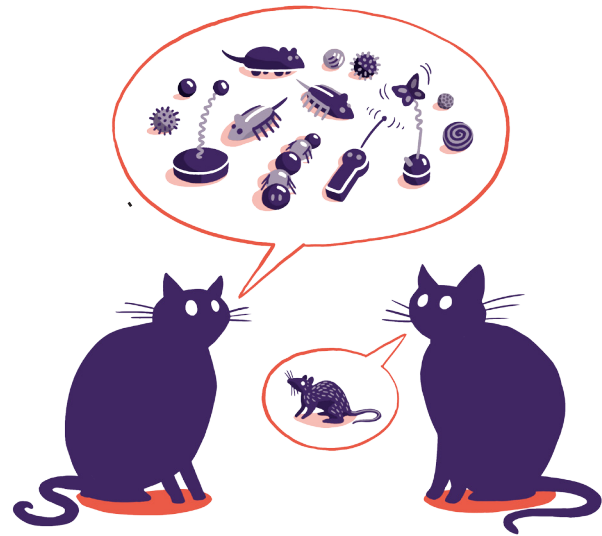




mehr  
Lebensqualität –  
weniger  
Ressourcenverbrauch

Argumente für Suffizienz





## Weniger ist mehr

„Suffizienz“: Schon einmal gehört? Der Begriff mag zunächst etwas sperrig klingen. Im Lateinischen bedeutet „sufficere“ ausreichen, genügen – und kann in unserem Umfeld konkrete Formen annehmen. In städtischen Gärten, mit Repair-Cafés und Leihläden setzen sich zahlreiche Initiativen – auch der BUND und die BUNDjugend – landauf landab für Entschleunigung, gemeinschaftliche Nutzung von Gütern und weniger Konsum ein. Es geht bei der Suffizienz um die Frage nach dem rechten Maß und das gute Leben, individuell und in globaler Verantwortung. Denn das umfassende Ziel einer nachhaltigen Entwicklung ist ein gutes Leben für alle Menschen, im Norden wie im Süden, jetzt und in der Zukunft. Ein gutes Leben und ein gerechtes Leben gehören zusammen.

Um diesen dringend notwendigen Wertewandel zu erreichen, brauchen wir viele Menschen, die mit gutem Beispiel voran gehen und Diskussionen anstoßen – sei es im persönlichen Umfeld oder mit politischen Akteuren. Doch wer für »Weniger ist mehr« wirbt, stößt oft auf Skepsis oder gar Ablehnung, deswegen möchten wir Anregungen geben, wie Sie Ihren Gesprächspartner\*innen und gängigen Gegenargumenten begegnen können.



## Andere überzeugen – Kommunikationstipps

- Starten Sie mit Ihrer eigenen Vision oder einzelnen guten Beispielen und argumentieren Sie positiv.
- Pauschale Diskussionen sind schwieriger und oft auch weniger sinnvoll zu diskutieren („Brauchen wir Suffizienz?“) als einzelne konkrete Maßnahmen („Pro und Kontra Tempo 30 in Städten“ oder „Verbot für Werbung, die sich an Kinder richtet“).
- Bei starkem Gegenwind versuchen Sie, die Perspektive Ihres Gegenübers zu weiten und den Ball zurückspielen: Wie sieht ein Mensch aus Kamerun unseren Lebensstil? Was werden Kinder zu unserem Erbe aus Müll und Beton sagen?
- Drehen Sie das Verzihtsargument um: Worauf verzichten wir jetzt? (Auf freie Bewegungsmöglichkeiten als Fußgängerinnen und Fußgänger, auf eine werbefreie Sicht auf die Architektur unserer Städte, auf langlebige Produkte, die wir reparieren und auf den neuesten Stand bringen können.)

## Kritische Fragen Klug beantworten

### IST SUFFIZIENZ NOTWENDIG?

#### Reichen erneuerbare Energien und Energieeffizienz nicht aus?

Auch Solaranlagen verschlingen Ressourcen bei der Herstellung, der Anbau von Biomasse benötigt Fläche. Und Produkte, die effizient hergestellt werden, bieten wenig Vorteil, wenn sie dafür häufiger gekauft und genutzt werden – etwa spritsparende Autos. Dieser »Rebound-Effekt« hebt dann die technische Einsparung wieder auf.

#### Wollt ihr zurück in die Steinzeit? Wir brauchen technische Innovation, nicht Verzichtspredigten!

Suffizienz richtet sich nicht gegen den technischen Fortschritt. Doch bringt der oft neue Risiken mit sich. Und soziale Innovationen wie das Carsharing haben schon gar nichts mit Verzicht zu tun, sondern mit cleverer Nutzung, die Umwelt und Geldbeutel schont.

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

Suffizienz will, dass Lebensqualität ohne materiellen Reichtum erreicht werden kann – und damit gerade die Lebensqualität der weniger privilegierten Gruppen fördern, indem öffentliche Einrichtungen beibehalten und gefördert werden, wie Schwimmbäder, Musikschulen, Naturerlebnisräume.

#### Nur weil ich persönlich suffizient lebe, ändert das doch unsere Konsumgesellschaft nicht.

... und deshalb mache ich weiter wie bisher? Dieses Argument kann Ausrede für die eigene Bequemlichkeit sein, Zweifel an der Wirksamkeit ausdrücken oder Zeichen von Resignation sein. Da lohnt es, zu diskutieren: dass Einzelne durchaus zeigen können, wie es anders geht, und so mehr Menschen überzeugen; dass individuelle Schritte tatsächlich nur begrenzt wirken und die Politik darum helfen muss, suffiziente Lebensstile zu erleichtern.

Zudem kann man sein Gegenüber motivieren, sich auf wirksame Stellschrauben (wie seltener fliegen) zu konzentrieren, statt viel Energie in wenig Wirksames zu stecken (wie Kartoffeln statt Reis essen).

### IST SUFFIZIENZ PRAKTIKABEL?

#### Wo bleiben da Spaß und Genuß? Ich will mir auch mal etwas gönnen!

... was ja nicht immer viel Konsum bedeuten muss: ein leckeres Essen aus dem Gartengemüse, ein Konzertbesuch mit Freundinnen, ein ausgedehnter Spaziergang, mal im Bett frühstücken oder in Ruhe ein dickes Buch lesen. Genuss ist oft eine Frage der Haltung, Konsum eine Frage des rechten Maßes. Aus gutem Anlass ein rauschendes Fest zu feiern, verspricht allemal mehr Genuss als täglich das Besondere zu suchen.

#### Suffizienz ist unbequem und braucht mehr Zeit...

Das mag ja manchmal sein. Doch hat sie auch positive Effekte: Radfahren zur Arbeit dauert oft länger – tut aber der Gesundheit gut und sorgt für einen freien Kopf. Essen selbst zubereiten kostet mehr Zeit als Fast Food oder Tiefkühlkost – ist aber meist gesünder und schmeckt besser. Weniger shoppen spart Zeit und Nerven. Das Reisen mit der Bahn lässt sich zum Arbeiten oder Entspannen nutzen. Suffizienz kann eben auch bequem sein und helfen, Zeit zu gewinnen.





## SCHRÄNKT SUFFIZIENZ NICHT EIN?

**Suffizienz schränkt unsere Freiheit ein, in einer liberalen Gesellschaft können wir nicht ständig etwas verbieten!**

Gegenfrage: Welche Freiheiten schränkt der Status quo ein, wessen Interessen gewichtet er wie? Suffizienz schafft einen Rahmen für verschiedene Lebensentwürfe. Dazu zählt auch: »Niemand soll immer mehr haben wollen müssen« (Uta von Winterfeld). Deshalb ermöglicht Suffizienzpolitik mehr Selbstbestimmung – wie die Freiheit, kein Auto zu haben oder in Teilzeit zu arbeiten.

**Meine Freiheit ist beschränkt, wenn Fliegen teurer wird!**

Es gibt kein Recht auf Billigflüge zulasten anderer Menschen und der Umwelt. Fliegen schränkt die Freiheit der Menschen ein, die jetzt schon oder in Zukunft von der Klimaerwärmung betroffen sind. Wir werden uns darauf einstellen müssen, dass sich Preise verändern, wenn darin auch der Umweltschaden eines Produkts abgebildet ist. Dinge werden auch teurer, wenn bei ihrer Produktion der Arbeitsschutz und faire Löhne gewährleistet sind.

**Wer kann sich anmaßen, über das rechte Maß für alle zu bestimmen?**

Über das rechte Maß wird vielerorts bestimmt: In der Familie über das Taschengeld, in der Kommune, wie viel Raum für welche Verkehrsteilnehmenden zur Verfügung steht, in der Bundespolitik, welches Tempolimit auf Autobahnen gilt, oder auf den internationalen Klimakonferenzen, wie viel CO<sub>2</sub> die Weltgemeinschaft ausstoßen darf.

Wir müssen demokratisch und transparent über den Zugang zu und die Verteilung von begrenzten Ressourcen diskutieren und entscheiden. Dabei sollten möglichst viele Freiheitsräume gewahrt bleiben, um das jeweils individuell rechte Maß zu bestimmen. Die politischen Maßnahmen reichen von Kennzeichnungen über ökonomische Instrumente wie Steuern und Subventionen bis hin zu Verboten.

## HAT SUFFIZIENZPOLITIK EINE CHANCE?

**Wenn so viel für Suffizienz spricht, wird sie sich doch von allein durchsetzen – warum braucht es da die Politik?**

Fußgängerzonen und Shoppingmalls oder Statistiken unseres Konsums und Ressourcenverbrauchs zeichnen ein ernüchterndes Bild: All die gut gemeinten individuellen Ansätze verändern die Konsumgesellschaft nicht wesentlich und bewirken kaum ökologische Entlastung. Gegen den (Konsum-)Strom schwimmen, das kann beleben. Doch es kostet Energie und wird wohl nie zu einem Massensport. Individuelle Strategien oder gemeinschaftliche Projekte und Initiativen für Suffizienz sind Vorreiter. Nur mit politischer Unterstützung können sie sich verbreiten und unseren Lebensstil spürbar suffizienter gestalten.

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

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

Deswegen müssen wir uns von der Abhängigkeit vom Wachstum befreien – und Suffizienz trägt dazu bei, Wohlstand ohne Wachstum zu ermöglichen. Die Transformation zu einer Postwachstumsgesellschaft ist gemeinsam gestaltbar!



## Und jetzt die Politik!

Angesichts der begrenzten natürlichen Ressourcen, der Klimakrise und des Artensterbens fordern der BUND und die BUNDJugend von der Politik die Beachtung der Grenzen des Wachstums und eine absolute Reduktion unseres Ressourcen-, Energie- und Flächenverbrauchs. Helfen Sie uns, unsere Vision für ein zukunftsfähiges Land in einer friedfertigen Welt umzusetzen, indem Sie Ihre Freund\*innen, Ihre Vertretung im Stadtrat oder Ihre\*n Bundestagsabgeordnete\*n davon überzeugen!

Weitere Forderungen, gute Beispiele, Tipps und Hintergrundinformationen zum Thema finden Sie auf [www.bund.net/suffizienz](http://www.bund.net/suffizienz)

Dieser Text ist eine gekürzte Fassung des „Argumentariums“ von Katharina Ebinger und Angelika Zahrnt aus: „Landkarte Suffizienzpolitik“ [www.postwachstum.de/suffizienzpolitik](http://www.postwachstum.de/suffizienzpolitik) und der Broschüre: »Ein gutes Leben für alle. Eine Einführung in Suffizienz« [www.bund-bawue.de/gutes-leben](http://www.bund-bawue.de/gutes-leben)

Impressum: Bund für Umwelt und Naturschutz e.V.  
Friends of the Earth Germany/Am Köllnischen Park 1/10179 Berlin  
V.i.S.d.P.: Yvonne Weber  
Gestaltung: annikahuskamp.com

Förderhinweis: Dieses Projekt wurde gefördert durch das Umweltbundesamt und das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit. Die Mittelbereitstellung erfolgt auf Beschluss des Deutschen Bundestages.



Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung liegt bei den Autorinnen und Autoren.