

**Zeitschrift:** Energieia : Newsletter des Bundesamtes für Energie  
**Herausgeber:** Bundesamt für Energie  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Wenn Effizienz und Konsistenz an Grenzen stossen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-639595>

### **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:** 13.04.2026

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

# Wenn Effizienz und Konsistenz an Grenzen stossen

Um unseren Ressourcenverbrauch effektiv zu vermindern, ist Suffizienz unumgänglich. Diese Erkenntnis setzt sich in der Wissenschaft, Forschung und Politik immer mehr durch. Suffizienz erfordert jedoch mehr als motivierte Individuen – politische und wirtschaftliche Lösungsansätze sind genauso gefragt.

Verzicht, Askese – zwei Substantive, die heute noch oft fälschlicherweise mit dem Begriff Suffizienz gleichgesetzt werden. Dabei steht Suffizienz – vom Lateinischen *sufficere*, genügen, ausreichend sein – für ein ressourcensparendes Verhalten beim Konsum von Gütern und Energie. Anders als die heute besser bekannten Nachhaltigkeitsstrategien Effizienz und Konsistenz zielt die Suffizienz auf einen Wandel ab und zwar nicht nur beim individuellen Verhalten, sondern auch auf kultureller, politischer und wirtschaftlicher Ebene. Allein der technische Fortschritt, der ein verbessertes Verhältnis von Input zu Output bringt (Effizienz) und die Produktion von Gütern noch umwelt- und naturverträglicher macht (Konsistenz), reicht in Zukunft nicht aus, um Reduktionsziele zu erreichen, wie sie etwa das Konzept der 2000-Watt-Gesellschaft beinhalten. Allerdings sind Effizienz und Konsistenz aus heutiger Sicht genauso wenig verzichtbar wie die Suffizienz.

Es gibt verschiedene Gründe, weshalb Suffizienz auf dem Weg in eine ressourcenschonende Zukunft so wichtig ist. Einer ist der sogenannte Rebound-Effekt, der dazu führen kann, dass eine erfolgreiche Effizienzmassnahme Mehrkonsum auslösen kann, der einen Teil der erzielten Einsparungen wieder auffrisst (siehe Rebound-Effekt *energeia* 3/14). Andererseits stösst auch die Konsistenz an Grenzen. Erneuerbare Energie und Rohstoffe sind nicht einfach unbegrenzt zu haben, was sich heute beispielsweise in vermehrten Nutzungskonkurrenzen manifestiert (Energieanlagen vs. Landschaftschutz, Biotreibstoffe vs. Nahrungsmittel). Zudem ist ein vollständiger Verzicht auf fossile Energieträger (konsistente Produktion) zurzeit noch Zukunftsmusik.

## Mögliche Wege zu mehr Suffizienz

Mehr Suffizienz wird mit Veränderungen auf individueller, gesellschaftlicher und kultureller Ebene verbunden sein. Doch wie lassen sich diese Veränderungen anstossen? Ein umweltspsychologisches Modell zeigt auf, wie einzelne suffiziente Verhaltensweisen auf individueller Ebene mittels verschiedener Instrumente gefördert werden können. Gemäss diesem Modell müssen Menschen suffiziente Handlungen durchführen wollen und ausführen können. Aus dem Wollen und Können ergibt sich schliesslich die Absicht, etwas zu tun. Entsprechend bestehen Instrumente und Massnahmen,

- welche die Motivation, also das «Wollen» stärken (z.B. gemeinsame Aktionen wie Gemeinschaftsgärten; Aufzeigen von konkreten Sparpotenzialen von Ressourceneinsparungen),
- welche das «Können» durch Gelegenheiten unterstützen (z.B. attraktive und bezahlbare Wohnungen mit flächensparenden Grundrissen; Car-Sharing-Angebote; guter ÖV-Anschluss) und durch die Stärkung von Fähigkeiten (z.B. Reparaturkurse; vegetarische Kochkurse) und
- welche das Verhalten konkret anstossen und unterstützen, also das «Tun» stärken (z.B. individuelles Stromverbrauchsziel; regelmässiges Verhaltensfeedback).

Obwohl die Förderung einzelner Verhaltensweisen auf individueller Ebene wichtig ist, ist sich die Forschung einig, dass der Weg zu Suffizienz breiter abgestützt sein muss. Suffizienz stellt den heutigen Lebensstil infrage, der sich an ständigem Wachstum orientiert, fordert ein Nachdenken über die konsumorientierte Gesellschaft und plädiert für die Notwendigkeit eines kulturellen Wandels.

Suffizienz bietet damit auch vielfältige Chancen: Gemeinsam können Elemente eines guten Lebens ausgehandelt und entdeckt werden, welche ein rein materielles Wohlstandsverständnis erweitern und zu einem nachhaltig verbesserten Wohlbefinden beitragen können. Sichtbare Beispiele zeigen bereits heute exemplarisch auf, wie auch mit geringerem Ressourcenverbrauch ein kreatives, anregendes und sinnstiftendes Leben resp. Arbeiten erreicht werden kann (bspw.: «Futurzwei – Stiftung Zukunftsfähigkeit», [www.futurzwei.org](http://www.futurzwei.org), «Denkwerk Zukunft», [www.denkwerkzukunft.de](http://www.denkwerkzukunft.de)).

Für eine aktive Suffizienzförderung sind individuelle Verhaltensänderungen und private Initiativen wichtig, Politik und Wirtschaft sind aber ebenso gefragt, um den Weg hin zu mehr Suffizienz mitzutragen. Dazu braucht es von der Politik verbindlich festgelegte Rahmenbedingungen, die Suffizienz in allen Lebensbereichen ermöglichen (Verkehr, Wohnen, Arbeiten, Ernährung etc.) und eine offene Diskussion, wie in unserem wachstumsorientierten Wirtschaftssystem der Ressourcenverbrauch vermindert werden kann. (*his*).

## Ausgewählte Studien zum Thema Suffizienz

- Artho J., Jenny A. & Karlegger A. (2012): Wissenschaftsbeitrag. Energieforschung Stadt Zürich. Bericht Nr. 6, Forschungsprojekt FP-1.4.
- Jenny A. (2014): Suffizienz auf individueller Ebene. Literaturanalyse zu FP-1.7. Energieforschung Stadt Zürich. Zwischenbericht Nr. 18, Forschungsprojekt FP-1.7.
- Linz M. (2012): Weder Mangel noch Übermass: Warum Suffizienz unentbehrlich ist. München: Oekom Verlag.