

# Der Weg zur Suffizienz - Eine qualitative Studie über suffizient orientierte Lebensführungen in der Schweiz

Ronja ACKERMANN, Carima GRUNDER und Tina REISINGER<sup>1</sup>

## Abstract

*Der vorliegende Beitrag stützt sich auf die Ergebnisse einer qualitativen Forschungsarbeit über  
suffizient orientierte Lebensführungen in der Schweiz. Diese wurde im Rahmen eines  
zweijährigen Forschungspraktikums des Studienbereichs Soziologie, Sozialarbeit und  
Sozialpolitik der Universität Fribourg als Bachelorarbeit geschrieben. Die Studie befasst sich mit  
suffizient orientierten Menschen aus der Deutsch-schweiz. Anhand von 16 halbstrukturierten  
Leitfadeninterviews wurde den Fragen nachgegangen, wie suffizient orientierte  
Lebensführungen aussehen, wie diese entstanden sind, und welche Chancen sowie  
Herausforderungen suffizient orientierte Lebensführungen mit sich bringen. Der Begriff der  
Suffizienz taucht vor allem in Zusammenhang mit umweltpolitischen Diskursen auf und hat  
sich in den letzten Jahren zunehmender Beliebtheit erfreut. In der Empirie zeigt sich jedoch, dass  
suffizient orientierte Menschen nach wie vor eine Nische bilden und sich nicht in der breiten  
Bevölkerung finden lassen. Die hemmenden und fördernden Faktoren, mit welchen diese  
Nischen-Population im Alltag konfrontiert wird, stehen im Mittelpunkt der Forschung. Auf der  
Basis der Ergebnisse der qualitativen Leitfadeninterviews wurde eine empirisch begründete  
Typologie erstellt, welche die fördernden Faktoren von suffizient orientierten Lebensführungen  
in den Mittelpunkt rückt. Die drei konstruierten Typen heben die entscheidenden Triebfedern  
für eine suffizient orientierte Lebensführung hervor und tragen folgende Namen: Die  
optimistischen Reflektierten, die empfindsamen Postmaterialisten und die ökologisch Geprägten.*

*Keywords: Suffizienz, Lebensstil, hemmende und fördernde Faktoren*

DOI: <http://dx.doi.org/10.18753/2297-8224-78>

1 Die Autorinnen studieren Soziologie, Sozialarbeit und Sozialpolitik an der Universität Fribourg und befinden sich derzeit im Bachelorstudiengang.

## **Der Weg zur Suffizienz**

### **Eine qualitative Studie über suffizient orientierte Lebensführungen in der Schweiz**

Ronja ACKERMANN, Carima GRUNDER und Tina REISINGER<sup>1</sup>

*Universität Fribourg*

### **Einleitung**

Spätestens seit der Konferenz der Vereinten Nationen für Umwelt und Entwicklung (UNCED) 1992 in Rio de Janeiro hat das Konzept der nachhaltigen Entwicklung (sustainable development) in Wissenschaft und Politik Einzug gehalten. Das Nachhaltigkeitskonzept wurde zur politischen Leitidee für den Umweltschutz und konnte sich auch auf einer breiteren Basis behaupten (Diekmann und Preisendörfer 2001:191). Als Strategien zur Umsetzung einer nachhaltigen Entwicklung werden die Konsistenz, die Effizienz und die Suffizienz vorgeschlagen (Kleinhüchelkotten 2005:13). Im Gegensatz zur Effizienz und Konsistenz werden bei der Suffizienz Ressourceneinsparungen nicht an Technik und Wissenschaft delegiert, sondern in erster Linie auf der Lebensstilebene zu realisieren versucht (Kleinhüchelkotten 2005:13). Persönliche Entfaltung, soziale Kontakte, intellektuelle und geistige Weiterentwicklung sollen an die Stelle von materiellen Werten treten. Die Suffizienz verlangt demnach sowohl eine Änderung der westlichen Wohlstandmodelle als auch einen Bewusstseinswandel in der breiten Bevölkerung und ist in diesem Sinne deutlich radikaler als die Konsistenz und die Effizienz (Kleinhüchelkotten 2005:13-14).

Ziel der Arbeit war es, herauszufinden, welche Voraussetzungen in einer Gesellschaft gegeben sein müssten, um die Umsetzung suffizient orientierter Lebensführungen zu erleichtern. Dazu wurde eine qualitative Studie durchgeführt, welche sowohl die (Alltags-)Gestaltung, als auch die Entstehungsgeschichte, Chancen und Hemmnisse suffizient orientierter Lebensführungen untersucht. Der theoretische Rahmen der Arbeit beruht auf einem sensibilisierenden Konzept, welches die relevanten Aspekte aus Theorie und Forschungsstand vereint und sowohl eine personenspezifische als auch eine situations- und interaktionsspezifische Komponente enthält. Suffizient orientierte Lebensführungen werden als Ergebnis eines komplexen Zusammenspiels betrachtet, bei dem nicht nur strukturelle Rahmenbedingungen (Zeit, Geld und Anstrengungen), sondern auch soziale Normen (Zustimmung oder Ablehnung von wichtigen sozialen Bezugsgruppen, soziale Rolle) und Erziehung resp. Sozialisation (soziales Umfeld, prägende Erlebnisse, Kultur) eine wichtige Rolle spielen. Das sensibilisierende Kon-

---

<sup>1</sup>Die Autorinnen studieren Soziologie, Sozialarbeit und Sozialpolitik an der Universität Fribourg und befinden sich derzeit im Bachelorstudiengang.

zept stützt sich auf Bronfenbrenner (1981), Diekmann und Preisendörfer (1992) und Kastenholz (1994).

### **Methodische Vorgehensweise**

Zur Untersuchung der Fragestellungen wurden qualitative Leitfadeninterviews gewählt. Das Leitfadeninterview ist ein offenes Interviewgespräch auf der Basis eines erarbeiteten halbstrukturierten Leitfadens und eignet sich gut dafür, die Sichtweisen der befragten Individuen zur Geltung zu bringen (Flick 2014:194). Im Rahmen der Studie wurden 16 Leitfadeninterviews durchgeführt, die zwischen 42 und 104 Minuten dauerten.

Um an suffizient orientierte Personen zu gelangen, besuchten wir den Eco Naturkongress, welcher am 25. März 2015 in Basel stattfand. In der Annahme, dass sich mit grosser Wahrscheinlichkeit unter den Teilnehmenden suffizient orientierte Personen befinden würden, erstellten wir zur Filterung der Fälle einen Screening-Fragebogen und verteilten diesen am Kongress. Der Screening-Fragebogen setzt sich aus 14 Items<sup>2</sup> zusammen, welche auf den Vorannahmen von Kleinhüchelkotten (2005), Leng, Schild und Hofmann (2016) sowie eigenen Prämissen beruhen und von Folgendem ausgehen: Suffizient orientierte Menschen zeigen ein ressourcenschonendes Mobilitätsverhalten. Suffizient orientierte Menschen kaufen hauptsächlich regionale Lebensmittel und fair gehandelte Produkte ein, essen nicht viel Fleisch und versuchen, so wenig wie möglich Verpackungen mit einzukaufen. Sie schalten ihre elektronischen Geräte nach dem Gebrauch aus und nutzen Teil- und Leihangebote. Suffizient orientierten Menschen ist Nachhaltigkeit, Langlebigkeit von Dingen und ein bescheidenes Leben wichtig. Interne Kontrollüberzeugungen, postmaterialistische Werte und Verantwortlichkeit für die Mit- und Umwelt spielen bei suffizient orientierten Menschen eine zentrale Rolle.

Von den 200 verteilten Screening-Fragebögen kamen 67 ausgefüllt und mit Kontaktangaben zurück. Die Screening-Fragebögen wurden ausgewertet und in eine Rangfolge gebracht. Die Top 16 im Ranking sind demzufolge diejenigen 16 Personen, welche die höchste Suffizienz-Orientierung aufweisen und somit unsere Stichprobe darstellten.<sup>3</sup> Es ist anzumerken, dass es sich bei unserem Sample um eine eher sozioökonomisch-homogene Gruppe handelt. Die meisten können der urbanen, akademischen Mittelschicht zugeordnet werden, verfügen über ein hohes Bildungsniveau, engagieren sich im Umweltbereich und arbeiten Teilzeit. Ein Teilzeitpensum erlaubt es ihnen, sich mit globalen und lokalen Problemen auseinanderzusetzen, bewusstere (Konsum-)Entscheidungen zu fällen, ehrenamtlichen Tätigkeiten nachzugehen und mehr Zeit für Eigenarbeit, Kreatives und Soziales aufzuwenden.

---

<sup>2</sup>Davon beziehen sich neun Items auf das Umweltverhalten und sieben auf die Werte und Einstellungen (Ackermann et al:36).

<sup>3</sup>Dabei wurden zwei Missings verzeichnet, die sich daraus ergaben, dass zwei Personen zwar eine stärkere Suffizienz-Orientierung aufwiesen, jedoch in Deutschland wohnhaft sind und folglich nicht befragt werden konnten.

## Ergebnisse

Die Ergebnisse der Analyse der Alltagsgestaltung entsprechen im Kern den Auswahlkriterien des Screening-Fragebogens und sollen nur kurz aufgeführt werden: Alle Befragten versuchen, so ökologisch und sozial gerecht zu konsumieren wie möglich. Dafür wird Wert auf Bio- und Fairtrade-Produkte, eine ressourcenschonende Mobilität (Mobility-Mitgliedschaft, Benutzung des Fahrrads und des öffentlichen Verkehrs, Vermeidung von Flugreisen) sowie auf Teilen, Reparieren, Aufwerten und Wiederverwerten gelegt.

Suffizient orientierte Lebensführungen werden in erster Linie durch vorherrschende soziale Normen, strukturelle Rahmenbedingungen und mangelnde Zeit erschwert. Konkret zeigen unsere Untersuchungen, dass der Grossteil der Befragten sich in einem Spannungsfeld befindet, welches sich dadurch auszeichnet, dass die Befragten zwar ihren Werten und Überzeugungen gerecht werden wollen, sich jedoch gleichzeitig zur Konformität mit ihrem Umfeld gezwungen fühlen. Ein weiteres Spannungsfeld entsteht für die Befragten durch den heutigen Mobilitätsanspruch. Einerseits wollen die Personen schonend mit Ressourcen umgehen und ein bewusstes Leben führen. Andererseits haben sie Freunde und Verwandte, die weiter weg wohnen, oder gehen einer Arbeit in einer anderen Stadt nach, wodurch sie gewissermassen gezwungen sind, viel unterwegs zu sein. Weiter tauchen Schwierigkeiten beim Konsum auf. Mangelnde regionale Produkte oder eine fehlende Firmentransparenz erschweren einen bewussten Einkauf. Auch der finanzielle und zeitliche Aufwand, der für sozial und ökologisch gerechte(re) Konsumgüter aufgebracht werden muss, stellt eine Hürde dar.

Als Antwort auf die Frage, wodurch suffizient orientierte Lebensführungen begünstigt werden, konnte eine Typologie erstellt werden, welche die entscheidenden fördernden Faktoren ins Zentrum stellt. Die Typologie umfasst die drei Typen: die ökologisch Geprägten, die empfindsamen Postmaterialisten und die optimistisch Reflektierten.

Beim Typus der ökologisch Geprägten stellen Erziehung und Sozialisation die wesentlichen Triebfedern dar. Viele Befragte machten bereits als Kind positive Erfahrungen mit suffizientem Verhalten und erlangten durch ihr Umfeld ein Bewusstsein für ökologische und soziale Anliegen. Die meisten diesem Typus Angehörigen bewegen sich noch heute in einem Milieu, welches ähnliche Werte und Einstellungen vertritt, und fühlen sich somit in ihren Denk- und Handlungsweisen bestätigt.

Der Typus der empfindsamen Postmaterialisten lässt erkennen, dass emotionale Verbundenheit mit Mensch und Natur sowie postmaterialistische Werte wichtige Voraussetzungen für eine suffizient orientierte Lebensführung sein können. Es handelt sich dabei um feinfühligere Personen, die viel Mitgefühl mit ihrem Umfeld haben und gewissermassen gar nicht anders können, als sich ökologisch und sozial gerecht zu verhalten, da sie sonst Mitleid und Schuldgefühle empfinden. Ausserdem distanzieren sie sich von rein materialistischen Werten und versuchen, Glück von innen heraus zu schöpfen.

Beim Typus der optimistischen Reflektierten stellt der intellektuelle Zugang zu komplexen und globalen Problemen die zentrale Triebkraft dar. Die Entscheidung, einer suffizient orientierten Lebensführung nachzugehen, beruht auf rationalen Überlegungen. Ausschlaggebend ist dabei die hoffnungsvolle Grundhaltung dieser Personen. Die Personen, die diesem Typus

zugeordnet werden können, weisen Mut und Optimismus auf und glauben an gesamtgesellschaftliche Umwälzungsprozesse. Sie gehen Tätigkeiten nach, welche es ihnen ermöglichen, ihre Werte und Überzeugungen anderen weiterzugeben.

Was die Entstehung von suffizient orientierten Lebensführungen angeht, zeigt die Analyse, dass Erziehung und Sozialisation vor allem beim Typus der ökologisch Geprägten eine zentrale Rolle spielen. Insbesondere das Elternhaus und das nähere soziale Umfeld können als wichtige Einflussfaktoren betrachtet werden. Naturerlebnisse in der Kindheit sowie die von den Eltern vermittelten Werte und Kompetenzen hatten eine ausschlaggebende Wirkung auf die Entstehung der suffizient orientierten Lebensführungen. Hinzu kommen inspirierende Begegnungen und die (berufliche) Auseinandersetzung im Umweltbereich, die eine weitere Entwicklung der suffizient orientierten Lebensführung begünstigten.

An dieser Stelle muss betont werden, dass die Idealtypen in der Regel nicht der Realität einzelner befragter Personen entsprechen, sondern ein wissenschaftliches Konstrukt darstellen. Praktisch alle Realtypen weisen nicht nur typspezifische Merkmale und Eigenschaften auf, sondern enthalten auch Charakteristika von anderen Typen. Überschneidungen gibt es sowohl zwischen den ökologisch Geprägten und den optimistisch Reflektierten (eine ökologisch geprägte Person mit einer empfindsamen Seite) (Ackermann et al. 2016:89), als auch zwischen den ökologisch Geprägten und den empfindsamen Postmaterialisten (zwei optimistisch reflektierte Personen mit einer Affinität zur Spiritualität – und somit ebenfalls zu postmaterialistischen Werten) (Ackermann et al. 2016:94). Obwohl Überschneidungen also durchaus vorkommen, treten diese jedoch nur vereinzelt auf, was wiederum die Bildung eines weiteren Typus – beruhend auf den jeweiligen Überschneidungen – nicht zulässt. Nebst Überschneidungen gibt es zudem in jedem Typus auch Sonderfälle und Ausnahmen, welche in irgendeiner Form vom Rest der diesem Typus zugeordneten Personen abweichen.

## **Konklusion**

Die gefundenen Ergebnisse erlauben es uns, von einem normativen Standpunkt aus günstige Bedingungen für eine suffizient orientierte Lebensführung abzuleiten. Förderlich für eine suffizient orientierte Lebensführung wäre eine grundsätzliche Debatte über die Rolle der Erwerbstätigkeit und die Länge der Arbeitszeit in unserer Gesellschaft. Gleichzeitig sollten gemeinnützige Angebote (z.B. Gemeinschaftsgärten, öffentliche Parks) und nachhaltigere Wirtschaftssegmente (z.B. regionale Vertragslandwirtschaft, Firmentransparenz, Leih- und Tauschportale) gefördert werden, die einen sozial und ökologisch gerechten Konsum ermöglichen. Weiter zeigen die Ergebnisse, dass der heutige Mobilitätsanspruch – bedingt durch eine Arbeitsstelle oder weiter weg wohnende Freunde und Verwandte – eine suffizient orientierte Lebensführung erschwert. Lösungsansätze hierfür wären flexible Arbeitsmodelle wie das Home-Office, die Förderung nachhaltiger Verkehrsmittel oder auch eine Verringerung der Mobilität durch eine Verteuerung des Verkehrs, insbesondere des motorisierten Individualverkehr sowie der Flugreisen.

Doch nicht nur hemmende, sondern auch fördernde Faktoren geben uns Hinweise darauf, wie suffizient orientierte Lebensführungen stärkere Verbreitung finden könnten. Die Typologie verdeutlicht, dass Charakterzüge (Feinfühligkeit, Optimismus und Reflektiertheit),

Wertorientierungen (Postmaterialismus), ein Interesse für Sozial- und Umweltthemen sowie umweltbewusste Bezugspersonen (Familie und Verwandte, Lehrpersonen und Freunde) eine suffizient orientierte Lebensführung stark begünstigen. Kurz gesagt: Wenn das Umweltbewusstsein in der Bevölkerung wachsen würde, hätte das einen positiven Effekt auf die Verbreitung und Verankerung suffizient orientierter Lebensführungen. Denn es ist davon auszugehen, dass in einer umweltbewussten – und somit auch in einer suffizienten – Gesellschaft, die obengenannten Charakterzüge, Wertorientierungen, Interessen und Bezugspersonen deutlich häufiger auftreten. Doch wie und unter welchen Bedingungen können solche gesellschaftliche Transformationsprozesse angestoßen und verankert werden? Und welche Akteure spielen dabei eine Rolle? Was die Bevölkerung angeht, könnte eine stärkere Ökologisierung durch Schulbildung (z.B. nachhaltige Entwicklung als eigenes Schulfach und nicht nur als Querschnittsthema), Austauschmöglichkeiten im Rahmen von sozialen, kreativen und ökologischen Gemeinschaftsprojekten sowie durch Regulierung des Konsumverhaltens über preispolitische Massnahmen erreicht werden. Doch genau wie Bogun (1997:212) halten wir einen ökologisch-normativen Blick auf Lebensführungen insofern für problematisch, als private Haushalte für die Verursachung von bestehenden Umweltproblemen verantwortlich gemacht werden und ihnen die Aufgabe der zukünftigen Energie- und Ressourceneinsparungen zugewiesen wird. Nicht selten werden dabei andere Akteure aus den Bereichen der Wirtschaft und Politik, die ebenso an der Verursachung oder Lösung der Umweltprobleme beteiligt sind, ausser Acht gelassen und strukturelle Probleme auf Individuen abgewälzt. Einschränkend muss hinzugefügt werden, dass die Möglichkeit zu einer suffizienten Lebensführung auch immer eine Frage der finanziellen Mittel ist.

Damit sich suffizient orientierte Lebensführungen weiterentwickeln und verbreiten können, ist nicht nur die Bevölkerung, sondern auch die Wirtschaft und Politik gefragt. Da es schwierig ist, auf einen nachhaltigen Konsum zu achten, wenn die Transparenz der Unternehmen nicht gegeben ist, müssten Unternehmen vermehrt gezwungen werden, ihre Wertschöpfungsketten und Arbeitsprozesse offen darzulegen. Der Wirtschaft müssten strengere soziale und ökologische Regeln auferlegt werden. Damit wird auch die zentrale Rolle der Politik deutlich. Es liegt in ihrer Verantwortung, gewisse wirtschaftliche Vorgänge zu regulieren und strukturelle Hindernisse einer suffizienten Lebensführung abzubauen. Denn nur so können suffizient orientierte Lebensführungen eines Tages zu suffizienten Lebensführungen werden.

### Literatur

- Ackermann, Ronja, Carima Grunder und Reisinger, Tina (2016). *Der Weg zur Suffizienz. Eine qualitative Studie zu suffizient orientierten Lebensführungen in der Schweiz. Unveröffentlichte Bachelor-Arbeit*. Freiburg i.Ü.: Studienbereich Soziologie, Sozialpolitik und Sozialarbeit, Universität Freiburg i.Ü.
- Bogun, Roland (1997). Lebensstilforschung und Umweltverhalten. Anmerkungen und Fragen zu einem komplexen Verhältnis. In: Brand, K. (Hg.). *Nachhaltige Entwicklung. Eine Herausforderung für die Soziologie* (211-234). Wiesbaden: Springer VS.
- Bronfenbrenner, Urie (1981). *Die Ökologie der menschlichen Entwicklung*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Diekmann, Andreas und Peter Preisendörfer (1992). Persönliches Umweltverhalten. Diskrepanzen zwischen Anspruch und Wirklichkeit. *Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie*, 44, 226-251.
- Diekmann, Andreas und Peter Preisendörfer (2001). *Umweltsoziologie. Eine Einführung*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Flick, Uwe (2014). *Qualitative Sozialforschung. Eine Einführung*. Berlin: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Kastenholz, Hans G. (1994). *Bedingungen umweltverantwortlichen Handelns in einer Schweizer Bergregion: Eine empirische Studie unter der besonderen Berücksichtigung anthropogen verursachter Klimaveränderungen*. Bern: Peter Lang.
- Kleinhückelkotten, Silke (2005). *Suffizienz und Lebensstile. Ansätze für eine milieuorientierte Nachhaltigkeitskommunikation*. Berlin: BWW.
- Leng, Marion, Kirstin Schild und Heidi Hofmann (2016). *Genug genügt. Mit Suffizienz zu einem guten Leben*. München: oekom.