

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 74 (2017)
Heft: 4: Sensibles Organ : Empfindliche Haut

Artikel: Weniger ist mehr
Autor: Dürselen, Gisela
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-737649>

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: 11.01.2026

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

Weniger ist mehr

Immer mehr Menschen leben freiwillig genügsam. Was gewinnen Sie? Und was wäre, wenn alle so leben würden? Mit Berner Wissenschaftlerinnen dem nachhaltigen Leben auf der Spur.

Text: Gisela Dürselen

Rahel hält nur beim zu Fuss Gehen und Fahrradfahren Tempo für angemessen. Alles andere ist ihr zu schnell. Maria hat kein Auto, keinen Fernseher und geht nie auswärts essen. Für Florian ist es jedes Mal eine Überwindung, wenn er neue Kleidung einkaufen muss. Am meisten freut es ihn, wenn das gute Stück langlebig ist und er es daher viele Jahre wird tragen können.

Warum verzichten Rahel, Maria und Florian auf so viele Dinge? Wissenschaftlerinnen am Interdisziplinären Zentrum für nachhaltige Entwicklung und Umwelt (CDE) der Universität Bern gingen in einem Forschungsprojekt (Laufzeit 2013 bis 2016) dieser Frage nach. Im Zuge von Interviews in der Deutschschweiz versuchten sie herauszufinden, welche Einstellungen und

Werte hinter solchen Verhaltensweisen stecken. Marion Leng, Kirstin Schild und Heidi Hofmann fanden heraus, dass ein zentraler Antrieb hierfür das Bedürfnis nach Gerechtigkeit ist: Die Befragten fühlen sich verantwortlich für Menschen in armen Ländern, für künftige Generationen und die Natur. Die Ergebnisse des von der Stiftung Mercator Schweiz geförderten Forschungsprojekts sind in dem Buch «Genug genügt. Mit Suffizienz zu einem guten Leben» nachzulesen. 45 Jahre nach Erscheinen der Studie «Grenzen des Wachstums» des Club of Rome ist die Debatte um die

Endlichkeit von Ressourcen und die Übernutzung der Natur aktueller denn je: Die Menschheit konsumiert zu viel. Die Natur kann sich nicht mehr erholen. Der globale Erdüberlastungstag war 2016 bereits am 8. August: Bis zu diesem Tag wurden bereits so viele erneuerbare Ressourcen verbraucht und Treibhausgase ausgestossen wie die Erde nur binnen eines ganzen Jahres ausgleichen könnte.

Im Zentrum der Nachhaltigkeitsdebatte stehen drei Strategien: Effizienz, Konsistenz und Suffizienz. Effizienz und Konsistenz setzen auf technische Lösungen:

Haushaltsgesäte und Autos werden immer sparsamer, in die Produktion kommen erneuerbare oder biologisch abbaubare Rohstoffe, und ein ausgeklügeltes Recyclingverfahren verwandelt Abfälle in wertvolle Aus-

gangsstoffe. Die Hoffnung ist: Ökosysteme werden zwar genutzt, aber nicht übernutzt und zerstört. Wachstum und Konsum könnten damit nachhaltig werden, und die Welt liesse sich auch ohne Verzicht bewahren.

Wäre da nicht der sogenannte Rebound-Effekt. Er tritt dann ein, wenn Einsparungen dank technischer Innovationen wieder zunichte gemacht werden, weil sie zu einem höheren Konsum verführen: Wenn mehr Auto gefahren wird, weil Motoren weniger Sprit brauchen, oder wenn insgesamt mehr konso-

*Wem genug zu wenig ist,
dem ist nichts genug.*

Epikur

Am heimischen Badesee Urlaub machen statt per Flieger um die Welt zu jetten: ein Beispiel für suffizientes Freizeitverhalten.



miert wird, weil die Preise für bestimmte Produkte sinken. Effizienz, Konsistenz und Suffizienz: Alle drei Nachhaltigkeitsstrategien sind gleich wichtig und nur im Verbund wirksam, sagen Suffizienz-Befürworter. Weniger Konsum heisst weniger Nachfrage nach Gütern und Dienstleistungen, was Wirtschaftswachstum und Wohlstand in Frage stellt, kontern Suffizienz-Gegner.

Gutes Leben statt BIP messen

Wachstumskritiker wiederum monieren, dass das Bruttoinlandprodukt (BIP) zumindest in den entwickelten Industrienationen kein geeignetes Instrument mehr sei für die Messung von Lebensqualität. Ab einem bestimmten Stadium der Entwicklung lasse Wirtschaftswachstum allein die Zufriedenheit der Menschen nicht mehr steigen. Ausserdem verweise das BIP nur auf wirtschaftliche Transaktionen, sage aber nichts aus über das tatsächliche Wohlbefinden der Menschen.

Schon der griechische Philosoph Epikur sprach von einem guten Leben, das sich nicht durch Geld definiert, und setzte in seiner Philosophie der Freude auf Seelenruhe und eine vernünftige Lebensführung. Heute gibt es Staaten, in denen gutes Leben sogar Verfassungsrang hat: Neben Bhutan mit seinem Bruttonationalglück zählen dazu Bolivien und Ecuador. Dort geht das Konzept «buen vivir» zurück auf indigene Traditionen und hat ein neues soziales Zusammenleben in Harmonie mit der Natur zum Ziel.

Immer wieder abwägen

In dem Berner Forschungsprojekt beurteilten die Befragten Konsum an sich meist eher kritisch und assoziierten damit Unfreiheit und Abhängigkeit. Oder, wie Maria es ausdrückte: als eine «Kompensation ... für etwas, was dir sonst im Leben fehlt». Doch beileibe nicht alle Menschen, die Wert auf Nachhaltigkeit legen, gehen so weit wie Maria. Das tägliche Leben besteht aus Kompromissen. Besonders dort, wo das eigene Verhalten entscheidend für die Nachhaltigkeit ist: beim Essen und Wohnen und bei der Mobilität. Sogar manche der befragten Deutschschweizer gaben an, dass es wie beim Fliegen immer wieder

Situationen gebe, in denen das Abwägen zwischen Wunsch und Wertvorstellung schwierig sei. Es gibt auch eine ganz andere Position: Das Wort Suffizienz kommt von «genug», und Genügsamkeit klingt nach Verzicht und Einschränkung und löst bei vielen erst einmal Unlust aus.

«Welche Vorteile haben also jene, die so leben wie Maria?», fragten die drei Berner Forscherinnen. Eine Vorannahme zum Projekt war, dass Menschen erst dann bereit sind, ihr Verhalten zu ändern, wenn sie etwas gewinnen können. Die Hoffnung: Kann gezeigt werden, dass ein suffizienter Lebensstil wesentlich zu einem guten Leben beiträgt, sind vielleicht auch andere motiviert, ihr Leben zu ändern.

Wirklich wichtig: Beziehungen

Tatsächlich listet das Fazit zum Forschungsprojekt eine Reihe von immateriellen Vorzügen auf, die ein genügsames Leben zu bieten hat: «Suffizient lebende Personen können es sich leisten, Teilzeit zu arbeiten oder einer Tätigkeit nachzugehen, die zwar als sinnvoll empfunden wird, finanziell aber wenig abwirkt. Deshalb und weil sie verhältnismässig wenig Materielles besitzen, das sie pflegen und instand halten müssen, bleibt ihnen viel Zeit, die selbstbestimmt und nach eigenem Gutdünken gestaltet werden kann.» Solche Menschen leben der Studie zufolge bewusst, weil sie die nötige Zeit haben, sich zu überlegen, «was wirklich wichtig ist und worauf die eigene Lebensenergie verwendet werden soll». Zu dem, was wichtig ist, gehört: «mehr Zeit für den Aufbau und die Pflege von persönlichen Beziehungen».

Politik muss Anreize setzen

Aus der Untersuchung ging auch hervor, dass für die Verankerung eines Lebensstils in der Breite der Gesellschaft ein politischer Rahmen entscheidend ist. Denn wo zum Beispiel keine Infrastruktur für Fahrradverkehr besteht, werden die Wenigsten vom Auto aufs Rad umsteigen. Die Berner Forscherinnen setzen auf Anreize: Zum Beispiel auf eine Förderung von alternativen Arbeitszeitmodellen und gemeinschaftlichen Initiativen wie Repaircafés und Tauschbörsen und auf eine räumliche Zusammenführung



Verhalten ändern:
Mehr Gemüse essen
statt Fleisch. Eben
genügsam(er) sein.

Mehr zum Thema:

Marion Leng, Kirstin Schild, Heidi Hofmann:
Genug genügt. Mit Suffizienz zu einem gu-
ten Leben, oekom Verlag, München 2016.
ISBN: 978-3-86581-815-7; 19.95 EURO.

von Arbeit, Wohnen und Freizeit, wie es das Modell «Stadt der kurzen Wege» vorsieht. Jenseits von Anreizen sind auch härtere Massnahmen wie eine höhere Besteuerung von umweltschädlichem Verhalten im Gespräch. Beliebt ist so etwas nicht: Als das deutsche Umweltbundesamt im Januar dieses Jahres forderte, die Mehrwertsteuer auf tierische Lebensmittel zu erhöhen, erhielt es prompt eine Abfuhr aus allen politischen Lagern; in der Schweiz entschieden sich die Stimmbürger 2016 mehrheitlich gegen die Initiative Grüne Wirtschaft.

Für Dr. Manfred Linz vom Wuppertal Institut für Klima, Umwelt und Energie, einer gemeinnützigen GmbH, ist es aussichtslos zu hoffen, die anstehenden ökologischen Probleme könnten allein durch Technik und ohne Konsumverzicht gelöst werden. Die Erwartung, ein allgemeiner Kulturwandel werde auf rein frei-

williger Basis stattfinden, habe sich bisher nirgendwo erfüllt und sei auch für die nächste Zukunft nicht absehbar.

Ohne Einschränkungen beim Verbrauch an Energie, vor allem fossiler Herkunft, sowie an endlichen Rohstoffen und Flächen werde es jedoch kein zukunfts-fähiges Leben geben, betont Linz und plädiert für einen politischen Ordnungsrahmen, der sowohl fördernde als auch verpflichtende Regelungen beinhaltet. In einem Katalog listet er Massnahmen wie die Verhinderung von geplantem Verschleiss auf, aber auch eine Fast-Food- und Fleischsteuer, eine Begrenzung von Werbung und von Parkflächen in Kommunen. Einige seiner Vorschläge sind umstritten. Dennoch hofft Linz, die Einsicht in die Unausweichlichkeit möge rechtzeitig siegen: Früher oder später werde der Klimawandel mit seinen Folgen sowieso allen Seiten klar machen, dass «die abverlangten Verzichte nicht erwünschte Gewinne verdrängen, sondern lebensbedrohende Verluste verhindern».

Suffizienz-Tipps

Schon kleine Verhaltensänderungen können beachtliche Auswirkungen auf die Umwelt haben. Der WWF Schweiz hat sieben wirksame Suffizienz-Tipps zusammengestellt:

- * Ferien in der Nähe statt am anderen Ende der Welt.
- * Nicht mit dem Auto pendeln, lieber nahe am Arbeitsplatz wohnen.
- * Mehr Obst, Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchte und weniger Käse und Fleisch essen.
- * Alle eingekauften Lebensmittel auch aufessen.
- * Nur wenige, dafür aber langlebige Kleider, Elektronikgeräte und Möbel kaufen. Öfter mal tauschen statt shoppen.
- * Umweltfreundlich abstimmen und wählen.
- * Wohnfläche verkleinern.

Praktische Anleitungen für ein suffizientes Leben gibt es online: www.wwf.ch/suffizienz.