



Themenbereich Haushalte

Das subjektiv genügende Mass (SGM)

Empirische Erhebung zu Psychologische
Grundlagen der Suffizienz

Forschungsprojekt FP-1.7
Zusammenfassung, Juni 2016

31

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

Autorin

Dr. des. Annette Jenny, econcept AG (Projektleitung)

Begleitgruppe

Hans Abplanalp, ewz
Reto Bertschinger, Gesundheits- und Umweltdepartement (GUD)
Martina Blum, Departement der Industriellen Betriebe (DIB)
Rahel Gessler, Umwelt- und Gesundheitsschutz Zürich (UGZ)
Yvonne Meier-Bukowicki, 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

Das Projekt wurde durch Rahel Gessler (UGZ) und Reto Bertschinger (GUD) betreut.

Zitierung

Jenny A. 2016: Das subjektiv genügende Mass – Empirische Erhebung zu Psychologische Grundlagen der Suffizienz. Energieforschung Stadt Zürich. Bericht Zusammenfassung Nr. 31, 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 Einleitung	6
2 Zentrale Erkenntnisse aus der Literaturanalyse und Forschungslücken	7
3 Das subjektiv genügende Mass	9
3.1 Konzeptionalisierung	9
3.2 Bezug des subjektiv genügenden Masses zum Verhalten	9
3.3 Unterschiede zwischen Personengruppen	9
3.4 Zusammenhänge und Einflussfaktoren	9
3.5 Auswirkungen im subjektiven Wohlbefinden	10
4 Forschungsfragen für die Empirie	11
5 Methoden	12
6 Ergebnisse und Beantwortung der Forschungsfragen zur Empirie	13
7 Diskussion der empirischen Ergebnisse und Schlussfolgerungen für Forschung und Praxis	17
7.1 Aussagekraft und Bedeutung des subjektiv genügenden Masses	17
7.2 Ansatzpunkt subjektiv genügendes Mass	20
7.3 Psychologische Einflussfaktoren und Wohlbefinden	22

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.

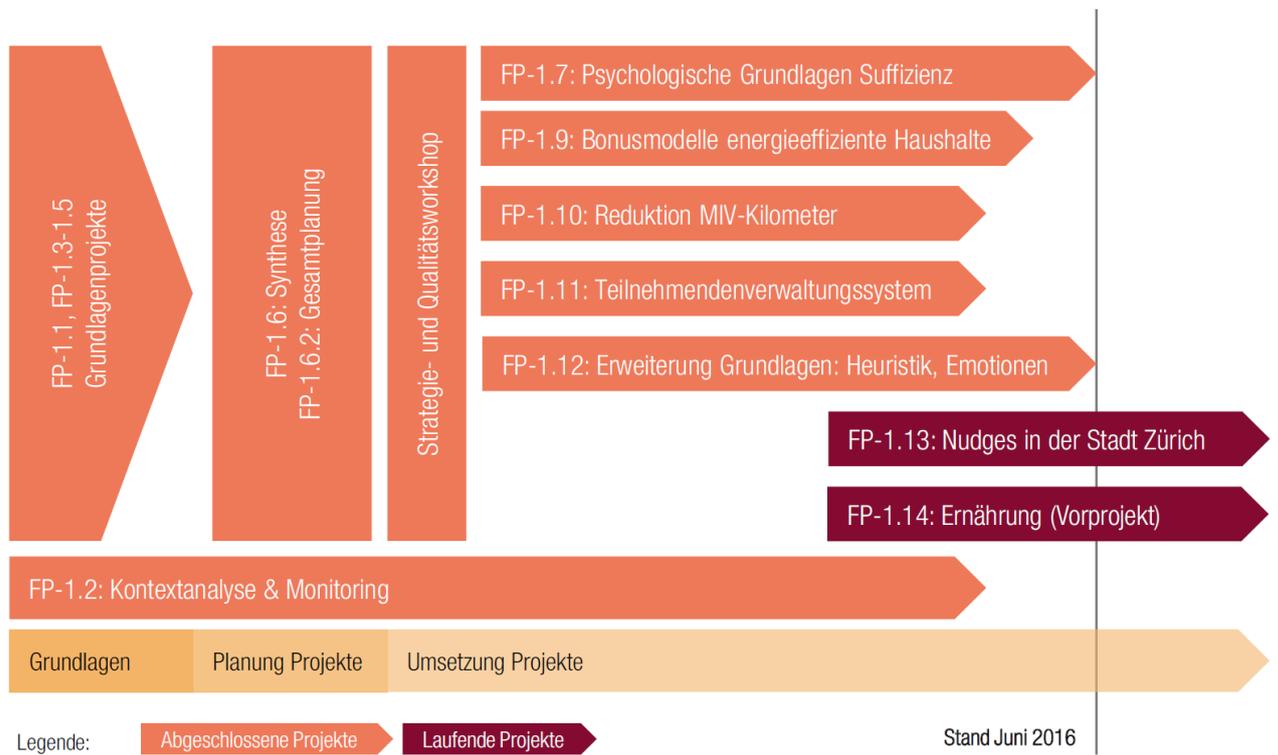
Themenbereich Haushalte

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 (FP) im Themenbereich Haushalte



1 Einleitung

Der vorliegende Bericht beinhaltet die Ergebnisse der empirischen Arbeiten zum Projekt FP-1.7 «Psychologische Grundlagen der Suffizienz» von Energieforschung Stadt Zürich EFZ. Dieses Projekt hatte zum Ziel, Einflussfaktoren und psychologische Wirkungszusammenhänge, welche für die Förderung von Suffizienz beim Individuum relevant sind, zu identifizieren, diese theoretische Basis zumindest teilweise zu prüfen und darauf aufbauend Hemmnisse und Ansatzpunkte für die Förderung von Suffizienz zu erkennen. Für das gesamte Projekt wurden übergeordnete Fragestellungen formuliert.¹

Im Projekt FP-1.7 «Psychologische Grundlagen der Suffizienz» wurden zwei Projektphasen durchgeführt:

- In einer ersten Projektphase wurde eine Literaturanalyse durchgeführt. Anschliessend wurden basierend auf der Literaturanalyse Forschungslücken identifiziert und daran anknüpfend ein Thema für eine empirische Arbeit ausgewählt.
- In einer zweiten Projektphase wurde die empirische Arbeit konzipiert, durchgeführt und ausgewertet.

Im Projekt war eine Dissertation integriert, welche die wichtigsten Erkenntnisse aus der Literaturanalyse sowie empirische Arbeiten bezogen auf die Gesamtbevölkerung umfasst. Die Dissertation wurde im Februar 2016 mit einer Promotionsprüfung abgeschlossen. Die erstellte Monographie wird elektronisch über die Zentralbibliothek Zürich publiziert.

Für Energieforschung Stadt Zürich bestehen folgende Projektberichterstattungen: Ein umfassender Bericht zur Literaturanalyse mit dem Titel *Suffizienz auf individueller Ebene. Eine Literaturanalyse im Rahmen des Projekts FP-1.7 «Psychologische Grundlagen der Suffizienz»*, die auf www.energieforschung-zuerich.ch im Mai 2014 veröffentlicht wurde. Sowie der vorliegende Bericht, der die Erkenntnisse aus den empirischen Arbeiten enthält. Im Gegensatz zur Monographie wird hier auf die Stadtzürcher Bevölkerung fokussiert. Der vorliegende Bericht enthält weniger forschungsbezogene Ausführungen als die Monographie, dafür werden auch Implikationen für die Praxis abgeleitet.

1 Projektfragestellungen:

1. Welche psychologischen Theorien 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 Konstrukte, welche für die Förderung von Suffizienz beim Individuum eine Bedeutung haben?
5. Wie stehen diese Konstrukte gesehen im Zusammenhang zueinander und zur Suffizienz?
6. Welche Hemmnisse und Ansatzpunkte für die Förderung der Suffizienz beim Individuum bestehen?

2 Zentrale Erkenntnisse aus der Literaturanalyse und Forschungslücken

Die Literaturanalyse erfolgte in drei Schritten:

- In einem ersten Schritt wurden die wichtigsten Argumentationslinien zur Legitimation der Notwendigkeit von Suffizienz festgehalten.
- In einem zweiten Schritt wurde, basierend auf den Argumentationslinien, eine Definition von Suffizienz für die individuelle Ebene erarbeitet, welche aufzeigt, wie sich Suffizienz im Verhalten von Individuen manifestieren soll. Die Definition lautet in Kürze: Suffizienz auf individueller Ebene bedeutet die Praktizierung einer Verhaltensausrichtung, welche möglichst wenige Ressourcen benötigt ohne die Lebenszufriedenheit einzuschränken. Dass die Lebenszufriedenheit nicht eingeschränkt werden soll, widerspiegelt die Reflektion über das «rechte» oder «genügende» Mass für ein zufriedenstellendes Leben.
- In einem dritten Schritt wurden basierend auf dieser Definition Forschungsbeiträge gesucht, welche die in der Definition postulierte Verhaltensausrichtung als Konstrukt messen sowie damit zusammenhängende vor- und nachgelagerte Faktoren untersuchen. Als relevant wurden hierfür die Forschungsgebiete der Genügsamkeit und Sparsamkeit, des Anti-Konsums, der einfachen Lebensstile und der Ansprüche identifiziert. Weiter wurden die in diesen Forschungsgebieten relevanten Theorien beleuchtet, nämlich Theorien zur Lebensbewertung, zu Werten und zu Bedürfnissen.

Die Literaturanalyse lieferte auf theoretischer Basis einen Beitrag zur Beantwortung der Projektfragestellungen (vgl. Fussnote 1). Es wurden die wichtigsten psychologischen Theorien und Forschungsgebiete im Zusammenhang mit Suffizienz identifiziert und beleuchtet (Fragestellungen 1-3) sowie die darin enthaltenden Konstrukte analysiert (Fragestellungen 4-5). Ausserdem wurden erste Überlegungen zu den Hemmnissen und Ansatzpunkten zur Förderung von Suffizienz gemacht (Fragestellung 6). Die identifizierten suffizienzrelevanten Forschungsgebiete Genügsamkeit, Sparsamkeit, Anti-Konsum, einfache Lebensstile und Anspruchsniveau bieten dabei Erkenntnisse zum Verständnis von Suffizienz auf individueller Ebene und zeigen gleichzeitig auch Forschungslücken auf, sowohl bei der empirischen Konstruktbildung als auch bei der empirischen Prüfung von Zusammenhängen.

Das ebenfalls in der eigenen Suffizienzdefinition integrierte «genügende Mass» wurde bisher erst im Zusammenhang mit der Theorie und dem Konzept des Anspruches untersucht. Die Forschung dazu zeigt, dass ein Anspruch ausdrückt, was subjektiv als notwendig oder genügend wahrgenommen wird. Ein Anspruch kann sich dabei auf verschiedene Dinge beziehen, wie beispielsweise Leistungen im Sportkontext (z.B. Punkte, Ränge) auf das Einkommen oder auf materielle Dinge (z.B. Anzahl bestimmter Gebrauchsgegenstände). Auch hier gibt es verschiedene Erkenntnisse darüber, wodurch solche Ansprüche beeinflusst werden könnten. Es bestehen Hinweise, dass Ansprüche einerseits vom eigentlichen Verhalten beeinflusst, dieses aber wiederum auch beeinflussen kann. Ansprüche könnten somit auch einen Ansatzpunkt für die Veränderung von Verhalten darstellen. Ansprüche wurden jedoch bisher noch wenig im Zusammenhang mit suffizienzrelevantem Verhalten gemäss eigener Definition untersucht – dazu gehören zum Beispiel Verhaltensweisen wie Fleischkonsum oder das Fliegen.. Hier wurde ein besonders grosser Vertiefungsbedarf identifiziert.

Von Interesse war deshalb, wie Ansprüche für suffizienzrelevante Verhaltensweisen konzeptionalisiert und operationalisiert werden könnten, ob sich diese empirisch tatsächlich feststellen lassen, wie sie ausgeprägt sind und wie die Zusammenhängebeziehungen damit aussehen. Ansprüche im Zusammenhang mit suffizienzrelevanten Verhaltensweisen wurden in Einklang mit der Definition von Suffizienz als **subjektiv genügendes Mass (SGM)** bezeichnet (eigene Bezeichnung). Das subjektiv genügende Mass stellt somit eine Form von Anspruch dar, wobei es in der vorliegenden Studie auf suffizienzrelevante Verhaltensweisen bezogen wird.

Für die empirischen Arbeiten im Projekt FP-1.7 (zweite Projektphase) wurde darum beschlossen, das Konzept des subjektiv genügenden Masses weiter zu analysieren und deren Bedeutung als Ansatzpunkt für die Förderung von Suffizienz zu untersuchen. Damit wird ein weiterer Beitrag zur Beantwortung der Fragestellungen 4 bis 6 (vgl. Fussnote 1) geleistet und zwar auf empirischer Basis.

Das Konzept des subjektiv genügenden Masses wurde hierfür auf Basis von Theorie und aufgrund von eigenen Überlegungen weiter vertieft und daraus spezifische Forschungsfragen für eine eigene empirische Erhebung abgeleitet. Diese Schritte und die Erkenntnisse daraus sind nachfolgend zusammengefasst.

3 Das subjektiv genügende Mass

Auf einer theoretischen Basis wurden zum subjektiv genügenden Mass die nachfolgenden Überlegungen gemacht, welche zur Formulierung von Forschungsfragen für eine empirische Überprüfung führten.

3.1 Konzeptionalisierung

Aufgrund bisheriger Erkenntnisse aus der Anspruchsforschung konnte vermutet werden, dass das subjektiv genügende Mass wahrscheinlich als ein vom Verhalten getrennt erfassbares Konstrukt betrachtet werden kann, welches bisher unter dem Begriff «Anspruch» vorwiegend für Einkommen und erst selten für Konsumansprüche erfasst wurde. Für die suffizienzrelevanten Verhaltensweisen wurde das subjektiv genügende Mass aber noch nicht definiert, operationalisiert oder gar empirisch nachgewiesen. Um diesen Nachweis erbringen zu können, war eine eigene Definition notwendig, welche später als Basis für die konkrete Operationalisierung dienen konnte. Die Definition wurde wie folgt festgelegt: *Das subjektiv genügende Mass (SGM) ist eine individuelle Einschätzung darüber, welche Mindest-Ausprägung bei umweltrelevanten Verhaltensweisen für die Erhaltung des aktuellen subjektiven Wohlbefindens genügt. Die Ausprägung kann sich dabei auf die Anzahl, Dimensionierung, Nutzungshäufigkeit und Qualität einer umweltrelevanten Verhaltensweise beziehen.*

3.2 Bezug des subjektiv genügenden Masses zum Verhalten

Was die Ausprägungen des subjektiv genügenden Masses im Vergleich zum Verhalten betrifft, sind grundsätzlich folgende Varianten möglich: Das SGM liegt über dem Verhalten; das SGM liegt unter dem Verhalten; das SGM ist gleich dem Verhalten. Für die suffizienzrelevanten Verhaltensweisen sind die Ausprägungen des subjektiv genügenden Masses nicht bekannt und Empirie dazu somit notwendig.

3.3 Unterschiede zwischen Personengruppen

Es wurde davon ausgegangen, dass die Ausprägung des subjektiv genügenden Masses von Rahmenbedingungen des individuellen Lebens abhängen könnte. Auch dazu war mangels bisheriger Forschung eine empirische Prüfung notwendig.

3.4 Zusammenhänge und Einflussfaktoren

Eine wichtige Frage hinsichtlich der Bedeutung des subjektiv genügenden Masses für umweltrelevantes Verhalten betrifft die Wirkungsrichtung von subjektiv genügendem Mass und Verhalten. Eine weitere Frage ist, wovon das subjektiv genügende Mass beeinflusst wird (Einflussfaktoren).

- Wirkungsrichtung SGM/Verhalten: Was die Ansprüche betrifft, zeigt die Forschung, dass die Richtung des Zusammenhangs nicht eindeutig geklärt ist, aber Hinweise bestehen, dass beide Wirkungsrichtungen eine Gültigkeit haben könnten. Da das subjektiv genügende Mass im Zusammenhang mit Suffizienz noch nicht untersucht wurde, sind auch dessen Wirkungsbeziehungen mit dem Verhalten empirisch nicht belegt. Aus folgenden Gründen wurde aber beschlossen, in der vorliegenden Studie den Fokus nicht auf die Wirkungsbeziehungen SGM/Verhalten sondern auf die Einflussfaktoren auf das subjektiv genügende Mass zu legen:

1) Erkenntnisse zu den Einflussfaktoren liefern einen Beitrag zum besseren Verständnis dieses Konstrukts und zur Einbettung dieses Konstrukts in bereits bestehende Theorien und Erkenntnisse. Dieses Wissen bietet auch eine Grundlage für allfällige spätere Studien zu Kausalitäten, bei denen solche Erkenntnisse für die Ausgestaltung und Kontrolle des Designs sinnvoll sind.

2) Es scheint plausibel zu sein, davon auszugehen, dass eine Wechselwirkung zwischen subjektiv genügendem Mass und Verhalten besteht. Deshalb kann davon ausgegangen werden, dass eine Beeinflussung des subjektiv genügenden Masses grundsätzlich auch Sinn macht. Aufgrund der Erkenntnisse zu den Einflussfaktoren auf das subjektiv genügende Mass bieten sich bereits Ansatzpunkte für die Beeinflussung desselben.

- Einflussfaktoren: Aus den Studien zu den Ansprüchen finden sich einige Hinweise zu möglichen Einflussfaktoren. Die wichtigsten Faktoren sind das vergangene und aktuelle Verhalten (entspricht der Wirkungsbeziehung «Verhalten wirkt auf SGM»), das Einkommen/Vermögen, Vergleiche mit relevanten Anderen, TV-Konsum (Werbung und Vorbilder) und soziodemographische Variablen (Alter und Geschlecht). Zu möglichen psychologischen Einflussfaktoren findet sich aber kaum Forschung. Aufgrund von eigenen Überlegungen und auf Basis der Literaturanalyse wurden folgende psychologischen Faktoren als potenziell einflussstark identifiziert: die drei psychischen Ressourcen «Achtsamkeit», «Selbstakzeptanz» und «Genussfähigkeit» der Genuss-Ziel-Sinn-Theorie von Hunecke, (2013), der Faktor «Wertschätzung» (Sheldon & Lyubomirsky, 2012), die Wertorientierungen «Materialismus» und «extrinisch/intrinsisch» und die Neigung sich sozial zu vergleichen («soziale Vergleichsneigung» gemäss Gibbons & Buunk, 1999). Dabei bestanden folgende Hypothesen: Negativer Zusammenhang zwischen subjektiv genügendem Mass und Achtsamkeit, Genussfähigkeit, Selbstakzeptanz, Wertschätzung und intrinsischen Werten; positiver Zusammenhang zwischen subjektiv genügendem Mass und Materialismus, extrinsischen Werte, sozialer Vergleichsneigung. Alle Faktoren sind verhaltensbereichsübergreifend und lassen sich prinzipiell mittels Massnahmen beeinflussen.

3.5 Auswirkungen im subjektiven Wohlbefinden

Liegt das Niveau des subjektiv genügenden Masses über der Ausprägung des aktuellen Verhaltens, muss gemäss Definition des subjektiv genügenden Masses und gemäss Theorien zum Anspruchsniveau davon ausgegangen werden, dass diese negative Diskrepanz sich negativ auf das subjektive Wohlbefinden auswirkt. Dieser Befund war auch für das subjektiv genügende Mass zu prüfen.

4 Forschungsfragen für die Empirie

Die spezifischen Forschungsfragen zur empirischen Untersuchung des subjektiv genügenden Masses lauteten gemäss den Darlegungen im vorherigen Abschnitt wie folgt:

1. Lässt sich das subjektiv genügende Mass für die suffizienzrelevanten Verhaltensweisen empirisch feststellen?
2. Welche Ausprägung hat das subjektiv genügende Mass bezüglich der für Suffizienz relevanten Verhaltenskategorien?
 - a.) Bestehen Differenzen zwischen dem subjektiv genügenden Mass und der aktuellen Ausprägung der Verhaltensweisen, wie gross sind diese und wie ist die Richtung der Differenz (SGM über, unter oder gleich Verhalten)?
 - b.) Bei welchen Verhaltensweisen resp. in welchen Verhaltensbereichen (Mobilität, Wohnen, Ernährung etc.) bestehen allfällige Differenzen und wie ist die Richtung der Differenz?
3. Inwiefern unterscheiden sich Personen mit unterschiedlichen Lebensumständen (Einkommen) und unterschiedlicher Soziodemographie (Alter, Geschlecht, Bildung) in der Ausprägung des subjektiv genügenden Masses?
4. Wie stark ist der Einfluss der psychologischen Faktoren Achtsamkeit, Genussfähigkeit, Selbstakzeptanz, Wertschätzung, soziale Vergleichsneigung, Materialismus und intrinsische resp. extrinsische Wertorientierung auf das subjektiv genügende Mass?
 - a.) Wie relevant sind diese Faktoren im Vergleich zueinander?
 - b.) Welche Zusammenhangsstrukturen bestehen unter den Einflussfaktoren?
5. Welche Unterschiede bestehen im subjektiven Wohlbefinden je nach Ausprägung des subjektiv genügenden Masses? Unterscheidet sich das subjektive Wohlbefinden zwischen Personen, deren subjektiv genügendes Mass über dem Verhalten liegt und Personen, deren subjektiv genügendes Mass unter dem Verhalten liegt?

5 Methoden

Zur Beantwortung der Fragestellungen wurde ein Querschnittsdesign mit Befragung gewählt. Für den vorliegenden Bericht wurde auf die Zürcher Bevölkerung fokussiert. Da mit den Daten auch eine Monographie erstellt wurde, für welche Erkenntnisse zur gesamten Schweizer Bevölkerung von Interesse waren, wurde die Befragung der Zürcher Bevölkerung in eine gesamtschweizerische Befragung integriert.

Bevor die Haupterhebung durchgeführt werden konnte, mussten die Messinstrumente für das subjektiv genügende Mass, das Verhalten, die Einflussfaktoren und das subjektive Wohlbefinden entwickelt resp. ausgewählt und getestet werden. Hierfür wurden eine Auswahl von umweltrelevanten Verhaltensweisen aus verschiedenen Verhaltensbereichen (Wohnen, Mobilität, Ernährung etc.)² mittels Rating von Personen aus dem beruflichen Umfeld der Autorin getroffen sowie Operationalisierungsmöglichkeiten für das Verhalten und das subjektiv genügende Mass entwickelt. Anschliessend wurden ein qualitativer und quantitativer Pretest durchgeführt. Für den qualitativen Pretest wurden zehn Personen aus dem persönlichen Umfeld der Autorin rekrutiert. Der quantitative Pretest erfolgte mit einem Online-Sample aus dem Panel des LINK Instituts, welches die internetnutzende Bevölkerung von 15-74 Jahren in der Schweiz repräsentiert. Der Pretest wurde nur auf Deutsch durchgeführt. Insgesamt nahmen 279 Personen am Pretest teil.

Für die Haupterhebung wurde eine finale Version des Fragebogens erstellt. Die entsprechenden Fragebogenteile finden sich in den Anhängen A-3.2 (SGM und Verhalten), A-3.3 (Einflussfaktoren und subjektives Wohlbefinden) und A-3.4 (Fragebogenabschluss) des Forschungsberichts. Die Befragung erfolgte wiederum online und in allen Landessprachen mit einem Panel des LINK Instituts. Die Grösse der Stichprobe wurde aufgrund der geplanten statistischen Auswertungsverfahren und inhaltlich erwarteten Effekte im Voraus berechnet und umfasste gesamthaft 420 Personen (250 Deutschschweiz, 100 Romandie und 50 Italienischsprachige Schweiz). Zusätzlich wurden 152 Personen aus der Stadt Zürich befragt, auf die in der vorliegenden Auswertung fokussiert wurde. Es wurde eine Alters- und Geschlechtsquotierung eingesetzt.

Insgesamt konnte festgestellt werden, dass die Gruppe der Befragten die Stadtzürcher Bevölkerung hinsichtlich Geschlecht, Alter und Einkommen für den Zweck dieser Studie genügend gut repräsentieren. Die Personen der Stichprobe sind im Durchschnitt jedoch etwas besser ausgebildet als die Stadtzürcher Bevölkerung. Die Haushaltszusammensetzung ist repräsentativ, was die Kinder im Haushalt betrifft. Mehrpersonenhaushalte sind etwas übervertreten in der Stichprobe.

Um die Auswertungen vornehmen zu können, mussten in einem ersten Schritt die aus der Befragung resultierenden Daten aufbereitet und aggregiert werden (z.B. Bildung eines Gesamtmasses für das SGM). Die Datenauswertung selber umfasste verschiedene statistische Auswertungen mit deskriptiven Methoden, t-Tests und Regressionsanalysen.

² Beispiele für Verhaltensweisen: TV-Konsum pro Woche, Wohnfläche pro Kopf, Fleischkonsum pro Woche,

6 Ergebnisse und Beantwortung der Forschungsfragen zur Empirie

Die Erkenntnisse werden nach Forschungsfragen gegliedert dargestellt. Die Ergebnisse beziehen sich auf die Stadtzürcher/innen, ausser es ist anders vermerkt. Teilweise werden auch Vergleiche zur Gesamtbevölkerung gezogen.

Lässt sich das subjektiv genügende Mass für die suffizienzrelevanten Verhaltensweisen empirisch feststellen?

Für die Beantwortung dieser Frage wurden folgende Kriterien als wichtig erachtet: Das subjektiv genügende Mass sollte sich empirisch vom Verhalten abgrenzen lassen, jedoch auch in einem Zusammenhang zu diesem stehen. Dies wurde mittels Korrelationen und Mittelwertsunterschieden geprüft. Die Ergebnisse zeigen, dass sich das subjektiv genügende Mass aus empirischer Sicht für die suffizienzrelevanten Verhaltensweisen feststellen lässt.

Welche Ausprägung hat das subjektiv genügende Mass bezüglich der für Suffizienz relevanten Verhaltenskategorien?

In Kapitel 6.1 des Forschungsberichtes sind die Ausprägungen für das Verhalten, das subjektiv genügende Mass sowie deren Differenz für alle Verhaltensweisen detailliert dargestellt und der Gesamtbevölkerung gegenüber gestellt. Als für die Ergebnisse typische Beispiele sind nachfolgend die Ausprägungen je einer Verhaltensweise aus den Bereichen «Wohnen: Strom», «Wohnen: Wärme», «Mobilität» und «Ernährung» abgebildet.

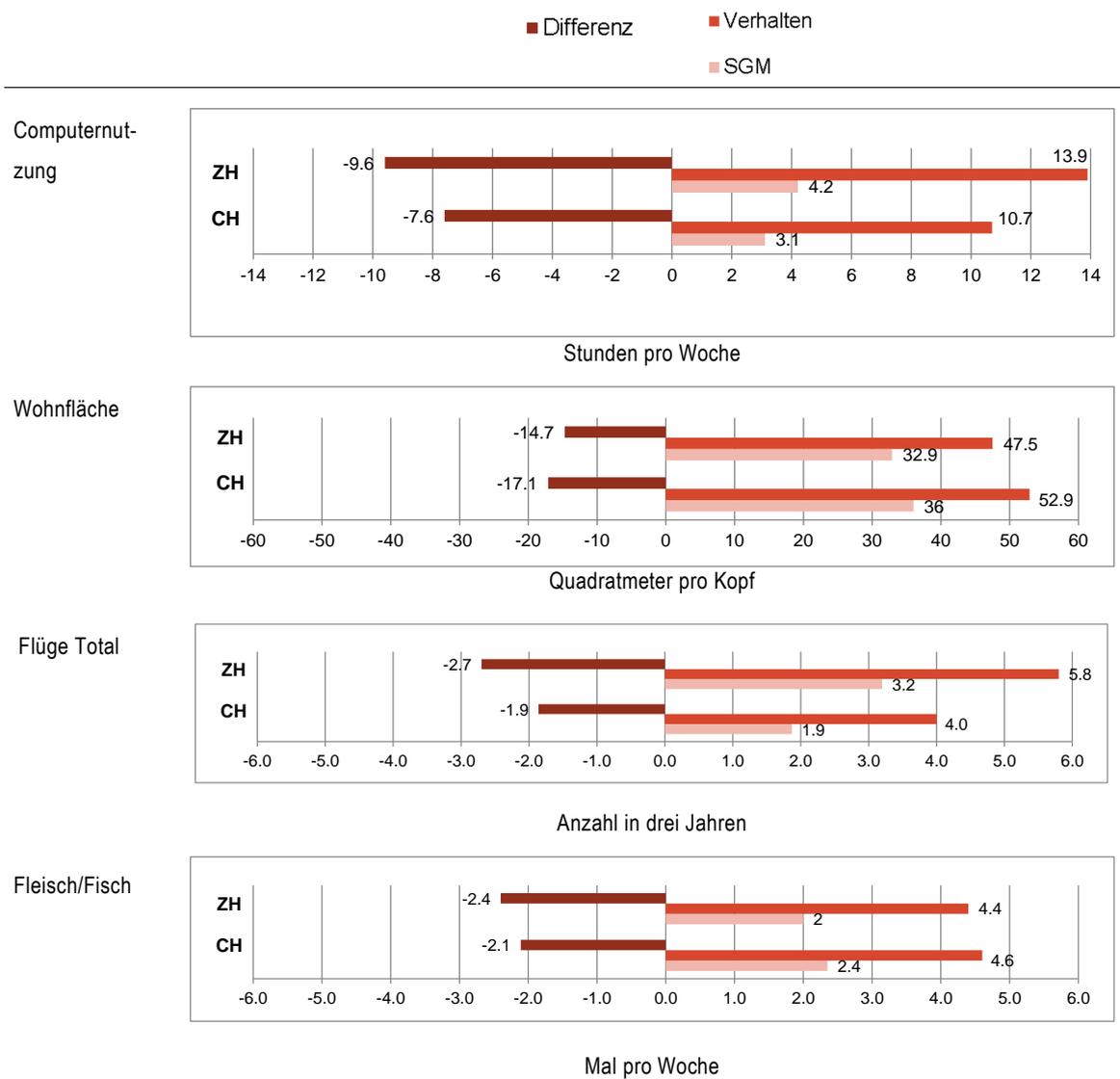


Abbildung 1: Mittelwerte von Verhalten, SGM und deren Differenz für die Verhaltensweisen: Beispiele aus verschiedenen Verhaltensbereichen, für die Stadtzürcher Bevölkerung und Gesamtbevölkerung.

Über alle Verhaltensweisen betrachtet liegt das subjektiv genügende Mass im Durchschnitt der antwortenden Personen mit Ausnahme von Verhaltensweisen zum Leihen, Verleihen und Reparieren immer unterhalb des Verhaltens. Die Abweichungen liegen zwischen minus 10.9% (Wohnzimmerterperatur) und minus 74.9% (Handynutzung) im Durchschnitt.

Inwiefern unterscheiden sich Personen mit unterschiedlichen Lebensumständen (Einkommen) und unterschiedlicher Soziodemographie (Alter, Geschlecht, Bildung etc.) in der Ausprägung des subjektiv genügenden Masses?

Das Einkommen und soziodemographische Merkmale spielen bei der Ausprägung des subjektiv genügenden Masses eine Rolle. Personen mit höherem Einkommen und höherem Bildungsabschluss weisen bei einigen Verhaltensweisen (z.B. Wohnfläche, Flüge, Ausgehen) ein höheres subjektiv genügendes Mass auf als Personen aus einer nächst tieferen Einkommens- resp. Bildungsstufe. In Bezug auf das Alter zeigen sich auch einige Unterschiede: So ist beispielsweise das subjektiv genügende Mass bezüglich Handynutzung und Kleiderkauf bei jüngeren Personen höher als bei älteren Personen. Ältere Personen haben hingegen ein höheres subjektiv genügendes Mass bei der Wohnfläche oder bei der MIV-Nutzung für private Zwecke. Auch die Haushaltsgrösse resp. der Umstand, ob Kinder im Haushalt wohnen oder nicht führen zu Unterschieden im subjektiv genügenden Mass. Personen in grösseren Haushalten und Personen in Haushalten mit Kindern haben tendenziell ein tieferes subjektiv genügendes Mass (z.B. bei Wohnfläche pro Kopf, beim Ausgehen) als Personen in kleinen Haushalten resp. in Haushalten ohne Kinder.

Das subjektiv genügende Mass ist bei den Stadtzürcher/innen im Vergleich mit der Schweizer Gesamtbevölkerung signifikant höher bei der Computer- und Handynutzung, der ÖV-Nutzung und beim Fliegen. Tiefer ist es hingegen bei der Wohnfläche und der Zimmeranzahl, bei der MIV-Nutzung und beim Fleischkonsum. Bei allen anderen Verhaltensweisen sind zwischen der Stadt Zürich und der Schweiz keine Unterschiede festzustellen.

Wie stark ist der Einfluss der psychologischen Faktoren Achtsamkeit, Genussfähigkeit, Selbstakzeptanz, Wertschätzung, soziale Vergleichsneigung, Materialismus und intrinsische resp. extrinsische Wertorientierung auf das subjektiv genügende Mass?³

Um den Einfluss dieser psychologischen Faktoren auf das subjektiv genügende Mass zu eruieren, wurden für diese Faktoren Skalen recherchiert und in der Haupterhebung angewendet.⁴ Die Reliabilität der Skalen stellte sich als zufriedenstellend heraus. Anschliessend wurden multiple Regressionsanalysen gerechnet, um die Einflussstärke der Faktoren auf das subjektiv genügende Mass zu prüfen. Die Regressionsmodelle wurden für das aggregierte genügendes Mass insgesamt (Gesamtmodell) sowie für die einzelnen Verhaltensbereiche gerechnet (Bereichsmodelle).

Zusammengefasst kann festgehalten werden, dass die psychologischen Faktoren nur einen kleinen Teil der Varianz im subjektiv genügenden Mass erklären können. Die Faktoren Materialismus sowie Wertschätzung stellen sich bei allen Modellen als diejenigen mit dem grössten Zusammenhang mit dem subjektiv genügenden

3 Wobei Hypothesen mit folgenden Richtungen bestanden: Negativer Zusammenhang zwischen SGM und Achtsamkeit, Genussfähigkeit, Selbstakzeptanz, Wertschätzung, intrinsische Werte; positiver Zusammenhang zwischen SGM und Materialismus, extrinsische Werte, soziale Vergleichsneigung.

4 Die intrinsischen resp. extrinsischen Werte wurden in der Haupterhebung nicht berücksichtigt, da das Wertesystem auf einer anderen (übergeordneten resp. vorgelagerten) Ebene anzusiedeln ist als die anderen Einflussfaktoren, welche spezifische Neigungen und Haltungen resp. einzelne Werte darstellen. Der Aufwand, dieses Wertesystem anzuwenden, wäre ausserdem viel zu hoch gewesen.

Mass heraus. Je höher die Materialismusausprägung und die Wertschätzung, desto höher das subjektiv genügende Mass. Die Hypothese bezüglich Materialismus bestätigt sich somit, diejenige für Wertschätzung nicht. Bei den Bereichsmodellen (beispielsweise für die Ernährung oder Mobilität) kommen zu diesen beiden Faktoren jeweils einzelne Faktoren dazu, etwa die Genussfähigkeit bei der Ernährung. Wenn in die Modelle zusätzliche erklärende Faktoren aufgenommen werden (bisheriges Verhalten, Soziodemographie), tragen insbesondere das Einkommen sowie das aktuelle Verhalten zu einer Steigerung der aufgeklärten Varianz bei. Dieses letzte Erkenntnis beruht allerdings auf Daten aus der Gesamtbevölkerung – die Stichprobengrösse der Stadt Zürich war zu klein, um ein Modell mit erweiterten Variablen zu rechnen.

Welche Unterschiede bestehen im subjektiven Wohlbefinden je nach Ausprägung des subjektiv genügenden Masses? Unterscheidet sich das subjektive Wohlbefinden zwischen Personen, deren subjektiv genügendes Mass über dem Verhalten liegt und Personen, deren subjektiv genügendes Mass unter dem Verhalten liegt?

Zur Beantwortung des erstens Teils der Frage konnten die Mittelwertunterschiede zwischen Personen mit unterschiedlich tiefem resp. hohem subjektiv genügendem Mass betrachtet werden, jedoch – aufgrund der Gruppengrösse – nur für die Gesamtbevölkerung. Dabei zeigt sich das Muster, dass Personen mit tiefem subjektiv genügendem Mass ein besseres Wohlbefinden aufweisen als Personen mit mittlerem oder hohem subjektiv genügendem Mass. Betrachtet man die Korrelationen zwischen subjektiv genügendem Mass und Wohlbefinden, welche mit der Stichprobe der Zürcher/innen gerechnet werden konnten, zeigt sich ein ähnliches Bild: Je höher das subjektiv genügende Mass, desto geringer ist in der Regel das Wohlbefinden.

Der zweite Frageteil konnte nicht beantwortet werden, da es zu wenige Personen gab, bei denen das subjektiv genügende Mass gesamthaft über dem Verhalten liegt. Sie konnten darum nicht für einen statistischen Vergleich herbeigezogen werden.

7 Diskussion der empirischen Ergebnisse und Schlussfolgerungen für Forschung und Praxis

7.1 Aussagekraft und Bedeutung des subjektiv genügenden Masses

Empirische Feststellung

Das in dieser Arbeit entwickelte subjektiv genügende Mass ist nach Wissen der Autorin eine der ersten Versuche, ein subjektives Mindestmass quantitativ und individuell zu erfassen. Bei der Entwicklung dieses Masses konnte nicht auf bestehenden Messinstrumenten aufgebaut werden. Im Vorhinein war unklar, ob Individuen tatsächlich ein Gefühl für eine Mindest-Ausprägung haben und entsprechend eine quantitative Angabe dazu machen können. Die Auswertungen zeigen aber deutlich, dass es dieses Mass aus subjektiver Sicht gibt und dass es empirisch nachweisbar ist.

Eine Schlussfolgerung für die Forschung ist, dass mit dieser empirischen Feststellung des subjektiv genügenden Masses eine identifizierte Forschungslücke geschlossen werden konnte, nämlich die Übertragung des Konzepts des Anspruches auf suffizienzrelevante Verhaltensweisen. Eine Schlussfolgerung für die Praxis daraus ist, dass dieses Mass aktiv thematisiert und reflektiert werden kann.

Kriterien zur Bildung des subjektiv genügenden Masses

Aus den qualitativen Rückmeldungen der Teilnehmenden ging hervor, dass die Einschätzung des subjektiv genügenden Masses einem Gefühl entspringt, das von verschiedenen, mehr oder weniger expliziten Kriterien beeinflusst wird. Massgeblicher Anker für die Beurteilung war dabei das bisherige Verhalten. Nicht bekannt ist aber, welche weiteren Bewertungskriterien einfließen. Denkbar ist, dass antizipierte Handlungskonsequenzen bei Umsetzung des Masses in das tatsächlich Verhalten bei der Einschätzung des subjektiv genügenden Masses eine wichtige Rolle spielen. Bei den Werten des subjektiv genügenden Masses fällt zudem auf, dass das subjektiv genügende Mass bei der Nutzung von elektronischen Geräten (Computer, TV, Handy) und beim Konsum von Alkohol besonders tief liegt. Eine mögliche Erklärung hierfür ist, dass diese Verhaltensweisen nicht per se als relevant für das Wohlbefinden erachtet werden resp. deren Bedeutung für das Wohlbefinden indirekt ist.

Eine Schlussfolgerung für die Forschung ist, dass weiter untersucht werden sollte, wie das subjektiv genügende Mass individuell gebildet wird. Daraus könnten auch weitere Ansätze zu dessen Beeinflussung abgeleitet werden. Auch wäre genauer zu identifizieren, inwiefern die betrachteten Verhaltensweisen eine direkte oder indirekte Bedeutung für das Wohlbefinden aufweisen.

Einzelhebung vs. Aggregation

Das subjektiv genügende Mass wurde jeweils isoliert für eine jeweilige Verhaltensweise erhoben, für die Auswertungen wurden daraus aber teilweise aggregierte Masse gebildet. Dieses Vorgehen basierte auf folgenden Überlegungen: Es wurde davon ausgegangen, dass die in dieser Studie betrachteten Verhaltensweisen jede für sich einen Beitrag an das Wohlbefinden leisten – stehen sie doch für verschiedene Lebensbereiche, denen durchaus auch einzeln eine Relevanz für das Wohlbefinden beigemessen werden kann (Lucas & Diener, 2004). Die Erhe-

bungen und Resultate zeigen, dass es für Individuen möglich ist, für sich eine (momentan gültige) Mindest-Ausprägung gemäss Definition für eine einzelne Verhaltensweise zu definieren. Individuelles Wohlbefinden ist aber letztlich/schliesslich von der gesamten Lebensgestaltung abhängig und nicht von einer einzelnen Verhaltensweise. So hat die Konzeptionalisierung des subjektiven Wohlbefindens (Lucas & Diener, 2004) eine hierarchische Struktur, wobei das generelle Wohlbefinden von der Zufriedenheit in verschiedene Bereichen des Lebens abhängt. Ein aggregiertes subjektiv genügendes Mass könnte dies widerspiegeln, d.h. ein aggregiertes Mindestniveau darstellen, welches für die Erhaltung des generellen Wohlbefindens genügt. Allerdings erfolgte dies in dieser Studie ohne Gewichtungen der einzelnen Bereiche und ohne Berücksichtigung von möglichen Kompensationsmechanismen.

Eine Schlussfolgerung für die Forschung ist deshalb, dass noch genauer geklärt werden sollte, ob die Aggregation der spezifischen subjektiven genügenden Masse für ein generelles subjektiv genügendes Mass erhalten kann und inwiefern Gewichtungen eine Rolle spielen.

Plausibilität der gemessenen Werte

Die Plausibilität der erhobenen Ausprägungen des subjektiv genügenden Masses kann – mangels Vergleichsmöglichkeiten zu anderen Studien – nicht genau eingeschätzt werden. Eine nach Abschluss der Datenerhebungen dieser Arbeit erschienene Studie von Kamm, Hildesheimer, Bernold & Eichhorn (2015) zum Ernährungsverhalten erfasste im Zusammenhang mit dem Fleischkonsum die Verzichtsbereitschaft in der Bevölkerung und kam auf ähnliche Zahlen wie die in dieser Studie gemessene Differenz zwischen Verhalten und subjektiv genügendem Mass (was als Verzichtsbereitschaft interpretiert werden kann). Mangels Möglichkeiten zur direkten Plausibilitätseinschätzung der SGM-Werte sind für diese Beurteilung weitere Hinweise erforderlich. Zum Beispiel kann aufgrund der analogen Messweise von der Plausibilität der Verhaltenswerte auf die Plausibilität der SGM-Werte geschlossen werden. Meist liegen hier nur Daten für die gesamte Schweiz vor – diese zeigen jedoch, dass die selbstberichteten Verhaltenswerte insgesamt plausibel sind, auch wenn bei der in dieser Studie erhobenen Daten tendenziell eine Unterschätzung vorliegt. Da sich das subjektiv genügende Mass gemäss Aussagen von Teilnehmenden an den Pretests der Studie jeweils am Verhalten orientiert und analog gemessen wurde, kann davon ausgegangen werden, dass die Ausprägungen des subjektiv genügenden Masses gesamthaft gesehen keinen grösseren Verzerrungen unterliegen.

Eine Schlussfolgerung für die Forschung ist, dass Vergleichsstudien, ggf. mit anderen Messmethoden, wünschenswert wären. Auch wäre eine Studie von Interesse, die untersucht, ob subjektiv genügendes Mass wirklich mit Verzichtsbereitschaft gleichgesetzt werden kann.

Inhaltliche Bedeutung

Individuelles Potenzial

Der durchschnittliche Wert des subjektiv genügenden Masses liegt bei den Stadtzürcher/innen bei allen Verhaltensweisen zwischen 10% bis 70% unter dem Niveau des aktuellen Verhaltens. Die Befunde bedeuten, dass die Stadtzürcher/innen eigentlich mehr konsumieren als sie für sich als genügendes Mass beurteilen. Es besteht somit ein Potenzial, das Konsummass zu reduzieren, ohne dass die Menschen den Eindruck haben, dass ihr Wohlbefinden eingeschränkt ist. Die Forschung – etwa zum Lebensstil des «Voluntary Simplicity» (vgl. Bericht zur Literaturanalyse) – stützt diese Erkenntnis, indem sie zeigt, dass es bereits heute Menschen gibt, die ein Leben mit reduziertem Konsum anstreben und erfolgreich umsetzen.

Eine Schlussfolgerung für die Praxis ist, dass auf Diskrepanzen aufmerksam gemacht werden sollte, indem individuelle Reflexionsprozesse angestossen werden. Die vorliegende Studie hat gezeigt, dass Menschen Vorstellungen darüber bilden können, was für sie genug ist, um das subjektive Wohlbefinden zu erhalten, und was nicht. Ein möglicher Interventionsansatz wäre somit, das subjektiv genügende Mass auf individueller Ebene aktiv reflektieren zu lassen und anschliessend auf die Diskrepanzen zum aktuellen Verhalten aufmerksam zu machen. Dies ruft kognitive Spannungszuständen hervor, welche dazu genutzt werden könnten, Handlungsoptionen zu präsentieren, um diese Spannungszustände zu reduzieren (vgl. auch Mosler & Tobias, 2009). Wobei die Handlungsoptionen auf eine Reduktion des Konsums und nicht auf eine Erhöhung des subjektiv genügenden Masses zielen müssten.

Politischer Diskurs

Nach wie vor wird Konsumreduktion mehrheitlich mit einer Einbusse von Lebensqualität assoziiert und Botschaften, dass Konsum zu Glück und Wohlstand verhilft, sind allgegenwärtig. Im politischen Diskurs wird ein Hinterfragen unserer Ansprüche zwar thematisiert, jedoch wird eine Diskussion zu konkreten Zielgrössen auf Verhaltensebene vermieden. Die vorliegenden Ergebnisse zum subjektiv genügenden Mass können aber als Hinweis gedeutet werden, dass diese Diskussion durchaus geführt werden kann.

Eine Schlussfolgerung für die Praxis ist darum, die Diskussion über das «wie viel ist genug» in Zukunft noch bewusster zu führen und aktiv anzuregen. Die gewonnenen Erkenntnisse zur quantitativen Ausprägung des subjektiv genügenden Masses geben Hinweise, zu welchen Grössenordnungen dies stattfinden könnte, auch wenn die in dieser Studie ausgewiesenen Werte nicht als ein allgemein gültiges Suffizienzmass zu verstehen sind, sondern als ein Durchschnitt von individuellen Werten. Diskussionen und Überlegungen zum subjektiv genügenden Mass könnten aber beispielsweise integriert werden bei der Diskussion von politischen Zielsetzungen (z.B. Mobilitätsziele), bei der Lancierung von Vorschriften (z.B. Belegungsvorschriften bei Wohnungen), bei der Gestaltung von Kampagnen (z.B. zu Reduktion des Fleischkonsums) oder beim Bau und Betrieb von Wohnungen (z.B. Standardeinstellungen Heizung).

7.2 Ansatzpunkt subjektiv genügendes Mass

Subjektiv genügendes Mass oder Verhalten beeinflussen?

Als Ansatzpunkt zweckmässig ist das subjektiv genügende Mass resp. die das subjektiv genügende Mass beeinflussenden Faktoren grundsätzlich nur dann, wenn dessen Beeinflussung in Folge das Verhalten verändert. Zur Förderung von Suffizienz muss das subjektiv genügende Mass unter dem Verhalten zu liegen kommen und dieses in Folge «nach unten ziehen». Ob diese Beeinflussung so stattfindet, kann mit den vorliegenden Daten nicht belegt werden. Zwar liegt das subjektiv genügende Mass bei allen Verhaltensweisen unter dem Niveau des Verhaltens. Es bestehen auch starke Korrelationen zwischen Verhalten und subjektiv genügendem Mass. Die Annahme einer kausalen Verbindung liegt somit nahe. In welche Richtung die Kausalität besteht und infolge dessen, ob eine Anpassungen des Verhaltens an das subjektiv genügende Mass erfolgen könnte, kann aus den Querschnittsdaten jedoch nicht beantwortet werden – und war auch nicht das Ziel der Arbeit.

Eine Einflussnahme auf das subjektiv genügende Mass kann aber durchaus sinnvoll sein. Die Wirkungsrichtung «subjektiv genügendes Mass beeinflusst Verhalten» kann nach wie vor nicht ausgeschlossen werden. Es ist durchaus plausibel, dass Überlegungen zum «wie viel ist genug» einen Anhaltspunkt für Verhaltensänderungen sein können und damit Konsumhaltungen hinterfragt werden. Dies ist auch aus der Forschung zu den einfachen Lebensstilen ersichtlich. Das subjektiv genügende Mass sollte somit als Ansatzpunkt weiterverfolgt werden.

Für *die Praxis* kann auf Basis dieser ersten Untersuchung zum subjektiv genügenden Mass keine verbindliche Empfehlung abgegeben werden. Vermutlich ist aber eine Einflussnahme auf das subjektiv genügende Mass – neben Verhaltensbeeinflussung – zweckmässig. Hierzu braucht es auch Rahmenbedingungen, welche eine Anpassung nach unten erlauben. Seidl & Zahrt (2011) betonen: «Eine Kultur [...] des Genug braucht Zeit sich zu entwickeln – und förderliche Rahmenbedingungen.» Ansprüche orientieren sich am Aktuellen – Veränderungen in Richtung geringerer Konsum werden somit sukzessive auch die Ansprüche verändern. Dabei braucht es auch (weiterhin) eine Politik der Suffizienz mit Rahmenbedingungen und Massnahmen, welche Suffizienz erleichtern und eine (langsame) Anpassung der Ansprüche über die Zeit ermöglichen

Das Verhältnis zwischen dem Verhalten und dem subjektiv genügenden Mass muss aber besser verstanden werden, was eine Schlussfolgerung für die Forschung darstellt. Die Kausalität muss geklärt werden, beispielsweise durch Längsschnittstudien oder experimentelle Studien. Von Interesse ist, ob und falls ja wie und mit welcher Geschwindigkeit sich Verhalten und subjektiv genügendes Mass beeinflussen.

Beeinflussung des subjektiv genügenden Masses über Rahmenbedingungen

Die hier vorliegenden Ergebnisse zeigen, dass die Rahmenbedingungen des Lebens, also das Alter, das Geschlecht, das Einkommen, die Bildung und die Haushaltszusammensetzung eine Rolle spielen für die Ausprägung des subjektiv genügenden Masses. Die meisten dieser Rahmenbedingungen lassen sich jedoch nicht oder nur schwer beeinflussen. Das Einkommen kann aber als Ansatzpunkt betrachtet werden: Das subjektiv genügende Mass hängt in der hier vorliegenden Studie mit dem Einkommen zusammen. Es ist davon auszugehen, dass das Einkommen die Rahmenbedingungen für das Verhalten beeinflussen. Bei einem kleinen Einkommen ist

der Handlungsspielraum begrenzt, d.h. es wird eher weniger konsumiert. Das subjektiv genügende Mass, welches sich am Verhalten orientiert, ist entsprechend ebenfalls tiefer. Entsprechend werden zwecks Konsumreduktion Forderungen laut nach einer Verringerung der Arbeitspensen und entsprechend des Einkommens. Gleichzeitig belegt die Forschung zu den einfachen Lebensstilen, dass eine Arbeitspensumsreduktion oft am Anfang dieses Lebensstils steht und eine wichtige Rahmenbedingung für ein Leben mit reduziertem Konsum ist.

Eine Schlussfolgerung für die Praxis ist somit, Arbeitskonzepte in der Diskussion zu Suffizienz weiterhin zu thematisieren, beispielsweise die Auswirkungen von Teilzeitarbeit auf den effektiven Konsum.

Beeinflussung des subjektiv genügenden Masses über vorgelagerte psychologische Faktoren

Die in dieser Studie untersuchten psychologischen Faktoren Achtsamkeit, Genussfähigkeit, Selbstakzeptanz, Wertschätzung, Materialismus und soziale Vergleichsneigung stellten sich insgesamt als wenig erklärungskräftig heraus. Die bivariaten Korrelationen zwischen den Faktoren und dem subjektiv genügenden Mass zeigen zwar mit Ausnahme der Faktoren Wertschätzung und Genussfähigkeit signifikante Zusammenhänge in die erwartete Richtung, in den Regressionsmodellen verlieren die einzelnen Faktoren jedoch an Erklärungskraft. Gesamthaft können mit den psychologischen Faktoren rund 13% der Varianz des subjektiv genügenden Masses erklärt werden. Materialismus ist als einziger Faktor über alle Modelle gesehen ein (hoch)signifikanter Einflussfaktor: Je materialistischer eine Person, desto höher ist dessen subjektiv genügendes Mass.

Eine mögliche Erklärung für die geringe Varianzaufklärung durch die psychologischen Faktoren könnte sein, dass diese mittelstark miteinander korrelieren, wobei die Korrelationsrichtungen den Erwartungen entsprechen. Den Faktoren scheinen somit gewisse Gemeinsamkeiten zugrunde zu liegen, welche das subjektiv genügende Mass beeinflussen.

Folgende Forschungsergebnisse stützen diese Überlegung: Die beiden Faktoren Achtsamkeit und Selbstakzeptanz haben insofern eine Nähe zueinander, dass Selbstakzeptanz bei Freiburg Mindfulness Inventory (FMI) (Walach et al., 2006) sogar als Teil der Achtsamkeit operationalisiert wird. Die vorliegende Studie scheint diese konzeptionelle Nähe zu stützen. Und Hunecke (2013) postuliert mit seiner Theorie der psychischen Ressourcen, dass diese einen Bezug zu Strategien der guten Lebensführung (Hedonismus, Zielerreichung, Sinn) aufweisen. Die vorliegenden Ergebnisse könnten dahingehend interpretiert werden, dass Personen, welche sich darin auszeichnen, dass sie eigene Bedürfnisse und Ziele verfolgen und Sinn suchen im Leben, höhere Ausprägungen bei allen psychischen Ressourcen aufweisen. Die Korrelationen in der vorliegenden Studie sind ein Hinweis dafür..

Im Zusammenhang mit der geringen Varianzaufklärung ist auch anzufügen, dass die verwendeten aggregierten Masse für das subjektiv genügende Mass keine optimale Reliabilität aufwiesen. Bei der Itemauswahl sowie bei deren Aggregation besteht somit möglicherweise Optimierungspotenzial.

Aus Sicht der *Forschung* können folgende Schlussfolgerungen gezogen werden: Die Faktoren sind zu wenig stark abgrenzbar und die Struktur der Faktoren ist nicht klar. Diese müsste genauer untersucht werden (konzeptionelle Überschneidungen, Abgrenzungen etc.). Die Faktoren können das subjektiv genügende Mass zudem nur ungenügend erklären. Es müssen also andere Faktoren eine Rolle spielen, auch neben dem Verhalten und

den Rahmenbedingungen. Aus Sicht der Forschung wären hierzu weitere Überlegungen und Untersuchungen notwendig.

Für die *Praxis* kann gefolgert werden, dass die psychologischen Faktoren zur Beeinflussung des subjektiv genügenden Masses zu wenig Wirkung erzeugen würden (es sei denn indirekt oder langfristig). Eine Ausnahme stellt der Faktor Materialismus dar, welcher das subjektiv genügende Mass stark negativ beeinflusst. Ansätze zum Abbau von materialistischen Wertorientierung könnten somit einen sinnvollen Ansatz darstellen.

7.3 Psychologische Einflussfaktoren und Wohlbefinden

Auch wenn die meisten der untersuchten psychologischen Faktoren somit keinen starken Ansatzpunkt für das subjektiv genügende Mass darstellen, ist zusätzlich zu beachten, dass sie (auch) mit dem subjektiven Wohlbefinden zusammenhängen. Je höher die Materialismusausprägung und die soziale Vergleichsneigung, desto schlechter das Wohlbefinden. Die umgekehrten Zusammenhänge sind jedoch für die anderen psychologischen Faktoren zu beobachten: Je stärker ausgeprägt die Genussfähigkeit, die Achtsamkeit, die Wertschätzung und die Selbstakzeptanz, desto besser ist auch das Wohlbefinden.

Diese Befunde entsprechen einerseits der von Hunecke (2013) postulierten These, dass diese psychischen Ressourcen zum Wohlbefinden beitragen könnten. Andererseits ist dies eine weitere Bestätigung des negativen Zusammenhangs zwischen Materialismus und Wohlbefinden. Viele Studien (z.B. Solberg et al. 2003; Belk 1985; Richins und Dawson 1992; Kasser et al. 2003; Kasser 2002) zeigen ebenfalls, dass Personen, welche eine starke Ausprägung materialistischer Werte haben, ein geringeres subjektives Wohlbefinden aufweisen (affektiv und kognitiv) und auch eine schlechtere psychische Gesundheit haben als Personen mit einer schwachen Materialismus-Ausprägung. Dieser Befund wurde mit verschiedenen Studien und Skalen in verschiedenen Ländern repliziert.

Eine Schlussfolgerung für die Forschung ist, dass die in dieser Studie betrachteten psychologischen Faktoren eine Wichtigkeit für das Wohlbefinden aufweisen. Diese Befunde sind für die positive Psychologie von Interesse, deren Ziel die Steigerung des Wohlbefindens ist. Im Zusammenhang mit der Förderung von Suffizienz wäre weiter zu prüfen, ob diese Faktoren allenfalls indirekt oder längerfristig auf das subjektiv genügende Mass oder das Verhalten wirken. Hierzu wären weitere Untersuchungen von Interesse.