

Zeitschrift:	Neue Wege : Beiträge zu Religion und Sozialismus
Herausgeber:	Vereinigung Freundinnen und Freunde der Neuen Wege
Band:	110 (2016)
Heft:	5
Artikel:	Suffizienz als Kernelement der Postwachstumsökonomie : in soziales statt monetäres Kapital investieren, um den Wachstumszwang einzudämmen
Autor:	Paech, Niko
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-632295

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: 14.02.2026

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

Suffizienz als Kernelement der Postwachstumsökonomie

In soziales statt monetäres Kapital investieren, um den Wachstumswang einzudämmen

Eine immer grössere Anzahl verfügbarer Angebote, ausufernde Kommunikationsmöglichkeiten und neue Informationen über käufliche Selbstentfaltungsmöglichkeiten überfordern die Subjekte. Damit Konsumaktivitäten überhaupt Nutzen stiften können, muss ihnen ein Minimum an eigener Zeit gewidmet werden. Suffizienz bedeutet daher auch Angstfreiheit, weniger zu benötigen und selbstbestimmter zu sein.

Sämtliche Anläufe einer ökologischen Modernisierung, die ein «grünes» Wachstum und damit eine politisch leicht zu vermittelnde Umgehung jeglicher Anspruchsmässigung versprochen, sind grandios gescheitert. Der Versuch, moderne Konsumkulturen, die auf einer zunehmenden Entgrenzung materieller Freiheiten beruhen, durch technische Vorkehrungen von ökologischen Schäden abzukoppeln, hat zuweilen sogar das Gegenteil bewirkt.

Vor dem Trümmerhaufen geplatzter Fortschrittsverheissungen formieren sich innerhalb der Nachhaltigkeitsforschung wachstumsskeptische Positionen. Sie firmieren unter Bezeichnungen wie «Degrowth» (D'Alisa/Demaria/Kallis 2016), «Steady State» (Daly 1977), «Décroissance» (Latouche 2006), «Decrescita» (Pallante 2005) oder «Postwachstumsökonomie» (Paech 2012). Von letzterer handelt der vorliegende Beitrag, insbesondere dem darin enthaltenen Konzept der Suffizienz.

Zeitökonomische Grenzen

Der expansive Charakter moderner Freiheitsauslegungen wird einer gewandelten Realität nicht mehr gerecht. Frühe Phasen der Moderne waren nicht nur von materieller Knappheit, sondern von einer noch nicht ausgeschöpften menschlichen Aufnahmekapazität für zusätzliche Optionen konsumtiver Selbststeigerung geprägt. Dieses Zweigestirn aus Haben-wollen und Verarbeiten-können war der Motor einer Ausdehnungsbewegung, die folgerichtig mit Freiheitsgewinnen gleichgesetzt werden konnte. Inzwischen zeichnet sich ein Stadium der kaum mehr zu bewältigenden Überladung ab. Alle Dimensionen menschlicher Existenz sind okkupiert und vollgepfropft: Die Ökosphäre, die Landschaft, die Städte, die Häuser, die Terminkalender, die Freizeit, die Mobilität, die Bildung, die Vorsorge, das Portfolio beruflicher Entfaltung, die digitalen Kommunikationskanäle inklusiver neuer sozia-

ler Netze, die bis in die letzten Nischen des Alltags reichen.

Alles ist verdrahtet, an jedem Ort und zu jeder Zeit günstig erhältlich. Deshalb ist modernes Leben so komfortabel – und doch zugleich so schwer. Denn zwei einander verstärkende Mechanismen konterkarieren das Glücksversprechen einer unbeschränkten Möglichkeitsvermehrung: Erstens macht sich Erschöpfung (vgl. Ehrenberg 2004) infolge des Abarbeitens einer kaum zu bewältigenden Ereignis- und Optionendichte breit, die zweitens auf grassierende Inhaltsleere trifft, weil die einzelnen Optionen nur noch flüchtig «angetriggert» werden können. Überfluss und Vielfalt an Möglichkeiten, die alle erschlossen werden wollen, führen in eine unerträgliche Leichtigkeit – zutreffender: Seichtigkeit – des Seins. Damit Konsumaktivitäten überhaupt Nutzen stiften können, muss ihnen ein Minimum an Aufmerksamkeit gewidmet werden. Da aber das Angebot an Optionen geradezu explodiert, der Tag aber nach wie vor nur 24 Stunden hat, verschärft sich die Verwendungskonkurrenz um die nicht vermehrbare Ressource Zeit, insbesondere wenn sie sich auf eine immer grösse Anzahl von Konsumobjekten verteilt. Jedem einzelnen davon wird ein zusehends geringeres Quantum an Aufmerksamkeit zuteil. Damit wird die minimal erforderliche Zeit zum Ausschöpfen konsumtiver Optionen zum Engpassfaktor (vgl. Paech 2010).

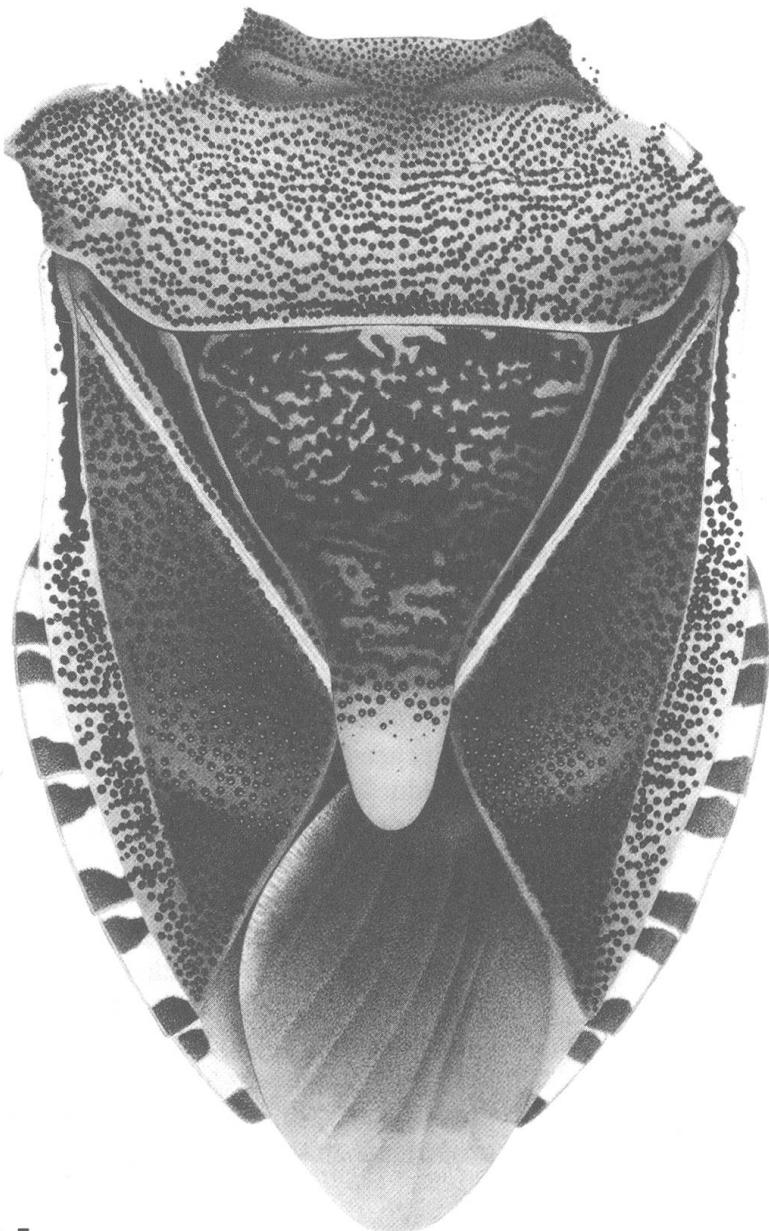
Flüchtiger Überkonsum

Wenn immer mehr Handlungsoptionen, Informationsverarbeitung und Entscheidungsbedarfe auf ein nicht vermehrbares Potenzial an Aufmerksamkeit treffen, nimmt zwar der Konsumwohlstand rechnerisch zu, aber seine positive Wirkung bleibt nicht nur auf der Strecke, sondern kann sich sogar umkehren. An die Stelle lustvoller Ausschöpfung tritt das buchstäblich oberflächlichste Prinzip einer Aneignung,

nämlich das Scannen und Surfen auf einem Ozean der Möglichkeiten, in den an keiner Stelle mehr eingetaucht werden kann. Für das zur Kontemplation nötige Verweilen fehlt es an Zeit, weil der Drang, möglichst viel mitzunehmen, eine entsprechend hohe Geschwindigkeit verlangt, mit der sofort zum nächsten Ereignis davongeeilt wird. Folglich gerät jede Balance zwischen horizontaler Vorwärtsbewegung und vertikaler Vertiefung zulasten der Letzteren aus den Fugen.

Und immer sitzt die Angst im Nacken, etwas anderes zu verpassen, sollte die Verweildauer an einem Punkt innerhalb des multioptionalen Koordinaten-

Baumwanze, Areal
Paul Scherrer Institut,
Kanton Aargau.
Die rechte Thorax-
spitze ist deformiert.



systems zu lang werden. Irgendwann können Konsum- und Mobilitätssteigerungen nur noch der Behauptung einer sozialen Position dienen. Es sind defensive Zuckungen aus Furcht davor, gegenüber jenen zurückzufallen, die mehr Beute vorweisen können. Das Resultat ist eine Anhäufung von Symbolen oder Wohlstandstrophäen, deren Zweck nur noch darin besteht, sich ihrer Existenz zu vergewissern. Selbst das Erinnerungsvermögen in Bezug auf vergangene Genüsse wird infolge eines Dammbruchs der vielen bunten Möglichkeiten überflutet. Wenn Konsum zum flüchtigen Überkonsum degeneriert, kehrt sich die durch ihn angestrebte Wirkung ins direkte Gegenteil um.

Die Geschichte des ökonomischen Fortschritts lässt sich eben auch anders erzählen: Erst kommt die Befreiung von Unmündigkeit, Knappheit und Not, dann der Überfluss und zunehmend grenzenlose Selbstverwirklichung, irgendwann wird die Zeit zum Engpassfaktor, und die Konsumverstopfung leitet zum Burnout über. Am Ende mausert sich die Depression zur Zivilisationskrankheit Nummer eins – ausgerechnet in prosperierenden Wohlstandsgesellschaften.

Zeitökonomische Rationalität

Die im Folgenden skizzierte zeitökonomische Theorie der Suffizienz gründet auf einem simplen bereits weiter oben beschriebenen Sachverhalt: Damit Konsumaktivitäten überhaupt Nutzen stiften können, muss ihnen ein Minimum an eigener Zeit gewidmet werden. Die individuelle Überladung mit Produkten, Services und Events kann eine kritische Grenze erreichen. Denn wenn die pro Aktivität verfügbare Zeit unter ein bestimmtes Minimum zu fallen droht, ergibt sich eine unvermeidliche Konsequenz: Das «Viel-Haben tritt in Widerspruch zum Gut-Leben» (Sachs 2002, 214). Somit bildet die Allokation des individuell verfügbaren Zeitbudgets ein unvermeidbares Entscheidungsproblem.

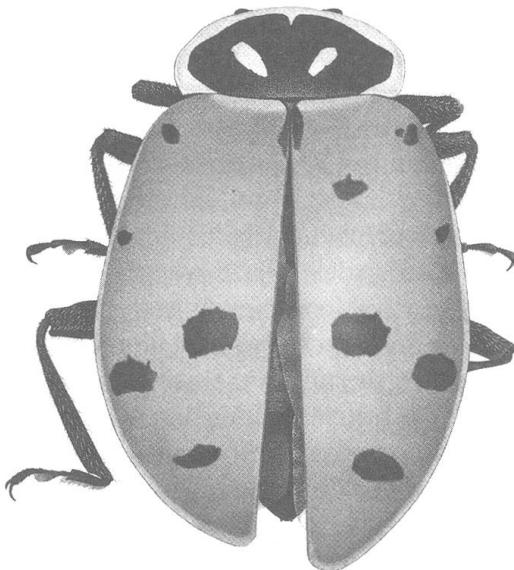
Relevant ist dabei eine individuelle Zeitrestriktion, weil für konsumtive Zwecke nur verfügbar ist, was von der Tages-, Jahres- oder Lebensspanne nach Abzug anderer Zeitverwendungen übrig bleibt, nämlich

- Einkommenserwerb,
- Einbezogenheit in die Produktion/ Nutzung marktfreier Güter und
- Intimsphäre (Schlafen, Essen, Körperpflege etc.).

Weiterhin lässt sich das knappe Zeitbudget in fixe und variable Konsumzeit unterteilen (vgl. Paech 2010). Die Erstgenannte entspricht jenem Zeitinput, der für eine vorherige Informationsbeschaffung zwecks Auswahl und Vergleich verschiedener Angebote, die Kaufentscheidung, die Abwicklung des Kaufs oder gegebenenfalls für eine Installation und Einarbeitung in die Bedienung notwendig ist. Mit anderen Worten: Die Wirkung des Konsums fällt nicht vom Himmel, sondern bedarf stets einer Vorbereitung, die nie ohne Zeitinput zu haben ist, aber noch nicht zur Steigerung des Nutzens führt.

Güter, deren Verwendung kein minimales Zeitfixum beansprucht, bevor die eigentliche Ausschöpfung der nutzenstiftenden Potenziale im Rahmen der variablen Konsumzeit beginnen kann, dürften eine Ausnahme darstellen. Vielmehr führen die Proliferation des verfügbaren Variantenreichtums sowie der räumlich und zeitlich entgrenzten Beschaffungsmöglichkeiten tendenziell zur Erhöhung der fixen Konsumzeit, weil zwischen einer immer größeren Anzahl verfügbarer Angebote entschieden werden muss. Auch die ausufernden Kommunikationskanäle, die das konsumierende Subjekt ständig mit neuen Informationen über käufliche Selbstentfaltungsmöglichkeiten konfrontieren, verbrauchen Zeit, weil die übermittelten Reize verarbeitet werden müssen.

Demgegenüber erstreckt sich der variable Zeitanteil auf die eigentliche Verwendung oder den Gebrauch, also jene



Phase, die überhaupt erst Nutzensteigerungen generiert. Was an fixer Konsumzeit verbraucht wird, um die Suche, Informationsverarbeitung und Entscheidungsvorbereitung zu bewältigen, verringert die verbleibende variable Zeit, die zur Steigerung des Nutzens notwendig ist. Wenn nach Ausschöpfen des gesamten Zeitbudgets eine weitere Konsumaktivität hinzugefügt wird, kann dies den Nutzen jener Güter verringern, deren variabler Zeitanteil zugunsten des zusätzlichen Gutes notwendigerweise zu verringern wäre. Somit wären Konstellationen denkbar, in denen zusätzlicher Konsum das Nutzenniveau senkt, weil er andere Güter, die um dieselbe knappe Zeit «konkurrieren», entwertet oder gänzlich nutzlos werden lässt.

Unter diesen Prämissen kann ein möglichst hohes Niveau an Wohlbefinden die Konzentration auf ein begrenztes Spektrum von Konsumaktivitäten voraussetzen. Dies würde mit Versorgungsmustern harmonieren, die sich Einfachheit als Lebenskunst zu eigen machen, um «bewusst ein Desinteresse für zu viel Konsum zu pflegen» (Sachs 2002, S. 215). Wer sich eines ausufernden Konsum- und Mobilitätsballastes entledigt, verzichtet also nicht, sondern optimiert letztlich den zeitabhängigen Nutzen. Sich klug jener Last zu entledi-

gen, die viel Zeit kostet, aber nur minimalen Nutzen stiftet, führt im Übrigen zu mehr Unabhängigkeit vom volatilen Marktgeschehen, von Ressourcen, Geld und Erwerbsarbeit. Suffizienz bedeutet daher auch Angstfreiheit, denn wer weniger benötigt, ist auch weniger angreifbar.

Postwachstumsökonomische Konturen

Nur durch den Rückbau des Industriemodells zu einer «Postwachstumsökonomie» können sozial stabile und global faire Versorgungsstrukturen entstehen, die innerhalb ökologischer Belastungsgrenzen auf andere Kontinente übertragbar sind. Demnach müsste jeder ErdbewohnerIn seine/ihre Bedürfnisse im Rahmen eines individuellen CO₂-Kontingentes von etwa 2,7 Tonnen befriedigen können, sonst ist das Zweigrad-Klimaschutzziel bei über 7 Milliarden Menschen nicht zu erreichen. Seit dem grandiosen Scheitern «grüner» Wachstumsträume und einem drohenden «Peak Everything» (Heinberg 2007) verbleibt als Option lediglich ein – gemessen an derzeitigen europäischen Verhältnissen – drastisch verkleinertes Industriesystem, erweitert um eine Regional- sowie eine Subsistenzökonomie. Wenn für jede erwachsene Person nach einem Rückbau der kommerziellen Ökonomie auf die Hälfte der momentanen Grösse eine 20-Stunden-Beschäftigung verfügbar wäre, liesse sich damit immer noch eine sparsame Konsumausstattung finanzieren. Und die nun freigestellten 20 Stunden würden Spielräume für handwerkliche Ergänzungsleistungen und kooperative Formen der Selbstversorgung eröffnen.

- *Nutzungsintensivierung durch Gemeinschaftsnutzung:* Wer die Nutzung von Gebrauchsgegenständen mit anderen Personen teilt, trägt dazu bei, industrielle Herstellung durch soziale Beziehungen zu ersetzen. Doppelte Nutzung bedeutet halbiertes Bedarf. Verschenk-

Marienkäfer aus Richland, Washington/USA. Der linke Flügel ist kürzer.

märkte, Tauschbörsen, -ringe und -partys sind weitere Elemente.

- *Nutzungsdauerverlängerung*: Wer durch handwerkliche Fähigkeiten oder manuelles Improvisationsgeschick die Nutzungsdauer von Konsumobjekten erhöht – zuweilen reicht schon die achtsame Behandlung, um frühen Verschleiss zu vermeiden –, substituiert materielle Produktion durch eigene produktive Leistungen, ohne auf Konsumfunktionen zu verzichten. Wo es gelingt, die Nutzungsdauer durch Instandhaltung, Reparatur, Umbau undsowieso durchschnittlich zu verdoppeln, könnte die Produktion neuer Objekte entsprechend halbiert werden. Offene Werkstätten, Reparatur-Cafés und Netzwerke des hierzu nötigen Leistungs- und Erfahrungsaustausches würden dazu beitragen, ein modernes Leben mit weniger Geld und Produktion zu ermöglichen.

- *Eigenproduktion*: Im Nahrungsmittelbereich erweisen sich Hausgärten, Dachgärten, Gemeinschaftsgärten und andere Formen der urbanen Landwirtschaft als Möglichkeit einer partiellen Deindustrialisierung. Künstlerische und handwerkliche Betätigungen reichen von der kreativen Wiederverwertung ausrangerter Gegenstände – beispielsweise zwei kaputte Computer ausschlachten, um daraus ein funktionsfähiges Gerät zu basteln – über selbst gefertigte Holz- oder Metallobjekte bis zur semiprofessionellen Marke «Eigenbau».

Monetäres versus soziales Kapital

Moderne Subsistenz bedeutet Autonomie, insbesondere sich durch subversive Taktiken unabhängig(er) von Geld- und IndustrieverSORGUNG zu machen. Das Rezept ist einfach: Industriegüter werden durch eigene Produktion ersetzt oder durch selbsttätige und kooperative Subsistenzleistungen «gestreckt», um das Potenzial der Bedürfnisbefriedigung einer bestimmten Produktionsmenge zu vervielfachen. Dazu sind drei Ressour-

cen nötig: erstens handwerkliches Improvisationsgeschick, künstlerische und substanzielle Kompetenzen. Zweitens eigene Zeitressourcen, denn manuelle Verrichtungen, die energie- und kapitalintensive Industrieproduktion ersetzen, sind entsprechend arbeitsintensiv. Drittens sind soziale Netze wichtig, damit sich verschiedene Neigungen und Talente synergetisch ergänzen können.

Als Ergänzung zu einer zurückgebauten Industrie und den beschriebenen Subsistenzpraktiken kommt der Regionalökonomie die Rolle zu, durch professionelle Bereiche – jedoch weitaus weniger technisiert, spezialisiert und globalisiert – jene verbleibenden Versorgungsbereiche auszufüllen, die einerseits aus ökologischen Gründen nicht in der Industrie verbleiben sollen, andererseits den Subsistenzbereich überfordern würden. Eine derart multiple Versorgung steigert die Krisenresistenz und mindert den Wachstumsdruck, weil monetäres durch soziales Kapital ersetzt wird. Mit dem hierzu nötigen Übungsprogramm kann jederzeit begonnen werden – auch ohne Veränderung politischer Rahmenbedingungen. ●

Literatur

- Giacomo D'Alisa / Frederico Demaria / Giorgios Kallis: *Das Degrowth-Handbuch*. München 2016.
Herman Daly: *Steady-State Economics*. Washington 1977.
Alain Ehrenberg: *Das erschöpfte Selbst*. Frankfurt 2004.
Richard Heinberg: *Peak Everything. Waking Up to the Century of Declines*. Gabriola Island 2007.
Serge Latouche: *Le pari de la décroissance*. Paris 2006.
Niko Paech: *Nach dem Wachstumsrausch: Eine zeitökonomische Theorie der Suffizienz*, in: Zeitschrift für Sozialökonomie 47/166-167, 2010, S. 33–40.
Niko Paech: *Befreiung vom Überfluss. Auf dem Weg in die Postwachstumsökonomie*. München 2012.
Maurizio Pallante: *La decrescita felice. La qualità della vita non dipende dal PIL*. Roma, 2005.
Wolfgang Sachs: *Nach uns die Zukunft*. Frankfurt 2002.

Niko Paech, *1960, studierte Volkswirtschaftslehre und vertritt derzeit den Lehrstuhl für Produktion und Umwelt an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg. Er forscht und lehrt u.a. in den Bereichen Klimaschutz, nachhaltiger Konsum, Umweltökonomik, Sustainable Supply Chain Management, Innovationsmanagement und Postwachstumsökonomik.

niko.paech@uni-oldenburg.de