

**Zeitschrift:** Wohnen  
**Herausgeber:** Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger  
**Band:** 92 (2017)  
**Heft:** [2]: Bescheiden wohnen

**Artikel:** "Es geht um Gerechtigkeit"  
**Autor:** Krucker, Daniel / Schild, Kirstin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-737492>

### **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:** 02.04.2026

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

KIRSTIN SCHILD ÜBER DIE VORTEILE VON SUFFIZIENZ

# «*Es geht um Gerechtigkeit*»

INTERVIEW UND FOTO: DANIEL KRUCKER

«Suffizienz» könnte man mit Genügsamkeit oder Verzicht übersetzen. Hinter dem Begriff steht eine Lebenshaltung, die sich gegen den wachsenden Verbrauch von Rohstoffen und Energie wehrt. Wer suffizient lebt, beschränkt sich freiwillig beim Konsum. Kirstin Schild erforscht die Frage, ob einfach leben besser leben bedeutet.

**Wohnenextra:** Sie haben für Ihr Buch «Genug genügt»\* 16 Menschen zu ihrem suffizienten Lebensstil befragt. Alles Leute, die freiwillig auf vieles verzichten. Auf welche Motivationsfaktoren sind sie gestossen?

Kirstin Schild: Es geht um verschiedene Werte. Um Gerechtigkeit gegenüber heutigen Menschen und kommenden Generationen. Die Befragten verspüren ein Verantwortungsgefühl für die Natur als unserer Lebensgrundlage, die man sorgsam und schonend behandeln sollte. Wer suffizient lebt, ist sich über die Auswirkungen unseres masslosen oder unbedachten Konsumverhaltens bewusst. Die Interviewten versuchen ernsthaft, mit möglichst geringem Ressourcenverbrauch auszukommen. Dabei sind sie alle zufrieden bis sehr zufrieden mit ihrem Leben. Die meisten arbeiten Teilzeit. Dadurch bestimmen sie relativ selbstbestimmt über ihre Zeit, was ein ganz wichtiger Faktor für Zufriedenheit ist. Man hat dadurch mehr Zeit für sich, Familie, Freunde und Hobbys. Und die Befragten gaben auch an, dass ihr heutiger Lebensstil einfacher sei, weil sie sich um weniger Dinge kümmern oder sich keine Sorgen mehr darum machen müssen.

**Ein suffizienter Lebensstil in einem so reichen Land wie der Schweiz dürfte nicht ganz einfach sein. Die Verlockungen sind gross. Haben Sie auch von Schwierigkeiten erfahren?**

Selbstverständlich. Zum Beispiel ist für viele Reisen so ein Thema. Die meisten Be-

fragten haben einen bildungsnahen Hintergrund und sind sehr offen und neugierig auf die Welt. Der eine oder andere leidet darunter, auf Reisen zu exotischen Zielen zu verzichten. Es gab aber auch Leute, die den Job gekündigt haben, weil dieser mit zu vielen Flugreisen verbunden war. Auch die Partner-

*«Die Natur als Lebensgrundlage sollte man schonend behandeln.»*

schaft ist ein Thema. Wenn jemand vielleicht lieber mit dem Auto in die Ferien fährt oder Lust auf ein neues Möbelstück hat, kann das schon zu Reibungen führen. Viele sagten auch, dass sie nicht als Aussenseiter wahrgenommen werden wollen. Sie suchen diese Rolle nicht, die ihnen die Gesellschaft fast automatisch überstülpt. Deshalb sprechen sie von sich aus wenig über ihren Lebensstil.

**Sind suffizient Lebende glücklicher als andere Menschen?**

Wir haben keine Vergleichsstudie gemacht, darum kann ich das nicht beurteilen. Aber man weiss, dass es Menschen überfordern kann, sehr viele Optionen zu haben, und dass sie darum sogar weniger glücklich sind. Den Faktor Zeit habe ich schon angesprochen, ihn hat die Glücksforschung eindeutig als besonders wichtig





**Kirstin Schild** (40) studierte Philosophie, Germanistik und Religionswissenschaften. Seit 2013 ist sie als wissenschaftliche Mitarbeiterin am «Centre for Development and Environment» (CDE) der Universität Bern tätig. Ihre aktuellen Forschungsgebiete sind Suffizienz und Fragen nach dem guten Leben.

ausgewiesen. Bei einem suffizienten Lebensstil bestehen also unzweifelhaft Aspekte, die die allgemeine Lebenszufriedenheit fördern. Man muss aber auch anerkennen, dass es auf der anderen Seite Leute gibt, die es glücklich macht, wenn sie extrem viel arbeiten.

**Gibt es bestimmte gesellschaftliche Voraussetzungen, die einen suffizienten Lebensstil fördern können?**

Ein gewisser gesellschaftlicher Wohlstand ist eine Grundvoraussetzung. In Sachen Mobilität braucht es eine funktionierende Infrastruktur, denn man kommt nicht überall zu Fuss oder mit dem Velo hin. Dann sollte es ein gutes Angebot von Bio- und Fairtradeprodukten in der näheren Umgebung geben, vor allem für Nahrungsmittel. Natürlich ist es auch entscheidend, dass man in einem politischen System lebt, das einen gewissen Freiraum zulässt. Und Teilzeitarbeit muss möglich sein, was heute noch längst nicht in allen Branchen der Fall ist.

**Klingt nach Lifestyle – den man sich obendrein auch noch leisten können muss.**

Das mit dem Lifestyle hat schon etwas. Das dünkt mich aber nicht das Problem, denn je mehr Leute in diese Richtung denken, umso besser. Ausserdem geht es bei Suffizienz nicht um nachhaltigen Konsum, sondern um Konsumreduktion und -verzicht. Dass man Dinge also erst dann wieder neu anschafft, wenn es

wirklich nötig ist. Es ist ebenfalls nicht nötig, dass in jedem Haushalt die gleichen Geräte vorhanden sind; diese lassen sich gut tauschen und ausleihen. Ich bin aber nicht einverstanden mit der Aussage, dass man sich den suffizienten Lebensstil leisten können muss. Wer wenig konsumiert, hat auch mehr Mittel im Portemonnaie für anderes, zum Beispiel fair gehandelte Lebensmittel.

*«Es macht zufriedener, einen Freund zu besuchen, statt eine Jeans zu kaufen.»*

**Welche Tipps haben Sie für Leute, die ihren Konsum nun ganz konkret reduzieren möchten?**

Mobilität gehört zu den wichtigen Faktoren. Am allerbesten ist es natürlich, wenn Sie das Auto zu Hause lassen und Velo fahren. Oder sonst öffentliche Verkehrsmittel benutzen. Bei den Lebensmitteln achten Sie darauf, dass Sie öfter mal das Fleisch weglassen, denken Sie das Essen neu, schauen Sie in ein vegetarisches Kochbuch oder besuchen Sie ein vegetarisches Restaurant. Nehmen Sie sich zum Beispiel auch mal vor, einen Monat lang keine Kleider zu kaufen. Oder überlegen Sie, ob es Sie nicht zufriedener macht, statt sich eine neue Jeans zu kaufen, einen Freund oder eine Freundin zu besuchen.

**Dann ist also Genügsamkeit der «neue Luxus»?**

Man könnte es so sehen. Ich persönlich würde mir wünschen, dass der Wert eines suffizienten Lebensstils der ganzen Gesellschaft noch viel bewusster wird. Ich bin überzeugt, dass mehr Genügsamkeit das Leben von vielen Leuten besser macht. Im Moment ist Suffizienz sicher noch der neue Luxus. Es braucht etwas Einkommen, ja, aber nicht wahnsinnig viel.

**Leben Sie selber suffizient?**

Ich bin auf dem Weg dazu, lebe aber noch nicht ganz konsequent so. Ich habe gerne Kleider und Schuhe. Dafür habe ich zugegebenemassen eine gewisse Schwäche. Dann ist Foodwaste in unserer Familie ein Thema. Mein Partner und ich essen kein Fleisch, die Kinder hingegen schon. Weil sie noch klein sind, bleibt immer mal wieder was übrig. Wenn es nicht der Hund frisst, landet das Fleisch im Abfall. Auch ich habe also noch viel zu tun.

\* Kirstin Schild, Marion Leng, Heidi Hofmann:  
**«Genug genügt. Mit Suffizienz zu einem guten Leben»**  
Oekom Verlag, München 2016, CHF 29.-  
ISBN 978-3-86581-815-7