

Weniger Material, mehr Sinn

Haben Sie schon einmal eine Nicht-Einkaufsliste geschrieben? Wenn Sie manchmal finden, dass weniger mehr wäre, dann nennt sich das Suffizienz. Sie irritiert und fasziniert.

Von Philip Gehri (Text) und Laurie Rollitt (Illustration)

Effizienz, Konsistenz und Suffizienz – diese drei Begriffe prägen die Umweltdiskussion in Fachkreisen. Doch was bedeuten sie genau? Zum Auftakt ein Erklärungsversuch: Effizienz heisst, mit weniger Material und Energie gleich viel zu bekommen. Eine LED-Lampe gibt mit viel weniger Strom so viel Licht wie eine Halogen-Glühbirne. Effizienz finden alle gut. Und doch handeln wir nicht alle so: Glühbirnen verkaufen sich noch immer weitaus besser als LED.

Als Begriff weniger bekannt, aber fast ebenso beliebt ist die Konsistenz: Das ist der Sammelbegriff für Techniken und Materialien, die die Umwelt weniger belasten. Solarstrom statt Atomstrom oder Recycling statt Verbrennen, das ist Konsistenz. Die dritte im Bunde ist die Suffizienz, und sie ist ein wenig anders: Suffizient heisst ausreichend. Also nicht zu viel. Unter Suffizienz laufen ganz unterschiedliche Ideen mit dem gemeinsamen Ziel, mit weniger Ressourcenverbrauch (mindestens) gleich zufrieden zu sein.

Die Lösung

Umweltpsychologin Annette Jenny vom WWF Schweiz erinnert sich noch gut an ihre erste Begegnung mit der Suffizienz: «Ich war ganz fasziniert – das ist die Lösung für unsere Umweltprobleme! Ich habe aber auch schnell gemerkt, dass man sich die Finger daran verbrennen kann.» Jenny hat begonnen, über Suffizienz zu forschen und hat auch bei einem Beratungsunternehmen dazu gearbeitet, bevor sie zum WWF kam.

Suffizienz irritiert: Warum sollen wir mit genug zufrieden sein, wenn wir mehr haben können? Suffizienz fasziniert aber auch: als Antwort auf unseren Überfluss. Pro Person und Jahr produzieren wir in der Schweiz rund 730 Kilogramm Siedlungsabfall, lassen 110 Kilogramm einwandfreie Lebensmittel vergammeln und blasen alleine mit unseren Ferienflügen im Durchschnitt mehr als 2 Tonnen CO₂ in die Atmosphäre. Fernseher sind heute fast so gross wie das Bett, und in fast jedem dritten Schweizer Haushalt stehen bereits zwei oder noch mehr Autos in der Garage.

Kein Wunder also, dass Ratgeber zum Thema Suffizienz florieren. Die Publikationen tragen Titel wie «Genug genügt», «Not buying it», «More Fun, Less Stuff» oder «Einfach besser leben». Stefanie Brenner hat nie einen solchen Ratgeber gelesen,

aber sie würde zustimmen: «Wenig Besitz gibt mir Freiheit und Unabhängigkeit. Ich habe viel mehr Zeit für meine Freunde, anstatt meine Wohnung zu putzen oder aufzuräumen.»

Brenner arbeitet im Online-Team beim WWF Schweiz und hatte einst für eine lange Reise alles weggegeben, was nicht in einem Rucksack Platz hatte. Nach der Rückkehr hat sie sich nur wenig wieder angeschafft. «Dafür tausche ich viel, um Abwechslung zu haben. Das alte Leben mit den vielen Dingen möchte ich nicht zurück.»

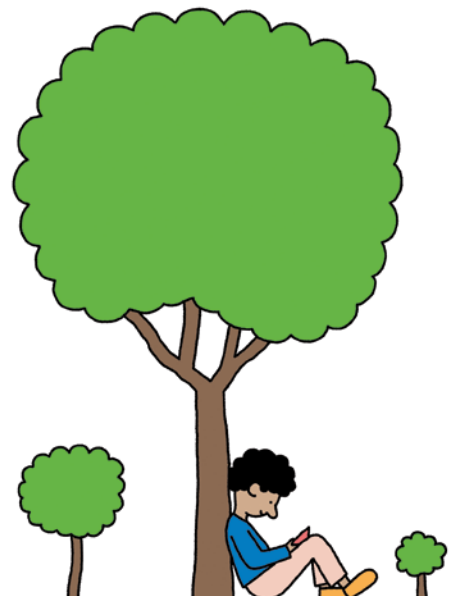
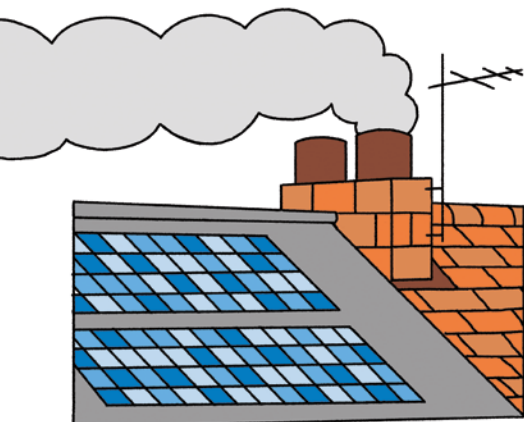
Mehr Sinn

Auch für Adriana Puente von der WWF-Regionalarbeit ist der Weg zur Suffizienz eine Entdeckungsreise. Wegen ihrer kleinen Wohnung hatte sie begonnen, immer weniger Dinge zu kaufen. Weil sie sich über Verpackungsabfall ärgerte, hat sie in Winterthur einen Verpackungsfrei-Laden eröffnet. «Irgendwann macht es Klick, und man merkt, dass das Leben mit weniger Material mehr Sinn ergibt.» Wetten, dass Suffizienz in Zukunft zu einem Mega-Trend wird? Höchste Zeit für fünf Thesen zum besseren Leben mit weniger. ■

MEHR SUFFIZIENZ

- Reduzieren Sie Ihren Kleiderbestand oder Ihre Abfallmenge (ein Abbau um einen Drittel ist ein guter Start).
- Schreiben Sie eine Nicht-Einkaufsliste: Dinge, die sie nicht mehr kaufen. Oder schon immer mal selber machen wollten.
- Finden Sie drei neue Läden für verpackungsfreie Produkte, Secondhand-Shops, Reparaturcafés oder Tauschbörsen.
- Nehmen Sie sich ein Jahr ohne Fliegen vor.
- Lassen Sie sich inspirieren, zum Beispiel mit den Büchern von Bea Johnson und Harald Welzer. Oder sprechen Sie einmal mit ihrer suffizienten Nachbarin.

Mehr Tipps und Ideen unter: www.wwf.ch/suffizienz



These 1: DER MENSCH WILL IMMER MEHR

Der Mensch sei nicht für Suffizienz gemacht, denn niemand wolle verzichten – das ist fast schon ein Gemeinplatz. Annette Jenny widerspricht: «Wir konsumieren viel aus Gewohnheit oder wegen gesellschaftlicher Normen, aber wir können das nicht auf die menschliche Natur abschieben.» Es gibt Hinweise, dass wir mit weniger zufrieden sein können. Bei der Anzahl der elektronischen Geräte halten die Menschen im Schnitt gerade mal gut die Hälfte für wirklich notwendig, wie Jennys Forschung zum «subjektiv genügenden Mass» gezeigt hat. Bei Wohnfläche oder Raumtemperatur liegt dieses Mass ebenfalls deutlich unter den heute üblichen Werten.

«Konsum kann guttun, insbesondere sogenannter Erfahrungskonsum», sagt Annette Jenny. Ist ein Konzert oder eine Reise ein schönes Erlebnis, kann uns das glücklich machen. Wer sich hingegen stark auf materielle Dinge konzentriert, ist in der Tendenz unglücklicher. «Erstens sind diese Menschen eher mit Geldverdienen beschäftigt und haben weniger Zeit für Beziehungen. Zweitens vergleichen sich materialistisch orientierte Menschen stärker, und das macht erwiesenermaßen unglücklich.»

Fazit: Wir können mit weniger zufrieden sein.

These 2: SUFFIZIENZ IST FÜR LEBEMENSCHEN

Wer suffizient lebt, will etwas für die Umwelt tun und schränkt sich dafür ein. Dieses Bild ist alt, aber (zumindest halb) falsch: «Es gibt ganz unterschiedliche Motive, das eigene Leben suffizienter zu gestalten, und Umweltschutz steht dabei nicht immer im Vordergrund», sagt Annette Jenny. Mehr Zeit, mehr Unabhängigkeit, Systemkritik oder Spiritualität sind andere Motive. Suffizienz macht laut Jenny nicht zwingend zufrieden, aber sie kann: «Studien zeigen einen positiven Zusammenhang zwischen einfachem Lebensstil, umweltfreundlichem Verhalten und dem gefühlten Wohlbefinden.»

Soziologe und «Überflusstherapeut» (der Spiegel) Harald Welzer ordnet Suffizienz denn auch nicht unter Verzicht ein, sondern unter «Kultivierung», «Entlastung» oder «Weglassen». Annette Jenny ergänzt: «Wir sollten eher diskutieren, auf was wir bei einem unbeschränkten Konsum alles verzichten: auf Ruhe und Platz in den Städten, auf intakte Natur, auf Musse.»

Fazit: Suffizienz eignet sich auch für Lebemenschen.

*Verschiedene Lebensstile
unter einem Dach vereint.*



These 3: GRÜNE TECHNIK IST NICHT GUT GENUG

Elektroautos, Solarstrom, Bio-Bananen – sie alle belasten die Umwelt sehr viel weniger als schwere Benzin, Kohlestrom oder Pestizid-Bananen. Darum brauchen wir mehr davon. Noch sieht es allerdings nicht danach aus, dass grüne Technik alle Umweltprobleme lösen kann. Bisher hat es kein Land geschafft, Wirtschaftswachstum und Ressourcenverbrauch absolut zu entkoppeln. Zwar wächst die Umweltbelastung in den reichen Ländern weniger schnell als die Wirtschaft, aber sie wächst weiter.

Nico Paech, Postwachstums-Ökonom und Spielverderber vom Dienst, kommentiert bissig: «Wir wollen uns bloss mit vermeintlich grünem Konsum über unsere Umweltsünden hinwegtäuschen – biologischen Grüntee trinken und dabei das nächste Flugticket kaufen.»

Verschiedene Studien bestätigen den Befund: Wer «grün» konsumiert, belastet die Umwelt ebenso stark wie gleichgültige Konsumenten. Der Grund: Tendenziell konsumieren gut Verdienende ökologisch bewusster – aber sie konsumieren auch mehr als der Durchschnitt.

Fazit: Die umweltverträglichere Technik alleine kann uns also nicht retten.



These 4: ZEIT IST MEHR WERT ALS GELD

Kaderleute arbeiten viel und verdienen viel. So weit so logisch. Doch für die Umwelt – und damit die Allgemeinheit – ist ein hohes Einkommen nicht gut. Studien der Empa oder der Stadt Zürich zeigen: Je höher das Einkommen eines Haushalts, desto höher die Konsumausgaben und desto höher die Umweltbelastung. Warum also nicht das Arbeitspensum reduzieren und dafür mehr Zeit für anderes haben?

Klar: Viele Menschen können es sich nicht leisten, weniger zu verdienen. Einige aber schon. Warum lassen sie sich darauf ein und verzichten auf einen Teil ihres Lohnes? Christoph Bader und Stephanie Moser wollen dies herausfinden. Der Ökonom und die Psychologin leiten das Forschungsprojekt «Zeit als neuer Wohlstand: Reduktion der Erwerbsarbeitszeit zur Förderung suffizienter Lebensstile» an der Universität Bern. Bader: «Wir wollen wissen, ob – und wenn ja, warum – tiefere Arbeitspensum zu einem nachhaltigeren Konsum beitragen können, zu weniger Umweltbelastung und zu einem anderen Umgang mit Zeit – der Ressource, von der viele zu wenig haben.» Erste Interviews der Forschenden zeigen, wie es mit dem doppelten Nutzen für Umwelt und Wohlbefinden funktionieren kann.

Fazit: Wer weniger verdient, hilft der Umwelt (und vielleicht auch sich selbst).



These 5: SUFFIZIENZ IST LERNBAR

Asketen brauchen halt nicht viel, um glücklich zu sein – ist Suffizienz eine Frage der Wesensart? Für Annette Jenny ist klar: Suffizienz ist lernbar. «Fangen Sie schrittweise an und setzen Sie sich ein erstes erreichbares Ziel», empfiehlt Jenny. «Viele beginnen damit, zu entrümpeln, Gegenstände loszuwerden. Dazu gibt es auch die meisten Ratgeber.»

Ein anderer Ansatz: Fragen Sie sich, wie es wäre, wenn Sie ein Jahr lang weniger Geld hätten. Konsumieren Sie entsprechend zurückhaltend, legen Sie das Geld auf die Seite. Die deutsche Umweltorganisation BUND schlägt einen Nicht-Einkaufszettel vor. Darauf stehen unter anderem: selber machen, ausleihen, teilen, anbauen, um Hilfe bitten, reparieren, zweckentfremden.

Fazit: Suffizienz kann man einfach ausprobieren.

