ein Mal durchgeführt (Stand Dezember 2012). 

Methodisch ist das Angebot um einen Wettbewerb herum aufgebaut. Dieser Wettbewerb wird von der Gruppe gewonnen, welche mit dem kleinsten Ressourcenverbrauch die zwei Kurstage gestaltet und in der abschliessenden Forumsdebatte das beste Argumentarium für ihr Planen/ Verhalten vorweist.

3.11.2 Outdoor Education

Das Modul Outdoor Education im Bachelorstudiengang Umweltingenieurwesen der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) in Wädenswil “fokussiert auf mehrtägige Gruppenaktivitäten und möglichst direkte Naturbegegnung. Im Vordergrund steht Outdoor als Zugang zu Themen der Bildung für nachhaltige Entwicklung [. . .]” (Hofstetter, 2012, S. 1).    

Das Modul ermöglicht gemäss Scheidegger und Kamer (2008, S. 61 f.) positive Sufizienzerfahrungen, indem das einfache Leben in der Natur viele Vergleiche zulässt: “zu unseren Vorfahren, die als Jäger und Sammler unterwegs waren, zu Gegenden des Südens, wo das Kochen auf Feuer, das Tragen von Wasser und anderes mehr immer noch

zum Alltag gehört. Outdoor mag deshalb auch ein Ausgangspunkt sein, seine eigenen Bedürfnisse zu hinterfragen. Sich bewusst zu werden über das ‘rechte Mass’”.

3.12 Diverses

Dieser Abschnitt beinhaltet alle Massnahmen, welche innerhalb eines Lebensbereiches für sich alleine stehen würden. Die Kategorisierung in einem solchen Sammelpool ist dabei wertneutral zu verstehen. Es sollten diesen möglichen Massnahmen die selbe Aufmerksamkeit und dasselbe Gewicht eingeräumt werden, wie den übrigen genannten Massnahmen.

3.12.1 Forschung und Wissenschaft

Nach Binswanger (2010) muss man, um in der Wissenschaft Karriere zu machen, so viel wie möglich publizieren um sich die benötigte Reputation aufzubauen. Dabei handelt es sich oft um Publikationen, welche dann weder die publizierende Person selbst noch sonst jemanden interessieren.   

Es ist also die Sinnhaftigkeit der Wettbewerbsstruktur ‘wissenschaftlich Publikation’ zum Aufbau von Reputation generell zu bezweifeln. Die nachfolgend genannte Massnahme ändert an diesem Sachverhalt nichts. Sie bietet jedoch eine Möglichkeit für eine Entkommerzialisierung von Publikationen im Sinne der Ausschaltung von intransparenten Fachmagazinen als Publikationsorgan sowie einer Entflechtung.

Eine mögliche Massnahme zur Transformation der Publikationsbedingungen bietet ResearchGate.net, welches über mehr als 2.2 Millionen Mitglieder verfügt, welche über 45 Millionen Abstracts und etwa 10 Millionen Volltext Publikationen zur kostenlosen Nutzung veröffentlicht haben. Die Plattform ist dabei auf Kollaboration ausgelegt und beinhaltet unter anderem einen RG Score, welches als Mass für die Reputation gelten kann. Dieser RG Score wird dabei durch eine Vielzahl von Interaktionen beeinflusst, auch unabhängig von der Publikation in wissenschaftlichen Fachpublikationen. Beispielsweise erhöht sich die RG Score von einem Mitglied mit tiefem RG Score, wenn die von ihm gestellte Frage von Mitgliedern mit hohem RG Score beantwortet werden. Die Annahme, welche dafür getroffen wurde, besteht darin, dass die Frage gut gewesen sein muss, wenn sich Personen mit hoher Reputation der Beantwortung einer Frage annehmen (Madisch, 2012).

3.12.2 Fortpflanzung

Die Beschränkung der persönlichen Fortpflanzungsrate ist für jeden Erdenbürger empfehlenswert, der anerkennt, dass die Zahl der artgerechten, koexistierenden Leben beschränkt ist. Die Abbildung 12 verdeutlicht, dass das bisherige exponentielle Bevölkerungswachstum nicht mehr lange aufrechterhalten werden kann. Ehrlich (1973) war dabei mit *The population bomb* einer der ersten Wissenschaftler, welcher ein längeres Werk ausschliesslich dieser Thematik widmete.

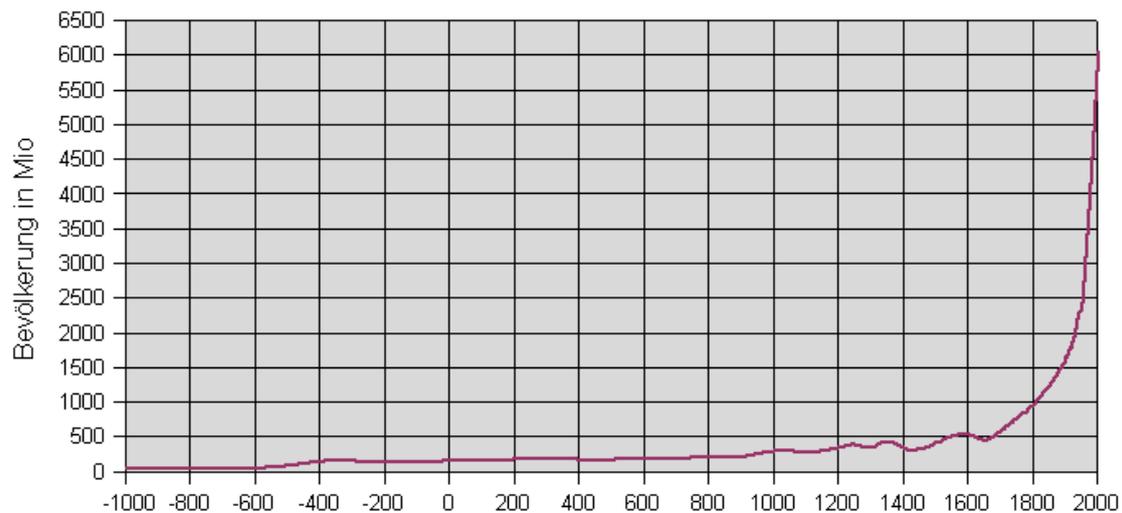


Abbildung 12: Entwicklung der Weltbevölkerung (Anton aus der deutschsprachigen Wikipedia, 2004)

3.12.3 Hierarchie

Nach Bosshart (2011, S. 182) sind Kleinstrukturen, die überschaubar sind und dezentral ansetzen, zu unterstützen. So werde Verantwortungsbewusstsein gefördert, sowie bürokratische Strukturen und Gleichgültigkeit verhindert.

Beispiele für das Funktionieren von flachen Hierarchien sind die Kooperative Cecosola in Venezuela mit 20'000 Mitgliedern und 100 Mio. Dollar Jahresumsatz und das dänische Hörgeräteunternehmen Oticon.

Die Kooperative Cecosola setzt auf einen Einheitslohn, welcher dem Doppelten des staatlichen Mindestlohnes entspricht und auf Job-Rotation. "Durch den Abbau von Hierarchie und den Aufbau von Vertrauen sei die 'kollektive Energie' geradezu explodiert"

(Scheub, 2012, S. 41). Massgeblich beeinflusst ist die Kooperative vom Konzept der Autopoiesis, nach welcher alle lebenden Systeme zur Selbsterschaffung und Selbstorganisation ohne hierarchische Steuerung fähig sind.

Die Firma Oticon führte in den frühen 1990er Jahren die sogenannte Spaghetti-Organisation ein, in der sich jeder Mitarbeitende selbstständig dafür entscheidet, welchen Projekten und Tätigkeiten er seine Zeit widmen möchte. Gestärkt wurde dieses Prinzip durch die Bürostruktur, in welcher niemand einen festen Arbeitsplatz besass und seine Arbeitsmaterialien in einem Rollwagen an jeden beliebigen freien Arbeitsplatz mitnehmen konnte (Rode, 1994, S. 40).

3.12.4 Software

Software für elektronische Geräte wird oft inflationär mit Funktionen ausgestattet. Oft kommen bei jedem neuen Release zusätzliche Funktionen hinzu oder die Bedienung verändert sich. Dies erhöht die Komplexität der Anwendung.



Ein gegenläufiges Beispiel ist der Open-Source E-Mail Client Thunderbird, welcher im Sommer 2012 als fertig erklärt wurde. Dies bedeutet, dass keine weiteren Funktionen mehr integriert werden, lediglich über Plugins von Drittanbietern kann der Funktionsumfang gezielt nach Bedarf erweitert werden. Andererseits bedeutet dies für die Anwender, dass die Anzahl an Updates verringert wird, da nur noch Sicherheitsrelevante Änderungen und Behebung von Fehlfunktionen (Bugs) vorgenommen werden (Diedrich, 2012).

3.12.5 Wahlmöglichkeiten

Eine Wahl zwischen einer überschaubaren Anzahl an Optionen zu haben ist etwas Positives. “Doch wenn die Zahl der Wahlmöglichkeiten weiter ansteigt, beginnen sich negative Aspekte zu zeigen. Wächst dann die Zahl der Optionen noch mehr an, nehmen die negativen Elemente so sehr zu, dass wir uns überfordert fühlen. Von da an ist die Wahl keine Befreiung mehr, sondern eine Beeinträchtigung. Man könnte sie sogar als tyrannisch bezeichnen” (Schwartz, 2004, S. 10 f.).



Die Qualität der Entscheidungen bei unbegrenzter Wahlfreiheit ist zwar höher als in einer begrenzten Welt, wir sind aber unzufriedener mit diesen Entscheidungen (Schwartz, 2004, S. 223). Dies bedeutet, dass wenn Wählen gut ist, daraus nicht notwendig folgt, dass mehr Wählen besser ist (Schwartz, 2004, S. 11).

Eine Möglichkeit diese Erkenntnisse in den Alltag zu transferieren, ist die bewusste Einschränkung der Wahlmöglichkeiten. Praktiziert werden kann dies beispielsweise da-

durch, dass bei einem Elektrogerätekauf lediglich die Produkte auf der Internetseite topten.ch als mögliche Entscheidung in Betracht gezogen werden.

4 Massnahme

Das nachfolgende Bildungskonzept ist eine der möglichen Massnahmen, wie gelebte Suffizienz anhand der Methodik des Erfahrungslernens in der Gesellschaft gefördert werden kann.

Bisher ist auf gesellschaftlicher Ebene kaum ein Bewusstsein vorhanden, was suffizientes Verhalten ist. Wenn überhaupt, ruft es negative Assoziationen hervor, wie die Aussage eines Schweizer Nationalrats gegenüber Hänggi (2011, S. 286) nach einer gemeinsamen Podiumsdiskussion zeigt: “Sie haben schon recht, [...] aber als Politiker kann man nicht von Suffizienz sprechen, wenn man gewählt werden will”. Ein anderer Nationalrat, der sich vor allem als Umweltpolitiker versteht, sagte zu Hänggi: “Deine [Suffizienz-]Thesen sind nicht sexy”. Eine Top-Down Bewegung scheint nicht in Aussicht zu sein.

Deshalb bedarf es der praktischen Erfahrung auf der Stufe Individuum, was Suffizienz ist und dass eine Ausrichtung danach Freude bereiten kann. Erst durch die Schaffung einer Grundmenge an Personen wird es ermöglicht, eine qualifizierte Diskussion über Suffizienz in der Gesellschaft zu initiieren und damit eine Breitenwirkung zu erzielen.

4.1 Rahmenbedingungen

Das dem Bildungskonzept zugrunde liegende Bildungsverständnis ist an das Konzept der Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) angelehnt. Dieses Konzept wird vom Autor analog zu der Arbeitsgemeinschaft Natur und Umweltbildung E.V. (2011) verstanden als “Bildungsprozesse, die Menschen befähigen, die globalen Probleme der Gegenwart und Zukunft zu erkennen und zu bewerten sowie sich an den Entwicklungs- und Gestaltungsschritten zu beteiligen, die nötig sind, um heutigen und künftigen Generationen den Zugang zu den Ressourcen zu ermöglichen, die sie zur Erfüllung ihrer Bedürfnisse benötigen”. Im Speziellen handelt es sich dabei um Prozesse zur “Vermittlung von Werten, Einstellungen und Einsichten unter Eröffnung verschiedener Handlungsmöglichkeiten” (Nutz, 2003, S. 12).

Die Institution, welche das Seminar ausschreibt, ist das Ruth Cohn Institute für TCI - international. Als Gefäss dient das Format Persönlichkeitskurs, welches ohne Vorkenntnisse in themenzentrierter Interaktion für alle Interessierten buchbar ist, aber Bestandteil

der TZI Ausbildung sein oder werden kann (Ruth Cohn Institute, 2012). Diese mögliche Anrechenbarkeit des Seminars vergrössert dabei die Zielgruppengrösse, welche bereit ist dieser Thematik ihre Zeit zu widmen.

Der Umfang des Angebots beläuft sich auf insgesamt fünf Seminartage in drei Blöcken: ein Block à drei Tage mit zwei Übernachtungen und darauf folgend zwei Einzeltage. Die beiden zwischen den Seminarblöcken liegenden Phasen sind integraler Bestandteil des Bildungskonzepts, wie dies im Abschnitt *Lernarrangements* dargestellt ist.

Der Kurspreis und die Bezahlungsform wird in der Gruppe festgelegt und stellt eine praktische Auseinandersetzung mit Suffizienz dar.

Dieses Bildungskonzept richtet sich an TZI Lehrbeauftragte (Graduierte) des Ruth Cohn Institute für TCI - international, welche sich vorstellen können, zusammen mit dem Autor die Co-Leitung eines Persönlichkeitskurses zu diesem Thema zu übernehmen. Der Autor befindet sich zum Zeitpunkt dieser potenziellen Co-Leitung in der TZI-Aufbauausbildung. Er möchte sich aufgrund dieser Tätigkeit eine der zwei zur Zulassung zum Diplomworkshop (DWS) benötigten Empfehlungen erarbeiten.

4.2 Generelle Ziele

Das Wirkungsziel ist es, dass suffiziente Lebensstile als Bereicherung auf persönlicher und gesellschaftlicher Ebene empfunden werden. Das heisst, dass ein suffizienter Lebensstil individuell und gesellschaftlich akzeptiert, geschätzt und gefördert wird.

Das Bildungsziel ist wie folgt definiert:

Die Teilnehmenden sind in der Lage, einen persönlichen Lebensbereich mittels gezielter Anwendung einer oder mehrerer der 4E's lustvoller zu gestalten und sind dadurch motiviert, in anderen Lebensbereichen die bestehende Balance zwischen Genuss und Überkonsum zu hinterfragen und neu zu tarieren.

4.3 Aufbau und Sequenzierung

Wie in Abbildung 13 dargestellt, werden als Lerngefässe ein dreitägiges Seminarmodul (Block 1) und zwei einzelne Seminartage (Block 2 und 3), sowie zwischen diesen Plenumsveranstaltungen zwei selbstgesteuerte KOPING Phasen (KOPING 1 und 2) à ein Mal drei Wochen und ein Mal drei Monaten eingesetzt. Die detaillierte Beschreibung des Lernarrangements und des KOPING Begriffs kann dem Abschnitt 4.9.3 (Seite 58) entnommen werden.

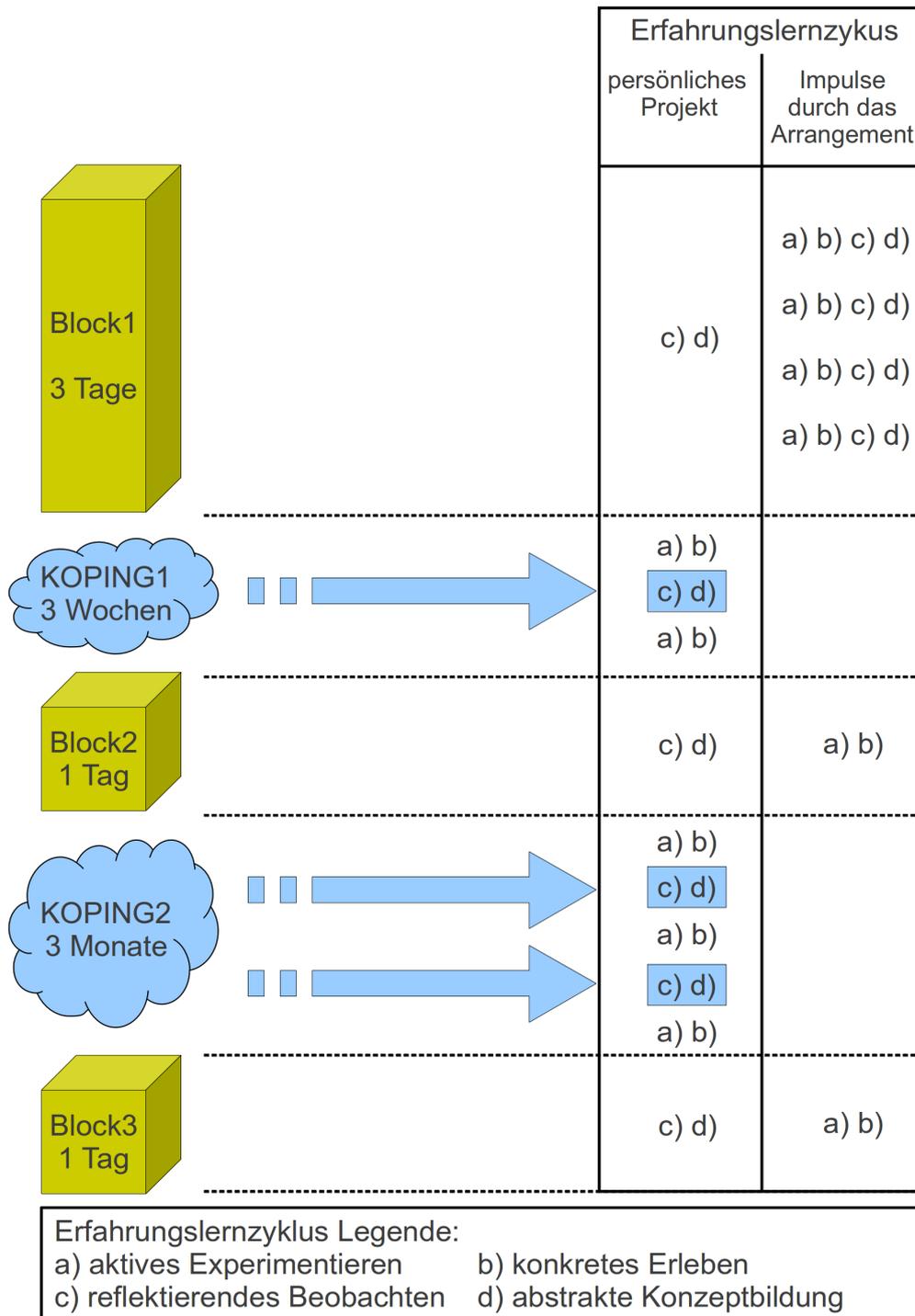


Abbildung 13: Aufbau und Sequenzierung des Bildungsangebots

4.4 Abschluss, Zertifikat

Nach dem Seminar wird die übliche TZI-Studienbuchbescheinigung ausgestellt.

4.5 Bildungsbedarf

Der Bildungsbedarf liegt darin, dass die Teilnehmenden die bestehende Balance zwischen Genuss und Überkonsum in Ihrem Leben hinterfragen und ermächtigt werden, erkannte Ungleichgewichte mittels Anwendung der vier Suffizienzstrategien lustvoll neu zu tatarieren. Dafür muss die Bearbeitung ihres eigenen Projektes unterstützt werden und es müssen unmittelbare positive Suffizienzerfahrungen ermöglicht werden.

4.6 Kompetenzprofil

Es werden Ressourcen vermittelt, damit die Teilnehmenden die folgenden, nach den Bereichen Sach-, Selbst- und Sozialkompetenz aufgeschlüsselten, Handlungskompetenzen entwickeln können.

Sachkompetenzen

Die Teilnehmenden sind in der Lage ...

- a) ... Suffizienzstrategien in Erlebnissen zu erkennen.
- b) ... die Umsetzung von Suffizienzstrategien im persönlichen Alltag zu koordinieren.

Selbstkompetenz

Die Teilnehmenden sind in der Lage ...

- c) ... sich für einen Lebensbereich zu entscheiden, der durch eine unmittelbare Neutartierung am vielversprechendsten zur Förderung des eigenen Wohlbefindens beiträgt.
- d) ... suffiziente Verhaltensweisen im eigenen Alltag umzusetzen.

Soziale Kompetenz

Die Teilnehmenden sind in der Lage ...

- e) ... Wechselwirkungen zwischen dem sozialen Umfeld und dem eigenen Projekt aktiv zu gestalten.

Die daraus abgeleiteten Grobziele sind im weiter unten folgenden Abschnitt *Ziele* erläutert.

4.7 Zielgruppe

Die Zielgruppe wird definiert als, *pro-aktiv handelnde Personen, welche eine änderungsbedürftige Unausgeglichenheit verspüren und im unklaren darüber sind, wo und wie sie in ihrem Alltag zu einer Neuabstimmung ansetzen können.*

Diese Zielgruppe ist zur Förderung suffizienter Lebensstile geeignet, weil sie eine Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit ihrem Alltag, Lebensstil und Umfeld aufweist. Die potenzielle Zielgruppengrösse ist nicht abschätzbar.

Nachfolgend ist die detaillierte Zielgruppenanalyse ersichtlich.

Die Kernzielgruppe umfasst folgende **Schlüsselmerkmale**:

- Frauen und Männer mit einer heterogenen Altersverteilung zwischen 18 und 60 Jahren
- überwiegend in der Grundausbildung zum Zertifikat in themenzentrierter Interaktion
- offen, neue Lernmethoden auszuprobieren
- überwiegend berufstätig mit im Minimum einem Lehrabschluss oder Hochschulabschluss
- Veränderungen in ihrem Leben aufgeschlossen
- das Pflegen pro-aktiver Verhaltensweisen ist etabliert

Die **Situation** der Teilnehmenden zeichnet sich folgendermassen aus:

- Sie nehmen freiwillig am Seminar teil.
- Sie lassen sich stark fordern.
- Sie verspüren eine Unausgeglichenheit in ihrem Leben.
- Sie wollen Gedanken, Hoffnungen, Hemmungen gemeinsam mit anderen austauschen und im Lichte anderer Standpunkte überdenken.
- Sie wollen Zeit für sich Selbst um ihre eigenen Anliegen zu bedenken.

Standpunkt der Teilnehmenden:

- Sie können auf Erlebnissen mit Bezug zur Thematik zurückgreifen, die Verknüpfung zwischen Erlebnis und Thema ist jedoch noch nicht vorhanden.
- Die eigenen Deutungsmuster möchten überprüft werden.
- Hürden und möglichen Umsetzungsstrategien möchten ausgetauscht werden.
- Sie streben eine unmittelbare Umsetzung in die Praxis an.

Tätigkeiten der Teilnehmenden **nach der Lernveranstaltung**:

- Unmittelbare Rückkehr in ihren Alltag.
- Sie wollen ihr persönliches Projekt im Alltag verankern.
- Sie können das Gelernte an konkreten Situationen vertiefen.

Emotionale Haltung der Teilnehmenden gegenüber der Thematik:

- Sie sind aufgeschlossen und neugierig.
- Eine starke intrinsische Motivation ist vorhanden.
- Ängste in Bezug auf Akzeptanz, Umsetzbarkeit, Lebensstil- und Rollenverständnis im unmittelbaren Lebensumfeld sind vorhanden.

Zusammensetzung der Gruppe:

- Gruppengrösse zwischen 7 und 18 Teilnehmenden inklusive zwei Co-Leitungspersonen.
- Die Teilnehmenden sind sich untereinander nicht bekannt.

4.8 Didaktische Prinzipien

Aufgrund der Überlegungen zur möglichst effektiven Zielerreichung der Teilnehmenden bilden die didaktischen Prinzipien

- erfahrungsbasiertes Lernen,
- mehrphasiges Lernen,
- Erlebnisorientierung im Handlungsfeld Stadt und
- modellhaftes Lernen

das Fundament für das vorliegende Bildungskonzept. Im Folgenden werden die Bedeutungen dieser vier didaktischen Prinzipien für dieses Bildungskonzept beleuchtet.

erfahrungsbasiertes Lernen

Die Seminarteilnehmenden erarbeiten sich das Wissen vorwiegend auf der Basis des Erfahrungslernens (experimental learning). Darunter wird das in Abbildung 14 dargestellte Modell von Kolb (1984) verstanden, in dem den Teilnehmenden ein “Rückbezug der Erkenntnisse auf das eigene Erleben und Verhalten” ermöglicht wird (Scheidegger, 2011a, S. 2).

Ein solcher ganzheitlicher Lernzyklus besteht aus: “konkreter Erfahrung, Beobachtung und Reflexion, Begriffsbildung und Verallgemeinerung sowie Ausprobieren dieser Überlegungen. Das Ausprobieren ist wieder die Quelle konkreter Erfahrungen, die Beobachtung und Reflexion ermöglichen, welche zu einer neuen Theorie verallgemeinert werden können, die in einem neuen Versuch ausprobiert werden usw” (Keel, 2012, S. 4 f.).

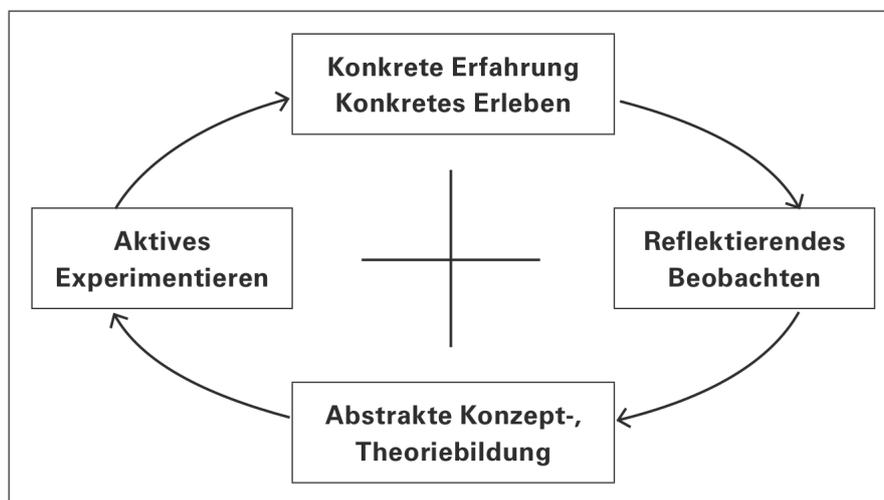


Abbildung 14: Zyklus des Erfahrungslernens nach Kolb (Lernwerkstatt Olten, 2011, S. 47)

Erfahrungslernen ist wichtig, weil Theorie und Praxis nicht separiert werden. Die Praxis des Seminarteilnehmers kann als Input in Konzepte einfließen, die wiederum als Richtlinien für konkretes Handeln dienen (Lernwerkstatt Olten, 2011, S. 47).

mehrphasiges Lernen

Die Mehrphasigkeit des Lernarrangements lehnt sich an die Überlegungen von Wahl (1995b, S. 70) an, nach welchen es nicht genügt, das entsprechende Wissen zu vermitteln, um das Handeln zu verändern. Stattdessen sind es sehr langwierige und sehr persönliche Lernprozesse, welche gerade erst beginnen, wenn die Teilnehmenden jenes Wissen gespeichert haben, das sie sich soeben erschlossen haben. Wenn nun Lernprozesse zur Veränderung des Handelns effektiv gestalten werden sollen, dürfen die Teilnehmenden mit diesen komplizierten Lernvorgängen nicht alleine gelassen werden, sondern müssen so lange auf ihrem Lernweg begleitet werden, bis sich das neue Wissen in der Form umgeformter Situations- und Reaktionstypen niedergeschlagen hat.

Erlebnisorientierung im Handlungsfeld Stadt

Bildung “im engeren Sinne der Erlebnispädagogik ist zielgerichtete und auf Ganzheitlichkeit angelegte Planung, Vorbereitung, Durchführung und Auswertung erlebnispädagogischer Prozessgestaltung mit dem Ziel, Selbst- und Umweltveränderungen im emotional-erlebnishaften, sozial-kognitiven und praktisch-aktionalen Kontext zu bewirken” (Fischer und Ziegenspeck, 2000, S. 28).

Erlebnisse entstehen aufgrund des Wechselspiels zwischen dem vom Anbieter geplanten Angebot und den Teilnehmenden. Erlebnisse sind subjektiv und werden damit von den Teilnehmenden unterschiedlich wahrgenommen (Eder und Arnberger, 2007, S. 57).

Die Erlebnisorientierung im Handlungsfeld Stadt, City Bound genannt, übernimmt die wesentlichen Prinzipien der klassischen naturbezogenen Erlebnispädagogik wie “Herausforderung, Aktion und Reflexion, Gruppenselbststeuerung, Vielfalt und Ganzheitlichkeit”. Lediglich das Handlungsfeld wird von der Natur in die Stadt verlegt (Heckmair und Michl, 2002, S. 188).

Es wird die Stadt als Handlungsfeld gewählt, weil es wahrscheinlich scheint, dass die individuellen Projekte der Teilnehmenden Lebensbereiche tangieren, welche sich hauptsächlich im urbanen Raum abspielen. Deshalb sind die in diesem Raum gemachten Erfahrungen näher am Alltag der Teilnehmenden und das Lernen kann so eher “vor der Haustüre” stattfinden, als wenn als Handlungsfeld ein Naturraum gewählt wird. Dies er-

leichtert die Erfassung der Wechselwirkungen zwischen dem Alltäglichen und dem Seminarinhalt.

Weiter bietet die Stadt eine Vielzahl zur Suffizienz gegenläufigen Impulse und stellt damit einen starken Kontrast zu den vier Suffizienzstrategien dar. Dies erhöht Konfrontationsfrequenz mit zum Thema passenden, erlebnisreichen Situationen für die Teilnehmenden. Dafür ist die Bedingung, dass das Angebotsdesign im Einklang mit den vier Suffizienzstrategien gestaltet wird.

modellhaftes Lernen

Lernen am Modell wird durch das von Wahl (1995b, S. 79) geprägte "Doppeldecker-Prinzip" ermöglicht. Dies bedeutet, dass die Leitung während des Seminars in Bezug auf das gemeinsame Thema beispielhaft das tut, was die Teilnehmenden selber tun könnten.

4.9 Angebotsdesign

Das Angebotsdesign dieses Bildungskonzepts ist in diesem Abschnitt erläutert.

4.9.1 Ziele

Nachfolgend sind die aus dem Kompetenzprofil abgeleiteten Grobziele aufgeführt, aufgeteilt nach den zu erreichenden Handlungskompetenzen.

Kompetenz a) Die Teilnehmenden sind in der Lage Suffizienzstrategien in Erlebnissen zu erkennen.

- Sie können mindestens vier Erlebnisse während des Seminars mit den vier Suffizienzstrategien verbinden.

Kompetenz b) Die Teilnehmenden sind in der Lage die Umsetzung von Suffizienzstrategien im persönlichen Alltag zu koordinieren.

- Sie können die vier Suffizienzstrategien (4E's) voneinander unterscheiden.
- Sie können eine Suffizienzstrategie mit ihrem eigenen Alltag verknüpfen.
- Sie können drei im persönlichen Lebensbereich implementierbare Suffizienzstrategien imaginieren.

- Sie können die Anwendung einer Suffizienzstrategie in einem persönlichen Lebensbereich konzipieren.
- Sie können zwei von ihnen angepasste Verhaltensweisen anhand ihren ursprünglichen Zielen überprüfen.

Kompetenz c) Die Teilnehmenden sind in der Lage sich für einen Lebensbereich zu entscheiden, der durch eine unmittelbare Neutarierung am vielversprechendsten zur Förderung des eigenen Wohlbefindens beiträgt.

- Sie können ein Ungleichgewicht in ihrem Leben benennen.
- Sie können einen Lebensbereich auswählen, der durch eine Neutarierung ein Ungleichgewicht entschärft.

Kompetenz d) Die Teilnehmenden sind in der Lage suffiziente Verhaltensweisen im eigenen Alltag umzusetzen.

- Sie können sich während der Seminardauer im Alltag motivieren, in einem Lebensbereich das Verhalten nach einem der 4E's auszurichten.
- Sie können eine Suffizienzstrategie während der Seminardauer im eigenen Alltag lustvoll und bereichernd gestalten.

Kompetenz e) Die Teilnehmenden sind in der Lage Wechselwirkungen zwischen dem sozialen Umfeld und dem eigenen Projekt aktiv zu gestalten.

- Sie können sich mit der Situation von zwei Mitmenschen auseinandersetzen, die von Verhaltensweisen im Zusammenhang mit ihrem persönlichen Suffizienzvorhaben betroffen sind.
- Sie können gemeinsam mit einem betroffenen Mitmenschen das persönliche Vorhaben verfeinern.
- Sie können sich in die anderen Seminarteilnehmenden und deren jeweilige Haupt-Hürde für die Umsetzung ihres Suffizienzvorhabens im Alltag einfühlen.
- Sie können eine selbstgesteuerte KOPING-Gruppe zur Abschirmung vor Störungen und Bekräftigung des eigenen Vorhabens aufbauen.

- Sie können eine selbstgesteuerte KOPING-Gruppe während der Kursdauer unterhalten.

4.9.2 Inhalte

Damit die im obigen Abschnitt genannten Ziele erreicht werden können, befassen sich die Teilnehmenden während des Seminars mit den folgenden Inhalten:

- Die vier Suffizienzstrategien (4E's): Entrümpelung, Entschleunigung, Entflechtung und Entkommerzialisierung (siehe Kapitel 2.3).
- Praktische Ansätze, welche jeweils einen oder mehrere Ansätze der 4E-Strategien verfolgen (siehe Kapitel 3).
- Lebensbereiche der Teilnehmenden, in oder zwischen welchen sie Ungleichgewichte wahrnehmen. Der Inhalt wird auf die Lebenssituation der Seminarteilnehmenden ausgerichtet. Für Beispiele möglicher Lebensbereiche siehe Kapitel 3.
- Von den Teilnehmenden eingebrachte Hürden, Hemmnisse und Störungen, mit welchen die Teilnehmenden in das Seminar treten oder während der Seminardauer konfrontiert werden. Zum Beispiel Motivation, Vorurteile, Zeit, Image- und Rollenverständnis.
- Planungs- und Durchführungshilfen für die KOPING-Gruppen.
- Für am Hintergrund der Suffizienzstrategien interessierte Teilnehmende wird ein Leittext zur Theorie der Suffizienz, basierend auf Kapitel 2, bereitgestellt.

4.9.3 Lernarrangements

Das Seminar ist in fünf Phasen gegliedert; drei Präsenzblöcke im Plenum und dazwischen liegend zwei selbstgesteuerte KOPING-Phasen (siehe Abbildung 13, Seite 50).

Über den gesamten Seminarverlauf sind die beiden Erfahrungslernzyklen *Impulse durch das Arrangement* und *persönliches Projekt* eingeplant. Die Lernzyklusphasen sind dabei versetzt zueinander angeordnet, so dass in jeder Seminarphase alle Lernzyklusphasen a - d durchlaufen werden.

In Block 1 werden den Teilnehmenden im Erfahrungslernzyklus *Impulse durch das Arrangement* positive Suffizienzerfahrungen im Handlungsfeld Stadt ermöglicht. Beispiele hierfür sind die Festlegung des Kurspreises und der Bezahlungsform in der Gruppe, das "Was ich schon immer einmal machen wollte"-Projekt (vgl. Crowther (2005, S. 60)), ein

Übernachtungsprojekt (vgl. Crowther (2005, S. 39)), ein Solo in der Stadt (vgl. Crowther (2005, S. 58)) und die Essensbeschaffung ohne Geld (vgl. Crowther (2005, S. 32)).

Im Erfahrungslernzyklus *persönliches Projekt* gleisen die Teilnehmenden aufgrund ihrer persönlichen Ausgangssituation ihr eigenes Vorhaben auf. Das Kapitel 3 zeigt Beispiele für mögliche Vorhaben auf.

Weiter werden die KOPING-Kleingruppen unter Anleitung im Plenum gebildet und Planungs- und Durchführungshilfen in den gebildeten Kleingruppen anhand von Vorlagen erarbeitet. KOPING ist ein von Wahl (1995a, S. 166) geprägtes Konzept, die Abkürzung steht für **ko**operative **p**raxisbewältigung **i**n **G**ruppen. Mithilfe der KOPING-Kleingruppen soll der lange und komplizierte Umlernprozess zwischen den Seminarblöcken unterstützt und gegen Störungen aller Art abgeschirmt werden.

In den KOPING Phasen 1 und 2 experimentieren und erleben die Teilnehmenden anhand ihres persönlichen Projekts, wie Suffizienz im individuellen Alltag umzusetzen ist. In der KOPING 1 Phase findet ein Kleingruppentreffen statt und in der KOPING 2 Phase deren zwei.

Die Blöcke 2 und 3 greifen die gemachten Erfahrungen aus den vorangegangenen KOPING Phasen auf. Sie schaffen geschützte Räume ausserhalb des Alltags, um die Erfahrungen angeleitet zu überdenken und mit anderen auszutauschen. Dadurch werden Impulse ermöglicht, damit die Teilnehmenden ihr Projekt optimieren und mögliche Hürden anders angehen können. Der Seminarrahmen ist dabei so ausgestaltet, dass weitere suffizienzbasierte Erlebnisse ermöglicht werden. So dienen als Infrastruktur Räumlichkeiten in der Stadt, welche auch unabhängig vom Seminarrahmen genutzt werden können und frei zugänglich sind.

Im abschliessenden Seminarblock 3 findet ein Austausch über weitere benötigte Hilfestellungen zur Erreichung der persönlichen Ziele über den Seminarrahmen hinaus statt. Denkbar ist beispielsweise die Weiterführung der KOPING-Gruppentreffen oder die Aufsetzung eines Briefes an sich selbst, welche der Seminarleitung zum verzögerten Versand übergeben werden kann.

4.9.4 Zugangsvoraussetzungen

Das Seminar ist für alle offen.

4.9.5 Qualifikationsschritte

Sofern von den Teilnehmenden nicht anders gewünscht, werden ausschliesslich Gelegenheiten für formative Selbstbeurteilungen anhand der Individualnorm eingeplant.

4.10 Evaluation und Weiterentwicklung

Sowohl auf der Mikro- als auch auf der Makroebene ist die Seminarleitung für die Evaluation zuständig.

Grundsätzlich evaluiert die Co-Leitung unmittelbar nach Abschluss eines Seminarblocks gemeinsam den vorangegangenen Block. Am Mittag des jeweilig letzten Seminarblocktages entscheidet die Co-Leitung prozessorientiert, ob und wie die Teilnehmenden aktiv in die Evaluation miteinbezogen werden.

Die Überprüfung und Weiterentwicklung des Gesamtkonzepts wird vor jeder erneuten Ausschreibung des Seminars von der initiiierenden Person vorgenommen.

4.11 Administratives

Die administrativen Aspekte des Bildungskonzepts Organisation, Personal, Finanzierung und Marketing sind in diesem Abschnitt abgefasst.

4.11.1 Organisation

Der *Durchführungszeitpunkt* liegt innerhalb des Sommerhalbjahres. Block 1 dauert von Donnerstag bis Samstag und die Blöcke 2 und 3 werden an Samstagen durchgeführt.

Der *Durchführungsort* des Bildungsangebots ist in einer Grossstadt. Es werden ausschliesslich *Räumlichkeiten* in der Stadt verwendet, welche auch unabhängig vom Seminarrahmen genutzt werden können und frei zugänglich sind.

Die *administrativen Arbeiten* werden von einer Co-Leitungsperson koordiniert.

4.11.2 Personal

Es werden zwei Co-Seminarleitungspersonen eingesetzt, wovon eine zwingend die Qualifikation als TZI-Lehrbeauftragter (Graduierter) besitzt. Die zweite Person ist im Minimum in der Aufbauausbildung zur TZI-Diplomierung. Damit ist das Seminar von den Teilnehmenden als Persönlichkeitskurs anrechenbar an den Ausbildungsfortschritt zur TZI Grundausbildung (Zertifizierung).

Die Co-Leitungspersonen müssen über ein persönliches Interesse am Thema verfügen und sich mit den didaktischen Prinzipien dieses Bildungskonzepts identifizieren können.

4.11.3 Finanzierung

Die materiellen Aufwendungen für das Bildungsangebot belaufen sich auf geschätzte 200 CHF für die Ausschreibung und die Verbrauchsmaterialien (Schreibzeug, Kochutensilien etc.).

Die Entgeltung der immateriellen Aufwände, wie die Entwicklung dieses Bildungskonzepts und Honorare für die Co-Leitungspersonen, ist abhängig von den Entscheidungen der Gruppe bezüglich der Entschädigungshöhe und der Entschädigungsform. Denn wie im Abschnitt *Rahmenbedingungen* bereits erwähnt, wird der Kurspreis und die Bezahlungsform in der Gruppe festgelegt und stellt eine praktische Auseinandersetzung mit Suffizienz dar. Mögliche auf Suffizienz basierende Herangehensweisen an diese Thematik sind im Abschnitt 3.9 nachzulesen.

4.11.4 Marketing

Das Seminar wird bis im Herbst des Vorjahres durch den TZI-Lehrbeauftragten im Seminarverzeichnis des Ruth Cohn Institute for TCI international erfasst. Dadurch wird es in gedruckter und elektronischer Form publiziert. Die Seminarleitenden können weitere, persönliche Marketingmassnahmen ergreifen.

5 Diskussion

Die Diskussion befasst sich mit dem Milieu des Wissenschaftsbetriebs zur Bearbeitung der Suffizienzthematik, der gewählten Kategorisierung der praktischen Suffizienzansätze und der Wahl einer Massnahme mit dem Ansatz eine Bottom-Up Bewegung zu fördern.

5.1 Schwierigkeit der Bearbeitung der Suffizienzthematik im Milieu des Wissenschaftsbetriebs

Das Verfassen einer Arbeit wie der vorliegenden, auf dem Niveau eines Bachelortitels, stellt eine grundlegende Qualifikation dar, um sich im Wissenschaftsbetrieb einbringen zu können. Dabei scheint der Wissenschaftsbetrieb heute deutlicher denn je zu dem geworden zu sein, als was ihn Illich (1975, S. 85 f.) vor knapp 40 Jahren entlarvte. Nämlich "eine Agentur für phantomhafte und omniprésente Dienstleistungen, die *besseres Wissen* produziert". In einem solchen Milieu die Thematik der Suffizienz adäquat bearbeiten zu können, ist aus zwei Gründen zweifelhaft:

Erstens betrachtet der Autor analog zu Schumacher (1977, S. 47) das Streben nach etwas *besserem um jeden Preis*, wie es der Wissenschaftsbetrieb unternimmt, als eine Form

geistiger Störung. Es zeugt von einer übereffizienten Gesellschaft, welche die Mittel höher einschätzt als die Ziele, die sie zu erreichen versucht. Weil die Mittel zu (Selbst-)Zwecken transformiert wurden, ist die Freiheit des Menschen und seine Fähigkeit zerstört, das zu wählen, was er wirklich will. "Die Entwicklung der Mittel diktiert sozusagen die Wahl der Wünsche" (Schumacher, 1977, S. 47).

Zweitens ist der Wissenschaftsbetrieb als Dienstleistungsbetrieb Teil des tertiären Sektors. Und dessen überproportionales Wachstum stellt den zu zahlenden Preis dar, um die Menschen an die unmenschlichen Lebensbedingungen, Werkzeuge und Maschinen anzupassen. Es ist zunehmend notwendig geworden, "den Menschen zu manipulieren, um den Widerstand zu brechen, den sein Lebensgleichgewicht der industriellen Dynamik entgegengesetzt" (Illich, 1975, S. 85 f.).

5.2 Abschätzung des Wirkungspotenzials der einzelnen praktischen Suffizienzansätze

Kapitel 3 zeigt praktische Beispiele auf, wie Einzelpersonen Teilbereiche ihres Lebens nach der Suffizienzstrategie ausgestalten können. Diese praktischen Ansätze werden darin nach Lebensbereichen sortiert. Die Lebensbereiche sind dabei so rangiert, dass die Gröszenordnung des Anteils der Umweltauswirkungen am Total der Umweltauswirkungen ersichtlich ist. Innerhalb der Lebensbereiche hingegen sind die praktischen Ansätze alphabetisch sortiert.

Diese Aufstellung ist aus der Perspektive des Individuums gegliedert. Sie geht davon aus, dass die interessierte Person sich zuerst für einen Lebensbereich entscheidet und dann die darin aufgelisteten praktischen Ansätze zur Inspiration sichtet. Sie erhält also einen Eindruck darüber, wie gross die anteilmässigen Umweltauswirkungen des gesamten Lebensbereiches sind.

Das Wirkungspotenzial der einzelnen praktischen Ansätze wird hingegen nicht beleuchtet. Es ist also nicht möglich, aus der gesellschaftlichen Perspektive den praktischen Ansatzkatalog zu nutzen, um festzustellen, welcher praktische Ansatz die grösstmögliche Vermeidung von Umweltauswirkungen bewirkt. Hierfür bedarf es einer weitergehenden Abschätzung über das Wirkungspotenzial der einzelnen praktischen Suffizienzansätze.

5.3 Wahl der Massnahme: Top-Down und Bottom-Up

In der Einleitung zu Kapitel 4 wird der Schluss gezogen, dass zum heutigen Zeitpunkt Suffizienz in der Gesellschaft gefördert werden kann, indem als Massnahme Einzelpersonen das Konzept der Suffizienz unmittelbar auf positive Weise erfahren können und

dadurch im eigenen Leben motiviert sind, Suffizienzstrategien bewusst umzusetzen.

Dieser Ansatz verfolgt eine Bottom-Up Bewegung, “bei der man von speziellen Details ausgeht und schrittweise über immer umfassendere Strukturen die Gesamtstruktur eines Systems” erreicht (Duden online, 2012). Dies ist ein lang dauernder Prozess, welcher vor allem in der Anfangsphase keine Breitenwirkung erzielt und die Erfolge schwierig messbar sind.

Demgegenüber ist als Massnahme ein Top-Down Ansatz denkbar. Zum Beispiel kann durch die Konzeption einer Kampagne eine breite Zielgruppe wie Politik, Wirtschaft und andere Gesellschaftsbereiche angesprochen werden.

Jedoch lässt die Fokussierung in der Zielsetzung (siehe Abschnitt 1.1) auf die Methodik des Erfahrungslernens und die vom Autor während des Bachelorstudiums erworbenen Ressourcen keine viable Kombination zu, erfahrungsbasiertes Lernen (siehe Abschnitt 4.8) auf übergeordnete gesellschaftliche Prozesse anzuwenden und daraus ein Konzept abzuleiten.

Gleichzeitig wäre eine solche Perspektive wünschenswert. Damit könnte eingeschätzt werden, ob die vorliegende Massnahme über ein akzeptables Verhältnis zwischen eingesetzten Ressourcen und erzielter Breitenwirkung verfügt.

Literaturverzeichnis

- Ambühl, B. und Alto, P. (2011): Sparsamkeit als Geschäftsfeld : Leihen statt Kaufen und umweltbewusste Produktewahl. URL <http://www.nzz.ch/nachrichten/panorama/sparsamkeit-als-geschaeftsfeld-1.11628266>. (Abgerufen am 18.07.2012).
- Anton aus der deutschsprachigen Wikipedia (2004): Entwicklung der Weltbevölkerung. URL <https://secure.wikimedia.org/wikipedia/de/w/index.php?title=Datei:World-pop-hist-de-2.png&filetimestamp=20120321171428>. (Abgerufen am 11.11.2012).
- Arbeitsgemeinschaft Natur und Umweltbildung E.V. (2011): Bildung für eine Nachhaltige Entwicklung. URL <http://www.umweltbildung.de/195.html>. (Abgerufen am 02. 05. 2011).
- Arnet, H. (2012): Mehr Pasta und Freiland-Broccoli statt Schnipo in der Kantine. *Tages-Anzeiger*, 120(248):13. (Ausgabe vom 24. Oktober 2012).
- Backhaus, J., Breukers, S., et al. (2012): Sustainable Lifestyles : Today's Facts & Tomorrow's Trends. UNEP/CSCP, Wuppertal.
- Baugenossenschaft Zurlinden (2012): Energie und Mobilität. URL <http://www.bgzurlinden.ch/projekte/index.php?id=46>. (Abgerufen am 03.11.2012).
- Bichsel, P. (2010): Tagesgespräch vom 4. Januar 2010 : Schriftsteller Peter Bichsel : Rückblick ins Jahr 2009. URL <http://www.drs.ch/www/de/drs/sendungen/tagesgesprach/2782.sh10115483.html>.
- Binswanger, M. (2010): Sinnlose Wettbewerbe : warum wir immer mehr Unsinn produzieren. Herder, Freiburg i.Br.
- Bloch, U. (2011): Wo es wirklich eng ist : Die Auslastung auf dem Schweizer Eisenbahnnetz ist höchst unterschiedlich. URL <http://www.nzz.ch/aktuell/schweiz/schweiz-eisenbahn-pendler-auslastung-zvv-bls-sbb-1.11134225>. (Abgerufen am 23.10.2012).
- Boeckel, J. F. (1991): Meditationspraxis : Techniken und Methopden. Zweitausendeins, Frankfurt am Main.

- Bosshart, D. (2011): The age of less : die neue Wohlstandsformel der westlichen Welt. Murmann, Hamburg.
- Braungart, M. und McDonough, W. (2008): Einfach intelligent produzieren: Cradle to cradle: die Natur zeigt, wie wir die Dinge besser machen können. Berliner Taschenbuch Verlag, Berlin, 3. Auflage.
- Brischke, L.-A. und Spengler, L. (2011): Effizienz und Suffizienz - Ein Fall für zwei. *politische ökologie*, Spannungsgeladen - Die Zukunft der Energieversorgung(126):86 – 93.
- Brunetti, A. (2011): Das BIP ist kein Mass für Glück, Interview geführt von Metzler, Marco. URL http://www.nzz.ch/finanzen/nachrichten/das_bip_ist_kein_gluecksmass_1.10698930.html. (Abgerufen am 26. 05. 2011).
- Bundesamt für Statistik (2010a): Gesundheit - Übergewicht. URL <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/21/02/ind32.indicator.70209.3202.html>. (Abgerufen am 15.10.2012).
- Bundesamt für Statistik (2010b): Wohnfläche pro Person. URL <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/02/06/ind13.indicator.130301.1370.html>. (Abgerufen am 03.11.2012).
- Carr, N. (2010): Wer bin ich, wenn ich online bin ... und was macht mein Gehirn solange? : wie das Internet unser Denken verändert. Blessing, München, 2. Auflage.
- collaborativeconsumption.com (2012): The Movement. URL <http://www.collaborativeconsumption.com/the-movement/>. (Abgerufen am 09.11.2012).
- Conover, T. (2011): Die Wege der Menschen: Auf den Strassen, die unsere Welt verändern. Piper, München.
- CouchSurfing International (2012): Statistics. URL <http://www.couchsurfing.org/statistics>. (Abgerufen am 10.11.2012).
- Crowther, C. (2005): City bound : erlebnispädagogische Aktivitäten in der Stadt. Reinhardt, München.
- Darbellay, C. (2012): Grusswort des Präsidenten der IG Mineralwasser. URL <http://www.mineralwasser.ch/interessengemeinschaft-grusswort.html>. (Abgerufen am 21.10.2012).

- Diedrich, O. (2012): Die Woche: Fertig! URL <http://www.heise.de/open/artikel/Die-Woche-Fertig-1637904.html>. (Abgerufen am 15.11.2012).
- Dobelli, R. (2011): Vergessen Sie die News! : Für eine gesunde Nachrichtendiät. *Schweizer Monat*, (984):14 – 23.
- Duden online (2012): Bottom-up-Methode. URL <http://www.duden.de/node/681084/revisions/1057099/view>. (Abgerufen am 1.12.2012).
- Dürrenmat, F. (1980): Der Besuch der alten Dame: Eine Tragische Komödie. Diogenese, Zürich.
- Eder, R. und Arnberger, A. (2007): Lehrpfade - Natur und Kultur auf dem Weg. Böhlau, Wien.
- Ehrlich, P. R. (1973): The population bomb. Sierra Club/Ballantine Book, New York.
- Fischer, T. und Ziegenspeck, J. W. (2000): Handbuch Erlebnispädagogik : von den Ursprüngen bis zur Gegenwart. Julius Klinkhardt, Bad Heilbrunn.
- Fleck, D. C. (2007): Das Tahiti-Projekt. Piper, München.
- Freiermuth, A. (2011): Lebensmittel-Abfälle : Ein gefundenes Fressen. *BeobachterNatur*, (10). URL http://www.beobachter.ch/natur/forschung-wissen/ressourcen-oekologie/artikel/lebensmittel-abfaelle_ein-gefundenes-fressen/. (Abgerufen am 18.07.2012).
- Friebe, H. und Ramge, T. (2008): Marke Eigenbau : der Aufstand der Massen gegen die Massenproduktion. Campus, Frankfurt am Main.
- Gauck, J. (2012): Freiheit : ein Plädoyer. Kösel, München, 2. Auflage.
- Grossrieder, B. (2012): Brötchen vor die Säue : Die Verschwendung von Lebensmitteln als Kehrseite der Konsumgesellschaft. *Neue Zürcher Zeitung*, (121):15.
- Grunwald, A. und Kopfmüller, J. (2006): Nachhaltigkeit. Campus, Frankfurt am Main.
- Haber, W. (1995): Das Nachhaltigkeitsprinzip als ökologisches Konzept. In P. Fritz, J. Huber, und H. W. Leviklöti, Herausgeber, Nachhaltigkeit : in naturwissenschaftlicher und sozialwissenschaftlicher Perspektive, Edition Universitas, Seiten 17 – 30. Hirzel, Stuttgart.

- Hauff, V., Herausgeber (1987): *Unsere gemeinsame Zukunft : der Brundtland-Bericht der Weltkommission für Umwelt und Entwicklung*. Greven, Eggenkamp.
- Hauser, M., Kühne, M., et al. (2011): *Die Super-Opportunisten : warum Twenty-Somethings das Experimentieren zum Lebensstil machen*. Nummer 37 in GDI-Studie. Gottlieb-Duttweiler-Institut, Rüslikon.
- Heckmair, B. und Michl, W. (2002): *Erleben und Lernen : Einstieg in die Erlebnispädagogik*. Luchterhand, Neuwied, 4., erw. und überarb. Auflage.
- Hesse, H. (1943): *Das Glasperlenspiel*. Deutsche Buch-Gemeinschaft, Berlin, Darmstadt, Wien.
- Hofstetter, T. (2012): *Modulguide Outdoor Education*. Unveröffentlicht. ZHAW: IUNR.
- Huber, J. (1995): *Nachhaltige Entwicklung durch Suffizienz, Effizienz und Konsistenz*. In P. Fritz, J. Huber, und H. W. Levi, Herausgeber, *Nachhaltigkeit : in naturwissenschaftlicher und sozialwissenschaftlicher Perspektive*, Edition Universitas, Seiten 31 – 46. Hirzel, Stuttgart.
- Huber, J. (2001): *Allgemeine Umweltsoziologie*. Westdeutscher Verlag, Wiesbaden, 1. Auflage.
- Huber, J. (2011): *Allgemeine Umweltsoziologie*. VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden, 2. völlig überarbeitete Auflage.
- Hänggi, M. (2011): *Ausgepowert: Das Ende des Ölzeitalters als Chance*. Rotpunktverlag, Zuerich, 1. Auflage.
- Illich, I. (1975): *Selbstbegrenzung*. Rowohlt, Reinbek bei Hamburg.
- Keel, D. (2012): *Erwachsenenbildungspolicy*. Version 3, draft. Unveröffentlicht. einfach komplex genossenschaft.
- Kleinhückelkotten, S. (2005): *Suffizienz und Lebensstile : Ansätze für eine milieuorientierte Nachhaltigkeitskommunikation*. BWV, Berliner Wissenschafts-Verlag, Berlin.
- Klöti, M. (2007): *2026: Rückblick auf die Zeit nach dem Ölschock*. Textwerkstatt, Olten.
- Kolb, D. (1984): *Experiential learning : experience as the source of learning and development*. Prentice-Hall, Englewood Cliffs.

- Krüger, F. (2012): Neubau-Zirkuswagen. URL <http://www.zirkuswagen.com>. (Abgerufen am 03.11.2012).
- Lehner, S. (2011a): Ohne Geld - weniger geht nicht. *Zeitpunkt*, DOWNSIZING : Wege aus der Wachstumsfalle (112):29.
- Lehner, S. (2011b): Wohnen im Möbel. *Zeitpunkt*, DOWNSIZING : Wege aus der Wachstumsfalle (112):34.
- Lernwerkstatt Olten, Herausgeber (2011): Modul 1 / Kapitel 3 : Lehren und Lernen. Lernwerkstatt Olten, Olten.
- Linz, M. (2012): Weder Mangel noch Übermass : warum Suffizienz unentbehrlich ist. Oekom, München.
- Madisch, I. (2012): Professoren der nächsten Generation, Interview geführt von Steier, Henning. URL <http://www.nzz.ch/aktuell/digital/researchgate-rg-score-1.17536449>. (Abgerufen am 05.10.2011).
- McKibben, B. (2012): Es wird warm. *DAS MAGAZIN*, (32):16 – 25.
- micro compact home ltd. london (2012): m-ch - micro compact home. URL <http://www.microcompacthome.com/>. (Abgerufen am 03.11.2012).
- Mountain Vision AG (2012): rocksresort : Konzept. URL <http://www.rocksresort.com/de/immobilien-laax-kaufen/konzept/>. (Abgerufen am 03.11.2012).
- Murier, T. (2006): Selbständige Erwerbstätigkeit in der Schweiz: Eine Untersuchung zu den Ergebnissen der Schweizerischen Arbeitskräfteerhebung. Bundesamt für Statistik BFS, Neuchâtel.
- Müller, B. (2011): Reparier deinen Toaster und damit auch die Welt. *Zeitpunkt*, was ist wirklich? (116):76.
- Müller, B. (2012a): Raum im Freien. *Zeitpunkt*, freiräumen! (119):22.
- Müller, N. (2012b): LESSNESSLIVE. Abschlussprojekt Erlebnispädagogik. Unveröffentlicht. Drudel 11: TEO Ausbildung.
- Nadolny, S. (1983): Die Entdeckung der Langsamkeit. Piper, München, 17. Auflage.
- NRS-team GmbH (2012): WohnMöbel. URL <http://www.nrs-team.ch/index.php?id=93>. (Abgerufen am 04.11.2012).

- Nutz, M. (2003): Lehr-, Lern- und Erlebnispfade zur Umweltbildung: Natur erkennen, erleben, erhalten. Reinhold Krämer, Hamburg.
- Paech, B. und Paech, N. (2011): Suffizienz plus Subsistenz ergibt ökonomische Souveränität. *politische ökologie*, Post-Oil City: Die Stadt von Morgen(124):54 – 60.
- Pehnt, M. (2010): Energieeffizienz – Definitionen, Indikatoren, Wirkungen. In Energieeffizienz: Ein Lehr- und Handbuch. Springer, Berlin Heidelberg.
- P.M. (2010): Neustart Schweiz - so geht es weiter. Zeitpunkt, Solothurn, 2. erw. Auflage.
- Princen, T. (2005): The logic of sufficiency. MIT Press, Cambridge, Mass.
- Pro Velo Schweiz (2012): bike to work: Was ist bike to work? URL <http://www.biketowork.ch/de/was-ist-bike-to-work.html>. (Abgerufen am 23.10.2012).
- Pusch (2012): Fahrgemeinschaften einfach organisieren. URL <http://www.umweltschutz.ch/index.php?pid=1051&l=de>. (Abgerufen am 10.11.2012).
- ROB GmbH (2012): POD House. URL <http://podhouse.ch/>. (Abgerufen am 03.11.2012).
- Rockström, J., , et al. (2009): A safe operating space for humanity. *Nature*, 461:472 – 475.
- Rode, J.-M. (1994): Das gemanagte Chaos. *Die Zeit*, 11(14. März 1994):40.
- Rottenfusser, R. (2011): ZEN - Die Kunst des Weglassens. *Zeitpunkt*, DOWNSIZING : Wege aus der Wachstumsfalle (112):65 – 67.
- Ruth Cohn Institute (2012): Seminare des RCI. URL <http://www.ruth-cohn-institute.com/page/60/seminare&mm=35>. (Abgerufen am 02.12.2012).
- Sachs, W. (1993): Die vier E's : Merkposten für einen massvollen Wirtschaftsstil. *politische ökologie*, 11(33):69 – 72.
- Sachs, W. (2008): Zukunftsfähiges Deutschland in einer globalisierten Welt : ein Anstoss zur gesellschaftlichen Debatte : eine Studie des Wuppertal Instituts für Klima, Umwelt, Energie. Fischer Taschenbuch, Frankfurt am Main.
- Scheidegger, B. (2011a): Bildung in Parks und Naturzentren : Auszug. Skript zum Kurs Umweltbildung. Unveröffentlicht. ZHAW: IUNR.

- Scheidegger, B. (2011b): Bildungskonzepte entwickeln : nach einer Vorlage der aeB Schweiz. Skript zum Kurs Umweltbildung. Unveröffentlicht. ZHAW: IUNR.
- Scheidegger, B. und Kamer, T. (2008): Outdoor-Lernen für eine zukunftsfähige Welt. In Tagungsband der Fachtagung Erleben und Lernen in Augsburg (D), Seiten 57 – 65. Ziel.
- Scheub, U. (2012): Es geht auch ohne Chefsschaw. *Zeitpunkt*, Ruhe Bitte! (122):40 – 41.
- Schilliger, P. (2008): Mineralwasser: Hersteller hoffen auf Hundstage. URL <http://www.handelszeitung.ch/unternehmen/mineralwasser-hersteller-hoffen-auf-hundstage>. (Abgerufen am 21.10.2012).
- Schneidewind, U. und Palzkill, A. (2011): Suffizienz als Business Case. Nummer 2 in Impulse. Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie GmbH, Wuppertal.
- Schumacher, E. F. (1977): Small is Beautiful : Die Rückkehr zum menschlichen Mass, Band 87 von *Ökologische Konzepte*. Stiftung Ökologie & Landbau, Bad Dürkheim.
- Schwartz, B. (2004): The Paradox of Choice. Econ, Berlin, 1. Auflage.
- SmartHouse GmbH (2012): SmartHouse. URL <http://www.mobile-smarthouse.com/>. (Abgerufen am 04.11.2012).
- Stengel, O. (2011): Suffizienz: Die Konsumgesellschaft in der ökologischen Krise, Band 1 von *Wuppertaler Schriften zur Forschung für eine nachhaltige Entwicklung*. Oekom, München.
- Stiftung SchweizMobil, Herausgeber (2008): SchweizMobil : Das Netzwerk zum Langsamverkehr für Freizeit und Tourismus. Bern.
- Stiftung SchweizMobil (2012): Webseite der Stiftung SchweizMobil. URL <http://www.schweizmobil.org/>. (Abgerufen am 23.10.2012).
- Toki Pona Wiki-Autoren (2011): Was ist Toki Pona? URL http://de.tokipona.org/w/index.php?title=Was_ist_Toki_Pona%3F&oldid=3. (Abgerufen am 11.11.2012).
- Tukker, A., Huppes, G., et al. (2006): Environmental Impact of Products (EIPRO) : Analysis of the life cycle environmental impacts related to the final consumption of the EU-25. JRC/IPTS/ESTO, Seville.

- Verband Schweizerischer Mineralquellen (2012): Kennzahlen zum Mineralwassermarkt Schweiz. URL <http://www.mineralwasser.ch/kennzahlen1.html>. (Abgerufen am 21.10.2012).
- von Koerber, K., Männle, T., et al. (2006): Vollwert-Ernährung : Konzeption einer zeitgemässen und nachhaltigen Ernährung. Haug, Stuttgart, 10., vollständig neu bearbeitete und erweiterte Auflage.
- von Weizsäcker, C. F. (2012): Wort der Woche im Kloster Kappel. URL http://www.klosterkappel.ch/content/e6/e677/index_ger.html. (Abgerufen am 16.06.2012).
- von Weizsäcker, E. U., Lovins, A. B., et al. (1997): Faktor vier : Doppelter Wohlstand - halbiertes Naturverbrauch : Der neue Bericht an den Club of Rome. Droemer Knauer, München.
- von Winterfeld, U. (2007): Keine Nachhaltigkeit ohne Suffizienz : Fünf Thesen und Folgerungen. *vorgänge*, 179(3):46 – 54.
- Wahl, D. (1995a): Erfahrungen mit den KOPING-Kleingruppen und den Praxis-Tandems. In D. Wahl, W. Wölfling, G. Rapp, und D. Heger, Herausgeber, Erwachsenenbildung konkret : Mehrphasiges Dozententraining : Eine neue Form erwachsenendidaktischer Ausbildung von Referenten und Dozenten, Band 2 von *Neue Formen des Lernens im Betrieb*, Kapitel 6.4, Seiten 166 – 180. Deutscher Studien Verlag, Weinheim, 4. Auflage.
- Wahl, D. (1995b): Grundkonzeption. In D. Wahl, W. Wölfling, G. Rapp, und D. Heger, Herausgeber, Erwachsenenbildung konkret : Mehrphasiges Dozententraining : Eine neue Form erwachsenendidaktischer Ausbildung von Referenten und Dozenten, Band 2 von *Neue Formen des Lernens im Betrieb*, Kapitel 5, Seiten 58 – 103. Deutscher Studien Verlag, Weinheim, 4. Auflage.
- Wahrig, G. (1991): Deutsches Wörterbuch. Bertelsmann, Gütersloh.
- Wikipedia-Autoren (2012a): Containern. URL <http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Containern&oldid=105619765>. (Abgerufen am 18.07.2012).
- Wikipedia-Autoren (2012b): Kleinschreibung. URL <http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Kleinschreibung&oldid=109204129>. (Abgerufen am 11.11.2012).
- Wikipedia-Autoren (2012c): Musse. URL <http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Musse&oldid=8158930>. (Abgerufen am 10.11.2012).

Wikipedia-Autoren (2012d): Project Gutenberg. URL http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Project_Gutenberg&oldid=110140758. (Abgerufen am 15.11.2012).

Wikipedia-Autoren (2012e): Slow Food. URL http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Slow_Food&oldid=106345868. (Abgerufen am 18.10.2012).

Wuppertal Institut, Herausgeber (2005): Fair Future: Begrenzte Ressourcen und globale Gerechtigkeit. C. H. Beck oHG, München.

Wuppertal Institut (2012): Die neue “factory” ist da: SELBERMACHEN. URL http://www.wupperinst.org/info/entwd/index.html?beitrag_id=2157&bid=6. (Abgerufen am 09.11.2012).

Abbildungsverzeichnis

1	Multiple Überschreitung von Belastungsgrenzen	9
2	Aussenansicht eines Bauwagens	28
3	Innenansicht eines Bauwagens	28
4	Aussenansicht eines PODhouse	29
5	Innenansicht eines PODhouse	29
6	Aussenansicht eines micro compact home	29
7	Innenansicht eines micro compact home	29
8	Aussenansicht eines SmartHouse	30
9	Innenansicht eines SmartHouse	30
10	Aussenansicht eines WohnMöbel im urbanen Raum	30
11	Aussenansicht eines WohnMöbel im ländlichen Raum	30
12	Entwicklung der Weltbevölkerung	46
13	Aufbau und Sequenzierung des Bildungsangebots	50
14	Zyklus des Erfahrungslernens nach Kolb	54

Anhang

Aufgabenstellung

<p>Aufgabenstellung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausgangslage • Zielsetzungen • Zusätzliche Auftragsmodalitäten 	<p>Ausgangslage</p> <p>Suffizienz gilt als die am schwierigsten umsetzbare der drei zentralen Strategien (Suffizienz, Effizienz und Substitution) hin zur nachhaltigen Entwicklung.</p> <p>Zielsetzungen</p> <p>Die Arbeit zeigt in einem ersten Teil auf, dass Suffizienz in der Praxis nötig und lebbar ist. In einem zweiten Teil wird ein Lösungsvorschlag ausgearbeitet, wie gelebte Suffizienz in der Gesellschaft gefördert werden kann. Dabei ist der Fokus auf die Methodik des Erfahrungslernens gerichtet.</p> <p>Zusätzliche Auftragsmodalitäten</p> <p>Inhaltsverzeichnis</p> <p>Einleitung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hintergrund • Nische/ Lücke für die vorliegende Arbeit öffnen • Zielsetzung <p>Theorieteil (Suffizienzstrategie als Weg zur nachhaltigen Entwicklung)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definitionen und Abgrenzung <ul style="list-style-type: none"> • Effizienz • Konsistenz/ Substitution • Suffizienz • Notwendigkeit der Suffizienzstrategie • Suffizienzbarrieren • Überwindung der Barrieren • Kriterienkatalog für praktische Suffizienzansätze • Historische und zeitgenössische praktische Suffizienzansätze <p>Material und Methoden der Massnahme</p> <p>Massnahme</p> <p>Diskussion</p> <p>Literaturverzeichnis</p> <p>Abbildungsverzeichnis</p> <p>Tabellenverzeichnis</p> <p>Anhang</p> <p>Produkte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bachelorarbeit • Poster
<p>Formale Anforderungen</p>	<p><i>Die Weisungen zur Arbeit müssen gelesen und erfüllt werden.</i></p> <p>www.lsfm.zhaw.ch/wichtige-dokumente</p>

Zeitplan			2012, H2											
WBS	Name	Wor	Mar 2012	Apr 2012	May 2012	Jun 2012	Jul 2012	Aug 2012	Sep 2012	Oct 2012	Nov 2012	Dec		
1	Themenwahl	10d	[Gantt chart bars for 1, 1.1, 1.2]											
1.1	Ausarbeitung Aufgabestellung	10d	[Gantt chart bars for 1.1]											
1.2	Einreichung Aufgabestellung	N/A	[Gantt chart bars for 1.2]											
2	Durchführung der Arbeit	96d	[Gantt chart bars for 2, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6]											
2.1	Literaturrecherche	20d	[Gantt chart bars for 2.1]											
2.2	Theorieteil verfassen	27d	[Gantt chart bars for 2.2, 2.2.1, 2.2.2, 2.2.3, 2.2.4, 2.2.5, 2.2.6]											
2.2.1	Definition und Abgrenzung	5d	[Gantt chart bars for 2.2.1]											
2.2.2	Notwendigkeit der Suffizienz	3d	[Gantt chart bars for 2.2.2]											
2.2.3	Suffizienzbarrieren	3d	[Gantt chart bars for 2.2.3]											
2.2.4	Überwindung der Barrieren	3d	[Gantt chart bars for 2.2.4]											
2.2.5	Kriterienkatalog für prakti	5d	[Gantt chart bars for 2.2.5]											
2.2.6	Historische und zeitgenöss	8d	[Gantt chart bars for 2.2.6]											
2.3	Massnahmen	49d	[Gantt chart bars for 2.3, 2.3.1, 2.3.2, 2.3.3, 2.3.4]											
2.3.1	Vorgehen planen	1d	[Gantt chart bars for 2.3.1]											
2.3.2	Entscheid für eine Massna	N/A	[Gantt chart bars for 2.3.2]											
2.3.3	Massnahmenausarbeitung	43d	[Gantt chart bars for 2.3.3]											
2.3.4	Dokumentation	5d	[Gantt chart bars for 2.3.4]											
3	Dokumentation	20d	[Gantt chart bars for 3, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5]											
3.1	Reserve	10d	[Gantt chart bars for 3.1]											
3.2	Inhaltlich fertiggestellt	N/A	[Gantt chart bars for 3.2]											
3.3	Redigierung	5d	[Gantt chart bars for 3.3]											
3.4	Drucken	5d	[Gantt chart bars for 3.4]											
3.5	Dokumentationsabgabe	N/A	[Gantt chart bars for 3.5]											
4	mündliche Prüfung	N/A	[Gantt chart bars for 4]											

WBS	Name	Start	Finish	Work	Duration	Slack	Cost	Assigned to	% Complete
1	Themenwahl	Jan 26	Mar 1	10d 4h	28d 4h	231d 3h	0		0
1.1	Ausarbeitung Aufgabestellung	Jan 26	Mar 1	10d 4h	10d 4h	16d 3h	0	Roger	0
1.2	Einreichung Aufgabestellung	Mar 1	Mar 1	N/A	N/A	16d 3h	0	Roger	0
2	Durchführung der Arbeit	Mar 1	Oct 22	96d	167d 3h	64d	0		0
2.1	Literaturrecherche	Mar 1	Mar 29	20d	20d	16d 3h	0		0
2.2	Theorieteil verfassen	Mar 7	Jul 6	27d	87d	140d 3h	0		0
2.2.1	Definition und Abgrenzung	Mar 7	Apr 20	5d	5d	35d 3h	0	Roger	0
2.2.2	Notwendigkeit der Suffizienzstrategie	Apr 20	Apr 27	3d	3d	35d 3h	0	Roger	0
2.2.3	Suffizienzbarrieren	Apr 27	May 4	3d	3d	35d 3h	0	Roger	0
2.2.4	Überwindung der Barrieren	May 4	May 11	3d	3d	35d 3h	0	Roger	0
2.2.5	Kriterienkatalog für praktische Suffizienzansätze	May 11	May 31	5d	5d	36d 3h	0	Roger	0
2.2.6	Historische und zeitgenössische praktische Suffizienzansätze	May 31	Jul 6	8d	8d	35d 3h	0	Roger	0
2.3	Massnahmen	Jul 6	Oct 22	49d	76d 3h	37d	0		0
2.3.1	Vorgehen planen	Jul 6	Jul 18	1d	1d	36d 3h	0	Roger	0
2.3.2	Entscheid für eine Massnahme	Jul 18	Jul 18	N/A	N/A	37d	0	Roger	0
2.3.3	Massnahmenausarbeitung	Jul 18	Oct 15	43d	43d	37d	0	Roger	0
2.3.4	Dokumentation	Oct 16	Oct 22	5d	5d	37d	0	Roger	0
3	Dokumentation	Oct 23	Dec 6	20d	32d	32d	0		0
3.1	Reserve	Oct 23	Nov 7	10d	10d	37d	0	Roger	0
3.2	Inhaltlich fertiggestellt	Nov 7	Nov 7	N/A	N/A	37d	0	Roger	0
3.3	Redigierung	Nov 8	Nov 16	5d	5d	35d	0	Roger	0
3.4	Drucken	Nov 21	Nov 29	5d	5d	36d	0	Roger	0
3.5	Dokumentationsabgabe	Dec 6	Dec 6	N/A	N/A	32d	0	Roger	0
4	mündliche Prüfung	Jan 21	Jan 20	N/A	N/A		0	Roger	0

Bemerkungen

Arbeitsort

extern

Plagiate verstossen gegen die Urheberrechte, eine Verletzung dieser Rechte wird gemäss der Studien- und Prüfungsordnung für die Bachelorstudiengänge der Hochschule Wädenswil vom 01.09.2006 in § 38, 39 geregelt. Diese Studien- und Prüfungsordnung gilt für alle Bachelorstudienjahrgänge bis und mit Studienstart 2009.

Für Bachelorstudienjahrgänge mit Studienbeginn ab 2010 und die Masterstudiengänge mit Studienbeginn ab 2009 gilt § 39 der Rahmenprüfungsordnung für Bachelor- und Masterstudiengänge an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften vom 29.01.2008.

Plagiatserklärung

Erklärung betreffend das selbstständige Verfassen einer Bachelorarbeit im Departement Life Sciences und Facility Management

Mit der Abgabe dieser Bachelorarbeit versichert der Studierende, dass er die Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst hat.

Der unterzeichnende Studierende erklärt, dass alle verwendeten Quellen (auch Internetseiten) im Text oder Anhang korrekt ausgewiesen sind, d.h. dass die Bachelorarbeit keine Plagiate enthält, also keine Teile, die teilweise oder vollständig aus einem fremden Text oder einer fremden Arbeit unter Vorgabe der eigenen Urheberschaft bzw. ohne Quellenangabe übernommen worden sind.

Bei Verfehlungen aller Art treten der Paragraph 38) (Unredlichkeit und Verfahren bei Unredlichkeit) der Studien- und Prüfungsordnung für die Bachelor-Studiengänge der Hochschule Wädenswil vom 1. September 2006 sowie die Bestimmungen der Disziplinar-massnahmen der Hochschulordnung in Kraft.

Ort, Datum:

Unterschrift:

Poster

SUFFIZIENZSTRATEGIE ALS WEG ZUR NACHHALTIGEN ENTWICKLUNG

Autor:
Roger Schärer

EINLEITUNG

Um einen Übergang hin zur nachhaltigen Entwicklung zu erreichen, werden seit den 1970er Jahren als drei zentrale Denk- und Strategieansätze die Effizienz-, Konsistenz- und Suffizienzstrategie vorgebracht. Die letztgenannte scheint dabei die am schwierigsten in der Praxis umsetzbare Strategie zu sein, weil in der Öffentlichkeit bis heute kein Konsens über ihren Stellenwert herbeiführbar ist.

Der Kern der Suffizienz liegt darin, das rechte Mass für alles im Leben zu finden, um dadurch ein gutes Leben führen zu können.

ZIELSETZUNG

Die Arbeit verfolgt die beiden gleichwertigen Ziele, a) die Hypothese zu begründen, dass *Suffizienzstrategien in der Praxis von Individuen nötig und lebbar sind* und

b) einen Lösungsvorschlag auszuarbeiten der aufzeigt, *wie gelebte Suffizienz anhand der Methodik des Erfahrungslernens in der Gesellschaft gefördert werden kann*.

VORGEHEN

Es wurde a) eine Literaturrecherche durchgeführt und b) ein Bildungskonzept entwickelt.

RESULTATE

Notwendigkeit der Suffizienzstrategie

Die drei komplementären Strategieansätze wurden einander gegenübergestellt und es wurde dargelegt, dass eine auf Nachhaltigkeit basierende Gesellschaft einer systematischen Umsetzung aller drei Strategien bedarf.

Bei Individuen wird die Suffizienzstrategie benötigt, weil sie auf der Nachfrageseite ansetzt, indem sie das Konsum- und Nutzerverhalten sowie die Wertvorstellungen und Bedürfnisse der Menschen anspricht.

Kriterienkatalog für praktische Suffizienzansätze
Die vier grundlegenden Suffizienzstrategien (4E's) Entrümpelung, Entschleunigung, Entkommerzialisierung und Entflechtung, wurden ausgeleuchtet und wurden als Kriterienkatalog für praktische Suffizienzansätze herangezogen.

Praktische Suffizienzansätze

Exemplarisch wurden 59 praktisch lebbare Ansätze vorgestellt, welche jeweils mindestens eine der 4E-Strategien verfolgen.

Die einzelnen Ansätze wurden nach den Lebensbereichen Ernährung, Mobilität, Wohnen und Bauen, Arbeit, Konsum und Beschaffung, Freizeitbeschäftigung, Geist, Kommunikation, Geld, Sprache und Schrift, bestehende Bildungsangebote und diverser kategorisiert.

Massnahme

Die Entwicklung des Bildungskonzepts wurde anhand den didaktischen Prinzipien erfahrungsbasiertes Lernen, Erlebnisorientierung im Handlungsfeld Stadt, mehrphasiges Lernen und modellhaftes Lernen vorgenommen.

Es verfolgte als Bildungsziel, die Teilnehmenden in die Lage zu versetzen, einen persönlichen Lebensbereich mittels gezielter Anwendung einer oder mehrerer der 4E's lustvoller zu gestalten und dadurch motiviert zu sein, in anderen Lebensbereichen die bestehende Balance zwischen Genuss und Überkonsum zu hinterfragen und neu zu tarieren.

Als Wirkungsziel wurde angestrebt, dass suffiziente Lebensstile als Bereicherung auf persönlicher und gesellschaftlicher Ebene empfunden werden. Dass also ein suffizienter Lebensstil individuell und gesellschaftlich akzeptiert, geschätzt und gefördert wird.

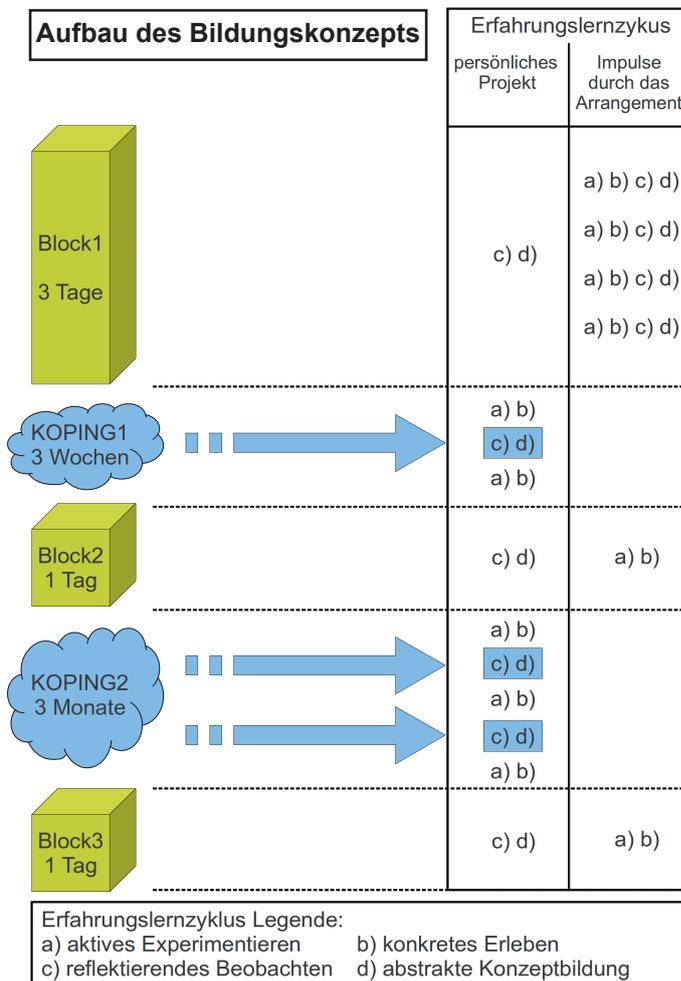


Abb. 1: Aufbau des Bildungskonzepts auf der Basis des Erfahrungslernens.