



Themenbereich Haushalte

Suffizienz auf individueller Ebene

Literaturanalyse zu Psychologische
Grundlagen der Suffizienz

Forschungsprojekt FP-1.7
Zwischenbericht, Mai 2014

18

2011

2012

2013

2014

2015

2016

2017

2018

2019

2020

Auftraggeber

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

Auftragnehmer

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

Autorinnen und Autoren

Annette Jenny, econcept AG (Projektleitung)

Begleitgruppe

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

Zitierung

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

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

Kontakt

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

Titelbild

Luca Zanier, Zürich

Energieforschung Stadt Zürich

Ein ewz-Beitrag zur 2000-Watt-Gesellschaft

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

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

Themenbereich Haushalte

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

Themenbereich Gebäude

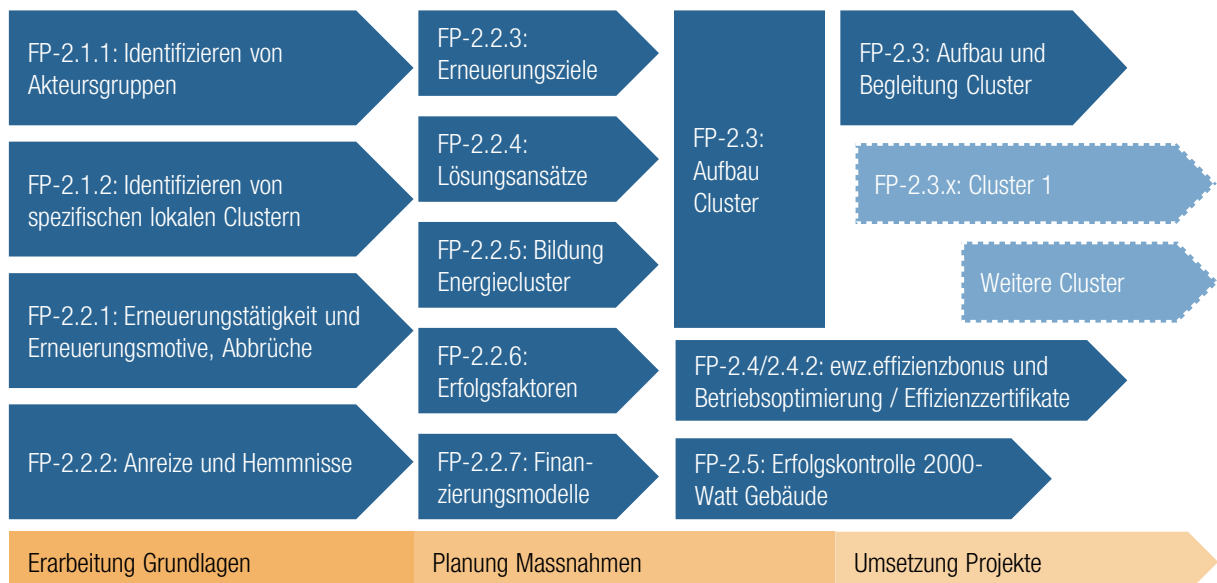
Der Themenbereich Gebäude setzt bei der Gebäudeinfrastruktur an, welche zurzeit für rund 70 Prozent des Endenergieverbrauchs der Stadt Zürich verantwortlich ist. In wissenschaftlich konzipierten und begleiteten Umsetzungsprojekten sollen zusammen mit den Eigentümerinnen und Eigentümern sowie weiteren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

Übersicht und Einordnung der Forschungsprojekte

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



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



Inhalt

Zusammenfassung	i
1 Einleitung	1
1.1 Ziele, Fragestellungen und Vorgehen des Projekts	1
1.1.1 Ziele des Projekts	1
1.1.2 Fragestellungen des Projekts	2
1.1.3 Vorgehen im Projekt	3
1.2 Ausgangslage und Fokussierungen	3
1.3 Vorgehen für die Literaturanalyse	6
1.4 Aufbau des Berichts	6
Legitimation und Definitionen von Suffizienz	8
2 Legitimation von Suffizienz	8
2.1 Ein notwendiges Pendant zu Effizienz und Konsistenz	8
2.1.1 Ziele und Strategien zur Senkung von Ressourcen-, Energie- und Materialverbräuchen	9
2.1.2 Analyse der Ziele und Strategien	10
2.1.3 Notwendigkeit von Suffizienz	12
2.1.4 Fazit	13
2.2 Eine Auseinandersetzung mit unserem Wirtschafts- und Gesellschaftsmodell	13
2.2.1 Ursachen für den hohen Ressourcenverbrauch	13
2.2.2 Perspektiven der Kritik	15
2.2.3 Fazit	18
3 Definitionen von Suffizienz	20
3.1 Auf allgemeiner Ebene	20
3.1.1 Reduktion des Volumens benötigter Material- und Energiemengen und Ressourcen	20
3.1.2 Wohlstandsverständnis und Orientierungen in Wirtschaft, Politik und Gesellschaft	20
3.1.3 Fazit	24
3.2 Auf individueller Ebene	24
3.2.1 Verringerung und Nutzungsänderung des ressourcenintensiven Verhaltens	25
3.2.2 Einbezug des Verständnisses des guten Lebens	27
3.2.3 Fazit	28

Forschungsgebiete und theoretische Grundlagen	29
4 Übersicht	29
4.1 Übersicht über die Forschungsgebiete	29
4.2 Übersicht über die theoretischen Grundlagen	32
4.3 Fazit	33
5 Theoretische Grundlagen	35
5.1 Lebensbewertung	35
5.1.1 Ansätze und Konzepte der Lebensbewertung	35
5.1.2 Zentrale Einflussgrößen und Wechselwirkungen	37
5.1.3 Bedeutung der Lebensbewertung für das Konsumverhalten und das umweltrelevante Verhalten	38
5.1.4 Fazit	40
5.2 Bedürfnisse	41
5.2.1 Definition und Abgrenzung von anderen Konzepten	41
5.2.2 Kategorisierungen von Bedürfnissen	41
5.2.3 Motivationale Bedeutung und Bedeutung für die Lebensbewertung	44
5.2.4 Bedeutung der Bedürfnisse für das Konsumverhalten und das umweltrelevante Verhalten	45
5.2.5 Fazit	47
5.3 Werte	48
5.3.1 Definition und Abgrenzung von anderen Konzepten	48
5.3.2 Strukturierung von Werten	48
5.3.3 Bedeutung für die Lebensbewertung	55
5.3.4 Bedeutung für das umweltrelevante Verhalten und das Konsumverhalten	57
5.3.5 Fazit	57
6 Forschungsgebiete	59
6.1 Forschung zu Genügsamkeit und Sparsamkeit	59
6.1.1 Definition und Operationalisierung von Genügsamkeit und Sparsamkeit beim Individuum	61
6.1.2 Einflussfaktoren auf Genügsamkeit	62
6.1.3 Auswirkungen von Genügsamkeit	64
6.1.4 Einflussfaktoren auf Sparsamkeit	65
6.1.5 Auswirkungen von Sparsamkeit	66
6.1.6 Fazit	66
6.2 Forschung zu Anti-Konsum	67
6.2.1 Formen und Operationalisierung von Anti-Konsum	68
6.2.2 Einflussfaktoren auf Anti-Konsum	69
6.2.3 Auswirkungen von Anti-Konsum	70
6.2.4 Fazit	71

6.3	Forschung zu einfachen Lebensstilen	71
6.3.1	Beweggründe für einen einfachen Lebensstils	71
6.3.2	Charakterisierung einfacher Lebensstile	72
6.3.3	Messung von einfachen Lebensstilen	75
6.3.4	Auswirkungen und Wechselwirkungen von einfachen Lebensstilen	77
6.3.5	Fazit	81
6.4	Forschung zu Anspruchsniveau und Treitmühleneffekten	83
6.4.1	Anspruchsniveau	83
6.4.2	Treitmühleneffekte	88
6.4.3	Fazit	90
7	Synthese	92
7.1	Relevante Theorien	92
7.2	Relevante Konstrukte und Zusammenhänge	94
7.2.1	Überblick über die Konstrukte	94
7.2.2	Zu erklärende Konstrukte	96
7.2.3	Vor- und nachgelagerten Faktoren	101
7.3	Fazit	106
8	Ausblick	109
	Literatur	110

Zusammenfassung

Ausgangslage, Ziele und Fragestellungen

Das Forschungsprojekt «FP-1.7 Psychologische Grundlagen der Suffizienz»

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

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

Im Themenbereich Haushalte wird von der Annahme ausgegangen, dass einzelne Verhaltensweisen des Individuums gefördert werden können, indem analysiert wird, welche psychologischen oder anderweitigen Voraussetzungen für die Umsetzung dieser bestimmten, erwünschten Handlungsweise gegeben sind resp. fehlen. Die gilt für alle Verhaltensweisen, welche zu Effizienz, Konsistenz oder Suffizienz beitragen¹. Anschliessend wird versucht, diese Voraussetzungen mittels passender Instrumente gezielt zu ändern. Als Hilfsmittel hierfür liegen vielfältige wissenschaftliche Erkenntnisse vor, welche im Bericht «FP-1.4 Wissenschaftsbeitrag» zusammengetragen sind.

Weiter wird im Themenbereich Haushalte von der Annahme ausgegangen, dass Suffizienz mehr umfasst, als ein Fokus auf einzelne Verhaltensweisen. Suffizienz wirkt nicht zuletzt auch Fragen auf zu kulturellen und individuellen Wertvorstellungen, zur Beziehung zu Gütern und Dienstleistungen und zum richtigen Mass von Gütern und Dienstleistungen für ein gelingendes Leben. Aus diesem Grund sind weitere Grundlagen zur Identifikation von möglichen Ansatzpunkten für die Förderung von Suffizienz beim Individuum

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

notwendig. Das Forschungsprojekt «FP-1.7 Psychologische Grundlagen der Suffizienz» setzt hier an. Die Ziele des Projekts bestehen darin:

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

Mit diesem Grundlagenprojekt sollen die nachfolgenden Fragestellungen beantwortet werden:

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

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

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

Literaturanalyse und Aufbau des Berichts

Bei Recherchen zum Thema Suffizienz stösst man auf verwandte Themengebiete, wie beispielsweise die «Postwachstumsökonomie» oder auf Forschungsgebiete, welche sich

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

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

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

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

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

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

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

Legitimation von Suffizienz

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

Ein notwendiges Pendant zu Effizienz und Konsistenz

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

Eine Auseinandersetzung mit unserem Wirtschafts- und Gesellschaftsmodell

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

- *Ökologische Grenzen und Auswirkungen:* Die in den letzten Jahrzehnten erfolgten massiven Steigerungen von Energieverbrauch, Materialmengen und Emissionen führen zu diversen Umweltfolgen. Im Fokus stehen dabei die Quellen, d.h. die Verknappung von Rohstoffen, sowie die Senken, d.h. die Möglichkeiten auf dem Planeten, die Folgen der wirtschaftlichen Aktivitäten für die Umwelt zu assimilieren.

- *Wohlstand und Wachstum*: Die grundlegende Annahme, dass mit Wirtschaftswachstum sowie steigendem Einkommen und Vermögen auch Wohlstand, Zufriedenheit und Glück zunehmen, trifft so nicht zu.
- *Problemlöser Wachstum*: Die Hoffnungen auf Wirtschaftswachstum als vielseitiger gesellschaftlicher Problemlöser (z.B. hohes Beschäftigungsniveau, Ausgleich sozialer Ungleichheiten von Einkommen und Vermögen) erfüllen sich heute nicht mehr vollumfänglich.
- *Wachstum als mentale Infrastruktur*: Menschen sind auf das Engste mit dem auf Wachstum ausgerichteten Gesellschaftsmodell verwoben, wodurch etwa Vorstellungen vom «unendlichen Wachstum» in unserem individuellen emotionalen und kognitiven Haushalt eingebettet sind. Diese mentale Infrastruktur gibt einen Referenzrahmen für das Denken, Deuten und Handeln vor und erschwert den Weg hin zu einer Gesellschaft mit massiv verringerten Energie- und Materialverbräuchen.

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

Definitionen von Suffizienz

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

Allgemeine Ebene

Beim engen Zugang steht Suffizienz für die Reduktion des Volumens benötigter Material- und Energiemengen sowie Emissionen durch eine Nachfrage- und Verbrauchsreduktion von ressourcenintensiven Gütern und Dienstleistungen und einem sparsamen Umgang mit Ressourcen. Im Sinne eines «weiten Zugangs» zu Suffizienz ist die Auseinandersetzung mit dem Verständnis von Wohlstand und die Etablierung von bestimmten Orientierungen in Wirtschaft und Politik notwendig. Erforderlich ist eine Auseinandersetzung damit, wie Wohlstand zu definieren ist und welche Rolle dabei materielle und nicht-materielle Rahmenbedingungen, Güter und Tätigkeiten spielen und in welchem Ausmass

und Verhältnis damit verbundene Bedürfnisse für ein gutes Leben befriedigt werden können und sollen. Eine konkrete Massnahme in diesem Zusammenhang ist etwa die Entwicklung neuer Wohlstandsmasse als Alternative zum Bruttosozialprodukt. Auch ist konkret zu diskutieren, wie Suffizienz in Geschäftsmodellen zum Tragen kommen könnte. Erste Ansätze und Ideen bestehen bereits, beispielsweise die Förderung von Sharing-Angeboten oder von Reparaturdienstleistungen. Gefordert werden nicht zuletzt auch eine Suffizienzpolitik mit Rahmenbedingungen und Massnahmen, welche Suffizienz erleichtern (z.B. Infrastrukturen für eine gute Lebensqualität, suffizienzförderliche Raum- und Mobilitätsplanung).

Individuelle Ebene

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

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

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

- Verringerung, Reduktion
- teilen, tauschen, leihen;
- Mehrzwecknutzung von Gütern;
- Güter so lange wie möglich nutzen;
- Weiterverwendung von ausgedienten, älteren Gütern für andere Zwecke (downcycling);
- Wahl langlebiger Güter;
- reparieren, selber machen

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

Nachfrage nach ressourcenintensiven Gütern und Dienstleistungen kompatibel mit oder sogar förderlich für ein gutes Leben ist.

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

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

Forschungsgebiete, theoretische Grundlagen und Konstrukte

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

Relevante Theorien und Forschungsgebiete

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

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

- *Genügsamkeit und Sparsamkeit*: Die Themen Genügsamkeit (engl. frugality) und Sparsamkeit (engl. thrift) wurden in verschiedenen Wissenschaftsgebieten untersucht und reflektiert. Seit rund 20 Jahren werden Genügsamkeit und Sparsamkeit auch als individuelle Eigenschaft und als Verhaltenspraxis erforscht. Grundsätzlich werden Genügsamkeit und Sparsamkeit als eine Haltung oder Praxis beschrieben, welche eine «gute Praxis» oder «Ressourcen-Kompetenz» im Management von Ressourcen, Gütern und Geld beschreibt. Verschiedene Studien untersuchten, wodurch Genügsamkeit und Sparsamkeit beeinflusst wird, wie sie sich als (psychologische) Eigenschaft oder als Handlungsmuster manifestieren und wie sie sich auf (weitere) Handlungsmuster und die Lebensbewertung auswirken.

- *Anti-Konsum*: Nachdem das «Nicht-Konsumieren» und «Weniger konsumieren» in der Forschung zu Konsumverhalten lange ignoriert wurde, entstanden in den letzten 10 Jahren verschiedene Beiträge unter dem Stichwort «Anti-Konsum» zur Frage, warum Konsument/innen ihre Konsumniveaus generell senken oder bestimmte Konsumtätigkeiten ganz vermeiden. In vorwiegend qualitativen Studien wurden verschiedene Arten des «Anti-Konsums» und Motive dafür erörtert.
- *Einfache Lebensstile*: Seit mehreren Jahrzehnten gibt es die Bewegungen des «Voluntary Simplicity» und des «Downshifting», welche eine Einschränkung des Konsums («living with less») und im Gegenzug eine Suche nach einem sinnhaften und nachhaltigen Leben mit hoher Lebensqualität propagieren. Wissenschaftliche Studien zu diesen Bewegungen untersuchen, aus welchen Beweggründen ein solcher Lebensstil gewählt wird, wie dieser Lebensstil beschrieben und gemessen werden kann und inwiefern ein zufriedenstellendes Leben dadurch erreichbar wird.
- *Anspruchsniveau und Treitmühleneffekte*: Mit Suffizienz ist die Frage nach dem «genügenden» oder «richtigen» Mass von Gütern und Dienstleistungen verbunden. Theorien zum Anspruchsniveau und Erkenntnisse zu psychologischen Vergleichs- und Gewöhnungseffekten (sog. Treitmühleneffekte) in Bezug auf Konsumniveaus liefern Hinweise darüber, warum oder warum nicht Konsumniveaus von Individuen als ausreichend wahrgenommen werden und inwiefern sich diese Wahrnehmungen verändern können.

Bei der Analyse dieser Forschungsgebiete wurde festgestellt, dass in diesen Forschungsgebieten eigene theoretische Ansätze (Entwicklung von Konstrukten, Untersuchung von Zusammenhängen) entwickelt, aber auch Erklärungsansätze aus bestehenden Theorien einbezogen werden, nämlich der Bedürfnis- und Werteforschung sowie der Forschung, welche sich damit beschäftigt, was für ein gutes Leben ausschlaggebend ist und wie dies erfasst werden kann (in Folge: «Lebensbewertung»).

Die nachfolgende Figur 1 gibt einen Überblick und zeigt, dass die für Suffizienz relevanten Verhaltenskategorien der Anschaffung und Nutzung in allen Forschungsgebieten ein Thema sind. Die Verhaltenskategorie der Dimensionierung wird in drei Forschungsgebieten mit berücksichtigt. Ressourcenarme Praktiken werden nur im Forschungsgebiet der einfachen Lebensstile betrachtet. Ebenfalls aus der Figur ersichtlich ist, dass in allen Forschungsgebieten sowohl der enge wie auch der weite Zugang zu Suffizienz abgedeckt werden, indem einerseits eine Verringerung des ressourcenintensiven Verhaltens betrachtet wird (enger Zugang) und andererseits das Thema des «guten Lebens» mit berücksichtigt wird (weiter Zugang). In allen Forschungsgebieten wird auf theoretische Grundlagen zur Lebensbewertung und/oder zu Bedürfnissen und/oder Werten Bezug genommen.

Suffizienzzugang	Verhaltenskategorien	Forschungsgebiete				Theoretische Grundlagen aus anderen Forschungsgebieten
		Genügsamkeit / Sparsamkeit	Anti-Konsum	Einfache Lebensstile	Anspruchsniveau / Tretmühlen	
weit						 Lebensbewertung Bedürfnisse Werte
eng						
	Anschaffung	■	■	■	■	
	Dimensionierung	■	■	■	■	
	Nutzung	■	■	■	■	
	Betrachtung von ressourcenarmen Praktiken			■		

Figur 1: Übersicht über die relevanten Forschungsgebiete und theoretischen Grundlagen und die damit abgedeckten Verhaltenskategorien und Suffizienzzugang

Zwischen den Forschungsgebieten bestehen Überschneidungen: Das Forschungsgebiet zu Anti-Konsum thematisiert auch einfache Lebensstile. Einfache Lebensstile enthalten Aspekte der Genügsamkeit und Sparsamkeit. Trotzdem bestehen diese Forschungsgebiete weitgehend noch separat voneinander und Arbeiten zur Integration der Erkenntnisse bestanden bisher noch nicht. Auch brachten diese Forschungsgebiete noch keine Theorien hervor, welche durch eine Vielzahl empirischer Arbeiten abgestützt und geprüft sind. Ansätze zur Theorienbildung bestehen aber in allen Forschungsgebieten

Mit dem Einbezug der theoretischen Grundlagen (Lebensbewertung, Bedürfnisse, Werte) können die in den Theorien entwickelten und in den Forschungsgebieten verwendeten Konstrukte voneinander abgegrenzt werden. Die Grundlagen bieten ausserdem grundsätzliche Erkenntnisse darüber, wie unsere Handlungs- und Lebensausrichtung in einer Wechselwirkung mit kulturell und biographisch geprägten Leitlinien (Werte) und biologisch verankerten Treibern (Bedürfnissen) stehen. Die theoretischen Grundlagen liefern auch Erkenntnisse darüber, wie gleichermassen unser Wohlbefinden aber auch ein Leben mit massiv weniger materieller Ausstattung und Energieaufwand erreicht werden kann, insbesondere über die Stärkung bestimmter Werte und Fokussierung auf grundlegende Bedürfnisse. Dabei werden zwischen den Theorien auch Bezüge hergestellt.

Relevante Konstrukte und Zusammenhänge

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

Überblick über die Konstrukte

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

Konstrukt	Kurzbeschreibung
Lebensstandard	Materielle Lebensgrundlagen einer Person, eines Haushalts oder einer Gesellschaft. Merkmale des Lebensstandards sind z.B. das Einkommen, das Vermögen und die Güterausstattung.
Lebensqualität	Verfügbarkeit von materiellen Lebensgrundlagen (siehe vorherige Zeile) und nicht-materiellen Lebensgrundlagen (z.B. Partizipation, soziale Sicherheit). Aus subjektiver Sicht der Grad, mit dem ein vom Einzelnen erwünschter Zustand an körperlichem, psychischem und sozialem Befinden erreicht wird.
Lebenszufriedenheit	Einschätzung der allgemeinen Lebenslage einer Person durch sie selbst. Die Lebenszufriedenheit stellt dabei die kognitive Dimension des subjektiven Wohlbefindens dar.
Subjektives Wohlbefinden	Wohlbefinden einer Person aus subjektiver Sicht. Enthält eine kognitive Komponente, welche die allgemeine Lebenslage umfasst (Lebenszufriedenheit) und eine affektive Komponente, welche die emotionale Qualität des Alltagslebens umfasst (Glück, Sorgen, Traurigkeit etc.).
Glück	Teil des affektiven Wohlbefindens. Wird auch differenziert in hedonistische Freude und Eudaimonia. Die hedonistische Freude drückt sich in positiven Gefühlen aus, wenn man erwünschte Objekte, Dinge oder Verhaltensmöglichkeiten erhält. Eudaimonia ist ein subjektiver Gefühlszustand, wenn das eigene Tun im Einklang mit eigenen Zielen und Potenzialen steht.
Bedürfnis	Angeborene, motivationale Kraft, welche das individuelle Handeln steuert. Neben physiologischen Bedürfnissen, wie beispielsweise Nahrung oder Schutz gibt es eine ganze Reihe von psychologischen Bedürfnissen, wie etwa die Verbindung zu Anderen oder Autonomie. Die Befriedigung von Bedürfnissen ist zentral für das Wohlbefinden.
Werte	Situationsübergreifende Ziele, welche Leitprinzipien im Leben eines Menschen darstellen. Sie beinhalten Vorstellungen über die Erwünschbarkeit von Endzuständen und dienen der Evaluation von anderen Personen, Situationen oder Verhaltensweisen. Einzelne Werte sind meist Teil einer Wertetheorie mit mehreren Werten.
Genügsamkeit	Befürwortung (Einstellung) bzw. Umsetzung (Verhalten) einer zurückhaltenden und vorsichtigen Anschaffung und Nutzung von Ressourcen und Gütern sowie die Ablehnung von Verschwendung.
Sparsamkeit	Befürwortung (Einstellung) bzw. Umsetzung (Verhalten) von Geld sparen und damit assoziierten Verhaltensweisen wie finanzieller Planung.
Anti-Konsum	Bedeutet «gegen Konsum» und wird in der Regel mit Konsumverzicht gleichgesetzt. Anti-Konsum kann in einer generellen Weise erfolgen, indem das Konsumlevel im Allgemeinen gesenkt wird oder partiell, um bestimmte Güter und Dienstleistungen zu vermeiden. Die generelle Form des Anti-Konsums wird gemessen in Form von Einstellungen oder bestimmten Handlungsmustern (z.B. Verzicht, Reduktion, Wiederverwendung, reparieren).
Einfacher Lebensstil	Freiwillige Reduktion von Ausgaben für Konsumgüter und Konsumdienstleistungen und Fokus auf nicht-materialistische Quellen der Befriedigung und Bedeutungsfindung. Einfache Lebensstile zeichnen sich übergeordnet betrachtet durch (meist mehrere) der folgenden Kriterien aus: 1) Praktizieren eines minimalen Konsums, 2) Fokus auf Menschen, 3) Gemeinschaftsorientierung, 4) Fokus auf Harmonie und das Selbst, Wohlbefinden und Wachstum, 5) ökologische und/oder spirituelle Orientierung. Es gibt verschiedene Typen von einfachen Lebensstilen. Ein Typ eines einfachen Lebensstils ist beispielsweise das <i>Downshifting</i> . Downshifting beinhaltet gemäss der gängigsten Definition einen freiwilligen Verzicht auf mehr Einkommen (z.B. durch Beförderung) zugunsten einer besseren Work-Life-Balance.
Anspruchsniveau	Ein Anspruch wird generell als ein Ausmass oder Zustand von Etwas definiert, welches als genügend, zufriedenstellend, minimal oder notwendig wahrgenommen wird. Was Konsum betrifft, bestehen Ansprüche an das Ausmass (Höhe) und die Struktur (Präferenzen für Güter) von Konsum. Unter dem Stichwort «Aspiration Level» wird erfasst, welche Konsumgüter und -dienstleistungen von einem Individuum als notwendig wahrgenommen werden.
Adaptation	Gewöhnung an einen Zustand oder an einen Anspruch, was zu einer Abflachung von positiven Effekten (z.B. Glück, Wohlbefinden) führt. Adaptation erfolgt auch beim Konsum: Menschen gewöhnen sich nicht nur an Konsumlevels, sondern auch an Anspruchsniveaus, was dazu führen kann, dass beide laufend erhöht werden.
Tretmühlen	Kognitive Prozesse, welche u.a. erklären, warum mehr materieller Wohlstand nicht unbedingt zufriedener macht. Es sind verschiedene Arten von Tretmühlen bekannt: z.B. Anspruchstretmühle, Statustretmühle, Multioptionstretmühle.

Tabelle 1: Übersicht über die wichtigsten Konstrukte

Zu erklärende Konstrukte

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

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

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

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

Zusammengefasst kann folgendes festgehalten werden:

- Keine der Operationalisierungen der Konstrukte decken die Verhaltenskategorien vollumfänglich ab. Die meisten Operationalisierungen haben einen starken Fokus auf

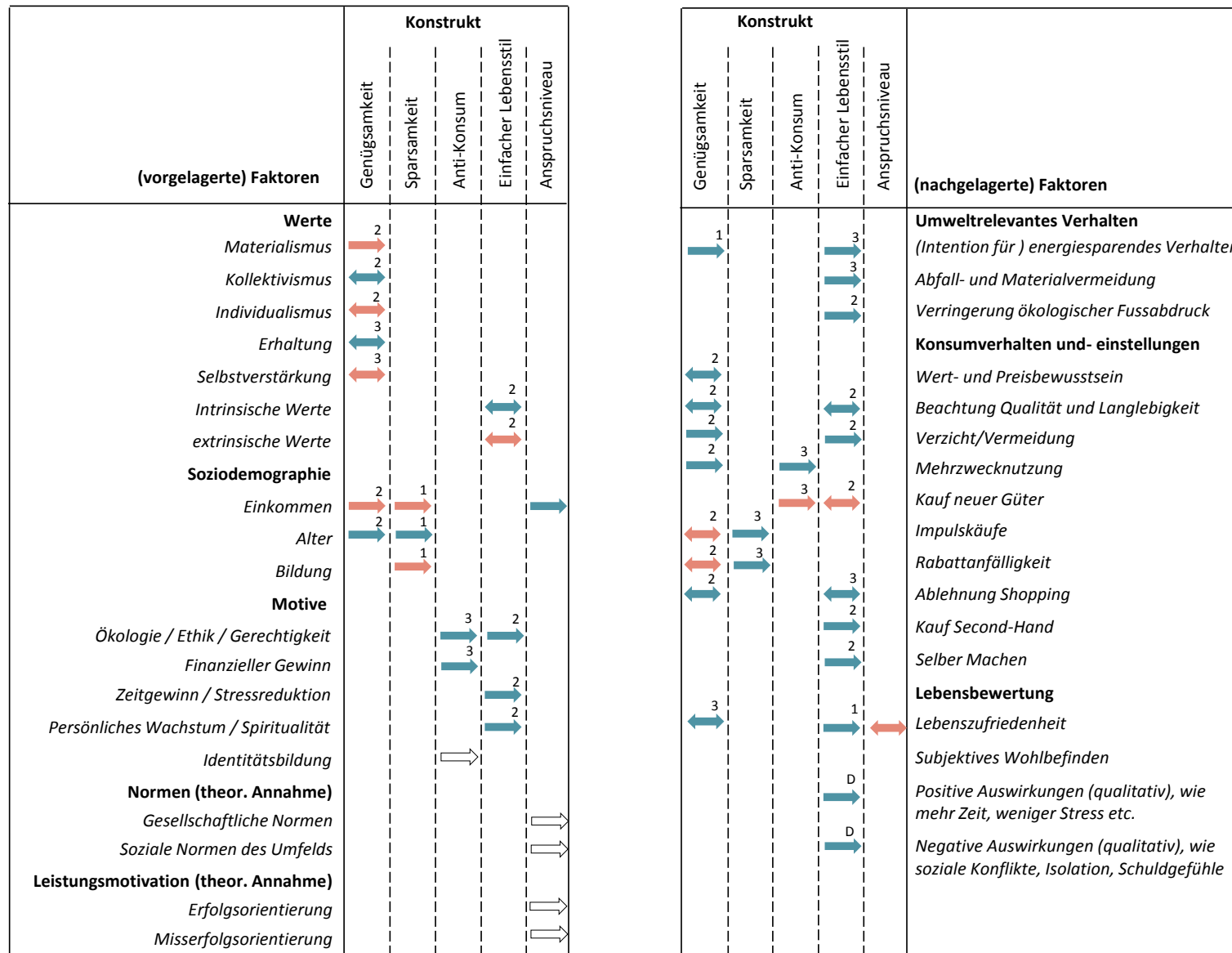
die Kategorie der Anschaffung, indem diverse Umsetzungsformen von Einzelverhaltensweisen (reparieren, teilen, etc.) erfasst werden.

- Verschiedene ökologische relevante Verhaltensbereiche (Wohnen, Mobilität, Ernährung, weitere Konsumgüter und Dienstleistungen, vgl. auch «FP-1.1 Umweltbelastungen des Konsums in der Schweiz und der Stadt Zürich») werden je nach Studie mehr oder weniger abgedeckt. Die Verhaltensbereiche werden innerhalb der Verhaltenskategorien der Nutzung, Anschaffung und Dimensionierung nie vollständig erfasst. Insgesamt am stärksten thematisiert werden Konsumgüter, etwas weniger die Mobilität, die Ernährung und das Wohnen (Strom, Wärme und Warmwasser).
- Die einfachen Lebensstile kommen der Definition von Suffizienz auf individueller Ebene am nächsten, da einige der Operationalisierungen ein relativ breites Spektrum von Verhaltenskategorien und auch mehrere Verhaltensbereiche abdecken. Auch werden bei den einfachen Lebensstilen ressourcenarme Praktiken und Fragen der Lebensgestaltung thematisiert, welche im Zusammenhang mit Suffizienz wichtig sind.
- Das Konstrukt der Sparsamkeit erfasst keine der für Suffizienz als relevant definierten Verhaltenskategorien. Das Konstrukt ist jedoch insofern interessant, als das eine freiwillige Einkommensreduktion, welche teilweise Bestandteil eines einfachen Lebensstils ist, durchaus auch zu Sparsamkeit führen könnte und somit Auswirkungen von Sparsamkeit von Interesse sein können.
- Das Konstrukt des Anspruchsniveaus erfasst ebenfalls nicht direkt die für Suffizienz als relevant definierten Verhaltenskategorien. Das Anspruchsniveau ist ein psychologisches Konstrukt und kann als vor- oder nachgelagerter Faktor von Verhalten betrachtet werden. Das Anspruchsniveau ist aber noch wenig empirisch untersucht und kaum operationalisiert für umweltrelevante Verhaltensweisen resp. Konsumhandlungen. Die wenigen dazu vorliegenden Studien legen nahe, dass das Anspruchsniveau eine Relevanz hat für die Ausbildung von Konsumniveaus und Ausprägungen von Verhaltensweisen, wobei verschiedene Einflussfaktoren und Gewöhnungs- und Vergleichsprozesse eine wichtige Rolle spielen.

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

Vor- und nachgelagerte Faktoren

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



Figur 3: *Bedeutung Pfeilform*: Einfacher Pfeil = kausaler Zusammenhang; Doppelpfeil = Korrelation. *Bedeutung Farben*: Rot = negativer Einfluss/negative Korrelation; Blau = positiver Einfluss/positive Korrelation; Keine Farbe = keine Angaben. *Bedeutung Zahlen*: 1 = als Einstellung operationalisiert, 2 = als Mischform Einstellung/Verhalten operationalisiert; 3 = als Verhalten operationalisiert; D = Downshifting im Sinne einer Einkommensreduktion

Zusammengefasst kann folgendes festgehalten werden:

- *Werte*: Verschiedene Werte stehen in einem Zusammenhang mit Genügsamkeit und den einfachen Lebensstilen resp. beeinflussen diese. Materialismus, individualistische Werte und selbstverstärkende Werte führen zu weniger Genügsamkeit, während eine geringe materialistische Ausprägung, kollektivistische Werte und Werte der Erhaltung eher förderlich sind für Genügsamkeit. Personen, welche einen einfachen Lebensstil pflegen, haben eher intrinsische als extrinsische Werte.
- *Soziodemographie*: Soziodemographische Merkmale spielen eine Rolle. Einen starken Einfluss hat das Einkommen: Je tiefer das Einkommen, desto eher wird genügsames und sparsames Verhalten gezeigt. Ausserdem zeigt sich, dass ältere Personen eher genügsam und sparsam sind. Auch das Anspruchsniveau wird vom Einkommen beeinflusst: Je höher das Einkommen, desto höher ist das Anspruchsniveau, was die Anzahl Konsumgüter und Häufigkeit nachgefragter Dienstleistungen betrifft.
- *Motive*: In den Studien zu Anti-Konsum und den einfachen Lebensstilen werden verschiedene Motive genannt, welche dazu führen können, dass Anti-Konsum-Handlungsmuster oder ein einfacher Lebensstil umgesetzt werden. Moralische Motive (z.B. Sorge um Umwelt) spielen eine Rolle, aber auch egoistische Motive (z.B. Stressreduktion) können dazu führen, dass ein einfacher Lebensstil gewählt wird.
- *Normen*: Normen werden explizit im Zusammenhang mit dem Anspruchsniveau genannt. So wird angenommen, dass gesellschaftliche Normen und soziale Normen des Umfeldes eine wichtige Rolle bei der Entwicklung von Anspruchsniveaus spielen. Damit ist gemeint, dass die individuelle Anspruchsniveausetzung von allgemeinen gesellschaftlichen Konsumrichtlinien, aber auch durch das konkrete soziale Bezugssystem wie einer Referenzgruppe oder einer Ingroup beeinflusst wird.
- *Leistungsmotivation*: Die als allgemeine und relativ überdauernde Tendenz eines Menschen beschriebene Leistungsmotivation wurde in einer Studie als Einflussfaktor für das Anspruchsniveau beschrieben. Personen, die eher Misserfolge zu vermeiden versuchen, sind demnach eher bestrebt, das bereits erreichte Konsumniveau aufrechtzuerhalten (Besitzstandwahrung). Ausserdem werden dauerhafte Güter bevorzugt. Personen mit einer Erfolgsorientierung empfinden Gewöhnung als nicht wohltuend und verändern das Anspruchsniveau häufig. Prestigeträchtige Statusgüter werden bevorzugt. Diese Annahmen sind jedoch theoretischer Natur.
- *Umweltrelevantes Verhalten*: Genügsame Einstellungen führen eher zur Umsetzung umweltfreundlichen Verhaltens. Auch zeigen Personen, welche einen einfachen Lebensstil umsetzen, weitere umweltfreundliche Verhaltensweisen, welche nicht durch das Konstrukt selber erfasst sind.
- *Konsumverhalten und -einstellungen*: Genügsamkeit, Sparsamkeit, Anti-Konsum und einfache Lebensstile sind mit einer ganzen Reihe von verschiedenen Konsumverhaltensweisen und Einstellungen zu Konsum assoziiert. Sofern diese nicht selber Teil

der Operationalisierung der Konstrukte sind, zeigt sich folgendes Muster: Genügsamkeit, Anti-Konsum und ein einfacher Lebensstil führen eher zu Konsumverhalten und zu Einstellungen, welche der Definition von Suffizienz entsprechen (z.B. Bevorzugung langlebiger Güter, Beachtung der Qualität von Gütern etc.). Sparsamkeit hingegen führt eher zu Impulskäufen und einer Rabattanfälligkeit, was wahrscheinlich eher dazu führt, dass mehr konsumiert wird.

- *Lebensbewertung*: Genügsamkeit und einfache Lebensstile korrelieren in den meisten Studien, welche diesen Zusammenhang untersuchen, in einer positiven Weise mit einer positiven Lebensbewertung. Es gibt jedoch auch Studien, welche zeigen, dass einfache Lebensstile auch negative Auswirkungen haben können, zumindest in Teilbereichen des Lebens. Dies insbesondere dann (aber nicht nur), wenn ein einfacheres Leben aufgrund der persönlichen finanziellen Situation erzwungenermassen erforderlich wird. Was das Anspruchsniveau betrifft, zeigt sich, dass ein hohes Anspruchsniveau sich eher negativ auf die Lebensbewertung auswirkt.

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

Fazit

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

Was mögliche Ansatzpunkte betrifft, können abschliessend – ohne im Detail auf einzelne Massnahmen einzugehen – folgende allgemeine Grundsätze festgehalten werden: Eine aktive Veränderung von individuellen Werten, Motiven und Lebensumständen in Richtung Suffizienz ist nicht einfach und erfordert eine längerfristige Einflussnahme über verschiedene Wege. Suffizienz stellt eine unserem Wirtschaft- und Gesellschaftssystem entgegengesetzte Idee dar. Die mit unserem gesellschaftlichen und wirtschaftlichen System verbundenen Leitvorstellungen zu Wachstum und Konsum bilden einen Referenzrahmen, welcher unser Denken, Deuten, Handeln und unsere Normen prägen und der Idee der Suffizienz entgegengesetzt sind. Zwar finden sich Gegenbeispiele. Der Lebensstil des Voluntary Simplicity, mit dem Individuen ein sinnstiftendes Leben mit reduziertem Konsum anstreben, ist eines davon. Eine Suffizienzförderung kann aber nicht nur innerhalb unseres bestehenden Systems aufgebaut werden – vielmehr muss auch der vorherrschende Referenzrahmen aktiv beleuchtet und verändert werden. Möglicher Ansatzpunkt

ist in diesem Zusammenhang die Schaffung einer Suffizienzpolitik mit entsprechenden Rahmenbedingungen, die ein ressourcenleichtes Leben ermöglichen. Aber auch ausgehend von attraktiven und anschaulichen Praxisprojekten von Gruppen aus verschiedenen Gesellschaftsbereichen können gesellschaftliche Transformationen ausgehen, indem durch konkretes Erleben ein ressourcenleichtes Leben als Gewinn wahrgenommen werden kann, Werte sich verändern und Reflexionsprozesse angestoßen werden.

Es wird aber weitergehende Überlegungen dazu brauchen, wie gleichermassen unser Wohlbefinden aufrechterhalten resp. gefördert und ein Leben mit massiv weniger materieller Ausstattung und Energieaufwand erreicht werden kann.

1 Einleitung

1.1 Ziele, Fragestellungen und Vorgehen des Projekts

1.1.1 Ziele des Projekts

Im Projekt «Synthese und Grobkonzept Massnahmen FP-1.6» (Artho & Jenny, 2012) der Energieforschung Stadt Zürich (EFZ) wurde beschlossen, dass im Themenbereich Haushalte, in dem handlungsorientiertes Wissen generiert wird, wie die Bevölkerung der Stadt Zürich durch Verhaltensänderungen mit entsprechenden ökologischen Wirkungen in Richtung 2000-Watt-Gesellschaft bewegt werden kann, die Prinzipien Effizienz, Konsistenz und Suffizienz berücksichtigt werden sollen. Diese können in Kurzform wie folgt beschrieben werden (Linz, 2012):

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

Mit der Anwendung von Effizienz wie auch Konsistenz sollen quantitativ und qualitativ die gleichen oder sogar die besseren Leistungen generiert und Wohlstand auf hohem Konsumniveau erreicht werden. Die Strategie der Suffizienz hingegen zielt auf eine Senkung der heutigen Konsumniveaus von Gütern und Dienstleistungen, die materielle Ressourcen beanspruchen und die Ökosysteme belasten.

Im Themenbereich Haushalte, welche das Individuum ins Zentrum stellt, wird von der Annahme ausgegangen, dass einzelne Verhaltensweisen des Individuums, welche zu Effizienz, Konsistenz oder Suffizienz beitragen⁴, gefördert werden können, indem analysiert wird, welche psychologischen oder anderweitigen Voraussetzungen für die Umsetzung dieser bestimmten, erwünschten Handlungsweise gegeben sind resp. fehlen. Anschliessend wird versucht, diese Voraussetzungen mittels passender Instrumente gezielt zu ändern.

⁴ Beispiele: Kauf effizienter Elektrogeräte (Effizienz), Nutzung von Ökostrom (Konsistenz), Reduktion Fleischkonsum (Suffizienz)

Als Hilfsmittel hierfür liegen vielfältige wissenschaftliche Erkenntnisse über verhaltensbeeinflussende Faktoren und deren Zusammenhänge sowie über Instrumente für die Veränderung dieser Voraussetzungen vor. Diese Kenntnisse sind im Bericht FP-1.4 Wissenschaftsbeitrag (Artho, Jenny, & Karlegger, 2012) zusammengetragen und wurden im FP-1.6 Synthese und Grobkonzept Massnahmen systematisch angewendet.

In diesem Projekt wird von der Annahme ausgegangen, dass Suffizienz mehr umfasst, als ein Fokus auf einzelne Verhaltensweisen. Suffizienz wirft nicht zuletzt auch Fragen auf nach unseren kulturellen und individuellen Wertvorstellungen, unserer Beziehung zu Gütern und Dienstleistungen und nach dem richtigen Mass von Gütern und Dienstleistungen für ein gelingendes Leben. Aus diesem Grund sind weitere Grundlagen zur Identifikation von möglichen Ansatzpunkten für die Förderung von Suffizienz beim Individuum notwendig. Zwar bestehen bereits Ideen darüber, welche Theorien und Konzepte dabei betrachtet werden müssten, wie beispielsweise Werte, Ansprüche oder Bedürfnisse. Die dazu vorhandenen wissenschaftlichen Erkenntnisse sind aber noch nicht systematisch mit dem Thema Suffizienz in Zusammenhang gebracht worden. In welchem Zusammenhang die verschiedenen Theorien und Konzepte zueinander stehen und welches infolgedessen Hemmnisse für die Suffizienz resp. Ansatzpunkte für Massnahmen zur Förderung von Suffizienz beim Individuum sind, ist somit noch wenig untersucht. Hier soll das vorliegende Forschungsprojekt ansetzen.

Die Ziele des Projekts bestehen darin:

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

1.1.2 Fragestellungen des Projekts

Mit dem Grundlagenprojekt sollen die nachfolgenden, konkreten Fragestellungen beantwortet werden:

1. Welche psychologischen Theorien⁵ 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 Konstrukte⁶, welche für die Förderung von Suffizienz beim Individuum eine Bedeutung haben?

⁵ Eine Theorie enthält zentrale Annahmen über Zusammenhänge, Definitionen von grundlegenden Begriffen sowie Regeln zur Messung (Diekmann, 2007).

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?

1.1.3 Vorgehen im Projekt

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

Der vorliegende Bericht enthält die Ergebnisse der Literaturanalyse trägt zur Beantwortung der die Fragestellungen 1-5 (siehe oben) bei.

1.2 Ausgangslage und Fokussierungen

Recherchiert man zum Thema Suffizienz stösst man auf verwandte Themengebiete, wie etwa auf die Postwachstumsökonomie resp. die Postwachstumsgesellschaft oder auf Forschungsgebiete, welche sich mit Lebensgestaltungen mit reduziertem Konsum beschäftigen. In allen diesen Themen- und Forschungsgebieten steht ein reduktiver Ansatz im Vordergrund: weniger Ressourcenverbrauch, weniger Abhängigkeit vom Wirtschaftswachstum, weniger (Abhängigkeit von) Konsum. Begründet wird die Forderung nach Reduktion auf verschiedene Art und Weise, wobei drei zentrale Legitimationszugänge identifiziert werden können, welche aus Sicht der entsprechenden Vertreter/innen fundamentale Problematiken repräsentieren: die Abhängigkeit vom Wirtschaftswachstum, die Problematik der (teils bereits überschrittenen) ökologischen Grenzen sowie die Unzulänglichkeit einer Gleichsetzung von Wohlbefinden mit Konsum und Wirtschaftswachstum. Basierend auf diesen Problematiken wird ein Wandel gefordert, welcher sich sowohl auf der Angebotsseite wie auch auf der Nachfrageseite vollziehen soll: Auf der Angebotsseite wird eine Umgestaltung von Wirtschaft und Politik gefordert, womit gleichermassen ressourcenarme wie auch zufriedenheitsförderliche Lebensentwürfe ermöglicht werden sollen. Auf der Nachfrageseite soll ein kultureller und individueller Wandel erfolgen. Gefördert werden sollen ein Abbau der konsumorientierten Kultur sowie Lebensstile, welche Menschen erlauben, auf weniger materialistische Art und Weise zu gedeihen.

⁶ Ein Konstrukt ist eine Hilfskonstruktion für die Beschreibung von Phänomenen, die der direkten Beobachtung nicht zugänglich sind, sondern nur aus anderen beobachtbaren Daten erschlossen werden können (Leszczynski & Schumann, 1995). Beispiele dafür sind «Intelligenz» oder «Genügsamkeit».

Je nach Ansatz steht dabei ein anderer Legitimationszugang resp. ein anderer Fokus im Zentrum (vgl. untenstehende Figur 4).

Einordnung von Suffizienz

Reduktive Ansätze	Primäre Legitimationszugänge			Fokus des Wandels	
	Kritik am Wirtschaftswachstum	Ökologische Grenzen	Wohlbefinden	Angebot	Nachfrage
Suffizienz					
Postwachstumsökonomie/-gesellschaft					
Individuelle Lebensgestaltungen mit reduziertem Konsum					

econcept

Figur 4: Einordnung von Suffizienz

Zu jedem der reduktiven Ansätze gibt es Literaturbeiträge und mittlerweile auch verschiedene Subthemen. So gibt es etwa zu Suffizienz Beiträge spezifisch zum Thema Suffizienzpolitik. Innerhalb der Postwachstumsökonomie werden die Themen Wachstumsgrenzen und Wachstumszwänge untersucht. Beiträge zum Thema Lebensgestaltung mit reduziertem Konsum finden sich unter dem Stichwort *Genügsamkeit* oder *einfacher Lebensstil*. Zwischen diesen Themen bestehen wiederum Überschneidungen und auch Unschärfen. So integriert beispielsweise die Postwachstumsökonomie die Suffizienz als eine von mehreren Strategien auf der Nachfrageseite. Beiträge zu Suffizienz beleuchten jedoch explizit sowohl die Angebots- wie auch Nachfrageseite und fordern hinsichtlich letzterem etwa Lebensgestaltungen mit reduziertem Konsum. Zu solchen gibt es wiederum eigene Literaturbeiträge, welche nicht unter dem Stichwort Suffizienz veröffentlicht sind. Diese Überschneidungen und Unschärfen sind nicht zuletzt darauf zurückzuführen, dass die Beiträge zu diesen Themen noch relativ neu sind und noch keine Zusammenführung erfolgt ist.

Ausgangspunkt in diesem Projekt war das Thema Suffizienz. Der Fokus liegt ausserdem auf der Nachfrageseite und dabei auf der individuellen Ebene (Fokus Individuum). Für die Recherche und den Aufbau des Berichts wurde folgender Zugang in mehreren Schritten gewählt:

Legitimation von Suffizienz

Auch wenn der Fokus des Projekts auf der Ebene des Individuums liegt, kann das Thema Suffizienz nicht losgelöst werden von übergeordneten Rahmenbedingungen. Dazu gehören insbesondere Überlegungen zur Legitimation von Suffizienz und damit zusammenhängend eine Analyse der wirtschaftlichen, gesellschaftlichen und kulturellen Rahmenbedingungen und Entwicklungen, aufgrund derer ein reduktiver Ansatz wie die Suffizienz überhaupt zur Diskussion gestellt wird. Hier bestehen Überschneidungen zu den anderen reduktiven Ansätzen und deren Legitimationszugängen. Die wichtigsten Argumentationslinien zu diesen Legitimationszugängen wurden für dieses Projekt festgehalten, sind jedoch nicht Forschungsgegenstand dieses Projekts.

Definition von Suffizienz auf individueller Ebene

In der Literatur finden sich verschiedene Definitionen und Umschreibungen zu Suffizienz. Diese überschneiden sich teilweise, betonen aber je nachdem auch unterschiedliche Aspekte. Für dieses Projekt wurde eine Definition von Suffizienz für die individuelle Ebene erarbeitet, welche aufzeigt, wie sich Suffizienz im Verhalten von Individuen manifestieren soll.

Relevante Forschungsgebiete und Theorien für Suffizienz auf individueller Ebene

Basierend auf der Definition von Suffizienz auf individueller Ebene wurden Literaturbeiträge gesucht, welche das in dieser Definition postulierte Verhalten als Konstrukt messen sowie damit zusammenhängende vor- und nachgelagerte Faktoren untersuchen. Dabei stellte sich heraus, dass unter dem Stichwort Suffizienz nur wenig zu finden ist. Andere Forschungsgebiete, insbesondere diejenigen zu Lebensgestaltungen mit reduziertem Konsum, liefern jedoch Erkenntnisse. So finden sich verschiedene Konstrukte mit Ähnlichkeit zur Definition von Suffizienz auf individueller Ebene sowie Untersuchungen zu diesen Konstrukten.

Diese Forschungsgebiete und die darin entwickelten Theorieansätze resp. darin verwendeten Theorien beziehen sich zwar auf das Individuum, können aber nicht ausschliesslich der Disziplin der Psychologie zugeordnet werden. Die Studien wurden auch von Verhaltensökonom/innen und Konsumforscher/innen durchgeführt. Oftmals wurden psychologische Grundlagen einbezogen, jedoch wurden auch eigene theoretische Ansätze entwickelt. Entsprechend wurden somit nicht nur psychologische Theorien und Studien berücksichtigt (wie gemäss Fragestellungen, vgl. Kapitel 1.1.2, vorgesehen), sondern Erkenntnisse aus verschiedenen Disziplinen berücksichtigt, solange sie zum Verständnis von Suffizienz auf individueller Ebene beitragen.

1.3 Vorgehen für die Literaturanalyse

Für die Literaturanalyse wurde das folgende Vorgehen gewählt:

- Als Ausgangspunkt wurde die vorwiegend deutschsprachige Literatur zu Suffizienz recherchiert. Anschliessend wurden Synonyme und Key-Words auf Englisch identifiziert und weitere deutsche und englische Literatur aus verschiedenen Forschungsgebieten in wissenschaftlichen Datenbanken recherchiert.
- Die Erkenntnisse aus den Quellen wurden in einem Auswertungsraster nach verschiedenen Kriterien⁷ festgehalten. Die Erkenntnisse aus den verschiedenen Quellen wurden in einem Synthesefile zusammengetragen (Definitionen, Zusammenhänge) und nach verschiedenen Themengebieten und theoretischen Grundlagen strukturiert.
- An einem Workshop mit externen Expert/innen am 1. November 2013, organisiert von einer «AG Suffizienz» der Stadtverwaltung Zürich, bestand die Gelegenheit, eine Einschätzung einzuholen, inwiefern die in diesem Projekt betrachteten Forschungsgebiete und theoretischen Grundlagen für das Verständnis von Suffizienz auf individueller Ebene zweckmässig und vollständig sind. Aufgrund der Rückmeldungen wurden für einzelne Forschungsgebiete weitere Quellen recherchiert.
- Mit dem vorliegenden Bericht werden die Erkenntnisse der Literaturanalyse so wiedergegeben und aufbereitet, dass die in verschiedenen Forschungsgebieten verwendeten Theorien und Konstrukte miteinander verglichen und bewertet werden können.

1.4 Aufbau des Berichts

Der Bericht ist wie folgt aufgebaut:

- *Kapitel 2: Legitimation von Suffizienz:* In diesem Kapitel wird aufgezeigt, aus welchen Gründen Suffizienz notwendig ist und wie dies in der Literatur begründet wird.
- *Kapitel 3: Definitionen und Elemente von Suffizienz:* In diesem Kapitel wird Suffizienz auf einer allgemeinen Ebene und spezifisch für die individuelle Ebene näher definiert. Hierfür werden die in der Literatur zu Suffizienz beschriebenen Ansätze und Definitionen zusammengeführt.
- *Kapitel 4: Übersicht über die Forschungsgebiete und theoretischen Grundlagen:* In diesem Kapitel wird eine Übersicht über die Forschungsgebiete und die theoretischen Grundlagen gegeben, welche in der Literaturanalyse als relevant identifiziert wurden, um die für dieses Grundlagenprojekt formulierten Fragestellungen zu beantworten.
- *Kapitel 5: Theoretische Grundlagen:* In diesem Kapitel werden theoretische Grundlagen beschrieben, welche in den betrachteten den Forschungsgebieten (Kapitel 6) für

⁷ *Theorieteil:* Beschriebene Theorien, Modelle und Konstrukte; *Empirische Arbeiten:* Grundüberlegungen der Studie, untersuchte Hypothesen und Fragestellungen, Methode und Design, verwendete Messungen und Skalen, Ergebnisse, Schlussfolgerungen der Autoren

Erklärungsansätze genutzt werden, nämlich zur Lebensbewertung, zu Bedürfnissen und Werten.

- *Kapitel 6: Forschungsgebiete:* In diesem Kapitel werden die Erkenntnisse aus vier Forschungsgebieten wiedergegeben: Forschung zu Genügsamkeit und Sparsamkeit, Forschung zu Anti-Konsum, Forschung zu einfachen Lebensstilen und Forschung zu Anspruchsniveaus und Adaptation. Dabei wird jeweils beschrieben, welche Konstrukte in diesen Forschungsgebieten definiert und operationalisiert werden, von welchen Faktoren diese Konstrukte beeinflusst werden, welche Auswirkungen ausgehend von den Ausprägungen der Konstrukte zu beobachten sind und in welchen Wechselwirkungen die Konstrukte mit anderen Faktoren stehen.
- *Kapitel 7: Synthese:* In diesem Kapitel wird nochmals Rückgriff auf die Fragestellungen dieses Grundlagenprojekts genommen, indem diese aufgrund der Erkenntnisse der Literaturanalyse so weit möglich beantwortet werden. Hierfür wird darauf eingegangen, inwiefern im Zusammenhang mit Suffizienz und den als relevant identifizierten Forschungsgebieten von Theorien gesprochen werden kann und welche Bedeutung bereits bestehende psychologische Theorien aufweisen (Fragestellung 1-3). Ausserdem beinhaltet das Kapitel einen Überblick über die wichtigsten Konstrukte sowie ein Vergleich der Konstrukte (Fragestellungen 4-5).

Legitimation und Definitionen von Suffizienz

2 Legitimation von Suffizienz

In diesem Kapitel wird aufgezeigt, aus welchen Gründen Suffizienz notwendig ist. Dabei werden zwei Argumentationslinien aufgegriffen. Erstens wird Suffizienz als ein notwendiges quantitatives Pendant zu Effizienz und Konsistenz zur Erreichung politischer Reduktionsziele beschrieben. Zweitens fördert das Prinzip der Suffizienz die Auseinandersetzung mit den Ursachen hoher Ressourcenverbräuche, das Hinterfragen von Prämissen bestehender gesellschaftlicher und wirtschaftlicher Modelle und die Suche nach alternativen Modellen, die es Menschen und Gesellschaften ermöglichen, auf weniger materialistische Art und Weise zu gedeihen.

2.1 Ein notwendiges Pendant zu Effizienz und Konsistenz

Die Menschheit übt enormen Druck auf die Erde aus. Aus verschiedenen Trendbeobachtungen (BAFU, 2013; BAFU & BFS, 2013; Jackson, 2011; WWF, 2012) ist ersichtlich, dass der globale Ressourcenverbrauch und die Geschwindigkeit von Umweltveränderungen seit Jahrzehnten zunimmt. So steigen der Verbrauch fossiler Energieträger und die Emission von Treibhausgasen weltweit ungebremselt an. Die Extraktion von Materialien wie Zink, Eisen und Nickel nimmt laufend zu. Ökosysteme werden in verschiedenen Erdteilen immer schneller zerstört und fruchtbare Landflächen werden knapper und gehen durch Erosion und Versiegelung verloren. Die daraus resultierenden ökologischen Probleme sind mannigfaltig, wie der Verlust an biologischer Vielfalt, Veränderungen in der Landnutzung oder der Klimawandel mit seinen vielfältigen Folgen. Auch in der Schweiz sind die Folgen dieser Trends spürbar. Ausserdem gehört die Schweiz zu denjenigen Ländern, welche einen vergleichsweise hohen Ressourcenverbrauch aufweisen und globale und lokale ökologische Probleme massgeblich (mit-)verursachen, wie der Umweltbericht 2013 des Bundesamtes für Umwelt BAFU und des Bundesamtes für Statistik BFS konstatiert:

[...] Die Schweiz beansprucht mit ihrem Ressourcenverbrauch sogar mehr als das Doppelte von dem, was die Erde nachhaltig zur Verfügung stellen kann. Um ihren Bedarf für Produktion und Konsum zu decken, importiert unser Land immer mehr Rohstoffe wie Energieträger und Metalle, aber auch Futter- und Nahrungsmittel. Über die Hälfte der Umweltbelastungen, die durch den inländischen Konsum entstehen, fallen im Ausland an. [...] Auch im Inland werden die natürlichen Ressourcen stark beansprucht: Durch den hohen Energieverbrauch, die steigende Mobilität und die stetige Ausbreitung der Siedlungs- und Verkehrsflächen nimmt der Druck auf Gewässer und Landschaft zu. Der Boden wird weiterhin mit besorgniserregender Geschwindigkeit versiegelt. Dadurch ist vor allem die Biodiversität in einem unbefriedigenden Zustand. [...] Der Schweiz ist es zwar gelungen, die CO₂-Emissionen bei den Brennstoffen im Vergleich zu 1990 zu reduzieren. Beim Verkehr jedoch hat der Ausstoss weiterhin zugenommen [...]. (BAFU & BFS, 2013, p. 7)

2.1.1 Ziele und Strategien zur Senkung von Ressourcen-, Energie- und Materialverbräuchen

Die globalen, nationalen und regionalen Ziele zur Erreichung von Nachhaltigkeits- und Emissionszielen und zur Verminderung der aus den hohen Ressourcen-, Energie- und Materialverbräuchen resultierenden ökologischen Probleme sind ehrgeizig. In der Energie- und Klimapolitik, welche sich dem dringenden Problem des Klimawandels und dem Umbau der Energieversorgung annehmen muss, wurden aufbauend auf diversen Szenarien⁸ für eine emissionsfreie Energieerzeugung und -nutzung verschiedene Zielsetzungen und Strategien verabschiedet:

- *International*: Im Dezember 2010 bekannten sich die 194 Mitgliedstaaten der Klimarahmenkonvention der Vereinten Nationen zum 2-Grad-Ziel, mit dem die globale Erwärmung auf weniger als zwei Grad gegenüber dem Niveau vor Beginn der Industrialisierung begrenzt werden soll. Verschiedene Berechnungen zeigen, dass hierfür eine massive Reduktion von Treibhausgasen notwendig ist, nämlich eine Reduktion der globalen Emissionen um 48% bis 72% bis 2050 im Vergleich zum Jahr 2000 und um 90% im Vergleich zum Jahr 2005⁹.
- *EU*: Der Europäische Rat hat sich im Oktober 2009 auf das Ziel geeinigt, im Rahmen der laut Weltklimarat (IPCC) erforderlichen Reduzierungen seitens der Gruppe der Industrieländer die Emissionen der EU bis zum Jahr 2050 um 80% bis 95% gegenüber dem Niveau von 1990 zu verringern. Im Dezember 2011 hat die EU-Kommission hierzu einen Energiefahrplan 2050¹⁰ veröffentlicht.
- *Schweiz*: Auch die Schweiz hat sich zum Ziel gesetzt die CO₂-Emissionen zu verringern. Bundesrat und Parlament haben im Jahr 2011 ausserdem den schrittweisen Ausstieg aus der Kernenergie beschlossen. Im September 2013 wurde die Botschaft zur Energiestrategie 2050 verabschiedet, welche den etappenweisen Umbau der Schweizer Energieversorgung bis ins Jahr 2050 vorsieht.¹¹ Bis ins Jahr 2035 soll der Endenergieverbrauch um 43% pro Jahr/Person und der Stromverbrauch um 13% pro Jahr/Person gesenkt werden. Bis ins Jahr 2050 wird eine Senkung um 54% bzw. 18% pro Jahr/Person angestrebt.
- *Stadt Zürich*: Mit über 76 Prozent Ja-Stimmen wurden die Nachhaltigkeit und die Vision der 2000-Watt-Gesellschaft von den Stadtzürcher/innen in der Gemeindeabstimmung vom 30.11.2008 angenommen, welche eine Senkung des Primärenergieverbrauchs auf 2000 Watt pro Person und eine Senkung des Treibhausgasausstosses bis 2050 auf eine Tonne CO₂-eq pro Person und Jahr vorsieht.¹²

⁸ Für eine Liste von Szenarien zu Deutschland und der EU sowie globalen Szenarien, siehe Linz (2012; Seiten 65-66). In der Schweiz wurden Energieszenarien von der ETH erstellt (<http://blogs.ethz.ch/klimablog/2012/04/17/energiezukunft-schweiz-sind-aussagen-bis-2050-moeglich/>) sowie von prognos (<http://www.prognos.com/Publikationen.243.0.html>).

⁹ UNEP: How Close Are We to the Two Degree Limit? Information Note, 2010: <http://www.unep.org/PDF/PressReleases/temperature-briefing-21-02-10-final-e.pdf>

¹⁰ http://ec.europa.eu/energy/energy2020/roadmap/doc/com_2011_8852_de.pdf

¹¹ <http://www.bfe.admin.ch/themen/00526/00527/>

¹² <https://www.stadt-zuerich.ch/2000watt.secure.html>

In diesen Strategien werden auch die Stossrichtungen zur Erreichung der Ziele skizziert. Im World Energy Outlook 2012¹³ der Internationalen Energie Agentur IEA wird festgehalten, dass zur Erreichung des 2-Grad-Ziels die Optionen Energieeffizienz, erneuerbare Energien, Kernkraft, CO₂-Abtrennung und Speicherung möglichst rasch ausgeschöpft werden müssen. Die EU-Kommission kommt in ihrem Energiefahrplan 2050 zum Schluss, dass die Verbesserung der Energieeffizienz in allen der betrachteten Dekarbonisierungsszenarien Priorität hat.¹⁴ Zudem sei ein höherer Anteil erneuerbarer Energien eine Hauptvoraussetzung für ein nachhaltiges und sicheres Energiesystem. Mit der Energiestrategie 2050 möchte der Bund die angestrebte Reduktion des Energie- und Stromverbrauchs mit effizienterer Technik und einem Ausbau erneuerbarer Energien erreichen.¹⁵ Dazu gehören in einer ersten Etappe energetische Gebäudesanierungen oder strenge Energieverbrauchs-Normen für neue Elektrogeräte, Anlagen und Fahrzeuge. Die Energiestrategie 2050 sieht vor, dass die Energiepolitik mittelfristig gemeinsam mit der Weiterentwicklung der Klimapolitik strategisch neu ausgerichtet wird. Dabei soll in einer zweiten Etappe der Energiestrategie 2050 das bestehende Fördersystem durch ein Lenkungssystem in Form einer Energieabgabe abgelöst werden.

2.1.2 Analyse der Ziele und Strategien

Ohne Anspruch auf eine vertiefte Analyse dieser Zielsetzungen und Strategien zu erheben, ist aus den veröffentlichten Mitteilungen und Grundlagenpapieren ersichtlich, dass als Wege zur Erreichung der gesetzten Verbrauchs- und Emissionsziele (vorerst) primär Effizienz, also Ressourcenproduktivität, und Konsistenz, also der Einsatz erneuerbarer Energien, im Vordergrund stehen. Aus verschiedenen Gründen wird die angepeilte massive Senkung der Verbräuche jedoch als nicht alleine durch Konsistenz und Effizienz erreichbar bezeichnet:

- *Ökologische Verlagerungseffekte*: Verschiedene Formen der erneuerbaren Energien wie Sonne und Wind haben zwar global ein sehr grosses Nutzungspotenzial, allerdings sind aufwändige Transport- und Speicherinfrastrukturen erforderlich, da Angebot und Nachfrage räumlich und zeitlich oftmals nicht übereinstimmen (Ott & Kosch, 2012). In der Schweiz sind die Potenziale zudem begrenzt (Ott & Kosch, 2012). Zudem ist zu berücksichtigen, dass auch konsistente Technologien Ressourcen und Flächen benötigen. Beispielsweise müssen zur Umwandlung von Sonne in Strom Siliziumzellen hergestellt werden, die auch Mengen von knappen Seltenerdmetallen enthalten (Linz, 2012). Für die Nutzung von Wind- und Wasserkraft wird Fläche beansprucht. Weiter besteht das Problem, dass es zu Nutzungskonkurrenz unterschiedlicher Ressourcen kommen kann, beispielsweise wenn die Nachfrage nach Mais steigt, welcher, als Maismehl, für Verpackungen oder als Treibstoff aber auch als Lebens-

¹³ <http://www.worldenergyoutlook.org/>

¹⁴ Europäische Kommission. Mitteilung der Kommission an das europäische Parlament, den Rat und den europäischen Wirtschafts- und Sozialausschuss und den Ausschuss der Regionen. Brüssel, 12.12.2011 2050 http://ec.europa.eu/energy/energy2020/roadmap/doc/com_2011_8852_de.pdf

¹⁵ Botschaft zum ersten Massnahmenpaket der Energiestrategie 2050; <http://www.news.admin.ch/NSBSubscriber/message/attachments/31931.pdf>

mittel benötigt wird (Stengel, 2011). Paech (2012) beschreibt deshalb in diesem Zusammenhang verschiedene Typen der Verlagerung ökologischer Problematiken, nämlich die zeitliche Verlagerung (z.B. Entsorgung von ausgedienten Solarpanels in der Zukunft), die systemische Verlagerung (z.B. vermehrter Flächenverbrauch für nicht CO₂-intensive Elektrizitätserzeugungsformen), die materielle Verlagerung (z.B. steigender Verbrauch von Metallen bei regenerativen Energiequellen anstelle von fossilen Ressourcen).

- *Reboundeffekte*: Die Wirkung von Effizienzinnovationen werden durch verschiedene Formen von Rebound-Effekten geschmälert, welche sowohl bei den Konsument/innen auftreten können, wie auch bei den Produzenten. Mit dem Rebound wird generell der Umstand bezeichnet, dass das Einsparpotenzial von Effizienzsteigerungen nicht oder nur teilweise verwirklicht wird. Eine Vielzahl von Untersuchungen belegen, welche Effekte zum Rebound führen (für eine Übersicht siehe DeHaan, 2009; Madlener & Alcott, 2007; Madlener & Alcott, 2009). Die drei in der Literatur am besten verankerten, ökonomisch begründeten Rebound-Effekte sind der direkte und indirekte Rebound und der marktwirtschaftliche Rebound (Ott, Jenny, Madlener, Karlegger, & Montanari, 2013).¹⁶ Zur Grösse der Reboundeffekte liegen sehr unterschiedliche Werte vor, welche auch abhängig von der zugrundeliegenden Berechnungsmethode sind. Für den direkten Rebound finden sich Werte von 4% bis 87%, für den indirekten Rebound von 3% bis über 100% (Backfire) (Ott et al., 2013).
- *Überkompensationen*: Neben den ökologischen Verlagerungseffekten und Reboundeffekten kommen weitere (globale) Entwicklungen dazu, welche Konsistenz- und Effizienzerfolge überkompensieren, wie das Wirtschaftswachstum sowie die wachsende Zahl von wohlhabenden Konsumenten in Folge von Bevölkerungswachstum und Zuwachsraten beim Einkommen (Sommer, 2013; Stengel, 2011).

In den meisten OECD-Ländern konnte in den letzten Jahrzehnten zwar die Energieintensität- und Materialintensität pro Wirtschaftsleistung¹⁷ gesenkt werden, auch bezeichnet als «relative Entkoppelung» (Sommer, 2013). Dass die Energie- und Materialverbräuche und Emissionen absolut gesehen weiterhin steigen oder höchstens stagnieren, zeigt jedoch, dass aufgrund der oben genannten Gründe bisher keine absolute Entkoppelung von Wirtschaftsleistungen und ökologischer Intensität erreicht werden konnte. Die bisherigen Erfolge der Energiepolitik reichten bisher nicht aus, um die anspruchsvollen Langfristziele zu erreichen und es ist noch nicht klar, ob die bisher eingesetzten Instrumente und genutzten Technologien überhaupt die Wirkungen entfalten, die von ihnen erwartet werden. Um die energiepolitischen Ziele, wie etwa diejenigen der Energiestrategie 2050

¹⁶ *Direkter Rebound*: eine Energiedienstleistung, die effizienter angeboten wird, wird dadurch billiger und stärker nachgefragt. *Indirekter Rebound*: Wer dank Effizienzsteigerung Energie und damit Geld spart, gibt das Geld für anderes aus, das ebenfalls Energie verbraucht. *Marktwirtschaftlicher Rebound*: Markträumende Preis- und Mengenanpassungen. Aufgrund der geänderten Preise der Güter und Dienstleistungen ergibt sich durch die forcierten Energieeffizienz-Steigerungen und den dahinter steckenden Energieeffizienz-Investitionen ein neues Marktgleichgewicht.

¹⁷ In der Regel wird das BIP als Mass für wirtschaftliche Leistung einer Volkswirtschaft in einem bestimmten Zeitraum verwendet. Das BIP gibt den Gesamtwert aller Güter, d. h. Waren und Dienstleistungen an, die innerhalb eines Jahres innerhalb der Landesgrenzen einer Volkswirtschaft hergestellt wurden und dem Endverbrauch dienen. (Quelle: Wikipedia)

zu erreichen, müssen einerseits die bestehenden technologischen Möglichkeiten zu höherer Energieeffizienz und zur vermehrten Nutzung erneuerbarer Energiequellen viel stärker genutzt werden. Andererseits muss den als Reaktion auf technikinduzierte Effizienzsteigerungen entstehenden negativen Reboundeffekten entgegengewirkt werden¹⁸ und durch flankierende Massnahmen die Akzeptanz und Wirksamkeit der geplanten politischen Instrumente und Massnahmen verstärkt werden. Für das erste Massnahmenpaket der Energiestrategie 2050 wurde eine entsprechende Analyse mit Empfehlungen von Ott et al. (2013) durchgeführt. Die Autor/innen kommen darin zum Schluss, dass die Wirkung der Massnahmen der Energiestrategie 2050, welche primär Effizienz und Konsistenz fördern, durch verschiedene flankierende Zusatzmassnahmen und eine optimale Ausgestaltung verstärkt werden kann, dass aber das Hinterfragen des Ausmasses notwendiger Güter und Dienstleistung resp. das Erzielen einer verringerten Nachfrage nach energierelevanten Gütern und Dienstleistungen wie Wohnflächen oder Mobilität zumindest mit dem ersten Massnahmenpaket der Energiestrategie 2050 nicht oder nur indirekt angesprochen bzw. gefördert werden.

2.1.3 Notwendigkeit von Suffizienz

Um die globalen, nationalen und lokalen Reduktionsziele zu erreichen, bedarf es somit gemäss verschiedener Autoren (z.B. Linz et al., 2002; Linz, 2012; Princen, 1997; Stengel, 2011, Ott et al., 2013) neben Effizienz und Konsistenz auch einem Ansatz, welcher nicht auf die Veränderung der Energie- und Materialbeschaffenheit fixiert ist, sondern die absolute Reduktion des Volumens benötigter Material- und Energiemengen umfasst. Das Prinzip der Suffizienz setzt auf diesen Ansatz, indem sie auf einen genügsamen Verbrauch von Energie und Materie durch eine geringere Nachfrage ressourcenintensiver Güter und Dienstleistungen zielt. Obschon dieses Prinzip in Diskursen zu Umweltproblemen eigentlich nichts Neues ist, war die Präferenz bisher Effizienz vor Konsistenz vor Suffizienz. Dies auch darum, da Effizienz und Konsistenz bisherige Prämissen wie dasjenige des Wirtschaftswachstums nicht in Frage stellen (vgl. auch nächstes Kapitel).

In der Stadt Zürich sind verschiedene Bestrebungen im Gange, welches Suffizienz, neben Effizienz und Konsistenz, als Prinzip für die Erreichung der 2000-Watt-Gesellschaft integriert. So wurde im Jahr 2012 ein Bericht zu den Grundlagen für ein strategisches und handlungsleitendes Prinzip Suffizienz als Element der nachhaltigen Entwicklung in der Stadt Zürich erstellt (Ott & Kosch, 2012). Darin wird aufgezeigt, dass in der Stadt Zürich mit Effizienz- und Konsistenzmassnahmen zwar bereits beträchtliche Ressourceneinsparungen und Emissionsminderungen ermöglicht wurden¹⁹. Die weitere Reduktion

¹⁸ Rebound ist nicht nur negativ zu betrachten (im Sinne einer geringeren Umweltentlastung als bei einem Rebound von Null); Rebound-Effekte resultieren aus Verhaltensanpassungen infolge von (politikinduzierten) Veränderungen von Preis-/Leistungsverhältnissen und verbessern die Allokation knapper Ressourcen; (politisch forcierte) Energieeffizienzsteigerungen können durch die dadurch induzierten Wirtschaftswachstumseffekte auch Wohlfahrtsgewinne mit sich bringen. (Ott et al., 2013).

¹⁹ In der Stadt Zürich Zwar hat der Primärenergieverbrauch pro Person in der Stadt Zürich nach 2006 primär infolge eines ökologischeren Strom-Mixes deutlich abgenommen (von gut 5'000 W/ Person auf 4'200 W/Person) und die Treibhausgasemissionen pro Person sind in der Stadt Zürich gegenüber 1990 um rund 15% gesunken (von 6 t CO₂eq/ Person auf gut 5 t CO₂eq/ Person) (Ott & Kosch, 2012).

stellt jedoch eine grosse Herausforderung dar. Damit die Ziele der 2000-Watt-Gesellschaft erreichbar werden, müssen deshalb neben technischen Massnahmen in den Bereichen Effizienz und Konsistenz auch Massnahmen im Bereich Suffizienz ins Auge gefasst werden. Eine für das Amt für Hochbauten der Stadt Zürich (AHB) erstellte Studie (Pfäffli, Nipkow, Schneider & Hänger, 2012) zeigt konkret für den Bereich Wohnen auf, dass die Erreichung des Etappenziels der 2000-Watt-Gesellschaft durch Suffizienz deutlich vereinfacht würde. In verschiedenen Ämtern und Abteilungen der Stadtverwaltung werden deshalb Handlungsfelder und Ansatzpunkte für Suffizienz eruiert, welche nun laufend implementiert werden sollen.

Zu beachten ist jedoch, dass auch Suffizienz zu Rebound-Effekten führen kann. Durch eine Konsumreduktion eingespartes Geld kann für andere Güter eingesetzt werden. Alcott (2008) zeigt ausserdem mittels eines ökonomischen Modells auf, dass eine suffizienzbedingte Reduktion der Nachfrage nach einem Gut eine Preissenkung zur Folge hat. Dies wiederum ermöglicht neuen Konsumenten (beispielsweise in sich entwickelnden Ländern) ihre Nachfrage zu erhöhen, wodurch ein Teil der Suffizienzeinsparung wieder verloren geht. Dieser Rebound ist teilweise erwünscht, da er zu einem sozialen Ausgleich zwischen ärmeren und reicheren Ländern führt (Winterfeld, 2007).

2.1.4 Fazit

Da die Energie- und Materialverbräuche und Emissionen weiterhin steigen oder höchstens stagnieren, bedarf es zur Erreichung von Reduktionszielen neben Effizienz und Konsistenz auch den Ansatz der Suffizienz, welcher auf die absolute Reduktion des Volumens zielt. Suffizienz ist somit ein notwendiges Pendant und komplementär zu Effizienz und Konsistenz.

2.2 Eine Auseinandersetzung mit unserem Wirtschafts- und Gesellschaftsmodell

2.2.1 Ursachen für den hohen Ressourcenverbrauch

Ursächlich für die hohen und in vielen Teilen der Welt noch steigenden Energie- und Materialverbräuche, welche zu den im vorherigen Kapitel erwähnten ökologischen Problematiken und den daraus resultierenden politischen Zielsetzungen führen, sind verschiedene historische wirtschaftliche und gesellschaftliche Entwicklungen. Zwei der wichtigsten Entwicklungen sind die Entwicklung eines wachstumsbasierten Wohlstandsmodells sowie die damit einhergehende Ausbildung einer Konsumgesellschaft. Detaillierte, kritische Analysen dazu finden sich beispielsweise in Buhler (2011), de Geus (2006), Jackson (2011), König (2000), Prinz (2003), Seidl & Zahrnt (2010), Schreurs (2010), Stengel (2011), Paech (2012) oder Welzer (2013). Nachstehend werden diese Entwicklungen basierend auf diesen Quellen (sofern nicht anders vermerkt) in Kürze geschildert.

Wachstumsbasiertes Wirtschaftsmodell

Im 20. Jahrhundert wurde Wirtschaftswachstum zu einem massgeblichen ökonomischen Konzept und nach Ende des zweiten Weltkrieges zu einem wichtigen Ziel aller Industrieländer, etwas später auch der sogenannten Entwicklungsländer. Durch Wirtschaftswachstum konnten zunächst Infrastrukturen und Dienstleistungen auf- und ausgebaut werden und soziale Sicherheit und Möglichkeiten für einen sozialen Ausgleich geschaffen werden. Viele Länder, wie etwa die Schweiz und Deutschland erlebten einen vorher nie gekannten Wohlstand. Ermöglicht wurde resp. wird Wirtschaftswachstum, also das stetige Wachstum von Gütern und Dienstleistungen, durch eine Kombination verschiedener Faktoren, wie die industrielle und globale Arbeitsteilung, marktwirtschaftliche Koordination und Produktivität (insbesondere Arbeitsproduktivität), Wettbewerb sowie technologische Innovation. Wirtschaftswachstum ist dabei direkt von der Möglichkeit der (globalen) Nutzung von Ressourcen abhängig, insbesondere derjenige der fossilen Energien, welche Produktionssteigerungen oder die Errichtung und Aufrechterhaltung überregionaler Versorgungsketten erlauben.

Heute werden verschiedene Wachstumszwänge beschrieben, welche Erklärungen dafür liefern, warum moderne Versorgungssysteme ohne Wachstum ökonomisch oder sozial nicht zu stabilisieren sind. Dazu gehören strukturelle Wachstumszwänge, welche beim Kapital- und Zinssystem zu verorten sind oder auch die Steigerung der Arbeitsproduktivität, welche Wachstum zwecks Arbeitsplatzbeschaffung antreibt. Detaillierte Analysen zu solchen Wachstumstreibern resp. -zwängen finden sich beispielweise in Binswanger (2009) oder Paech (2012).

Entwicklung und Ausbreitung einer Konsumgesellschaft

Einhergehend mit dem Wirtschaftswachstum und der zunehmenden Verfügbarkeit von Gütern und Dienstleistungen wurden die modernen Gesellschaften zunehmend zu sogenannten Konsumgesellschaften. Die meisten historischen Analysen setzen deren Beginn auf die 1920er Jahre in den USA und die Nachkriegszeit in Europa²⁰, als durch Wirtschaftswachstum und steigende Einkommen immer grössere Mengen an Konsumgütern immer grösseren Teilen der Bevölkerung zugänglich wurden.²¹ Durch die immer grösser werdende Verfügbarkeit unterschiedlicher Konsumgüter und durch die Einführung von Konsumkrediten konnte immer mehr und sofort konsumiert werden. Weltweit haben sich gemäss dem Human Development Report der UNDP die Ausgaben für den privaten Konsum (Güter und Dienstleistungen) zwischen 1950 und den 1990er Jahren versechsfacht, in der EU stiegen die Ausgaben gemäss der European Environment Agency zwischen 1990 und 2002 um 30% an. Auch in der Schweiz stiegen die Konsumausgaben im Zeit-

²⁰ Die Wurzeln der Konsumgesellschaft reichen jedoch weiter als die 1920er Jahre zurück. Bereits ab dem 18. und 19. Jahrhundert erlaubten die Entwicklung von Gewerbe und Einzelhandel, neue Techniken und Transportinfrastrukturen eine zunehmende Ausweitung von Produktion und Angeboten und damit eine Vergrösserung von Märkten und Konsumentkreisen.

²¹ Die Haushaltsbudgets der Verbraucher erfuhren dabei mit der Zeit eine deutliche Umschichtung von den Ausgaben für Nahrungsmittel hin zu Konsumgütern, die zum Teil nun erstmals für die Masse der Bevölkerung verfügbar wurden (Autos, Waschmaschinen, Kühlschränke, Fernseher etc.).

raum von 1970 und 2011 fast kontinuierlich an.²² Nicht nur die Ausgaben, auch der Verbrauch fossiler Energieträger und weiterer Ressourcen sowie die Emission von Treibhausgasen steigen weltweit ungebrems an (Sommer, 2013).

Mit der Konsumgesellschaft entwickelten sich auch verschiedene Konsummotive. Zentral ist dabei beispielsweise eine Dynamik der Nachahmung, wobei bestimmte Gruppen vorleben, welche Konsumgüter und Verhaltensweisen als prestigewürdig gelten, woran sich andere wiederum orientierten und was andere imitieren, sofern die Mittel vorhanden sind. Als Reaktion darauf wenden sich die vorlebenden Gruppen wiederum neuen Konsumgütern zu, um sich wieder von den Massen differenzieren zu können. Konsummotive wie Repräsentation, Status, Distinktion und Integration sind somit wichtige Treiber für den Konsum, insbesondere symbolischer Güter (weitere Ausführungen dazu in Kapitel 5). Mit Aufkommen des Massenkonsums im 20. Jahrhundert entwickelten sich ausserdem auch Konsummotive wie Genuss und Erleben sowie eine Intensivierung des Lebensgefühls durch Konsumhandlungen.

Die heutigen Konsumgesellschaften zeichnen sich aufgrund dieser Entwicklungen durch verschiedene Merkmale aus. Zentrale Merkmale sind die schnelle Vermehrung der für Geld erhältlichen Güter und Dienstleistungen. Kommunikationssysteme (z.B. Werbung, Marketing) versehen dabei Produkte und Dienstleistungen mit Bedeutungen.

2.2.2 Perspektiven der Kritik

Das heutige Wirtschaftssystem und das konsumorientierte Gesellschaftsmodell bestehen aus einem sich wechselseitig verstärkenden Prozess: Solange der Konsum resp. die nachgefragten Wirtschaftsleistungen steigen, bleibt das Wirtschaftssystem rentabel und und stabil. Konsum ist ein wichtiger Treiber von Wirtschaftswachstum, gleichzeitig ist Wirtschaftswachstum die zentrale Grundlage der modernen Konsumgesellschaft. Seit Anfang des 20. Jahrhundert ist die Weltwirtschaft um mehr als das Vierzehnfache gewachsen, seit Mitte des 20. Jahrhunderts um das Fünffache (Jackson, 2011; Welzer, 2013). Es fand also eine enorme Steigerung von wirtschaftlicher Aktivität und damit zusammenhängend eine Steigerung des Verbrauchs von Ressourcen statt. Exponentielle Steigerungen fanden dabei in fast jedem Lebensbereich statt, ob Tourismus, Transport oder Kommunikation (Sommer, 2013).

Diese Produktivität verlangt, dass Konsum zu einem Lebensstil wird und die Rolle des Kaufs und der Nutzung von Gütern über ihren Gebrauchswert hinausgeht. Konsum wurde zu einer eigenen Sinnwelt, in der Konsumhandlungen und Güter auch soziale und spirituelle Befriedigungen und Möglichkeiten für die Konstruktion von Identität bieten. Entstanden ist damit die kulturelle Leitvorstellung des Konsumismus (engl. «consumerism»), dass durch Konsum das physische und psychischen Dasein verbessert werden kann (Kasser & Kanner, 2004), dass Besitz und die Anwendung von einer zunehmender Anzahl Güter und Dienstleistungen ein Weg zu Glück, sozialem Status und nationalem Erfolg sind (Ekins, 1993) und welche auf dem Prinzip der «Sofortness» (Welzer, 2013) ba-

²² http://de.kushnirs.org/makrookonomie/consumption_expenditure/consumption_expenditure_switzerland.html

siert, also einer drastischen Verkürzung der Zeitspanne zwischen Bedürfnissen und Befriedigung.

Das wachstumsbasierte Wirtschaftsmodell und die Konsumgesellschaft werden von verschiedenen Kritikern aus verschiedenen Perspektiven hinterfragt. Nachfolgend werden die Aussagen dieser Autoren präsentiert.

Ökologische Grenzen und Auswirkungen

In den letzten Jahrzehnten erfolgten wie bereits erwähnt massive Steigerungen von Energieverbrauch, Materialmengen und Emissionen, welche auf das weltweite Bevölkerungswachstum, aber noch stärker auf den steigenden Reichtum und Konsum in den kapitalistischen, wachstumsorientierten Ländern zurückzuführen sind. So ist gemäss Paech (2012) unser auf Wachstum basierender Wohlstand «das Resultat einer umfassenden ökologischen Plünderung».

Für eine Welt, in der alle den gleichen materieller Wohlstand wie die OECD-Staaten hätten, müsste die Wirtschaft gemäss Jackson (2011) im Jahr 2050 fünfzehnmal so gross sein wie heute und am Ende des Jahrhunderts vierzigmal so gross. Die Frage, wie eine wachsende Wirtschaft und eine wachsende Bevölkerung in ein endliches Ökosystem passen, ist mittlerweile sehr alt. Nach Robert Malthus im späten 18. Jahrhundert mit seinem Essay zum Bevölkerungsgesetz wurde die Diskussion im 20. Jahrhundert durch den Club of Rome mit seinem Bericht zu den Grenzen des Wachstums weitergeführt. Einige der von Malthus und dem Club of Rome getroffenen Annahmen trafen zu, etwa der Trend zur Verknappung von Ressourcen und steigender Rohstoffpreise. Andere Szenarien, wie etwa massive Mangelzustände, traten hingegen nicht ein. Unterschätzt wurde sowohl von Malthus wie auch dem Club of Rome beispielsweise die kombinierte Wirkung von Preisen und technischer Innovation. Schwinden die Reserven, steigen die Rohstoffpreise, wodurch wiederum ein Anreiz entsteht, neue Reserven zu suchen, vorhandene Reserven effizienter auszubeuten und Alternativen zu erforschen (Jackson, 2011).

Heute richtet sich der Fokus nicht mehr nur auf das Problem der Quellen (Verknappung der Rohstoffe), sondern auch auf dasjenige der Senken, das heisst, die Möglichkeiten auf dem Planeten, die Folgen der wirtschaftlichen Aktivitäten für die Umwelt zu assimilieren. Das wichtigste Problemfeld in diesem Zusammenhang ist der Klimawandel, dazu kommen aber vielfältige weitere Umweltfolgen wie der Verlust an Biodiversität und die Zerstörung von Ökosystemen.

Wachstum und Wohlstand

Autoren wie Jackson (2011) oder Skidelsky & Skidelsky (2013) kritisieren die grundlegende Annahme, dass mit Wachstum, Einkommen und Reichtum auch Wohlstand, Zufriedenheit und Glück zunehmen. Jackson (ebd.) analysierte Daten des Entwicklungsprogramms der Vereinten Nationen (UNDP) und kam zum Schluss, dass es keine eindeutige Beziehung zwischen Pro-Kopf-Einkommen bzw. Wirtschaftsleistung (BIP) und den grundlegenden Elementen für eine gute Lebensbedingung wie Bildung, Lebenserwartung oder tiefe Kindersterblichkeit gibt. Zwar leiden die allerärmsten Länder an Entbehrungen,

jedoch können ab einem gewissen Level an BIP und Pro-Kopf-Einkommen keine eindeutigen Verbesserungen mehr festgestellt werden. Auch zeigen Studien der ökonomischen Glücksforschung, dass die Lebenszufriedenheit und das Glücksempfinden der Bevölkerung in den am weitesten entwickelten Volkswirtschaften trotz Wirtschaftswachstum und steigendem Einkommen über die Zeit mehr oder weniger gleich bleibt. Dieses Phänomen wird auch Income-Happiness-Paradox genannt, welches erstmals von Easterlin (1974) so benannt wurde (darum auch Easterlin-Paradox genannt). Wichtigste Erklärungsansätze sind die sogenannten Treitmühleneffekte, siehe Kapitel 6.4.2).

Aus diesen Gründen plädieren verschiedene Autoren für die Entwicklung neuer Wohlstandskonzepte und berufen sich dabei auf die vielfältigen Erkenntnisse aus Ökonomie, Psychologie, Soziologie und Philosophie, welche Ansätze liefern, was für ein gutes Leben notwendig ist. Während sich Jackson (2011) auf die «menschlichen Fähigkeiten»²³ der Philosophin Martha Nussbaum bezieht, definieren Skidelsky & Skidelsky (2013) eine Liste von universellen, finalen und unverzichtbaren Basisgütern²⁴ für ein gutes Leben. Diese Definitionen von Wohlstand gehen weit über ein materiell definiertes Konzept von Wohlstand hinaus. Die Autoren fordern, dass Gesellschaften inkl. ihrer Ökonomien den Fokus wieder vermehrt darauf legen, die Rahmenbedingungen für die Verwirklichung eines guten Lebens zu ermöglichen – unter Berücksichtigung ökologischer Grenzen.

Wachstumsabhängigkeit

Kritiker des Paradigmas des ständigen Wirtschaftswachstums beziehen sich auf die ökologische und wohlstandsorientierte Kritik und zeigen darüber hinaus auf, dass sich die Hoffnungen auf Wirtschaftswachstum als vielseitiger gesellschaftlicher Problemlöser nicht mehr erfüllen. So argumentieren beispielsweise Seidl & Zahrnt (2010), dass das Wirtschaftswachstum kaum mehr zu einem hohen Beschäftigungsniveau beiträgt und auch nicht vermag die sozialen Ungleichheiten von Einkommen und Vermögen zu verringern. Ausserdem würden Armut und ungleiche Bildungschancen weiterhin und zunehmend ein Problem darstellen und Staatsverschuldungen zu- statt abnehmen. Seidl & Zahrnt (ebd.) zeigen zudem auf, wie gleichzeitig verschiedene gesellschaftliche Bereiche von Wachstum abhängig sind, etwa unsere sozialen Sicherungssysteme wie die Altersversorgung und das Gesundheitswesen.

Seidl & Zahrn (ebd.) und weitere Vertreter der Postwachstumsökonomie, wie etwa Paech (2012) fordern eine Umgestaltung hin zu einer Postwachstumsökonomie und einer Postwachstumsgesellschaft, in der Wirtschafts- und Gesellschaftsbereiche nicht mehr von quantitativem Wirtschaftswachstum abhängig sind und an dessen Stelle ein selektives und qualitatives Wachstum sowie Prinzipien der Subsistenz (z.B. Eigenproduktion, Nutzungsdauersverlängerung, gemeinnützige Arbeit), Suffizienz (z.B. Entrümpelung, Entschleunigung) und regionale Ökonomien treten. Flankierende Geld- und Finanzmarktformen müssten ausserdem systemimmanente Wachstumszwänge mildern.

²³ Körperliche Gesundheit und Unversehrtheit, praktische Vernunft, Beziehungsfähigkeit, Spiel, Einfluss auf das eigene Umfeld

²⁴ Gesundheit, Sicherheit, Freundschaft, Persönlichkeit, Musse, Respekt, Harmonie mit der Natur

Wachstum als mentale Infrastruktur

Welzer (2011, 2013) bezieht in seiner Analyse und Kritik zum Paradigma des Wirtschaftswachstums und zur Konsumgesellschaft die mentale Ebene der Menschen ein, die in den konsum- und wachstumsorientierten Gesellschaften aufwachsen. Er argumentiert, dass Menschen auf das Engste mit dem auf Wachstum ausgerichteten Gesellschaftsmodell verwoben sind und etwa Vorstellungen vom «unendlichen Wachstum» gleichsam in unserem emotionalen und kognitiven Haushalt eingebettet sind als eine «mentale Infrastruktur». Diese sind eine tiefe Prägung, die einen Referenzrahmen für unser Denken, Deuten und Handeln vorgeben und Verhaltensnormen prägen. Dies äussert sich beispielsweise individuell in Karrierewünschen, Aufstiegsplänen, dem Wunsch nach mehr Einkommen, Selbstfindungsversuchen und grundsätzlich an der ständigen Weiterentwicklung «der eigenen Biographie». Die mentalen Infrastrukturen zeigen sich aber auch darin, dass eigentlich zeitgeschichtlich neue Einrichtungen, wie solche rund um die Mobilität (Autobahnen, Strassen etc.), für den modernen Menschen gefühlt «schon immer da waren» und unser Alltagsleben und unsere Bewegungen durch den öffentlichen Raum regeln. Diese mentalen Infrastrukturen, so Welzer, entzieht sich weitgehend dem Bereich des Bewusstseins:

Die an der industriellen Moderne gebildeten Konzepte von Wachstum, Mobilität, Fortschritt etc. haben sich in die kleinsten Nischen unserer Lebenswelt eingenistet und stellen einen festen Bestandteil unseres mentalen und emotionalen Haushalts dar. Dies ist exakt der Punkt, an dem Aufklärung an ihre Grenzen stösst: Diese erreicht nämlich lediglich den kognitiven Teil unseres Orientierungsapparates; der grössere Teil der Orientierungen, der, wie gesagt über Routinen, Deutungsmuster und unbewusste Referenzen [...] organisiert ist, bleibt davon völlig unbeschadet [...]. (Welzer, 2011, p. 38)

Entsprechend, so Welzer, können Wege aus dem Wachstum und Wege in zu einer «postcarbonen Gesellschaft» nicht nur auf technologischer, ordnungs- und anreizpolitischer Ebene gesucht werden. Vielmehr müssen Wege gefunden werden, um neue mentale Infrastrukturen zu etablieren. Dazu schlägt Welzer unter anderem unmittelbar wirklichkeitsverändernde Praxisprojekte vor, die sich sofort in Wirklichkeit transformieren lassen und eine genügend grosse Anschaulichkeit und Attraktivität entfalten, um sie zu Treibern von gesellschaftlichen Transformationen werden zu lassen. Seien es autofreie Städte oder Unternehmen, die «cradle-to-cradle» produzieren oder sogenannte «communities of practice», wie Gemeinschaftsgärten oder Solargenossenschaften, die gemeinsame Interessen und Fähigkeiten bündeln und wirksam werden lassen.

2.2.3 Fazit

Aus den oben beschriebenen Perspektiven der Kritik wird ersichtlich, dass eine Konzentration auf die Folgen unseres Wirtschafts- und Gesellschaftsmodells zu kurz greift. Vielmehr müssen deren Ursachen betrachtet werden und Modelle und Gegenbeispiele entwickelt werden, welche nicht auf Wachstum und expandierendem Verbrauch basieren, sondern ökologischen Grenzen anerkennen, zum Abbau einer konsumorientierten Kultur beitragen sowie es Menschen und Gesellschaften ermöglichen, auf weniger materialistische Art und Weise zu gedeihen.

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

Suffizienz kann also dazu beitragen, das Ziel einer Ressourcenreduktion mit der Frage nach alternativen Wirtschafts- und Gesellschaftsmodellen zu verknüpfen. Dazu gehört die Auseinandersetzung mit der Frage, wie Wohlstand in der Gesellschaft aber auch vom einzelnen Individuum in einer endlichen Welt mit begrenzten Ressourcen aussehen kann.

3 Definitionen von Suffizienz

In diesem Kapitel wird Suffizienz, basierend auf den im vorherigen Kapitel beschriebenen Legitimationsansätzen, näher definiert. Dies erfolgt auf einer allgemeinen Ebene (Kapitel 3.1) und spezifisch für die individuelle Ebene (Kapitel 3.2).

3.1 Auf allgemeiner Ebene

Einhergehend mit den oben beschriebenen Legitimationsansätzen bestehen zwei Zugänge zu Suffizienz, welche auch als enger und weiterer Zugang zu Suffizienz beschrieben werden.

3.1.1 Reduktion des Volumens benötigter Material- und Energiemengen und Ressourcen

Als quantitatives Pendant zu Effizienz und Konsistenz (vgl. Legitimationsansatz in Kapitel 2.1) steht Suffizienz für die Reduktion des Volumens benötigter Material- und Energiemengen und Ressourcen (Linz et al., 2002; Linz, 2004; Stengel, 2011; Scherhorn, 2008; Winterfeld, 2007). Dies soll durch eine Nachfrage- und Verbrauchsreduktion von Gütern und Dienstleistungen und einem sparsamen Umgang mit Ressourcen erfolgen. Diese Ausrichtung wird als «enger Zugang» zur Suffizienz bezeichnet (Linz, 2012).

3.1.2 Wohlstandsverständnis und Orientierungen in Wirtschaft, Politik und Gesellschaft

Für das Erreichen eines Minderverbrauchs von Ressourcen und basierend auf dem im vorherigen Kapitel 2.2 beschriebenen Legitimationsansatz sind im Sinne eines «weiteren Zugangs» zu Suffizienz (Linz, 2012) eine Auseinandersetzung mit dem *Verständnis von Wohlstand* und die Etablierung von bestimmten *Orientierungen in Wirtschaft und Politik* notwendig.

Verständnis von Wohlstand

Erforderlich ist eine Auseinandersetzung damit, wie Wohlstand zu definieren ist und welche Rolle dabei materielle und nicht-materielle Rahmenbedingungen, Güter und Tätigkeiten spielen und in welchem Ausmass und Verhältnis damit verbundene Bedürfnisse für ein gutes Leben befriedigt werden können und sollen.

Damit verknüpft ist auch die Frage nach dem «rechten» oder «genügenden» Mass für ein zufriedenstellendes Leben. Dies auch ganz im Sinne der lateinischen (*sufficere*) und englischen (*sufficient*) Wortbedeutungen von Suffizienz, welche als *vermögen*, *genug sein* oder *was Befriedigung verschafft* übersetzt werden können (Linz, 2012). Es geht somit nicht primär um einen Mangel oder Verzicht, sondern um eine Auseinandersetzung darüber, was ein angemessenes Mass in Bezug auf Güter und Dienstleistungen sein könnte.

Gemäss Darby (2007) und Princen (1997) kann diesbezüglich eine qualitative und quantitative Suffizienz unterschieden werden. Qualitative Suffizienz bedeutet, dass ein optimaler, befriedigender Zustand erreicht ist. Die quantitative Suffizienz definiert diesbezüglich die unteren (was genügend ist für einen Zweck) und oberen Grenzen (was darüber hinaus gehend zuviel ist). Diese Grenzen können sowohl individuell wie auch gesellschaftlich betrachtet werden.

Die Auseinandersetzung mit Wohlstand erfordert auch die Suche nach neuen Orientierungsmassen, welche die Elemente und Voraussetzungen für ein gutes Leben in seinen vielfältigen Dimensionen als Zielgrösse abbilden, als Alternative zum Bruttosozialprodukt.

Orientierung in der Wirtschaft

Unter dem Stichwort Suffizienz wird auch über eine Umgestaltung der Wirtschaft nachgedacht, oftmals auch unter dem Stichwort der Postwachstumsökonomie und Postwachstumsgesellschaft (siehe vorheriges Kapitel). In diesem Zusammenhang werden beispielsweise von Winterfeld (2007) Handlungsprinzipien für eine Wirtschaftsweise ohne Abhängigkeit von ständigem Wirtschaftswachstum postuliert, wie etwa eine Vorsorgeorientierung, Kooperation statt Konkurrenzdruck und die Orientierung am Lebensnotwendigen. Auch wird konkret diskutiert, wie Suffizienz in Geschäftsmodellen zum Tragen kommen könnte. Elemente dazu sind, wie beispielsweise Schneidewind & Palzkill (2011) basierend auf den vier E's von Wolfgang Sachs (Sachs, 1993) ausführen:

- Entrümpelung im Sinne eines Vereinfacht und Weniger:
 - z.B. Sharing-Modelle in der Mobilität und beim Wohnen, Tauschringe für Konsumgüter
- Entschleunigung im Sinne eines Langsamer und Zuverlässiger:
 - z.B. Lebensdauerverlängerung von Gütern
- Entkommerzialisierung im Sinne von Markt entzogen und selbstgemacht:
 - z.B. Open-Source-Angebote, Reparier-Kurse
- Regionalisierung im Sinne eines Näher und Übersichtlicher:
 - z.B. lokale Produktion

Damit soll nicht nur zu einer Reduktion von Material- und Energieverbrauch beigetragen werden. Die Entrümpelung, Entschleunigung, Entkommerzialisierung und die Regionalisierung sollen auch dazu beitragen, neue Lebens- und Gemeinschaftsformen auszuprobieren, welche zur Lebenszufriedenheit beitragen könnten.

Orientierung in der Politik

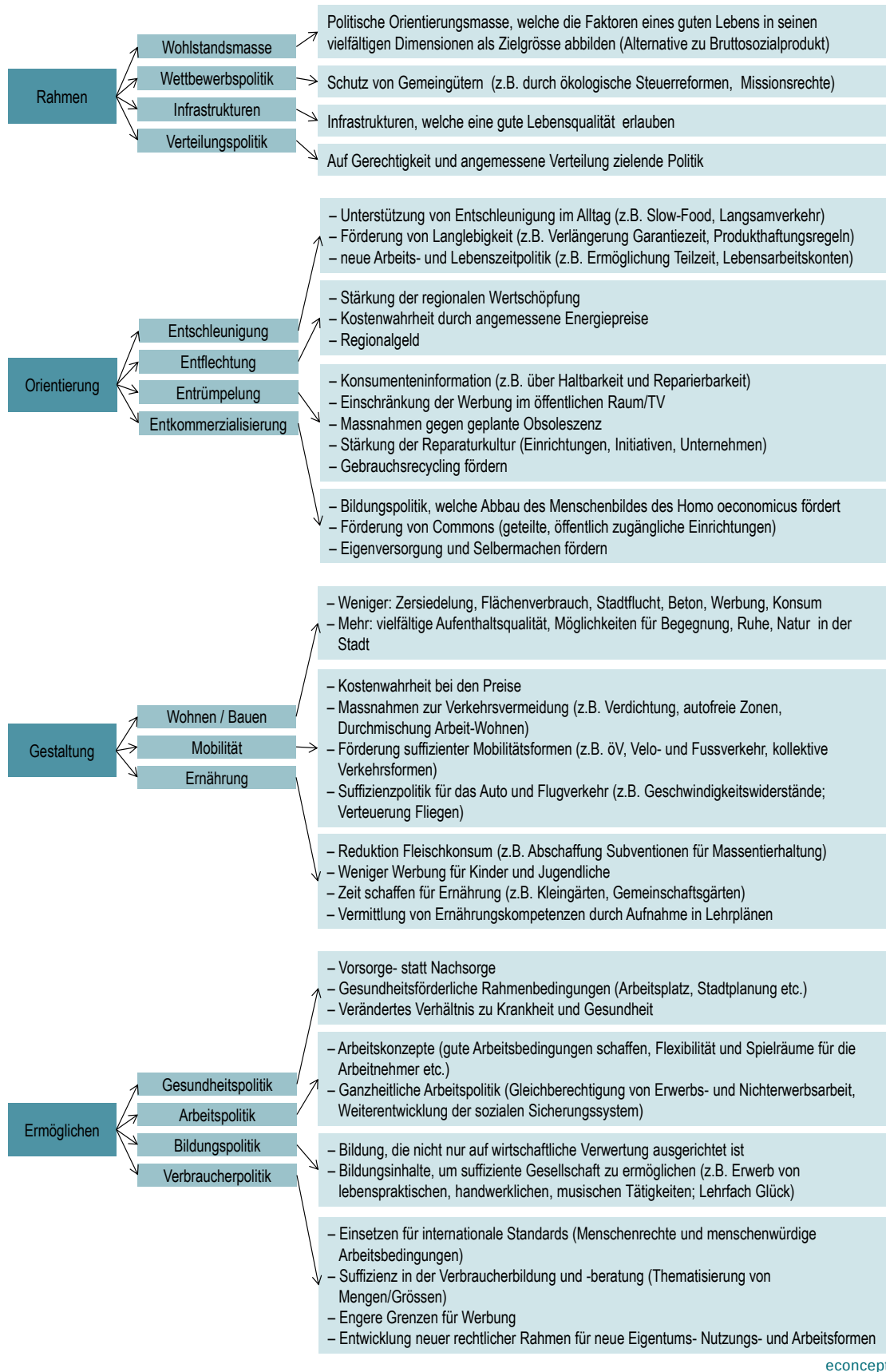
Verschiedene Autoren wie Schneidewind & Zahrnt (2013) argumentieren, dass punktuelle, durch Einzelpersonen oder Wirtschaftakteure lancierte Suffizienzprojekte nicht ausreichen, um eine breite Veränderung in Richtung Suffizienz und ein Gegengewicht gegen die vorherrschende Konsumorientierung zu erzielen. Es brauche eine Politik der Suffizienz mit Rahmenbedingungen und Massnahmen, welche Suffizienz erleichtern. Seidl & Zahrnt (2012) listen dafür verschiedene mögliche Massnahmen auf (vgl. Tabelle 2).

Massnahmen kontra Überkon- sum	– Garantiezeiten von Produkten verlängern – Massnahmen gegen Verschleiss (z.B. Haftungsregelungen, Qualitätsprüfung) – Eco-Design für Langlebigkeit, Reparaturfähigkeit, Wiederverwendbarkeit – Begrenzung der Werbung (werbefreie Flächen, Zeiten) – Abschreibungsregelungen überprüfen – Geschwindigkeiten verringern (Tempolimits) – Lebensmittelverschwendung reduzieren
Massnahmen pro Suffizienz	<i>Bundes- und/oder Kantonsebene:</i> – Ökologische Steuerreform (Energie- und Ressourcenverbrauch verteuern, Arbeitskosten senken) – Arbeitszeitverkürzungen in verschiedenen Formen – Verringerung sozialer Unterschiede <i>Regional/kommunale Ebene</i> – Verkehrsinfrastruktur für öffentlichen Verkehr und Velo- und Fussverkehr – Gemeinschaftseinrichtungen (Büchereien etc.) – Einrichtungen für Gemeinschaftsnutzungen (Häuser der Eigenarbeit, Werkstätten) – Flächen für Urban Gardening – Weiterverwendung von Gütern (Secondhand-Läden, Tauschbörsen etc.) – Konsumfreie Zonen und konsumfreie Aufenthaltsmöglichkeiten – Bildung: Selbermachen, selber reparieren, selber organisieren – Neue gemeinsame Wohnformen und Nachbarschaftsnetze – Regionalgeld und alternative Austauschsysteme <i>Unternehmensebene</i> – Förderung/Bevorzugung von Geschäftsmodellen mit Integration von Suffizienz (siehe auch oben) – Neue Konsumangebote wie Vermietung von Ackerflächen – Angebote von Dienstleistungen statt Gütern – Geschäftsmodelle, welche nicht auf Wachstum angewiesen sind

Tabelle 2: Politikmassnahmen gemäss Seidl & Zahrnt (2012)

Auch Schneidewind & Zahrnt (2013) skizzieren in ihrem Buch «Damit gutes Leben einfacher wird» die Perspektiven einer Suffizienzpolitik und entwickelt den «ERGO-Rahmen» der die vielfältigen politischen Ansatzpunkte nach Bereichen strukturiert, nämlich den Politiken des **E**rmöglichen, des **O**rdnungs-**R**ahmens, **G**estaltung in bedürfnisrelevanten Politikbereichen und nach den **O**rientierungslinien für ein suffizientes Leben. Die nachfolgende Figur 5 führt diese Bereiche und Ansatzpunkte auf.

ERGO-Rahmen für eine Suffizienzpolitik



econcept

Figur 5: ERGO-Rahmen für eine Suffizienzpolitik gemäss Schneidewind & Zahrnt (2013), eigene Darstellung

3.1.3 Fazit

Suffizienz ist ein Prinzip, welches den Minderverbrauch von ressourcenintensiven Gütern und Dienstleistungen als übergeordnetes Ziel hat. Damit sind vielfältige Überlegungen zu unserem Verständnis von Wohlstand und der Gestaltung von Wirtschaft und Gesellschaft verknüpft. Aus den Umschreibungen zu Suffizienz ist erkennbar, dass Suffizienz dabei keinen konkreten gesellschaftlichen Zielzustand, sondern eine Richtung beschreibt, welche auf verschiedenen Ebenen und durch verschiedene Akteure zu verfolgen ist. Gesellschaftlich werden sich neue Normen etablieren müssen und staatliche Massnahmen notwendig sein, beispielsweise im Rahmen der Steuer- und Subventionspolitik oder der Raum- und Mobilitätsplanung. In der Wirtschaft müssen sich neue Geschäftsmodelle und ressourcenarme Konsumangebote durchsetzen. Und auch auf individueller Ebene kann ein Beitrag zur Suffizienz geleistet werden, durch suffizienteres Handeln und einer damit zusammenhängenden Auseinandersetzung mit der Frage nach dem richtigen Mass für das gute Leben (vgl. nächstes Kapitel).

3.2 Auf individueller Ebene

Auch für die Definition von Suffizienz auf individueller Ebene kann auf die in Kapitel 2 beschriebenen Legimitationsansätze und in Kapitel 3.1 beschriebenen Zugänge Bezug genommen werden:

- Suffizienz als quantitatives Pendant zu Effizienz und Konsistenz und in diesem Zusammenhang die Definition von Verhaltensweisen auf individueller Ebene, welche eine Verringerung und Nutzungsänderung des ressourcenintensiven Verhaltens beinhalten (enger Zugang).
- Suffizienz als Beitrag zur Auseinandersetzung mit dem Verständnis eines guten Lebens und in diesem Zusammenhang die Beleuchtung der Frage, inwiefern ein weniger ressourcenintensives Verhalten kompatibel ist mit einem guten Leben oder nicht, sowie die Aufwertung von Alternativen, welche per se einen geringen Ressourcenaufwand aufweisen und einen Beitrag zum guten Leben leisten können (weiter Zugang).

Die Orientierungen in Wirtschaft, Politik und Gesellschaft, welche auf der allgemeinen Ebene kurz beleuchtet wurden, werden an dieser Stelle nicht weiter betrachtet. Die präsentierten Rahmenbedingungen sind für die Förderung individuellen Verhaltens zentral. Auch stellt sich die Frage nach der Akzeptanz und Unterstützung von Suffizienz fördernden politischen oder wirtschaftlichen Massnahmen durch Individuen und die Bevölkerung. Dieser Aspekt ist jedoch nicht Forschungsgegenstand des vorliegenden Projekts. Nachfolgend wird betrachtet, welche Aspekte für die Definition von Suffizienz auf individueller Ebene von Relevanz sind.

3.2.1 Verringerung und Nutzungsänderung des ressourcenintensiven Verhaltens

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

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

Verschiedene Autoren (Hablützel, 2008; Kleinhüchelkotten, 2005; Schärer, 2012; Stengel, 2011) führen Beispiele auf, welche konkreten individuellen Verhaltensweisen in diesen Verhaltenskategorien zu Suffizienz beitragen können. Einige Beispiele von entsprechenden Einzelverhaltensweisen sind in der nachfolgenden Tabelle 3 aufgeführt.

Bereiche	Beispiele von Einzelverhaltensweisen (nicht abschliessend)	Verhaltenskategorie
Wohnen und Bau		
Wohnen: Strom	Geräte seltener nutzen	3
	Elektrogeräte teilen oder ausleihen	1
	Angemessene/kleine Anzahl und Grösse/Leistungsfähigkeit von Elektrogeräten	2
Wohnen: Warmwasser und Wärme	Geringe Wohnfläche pro Kopf / Teilen von Wohnflächen	2
	Moderate Temperierung der Wohnfläche	3
	Sparsame Warmwassernutzung	3
Mobilität		
Mobilität	Kein eigenes Fahrzeug besitzen	1
	Carsharing, Mitfahrgelegenheiten nutzen	1, 3
	Vermeidung oder Verminderung von motorisiert zurückgelegten Wegen (MIV, Flug, Zug, Bus)	3
Ernährung		
Nahrungsmittel und Verpackung	Einschränkung bzw. Verzicht auf tierische Produkte	3
	Bevorzugen von Mehr-Weg-Verpackungen	1
Weitere Güter		
Weitere Güter	Geringer Konsum neuer Güter, wie Kleider, Möbel, etc.	1
	Nutzung von Gütern für mehrere Zwecke (z.B. Ess- und Bürotisch)	1
	Reparatur zu Schaden gekommener Dinge, statt Neukauf	1
	Güter lange nutzen	1
	Verwendung langlebiger Produkte	1
	Güter teilen; leihen statt kaufen	1
	Ausgediente Güter weiterverwenden	1

Tabelle 3: Beispiele von durch das Individuum umsetzbaren Einzelverhaltensweisen, welche zu einem verringerten Ressourcenverbrauch im Sinne der Suffizienz beitragen

Aus der Tabelle ist ersichtlich, dass die Einzelverhaltensweisen unterschiedliche Umsetzungsformen darstellen:

- Verringerung, Reduktion
- teilen, tauschen, leihen
- Mehrzwecknutzung von Gütern
- Güter so lange wie möglich verwenden
- Weiterverwendung von Gütern für andere Zwecke (downcycling)
- Wahl langlebiger Güter
- reparieren, selber machen

Was die Verhaltenskategorien und die Einzelverhaltensweisen betrifft, ist folgendes zu beachten:

Beitrag zur Reduktion von Energie- und Materialverbrauch: Die Verhaltenskategorien und Einzelverhaltensweisen sind hinsichtlich der Senkung des Energie- und Materialverbrauchs pro Kopf relevant. Grundsätzlich gilt: je eher eine Verhaltensweise umgesetzt wird, desto suffizienter. Die Relevanz für die Senkung des Energie- und Materialverbrauchs ist aber je nach Verhaltensweise unterschiedlich: So kann beispielsweise mit einer vegetarischen Ernährung verhältnismässig viel an Umweltbelastungen reduziert werden, im Vergleich zum Verzicht auf einzelne Güter wie Kleidungsstücke (vgl. Jungbluth & Itten, 2012)

Relationen: Die Verhaltenskategorien und die damit verbundenen Einzelverhaltensweisen sollten möglichst additiv umgesetzt werden, damit keine Kompensationen erfolgen (Rebound-Effekte). Beispielsweise sollte das Teilen von einem Gut nicht zu einer erhöhten Nutzung dieses Guts führen. So führt beispielsweise Car-Sharing erst dann zu einer verringerten Ressourcennutzung im Sinne der Suffizienz, wenn das eigene Auto verkauft wird und Car-Sharing nicht dazu führt, dass Auto-Fahrten zurückgelegt werden, welche ohne das Angebot nicht zurückgelegt worden wären. Auch Verhaltensweisen wie reparieren von Gütern sollten nicht additional zum Kauf neuer Güter oder der Nutzung von Gütern erfolgen, sondern neue Käufe ersetzen.

Abgrenzung Effizienz/Suffizienz: Auf der Ebene der Einzelverhaltensweisen (vgl. Tabelle 3) ist die Unterscheidung, inwiefern eine Verhaltensweise zu Suffizienz oder Effizienz beiträgt, nicht immer trennscharf. Folgende Kriterien können der Abgrenzung dienen:

- *Produkte- oder Nutzerperspektive:* Aus einer Produktperspektive kann beispielsweise das Teilen oder Ausleihen eines Guts als effiziente Nutzung bezeichnet werden, weil dadurch eine bessere, also effizientere Auslastung des Produkts erfolgt. Das Teilen/Ausleihen ist aus einer Nutzerperspektive suffizient, wenn durch den Verzicht auf ein eigenes Produkt insgesamt weniger Güter pro Kopf nachgefragt werden und wenn das Teilen/Ausleihen dazu führt, dass das Produkt weniger genutzt wird.
- *Veränderte Verhaltensfolgen:* Im Gegensatz zu Verhaltensweisen, welche zu Konsistenz beitragen (z.B. Wärmenutzung aus erneuerbaren Quellen) und im Gegensatz zu Verhaltensweisen, welche Effizienz unterstützen (z.B. Einsatz effizienter Elektrogeräte)

te), führen Verhaltensweisen, welche durch eine verringerte Ressourcennutzung zu Suffizienz beitragen, aus individueller Sicht eher zu veränderten Verhaltensfolgen. So könnte die Reduktion des Fleischkonsums resp. eine vegetarische Ernährung aus ernährungsphysiologischer Sicht als effizient bezeichnet werden (Aufnahme von Eiweiss, Ballaststoffen mit geringstem Ressourcenaufwand). Die Verringerung des Fleischkonsums und die Umstellung auf eine vegetarische Ernährung können aus Sicht des Individuums jedoch veränderte (positive oder negative) Verhaltensfolgen und damit eine Veränderung bei der Bedürfnisbefriedigung nach sich ziehen (z.B. Verzicht oder Neuentdeckung gewisser Genüsse).

Tatsächlich gibt es keine Trennschärfe – so besteht bei vielen Verhaltensweisen eine Schnittmenge von Suffizienz und Effizienz. So kann die Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln als effizient bezeichnet werden, weil damit ein besser auslastbares Transportmittel gewählt wird (Produktperspektive) und eine effizientere Technologie für die Fortbewegung gewählt wird. Ein Beitrag zu Suffizienz ist die Wahl von öffentlichen Verkehrsmitteln aus individueller Sicht dann, wenn damit auf gewisse Dinge, wie Flexibilität, verzichtet wird (veränderte Verhaltensfolgen).

3.2.2 Einbezug des Verständnisses des guten Lebens

Auf individueller Ebene stellen sich analog zur allgemeinen Ebene (vgl. Kapitel 3.1) die Fragen,

- welches Mass an materiellen, ressourcenintensiven Gütern und Dienstleistungen für ein gutes Leben genügend sind,
- inwiefern die Umsetzung von Verhaltensweisen, welche eine verringerte Ressourcennutzung im Sinne der Suffizienz nach sich ziehen, auch einen Beitrag zum guten Leben leisten oder nicht oder zumindest kompatibel damit sind, und
- inwiefern einhergehend zur Reduktion bei ressourcenintensiven Gütern und Dienstleistungen eine Aufwertung von Praktiken erfolgen kann/muss, welche per se einen geringen Ressourcenaufwand aufweisen und einen Beitrag zum guten Leben leisten können, beispielsweise soziale und kulturelle Praktiken (i.F. «ressourcenarme Praktiken»).

Dabei ist zu beachten, dass ressourcenarme Praktiken, wie beispielsweise mit Freunden zusammen sein, meditieren oder gärtnern mit ressourcenintensiven Verhaltensweisen verknüpft sein können oder durch diese erst ermöglicht werden (nach Thailand fliegen, um zu meditieren; Utensilien kaufen für das Gärtnern etc.).

3.2.3 Fazit

Suffizienz auf individueller Ebene wird somit in Form folgender Verhaltenskategorien definiert:

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

Diese Verhaltenskategorien sind relevant für die Pro-Kopf-Reduktion des Volumens benötigter Material- und Energiemengen. Verschiedene Einzelverhaltensweisen (z.B. kleinere Wohnfläche, Car-Sharing, Güter reparieren) können diesen Verhaltenskategorien zugeordnet werden. Diese Einzelverhaltensweisen stellen ausserdem unterschiedliche Umsetzungsformen dar, nämlich: Verringerung, Reduktion; teilen, tauschen, leihen; Mehrzwecknutzung von Gütern; Güter so lange wie möglich nutzen; Weiterverwendung von ausgedienten, älteren Gütern für andere Zwecke (downcycling); Wahl langlebiger Güter; reparieren, selber machen.

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

Einen Beitrag zum guten Leben leisten kann auch eine Aufwertung von Tätigkeiten, welche nur wenige Ressourcen verbrauchen, wie beispielsweise aus dem kulturellen oder sozialen Bereich (i.F. «ressourcenarme Praktiken»). Solche Praktiken sind zwar hinsichtlich der Senkung des Material- und Energieverbrauchs nicht zwingend notwendig, können jedoch einen Beitrag zu einem zufriedenstellenden Leben leisten.

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

Forschungsgebiete und theoretische Grundlagen

4 Übersicht

In diesem Kapitel wird eine Übersicht über die Forschungsgebiete und die theoretischen Grundlagen gegeben, welche in der Literaturanalyse als relevant identifiziert wurden, um die für dieses Grundlagenprojekt formulierten Fragestellungen zu beantworten. In Kapitel 4.1 wird eine Übersicht über die identifizierten Forschungsgebiete gegeben, in Kapitel 4.2 wird aufgezeigt, welche theoretischen Grundlagen berücksichtigt werden.

4.1 Übersicht über die Forschungsgebiete

Anlehnend an die im vorherigen Kapitel hergeleitete Definition von Suffizienz auf individueller Ebene wurden Forschungsgebiete identifiziert, welche dazu beitragen, die für dieses Grundlagenprojekt formulierten Fragestellungen zu beantworten (vgl. Kapitel 1.1.2). Von Interesse waren Forschungsgebiete:

- welche sich mit konkreten *Operationalisierungen*²⁵ der oben geschilderten Verhaltenskategorien und Einzelverhaltensweisen sowie deren Umsetzungsformen (Verringerung, reparieren, etc.) auseinandersetzen;
- die *Einflussfaktoren* darauf untersuchen;
- die *Auswirkungen* auf die Zufriedenheit mit dem Leben untersuchen;
- die untersuchen, welches *Mass* an Ressourcen und materiellen Gütern und Dienstleistungen als genügend und zufriedenstellend betrachtet werden sowie untersuchen wie sich ein solches Mass entwickelt.

Die im Kapitel 3.2 definierten Verhaltenskategorien, Einzelverhaltensweisen und Umsetzungsformen können sowohl als Konsumverhalten wie auch als umweltrelevantes Verhalten beschrieben werden:

Konsumverhalten: Kauf und Gebrauch von Gütern, Dienstleistungen, Material und Energie. (Schreurs, 2010)

Umweltrelevantes Verhalten: Verhaltensweisen, die Material und Energie verbrauchen. (Artho et al., 2012)

Entsprechend sind sowohl Erkenntnisse aus der Forschung zu Konsumverhalten (z.B. consumer behavior research) als auch aus der Forschung zu umweltrelevanten Verhalten (z.B. environmental psychology) von Interesse:

²⁵ Unter Operationalisierung wird eine Menge hinreichend genauer Anweisungen verstanden, nach denen Untersuchungseinheiten (z.B. Personen) den Kategorien einer Variablen zugewiesen werden (z.B. Kategorien von Schulabschlüssen für die Operationalisierung der Variable «Schulbildung»). (Diekmann, 2007)

- *Forschung zu umweltrelevanten Verhalten*: Die Forschung zum umweltrelevanten Verhalten ist sehr umfassend. Im Bericht «FP-1.4 Wissenschaftsbeitrag» der Energieforschung Stadt Zürich (Artho, Jenny, & Karlegger, 2012) sind die wichtigsten sozialpsychologischen Grundlagen zum umweltrelevanten Handeln zusammengefasst. Das darin entwickelte Handlungsmodell integriert die wichtigsten Einflussfaktoren auf das umweltrelevante Verhalten und gliedert diese in die Dimension des Wollens (egoistische, soziale und moralische Motive), des Könnens (Verhaltenskontrolle durch Verhaltensgelegenheiten und -fähigkeiten) und des Tuns (Absichten, Vorsätze und Handeln). Eine Metaanalyse von Bamberg and Möser (2007) basierend auf 57 Stichproben bestätigt die Relevanz dieser Einflussfaktoren. Die allermeisten dieser Faktoren werden für die Erklärung einzelner Verhaltensweisen herbeigezogen und werden situations- und verhaltensspezifisch erhoben (z.B. soziale Norm oder Einstellung bzgl. eines einzelnen Verhaltens). Betrachtet man die in Kapitel 3.2 definierten Einzelverhaltensweisen isoliert, sind diese Faktoren somit zentral. In der Forschung zum umweltrelevanten Verhalten wurden auch Studien durchgeführt, welche die Ausführung mehrerer Verhaltensweisen im Sinne von Handlungsmustern oder Lebensstilen betrachten (vgl. Artho et al., 2012). In diesem Fall wurden übergeordnet wirksame Einflussfaktoren einbezogen, wie beispielsweise Lebensumstände der Personen (z.B. sozioökonomische Ressourcen) oder Wertorientierungen, welche auf mehrere Verhaltensweisen gleichzeitig wirken und so ganze Handlungsmuster und Lebensstile beeinflussen (Steg, Van den Berg, & Groot, 2012).
- *Forschung zu Konsumverhalten*: Die Forschung zum Konsumverhalten beschäftigt sich damit, wie und warum Individuen, Gruppen oder auch Organisationen Produkte und Dienstleistungen auswählen und nutzen, um Bedürfnisse zu befriedigen und welche Auswirkungen diese Entscheidungen auf das Individuum oder die Gesellschaft haben. Einbezogen werden dabei Grundlagen aus verschiedenen Disziplinen, wie der Psychologie, Ökonomie oder Anthropologie. Der grösste Teil der Forschung mit Fokus auf dem Individuum beschäftigt sich damit, warum oder warum nicht eine bestimmte Konsumhandlung durchgeführt wird und wie entsprechend bestimmte Konsumhandlungen gefördert werden können. In den letzten 10 bis 20 Jahren wurde aber auch vermehrt an die Kritik am übermässigen Konsum in den Konsumgesellschaften angeknüpft und es wurden zunehmend auch Konsum- und Lebensstile betrachtet, welche für einen gemässigten oder geringeren Konsum stehen.

Für das Verständnis von Suffizienz, wie in Kapitel 3.2 definiert, kann auf beide Forschungsströmungen zurückgegriffen werden. Im Fokus stehen dabei Forschungsbeiträge, die nicht Einzelverhaltensweisen, sondern Konsumniveaus (Ausmass/Höhe und Struktur des Konsums) sowie Handlungsmuster (Ausführung bestimmter Typen von Verhaltensweisen) und Lebensstile²⁶ betrachten, welche die Umsetzung der in Kapitel 3.2 definierten Verhaltenskategorien (inkl. Einzelverhaltensweisen) beinhalten. Diese Per-

²⁶ Unter Lebensstil versteht man gemäss Lange (2005) und Reusswig (1994) eine bestimmte Organisationsstruktur des individuellen Alltagslebens. Ein Lebensstil ist demnach ein regelmässig wiederkehrender Gesamtzusammenhang von Verhaltensweisen, Meinungen, Wissensbeständen und bewertenden Einstellungen eines Menschen innerhalb gegebener sozioökonomischer Grenzen.

spektive wurde gewählt, weil a) die Grundlagen für die Erklärung von Einzelverhaltensweisen bereits umfassend sind und b) individuelle Suffizienz, gemäß der Definition von 3.2 und vor dem Hintergrund der Legitimation von Suffizienz (vgl. Kapitel 2), mehr als nur die Umsetzung einzelner Verhaltensweisen umfasst. Vielmehr stellt Suffizienz eine Verhaltensausrichtung dar, welche einerseits zur Reduktion von Material- und Energiemengen beiträgt und andererseits mit der Reflexion verknüpft sein muss, wie ein Leben mit verringertem Material- und Energieverbrauch auch ein zufriedenstellendes Leben sein kann.

Entsprechend wurden Beiträge aus der Forschung zu Konsumverhalten und umweltrelevanten Verhalten berücksichtigt, welche sich mit Konsumniveaus, Handlungsmustern, und Lebensstilen beschäftigen, und welche die in Kapitel 3.2 interessierenden Verhaltenskategorien betrachten.

	Einzelverhaltensweisen	Handlungsmuster	Konsumniveaus	Lebensstile
Forschung zu Konsumverhalten	X	√	√	√
Forschung zu umweltrelevanten Verhalten	X	√	√	√

Aufgrund dieser Perspektive wurden die nachfolgenden Forschungsgebiete als relevant identifiziert:

- *Forschung zu Genügsamkeit und Sparsamkeit:* Die Themen Genügsamkeit (engl. frugality) und Sparsamkeit (engl. thrift) wurden in verschiedenen Wissenschaftsgebieten untersucht und reflektiert. Seit rund 20 Jahren wird Genügsamkeit und Sparsamkeit auch als individuelle Eigenschaft und als Verhaltenspraxis erforscht. Im Zentrum steht dabei die Analyse eines genügsamen Konsums, wobei auch die in Kapitel 3.2 als für die Suffizienz relevant identifizierten Umsetzungsformen (z.B. /Verringerung, Mehrzwecknutzung, reparieren etc.) betrachtet werden. Verschiedene Studien untersuchten, wovon Genügsamkeit und Sparsamkeit beeinflusst wird, wie sie sich als (psychologische) Eigenschaft oder als Verhaltensmuster manifestieren und wie sie sich auf (weitere) Verhaltensmuster und die Zufriedenheit auswirken.
- *Forschung zu Antikonsum:* Nachdem das «Nicht-Konsumieren» und «Weniger konsumieren» in der Forschung zu Konsumverhalten lange ignoriert wurde, entstanden in den letzten 10 Jahren verschiedene Beiträge unter dem Stichwort «Anti-Konsum» zur Frage, warum Konsument/innen ihre Konsumniveaus generell senken oder bestimmte Konsumtätigkeiten ganz vermeiden. In vorwiegend qualitativen Studien wurden verschiedene Arten des «Anti-Konsums» und Motive dafür erörtert. Wie auch bei Genügsamkeit und Sparsamkeit werden dabei auch die für Suffizienz als relevant identifizierten Umsetzungsformen betrachtet.
- *Forschung zu einfachen Lebensstilen:* Seit mehreren Jahrzehnten gibt es die Bewegungen des «Voluntary Simplicity» und des «Downshifting», welche eine Einschränkung des Konsums («living with less») und im Gegenzug eine Suche nach einem sinnhaften und nachhaltigen Leben mit hoher Lebensqualität propagieren. Wissen-

schaftliche Studien zu diesen Bewegungen untersuchen, aus welchen Beweggründen ein solcher Lebensstil gewählt wird, wie dieser Lebensstil genau aussieht und inwiefern ein zufriedenstellendes Leben dadurch erreichbar wird.

- *Forschung zu Anspruchsniveau und Tretmühleneffekten*: Mit Suffizienz ist die Frage nach dem «genügenden» oder «richtigen» Mass von Gütern und Dienstleistungen verbunden. Theorien zum Anspruchsniveau und Erkenntnisse zu psychologischen Vergleichs- und Gewöhnungseffekten (sog. Tretmühleneffekte) in Bezug auf Konsumniveaus liefern Hinweise darüber, warum oder warum nicht Konsumniveaus von Individuen als ausreichend wahrgenommen werden und inwiefern sich diese Wahrnehmungen verändern können.

In diesen Forschungsgebieten wurden teilweise eigene Konstrukte und theoretische Erklärungsansätze entwickelt. Teilweise wurde auf bestehende theoretische Grundlagen aus anderen Forschungsgebieten zurückgegriffen. Für das Verständnis der Ergebnisse der Literaturanalyse ist es deshalb wichtig, die wesentlichen Züge dieser bestehenden theoretischen Grundlagen zu kennen.

4.2 Übersicht über die theoretischen Grundlagen

Die in den oben aufgelisteten Forschungsgebieten verwendeten Erklärungsansätze beziehen insbesondere Theorien und Konstrukte der Bedürfnis- und Werteforschung ein sowie der Forschung, welche sich damit beschäftigt, was für ein gutes Leben ausschlaggebend ist und wie dies erfasst werden kann (i. F. «Lebensbewertung»). Diese theoretischen Grundlagen werden daher näher betrachtet:

- *Lebensbewertung*: Es bestehen verschiedene wissenschaftliche Ansätze, um zu beschreiben und zu messen, ob das Leben einer Person als positiv bewertet werden kann oder nicht, und welche Faktoren dabei eine Rolle spielen. Dabei wurden verschiedene Konzepte und Begrifflichkeiten entwickelt, welche zur Bewertung des Lebens verwendet werden (Lebensqualität, Lebenszufriedenheit, Glück etc.).
- *Bedürfnisse*: Bedürfnisse stellen grundlegende motivationale Strukturen dar, welche zugleich Handlungsmuster und Lebensstile wie auch die Lebensbewertung beeinflussen. Bedürfnisse gelten als biologisch verankerte motivationale Triebfedern. Zu den Bedürfnissen bestehen verschiedene Konzepte und Begrifflichkeiten.
- *Werte*: Werte stellen ebenfalls motivationale Strukturen dar, welche zugleich Handlungsmuster und Lebensstile wie auch die Lebensbewertung beeinflussen. Werte sind gesellschaftlich, biographisch und durch das soziale Umfeld geprägte Leitprinzipien, welche dann Anwendung finden, wenn weitergehende Reflexionen darüber gemacht werden, was im Leben wichtig ist oder nicht. Zu den Werten bestehen verschiedene Konzepte und Begrifflichkeiten.

Die Darstellung dieser theoretischen Grundlagen (Kapitel 5) erfolgt nach folgendem Muster:

- *Definitionen*: Zentrale Konstrukte werden kurz beschrieben und voneinander abgegrenzt.
- *Grundmechanismen der Theorien*: Wichtige Grundmechanismen der Theorien werden umschrieben.
- *Relevanz für das Konsumverhalten und das umweltrelevante Verhalten*: Es wird aufgezeigt, welche Relevanz die Theorien grundsätzlich für das Konsumverhalten und das umweltrelevante Verhalten aufweisen und die wichtigsten Erkenntnisse dazu aufgezeigt.
- *Zusammenhänge zwischen den theoretischen Grundlagen*: Die Zusammenhänge zwischen den theoretischen Grundlagen werden beleuchtet. So wird bei den Bedürfnissen und Werten wird aufgezeigt, welche Bedeutung diese für die Lebensbewertung aufweisen. Ausserdem wird beschrieben, inwiefern Werte und Bedürfnisse miteinander zusammenhängen.

Eine Einführung in diese theoretischen Grundlagen ist für das Verständnis der in den Forschungsgebieten präsentierten Erkenntnisse zielführend, da die Grundlagen für Erklärungen herbeigezogen werden. Ausserdem fördern die theoretischen Grundlagen ein grundsätzliches Verständnis darüber, wie unsere Handlungs- und Lebensausrichtung in einer Wechselwirkung mit kulturell und biographisch geprägten Leitlinien (Werte) und biologisch verankerten Treibern (Bedürfnissen) stehen und über welche Mechanismen unser Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit u.a. dadurch beeinflusst werden.

4.3 Fazit

Die nachfolgende Figur 6 gibt einen Überblick über die identifizierten Forschungsgebiete und die damit verknüpften theoretischen Grundlagen. Aus der Figur ist ersichtlich, dass die für Suffizienz relevanten Verhaltenskategorien Anschaffung und Nutzung in allen Forschungsgebieten ein Thema ist. Die ebenfalls für Suffizienz relevante Verhaltenskategorie der Dimensionierung wird in drei Forschungsgebieten mit berücksichtigt. Ressourcenarme Praktiken werden nur im Forschungsgebiet der einfachen Lebensstile betrachtet.

Ebenfalls aus der Figur ersichtlich ist, dass in allen Forschungsgebieten sowohl der enge wie auch der weite Zugang zu Suffizienz abgedeckt wird, indem einerseits eine Verringerung des ressourcenintensiven Verhaltens betrachtet wird (enger Zugang) und andererseits das Thema des «guten Lebens» mit berücksichtigt wird (weiter Zugang).

In allen Forschungsgebieten wird auf theoretische Grundlagen zur Lebensbewertung und/oder zu Bedürfnissen und/oder Werten Bezug genommen.

Übersicht über die relevanten Forschungsgebiete und theoretischen Grundlagen

Suffizienzzugang		Verhaltenskategorien	Forschungsgebiete				Theoretische Grundlagen aus anderen Forschungsgebieten
weit	eng		Genügsamkeit / Sparsamkeit	Anti-Konsum	Einfache Lebensstile	Anspruchsniveau / Tretmühlen	
							 Lebensbewertung Bedürfnisse Werte
		Anschaffung					
		Dimensionierung					
		Nutzung					
		Betrachtung von ressourcenarmen Praktiken					

econcept

Figur 6: Übersicht über die relevanten Forschungsgebiete und theoretischen Grundlagen und die damit abgedeckten Verhaltenskategorien und Suffizienzzugang

Die theoretischen Grundlagen und die wichtigsten Erkenntnisse aus den Forschungsgebieten werden in den nachfolgenden Kapiteln 5 und 6 präsentiert. Anschliessend werden im Kapitel 7 die in den Forschungsgebieten identifizierten Konstrukte miteinander verglichen.

5 Theoretische Grundlagen

In diesem Kapitel werden theoretische Grundlagen beschrieben, welche in den betrachteten Forschungsgebieten (Kapitel 6) für Erklärungsansätze genutzt werden. In Kapitel 5.1 werden die wichtigsten Ansätze und Konzepte vorgestellt, welche genutzt werden, um zu bewerten, ob das Leben einer Person aufgrund bestimmter objektiver Merkmale oder aus subjektiver Sicht als positiv bewertet werden kann oder nicht. Auch wird darauf eingegangen, wie diese Bewertung beeinflusst wird und in welchem Zusammenhang die Lebensbewertung mit dem Konsumverhalten und dem umweltrelevanten Verhalten steht. Kapitel 5.2 widmet sich den Bedürfnissen und gibt einen Überblick über Definitionen und Kategorisierungen von Bedürfnissen. Auch wird die motivationale Bedeutung von Bedürfnissen beleuchtet sowie deren Bedeutung für die Lebensbewertung, das umweltrelevante Verhalten und das Konsumverhalten. Kapitel 5.3 gibt einen Überblick über Werte: Es werden verschiedene Wertetheorien mit unterschiedlichen Werten präsentiert und deren Bedeutung für die Lebensbewertung, das umweltrelevante Verhalten und das Konsumverhalten aufgezeigt.

5.1 Lebensbewertung

5.1.1 Ansätze und Konzepte der Lebensbewertung

Es bestehen verschiedene wissenschaftliche Ansätze, um zu beschreiben und zu messen, ob das Leben einer Person als positiv bewertet werden kann oder nicht. Dazu gehören objektive Ansätze mit den Konzepten des Lebensstandards und der Lebensqualität, welche versuchen, den Lebensstandard resp. die Lebensqualität mittels objektiver Merkmale zu erfassen. Weiter gibt es subjektive Ansätze, bei denen subjektive Beurteilungen von Individuen im Vordergrund stehen, wie die Lebenszufriedenheit (engl. life satisfaction), das subjektive Wohlbefinden (engl. subjective well-being) und das Glück (happiness). Nachstehend werden diese Konzepte kurz erläutert.

Objektive Ansätze

- *Lebensstandard*: Unter diesem Begriff werden die materiellen Lebensgrundlagen einer Person, eines Haushalts oder auch einer ganzen Gesellschaft angesprochen. In einem engeren, ökonomischen Verständnis wird versucht, den Lebensstandard mit Bezug auf Einkommen, Vermögen und Güterausstattung direkt in monetären Grössen auszudrücken. Oftmals werden aber auch weitere Merkmale, wie Arbeits- und Wohnbedingungen als Elemente des Lebensstandards betrachtet. In jedem Fall geht es um objektive, direkt beobachtbare und quantifizierbare Merkmale (Diewald, 1990). Ein Ansatz zur Erfassung des Lebensstandards ist beispielsweise der sogenannte «sozialwissenschaftliche Lebensstandardansatz», mittels dem bei einer repräsentativer Stichprobe von Haushalten erfragt wird, welche objektiven Merkmale aus ihrer Sicht

zum notwendigen Lebensstandard gehören²⁷ und überprüft wird, wie viele und welche Haushalte über diese Merkmale verfügen (Andress, 2008).

- *Lebensqualität*: Gegenüber dem mehr oder weniger eindimensionalen Begriff des Lebensstandards wird unter dem Begriff der Lebensqualität die Mehrdimensionalität der für das menschliche Wohlbefinden bedeutsamen Lebensbedingungen betont. Neben den materiell-ökonomischen Grundlagen werden andere, vor allem auch immaterielle Güter berücksichtigt, beispielsweise der Grad der Demokratisierung, gesellschaftliche Partizipationsangebote, soziale Integration, soziale Sicherheit, Gesundheitszustand der Bevölkerung und Möglichkeiten der Selbstverwirklichung (Fuchs-Heinritz, Lautmann, Rammstedt, & Wienold, 1995). Aus subjektiver, individueller Sicht umfasst Lebensqualität weniger die objektive Verfügbarkeit von materiellen und immateriellen Dingen, sondern den Grad, mit dem ein vom Einzelnen erwünschter Zustand an körperlichem, psychischem und sozialem Befinden auch erreicht wird (Schumacher, Klaiberger, & Brähler, 2003). Wird Lebensqualität als individuumbezogenes Konzept erfasst, besteht keine klare Abgrenzung mehr zu Konzepten der subjektiven Ansätze (vgl. nächste Abschnitte).

Subjektive Ansätze

- *Lebenszufriedenheit*: Die Lebenszufriedenheit umfasst die Einschätzung der allgemeinen Lebenslage einer Person durch sie selbst (Lucas & Diener, 2004). Die Einschätzung der Lebenszufriedenheit (engl. satisfaction with life oder life satisfaction) stellt einen themenübergreifenden Bewertungsprozess darüber dar, wie zufrieden eine Person generell mit ihrem Leben ist. Die Lebenszufriedenheit ist dabei kein momentaner Zustand und auch nicht abhängig von momentanen Gefühlen, sondern das Ergebnis eines Nachdenkens über die eigene Lage (Diener, Emmons, Larsen, & Griffl, 1985). Lebenszufriedenheit bezieht sich dabei auf subjektive Standards und schließt die Bewertung ganz verschiedener Bereiche ein, wie beispielsweise Gesundheit, ökonomische Situation, Beruf/Ausbildung, Familie, Freundschaft, persönliche Weiterentwicklung oder Lebensumgebung (Rojas, 2006). In der psychologischen Forschung wird die Lebenszufriedenheit mit allgemeinen Fragen, etwa «Alles in allem, wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Leben?» gemessen (Lucas & Diener, 2004). Auch wird die Zufriedenheit mit den verschiedenen Bereichen des Lebens (domain satisfaction) gemessen (Rojas, 2006).
- *Subjektives Wohlbefinden*: Das subjektive Wohlbefinden (engl. subjective well-being) ist ein in der Psychologie²⁸ häufig verwendetes Konstrukt, welches das Wohlbefinden von Personen aus ihrer subjektiven Sicht erfasst. Es umfasst verschiedene Komponenten in einer hierarchischen Struktur (Lucas & Diener, 2004): Auf der obersten Ebene steht eine Gesamtevaluation des eigenen Lebens. Da diese schwierig zu er-

²⁷ Hierfür wird auf einer vier-stufigen Skala erfragt, was als 1) überhaupt nicht notwendig bis 4) unbedingt notwendig angesehen wird. Dazu gehören beispielsweise Dinge wie: Farbfernseher, Waschmaschine, eine warme Mahlzeit am Tag, Fleisch/Fisch alle 2 Tage, Auto, einmal abends ausgehen alle 2 Wochen, einwöchige Urlaubsreise/Jahr.

²⁸ Die Forschungsrichtung die sich damit befasst, wird «positive Psychologie» genannt (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

fassen ist, werden in der Regel sogenannte «tiefere Konstrukte» gemessen, wobei hier oftmals unterschieden wird zwischen einer affektiven und kognitiven Dimension. Bei der affektiven Dimension liegt der Fokus auf der emotionalen Qualität des Alltagslebens, wobei danach gefragt wird, wie häufig gewisse Emotionen und Stimmungen im Alltag auftreten.²⁹ Für die Messung der affektiven Dimension werden verschiedene Konzepte genutzt, wie beispielsweise Glück (engl. happiness) und Freude (engl. enjoyment) oder Sorgen, Traurigkeit und Stress (vgl. Kahneman & Deaton, 2010). Die kognitive Dimension umfasst die Beurteilung der im vorangehenden Abschnitt besprochenen Lebenszufriedenheit. Diese wird auf einer allgemeinen Ebene erfasst oder für spezifische Bereiche des Lebens. Die Evaluation der Lebenszufriedenheit ist konzeptuell unabhängig von den Affekten. Auch wenn ein Leben insgesamt gut läuft, wird man trotzdem positive und negative Emotionen und Stimmungen erleben. Ein Überblick über die Komponenten des subjektiven Wohlbefindens und Möglichkeiten für deren Messung findet sich beispielsweise in Durayappah (2011).

- *Glück*: Unter dem Begriff «Happiness» finden sich wissenschaftliche Beiträge aus der Philosophie, Soziologie, Ökonomie und Psychologie. In der Ökonomie wird Happiness teilweise konzeptionell ähnlich verwendet wie die Lebenszufriedenheit, also die kognitive Dimension des subjektiven Wohlbefindens. In der Psychologie ist Happiness meist ein Teil des affektiven Wohlbefindens (siehe vorheriger Abschnitt). In neueren Studien werden für diese affektive Dimension des Glücks Differenzierungen angestrebt, wobei sich vor allem die Differenzierung in «hedonistische Freude» (engl. hedonic enjoyment) und «Eudaimonia» findet (Waterman, Schwartz, & Conti, 2008): Die hedonistische Freude drückt sich in positiven Gefühlen aus, wenn man erwünschte Objekte, Dinge oder Verhaltensmöglichkeiten erhält. Eudaimonia ist assoziiert mit dem Tun von Etwas, was man als wichtig erachtet und mit Dingen, welche man als wichtig zu Haben wahrnimmt. Eudaimonia ist ein subjektiver Gefühlszustand wenn man das eigene Tun im Einklang mit den eigenen Zielen und Potenzialen steht. Damit besteht auch ein Zusammenhang zum Konzept der intrinsischen Motivation (vgl. 5.2.3), insofern, dass intrinsisch motivierte Handlungen Eudaimonia auslösen können (Biswas-Diener, Kashdan, & King, 2009; Waterman et al., 2008).

5.1.2 Zentrale Einflussgrößen und Wechselwirkungen

Eine der wichtigsten Frage in den Forschungsdisziplinen, welche sich mit der Lebensbewertung beschäftigen, ist die diejenige, welche Faktoren diese beeinflussen. In der psychologischen Forschung zum subjektiven Wohlbefinden beschäftigte man sich intensiv mit dieser Frage. Lucas & Diener (2004) fassen die Einflussfaktoren wie folgt zusammen:

- *Demographische und situationale Charakteristiken*: Soziodemographische Variablen (Alter, Geschlecht, Einkommen, Gesundheit) und Lebensumstände können rund 15-

²⁹ Emotionen sind positive oder negative Reaktion auf Gegebenheiten. Stimmung sind diffuse, emotionale Gefühle, die nicht unbedingt an eine Gegebenheit gekoppelt sind (Lucas & Diener, 2004).

20% der Varianz im subjektiven Wohlbefinden erklären. Dass der Einfluss dieser Faktoren nicht besonders gross ist, wird auch mit Adaptationsprozessen erklärt.

- *Adaptationsprozesse*: Adaptation bedeutet Gewöhnung. So machen beispielsweise glückliche Umstände, wie etwa ein Lottogewinn längerfristig nicht glücklich, da Individuen sich schnell daran gewöhnen und wieder auf das ursprüngliche Level von Wohlbefinden zurück fallen. Adaptationsprozesse sind jedoch komplex. So können gewisse Vorkommnisse, wie etwa Arbeitslosigkeit, längerfristige Auswirkungen haben. Auch kann die Adaptation ziemlich lange gehen (z.B. nach dem Tod einer nahestehenden Person). Ausserdem gibt es interindividuelle Unterschiede in der Adaptationsgeschwindigkeit.
- *Persönlichkeit*: Psychologische Persönlichkeitsmerkmale (wie Extraversion oder Neurotizismus) korrelieren mit subjektivem Wohlbefinden.
- *Zielsetzungen*: Ziele zu haben korreliert positiv mit dem subjektiven Wohlbefinden. Dabei spielen auch die Charakteristiken der Ziele und der Grade der Widersprüchlichkeit der Ziele eine Rolle.
- *Vergleichsstandards*: Wichtig sind die angewendeten Vergleichsstandard und die eigenen Erwartungen für die Evaluation des subjektiven Wohlbefindens. Studien zeigen aber auch, dass auch diese Vergleichsprozesse flexibel und interindividuell verschieden sein können.

Sich gut zu fühlen, hat auch eine Reihe positiver Auswirkungen, wie beispielsweise mehr Kooperation und Freundlichkeit, mehr Kreativität, mehr Aktivität und Energie oder weniger gesundheitliche Probleme (Lucas & Diener, 2004).

5.1.3 Bedeutung der Lebensbewertung für das Konsumverhalten und das umweltrelevante Verhalten

Es finden sich nur einige wenige Beiträge dazu, welche sich damit beschäftigen, inwiefern umweltfreundliches Verhalten mit einer positiven Lebensbewertung einhergehen kann und welche Bedeutung die Lebensbewertung für die Förderung umweltrelevanten Verhaltens hat.

Einer der neusten Beiträge dazu stammt von Hunecke (2013). Er beschäftigt sich mit dem subjektiven Wohlbefinden als Zielgrösse für die Förderung immaterieller Zufriedenheitsquellen und eines Wandels in Richtung nachhaltiger Lebensstile. Er geht davon aus, dass das zukünftige Leben in einer nachhaltigen Gesellschaft erfordert, dass dieses als positiv und angenehm bewertet wird, da ansonsten keine dauerhaften Verhaltensänderungen in Richtung postmaterielle und nachhaltige Lebensweise zu erwarten sind.

Er entwickelte die Genuss-Ziel-Sinn-Theorie, welche auf allgemeinen Strategien der guten Lebensführung basiert und welche das subjektive Wohlbefinden fördern. Er postuliert sechs psychische Ressourcen sowie damit zusammenhängende psychologische Funktionen und positive Emotionen, die einen kulturellen Wandel auf der Ebene des individuel-

len Verhaltens unterstützen können (vgl. Tabelle 4). Menschen sollen seiner Meinung nach darin unterstützt werden, diese psychischen Ressourcen zu entwickeln, welche unabhängig vom materiellen Wohlstand das subjektive Wohlbefinden sicherstellen können.

Strategie der guten Lebensführung	Psychische Ressource	Psychologische Funktion	Positive Emotion
Hedonismus	Genussfähigkeit	Erlebnisintensität statt Erlebnisvielfalt Förderung immaterieller Genussquellen	Sinnliche Genüsse Ästhetisch-intellektuelles Wohlbefinden
Zielerreichung	Selbstakzeptanz Selbstwirksamkeit	Grössere Unabhängigkeit gegenüber sozialen Vergleichsprozessen Stärkung von Handlungskompetenzen	Zufriedenheit Stolz Flow
Sinn	Achtsamkeit Sinngebung Solidarität	Orientierung an überindividuellen Zielen Motivation zu kollektiven Aktionen	Gelassenheit Sicherheit Zugehörigkeit Vertrauen

Tabelle 4: Strategien der guten Lebensführung sowie die daraus abgeleiteten psychischen Ressourcen, psychologischen Funktionen und positiven Emotionen (Hunecke, 2013)

Eine ausführliche Beschreibung der psychischen Ressourcen und ihrer Funktionen und positiven Emotionen sowie ihrer Bedeutung für das subjektive Wohlbefinden finden sich in den Beiträgen von Hunecke (2013a; 2013b). Nachstehend werden die psychischen Ressourcen und ihre Bedeutung für das umweltfreundliche Verhalten und das Konsumverhalten basierend auf Hunecke (2013a) kurz beschrieben:

- *Genussfähigkeit*: Die Steigerung der Genussfähigkeit dient im Kontext der Förderung von nachhaltigen Lebensstilen dazu, die Intensität von positiven sinnlichen Erfahrungen und damit das Wohlbefinden zu erhöhen. Die Steigerung der Genussintensitäten kann dann die Häufigkeit von Genusserfahrungen kompensieren, ohne die hedonistische Erlebnisqualität zu verringern. Dies würde dem Ziel entsprechen, weniger materielle Güter zu konsumieren und das subjektive Wohlbefinden aus der Qualität von Gütern und Dienstleistungen zu erlangen.
- *Selbstakzeptanz*: Die Selbstakzeptanz bezeichnet die Annahme der eigenen Person mit allen positiven und negativen Eigenschaften. Sie ist ein Teil des Selbstwertes einer Person, welche aus den positiven und negativen Eigenschaften resultiert, welche sich eine Person zuschreibt. Die Stärkung des Selbstwertes kommt insofern eine wichtige Bedeutung zu, als dass damit die Widerstandskraft gegenüber kompensatorischen und demonstrativen Formen des Konsums erhöht wird, indem der Einzelne unabhängiger wird von sozialen Vergleichsprozessen.
- *Selbstwirksamkeit*: Die Selbstwirksamkeit wird kurz gesagt definiert als die Gewissheit, Anforderungssituationen mit eigenen Kompetenzen bewältigen zu können. Selbstwirksamkeitserwartungen können sich sowohl darauf beziehen, den materiellen Wohlstand zu erhöhen («vom Tellerwäscher zum Millionär»), aber auch auf umweltfreundliches Verhalten. Für letzteres lässt sich die Selbstwirksamkeit erhöhen, indem handlungsbezogenes Wissen vermittelt wird und reale Handlungsmöglichkeiten geschaffen werden.
- *Achtsamkeit*: Das Konzept der Achtsamkeit stammt aus östlichen Meditationswegen und bedeutet, absichtsvoll und nicht wertend die Aufmerksamkeit auf den aktuellen Augenblick zu richten. Dies kann ein Prozess sein (Praxis der Aufmerksamkeit), als auch ein Ergebnis (das achtsame Gewahrsein). Achtsamkeit öffnet dabei den Blick für andere, nicht-selbstbezogene Werte und kann das Streben nach immer mehr materiellen Besitz begrenzen. Studien zeigen, dass die Stärkung der Achtsamkeit bei Personen die Überzeugung stärken kann, materiell genug zu haben.

- *Sinngebung*: Sinn ist die Bedeutung oder Bewertung, die wir bei einer Tätigkeit, einem Geschehen oder einem Ereignis wahrnehmen oder erleben oder herstellen. Diese Bedeutung oder Bewertung ist positiv und förderlich, verbunden mit einem positiven Gefühl. Sinn kann aus unterschiedlichen Quellen geschöpft werden, auch alltäglichen Erfahrungen. Als psychische Ressourcen ist die Sinngebung ein aktives Element. Die Wahrscheinlichkeit erhöht sich, dass bei Sinngebungsprozessen transzendente und sozial ausgerichtete Werte entdeckt bzw. gestärkt werden, die einem individualistischen Materialismus entgegenstehen, der den modernen Konsumgesellschaften zugrunde liegt. Auch kann eine individualistisch-materialistische Lebensweise durch Sinngebung bestätigt werden, jedoch scheint es schwierig, dauerhaft Sinnbezüge auf der alleinigen Grundlage eines individualistischen Materialismus abzuleiten.
- *Solidarität*: Solidarität umfasst die Übernahme einer Verantwortung für das Wohlergehen anderer Menschen und die Überzeugung, dass man als Handelnder in der Interaktion mit anderen gleichsinnig Handelnden auch eine Steigerung des Wohlbefindens bewirken kann. Die Aktivierung der Solidarität als psychische Ressource kann die Ausrichtung des Handelns auf andere Personen sicherstellen. Solidarität kann nicht nur positive Emotionen erzeugen, sondern auch das für die Lösung ökologischer Probleme notwendige kollektive Handeln fördern.

Hunecke (ebd) bezeichnet die Genussfähigkeit, die Selbstakzeptanz und die Selbstwirksamkeit als fundierende Ressourcen, die die Persönlichkeit und das Wohlbefinden durch die Verwirklichung eigener Bedürfnisse und Ziele stärkt. Da diese Ressourcen grundsätzlich auch einen materialintensiven Lebensstil fördern können, müssen die weiteren Ressourcen, als zielbildende Ressourcen bezeichnet, dazu kommen. Diese können die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass immaterielle Lebenszufriedenheitsquellen bevorzugt werden. Sie stellen keine inhaltlichen Werte dar, sondern setzen Reflexionsprozesse in Gang, welche erlauben, eine universalistische, auf andere Menschen bezogene Perspektive einzunehmen.

Auch weitere Studien legen nahe, dass ökologisches Handeln und subjektives Wohlbefinden einhergehen können. So zeigen die Befunde der empirischen Studie von Brown & Kasser (2005), dass subjektives Wohlbefinden und umweltfreundliches Verhalten positiv miteinander korrelieren, wenn sie jeweils durch eine achtsame Haltung sowie durch intrinsische Werte (vgl. übernächstes Kapitel) gestützt werden. Weitere Studien beschäftigen sich mit dem weiter oben beschriebenen Konzept der Achtsamkeit (eng. Mindfulness), wobei Amel, Manning & Scott (2009) aufzeigen, dass ein Zusammenhang zwischen einer Subskala von Mindfulness (acting with awareness) und ökologischem Verhalten besteht, aber nur wenn Umweltprobleme bereits anerkannt sind und eine Grundmotivation für umweltfreundliches Verhalten vorhanden ist.

5.1.4 Fazit

Für die Beurteilung, ob ein Leben von Individuen aufgrund ihrer objektiven Umstände oder aus ihrer eigenen subjektiven Sicht als positiv bezeichnet werden kann oder nicht, bestehen verschiedene Konzepte aus unterschiedlichen Theorien. In der Psychologie wird am häufigsten das Konzept des «subjektiven Wohlbefindens» verwendet, welches eine kognitive Bewertung der eigenen Lage beinhaltet (Lebenszufriedenheit) sowie eine affektive Bewertung zur emotionalen Qualität des Alltagslebens (u.a. Glück). Das subjektive Wohlbefinden ist von vielfältigen Einflussfaktoren abhängig und unterliegt Adaptationsprozessen. Zusätzlich sind die Einflüsse nicht eindirektional, sondern unterliegen

Wechselwirkungen. Neuere Beiträge betrachten den Zusammenhang zwischen der Lebensbewertung und umweltfreundlichen Verhalten und zeigen, dass subjektives Wohlbefinden und umweltfreundliches Verhalten kompatibel sein kann und psychische Ressourcen wie beispielsweise Achtsamkeit gleichermassen für subjektives Wohlbefinden als auch für einen weniger materiellen Lebensstil und umweltfreundliches Verhalten förderlich sind.

5.2 Bedürfnisse

5.2.1 Definition und Abgrenzung von anderen Konzepten

Der Begriff des Bedürfnisses wird in verschiedenen Disziplinen, wie der Philosophie, Ökonomie, Politologie und Psychologie verwendet³⁰. Bedürfnisse werden in diesen Disziplinen – sehr generell gesprochen – als motivationale Treiber für Handlungen diskutiert sowie in einen Zusammenhang mit der Lebensbewertung gestellt. In den Wissenschaften werden Bedürfnisse von anderen, zum Teil ähnlichen Konzepten unterschieden. Eine Unterscheidung besteht zu den sogenannten «wants», welche vor allem in der klassischen ökonomischen Literatur verwendet werden (Jackson, Jager, & Stagl, 2004a). Diese drücken persönliche Präferenzen oder Wünsche aus und werden im Gegensatz zu den Bedürfnissen als unlimitiert und unersättlich betrachtet. Auch werden Bedürfnisse unterschieden von Konzepten wie «desires», welche ein starkes Verlangen nach einem Objekt oder einer Erfahrung ausdrücken, mit dem Gefühle des Glücks oder gar der Ekstase angestrebt werden (Belk, Ger, & Askegaard, 2002). Stehen die «wants» und «desires» somit für Wünsche und Leidenschaften, sind die Bedürfnisse am ehesten als Notwendigkeiten zu beschreiben.

Exkurs: Auch umgangssprachlich wird der Begriff des Bedürfnisses in vielfältiger Weise verwendet, beispielsweise in Sätzen wie «ich habe das Bedürfnis nach mehr Platz» oder «ich brauche mehr Geld» oder «ich will ein Getränk», im englischen oftmals ausgedrückt als «I need» oder «I want». Bedürfnisse drücken in diesem Sinne verschiedenes aus: starke Wünsche, konkrete Ziele oder momentane Defizite. Bedürfnisse werden somit im Alltag zur Beschreibung aller möglichen Arten von Bestrebungen, Handlungszielen und Motiven herangezogen.

5.2.2 Kategorisierungen von Bedürfnissen

Erste Identifikation und Kategorisierung von Bedürfnissen

Als einer der ersten, welche sich mit Bedürfnissen beschäftigte, identifizierte Hull (1943) ein Set von angeborenen physiologischen Bedürfnissen (wie Bedürfnisse nach Essen, Wasser, Fortpflanzung), welche bei Defiziten Handlungen stimulierten, um Mangel zu-

³⁰ Entsprechend der Verwendung in unterschiedlichen Disziplinen wird das Konzept des Bedürfnisses im Gesundheitswesen, in der Arbeits- und Organisationspsychologie, im Konsum- und Marketingbereich, in der Pädagogik, in der Entwicklungszusammenarbeit oder der Sozialpolitik verwendet.

stände zu beheben. Viele Verhaltensweisen, wie etwa das spontane Spielen und Entdecken, konnten dadurch jedoch nicht erklärt werden, was dazu führte, dass nicht nur durch Defizite angetriebene Handlungen, sondern auch sogenannte intrinsisch motivierte Handlungen³¹ erkannt wurden. In diesem Zusammenhang wurden psychologische Bedürfnisse identifiziert. So definierte Murray (1938) ein breites Set an psychologischen Bedürfnissen wie beispielsweise Leistung, Autonomie oder Spiel. Auch der Psychologe Abraham Maslow unterschied physiologische und psychologische Bedürfnisse, wie beispielsweise Schlaf (physiologisch) oder Zugehörigkeit (psychologisch). Maslow (1954) bezeichnete ausserdem «höhere» und «niedrigere» Bedürfnisse. Die höheren Bedürfnisse sind – im Gegensatz zu den niedrigen Bedürfnissen – nicht zwingend für das Überleben notwendig und stellen Potenziale für menschliches Wachstum dar. Entsprechend werden die Bedürfnisse auch als Defizitbedürfnissen (niedrige Bedürfnisse) und Wachstumsbedürfnisse (höheren Bedürfnisse) bezeichnet (Maslow, 1954).

Aus diesen frühen Bedürfnistheorien ist ersichtlich, dass Bedürfnisse nicht nur konkret bezeichnet wurden, sondern diese auch hinsichtlich ihrer Funktionen und Art kategorisiert wurden (physiologisch/psychologisch, Defizit/Potenzial, niedrig/höher liegend).

Neuere Kategorisierungen

Seit Maslow wurden das Konzept des Bedürfnisses und der Versuch weiterer Differenzierungen und Kategorisierungen je nach Disziplin unterschiedlich intensiv weiterverfolgt. In der Psychologie wurde nach der sogenannten kognitiven Wende in den 1970er Jahren das Konzept des Bedürfnisses kaum mehr aufgegriffen (Krapp, 2005, Deci & Ryan, 2000). Es wurde keine Veranlassung gesehen, über die Bedürfnisse im Sinn von grundlegenden motivationalen Antriebskräften weitere Aussagen zu generieren, da dies aus Sicht der Forschenden kein erklärungsbedürftiger Sachverhalt mehr war. Von Interesse waren vielmehr die daraus resultierenden Prozesse der Zielauswahl und Zielerreichung von Handlungen. Einige der wenigen Psychologen, welche das Konzept der psychologischen Bedürfnisse nach wie vor weiterverfolgen, sind Edward Deci und Richard Ryan, welche das Konzept nicht nur im Hinblick auf zielgerichtetes Handeln, sondern insbesondere auch unter dem Gesichtspunkt des subjektiven Wohlbefindens betrachten und hierfür drei zentrale psychologische Bedürfnisse identifizierten, nämlich die soziale Eingebundenheit, Kompetenz/Selbstwirksamkeit und Autonomie/Selbstbestimmung.

Ferner werden Bedürfnisse in den Disziplinen der Ökonomie, Philosophie und Politikwissenschaften weiterhin verwendet, als Indikatoren, Bedingungen oder Zielzustände für das Wohlergehen von Individuen und Gesellschaften. Wichtige Kategorisierungen stammen von Max-Neef et. al (1991), Doyal & Gough (1991) und Skidelsky & Skidelsky (2013).

Vergleich von Kategorisierungen

Die nachstehende Tabelle 5 führt die am häufigsten verwendeten Kategorisierungen von Bedürfnissen aus unterschiedlichen Disziplinen auf.

³¹ Interessensbestimmte Handlungen, welche keine externen Anstösse oder Konsequenzen bedürfen.

	Psychologie		Ökonomie/Politik/Philosophie		
	Maslow (1954)	Deci & Ryan (div.)	Max-Neef et al. (1991)	Doyal & Gough (1991)	Sidelsky & Sidelsky (2013)
Physiologie/ Subsistenz	Physiologische Bedürfnisse wie Schlaf	-	Subsistenz	Gesundheit	Gesundheit
Schutz/Sicherheit	Sicherheitsbedürfnisse	-	Schutz	-	Sicherheit
Verbindung zu Anderen	Soziale Bedürfnisse wie Zugehörigkeit, Liebe	Soziale Eingebundenheit	Zuneigung	-	Freundschaft
Partizipation	-	-	Partizipation	-	-
Verstehen	-	-	Verstehen	-	-
Identität	-	-	Identität	-	Persönlichkeit
Kreation	-	-	Kreation	-	-
Müssigkeit	-	-	Müssigkeit	-	Müsse
Kompetenz/ Selbstwirksamkeit	-	Kompetenz / Selbstwirksamkeit	-	-	-
Ansehen/ Wertschätzung	Wertschätzungsbedürfnisse	-	-	-	Respekt
Freiheit/Autonomie	-	Autonomie/ Selbstbestimmung	Freiheit	Autonomie	-
Selbstverwirklichung	Selbstverwirklichung (Entfaltung Potenzial)	-	-	-	-
Harmonie mit Natur	-	-	-	-	Harmonie mit Natur

Tabelle 5: Kategorisierungen von Bedürfnissen in verschiedenen Disziplinen

Die Auflistung in der Tabelle macht ersichtlich, dass die Kategorisierungen oftmals ähnlich sind, zeigt jedoch auch, dass es keine eindeutige und ultimative Liste von Bedürfnissen gibt und eine Heterogenität zwischen und innerhalb der Disziplinen zu finden ist.³²

Einige der Kategorisierungen enthalten auch Faktoren oder Befähigungen, welche zur Bedürfnisbefriedigung beitragen (in der Tabelle nicht aufgeführt). So beschreiben beispielsweise Max-Neef et al. (1991) bedürfnisbefriedigende Faktoren (sog. «satisfiers»). Diese können, müssen aber keine materiellen Güter beinhalten. Sie stellen auch politische und soziale Strukturen, subjektive Werte und Normen, Kontexte oder Verhalten dar, mit denen die Bedürfnisse realisiert werden können. Max-Neef et al. (1991) weisen jedoch drauf hin, dass es keine 1-zu-1-Korrespondenz zwischen Bedürfnissen und den bedürfnisbefriedigenden Faktoren gibt³³. Mit der Unterscheidung zwischen Bedürfnissen und bedürfnisbefriedigenden Faktoren wollen Max-Neef et al. auch die häufige Kritik an der Kulturabhängigkeit von Bedürfnissen auflösen: So seien die grundlegenden Bedürfnisse fundamental, endgültig und kulturunabhängig. Was kulturell variieren könne, seien die bedürfnisbefriedigenden Faktoren.

³² Auch ist die Auflistung nicht abschliessend. Es bestehen weitere Kategorien oder aber auch Ergänzungen zu den Kategorien. So postuliert etwa Csikszentmihalyi (2000; 2003) die Existenz von sogenannten *Erfahrungsbedürfnissen*. Damit ist das Bedürfnis gemeint, das Bewusstsein in einem organisierten Zustand aufrechtzuerhalten. Auf diese Weise wird verhindert, dass sich unsere Aufmerksamkeit den eigenen Defiziten zuwendet und so schlechte Stimmung entsteht

³³ Sie unterscheiden zudem bei den Satisfiers verschiedene Kategorien: Zum einen spezifiziert er zerstörende Faktoren, welche die Eigenschaft haben, die erwünschte Realisierung eines Bedürfnisses zu verhindern und zudem Versuche auf Verwirklichung anderer Bedürfnisse zu beeinträchtigen. Ferner definiert er Pseudo-satisfiers, welche ein falsches Gefühl der Bedürfnisbefriedigung auslösen und kurzfristig ebenfalls zur gänzlichen Verhinderung der Realisierung eines Bedürfnisses beitragen können. Eine dritte Form sind unterdrückende satisfiers, welche sich durch eine Überbefriedigung eines Bedürfnisses auszeichnen, womit die Verwirklichung anderer Bedürfnisse vernachlässigt wird. Viertens gibt es singuläre satisfiers, welche nur der Realisierung eines einzelnen Bedürfnisses dienen. Abschliessend existieren synergetische satisfiers, welche mehrere Bedürfnisse simultan zu realisieren vermögen.

Exkurs: Auch umgangssprachlich werden Bedürfnisse in verschiedener Art und Weise kategorisiert, wie ein Blick in verschiedene Online-Lexika wie Wikipedia zeigt. Diese werden beispielsweise nach folgenden Kategorien gruppiert:

- *Dringlichkeit:* Existenzbedürfnisse (z.B. Nahrung, Kleidung), Grundbedürfnisse (z.B. Gesundheit, Bildung), Luxusbedürfnisse (z.B. Schmuck, Autos), Kulturbedürfnisse (z.B. Ausflüge, Reisen)
- *Materiell/immateriell:* Bedürfnisse nach stofflichen Gegenstände, Brot, Farbfernseher oder Handy (materiell) sowie Bedürfnisse, welche im religiösen, ethischen oder geistigen Bereich befriedigt werden (immateriell).
- *Primär/komplementär:* Bedürfnisse, welche hintereinander entstehen. Zum Beispiel hat das Bedürfnis nach einer grösseren Wohnung zur Folge, dass ein Bedürfnis nach neuen Einrichtungsgegenständen wie Möbel und Teppiche entsteht.

Bei diesen Auflistungen zeigt sich eine Vermischung von den grundlegenden Bedürfnissen gemäss den wissenschaftlichen Kategorisierungen und den Faktoren für deren Befriedigung. So sind beispielsweise Ausflüge und Reisen aus wissenschaftlicher Sicht keine Bedürfnisse, sondern allenfalls Mittel zur Befriedigung gewisser Bedürfnisse wie etwa Musse.

5.2.3 Motivationale Bedeutung und Bedeutung für die Lebensbewertung

Die Bedürfnistheorien der Ökonomie, Politikwissenschaften und Philosophie finden primär Anwendung in entwicklungspolitischen und wohlfahrtsbezogenen Diskussionen, insbesondere zur Identifikation von für die Lebensqualität notwendigen Zuständen und förderlichen institutionellen und politischen Rahmbedingungen.

In der Psychologie wird untersucht, inwiefern Bedürfnisse beim Individuum Handlungen und Interaktionen mit der Umwelt in eine Richtung lenken und inwiefern dadurch das Wohlbefinden beeinflusst wird. Wie weiter oben erwähnt, wurde das Konzept des Bedürfnisses ab den 1970er Jahren in der Psychologie weitgehend ignoriert, mit einigen Ausnahmen.

Eine der dominantesten und aktuellsten Theorien in diesem Zusammenhang ist die «Self-Determination-Theory» von Deci & Ryan (1993; 2000; 2003). Die Theorie fokussiert auf psychologische Bedürfnisse und bettet diese in eine umfassende Motivationstheorie ein. Die Theorie postuliert drei angeborene psychologische Bedürfnisse: das Bedürfnis nach *Kompetenz oder Wirksamkeit*, das Bedürfnis nach *Autonomie oder Selbstbestimmung* und das Bedürfnis nach *sozialer Eingebundenheit* (vgl. Tabelle 5). Es wird davon ausgegangen, dass der Mensch die angeborene motivationale Tendenz hat, sich mit anderen Personen in einem sozialen Milieu verbunden zu fühlen, in diesem Milieu effektiv zu wirken und sich dabei persönlich autonom und initiativ zu erfahren. Personen verfolgen deshalb bestimmte Ziele und treten in bestimmte Interaktionen ein, um einerseits das persönliche Wachstum voranzutreiben und gleichzeitig die Einbindung in das soziale Gefüge zu erhalten. Diese Bedürfnisse stehen dabei in engem Zusammenhang mit intrin-

sisch und extrinsisch motivierten Handlungen. Intrinsische Handlungen – also interessenbestimmte Handlungen, welche keine externen Anstösse oder Konsequenzen bedürfen – sind auf die Gefühle der Kompetenz und Autonomie angewiesen und steuern gleichzeitig dazu bei. Extrinsische Handlungen – also von äusseren Regelungen und Konsequenzen bestimmte Handlungen – werden hingegen eher in selbstbestimmte Handlungen und ins Selbstkonzept überführt (in Fachsprache: Internalisierung und Integration), wenn dadurch Gefühle der sozialen Eingebundenheit und der Autonomie entstehen können.

Aus Sicht von Edward Deci und Richard Ryan sind die drei psychologischen Bedürfnisse sogenannte «Basisbedürfnisse», welche grundlegend wichtig für persönliches Wachstum, Integrität und Wohlbefinden seien. Gemäss ihrer Auffassung konnte bisher nicht schlüssig aufgezeigt werden, dass weitere Bedürfniskategorien diesbezüglich in gleicher Weise wichtig seien. Krapp (2005) weist in diesem Zusammenhang jedoch darauf hin, dass dies sehr vom Verständnis des Konzepts des Bedürfnisses abhängt. So seien Bedürfnisse wie in der Self-Determination-Theory als ein System angeborener, subbewusster Treibfedern definiert, ein Antriebssystem auf dessen Basis bestimmte Verhaltenstendenzen entstehen, welche man mit dem üblichen Repertoire der Motivationsforschung als Wünsche, Ziele oder Motive umschreiben könne. Andere Autoren (vgl. Tabelle 5) seien mit ihrem Verständnis von Bedürfnissen näher am Alltagsverständnis, wobei Bedürfnisse eher konkretere Zielvorstellungen oder Komponenten eines guten Lebens repräsentieren.

5.2.4 Bedeutung der Bedürfnisse für das Konsumverhalten und das umweltrelevante Verhalten

Konsumverhalten

Bedürfnistheorien werden für die Erklärung von Konsumverhalten angewendet. Insbesondere stellten sich verschiedene Autoren die Frage, inwiefern materielle Güter tatsächlich zur Bedürfnisbefriedigung beitragen.

Jackson (2005) und auch Csikszentmihalyi (2000) argumentieren, dass Konsumverhalten dadurch angetrieben ist, die in uns angelegten Bedürfnisse zu befriedigen. Csikszentmihalyi (2000) bezieht sich dabei auf die Bedürfnisse nach Maslow (vgl. Tabelle 5) und argumentiert, dass insbesondere die physiologischen Bedürfnisse und Sicherheitsbedürfnisse tendenziell durch materielle Güter befriedigt werden müssten, wie Bekleidung, Essen, Wohnungen oder Waffen, währenddessen andere Bedürfnisse wie diejenigen nach Zugehörigkeit oder Selbstverwirklichung von Natur aus eher nicht-materiell befriedigt werden, d.h. keinen Minimalstandard an Materiellem benötigten. Jedoch würden diese Bedürfnisse aus Sicht der Autoren durch sehr viele verschiedene Konsumaktivitäten befriedigt werden können. Das Bedürfnis der Zugehörigkeit könne beispielsweise durch Bekleidung, den Besuch von Veranstaltungen und Partys oder den Austausch von Geschenken befriedigt werden. Bestimmte Güter können wiederum zu Fähigkeiten beitragen, welche für die Identität und Selbstverwirklichung wichtig sind (z.B. Musikinstrumente). Auch sind die von Csikszentmihalyi postulierten Erfahrungsbedürfnisse für Konsum-

handlungen verantwortlich: So kann etwa Shopping dazu beitragen, eine gesteuerte Aktivität durchzuführen und damit unstrukturierte und passive Zustände (wie Langeweile) zu vermeiden, welche das Wohlbefinden herabsetzen können.

Grundsätzlich zeigt sich jedoch, dass der Zusammenhang zwischen dem Konsum von Gütern und Dienstleistungen einerseits und Bedürfnisbefriedigung andererseits komplex und nicht linear ist. Materielle Dinge können meist verschiedene Bedürfnisse erfüllen. Sie können aber auch hinderlich für bestimmte Bedürfnisse sein, was den von Max-Neef et al. (1991) beschriebenen «inhibiting satisfiers» entspricht. So erfüllt beispielsweise Fernsehen das Bedürfnis nach Mühsiggang, kann aber das Bedürfnis der Kreation (gemäss Max-Neef et al., 1991, siehe Tabelle 5) verhindern.

Jackson (2005) kritisiert die zunehmende Befriedigung von nicht-materiellen Bedürfnissen über materielle Wege und führt die fehlende Zunahme an Wohlbefinden durch mehr Konsum (vgl. Kapitel 2.2.2) auch darauf zurück, dass zumindest ein Teil der Konsumhandlungen keine grundlegende Bedürfnisbefriedigung nach sich zieht.

Zu beachten ist, dass Bedürfnisse nur ein Treiber von Konsumhandlungen sind. In der Forschung zum Konsumverhalten werden weitere Treiber diskutiert:

- *Evolutionäre Ansätze*, wie in älterer Literatur beschrieben (z.B. McDougall, 1923, zit. nach Jackson, Jager, & Stagl, 2004b), konstatieren einen «Instinkt des Ansammelns und Besitzens und folgern daraus, dass Konsumverhalten auf instinktiven, evolutionären Mustern beruhe. Fundamentale Elemente seien dabei die soziale Positionierung und die Positionierung bezüglich sexuellen Partnern und Konkurrenten. Dies zeigt sich gemäss Falk & Campbell (1997) etwa in der Werbung, wo entsprechende Konnotationen häufig seien, insbesondere die Verknüpfung von Konsumgütern mit Status, Fruchtbarkeit, Potenz oder Treue.
- *Symbole*: Andere Autoren, wie Dittmar (2004) oder Cherrier (2009) verweisen auf die symbolischen Funktionen von Konsum. Materielle Güter würden ihre Relevanz zum grossen Teil auch aufgrund dessen erlangen, was sie für das Individuum und dessen Mitmenschen bedeuten, indem sie eine Aussage über den Menschen selbst, dessen Leben, Wünsche, Erfolge und Misserfolge machen. Konsum spielt damit eine Rolle in der Kommunikation sowie der Konstruktion und Aufrechterhaltung einer persönlichen Identität.
- *Gewöhnlicher Konsum*: Jackson et al. (2004b) weisen wiederum darauf hin, dass ein Teil des Konsums durch Gewohnheiten, Bequemlichkeit und individuelle Antworten auf institutionelle Kontexte und Normen passiert. Ein grosser Teil des täglichen Konsum sei dabei unsichtbar (sog. «inconspicuous consumption»), sogar für uns selber (z.B. Zahlen von Hypotheken, Gasrechnung) und habe somit nichts mit Positionierung oder Symbolik zu tun.

Die Vorstellung, dass mit einem Rückgriff auf die Grundbedürfnisse Konsum begrenzt werden kann, indem ein normatives Set von Bedürfnissen und möglichen befriedigenden Faktoren festgelegt wird, wird daher in der Konsumforschung oft als verkürzt und auch

als moralistisch bezeichnet. Die Idee aber, dass dem Konsumverhalten grundlegende Treiber zugrunde liegen und dass diese nicht immer mit materiellem Konsum befriedigt werden können, scheint jedoch den meisten Autoren wichtig.

Umweltrelevantes Verhalten

In der Forschung zu umweltrelevanten Verhalten werden Bedürfnisse weniger häufig aufgegriffen als in der Forschung zum Konsumverhalten. Folgende Bezüge werden in der Literatur beschrieben:

- *Einfluss der Bedürfnishierarchie*: Basierend auf Maslow wurde in Bezug auf Umweltverhalten die These formuliert, dass sich Personen, welche die wichtigsten Bedürfnisse befriedigt haben, eher umweltfreundlich verhalten, da sie die Zeit und das Geld dafür haben (z.B. Borden & Francis 1978, zit. nach Kollmuss & Agymen 2010). Entsprechend wurde angenommen, dass Personen in ärmeren Ländern, weniger umweltfreundliches Verhalten zeigen. Studien zeigen jedoch, dass dieser Zusammenhang komplexer ist (Diekmann & Franzen, 1999). So ist zwar die Einschätzung der Wichtigkeit, aber nicht die Einschätzung der Schwere von Umweltproblemen in ärmeren Ländern geringer. Ausserdem haben Personen reicherer Länder trotzdem einen viel grösseren ökologischen Fussabdruck.
- *Bedürfnisbefriedigung durch umweltrelevantes Verhalten*: Kasser (2009) argumentiert, dass die Befriedigung von Bedürfnissen durch umweltfreundliche Verhaltensweisen gefördert werden kann und illustriert dies anhand von Bedürfnissen aus der Self-Determination-Theory. So würden beispielsweise Verhaltensweisen wie reparieren oder selber machen das Bedürfnis nach Kompetenz befriedigen. Auch würden beispielsweise lokale Ökonomien, welche oftmals ökologischer seien, gleichzeitig der sozialen Vernetzung dienen, was das Bedürfnis nach Zugehörigkeit zu Anderen befriedigen könne.

5.2.5 Fazit

Der Begriff des Bedürfnisses wird in vielfältiger Art und Weise definiert und kategorisiert. Diese Heterogenität besteht zwischen und innerhalb wissenschaftlicher Disziplinen. Aus psychologischer Sicht ist ein Bedürfnis eine angeborene, motivationale Kraft, welche das individuelle Handeln steuert und deren Befriedigung zentral für das Wohlbefinden ist. Neben physiologischen Bedürfnissen, wie beispielsweise Nahrung oder Schutz gibt es eine ganze Reihe von psychologischen Bedürfnissen, wie etwa die Verbindung zu Anderen oder Autonomie. Bedürfnisse steuern – neben anderen Treibern – auch das Konsumverhalten, wobei der Zusammenhang zwischen dem Konsum von Gütern und Dienstleistungen und der Bedürfnisbefriedigung komplex und nicht linear ist. Bedürfnisse können durch sehr viele verschiedene Konsumaktivitäten befriedigt werden, die mehr oder weniger viel Energie und Material verbrauchen. Zum Zusammenhang zwischen Bedürfnissen und umweltrelevanten Verhalten findet sich kaum Literatur. Einige Autoren argumentieren, dass umweltfreundliches Verhalten dazu beitragen kann, psychologische Bedürfnisse zu befriedigen. Dies leistet auch einen Beitrag zum subjektiven Wohlbefinden.

5.3 Werte

5.3.1 Definition und Abgrenzung von anderen Konzepten

Werte werden in der Ethik, Soziologie, Ökonomie, Philosophie und Psychologie untersucht. Generell gesprochen werden Werte, wie auch die Bedürfnisse, von kurzfristigen Präferenzen und Wünschen unterschieden und finden dann Anwendung, wenn weitergehende Reflexionen darüber gemacht werden, was im Leben wichtig ist oder nicht. Je nach Disziplin werden eher individuelle Werte betrachtet oder Werte, welche von ganzen Gruppen und Gesellschaften geteilt werden. In der Psychologie werden individuelle Werte betrachtet. Diese werden als situationsübergreifende Ziele bezeichnet, welche Leitprinzipien im Leben eines Menschen darstellen. Sie beinhalten Vorstellungen über die Erwünschbarkeit von Endzuständen und dienen der Bewertung von anderen Personen, Situationen oder Verhaltensweisen. Sie sind eher abstrakte Konstrukte und wirken daher übergreifend in verschiedenen Kontexten. Werte variieren in ihrer Wichtigkeit, was bedeutet, dass Entscheidungen auf denjenigen Werten basieren, welche als im gegebenen Kontext am wichtigsten wahrgenommen werden (Dietz, Fitzgerald, & Shwom, 2005; Schwartz & Bilsky, 1995).

5.3.2 Strukturierung von Werten

Im Zusammenhang mit den in Kapitel 3.2.1 identifizierten Verhaltenselementen und Verhaltenstypen und den in Kapitel 5 vorgestellten Forschungsgebieten werden verschiedene Werte thematisiert. Diese Werte wurden im Rahmen von Werttheorien identifiziert. Die Werte sind je nach Theorie ein- oder zweidimensional ausgelegt. Nachfolgend werden verschiedenen Wertetheorien kurz vorgestellt, wobei der Fokus auf Theorien gelegt wird, welche individuelle Werte repräsentieren. Die Theorien behandeln unterschiedliche Werte resp. Wertedimensionen (vgl. untenstehende Tabelle 6).

Werte(-dimensionen)
Materialismus / Postmaterialismus
Extrinsische Werte / intrinsische Werte
Egoismus / Altruismus
Kollektivismus / Individualismus
Selbstverstärkung / Selbsttranszendenz / Offenheit für Veränderung / Erhaltung

Tabelle 6: In Wertetheorien behandelte Werte resp. Wertedimensionen

Materialismus / Postmaterialismus

Zu Materialismus und Postmaterialismus bestehen verschiedene Wertetheorien, welche die Werte entweder zweidimensional (Materialismus/Postmaterialismus) oder eindimensional (Materialismus) auslegen.

Eine wichtige Theorie zu Materialismus und Postmaterialismus ist diejenige von Inglehart (vgl. Inglehart & Mäurer, 1989; Inglehart, 1998) welcher diese Dimensionen für den Vergleich von Kulturen und auch Institutionen identifizierte. Seine Theorie beruht auf der Bedürfnispyramide von Abraham Maslow (vgl. Kapitel 5.2.2) und besagt, dass bei stei-

gendem Wohlstand materielle Grundbedürfnisse befriedigt werden und der Fokus auf höhere Bedürfnisse, wie nach Selbstverwirklichung in den Vordergrund tritt. Entsprechend nehmen auch postmaterialistische Werte zu. Materialismus und Post-Materialismus werden in Form der Wichtigkeitszuschreibung von «Zielen» für die Gesellschaft erfasst³⁴ (Inglehart, 1981). Materialismus und Postmaterialismus gemäss Inglehart werden auch als soziopolitischer (Post-)Materialismus bezeichnet (Pepper, Jackson, & Uzzell, 2009), da sie nicht individuelle Ziele umfassen, sondern Ziele, welche ein Individuum der Gesellschaft zuschreibt. Verschiedene Autoren (z.B. Feather, 1998; Ger & Belk, 1996; zit. nach Kilbourne & Pickett, 2008) zeigen in kulturvergleichenden Studien, dass postmaterialistische Werte sich aber entgegen Ingleharts Grundthese in wirtschaftlich entwickelten Gesellschaften nicht vollumfänglich durchgesetzt haben und gleichzeitig materialistische Werte sich in den sich entwickelnden Ökonomien immer mehr ausweiten.

In den letzten Jahrzehnten wurde die Dimension des Materialismus weiter entwickelt und als personales, eindimensionales Konstrukt definiert. In Studien wird insbesondere die Material Values Survey von Richins & Dawson (1992) sowie die Skala von Belk (1985) angewendet. Belk erfasst Materialismus dabei eher als eine Persönlichkeitseigenschaft als ein Wert, charakterisiert durch die Tendenz Kontrolle über Besitztümer zu erhalten, den Unwillen zu Schenken und Teilen sowie Neid über den Erfolg und Besitz anderer Personen. Richins & Dawson beschreiben Materialismus als ein Set von (kognitiven) Vorstellungen, nämlich a) die Wichtigkeit, welche eine Person materiellen Gütern zuweist (centrality); b) der Glaube, dass Erfolg sich in materiellen Dingen manifestiert (success) und c) der Glaube, dass Besitz eine wichtige Quelle für Glück ist (happiness).

Für die Messung der Dimension des Materialismus wurden diverse Skalen entwickelt (für eine Zusammenstellung und Bewertung siehe Burroughs & Rindfleisch, 2002, S. 352-353). Als Beispiel und Veranschaulichung des damit erfassten Verständnis von Materialismus, werden in der nachfolgenden Tabelle 7 einige Items der in der Literatur am häufigsten verwendeten Messung von Materialismus gemäss Richins & Dawson (1992) aufgeführt.

Faktor	Item-Beispiele (positiv und negativ formuliert)
a) die Wichtigkeit, welche eine Person materiellen Gütern zuweist	– Normalerweise kaufe ich nur Dinge die ich brauche.(-) – Ich versuche mein Leben einfach zu halten, was Besitztümer betrifft. (-) – Die Dinge die ich besitze, sind nicht mir nicht wirklich wichtig. (-)
b) der Glaube, dass Erfolg sich in materiellen Dingen manifestiert	– Ich bewundere Personen, welche teure Häuser, Autos und Kleider haben. – Wichtige Leistungen im Leben umfassen auch die Anschaffung von Besitztümern. – Ich lege nicht viel Wert auf die Anzahl materielle Objekte als Zeichen von Erfolg.(-)
c) der Glaube, dass Besitz eine wichtige Quelle für Glück ist	– Ich habe alle die Dinge, die ich brauche, um mein Leben zu geniessen. – Mein Leben wäre besser, wenn ich gewisse Dinge besitzen würde, die ich nicht habe. – Ich wäre glücklicher, wenn ich mir mehr Dinge leisten könnte.

Tabelle 7: Drei zentrale Faktoren von Materialismus gemäss Richins & Dawson (1992), Items gemäss Kilbourne & Pickett (2008), kurze Version der Materialismus-Skala von Richins & Dawson (1992)

³⁴ A) Aufrechterhaltung von Ordnung in der Nation, B) Mehr Mitspracherechte für die Leute, C) Kampf gegen steigende Preise, D) Schutz der Redefreiheit, E) Aufrechterhaltung des Wirtschaftswachstums, F) Starkes Militär, G) Mehr Mitspracherecht bei der Arbeit und in der Gemeinschaft, H) Städte und Landschaften schöner machen, I) stabile Wirtschaft, J) Kampf gegen Kriminalität, K) freundlichere, weniger unpersönliche Gesellschaft, L) Gesellschaft, in der Ideen mehr zählen als Geld

Extrinsische Werte/ intrinsische Werte

Basierend auf der Self-Determination-Theory von Edward Deci und Richard Ryan (siehe vorheriges Kapitel) entwickelten Tim Kasser und Richard Ryan (Kasser, 2002a; Kasser & Ryan, 1993) einen Index (Aspiration Index) von Lebenszielen, welche sie als intrinsische und extrinsische Werte bezeichnen. Extrinsische Werte basieren auf Reaktionen von aussen und dienen typischerweise als Mittel zur Erreichung weiterer Ziele. Intrinsische Werte führen hingegen eher dazu, dass die grundlegenden psychologischen Bedürfnisse gemäss der Self-Determination-Theory befriedigt werden.

Unterschieden werden sieben Kategorien von Zielen mit jeweils fünf spezifischen Items innerhalb jeder Kategorie. Die sieben Kategorien sind:

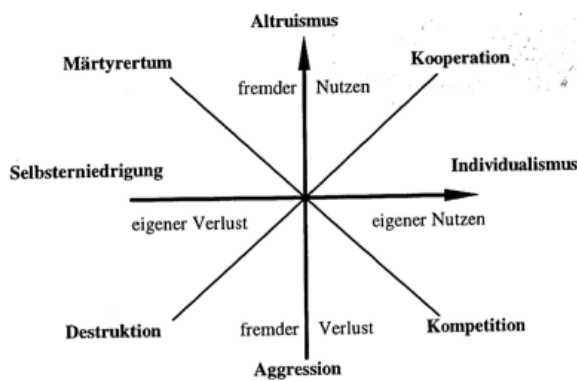
- *Extrinsisch*: Reichtum, Status, Image
- *Intrinsisch*: sinnvolle Beziehungen, persönliches Wachstum, Beitrag an die Gemeinschaft
- *Weder klar extrinsisch noch intrinsisch*: gute Gesundheit

Die Ziele werden in empirischen Studien dabei anhand zwei Dimensionen bewertet, nämlich nach Wichtigkeit und Eintretenswahrscheinlichkeit. In einigen Studien (z.B. Brown & Kasser, 2005) wurden aus diesen Bewertungen zwei Dimensionen (intrinsisch/extrinsisch) oder eine Dimension (Ausmass der intrinsischen Werteorientierung) erstellt.

Egoismus / Altruismus

Egoistische resp. altruistische Werte beschreiben, in welchem Ausmass Individuen eher für das eigene Wohlergehen oder auch das Wohlergehen anderer besorgt sind. Eine wichtige Theorie dazu ist diejenige der *sozialen Orientierung*, welche aus der sozialen Dilemma Forschung stammt (für einen Überblick siehe Steg et al., 2012, S. 143-144 und 175-185 oder Mosler & Brucks, 2006). Eine häufig angewendete Basis-Unterscheidung ist gemäss dieser Quellen die Orientierungen «pro-self» (Egoisten) und «pro-social» (Prosoziale). Eine weitere, häufige Unterscheidung ist diejenige in «Kooperative», «Individualisten» und «Kompetitive», wobei die Kooperativen den Nutzen der Gruppe maximieren wollen, die Individualisten und Kompetitiven hingegen den eigenen Nutzen. Die Kompetitiven versuchen dabei, auch die Differenz zwischen dem Eigen- und Fremdnutzen zu maximieren. Eine weitere Orientierung ist dasjenige des Altruismus, bei der Individuen den Nutzen anderer verbessern wollen, während der eigene Schaden oder Nutzen als irrelevant angeschaut wird. Dazu kommen noch weitere Orientierungen (vgl. Figur 7, aus Ernst, 1997). Die soziale Orientierung (insb. die Basis-Orientierungen) wird in Studien meistens durch ein experimentelles, als reliabel geltendes, Spiel erfasst, in dem unterschiedliche Verteilungen von Eigen- und Fremdgewinn bzw. -verlust gewählt werden müssen (Brucks, 2004).

Soziale Orientierungen



econcept

Figur 7: Soziale Orientierungen nach Ernst (1997)

Stern (1999) ergänzte die beiden Orientierungen «pro-self» und «pro-social» mit biosphärischen Werten. Diese stellen ebenfalls eine Form des Altruismus dar, wobei anders als beim oben beschriebenen humanistischen Altruismus, bei dem das Gemeinwohl der Gemeinschaft/Gesellschaft oder anderer Personen berücksichtigt wird, eine durch Rücksicht auf die Natur und die Umwelt gekennzeichnete Denk- und Handlungsweise im Vordergrund steht.

Kollektivismus / Individualismus

Die Werteorientierungen des Kollektivismus und Individualismus wurden in den Sozialwissenschaften vor allem in Zusammenhang mit Kulturvergleichen untersucht. Wichtigster Vertreter ist Geert Hofstede, welcher die Dimensionen des Individualismus und Kollektivismus durch Untersuchungen in internationalen Konzernen als eine von sechs bipolaren Kulturdimensionen identifizierte.

Hofstede führte als Merkmale des Individualismus Selbstverwirklichung, Autonomie, persönliche Verantwortung und die Wichtigkeit des Individuums und seiner Kernfamilie an. Beim Kollektivismus hingegen nimmt das Wohlergehen des Kollektivs die höchste Priorität ein. Die Interessen des Individuums werden denen der Gruppe untergeordnet. Gemeinsame Werte und Ziele hingegen sind zentral (Hofstede, 1980).

Individualismus und Kollektivismus nach Hofstede wird in Studien meist auf individueller Ebene gemessen und das Verhalten von Versuchspersonen aus eher individualistischen und eher kollektivistischen Kulturen miteinander verglichen. Mittlerweile gelten Individualismus und Kollektivismus nicht mehr als eine bipolare Skala, sondern als zwei separate Dimensionen, da sowohl Individuen wie auch Kulturen Komponenten beider Orientierungen aufweisen können (Oyserman, Coon, & Kimmelmeier, 2002).

Zur Messung von Individualismus und Kollektivismus als Wertorientierung auf individueller Ebene finden sich auch weitere Skalen, wie etwa solche, welche die Wichtigkeit von sozialen oder gesellschaftlichen Beziehungen messen (z.B. Community Values, Family Values Scale, vgl. Burroughs & Rindfleisch, 2002). Auch werden die Werte von Schwartz

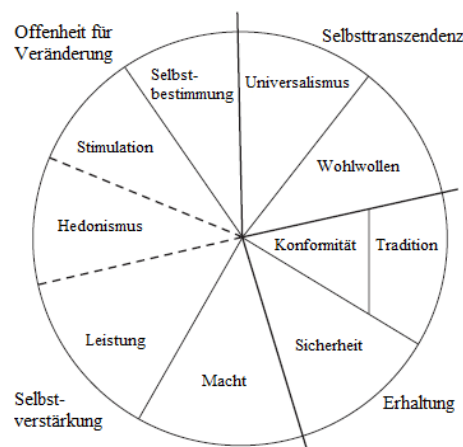
(siehe nächster Abschnitt) in Studien nach ihrer individualistischen resp. kollektivistischen Ausrichtung zugeordnet (z.B. Todd & Lawson, 2003).

Selbstverstärkung / Selbsttranszendenz / Offenheit für Veränderung / Erhaltung

Der Psychologe Shalom Schwartz stellte sich die Frage, ob es universelle Werte gibt, welche alle Menschen in unterschiedlichen Kulturen in unterschiedlichen Ausprägungen gemeinsam haben. Nach wissenschaftlichen Untersuchungen in zahlreichen Ländern definierte er zehn Typen von menschlichen Werten (Schwartz, 1992; Schwartz, 1994), nämlich:

- Selbstbestimmung im Sinne von unabhängigem Denken und Handeln
- Stimulation im Sinne eines optimalen Niveaus der organismischen Aktivierung
- Hedonismus, das Erleben von Freude und sinnlicher Befriedigung
- Leistung in der Form der Demonstration von Kompetenz in sozialen Interaktionen
- Macht in Bezug auf soziale Wertschätzung (sozialer Status, Prestige, öffentliches Image)
- Sicherheit, in Beziehungen, in der Gesellschaft und für sich selber
- Konformität hinsichtlich sozialer Normen
- Tradition, als Respekt für traditionelle Bräuche und Ideen, Akzeptanz von Limiten
- Wohlwollen gegenüber nahestehenden Personen
- Universalismus im Sinne von Toleranz gegenüber und Schutz aller Völker und der Natur.

Diese zehn Wertetypen siedeln sich in einem Circumplex-Modell an, indem benachbarte Werte jeweils komplementär zueinander sind, wohingegen entgegengesetzte Werte miteinander konkurrieren (Figur 8: Schwarz' Circumplex-Modell der Werte, gemäss Schwartz (1992)). Eine der Hauptaussagen des Circumplex-Modells ist demnach diejenige der Konkurrenz zwischen verschiedenen Werten, welche eine innere psychische Spannung zur Folge hat. Die zehn Werttypen gliedern sich zudem in das Feld der Selbsttranszendenz (Universalismus und Wohlwollen), welche der Selbstverstärkung (Macht, Leistung und Hedonismus) gegenübersteht und dem Feld Offenheit für Veränderung (Hedonismus, Stimulation und Selbstbestimmung), die das Gegenstück zur Erhaltung (Sicherheit, Konformität und Tradition) darstellt.



Figur 8: Schwarz' Circumplex-Modell der Werte, gemäss Schwartz (1992)

Die Werte werden durch eine Batterie von rund 57 individuellen Werten erhoben (Schwartz Value Survey SVS). Die Werte werden als Item präsentiert: auf einer Skala von 0-6 muss eingeschätzt werden, wie wichtig der Wert als *leitendes Prinzip* im eigenen Leben ist.

Zusammenhänge zwischen den Werten

Studien untersuchten den Zusammenhang zwischen Materialismus, den Werten der Selbstverstärkung, Selbsttranszendenz, Offenheit für Veränderung und Erhaltung und den egoistischen und altruistischen Werten (Richins, 1994; Kilbourne, Grunhagen, & Foley, 2005; Gatersleben, White, Abrahamse, Jackson, & Uzzell, 2010; Richins, 1994; Steg et al., 2012; Pepper et al., 2009). Aus der nachfolgenden Tabelle 8 ist ersichtlich, dass Materialismus mit Egoismus und den selbstverstärkenden Werten wie Hedonismus, Leistung, Macht und Stimulation korreliert. Hingegen korreliert Materialismus negativ mit altruistischen und biosphärischen Werten sowie Werten der Erhaltung (Sicherheit, Konformität, Tradition) und der Selbsttranszendenz (Universalismus, Wohlwollen).

Wert:	Korreliert positiv mit:
Personaler Materialismus	Egoismus Selbstverstärkende Werte
Soziopolitischer Materialismus	Selbstverstärkende Werte
Altruismus	Biosphärische Werte
Wert:	Korreliert negativ mit:
Personaler Materialismus	Altruismus Biosphärische Werte Selbsttranszendenz Erhaltung
Soziopolitischer Materialismus	Selbsttranszendenz Offenheit für Veränderung
Egoismus	Altruismus Biosphärische Werte

Tabelle 8: Zusammenhänge zwischen Werten

Entstehung und Beeinflussung der Werte

Zur Bildung und Wandlung von Werten in einer Gesellschaft bestehen verschiedene Thesen:

- *SozialisationsThese*: Gemäss der SozialisationsThese von Inglehart (1977) bilden sich Wertprioritäten eines Individuums zum grössten Teil zur Zeit seiner Sozialisation heraus. Die vorherrschenden Werte in der Gesellschaft sind somit relativ stabil und neue Werte kommen nur durch nachwachsende Generationen auf.
- *Periodenthe*se: Gemäss der PeriodentheThese werden Werte durch Veränderungen der sozioökonomischen Rahmenbedingungen verändert. Individuell erfolgt dies in der Regel durch Veränderungen der Lebensumstände wie beispielsweise der Änderung sozialer Rollen (z.B. Geburt eines Kindes), Änderungen des persönlichen Kontexts (z.B. Neuhaltung eines Tieres), Erfahrungen mit der natürlichen Umwelt (Klimaänderung) oder allgemeiner ausgedrückt durch Erlebnisse mit der biophysischen Umwelt

(Stern, 2000). Kollektiv können solche Veränderungen durch einmalige Ereignisse historischen Ausmasses (z.B. Mauerfall 1989; Terroranschläge auf das World Trade Center und das Pentagon am 11. September 2001) oder durch langfristige Prozesse des sozialen, technologischen Wandels (Informationsgesellschaft) oder ökologischen Wandels ausgelöst werden (Klein & Pötschke, 2004).

- *Mangelthese*: Die Mangelhypothese von Inglehart (1977) geht davon aus, dass sich das unmittelbare sozio-ökonomische Umfeld eines Menschen nachhaltig auf seine Wertprioritäten auswirkt. Der grösste subjektive Wert entfällt hierbei auf Dinge an denen Mangel herrscht und es sind diejenigen Bedürfnisse von besonderer Bedeutung, die (noch) nicht erfüllt sind oder zu deren Erfüllung nur knappe Mittel zur Verfügung stehen. Inglehart lehnt sich dabei an die die Bedürfnistheorie von Maslow an: Der Mensch versucht demnach, zuerst die Bedürfnisse der niedrigen Stufen (Nahrung, Kleidung, Unterkunft) zu befriedigen, bevor die nächsten Stufen Bedeutung erlangen.
- *Unsicherheit*: Aus der Materialismusforschung (Kasser, Ryan, Couchman, & Sheldon, 2003; Kasser, 2002b) ist bekannt, dass Unsicherheit eine wichtige Ursache von Materialismus ist. Wenn das Bedürfnis nach Sicherheit nicht befriedigt wird (in Erziehung, in der Familie, in der Nation) werden materialistische Werte und Ziele wichtiger.
- *Modelle*: Ebenfalls aus der Materialismusforschung stammt die Erkenntnis, dass Modelle eine Ursache von Materialismus sind. Menschen sind materialistischen Modellen und Werten ausgesetzt (z.B. der Eltern, des Umfeldes, der Kultur, der Medien) und internalisieren sie. Die Kombination von Unsicherheit und Modellen (z.B. Werbung mit schönen Personen) wirkt dabei besonders stark.

Werte sind intraindividuell relativ stabil und lassen sich nur schwer kurzfristig aktiv verändern. Kasser (2002b), der sich intensiv mit Materialismus auseinandergesetzt hat, sieht jedoch verschiedene Möglichkeiten, wie sich Werte, insbesondere materialistische Werte, beeinflussen lassen:

- *Persönliche Änderungen*: Auf einer persönlichen Ebene sind aktive Reflexionsprozesse sowie eine Veränderung der Aktivitäten zentral. Dazu gehört, beispielsweise in Bezug auf Materialismus, darüber nachzudenken, was einem wirklich wichtig ist im Leben und welchen Nutzen Geld, Status und materielle Dinge bisher tatsächlich gebracht haben. Aktivitäten können dahingehend geändert werden, dass Dinge ausprobiert werden, welche eher kongruent mit intrinsischen Werten sind, etwa Dinge mit anderen Personen unternehmen oder kreativ und handwerklich tätig sein.
- *Gemeinschaftliche Änderungen*: Die in der Konsumgesellschaft vermittelten Werte des Materialismus werden insbesondere auch an Kinder und Jugendliche, als zukünftige Konsument/innen, gerichtet. Um dem entgegenzuwirken, sind gemeinschaftliche Anstrengungen notwendig: Dazu gehören die Übernahme einer Vorbildfunktion durch Erziehungspersonen, die Änderung der Aktivitäten von Kindern und die aktive Diskussion über Materialismus (in der Familie, in der Schule).

- *Gesellschaftliche Änderungen:* Auf der gesellschaftlichen Ebene sind Massnahmen kontra Materialismus eine Regulierung der Werbung, Strategien gegen Werbung und Marketingindustrien, die Unterstützung von Unternehmen, welche intrinsische Werte vertreten und das Experimentieren mit alternativen ökonomischen Systemen (z.B. Austausch von Zeit, Austauschbörsen usw.).

5.3.3 Bedeutung für die Lebensbewertung

Im Kapitel 5.2 wurde aufgezeigt, dass die Befriedigung von Bedürfnissen eine hohe Relevanz für die Erreichung von Lebensqualität und Wohlbefinden haben. Werte reflektieren u.a. die Erwünschbarkeit von bestimmten Endzuständen und haben dadurch eine gewisse Nähe zu den Bedürfnissen, was auch in der Ähnlichkeit der in den Bedürfnistaxonomien und Wertetheorien beschriebenen Bedürfnisse und Werte zum Ausdruck kommt (z.B. Bedürfnis nach Sicherheit oder Wert der Sicherheit). Ryan (1995) weist jedoch darauf hin, dass Bedürfnisse und Werte nicht dasselbe sind und in einem Konflikt zueinander stehen können. So würden beispielsweise individualistische Werte dazu führen, dass eine hohe Unabhängigkeit von Anderen angestrebt wird, was das Bedürfnis nach sozialer Eingebundenheit gemäss Self-Determination-Theory (vgl. 5.2.3) untergraben könnte, was wiederum das Wohlbefinden beeinträchtigen könnte. Ryan ist daher der Ansicht, dass Bedürfnisse und Werte separat betrachtet werden müssen.

Der Zusammenhang zwischen Wertorientierungen und Wohlbefinden wurde besonders umfassend für Materialismus untersucht. Viele Studien (z.B. Solberg, Diener, & Robinson, 2003; Belk, 1985; Richins & Dawson, 1992; Kasser et al., 2003; Kasser, 2002b) zeigen, 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. Kasser (2002b) beschreibt in seinem Buch «The high price of materialism» folgende Gründe für den negativen Zusammenhang zwischen Materialismus und Wohlbefinden:

- Materialistische Individuen überidealisieren Besitz und Reichtum und erleben dadurch mehr Dissonanzen zwischen ihrem Leben und ihren Idealen. Wenn materielle Ziele wichtig sind, aber nicht erreicht werden, oder wenn nach deren Erreichen neue Standards erkannt werden (z.B. durch Werbung vermittelt), wird eine Diskrepanz wahrgenommen, welche unzufrieden machen kann.
- Materialistische Personen sind eher extrinsisch motiviert über Belohnung und Anerkennung von aussen und weniger in intrinsisch motivierte Aktivitäten involviert, welche man aus dem Zweck des Interesses und der persönlichen Herausforderung durchführt. Damit werden seltener Gefühle des «Flows»³⁵ (Csikszentmihalyi, 1995) und der Autonomie und Kompetenz erlebt, welche wiederum zu Wohlbefinden beitragen können.

³⁵ Gefühl der völligen Vertiefung und des Aufgehens in einer Tätigkeit.

- Materialistische Personen verfolgen materialistische Ziele oft auf Kosten ihrer Beziehungen. Die Zeit, die damit verbracht wird, Geld zu verdienen und zu konsumieren, führt zur Vernachlässigung von sozialen Beziehungen.
- Materialistische Personen sind stärker als weniger materialistische Personen darüber besorgt, was andere über sie denken. Der Fokus auf andere Personen verhindert intrinsisch motivierte Handlungen, was wiederum dem Wohlbefinden förderliche Gefühle der Freiheit und Autonomie behindert.

In eine ähnliche Richtung gehen die Befunde von Kasser & Ryan (1996) welche zeigen, dass eine stärkere Gewichtung von extrinsischen Werten gemäss Aspiration Index (Reichtum, Status, Image) zu einem geringeren Wohlbefinden führen, als wenn intrinsische Werte (sinnvolle Beziehungen, persönliches Wachstum, Beitrag an Gemeinschaft) höher gewichtet werden. Auch Kasser (2009) zeigt auf, dass extrinsisch orientierte und materialistische Individuen weniger Wohlbefinden aufweisen.

Oishi, Diener, Suh & Lucas (1999) zeigen auf, dass Werte beeinflussen, welche Art von Aktivitäten als zufriedenstellend wahrgenommen werden. Individuen mit hohen Universalismus-Werten fanden in ihrer Studie Aktivitäten wie Recycling oder gemeinschaftliche Aktivitäten zufriedenstellend, während Personen, welche Leistung stärker gewichten, den Kauf von teuren Kleidern als zufriedenstellend wahrnahmen.

Burroughs & Rindfleisch (2002) zeigen ausserdem mit ihrer Studie, dass auch Wertekonflikte das Wohlbefinden reduzieren können. So ist der Wertekonflikt hoch bei Personen die sowohl hohe Materialismuszerte wie auch kollektivistische Werte aufweisen. Der Wertekonflikt beeinträchtigt das Wohlbefinden.

Die relative Wichtigkeit von Werten hat somit eine hohe Relevanz für das Wohlbefinden von Individuen, da sie (indirekt) die Bedürfnisbefriedigung beeinflussen. Werte sind aus Sicht der meisten Autoren somit nicht einfach Reflexionen von Bedürfnissen. Die kulturell determinierten Werte sind von den biologisch inhärenten Bedürfnissen zu unterscheiden und dahingehend zu prüfen, inwiefern sie zum Wohlbefinden beitragen können oder nicht. So kommt Kasser (2002b, 2009) etwa zum Schluss, dass der in Konsumgesellschaften geförderte resp. verstärkte Wert des Materialismus abgewertet werden müsse. Andererseits sollten intrinsische Werte gefördert werden, da sie zu Tätigkeiten motivieren, die das Wohlbefinden fördern. Aus seiner Sicht werden extrinsische, materialistische Orientierungen zur Aufrechterhaltung des kapitalistischen Wirtschaftssystems gestärkt, was jedoch das Wohlbefinden der in dieser Gesellschaft lebenden Individuen beeinträchtigt. Aus seiner Sicht sollte eine Verschiebung von extrinsischen zu intrinsischen Zielen gefördert werden, indem die Gesellschaft weniger mit materialistischen Vorbildern konfrontiert wird, der Widerstand gegen materialistische Botschaften gestärkt wird und die Menschen unterstützt werden, konsistenter mit ihren intrinsischen Zielen zu sein.

5.3.4 Bedeutung für das umweltrelevante Verhalten und das Konsumverhalten

Werte sind relativ weit weg von einzelnen Verhaltensweisen, welche durch spezifische Faktoren wie Normen, Einstellungen oder situationalen und kontextuellen Faktoren beeinflusst werden. Aus diesem Grund sind die direkten Zusammenhänge zwischen Werten und einzelnen Verhaltensweisen oftmals klein oder moderat (Pepper et al., 2009). Dieser Fakt wird auch als «value-action-gap» bezeichnet (Verplanken & Holland, 2002). Dies bedeutet jedoch nicht, dass Werte ein unbrauchbares Konzept für das Verständnis von Verhalten ist. Die Betrachtung von Werten ist sinnvoll, um generelle Verhaltensmuster zu erklären und verschiedene Verhaltenstypen zu vergleichen (Dietz et al., 2005; Pepper et al., 2009). Der Einbezug von Werten gilt ausserdem als effektiv: Die Anzahl der identifizierten Werte ist im Gegensatz zu den vielfältigen verhaltensspezifischen Konstrukten wie Einstellungen oder Normen relativ klein und ihre Abstraktheit erlaubt eine Anwendung in den unterschiedlichsten Kontexten. Werte beeinflussen ausserdem die spezifischen verhaltensbeeinflussenden Faktoren und bieten damit einen wichtigen Startpunkt, um Verhalten zu beeinflussen: durch eine Einflussnahme auf Werte, kann eine ganze Reihe von Verhaltensweisen beeinflusst werden (Steg et al., 2012).

Im Zusammenhang mit umweltrelevanten Verhalten spielen Werte eine Rolle und werden bis heute der Forschung zu umweltfreundlichem Verhalten und zum Konsumverhalten zur Erklärung von Verhalten einbezogen. Zusammengefasst kann festgehalten werden, dass sich egoistische, extrinsische und materialistische Werte tendenziell negativ auf umweltfreundliches Verhalten auswirken, während die universellen Werte von Schwartz der Dimension Selbsttranszendenz sowie intrinsische, altruistische und biosphärische Werte positiv mit umweltfreundlichen Verhaltensweisen korreliert sind (vgl. Karp, 1996; Nordlund & Garvill, 2002; Poortinga, Steg, & Vlek; Groot & Steg, 2008; Steg et al., 2012; Stern, 1999). Auch beeinflussen Werte die Bewertung von Handlungen und Gütern. So zeigen etwa Gatersleben et al. (2010) dass Personen mit ausgeprägter materialistischer Wertorientierung bestimmte materielle Güter wie Fernseher oder Spiel-Konsolen wichtiger finden, als Personen ohne eine solche Wertorientierung.

5.3.5 Fazit

Werte stellen Leitprinzipien im Leben der Menschen dar und finden vor allem dann Anwendung, wenn weitergehende Reflexionen darüber gemacht werden, was im Leben wichtig ist oder nicht. Da sie auch Vorstellungen über die Erwünschbarkeit von Endzuständen enthalten, haben sie eine gewisse Nähe zu den Bedürfnissen. Im Gegensatz zu den Bedürfnissen sind sie aber nicht biologisch verankert, sondern kulturell, biographisch und durch das soziale Umfeld geprägt. In der Literatur finden sich verschiedene Wertetheorien. Im Zusammenhang mit Konsumverhalten und umweltrelevanten Verhalten sind u.a. die Theorien zu Materialismus und die Theorie der universellen Werte von Shalom Schwartz zentral. Werte beeinflussen, wie auch die Bedürfnisse, die Wahl, Bewertung und Ausrichtung des Handelns und beeinflussen so indirekt auch das Wohlbefinden. Ein wichtiger Befund ist beispielsweise, dass die in konsumorientierten Gesellschaften domi-

nante materialistische Wertorientierung nicht nur zu weniger umweltfreundlichem Verhalten führt, sondern auch zu einem schlechteren Wohlbefinden.

6 Forschungsgebiete

In diesem Kapitel werden die Erkenntnisse aus vier Forschungsgebieten wiedergegeben: Forschung zu Genügsamkeit und Sparsamkeit (Kapitel 6.1), Forschung zu Anti-Konsum (Kapitel 6.2), Forschung zu einfachen Lebensstilen (Kapitel 6.3) und Forschung zu Anspruchsniveau und Tretmühleneffekten (Kapitel 6.4). Dabei wird jeweils beschrieben, welche Konstrukte in diesen Forschungsgebieten definiert und operationalisiert werden, von welchen Faktoren diese Konstrukte beeinflusst werden, welche Auswirkungen ausgehend von den Ausprägungen der Konstrukte zu beobachten sind oder in welchen Wechselwirkungen die Konstrukte mit anderen Faktoren stehen.

6.1 Forschung zu Genügsamkeit und Sparsamkeit

Im Zusammenhang mit der Kritik an konsumorientierten Gesellschaften und den daraus resultierenden ökologischen Problematiken wurde in den letzten Jahren vermehrt wieder das Augenmerk auf Theorien und Konstrukte gerichtet, welche sich explizit mit einem reduzierten und massvollen Konsum beschäftigen. Eingang in die Forschung fanden dabei die Themen «Genügsamkeit» (engl. frugality) und «Sparsamkeit» (engl. thrift), welche je nach Forschungsperspektive der Autoren teilweise synonym, teilweise aber auch spezifisch definiert und betrachtet wurden.

Die verschiedenen Forschungsperspektiven können in folgende vier Kategorien eingeteilt werden: Historisch gesehen können sie auf Tugenden a) der klassischen Philosophie und b) der (abendländischen) Religionen zurückgeführt werden. Ausserdem stellen sie c) Prinzipien in der Ökonomie und der Politik dar und können schliesslich d) als Eigenschaften oder Handlungsprinzipien von einzelnen Individuen betrachtet werden.

Nachfolgend werden diese Perspektiven basierend auf Bouckaert, Opdebeeck & Zsolnai (2008), Nash (1998), Princen (1997) und Schreurs (2010) kurz beschrieben, bevor die beiden Konzepte in den anschliessenden Kapiteln im Detail für die individuelle Ebene (d) beleuchtet werden.

- *Tugenden in der Philosophie*: Erste Reflexionen zu Genügsamkeit werden den klassischen Philosophen zugeschrieben. So schilderte Aristoteles eine Tugend der Moderation, welche als Kompass für die Erreichung einer Balance zwischen Exzess und Mangel dienen sollte. Genügsamkeit sah er dabei als Strategie an, um dieses Gleichgewicht in Form der «goldenen Mitte» zu erreichen. Epikur propagierte zwei Prinzipien, einerseits eine rationale Abwägung und Gewichtung von Tätigkeiten und Bedürfnissen mit Blick auf die Erhöhung des Wohlbefindens und andererseits eine Reduktion und Vereinfachung von Bedürfnissen, um zu vermeiden, dass zu viele Bedürfnisse unbefriedigt bleiben und die Zufriedenheit schmälern.
- *Tugenden in der Religion*: In der christlichen Tradition spielten Tugenden der Moderation und Mässigung eine wichtige Rolle. Einerseits in einem strikten Sinne in Form

von Selbstdisziplin und Mässigung der Wünsche nach Essen, Trinken und Sex, andererseits als Mittel zur Bevorzugung von Spirituellem vor Materiellem. Empfohlen wurde auch ein gemässiger und vorsichtiger Gebrauch von Ressourcen.³⁶ Tugenden der Mässigung, Moderation und Askese finden sich nicht nur in abendländischen Religionen sondern auch im Konfuzianismus, Buddhismus und Hinduismus, wobei diese Tugenden auch in diesen Religionen als Mittel für eine Fokussierung auf nicht-materielle und spirituelle Ziele dienen.

- *Prinzip in der Ökonomie und Politik:* Im 18. und 19. Jahrhundert waren Genügsamkeit und Sparsamkeit noch ein wichtiger Bestandteil einer protestantischen Arbeitsethik. Genügsamkeit und insbesondere Sparsamkeit wurden aber auch als Mittel für die Steigerung von Kapital und materiellem Wohlstand angesehen und wurden damit zu Treiber des frühen Kapitalismus. Sparsamkeit wurde zudem als wichtige Praxis in privaten Haushalten etabliert. Mit der Zeit wurden Sparen und Genügsamkeit aber als Hindernisse für Wirtschaftswachstum identifiziert – insbesondere in Zeiten der Krise. Dies führte dazu, dass Konsum heute im Allgemeinen als Dienst an der Gesellschaft, und in Krisenzeiten sogar als patriotischer Akt betrachtet wird. Konsum wird heute auch aktiv durch staatliche Massnahmen gefördert. Jedoch gab und gibt es immer wieder auch Situationen, wo Sparsamkeit und Genügsamkeit auch staatlich gefördert wurde/wird (z.B. während den Ölkrisen in den 1970er Jahren). Auch zeigt sich bei der Vermarktung von Konsumgütern, dass Sparsamkeit und Genügsamkeit «Selling Points» sein können, etwa wenn mit einem guten Preis-Leistungsverhältnis oder der Langlebigkeit von Produkten geworben wird.
- *Eigenschaft oder Verhaltensweisen von Individuen:* Generell wurde das «genügsamer und «weniger konsumieren» sowohl in der Forschung zum umweltrelevanten Verhalten wie auch in der Forschung zum Konsumverhalten lange ignoriert. Ab den 1990er Jahren wurde Genügsamkeit und auch Sparsamkeit als Eigenschaft oder als Verhaltenspraktik empirisch untersucht. Die Erkenntnisse dazu sind im nächsten Kapitel aufgeführt.

Grundsätzlich wird Genügsamkeit und Sparsamkeit in den verschiedenen Perspektiven als eine Haltung oder Praxis beschrieben, welche je nach Kontext und Zeitgeist unterschiedlich angepasst wurde. Je nach Definition findet sich eine eher enge Auslegeordnung, welche eine «gute Praxis» oder «Ressourcen-Kompetenz» im Management von Ressourcen, Gütern und Geld beschreibt oder eine etwas weitere Auslegeordnung, bei der Konnotationen zum guten Leben und zur Lebensqualität aufgegriffen werden:

Frugality is balance. [...] Frugality is being efficient in harvesting happiness from the world you live in. Frugality is the right use [...] – the wise stewarding of money, time, energy, space and possessions. (Dominguez & Robin, 1999, p. 169)

Nachfolgend werden die Konzepte der Genügsamkeit und Sparsamkeit auf individueller Ebene betrachtet.

³⁶ Als Reaktion des opulenten und verschwenderischen Umgangs mit Ressourcen durch die katholische Kirche begann die protestantische Reformationsbewegung, welche eine Arbeitsethik einführte, in der Genügsamkeit und die Verwendung von Profiten für das Wohlergehen der Gesellschaft und Familie im Vordergrund standen.

6.1.1 Definition und Operationalisierung von Genügsamkeit und Sparsamkeit beim Individuum

In den letzten zwei Jahrzehnten entstanden verschiedene Studien, welche Genügsamkeit und Sparsamkeit beim Individuum empirisch zu erfassen versuchten. Die nachstehende Tabelle 9 zeigt Definitionen und Operationalisierungen von Genügsamkeit und Sparsamkeit, wie sie in diesen Studien etabliert wurden.

Autoren	Genügsamkeit
Lastovicka & Bettencourt, 1999	Genügsamkeit ist eine eindimensionale Eigenschaft, gekennzeichnet durch den Grad, zu welchem ein Konsument einen massvollen, zurückhaltenden Umgang mit Neuanschaffungen und einen einfallsreichen Umgang in der Verwendung von Gütern und Dienstleistungen bevorzugt, um langfristige Ziele zu erreichen. Zu bewertende Aussagen: – Wenn man gut auf die eigenen Güter aufpasst, kann man Geld sparen. – Viele Dinge werden weggeworfen, obwohl sie noch nützlich sind. – Ich fühle mich gut, wenn ich Ressourcen sparsam nutze. – Wenn man etwas Wiederverwenden kann, macht es keinen Sinn, etwas Neues zu kaufen. – Ich achte darauf, wofür ich mein Geld ausbebe. – Ich schaue, dass ich das Beste für mein Geld kriege. – Ich warte mit Käufen zu, so dass ich Geld sparen kann. – Ich verzichte öfters auf Käufe, damit ich für die Zukunft Geld sparen kann.
Fujii, 2006	Genügsamkeit wird definiert als Ausmass der Sorge darüber, dass Ressourcen für Verhaltensweisen eingesetzt werden müssen. Zu bewertende Aussagen: – Dinge zu verschwenden ist schlecht. – Ich bedaure es, wenn ich Dinge verschwende. – Es ist nicht gut, wenn Dinge verschwendet werden. – Wir sollten alles wertschätzen.
Pepper et al., 2009	Genügsamkeit wird über das Ausmass von Neuanschaffungen und der Gründe von Neuanschaffungen definiert. Zu bewertende Aussagen: – Dinge kaufen, ohne darüber nachdenken, ob man sie braucht (-). – Kleider ersetzen, bevor sie abgenutzt sind (-). – Nur Dinge kaufen, die man wirklich braucht. – Dinge aus Impuls heraus kaufen (-). – Dinge so lange wie möglich verwenden. – Haushaltsgegenstände ersetzen, wenn sie noch funktionieren (-).
De Young R., 1991; 1996; 2000	Genügsamkeit wird definiert als Ausmass der Nutzung von Ressourcen im Alltag. Zu bewertende Aussagen: – So wenige Ressourcen wie möglich konsumieren. – Dinge so lange wie möglich nutzen. – Abfall vermeiden. – Reparieren statt wegwerfen. – Dinge aufbewahren, die man später nochmals nutzen kann. – Dinge tun, bei denen man nicht von anderen abhängig ist. – Wege finden, Dinge immer wieder gebrauchen zu können. – Das Leben vereinfachen.
Autoren	Sparsamkeit
Kasser, 2011	Sparsamkeit wird definiert als eine positive oder negative Einstellung gegenüber Verhaltensweisen oder selbstberichtete Verhaltensweisen, die mit Geld sparen und ausgeben zu tun haben. Zu bewertende Aussagen: – Ich bin sehr zurückhaltend mit Geld. – Ich spare Geld für später. – Ich habe finanzielle Sparpläne. Sparsamkeit als Verhaltensweise: – Ausmass von Verschuldung / Sparen
Anderson & Neville, 2006	Wichtigkeit des Werts, welcher der nächsten Generationen weitervermittelt werden sollte: – «Geld und Dinge sparen»

Tabelle 9: Definitionen und Operationalisierungen von Genügsamkeit und Sparsamkeit, (-) umgekehrt gepolte Fragen

Die Definitionen und Operationalisierungen zeigen, dass Genügsamkeit und Sparsamkeit sowohl als Einstellungen (z.B. Kasser, 2011) als auch als selbstberichtetes Verhalten (z.B. De Young) und als Mischform (z.B. Lastovicka & Bettencourt, 1999) erfasst wurden. Weiter ist ersichtlich, dass bei Sparsamkeit das Thema Geld und finanzielles Sparen im Fokus steht, wogegen bei Genügsamkeit die zurückhaltende und vorsichtige Nutzung von Ressourcen und Gütern sowie Ablehnung von Verschwendung im Zentrum stehen, ohne dass der direkte Bezug zu finanziellen Folgen thematisiert wird.

Nachfolgend werden zuerst die Einflussfaktoren und Auswirkungen von Genügsamkeit (Kapitel 6.1.2 und 6.1.3) und dann die Einflussfaktoren und Auswirkungen von Sparsamkeit (Kapitel 6.1.4 und 6.1.5) präsentiert.

6.1.2 Einflussfaktoren auf Genügsamkeit

Verschiedene Studien untersuchten Einflussfaktoren auf Genügsamkeit und betrachteten dabei vor allem verschiedene Werte. Auch wurden soziodemographische Variablen und persönliche Rahmenbedingungen wie Einkommen als Einflussfaktoren berücksichtigt.

Werte und das Ausmass der Genügsamkeit

Todd & Lawson (2003), Lastovicka & Bettencourt (1999) und Pepper et al. (2009) untersuchten den Zusammenhang zwischen Genügsamkeit und verschiedenen *Werten*. Die Intention dieser Studien war es zu überprüfen, ob Genügsamkeit sich von verschiedenen, bekannten Werten unterscheidet und von diesen beeinflusst wird. Untersucht wurden Materialismus und die universellen Werte von Schwartz (vgl. Kapitel 5.3.2) resp. eine adaptierte Version von letzteren. In den Studien wurden zur Untersuchung von Zusammenhängen Korrelationen und Regressionen (Pepper et al., 2009) angewendet. Die Erkenntnisse der Regressionsanalysen wurden von den Autoren kausal interpretiert.

- *Materialismus*: In allen Studien zeigte sich, dass Materialismus in negativer Beziehung zu Genügsamkeit (sowohl als Einstellung als auch Verhalten operationalisiert) steht. Pepper et al. (2009) konstatieren aufgrund ihrer Regressionsanalysen, dass Materialismus ein negativer Prädiktor von Genügsamkeit ist. Kein Zusammenhang besteht hingegen zwischen Genügsamkeit und den soziopolitischen Werten des (Post-)Materialismus gemäss Inglehart.
- *Universale Werte nach Schwartz*: Pepper et al. (2009) leiten aus ihrer Regressionsanalyse ab, dass genügsames Verhalten positiv beeinflusst wird durch Konformität und Tradition, also Werte der Dimension «Erhaltung» und negativ durch die Werte Macht, Stimulation und Hedonismus, also Werte der Dimension «Selbstverstärkung». Die Werte der Dimension Selbsttranszendenz haben keinen (Universalismus) oder einen negativen Einfluss (Wohlfühlen) auf genügsames Verhalten.
- *Individualistische und kollektivistische Werte*: Todd & Lawson (2003) adaptierten die Werte nach Schwartz und ordneten sie nach ihrer individualistischen resp. kollektivistischen Ausrichtung. Mit ihrer Studie zeigen sie auf, dass genügsamere Personen (gemessen als Mischung von Einstellung und Verhalten gemäss Lastovicka

& Bettencourt, 1999) tendenziell eher kollektivistische Werte aufweisen, wie Konformität (z.B. Gehorsamkeit), Konservatismus (z.B. soziale Ordnung, Sicherheit), Altruismus (insb. Verantwortlichkeit), Spiritualität und Schutz der Natur. Weniger genügsame Personen haben eher individualistische Werte wie Hedonismus (Genuss, Leben geniessen) und Macht (sozialer Einfluss, Autorität, öffentliches Image bewahren). Eine differenziertere Ansicht der Ergebnisse zeigt aber auch Ausnahmen. So sind einzelne individualistische Leistungswerte, wie «ehrgeizig sein» und «fähig sein» mit hoher Genügsamkeit korreliert. Dies wird von den Autoren dahingehend interpretiert, dass Genügsamkeit einen starken Willen und die Aneignung von Fähigkeiten voraussetzt, um einen umsichtigen Umgang mit Ressourcen, Gütern und Geld zu erreichen.

Aus den Studienergebnissen wird von den Autoren abgeleitet, dass Genügsamkeit etwas anderes ist als ein Wert, da Genügsamkeit ein breiteres Set an Einstellungen und Verhaltensweisen abdeckt als die zahlenmässig eher limitierten Werte (Todd & Lawson, 2003) und sich Genügsamkeit in Tests zur Konstruktvalidität von Konstrukten wie Materialismus unterscheidet (Lastovicka & Bettencourt, 1999). Genügsamkeit wird daher als ein Lebensstil- und Verhaltensmuster betrachtet, welches durch übergeordnet motivational wirkende Werte beeinflusst wird. Da Genügsamkeit nicht als Wert an sich betrachtet wird, ist Genügsamkeit auch kein direkter «Gegenspieler» von Materialismus.

Einkommen und Soziodemographie

Untersucht wurde der Zusammenhang zwischen Einkommen, Alter, Bildung und Genügsamkeit. Einkommen ist gemäss Pepper et al. (2009) ein starker Prädiktor für Genügsamkeit – je geringer das Einkommen, desto eher wird genügsames Verhalten gezeigt. Zum Einfluss des Lebensalters sind die Befunde gemischt. Einige Studien zeigen, dass ältere Personen eher genügsam sind (Bove, Napal, & Dorsett, 2009³⁷), andere Studien zeigen keinen Zusammenhang. Keine Zusammenhänge finden sich zwischen Genügsamkeit und Bildung (Bove et al., 2009).

Fazit zu den Einflussfaktoren

Aus welchen Beweggründen Genügsamkeit erfolgt, ist aufgrund der oben zitierten Studien nicht abschliessend geklärt. Die Erkenntnisse weisen (auch aus Sicht von Autoren wie Pepper et al., 2009) darauf hin, dass eine freiwillige und unfreiwillige Genügsamkeit zu unterscheiden sind.

Unfreiwillige Genügsamkeit erfolgt dabei wahrscheinlich durch Restriktionen beim Einkommen. Freiwillige Genügsamkeit hat hingegen eher eine Wertebasis. Dabei zeigt sich, dass diese durch eine materialistische Wertorientierung und Werte der Selbstverstärkung verhindert werden kann. Ethische, altruistische und ökologische Beweggründe, welche sich beispielsweise in Werten wie Universalismus oder Wohlwollen widerspiegeln oder auch in den soziopolitischen postmaterialistischen Werten, konnten nicht oder nicht eindeutig als Determinanten für Genügsamkeit identifiziert werden. Jedoch sind Werte der

³⁷ operationalisiert als Mischung von Einstellung und Verhalten nach Lastovicka & Bettencourt (1999)

Erhaltung, zu denen auch die Akzeptanz von Limiten, Selbstdisziplin, Bescheidenheit und Demut gehören, aus Sicht der Autoren ein Prädiktor für genügsames Verhalten.

Fujii (2006) und auch Evans (2011) sehen Genügsamkeit als eine moralisch motivierte und freiwillige Einschränkung, begründet in einer Kritik an Konsum, Exzess und Abfall, aber nicht als eine Einschränkung, welche zwingendermassen aus ökologischen Überlegungen erfolgt. Diese Einschätzung wird Lastovicka & Bettencourt (1999) gestützt – sie zeigen auf, dass ökozentristische Orientierungen³⁸ keinen Zusammenhang zu Genügsamkeit aufweisen.

Freiwillige Genügsamkeit unterscheidet sich aus Sicht der meisten Autoren auch von den freiwilligen, einfachen Lebensstilen (vgl. Kapitel 6.3) – diese beinhalten zwar auch einen genügsamen und reduzierten Konsum, aber nicht (nur), um damit Ressourcen und Geld zu sparen, sondern insbesondere um den Fokus auf einen sinnhaftes, weniger materiell orientiertes Leben zu richten. Der Aspekt einer sinnhaften Lebensgestaltung durch geringeren Konsum wird in der Forschung zur Genügsamkeit nicht explizit berücksichtigt.

6.1.3 Auswirkungen von Genügsamkeit

In verschiedenen Studien wurde untersucht, inwiefern sich Genügsamkeit – definiert als Einstellung oder Verhalten – auf Intentionen für umweltrelevante Verhaltensweisen, auf einkaufs- und konsumbezogene Verhaltensweisen und auf die Lebensbewertung auswirkt.

Einfluss auf die Intention für umweltrelevante Verhaltensweisen und auf das Konsumverhalten

Fujii (2006) konstatiert aufgrund eines Modelltests mit Regressionsanalyse, dass Genügsamkeit eine Determinante für eine erhöhte Intention zur Gas- und Stromreduktion darstellt. Keinen Einfluss hatte Genügsamkeit in seiner Studie auf die Reduktion des Autogebrauchs, welches stärker durch Umweltbewusstsein (environmental concern) und die wahrgenommene Verhaltenskontrolle beeinflusst wurde. Genügsamkeit stellte sich in seiner Studie somit nicht als Faktor heraus, der auf alle der untersuchten Verhaltensweise wirkt, jedoch ist der Autor der Ansicht, dass eine Förderung von Genügsamkeit als Alternative zur ökologischen Aufklärung (Stärkung des Umweltbewusstseins) und Anstrengungen zur Vereinfachung des Verhaltens (Verhaltenskontrolle) dienen kann.

Pepper et al. (2009) zeigten, dass genügsames Verhalten nicht mit dem Kauf von ethisch und ökologisch hergestellten Produkten korreliert. Wer ethisch und ökologisch «korrekt» konsumiert, konsumiert somit nicht unbedingt auch weniger.

Shoham & Brencic (2004) konstatieren basierend auf Regressionsanalysen, dass Genügsamkeit (operationalisiert als Mischung von Einstellung und Verhalten nach Lastovicka & Bettencourt, 1999) ein signifikanter Prädiktor für die Häufigkeit der Durchführung

³⁸ Gemessen mit der NEP-Skala (New Environmental Paradigm) nach Dunlap & van Liere (1978)

von eingeschränktem Konsumverhalten ist, das sich beispielsweise darin zeigt, dass man Dinge wie Behälter wiederverwendet und Food Waste vermeidet. In den Studien von Shoham & Brencic (2004) und Lastovicka & Bettencourt (1999) zeigte sich ausserdem, dass Genügsamkeit mit einem höheren Wert- und Preisbewusstsein (Fokus auf Preis-Leistungs-Verhältnis, Beachtung der Qualität und Langlebigkeit von Produkten) und geringerer Neigung für Impulskäufe und geringere Anfälligkeit auf Rabatte korreliert ist. Bove et al. (2009) konnten aufzeigen, dass Genügsamkeit (ebenfalls operationalisiert nach Lastovicka & Bettencourt, 1999) mit einer Ablehnung von «Shopping» korreliert ist.

Einfluss auf die Lebensbewertung

In verschiedenen Studien konnte De Young (1991; 1996; 2000) aufzeigen, dass genügsame Praktiken und Aktivitäten als etwas wahrgenommen werden, aus denen Zufriedenheit und Freude gewonnen werden kann (wobei er keine der in Kapitel 5.1 vorgestellten Definitionen von Zufriedenheit anwendet, sondern eine eigene). Der Autor konstatiert aufgrund seiner Studienergebnisse, dass aus Genügsamkeit, ähnlich wie durch «Kompetenz» (sich fähig fühlen, Probleme und Aufgaben zu lösen) und durch Partizipation (Beitrag zu gemeinschaftlichen Aktivitäten) eine persönliche Zufriedenheit gewonnen wird, welche entsteht, wenn ein Verhalten zu Effekten führt, die als positiv gewertet werden (persönliche Nutzen, aber auch Nutzen für Andere oder die Umwelt). Allfällige positive ökologische und soziale Effekte, welche daraus resultieren, sind so eine Folge des Strebens nach persönlicher Zufriedenheit. De Young konnte ausserdem aufzeigen, dass die Zufriedenheit, welche aus dem Konsum von Luxusgütern³⁹ entsteht, nicht im Gegensatz zur Zufriedenheit steht, welche aus Genügsamkeit gezogen wird. Es ist also nicht so, dass Personen, welche aus Luxus Zufriedenheit ziehen, keine Zufriedenheit aus Genügsamkeit erfahren können.

Lastovicka & Bettencourt (1999) vermuten einen positiven Einfluss der Genügsamkeit auf die Lebenszufriedenheit, gehen aber davon aus, dass diese dadurch entsteht, dass mit Genügsamkeit mehr Zeit für andere Aktivitäten und Ziele entsteht:

Finally, frugality may play an important role in understanding general satisfaction with life. Echoing the wisdom of the world's religions, empirical studies show happiness in life is not determined by how much is purchased at the shopping mall but by satisfactions received from marriage and children, leisure, personal/spiritual growth, and friendships. When the frugal avoid the vicious cycle of working and borrowing more, to buy more, to then wanting to buy even more, it is likely that they have more time for their marriage, children, friends, and their own personal/spiritual development. (Lastovicka & Bettencourt, 1999, p. 96)

6.1.4 Einflussfaktoren auf Sparsamkeit

Zu den Determinanten von Sparsamkeit bei Individuen findet sich nur eine Studie, nämlich von Anderson & Nevitte (2006). Sie betrachten Sparsamkeit als einen Wert, welcher weitervermittelt werden sollte (z.B. an die eigenen Kinder) und fanden durch mehrere, zeitlich gestaffelte Befragungen in Kanada heraus, dass das Alter, Haushaltseinkommen

³⁹ Modische Kleidung haben; Viel Auswahl haben beim Einkaufen; Alle Annehmlichkeiten und Luxus unserer Gesellschaft haben; Neue Dinge ausprobieren und kaufen; Immer das neueste Konsumgut oder elektronische Gut haben; Bei den ersten sein, die ein ungewöhnliches Produkt besitzen.

und das Bildungsniveau Prädiktoren von Sparsamkeit als Wert sind: Je höher das Alter und je tiefer das Einkommen und die Bildung, desto eher wird Sparsamkeit als zu vermittelnder Wert angesehen.

6.1.5 Auswirkungen von Sparsamkeit

Kasser (2011) und Evans (2011) untersuchten wie Sparsamkeit mit dem Konsumausmass und dem subjektiven Wohlbefinden zusammenhängen:

- *Konsumausmass*: Sowohl Evans (2011) wie auch Kasser (2011) sind der Ansicht, dass finanzielle Sparsamkeit nicht zu weniger Konsum führt, da Sparsamkeit oftmals mit einer Tiefpreismentalität, der Suche nach Schnäppchen und damit verbundenen Reboundeffekten einhergeht. Die empirischen Belege dazu sind aber noch spärlich. Evans (2011) begründet diese Ansicht mit einigen qualitativen Interviews, Kasser (2011) führt keine empirischen Belege dazu auf.
- *Wohlbefinden*: Kasser (2011) betrachtete verschiedene Studien, in denen Sparsamkeit (als Einstellung oder Verhaltensweise operationalisiert) mit verschiedenen Aspekten des subjektiven Wohlbefindens (insb. affektive Dimension mit Ängsten, Sorgen) und der psychischen und physischen Gesundheit (z.B. Depressionen, körperliche Probleme) korreliert wurde. Die Zusammenhänge stellten sich als nicht eindeutig heraus, es gibt Studien mit negativer, positiver und keiner Korrelation. Dabei ist in der Studie von Kasser oftmals nicht klar ausgewiesen, ob freiwillige oder unfreiwillige Sparsamkeit betrachtet wurde. Kasser (ebd.) versuchte den Zusammenhang zwischen Sparsamkeit und subjektivem Wohlbefinden in einer theoretischen Analyse über die Befriedigung von psychologischen Bedürfnissen zu erklären, nämlich mit den Bedürfnissen nach Sicherheit, Kompetenz, Autonomie und sozialer Eingebundenheit (Bedürfnisse der Self-Determination-Theory, vgl. Kapitel 5.2.3). So führen aus Sicht des Autors gewisse Aspekte von Sparsamkeit zur Befriedigung dieser Bedürfnisse (und damit zu subjektivem Wohlbefinden), andere Aspekte hingegen nicht. So kann beispielsweise der Aspekt einer verbesserten finanziellen Planung das Bedürfnis nach Sicherheit befriedigen. Wird durch Sparsamkeit die Fähigkeit zu Do-it-Your-Self gefördert, kann damit das Bedürfnis der Kompetenz befriedigt werden. Sparsamkeit kann aber aus Sicht von Kasser auch negative Auswirkungen auf das subjektive Wohlbefinden haben, insbesondere wenn diese erzwungenermassen oder aus Angst vor Geldverlust erfolgt oder wenn dadurch der Kontakt zu anderen verloren geht.

6.1.6 Fazit

Genügsamkeit bedeutet die Befürwortung (Einstellung) resp. Umsetzung (Verhalten) einer zurückhaltenden und vorsichtigen Nutzung von Ressourcen und Gütern sowie die Ablehnung von Verschwendung. Sparsamkeit bedeutet die Befürwortung (Einstellung) resp. Umsetzung (Verhalten) von Geld sparen und damit assoziierten Verhaltensweisen wie finanzieller Planung.

Ob Genügsamkeit oder Sparsamkeit aus freiwilligen oder unfreiwilligen Beweggründen befürwortet wird oder erfolgt, ist empirisch nicht eingehend erklärt. Was die Genügsamkeit betrifft, wird in den meisten Studien von Freiwilligkeit ausgegangen. Es finden sich jedoch auch Hinweise, dass ökonomische Restriktionen zu Genügsamkeit führen können. So ist das Einkommen ein starker Prädiktor von Genügsamkeit (je tiefer, desto eher Genügsamkeit). In den Studien zur Sparsamkeit wird bezüglich Freiwilligkeit und Unfreiwilligkeit oftmals keine genaue Differenzierung vorgenommen. Es liegen jedoch Hinweise vor, dass Sparsamkeit durchaus auch aufgrund ökonomischer Einschränkungen erfolgen kann. So führt ein tiefes Einkommen eher dazu, dass finanzielle Sparsamkeit als wichtig erachtet wird.

Zu den Einflussfaktoren und Auswirkungen von Genügsamkeit und Sparsamkeit kann folgendes festgehalten werden: Freiwillige Genügsamkeit wird verhindert durch Werte wie Materialismus und Werte der Selbstverstärkung (Macht, Stimulation und Hedonismus) und gefördert durch Werte der Erhaltung (Konformität, Tradition) und durch kollektivistische Werte. Die Einflussfaktoren auf Sparsamkeit (neben Einkommen und soziodemographischen Variablen) sind kaum erforscht. Was die Auswirkungen betrifft, zeigt sich, dass Genügsamkeit eine Reihe von Auswirkungen hat. Beispielsweise erhöht sich durch Genügsamkeit die Intention für einen reduzierten Wärme- und Stromverbrauch oder die Bevorzugung der Qualität und Langlebigkeit von Produkten. Sparsamkeit führt hingegen eher nicht zu einem reduzierten Konsum. Die Studien zum Zusammenhang von Genügsamkeit und Lebensbewertung kommen zum Schluss, dass Genügsamkeit einen positiven Einfluss auf die Lebenszufriedenheit haben kann. Der Zusammenhang zwischen Sparsamkeit und Lebensbewertungen ist hingegen noch nicht erforscht.

Die Erkenntnisse legen nahe, dass das Konzept der Genügsamkeit ein besserer Ansatz als das Konzept der Sparsamkeit darstellt, wenn es darum geht einen reduzierten Konsum anzustreben. Dies, weil Genügsamkeit wertebasiert und wahrscheinlich weniger abhängig von ökonomischen Restriktionen ist, tatsächlich zu tieferen Konsumniveaus führt und eine Alternative zur gängigen Konsumgesellschaft darstellt. Dies im Gegensatz zu Sparsamkeit, die eher aufgrund von ökonomischen Restriktionen erfolgt, trotzdem hohe Konsumlevels hervorbringen kann (bei Kauf von Produkten und Dienstleistungen mit tieferen Preisen) und dadurch keine Alternative zur Konsumgesellschaft darstellt.

6.2 Forschung zu Anti-Konsum

In den letzten Jahren wurde insbesondere in der Forschung zum Konsumverhalten das Augenmerk auf das Thema Anti-Konsum gerichtet. Anti-Konsum bedeutet «gegen Konsum» und wird in der Regel mit bewusstem Konsumverzicht gleichgesetzt (Lee & Fernandez, 2009; Hogg, Banister, & Stephenson, 2009; Zavestoski, 2002a). Anti-Konsum wird dabei explizit auch «grünem Konsum» entgegengesetzt, worunter der Kauf von biologischen Produkten oder energieeffizienten Produkten verstanden wird (Black & Cherrier, 2010), also Formen der Konsistenz und Effizienz. Aus Sicht der Autoren, welche sich mit diesem Thema beschäftigen, stellt Anti-Konsum ein wichtiges Puzzle-Teil in der De-

batte zur nachhaltigen Entwicklung dar, welches bisher jedoch noch wenig exploriert ist. Die Forschung zu Anti-Konsum konzentrierte sich daher in den letzten Jahren auf die damit zusammenhängenden Motive und Verhaltensweisen.

6.2.1 Formen und Operationalisierung von Anti-Konsum

Formen

Anti-Konsum wird als eine Form von intentionalem Nicht-Konsum beschrieben, der sich in verschiedener Art und Weise manifestieren kann. Iyer & Muncy (2008) identifizierten vier Typen von Anti-Konsum, welche sich anhand von zwei Dimensionen, dem Objekt und Zweck⁴⁰ des Anti-Konsums, gliedern lassen:

		Zweck des Anti-Konsums	
		Gesellschaftlich	Persönlich
Objekt des Anti-Konsums	Generell	Globale Impact Konsumenten	Simplifiers
	Spezifisch	Markt-Aktivist:innen	Anti-Loyale Konsument:innen

Figur 9: Einordnung der Typen von Antikonsum

Das heutige gesellschaftliche Konsumlevel wird von den Globalen Impact Konsument:innen negativ bewertet, aufgrund von damit zusammenhängenden Problematiken, wie Umweltprobleme und materielle Ungleichheit. Der Zweck des Anti-Konsum besteht somit in der Behebung dieser Problematiken. Die «Simplifiers» hegen den Wunsch persönlich aus der konsumistisch geprägten Gesellschaften auszusteigen und dafür einen einfacheren Lebensstil zu pflegen. Ihr Blickwinkel ist ein persönlicher, da Konsum aus ihrer Sicht auch persönlich negative Konsequenzen haben kann, wie Stress oder Ablenkung von relevanten Lebenszielen. Beide Typen versuchen aufgrund ihrer Überzeugungen ihren Konsum über alle Produkte hinweg zu reduzieren. Sie werden deshalb im Folgenden als «generelle Formen des Anti-Konsums» bezeichnet.

Die Markt-Aktivist:innen und die Anti-Loyalen Konsument:innen hingegen fokussieren bei ihrem Konsum-Verzicht jeweils auf spezifische Produkte (im Folgenden zusammenfassend als «spezifische Formen von Anti-Konsum» bezeichnet). Die Markaktivisten wählen die Produkte, auf welche sie verzichten aufgrund gesellschaftlich relevanter und aus ihrer Sicht negativen Folgen des Konsums dieser Produkte aus. Die Anti-Loyalen Konsument:innen dagegen bestimmen die Produkte, auf die sie verzichten, aufgrund persönlicher negativer Erfahrungen.

Die meisten Studien zu Antikonsum differenzieren zwischen diesen Arten des Anti-Konsums oder fokussieren auf eine dieser Formen. Oftmals werden die spezifischen Formen von Anti-Konsum auch unter dem Begriff des «Konsumwiderstands» oder «Boycott» zusammengefasst und nur die generellen Formen des Anti-Konsums als eigentlicher Anti-Konsum bezeichnet (z.B. Galvagno, 2010; Lee, Motion, & Conroy, 2009). Galvagno (2010) kommt durch eine Analyse von unterschiedlichen Forschungsströmungen

⁴⁰ Wobei mit Zweck die Beweggründe des Anti-Konsums gemeint sind.

im Konsumbereich ausserdem zum Schluss, dass die generellen Formen des Anti-Konsum am ehesten als «Opposition gegen Konsum» und die spezifischen Formen des Anti-Konsum eher als «Opposition gegen das System» beschrieben werden können.

Im Zusammenhang mit Suffizienz interessieren insbesondere die generellen Formen des Antikonsums. Da zu den Simplifiers eine eigene Forschungsliteratur neben dem Forschungsgebiet des Anti-Konsum besteht, ist diesen ein eigenes Kapitel gewidmet (vgl. nächstes Kapitel 6.3). Nachfolgend wird daher primär auf die Globalen Impact Konsumenten eingegangen sowie auf nicht näher definierte Anti-Konsum-Formen, welche aber für Suffizienz relevante Verhaltenskategorien gemäss Kapitel 3.2 beinhalten. Die spezifischen Formen des Konsumwiderstands werden nicht weiter beleuchtet.

Operationalisierung

Iyer & Muncy (2008) entwickelten eine Skala für die Messung von Einstellungen von Globalen Impact Konsumenten (vgl. nachstehende Tabelle 10). In weiteren Studien (Black & Cherrier, 2010; Cherrier, 2010; Cherrier, Black, & Lee, 2011) wurde Anti-Konsum durch Handlungsmuster erfasst, welche Verzicht, Reduktion, Wiederverwendung, Bewahrung und Reparieren beinhalten.

	Anti-Konsum
Iyer & Muncy (2008)	<i>Globale Impact Konsumenten</i> Einstellungs-Items: – Wenn die Welt weiterhin Ressourcen aufbraucht, wird sie nicht überleben. – Wir müssen uns alle beteiligen, Ressourcen einzusparen. – Wenn wir alle weniger konsumieren würden, wäre die Welt ein besserer Ort. – Viele Leute kaufen viel zu viele Dinge, die sie nicht wirklich brauchen.
Cherrier et al. (2011); Black & Cherrier, (2010)	<i>Anti-Konsum-Handlungsmuster</i> – Verzicht (z.B. Dinge nicht drucken/am Computer lesen, auf gewisse Konsumgüter verzichten) – Reduktion (z.B. weniger Auto fahren, kleineres Auto, Car-Pooling nutzen, Ofen nicht benutzen, Abfall vermeiden) – Wiederverwendung (z.B. Abwasser für Toilette nutzen)
Cherrier (2010)	<i>Horten und Bewahren</i> – Aufbewahren, alte Dinge sammeln – reparieren/restaurieren

Tabelle 10: Operationalisierung von Anti-Konsum

6.2.2 Einflussfaktoren auf Anti-Konsum

Black & Cherrier (2010) beleuchteten in ihrer qualitativen Studie die Beweggründe für die Anwendung von Anti-Konsum-Handlungen des Verzichts, der Reduktion und der Wiederverwendung. Sie kamen zum Schluss, dass moralische Motive (Umweltprobleme vermindern) und auch egoistische Motive (z.B. Gesundheit) durchaus eine wichtige Rolle spielen, dass aber mit der Anwendung der Praktiken auch Ausdruck der eigenen oder erwünschten Identität⁴¹ angestrebt wird. Solche Identitäten sind beispielsweise «eine um-

⁴¹ Black & Cherrier (2010) verwenden keine bekannte Definition von Identität. Identität bedeutet in ihrer Studie die Übernahme bestimmter Rollen sowie die Integration von bestimmten Werten.

sichtige, fürsorgliche Person sein», «sozial-verantwortlich sein», oder «den christlichen Glaubensgrundsätzen entsprechen».

Auch in der Studie von Cherrier et al. (2011) werden die Hintergründe von Anti-Konsum beleuchtet. Auf der einen Seite werden Anti-Konsum-Handlungen als normale Alltags-handlungen beschrieben, welche aus verschiedenen Motiven entstehen können (umweltfreundlich sein, finanzielle Vorteile, praktische Vorteile etc.), ins Selbstkonzept integriert sind und meistens nicht im Konflikt mit den Routinen des Alltagsleben stehen. Auf der anderen Seite kann Anti-Konsum auch eine Abgrenzung gegenüber anderen Konsument/innen darstellen. Anti-Konsum ist dabei eine bewusste und aktive Form der Abgrenzung zu anderen, welche als unachtsam wahrgenommen werden. Diese Abgrenzung hilft dabei, sich selbst als ein guter Mensch mit einem stärkeren Verantwortungsgefühl wahrzunehmen.

Cherrier (2010) untersuchte spezifisch das Horten und Bewahren unter dem Gesichtspunkt des Anti-Konsums, wobei Cherrier selbst diese Handlungsmuster als eine Art von Widerstand gegen die Wegwerfkultur in den heutigen Konsumgesellschaften bezeichnet. Mit ihrer Studie wollte sie auch die oft negativ konnotierte Bindung zu materiellen Gütern, welche sich beispielsweise in materialistischen Wertorientierungen manifestiert, differenzieren. Sie ist der Meinung, dass es auch Personen gibt, die keine Möglichkeiten haben, anti-materialistische Wertorientierungen in Form von Boykott-Handlungen oder einer Umgestaltung des Lebensstils (z.B. Voluntary Simplicity) auszudrücken. Und dass nicht nur Entrümpelung oder das Nicht-Kaufen, sondern eben auch Horten und Bewahren von Konsumgütern eine Alternative darstellen können, um Kritik am Verschwenderischen und der Wegwerfmentalität in Konsumgesellschaften zu äussern. Horten und Bewahren bedeutet in ihrer Studie konkret: aufbewahren, restaurieren und reparieren gebrauchter Güter. In qualitativen Interviews mit Personen, welche diese Handlungsmuster anwenden (ausgeschlossen waren zwanghafte Sammler), zeigte sich, dass die Ablehnung von Verschwendung und Verschleiss ein wichtiges Motiv hinter der Ausführung dieser Praktiken ist. Auch in dieser Studie identifiziert Cherrier (ebd.) eine Verknüpfung der Alltagspraktiken mit einer Identität, nämlich derjenigen des «Bewahrers», wobei sich darin eine starke Bindung zu den Konsumgütern reflektiert. Ein weiterer Treiber hinter den Handlungsmustern ist der symbolische Wert, den die Personen diesen Gütern zuweisen, damit verknüpfte Erinnerungen und Emotionen sowie damit assoziierte Zugehörigkeiten zu sozialen Gruppen oder bestimmten Personen. Aus Sicht der Autorin braucht es jedoch noch mehr Forschung darüber, wie genau das Horten und das Bewahren ausgelöst und auch gefördert werden können.

6.2.3 Auswirkungen von Anti-Konsum

Auswirkungen von Anti-Konsum, beispielsweise auf das Wohlbefinden sind bisher nicht untersucht. In der Studie von Cherrier (2010) zeigt sich, dass das Horten und Bewahren dazu führen, dass auch tatsächlich weniger neue Güter gekauft werden und vermehrt auch Mehrzwecknutzungen von Objekten praktiziert werden.

6.2.4 Fazit

Anti-Konsum bedeutet «gegen Konsum» und wird in der Regel mit Konsumverzicht gleichgesetzt. Anti-Konsum kann in einer generellen Weise erfolgen, indem das Konsumlevel im Allgemeinen gesenkt wird oder partiell, um bestimmte Güter und Dienstleistungen zu vermeiden (z.B. Boykott). Die generelle Form des Anti-Konsums wird gemessen in Form von Einstellungen und bestimmten Handlungsmustern (z.B. Verzicht, Reduktion, Wiederverwendung, reparieren). Als Einflussfaktoren werden eine Reihe von moralischen, aber auch egoistischen Motiven vermutet sowie Möglichkeiten zur Identitätsbildung. Auswirkungen von Anti-Konsum auf das Wohlbefinden sind noch nicht untersucht.

6.3 Forschung zu einfachen Lebensstilen

In den 1970er Jahren wurden amerikanische Forscher/innen erstmals auf Gruppen von Individuen aufmerksam, welche freiwillig ihren Konsum einschränkten und versuchten mit weniger Konsum auszukommen («living with less»). Elgin & Mitchell (1977) beschrieben diese Gruppen als erste und bezeichneten sie als «Voluntary Simplifier» und den von ihnen geführten Lebensstil als «Voluntary Simplicity». In den letzten Jahrzehnten erschienen diverse Studien von verschiedenen Autoren (z.B. Craig-Lees & Hill, 2002; Doherty & Etzioni, 2003; Elgin & Mitchell, 1977; Etzioni, 1998; Hamilton, 2003; Hamilton, 2003; Merkel, 2003; McDonald, Oates & Hwang, 2006), welche diesen freiwilligen, einfachen Lebensstil weiter untersuchten. Dabei standen folgende Aspekte im Vordergrund, welche in den nachfolgenden Kapiteln ausgeführt werden:

- Beweggründe für einen einfachen Lebensstil (Kap. 6.3.1)
- Charakterisierung einfacher Lebensstile (Kap. 6.3.2)
- Messung von einfachen Lebensstilen (Kap. 6.3.3)
- Auswirkungen und Wechselwirkungen von einfachen Lebensstilen (Kap. 6.3.4)

6.3.1 Beweggründe für einen einfachen Lebensstils

In verschiedenen Studien zu einfachen Lebensstilen wurden die Beweggründe für die Adoption eines solchen Lebensstils erörtert. Folgende konkrete Beweggründe werden in Studien (Craig-Lees & Hill, 2002; Elgin & Mitchell, 1977; Etzioni, 1998, Huneke, 2005; Leonard-Barton, 1981. Zavestoski, 2002b) genannt:

- Bedürfnis nach mehr Zeit und weniger Stress
- Unzufriedenheit mit der Arbeits-Lebens-Balance
- Mehr Kontrolle über das eigene Leben
- Sorge um die Umwelt
- Suche nach anderen Quellen von Zufriedenheit
- Müdigkeit von Konsumdruck
- Suche nach Authentizität und Spiritualität

Verschiedene Beweggründe können somit ausschlaggebend sein, um einen einfachen Lebensstil anzustreben, nämlich ökologische, ethische, spirituelle und/oder selbstbezogene Gründe.

Etzioni (1998) entwickelte folgende übergeordnete Kriterien, welche einen einfachen Lebensstil auszeichnen: 1) Praktizieren eines minimalen Konsum, 2) Fokus auf Menschen, 3) Gemeinschaftsorientierung, 4) Fokus auf Harmonie und das Selbst, Wohlbefinden und Wachstum, 5) ökologische und/oder spirituelle Orientierung. Anlehnend an diese Kriterien unterscheidet McDonald et al. (2006) wiederum vier zentrale Dimensionen, welche sich in den einfachen Lebensstilen widerspiegeln: Selbst, Beziehungen, Gesellschaft und Erde (Umwelt).

McDonald et al. (2006) fassen die Bedeutung von einfachen Lebensstilen wie folgt zusammen:

Importantly, as Shama (1996) points out, voluntary simplicity does not just mean having less of everything. It certainly means having less of some things (material), but also more of others (nonmaterial). Equally, the taking up of a voluntary simplicity lifestyle may not be wholly driven by a (negative) rejection of materialism or consumerism but could also be prompted by a (positive) drive to establish a more family-oriented life (Craig-Lees & Hill, 2002). Elgin (1981) describes voluntary simplicity as an "examined life", in which people are motivated to get their lives back in control and attempt to regain those things that are important. (McDonald et al, 2006, p. 517)

Brown & Kasser (2005) zeigten in ihrer Studie, dass Personen, welche einen einfachen Lebensstil umsetzen, mehr intrinsische Werte (vgl. Kapitel 5.3.2) haben im Vergleich zu eher materialistisch orientierten Individuen. Die Kausalitätsrichtung bleibt jedoch in dieser Studie unklar, die Autoren gehen jedoch davon aus, dass eine höhere Gewichtung intrinsischer Werte durch das Individuum dazu führen kann, einen solchen Lebensstil zu entwickeln.

Die Attraktivität von einfachen Lebensstilen wird teilweise auch mit Bedürfnistheorien wie derjenigen von Maslow (vgl. Kapitel 5.2) erklärt: So würden sobald alle grundlegenden Bedürfnisse befriedigt seien, höhere Bedürfnisse, wie beispielsweise dasjenige nach Selbstverwirklichung in den Vordergrund treten (Etzioni, 1998). Diese Bedürfnisse seien nicht durch materiellen Konsum zu befriedigen, jedoch über einen einfachen Lebensstil (Zavestoski, 2002b).

6.3.2 Charakterisierung einfacher Lebensstile

Typen einfacher Lebensstile

Heute werden Typen einfacher Lebensstile sowie Typen von Personen hinsichtlich ihrer Neigung hin zu einfachen Lebensstilen differenziert (vgl. Tabelle 11). Diese Typen unterscheiden sich darin, in welchem *Ausmass* der einfache Lebensstil umgesetzt wird und welche *Beweggründe* dahinter stehen.

— *Beweggründe*: Einige Autoren (z.B. Elgin, 2010; Shaw & Newholm, 2002) charakterisieren Typen von einfachen Lebensstilen nach den dahinterstehenden Beweggründen und unterscheiden dabei beispielsweise ökologische Gründe (Reduk-

tion ökologischer Impact), ethische Gründe (Berücksichtigung der sozialen und tierwohlbezogene Folgen von Konsum), spirituelle Gründe (Beziehung zu Natur und Lebewesen) oder selbstbezogene Gründe (Stressabbau, mehr Zeit für Familie). Materieller Konsum wird dabei (teils partiell) reduziert und je nach Typ wird auch bewusst auf Einkommen verzichtet.

- *Ausmass*: Verschiedene Autoren (z.B. Elgin & Mitchell, 1977, Etzioni, 1998, McDonald et al., 2006) unterscheiden verschiedene Umsetzungsstufen von einfachen Lebensstilen und teilen Personen entsprechend danach ein, in welchem Ausmass ein einfacher Lebensstil umgesetzt wird. So sind beispielsweise «full simplifiers» oder «holistic simplifiers» Personen, welche einen einfachen Lebensstil vollumfänglich umsetzen, während beispielsweise die «partial simplifiers» keine umfassenden Lebensstiländerungen vornehmen, aber (bereits) gewisse Praktiken umsetzen. McDonald et al. (2006) betrachten spezifisch diejenigen Personen, welche im Prozess der Umsetzung eines einfachen Lebensstils sind («beginner voluntary simplifiers»).

Grundsätzlich wird in der Forschung zu einfachen Lebensstilen die freiwillige Umsetzung dieser Lebensstile untersucht (deshalb auch der englische Begriff «voluntary»). Es werden jedoch durchaus auch Bezüge zu unfreiwilliger Einfachheit gemacht, wie es sich beispielsweise im Typ «accidental simplifier» (McDonald et al., 2006) manifestiert. Auch in empirischen Studien (vgl. nachfolgende Kapitel) werden teilweise Vergleiche zwischen freiwilliger und unfreiwilliger Einfachheit vorgenommen.

Typ	Definitionen und Charakteristiken
Elgin & Mitchell (1977)	
Full Simplifiers	– Vollständige Umsetzung eines einfachen Lebensstils – Umfassendes ökologisches und spirituelles Verhalten
Partial Simplifiers	– Umsetzung einzelner Praktiken eines einfachen Lebensstils
Sympathizers	– Befürworter eines einfachen Lebensstils und dessen Werten, aber keine Umsetzung
Indifferent, Unaware	– Keine oder keine freiwillige, bewusste Umsetzung eines einfachen Lebensstils
Elgin, 2010	
Uncluttered Simplicity	– Entrümpelung – Abbau von Stress – Reduktion von Ablenkung und Fragmentierungen im Leben
Ecological Simplicity	– Reduktion des persönlichen ökologischen Impacts – Verbindung mit der Natur, den Jahreszeiten, dem Kosmos – Anerkennung der Rechte der Natur und der Tiere
Family Simplicity	– Fokus auf Wohlbefinden der Familie statt Fokus auf Materialismus und Konsum – Vorleben eines balancierten Lebens ohne Verzerrungen durch Konsumismus
Compassionate Simplicity	– Entwicklung von Gemeinschaft und Zugehörigkeit zu Gemeinschaft – Anstreben von Kooperation und Fairness
Soulful Simplicity	– Etablierung einer gefühlvollen Verbindung zum Leben und aller Existenzen – Bewusster Genuss des Lebens
Business Simplicity	– Ökonomien mit Fokus auf Umweltschutz (erneuerbare Energien, nachhaltige Nahrungsmittelproduktion etc.)
Civic Simplicity	– Implementierung von Einfachheit im öffentlichen Bereich (Verkehrssysteme, Arbeitsplätze, Restriktion von Werbung)
Frugal Simplicity	– Verminderung von Ausgaben, welche nicht zum Nötigsten beitragen – Haushälterischer Umgang mit Finanzen für finanzielle Unabhängigkeit

Typ	Definitionen und Charakteristiken
Etzioni (1998)	
Downshifters	– Verzicht auf einzelne Luxusgüter – Konsumorientierter Lebensstil wird in den meisten anderen Lebensbereichen weitergeführt
Strong Simplifiers	– Aufgabe eines gut bezahlten Job und bewusster Entscheid für weniger Stress, geringeres Einkommen und geringere Ausgaben
Holistic simplifiers	– Umfassende Lebensstilveränderung, wie beispielsweise Umzug von einer reichen Vorstadt oder Stadt in eine ländliche Kleinstadt oder auf eine Farm. – Ganzheitliche konsumkritische Philosophie
McDonald et al. (2006)	
Apprentice Simplifiers	– Personen im Prozess einen einfachen Lebensstil umzusetzen
Partial Simplifiers	– Umsetzung einzelner Praktiken eines einfachen Lebensstils
Accidental Simplifiers	– Umsetzung eines einfachen Lebensstils aus ökonomischen Gründen (unfreiwillig)
Shaw & Newholm (2002)	
Downshifter	– Aufgabe eines gut bezahlten Job und bewusster Entscheid für weniger Stress, geringeres Einkommen und geringere Ausgaben
Ethical Simplifiers	– Einfacher Lebensstil, welcher von Gedanken über umweltbezogene, soziale und tierwohlbezogene Folgen des Konsums geleitet ist

Tabelle 11: Typen von einfachen Lebensstilen, diverse Autoren

Betrachtet man die Definitionen von einfachen Lebensstilen der verschiedenen Autoren (Tabelle 11) genauer, zeigt sich, dass der Begriff nicht einheitlich verwendet wird. Insbesondere der Typ der «Downshifter» wird unterschiedlich beschrieben: Während Etzioni (1998) dieses als partiellen Konsumverzicht definiert, ist Downshifting für andere Autoren (z.B. Hamilton, 2003; Schreurs, 2010; Shaw & Newholm, 2002) eine bewusste Einkommensreduktion zwecks Stressreduktion resp. Gewinnung von Zeit. Dies entspricht Etzions Definition eines Strong Simplifiers.

Oftmals wird auch nur zwischen Downshifting und Voluntary Simplicity unterschieden, wobei dem Downshifting primär selbstbezogene Motive (Stressreduktion, Zeitgewinn) zugeschrieben werden, während Voluntary Simplicity als generischer Begriff für ein Verhaltensphänomen steht, das aus unterschiedlichen Motiven ausgelöst wird und unterschiedliche Ziele beinhaltet (ökologische, ethische, spirituelle).

Nachfolgend wird jeweils bei der Zitierung von Studien vermerkt, in welchem Sinne die Autoren den einfachen Lebensstil definierten.

Verbreitung einfacher Lebensstile

Grundsätzlich werden die einfachen Lebensstile als Gegenreaktionen und damit verbundene Alternativen in kapitalistischen, konsumorientierten Gesellschaften wie den USA, Teilen Europas, Japan und Australien beobachtet. Zur genauen Verbreitung der oben beschriebenen einfachen Lebensstile liegen aber nur wenige Zahlen vor. Schor (1998) schätzte Ende der 90er Jahre, dass rund ein Fünftel der US-Amerikaner freiwillig auf Einkommen verzichteten und somit eine Form des Downshifting betreiben. Hamilton (2003) bezeichnet 25% der Bevölkerung in Grossbritannien als Downshifters und Schreurs (2010) geht von rund 12 Millionen europäischen Downshifters aus. Beide verstehen dabei unter Downshifting eine freiwillige Einkommensreduktion. Elgin (2010)

schätzt, dass rund 20% der US-Bevölkerung resp. rund 40 Millionen Personen im Jahr 2008 irgendeine Form eines einfachen Lebensstils praktizieren, wie er sie definiert (vgl. Tabelle 11). Nach drei Jahrzehnten Forschung – so Elgin – sei ganz klar eine Zunahme zu verzeichnen. Dies sei auch daran erkennbar, dass das Thema einfache Lebensstile es in die Mainstream-Medien, Magazine und Blogs geschafft hätten. Dies zeige, dass sich immer mehr Personen bewusst gegen eine Konsumorientierung und dem Streben nach materiellen Wohlstand entscheiden und damit auch in Frage stellen, weshalb wirtschaftliches Wachstum und höhere Löhne in den Vordergrund gestellt würden. Gängige Definitionen von Erfolg und einem erfolgreichen Leben würden zunehmend hinterfragt.

Charakterisierung der Personen

Freiwillige Einkommensreduktion finden sich in allen Altersgruppen, Einkommensklassen und Bildungsstufen (Hamilton, 2003; Schor, 1998). Frauen sind aber etwas häufiger vertreten (Hamilton, 2003). Studien zu einfachen Lebensstilen, welche sich mit den umfassenderen Formen dieses Lebensstils beschäftigen, zeigen hingegen, dass Personen mit überdurchschnittlicher Bildung und mit überdurchschnittlichem Einkommen überrepräsentiert sind (Leonard-Barton, 1981; Etzioni, 1998). Auch Huneke (2005) stellte in ihrer Studie über praktizierende Voluntary Simplifiers in den USA eine Überrepräsentation von Frauen und höher gebildeten Personen fest. Auch lagen deren Einkommen über dem Durchschnitt, auch nachdem diese nach Anwendung des neuen Lebensstils etwas sanken. Dieses Phänomen wird v.a. damit erklärt, dass einfache Lebensstile erst dann interessant werden, wenn grundlegende materielle Bedürfnisse befriedigt sind und man in relativer ökonomischer Sicherheit lebt (Etzioni, 1998).

6.3.3 Messung von einfachen Lebensstilen

Mit den Studien zu den einfachen Lebensstilen kamen auch Versuche, diese methodisch zu erfassen. Dabei ist jedoch zu beachten, dass die Autoren, welche Typologisierungen entwickelten (vgl. Tabelle 11), nicht identisch sind mit den Autoren, welche Messarten entwickelten. Entsprechend bestehen zwischen den Typen und Messarten keine direkten, expliziten Zusammenhänge.

Die nachstehende Tabelle 12 führt verschiedene Messmöglichkeiten auf. Einige Autoren versuchten von Elgin & Mitchell (1977) postulierte Werte⁴² eines einfachen Lebensstils zu erfassen (Shama & Wisenblit, 1984), andere entwickelten Skalen und Dimensionen, bestehend aus selbstberichteten Verhaltensweisen und/oder bestimmten Einstellungen und Präferenzen (Leonard-Barton, 1981; Iwata, 1997 Iwata, 1999; Iwata, 2004; Huneke, 2005), welche für diesen Lebensstil bezeichnend sein sollen. Andere wiederum versuchten mittels bestimmter Kriterien Typen von Personen zu unterscheiden, beispielsweise solche, welche diesen Lebensstil nicht praktizieren oder eben praktizieren (Craig-Lees & Hill, 2002) oder freiwillig oder nicht freiwillig umsetzen (Schreurs, 2010).

⁴² Elgin & Mitchell (1977) verwenden den Begriff Wert dabei umgangssprachlicher – die von ihnen postulierten Werte entsprechen nicht den Definitionen und bekannten wissenschaftlich validierten Werten wie in Kapitel 5.3 beschrieben.

Skala / Listen	Itembeispiele
Leonard-Barten (1981)	
Entwicklung einer Voluntary-Simplicity-Skala und faktoranalytische Einteilung in sechs Faktoren: 1. Velofahren 2. Selbst-Suffizienz bei Dienstleistungen 3. Recycling von Ressourcen 4. Recycling von Gütern 5. Selbst-Suffizienz bei Gütern 6. Nähe zur Natur	Häufigkeit des Verhaltens (selbstberichtet) 1. Nutzung Velo für kurze Strecken 2. Austauschen von Gütern 3. Recycling von Glas, Papier 4. Kauf von Second-Hand 5. Selber Kleider, Möbel herstellen 6. Spenden an Umweltorganisationen
Shama & Wisenblit (1984)	
Operationalisierung der Werte von Voluntary Simplicity gemäss Elgin & Mitchell (1977) 1. Materielle Einfachheit 2. Menschlichkeit in Institutionen 3. Selbstbestimmung 4. Umweltbewusstsein 5. Persönliches Wachstum	1. Ich glaube an materielle Einfachheit, d.h. nur das zu kaufen und zu konsumieren, was ich wirklich benötige. 2. Ich glaube an «klein ist schön», d.h. präferiere z.B. kleine Autos. 3. Ich glaube, dass die Produktfunktion wichtiger ist als Style. 4. Ich würde mich als umweltfreundlich bezeichnen. 5. Ich bin mehr an persönlichem Wachstum als an ökonomischem Wachstum interessiert.
Iwata (1997, 1999, 2001)	
Entwicklung einer Voluntary-Simplicity-Skala und faktoranalytische Einteilung in drei Faktoren: 1. Zurückhaltung beim Einkauf 2. Akzeptanz von Selbst-Suffizienz 3. Wunsch nach einfachem Leben	– Ich versuche keine unnötigen Produkte zu kaufen. (1) – Ich kaufe nicht aus einem Impuls heraus. (1) – Ich versuche gekaufte Artikel so lange wie möglich zu nutzen. (1) – Ich möchte bei der Ernährung selbst-suffizient sein. (2) – Es ist wünschenswert, so selbst-suffizient wie möglich zu sein. (2) – Mir ist mentales Wachstum wichtiger als materieller Überfluss. (3) – Ich möchte lieber einfach als extravagant leben. (3)
Craig-Lees & Hill (2002)	
Unterscheidung von Voluntary Simplifiers von Personen, welche diesen Lebensstil nicht umsetzen mittels drei Kriterien.	– Kriterium 1: Jemand, der bewusst versucht den Konsum von Produkten auf einem absolutem Minimum zu halten. – Kriterium 2: Jemand der sich für andere interessiert ist und für deren Wohlbefinden. – Kriterium 3: Jemand der Harmonie zwischen Arbeit, Freunden, Familie etc. sucht; jemand der sich aktiv für Umweltschutz engagiert, jemand der Spiritualität anstrebt/lebt; jemand, der psychologisches Wohlbefinden anstrebt/erreicht.
Huneke (2005)	
Entwicklung einer Liste mit Voluntary-Simplicity-Praktiken und faktoranalytische Einteilung in Dimensionen: 1. Ökologische und soziale Verantwortung 2. Gemeinschaft 3. Zeitverwendung 4. Limitierung TV/Werbung 5. Weniger Zeugs 6. Spirituelles Leben	Praktiken: – Recycling (1) – Kompostieren (1) – Konsum ethischer Produkte (1, 2) – Konsum umweltfreundlicher Produkte (1, 2) – Vegetarische Ernährung (1) – Einkauf bei lokalen Produzenten (1, 2, 6) – Konsum lokaler Nahrungsmittel (1, 2, 3) – Biologische Lebensmittel kaufen (1, 2, 3) – Limitierung des Autogebrauchs (1, 2, 3) – Politische Aktivität (1, 2, 6) – Selber Geschenke machen statt kaufen (1, 3) – Vermeidung von Impulskäufen (2, 4) – Entrümpelung (2, 5) – Befriedigender Job (2) – Limitation von Werbungsexposition (3, 5) – Limitierter/kein TV-Konsum (4, 5) – Limitierung der Erwerbstätigkeit (3) – Aktiv in der Gemeinschaft (2) – Mit Nachbarn befreundet sein (2) – Spirituelles Leben anstreben (6) – Wohnraum teilen (2)

Schreurs (2010)	
Unterscheidung von freiwilligen und unfreiwilligen Downshifter und Nicht-Downshifter	– Downshifter werden anhand der Frage identifiziert: «Haben Sie, zu einem Zeitpunkt in ihrem Leben, absichtlich ihre Ausgabemuster reduziert?» – Die Freiwilligkeit wurde abgeklärt mit den Fragen: «Wie stark hat sich das Einkommen verändert?» und «Was war der Grund für die Einkommensreduktion?»

Tabelle 12: Messung von Voluntary Simplicity und Downshifting

Die bisherigen Versuche, diese einfachen Lebensstile zu erfassen, wurden von verschiedenen Autoren (z.B. Craig-Lees & Hill, 2002; Zavestoski, 2002b) kritisiert: So werde zu stark auf ökologische Werte und auf Verhaltensweisen fokussiert und dadurch umfassendere Formen einfacher Lebensstile nicht genug breit erfasst. Auch wird kritisiert, dass sich Messungen meist auf Selbstberichte stützen und dass die Stichproben oftmals sehr klein seien. Tatsächlich besteht bis heute keine von mehreren Autoren als valide bezeichnete Messweise von einfachen Lebensstilen.

Umsetzung eines einfachen Lebensstils als Prozess

Ein einfacher Lebensstil wird nicht von heute auf morgen umgesetzt, vielmehr handelt es sich um einen längeren Prozess. Erstmals genauer betrachtet hat dies Schreurs (2010) bei einer Gruppe von holländischen, freiwilligen und unfreiwilligen Downshifter. Sie bat diese auf die Zeitspanne seit Beginn des Downshifting zurückzublicken und identifizierte einen Prozess mit verschiedenen Stadien:

- *Prelude*: Auslöser, Realisierung, dass man mit weniger leben will/muss
- *Facing reality*: Durchkalkulierung der finanziellen Situation
- *Coming out*: Informieren des sozialen Umfelds, ev. Bitte um Rat
- *Restyling*: Anpassung des Verhaltens, Aneignung von Spartechniken, Aneignung von neuen Fähigkeiten (z.B. selber kochen, gärtnern)
- *Repositioning*: Teilweise Aneignung eines neuen sozialen Umfeldes (wegen Umzug, Teilnahme an Austauschgruppen etc.), Lernen des Umgangs mit Small Talk über Konsum und Umgangs mit Konsumdruck, Zunahme an kritischer Einstellungen gegenüber Konsum
- *Redefining*: Annahme eines neuen Selbstbildes, Begrüssung neuer Vorbilder
- *Postlude*: Wahrnehmung des gesamten Prozesses als Veränderungen auf verschiedenen Ebenen.

Aus Sicht der Autorin zeigt sich, dass eine substanzielle Reduktion von Einkommen und Konsum weitreichende Folgen hat: So sei es eine Lebensstilfrage und nicht nur eine Einkommensfrage: «reorganizing expenses means reorganizing life».

6.3.4 Auswirkungen und Wechselwirkungen von einfachen Lebensstilen

Verhaltens- und Bewertungsmuster von einfachen Lebensstilen

Verschiedene Studien untersuchten im Detail, welche spezifischen Verhaltens- und Bewertungsmuster von Personen gezeigt werden, welche einen einfachen Lebensstil wäh-

len. Die nachfolgend zitierten Studien sind Querschnittsuntersuchungen mit Untersuchungen von einer oder mehreren Gruppen (im Vergleich) zu einem Zeitpunkt. Teilweise wurde praktizierende und nicht praktizierende Personen miteinander verglichen oder auch Vergleiche gemacht zwischen Personengruppen, welche freiwillig bzw. unfreiwillig (z.B. aufgrund von Arbeitslosigkeit) einen materiell einfachen Lebensstil umsetzen (müssen). Die Kausalrichtungen bleiben somit oftmals unklar, empirisch nicht belegbar und nur interpretierbar.

Craig-Lees & Hill (2002) unterschieden in ihrer qualitativen Studie Voluntary Simplifier (VS) und Personen ohne diesen Lebensstil (NON-VS) durch die Anwendung von drei Kriterien (vgl. Tabelle 12). Sie fanden heraus, dass die Voluntary Simplifier aktiv versuchen ihren Konsum zu reduzieren. Sie verzichten vor allem auf Reisen, Luxusgüter (Alkohol, Kosmetika, gewisse Esswaren) sowie Unterhaltungsdienstleistungen (Kino, Restaurant). Da sie viele Dinge selber anfertigen, gewichten sie die Funktionalität von Konsum etwas stärker als NON-VS. Status beim Haus und beim Auto ist hingegen NON-VS wichtiger. Den NON-VS ist ausserdem (finanzielle) Sicherheit wichtiger als den Voluntary Simplifier. Den emotionalen und ästhetischen Wert von Dingen schätzen beide Gruppen gleichermassen. Bei den Voluntary Simplifier dominieren drei unterliegende Motive: Umwelt, Spiritualität, Selbst-Orientierung. Erstere beide Motive führen eher dazu, dass man Second-Hand Dinge braucht. Die Voluntary Simplifier mit Umwelt als Hauptmotiv achten ausserdem eher auf Produktqualität und Verpackung. Personen mit Selbst-Orientierung als Motiv für einen einfachen Lebensstil versuchen eher, weniger auszugeben und achten beispielsweise auf günstige Produkte.

Leonard-Barton (1981) fand heraus, dass Personen mit hohen Werten auf einer Voluntary-Simplicity-Skala (vgl. Tabelle 12) gute handwerkliche Fähigkeiten aufweisen, positive Einstellungen gegenüber Energiesparen aufweisen und auch häufiger energiesparende Verhaltensweisen umsetzen.

Schreurs (2010) befragte 1006 holländische Leser/innen eines Magazins namens «ge-noeg» (dt. genug), wobei sie die Teilnehmenden in freiwillige Downshifter, unfreiwillige Downshifter sowie Non-Downshifter einteilte (vgl. Tabelle 12). Schreurs fand heraus, dass die Downshifter ihren Konsum insbesondere bei Restaurants, Kleidung, Ferien, Bücher und CDs einschränken. Keine Reduktionen erfolgen hingegen bei Versicherungen, beim Wohnen und bei der Mobilität. Die freiwilligen Downshifter reduzieren aber im Vergleich zu den unfreiwilligen Downshifter weniger bei den Hobbys und den Ferien und geben ausserdem mehr für Bildung und persönliche Weiterbildung aus. Hinsichtlich nachhaltiger Verhaltensweisen fanden sich zwischen den Gruppen ähnliche Verhaltensmuster. Alle Gruppen zeigen nachhaltiges Verhalten. Die Downshifter sind aber tendenziell etwas nachhaltiger. Im Vergleich zu den Non-Downshiftern zeigen sie mehr Energiesparverhalten beim Wohnen, mehr Do-it-Yourself-Aktivitäten und mehr Aktivitäten für «persönliches Wachstum». Die freiwilligen Downshifter kauften ausserdem signifikant häufiger Second-Hand-Produkte als die anderen beiden Gruppen. Im Ernährungsbereich und Mobilitätsbereich fanden sich kaum Unterschiede zwischen den Gruppen

Huneke (2005) konnte in ihrer Studie aufzeigen, dass die Konsistenz der Ausführung verschiedener VS-Praktiken (vgl. Tabelle 12) in der Regel geringer war, als die den Praktiken zugeschriebene Wichtigkeiten. Diejenigen Praktiken, die nach Aussagen der Studienteilnehmenden am meisten Verhaltensänderungen erfordern, sind die Reduktion der Zeit, die mit bezahlter Arbeit verbracht wird, das Entrümpeln und die Reduktion des Autogebrauchs. Am wenigsten Verhaltensaufwand erfordern Recycling, das Anstreben eines spirituellen Lebens, kompostieren und Freundschaften mit Nachbarn.

Iwata entwickelte eine Skala zur Messung von Voluntary Simplicity (vgl. Tabelle 12) durch selbstberichtete Verhaltensweisen und Einstellungen, welche auf drei Faktoren laden (Zurückhaltung beim Einkauf, Akzeptanz von Selbst-Suffizienz und Wunsch nach einfachem Leben) und korrelierte diese mit verschiedenen (weiteren) selbstberichteten Konsum- und lebensstilbezogenen Verhaltensweisen, Einstellungen und Präferenzen (Iwata, 1997, 1999, 2004). Obschon die Resultate nicht völlig kohärent sind, zeigt sich eine Tendenz, dass hohe Werte auf der VS-Skala positiv mit umweltfreundlichem Konsum und Abfall-, Material und Konsumvermeidung sowie mit Präferenzen für finanzielles Sparverhalten korreliert. Ausserdem korrelieren hohe Werte auf der VS-Skala negativ mit sogenannten «Non-Simplicity-Lebensstilmerkmalen» wie Shopping für Stressreduktion, Abgrenzung von anderen durch spezielle Hobbies, Konsum von Fast-Food, Kauf von Luxusgütern und Kauf der neusten Produkte.

Brown & Kasser (2005) zeigen, dass Personen mit einem einfachen Lebensstil⁴³ mehr selbstberichtetes umweltfreundliches Verhalten zeigen und geringere ökologische Fussabdrücke haben als Personen ohne einen solchen Lebensstil. Jedoch ist der Fussabdruck nach wie vor auch in dieser Gruppe relativ hoch.

Lebenszufriedenheit

Von einem einfachen Lebensstil werden – insbesondere wenn freiwillig umgesetzt – positive Auswirkungen für das Individuum erwartet. Tatsächlich zeigen verschiedene Studien, dass die Umsetzung eines einfachen Lebensstils positiv mit Lebenszufriedenheit (satisfaction with life) zusammenhängt (Hamilton, 2003; Boujbel & D'Astous, 2012).

Boujbel and D'Astous (2012) zeigten ausserdem auf, dass die Fähigkeit, Konsumbedürfnisse zu kontrollieren eine wichtige Mediatorvariable zwischen einem einfachen Lebensstil (gemessen nach Shama & Wisenblit, 1984, vgl. Tabelle 12) und der Lebenszufriedenheit darstellt. Gemäss den Autoren führt ein einfacher Lebensstil nur dann zu Lebenszufriedenheit, wenn auch die Fähigkeit, die Konsumbedürfnisse kontrollieren zu können, vorhanden ist. Andernfalls kann der Lebensstil nicht umgesetzt werden, wodurch kein Einfluss auf die Lebenszufriedenheit möglich ist. Dies spielt insbesondere dann eine Rolle, wenn Personen über geringe finanzielle Mittel verfügen. Bei Personen, die sich die Konsumgüter theoretisch kaufen könnten, erwies sich dieser Zusammenhang als weniger relevant.

⁴³ Personen, welche über ein Magazin zu einfachen Lebensstilen rekrutiert wurden und von sich selber behaupten, einen solchen Lebensstil umzusetzen.

Schreurs (2010) konnte aufzeigen, dass Downshifter (Personen, die Einkommen- und Ausgabereduktionen vornahmen, vgl. Tabelle 12) als positive Aspekte Herausforderung, Stolz, Autonomie, Unabhängigkeit, persönliches Wachstum, veränderte Einstellungen bzgl. Materialismus und Konsum, veränderte soziale Beziehungen, mehr Zeit, weniger Stress und mehr Umweltschutz hervorhoben. Jedoch erleben sie auch negative Seiten des Downshifting wie beispielsweise Konflikte in der Familie wegen Ausgaben, kritische Rückmeldungen von Bekannten, Verzicht, Isolation und Schuldgefühle gegenüber Kindern. Dabei zeigte sich, dass unfreiwillige Downshifter insgesamt mehr negative Erfahrungen erleben als freiwillige Downshifter. Sie erleben das Downshifting als grössere Herausforderung und erleben subjektiv mehr Verzicht. Die freiwilligen Downshifter erleben jedoch mehr Kritik und Unverständnis seitens des sozialen Umfelds als die unfreiwilligen Downshifter.

Andere Autoren wie Etzioni (1998) weisen auf ein «psychologisches Vakuum» hin, wenn der Konsum reduziert wird oder man – wie er es nennt – einen «Entzug vom Konsumismus» macht. So würden Konsumhandlungen verschiedene Bedürfnisse erfüllen, wie beispielsweise Shopping, das nicht nur funktionale Zwecke erfüllt, sondern auch als soziale und als angenehme Aktivität erlebt werden könne (vgl. auch Kapitel 5.2.4). Auch würden bestimmte Konsumhandlungen oder auch Arbeit an sich dazu dienen, Anerkennung von Anderen zu erhalten. Fallen diese Aktivitäten häufiger weg, müssen die damit bedienten Bedürfnisse anderweitig erfüllt werden, beispielsweise durch Mitgliedschaften in einer Gruppe mit ähnlichen Werten oder durch andere, sinnstiftende Handlungen. Ansonsten sei eine Verbreitung materiell einfacher Lebensstile schwierig.

Gesellschaftliche Auswirkungen

Voluntary Simplicity, sofern in breiten Bevölkerungsschichten umgesetzt, werden auch zahlreiche positive gesellschaftliche Auswirkungen zugeschrieben. Elgin (2010) und Etzioni (1998) führen aufgrund theoretischer Überlegungen folgende mögliche Auswirkungen auf:

- *Soziale Folgen:* guter Zusammenhalt, sozialer Konsens, menschliches Wachstum, weniger komplexes Lebensumfeld, mehr Gemeinschaftssinn
- *Ökologische Folgen:* Geringere Umweltbelastung, umweltfreundlichere Technologien, politischer Aktivismus, Dezentralisierung
- *Globale Folgen:* Stärkung der Entwicklungshilfe, vermehrter kultureller Austausch
- *Märkte:* Neue Marktsegmente für umweltfreundliche Produkte mit langer Lebensdauer und hohe Qualität, flexibleres Wohnen, gesunde und unverarbeitete Nahrungsmittel, Kommunikationstechnologien
- *Neue Geschäftsformen:* Garagenverkauf, Flohmarkt, Konsumentenkooperativen, mehr Spezialitätenläden
- *Ökonomische Auswirkungen:* Moderate Wachstumsraten, steigende Preise durch Nachfrage nach höherer Qualität
- *Werbung:* neue Werbeformen

- *Arbeitsrollen*: Arbeit wird nicht mehr als Symbol für Macht und Status verstanden, sondern als Beitrag zu einem kollektiven Gut; Kooperation anstelle von Wettbewerb, soziale Verantwortung, mehr Teilzeitstellen, partizipative Organisationsformen
- *Konsumorientierung*: aktivistische Konsumentenbewegungen, welche die Themen Sicherheit, Verschmutzung, Natur- und Umweltschutz anspricht, Mund-zu-Mund Propaganda, soziale Verantwortung
- *Geschäftsleben*: Jobsharing, Job Rotation, Meditation bei der Arbeit, Führungskräfte übernehmen unterstützende Funktion anstelle der Aufpasser-Rolle

Diese Auswirkungen kommen aber erst dann zum Tragen, wenn sich einfache Lebensstile breit durchsetzen. Inwiefern diese Verbreitung gefördert werden kann, wird von den Autoren aber nur wenig diskutiert.

Exkurs: Einfache Lebensstile im Internet und der Populärliteratur: Während sich nur wenige neuere wissenschaftliche Studien zu einfachen Lebensstilen finden, wird das Thema in Foren und Web-Blogs, aber auch in der Populärliteratur aufgegriffen. Im Internet können auf Seiten wie www.simplelivingforum.net, choosingvoluntarysimplicity.com oder www.livingsmall.com Selbstberichte sowie Tipps für ein einfacheres Leben nachgelesen werden. Auch Selbstberichte in Buchform, wie «Not buying it; my year without shopping» von Levine (2006) vermitteln einen Eindruck darüber, welche Tücken, aber auch Überraschungen selbstgewählte materielle Einfachheit mit sich bringt. Die Berichte von erfahrenen Simplifier zeigen aber auch, wie schnell die Grenze zwischen Freiwilligkeit und Unfreiwilligkeit verschwimmt. So besuchte beispielsweise Judith Levine diverse Voluntary-Simplicity-Austauschgruppen und stellte fest, dass ein wachsender Anteil an Teilnehmenden kaum als freiwillige Konsumverweigerer bezeichnet werden können, sondern vielfach in prekären und schwierigen Lebensumständen Austausch mit Gleichgesinnten und Tipps für die Bewältigung eines Alltags mit wenigen Ressourcen suchten. So erstaunt auch nicht, dass in Folge der Finanzkrise 2008/2009 zunehmend Zeitungsartikel über neue Formen des Teilens und wachsende Beliebtheit von Second-Hand-Produkten erschienen sowie zu veränderten Freizeitmustern, wie beispielsweise ein Artikel der New York Times zeigt mit dem Titel «America in Recession: Americans Doing More, Buying Less». Ein materiell einfaches Leben resultiert also nicht selten erzwungenermaßen aufgrund von finanziellen Restriktionen.

6.3.5 Fazit

Die einfachen Lebensstile beschreiben eine praktische Umsetzung der in Kapitel 3.2 beschriebenen Definition von Suffizienz auf individueller Ebene und stellen eine Art Alternativkultur innerhalb von konsumorientierten Gesellschaften dar. Verschiedene ökologische, ethische, spirituelle und/oder selbstbezogene Beweggründe können ausschlaggebend sein, damit ein einfacher Lebensstil angestrebt und umgesetzt wird. Einfache Lebensstile beinhalten eine Reduktion materiellen Konsums und eine Befürwortung und/oder Umsetzung von Praktiken, welche einen Beitrag zum guten Leben leisten können.

Einfache Lebensstile zeichnen übergeordnet betrachtet durch (meist mehrere) der folgenden Kriterien aus: 1) Praktizieren eines minimalen Konsum, 2) Fokus auf Menschen, 3) Gemeinschaftsorientierung, 4) Fokus auf Harmonie und das Selbst, Wohlbefinden und Wachstum, 5) ökologische und/oder spirituelle Orientierung.

Mittlerweise werden viele verschiedene Typen unterschieden. Es finden sich Personentypologien, welche beschreiben, in welchem Ausmass sich Personen in der Umsetzung eines einfachen Lebensstils unterscheiden. Weiter werden verschiedene Typen der Lebensstile beschrieben, welche sich aufgrund der dahinterliegenden Beweggründe unterscheiden. Eine häufige generelle Unterscheidung ist ausserdem diejenige in «Voluntary Simplicity» und «Downshifting». Beim Downshifting stehen eher selbstbezogene Motive im Vordergrund. Im Vordergrund stehen dabei die Stressreduktion und das Gewinnen von mehr Zeit, was dadurch erreicht wird, dass eine Einkommens- und Ausgabenreduktion vorgenommen wird. Voluntary Simplicity hingegen wird als generischer Begriff für ein Verhaltensphänomen verwendet, bei dem bewusst eine Verlagerung von einem materiellen Lebensstil hin zu einem materiell vereinfachten, aber sinnstiftenden Lebensstil angestrebt wird.

Meist wird das Vorhandensein eines einfachen Lebensstils methodisch über das Verhalten eruiert und/oder über bestimmte Einstellungen erfasst. Die konkreten Operationalisierungen zeigen dabei ein breites Spektrum von Verhaltensweisen auf, welche sowohl Verzicht und Verringerung (keine unnötigen Produkte, Entrümpelung, Limitierung Autogebrauch) wie auch Handlungen zur Verlängerung der Langlebigkeit von Gütern (Tauschen, Second-Hand) umfassen. Zu einem einfachen Lebensstil gehören auch Praktiken, welche zum Wohlbefinden beitragen können, wie etwa Freundschaften oder Aktivitäten in der Gemeinschaft.

Personen, welche einen einfachen Lebensstil pflegen, zeigen generell auch weitere umweltfreundliche Verhaltensweisen wie Energiesparen und Abfall-, Material-, und Konsumvermeidung. Hingegen wird beispielsweise Shopping für Stressreduktion, Abgrenzung von anderen durch spezielle Hobbies, Konsum von Fast-Food, Kauf von Luxusgütern und Kauf der neusten Produkte eher vermieden. Personen, welche einen einfachen Lebensstil umsetzen, haben im Vergleich zu Personen, welche keinen solchen Lebensstil pflegen, auch einen geringeren ökologischen Fussabdruck. Es liegt jedoch nur ein Studie zu diesem Zusammenhang vor.

Einfache Lebensstile werden generell mit positiven Auswirkungen im Wohlbefinden assoziiert, insbesondere, wenn die Wahl dieses Lebensstils freiwillig ist.

6.4 Forschung zu Anspruchsniveau und Tretmühleneffekten

Mit der Definition von Suffizienz (vgl. 3.2) ist auch die Frage verbunden, welches Mass an materiellen, ressourcenintensiven Gütern und Dienstleistungen für ein gutes Leben genügend sind. So bezeichnet etwas Princen (1997) Suffizienz «als das Konsumniveau, welches ein Ressourcennutzer als genügend oder ausreichend definiert.»

Die Studien zu den einfachen Lebensstilen (siehe vorheriges Kapitel) zeigen, dass für ein zufriedenstellendes Leben auch ein geringer materieller Konsum ausreichend sein kann. Zufriedenheit schöpfen die Personen, welche einen einfachen Lebensstil pflegen, aus nicht-materiellen Quellen. Auch die Forschung zu Materialismus (siehe Kapitel 5.3) und die Kapitel 2.2 zitierten Länder-Studien, welche aufzeigen, dass hohe resp. steigende materielle Konsumniveaus ab einem bestimmten Mass nicht zu einer wirklichen Verbesserung der Lebensqualität zu führen scheinen, werden als Hinweis gedeutet, dass wir das «genügende» Konsumausmass wohl schon länger überschritten haben und Steigerungen im Konsum keinen grossen Zusatznutzen mehr mit sich bringen. Auf einer allgemeinen Ebene betrachtet deutet dies alles also darauf hin, dass auch geringere Konsumlevels als die heutigen sowohl für eine hohe Lebenszufriedenheit wie auch für gutes subjektives Wohlbefinden genügend sein sollten.

In diesem Zusammenhang stellt sich natürlich die Frage, was «genügend» oder «ausreichend» bedeutet. Folgende Fragen drängen sich dabei auf: Gibt es ein über alle Personen gültiges Niveau an Konsum und Besitz, unterhalb dessen etwas nicht mehr genügend wahrgenommen wird oder ist dies individuell verschieden? Und wie hoch ist dieses resp. sind diese Niveaus? Inwiefern entwickeln und verändern sich solche Niveaus? Wie ist der Zusammenhang zur Lebenszufriedenheit?

Einige Antworten auf diese Fragen liefern Studien zu Anspruchsniveau und Tretmühleneffekten.

6.4.1 Anspruchsniveau

Theorie des Anspruchsniveaus

Die Theorie des Anspruchsniveaus kommt ursprünglich aus der psychologischen Motivationsforschung zur Erklärung individuellen Leistungsverhaltens.

Das Konzept des Anspruchsniveau wurde als erstes von Hoppe (1930) beschrieben als Gesamtheit der Erwartungen, Zielsetzungen oder Ansprüche an die eigene zukünftige Leistung. Das Anspruchsniveau ist demnach ein Referenzpunkt, anhand dessen eine Leistung beurteilt wird. In den darauffolgenden Jahrzehnten wurde eine eigentliche Theorie entwickelt, in der das Konzept des Anspruchsniveaus definitorisch geschärft und Determinanten und Auswirkungen des Anspruchsniveaus ermittelt wurden.

Definitorisch wurde das Konzept weiter ausdifferenziert: Die Definition eines Anspruchsniveaus kann über verschiedene Dimensionen erfolgen (z.B. Weiss, 1961; Wiederanders, 1975): Es kann eine Bewertung ausdrücken (zufriedenstellend), ein Wunschziel umfas-

sen oder auch ein Ideal-, Maximal- oder Minimalziel darstellen. Koerdt (1988) identifizierte beispielsweise folgende Stufen: absolutes Ideal, erreichbares Ideal, im Mittel erreichbares Ideal, verdienter Mindeststandard, absoluter Mindeststandard.

Weitere Forschung zu Thema zeigte, dass beim Setzen eines Anspruchsniveaus diverse Determinanten und vielfältige Prozesse eine Rolle spielen (für eine Übersicht, siehe Keller, 1996): Bisherige Leistungen, psychologische und sozioökonomische Personeneigenschaften sowie soziale Normen beeinflussen, wie man ein Anspruchsniveau setzt. Je nach Erfahrung (Erfolg, Misserfolg) erfolgt in der Regel eine Anpassung des Anspruchsniveaus, wobei hier wiederum verschiedene Einflussfaktoren (Persönlichkeit, Häufigkeit der Erfahrungen etc.) eine Rolle spielen, inwiefern diese Anpassungen erfolgen. Die gemachten Erfahrungen mit dem Anspruchsniveau haben wiederum diverse Auswirkungen, beispielsweise auf das Selbstwertgefühl, die Emotionen und die Zufriedenheit.

Die Theorie wurde häufig in Settings angewendet, wo auf Leistung gerichtetes Verhalten wichtig ist (z.B. in Schulen, Organisationen und Unternehmen) und häufig auch für die Erklärung von Verhalten in Entscheidungssituationen mit sequentielltem Charakter. Der Abgleich des Anspruchsniveaus mit einer Leistung und der daraus wahrgenommene Erfolg oder Misserfolg führt zu Entscheidungen, ob eine Handlung weitergeführt wird oder nicht.

Satisficing: Erfüllung statt Maximum

Simon (1955) wendete mit seinem «Behavioral Model of Rational Choice» die Theorie des Anspruchsniveau auf ökonomische Fragen an, um die Theorie des rationalen Wahlverhaltens mithilfe psychologischer Erkenntnisse zu vereinfachen und der eingeschränkten Informationsaufnahme und -verarbeitungsfähigkeit wirtschaftlicher Akteure Rechnung zu tragen. Simon prägte dabei den Begriff des «Satisficing» (Anspruchserfüllung). Er stellte fest, dass in Entscheidungssituationen meist nicht die optimale, sondern die akzeptable Handlungsmöglichkeit gewählt wird. Anspruchserfüllung beschreibt somit das Verhalten, in einer Entscheidungssituation die erstbeste Möglichkeit zu wählen, die den angestrebten Zweck oder ein zuvor definiertes Anspruchsniveau erfüllt. Im Gegensatz zur Anspruchserfüllung steht die Maximierung, das heisst die Suche nach Alternativen, bis die bestmögliche Lösung gefunden ist. Dies setzt im Gegensatz zur Anspruchserfüllung eine vollständige Bewertung des gesamten Alternativenraums voraus. Anspruchserfüllung hingegen stellt ein nichtoptimierendes, nicht-probabilistisches Verhalten dar. Eine Handlung wird als akzeptabel beurteilt, wenn sie das Anspruchsniveau erfüllt ist. Wie ein Anspruchsniveau zustande kommt erklärt Simon jedoch nicht.

Anspruchsniveau und Konsumverhalten

Im Zusammenhang mit Konsumverhalten fällt der Begriff «Anspruch» häufig in umgangssprachlicher Art und Weise, wie nachfolgende Zitate aus verschiedene Medien exemplarisch zeigen:

Ebenfalls ins Gewicht fallen allerdings die gestiegenen **Ansprüche an die Wohnfläche** und die veränderten Lebensformen: 1980 gaben sich die Einwohnerinnen und Einwohner der Schweiz durchschnittlich mit 34 Quadratmetern zufrieden – im Jahr 2000 waren es 44 und heute rund 48 Quadratmeter. Gemäss Schätzungen des Bundes dürfte dieser Wert bis 2030 sogar auf 55 Quadratmeter ansteigen.⁴⁴

Am Schluss ist aber jeder einzelne von uns angesprochen: **Wir müssen versuchen, unsere Ansprüche zurückzuschrauben.** Wir können nicht immer noch mehr Wohnraum für uns in Anspruch nehmen und wir können nicht immer und überall den neusten Ausbaustandard fordern – und glauben, dies habe keine Kostenfolgen.⁴⁵

Schliesslich stellen die Autoren die grundsätzliche Frage, ob angesichts des zunehmenden Konkurrenzkampfs um staatliche Leistungen (Sozialwerke, Gesundheitswesen, Bildungswesen usw.) nicht die (persönlichen) **Ansprüche neu zu definieren wären.** Hinsichtlich Mobilität und Pro-Kopf-Flächenverbrauch müsste das wohl auf eine Redimensionierung hinauslaufen.⁴⁶

Umgangssprachlich impliziert der Begriff «Anspruch» somit eine erwünschte Grössenordnung und wird oftmals in einer wertenden Weise sowie auf Entwicklungen bezogen diskutiert (gestiegen, zurückschrauben, neu definieren...).

In der wissenschaftlichen Literatur finden sich jedoch nur wenige Studien, welche sich explizit mit dem Thema «Anspruch» resp. «Anspruchsniveau» im Zusammenhang mit Konsum beschäftigen. Während sich einige Studien zu Einkommensansprüchen (engl. income aspiration) finden (z.B. Easterlin, 2001; Stutzer, 2004), werden eigentliche Konsumhandlungen nur selten unter diesem Licht untersucht.

Gerhardt (1984) versuchte die Theorie des Anspruchsniveaus auf den Konsumbereich anzuwenden. Ähnlich wie Simon bezeichnet sie die Theorie als Alternative zu den neoklassischen Prämissen, welche von vollkommener Information und Informationsverarbeitung sowie einer isolierten Betrachtung von Konsumenten ausgeht und sieht die Theorie als geeignet an, Verhalten in einer hochkomplexen Konsumwelt zu verstehen, in der unter Unsicherheit Entscheidungen getroffen werden müssen und wo reine Optimierungsstrategien schwierig sind. Die Anspruchsniveautheorie würde hingegen auf die Vorstellung von Optimallösungen mit einem Maximalnutzen verzichten und Individuen würden sich einer Satisficing-Strategie im Sinne von Simon bedienen können, indem sie sich mit einem guten statt einem besten Konsumergebnis zufrieden geben.

Die Entscheidung, etwas als genügend zu werten wird dabei gemäss Gerhardt subjektiv vom einzelnen Konsumenten getroffen. Der damit verbundene Zielwert stellt das Konsumanspruchsniveau dar und beinhaltet sowohl das Ausmass (Höhe) wie auch die Struktur des Konsums (Präferenzen für bestimmte Gütergruppen). Der Konsumanspruch liegt dabei gemäss Gerhardt zwischen dem bereits erreichten Niveau und dem absoluten Idealziel (maximalster Nutzen). Wichtige Elemente des Anspruchsniveaus sind dabei gemäss Gerhardt ein Leistungselement (was kann man sich mit momentanen und zukünftigen Einkommen leisten), die Subjektivität (das Individuum bestimmt, was für es befriedigend ist), die Aussenorientierung (Entscheidungshilfen in von Konsummustern von Refe-

⁴⁴ <http://www.zuwanderungspolitik.ch/fileadmin/kampagne-zuwanderung/PDF/Faktenblatt9>.

⁴⁵ <http://www.tagesanzeiger.ch/schweiz/standard/Wir-muessen-unsere-Ansprueche-zurueckschrauben-/story/23397171?comments=1>

⁴⁶ <http://www.nzz.ch/aktuell/schweiz/das-sorgenkind-verkehr-und-die-frage-der-ansprueche-1.9315565>

renzgruppen) sowie die Dynamik (Anpassungen des Niveaus sowie Bewertungen von Diskrepanzen in Abhängigkeit verschiedener Faktoren). Gerhardt identifizierte ausserdem verschiedene konkrete Einflussfaktoren auf das Konsumanspruchsniveau, welche jedoch empirisch nicht verifiziert sind (vgl. Tabelle 13)

Einflussfaktoren	Auswirkungen auf das Konsumanspruchsniveau
Motivationsstrukturen	
Misserfolgsvermeidung	Motivation zur Vermeidung von Risiken und starkes Bedürfnis nach Sicherheit. Dies führt zu einer defensiven Anspruchssetzung und Vertrauen auf bewährte Konsummuster. Es wird bestrebt, das bereits erreichte Niveau aufrechtzuerhalten (Besitzstandwahrung). Dauerhafter Güter werden bevorzugt (beständige Konsumstruktur). In der sozialen Interaktion steht die Konformität mit Gruppennormen im Vordergrund.
Erfolgsorientierung	Aktive Bereitschaft Risiken einzugehen. Dies führt zu einem Bedürfnis nach Abwechslung und dem Wunsch nach Neuheit. Gewöhnung wird nicht als wohltuend angeschaut und das Anspruchsniveau wird häufiger verändert. Prestigeträchtige Statusgüter werden bevorzugt. In der sozialen Interaktion steht der Wunsch nach Anerkennung, Geltung, Prestige im Vordergrund.
Umweltstrukturen	
Kulturelle Normen	Der äussere Rahmen sozial möglichen Verhaltens wird abgesteckt durch soziokulturelle und ökonomische Normen als allgemein von den Gesellschaftsmitgliedern anerkannte, im sozialen Zusammenleben historisch herausgebildete Verhaltensrichtlinien. Eine Übernahme dieser Normen reduziert die kognitiven Aufwände. Das Hinterfragen oder die Überschreitung könnte hingegen zu Sanktionen von konformen Mitgliedern führen. Neben allgemeinen Verhaltensnormen gibt es auch Wertrahmen, die z.B. einem höheren Lebensstandard einen höheren sozialen Status zuerkennen, sodass das Streben nach höherem Konsumstandard gesellschaftlich als lohnenswert angesehen wird. Auch die Bevorzugung bestimmter Gütergruppen kann gesellschaftlich determiniert sein. Ebenso die Bewertung einzelner Güter. Bei der individuellen Entscheidung der Anspruchsniveausetzung definieren die sozioökonomischen Verhaltensregeln den allgemeinen Normrahmen, innerhalb dessen Spielraum Verhalten gewählt werden kann. Die individuelle Anspruchsniveausetzung wird somit durchaus von allgemeinen Konsumrichtlinien beeinflusst, sowohl das Gesamtkonsumniveau wie auch Präferenzen für einzelne Gütergruppen (Konsumstruktur).
Normen des sozialen Umfeldes	Neben dem allgemeinen Normrahmen der Gesellschaft sieht sich Individuum auch einem konkreten Bezugssystem gegenüber, wie einer Referenzgruppe oder einer Ingroup. Diese Gruppe gibt Massstäbe vor anhand derer man sich vergleichen kann sowie durch Konformität soziale Anerkennung erhalten kann (Bestätigungsfunktion). Auch die Gruppennormen werden vom allgemeinen Kulturrahmen mitbeeinflusst. Gruppendynamiken können eine Rolle spielen: In der Regel erfolgt in einer geschlossenen Gruppe eine Orientierung hin zum Mittelwert. Es kann aber auch eine Orientierung an mehreren Gruppen oder ein Wechsel der Referenzgruppe erfolgen.

Tabelle 13: Einflussfaktoren auf ein Konsumanspruchsniveau (Gerhardt, 1988)

Andere Autoren wendeten die Theorie des Anspruchsniveaus auf konkrete Gegenstände an. Koerdt (1988) untersuchte wie Ansprüche an Urlaubsreisen bestehen (punkto Angeboten, Betreuung etc.) und welche Einflussfaktoren Anspruchsänderungen auslösen können. Van Baal (2011) wendete die Theorie auf Preissuchverhalten an, um zu erklären, bei wie vielen Anbietern Konsumenten nach Preisen suchen, bevor sie sich zum Kauf entschliessen. Diese Studien werden an dieser Stelle nicht weiter ausgeführt, da sie nicht auf für Suffizienz relevante Verhaltenskategorien fokussieren.

Eine Studie von Karlsson, Dellgran, Klingander & Gärling (2004) untersuchte die Rolle von Anspruchsniveaus auf das Haushaltskonsumniveau, zusammen mit weiteren Ein-

flussfaktoren wie die ökonomische Situation des Haushalts und soziale Vergleiche. Das Anspruchsniveau wurde dabei als «Aspiration Level» bezeichnet und wie folgt definiert:

It refers to the degree to which households consider consumption of different goods and services to be necessary. Hence, the more households consider goods and services to be necessary, the higher their aspiration levels, and the more they will consume everything else being equal. (Karlsson et al., 2004, p. 755)

Operationalisiert wurde dieses Konzept, indem Studienteilnehmende gefragt wurden, als wie notwendig sie auf einer Skala von gar nicht notwendig (1) bis absolut notwendig (7) die Quantität resp. die Häufigkeit von 18 verschiedenen Konsumhandlungen wahrnehmen⁴⁷. Die Studie ergab, dass je besser die ökonomische Situation⁴⁸, desto höher die Anspruchsniveaus, und je höher die Anspruchsniveau, desto höher auch der aktuelle Konsum. Die ökonomische Situation wirkt sich somit indirekt via Anspruchsniveau auf das Konsumlevel aus. Die Autoren bemerken aber auch, dass eine alternative Erklärung sein könnte, dass das Anspruchsniveau sich an das Konsumniveau anpasst und nicht umgekehrt, wie von ihnen angenommen (vgl. nächstes Kapitel).

Die Zufriedenheit mit der eigenen Konsumsituation ist in der Studie von Karlsson et al. (2004) einerseits abhängig vom eigentlichen Konsumausmass (je höher desto zufriedener). Andererseits sinkt die Zufriedenheit mit höheren Anspruchsniveaus. Dies wird von den Autoren dadurch erklärt, dass tiefere Anspruchsniveaus einfacher zu befriedigen seien. Wichtig sei in diesem Zusammenhang aber auch, dass Haushalte ihre Zufriedenheit eher durch eine Steigerung des Konsums zu erhöhen versuchen als durch eine Senkung des Anspruchsniveaus. Das Verständnis der Determinanten des Anspruchsniveaus sei daher zentral. Während die ökonomische Situation in der Studie als Determinante bestätigt werden konnte, wirkte sich der soziale Vergleich nicht auf das Anspruchsniveau aus. Die Autoren vermuten, dass ein direkter Vergleich des Konsums (wer konsumiert wie viel im Vergleich) eher einen Einfluss auf das Anspruchsniveau ausüben würde, als der in der Studie untersuchte Vergleich der ökonomischen Situation. Die Autoren sind der Ansicht, dass das Zusammenspiel zwischen Anspruchsniveau, sozialem Vergleich und aktuellem Konsum insgesamt noch wenig untersucht sei.

Schwartz et al. (2002) haben das Konzept des «Satisficing» von Simon wieder aufgegriffen. Sie konnten mittels Experimentalstudien feststellen, dass eine Maximierungsstrategie im Konsumverhalten mit einer Reihe negativer Effekte verbunden ist, wie stärkeres Bedauern und geringere Zufriedenheit. Obschon Maximierung objektiv gesehen bessere Resultate erzielt, werden diese schlechter bewertet. Ein Grund dafür ist, dass das Prüfen aller möglichen Alternativen kaum möglich ist und eine maximierende Person immer auch damit rechnen muss, dass nicht geprüfte Alternativen besser hätten sein können. Dies führt zu Bedauern und in Folge geringere Zufriedenheit. Des Weiteren kommen Adaptationsprozesse (siehe nächstes Kapitel) bei maximierenden Personen stärker zum Tragen kommen, da sie höhere Erwartungen haben und Adaptation damit stärker enttäuschend

⁴⁷ Beispielsweise: Vorhandensein eines Geschirrspülers, eines Computers, eines Autos, eines Modems; Besuch von Kino, Theater, Konzert, Restaurant mindestens einmal im Monat; ein teures Essen pro Woche; Freunde zum Essen einladen mindestens einmal im Monat; Kauf neuer Kleidung jede Saison; Kauf von Zeitschriften mindestens einmal im Monat.

⁴⁸ Gemessen via Einkommen, finanzielle Anlagen und Selbsteinschätzung.

wirken kann. Maximierende Personen sind auch stärker in soziale Vergleichsprozesse involviert und erleben dabei häufiger negative Emotionen. Diese Ergebnisse legen den Schluss nahe, dass das Streben nach maximalen Ergebnissen im Konsum nicht immer die beste Strategie ist – was auch durch andere Studienergebnisse (z.B. Iyengar & Lepper, 2000; Tversky & Shafir, 1992) bestätigt wird, die zeigen, dass zu viele Konsumoptionen eher unzufrieden machen und eine geringe, überschaubare Anzahl von Konsumalternativen von Individuen bevorzugt wird.

6.4.2 Tretmühleneffekte

Die Frage nach dem «was ist genug», wurde auch in der Forschung zur Lebenszufriedenheit und dem subjektiven Wohlbefinden untersucht. Wie in Kapitel 2.2 ausgeführt, nimmt die Zufriedenheit mit höherem materiellen Wohlstand und besseren Technologien nicht zu. Auch in der Schweiz ist eine Stagnation des Wohlbefindens (wenn auch auf hohem Niveau) beobachtbar (Girod, 2010). Die Forschung bietet hierzu mehrere psychologische Erklärungsansätze. Zentral sind dabei sogenannte Adaptationsprozesse, also Gewöhnungseffekte sowie Vergleichseffekte, welche zu sogenannten Tretmühlen führen:

- *Hedonistische Tretmühle*: Die hedonistische Tretmühle basiert auf der Tendenz der Menschen, nach einem positiven oder negativen Ereignis relativ schnell zu einem relativ stabilen (und durch die Persönlichkeit definiertes) Level von Zufriedenheit zurückzukehren, auch als hedonistische Adaptation bezeichnet (Argyle, 2001; Kahneman, Diener, & Schwartz, 2000; Lucas & Diener, 2004). Diese ist auch ursächlich für die Gewöhnung an neue Konsumgüter und die Abflachung des ggf. damit ursprünglich erzielten positiven Effekts über die Zeit. Bereits vor rund 40 Jahren beschrieben Forschende (z.B. Brickman & Campell, 1971, zit. nach Kahneman & Tversky, 2000) dieses Phänomen der Gewöhnung: Während kurzfristig ein positiver Effekt aus einer Konsumhandlung entstehen kann, führt die Gewöhnung an das neue Konsumgut dazu, dass auch der aus dem Konsum resultierende positive Effekt abflacht. Das neue Konsumniveau wird als normal empfunden und für neues Glück aus Konsum muss mehr konsumiert werden (Binswanger, 2006).
- *Zufriedenheitstretmühle*: Kahneman & Tversky (2000) differenzieren weiter zwischen hedonistischer Tretmühle und Zufriedenheitstretmühle. Während bei ersterer eine Gewöhnung an das aus einem Konsumgut entstehende Zufriedenheitsgefühl entsteht (siehe oben), erfolgt bei der Zufriedenheitstretmühle eine Erhöhung des Anspruchsniveaus und Gewöhnung an dieses neue Niveau. Die aus dem Konsum resultierende Zufriedenheit wird darum aufgrund des höheren Anspruchsniveaus als geringer wahrgenommen.
- *Statustretmühle*: Eine weitere Tretmühle entsteht aufgrund sozialer Vergleichsprozesse. Wir vergleichen unser Konsumausmass nicht absolut, sondern relativ zu relevanten Anderen. Ist Zufriedenheit abhängig davon, mehr zu haben als Andere, wird man immer mehr anschaffen müssen, wenn dies die Anderen ebenfalls tun (Frank, 2007; O'Neill, 2006).

- *Multioptionstrettmühle*: Die im vorherigen Kapitel beschriebenen negativen Auswirkungen der «Maximizing»-Strategie werden auch unter dem Begriff der Multioptionstrettmühle diskutiert. Zunehmende Konsumoptionen machen den Entscheid für die «richtige» Option immer schwieriger, insbesondere wenn man nach dem Optimum strebt. Früher oder später führt mehr Auswahl zu weniger Zufriedenheit (z.B. Iyengar & Lepper, 2000; Tversky & Shafir, 1992).

Zu diesen Tretmühlen-Effekten kommen verschiedene Wahrnehmungsverzerrungen dazu: So wird die Gewöhnung an materielle Güter von Individuen unterschätzt (Frey, 2008, zit. nach Girod, 2010). Die oben beschriebenen Adaptationseffekte treten ausserem zwar fast überall ein, jedoch je nach Lebensbereich erfolgen diese mehr oder weniger schnell. Gemäss verschiedener Autoren (Frey, 2008, zit. nach Girod, 2010) erfolgt die Gewöhnung an höhere Konsumlevel vollständiger als beispielsweise an eine Verschlechterung der Gesundheit oder an eine Beziehung. Auch kann der Beitrag von materiellen Gütern an die Zufriedenheit durch Erinnerungsverzerrungen zu starkes Gewicht erhalten. Die Zufriedenheit intensiver Momente sowie erst kürzlich zurückliegende Ereignisse werden am stärksten registriert. Allenfalls können somit starke, aber kurzfristige positive Empfindungen beim Konsum materieller Güter die Befriedigung durch andere, immaterielle Aktivitäten überlagern (Girod, 2010).

Dass gerade Luxusgüter kurzfristig glücklich machen können, zeigt beispielsweise eine Studie von Hudders & Pandelaere (2012). Die Wahl von luxuriösen Varianten von Konsumgütern führte zu positiven Emotionen bei allen Studienteilnehmenden. Materialistisch orientierte Individuen erlebten sogar eine generelle Steigerung des subjektiven Wohlbefindens durch den Luxuskonsum, wobei dies aus Sicht der Autoren wahrscheinlich auch auf eine kognitive Evaluationen zurückzuführen ist (z.B. wahrgenommener positiver Beitrag des Konsumguts für den eigenen Status). Die Studie zeigt aber nur kurzfristige Effekte auf. Die Autoren gehen davon aus, dass Luxuskonsum als kurzfristige Belohnung wirkt und dass materialistische Lebensstile durch den Luxuskonsum verstärkt werden: Materialisten tendieren stärker zu Luxuskonsum und profitieren mehr davon. Der (kurzfristige) positive Effekt von Luxuskonsum ist also belohnend für Materialisten und könnte gar dazu führen, dass andere, das Wohlbefinden fördernde Aktivitäten ausserhalb des Konsums nicht wahrgenommen werden.

Andere Studien (z.B. Nicolao, Irwin, & Goodman, 2009; van Boven & Gilovich, 2003; van Boven, 2005) zeigen, dass im Vergleich zu rein materiellen Gütern wie Kleidung oder Schmuck, Aktivitäten mit Erlebniswert wie wandern, Konzertbesuche oder reisen längerfristig stärker zum subjektiven Wohlbefinden beitragen. Sie können, weil nur mental in der Erinnerung repräsentiert, in der Erinnerung besser «geschönt», aber auch wiedererlebt werden. Ausserdem haben sie einen grösseren sozialen Wert: Erfahrungen werden oft in einer sozialen Gruppe erlebt und auch in der Kommunikation genutzt (Geschichten erzählen). Aktivitäten mit Erlebniswert sprechen gemäss der Autoren auch eher die «höher liegenden» Bedürfnisse (gemäss Maslow) sowie psychologische Bedürfnisse an, wie soziale Interaktion oder Kompetenzerwerb, welche zum subjektiven Wohlbefinden beitragen (siehe auch 5.2.3).

Alle diese Erkenntnisse legen den Schluss nahe, dass materieller Konsum tendenziell überschätzt und zu stark gewichtet wird und durch Gewöhnungseffekte eine Aufwärtsspirale in den Konsumansprüchen und im Konsum ohne längerfristig zusätzlichen Nutzen entsteht.

Folgende Aspekte sind im Zusammenhang mit diesen Studien jedoch kritisch zu betrachten:

- *Messung Lebensbewertung*: Die Messung von Konstrukten der Lebensbewertung (vgl. Kapitel 5.1) hat verschiedene Einschränkungen (vgl. auch Kapitel 2.2.4). So vermögen begrenzte Skalen mit Kategorien kaum Veränderungen am Ende des Spektrums zu erfassen. Ausserdem sind die Skalen offen für die Interpretation (z.B. was bedeuten die Extremwerte?), auch im jeweiligen kulturellen Kontext, und sie basieren auf selbstberichteten Angaben. Zu beachten ist auch, dass Konsumhandlungen nur ein Einflussfaktor auf das subjektive Wohlbefinden darstellt und viele weitere Faktoren eine wichtigere Rolle spielen (vgl. Kapitel 5.1.2). Direkte Zusammenhänge zwischen Konsum und Wohlbefinden sind daher mit Vorsicht zu interpretieren.
- *Sättigung*: Die Bedeutung/Signifikanz der Tretmühlen entsteht dadurch, dass nicht von Limiten in der Aufwärtsspirale ausgegangen wird. Dies ist eine typische ökonomische Sichtweise: Die «wants» sind unlimitiert und so auch die mögliche Steigerung des Wohlbefindens. Berücksichtigt man stärker das Konzept der Bedürfnisse und dabei insbesondere dasjenige der psychologischen Bedürfnisse, welche es für ein lebenswertes Leben notwendig sind, stösst man auf Limiten: Diese Bedürfnisse sind irgendwann erfüllt. Es gibt somit durchaus auch Sättigungseffekte.

6.4.3 Fazit

Ansprüche wurden bisher meist auf (persönliche) Leistungen bezogen untersucht. Ein Anspruch wird je nach Definition als ein Verhaltenslevel definiert, welches als genügend, zufriedenstellend, minimal oder notwendig wahrgenommen wird. Der Anspruch kann das aktuelle Verhalten beeinflussen und von diesem rückwirkend wieder beeinflusst werden.

Das Konzept des Anspruches ist noch wenig empirisch untersucht und kaum operationalisiert für umweltrelevante Verhaltensweisen und Konsumhandlungen. Genannt werden Ansprüche an das Ausmass (Höhe) und die Struktur (Präferenzen für Güter) von Konsum. Ein verwendetes Synonym ist ausserdem der «Aspiration Level», mit dem erfasst wird, welche Konsumgüter und -dienstleistungen als notwendig wahrgenommen werden.

Verschiedene Determinanten werden als zentral bei der Entwicklung von Ansprüchen an Konsumniveaus und Konsummuster identifiziert: die ökonomische Situation (Einkommen), soziale Vergleiche, gesellschaftliche und soziale Normen sowie Persönlichkeitseigenschaften.

Im Zusammenhang mit umweltrelevantem Verhalten und Konsumverhalten sind Adaptationsprozesse relevant. Menschen gewöhnen sich nicht nur an Konsumlevels, sondern auch an Anspruchsniveaus, was dazu führen kann, dass beide erhöht werden. Dazu

kommen verschiedene Wahrnehmungseffekte, welche dazu führen, dass die Zufriedenheit aus Konsumhandlungen überschätzt werden. Diese Phänomene erklären (zumindest teilweise) den in makroökonomischen Studien festgestellten fehlenden Zusammenhang zwischen Konsum und Zufriedenheit über psychologische Mechanismen.

7 Synthese

In diesem Kapitel wird nochmals Rückgriff auf die Fragestellungen dieses Grundlagenprojekts genommen, indem diese aufgrund der Erkenntnisse der Literaturanalyse so weit möglich beantwortet werden. Wie in Kapitel 1.1 aufgezeigt, soll dieser Bericht zur Beantwortung der Fragestellungen 1-5 beitragen:

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?*

Im nachfolgenden Kapitel 7.1 wird darauf eingegangen, inwiefern im Zusammenhang mit Suffizienz und den als relevant identifizierten Forschungsgebieten von Theorien gesprochen werden kann und welche Bedeutung bereits bestehende Theorien aufweisen. Dabei wird auf die Fragestellungen 1-3 eingegangen. In Kapitel 7.2 werden die Konstrukte und Zusammenhänge besprochen (Fragestellungen 4-5).

7.1 Relevante Theorien

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

Was die Ebene des Individuums betrifft, wird in Kapitel 6 aufgezeigt, dass sich Forschungsgebiete finden, welche für das Verständnis von Suffizienz auf individueller Ebene hilfreich sind und theoretische Ansätze anbieten. Wie in Kapitel 1.2 ausgeführt, wurden dabei nicht nur psychologische Theorien und Studien berücksichtigt (wie gemäss Fragestellungen vorgesehen), sondern Erkenntnisse aus verschiedenen Disziplinen berücksichtigt, solange sie zum Verständnis von Suffizienz auf individueller Ebene beitragen.

Die Forschungsgebiete können wie folgt charakterisiert werden:

- In den Forschungsgebieten zu Genügsamkeit/Sparsamkeit, Anti-Konsum und einfachen Lebensstilen finden sich Arbeiten, bei denen die Definitionen und Operationali-

sierungen der untersuchten Handlungsmuster und Lebensstile der Definition von Suffizienz auf der Ebene des Individuums ähnlich ist (vgl. Kapitel 3.2). In den Forschungsgebieten wird aufgezeigt, wie sich Genügsamkeit, Sparsamkeit, Anti-Konsum und einfache Lebensstile als (psychologische) Eigenschaft oder als Handlungsmuster manifestieren, durch welche Faktoren sie beeinflusst werden und wie sie sich auf (weitere) Handlungsmuster und die Lebensbewertung auswirken. Die Forschungsgebiete brachten noch keine Theorien hervor, welche durch eine Vielzahl empirischer Arbeiten abgestützt und geprüft sind. Ansätze zur Theorienbildung (Konstruktentwicklung und erklärende (kausale) Aussagen) bestehen aber in allen Forschungsgebieten.

- Das in diesem Bericht als «Forschung zu Anspruchsniveau und Treitmühleneffekten» bezeichnete Forschungsgebiet basiert auf keiner offiziellen Bezeichnung. Darunter subsummiert sind Theorien zum Anspruchsniveau und zu sogenannten Treitmühleneffekten. Diese Theorien haben eine Relevanz für das Thema Suffizienz, da sie erklären, warum Individuen gewisse Konsumniveaus als genügend oder nicht genügend wahrnehmen und wie sich die Zufriedenheit mit einem Konsumniveau aufgrund von psychologischen Gewöhnungs- und Vergleichsprozessen verändern kann. Die Theorien wurden bisher aber noch wenig auf umweltrelevantes Verhalten oder Konsumverhalten angewendet.

Zwischen den Forschungsgebieten bestehen gewisse Überschneidungen: Das Forschungsgebiet zu Anti-Konsum thematisiert auch einfache Lebensstile. Einfache Lebensstile enthalten Aspekte der Genügsamkeit und Sparsamkeit. Trotzdem bestehen diese Forschungsgebiete weitgehend noch separat voneinander und Arbeiten zur Integration der Erkenntnisse bestehen bisher noch nicht.

In den Forschungsgebieten wird auch auf bestehende Theorien zurückgegriffen. Die nachstehende Tabelle 14 zeigt im Überblick, welche der bestehenden Theorien in den Forschungsgebieten herbeigezogen werden (mit x gekennzeichnet).

Bestehende Theorien	Forschungsgebiete			
	Genügsamkeit / Sparsamkeit	Anti-Konsum	Einfache Lebensstile	Anspruchsniveau/ Treitmühlen
Werte	x		x	
Bedürfnisse	x		x	
Lebensbewertung	x		x	x

Tabelle 14: Forschungsgebiete und Theorien im Überblick

- *Werte*: Es werden Wertetheorien angewendet, um zu erklären, inwiefern Werte Handlungsmuster und die Lebensstile beeinflussen. Dies ist der Fall bei der Forschung zu Genügsamkeit/Sparsamkeit und den einfachen Lebensstilen.
- *Bedürfnisse*: Bedürfnistheorien werden bei der Forschung zu Genügsamkeit/Sparsamkeit und den einfachen Lebensstilen herbeigezogen. Die Bedürfnisse werden dabei nicht direkt gemessen, sondern zur Erklärung herbeigezogen, inwiefern

Genügsamkeit/Sparsamkeit und ein einfacher Lebensstil via Bedürfnisbefriedigung zu einer positiven Lebensbewertung führt oder nicht.

- *Lebensbewertung*: Theorien zur Lebensbewertung werden in allen Forschungsgebieten (ausser Anti-Konsum) beigezogen. Dabei werden die in den Theorien entwickelten Konstrukte wie beispielsweise Lebenszufriedenheit und subjektives Wohlbefinden verwendet, um zu prüfen, inwiefern bei der Umsetzung von Genügsamkeit/Sparsamkeit und eines einfachen Lebensstils eine positive Lebensbewertung vorliegt oder nicht und inwiefern Anspruchsniveaus, Gewöhnungs- und Vergleichsprozesse und Lebensbewertungen miteinander zusammenhängen.

Mit dem Einbezug dieser theoretischen Grundlagen können einerseits die in den Theorien entwickelten und in den Forschungsgebieten verwendeten Konstrukte sauber voneinander abgegrenzt werden. Andererseits bieten die Grundlagen aber auch grundsätzliche Erkenntnisse darüber, wie unsere Handlungs- und Lebensausrichtung (inkl. Konsumverhalten und umweltrelevantes Verhalten) in einer Wechselwirkung mit kulturell und biographisch geprägten Leitlinien (Werte) und biologisch verankerten Treibern (Bedürfnissen) stehen und über welche Mechanismen unser Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit dadurch beeinflusst werden.

7.2 Relevante Konstrukte und Zusammenhänge

Dieses Kapitel ist wie folgt strukturiert: Zuerst wird ein Überblick über die wichtigsten in den Kapiteln zu den theoretischen Grundlagen und den Forschungsgebieten besprochenen Konstrukte gegeben (Kapitel 7.2.1). In Kapitel 7.2.2 wird dann aufgezeigt, welche Konstrukte Suffizienz auf individueller Ebene (zumindest teilweise) erfassen und somit ein zu erklärendes Konstrukt darstellen. In Kapitel 7.2.2 schliesslich werden die diesen zu erklärenden Konstrukten vor- und nachgelagerten Faktoren und die Zusammenhänge zwischen den Konstrukten und Faktoren im Überblick präsentiert. Die Faktoren werden miteinander verglichen und die wichtigsten Muster der Zusammenhangsstrukturen werden beschrieben.

7.2.1 Überblick über die Konstrukte

In der nachstehenden Tabelle 15 sind die wichtigsten, in den Kapiteln zu den theoretischen Grundlagen (Kapitel 5) und den Forschungsgebieten (Kapitel 6) besprochenen Konstrukte aufgeführt und kurz beschrieben.

Konstrukt	Kurzbeschreibung
Lebensstandard	Materielle Lebensgrundlagen einer Person, eines Haushalts oder einer Gesellschaft. Merkmale des Lebensstandards sind beispielsweise das Einkommen, das Vermögen und die Güterausstattung.
Lebensqualität	Verfügbarkeit von materiellen Lebensgrundlagen (siehe vorherige Zeile) und nicht-materiellen Lebensgrundlagen (z.B. Partizipation, soziale Sicherheit). Aus subjektiver Sicht der Grad, mit dem ein vom Einzelnen erwünschter Zustand an körperlichem, psychischem und sozialem Befinden erreicht wird.
Lebenszufriedenheit	Einschätzung der allgemeinen Lebenslage einer Person durch sie selbst. Die Lebenszufriedenheit stellt dabei die kognitive Dimension des subjektiven Wohlbefindens dar.
Subjektives Wohlbefinden	Wohlbefinden einer Person aus subjektiver Sicht. Enthält eine kognitive Komponente, welche die allgemeine Lebenslage umfasst (Lebenszufriedenheit) und eine affektive Komponente, welche die emotionale Qualität des Alltagslebens umfasst (Glück, Sorgen, Traurigkeit etc.).
Glück	Teil des affektiven Wohlbefindens. Wird auch differenziert in hedonistische Freude und Eudaimonia. Die hedonistische Freude drückt sich in positiven Gefühlen aus, wenn man erwünschte Objekte, Dinge oder Verhaltensmöglichkeiten erhält. Eudaimonia ist ein subjektiver Gefühlszustand, wenn das eigene Tun im Einklang mit den eigenen Zielen und Potenzialen steht.
Bedürfnis	Angeborene, motivationale Kraft, welche das individuelle Handeln steuert. Neben physiologischen Bedürfnissen, wie beispielsweise Nahrung oder Schutz gibt es eine ganze Reihe von psychologischen Bedürfnissen, wie etwa die Verbindung zu Anderen oder Autonomie. Die Befriedigung von Bedürfnissen ist zentral für das Wohlbefinden.
Werte	Situationsübergreifende Ziele, welche Leitprinzipien im Leben eines Menschen darstellen. Sie beinhalten Vorstellungen über die Erwünschbarkeit von Endzuständen und dienen der Evaluation von anderen Personen, Situationen oder Verhaltensweisen. Einzelne Werte sind meist Teil einer Wertetheorie mit mehreren Werten.
Genügsamkeit	Befürwortung (Einstellung) bzw. Umsetzung (Verhalten) einer zurückhaltenden und vorsichtigen Anschaffung und Nutzung von Ressourcen und Gütern sowie die Ablehnung von Verschwendung.
Sparsamkeit	Befürwortung (Einstellung) bzw. Umsetzung (Verhalten) von Geld sparen und damit assoziierten Verhaltensweisen wie finanzieller Planung.
Anti-Konsum	Bedeutet «gegen Konsum» und wird in der Regel mit Konsumverzicht gleichgesetzt. Anti-Konsum kann in einer generellen Weise erfolgen, indem das Konsumlevel im Allgemeinen gesenkt wird oder partiell, um bestimmte Güter und Dienstleistungen zu vermeiden. Die generelle Form des Anti-Konsums wird gemessen in Form von Einstellungen oder bestimmten Handlungsmustern (z.B. Verzicht, Reduktion, Wiederverwendung, reparieren).
Einfacher Lebensstil	Freiwillige Reduktion von Ausgaben für Konsumgüter und Konsumdienstleistungen und Fokus auf nicht-materialistische Quellen der Befriedigung und Bedeutungsfindung. Einfache Lebensstile zeichnen übergeordnet betrachtet durch (meist mehrere) der folgenden Kriterien aus: 1) Praktizieren eines minimalen Konsum, 2) Fokus auf Menschen, 3) Gemeinschaftsorientierung, 4) Fokus auf Harmonie und das Selbst, Wohlbefinden und Wachstum, 5) ökologische und/oder spirituelle Orientierung. Es gibt verschiedene Typen von einfachen Lebensstilen. Ein Typ eines einfachen Lebensstils ist beispielsweise das <i>Downshifting</i> . Downshifting beinhaltet gemäss der gängigsten Definition einen freiwilligen Verzicht auf mehr Einkommen (z.B. durch Beförderung) zugunsten einer besseren Work-Life-Balance.
Anspruchsniveau	Ein Anspruch wird generell als ein Ausmass oder Zustand von etwas definiert, welches als genügend, zufriedenstellend, minimal oder notwendig wahrgenommen wird. Was Konsum betrifft, bestehen Ansprüche an das Ausmass (Höhe) und die Struktur (Präferenzen für Güter) von Konsum. Unter dem Stichwort «Aspiration Level» wird erfasst, welche Konsumgüter und -dienstleistungen von einem Individuum als notwendig wahrgenommen werden.
Adaptation	Gewöhnung an einen Zustand oder an einen Anspruch, was zu einer Abflachung von positiven Effekten (z.B. Glück, Wohlbefinden) führt. Adaptation erfolgt auch beim Konsum: Menschen gewöhnen sich nicht nur an Konsumlevels, sondern auch an Anspruchsniveaus, was dazu führen kann, dass beide laufend erhöht werden.
Tretmühlen	Kognitive Prozesse, welche u.a. erklären, warum mehr materieller Wohlstand nicht unbedingt zufriedener macht. Es sind verschiedene Arten von Tretmühlen bekannt: z.B. Anspruchstretmühle, Statustretmühle, Multioptionstretmühle.

Tabelle 15: Übersicht über die wichtigsten Konstrukte

7.2.2 Zu erklärende Konstrukte

Nachfolgend werden diejenigen Konstrukte, welche (auch) Verhaltensweisen erfassen a) mit den in Kapitel 3.2 definierten und für Suffizienz auf individueller Ebene relevanten Verhaltenskategorien der Anschaffung, Nutzung und Dimensionierung verglichen und b) untereinander verglichen. Es sind dies die Konstrukte Genügsamkeit, Sparsamkeit, Anti-Konsum, einfacher Lebensstil und Anspruchsniveau. Damit kann festgestellt werden, inwiefern diese Konstrukte Suffizienz auf individueller Ebene (zumindest teilweise) erfassen und somit ein zu erklärendes Konstrukt darstellen.

Zu erklärende Konstrukte im Vergleich zur Definition von Suffizienz auf individueller Ebene

Die Figur 4 auf der nächsten Seite zeigt, inwiefern die Konstrukte Genügsamkeit, Sparsamkeit, Anti-Konsum, einfacher Lebensstil und Anspruchsniveau die Verhaltenskategorien der Anschaffung, Nutzung und Dimensionierung erfassen. Zur Erinnerung werden die in Kapitel 3.2 definierten Verhaltenskategorien hier nochmals aufgeführt:

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

Die Kategorie der Anschaffung wird zusätzlich in verschiedene Umsetzungsformen von Einzelverhaltensweisen (hellblaue Färbung in Figur 4) differenziert, welche einen Einfluss darauf haben, wie viele Neuanschaffungen getätigt werden.

Die in Figur 10 dargestellten Erkenntnisse werden anschliessend an die Figur pro Konstrukt erläutert. Dabei wird auch darauf eingegangen, inwiefern verschiedene Verhaltensbereiche mit ökologischer Relevanz abgedeckt sind. Diese sind: Wohnen (Strom, Warmwasser, Wärme), Mobilität, Ernährung und Konsumgüter/Dienstleistungen (z.B. Möbel, Haushaltseinrichtungen, Bekleidung, Kommunikation etc.).

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

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

econcept

Figur 10: Zu erklärende Konstrukte aus den unterschiedlichen Forschungsgebieten im Vergleich zur Definition von Suffizienz auf individueller Ebene (eigene Definition)

Genügsamkeit

Gemäss Kapitel 6.1 wird Genügsamkeit als Einstellung, Handlungsmuster sowie eine Mischung von beidem operationalisiert. Die Verhaltenskategorien Anschaffung, Nutzung und Dimensionierung werden – bei einer Operationalisierung als Handlungsmuster – wie folgt abgedeckt:

- *Anschaffung*: Die eigentliche Häufigkeit der Anschaffung neuer Güter wird nicht direkt erfasst. Hingegen wird bei allen Operationalisierungen, welche Handlungsmuster erfassen, die Häufigkeit verschiedener Umsetzungsformen von Einzelverhaltensweisen erhoben, nämlich die Mehrwecknutzung von Gütern, die möglichst lange Nutzung

von Gütern⁴⁹, die Weiterverwendung von Gütern und das Reparieren, statt Wegwerfen.

- *Nutzung*: Die Kategorie der Nutzung von Ressourcen, Gütern und Dienstleistungen wird nur in einer der Operationalisierungen von Genügsamkeit thematisiert, nämlich in einer allgemeinen Weise als «möglichst wenige Ressourcen konsumieren».
- *Dimensionierung*: Die Verhaltenskategorie der Dimensionierung wird nicht erfasst.

Bei den Operationalisierungen von Genügsamkeit werden keine Verhaltensbereiche (Wohnen, Mobilität, Ernährung, Konsumgüter/Dienstleistungen) unterschieden. Es ist die Rede von «Dingen».

Sparsamkeit

Sparsamkeit wird auf der Verhaltensebene definiert als das Ausmass, mit dem Geld gespart wird und/oder mit dem eine Verschuldung erfolgt. Dieses Konstrukt hat gemäss dieser Definition keine Überschneidungen mit den in Kapitel 3.2 definierten Verhaltenskategorien von Suffizienz. In der Figur 4 sind deshalb keine Felder eingefärbt.

Anti-Konsum

Anti-Konsum wird auf der Verhaltensebene anhand verschiedener Handlungsmuster operationalisiert. Aus den konkreten Operationalisierungen (vgl. Kapitel 6.2) ist erkennbar, inwiefern die Verhaltenskategorien Anschaffung, Nutzung und Dimensionierung erfasst werden:

- *Anschaffung*: Obwohl der Begriff Anti-Konsum impliziert, dass die Häufigkeit von Anschaffungen reduziert wird, wird zur Messung von Anti-Konsum in der Regel nicht direkt die eigentliche Häufigkeit der Anschaffung neuer Güter erfasst. Vielmehr wird die Häufigkeit verschiedener Umsetzungsformen von Einzelverhaltensweisen der Kategorie «Anschaffung» erhoben. Dazu gehört teilen, Mehrzwecknutzung, Weiterverwendung von Gütern und reparieren oder der Verzicht auf gewisse Konsumgüter.
- *Nutzung*: Anti-Konsum umfasst eine verringerte oder sparsame Nutzung von Ressourcen, Gütern und Dienstleistungen.
- *Dimensionierung*: Die Verhaltenskategorie der Dimensionierung wird erfasst.

Bei den Operationalisierungen von Anti-Konsum werden einzelne Verhaltensbereiche erfasst. In Bezug auf die Anschaffung werden beispielsweise die Mobilität (Car-Pooling) und Konsumgüter (Güter nicht kaufen) angesprochen. Bezüglich Nutzung werden die Mobilität (weniger Auto fahren) und die Stromnutzung beim Wohnen (seltenerer Benutzung des Backofens, Verzicht auf das Ausdrucken von Dingen auf Papier) thematisiert. Bei der Dimensionierung ist der Bereich der Mobilität (Autogrösse) erfasst. Da die Erfas-

⁴⁹ Der Aspekt der möglichst langen Nutzung von Gütern wird dabei auf verschiedene Art operationalisiert, beispielsweise kein Ersatz von Gütern, bevor diese abgenutzt sind oder nichts ersetzen, solange es noch funktioniert.

sung der Verhaltensweisen meist auf qualitative Art erfolgt, besteht keine vollständige Abdeckung aller Verhaltensbereiche.

Einfacher Lebensstil

Je nach Operationalisierung enthalten die einfachen Lebensstile die Verhaltenskategorien der Anschaffung, Nutzung und/oder Dimensionierung:

- *Anschaffung*: Über alle Arbeiten gesehen, werden fast alle der in Figur 4 aufgeführten Umsetzungsformen berücksichtigt. Die Ausnahmen sind die Mehrzwecknutzung und die Weiterverwendung von Gütern.
- *Nutzung*: Eine verringerte Nutzung von Ressourcen, Gütern und Dienstleistungen gehört ebenfalls zu den einfachen Lebensstilen.
- *Dimensionierung*: Die Verhaltenskategorie der Dimensionierung wird in einzelnen Operationalisierungen berücksichtigt.

Die einfachen Lebensstile erfassen je nach Operationalisierung den Verhaltensbereich der Mobilität (Velo für kurze Strecken, Limitierung Autogebrauch, Autogrösse, Einkauf bei lokalen Produzenten) den Verhaltensbereich der Ernährung (vegetarische Ernährung, lokale Nahrungsmittel), das Wohnen (Teilen von Wohnraum) und/oder Güter und Dienstleistungen (Anschaffung Kleider, Möbel etc.). Über alle Studien gesehen werden so zwar praktisch alle Verhaltensbereiche berücksichtigt. Es wurden jedoch nie alle Verhaltensbereiche gleichzeitig und für alle Verhaltenskategorien (Anschaffung, Nutzung, Dimensionierung) abgedeckt.

Im Gegensatz zu den anderen Forschungsgebieten werden auch ressourcenarme Praktiken betrachtet sowie Fragen der Lebensgestaltung im Allgemeinen. Dies ist insofern relevant, als bei der Definition von Suffizienz auf allgemeiner Ebene (Kapitel 3.2) festgehalten wurde, dass Suffizienz im breiten Sinne einhergehend zur Reduktion bei ressourcenintensiven Gütern und Dienstleistungen eine Aufwertung von Praktiken beinhaltet, welche per se einen geringen Ressourcenaufwand aufweisen und einen Beitrag zum guten Leben leisten können, beispielsweise soziale und kulturelle Praktiken.

So wird beispielsweise in einer der Operationalisierungen zu den einfachen Lebensstilen erfasst, inwiefern folgende Praktiken umgesetzt werden:

- Aktiv in der Gemeinschaft
- Spirituelles Leben
- Politische Aktivitäten
- Befriedigender Job
- Limitation von Werbungsexposition
- Limitierte Erwerbstätigkeit

Anspruchsniveau

Das Anspruchsniveau an sich ist keine Mass, welches beobachtbares Verhalten wieder spiegelt, sondern ein psychologisches Konstrukt. Weil es sich jedoch per definitionem auf Verhaltensweisen bezieht, kann es in Bezug auf die für Suffizienz relevanten Verhaltensweisen erfasst werden. Es gibt nur eine Arbeit im Bereich Konsum, welche das Anspruchsniveau mit dem eigentlichen Haushaltskonsumniveau abgleicht. Dabei stellte sich heraus, dass je höher das Anspruchsniveau, desto höher der aktuelle Konsum ist.

Vergleich der Konstrukte

Vergleicht man die Konstrukte miteinander, welche für Suffizienz relevante Verhaltenskategorien enthalten, nämlich Genügsamkeit, Anti-Konsum und einfache Lebensstile, kann zusammenfassend folgendes festgehalten werden:

- Was die *Anschaffung* betrifft, so liegt der Fokus von allen drei Konstrukten nicht auf der eigentlichen Häufigkeit der Anschaffung neuer Güter, sondern auf verschiedenen Umsetzungsformen, welche eine Auswirkung auf die Häufigkeit der Anschaffung von neuen Gütern haben können. Aus Figur 4 ist ersichtlich, dass verschiedene Überschneidungen bestehen, so thematisieren beispielsweise fast alle Konstrukte das Reparieren. Andere Umsetzungsformen sind nur bei einem Konstrukt (z.B. tauschen bei den einfachen Lebensstilen) oder bei zwei Konstrukten (z.B. Mehrzwecknutzung bei der Genügsamkeit und dem Anti-Konsum) enthalten. Ein generelles Muster gibt es nicht, insofern, dass zwei Konstrukte genau die gleichen Umsetzungsformen thematisieren.
- Das Thema der *Nutzung* von Ressourcen, Gütern und Dienstleistungen ist insgesamt nur lückenhaft abgedeckt.
- Auch die Kategorie der *Dimensionierung* ist wenig abgedeckt.
- Die verschiedenen Verhaltensbereiche (Wohnen, Mobilität, Ernährung, weitere Konsumgüter und Dienstleistungen) werden je nach Studie mehr oder weniger abgedeckt, jedoch in keiner Studie vollständig. Auch werden die Verhaltensbereiche innerhalb der Verhaltenskategorien der Nutzung, Anschaffung und Dimensionierung nie vollständig erfasst. Insgesamt am stärksten thematisiert werden Konsumgüter, gefolgt von der Mobilität und der Ernährung. Am wenigsten thematisiert wird das Wohnen (Strom, Wärme und Warmwasser).
- Nur bei den einfachen Lebensstilen werden ressourcenarme Praktiken (z.B. soziales Engagement) und Grundsätze der Lebensgestaltung (z.B. Grad der Erwerbstätigkeit) erfasst, welche im weiten Sinne der Suffizienz einen Beitrag zum guten Leben leisten können.

Es kann somit festgehalten werden, dass Suffizienz auf individueller Ebene, wie in Kapitel 3.2 definiert, durch keines der betrachteten Konstrukte vollumfänglich abgebildet wird. Die Konstrukte enthalten jeweils Teile der Definition. Zudem sind die Konstrukte teilweise

auch als Einstellungen resp. eine Mischform von Einstellungen und Verhalten operationalisiert. Am nächsten an die Definition von Suffizienz kommen die Operationalisierungen zu den einfachen Lebensstilen.

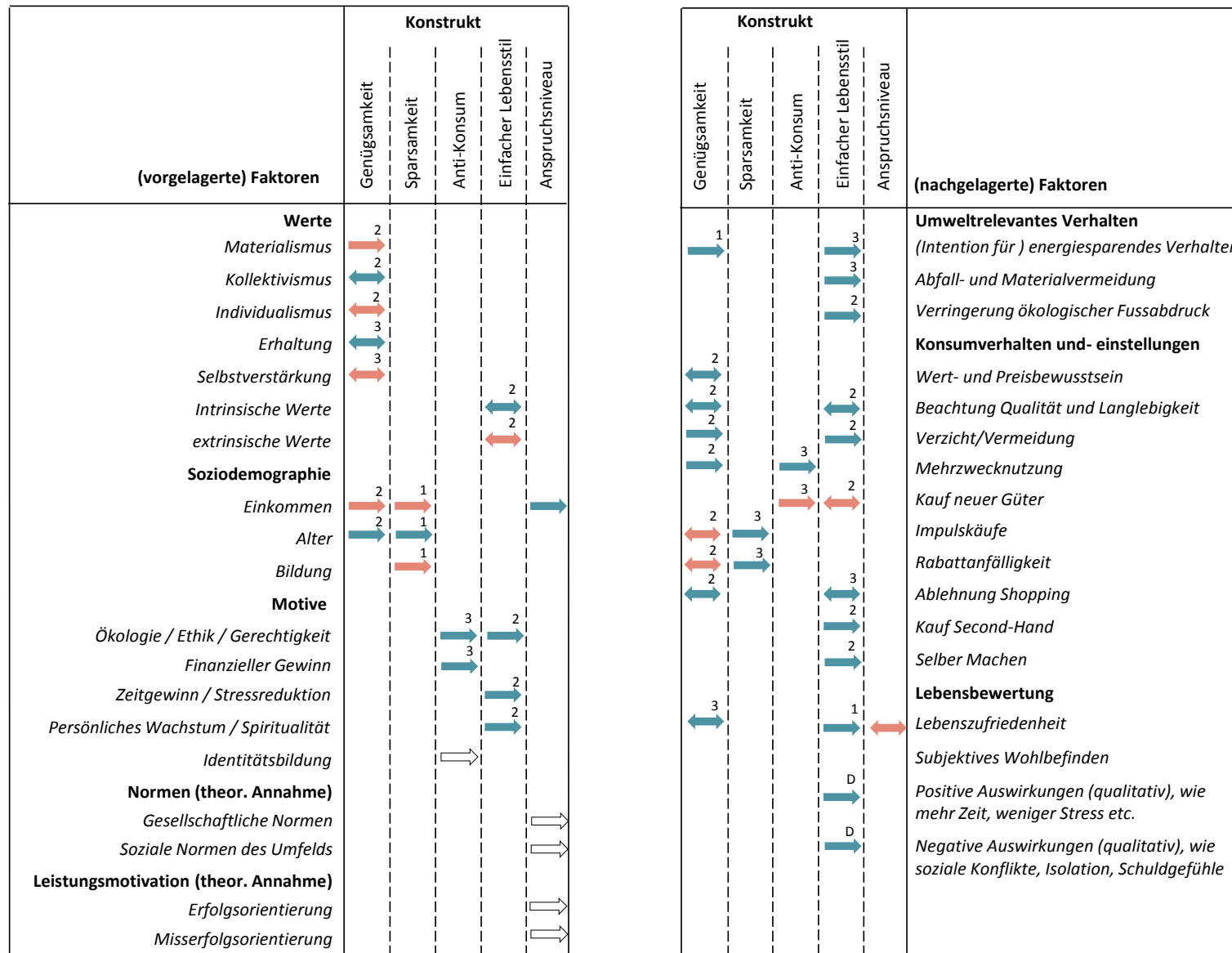
7.2.3 Vor- und nachgelagerten Faktoren

Die nachfolgende Figur 11 führt die in den Studien untersuchten Faktoren auf, welche mit den zu erklärenden Konstrukten Genügsamkeit, Anti-Konsum und einfache Lebensstile sowie den Konstrukten Sparsamkeit und Anspruchsniveau entweder in theoretischen Überlegungen oder mittels empirischer Grundlagen in Zusammenhang gesetzt wurden. Die Faktoren lassen sich in solche teilen, welche den erwähnten Konstrukten vorgelagert sind, d.h. diese mindestens gemäss den theoretischen Überlegungen beeinflussen, und in solche, welche diesen nachgelagert sind, d.h. von diesen beeinflusst werden. Solche kausalen Überlegungen oder Interpretationen sind als einfacher Pfeil dargestellt.

Zwischen einigen der Faktoren und Konstrukte ist die Richtung des Zusammenhangs nicht postuliert resp. empirisch untersucht worden oder es wird eine Wechselwirkung angenommen (als Doppelpfeil dargestellt). Ist der Zusammenhang ein negativer⁵⁰, ist der Pfeil rot eingefärbt. Ist der Zusammenhang ein positiver⁵¹, ist der Pfeil blau eingefärbt. Die Zahlen oberhalb der Pfeile kennzeichnen, ob die Konstrukte Genügsamkeit, Sparsamkeit, Anti-Konsum und einfacher Lebensstil als eine Einstellung (1), eine Mischform von Einstellung und Verhalten (2) oder als Verhalten (3) operationalisiert wurde. Speziell gekennzeichnet ist das Downshifting, welches eine Einkommensreduktion darstellt.

⁵⁰ je höher/mehr/stärker ausgeprägt, desto tiefer/weniger/geringer ausgeprägt und umgekehrt

⁵¹ je höher/mehr/stärker ausgeprägt, desto höher/mehr/stärker ausgeprägt und je tiefer/weniger/geringer ausgeprägt, desto tiefer/weniger/geringer ausgeprägt



Figur 11: *Bedeutung Pfeilform*: Einfacher Pfeil = kausaler Zusammenhang; Doppelpfeil = Korrelation. *Bedeutung Farben*: Rot = negativer Einfluss/negative Korrelation; Blau = positiver Einfluss/positive Korrelation; Keine Farbe = keine Angaben. *Bedeutung Zahlen*: 1 = als Einstellung operationalisiert; 2 = als Mischform Einstellung/Verhalten operationalisiert; 3 = als Verhalten operationalisiert; D = Downshifting im Sinne einer Einkommensreduktion

Nachfolgend werden zuerst die vor- und nachgelagerten Faktoren verglichen, wobei sich der Vergleich auf die Faktoren innerhalb der gleichen Gruppierungen (Werte, Soziodemographie etc.) bezieht. Anschliessend werden die wichtigsten Muster der in Figur 5 dargestellten Zusammenhangsstrukturen beschrieben.

Vergleich der vor- und nachgelagerten Faktoren

- *Werte*: Die Werte stammen alle aus bestehenden Wertetheorien, welche in Kapitel 5.3 aufgeführt sind. Die Wertetheorien differieren voneinander, einzelne Werte haben jedoch auch gewisse Ähnlichkeiten zueinander. Die in Kapitel 5.3.2 dargestellten Korrelationen zwischen den Werten (vgl. Tabelle 8) zeigen dies auf. So stehen beispielsweise Materialismus und Selbstverstärkung in einem positiven Zusammenhang. Dies bedeutet, dass Personen, welche materiellen Gütern eine hohe Wichtigkeit zuweisen und in materiellen Gütern die Manifestation von Erfolg und Glück sehen, tendenziell auch eher Prestige, sozialer Status, Leistung und das Erleben von sinnlicher Befriedigung als wichtig bezeichnen (alles Werte der Selbstverstärkung). Ähnliche Werte aus verschiedenen Systemen weisen ausserdem eine ähnliche gleiche Einfluss- oder Zusammenhangsrichtung mit den Konstrukten auf.
- *Soziodemographie*: In den verschiedenen Studien wurden die Merkmale Einkommen, Alter und Bildung betrachtet. Diese Merkmale wurden dabei je nach Studie unterschiedlich operationalisiert.
- *Motive*: Die Motive wurden in den Studien in qualitativer Art und Weise umschrieben. Es bestehen auch keine klaren Abgrenzungen zueinander. In der Forschung zu den einfachen Lebensstilen werden Kriterien oder «Dimensionen» beschrieben, wie das «Selbst», die «Beziehungen», die «Gesellschaft» und die «Erde», welche sich in den Motiven widerspiegeln. Anders gesagt, können moralische Motive (Ökologie, Gerechtigkeit, Ethik), egoistische Motive (Stressreduktion, persönliches Wachstum) und soziale Motive (Beziehungen pflegen) ausgemacht werden. Diese stellen jedoch keine aus sozialpsychologischen Theorien bekannten Konstrukte dar, wie sie beispielsweise im Handlungsmodell von Artho et al. (2012) beschrieben sind. Die Motive weisen ausserdem eher eine konzeptionelle Ähnlichkeit zu den Werten auf, da sie sich weniger auf einzelne Handlungen beziehen, sondern übergeordnete Ziele reflektieren. So stellen beispielsweise die Motive des persönlichen Wachstums und des Pflagens sozialer Beziehungen im Prinzip intrinsische Werte dar.
- *Normen*: Das Konstrukt der Normen wurde in der betreffenden Studie zum Anspruchsniveau qualitativ umschrieben und differenziert in gesellschaftliche Normen und Normen des persönlichen, sozialen Umfelds.
- *Leistungsmotivation*: Die Leistungsmotivation wurde in der betreffenden Studie zum Anspruchsniveau qualitativ umschrieben. Die Leistungsmotivation wird heute nicht mehr häufig angewendet.

- *Umweltrelevantes Verhalten*: Das umweltrelevante Verhalten wurde je nach Studie auf unterschiedliche Art und Weise erfasst, meist durch selbstberichtetes Verhalten. In einem Fall wurde aufgrund von selbstberichtetem Verhalten auch eine Ökobilanz erstellt. Eine einheitliche Operationalisierung zwischen den Studien besteht nicht.
- *Konsumverhalten und -einstellungen*: Einige der Konsumverhaltensweisen und Einstellungen zu Konsum wurden in verschiedenen Studien gleich operationalisiert (z.B. Wert- und Preisbewusstsein). Für die meisten der Verhaltensweisen und Einstellungen erfolgten in den Studien jedoch eigene Operationalisierungen.
- *Lebensbewertung*: Für die Lebensbewertung wurde in den meisten Studien die Lebenszufriedenheit betrachtet, also die allgemeine Einschätzung der Lebenssituation durch eine Person selber. In Studien zu einfachen Lebensstilen erfolgten auch qualitative Erhebungen, indem positive und negative Auswirkungen erfragt wurden.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Faktoren vielfältig und – über die Forschungsgebiete und Studien gesehen – nicht einheitlich operationalisiert sind. Am ehesten lassen sich die Faktoren vergleichen, wenn sie aus bestehenden psychologischen Theorien stammen (insb. Werte, Lebensbewertung), weil diese am ehesten gleichartig definiert resp. gemessen wurden.

Zusammenhangsstrukturen

- *Werte*: Materialismus, individualistische Werte und selbstverstärkende Werte führen zu weniger Genügsamkeit, während eine geringe materialistische Ausprägung, kollektivistische Werte und Werte der Erhaltung eher förderlich sind für Genügsamkeit. Werte stehen ausserdem in einem Zusammenhang mit der Umsetzung eines einfachen Lebensstils: Personen, welche einen einfachen Lebensstil pflegen, haben eher intrinsische als extrinsische Werte.
- *Soziodemographie*: Soziodemographische Merkmale spielen eine Rolle. Ein starker Prädiktor ist Einkommen: Je tiefer das Einkommen, desto eher wird genügsames und sparsames Verhalten gezeigt. Ausserdem zeigt sich, dass ältere Personen eher genügsam und sparsam sind. Auch das Anspruchsniveau wird vom Einkommen beeinflusst: Je höher das Einkommen, desto höher ist das Anspruchsniveau, was die Anzahl Konsumgüter und Häufigkeit nachgefragter Dienstleistungen betrifft.
- *Motive*: In den Studien zu Anti-Konsum und den einfachen Lebensstilen werden verschiedene Motive genannt, welche dazu führen können, dass Anti-Konsum-Handlungsmuster oder ein einfacher Lebensstil umgesetzt werden. Moralische Motive (z.B. Sorge um Umwelt) spielen eine Rolle, jedoch können auch egoistische Motive (z.B. Wunsch nach Stressreduktion) dazu führen, dass ein Lebensstil mit weniger Konsum gewählt wird.
- *Normen*: Normen werden explizit im Zusammenhang mit dem Anspruchsniveau genannt. So wird angenommen, dass gesellschaftliche Normen und soziale Normen des Umfeldes eine wichtige Rolle bei der Entwicklung von Anspruchsniveaus spielen.

Damit ist gemeint, dass die individuelle Anspruchsniveausetzung von allgemeinen gesellschaftlichen Konsumrichtlinien, aber auch durch das konkrete soziale Bezugssystem wie einer Referenzgruppe oder einer Ingroup beeinflusst wird.

- *Leistungsmotivation*: Die als allgemeine und relativ überdauernde Tendenz eines Menschen beschriebene Leistungsmotivation wurde in einer Studie als Einflussfaktor für das Anspruchsniveau beschrieben. Personen, die eher Misserfolge zu vermeiden versuchen, sind demnach eher bestrebt, das bereits erreichte Konsumniveau aufrechtzuerhalten (Besitzstandwahrung). Ausserdem werden dauerhafte Güter bevorzugt (beständige Konsumstruktur). Personen mit einer Erfolgsorientierung empfinden Gewöhnung als nicht wohltuend und verändern das Anspruchsniveau häufig. Presti-geträchtigte Statusgüter werden bevorzugt. Diese Annahmen sind jedoch theoretischer Natur.
- *Umweltrelevantes Verhalten* Genügsame Einstellungen führen eher zur Umsetzung umweltfreundlichen Verhaltens. Auch zeigen Personen, welche einen einfachen Lebensstil umsetzen, weitere umweltfreundliche Verhaltensweisen, welche nicht durch das Konstrukt selber erfasst sind.
- *Konsumverhalten und -einstellungen*: Genügsamkeit, Sparsamkeit, Anti-Konsum und einfache Lebensstile sind mit einer ganzen Reihe von verschiedenen Konsumverhaltensweisen und Einstellungen zu Konsum assoziiert. Sofern diese nicht selber Teil der Operationalisierung der Konstrukte sind, zeigt sich folgendes Muster: Genügsamkeit, Anti-Konsum und ein einfacher Lebensstil führen eher zu Konsumverhalten und zu Einstellungen, welche der Definition von Suffizienz entsprechen (z.B. Bevorzugung langlebiger Güter, Beachtung der Qualität von Gütern etc.). Sparsamkeit hingegen führt eher zu Impulskäufen und einer Rabattanfälligkeit, was wahrscheinlich eher dazu führt, dass mehr konsumiert wird.
- *Lebensbewertung*: Genügsamkeit und einfache Lebensstile korrelieren in den meisten Studien, welche diesen Zusammenhang untersuchen, in einer positiven Weise mit einer positiven Lebensbewertung oder beeinflussen die Lebensbewertung sogar in einer positiven Weise. Es gibt jedoch auch Studien, welche zeigen, dass einfache Lebensstile auch negative Auswirkungen haben können, zumindest in Teilbereichen des Lebens. Dies insbesondere dann (aber nicht nur), wenn ein einfacheres Leben aufgrund der persönlichen finanziellen Situation erzwungenermassen erforderlich wird. Was das Anspruchsniveau betrifft, zeigt sich, dass ein hohes Anspruchsniveau sich eher negativ auf die Lebensbewertung auswirkt.

Zusammenfassend lässt sich zu den Zusammenhängen sagen, dass bestimmte Muster beobachtbar sind, welche durch mehrere Studien abgesichert sind. Die Muster legen nahe, dass Suffizienz durch bestimmte Werte wie Kollektivismus, Erhaltung und intrinsische Werte, durch bestimmte Motive und/oder durch die Einkommenssituation beeinflusst wird, erwünschte ökologische Konsequenzen hat und auch mit einer positiven Lebensbewertung kompatibel sein kann.

7.3 Fazit

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

So gibt es bisher keine «Suffizienz-Theorien». Suffizienz ist ein Prinzip, welches auf verschiedenen Ebenen (Wirtschaft, Politik, Gesellschaft, Individuum) implementiert werden soll. Für das Verständnis und die Förderung von Suffizienz auf der Ebene des Individuums bieten aber bereits etablierte Theorien sowie (neuere) Forschungsgebiete mit theoretischen Ansätzen Hinweise. Für Suffizienz auf individueller Ebene sind dies Theorien zu Werten, Bedürfnissen und zur Lebensbewertung und die Forschung zu Genügsamkeit/Sparsamkeit, Anti-Konsum, einfachen Lebensstilen sowie Forschung zu Ansruchsniveau und Treitmühleneffekten.

Es gibt Konstrukte aus diesen Forschungsgebieten, nämlich Genügsamkeit, Anti-Konsum und einfache Lebensstile, die Suffizienz auf individueller Ebene zumindest teilweise erfassen. Dabei handelt es sich vorwiegend um freiwilliges Verhalten und insofern in Bezug auf den Zweck dieser Arbeit um zu erklärende Konstrukte. Diese zu erklärenden Konstrukte erfassen Verhaltensweisen, welche den in Kapitel 3.2 definierten und für Suffizienz relevanten Verhaltenskategorien Anschaffung, Nutzung und Dimensionierung zugeordnet werden können. Keine der Operationalisierungen dieser Konstrukte deckt aber die Verhaltenskategorien vollständig ab. Die meisten Operationalisierungen haben ausserdem einen starken Fokus auf die Kategorie der Anschaffung, indem diverse Umsetzungsformen von Einzelverhaltensweisen (reparieren, teilen, etc.) erfasst werden.

Verschiedene, ökologische relevante Verhaltensbereiche (Wohnen, Mobilität, Ernährung, weitere Konsumgüter und Dienstleistungen) werden je nach Studie mehr oder weniger abgedeckt, jedoch in keiner Studie vollumfänglich. Auch werden die Verhaltensbereiche innerhalb der Verhaltenskategorien der Nutzung, Anschaffung und Dimensionierung nie vollständig erfasst. Insgesamt am stärksten thematisiert werden Konsumgüter, etwas weniger die Mobilität und die Ernährung und am wenigsten das Wohnen (Strom, Wärme und Warmwasser). Dies hat wahrscheinlich auch damit zu tun, dass viele der betrachteten Studien aus der Konsumforschung stammen, wo Konsumgüter einen wichtigen Stellenwert haben.

Die einfachen Lebensstile kommen der Definition von Suffizienz auf individueller Ebene am nächsten, da einige der Operationalisierungen ein relativ breites Spektrum von Verhaltenskategorien und auch mehrere Verhaltensbereiche abdecken. Auch werden bei den einfachen Lebensstilen ressourcenarme Praktiken und Fragen der Lebensgestaltung thematisiert, welche im Zusammenhang mit Suffizienz wichtig sind.

Das Konstrukt der Sparsamkeit erfasst keine der für Suffizienz als relevant definierten Verhaltenskategorien. Das Konstrukt ist jedoch insofern interessant, als das eine freiwillige Einkommensreduktion, welche teilweise Bestandteil eines einfachen Lebensstils ist, durchaus auch zu Sparsamkeit führen könnte und somit Auswirkungen von Sparsamkeit von Interesse sein können.

Das Konstrukt des Anspruchsniveaus erfasst ebenfalls nicht direkt die für Suffizienz als relevant definierten Verhaltenskategorien. Das Anspruchsniveau ist ein psychologisches Konstrukt und kann als vor- oder nachgelagerter Faktor von Verhalten betrachtet werden. Das Anspruchsniveau ist aber noch wenig empirisch untersucht und kaum operationalisiert für umweltrelevante Verhaltensweisen resp. Konsumhandlungen. Die wenigen dazu vorliegenden Studien legen nahe, dass das Anspruchsniveau eine Relevanz hat für die Ausbildung von Konsumniveaus und Ausprägungen von Verhaltensweisen, wobei verschiedene Einflussfaktoren und Gewöhnungs- und Vergleichsprozesse eine wichtige Rolle spielen.

Die mit den zu erklärenden Konstrukten Genügsamkeit, Anti-Konsum und einfachen Lebensstilen sowie den Konstrukten Sparsamkeit und Anspruchsniveaus in (kausalem) Zusammenhang stehenden vor- und nachgelagerten Faktoren sind vielfältig und – über die Forschungsgebiete und Studien gesehen – nicht einheitlich operationalisiert. Daher sind die jeweiligen Zusammenhangsstrukturen zwischen Faktoren und Konstrukten schwierig miteinander zu vergleichen. Am ehesten lassen sich die in der Literatur postulierten oder empirisch festgestellten Zusammenhänge vergleichen, wenn Faktoren aus bestehenden psychologischen Theorien verwendet werden (z.B. Werte, Lebensbewertung), weil diese am ehesten gleichartig definiert resp. gemessen wurden.

Zusammenfassend lässt sich zu den Zusammenhängen sagen, dass bestimmte, empirisch durch mehrere Studien belegbare, Muster beobachtbar sind. Die Muster legen nahe, dass Suffizienz durch bestimmte Werte wie Kollektivismus, Erhaltung und intrinsische Werte, bestimmte Motive und/oder durch die Einkommenssituation beeinflusst wird, erwünschte ökologische Konsequenzen hat und auch mit einer positiven Lebensbewertung kompatibel sein kann.

Zu beachten ist, dass in dieser Synthese nur Erkenntnisse zu den in den Forschungsgebieten präsentierten Studien berücksichtigt sind und in einer Form zusammengeführt wurden, dass möglichst Zusammenhänge zwischen einzelnen Konstrukten und Faktoren ersichtlich werden. Dabei wird eine auf erwünschtes und nicht erwünschtes Verhalten fokussierte Sichtweise betrieben, mit dem Ziel mögliche förderliche und hemmende Faktoren dafür zu identifizieren. Dazu folgende Hinweise:

Suffizienz kann und muss sich im Verhalten manifestieren. In diesem Bericht wurden dabei nicht einzelne Verhaltensweisen betrachtet, sondern Handlungsmuster und Lebensstile. Es zeigt sich, dass es durchaus solche Handlungsmuster und Lebensstile gibt, welche dem Verständnis von Suffizienz nahe kommen. Auch sind übergeordnet wirksame Einflussfaktoren zu finden, wie die Werte oder Einkommen. Ein solches Zusammenhangsmuster ist im Prinzip nicht neu: Die psychologische Lebensstilforschung zeigt, dass

Werte und Lebensumstände unsere Handlungs- und Lebensausrichtung formen. In diesem Bericht zeigt sich, dass dies auch für eine suffiziente Handlungs- und Lebensausrichtung der Fall ist. Eine aktive Veränderung solcher Werte und Lebensumstände ist nicht einfach und erfordert eine längerfristige Einflussnahme über verschiedene Wege.

Die einführenden Kapitel haben gezeigt, dass Suffizienz eine unserem Wirtschaft- und Gesellschaftssystem entgegengesetzte Idee darstellt. Die mit unserem gesellschaftlichen und wirtschaftlichen System verbundenen Leitvorstellungen zu Wachstum und Konsum bilden einen Referenzrahmen, welcher unser Denken, Deuten, Handeln und unsere Normen prägen und der Idee der Suffizienz entgegengesetzt sind. Zwar finden sich Gegenbeispiele. Der Lebensstil des Voluntary Simplicity, mit dem Individuen ein sinnstiftendes Leben mit reduziertem Konsum anstreben, ist eines davon. Eine Suffizienzförderung kann aber nicht nur innerhalb unseres bestehenden Systems aufgebaut werden – vielmehr muss auch der vorherrschende Referenzrahmen aktiv beleuchtet und verändert werden. Möglicher Ansatzpunkt ist in diesem Zusammenhang die Schaffung einer Suffizienzpolitik mit entsprechenden Rahmenbedingungen, die ein ressourcenleichtes Leben ermöglichen. Aber auch ausgehend von attraktiven und anschaulichen Praxisprojekten von Gruppen aus verschiedenen Gesellschaftsbereichen können gesellschaftliche Transformationen ausgehen, indem durch konkretes Erleben ein ressourcenleichtes Leben als Gewinn wahrgenommen werden kann, Werte sich verändern und Reflexionsprozesse angestoßen werden. Es wird aber weitergehende Überlegungen dazu brauchen, wie gleichermassen unser Wohlbefinden aufrechterhalten resp. gefördert und ein Leben mit massiv weniger materieller Ausstattung und Energieaufwand erreicht werden kann.

8 Ausblick

Das Projekt FP-1.7 « Psychologische Grundlagen der Suffizienz» wird voraussichtlich bis ins Jahr 2016 weitergeführt. In einer nächsten Phase werden basierend auf den Erkenntnissen der Literaturanalyse Fragestellungen und Hypothesen für empirische Arbeiten generiert. Die Erkenntnisse aus diesen Arbeiten werden im Rahmen von Energieforschung Stadt Zürich EFZ publiziert werden.

Literatur

- Alcott, B. (2008). The sufficiency strategy: Would rich-world frugality lower environmental impact? *Ecological Economics*, 64, 770–786.
- Amel, E., Manning, C. M., & Scott, B. (2009). Mindfulness and Sustainable Behavior: Pondering Attention and Awareness as Means for Increasing Green Behavior. *Ecopsychology*, 1(1), 14–25.
- Anderson, C. L., & Nevitte, N. (2006). Teach your children well: Values of thrift and saving. *Journal of Economic Psychology*, 27, 247–261.
- Andress, H.-J. (2008). Lebensstandard und Armut - ein Messmodell. In A. Groenemeyer & S. Wieseler (Eds.), *Soziologie sozialer Probleme und sozialer Kontrolle. Realitäten, Repräsentationen und Politik*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness*. New York: Taylor & Francis.
- Artho, J. & Jenny, A. (2012). *Synthese und Grobkonzept Massnahmen, Bericht Nr. 7*.
- Artho, J., Jenny, A., & Karlegger, A. (2012). *Wissenschaftsbeitrag, Bericht Nr. 6*.
- BAFU. (2013). *Megatrends*. Retrieved from <http://www.ubst.bafu.admin.ch/megatrends/>
- BAFU & BFS. (2013). *Umwelt Schweiz*.
- Bamberg, S., & Möser, G. (2007). Twenty years after Hines, Hungerford, and Tomera: A new meta-analysis of psycho-social determinants of pro-environmental behavior. *Journal of Environmental Psychology*, 27, 14–25.
- Belk, R. W. (1985). Materialism: Trait aspects of living in the material world. *Journal of Consumer Research*, 12(265-280).
- Belk, R. W., Ger, G., & Askegaard, S. (2002). *The fire of desire: a multi-sided inquiry in consumer passion*. (Marketing Working Paper No. 02-31).
- Binswanger, H. C. (2009). *Vorwärts zur Mäßigung: Perspektiven einer nachhaltigen Wirtschaft*. Hamburg.
- Binswanger, M. (2006). *Die Tretmühlen des Glücks: Wir haben immer mehr und werden nicht glücklicher*. Freiburg: Herder.
- Black, I., & Cherrier, H. (2010). Anti-consumption as part of living a sustainable lifestyle: Daily practices, contextual motivations and subjective values. *Journal of Consumer Behaviour*, 9, 437–453.
- Borden, D., & Francis, J. L. (1978). Who cares about ecology?: Personality and sex difference in environmental concern. *Journal of Personality*, 46, 19–203.

- Bouckaert, L., Opdebeeck, H., & Zsolnai, L. (2008). *Frugality: Rebalancing material and spiritual values in economic life. Frontiers of business ethics: Volume 4*. Bern: Lang.
- Boujbel, L., & D'Astous, A. (2012). Voluntary simplicity and life satisfaction: Exploring the mediating role of consumption desires. *Journal of Consumer Behaviour*, 11, 487–494.
- Bove, L., Napal, A., & Dorsett, A. (2009). Exploring the determinants of the frugal shopper. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 16, 291–297.
- Brickman, P., & Campell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. In M. H. Apley (Ed.), *Adaptation-level theory: A symposium* (pp. 287–301). New York: Academic Press.
- Brown, K. W., & Kasser, T. (2005). Are Psychological and Ecological Well-being Compatible? The Role of Values, Mindfulness, and Lifestyle. *Social Indicators Research*. Retrieved from <http://content.epnet.com/ContentServer.asp?T=P&P=AN&K=18614082&EbscoContent=dGJyMNxb4kSep644zdnyOLCmr0qeprZSsKm4SrCWxWXS&ContentCustomer=dGJyMPGot02wrbVKuePfgeyx%2BEu3q64A&D=sih>
- Brucks, W. M. (2004). *Kollektive Ressourcenbewirtschaftung aus sozialpsychologischer Perspektive*. Lengerich: Pabst Science Publishers.
- Burroughs, J. E., & Rindfleisch, A. (2002). Materialism and well-being: A conflicting values perspective. *Journal of Consumer Research*, 29, 348–370.
- Cherrier, H. (2009). Anti-consumption discourses and consumer-resistant. *Journal of Business Research*, 62(12), 181–190.
- Cherrier, H. (2010). Custodian behavior: A material expression of anti-consumerism. *Consumption Markets & Culture*, 13(3), 259–272.
- Cherrier, H., Black, I., & Lee, M. (2011). Intentional non-consumption for sustainability: Consumer resistance and/or anti-consumption? *European Journal of Marketing*, 45(11), 1757–1767.
- Craig-Lees, M., & Hill, C. (2002). Understanding voluntary simplifiers. *Psychology & Marketing*, 19, 187–210.
- Csikszentmihalyi, M. (1995). *Flow. Das Geheimnis des Glücks*: Klett-Cotta.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). The costs and The costs and benefits of consuming. *Journal of Consumer Research*, 27, 267–272.
- Csikszentmihalyi, M. (2003). Materialism and the evolution of consciousness. In T. Kasser & A. Kanner (Eds.), *Psychology and consumer culture: The strugg-*

- le for a good life in a materialistic world* (pp. 91–106). Washington, DC: American Psychological Association.
- Darby, S. (2007). *Enough is as good as a feast – sufficiency as policy*. (ECEEE 2007 Summer Study).
- De Young R. (1991). Some psychological aspects of living lightly: Desired lifestyle patterns and conservation behavior. *Journal of Environmental Systems*, 20, 215–227.
- De Young R. (1996). Some psychological aspects of reduced consumption behavior. The role of intrinsic satisfaction and competence motivation. *Environment and behavior*, 28, 358–409.
- De Young R. (2000). Expanding and evaluating motives for environmentally responsible behavior. *Journal of Social Issues*, 56, 509–526.
- Deci, E. L., & Ryan, R. (1993). Die Selbstbestimmungstheorie der Motivation und ihre Bedeutung für die Pädagogik. *Zeitschrift für Pädagogik*, 39, 223–228.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- DeHaan, P. (2009). *Energie-Effizienz und Rebound-Effekte: Entstehung, Ausmass, Eindämmung*.
- Diekmann, A., & Franzen, A. (1999). The wealth of nations. *Environment and behavior*, 31(4), 540–549.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, J., & Griffi, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1).
- Dietz, T., Fitzgerald, A., & Shwom, R. (2005). Environmental values. *Annual Review of Environment and Resources*, 30, 335–372.
- Diewald, M. (1990). *Von Klassen und Schichten zu Lebensstilen - Ein neues Paradigma für die empirische Sozialforschung* (Discussion Paper P 90-105).
- Dittmar, H. (2004). Are you what you have? *The Psychologist*, 17(4), 206–210.
- Doherty, D., & Etzioni, A. (Eds.). (2003). *Voluntary simplicity. Responding to consumer culture*: Lanham, Rowman & Littlefield.
- Dominguez, J., & Robin, V. (1999). *Your money or your life: Transforming your relationship with money and achieving financial independence* ([New ed.]). New York: Penguin Books.
- Doyal, L., & Gough, I. (1991). *A theory of human need*. Basingstoke <etc.>: Macmillan Education.

- Dunlap, R., & van Liere, K. (1978). A Proposed Measuring Instrument and Results: The New Environmental Paradigm. *Journal of Environmental Education*, 9, 9–19.
- Durayappah, A. (2011). The 3P Model: A General Theory of Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 12, 681–716.
- Easterlin, R. (1974). Does Economic Growth Improve the Human Lot? In Davis, P.A.: Reder, M.W. (Ed.), *Nation and Households in "Economic growth: Essays in honor of Moses Abramowitz"* (pp. 89–125). New York: Academic Press.
- Easterlin, R. (2001). Income and Happiness: Towards a unified theory. *The Economic Journal*, 111, 465–484.
- Ekins, P. (1993). Limits to Growth and Sustainable Development: Grappling Ecological Realities. *Ecological Economics*, 8, 269–288.
- Elgin, D. (2010). *Voluntary Simplicity* (Revised Second edition). New York: Harper.
- Elgin, D., & Mitchell, A. (1977). Voluntary Simplicity. *The Co-Evolution Quarterly*,
- Ernst, A. M. (1997). *Ökologisch-soziale Dilemmata: psychologische Wirkmechanismen des Umweltverhaltens*. Weinheim: Beltz, Psychologische-Verlags-Union.
- Etzioni, A. (1998). Voluntary simplicity: Characterization, select psychological implications, and societal consequence. *Journal of Economic Psychology*, 19, 619–643.
- Evans, D. (2011). Thrifty, green or frugal: Reflections on sustainable consumption in a changing economic climate. *Geoforum*, 42, 550–557.
- Falk, P., & Campbell, C. (1997). *The shopping experience*. London: Sage.
- Feather, N. T. (1998). Attitudes toward high achievers, self-esteem, and value priorities for Australian, American, and Canadian students. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 29(6), 749–760.
- Frank, R. H. (2007). *Falling Behind: How Rising Inequality Harms the Middle Class*. Berkeley, California: University of California Press.
- Frey, B. (2008). *Happiness: A Revolution in Economics*. Cambridge, MA & London: The MIT Press.
- Fuchs-Heinritz, W., Lautmann, R., Rammstedt, O., & Wienold, H. (1995). *Lexikon zur Soziologie*. Opladen: Westdeutscher Verlag.
- Fujii, S. (2006). Environmental concern, attitude toward frugality, and ease of behavior as determinants of pro-environmental behavior intentions. *Journal of Environmental Psychology*, 26, 262–268.

- Galvagno, M. (2010). The intellectual structure of anti-consumption and consumer resistance field: An author co-citation analysis. *European Journal of Marketing*, 45(11-12), 1688–1701.
- Gatersleben, B., White, E., Abrahamse, W., Jackson, T., & Uzzell, D. (2010). Values and sustainable lifestyles: Architectural Science Review. *Architectural Science Review*, 53(1), 37–50. doi:10.3763/asre.2009.0101
- Ger, G., & Belk, R. W. (1996). Cross-cultural differences in materialism. *Journal of Economic Psychology*, 17(1), 55–77.
- Gerhardt, G. (1984). *Konsumverhalten und wirtschaftliche Entwicklung: Der Beitrage des Konzeptes der Anspruchsniveaus*. München: Verlag V. Florentz GmbH.
- Girod, B. (2010). *Green Change. Strategien zur Glücksmaximierung*: Zytglogge Verlag.
- Groot, J. de, & Steg, L. (2008). Value orientations to explain environmental attitudes and beliefs: How to measure egoistic, altruistic and biospheric value orientations. *Environment and behavior*, 40, 330–354.
- Hablützel, S. (2008). *Suffizienz – Durch Verzicht oder eingeschränkten Konsum von Gütern und Dienstleistungen Ressourcen sparen*. (Themenbericht im Rahmen eines Praktikums.).
- Hamilton, C. (2003). *Downshifting in Britain: a sea-change in the pursuit of happiness*. Canberra: The Australia Institute.
- Hofstede, G. (1980). *Culture's Consequences: International Differences in Work Related Values*. London, Neu Delhi: Newbury Park.
- Hogg, M., Banister, E. N., & Stephenson, C. A. (2009). Mapping symbolic (anti-) consumption. *Journal of Business Research*, 62, 148–159.
- Hoppe, F. (1930). Erfolg und Misserfolg. *Psychologische Forschung*, 14, 1–62.
- Hudders, L., & Pandelaere, M. (2012). The Silver Lining of Materialism: The Impact of Luxury Consumption on Subjective Well-Being. *JOURNAL OF HAPPINESS STUDIES*, 13, 411–437. doi:10.1007/s10902-011-9271-9
- Hunecke, M. (2013a). *Psychische Ressourcen zur Förderung nachhaltiger Lebensstile*. Bonn.
- Hunecke, M. (2013b). *Psychologie der Nachhaltigkeit: Psychische Ressourcen für Postwachstumsgesellschaften*. München: Oekom Verlag.
- Huneke, M. E. (2005). The face of the un-consumer: The mediators of experiential purchases: Determining the impact of psychological needs satisfaction and social comparison empirical examination of the practice of voluntary simplicity in the United States. *Psychology & Marketing*, 22(7), 527–550.

- Inglehart, R. (1977). *The Silent Revolution: Changing Values and Politic Styles among Western Publics*: Princeton Univ. Press.
- Inglehart, R. (1981). Post-materialism in an environment of insecurity. *American Political Science Review*, 75(880-900).
- Inglehart, R. (1998). *Modernisierung und Postmodernisierung: Kultureller, wirtschaftlicher und politischer Wandel in 43 Gesellschaften*. Frankfurt am Main: Campus Verlag.
- Inglehart, R., & Mäurer, U. (1989). *Kultureller Umbruch: Wertwandel in der westlichen Welt*. Frankfurt etc: Campus Verlag.
- Iwata, O. (1997). Attitudinal and behavioral correlates of voluntary simplicity lifestyles. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 25(3), 223–240.
- Iwata, O. (1999). Perceptual and behavioural correlates of voluntary simplicity lifestyles, 27, 379-38. *Social behaviour and personality*, 27(4), 379–386.
- Iwata, O. (2004). An Evaluation of Consumerism and Lifestyle as correlates of a voluntary simplicity lifestyle. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 34(5), 557–568.
- Iyengar, S. S., & Lepper, M. R. (2000). When choice ist demotivating. *Journal of Personality & Social Psychology*, 79, 995–1006.
- Iyer, R., & Muncy, J. A. (2008). Purpose and object of anti-consumption. *Journal of Business Research*, 62(2), 160–168.
- Jackson, T. (2005). Live better by consuming less? Is there a “double dividend” in sustainable consumption? *Journal of Industrial Ecology*, 9(1-2), 19–36.
- Jackson, T. (2011). *Wohlstand ohne Wachstum: Leben und Wirtschaften in einer endlichen Welt*. München: Oekom Verlag.
- Jackson, T., Jager, W., & Stagl, S. (2004a). *Beyond Insatiability – Needs Theory, Consumption and Sustainability* (Sustainable Technologies Programme), 2.
- Jackson, T., Jager, W., & Stagl, S. (2004b). *Beyond insatiability: Needs theory, consumption and sustainability* (Working Paper 2). Guilford, UK.
- Jungbluth, N. & Itten, R. (2012). *Umweltbelastungen des Konsums in der Schweiz und in der Stadt Zürich: Grundlagendaten und Reduktionspotenziale* (Forschungsprojekt FP-1.1.; Bericht Nr. 8).
- Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but noch emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(38), 16489–16493.

- Kahneman, D., & Tversky, A. (Eds.). (2000). *Choices, Values and Framings*. New York: Cambridge University Press.
- Kahnemann, D., Diener, E., & Schwartz, N. (2000). *Well-Being: Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Karlsson, N., Dellgran, P., Klingander, B., & Gärling, T. (2004). Household consumption: Influences of aspiration level, social comparison, and money management. *Journal of Economic Psychology*, (25), 753–769.
- Karp, D. G. (1996). Values and their effect on pro-environmental behavior. *Environment and behavior*, 28, 111–113.
- Kasser, T. (2002a). Sketches for a self-determination theory of values. In E. L. Deci & R. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research*. Rochester: University of Rochester Press.
- Kasser, T. (2002b). *The high price of materialism. A Bradford book*. Cambridge, Mass: MIT Press.
- Kasser, T. (2009). Psychological Need Satisfaction, Personal Well-Being, and Ecological Sustainability. *Ecopsychology*, 1(4), 175–180.
- Kasser, T. (2011). Can thrift bring well-being? A review to the research and a tentative theory. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(11), 865–877.
- Kasser, T., & Kanner, A. D. (2004). *Psychology and consumer culture: The struggle for a good life in a materialistic world*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A Dark Side of the American Dream: Correlates of Financial Success as a Central Life Aspiration. *Journal of Personality & Social Psychology*, 65, 410–422.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280–287.
- Kasser, T., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Sheldon, K. M. (2003). Materialistic Values: Their Causes and Consequences. In T. Kasser & A. Kanner (Eds.), *Psychology and consumer culture: The struggle for a good life in a materialistic world* (pp. 29–48). Washington, DC: American Psychological Association.
- Keller, J. A. (1996). Anspruchsniveau. In J. Kühl & H. Heckhausen (Eds.), *Enzyklopädie der Psychologie. Motivation, Volition und Handlung* (Vol. 4, pp. 151–207). Hofgrete.

- Kilbourne, W., Grunhagen, M., & Foley, J. (2005). A cross-cultural examination of the relationship between materialism and individual values. *Journal of Economic Psychology*, 26(5), 624–641.
- Kilbourne, W., & Pickett, G. (2008). How materialism affects environmental beliefs, concern, and environmentally responsible behavior. *Journal of Business Research*, 61, 885–893.
- Klein, M., & Pötschke, M. (2004). Die intra-individuelle Stabilität gesellschaftlicher Wertorientierungen: Eine Mehrebenenanalyse auf der Grundlage des sozio-oekonomischen Panels (SOEP). *Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie*, 56, 432–456.
- Kleinhüchelkotten, S. (2005). *Suffizienz und Lebensstile – Ansätze für eine milieuorientierte Nachhaltigkeitskommunikation*. Berlin: Berliner Wissenschafts-Verlag.
- Koerdt, W. (1988). *Das Anspruchsniveau von Urlaubsreisenden: Ein empirischer Beitrag zur Konsumentenforschung*. Heidelberg: Physica Verlag.
- Kollmuss, A., & Agymen, J. (2010). Mind the Gap: Why do people act environmentally and what are the barriers to pro-environmental behavior? *Environmental Education Research*, 8(3), 239–260.
- Krapp, A. (2005). Das Konzept der grundlegenden psychologischen Bedürfnisse.: Ein Erklärungsansatz für die positiven Effekte von Wohlbefinden und intrinsischer Motivation im Lehrgeschehen. *Zeitschrift für Pädagogik*, 51(5), 626–641.
- Lange, H. (2005). *Lebensstile. Der sanfte Weg zu mehr Nachhaltigkeit?* (artec-paper No. 122).
- Lastovicka, J. L., & Bettencourt, L. A. (1999). Lifestyle of the Tight and Frugal: Theory and Measurement. *Journal of Consumer Research*, 26, 85–98.
- Lee, M., & Fernandez, K. V. (2009). Anti-consumption: An overview and research agenda. *Journal of Business Research*, 62, 145–147.
- Lee, M., Motion, J., & Conroy, D. (2009). Anti-consumption and brand avoidance. *Journal of Business Research*, 62, 169–180.
- Leonard-Barton, D. (1981). Voluntary simplicity lifestyles and energy conservation. *Journal of Consumer Research*, 8(3), 243–252.
- Levine, J. (2006). *Not buying it; my year without shopping*. New York: Simon & Schuster, inc.
- Linz, M. (2004). *Weder Mangel noch Übermass* (Wuppertal Papers Nr. 145).

- Linz, M. (2012). *Weder Mangel noch Übermass.: Warum Suffizienz unentbehrlich ist*. München: Oekom Verlag.
- Linz, M., Bartelmus, P., Hennicke, P., Jungkeit, R., Sachs, W., Scherhorn, G., & Winterfeld, U. von. (2002). *Von nichts zu viel. Suffizienz gehört zur Zukunftsfähigkeit*. (Wuppertaler Papers 125.).
- Lucas, R. E., & Diener, E. (2004). Well-Being. *Encyclopedia of Applied Psychology*, 3, 669–676.
- Madlener, R., & Alcott, B. (2007). Steigerung der Energieeffizienz – Problem oder Lösung? *Energiewirtschaftliche Tagesfragen*, 57(10), 70–71.
- Madlener, R., & Alcott, B. (2009). Energy Rebound and Economic Growth: A Review of the Main Issues and Research Needs. *Energy*, 34(3), 370–376.
- Max-Neef, M. A., Elizalde, A., & Hopenhayn, M. (1991). *Human scale development: Conception, application and further reflections*. New York, NY <etc.>: Apex Press.
- McDonald, S., Oates, C. J., Y., C. W., & Hwang, K. (2006). Toward sustainable consumption: Researching voluntary simplifiers. *Psychology & Marketing*, 23, 515–534.
- McDougall, W. (1923). *An introduction to social psychology, 18th edition*. London: Methuen.
- Merkel, J. (2003). *Radical simplicity: Small footprints on a finite earth*. Gabriola Island: New Society Publishers.
- Mosler, H.-J., & Brucks, W. M. (2006). Kooperation und Wettbewerb in sozialen Dilemmas. In H.-W. Bierhoff & D. H. Frey (Eds.), *Handbuch der Sozialpsychologie und der Kommunikationspsychologie* (pp. 676–683). Hogrefe.
- Nash, J. (1998). On the Subversive Virtue: Frugality? In D. A. Crocker & T. Linden (Eds.), *Philosophy and the global context. Ethics of consumption. The good life, justice, and global stewardship*. Lanham, Md. <etc.>: Rowman and Littlefield.
- Nicolao, L., Irwin, J. R., & Goodman, J. K. (2009). Happiness for Sale: Do Experiential Purchases Make Consumers Happier than Material Purchases? *JOURNAL OF CONSUMER RESEARCH*, 36, 188–198. doi:10.1086/597049
- Nordlund, A. M., & Garvill, J. (2002). Value structures behind pro-environmental behavior. *Environment and behavior*, 34, 740–756.
- Oishi, S., Diener, E., Suh, E., & Lucas, R. E. (1999). Value as a Moderator in Subjective Well-Being. *Journal of Personality*, 67(1), 157–184.

- Ott, W., Jenny, A., Madlener, R., Karlegger, A., & Montanari, D. (2013). *Massnahmen der Energiestrategie 2050: Begleitende verhaltensökonomische und sozialpsychologische Handlungsempfehlungen*.
- Ott, W. & Kosch, M. (2012). *Grundlagen für ein strategisches und handlungsleitendes Prinzip "Suffizienz als Element der nachhaltigen Entwicklung in der Stadt Zürich*.
- Oyserman, D., Coon, H., & Kemmelmeier, M. (2002). Rethinking individualism and collectivism: Evaluation of theoretical assumptions and meta-analyses. *Psychological Bulletin*, 128(3), 3–72.
- Paech, N. (2012). *Befreiung vom Überfluss: Auf dem Weg in die Postwachstumsökonomie*. München: Oekom Verlag.
- Pepper, M., Jackson, T., & Uzzell, D. (2009). An examination of the values that motivate socially conscious and frugal consumer behaviours. *International Journal of Consumer Studies*, 38, 126–136.
- Pfäffli, K., Nipkow, J., Schneider, S., & Hänger, M. P. (2012). (2012). *Suffizienzpfad Energie*.
- Poortinga, W., Steg, L., & Vlek, C. (1). Values, Environmental Concern, and Environmental Behavior: A Study into Household Energy use. *Environment and behavior*, 36, 70–93.
- Princen, T. (1997). Toward a theory of restraint. *Population and Environment*, 18, 233–254.
- Reusswig, F. (1994). *Lebensstile und Ökologie: Gesellschaftliche Pluralisierung und alltagsökologische Entwicklung unter besonderer Berücksichtigung des Energiebereichs*. Frankfurt am Main: IKO.
- Richins, M. L. (1994). Special possessions and the expression of material values. *Journal of Consumer Research*, 21, 522–533.
- Richins, M. L., & Dawson, S. (1992). A consumer values orientation for materialism and its measurement: Scale development and validation. *Journal of Consumer Research*, 19, 303–316.
- Rojas, M. (2006). Life Satisfaction and Satisfaction in Domains of Life: Is it a Simple or a Simplified Relationship? *Journal of Happiness Studies*, (7), 467–497.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological Needs and the Facilitation of Integrative Processes. *Journal of Personality*, 63(3), 397–427.
- Sachs, W. (1993). Die vier E's: Merkposten für einen massvollen Wirtschaftsstil. *Politische Ökologie*, 11(33).

- Schärer, R. (2012). *Suffizienzstrategie als Weg zur nachhaltigen Entwicklung* (Bachelorarbeit). Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.
- Scherhorn, G. (2008). Über Effizienz hinaus. In Harard, Schaffer, & Giegerich (Eds.), *In Ressourceneffizienz im Kontext der Nachhaltigkeitsdebatte*. Baden-Baden: Nomos Verlag.
- Schneidewind, U. & Palzkill, A. (2011). *Suffizienz als Business Case: Impulse zur WachstumsWende*.
- Schneidewind, U., & Zahrnt, A. (2013). *Damit gutes Leben einfacher wird: Perspektiven einer Suffizienzpolitik*. München: Oekom Verlag.
- Schor, J. (1998). *The overspent American: Upscaling, downshifting, and the new consumer*. New York: Scribner.
- Schreurs, J. (2010). *Living with Less: Prospects for Sustainability* (Dissertation). Maastricht University, The Netherlands.
- Schwartz, B., Ward, A., Monteross, J., Lyubomirsky, S., White, K., & Lehmann, D. R. (2002). Maximizing Versus Satisficing: Happiness Is a Matter of Choice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(5), 1178–1197.
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content of and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*, 25, 1–65.
- Schwartz, S. H. (1994). Are there universal aspects of the structure and contents of human values? *Journal of Social Issues*, 50(4), 19–45.
- Schwartz, S. H., & Bilsky, W. (1995). Toward A Universal Psychological Structure of Human Values. *Journal of Personality & Social Psychology*, 53.
- Seidl, I., & Zahrnt, A. (2012). Damit einfacher leben einfacher wird. *Umwelt aktuell*, 2–3.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Shama, A., & Wisenblit, J. (1984). Values of voluntary simplicity: Lifestyle and motivation. *Psychological Reports*, 55, 231–240.
- Shaw, D., & Newholm, T. (2002). Voluntary simplicity and the ethics of consumption. *Psychology & Marketing*, 19, 167–185.
- Shoham, A., & Brencic, M. (2004). Value, price consciousness, and consumption frugality. An empirical study. *Journal of International Consumer Marketing*, 17(1), 55–69.
- Simon, H. A. (1955). A behavioral model of rational choice. *Quarterly Journal of Economics*, 59, 99–118.

- Skidelsky, R., & Skidelsky, E. (2013). *Wie viel ist genug?: Vom Wachstumswahn zu einer Ökonomie des guten Lebens*. München: Kunstmann.
- Solberg, E. G., Diener, E., & Robinson, M. D. (2003). Why are materialists less satisfied? In T. Kasser & A. Kanner (Eds.), *Psychology and consumer culture: The struggle for a good life in a materialistic world* (pp. 29–48). Washington, DC: American Psychological Association.
- Sommer, B. (2013). Entkoppelung: Sind stetiges Wirtschaftswachstum und eine nachhaltige Entwicklung vereinbar? In H. Welzer & K. Wiegant (Eds.), *Wege aus der Wachstumsgesellschaft* (pp. 12–34). Frankfurt am Main: Fischer Verlag GmbH.
- Steg, L., Van den Berg, A.E., & Groot, J. de. (2012). *Environmental Psychology: An Introduction*: Wiley-Blackwell.
- Stengel, O. (2011). *Suffizienz: Die Konsumgesellschaft in der ökologischen Krise. Wuppertaler Schriften zur Forschung für eine nachhaltige Entwicklung: Vol. 1*. München: Oekom Verlag.
- Stern, P. (1999). A Value-Belief-Norm Theory of Support for Social Movements: The Case of Environmentalism. *Research in Human Ecology*, 6(2).
- Stern, P. C. (2000). Toward a coherent theory of environmentally significant behavior. *Journal of Social Issues*, 50, 407–424.
- Stutzer, A. (2004). The role of income aspirations in individual happiness. *Journal of Economic Behavior and Organization*, 54(1), 89–109.
- Todd, S., & Lawson, R. (2003). Towards an Understanding of Frugal Consumers. *Australasian Marketing Journal*, 11(3).
- Tversky, A., & Shafir, E. (1992). Choice under conflict: The dynamics of deferred decision. *Psychological Science*, 3(358-361).
- van Baal, S. (2011). *Das Preissuchverhalten der Konsumenten: Ein verhaltensökonomisches Erklärungsmodell auf der Basis der Theorie des Anspruchsniveaus*. Wiesbaden: Gabler Verlag.
- van Boven, L. (2005). Experientialism, Materialism, and the Pursuit of Happiness. *Review of General Psychology*, 9(2), 132–142. doi:10.1037/1089-2680.9.2.132
- van Boven, L., & Gilovich, T. (2003). To Do or to Have? That Is the Question. *Journal of Personality & Social Psychology*,
- Verplanken, B., & Holland, R. W. (2002). Motivated decision making: Effects of activation and self-centrality of values on choices and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, (82), 434–447.

- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., & Conti, R. (2008). The Implications of Two Conceptions of Happiness (Hedonic Enjoyment and Eudaimonia) for the Understanding of Intrinsic Motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 41–79.
- Weiss, R. F. (1961). Aspirations and expectations: A dimensional analysis. *Journal of Social Psychology*, 53, 249–254.
- Welzer, H. (2011). Mentale Infrastrukturen: Wie das Wachstum in die Welt und in die Seelen kam. *Heinrich Böll Stiftung: Schriften zur Ökologie*, (14), 7–44.
- Welzer, H. (2013). *Selbst Denken: Eine Anleitung zum Widerstand*. Frankfurt am Main: S. Fisher Verlag GmbH.
- Wiederanders, M. R. (1975). Effects of failure experiences on configural properties of the aspiration level concept. *Psychological Reports*, 37, 371–377.
- Winterfeld, U. von. (2007). Keine Nachhaltigkeit ohne Suffizienz. *Vorgänge*, 3, 46–54.
- WWF. (2012). *Living Planet Report*.
- Zavestoski, S. (2002a). Anticonsumption Attitudes. *Psychology & Marketing*, 19(2), 121–126.
- Zavestoski, S. (2002b). The social-psychological bases of anticonsumption attitudes. *Psychology & Marketing*, 19(2), 149–165.