



Themenbereich Haushalte

Suffizienz auf individueller Ebene

Literaturanalyse zu Psychologische
Grundlagen der Suffizienz

Forschungsprojekt FP-1.7
Zusammenfassung, Mai 2014

18

2011

2012

2013

2014

2015

2016

2017

2018

2019

2020

Auftraggeber

Energieforschung Stadt Zürich
Ein ewz-Beitrag zur 2000-Watt-Gesellschaft

Auftragnehmer

econcept AG, Gerechtigkeitsgasse 20, 8002 Zürich
www.econcept.ch

Autorinnen und Autoren

Annette Jenny, econcept AG (Projektleitung)

Begleitgruppe

Hans Abplanalp, ewz
Reto Bertschinger, Gesundheits- und Umweltdepartement (GUD)
Martina Blum, Departement der Industriellen Betriebe (DIB)
Dr. Romeo Deplazes, ewz
Rahel Gessler, Umwelt- und Gesundheitsschutz Zürich (UGZ)
Yvonne Meier-Bukowiecki, Tiefbauamt (TAZ)
Toni W. Püntener, Umwelt- und Gesundheitsschutz Zürich (UGZ)
Dr. Urs Rey, Statistik Stadt Zürich (SSZ)
Franz Sprecher, Amt für Hochbauten (AHB)
Marcel Wickart, ewz

Zitierung

Jenny A. 2014: Suffizienz auf individueller Ebene – Literaturanalyse zu Psychologische Grundlagen der Suffizienz. Zusammenfassung, Zwischenbericht Nr. 18, Forschungsprojekt FP-1.7.

Für den Inhalt sind alleine die Autorinnen und Autoren verantwortlich. Der vollständige Bericht kann unter www.energieforschung-zuerich.ch bezogen werden.

Kontakt

Energieforschung Stadt Zürich
Geschäftsstelle
c/o econcept AG, Gerechtigkeitsgasse 20, 8002 Zürich
reto.dettli@econcept.ch 044 286 75 75

Titelbild

Luca Zanier, Zürich

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	3
Energieforschung Stadt Zürich	4
1 Ausgangslage, Ziele und Fragestellungen	6
1.1 Das Forschungsprojekt «FP-1.7 Psychologische Grundlagen der Suffizienz»	6
1.2 Literaturanalyse und Aufbau des Berichts	7
2 Legitimation von Suffizienz	9
3 Definition von Suffizienz	11
4 Forschungsgebiete, theoretische Grundlagen und Konstrukte	13
4.1 Relevante Theorien und Forschungsgebiete	13
4.2 Relevante Konstrukte und Zusammenhänge	15
5 Fazit	21

Energieforschung Stadt Zürich

Ein ewz-Beitrag zur 2000-Watt-Gesellschaft

Energieforschung Stadt Zürich ist ein auf zehn Jahre angelegtes Programm und leistet einen Beitrag zur 2000-Watt-Gesellschaft. Dabei konzentriert sich Energieforschung Stadt Zürich auf Themenbereiche an der Nahtstelle von sozialwissenschaftlicher Forschung und der Anwendung von neuen oder bestehenden Effizienztechnologien, welche im städtischen Kontext besonders interessant sind.

Im Auftrag von ewz betreiben private Forschungs- und Beratungsunternehmen sowie Institute von Universität und ETH Zürich anwendungsorientierte Forschung für mehr Energieeffizienz und erneuerbare Energien. Die Forschungsergebnisse und -erkenntnisse sind grundsätzlich öffentlich verfügbar und stehen allen interessierten Kreisen zur Verfügung, damit Energieforschung Stadt Zürich eine möglichst grosse Wirkung entfaltet – auch ausserhalb der Stadt Zürich. Geforscht wird zurzeit in zwei Themenbereichen.

Themenbereich Haushalte

Der Themenbereich Haushalte setzt bei den Einwohnerinnen und Einwohnern der Stadt Zürich an, die zuhause, am Arbeitsplatz und unterwegs Energie konsumieren und als Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger in vielerlei Hinsicht eine zentrale Rolle bei der Umsetzung der 2000-Watt-Gesellschaft einnehmen. Dabei werden insbesondere sozialwissenschaftliche Aspekte untersucht, die einen bewussten Umgang mit Energie fördern oder verhindern. In Feldversuchen mit Stadtzürcher Haushalten wird untersucht, welche Hemmnisse in der Stadt Zürich im Alltag relevant sind und welche Massnahmen zu deren Überwindung dienen.

Themenbereich Gebäude

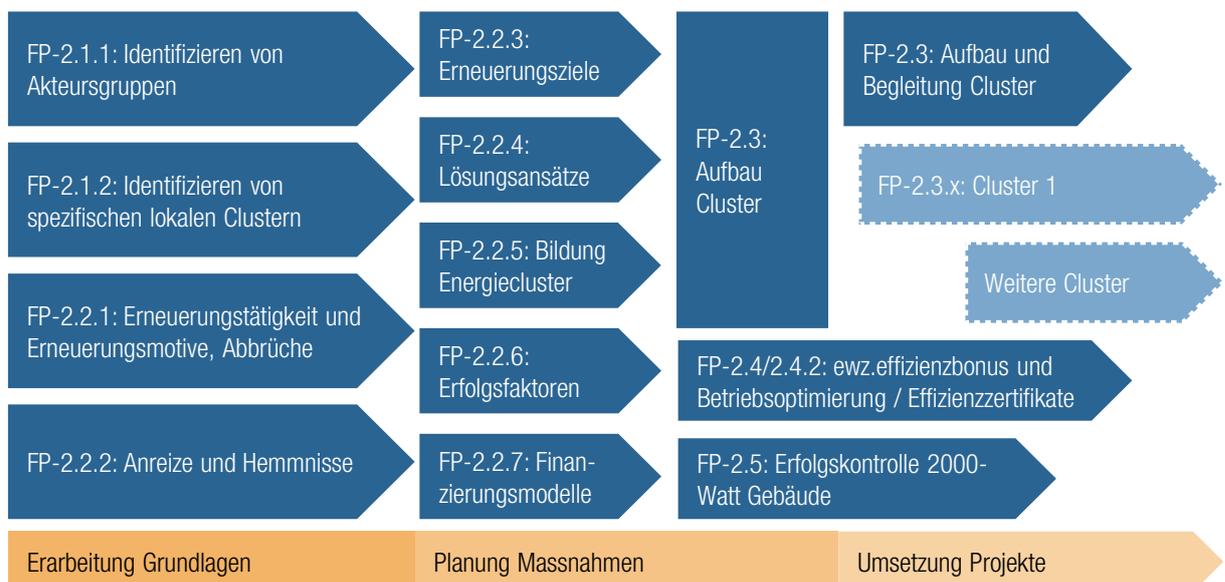
Der Themenbereich Gebäude setzt bei der Gebäudeinfrastruktur an, welche zurzeit für rund 70 Prozent des Endenergieverbrauchs der Stadt Zürich verantwortlich ist. In wissenschaftlich konzipierten und begleiteten Umsetzungsprojekten sollen zusammen mit den Eigentümerinnen und Eigentümern sowie weiteren Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträgern Sanierungsstrategien für Gebäude entwickelt und umgesetzt werden, um damit massgebend zur Sanierung und Erneuerung der Gebäudesubstanz in der Stadt Zürich beizutragen. Im Vordergrund stehen die Steigerung der Energieeffizienz im Wärmebereich und die Minimierung des Elektrizitätsbedarfs.

Übersicht und Einordnung der Forschungsprojekte

Übersicht der Forschungsprojekte (FP) im Themenbereich Haushalte für die Jahre 2013/2014.



Übersicht der Forschungsprojekte (FP) im Themenbereich Gebäude für die Jahre 2013/2014.



1 Ausgangslage, Ziele und Fragestellungen

1.1 Das Forschungsprojekt «FP-1.7 Psychologische Grundlagen der Suffizienz»

Im Projekt «FP-1.6 Synthese und Grobkonzept Massnahmen» von Energieforschung Stadt Zürich wurde beschlossen, dass im Themenbereich Haushalte die Prinzipien Effizienz, Konsistenz und Suffizienz berücksichtigt werden sollen, welche zur Verminderung von Ressourcenverbräuchen und Emissionen beitragen. Diese können in Kurzform wie folgt beschrieben werden (Linz, 2012):

- **Effizienz richtet sich auf die ergiebigere Nutzung von Materie und Energie, also auf Ressourcenproduktivität.** Mit der Anwendung von Effizienz soll die Nutzung der physischen Ressourcen verbessert werden, durch einen geringeren Einsatz von Stoffen und Energie pro Ware oder Dienstleistungen. Dies beispielsweise durch verbesserte Technik, durch Organisation oder durch Wiederverwendung.
- **Konsistenz richtet sich auf naturverträgliche Technologien, die die Stoffe und die Leistungen der Ökosysteme nutzen, ohne sie zu zerstören.** Mittels Konsistenz soll eine Vereinbarkeit von Natur und Technik erreicht werden, beispielsweise durch eine nachhaltige Nutzung erneuerbarer Ressourcen sowie geschlossene Ressourcenkreisläufe.
- **Suffizienz richtet sich auf einen geringeren Verbrauch von Ressourcen.** Dies soll durch eine Verringerung der Nachfrage nach ressourcenintensiven Gütern und Dienstleistungen und einen sparsamen Umgang mit Ressourcen erfolgen.

Im Themenbereich Haushalte wird von der Annahme ausgegangen, dass einzelne Verhaltensweisen des Individuums gefördert werden können, indem analysiert wird, welche psychologischen oder anderweitigen Voraussetzungen für die Umsetzung dieser bestimmten, erwünschten Handlungsweise gegeben sind resp. fehlen. Dies gilt für alle Verhaltensweisen, welche zu Effizienz, Konsistenz oder Suffizienz beitragen.¹ Anschliessend wird versucht, diese Voraussetzungen mittels passender Instrumente gezielt zu ändern. Als Hilfsmittel hierfür liegen vielfältige wissenschaftliche Erkenntnisse vor, welche im Bericht «FP-1.4 Wissenschaftsbeitrag» zusammengetragen sind.

Weiter wird im Themenbereich Haushalte von der Annahme ausgegangen, dass Suffizienz mehr umfasst, als ein Fokus auf einzelne Verhaltensweisen. Suffizienz wirft nicht zuletzt auch Fragen auf zu kulturellen und individuellen Wertvorstellungen, zur Beziehung zu Gütern und Dienstleistungen und zum richtigen Mass von Gütern und Dienstleistungen für ein gelingendes Leben. Aus diesem Grund sind weitere Grundlagen zur Identifikation von möglichen Ansatzpunkten für die Förderung von Suffizienz beim Individuum notwendig. Das Forschungsprojekt «FP-1.7 Psychologische Grundlagen der Suffizienz» setzt hier an. Die Ziele des Projekts bestehen darin:

- Einflussfaktoren und psychologische Wirkungszusammenhänge, welche für die Förderung von Suffizienz beim Individuum relevant sind, zu identifizieren;
- diese theoretische Basis zumindest teilweise empirisch zu überprüfen;
- darauf aufbauend die zentralsten Hemmnisse für die aktive Förderung von Suffizienz zu erkennen und daraus Ansatzpunkte für die Förderung von Suffizienz beim Individuum abzuleiten.

¹ Beispiele: Kauf effizienter Elektrogeräte (Effizienz), Nutzung von Ökostrom (Konsistenz), Reduktion Wohnfläche (Suffizienz)

Mit diesem Grundlagenprojekt sollen die nachfolgenden Fragestellungen beantwortet werden:

1. Welche psychologischen Theorien² müssen im Zusammenhang mit Suffizienz berücksichtigt werden?
2. Welches sind die Grundannahmen und Wirkmechanismen dieser Theorien?
3. Inwiefern ergänzen und widersprechen sich die Theorien und inwiefern lassen sie sich harmonisieren?
4. Welches sind die zentralen Konstrukte³, welche für die Förderung von Suffizienz beim Individuum eine Bedeutung haben?
5. Wie stehen diese Konstrukte im Zusammenhang zueinander und zur Suffizienz?
6. Welche Hemmnisse und Ansatzpunkte für die Förderung der Suffizienz bestehen beim Individuum?

Das Projekt umfasst in einem ersten Schritt eine Literaturanalyse, mittels der die zentralen Theorien und Konstrukte sowie Zusammenhänge, welche für das Thema Suffizienz auf individueller Ebene als relevant erachtet werden, identifiziert werden. Gestützt auf die Erkenntnisse aus der Literaturanalyse werden Annahmen getroffen, wie Abhängigkeiten zwischen diesen Konstrukten aussehen. Postulierte Zusammenhänge und Annahmen werden anschliessend (zumindest teilweise) in einer zweiten Projektphase empirisch mittels Messung in der Bevölkerung geprüft werden. Hierfür werden anschliessend an die Literaturanalyse konkrete Fragestellungen und Hypothesen formuliert.

Der vorliegende Bericht enthält die Ergebnisse der Literaturanalyse und trägt zur Beantwortung der Fragestellungen 1-5 (siehe oben) bei. Die Fragestellung 6 wird anschliessend an die nächste Projektphase, nach Vorliegen eigener empirischer Erkenntnisse, beantwortet.

1.2 Literaturanalyse und Aufbau des Berichts

Bei Recherchen zum Thema Suffizienz stösst man auf verwandte Themengebiete, wie beispielsweise die «Postwachstumsökonomie» oder auf Forschungsgebiete, welche sich mit Lebensgestaltungen mit reduziertem Konsum beschäftigen, wie beispielsweise die Lebensstile des «Voluntary Simplicity» (freiwillige, einfache Lebensstile). In allen diesen Themen- und Forschungsgebieten steht ein reduktiver Ansatz im Vordergrund: weniger Ressourcenverbrauch, weniger Abhängigkeit vom Wirtschaftswachstum, weniger (Abhängigkeit von) Konsum. Inhaltlich bestehen verschiedene Überschneidungen zwischen dem Thema Suffizienz und diesen weiteren Themen, weshalb sie in der Recherche berücksichtigt wurden. Ausgangspunkt für die Recherche war jedoch das Thema Suffizienz. Der Fokus des Projekts liegt ausserdem auf Ebene des Individuums, d.h. auf der Beschreibung und Erklärung des Verhaltens von Individuen.

² Eine Theorie enthält zentrale Annahmen über Zusammenhänge, Definitionen von grundlegenden Begriffen sowie Regeln zur Messung (Diekmann, 2007).

³ Ein Konstrukt ist eine Hilfskonstruktion für die Beschreibung von Phänomenen, die der direkten Beobachtung nicht zugänglich sind, sondern nur aus anderen beobachtbaren Daten erschlossen werden können (Leszczynski & Schumann, 1995). Beispiele dafür sind «Intelligenz» oder «Genügsamkeit».

Für die Recherche und den Aufbau des Berichts wurde folgender Zugang in mehreren Schritten gewählt:

- In einem ersten Schritt wurden die wichtigsten Argumentationslinien zur Legitimation von Suffizienz festgehalten. Dabei wurden auch Argumentationen aus verwandten Themengebieten, wie beispielsweise aus der Postwachstumsökonomie, berücksichtigt. Diese Ausführungen dienen der Einbettung des Themas Suffizienz, sind jedoch nicht Forschungsgegenstand.
- In einem zweiten Schritt wurde eine Definition von Suffizienz für die individuelle Ebene erarbeitet, welche aufzeigt, wie sich Suffizienz im Verhalten von Individuen manifestieren soll.
- In einem dritten Schritt wurden basierend auf dieser Definition Forschungsbeiträge gesucht, welche das in der Definition postulierte Verhalten als Konstrukt messen sowie damit zusammenhängende vor- und nachgelagerte Faktoren untersuchen.

Bei der Bearbeitung des dritten Schritts stellte sich heraus, dass unter dem Stichwort Suffizienz nur wenig Literatur zu finden ist. Verwandte Forschungsgebiete, wie etwa zu Voluntary Simplicity, liefern jedoch Erkenntnisse. Berücksichtigt wurden Forschungsgebiete, welche sich auf das Verhalten von Individuen beziehen. Die darin entwickelten Theorieansätze resp. darin verwendeten Theorien können aber nicht ausschliesslich der Disziplin der Psychologie zugeordnet werden. Entsprechend wurden somit nicht nur psychologische Theorien und Studien berücksichtigt (wie gemäss Fragestellung 1 vorgesehen), sondern Erkenntnisse aus verschiedenen Disziplinen integriert, solange diese zum Verständnis von Suffizienz auf individueller Ebene beitragen.

Bevor nachfolgend die Fragestellungen in einer zusammenfassenden Form beantwortet werden, werden zuerst die wichtigsten Erkenntnisse zur Legitimation von Suffizienz sowie die für dieses Projekt verwendete Definition von Suffizienz präsentiert.

2 Legitimation von Suffizienz

Aus der Literatur lassen sich zwei Argumentationslinien zur Legitimation von Suffizienz ableiten: Erstens wird Suffizienz als ein notwendiges Pendant zu Effizienz und Konsistenz zur Erreichung politischer Ziele für die Reduktion hoher Ressourcenverbräuche beschrieben. Zweitens fördert das Prinzip der Suffizienz die Auseinandersetzung mit den Ursachen hoher Ressourcenverbräuche und das Hinterfragen von Prämissen bestehender gesellschaftlicher, wirtschaftlicher und kultureller Modelle.

Ein notwendiges Pendant zu Effizienz und Konsistenz

Der globale und individuelle Ressourcenverbrauch und die Geschwindigkeit von Umweltveränderungen nehmen seit Jahrzehnten zu. In den meisten OECD-Ländern konnte in den letzten Jahrzehnten durch Effizienzmassnahmen die Energie- und Materialintensität pro Wirtschaftsleistung gesenkt werden, auch bezeichnet als relative Entkoppelung. Dass die Energie- und Materialverbräuche und Emissionen weiterhin steigen oder höchstens stagnieren, zeigt jedoch, dass bisher keine absolute Entkoppelung von Wirtschaftsleistungen und ökologischer Intensität erreicht werden konnte. Gründe dafür sind ökologische Verlagerungseffekte und Reboundeffekte bei der Anwendung neuer Technologien sowie Überkompensationen durch steigende Bevölkerungszahlen und Wirtschaftswachstum. Deshalb bedarf es zur Erreichung von Reduktionszielen neben Effizienz und Konsistenz auch den Ansatz der Suffizienz, welcher auf die absolute Reduktion des Volumens von Energie- und Materialverbräuchen zielt.

Eine Auseinandersetzung mit unserem Wirtschafts- und Gesellschaftsmodell

Ursächlich für die hohen und in vielen Teilen der Welt noch steigenden Energie- und Materialverbräuche sind verschiedene historische wirtschaftliche und gesellschaftliche Entwicklungen. Zwei wichtige Entwicklungen sind die Ausbildung und Verbreitung eines wachstumsbasierten und wettbewerbsorientierten Wirtschaftsmodells einerseits und damit einhergehend die Ausbildung sogenannter Konsumgesellschaften andererseits, in der Konsum einen zentralen Stellenwert einnimmt und die Rolle des Kaufs und der Nutzung von Gütern über ihren Gebrauchswert hinausgeht. Entstanden ist damit die kulturelle Leitvorstellung des Konsumismus (engl. «consumerism»), dass durch Konsum das physische und psychische Dasein verbessert werden kann und dass Besitz und die Anwendung von einer zunehmenden Anzahl Güter und Dienstleistungen ein Weg zu Glück, sozialem Status und nationalem Erfolg sind. Das wachstumsbasierte Wirtschaftsmodell und die Konsumgesellschaft werden aus verschiedenen Perspektiven hinterfragt und kritisiert:

- **Ökologische Grenzen und Auswirkungen:** Die in den letzten Jahrzehnten erfolgten massiven Steigerungen von Energieverbrauch, Materialmengen und Emissionen führen zu diversen Umweltfolgen. Im Fokus stehen dabei die Quellen, d.h. die Verknappung von Rohstoffen, sowie die Senken, d.h. die Möglichkeiten auf dem Planeten, die Folgen der wirtschaftlichen Aktivitäten für die Umwelt zu assimilieren.
- **Wohlstand und Wachstum:** Die Annahme, dass mit Wirtschaftswachstum sowie steigendem Einkommen und Vermögen auch Wohlstand, Zufriedenheit und Glück zunehmen, trifft so nicht zu.
- **Problemlöser Wachstum:** Die Hoffnungen auf Wirtschaftswachstum als vielseitiger gesellschaftlicher Problemlöser (z.B. hohes Beschäftigungsniveau, Ausgleich sozialer Ungleichheiten von Einkommen und Vermögen) erfüllen sich heute nicht mehr vollumfänglich.
- **Wachstum als mentale Infrastruktur:** Menschen sind auf das Engste mit dem auf Wachstum ausgerichteten Gesellschaftsmodell verwoben, wodurch etwa Vorstellungen vom «unendlichen Wachstum» in unserem indi-

viduellen emotionalen und kognitiven Haushalt eingebettet sind. Diese mentale Infrastruktur gibt einen Referenzrahmen für das Denken, Deuten und Handeln vor und erschwert den Weg hin zu einer Gesellschaft mit massiv verringerten Energie- und Materialverbräuchen.

Das Prinzip der Suffizienz hat dabei klar eine ökologische Perspektive – erforderlich ist eine absolute Reduktion von Ressourcenverbräuchen durch eine verminderte Nachfrage. Diese absolute Reduktion erfordert aber die Berücksichtigung der Ursachen der hohen Ressourcenverbräuche und das Hinterfragen von Prämissen der bestehenden gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Modelle und bisheriger Denkansätze. Dies im Gegensatz zu den Ansätzen der Effizienz und Konsistenz, wo diese Prämissen weitgehend bestehen bleiben können. Im Zusammenhang mit Suffizienz kann somit auch die Chance genutzt werden, nicht nur über Verzicht und Genügsamkeit vor dem Hintergrund drohender ökologischer Problematiken zu diskutieren, sondern einen Weg zu suchen, wie ein weniger materiell orientiertes Leben ein gutes Leben sein kann.

3 Definition von Suffizienz

In der Literatur finden sich einige Umschreibungen und Definitionsversuche von Suffizienz. Eine allgemeingültige Definition besteht jedoch nicht. Eine häufige Unterscheidung ist der «enge Zugang» und «weite Zugang» zu Suffizienz, welche die beiden oben beschriebenen Legitimationsansätze für Suffizienz reflektieren. Diese Unterscheidung kann wiederum auf einer allgemeinen Ebene und für die Ebene des Individuums angewendet werden:

Allgemeine Ebene

Beim engen Zugang steht Suffizienz für die Reduktion des Volumens benötigter Material- und Energiemengen sowie Emissionen durch eine Nachfrage- und Verbrauchsreduktion von ressourcenintensiven Gütern und Dienstleistungen und einem sparsamen Umgang mit Ressourcen. Im Sinne eines «weiten Zugangs» zu Suffizienz ist die Auseinandersetzung mit dem Verständnis von Wohlstand und die Etablierung von bestimmten Orientierungen in Wirtschaft und Politik notwendig. Erforderlich ist eine Auseinandersetzung damit, wie Wohlstand zu definieren ist und welche Rolle dabei materielle und nicht-materielle Rahmenbedingungen, Güter und Tätigkeiten spielen und in welchem Ausmass und Verhältnis damit verbundene Bedürfnisse für ein gutes Leben befriedigt werden können und sollen. Eine konkrete Massnahme in diesem Zusammenhang ist etwa die Entwicklung neuer Wohlstandsmasse als Alternative zum Bruttosozialprodukt. Auch ist konkret zu diskutieren, wie Suffizienz in Geschäftsmodellen zum Tragen kommen könnte. Erste Ansätze und Ideen bestehen bereits, beispielsweise die Förderung von Sharing-Angeboten oder von Reparaturdienstleistungen. Gefordert werden nicht zuletzt auch eine Suffizienzpolitik mit Rahmenbedingungen und Massnahmen, welche Suffizienz erleichtern (z.B. Infrastrukturen für eine gute Lebensqualität, suffizienzförderliche Raum- und Mobilitätsplanung).

Individuelle Ebene

Suffizienz, im engen Sinne, erfordert einen geringeren Verbrauch von Ressourcen durch eine Verringerung der Nachfrage nach ressourcenintensiven Gütern und Dienstleistungen. Demzufolge sind individuelle Verhaltensweisen von Relevanz, welche eine solche Verringerung beinhalten und dadurch zu einer Reduktion des Volumens benötigter Material- und Energiemengen pro Kopf führen. In den folgenden Verhaltenskategorien kann eine verringerte Ressourcennutzung im Sinne eines suffizienten Beitrags geleistet werden:

1. Anschaffung: Reduktion der Anschaffung neuer ressourcenintensiver Güter.
2. Dimensionierung: Wahl von kleiner dimensionierten bzw. weniger leistungsfähigen Gütern.
3. Nutzung: Verringerte bzw. sparsame Nutzung von Ressourcen und ressourcenintensiven Gütern und Dienstleistungen.

Diese Verhaltenskategorien sind relevant für die Pro-Kopf-Reduktion des Volumens benötigter Material- und Energiemengen. Verschiedene Einzelverhaltensweisen (z.B. kleinere Wohnfläche, Car-Sharing, Güter reparieren) können diesen Verhaltenskategorien zugeordnet werden. Diese Einzelverhaltensweisen stellen ausserdem unterschiedliche Umsetzungsformen dar, nämlich:

- Verringerung, Reduktion;
- teilen, tauschen, leihen;
- Mehrzwecknutzung von Gütern;
- Güter so lange wie möglich nutzen;

- Weiterverwendung von ausgedienten, älteren Gütern für andere Zwecke (downcycling);
- Wahl langlebiger Güter;
- reparieren, selber machen.

Ein Konnex zum weiten Zugang zu Suffizienz besteht insofern, dass die Frage nach dem «richtigen» oder «ausreichenden» Mass des Besitzes und der Nutzung ressourcenintensiver Güter und Dienstleistungen für ein gutes Leben auch individuell gestellt werden muss. In diesem Zusammenhang stellt sich die Frage, inwiefern eine Verringerung der Nachfrage nach ressourcenintensiven Gütern und Dienstleistungen kompatibel mit oder sogar förderlich für ein gutes Leben ist.

Einen Beitrag zum guten Leben leisten kann auch eine Aufwertung von Tätigkeiten, welche nur wenige Ressourcen verbrauchen (in Folge: «ressourcenarme Praktiken»). Solche Praktiken sind zwar hinsichtlich der Senkung des Material- und Energieverbrauchs nicht zwingend notwendig, können jedoch allenfalls einen Beitrag zu einem zufriedenstellenden Leben leisten.

Folglich müssen zwei Konsequenzen von Suffizienz betrachtet werden: die Reduktion der Material- und Energiemengen sowie die Auswirkung auf die Zufriedenheit mit dem Leben.

4 Forschungsgebiete, theoretische Grundlagen und Konstrukte

Nachfolgend wird auf die Fragestellungen des Projekts aufgrund der Erkenntnisse der Literaturanalyse eingegangen. Zuerst wird auf die Fragen der Theorien (Fragestellungen 1-3) eingegangen und anschliessend werden die wichtigsten Erkenntnisse zu den Konstrukten und Zusammenhängen präsentiert (Fragestellungen 4-5).

4.1 Relevante Theorien und Forschungsgebiete

Die bestehenden Definitionen von Suffizienz zeigen, dass Suffizienz ein grundlegendes Prinzip darstellt, welches auf verschiedenen Ebenen (Wirtschaft, Politik, Gesellschaft, Individuum) implementiert werden soll. Aus wissenschaftlicher Sicht besteht zu Suffizienz für keine dieser Ebenen eine eigenständige Theorie, welche einheitliche Terminologien und Konstrukte sowie theoretisch oder empirisch fundierte, erklärende (kausale) Aussagen enthält. Aus diesem Grund können die Fragestellungen 1-3 nicht vollumfänglich beantwortet werden.

Was die Ebene des Individuums betrifft, bestehen aber Erkenntnisse aus Forschungsgebieten, welche für das Verständnis von Suffizienz auf individueller Ebene hilfreich sind und theoretische Ansätze anbieten. Es wurden insgesamt vier Forschungsgebiete als relevant identifiziert:

- *Genügsamkeit und Sparsamkeit*: Die Themen Genügsamkeit (engl. frugality) und Sparsamkeit (engl. thrift) wurden in verschiedenen Wissenschaftsgebieten untersucht und reflektiert. Seit rund 20 Jahren werden Genügsamkeit und Sparsamkeit auch als individuelle Eigenschaft und als Verhaltenspraxis erforscht. Grundsätzlich werden Genügsamkeit und Sparsamkeit als eine Haltung oder Praxis beschrieben, welche eine «gute Praxis» oder «Ressourcen-Kompetenz» im Management von Ressourcen, Gütern und Geld beschreibt. Verschiedene Studien untersuchten, wodurch Genügsamkeit und Sparsamkeit beeinflusst wird, wie sie sich als (psychologische) Eigenschaft oder als Handlungsmuster manifestieren und wie sie sich auf (weitere) Handlungsmuster und die Lebensbewertung auswirken.
- *Anti-Konsum*: Nachdem das «Nicht-Konsumieren» und «Weniger konsumieren» in der Forschung zu Konsumverhalten lange ignoriert wurde, entstanden in den letzten 10 Jahren verschiedene Beiträge unter dem Stichwort «Anti-Konsum» zur Frage, warum KonsumentInnen ihre Konsumniveaus generell senken oder bestimmte Konsumtätigkeiten ganz vermeiden. In vorwiegend qualitativen Studien wurden verschiedene Arten des «Anti-Konsums» und Motive dafür erörtert.
- *Einfache Lebensstile*: Seit mehreren Jahrzehnten gibt es die Bewegungen des «Voluntary Simplicity» und des «Downshifting», welche eine Einschränkung des Konsums («living with less») und im Gegenzug eine Suche nach einem sinnhaften und nachhaltigen Leben mit hoher Lebensqualität propagieren. Wissenschaftliche Studien zu diesen Bewegungen untersuchen, aus welchen Beweggründen ein solcher Lebensstil gewählt wird, wie dieser Lebensstil beschrieben und gemessen werden kann und inwiefern ein zufriedenstellendes Leben dadurch erreichbar wird.
- *Anspruchsniveau und Treitmühleneffekte*: Mit Suffizienz ist die Frage nach dem «genügenden» oder «richtigen» Mass von Gütern und Dienstleistungen verbunden. Theorien zum Anspruchsniveau und Erkenntnisse zu psychologischen Vergleichs- und Gewöhnungseffekten (sog. Treitmühleneffekte) in Bezug auf Konsumniveaus liefern Hinweise darüber, warum oder warum nicht Konsumniveaus von Individuen als ausreichend wahrgenommen werden und inwiefern sich diese Wahrnehmungen verändern können.

werden. Andererseits bieten die Grundlagen grundsätzliche Erkenntnisse darüber, wie unsere Handlungs- und Lebensausrichtung in einer Wechselwirkung mit kulturell und biographisch geprägten Leitlinien (Werte) und biologisch verankerten Treibern (Bedürfnissen) stehen. Die theoretischen Grundlagen liefern auch Erkenntnisse darüber, wie gleichermaßen unser Wohlbefinden aber auch ein Leben mit massiv weniger materieller Ausstattung und Energieaufwand erreicht werden kann, insbesondere über die Stärkung bestimmter Werte und Fokussierung auf grundlegende Bedürfnisse. Dabei werden zwischen den Theorien auch Bezüge hergestellt.

4.2 Relevante Konstrukte und Zusammenhänge

Nachstehend wird auf die Fragestellungen 4-5 eingegangen. Zuerst wird aufgezeigt, welches die zentralen Konstrukte sind, welche für Suffizienz beim Individuum eine Bedeutung haben. Anschliessend wird beschrieben, wie diese Konstrukte im Zusammenhang zueinander und zur Suffizienz stehen.

Überblick über die Konstrukte

Nachstehend sind die wichtigsten in den theoretischen Grundlagen und Forschungsgebieten diskutierten Konstrukte aufgeführt und kurz beschrieben.

Konstrukt	Kurzbeschreibung
Lebensstandard	Materielle Lebensgrundlagen einer Person, eines Haushalts oder einer Gesellschaft. Merkmale des Lebensstandards sind z.B. das Einkommen, das Vermögen und die Güterausstattung.
Lebensqualität	Verfügbarkeit von materiellen Lebensgrundlagen (siehe vorherige Zeile) und nicht-materiellen Lebensgrundlagen (z.B. Partizipation, soziale Sicherheit). Aus subjektiver Sicht der Grad, mit dem ein vom Einzelnen erwünschter Zustand an körperlichem, psychischem und sozialem Befinden erreicht wird.
Lebenszufriedenheit	Einschätzung der allgemeinen Lebenslage einer Person durch sie selbst. Die Lebenszufriedenheit stellt dabei die kognitive Dimension des subjektiven Wohlbefindens dar.
Subjektives Wohlbefinden	Wohlbefinden einer Person aus subjektiver Sicht. Enthält eine kognitive Komponente, welche die allgemeine Lebenslage umfasst (Lebenszufriedenheit) und eine affektive Komponente, welche die emotionale Qualität des Alltagslebens umfasst (Glück, Sorgen, Traurigkeit etc.).
Glück	Teil des affektiven Wohlbefindens. Wird auch differenziert in hedonistische Freude und Eudaimonia. Die hedonistische Freude drückt sich in positiven Gefühlen aus, wenn man erwünschte Objekte, Dinge oder Verhaltensmöglichkeiten erhält. Eudaimonia ist ein subjektiver Gefühlszustand, wenn das eigene Tun im Einklang mit eigenen Zielen und Potenzialen steht.
Bedürfnis	Angeborene, motivationale Kraft, welche das individuelle Handeln steuert. Neben physiologischen Bedürfnissen, wie beispielsweise Nahrung oder Schutz gibt es eine ganze Reihe von psychologischen Bedürfnissen, wie etwa die Verbindung zu Anderen oder Autonomie. Die Befriedigung von Bedürfnissen ist zentral für das Wohlbefinden.
Werte	Situationsübergreifende Ziele, welche Leitprinzipien im Leben eines Menschen darstellen. Sie beinhalten Vorstellungen über die Erwünschbarkeit von Endzuständen und dienen der Evaluation von anderen Personen, Situationen oder Verhaltensweisen. Einzelne Werte sind meist Teil einer Wertetheorie mit mehreren Werten.
Genügsamkeit	Befürwortung (Einstellung) bzw. Umsetzung (Verhalten) einer zurückhaltenden und vorsichtigen Anschaffung und Nutzung von Ressourcen und Gütern sowie die Ablehnung von Verschwendung.
Sparsamkeit	Befürwortung (Einstellung) bzw. Umsetzung (Verhalten) von Geld sparen und damit assoziierten Verhaltensweisen wie finanzieller Planung.

Konstrukt	Kurzbeschreibung
Anti-Konsum	Bedeutet «gegen Konsum» und wird in der Regel mit Konsumverzicht gleichgesetzt. Anti-Konsum kann in einer generellen Weise erfolgen, indem das Konsumlevel im Allgemeinen gesenkt wird oder partiell, um bestimmte Güter und Dienstleistungen zu vermeiden. Die generelle Form des Anti-Konsums wird gemessen in Form von Einstellungen oder bestimmten Handlungsmustern (z.B. Verzicht, Reduktion, Wiederverwendung, reparieren).
Einfacher Lebensstil	Freiwillige Reduktion von Ausgaben für Konsumgüter und Konsumdienstleistungen und Fokus auf nicht-materialistische Quellen der Befriedigung und Bedeutungsfindung. Einfache Lebensstile zeichnen sich übergeordnet betrachtet durch (meist mehrere) der folgenden Kriterien aus: 1) Praktizieren eines minimalen Konsum, 2) Fokus auf Menschen, 3) Gemeinschaftsorientierung, 4) Fokus auf Harmonie und das Selbst, Wohlbefinden und Wachstum, 5) ökologische und/oder spirituelle Orientierung. Es gibt verschiedene Typen von einfachen Lebensstilen. Ein Typ eines einfachen Lebensstils ist beispielsweise das Downshifting. Downshifting beinhaltet gemäss der gängigsten Definition einen freiwilligen Verzicht auf mehr Einkommen (z.B. durch Beförderung) zugunsten einer besseren Work-Life-Balance.
Anspruchsniveau	Ein Anspruch wird generell als ein Ausmass oder Zustand von Etwas definiert, welches als genügend, zufriedenstellend, minimal oder notwendig wahrgenommen wird. Was Konsum betrifft, bestehen Ansprüche an das Ausmass (Höhe) und die Struktur (Präferenzen für Güter) von Konsum. Unter dem Stichwort «Aspiration Level» wird erfasst, welche Konsumgüter und -dienstleistungen von einem Individuum als notwendig wahrgenommen werden.
Adaptation	Gewöhnung an einen Zustand oder an einen Anspruch, was zu einer Abflachung von positiven Effekten (z.B. Glück, Wohlbefinden) führt. Adaptation erfolgt auch beim Konsum: Menschen gewöhnen sich nicht nur an Konsumlevels, sondern auch an Anspruchsniveaus, was dazu führen kann, dass beide laufend erhöht werden.
Tretmühlen	Kognitive Prozesse, welche u.a. erklären, warum mehr materieller Wohlstand nicht unbedingt zufriedener macht. Es sind verschiedene Arten von Tretmühlen bekannt: z.B. Anspruchstretmühle, Statustretmühle, Multioptionstretmühle.

Tabelle 1: Übersicht über die wichtigsten Konstrukte

Zu erklärende Konstrukte

Um den Zusammenhang zwischen Suffizienz und den identifizierten Konstrukten zu analysieren, musste in einem ersten Schritt analysiert werden, inwiefern die identifizierten Konstrukte die für Suffizienz relevanten Verhaltenskategorien der Anschaffung, Dimensionierung und Nutzung erfassen und insofern in Bezug auf den Zweck dieser Arbeit zu erklärende Konstrukte darstellen. Die Konstrukte, welche die Verhaltenskategorien der Anschaffung, Nutzung und Dimensionierung berücksichtigen, sind Genügsamkeit, Anti-Konsum und einfache Lebensstile. Die nachfolgende Figur 2 illustriert, inwiefern diese Konstrukte die Verhaltenskategorien der eigenen Definition von Suffizienz auf individueller Ebene abdecken.

Verhaltenskategorien Suffizienz (eigene Definition)	Konstrukte				
	Genügsamkeit	Sparsamkeit	Anti-Konsum	Einfache Lebensstile	Anspruchsniveau
Anschaffung	■		■	■	■
<i>Reduktion/Verringerung</i>			■	■	
<i>teilen</i>			■	■	
<i>tauschen, leihen</i>				■	
<i>Second-Hand</i>				■	
<i>Mehrzwecknutzung Güter</i>	■		■		
<i>Güter lange nutzen</i>	■			■	
<i>Weiterverwendung</i>	■		■		
<i>Langlebige Güter</i>				■	
<i>Reparieren</i>	■		■		
<i>Selber machen</i>				■	
Dimensionierung			■	■	■
Nutzung	■		■	■	■
Betrachtung von ressourcenarmen Praktiken				■	

Figur 2: Zu erklärende Konstrukte aus den unterschiedlichen Forschungsgebieten im Vergleich zur Definition von Suffizienz auf individueller Ebene (eigene Definition)

Zusammengefasst kann folgendes festgehalten werden:

- Keine der Operationalisierungen der Konstrukte decken die Verhaltenskategorien vollumfänglich ab. Die meisten Operationalisierungen haben einen starken Fokus auf die Kategorie der Anschaffung, indem diverse Umsetzungsformen von Einzelverhaltensweisen (reparieren, teilen, etc.) erfasst werden.
- Verschiedene ökologische relevante Verhaltensbereiche (Wohnen, Mobilität, Ernährung, weitere Konsumgüter und Dienstleistungen, vgl. auch «FP-1.1 Umweltbelastungen des Konsums in der Schweiz und der Stadt Zürich») werden je nach Studie mehr oder weniger abgedeckt. Die Verhaltensbereiche werden innerhalb der Verhaltenskategorien der Nutzung, Anschaffung und Dimensionierung nie vollständig erfasst. Insgesamt am stärksten thematisiert werden Konsumgüter, etwas weniger die Mobilität, die Ernährung und das Wohnen (Strom, Wärme und Warmwasser).

- Die einfachen Lebensstile kommen der Definition von Suffizienz auf individueller Ebene am nächsten, da einige der Operationalisierungen ein relativ breites Spektrum von Verhaltenskategorien und auch mehrere Verhaltensbereiche abdecken. Auch werden bei den einfachen Lebensstilen ressourcenarme Praktiken und Fragen der Lebensgestaltung thematisiert, welche im Zusammenhang mit Suffizienz wichtig sind.
- Das Konstrukt der Sparsamkeit erfasst keine der für Suffizienz als relevant definierten Verhaltenskategorien. Das Konstrukt ist jedoch insofern interessant, als das eine freiwillige Einkommensreduktion, welche teilweise Bestandteil eines einfachen Lebensstils ist, durchaus auch zu Sparsamkeit führen könnte und somit Auswirkungen von Sparsamkeit von Interesse sein können.
- Das Konstrukt des Anspruchsniveaus erfasst ebenfalls nicht direkt die für Suffizienz als relevant definierten Verhaltenskategorien. Das Anspruchsniveau ist ein psychologisches Konstrukt und kann als vor- oder nachgelagerter Faktor von Verhalten betrachtet werden. Das Anspruchsniveau ist aber noch wenig empirisch untersucht und kaum operationalisiert für umweltrelevante Verhaltensweisen resp. Konsumhandlungen. Die wenigen dazu vorliegenden Studien legen nahe, dass das Anspruchsniveau eine Relevanz hat für die Ausbildung von Konsumniveaus und Ausprägungen von Verhaltensweisen, wobei verschiedene Einflussfaktoren und Gewöhnungs- und Vergleichsprozesse eine wichtige Rolle spielen.

In Kürze kann festgehalten werden, dass Suffizienz auf individueller Ebene durch keines der in der Literatur beschriebenen Konstrukte vollumfänglich abgebildet wird. Die Konstrukte enthalten jeweils Teile der Definition. Zudem sind die Konstrukte teilweise auch als Einstellungen resp. eine Mischform von Einstellungen und Verhalten und sind somit nicht nur durch Verhalten operationalisiert. Am nächsten an die Definition von Suffizienz heran kommen die Operationalisierungen zu den einfachen Lebensstilen.

Vor- und nachgelagerte Faktoren

Die nachfolgende Figur 3 führt im Überblick die in den Studien untersuchten Faktoren auf, welche mit den zu erklärenden Konstrukten Genügsamkeit, Anti-Konsum und einfache Lebensstile sowie den Konstrukten Sparsamkeit und Anspruchsniveau entweder in theoretischen Überlegungen oder mittels empirischer Grundlagen in Zusammenhang gesetzt wurden.

- **Motive:** In den Studien zu Anti-Konsum und den einfachen Lebensstilen werden verschiedene Motive genannt, welche dazu führen können, dass Anti-Konsum-Handlungsmuster oder ein einfacher Lebensstil umgesetzt werden. Moralische Motive (z.B. Sorge um Umwelt) spielen eine Rolle, aber auch egoistische Motive (z.B. Stressreduktion) können dazu führen, dass ein einfacher Lebensstil gewählt wird.
- **Normen:** Normen werden explizit im Zusammenhang mit dem Anspruchsniveau genannt. So wird angenommen, dass gesellschaftliche Normen und soziale Normen des Umfeldes eine wichtige Rolle bei der Entwicklung von Anspruchsniveaus spielen. Damit ist gemeint, dass die individuelle Anspruchsniveausetzung von allgemeinen gesellschaftlichen Konsumrichtlinien, aber auch durch das konkrete soziale Bezugssystem wie einer Referenzgruppe oder einer Ingroup beeinflusst wird.
- **Leistungsmotivation:** Die als allgemeine und relativ überdauernde Tendenz eines Menschen beschriebene Leistungsmotivation wurde in einer Studie als Einflussfaktor für das Anspruchsniveau beschrieben. Personen, die eher Misserfolge zu vermeiden versuchen, sind demnach eher bestrebt, das bereits erreichte Konsumniveau aufrechtzuerhalten (Besitzstandwahrung). Ausserdem werden dauerhafte Güter bevorzugt. Personen mit einer Erfolgsorientierung empfinden Gewöhnung als nicht wohltuend und verändern das Anspruchsniveau häufig. Prestigeträchtige Statusgüter werden bevorzugt. Diese Annahmen sind jedoch theoretischer Natur.
- **Umweltrelevantes Verhalten:** Genügsame Einstellungen führen eher zur Umsetzung umweltfreundlichen Verhaltens. Auch zeigen Personen, welche einen einfachen Lebensstil umsetzen, weitere umweltfreundliche Verhaltensweisen, welche nicht durch das Konstrukt selber erfasst sind.
- **Konsumverhalten und -einstellungen:** Genügsamkeit, Sparsamkeit, Anti-Konsum und einfache Lebensstile sind mit einer ganzen Reihe von verschiedenen Konsumverhaltensweisen und Einstellungen zu Konsum assoziiert. Sofern diese nicht selber Teil der Operationalisierung der Konstrukte sind, zeigt sich folgendes Muster: Genügsamkeit, Anti-Konsum und ein einfacher Lebensstil führen eher zu Konsumverhalten und zu Einstellungen, welche der Definition von Suffizienz entsprechen (z.B. Bevorzugung langlebiger Güter, Beachtung der Qualität von Gütern etc.). Sparsamkeit hingegen führt eher zu Impulskäufen und einer Rabattanfälligkeit, was wahrscheinlich eher dazu führt, dass mehr konsumiert wird.
- **Lebensbewertung:** Genügsamkeit und einfache Lebensstile korrelieren in den meisten Studien, welche diesen Zusammenhang untersuchen, in einer positiven Weise mit einer positiven Lebensbewertung. Es gibt jedoch auch Studien, welche zeigen, dass einfache Lebensstile auch negative Auswirkungen haben können, zumindest in Teilbereichen des Lebens. Dies insbesondere dann (aber nicht nur), wenn ein einfacheres Leben aufgrund der persönlichen finanziellen Situation erzwungenermassen erforderlich wird. Was das Anspruchsniveau betrifft, zeigt sich, dass ein hohes Anspruchsniveau sich eher negativ auf die Lebensbewertung auswirkt.

In aller Kürze lässt sich zu den Zusammenhängen sagen, dass Muster beobachtbar sind, welche durch mehrere Studien abgesichert sind. Diese Muster legen nahe, dass Suffizienz durch spezifische Werte, Motive und/oder durch die Lebensumstände (insb. Einkommenssituation) beeinflusst wird, erwünschte ökologische Konsequenzen hat und auch mit einer positiven Lebensbewertung kompatibel sein kann.

5 Fazit

Mit der vorliegenden Literaturanalyse wurde eine erste Zusammenführung und Verknüpfung von Erkenntnissen aus verschiedenen suffizienzrelevanten Forschungsgebieten vorgenommen. Obschon die Beiträge aus diesen Forschungsgebieten erste Erkenntnisse liefern, sind die wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Suffizienz auf individueller Ebene insgesamt noch spärlich. Aus wissenschaftlicher Sicht bestehen Lücken, sowohl was die empirische Konstruktbildung als auch die empirische Prüfung von Zusammenhangsbeziehungen und daraus ableitbaren Ansatzpunkte betreffen.

Was mögliche Ansatzpunkte betrifft, können abschliessend – ohne im Detail auf einzelne Massnahmen einzugehen – folgende allgemeine Grundsätze festgehalten werden: Eine aktive Veränderung von individuellen Werten, Motiven und Lebensumständen in Richtung Suffizienz ist nicht einfach und erfordert eine längerfristige Einflussnahme über verschiedene Wege. Suffizienz stellt eine unserem Wirtschaft- und Gesellschaftssystem entgegengestellte Idee dar. Die mit unserem gesellschaftlichen und wirtschaftlichen System verbundenen Leitvorstellungen zu Wachstum und Konsum bilden einen Referenzrahmen, welcher unser Denken, Deuten, Handeln und unsere Normen prägen und der Idee der Suffizienz entgegengestellt sind. Zwar finden sich Gegenbeispiele. Der Lebensstil des Voluntary Simplicity, mit dem Individuen ein sinnstiftendes Leben mit reduziertem Konsum anstreben, ist eines davon. Eine Suffizienzförderung kann aber nicht nur innerhalb unseres bestehenden Systems aufgebaut werden – vielmehr muss auch der vorherrschende Referenzrahmen aktiv beleuchtet und verändert werden. Möglicher Ansatzpunkt ist in diesem Zusammenhang die Schaffung einer Suffizienzpolitik mit entsprechenden Rahmenbedingungen, die ein ressourcenleichtes Leben ermöglichen. Aber auch ausgehend von attraktiven und anschaulichen Praxisprojekten von Gruppen aus verschiedenen Gesellschaftsbereichen können gesellschaftliche Transformationen ausgehen, indem durch konkretes Erleben ein ressourcenleichtes Leben als Gewinn wahrgenommen werden kann, Werte sich verändern und Reflexionsprozesse angestossen werden. Es wird aber weitergehende Überlegungen dazu brauchen, wie gleichermassen unser Wohlbefinden aufrechterhalten resp. gefördert und ein Leben mit massiv weniger materieller Ausstattung und Energieaufwand erreicht werden kann.

Der vollständige Bericht kann unter www.energieforschung-zuerich.ch heruntergeladen werden.