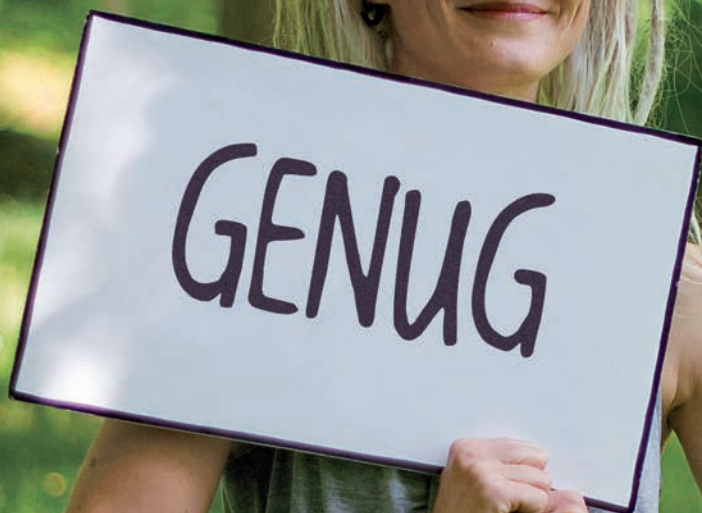


Was wir (nicht)
wirklich brauchen



1. „Immer mehr“ hat keine Zukunft.

Der Gedanke, fortwährendes materielles Wachstum sei notwendig für unser Wohlergehen, führt offensichtlich in eine Sackgasse. Ökologische, ökonomische und soziale Krisen machen deutlich, dass es tiefgreifender Veränderungen bedarf. Die Grenzen des Wachstums sind längst erreicht.

Unsere Lebenszufriedenheit wächst ab einem bestimmten Wohlstand nicht, wenn wir mehr konsumieren. Im Gegenteil: Überdruß am Überfluss greift um sich, wir empfinden unser Leben eingeengt durch zu viele Dinge, zu viele Verpflichtungen, zu viel Äußeres.

Es geht nicht um Verzicht. Es geht darum, einen neuen Lebensstil zu entwickeln, der uns erlaubt, mit „weniger“ glücklich zu sein. Für ein gutes Leben für alle haben wir genug Voraussetzungen!

1.1 „Weiter so“ geht nicht

Wir verbrauchen Ressourcen, die unsere Erde insgesamt in einem Jahr zur Verfügung stellt, mittlerweile innerhalb von etwas mehr als einem halben Jahr. Der Tag, an dem diese aufgebraucht sind, der sogenannte „Erdüberlastungstag“, liegt jedes Jahr früher, 2018 war es der 1. August.

Dies liegt vor allem an den westlichen Wohlstandsgesellschaften, denn unser Ressourcenverbrauch beträgt ein Vielfaches des durchschnittlichen Ressourcenverbrauchs der Weltbevölkerung. Das betrifft

unter anderem Rohstoffe, Wasser, fruchtbaren Boden, Artenvielfalt und die CO₂-Aufnahmekapazität der Erde.

Der CO₂-Ausstoß pro Person liegt in Deutschland mit 9,7 Tonnen pro Jahr im Durchschnitt beispielweise mehr als viermal so hoch, wie es für die CO₂-Belastbarkeit der Erde verträglich wäre. Im November 2018 erreichte die CO₂-Konzentration der Erde den höchsten je gemessenen Wert. Der Anstieg ist ungebremsst, ein Abflachen der Kurve ist nicht in Sicht. Einige Länder (z. B. USA, Kanada und Australien) emittieren sogar noch mehr. Für viele afrikanische Länder hingegen liegt der Wert unterhalb von 1, zum Teil sogar unterhalb von 0,1 Tonnen pro Jahr und Kopf.



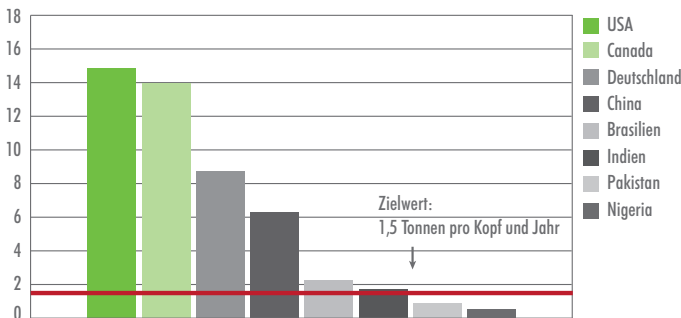
Ressourcenentnahme für unseren Lifestyle

Das ist nicht nur für das Klima eine Katastrophe, es ist eine äußerst ungerechte Situation gegenüber den Ländern, die aufgrund ihres niedrigen Lebensstandards weniger Treibhausgase emittieren. Denn diese Länder sind gleichzeitig am stärksten von den Folgen des Klimawandels betroffen. Nur wenn wir weniger konsumieren und ressourcenschonender leben, können wir einen Wert von etwa 1,5 Tonnen pro Kopf und Jahr erreichen und damit sicherstellen, dass alle langfristig „genug“ zum Leben haben.

Der Verbrauch von Energie und anderen Ressourcen wächst jedoch weltweit immer weiter. Rohstoffgewinnung ist häufig mit miserablen Arbeitsbedingungen und Ausbeutung verbunden. Ein Wachstum, das nicht mit zunehmendem Verbrauch verbunden ist, bleibt bislang eine Illusion. Deshalb brauchen wir neue Lebensstile, neue Werte und eine neue Form des Wirtschaftens.

Anders, besser, weniger: Es geht um unsere Lebensqualität und die unserer Kinder. Gleichzeitig brauchen wir soziale und globale Gerechtigkeit. Sie ist vielleicht der wichtigste Garant für eine friedliche Zukunft.

1.2 Den Lebensstil ändern für ein gutes und gerechtes Leben



Pro-Kopf-Emission CO₂, 2016

Statt Wohlstand für alle zu schaffen, geht die ökonomische Schere auseinander: Immer weniger Menschen besitzen immer mehr. Auch wenn das durchschnittliche Einkommen in Deutschland und Europa immer noch hoch ist: Armut ist auch bei uns kein Fremdwort mehr. Noch wesentlich dramatischer sieht die Situation im internationalen Vergleich aus, in zahlreichen Ländern Afrikas und Asiens sind die Lebensverhältnisse für immer mehr Menschen katastrophal. Es ist Zeit, eine andere Form von Wohlstand oder „gutem Leben“ zu suchen. Es darf nicht auf Kosten unserer Gesundheit, nicht auf Kosten anderer Menschen, nicht auf Kosten der Zukunft gehen. Für ein gutes Leben brauchen wir nicht „immer mehr“.



Anders denken, andere Statussymbole: Zeit haben und loslassen können

Der Preis ist zu hoch!

Wir bezahlen unseren hohen Konsum mit

- der Zerstörung unserer Umwelt,
- sozialer Ungerechtigkeit und Verteilungskämpfen – regional und global,
- einem Mangel an Ruhe, mit Stress und Hektik,
- unserer körperlichen und geistigen Gesundheit und
- unserer (Lebens-)Zeit

Fangen wir an, Lebensqualität nicht in den Dingen, sondern in der Unabhängigkeit von den Dingen zu suchen.

Weniger ist nicht unbedingt Verzicht. Es kann mehr Qualität, mehr Zeit für sich selbst, mehr und bessere soziale Kontakte bedeuten.

Lebendiges, nachhaltiges, ganzheitliches und soziales Handeln muss entwickelt und geübt werden. Von der Politik, von Unternehmen, ihren Mitarbeiter*innen, von Organisationen und jedem Einzelnen.

Nicht zuletzt hat dies auch mit Eigenverantwortlichkeit zu tun: Es geht darum, die Entscheidung über unseren Lebensstil nicht allein nach wirtschaftlichen „Sachzwängen“ zu fällen – oder fällen zu lassen –, sondern selbst darüber zu bestimmen, was wir an Lebensqualität verwirklichen möchten, und dies auch einzufordern.

2. Suffizienz: Neue Fragen braucht das Land

Suffizienz, ein etwas sperriges Wort, kommt vom lateinischen Wort für „ausreichen, hinreichen“. Es steht für die Frage: „Wann habe ich genug – was brauche ich wirklich?“. Weniger ist besser! Suffizienz bedeutet, eine Lebens- und Wirtschaftsweise des Überverbrauchs zu beenden.
Oder: Welcher Lebensstandard, welcher Verbrauch ist angemessen und für alle verträglich?

Suffizienz heißt, neuen Werten zu folgen. Unser Leben muss maßvoller und weniger kommerzialisiert werden. Denn ohne Suffizienz ist nachhaltige Entwicklung nicht möglich.

2.1 Suffizienz: Was brauchen wir (nicht) wirklich

Was ist Wohlstand? Ist es vielleicht nicht die Menge der Dinge, die wir haben, sondern die Qualität unseres Lebens? Kreative Zeit, Entspannung, zu sich kommen, soziale Kontakte, Anerkennung, sinnvolle Aufgaben, eigener Rhythmus, Naturnähe, Verlässlichkeit zwischen nahen Menschen. Wohlhabende Gesellschaften mussten inzwischen lernen, dass ein Übermaß an materiellem Wohlstand die Lebensqualität vermindern kann.

Allerdings: Das, was wir wollen, ist nicht immer das, was wir brauchen. Mit Konsum, Kaufen und Verbrauchen und Besitzdenken kompensieren wir möglicherweise unsere Suche nach Sinn, Erfüllung und sozialen Kontakten. Die Frage „Was brauche ich wirklich?“ führt oft zu besseren Ergebnissen als die Frage „Was will ich haben?“.

Also: Vielleicht ist der Wunsch, das neueste Smartphone zu besitzen, letztlich nur der Ausdruck davon, dass unser wirkliches Bedürfnis eigentlich soziale Anerkennung ist. Warum nicht anders: Gegenseitige Wertschätzung lernen, Achtsamkeit im Umgang miteinander ... Dann braucht man das neueste Smartphone vielleicht gar nicht so dringend.

Das, was wir haben wollen, ist oft von Werbung, sozialem Druck und Normalitätsvorstellungen beeinflusst. Die Bedürfnisse, die erst durch Werbung erzeugt werden, müssen nicht meine wirklichen Bedürfnisse sein.

Zu sehen, dass etwas genug sein könnte, kann auch befreiend sein: von Stress, vom finanziellen Druck, ein bestimmtes Gehalt zu bekommen, Vollzeit arbeiten zu müssen, und vom Druck, andere beeindrucken zu müssen.

2.2 Effizienz alleine rettet unsere Ressourcen nicht

Nachhaltigkeit wird oft als das Ersetzen von besonders umweltschädigenden Geräten oder Verhaltensweisen verstanden. Etwa durch den Verzicht auf Pestizide, weil es eben auch „anders“ geht.

Als weiteren Aspekt von Nachhaltigkeit versuchen wir „besser“ zu sein, durch Steigerung der Effizienz: Etwa mit einer neuen Waschmaschine, die pro Waschgang weniger Wasser und Strom verbraucht. Die Umweltverträglichkeit und die Effizienz sind allerdings nur zwei Standbeine der Nachhaltigkeit. Aber sie reichen nicht. Suffizienz, die Frage nach dem „weniger“ muss dazukommen. So ist zum Beispiel die Frage nach der Schadstoffemission eines Autos (Umweltverträglichkeit) wichtig und richtig, genauso wie die Frage nach dem Verbrauch (Effizienz). Vielleicht noch entscheidender ist jedoch die Frage, ob wir das Auto überhaupt brauchen oder es immer mehr durch öffentliche Verkehrsmittel ersetzen können. Das ist eine Frage der Suffizienz.

Unser Bild von der Zukunft muss sich ändern. Wir brauchen neue Utopien, die aus dem Wachstumsparadigma ausbrechen. Einfachheit, weniger Dinge, um die man sich kümmern muss, ohne dass es einen Verlust an Lebensqualität gibt. Das bedeutet, dass Dinge anders genutzt werden müssen; vor allem muss nicht jeder all das, was er hin und wieder braucht, auch besitzen. Nutzen statt besitzen: Leihen oder gemeinsam nutzen spart Ressourcen, Geld, Platz und Zeit. Man hat die Dinge dann, wenn man sie wirklich braucht.



Anders, besser und weniger: drei Elemente von Nachhaltigkeit

Suffizienz bedeutet vor allem neue Fragen:

Was brauchen wir wirklich? Wie können wir weniger verbrauchen? Wie viel ist genug?

- Wie kommen wir weg vom „immer-mehr“-Denken?
- Was steht einer maßvolleren, für alle erträglichen Lebensweise im Weg?
- Wie schaffen wir es, die Endlichkeit unserer natürlichen Lebensbedingungen auch im Alltag zu berücksichtigen?
- Wie können wir offen über Gewinne, Verzicht, Verteilungskonflikte und Verantwortung sprechen, die mit unserem Konsum verbunden sind?
- Wie lassen sich Wertewandel und Perspektivwechsel verwirklichen?
- Wie kann eine Wirtschaft aussehen, die weniger Konsum zum Ziel hat?

2.3 Führt Suffizienz zu weniger Spaß im Leben?

Kommt darauf an. Es gibt Menschen, die es genießen, mit weniger auszukommen. Das hat mit Leichtigkeit, mit Selbstbestimmung und der Freiheit zu tun, sein Geld und seine Zeit dort zu investieren, wo es Sinn ergibt. Sie empfinden den allgemeinen Überfluss eher als Überdruß am Zuviel. Es gibt eine Ästhetik des Minimalistischen, Einfachen, Klaren. Sie steht im Gegensatz zur Vermüllung unserer Köpfe, unseres Lebens, unserer Lebensräume.

Wir gewinnen: Lebenszeit (z. B. die Zeit, die man bräuchte, um Geld für ein eigenes Auto und dessen Unterhalt zu verdienen), Geld und Chancen für uns selbst und die Umwelt. Es bedeutet weniger Stress, Dinge nur zu haben und zu nutzen, wenn man sie tatsächlich braucht. Weniger Besitz bedeutet auch weniger Kosten: z. B. für Wohnfläche, Möblierung, Instandhaltung.

So kann Suffizienz als Gewinn von Lebensqualität gesehen werden.

Mehr geht nicht – weniger wäre besser



3. Andere Prioritäten

3.1 Überdruss am Überfluss

In Deutschland gab es 1965 in Supermärkten durchschnittlich 3.200 Artikel. Mit durchschnittlich 11.600 Artikeln im Jahr 2015 hat sich diese Zahl annähernd vervierfacht. Sehr große Supermärkte (SB-Warenhäuser) führen häufig weit über 50.000 Artikel^{1,2}.

Im Jahr 1999 lief im deutschen Fernsehen insgesamt 650.000 Minuten Werbung. 2017 waren es mit 2,13 Millionen Minuten Werbung fast 3,3-mal so viel. 2017 wurden etwa 21 Milliarden Euro in Deutschland für Werbung ausgegeben³, deutlich mehr als der gesamte Bundesetat für Bildung und Wissenschaft 2018. Hier stimmen die Prioritäten nicht.

3.2 Sind wir nur Verbraucher*innen?

Wir selbst bezeichnen uns häufig als „Verbraucher*in“, oder werden als solche in den Medien angesprochen. Aber ist es unser Hauptmerkmal, zu „verbrauchen“? Wir könnten auch erhalten, entwickeln, genießen, schützen, pflegen, uns ernähren oder uns als Teil der Natur empfinden. Oder kreativ sein und schöpferisch. In unserer konsumorientierten Wirtschaft sollen wir jedoch „verbrauchen“. Nicht einmal nur „brauchen“, im Sinne von „nutzen“, sondern „ver-brauchen“, letztlich soll nichts Ganzes mehr übrigbleiben. Die Sprache ist entlarvend.

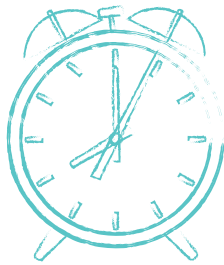
Das oft als Synonym gebrauchte Wort „Konsument*in“ hat eine ähnliche Bedeutung. Das lateinische Wort „consumere“ steht für ver-



Wir Verbraucher: Was brauchen wir (nicht) wirklich?

brauchen, aufbrauchen, vergeuden, verschwenden, wurde in militärischen Zusammenhängen angewandt, aber auch für das Vernichten und Zerstören angewandt.

Als „Verbraucher*in“ ist der Mensch nur ein Element der Wirtschaft. Auf der einen Seite die Produzent*innen, Macher*innen und Manager*innen, die den Markt (das sind wieder wir, die „Verbraucher*innen“) penetrieren, Bedürfnisse wecken, um sie dann mit ihren Produkten zu befriedigen, Marktmacht anstreben und Profite machen. Und auf der anderen Seite diejenigen, die sich als Verbraucher*innen definieren lassen. Der Rest ist – in dieser Vorstellung – Verbrauchsmaterial. Dazu gehören dann nicht nur Rohstoffe, sondern auch Pflanzen und Tiere. Dieses Konzept prägt unser Denken und Handeln. Aber Natur funktioniert anders. Es gibt kein Verbrauchen, sondern Kreisläufe.



3.3 Zeit haben – der neue Luxus

Viele Menschen in Deutschland und Westeuropa haben längst den Punkt überschritten, wo zusätzliche Dinge zusätzliche Lebensqualität bedeuten. Im Gegenteil: Das Entrümpeln unserer Wohnungen wird immer mehr als Befreiung verstanden. Vieles davon hätte man gerne genutzt, aber oft fehlt schlicht sogar die Zeit für die Inbetriebnahme, Nutzung und Wertschätzung der Dinge. Wir müssen uns mit dem Konsumieren beeilen – schließlich wartet schon das nächste Neuanschaffung.

Kinder bräuchten unsere Zeit und unsere Hinwendung. Das Missverhältnis zwischen dem, was ein Kind bräuchte, und dem, was es bekommen hat, wird jedes Jahr an Weihnachten offensichtlich: Es ist eine Überforderung für viele Kinder, all das wahrzunehmen, damit umzugehen, was plötzlich an Geschenken da ist. Gleichzeitig kann man sich des Eindrucks nicht erwehren, dass die Eltern mehr Zeit mit den Kindern verbringen sollten, dies auch wissen und aus einem schlechten Gewissen heraus die Kinder mit Geschenken überhäufen.

Wie ver(sch)wende ich meine Zeit?

Zeit zu haben, um genau jetzt etwas Schönes zu tun oder zu erleben, ist etwas sehr Wertvolles. Allein, mit einem Freund oder Partner, mit Kindern. Anstatt diese Zeit zu nutzen, sind wir oft bereit, zugunsten irgendeines zukünftigen Ereignisses auf diese gute Zeit zu verzichten.

Wir verschwenden unsere Zeit oft für das Einkaufen und Organisieren von Dingen, die wir irgendwann nutzen wollen, doch nicht wirklich

Not-to-do-Liste

Sie hilft, nichts zu tun, was man nicht wirklich braucht. Jede*r kann sich eine eigene Liste erstellen. Nur das tun, was man von sich aus wichtig findet, und nicht das, was einem gerade in der Werbung vorgeschlagen wird. Du sparst Ressourcen, Rohstoffe und Energie, und – deine wertvolle Zeit.

Beispiele für „heute nicht erledigen“:

- zum dritten Mal E-Mails checken
- mal sehen, was es Neues im Schuhgeschäft gibt
- schnell noch Süßigkeiten kaufen
- mal sehen, was der Discounter im Angebot hat
- checken, was ein neues Smartphone kostet
- mich zum Shoppen verabreden
- Zeitschrift kaufen, die doch nicht gelesen wird
- Menschen treffen, die ich eigentlich nicht sehen will
- Äpfel aus Neuseeland oder Erdbeeren im Winter kaufen
- online-Bestellung für Dinge aufgeben, die ich regional kaufen kann
- im Internet unterwegs sein, ohne zu wissen, wozu

brauchen. Vor allem diejenigen, die voll im Beruf stehen, kommen oft kaum dazu, nach der Arbeit noch gute Zeit zu verbringen. Es könnte jedoch sein, dass wir mit etwas weniger Krempel (den wir dann nicht mehr kaufen können und müssen) dennoch mehr gute Zeit haben.

4. Ressourcen schützen, Abfall vermeiden

4.1 Abfall vermeiden: Die Abfallhierarchie

2016 fielen laut Umweltbundesamt in Deutschland 52,1 Millionen Tonnen Müll („Siedlungsabfall“) an. Dies ergibt durchschnittlich 631 kg pro Bundesbürger oder 1,7 kg pro Tag. Das ist deutlich mehr als der EU-Durchschnitt von 482 kg pro Einwohner. Unter Aspekten des Rohmaterial- und Energieverbrauchs ist die Vermeidung von Abfällen ein wichtiges Thema, schließlich geht ein großer Teil des Material- und Energiegehalts von Dingen verloren, wenn sie als Abfall entsorgt werden. Dieser Verlust ist dann am geringsten, wenn Abfälle gar nicht erst entstehen.

Die 5 Rs der Abfallvermeidung:

R

REFUSE: Ablehnen

Reduce: Reduzieren

Reuse: Wiederverwenden

Repair: Reparieren

Recycle: Recyceln

1 Abfallvermeidung

Allgemein gilt: Der Verzicht auf unnötige Produkte ist die umweltfreundlichste Lösung. Das heißt, die wirksamste Maßnahme sowohl zur Vermeidung von Rohstoff- und Energieverschwendung als auch zur Abfallvermeidung ist der Nichtkauf. Entweder, weil die Gegenstände unnütz sind, man das Produkt nicht braucht (zum Beispiel Einwegverpackungen), oder weil man es ausleihen oder mieten kann.

Lassen wir das in Kunststoffolie verpackte Gemüse liegen, verzichten wir auf Schnäppchen, die oft genug zuhause als Fehlkauf in die Tonne wandern. Nutzen wir Mehrwegverpackung, besonders für Getränke. Sie lässt weniger Müll entstehen und ist umweltfreundlicher.

2 Reduzieren steht an zweiter Stelle

Brauche ich diese Menge? Brauche ich zwei oder drei TV-Geräte, brauche ich schon wieder neue Schuhe? Gerade bei Kleidung ist ein schneller Kauf, ob off- oder online, häufig, leider auch oft ein Fehlkauf. „Fast Fashion“ heißt eben auch, dass viele Kleidungsstücke nur sehr kurze Zeit getragen werden.

3 Wiederverwendung

Gebraucht kaufen und verkaufen, weitergeben oder verschenken: All das ersetzt den Kauf neuer Gegenstände. Möbel, Fahrräder, Textilien, Geräte, Werkzeug, Sport- und Outdoor-Equipment und vieles andere lässt sich immer mehr in Gebrauchtkaufhäusern, auf Secondhand-Märkten und über Portale für Gebrauchtgegenstände beschaffen oder abgeben. Auch das Reparieren ermöglicht es, defekte Dinge wiederzuverwenden.

4 Recycling

Recycling ist nur dann sinnvoll, wenn eine Wiederverwendung nicht mehr möglich ist. Recycling spart zwar in der Regel Energie, beim stofflichen Recycling auch Rohstoffe, aber es treten immer Verluste auf. Die Energie, die aus der Verbrennung von Abfällen erzeugt wird, beträgt in der Regel nur einen Bruchteil der Energie, die zur Herstellung der Produkte aufgebracht wurde.

Dazu kommt, dass nicht alle Recyclingsysteme wirklich funktionieren. Während Glas- und Papierrecycling gut funktioniert, ist zum Beispiel das „Recycling“ von kleinformatigen Verpackungen aus Plastik, etwa bedruckte Tüten, eher Augenwischerei. Sie werden in der Regel „thermisch verwertet“, also zur Energieerzeugung verbrannt.

Kompostierbare Textilien oder Kunststoffe sollten überhaupt nicht in Frage kommen. Ihr beträchtlicher Energiegehalt geht völlig verloren, außerdem erweist sich das Kompostieren unter Praxisbedingungen oft als unvollständig, Reste dieser Plastikmaterialien gelangen dann mit dem Kompost auf Äcker und Grünflächen.

4.2 Einweg-Verpackungen

322 Millionen Tonnen Plastikmüll wurden 2015 weltweit produziert. 35 % davon sind alleine auf Verpackungen zurückzuführen. Kunststoffrecycling findet zwar statt, vor allem für kleinere Verpackungen und Folien ist das eher mehr Illusion als Wirklichkeit: So werden in Europa durchschnittlich nur 7 von 100 Plastiktüten recycelt⁴. Und allen Aufrufen zum Umweltschutz zum Trotz sind die Deutschen EU-weit Spitzenreiter beim Verpackungsmüll: 220,5 Kilo pro Kopf und Jahr (2016). Als Gründe nennt das Umweltbundesamt immer kleiner werdende Portionspackungen für Single-Haushalte, aufwendige Verschlüsse und den Online-Versandhandel.

PET-Flaschen und Fleecejacken

Mineralwasser, Limonaden und Fruchtsäfte sind überwiegend in PET-Flaschen abgefüllt. Aus dem Material können zum Beispiel wieder PET-Flaschen oder Fleecejacken hergestellt werden. Ein Recycling dieser Flaschen ist unter Energie- und Rohstoffaspekten eine gute Maßnahme – oder nicht?

Das stimmt nur teilweise, denn: Mehrwegflaschen, besonders diejenigen aus PET, haben eine bessere Ökobilanz als recycelte Einwegflaschen. Auch die Herstellung von Fleecejacken und Pullovern ist ökologisch fragwürdig: Kunststofffasern sind eine wesentliche Quelle für Mikroplastik in unserer Umwelt. Beim Tragen, vor allem auch beim Waschen werden Fasern und deren Bruchstücke aus dem Gewebe freigesetzt und gelangen über das Waschwasser in die Umwelt. Mikroplastik verteilt sich weltweit in den Gewässern. In einer Studie des Umweltbundesamtes wird geschätzt, dass europaweit zwischen 500 und 2.500 Tonnen Mikropartikel pro Jahr aus Textilien freigesetzt werden⁵.

Etwa 10 Prozent des Plastiks im Ozean besteht aus Mikroplastik. Diese Partikel reichern nicht nur schädliche Stoffe an, sie können von Tieren auch kaum vom Plankton unterschieden werden und gelangen in deren Nahrungstrakt. Textilien aus

einem biologisch erzeugten Naturmaterial (etwa Bio-Baumwolle) sollten Kunststoff-Textilien vorgezogen werden.





„Unverpackt“ nennen sich Läden, die ganz auf Einwegverpackung verzichten. Gekaufte Lebensmittel werden in mitgebrachte Gläser oder andere Behälter gefüllt, gewogen und abgerechnet. Man kauft so viel – oder so wenig –, wie man will und braucht. Es hat auch Vorteile fürs Auge: Die Gläser und Flaschen sind nicht vollgedruckt mit Werbung und Aufklebern.

4.3 Praktische Suffizienz-Tipps

- Aufkleber auf dem Briefkasten „Keine Werbung bitte!“ sind doppelt hilfreich: Weniger drucken heißt weniger Material- und Energieverbrauch. Und überhaupt sollten wir nichts kaufen, nur, weil uns die Werbung dazu verführt ...
- Sharing communities, Tauschbörsen, Leihringe, Leihläden, Warentauschtage, Werkzeugtausch und anderes hilft, auf Neuanschaffungen zu verzichten.
- Verzicht auf Plastik, wo es möglich ist. Dies betrifft vor allem Einwegverpackungen, Plastiktüten und Textilien.

- Oft kann man auch auf Verpackungen ganz verzichten, beim Einkaufen sind Einkaufstaschen die bessere Alternative. Bei Getränken nach Möglichkeit Mehrwegflaschen nutzen.
- Für manche Reinigungsmittel und Flüssigseifen gibt es Nachfüllmöglichkeiten.
- Leitungswasser ist in der Regel von guter Qualität, es ist zudem billiger, spart Verpackungsmaterial und erspart die Schlepperei.

Schenken ... mal was Sinnvolles!

Oft machen Geschenke nicht wirklich Freude. Statt unnützer Dinge anders schenken: Zeit statt Zeug!

- **Kultur:** Karten für Kino, Konzert ...
- **Bildung:** Kochkurs, Vorträge, Kurs in gewaltfreier Kommunikation ...
- **gesunde Ernährung:** Einkaufsgutschein für einen Bioladen oder Unverpackt-Laden ...
- **gemeinsame Zeit:** Einladung zum Essen, Gespräch, Musik, Sport, (Kurz-)Reisen ...
- **Hilfe** beim Renovieren, Reparieren, bei der Gartenarbeit, beim Entrümpeln ...
- **eine Spende** für Projekte oder eine Organisation, die richtig gute Arbeit leistet ...

Nebenbei: Solche Geschenke brauchen keine aufwendige Verpackung!

5. Länger nutzen statt öfter kaufen

5.1 Anders einkaufen: Langlebiger und besser

Ein defektes Gerät bedeutet oft Neukauf. Letztlich ist das vom Hersteller gewollt: Geplante Obsoleszenz sorgt dafür, dass Geräte nicht allzu lange funktionieren. Aus Sicht der Hersteller lässt sich ein maximaler Umsatz erzeugen, wenn das Gerät nur so lange hält, wie es für den Nutzer gerade noch akzeptabel ist, das heißt, solange er dann nicht zu einem anderen Hersteller wechselt. War es lange die Verwendung immer billigerer Bauteile, die dazu führte, dass ein Gerät oft kurz nach der Garantiezeit seinen Geist aufgab, ist es immer mehr eine gezielte Strategie, Geräte wertlos zu machen. Bekannt sind zum Beispiel völlig unsinnige Fehlermeldungen beim Drucker, deren Beseitigung oft nur schwer möglich oder teuer ist und die den Nutzer zwingen wollen, ein neues Gerät zu kaufen. Ersatzteile sind oft unverhältnismäßig teuer, um so den Kauf neuer Geräte zu fördern.

Der nächste Schritt war und ist zunehmend eine andere, erzwungene technische Obsoleszenz: Neue Anschlüsse, Adapter und Zubehör passen nicht an das (gar nicht so) alte Gerät, oder es lässt sich nicht mehr updaten, ist damit also für neuere Apps nicht mehr tauglich.

Inzwischen wird eine dritte Form der Obsoleszenz immer wichtiger: eine psychologische oder ästhetische Obsoleszenz. Durch gut sichtbare Merkmale wird deutlich gemacht, dass es sich um die neueste Version etwa eines Smartphones handelt. Obwohl es sich technisch nur unwesentlich von der Vorgängergeneration unterscheidet, möchten viele Nutzer demonstrieren, dass sie sich das neueste, bekanntermaßen sehr teure Smartphone leisten können und es auch haben.

Es hat Inszenierungswert, und es ist optimal für den Hersteller, der darüber auch horrende Preise durchsetzen kann. Was für den Hersteller vorteilhaft ist, schadet oft der Allgemeinheit. Wer mitmacht, zeigt vor allem, dass er seine Entscheidungen wenig eigenständig trifft. Es muss nicht alle zwei Jahre ein neues Handy sein.

Es ist wichtig, bereits beim Kauf zu prüfen, ob Elektroartikel und andere Gegenstände reparaturfreundlich, haltbar und langlebig sind oder nicht. Lässt sich etwa ein Akku austauschen? Gibt es eine Garantiezeit, die über die gesetzlichen zwei Jahre hinausgeht? Gibt es Ersatzteile? Bei deutschen Firmen ist das oft kein Problem, bei Produkten aus Fernost sollte man sich erkundigen.



Wegwerfkultur. Sie schadet uns allen.



Fakten: 17 kg Elektroschrott erzeugt ein Europäer durchschnittlich pro Jahr. In Afrika sind es nur 1,7 kg jährlich. Allein die 124 Millionen oft noch funktionsfähigen Handys, die im Jahre 2018 ungenutzt in deutschen Schubladen lagen, enthalten Edelmetalle im Wert von nahezu 200 Millionen Euro.

Es ist wichtig, bereits beim Kauf zu prüfen, ob Elektroartikel und andere Gegenstände reparaturfreundlich, haltbar und langlebig sind oder nicht. Lässt sich etwa ein Akku austauschen? Gibt es eine Garantiezeit, die über die gesetzlichen zwei Jahre hinausgeht? Gibt es Ersatzteile?

5.2 Beispiel Kleidung und Textilien

Über eine Million Tonnen Altkleidung fällt jährlich in Deutschland an. Jede*r Deutsche kauft 26 kg Kleidungstextilien pro Jahr ein. Wechselnde Modetrends und die Werbung für immer neue Kollektionen sorgen dafür, dass wir entsprechend viel wieder aussortieren, leider dann oft auch einfach entsorgen. Billigkleidung ist tatsächlich oft nach kurzem Tragen unansehnlich. Meistens jedoch sind Kleidungsstücke, von denen wir uns trennen wollen, noch in einem guten Zustand.

Statt sie zu entsorgen oder über Gebrauchtkleidungsmärkte und -shops abzugeben, lassen sie sich aufwerten und ersparen Neuan-schaffungen. Zahlreiche Initiativen zeigen, wie gebrauchte Kleidung repariert wird und wie mit wenig Aufwand neuwertige und tolle Sachen entstehen, die nicht aussehen wie von gestern. Spaß macht es außerdem!

Die englische Initiative www.loveyourclothes.org.uk gibt auf ihren Websites Tipps zum Kauf von Kleidung, zur Pflege und Reparatur, zum Upcyclen und Aufwerten, bis hin zur Entsorgung.

5.3 Reparaturkultur

Über drei Viertel aller EU-Bürger wünschen sich, dass Produkte re-paraturfreundlich sind. Inzwischen gibt es eine Bewegung, die sich für die Reparaturfreundlichkeit von Geräten einsetzt und ein europäi-sches Recht auf Reparatur fordert. Dieses soll die Hersteller ver-pflichten, ihre Artikel reparaturfreundlicher zu gestalten.

Nicht nur Kleidung lässt sich wieder instand setzen. Auch bei Elek-trogeräten, Möbeln und vielen Dingen des alltäglichen Gebrauchs gilt: Die beste Alternative zum Neukauf ist, selbst zu reparieren. Das spart Material und Rohstoffe ein und reduziert die Abfallmenge und den Energieverbrauch.



*Reparieren kann nicht jede*r, oft fehlt das dazu nötige Werkzeug und der erforderliche Platz. Doch in jedem größeren Ort gibt es inzwischen Repair-Cafés oder ähnliche Einrichtungen.*

5.4 Was kann ich tun?

- Reparieren statt entsorgen.
- Repair-Cafés gründen oder bestehende unterstützen.
- Weniger, aber dafür gute Produkte kaufen, die länger halten und sich reparieren lassen.
- Nachfragen nach Ersatzteilbeschaffung und Garantieleistungen.
- Bei elektrischen und elektronischen Geräten mit Akku: Lässt er sich leicht austauschen oder ist er fest eingebaut?

Repair-Cafés

Repair-Cafés, gemeinsam genutzte Werkstätten, offene Werkstätten oder ähnliche Einrichtungen: Sie alle ermöglichen die gegenseitige Hilfe. Sie sind jedoch viel mehr: Sie helfen, einer auf Konsum orientierten Warenkultur ein Stück weit zu entkommen. Sie schaffen Kontakte mit lokalen Handwerkern und eine Wertschätzung für manuelle Arbeit.

Nebenbei sind Repair-Cafés Orte der Kommunikation und des Austauschs, auch für Menschen, die gerade nichts zu reparieren haben. Sie sind auch Gelegenheiten für pensionierte oder arbeitslose Handwerker, ihr Wissen und ihre Fähigkeiten sinnvoll einzusetzen. Oft sind es Kleinigkeiten, ein Kabel, eine Lötstelle oder Ähnliches, die schnell gemacht werden können. Es ist den Betreibern überlassen, in welcher Form die Cafés durchgeführt werden. Feste Räumlichkeiten mit festgelegten Öffnungszeiten sind die Regel, allerdings gibt es auch Initiativen, die sich zu bestimmten Reparaturthemen treffen, zum Teil in Kooperation mit Handwerksbetrieben.

Für Initiativen, die ein Repair-Café eröffnen wollen, gibt es detaillierte Anleitung und Hilfestellungen, für Interessierte viel Informationsmaterial über Projekte zum Thema Kreislaufwirtschaft mit dem Schwerpunkt Wiederverwendung und Reparatur. Auf der Website www.reparatur-initiativen.de finden sich Adressen von Repair-Cafés weltweit, nach Ländern sortiert. Allein in Deutschland sind es über 700 Initiativen.

Reparaturkultur ist auch Protestkultur: Protest gegen die Wegwerfgesellschaft.

6. Anders leben

Drei Bereiche sind maßgeblich für unseren großen CO₂-Fußabdruck verantwortlich: • Auto und Flugreisen, • Wohnung und Heizen, • Ernährung, vor allem tierische Nahrungsmittel.

Zusammen machen sie 70 bis 80 Prozent der Umweltauswirkungen durch Konsum aus. Das heißt, dort können wir auch am leichtesten einen bedeutenden Beitrag zur Verbesserung unserer Umweltbilanz leisten.

6.1 Wohnen

Es ist zunächst die Fläche der Wohnung, die zählt. Je größer die Wohnung, desto größer ist der Energieaufwand für die Heizung. Es fallen in der Regel mehr Reparaturen und größere Renovierungen an, man braucht mehr Möbel, Teppiche, Einrichtungsgegenstände und anderes.

Effizienz der Heizung und Auswahl des Brennstoffs spielen bei der Frage der Nachhaltigkeit eine Rolle: Nachwachsende Brennstoffe wie Holzpellets sind besser. In allen Fällen gilt jedoch, dass man über die eingestellte Raumtemperatur nachdenken sollte: Müssen es 23°C sein? Oder ist ein Pullover der bessere Weg, um uns warm zu halten? Was brauchen wir wirklich?

Bisher ist der Bereich Internet und IT-Nutzung noch wenig im Bewusstsein umweltbewegter Nutzer präsent, auch wenn das Thema SmartHome rasant an Bedeutung gewinnt. Doch jedes Streaming,

jede Google-Anfrage, jeder Up- oder Download verursacht auch relevante Energieverbräuche in den großen Rechenzentren. Brauche ich das wirklich? Und: Muss ich meine Daten in der Cloud speichern?

Wohngemeinschaften, gemeinsames Wohnen oder von Grund auf neu geplante Wohnprojekte ermöglichen kurze Wege, gemeinsam genutzte Infrastruktur und in der Regel auch die einfachere Nutzung erneuerbarer Energieformen und mehr Energieeffizienz. Sie erleichtern die gemeinsame Nutzung von Geräten und Räumen: Carsharing, die Nutzung von Werkzeug, Camping- und Reiseausrüstung. Gästezimmer, ein Werkraum, Gemeinschaftsräume für Sport oder Feiern sind wesentlich leichter, kostengünstiger und vor allem ressourcenschonender vorzuhalten als in der klassische Single-, Zweipersonen- oder Kleinfamilienwohnung. Gemeinsam genutzte Räume verringern den Wohnflächenbedarf pro Person, damit auch den Bedarf für Heizenergie und Instandhaltung.

Das gemeinsame Planen und Kombinieren von Einkäufen und Erledigungen kann Zeit, Fahrtkosten und Mühe sparen. Besonders für ältere Menschen ist das eine große Erleichterung. Es gibt viele gute Gründe, solche Wohnprojekte generationenübergreifend zu gestalten.

6.2 Mobilität

Keine Frage: Das Auto gehört nicht nur zu den wichtigsten CO₂-Quellen, auch seine Herstellung ist mit einem enormen Ressourcenverbrauch verbunden.



Auto als Statussymbol – ein Konzept von gestern.

Der Verzicht auf das Auto fällt dann leichter, wenn es Infrastruktur gibt, eng getaktete Busverbindungen, Bürgerbusse oder Sammeltaxis. Städte und Gemeinden können sich dafür einsetzen, dass Geschäfte, Banken, Schulen, Ärzte und andere Dienstleister leicht und ohne Auto erreichbar sind. 82 Prozent der Bevölkerung sprechen sich dafür aus, Städte und Gemeinden so zu gestalten, dass der Einzelne kaum noch aufs Auto angewiesen ist.

Wir brauchen kurze Wege und gute Erreichbarkeit. Vor allem auf dem Land ist ein Verzicht auf das Auto sonst kaum vorstellbar. Auch Einkaufsmöglichkeiten im Ort sind umweltfreundlicher als das Einkaufszentrum außerhalb. Wir brauchen keine höhere Verkehrsdichte. Wir brauchen Alternativen. Fahrradfahren muss attraktiv gemacht werden. Wer Rad fährt, braucht Radwege, die in einem guten Zustand sind. Wir brauchen vernünftige Abstellplätze für Fahrräder. Wir brauchen lokale Kultureinrichtungen, Kinos und interessante Veranstaltungen auch in kleineren und mittleren Orten. Vor allem junge Menschen werden sonst dorthin fahren, wo etwas los ist, in die nächste Stadt, in der Regel mit dem Auto. Oder mangels Alternativen Shopping als Freizeitbeschäftigung betreiben.

Besitz überdenken: Brauche ich wirklich ein eigenes Auto? Wenn ja: Gibt es relativ umweltfreundliche, sparsame Modelle, die für mich in Frage kommen?

Reicht es, wenn ich hin und wieder, z. B. für Transporte oder Umzüge, ein Auto leihe? Oder reicht es, wenn ich mir mit anderen ein Auto gemeinsam anschaffe und gemeinsam nutze?

Nutzung überdenken: Kann ich kurze Strecken besser mit dem Fahrrad fahren? Kann ich mittlere Strecken mit dem öffentlichen Nahverkehr zurücklegen? Kann ich auf langen Strecken die Bahn nutzen? Eventuell mit dem Auto zum Bahnhof fahren? Mitfahrgelegenheiten nutzen? Ist eine Fahrt überhaupt sinnvoll? Mit dem Auto ins Fitnessstudio zu fahren, um dort Rad zu fahren, ergibt wenig Sinn.

Voraussetzungen schaffen! Wir müssen die Kommunen aufordern, aktiv zu werden. Infrastruktur zu schaffen, Busverbindungen, Orte der kurzen Wege. Denn nicht nur die Verbraucher*innen müssen handeln ...

6.3 Ernährung

Jede Minute verlieren wir weltweit eine Fläche von dreißig Fußballfeldern an fruchtbarem Boden. Ursachen der Zerstörung sind die konventionelle Landwirtschaft, Überdüngung und Monokulturen. Die damit verbundenen Folgekosten sind nicht in den Preisen für konventionelle Lebensmittel enthalten. Es sind nur scheinbar billige Lebensmittel. Würden die Umweltschäden im Preis berücksichtigt, könnten Biolebensmittel günstiger als konventionelle Produkte angeboten werden.

Dies betrifft vor allem tierische Nahrungsmittel. Sie sind mit wesentlich höheren Umweltkosten verbunden als pflanzliche. Häufig werden Soja und andere Futtermittel unter Einsatz beträchtlicher Mengen von Pestiziden angebaut, oft handelt es sich um gentechnisch veränderte Soja. Im schlimmsten Fall wurden die Flächen für den Soja-Anbau durch Brandrodung von tropischem Urwald geschaffen.

Gleichzeitig wird etwa ein Drittel der Lebensmittel auf dem Weg von der Erzeugung bis zum Teller weggeworfen. Das entspricht weltweit einer Menge von etwa 1,3 Mrd. Tonnen. Beides, die Zerstörung von Boden und das Wegwerfen von Lebensmitteln macht die Entfremdung der Menschen von ihren Lebensmitteln deutlich. Es zeigt, dass ein Umdenken dringend erforderlich ist. Nicht mehr: Was geht? Sondern: Was kann ich verantworten. Dann wird für gute Lebensmittel auch ein angemessener Preis bezahlt werden können.

Aus Sicht der Lebensmittelindustrie handelt es sich um Waren, die umso profitabler zu verkaufen sind, je mehr sie standardisiert und industriell hergestellt werden können. Das wiederum macht es notwendig, sie lange haltbar und lagerbar zu machen. Die erforderlichen Umsätze müssen durch entsprechende Werbung sichergestellt werden. Die so entstandenen „Lebensmittel“ sind in der Regel weder gesund noch nachhaltig erzeugt. Auch wenn sich das nicht in jedem Fall umsetzen lässt, lohnt es, die Qualität von nicht oder wenig industriell verarbeiteten Lebensmitteln wiederzuentdecken. Kochen mit frischen Zutaten ist einfach und besser.

Foodsharing ist eine 2012 entstandene internationale Initiative gegen Lebensmittelverschwendung. Sie soll dafür sorgen, dass noch gute Lebensmittel, die ansonsten weggeworfen würden, (etwa, weil das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten wurde), trotzdem genutzt werden. Es gibt über 200.000 registrierte Nutzer*Innen in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Laut „foodsharing“ kooperieren über 3.000 Betriebe, bei denen bisher schon 7,8 Millionen Kilogramm Lebensmittel vor der Verschwendung bewahrt worden sind.

Suffiziente Fragen zum „Einkaufen“

- Vielleicht brauche ich heute nicht einzukaufen? Es ist befreiend festzustellen, dass man Zeit für sich gewonnen hat.
- Billiglebensmittel sind auf Kosten der Pflanzen, des Bodens und der Tiere erzeugt worden. Darauf sollte man verzichten!
- Für die Erzeugung von 1kg Rindfleisch werden 15.000 Liter Wasser verbraucht, bis zu 27 Kilogramm CO₂ freigesetzt. Die Fleischproduktion verursacht etwa 20 Prozent der Treibhausgase. Also: Weniger Fleisch essen.
- Und wenn doch, dann Biofleisch kaufen und die ökologische Landwirtschaft fördern: Biobauern sollten das Tierfutter selbst erzeugen oder biologisch erzeugtes Futter aus der Region beziehen.
- Lokale und regionale Produkte der Saison zu kaufen verringert die Transportkosten.
- Angemessene Mengen einkaufen heißt auch: weniger wegwerfen.

7. Arbeiten um zu leben – oder leben um zu arbeiten?

7.1 Der Teufelskreis aus Überarbeitung und sinnlosem Konsum

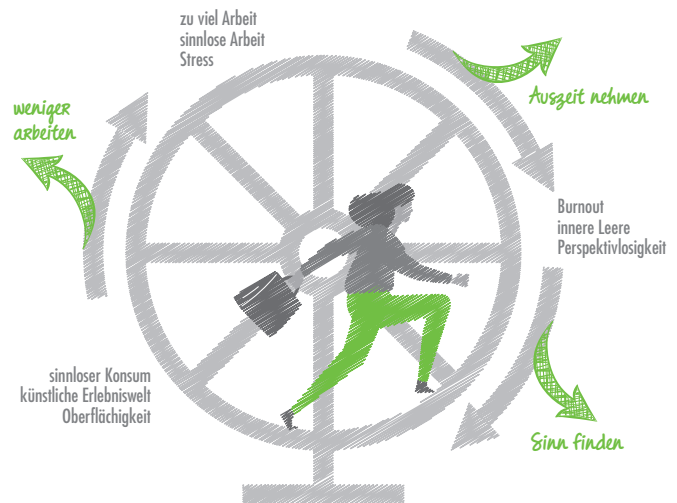
Es gibt keinen vernünftigen Grund dafür, dass Menschen heute noch 40 Stunden oder mehr pro Woche arbeiten müssen. Schließlich ist Arbeit über Jahrzehnte immer effektiver geworden. So ist die Arbeitsproduktivität (Wertschöpfung als Bruttoinlandsprodukt pro Arbeitsstunde) 2017 2,7-mal so hoch wie 1970. Automatisierung und Digitalisierung hat zu mehr Wertschöpfung pro Mitarbeiter und pro Stunde geführt.

Dennoch ist eine zunehmende Zahl von Menschen gezwungen, mehr zu arbeiten, um überhaupt über die Runden zu kommen. Und zahlreiche Menschen tun es, die sich eigentlich leisten könnten, weniger zu arbeiten: für einen Lebensstandard, der hauptsächlich als Konsum verstanden wird.

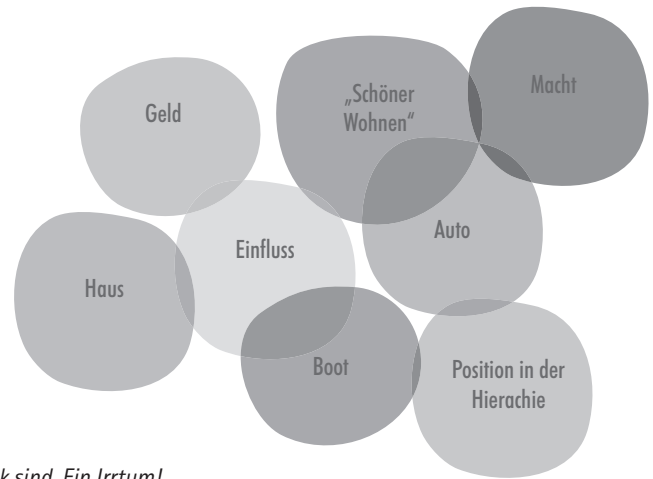
Überarbeitung und Konsum hängen miteinander zusammen. Wir brauchen eine Revolution im Arbeitsleben, wenn wir eine gerechte und gesundheitsverträgliche Gesellschaft haben wollen. Wer die Möglichkeit hat, kann sich fragen, ob er bei sich selbst anfangen kann, und ob eine Teilzeitstelle nicht auch reichen würde – oder wenigstens hin und wieder eine Auszeit.

Zeit statt Zeug: Das Gehalt wird kleiner, wenn wir weniger arbeiten, vielleicht brauchen wir aber auch weniger. Die verfügbare Zeit wird mehr. Wir könnten diese Zeit nutzen, selbstbestimmt, wofür wir möchten. Wir können zum Beispiel vieles selbst machen, was wir sonst

kaufen würden oder als Dienstleistung bezahlen müssten. Schneidern, tischlern, renovieren, die Website gestalten. Das tun, was Sinn ergibt. Und wir sparen Geld. Das Geld das wir für die selbstgemachten Dinge nicht mehr ausgeben müssen – und das Geld, das wir nicht mehr ausgeben, um Arbeitsstress und das Gefühl der Sinnlosigkeit durch Konsum zu kompensieren. Mehr Zeit bedeutet mehr Lebensqualität. Wir können auch endlich dort mitarbeiten, wofür schon lange unser Herz schlägt: anderen Menschen helfen, ehrenamtlich Kultur, Sport, lokale Initiativen unterstützen und daran teilnehmen und uns für „ein gutes Leben für alle“ einsetzen. Der selbstbestimmte Teil unseres Lebens ist größer geworden.



Im Hamsterrad der Konsumgesellschaft



Besitz, Macht und Konsum: Wir glauben, dass sie unabdingbar für unser Glück sind. Ein Irrtum!

7.2 Statussymbole & Geltungskonsum

Weshalb fällt es oft schwer, sich zu fragen, was wirklich gut für uns ist? Nicht zuletzt hat dies mit sozialen Normen zu tun. Mit der Frage, was denken die anderen von mir, wenn wir aus dem Hamster-rad aussteigen. Vor allem sind es diejenigen Dinge, die wir unter „Statussymbole“ zusammenfassen können. Damit ist nicht nur das klassische „mein Haus, mein Auto, mein Boot“ gemeint. Auch das neueste Smartphone oder die Kreuzfahrt oder irgendetwas anderes kann Statussymbol sein.

Suffizienz heißt, danach zu fragen, was mir wirklich wichtig ist. Etwa:

- Wie viel Zeit verbringe ich mit Menschen, denen ich mich verbunden fühle?
- Ist meine Arbeit sinnerfüllt? Kann ich kreativ sein und meinen Interessen nachgehen?

- Was möchte ich erreichen?
- Ist mein Lebensstil verantwortbar? Welche Umwelt hinterlasse ich der nächsten Generation?

7.3 Was kann ich tun?

- Vielleicht kannst du statt einer Gehaltserhöhung mehr Freizeit durchsetzen. Nutze die Zeit für dich!
- Beteilige dich nicht am „Inszenierungskonsum“, am Wettlauf um Prestige und Einfluss.
- Lass dir Zeit für die Menschen, die dir wirklich wichtig sind.
- Nein sagen! Du musst nicht überall dabei sein. Sei mit entspannten Menschen zusammen.
- Mache lieben Menschen ein wertvolles Geschenk: Schenke Ihnen deine Zeit!

8. Postwachstumsgedanken

8.1 Wirtschaftswachstum: Dogma unserer Zeit

Es ist ein Dogma, das heute längst widerlegt ist: Wenn die Wirtschaft kontinuierlich wächst, schafft dies Fortschritt, Arbeitsplätze und Wohlstand für die Menschen.

Kaum eine Politikerrede verschont uns mit der Aussage, dass irgend-eine Entscheidung gut sei, weil sie das Wirtschaftswachstum fördere. Fakt ist, dass das Wirtschaftswachstum in Deutschland seit vielen Jahren kontinuierlich wächst. Dennoch ist die relative Armut auch in Deutschland größer geworden: 12,5 Millionen Menschen lebten 2015 unter der Armutsgrenze. Vor allem junge Menschen müssen sich auf prekäre, schlecht bezahlte und demotivierende Jobs einlassen, weil wirkliche Perspektiven oft fehlen. Und weltweit nimmt, trotz Wirtschaftswachstum, die Ungleichheit zu: Laut eines von Oxfam 2014 veröffentlichten Berichts ist 40 Prozent des gesamten Vermögens in der Hand von 1 Prozent der Weltbevölkerung. Weltweit ist die Ungleichheit in den letzten Jahrzehnten kontinuierlich gewachsen⁶. Was wir brauchen, ist eine gerechtere Verteilung der Einkommen und des Reichtums, den wir bereits haben. Dies ist keine Frage, die mit Wachstum zu tun hat.

Mit dem Ziel, Wachstum anzukurbeln, werden mehr Schulden gemacht, Umweltregulierungen beseitigt, Arbeitszeiten verlängert und soziale Absicherungen gekürzt. Wachstum um jeden Preis schafft jedoch mehr Probleme, als dadurch gelöst werden. Da es vor allem auf Kosten der weniger Wohlhabenden und der nächsten Generation geht, spaltet das dauernde Wachstum letztlich weiter unsere Gesellschaft fördert und Konflikte.

Bisher wird Wachstum am Bruttoinlandsprodukt gemessen. Alle Leistungen, die nicht bezahlt werden, wie Kindererziehung und private Altenpflege, spielen darin keine Rolle. Auch Umweltschäden und Artensterben werden dort nicht als Verlust gerechnet.

Statt dieses quantitativen Wachstums („immer mehr“) brauchen wir Veränderung, die unsere Lebensqualität in den Vordergrund stellt. Die Wirtschaftspolitik sollte das menschliche Wohlergehen, den Ressourcenverbrauch, gesellschaftliche Gerechtigkeit und menschenwürdige Arbeit als Ziele im Blick haben.

8.2 Grünes Wachstum?

Es gibt immer wieder die Behauptung, dass es „grünes Wachstum“ geben könne. Das Bruttoinlandsprodukt soll steigen, gleichzeitig der Ressourcenverbrauch sinken. Leider sieht es weltweit bisher nicht so aus, als ob das realistisch wäre. Auch bei effektiver werdenden Technologien steigt bisher der Rohstoff- und Energieverbrauch weltweit an.

Die Idee des „grünen Wachstums“ verspricht Lebensstil und Konsumgewohnheiten nicht ändern zu müssen und trotzdem ein gutes Gewissen zu haben. Aber: Ohne eine Veränderung unseres konsumorientierten Lebensstils wird es nicht gehen!

8.3 Illusionen: Der Rebound-Effekt

Effizienzsteigerungen führen nicht nur dazu, dass etwas ressourcen-effizienter wird, sie senken oft auch Kosten für die entsprechenden Produkte und Dienstleistungen. Dies wiederum kann dazu führen, dass eine die Nutzung dieser Produkte oder Dienstleistungen steigt, was den positiven Effekt der Effizienzsteigerung verkleinern oder sogar umkehren kann. Dieses Phänomen wird Rebound-Effekt genannt. So sind zum Beispiel Automotoren im Schnitt immer effizienter geworden. Dies wurde jedoch weitgehend kompensiert durch größere und schwerere Fahrzeuge sowie mehr gefahrene Kilometer. Auch die Wärmedämmung von Wohnungen hat nicht immer zu einem entsprechenden Minderverbrauch von Energie geführt. Die Tendenz zu größeren Wohnungen und die Erhöhung der Raumtemperatur kann Einspareffekte leicht zunichtemachen.

Deutlich schwerer ist der indirekte Rebound-Effekt empirisch zu ermitteln. Er meint beispielsweise das Phänomen, dass eingespartes Geld (weil beispielsweise das Auto weniger Treibstoff verbraucht) an anderer Stelle für mehr Unterhaltungselektronik oder den nächsten Urlaubsflug ausgegeben wird.

Letztlich heißt Suffizienz auch, realistisch zu sein. Es geht nicht darum, Argumente dafür zu finden, weshalb wir ohne Verhaltensänderung ein gutes Gewissen haben können.

8.4 Gemeinwohl statt Konkurrenz

Konkurrenz ist ein Phänomen, das mit einer leistungs- und besitzorientierten Gesellschaft Hand in Hand geht. Konkurrenz heißt, den anderen übertreffen zu wollen, besser, schneller, mächtiger zu sein. Unsere neoliberale Wirtschaft erhebt genau das zum Prinzip und meint, nur so könne Fortschritt entstehen. Das Gegenteil scheint eher der Fall zu sein: Die globalen Fehlentwicklungen sind das Ergebnis genau dieses Denkens.

Was wir brauchen, ist mehr „miteinander“ als „gegeneinander“. Gemeinsame Verantwortung für das Ganze zu übernehmen, statt lediglich den eigenen Vorteil zu sehen.

Nicht der Schnäppchenjäger handelt klug, sondern der, der sich auf diesen K(r)ampf nicht einlässt. Und diejenigen, die solidarisch und umweltverträglich handeln.

Schulen und Bildungssysteme, die Bildung in erster Linie als Vorbereitung für die derzeitige Arbeitswelt sehen, können nicht Grundlage einer zukunftsfähigen Gesellschaft sein. Schulen müssen Eigenverantwortung vermitteln und Hilfe bieten, einen eigenen Weg zu finden.

Wir brauchen Einrichtungen, die am Gemeinwohl, nicht am individuellen Profit orientiert sind. Zukunft hat mit Teilen und Gemeinwohl zu tun.

Immer mehr Menschen suchen nach Alternativen zum unbegrenzten Wachstum.

8.5 Ist Wirtschaft ohne Wachstum möglich?

Der Einzelne kann das Wirtschaftssystem nicht ändern. Wir sollten jedoch wissen, dass auf Konkurrenz und Wachstum gegründetes Wirtschaften kein Naturgesetz ist. Jeder kann in seinem Bereich andere Maßstäbe setzen und lokale Politik nach anderen, nachhaltigeren Kriterien unterstützen. An die Parteien ist die Forderung zu richten, einen Wertewandel zu unterstützen, eine Wirtschaft zu fördern, die sich zur Nachhaltigkeit und Suffizienz bekennt.

Es gibt verschiedene Ansätze für einen Wohlstand ohne materielles Wachstum, zum Beispiel Degrowth, oder die französische Décroissance-Bewegung, die Postwachstums-, die Steady-State-Ökonomie und andere. Diese Ansätze brauchen Unterstützung, Forschung und Pilotprojekte.

8.6 Mehr als Ressourcenschutz

Die Natur kann nur schützen, wer sie kennt und wertschätzt. Sich für das Ganze einsetzen kann nur jemand, der sich nicht nur mit seinem eigenen Vorteil beschäftigt.

Die Forderung nach mehr Nachhaltigkeit wird in der Regel mit den Bedürfnissen des Menschen begründet. Für diese und auch die nächste Generation sollen lebenswerte Bedingungen, Wasser und Rohstoffe zur Verfügung stehen. Es bleibt jedoch, auch wenn es generationenübergreifend gedacht wird, ein rein auf den Menschen



bezogenes Motiv. Es zeigt sich oft eine Sicht, die unsere Erde und die auf ihr lebenden Tiere, Pflanzen und Mineralien in erster Linie als nutzbare Ressource betrachtet, sie und das Lebendige überhaupt zum Ding, zur Sache reduziert.

Es kann ein Aspekt von Suffizienz sein, sich von diesem rein auf die Nützlichkeit bezogenen Denken zu lösen und der Natur und den Lebewesen einen Wert „an sich“ zuzugestehen. Natur ist, wie auch der Mensch, keine Ware. Sie braucht Fürsorge und Raum. Mit dieser Wertschätzung wäre unmittelbar verbunden, nicht mehr nach maximaler Nutzbarkeit und möglichst schnell wachsendem Konsum zu fragen, sondern nach einer „Verträglichkeit“, vielleicht sogar nach einer Hinwendung ohne Gedanken an die Nützlichkeit.

Es könnte eine wichtige Aufgabe sein, diesen wertschätzenden Umgang zu pflegen, zu entwickeln, seine Bedeutung zu kommunizieren. Es wäre eine lebendige, natur- und menschengemäße Herangehensweise, die eine vorrangig materialistische ablöst, die sich in nüchternen Zahlen ausdrückt, ablöst. Im Umweltschutz, in der Stadt- und Landschaftsplanung, in der Architektur und in vielen anderen Bereichen.

9. In meiner Kommune: Suffizienz verwirklichen!

9.1 Wann bewegt sich Politik?

Immer wieder sind es lokale Projekte, die zum Vorreiter einer über-regionalen, landesweiten Politik werden – sobald sie erfolgreich sind. „Wir zeigen, dass es geht“, so könnte die Überschrift zahlreicher kommunaler Erfolgsgeschichten lauten.

Offene Werkstätten, Flächen für Urban Gardening, Leihfahrräder, autofreie Wohnprojekte, generationsübergreifendes Wohnen, Abfallvermeidungskampagnen, Einrichtung von Secondhand-Kaufhäusern und -Börsen, Repair-Cafés und vieles andere geht oft besser, wenn Initiativen von der Stadt oder der Gemeinde Unterstützung erhalten. Sei es durch die günstige Bereitstellung von Flächen oder Räumen, durch eine öffentliche Unterstützung oder Zuschüsse für eine Anschubfinanzierung. Es gibt viele Handlungsfelder für die Verwirklichung suffizienter Projekte.

Die Erfahrung zeigt, dass solche Aktivitäten selten von der Verwaltung einer Gemeinde initiiert werden. Viele Kommunen sind jedoch offen dafür, Initiativen zu unterstützen, wenn sich Menschen für diese Themen engagieren. Das gilt auch für lokale Unternehmen.

9.2 Wandel braucht Vorreiter

Die gegenwärtige ökologische Krise, die Zuspitzung im Sozialen und die wachsende Ungleichheit im Wirtschaftlichen halten uns den Spiegel vor: Wollen wir das so? Veränderung geht nie von der Mehr-

heit aus, sondern von denjenigen, die Trends setzen, Pilotprojekte starten oder einfach gute und richtige Dinge tun, auch wenn sie sich vielleicht (noch) nicht auszahlen. Unsere Zukunft braucht diese Menschen.

Suffizienz heißt glücklich sein mit weniger Dingen, zufrieden mit einer gerechteren Verteilung und einer Natur, die sich wieder erholen kann. Jede*r kann hier Neues auf den Weg bringen: im Alltag, im Zusammenleben, in der Politik, am Arbeitsplatz. Besonders wichtig ist es, aktiv zu werden, wo es um die Gestaltung öffentlicher Räume geht, um kommunale Einrichtungen und Projekte.

Vorreiter einer von den Bürger*innen initiierten nachhaltigen kommunalen Politik ist die inzwischen weltweite Transition-Town-Bewegung. Es geht ihr darum, Projekte anzustoßen, Beispiele aufzuzeigen und, vor allem, den ökologischen Fußabdruck der Stadt oder Gemeinde zu verringern.

9.3 Werbung im öffentlichen Raum abschaffen

Ihre Abschaffung wäre ein Schritt zu mehr Selbstbestimmung. Ein Verbot wäre auf der Linie praktischer Suffizienzpolitik, braucht allerdings mutige Kommunalpolitiker*innen. Werbung soll unser Bedürfnis wecken, irgendetwas haben zu wollen, was wir eigentlich nicht brauchen. Das ist das Gegenteil von Suffizienz. Ein guter Nebeneffekt wäre, dass die Stadt oder die Gemeinde ohne Werbung schöner wird.



Die essbare Stadt Andernach

Statt langweiliger Rasenflächen pflanzt die Stadtverwaltung Nutzpflanzen in öffentlichem Gelände an. Bürger*innen dürfen selbst ernten: Obst, Gemüse, Salat ...

Das ist nicht nur ein Beitrag zur Stadtverschönerung, diese Aktion bringt auch Menschen den Suffizienzgedanken nahe: Sie können das Wachsen regionaler und saisonaler Lebensmittel beobachten und sind angehalten, sich davon etwas zu nehmen. Nicht möglichst viel, sondern so viel, wie es angemessen erscheint.

9.4 Was kann ich tun?

Initiative ergreifen, Politik und Verwaltung auffordern zu handeln! Es müssen Rahmenbedingungen geschaffen werden, für Projekte, auf lokaler, nationaler und internationaler Ebene: Verkehr, Wohnen, Ernährung, Konsum und vieles andere.

Wenn Projekte zeigen, dass Suffizienz einen ressourcenschonenden und zukunftsfähigen Lebensstil bei hoher Lebensqualität bedeutet,

wird Suffizienz attraktiv. Sie kann von den Bürger*innen erlebt und in der Öffentlichkeitsarbeit, auch in der Darstellung nach außen positiv herausgestellt werden. Suffizienzprojekte machen die Stadt attraktiv und können in Stadtführungen gezeigt werden.

Diese Projekte können eine wichtige Rolle bei der Erziehung zu suffizienten Lebensstilen haben. Sie eignen sich als Demonstrationsobjekte in Schulen und Bildungseinrichtungen, sie machen Suffizienz anschaulich und erreichbar.

10. Weiteres Informationsmaterial

BUND-Informationen

- Broschüre **Ein gutes Leben für alle! Eine Einführung in Suffizienz**; BUND und BUNDjugend Baden-Württemberg
- Impulspapier **Perspektive 2030: Suffizienz in der Praxis**. www.bund.net/suffizienz-dossier
- Faltpapier **Argumente für Suffizienz** BUND und BUNDjugend www.bund.net/suffizienz-argumente
- Wissenschaftliche Studie im Auftrag des BUND: **Mobiles Baden-Württemberg**; www.bund-bawue.de/mobiles-bawue
- BUNDmagazin 4/2017: **Gut leben – nur wie?** www.bund.net/bundmagazin
- Broschüre **Ressourcenschutz ist mehr als Ressourceneffizienz**. Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V., Arbeitskreis Abfall und Rohstoffe 2015



Kommunale Projekte: so viele Möglichkeiten, eine Stadt oder Gemeinde nachhaltiger zu machen ...

Quellennachweise

- ¹ EHI Retail Institute. <https://www.einzelhandel.de/presse/zahlenfaktengrafiken/739-branchenstatistik/10718-produktvielfalt-im-supermarkt>
- ² Kupper, Eberhardt, 2013, zitiert aus https://literatur.thuenen.de/digbib_extern/bitv/dn053577.pdf
- ³ Nielsen Media Research. Nielsen bereinigter Werbetrend, Datenstand 15.11.2018, <https://www.nielsen.com/de/de/insights/reports/2018/top-ten-trends.html>
- ⁴ Plastikmüll Statistik, <https://www.careelite.de/plastik-muellfakten/>
- ⁵ Umweltbundesamt: Quellen für Mikroplastik mit Relevanz für den Meeresschutz in Deutschland, 2015
- ⁶ <http://nymag.com/intelligencer/2017/12/inequality-is-rising-globally-and-soaring-in-the-u-s.html>

Bildnachweise

- Titel: [photocase.de/REHvolution.de](https://www.photocase.de/REHvolution.de); Bildbearbeitung: Petra Nyenhuis
- Seite 2: [shutterstock.com/kyrien](https://www.shutterstock.com/kyrien)
- Seite 3: Grafik: Petra Nyenhuis, BRANDT Media
- Seite 4: Henrik Gerold Vogel / [pixelio.de](https://www.pixelio.de)
- Seite 7: [photocase.de/inkje](https://www.photocase.de/inkje)
- Seite 8: [istockphoto.com/Vera Petrunina](https://www.istockphoto.com/VeraPetrulina)
- Seite 12: [shutterstock.com/maramorosz](https://www.shutterstock.com/maramorosz)
- Seite 13: [shutterstock.com/Damrong Rattanapong](https://www.shutterstock.com/DamrongRattanapong)
- Seite 15: Repair-Café Steglitz
- Seite 17: [shutterstock.com/Tumar](https://www.shutterstock.com/Tumar)
- Seite 19: Grafik: Petra Nyenhuis, BRANDT Media
- Seite 23: danyonited / Klimagerechtigkeit Leipzig (CC BY-SA)
- Seite 25: Links: Stadt Andernach/Christoph Maurer;
Rechts: 90Grad Photography/Hilger & Schneider GbR

Die Erde braucht Freundinnen und Freunde



Der BUND: Umwelt schützen. Natur bewahren. Der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V. (BUND) ist ein unabhängiger und gemeinnütziger Verband, der auf regionaler, nationaler und internationaler Ebene arbeitet. Er setzt sich ein für den Schutz unserer Natur und Umwelt – damit die Erde für alle, die auf ihr leben, bewohnbar bleibt. Aktuell wird der BUND von 620.000 Menschen unterstützt. Als einer der größten föderal strukturierten deutschen Umweltverbände hat er 16 Landesverbände und rund 2.000 Kreis- und Ortsgruppen. Der BUND ist Mitglied des internationalen Netzwerks Friends of the Earth International (FoEI) und hat Partnerorganisationen in rund 70 Ländern.

Unterstützen Sie unsere Arbeit und werden Sie BUNDmitglied.

Ganz einfach auf – www.bund.net/mitgliedwerden



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz
und nukleare Sicherheit

**Umwelt
Bundesamt**

Impressum: Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V. · Friends of the Earth Germany · Kaiserin-Augusta-Allee 5 · 10553 Berlin · Fon (030) 27 58 64-0 · Fax -40 · E-Mail: info@bund.net · www.bund.net · Konzept und Text: Dr. Heribert Wefers, Dr. Rolf Buschmann · V.i.S.d.P.: Antje von Broock · Titelbild: Photocase.com/REHvolution.de · Gestaltung: Natur & Umwelt GmbH · Druck: Z. B.! Kunstdruck · Berlin, 04/2019

Förderhinweis: Dieses Projekt wurde gefördert durch das Umweltbundesamt und das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit. Die Mittelbereitstellung erfolgt auf Beschluss des Deutschen Bundestages. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung liegt bei den Autorinnen und Autoren.