

Zeitschrift: Energie & Umwelt : das Magazin der Schweizerischen Energie-Stiftung
SES

Herausgeber: Schweizerische Energie-Stiftung

Band: - (2022)

Heft: 4

Artikel: Besser leben mit weniger Energie

Autor: Hänggi, Marcel

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1007759>

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: 03.02.2026

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

Besser leben mit weniger Energie

Suffizienz bedeutet, einzusehen, dass immer mehr nicht immer besser ist. Das leuchtet eigentlich fast allen ein. Trotzdem hat die Suffizienz in der Politik einen schweren Stand. Das hat mit Missverständnissen zu tun – und mit handfesten Interessen.



Marcel Hänggi

Historiker, Umweltjournalist und Buchautor

Am Beginn meiner Beschäftigung mit dem Klima – einer Beschäftigung, die mich Jahre später dazu brachte, die Gletscher-Initiative anzustossen – stand eine Beobachtung. Es war Sommer 2007 und der Weltklimarat IPCC präsentierte seinen vierten Sachstandsbericht, genauer: den Teilbericht, der davon handelt, was gegen die Klimaerhitzung zu tun sei.

In einem solchen Bericht muss es darum gehen, wie man weniger und bald gar keine Treibhausgase mehr ausstossen kann. Doch als ich die Zusammenfassung las, begegnete ich dem Wort «weniger» kaum. Ich zählte: Das Wort «weniger» fand ich 5-mal und «keine» 7-mal, das Wort «mehr» hingegen 29-mal.

Es scheint eine Hemmung zu geben, das Wort «weniger» auszusprechen.

Konsistenz, Effizienz, Suffizienz

Will man von einer Ressource weniger verbrauchen, kann man «konsistent» dasselbe tun mit anderen Ressourcen oder «effizient» dasselbe mit weniger Ressourcen. Oder man kann «suffizient» weniger tun.

Von Letzterem ist in der politischen Debatte am wenigsten die Rede. Dass der Bund zum Sparen aufruft, liegt an der besonderen Situation seit dem russischen Überfall auf die Ukraine, und seine Inserate übermitteln die Botschaft, dass Energiesparen etwas Unangenehmes sei, das nun halt sein müsse ... aber lieber hätte man es schon gewohnt warm. Wer will schon den Gürtel enger schnallen!

Darum lassen Politiker:innen lieber ihre Finger vom Thema Suffizienz. Als der Bund die Energieperspektiven 2050+ erarbeitete, auf denen auch die langfristige Klimastrategie des Bundesrats beruht, lautete die Vorgabe explizit, keine Suffizienzmassnahmen zu berücksichtigen.

Gesellschaftliche Rahmenbedingungen individueller Entscheide

Stephanie Moser vom Centre for Development and Environment der Uni Bern und Annette Jenny von der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften halten diese Zurückhaltung für unbegründet. In einem Gastbeitrag



Die Illustratorin Lina Müller hat für die SES das Thema Suffizienz veranschaulicht.

in den Tamedia-Zeitungen schrieben sie im Oktober: «Politikansätze, die Suffizienz stärken, sind besser akzeptiert, als ihr Ruf suggeriert.» Voraussetzung sei, dass Suffizienzstrategien als gerecht empfunden würden.

Ich rufe Stephanie Moser an, und sofort wird es ein wenig komplizierter. Effizienz und Konsistenz, sagt Moser, könne man umsetzen, ohne sein Verhalten gross ändern zu müssen. Suffizienz habe viel weiterreichende Implikationen. Denn Suffizienz heisse eben nicht einfach: ein Grad weniger heizen oder duschen statt baden.

Wie man heizt, ob man duscht oder Velo fährt, sind individuelle Entscheide. Aber jeder Entscheid, sagt Moser, werde unter bestimmten Rahmenbedingungen gefällt. Und diese Rahmenbedingungen könnten Suffizienz erleichtern oder erschweren. Die Politik müsse hier ansetzen und Suffizienzhindernisse abbauen.

Gemeinsam nutzen, radeln, flicken

Wie das konkret geht, frage ich Rahel Gessler, Co-Leiterin Klimaschutz und Energie der Stadt Zürich. Zürich hat 2008 in einer Volksabstimmung mit drei Viertel der Stimmen beschlossen, den Energieverbrauch auf 2000 Watt pro

Kopf senken zu wollen – das ist mehr als eine Halbierung. Das geht nur mit Effizienz und Suffizienz.

Gessler nennt einige Ansätze: Die Stadt heizt eigene Gebäude nur noch auf 19 Grad, baut vermehrt mit Recyclingmaterialien oder setzt in Schulhäusern auf gemeinsam genutzte Räume. Auf Kosten von Parkplätzen schafft Zürich Platz für Bäume und den Veloverkehr. Recyclinghöfe setzen vermehrt auf das Prinzip «bringen und holen». In Repair Cafés kann man kaputte Geräte reparieren lassen und lernen, wie man selber repariert. Man versuche heute immer mehr, Initiativen aus der Bevölkerung zu unterstützen, statt eigene Projekte zu lancieren, sagt Gessler – beispielsweise, indem man Land für Genossenschaften der solidari-schen Landwirtschaft zur Verfügung stellt.

Suffizienz fördern, ohne sie zu benennen

In einer Stadt sind die Wege kurz, die Infrastrukturen gut ausgebaut, die Bevölkerung progressiv – aber auf dem Land? Über Suffizienz im ländlichen Raum forscht Tonja Iten an der Eidgenössischen Forschungsanstalt für Wald, Schnee und Landschaft. Für ihre Doktorarbeit hat sie Vertreter:innen von 46 Gemeinden



«Suffizienz ist auch an konservatives Denken angeschlossen, der Begriff «Suffizienz» ist es kaum.»

Stephanie Moser

Centre for Development and Environment, Uni Bern



interviewt. «Der Begriff «Suffizienz» hat einen schweren Stand», sagt sie, «man setzt ihn zu oft mit «Verzicht» gleich und will nichts davon wissen.» Lediglich eine der betrachteten Gemeinden, Gipf-Oberfrick im Aargau, propagiere den Begriff.

Aber Iten hat festgestellt, dass es zahlreiche Projekte gebe, die zu «nicht-intendierter Suffizienz» führen. Man will nicht Ressourcen sparen, sondern die Lebensqualität verbessern oder die lokale Wirtschaft stärken, und schafft deshalb Begegnungszonen, Ruftaxis oder unterstützt den Dorfladen, damit die Leute für den Einkauf nicht in die nächste Stadt fahren müssen. Von der dominierenden Parteifarbe in der jeweiligen Gemeinde seien solche Projekte unabhängig. Ähnliches stellt Stephanie Moser fest, wenn sie im Rahmen eines Projekts für CO₂-neutralen Tourismus im Berner Oberland mit Vertreter:innen der Region spricht: Suffizienz ist auch an konservatives Denken angeschlossen, der Begriff «Suffizienz» ist es kaum.



Ver mehrt wieder mal die Nachbarn zum Essen einladen spart Energie und macht Freude.



Kurze Wege zu Fuss gehen führt oft schneller zum Ziel.

Das gute Leben

Suffizienz hat einen schlechten Ruf, weil sie nach Verzicht tönt und nach weniger Lebensqualität – aber wenn man die Lebensqualität erhöhen will, fördert man oft, ohne sich dessen bewusst zu sein, Suffizienz.

Julia Steinberger überrascht das nicht. Die Professorin für ökologische Ökonomik an der Uni Lausanne und Autorin des jüngsten IPCC-Berichts ist die wohl prominenteste Suffizienz-Forscherin der Schweiz. Konsumentenscheide, sagt Steinberger, seien oft nicht Ausdruck einer freien Wahl, sondern von Zwängen: Infrastrukturen zwingen zu einem bestimmten Verhalten, Produkte werden absichtlich so produziert, dass sie schnell kaputtgehen und kaum repariert werden können, die Werbung schafft Bedürfnisse, die es ohne sie nicht gäbe. Umgekehrt würden ein guter Service public, Gleichheit der Einkommen und Demokratie suffizientes Leben erleichtern. Auch Zugang zu Elektrizität ist entscheidend: Suffizienz bedeutet schliesslich, genug und nicht zu wenig zu haben.

Steinberger forscht zur Frage, wie ein «gutes Leben» (der Fachbegriff lautet «decent living») für alle möglich sei. Die Ergebnisse ihrer Forschung sind erfreulich: Eine Studie, die über 300 Massnahmen zur Senkung des Energieverbrauchs untersuchte, ergab, dass 79 Prozent der Massnahmen das Wohlergehen erhöhten und sich nur 3 Prozent negativ auswirkten. Laut einer anderen Studie, deren Ko-Autorin Steinberger war, liesse sich bis 2050 allen Menschen weltweit ein gutes Leben ermöglichen mit dem Energieverbrauch der 1960er-Jahre, obwohl 2050 dreimal so viele Menschen leben werden wie damals. Das ist schon sehr bemerkenswert: Die Menschheit scheitert gerade daran, ihre Lebensgrundlagen zu erhalten und einen Klimazusammenbruch abzuwenden – dabei ginge es uns besser, wenn wir klimaverträglich handelten.

Aber nicht alle hätten Freude. Der schlechte Ruf der Suffizienz ist für Steinberger Resultat einer gezielten Diskreditierung seitens derer, die von unserer Insuffizienz sehr gut leben. Nach der Ölpreiskrise 1972 habe es erfolgreiche politische Programme zur Förderung von erneuerbaren Energien, Energieeffizienz und Suffizienz gegeben. Darauf habe die Lobby der fossilen Industrien reagiert und viel Geld in Desinformationskampagnen gesteckt – Steinberger verweist auf die Recherchen der amerikanischen Journalistin Amy Westervelt. Ausserdem gebe es Denkbarrieren: In der Mainstream-Ökonomie dominiere eine Ideologie, derzufolge immer mehr immer besser sei.

Langsam bewegt sich etwas

Aber natürlich ist immer mehr nicht immer besser, und das leuchtet den allermeisten Men-



schen auch ohne weiteres ein. Weniger Stress, weniger Lärm, weniger Gestank – nichts davon würde man als Verzicht empfinden. Weniger Autos wünschen sich sogar die Autofahrenden, die die Strasse am liebsten für sich allein hätten. In «Suffizienz» steckt das lateinische Verb «sufficere» – genügen –, und es gibt wohl keine Moralphilosophie und keine Religion, die nicht eine Ethik des Genügens, des richtigen Masses kennt: eine Ethik der Suffizienz!

Suffizienzprogramme gibt es bislang fast nur in den Städten, aber auch die Kantone beginnen, sich dafür zu interessieren. Der Kanton Waadt hat soeben eine Fachstelle Suffizienz eingerichtet. Und auf nationaler Ebene hat der Ständerat im März eine Motion überwiesen, die den Bundesrat beauftragt, Energiesparmassnahmen zu prüfen, die auf Verhaltensänderung abzielen.

So könnte sich der politische Diskurs vielleicht langsam dem Punkt annähern, an dem sich die Wissenschaften längst befinden. Als ich Julia Steinberger besuche, spreche ich auf dem Lausanner Campus mit zahlreichen Umweltforscher:innen. Hier herrscht ein breiter Konsens, dass es weitreichender gesellschaftlicher Transformationen bedarf, um die Klimakrise zu begrenzen, und dass die Suffizienz dazugehört. Auch das IPCC kommt in seinem jüngsten Bericht zu diesem Schluss.

Niemand will Heizöl verbrennen

Am Anfang meiner Auseinandersetzung mit der Klimakrise stand der Gedanke, dass wir

weniger brauchen. Dieser Gedanke ist auch Kern der Gletscher-Initiative, die ich mitlancierte und deren Text ich verfasst habe, und er steht im Zentrum des Gegenvorschlags zur Gletscher-Initiative: des Bundesgesetzes über die Ziele im Klimaschutz, die Innovation und die Stärkung der Energiesicherheit, über das wir voraussichtlich im Juni 2023 abstimmen: Es gibt vor, wie wir uns von der Abhängigkeit von den fossilen Energien befreien.

Inwieweit das durch Effizienz, Konsistenz oder Suffizienz zu geschehen hat, lässt das Gesetz weitgehend offen. Es ist auch nicht so relevant. Denn letztlich ist auch die Suffizienz eine Form von Effizienz. Julia Steinberger sagt es so: Niemand wolle Heizöl oder Benzin verbrennen oder Strom verbrauchen, sondern man wolle eine warme Stube, man wolle zum Arbeitsplatz oder zum Ort seiner Freizeit gelangen und seine elektrischen Geräte betreiben können. Die richtigen Rahmenbedingungen ermöglichten viel Mobilität mit wenig Verkehr und viel Dienstleistung mit wenig Energie.

Suffizienz ist nichts anderes als Effizienz, systemisch gedacht.

PS: Der jüngste Sachstandsbericht des IPCC ist schon der sechste. Der Teilbericht zur Frage, was gegen die Klimakrise zu tun sei, ist im April erschienen. In seiner Zusammenfassung kommt das Wort «weniger» 25-mal, «keine» 36-mal, «mehr» 48-mal – und neu «Suffizienz» immerhin 3-mal vor.



Wir leben auf zu grossem Fuss. Suffizienz heisst, genug zu haben; nicht zu viel und auch nicht zu wenig.



Wer suffizient lebt, hat oft mehr Zeit und weniger Stress. Zeit, die wir zum Staunen nutzen können.

