

**Zeitschrift:** Energeia : Newsletter des Bundesamtes für Energie  
**Herausgeber:** Bundesamt für Energie  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Suffizienz : wieviel ist genug?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-639539>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Suffizienz: Wieviel ist genug?

Das holprige Wort Suffizienz hat seinen Ursprung im lateinischen *sufficere* und bedeutet im engen Sinn ausreichen, genug sein. Suffizienz fragt, wie viel genug ist und postuliert gleichzeitig, dass etwas genug sein kann. Sie steht für ein ressourcensparendes Verhalten beim Konsum von Gütern und Energie.

Zwei Nachhaltigkeitsstrategien kennen wir heute gut: Effizienz und Konsistenz. Effizienz sagt nichts über den tatsächlichen Verbrauch aus, sie beschreibt das Verhältnis zwischen Input und Output und will dieses verbessern – sie strebt nach einem geringeren Mitteleinsatz pro Ware oder Dienstleistung. Dabei besteht das Dilemma, dass beispielsweise Geräte, Fahrzeuge oder auch Wohnraum zwar immer sparsamer werden, gleichzeitig aber auch grösser und schwerer und mehr.

**Suffizienz propagiert einen Wertewandel und impliziert, dass es ein bestimmtes Mass gibt, das genug ist.**

Effizienzgewinne werden so durch gesteigerte Bedürfnisse teilweise kompensiert. Ökonomen sprechen auch vom Rebound-Effekt. Die zweite Strategie, die Konsistenz, verlangt, dass die Produktion von Gütern umwelt- und naturverträglich erfolgt. Durch das Schliessen von Stoffkreisläufen und den Einsatz umweltfreundlicher Technologien sowie nachhaltig erzeugter Energie soll Konsistenz erreicht werden.

## Troika der Nachhaltigkeitsstrategien

Diese beiden Strategien vermögen die Nachhaltigkeit nur dann genügend zu fördern, wenn ihnen als drittes Element zusätzlich die Suffizienz zur Seite gestellt wird. Letztere beschreibt, wie durch Verhaltensänderungen Ressourcen eingespart werden können. Die drei Wege ergänzen sich und sind aus heutiger Perspektive alle unverzichtbar. Nur die Suffizienz aber stellt in diesem Dreigespann der Nachhaltigkeitsstrategien einen normativen Anspruch an die Menschen. Während Effizienz und Konsistenz oft schmerzfrei zu haben sind und zu keinerlei Komforteinbussen

führen, zielt die Suffizienz auf eine Verhaltensänderung ab. Sie dreht sich um die Frage des Lebensstils, sie fordert Nachdenken über den eigenen Konsum und gerät damit oft viel zu schnell in den unpopulären Dunstkreis des Verzichts oder der Askese.

## Das rechte Mass

Dabei meint Suffizienz nicht Mangel oder freiwillige Armut sondern ganz einfach genug. Doch so einfach ist das nicht, denn

Gesellschaft bisher wenig Einfluss auf den Lebensstil der Bürgerinnen und Bürger ausüben kann, müsste entsprechendes Verhalten verbindlich für alle erklärt werden können. Gerade deshalb ist individuelles Handeln und die Veränderungen von Gewohnheiten trotzdem unentbehrlich. Die Pionierrolle Einzelner, die individuelle Einsicht und Bereitschaft zum Handeln werden damit zu den entscheidenden Startbedingungen sozialen Wandels. Sicher ist: Es braucht eine intensive öffentliche Diskussion über Suffizienz und den bewussten Verzicht auf Konsum, auch wenn das nicht sehr populär ist. Am Ende bleibt bei der Suffizienz nämlich einzig die Frage des wie und nicht des ob. (swp)

unser Wirtschaftssystem und die Gesellschaft funktionieren anders. Die heute prägende neoklassische Wohlfahrtstheorie setzt wirtschaftliches Wachstum mit dem Erhalt des Wohlstands gleich. Gemessen wird das Wirtschaftswachstum an der Zunahme des Bruttoinlandprodukts BIP. Suffizienz fordert hier ein Umdenken, denn das BIP beinhaltet nicht alles, was ein gutes Leben ausmacht. Sie propagiert einen Wertewandel und impliziert, dass es ein bestimmtes Mass gibt, das genug ist. Das bedingt ein neues Verständnis von Wohlstand und die Einsicht, dass Lebensstandard nicht gleich Lebensqualität ist sondern nur Teil davon. Ansätze wie «weniger», «langsamer», «regionaler» sollen sich in Zukunft etablieren und damit die Lebensqualität dennoch steigern können.

Umstritten ist die Frage, ob das Suffizienzverständnis als Grundhaltung des Einzelnen oder als gesellschaftliche Rahmenbedingung zielführend ist. Individuelle Suffizienzstrategien scheinen heute weitgehend unzulänglich. Obwohl die Politik in einer freiheitlichen

## Wussten Sie, dass ...

... der «Earth Overshoot Day», zu Deutsch Welterschöpfungstag, letztes Jahr auf den 22. August fiel? Die jährlich verfügbaren natürlichen Ressourcen der Erde sind an diesem Tag aufgebraucht. Danach übersteigt der Konsum die vorhandenen natürlichen Kapazitäten und die Menschheit lebt bis zum Jahresende über ihre Verhältnisse.

Der Tag wird jährlich von der Organisation Global Footprint Network berechnet. Die Grenze wurde erstmals Mitte der 1970er Jahre überschritten. Im Jahr 2000 fiel er noch auf den 1. November.