Ein gutes Leben für alle!
Eine Einführung in Suffizienz
Bestellung weiterer Broschüren

BUND-Service GmbH
Mühlbachstraße 2
78315 Radolfzell
Telefon: 07732/1507-0
E-Mail: bund.service-gmbh@bund.net
Preis: 3 Euro/Exemplar, zzgl. Versandkosten
Inhalt

Begrüßung ........................................................................................................................................................................... 6

Suffi... WAS??? .................................................................................................................................................................. 8

SUFFIZIENZ – WARUM DAS DENN?
Begrenzte Ressourcen, verletzliche Lebensgrundlagen ......................................................................................................................... 12
Suffizienz – eine Frage der Vernunft ........................................................................................................................................... 13
Suffizienz und das Leben der Anderen ........................................................................................................................................ 15
Zum Glück nehm’ ich mir Zeit für Suffizienz ............................................................................................................................. 15
Von falschen Freund*innen und gefährlichen Allianzen ........................................................................................................... 17

SUFFIZIENZ IST FÜR ALLE DA! VON DER THEORIE ZUR PRAXIS
Suffizienter Konsum oder: Das eigene Leben entrümpeln! ........................................................................................................... 18
Suffiziente Mobilität oder: Entschleunige deinen Alltag! .................................................................................................................. 26
Suffizientes Wohnen oder: Gemeinsam statt einsam! ..................................................................................................................... 29
Suffiziente Ernährung oder: Weniger Muh und Mäh, mehr Vielfalt! ................................................................................................. 31
Suffizienz im Beruf oder: Arbeit(en) neu denken! ....................................................................................................................... 33
Suffizienz und Geld oder: Darüber müssen wir reden! ................................................................................................................... 36
Suffizienz und Gesellschaft oder: Diskurs zum guten Leben! ..................................................................................................... 37

Hier gibt es einen ersten Einblick im Kontext der Nachhaltigen Entwicklung!
Für alle, die ein theoretisches Fundament möchten: Hier gibt es alle wichtigen Argumente mit Beispielen auf einen Blick!
Für alle, die am liebsten sofort selber loslegen möchten: Hier gibt es jede Menge Ideen für Projekte und Aktionen!
POLITIK FÜR SUFFIZIENZ

Interessen ausgleichen ............................................................................................................................................. 44
Suffizienzpolitik als Schritt zu Solidarität und Gerechtigkeit .................................................................................. 47
Politische Maßnahmen müssen für alle gelten ............................................................................................................. 47
Wie sieht es mit Nachhaltigkeitspolitik und Suffizienz in Baden-Württemberg aus? ...................................................... 50

SUFFIZIENZ ALS CHANCE!

Individuelle Chancen .................................................................................................................................................. 55
Gesellschaftliche Chancen ........................................................................................................................................... 57
Chancen für BUND und BUNDjugend .......................................................................................................................... 59

ARGUMENTARIUM: ÜBER SUFFIZIENZ UND SUFFIZIENZPOLITIK SPRECHEN

Kommunikative Tipps ..................................................................................................................................................... 63
„Aufzugstest“ ................................................................................................................................................................. 64
Kritische Fragen klug beantworten .................................................................................................................................. 66

WEITERFÜHREND

Kauf-Checkliste .............................................................................................................................................................. 70
Links und Literatur ............................................................................................................................................................ 71
Quellen und Erläuterungen .............................................................................................................................................. 73
Impressum .......................................................................................................................................................................... 79
Liebe Leser*innen,


Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren!
Das Redaktionsteam

Geschlechtergerechte Sprache

In dieser Broschüre verwenden wir den sogenannten Genderstar (*), um Frauen* und queere Menschen explizit sichtbar zu machen und gleichberechtigt anzusprechen.

Quellen und Erläuterungen

Zur besseren Lesbarkeit befinden sich alle Quellen und Erläuterungen als Endnoten gesammelt im hinteren Teil der Broschüre.
Ein gutes Leben für alle! Eine Einführung in Suffizienz

Gerechtigkeit
Nachhaltige Entwicklung
Gemeinwohl
Entschleunigung
Wohlergehen
Mitbestimmung
Emanzipation
Utopie
Zukunftsfähigkeit
Gut leben statt viel haben
Umweltunabhängigkeit
Umverteilung
Gemeingüter Commons
Planetare Grenzen
Anthropozän
Weniger ist mehr
Minimalismus
Postwachstum
Umweltraum
Sozial-ökologische Transformation
Würdevolles Leben
Teilen
Genug heißt genug für alle
Sein lassen
Degrowth
Wachstumsunabhängigkeit
In dieser Broschüre geht es um Suffizienz. Bitte um was? Wer diesen Begriff noch nie gehört hat, kann sich nur schwer etwas darunter vorstellen. Suffizienz – hat das nicht was mit Herzkrankheiten zu tun? Oder ist das vielleicht was Religiöses? Nein!

Im Lateinischen bedeutet sufficere so viel wie „ausreichen“ oder „genug sein“. Und genau darum geht es. Zunächst einmal bedeutet Suffizienz also zu fragen, wieviel genug sein kann.


Da stellt sich folgende Frage:

Brauchen wir neben Effizienz und Konsistenz nicht auch Ansätze, die den Ressourcenverbrauch insgesamt verringern, weil sie Ressourcen bewusst schonen?

**NACHHALTIGKEITSPRINZIPIEN**


**Folgende Beispiele sollen verdeutlichen, worum es beim Suffizienzgedanken geht:**

**BEISPIEL:** Mmmhh lecker... und jetzt ab in den Müll


BEISPIEL: Her mit unkaputtbaren und gut reparierbaren Produkten!


Suffizienz kann aber auch bedeuten, auf einen Gewinn zu verzichten, der sich aus der Nutzung einer Ressource ergeben würde. Nicht immer, aber häufig bringt das auch ungeahnte Vorteile. So kommt man zwar mit dem Auto ganz ohne Umsteigen ans Urlaubsziel und muss sich beim Gepäck nicht so sehr beschränken. Doch die zunächst ungeliebte Bahnfahrt entpuppt sich möglicherweise als viel entspannter (Schlafen! Lesen! Aus dem Fenster schauen!). Kinder können sich bewegen und mit dem*der Sitznachbar*in lässt es sich unterhaltsam plaudern.


Diese Broschüre gibt eine kleine Einführung in die Welt des Suffizienzgedankens. Sie widmet sich zunächst der Frage, welche Gründe dafür sprechen, den Perspektivenwechsel zu wagen und warum wir mehr Suffizienz brauchen (s. Kapitel 2, Suffizienz – warum das denn?). Sie zeigt Chancen, aber auch mögliche Konflikte auf und bietet nicht zuletzt viele Beispiele dafür, was Suffizienz konkret auf individueller Ebene, für engagierte Menschen in Verbänden (z. B. in BUND-Ortsgruppen) oder auf politischer Ebene heißen kann (siehe z.B. Kapitel 3, Suffizienz ganz praktisch). Los geht’s!

Diese Broschüre ist zum mit Muße Lesen gedacht, zum Blättern zwischendurch und in Ruhe nachschlagen.
Ein gutes Leben für alle! Eine Einführung in Suffizienz

BUND • BUNDjugend

zum Glück fehlt mir nichts
Warum ist es notwendig, sich mit Suffizienz zu beschäftigen? Gibt es nicht genug andere Lösungsmöglichkeiten für die drängenden Probleme dieser Welt? Bedeutet Suffizienz nicht, auf etwas zu verzichten, das wir uns dank ständigen technischen Fortschritts ohne Probleme leisten können?

Diese Sichtweise sehen wir nicht so. Deshalb begründen wir im Folgenden, warum wir mehr Suffizienz in unserer Gesellschaft brauchen.

Begrenzte Ressourcen, verletzliche Lebensgrundlagen


Suffizienz – eine Frage der Vernunft

Man wird doch mal fragen dürfen...


Manch eine*r mag einwenden, dass man zu hoch gesteckte Klimaziele ja notfalls auch anpassen könne. Fragen wir dazu doch mal die Menschen, deren Heimatinseln vom Untergang bedroht sind, weil der Klimawandel auch den Meeresspiegel erhöht.

Wenn der Bumerang einen Strich durch die Rechnung macht...


Es gibt heutzutage viel energieeffizientere Möglichkeiten als früher, Wohnraum zu beheizen. Daher ist der Heizenergiebedarf pro Quadratmeter Wohnfläche gesunken. Gleichzeitig ist die Wohnfläche pro Kopf aber gestiegen. Die Flächen müssen nun mit insgesamt mehr Energie beheizt werden, so dass der Heizenergiebedarf pro Kopf kaum niedriger ist.
No risk, no fun?


Warten auf Godot?

Suffizienz und das Leben der Anderen


Die Beispiele zeigen, dass ökologische und soziale Fragen meist eng miteinander verwoben sind. Aber auch wenn wir die globale Brille absetzen und uns nur in Deutschland oder Baden-Württemberg umschauen, fallen Unstimmigkeiten ins Auge: In den ruhigen Villenvierteln am Waldrand stehen in frischer Luft die dicksten Autos, an den lärmenden Straßen wohnen die weniger wohlhabenden Menschen im Feinstaub, den eben jene Karossen verursachen15. Bei der Frage nach Suffizienz geht es um Gerechtigkeitsfragen: Wie können vor dem Hintergrund begrenzter natürlicher Lebensgrundlagen alle Menschen dieser Erde möglichst gut leben, ohne dass der Lebensstil der einen auf Kosten anderer geht? Wo muss demnach die Freiheit des einen aufhören, um die Freiheit der anderen nicht zu beschneiden? Damit ist die zentrale Frage auch vielmehr “Was ist zu viel?” als “Was ist genug?”.

Zum Glück nehm’ ich mir Zeit für Suffizienz


Da gibt es doch diese kleine „Anekdoten zur Senkung der Arbeitswelt“ von Heinrich Böll, oder?

Du meinst die mit dem Fischer und dem Touristen? Der Fischer sitzt nach einem erfolgreichen Tag am Hafen gemütlich vor seinem Haus und schaut aufs Meer – und wird nur vom Totalenolypse des Touris gestört.

Ja genau… und der Tourist schwört dann, dass der Fischer sein Geschäft auskauft könnte, wenn…

Eine richtig schöne Suffizienzgeschichte.

Er noch öfter ausfahre, würde, um dann quasi als Chef einer Fischfleke mit Hubschrauber und allem darauf und alldem…

… gemütlich vor dem Haus sitzen zu können, und aufs Meer zu schauen?

Das heißt doch…

Das war doch, Suffizienz, die im Allgemeinen als nicht politisch durchsetzbar gilt, oder?

Ja, schon…

… aber lustig ist ja, dass auch Effizienz- oder Konsequenz-mäßiger Art auf große Widerstände stoßen. Denk mal an Windräder, Vergasermotorlamps oder das F-Z-Auto damals.

Genausowohl alle drei Geschichten zusammen, oder?

… das ist eben die alle Story, wie Fortschritt definitiv engagiert so gefasst: Damit gelten denn Suffizienz und wegen Effizienz „mehr als Fortschritt“ verboten?
Von falschen Freund*innen und gefährlichen Allianzen

Neben vielen guten Argumenten für Suffizienz gibt es auch einige, die auf äußerst fragwürdigen bis gefährlichen Vorannahmen und Werten basieren. Deshalb Vorsicht gegenüber Parolen und Schlagworten! Im Zweifel sollte man sehr genau unter die Lupe nehmen, wer warum und von wem Suffizienz fordert. Gegebenenfalls heißt das auch, sich konsequent von falschen Verbündeten zu distanzieren.


Kurze Zwischenbilanz

Suffizienz heißt ganz allgemein also:

- Die Überlegung zuzulassen, dass etwas genug sein könnte (und manches bei den einen bereits zu viel – bei anderen aber zu wenig ist).
- Wohlstand und Wohlbefinden neu zu verstehen und zu definieren.
- Die Begrenzung und Endlichkeit unserer natürlichen Lebensgrundlagen anzuerkennen und konstruktiv damit umzugehen.
- Offen über Gewinne, Verzichte, Verteilungskonflikte und Verantwortung zu sprechen.
- Mögliche Einschränkungen zu akzeptieren und neue Freiheiten wertschätzen zu lernen.
- Bereit zu sein für eine Veränderung des eigenen Denkens und für vielfältige Perspektivwechsel!
Wir wissen nun, dass an Suffizienz kein Weg vorbeiführt, wenn wir den Ressourcenverbrauch eindämmen und sowohl Zukunfts- als auch Verteilungsgerechtigkeit ernst nehmen wollen. Doch was bedeutet das für uns und unsere Gesellschaft im Alltag? Kann denn der/die Einzelne überhaupt etwas bewirken? Oder sind wir nur im Kollektiv erfolgreich? Muss da nicht erst einmal die Politik entsprechende Voraussetzungen schaffen?

Damit Suffizienz wirksam wird, brauchen wir entsprechende politische Rahmenbedingungen (siehe Kapitel 4, Politik für Suffizienz). Wir brauchen aber auch diejenigen, die als Einzelperson oder Gruppe, zu Hause, im Ehrenamt oder beruflich mit gutem Beispiel vorangehen und zeigen, wie suffizientes Leben im Alltag funktioniert. Mit Suffizienz kann jede*r sofort loslegen. Daher stellen wir in diesem Kapitel Projekte und Personen vor, die bereits erste Schritte in Richtung Suffizienz gehen. Nachmachen erlaubt!

**Suffizienter Konsum oder: Das eigene Leben entrümpeln!**

- Im Schnitt kauft jede*r Deutsche fünf neue Kleidungsstücke pro Monat
- 2016 hatten 80 Millionen Deutsche rund 114 Millionen Handy-Verträge abgeschlossen
- Fast 80 Prozent der Menschen in Deutschland sind dazu bereit, Dinge zu teilen, wenn sie die Mitnutzer*innen persönlich kennen

Kollektiver Konsum, Second Hand oder selber herstellen
Tatsächlich gibt es eine Vielzahl von Alternativen zum Neukauf. Kollektiver Konsum ist sowohl im privaten Rahmen, beispielsweise in Form privater Tauschringe, möglich oder findet im öffentlichen Raum über reale oder virtuelle Plattformen statt. Das Internet und soziale Netzwerke erleichtern diese Form des Konsums. Hier eine Checkliste mit Alternativen zum Neukauf:

1) **Gebraucht kaufen**
Besonders geeignet für: Langlebige Produkte, Designfreund*innen mit kleinem Budget, Menschen mit Freude am Stöbern
Stolperfallen: Manchmal Geduld notwendig

---

**Interview**

Interview mit CHRISTINA HINGER über Second-Hand-Kleidung für die ganze Familie

.......................... „Ich kann nicht mehr wie Otto Normalverbraucher einkaufen!“ ..........................

Wo kaufst du deine Kleidung und was ist dir dabei wichtig?
Ich kaufe meine Kleidung überwiegend in drei Secondhandläden. Vor allem ist mir dabei wichtig, dass die Kleidung zu mir als Person passt und die Kleidungsstücke gut erhalten sind, sodass ich sie bei meiner Arbeit tragen kann. Da ich Lehrerin am Gymnasium bin, sollte die Kleidung nicht möchte mich vor meinen Schüler*innen in meiner muss diese Kleidung leicht verfügbar sein, denn Kinder zu Hause habe (2 Jahre und 5 Jahre).
Aus diesen Gründen kaufe ich nur in solchen nicht altbacken. In der Regel gehe ich selten Dinge benötige, so lohnt sich die Fahrt mehr. Ich Klamotten kaufen, wenn die alten wirklich nicht mehr zum Tragen in der Schule geeignet sind bzw. bei meinen Kindern, wenn sie rausgewachsen sind oder die Kleider zu arg verschlissen sind.

Warum kaufst du überwiegend Second-Hand? Ist es nicht ziemlich aufwändig, da was Passendes zu finden?
Wenn ich nicht alle Kleidungsstücke im Secondhandladen erhalte, gehe ich auch schon mal zu H&M – vor allem für die Kinder, da so etwas wie Unterwäsche, lange Unterhosen für den Winter, etc. schwierig im Secondhandladen zu bekommen sind. Da wäre mir sonst der Zeitaufwand zu hoch. Ich hätte dies am Anfang gar nicht geglaubt, aber ich bin nur noch selten
Leihen, Tauschen und Verschenken

Besonders geeignet für: Menschen, die Lust auf Austausch haben, Gegenstände, die selten gebraucht werden, Kleinigkeiten, die man gar nicht mehr braucht

Stolperfallen: es braucht oft Infrastruktur/eine Plattform, häufig einzelne Events

Interview

Interview mit EDITH WILLMANN, BUND Reutlingen, über die Warentauschtage

„Wenn es das nicht gäbe, müsste es sofort erfunden werden“

Wie laufen die Warentauschtage ab? Wie oft finden sie statt?


Annahme und Abgabe haben wir inzwischen getrennt auf Vormittag und Nachmittag gelegt, um das Personal zu schonen und die Abholer*innen nicht durch den Autoverkehr zu gefährden.
Welche Regeln gibt es?

Auch die Regelungen wurden im Lauf der Zeit und nach dem Umzug in eine neue, größere Fahrzeughalle immer wieder den aktuellen Gegebenheiten angepasst. Das Prinzip hat sich aber nicht geändert: Jede*r kann etwas bringen, was zum Wegwerfen zu schade und noch gut genug zum Verschenken ist. Die Ware muss nicht gebraucht sein, auch neue Gegenstände werden angenommen! Die Sachen müssen von einer Person getragen werden können. Was größer ist, kann an einer Pinnwand angeboten werden. Jede*r kann mitnehmen, was gefällt. Professionelle Händler*innen sind nicht erwünscht, können aber nicht komplett verhindert werden. Niemand muss etwas bezahlen. Wir nehmen natürlich gern Spenden an – aber die sind ziemlich selten.

Wie viele Menschen arbeiten bei den Vor- und Nachbereitungen sowie der Durchführung mit? Welche Aufgabenverteilung gibt es?


Spezialaufgabe: nachmittags das große Tor öffnen, ohne von den hunderten Wartenden überrannt zu werden.

Was heißt für euch Suffizienz?


Gibt es sonst noch etwas, was du Menschen, die jetzt auch einen Warentauschtag organisieren möchten, mit auf den Weg geben magst?


Zur Person


www.bund-reutlingen.de
Gemeinsam nutzen und teilen
Besonders geeignet für: Wohngemeinschaften, Nachbar*innen, Menschen, die sich gut kennen, Sachen, die man selten braucht oder sehr teuer sind
Stolperfallen: Gute Kommunikation und klare Regeln sind ein Muss

Interview mit ANDREA KREITZ über das Foodsharing in ihrem Laden
„Bei uns geht nie etwas kaputt!“

Andrea, du betreibst eigentlich einen Laden mit Druckerbedarf. Wie kamst du auf die Idee, einen Kühlschrank für Foodsharing bei dir aufzustellen?


Wie genau funktioniert das Foodsharing bei dir im Laden?
Menschen, die zu viele Lebensmittel haben (z.B. zu viel eingekauft, zu viel gekocht, gehen in Urlaub oder räumen im Keller Vorräte auf), bringen sie zu mir in den Laden. Dort habe ich einen Kühlschrank aufgestellt. Andere, die nicht wollen, dass Lebensmittel weggeworfen werden, kommen zuerst zu mir und schauen, was ich dahabe und erst danach kaufen sie ein, was sie sonst noch brauchen. Es kommen aber auch Leute, die mit Geld knapp sind. Trotzdem ist Foodsharing kein Tafelladen. Es geht in erster Linie darum, Lebensmittel nicht zu verschwenden.

Wie erfahren Menschen von deinem Foodsharing-Angebot? Wer macht mit?
Es bringen und holen Menschen jeglichen Alters und aus diversen sozialen Kontexten Lebensmittel bei mir.

Wie viel Arbeit ist das für dich und welche Aufgaben hängen daran? Wirst du unterstützt?
Der Arbeitsaufwand ist unterschiedlich, aber insgesamt hält er sich in Grenzen. Es muss kontrolliert werden, dass die gebrachten Lebensmittel in Ordnung sind und richtig gelagert werden (z.B. im Kühlschrank). Bevor Lebensmittel verderben, werden sie verkocht oder halbar gemacht, das muss organisiert werden. Es geht eigentlich nie etwas kaputt. Unterstützt werde ich durch Menschen aus der Foodsharing-Community, die Lebensmittel bringen, verteilen oder sich um die Hygiene kümmern – der Kühlschrank muss immer sauber sein.

Was würdest du Menschen raten, die auch bei Foodsharing aktiv werden wollen?
Einfach auf www.foodsharing.de gehen und sich informieren, mit engagierten Menschen vor Ort Kontakt aufnehmen, überlegen welche Aufgaben man machen möchte und könnte, und dann einfach machen, ohne zu lange herum zu überlegen!
4 Reparieren (lassen) und Upcycling

Upcycling bedeutet, nicht mehr benötigte Dinge und (scheinbar) Nutzloses aufzuwerten, indem man „Neues“ daraus macht.

Besonders geeignet für: Gegenstände, an denen man hängt, Menschen mit Freude am Tüfteln, Kreative

Stolperfallen: kann aufwendig sein oder viel Fachkenntnis benötigen

Zur Person

Andrea Kreitz ist 54 Jahre alt und lebt in Püttlingen bei Heilbronn. Sie ist selbstständige Informatikkauffrau und ein sehr zupackender, positiv denkender Mensch. Sie hat 7 Enkel*innen und ist besorgt um deren Zukunft (umweltmäßig und sozial) und möchte, dass diese auch noch eine gute Zukunft haben.

Interview

Interview mit PETRA RUMPEL, BUND Ortenau, über das Repair Café in Offenburg

„Viele Menschen kommen der Geselligkeit wegen“

Wie läuft so ein Repair Café ab?

Das Repair Café findet in der Regel jeden dritten Samstag im Monat von 14:00 bis 17:00 Uhr statt. Die Helfer*innen kommen schon etwas früher, um sich z.B. um die Küche und Beschilderung zu kümmern. Die Reparateure*innen kommen kurz vor 14:00 Uhr. Menschen, die etwas zum Reparieren bringen, gehen zuerst zum Empfang und füllen einen Laufzettel mit Infos zur Reparatur aus und unterschreiben dann die Hausordnung, also z.B. dass wir keine Garantie übernehmen, wir nicht für die Entsorgung zuständig sind und Fotos gemacht werden dürfen. Repariert wird potenziell alles, was ein Mensch selbst tragen kann.

Es gibt verschiedene Reparaturbereiche wie Elektrogeräte, Textilien, Fahrräder und alles andere (Spielzeug, Kleinmöbel, Instrumente…). Wer warten muss, kann das mit einem Tee oder Kaffee und einem Stück Kuchen machen, dann wird gemeinsam nach dem Defekt gesucht und repariert. Gängige Ersatzteile haben wir da, sonst können wir auch gleich im Internet nachschauen. Viele wollen auch unbedingt lernen, selbst zu reparieren. Wenn eine Reparatur durchgeführt werden konnte oder auch wenn klar ist, dass das nichts mehr wird, wird der Laufzettel zur Dokumentation abgegeben und wer will, kann eine Spende geben.

Was ist die größte Herausforderung für euch?


Gibt es einen Aspekt, der dich besonders motiviert, dran zu bleiben?

Ich finde den Praxisbezug toll und dass Effekte direkt sichtbar sind. Das Repair Café bringt verschiedene Menschen zusammen und wir als BUND erreichen auch neue potenzielle Aktive.
Was würdest du Menschen, die jetzt auch ein Repair Café gründen wollen, raten?


Was ist für dich Suffizienz? Was begeistert dich an dieser Idee?

Ich glaube, Medien und Werbung verleiten uns dazu, Bedürfnisse zu befriedigen, die wir eigentlich gar nicht haben. Wir merken gar nicht, was wir tatsächlich brauchen – und was nicht. Deshalb sollten wir uns fragen, was uns gut tut und wo wir nur einem Trugbild hinterherrennen. Nicht immer alles, was uns gerade gefällt, sofort haben zu müssen, gehört dazu. Weniger zu konsumieren bringt der Umwelt und dem Klima immer etwas! Das ist für mich die einfachste und effektivste Art, zukunftsfähig zu leben und nicht diese ganzen Hoffnungen auf neue Technik.

Zur Person

Petra Rumpel (50) wollte wissen, was man gegen das Waldsterben tun kann und hat in Würzburg Biologie mit Schwerpunkt Geobotanik und Angewandte Ökologie studiert und sich mit dem Thema Baubiologie befasst. Seit 20 Jahren ist sie nun im BUND aktiv, zuerst ehrenamtlich, seit mehr als 10 Jahren schon als Hauptamtliche in Teilzeit beim Kreisverband Ortenau.

www.bund.net/uz-ortenau

www.repaircafe.org

Selber machen

Besonders geeignet für: Bastler*innen, Menschen mit viel Zeit

Stolperfallen: manchmal kompliziert oder Erfahrung nötig, kann auch teuer sein

Insgesamt weniger

Die suffizienteste Antwort auf „Brauche ich das wirklich?“ lautet natürlich: „Nein!“ Viele Dinge „brauchen“ wir nicht, sondern „wollen“ sie einfach haben. Es lohnt sich also, alte Gewohnheiten zu hinterfragen (z.B. Shopping mit Freund*innen, Gegenstände als Statussymbole etc.) und sich Alternativen zu überlegen. Gleichzeitig muss man sich natürlich gegen die allgegenwärtigen Werbebotschaften wehren. Durch ein konsequentes „ Weniger“ werden weniger Ressourcen verbraucht, weniger Energie gebraucht und weniger Müll produziert. Das gilt auch für alles, was wir schon besitzen, denn viele Dinge nutzen wir gar nicht und könnten sie gut weitergeben. Suffizienz heißt in diesem Fall, die Wohnung mal großzügig zu entrümpeln und alles, was nicht zum Einsatz kommt, zu verkaufen oder zu verschenken.
Interview mit ANJA KRISCH über Zero-Waste im Familienleben

„Das Wichtigste ist, dass man mit Spaß bei der Sache ist“

Warum hast du mit deinem Zero-Waste-Projekt begonnen?
Shon als Jugendliche habe ich mich für den unserer Tochter ist diese Grundhaltung für meinen einen wollen wir einen möglichst gesunden die Frage eine Rolle, welche Welt wir unseren Plastikmüll, den ich im Dezember 2014 gelesen


Welche Erfahrungen hast du im Laufe des Zero-waren einfach bzw. schwer umzusetzen?


Wie hat dein Umfeld auf dein Müllvermeidungsverhalten reagiert?


Wie klappt denn die Müllvermeidung mit einem Kind in der Familie?


Welche Tipps hast du für Menschen, die ebenfalls weniger Müll verursachen möchten?


Zur Person

Suffiziente Mobilität oder: den eigenen Alltag entschleunigen!

- Deutschland rangierte 2015 auf Platz 3 der verkehrsreichsten Länder Europas\(^22\).
- Baden-Württembergs Landeshauptstadt Stuttgart ist innerhalb Deutschlands die Stadt mit dem höchsten Verkehrsaufkommen, in der Autofahrer*innen im Schnitt 73 Stunden pro Jahr im Stau stehen\(^23\).
- Außerdem ist Stuttgart die Stadt mit der höchsten Feinstaubbelastung in Deutschland\(^24\).

Mobil im täglichen Leben


Noch besser ist es, wenn sich zurückgelegte Strecken reduzieren lassen, z.B. indem im beruflichen Alltag verstärkt Videokonferenzen durchgeführt werden. In verschiedenen Organisationen wird dies bereits systematisch vorangetrieben, so z.B. im Innenministerium von Baden-Württemberg wo diese Maßnahme in den Nachhaltigkeitsstrategien verankert ist\(^26\).
Interview mit ADRIAN HURST über das Mobilitätskonzept der Stadt Freiburg für Rathaus-Mitarbeiter*innen

„Ein frühzeitiges Einbinden aller Beteiligten ist ganz zentral“

Was sind die Bausteine des neuen Mobilitäts-Konzepts? Welche Handlungsfelder des betrieblichen Mobilitätsmanagements deckt es wie ab?

Die drei wesentlichen Bausteine sind die Posttransporte sowie Verbesserungen der Betrieb“ bzw. „ökologische Verkehrsmittelwahl

Reorganisation des PKW-Fuhrparks und der Anreizsysteme im Sinne „umweltfreundlich in den am Arbeitsplatz“.

umweltfreundlichen Verkehrsmittelwahl am Arbeit geschaffen, z.B. eine Modernisierung des Infrastruktur des öffentlichen Verkehrs, Fahrrädern und Beschäftigten-Car-Sharing.

Außerdem haben wir neue Anreizsysteme zur Arbeit und auf dem Weg vom Wohnort zur JobTickets und der Nutzung der gut ausgebauten Gehaltsumwandlung zum Leasing von Privat-


Welche Vorteile bietet das Mobilitätsmanagement verschiedenen Personengruppen? Welche Anreize werden für Mitarbeitende geschaffen, um klimafreundlich zum Arbeitsplatz zu gelangen? Wie werden diese kommuniziert?

Mitarbeitenden im Dienst sollen für unterschiedliche Anforderungen die optimalen Fahrzeugkategorien zur Verfügung stehen (z.B. Kleinwagen oder auch Fahrzeuge mit großen Zulademöglichkeiten). Dadurch müssen nicht viele „große“ Fahrzeuge vorgehalten werden. Im Übrigen ist die Stadtverwaltung mit einem modernen, möglichst emissionsfreien Fuhrpark ein Vorbild für andere Behörden und Unternehmen.

Viele Neuerungen gibt es für Mitarbeitende auch im Privatbereich: Damit noch mehr Beschäftigte umweltfreundlich an ihren Arbeitsplatz gelangen, werden ab 1. Oktober 2016 die Zuschüsse erstmalig an alle Mitarbeitenden unabhängig vom Dienstort gewährt und vor allem die Förderung erhöht (Jahreskartenzuschuss +60%). Erfahrungsgemäß reduziert sich witterungsbedingt in der kalten Jahreszeit der Anteil der Kolleg*innen, die mit dem Fahrrad in den Betrieb kommen und dann häufig auf den ÖPNV umsteigen. Teilweise gilt das auch für die Mitarbeitenden, die zu Fuß zum Arbeitsplatz kommen. Insbesondere zur Förderung dieser Gruppen, die ganzjährig umweltfreundlich zum Betrieb kommen, werden Monatstickets künftig in den Wintermonaten stärker als im Sommer subventioniert.

Mit der Einführung von amsübergreifenden Fahrzeugpools beabsichtigt die Stadtverwaltung, im Rahmen der steuerlichen Regelungen ihren Mitarbeitenden Dienst-PKWs gegen Entgelt in den Randzeiten (abends und an Wochenenden) zur Miete anzubieten. Dadurch können die Beschäftigten teilweise auf eigene Fahrzeuge verzichten und die Entgelte decken teilweise die Fixkosten des städtischen Fuhrparks.

Es ist vorgesehen, den Beschäftigten das Gehaltsumwandlungsmodell zum Leasing eines Fahrhades oder Pedelecs anzubieten, damit die Belastung von Einkommensteuer/ Sozialversicherungsbeiträgen sinkt und die Kosten gegenüber dem Kauf geringer ausfallen.

Welche Synergien sollen mit weiteren Politikfeldern geschaffen werden?

Wir erhoffen uns eine Sensibilisierung der Mitarbeiter*innen: Erfahrungsgemäß setzen Personen, die täglich Bus und Bahn nutzen, auch bei Dienstreisen verstärkt öffentliche Verkehrsmittel ein. Nicht zuletzt wird das Image der Stadtverwaltung als „Green City“ gestärkt.
Was ist aus Ihrer Erfahrung besonders wichtig, wenn eine Organisation ein neues betriebliches Mobilitätsmanagement einführen möchte?

Für die Akzeptanz ist eine frühzeitige Einbindung aller Dienststellen und Information der Beschäftigten sehr hilfreich. Außerdem ist dadurch eine Berücksichtigung von individuellen Anforderungen bei der Konzepterstellung möglich.


Zur Person

Adrian Hurst ist Leiter des Haupt- und Personalamtes der Stadt Freiburg im Breisgau. Das Haupt- und Personalamt ist zentrale Querschnittsdienststelle für die Stadtverwaltung (z.B. Personal-/Ratswesen, Organisation, zentrale Beschaffung).

www.freiburg.de

Mobil im Urlaub

Häufig vergessen, aber was den privaten Ressourcenverbrauch angeht ein wesentlicher Faktor: das Reisen. Auch in diesem Fall ist es angesagt, erst einmal alte Gewohnheiten zu hinterfragen: Wie mache ich am liebsten Urlaub? Muss es wirklich eine Fernreise sein? Wie komme ich an meinen Urlaubsort und wie bewege ich mich vor Ort fort?


Ein Ausflug mit dem Fahrradbus, leihbar unter www.fahrradbus.com
Suffizientes Wohnen oder: Gemeinsam statt einsam!

- „Einfachheit“ zählt zu den Top-3-Werten in Deutschland.
- Rund 22 Prozent der Haushalte in Deutschland bezogen 2013 Ökostrom.
- In Deutschland leben rund 5 Prozent der Menschen in Wohngemeinschaften.


Ein weiterer Ansatz sind „Tiny houses“, multifunktionale und oft auch durch Anhänger oder Aufleger transportable mobile Räume, die ein Wohnen und Leben auf kleiner Fläche ermöglichen. Ökologischer Grundgedanke des Minihauses ist ein kleiner „Fußabdruck“, also eine gute CO₂-Bilanz durch ökologische Baustoffe, geringen Energiebedarf und eine kleinere verbaute Fläche.

Interview mit INDRA KÜSTER über Wohnen ganz ohne Fundament

„Ich wohne in einer real existierenden Utopie“

Wie würdest du deinen Wohnort beschreiben?

Ich lebe in einem Wohnprojekt, das einem für dauerhaften Austausch schaffen möchte. Zum einen sorgen wir dafür, auf dem Gelände garantieren wir kontinuierliche Ansprechbarkeit verstehen uns auch als Experiment dafür, wie wohne ich in einem selbst gebauten Bauwagen.

Wie organisiert ihr euch ganz konkret im Alltag? Ist das nicht sehr aufwändig mit Absprachen und so weiter?


Ich finde es besonders beeindruckend, wie toll es euch gelingt, ganz verschiedene Menschen zusammenzubringen. Wie funktioniert es deiner Erfahrung nach gut?

Man muss es wirklich wollen, wir haben daran ungläublich viel Interesse und kommunizieren das auch genauso. Wir vernetzten uns sehr gut mit unseren Nachbar*innen, auch mit den geflüchteten Menschen, die nebenan untergebracht sind.

Kulturprojekt den Rücken stärken soll und Raum
Dabei hat es eine Wächter*innenfunktion: Atmosphäre zu schaffen und zum anderen für Nachbar*innen und Interessierte. Wir Menschen zusammenleben können. Ganz konkret

Was sind für dich persönlich wohntechnisch die größten Herausforderungen?
Ohne Strom und fließendes Wasser zu leben. Das permanente Gefordert sein im Kulturprojekt führt zu einem ständigen Provisorium beim Wohnen.

Und auf welche politischen Grenzen stoßt ihr mit der Blauen Blume?
Vorwiegend kostet es recht viel Übung, zwischen Verwaltung und Kulturprojekt kommunikativ zu vermitteln – da stoßen formale und ideelle Verständnisse aufeinander.

Was heißt für dich persönlich Suffizienz? Warum findest du diese Idee wichtig?

Zur Person
Indra Küster ist 24 Jahre alt und studiert Kultur- und Kommunikationswissenschaften in Friedrichshafen am Bodensee. Sie hat das Kulturprojekt „Blaue Blume e.V.“ mit initiiert. Besonders wichtig ist ihr dabei der Diskurs rund um das „Recht auf Stadt“. Die Blaue Blume bietet einen „Platz der Möglichkeiten“, eine Plattform für all diejenigen, die Lust haben, Seminare, Workshops, Vorträge, Träume und Ideen zu verwirklichen.

So entsteht ein bunter Blumenstrauss aus verschiedensten Veranstaltungen in den Bereichen Kultur, Kunst, Bildung, Nachhaltigkeit und vieles mehr.

www.dieblaueblume.org
Suffiziente Ernährung oder: Weniger Muh und Mäh, mehr Vielfalt

- Zwei Drittel der Lebensmittelabfälle stammen aus Privathaushalten, je rund 17% von Handel und Großverbraucher*innen\(^3\).
- Viele Menschen wollen bewusster Fleisch konsumieren und auch die Anzahl der Vegetarier*innen und Veganer*innen steigt. Dennoch nimmt die Massentierhaltung in Deutschland immer noch zu\(^4\).
- Rund 18 Millionen Tonnen Verpackung aus Supermärkten wandern jedes Jahr allein in Deutschland in den Müll\(^5\).


Mittlerweile gibt es immer mehr Initiativen, in denen Menschen gemeinsam gärtnern – Stichwort „Urban Gardening“. Kräuter, Tomaten und Radieschen lassen sich auch ganz einfach auf der Fensterbank, dem Balkon oder einem Hochbeet im Hinterhof züchten. Mit dem eigenen Anbau sind auf jeden Fall schon mal zwei wichtige Prinzipien suffizienter Ernährung erfüllt: sie ist regional und saisonal. Eine Art Zwischending ist die sogenannte Solidarische Landwirtschaft (Solawi). Dabei geht es um den gemeinsamen Erhalt eines landwirtschaftlichen Betriebes, der genau das produziert, was seine Mitglieder benötigen. Die Mitglieder zahlen einen Mitgliedsbeitrag und legen gemeinsam fest, was angebaut werden soll. Der*die Bäuer*in setzt den Plan um und verteilt die Ernte an die Mitglieder. Diese wiederum beteiligen sich freiwillig an landwirtschaftlichen Aufgaben. In Baden-Württemberg gibt es derzeit rund zehn Solawi-Höfe und -initiativen\(^6\).

Und wie sieht es aus, wenn man außer Haus isst? Betriebskantinen, Mensen, Restaurants und Co. haben neben allen individuellen Bemühungen einen hohen Einfluss auf Lebensmittelverschwendung und Nachfrage. Auch hier kann der eigene Handlungsspielraum klug genutzt und vergrößert werden: Beispielsweise indem attraktive vegetarische und vegane Gerichte angeboten werden oder systematisch überprüft wird, wo viele Lebensmittel im Abfall landen\(^7\). So veranstaltete beispielsweise das Studierendenwerk Heidelberg in Kooperation mit der Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt eine vegane Probierwoche\(^8\) unter dem Motto „Probier’s mal ... vegan!“ mit leckerer Kulinarik in allen Mensen. Gemeinsam Druck in der Betriebskantine oder der Unimensa machen und überlegen, wie es bessergeht, bringt oft mehr, als dogmatisch auch noch jeden letzten Rest angetrockneter Nudeln zu essen.
Interview mit THOMAS ADAM über sein Restaurant ganz ohne Tiere

„Einfach probieren und üben!“

Wie haben Sie persönlich die Umstellung auf eine vegane Lebensweise erlebt?


Und wie hat sich dieser Prozess für das Restaurant gestaltet? Was haben Sie dadurch gelernt?


Wie gelingt es, Menschen davon zu überzeugen, dass sich Genuss und Ethik nicht ausschließen und nicht Verzicht bedeuten?


Oft wird bei politischen Suffizienz-Maßnahmen, z.B. beim Veggie-Day ja sehr laut kritisiert, dies beschränke die individuelle Freiheit ungerechtfertigt. Was entgegnen Sie da?


Wie gelingt es Ihrer Erfahrung nach, Menschen zum Nachdenken über ein gutes Leben (für sich und andere) zu motivieren?


Zur Person


www.koerleundadam.de
Suffizienz im Beruf oder: Arbeit(en) neu denken!

- Laut Zahlen des Statistischen Bundesamtes beträgt der zeitliche Anteil der „Haus- und Familienarbeit“ (Reproduktionsarbeit) in Deutschland mindestens das 1,7 fache der Erwerbsarbeit.37
- Frauen verdienen brutto im Schnitt 22 Prozent weniger als Männer (Bruttostundenverdienst 2014). Dabei unterscheiden sich Westdeutschland mit Berlin (23 Prozent) und Ostdeutschland (9 Prozent) deutlich.38
- Arbeitnehmer*innen in Deutschland machten 2015 rund 816 Millionen bezahlte Überstunden. Im Dezember 2015 waren in Deutschland über 2,6 Millionen Menschen als arbeitslos registriert (nach § 16 SGB III).40


Wir wollen hier zuerst einige zentrale Problemfelder skizzieren und dann einige praktische Ansätze kurz vorstellen.

Natürlich leben wir auch, wenn wir arbeiten und Arbeit und Freizeit lassen sich bei manchen Tätigkeiten nicht eindeutig trennen. Dennoch ist in unserem gegenwärtigen Wirtschaftssystem unsere Zeit grundsätzlich strukturiert in Arbeits- und Lebenszeit. Bestimmte Tätigkeiten werden entlohnt und als sogenannte produktive Tätigkeiten bezeichnet, andere werden nicht entlohnt, auch wenn sie deshalb nicht weniger sinnvoll sind. Häufig sind das sogenannte (re)produktive Tätigkeiten, wie Sorge-, Pflege- und Beziehungsarbeit. Die Trennung produktiver und (re)produktiver Arbeit ist dabei auch sehr geschlechterabhängig. Frauen* verrichten traditionell nicht oder schlecht entlohnte Reproduktionsarbeit, während Männer* „arbeiten gehen“. In einer Gesellschaft, die suffizient sein möchte, ist diese Trennung nicht nur ungerecht, sondern auch nicht zukunftsfähig. Denn sie müsste ihren Fokus verstärkt auf die (re)produktiven Tätigkeiten legen und bedürfnisorientiert wirtschaften. Deshalb ist Care kein Frauen*- sondern ein Zukunftsthema.43


Arbeit umverteilen und umbewerten

Wer in einer Partner*innenschaft oder Gemeinschaft lebt, kann immerhin die gegenwärtige Aufteilung der Arbeit hinterfragen. Wer arbeitet mit welcher Entlohnung wie lange? Wer hat wie viel Zeit für sich? Wer ist durch seine*ihre Arbeit gut oder weniger gut für Alter und Krankheit abgesichert? Welche Veränderungen sind möglich?

Jobsharing


Jobs mit Sinn

Eine weitere Möglichkeit ist, in Organisationen zu arbeiten, die sich gesellschaftlich oder politisch für die eigenen Werte einsetzen. Das geht in einer Vielzahl von Berufen, sei es Grafikdesign, Betriebswirtschaft, im Handel oder der Erziehung. Das heißt jedoch leider noch nicht zwangsläufig, bessere und fairere Arbeitsbedingungen zu haben. www.thechanger.org
Arbeitnehmer*innen stärken

In Gewerkschaften machen Arbeitnehmer*innen gemeinsam Druck für bessere Arbeitsbedingungen, z.B. die kurze Vollzeit. Dazu braucht es viele Gewerkschaftsmitglieder, die auch ein Augenmerk auf ökologische Belange legen und dies mit sozialen Veränderungen zusammendenken, z.B. beim Kohleausstieg.

Gute Arbeit ermöglichen

Als Unternehmensleiter*in, Teamleiter*in, Chef*in oder in anderer verantwortungsvoller Position hat man viele Stellschrauben, an denen man drehen kann. Das könnten flexible Arbeitszeiten sein, eine Arbeitskultur die Raum für Vielfalt lässt, die Ermöglichung von Auszeiten.

---

INTERVIEW

Interview mit DR. ANTJE VON DEWITZ, Geschäftsführerin von VAUDE, über Suffizienz in Unternehmen

„Wachstum ja, aber nicht um jeden Preis“

Kann ein Unternehmen überhaupt „suffizient“ geführt werden? Und was heißt „Suffizienz“ für ein Unternehmen?

Ein Unternehmen, das in einer gesunden und wirtschaftlicher Verantwortung agiert, selbstverständlich sein, dass diese drei Faktoren berücksichtigt und – so gut es geht – in Einklang nicht um jeden Preis.

Doch wie schafft man das als Unternehmen? einen Prozess, bei dem die Werte Schritt für Schritt verankert werden. Entscheidend dabei ist, dass alle Mitarbeiter*innen einbezogen werden. Wenn jedem*jeder einzelnen bewusst wird, wie er*sie in seiner jeweiligen Funktion dazu beitragen kann, dann fangen wir an, Nachhaltigkeit im ganzen Unternehmen zu leben.

Was sind aus Ihrer Sicht die gewichtigsten Gründe, suffizient zu wirtschaften?


Welche politischen Rahmenbedingungen würden es Unternehmen erleichtern, suffizienter zu wirtschaften?

Suffizienz und das liebe Geld oder: Darüber müssen wir reden!


Im privaten Bereich ist Geld nach wie vor ein Tabuthema und bei vielen das Selbstverständlichste überhaupt: man hat es einfach. In der Debatte um eine sozial-ökologische Wirtschaftsordnung wird deshalb heftig um sinnvolle Veränderungen des Finanzsystems gerungen. Kleine Weichenstellungen im persönlichen Bereich gehen sofort!

Sozial-ökologische Banken

Es gibt inzwischen eine Auswahl von Banken, die Geld nach sozial-ökologischen Kriterien anlegen und verleihen. Auch hier kann die Brücke zur Suffizienz geschlagen werden, denn es geht dabei nicht um Profitmaximierung, sondern darum, den Gestaltungsspielraum, den Kapital gibt, zu nutzen und in gesellschaftlich sinnvolle und häufig auch ressourcensparender wirtschaftende Projekte zu investieren.

Regionalwährungen


Aus Ihrer Sicht als Unternehmerin: Können sich Menschen in ihrem Verhalten verändern – hin zur Suffizienz? Welche Anreize gibt es hierfür?


Spielt Suffizienz auch in Ihrem Alltag eine Rolle?


Zur Person

Dr. Antje von Dewitz ist Geschäftsführerin des Outdoor-Ausrüsters VAUDE. Das Tettnanger Familienunternehmen bietet funktionelle Produkte für Berg- und Bike-Sportler.
Geldfrei(er) Leben

Was wäre eigentlich, wenn wir gar kein Geld mehr bräuchten? Geht das überhaupt? Ja, es geht – auch wenn wir Autor*innen es uns selbst nicht vorstellen könnten, völlig geldfrei zu leben, so gibt es doch Schritte in diese Richtung, die uns überzeugt haben.

Einige experimentierfreudige Menschen in Deutschland haben erfolgreich versucht, ganz ohne Geld zu leben. Der bekannteste ist Raphael Fellmer mit seiner Familie. Er hat über fünf Jahre geldfrei gelebt, ohne dabei auf die wesentlichen Dinge im Leben – wohnen, essen, Kleidung etc. – verzichten zu müssen52.


Grundeinkommen ermöglichen


Suffizienz und Gesellschaft oder: Diskurs zum guten Leben!

- Wann hatte ich zuletzt eine richtig schöne Zeit gemeinsam mit anderen?
- Was ist wirklich wichtig im Leben?
- Was möchte ich am Ende meines Lebens erreicht haben? Und wie ressourcenintensiv ist dieser Traum?
- Wie stark beeinflusst mich eigentlich die Werbung, die ich täglich freiwillig konsumiere oder unfreiwillig „mitnehme“, in meinen Wünschen und in meinem konkreten Konsum?

Oft ist uns das, was wir am tiefsten verinnerlicht haben, nicht bewusst. Das macht es sehr schwer, sich kritisch zu hinterfragen. Das könnte z.B. die eigenen Assoziationen und Vorstellungen von Wohlstand und Erfolg betreffen. Auf was kommt es dem*der Einzelnen abseits von Rollenerwartungen, kollektiven Werten und sozialem Vergleich tatsächlich an?
Interview mit ANJA HUMBURG über Medien und Suffizienz

„Suffizienz bekommt wieder eine Chance, positiv besetzt zu werden“

In welcher Form und mit welchen Aufhängern Suffizienz in verschiedenen Medien berichtet?


Gibt es bestimmte Aspekte, die deiner Meinung nach dabei oft zu kurz kommen?

Wichtig ist, das Konzept der Suffizienz nicht allein als Verantwortung der* des Einzelnen zu sehen, sondern auch als politische und gesellschaftliche Verantwortung. Es müssen die Regeln und Institutionen geschaffen werden. Erst dann wird es dem* der Einzelnen überhaupt möglich, seinen* ihren eigenen suffizienten Lebensstil zu entwickeln und zu praktizieren.

Wie nimmst du als Journalistin den Diskurs in den Medien rund um Suffizienz (Postwachstum, Entschleunigung…) ware?


Wie gelingt es, Menschen kommunikativ zu motivieren, sich mit dem Themenkomplex Suffizienz auseinanderzusetzen?


Wie können ganz verschiedene Menschen medial erreicht werden und nicht ausschließlich die „ewig Gleichen“?


Zur Person

Suffizienz-Themen setzen und Räume für Austausch

Interessant ist es, mit anderen und möglichst vielen verschiedenen Menschen über das zu reden, was für sie zu einem guten Leben gehört. Und darüber, was in unserer derzeitigen Gemeinschaft als Verzicht empfunden, und was als Gewinn erfahren wird – und wie diese miteinander zusammenhängen und unterschiedlich bewertet werden können. Unsichere Straßenüberquerungen für kleine Kinder in Städten oder freie Fahrt in überdimensionierten PKW zum Beispiel. So gelingt es möglicherweise, Suffizienz ohne erhobenen Zeigefinger in Gruppen zum Thema zu machen und nachvollziehbare Anknüpfungspunkte zu schaffen, z.B. Präsenzkultur am Arbeitsplatz oder das Abfallsystem in der Mensa. Vielleicht ergibt sich ja auch eine Gelegenheit, über das Thema zu schreiben, sei es für die Lokalzeitung oder ein Blog. Nicht zuletzt lassen sich auch in Sozialen Medien wie Twitter und Facebook Diskussion anstoßen, dafür sind die Hashtags #Degrowth und #Suffizienz bereits etabliert.

Es ist ebenso Sache der Politik, die Notwendigkeit von Suffizienz zu thematisieren (siehe Kapitel 5, Politik für Suffizienz). Nur so finden private Diskussionen oder auch die praktischen Ansätze von Initiativen Eingang in eine gesamtgesellschaftliche Debatte und bekommen damit einen anderen Stellenwert, als nur die wohlwollend betrachtete Bemühung einzelner zu bleiben.

Interview mit SUSAN BARTH über die Rolle von kreativen Interventionen für Transformation

„Unsere Fragen sollen Unruhe stiften, souverän und mündig machen“

Warum verklebt ihr Fragen im öffentlichen Raum? Was möchte ihr damit anstoßen?

Mit unseren offenen Fragen wie „Wohin geht „Wann singt dein Herz?“ möchten wir eine im geschützten Raum anstoßen. Oft können diese macht es vielleicht erst auch unangenehm, sich Fragen uns aber genau daran erinnern, worum stiften, damit flexibel, souverän und mündig inneren Kompasses unterstützen.

Wie stellst du dir einen idealen öffentlichen Raum vor? Was soll sich verändern?


Einer eurer Fragekleber lautet „Wie viel ist dir genug?“. Wie würdest du diese Frage selbst beantworten?


Wie kann man bei euch mitmachen?


Zur Person


www.die-erinnerungsguerilla.org

Forschung für eine sozial-ökologische Transformation

Die Wissenschaft sollte insbesondere im Hinblick Development Goals eine Vordenker-Rolle nicht nur die Natur- und Ingenieursdisziplinen, Wegbereiter für gesellschaftliche Innovationen). stärker an den großen gesellschaftlichen mit zivilgesellschaftlichen Organisationen Wissenschaftssystem aber einer eigenen Logik, Karriere) und an Drittmittel-Akquisition (für das auf die Implementierung der Sustainable einnehmen. Gefordert (und zu fördern) sind sondern vor allem die Sozialwissenschaften (als Das Wissenschaftssystem sollte sich insgesamt Herausforderungen orientieren und dazu (ZGO) kooperieren. Tatsächlich folgt das die sich an Publikationen (für die individuelle Überleben der Institution) orientiert.


Was heißt Suffizienz für dich persönlich?
Ich sehe Suffizienz nicht primär als persönliche Herausforderung für mich, sondern als intellektuelle und wissenschaftliche Aufgabe. Wenn es uns nicht gelingt, die Rahmenbedingungen des Wirtschaftens so zu verändern, dass Suffizienz möglich wird, werden alle gut gemeinten Experimente letztlich zusammenbrechen.

Auf welche Hindernisse für ein suffizienteres Leben stößt du im Alltag?
Ich habe bzw. nehme mir wenig Zeit, um über Suffizienz im Alltag nachzudenken. Viel im stillen Kämmerchen studieren ist ein gutes Rezept gegen übermäßigen Konsum.

Zur Person
Prof. Dr. Rudi Kurz ist Volkswirt und bringt seinen wirtschaftswissenschaftlichen Sachverstand in die Arbeit des BUND ein. Im BUND ist er seit Tschernobyl dabei und aktiv im Wissenschaftlichen Beirat (u.a. als Sprecher des AK Wirtschaft & Finanzen und der Kommission Wissenschaftspolitik). Er hat zahlreiche Publikationen u.a. zur Ökologischen Steuerreform und zum (Grünen) Wirtschaftswachstum veröffentlicht.
Bildung für ein gutes Leben


Handlungsspielräume nutzen und schaffen

Nicht in jedem Kontext, in jeder Rolle und in jeder Lebensphase gibt es denselben Handlungsspielraum für bestimmte Lebensbereiche. Unterschiedliche Lebensmodelle bieten verschiedene Möglichkeiten, aktiv zu werden und unterschiedlichen Lebensphasen sind jeweils andere Bedürfnisse inne. Das sollte uns nicht stressen, sondern gut überlegen und dann ausprobieren lassen, wo wir Einfluss auf uns und andere nehmen können und wollen.

INTERVIEW

Interview mit RONJA BOBER über ihr Engagement in der BUNDejugend und Suffizienz

„Es geht um das Wesentliche und um Qualität“

Was ist für dich Suffizienz? Was begeistert dich an dieser Idee?


Was sind für dich persönlich die größten Herausforderungen, suffizient zu leben?


Wie gehst du mit ablehnenden Reaktionen aus deinem Umfeld, z.B. in der Schule, um? Gibt es ein Thema, bei dem diese häufig provoziert werden?


Wie kannst du am besten mit anderen über Suffizienz sprechen? Welche Hindernisse hast du erlebt?

Wichtig ist für beide Seiten Offenheit statt Festhalten an Gewohntem. Oft ist aber schon Frust durch frühere Erlebnisse entstanden und das ist eine große Herausforderung.
Was möchtest du in der Zukunft noch unbedingt ausprobieren?

Was gibt dir Kraft für dein Engagement?

Zur Person


Ein gutes Leben für alle! Eine Einführung in Suffizienz

Politik hat als Ermöglicherin die Aufgabe, gute Rahmenbedingungen für suffizientes Verhalten zu schaffen.
Politik für Suffizienz

Interview mit MdB CHRIS KÜHN über Suffizienz in der Politik

„Es braucht eine politische Suffizienz-Bewegung“

Wird das Thema Suffizienz auf landes- und bundespolitischer Ebene diskutiert? Wenn ja, unter welchen Schlagworten und in welchen Politikfeldern?


Wenn es um Suffizienz geht, ist schnell von Ökodiktatur, Verbotskultur usw. die Rede. Wie kann diese Rhetorik in Bezug auf befürchtete Freiheitsverluste durchbrochen werden?


Welche suffizienzpolitischen Maßnahmen kennen Sie und wie bewerten Sie deren Umsetzung(spotenzial)?


Wie wird Politik suffizienzfähig?

Ohne gesellschaftliche Veränderung und Druck wird dies nicht gelingen. Deshalb braucht es eine politische Suffizienz-Bewegung in Deutschland, die die politische Auseinandersetzung aufnimmt, auf die Straße geht und Druck auf Entscheidungsträger*innen ausübt. Nur so wird es gelingen, Suffizienz zu einem harten politischen Thema zu machen. Dabei spielen für mich die Umweltverbände und die Umweltbewegung eine entscheidende Rolle.

Zur Person

Suffizienzpolitik als Schritt zu Solidarität und Gerechtigkeit


Politische Maßnahmen müssen für alle gelten

Deshalb ist eine Politik gefragt, die mit Hilfe von verbindlichen Vorgaben, die sich an alle richten, für einen Interessenausgleich sorgt. Wird immer nur auf freiwillige Verhaltensänderungen gesetzt, wird sich immer nur ein (zu kleiner) Teil der Bevölkerung daran beteiligen – erst recht, wenn manche Verhaltensänderung nicht immer Spaß macht oder die Gewöhnung anfangs schwerfällt.

Wirkungsvolle Suffizienzpolitik kann nicht nur auf dem Willen und dem Engagement Einzelner beruhen, sondern muss von der Politik ermöglicht und so gestaltet werden, dass ein suffizientes Leben für alle möglich wird – auch, um die Ressourceneinsparungen groß genug werden zu lassen, damit eine echte Wirkung eintritt. Dies spiegelt auch der Gandhi

Indem verschiedene umwelt- und menschenschädigende Subventionen gestrichen würden, könnten erhebliche Steuergeldgelder eingespart und stattdessen für Suffizienzmaßnahmen verwendet werden. Warum werden z.B. Milliarden in landwirtschaftliche Großbetriebe, Kohlekraftwerke oder die Flugindustrie gepumpt?64


Kommunen können z.B. Räume für Umsonstläden zur Verfügung stellen.
Interview mit HERMANN VOGLER, Oberbürgermeister a.D., über Suffizienzpolitik in Kommunen

„Das gegenseitige Vertrauen und das gemeinsame Ziel hat uns aus manchen Tieflagen gerettet“

Was waren ihre Beweggründe, Ansiedlungen auf der Grünen Wiese zu verbieten? Woher kam diese Idee?


Wie war der Weg von der Idee zur Umsetzung? Welche Schritte gab es dabei? Wer waren relevante Akteure und welche Interessen trafen aufeinander?


Welche politischen und administrativen Hürden gab es für diese Siedlungspolitik?


(Wie) haben Sie sich politisch mit Suffizienz auseinandergesetzt? Welche Erfahrungen konnten Sie dabei sammeln?

Ob man für sich, mit Kindern oder für eine Stadt Entscheidungen trifft, es ist immer eine Herausforderung, auf scheinbar verlockende Angebote und Möglichkeiten zu verzichten. Gerade eine Stadt mit einer Vielzahl von Vorstellungen, Interessen und Wünschen braucht bei allen Kompromissen des Alltags ein Leitbild für die Stadtentwicklung, auf das sich die Mehrheit verständigt und als Grundlage für Entscheidungen im politischen Alltag anerkennt. Der Ravensburger Weg, die Initiative Ravensburg und die Ökologische Modellstadt waren verbindliche Wegweiser für die Zukunft unserer Stadt. Ohne manchen Verzicht an Konsum und Landschaftsverbrauch wäre Ravensburg nicht die lebenswerte Stadt, um die uns manche so beneiden.

Zur Person

Warum Suffizienzpolitik?

- **Anreize schaffen:** Wir alle wissen viel darüber, was wir tun sollten, sind aber zu bequem oder zu knapp bei Kasse oder zu gestresst, um es zu tun. Deshalb müssen Anreize geschaffen werden, die bei der Umsetzung unterstützen, z.B. verbesserte und preisgünstigere Möglichkeiten, den ÖPNV zu nutzen.
- **Sinnvoll regulieren:** Subventionen, die Suffizienz verhindern, müssen abgeschafft und durch ressourcenschonende Alternativen ersetzt werden. Andere Maßnahmen könnten neu eingeführt werden, z.B. eine bundesweite Stickstoffsteuer oder auch eine stärkere Besteuerung von Fleischwaren, die die realen ökologischen Folgekosten berücksichtigen würde.
- **Möglichkeiten schaffen:** Viele Ideen können erst dann kollektiv umgesetzt werden, wenn es entsprechende Strukturen gibt, z.B. ÖPNV als echte Alternative zum Auto.
- **Einen Rahmen errichten:** Initiativen wie Repair Cafés stoßen an Grenzen, wenn die kommunale Politik nicht unterstützt, z.B. bei der Bereitstellung von Infrastruktur und bezahlten Arbeitskräften.
- **Gesellschaftliches Lernen:** Politik soll kollektive Lernerlebnisse ermöglichen, denn keine*r von uns weiß schon jetzt genau, wie eine suffiziente künftige Gesellschaft aussieht. Diese zu begleiten und auszuwerten, ist Aufgabe der Gemeinschaft. So müssen alle suffizienzpolitischen Maßnahmen regelmäßig auf ihre Wirksamkeit, ihre gesellschaftliche Strahlkraft und ihre eventuell unerwünschten Nebeneffekte hin überprüft werden.
- **Prozesse gemeinsam gestalten:** Die Veränderungen, um die es geht, sind dermaßen tiefgreifend, dass wir einen Diskurs brauchen, der alle Stimmen berücksichtigt. Eine souveräne Politik muss dabei proaktiv moderieren und abwägen und auch basisdemokratische und selbstorganisierte Gruppen unterstützen.
- **Sharing is caring (Teilen heißt: sich kümmern):** Gemeinsam nutzen hat einen gesellschaftlichen Mehrwert und ermöglicht einen Zugang zu Ressourcen für möglichst alle Menschen. Gemeingüter müssen transparent verwaltet werden, dazu braucht es politische Regulierung, die von den Menschen mitbestimmt wird.
- **Besseres Leben ermöglichen:** Guten Beispielen zur Umsetzung verhelfen und somit veranschaulichen, dass es anders geht und wie es anders gehen kann.

Wie sieht es mit Nachhaltigkeitspolitik und Suffizienz in Baden-Württemberg aus?


**Drei-Säulen-Modell versus Vorrangmodell**

<table>
<thead>
<tr>
<th>SOZIALES</th>
<th>ÖKOLOGIE</th>
<th>WIRTSCHAFT</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>SOZIALES</td>
<td>WIRTSCHAFT</td>
<td>ÖKOLOGIE</td>
</tr>
</tbody>
</table>

50 Politik für Suffizienz
Ein gutes Leben für alle! Eine Einführung in Suffizienz

BUND • BUNDjugend

Im grün-schwarzen Koalitionsvertrag nach der Landtagswahl 2016 wurde festgehalten, dass die Nachhaltigkeitsstrategie sowie die Arbeit des Nachhaltigkeitsbeirates weiter fortgesetzt werden. Zuvor haben die Grünen in ihrem Wahlprogramm zur Landtagswahl anerkannt, dass die Suffizienzdiskussion in der Politik geführt werden muss – was bei diesem politisch so unattraktiven Thema schon ein bemerkenswerter Schritt war, auf dessen Umsetzung nun gedrängt werden muss.


Was die Betrachtung von Suffizienzmaßnahmen in der Landespolitik angeht, so finden diese in Baden-Württemberg noch ebenso wenig statt wie in anderen Bundesländern. Die bisherigen Maßnahmen zur Nachhaltigen Entwicklung geben jedoch Hoffnung, dass sich das zumindest in weiterer Zukunft partiell ändert, denn z.B. das definierte ehrgeizige Ziel einer klimaneutralen Landesverwaltung wird mit Effizienz- und Konsistenzmaßnahmen alleine nicht zu erreichen sein.
Suffizienzpolitische Maßnahmen

- Fahrradinfrastruktur statt Parkplätze im Innenstadtbereich
- Ökofaire öffentliche Beschaffung
- Gesetzliche Regeln gegen kalkulierten Produktverschleiß
- Offene Werkstätten
- Repair-Cafés
- Öffentliche Obstbäume
- Handypfand
- Umsonst- und Second-Hand-Läden
- Tempolimit
- Plastiktütenpfand (oder -verbot?)
- Kurze Vollzeit am Arbeitsplatz
- Fleischsteuer
- Verringerte MwSt für Reparaturen
- Tauschringe
- Abbau umweltschädlicher Subventionen
- Verleih von Lastenrädern und Fahrradanhängern
- Flächen für Urban Gardening


Schon klar, sagt der „Kopf: Es braucht die große Transformation, ein „weniger, anders, besser“, um den Übergang von der expansiven zur „reduktiven Moderne“75 zu schaffen, Doch was, wenn bei aller Einsicht der „Bauch“ nicht mitspielt? Dann wird Suffizienz, eine „Kultur und Ökonomie des Genug“76 zum selbstverordneten Verzicht, zum Zwang und zur Mühe – und die Anfälligkeit für Rückschläge steigt.

Den Suffizienzgedanken kann man aber auch als große Chance sehen, nicht nur für sich selbst. Auch Kommunen und Verbände wie BUND und BUNDjugend, eine dem Gemeinwohl verpflichtete Wirtschaft sowie die gesamte Gesellschaft können daraus neue Perspektiven entwickeln.

Aber ist es nicht zynisch, von Suffizienz als Chance zu sprechen? Es geht doch auch um mögliche Einschränkungen, es geht auch um Verzicht! Auch, aber eben nicht nur. Suffizienz kann mehr Freiheit und Handlungsspielräume eröffnen. Sie eröffnet die Debatte über eine gerechte Verteilung, die bei der Effizienz und Konsistenz keine Rolle spielt. Und sie entbindet die Politik keinesfalls von der Aufgabe, insbesondere für die weniger Privilegierten Sorge zu tragen. Wo genau liegen die Chancen, sich auf den Weg in eine Kultur des Genug zu machen?

Das Boot liegt sicher im Hafen, doch dafür wurde es nicht gebaut...
» AUTONOMIE ERFAHREN: Suffizienz hilft, sich ein Stück weit von den Verführungen der Warenwelt zu befreien, eigenständig zu denken und unabhängig zu handeln. Das kann sich sehr gut anfühlen!

» BALLAST IM EIGENEN HAUSHALT ABWERFEN UND ENTRÜMPELN: Der*die Durchschnittseuropäer*in besitzt ca. 10.000 Gegenstände. Eine Familie mit zwei Kindern kann es auf rund 40.000 – 50.000 Gegenstände bringen77. Es sind Dinge, die uns erfreuen, aber auch belasten, die wir aufräumen, säubern und suchen, die Zeit beanspruchen und unseren Alltag verstopfen – und die gleichzeitig mit ihrem Ressourcenverbrauch kommenden Generationen Lebensmöglichkeiten nehmen.


» BEWUSST ERLEBEN UND ERFAHREN: Das Weniger an Dingen, an Terminen, an Handlungen kann uns dazu bringen, eher das zu tun, was wir wirklich wollen. Es bietet einen Ausweg aus dem Dilemma „Eigentlich bin ich ganz anders, nur komme ich zu selten dazu“78.


Interview mit SARON CABERO über Buen Vivir

„Ich lebe gut, sofern du gut lebst“

Was heißt „Buen Vivir“? Was ist das für eine Philosophie?


Was sind wichtige Bausteine des Buen Vivir?

Ganz zentral ist die Pachamama, also Mutter Erde. Sie wird nicht als Eigentum betrachtet, sondern die Zugehörigkeit der Menschen zur Erde wird als Grundlage des Lebens betrachtet. Menschen leben mit der Erde, nicht auf ihr. Deshalb kennen einige indigene Gemeinschaften beispielsweise keine Eigentumsrechte für Grundstücke.

Es geht nicht um Entwicklung oder Wachstum, vielmehr ist das Hauptziel, das Leben von allen Lebewesen zu garantieren. Eine Maxime ist, das zu nehmen, was nötig ist und nicht mehr als genug.

Es ist auch eine komplett andere Art zu denken als in Europa. In der europäischen Kultur schaut und deutet man „nach vorne“, wenn man an die Zukunft denkt. Doch in den indigenen Sprachen der Andenländer heißt es „nach hinten“. Dahinter steckt die Überlegung, dass die Zukunft etwas ist, was wir noch nicht gesehen haben, was noch nicht existiert. Die Vergangenheit jedoch kennen wir bereits, und sie liegt sozusagen offen vor uns.

Was sind deiner Erfahrung nach die größten Unterschiede zwischen Europa und Lateinamerika, was die Vorstellung von einem guten Leben betrifft?


Zur Person


www.epiz.de
Ein gutes Leben für alle! Eine Einführung in Suffizienz


» RESILIENT WERDEN (KRISEN MEISTERN UND ALS HERAUSFORDERUNG SEHEN): Bürger*innen, die sich selbst fragen, wie sie künftig leben wollen, tragen auch zu einer gesellschaftlichen Zukunftsvorstellung bei. Sie bestimmen vorab mit, was wie erforscht, Da Suffizienzmaßnahmen in Strukturen und Alltagshandeln technologischen Innovationen weniger Risiken: Sie wird als gegenüber auftauchenden

» PIONIER*IN SEIN: Letztlich würde Gesellschaft auch global zum Entwicklung, ähnlich wie das (EEG) ein Vorbild auf technischem Entwicklungsziele der UN sind die Anstrengungen dafür weltweit noch der Satz gilt „wie im Westen, Gesellschaften, insbesondere die einer ähnlichen Entwicklung

Ich habe so viel aus meinen Fehlern gelernt, dass ich gedenke, noch einige weitere zu machen.
Interview mit Prof. Dr. Klaus Gourge über Suffizienz in Unternehmen

„Suffizienz-Kommunikation wird vielen Kund*innen gefallen“

Wirtschaft und Suffizienz – wie passt das überhaupt zusammen?


In der Standard-Ökonomik wird gelehrt, dass menschliche Konsumbedürfnisse unendlich sind – woher kommt diese Annahme?


Gemeinhin wird angenommen, dass alle Unternehmen wachsen wollen und ihren Profit steigern. Wie geht es auch anders?

Hier scheint sich ebenfalls eine vereinfachende Annahme der ökonomischen Theorie quasi verselbständigt zu haben und nun als vermeintlich allgemeingültiges Gesetz aufzutreten. Oft sogar in der verschärften Formulierung, jedes Unternehmen müsse wachsen und seine Gewinne steigern, um zu überleben. Für eine bestimmte Unternehmensform mag dies zutreffen, nämlich börsennotierte Aktiengesellschaften. Doch das sind nicht einmal 0,1 Prozent aller Unternehmen in Deutschland! Dagegen könnten viele der übrigen 99,9 Prozent, von inhabergeführten GmbHs bis zu Genossenschaften, das Wachstumsparadigma durchaus in Frage stellen. Dass dies auch geschieht, zeigt zum Beispiel die steigende Zahl von Unternehmen der Gemeinwohlökonomie (GWÖ).

Wie kann ein Unternehmen mit Suffizienz auseinandersetzen? Welche Anreize könnte es dafür geben?


Wie kann ein Suffizienz-Ansatz im und vom Unternehmen positiv kommuniziert werden?


Zur Person

Prof. Dr. Klaus Gourge lehrt und forscht im Fachgebiet Unternehmenskommunikation und CSR (Corporate Social Responsibility) an der Hochschule für Wirtschaft und Umwelt in Nürtingen-Geislingen. Außerdem leitet er den Studiengang „MBA Trend- und Nachhaltigkeitsmanagement“. Kontakt: klaus.gourge@hfwu.de
Chancen für BUND und BUNDjugend


Interview mit Dr. Brigitte DahlBender, Landesvorsitzende des BUND Baden-Württemberg

„Schlichtweg alle Ebenen von BUND und BUNDjugend sind gefragt!"

Der BUND beschäftigt sich schon lange mit dem Thema Suffizienz, was hat sich verändert in dieser Zeit? Was sind aus meiner Sicht wichtige Meilensteine in der BUND-Arbeit?

Die Menschen in Deutschland und weltweit spüren die negativen Folgen der Globalisierung immer stärker – im eigenen Land, bei der eigenen Arbeit, im privaten Umfeld. Politik kann immer weniger gestalten; die Übermacht der Konzerne und Finanzwirtschaft wird immer deutlicher; Freihandelsabkommen wie CETA und TTIP schränken unser selbstbestimmtes Handeln ein und gefährden bürgerschaftliche Handlungsmöglichkeiten; der Arbeitsdruck nimmt zu; die sozialen Spannungen werden spürbar größer und die Zunahme der Geflüchteten zwingen uns dazu, die Augen zu öffnen vor den Konsequenzen unseres wirtschaftlichen Handelns. Viel Menschen beginnen sich zur Wehr zu setzen, wie viele Einzelaktionen zu einer suffizienteren Lebensweise und große Demonstrationen wie gegen TTIP in den letzten Jahren zeigen.

Mit den Studien „Zukunftsfähiges Deutschland in einer globalisierten Welt“ (ZDI und ZDII) hat der BUND der eher abstrakten Vorstellung von einer nachhaltigen Entwicklung und einem suffizienten Leben ein Gesicht gegeben. Seien es die Reduktionsziele in der Studie ZDI oder seien es die Vorschläge zur Entwicklung einer nachhaltigen Postwachstumsgesellschaft und den Zeitenstern 2022 für eine suffizientere Handlungsweise in ZDII.

Wie lassen sich die damit verknüpften unterschiedlichen gesellschaftlichen Bereiche, die weit über klassische Ökothemen hinausgehen, geschickt verzahnen und kommunizieren?

Wir müssen sich auf Fakten und Daten stützende Bilder von Nachhaltigkeit, basierend auf Effizienz, Konsistenz und Suffizienz kreieren, damit sich die Menschen vorstellen können, was wir meinen. Der Anfang ist mir den Zeitenstern 2022 im ZDII gemacht. Das müssen wir ausbauen. Da wird dann schnell deutlich, dass wir weglassen müssen von dem sektoralen Denken. Umweltthemen, auch die sogenannten klassischen, haben immer auch mit Wirtschaft, mit Lebensqualität und und und zu tun.
Welche Rolle spielt Suffizienz für Postwachstum und Degrowth? Wie könnte der Beitrag von Umwelt-NGOs für eine Degrowth-Bewegung aussehen?


Welche zivilgesellschaftlichen Allianzen sind wichtig, um sprechfähiger zu werden und vielfältige Perspektiven adäquat abbilden zu können?


Welche Ebenen im Verband können werden?

Schlichtweg alle Ebenen sind Regionalverbände sollten in den Aktionen, lokal übernimmt das Themen des Suffizienz, der nachhaltigen Entwicklung aufzugreifen. dafür Sorge zu tragen, dass sich Politik, unserer Gesellschaft nicht länger hinter durch eine Ökologisierung unserer Wirtschaftsweise, eine nachhaltige Entwicklung gelingen könne.

Zur Person

Stadt Land Glück – der BUND-Blog zur kommunalen Suffizienzpolitik

Energie sparen und eine dezentrale Energiewende, der Stopp des Flächenverbrauchs, spürbar weniger Materialverbrauch – dabei geht es um nichts Geringeres, als unsere natürlichen Lebensgrundlagen weltweit zu erhalten. Effizienz und technischen Lösungen allein reichen jedoch nicht aus, um wirklich weniger zu konsumieren und die Wachstumsspirale zu durchbrechen.


Als erste europäische Stadt schafft das frankoisische Grenoble seit Januar 2015 schrittweise die Werbung im öffentlichen Raum ab. Stattdessen will man Platz für Begegnungen schaffen und die Natur zurück in die Stadt holen.


Diese und andere gute Beispiele, Diskussionsbeiträge und Fundstücke zur Suffizienzpolitik vor Ort finden Sie auf unserem Blog BUND-Blog Stadt Land Glück. Legen auch Sie ein Lesezeichen an: www.bund.net/stadtlandglück

KONTAKT: BUND-Bundesverband, Christine Wenzl, E-Mail: christine.wenzl@bund.net, Telefon: 030/275 86 – 462

Das sind persönliche Fragen und Werte, aber sie stehen in einem gesellschaftlichen Beziehungsrahmen: Welche Werte haben welchen Rang in einer Gesellschaft, wonach richtet sich die Wertschätzung anderer Menschen aus, woran orientiert sich die Politik? Und welche gesellschaftlichen Folgen hat mein persönlicher Lebensstil für andere Menschen – im Hier und Jetzt, im globalen Süden, im globalen Norden, in der Zukunft?


Damit viele Menschen Suffizienz als Lebensstil entdecken und sich für eine Politik einsetzen, die ein gutes und gerechtes Leben einfacher macht, deshalb wollen wir über Suffizienz und Suffizienzpolitik sprechen.

TEIL 1  » KOMMUNIKATIVE TIPPS

Nach unseren Erfahrungen helfen die folgenden 5 Tipps, um ein offenes und konstruktives Gespräch zu Suffizienz und Suffizienzpolitik zu führen.

1 Eine gemeinsame und konkrete Sprache finden

» Anknüpfungspunkte suchen: In ein Gespräch über Suffizienz kann man mit vielen Begriffen einsteigen: Gutes Leben, weniger Stress, Dinge selber machen, Genügsamkeit. Sie können auch nachfragen, was Ihr Gegenüber mit Suffizienz verbindet. Im Gespräch können Sie dann Suffizienz als analytischen Begriff einführen um den Rahmen der Debatte aufzuziehen.

» Konkrete Fragen diskutieren: Pauschale Diskussionen sind schwieriger und oft auch weniger sinnvoll zu diskutieren („Brauchen wir Suffizienz?“) als einzelne konkrete Maßnahmen („Pro und Kontra Tempo 30 in Städten“ oder „Verbot für Werbung, die sich an Kinder richtet“). Deshalb überzeugende, für verschiedene Menschen jeweils relevante Beispiele parat haben!

2 Mit der eigenen Vision starten und positiv argumentieren


3 Die Perspektive weiten und den Ball zurückspielen


» Das Verzichtsargument umdrehen: Worauf verzichten wir jetzt? Zeigen Sie auf, worauf wir in unserer Gesellschaft verzichten müssen: Auf freie Bewegungsmöglichkeiten als Fußgängerinnen und Fußgänger, auf eine werbefreie Sicht auf die Architektur unserer Städte, auf langlebige Produkte, die wir reparieren und auf den neuesten Stand bringen können.

4 Keine Zuckerwatte, aber Mut


5 Gemeinsame Wege suchen

» Finden Sie gemeinsame Schritte: Denken Sie daran, dass Sie keinen umfassenden Konsens brauchen, um gemeinsam zu handeln. Halten Sie fest, wo Sie und Ihr*e Gesprächspartner*in einer Meinung sind – und überlegen Sie, wie Sie jetzt oder später darauf aufbauen können.

» Lernen Sie gemeinsam: Denken Sie daran, dass Ihr*e Gesprächspartner*in auch Ihnen etwas mitgeben möchte. Reflektieren Sie, was Sie gelernt und wie Sie das Gespräch empfunden haben. Gefühle schaffen oft eine stärkere Verbindung als Worte.
TEIL 2 » AUFZUGTEST »

Wenn Sie wenig Zeit zur Verfügung haben, Ihr*e Gesprächspartner*in an das Thema Suffizienz und Suffizienzpolitik heranzuführen, ist es sehr hilfreich, die wichtigsten Definitionen und Vorannahmen kurz und bündig parat zu haben. Dabei unterstützt Sie dieser Teil.

Was ist überhaupt Suffizienz?

Als Orientierungslinien für das individuelle Verhalten wie auch für Suffizienzpolitik können die vier „E“ (Wolfgang Sachs) dienen:

» Entschleunigung als das rechte Maß für die Zeit,
» Entflechtung als das rechte Maß für den Raum (regional/global),
» Entrümpelung als Maßnahme, um das rechte Maß für den Besitz an Dingen zu finden,
» Entkommerzialisierung als Strategie, dem Leben außerhalb der Markt- und Warenwelt mehr Bedeutung zu geben.

Und was ist Suffizienzpolitik?
Was Politik tun kann, damit das gute Leben leichter wird. Andere Lebensstile sind nicht alleine eine private Angelegenheit, es braucht unterstützende politische Maßnahmen:

» Rahmenbedingungen: Eine ökologische Steuerreform würde weite Wege teurer machen und damit regionales Wirtschaften attraktiver. Eine Besteuerung des Flugbenzins macht die Entscheidung fürs Bahnfahren und für Nahurlaube leichter. Einheitliche Labels erleichtern den Kauf ökologisch und fairer Produkte

» Infrastrukturen: Öffentliche Verkehrsverbindungen, sichere Wege für Radfahrer*innen und Fußgänger*innen sind nötig, damit das Auto immer öfter nicht genutzt (oder gar nicht erst angeschafft) wird. Eine hohe Lebensqualität am Wohnort hat Einfluss auf meine Mobilitätswünsche.


Es geht darum, dass Suffizienzpolitik ein gutes Leben für alle einfacher macht. Individuelle Anstrengungen, gemeinsame Initiativen und Projekte sind positiv, reichen aber alleine nicht aus, um eine breite gesellschaftliche Veränderung zu erreichen.

Warum braucht es Suffizienzpolitik?
Was ist die Ausgangslage?
• Es gibt inzwischen quantifizierte Nachhaltigkeitsziele und Nachhaltigkeitsstrategien.
• Aber die Umweltsituationen verschlechtern sich: Klima, Biodiversität, Flächenverbrauch.
• Effizienz-Strategien alleine reichen nicht aus, um die Nachhaltigkeitsziele zu erreichen: Andere Lebensstile und Suffizienz sind nötig – und eine Politik, die sie unterstützt.
• Positive Beispiele für Suffizienzpolitik gibt es, zum Beispiel im Themenfeld Mobilität: Fahrradwege, Unterstellmöglichkeiten, Mitnahme von Fahrrädern im ÖPNV.
Welche Nachhaltigkeitsstrategien gibt es?


- **Konsistenz** spricht die Einbettung in natürliche Kreisläufe an, z.B. den Wechsel zu anderen Energieformen wie Sonne und Wind. Oder Produkte aus biologisch abbaubaren Rohstoffen, die nach der Nutzung wieder in den natürlichen Kreislauf eingehen.

- **Suffizienz** steht für ein „Genug“ und ein „ Weniger“. Und zielt darauf, durch anderes Verhalten absolut weniger Energie und Material zu verbrauchen. Beispielsweise die Waschmaschine voll zu beladen und kurze Wege mit dem Rad oder zu Fuß zurückzulegen.

- Um Nachhaltigkeitsziele zu erreichen, **braucht es alle drei Prinzipien**. Politische Maßnahmen können sowohl Effizienz, Konsistenz wie auch Suffizienz fördern.


**Warum hat Suffizienzpolitik gute Chancen, erfolgreich zu sein?**

Ein Kulturwandel zeichnet sich ab, der Wunsch nach Achtsamkeit und Entschleunigung nimmt zu. Suffizienzpolitik verbindet diese persönlichen Wünsche mit dem gesellschaftlichen Anliegen der Nachhaltigkeit und kann unter anderem erfolgreich sein, weil

- Menschen ja (zumeist) nicht anderen willentlich schaden wollen und sich selbst bei der Diskrepanz zwischen Wissen und Handeln unwohl fühlen,

- man politische Zustimmung auch für Maßnahmen gewinnen kann, die das Handeln einzelner einschränken – wie beim Rauchverbot, solche Beispiel können Politiker*innen Mut machen,

- es weltweit viele individuelle Ansätze und Projekte für einen anderen Lebensstil gibt und der Austausch sehr befruchtend ist; und die Kommunalpolitik erkennt, dass Suffizienzpolitik die Lebensqualität und den Zusammenhalt in der Gemeinde stärken,

- es immer deutlicher wird, dass die Transformation zu einer nachhaltigen Gesellschaft auch andere Lebensstile braucht. Und immer mehr Menschen positive Erfahrungen damit machen.
Argumentarium: Über Suffizienz und Suffizienzpolitik sprechen

TEIL 3 » KRITISCHE FRAGEN KLUG BEANTWORTEN

In manchen Gesprächssituationen sind Sie mit skeptischen Einwänden, Zweifeln oder Ablehnung konfrontiert. In diesem Teil finden Sie Anregungen, wie Sie mit häufigen Gegenargumenten und kritischen Gesprächspartnerinnen klug umgehen und zu Ihrer eigenen Kernbotschaft zurückkehren können.

NOTWENDIGKEIT VON SUFFIZIENZ

Erneuerbare, Effizienz und Suffizienz

„Reichen denn Erneuerbare Energien und Energieeffizienz nicht aus?“


Technik

„Wollt ihr etwa zurück in die Steinzeit? Wir brauchen technische Innovationen, nicht Verzichtspredigten!“


Individuelles und kollektives Handeln

„Wenn ich persönlich suffizient lebe, bringt das in der Konsumgesellschaft doch sowieso nichts!“


PRAKTIKABILITÄT

Genuss

„Wo bleibt denn da der Spaß und Genuss? Ich will mir ja auch mal was gönnen!“

Zeit

„Suffizienz ist unbequem und braucht viel mehr Zeit!“


FREIHEIT
Selbstbestimmung und Regeln

„Suffizienz schränkt unsere Freiheit ein, in einer liberalen Gesellschaft können wir nicht ständig neue Verbote schaffen!“


Die Freiheit der anderen

„Meine Freiheit wird eingeschränkt, wenn fliegen teurer wird!“

Es gibt kein Recht auf billige Flüge zu Lasten anderer Menschen und der Umwelt. Fliegen schränkt die Freiheit der Menschen ein, die jetzt schon oder in Zukunft vom Klimawandel betroffen sind. Wir werden uns darauf einstellen müssen, dass die Preise sich verändern, wenn darin die Umweltschäden enthalten sind. Und Klamotten werden auch teurer, wenn die Arbeitsplätze der an der Produktion Beteiligten sicher werden und sie faire Löhne bekommen.

ETHIK
Sozialer Ausgleich

„‘weniger ist mehr’ muss man sich erstmal leisten können. Das ist doch nur ein neues Statussymbol für Privilegierte!“


Globale Gerechtigkeit

„Es ist total zynisch, Suffizienz zu fordern, wenn im globalen Süden Menschen an extremer Armut leiden!“

Das rechte Maß

„Wer bitte kann sich anmaßen, über das rechte Maß für alle zu bestimmen?“


WIRTSCHAFT

Wohlstand ohne Wachstum

„Suffizienz mag ja für Einzelne gut sein, aber für die Wirtschaft? Was ist mit dem Wachstum?“

Es ist ein Problem in unserem heutigen Wirtschaftssystem, wenn viele Menschen weniger konsumieren, wenn Produkte länger halten, wenn weniger weggeworfen wird. Aber wenn immer mehr konsumiert wird, und das weltweit, werden die Umweltprobleme noch größer und damit oft auch soziale Ungleichheiten.


Strukturwandel und neue Unternehmen

„An Suffizienz kann kein Unternehmer verdienen, Suffizienz heißt Stillstand!“


LENKUNG

Gesellschaftliche Transformation

„Wenn es für Suffizienz so viele gute Argumente gibt, dann wird sie sich doch von allein durchsetzen – warum braucht es da die Politik?“

Ein Blick in Fußgängerzonen und Shoppingmalls zeigt ebenso wie die Statistiken über Konsum und Ressourcenverbrauch das ernüchternde Resultat: All die individuellen Ansätze verändern die Konsumgesellschaft nicht wesentlich und bewirken nur geringe ökologische Entlastungen. Gegen den (Konsum-)Strom schwimmen kann beleben, aber auf Dauer wird es eher anstrengen – und es wird vor allem kein Massensport daraus entstehen. Individuelle Suffizienzstrategien, gemeinschaftliche Suffizienzprojekte, lokale Initiativen (von Lokaler Agenda zu Transition Towns) sind Vorreiter*innen. Mit politischer Unterstützung können sich diese Ansätze vermehren und eine breite gesellschaftliche Veränderung für suffiziente Lebensstile voranbringen.
Komplexität
„Suffizienzpolitik ist zu komplex!“
Es stimmt, Suffizienzpolitik ist komplex – aber Politik ist komplex und Politik für Nachhaltigkeit besonders: Suffizienzpolitik ist vernetzt zwischen den verschiedenen politischen Ebenen und den Themenfeldern, sie ist langfristig und weltweit orientiert, sie bezieht unterschiedliche Akteur*innen ein und braucht unterschiedliche Maßnahmen.


Risiko
„Suffizienz ist nicht politikfähig, solche Themen kommen einfach nicht an!“

Das Argumentarium steht als Teil der Landkarte Suffizienzpolitik als interaktive Webseite unter http://www.postwachstum.de/suffizienzpolitik auf Deutsch und Englisch zur Verfügung.

Autor*innen
Katharina Ebinger, AG Suffizienz des BUND Baden-Württemberg
Prof. Dr. Angelika Zahrnt, Ehrenvorsitzende des BUND und Fellow des Instituts für ökologische Wirtschaftsforschung

Kommunikative Begleitung
Dr. Dominik Zahrnt, (r)evolutionäre ideen
Konsumiere achtsam oder kauf es nicht (bevor du dir diese neun Fragen gestellt hast):

1) Brauche ich es? Brauche ich es wirklich oder will ich es nur haben?

2) Gefällt mir dieses Ding oder vielmehr die Strategie, mit der dafür geworben wird?

3) Will ich es haben, damit ich fitter, klüger, entspannter oder einfach cooler werde? Und wenn ja: Kann dieses Ding wirklich so ein Wunder vollbringen?

   Gibt es vielleicht einen anderen Weg, wie ich mein Ziel erreichen kann, ohne noch mehr Dinge anzuhäufen?

4) Wie lange muss ich arbeiten, um mir dieses Teil leisten zu können? Was könnte ich sonst mit meiner Zeit anfangen, das mich mehr befriedigen würde?

5) Besitze ich etwas, das ich durch diesen Gegenstand ersetzen möchte?

6) Bin ich wirklich bereit, diesen Gegenstand abzustauben, zu reinigen, für seine Reparatur zu bezahlen oder ihn anderweitig zu pflegen?

7) Falls ich durch den Kauf einen Gegenstand ersetze, den ich bereits habe, was stimmt dann mit dem alten nicht?

8) Falls ich dieses Ding wirklich brauche, gibt es dann irgendeine Möglichkeit, es auf einer Verschenkplattform im Internet zu finden oder es von Freund*innen, Nachbar*innen oder Verwandten zu leihen?

Zum Weiterlesen: Links und Literatur


**BUND-/BUNDjugend-Publikationen zum Thema Suffizienz**


**Weiterführend**

Eine ausführliche Literaturliste zum Themenkomplex Suffizienz und Postwachstum findet sich auf dem Postwachstumsblog des Instituts für ökologische Wirtschaftsforschung (IÖW), der Vereinigung für ökologische Wirtschaftsforschung (VÖW) und des Wuppertal Instituts: www.postwachstum.de/mehr-zum-thema/literatur

Einen guten Einblick in sowohl soziale Bewegungen als auch wissenschaftliche Diskurse gibt die Mediathek des Degrowth-Webportals: www.degrowth.de/mediathek

Eine systematische Analyse und praktische Beispiele für Suffizienzpolitik in der Kommune findet sich unter www.stadt-zuerich.ch/suffizienz

---

**Quellen und Erläuterungen**


12. CCS und Leckagen, S.14: www.umweltbundesamt.de/themen/wasser/gewaesser/grundwasser/nutzung-belastungen/carbon-capture-storage


25 Lastenräder, S.26: Der VCD hat eine Übersicht mit Infos zum Verleih und Kauf zusammengestellt: www.vcd.org/themen/radverkehr/lastenraeder/#c916


30 Tiny Houses, S.29: Einen guten Überblick bietet www.tiny-houses.de


34 Solawi, S.31: Eine Übersicht über lokale Initiativen gibt es hier: www.solidarische-landwirtschaft.org


40 Arbeitslosigkeit, S.33: www.statistik.arbeitsagentur.de/


47 Familienarbeitszeit, S.34: www.bmfsfj.de/BMFSFJ/familie, did=226932.html


51 Regionalwährungen, S.36: www.chiemgauer.info

52 Geldfrei(er) leben, S.37: Raphael Fellmers Buch "Glücklich ohne Geld!" ist hier verfügbar: www.raphaelfellmer.de/buch-gluecklich-ohne-geld/

53 Tauschringe, S.37: Ein Überblick findet sich unter www.tauschring.de

55 Mein Grundeinkommen, S.37: www.mein-grundeinkommen.de

56 Kommission Wissenschaftspolitik im BUND, S.40: www.bund.net/ueber_uns/wissenschaftlicher_beirat/wissenschaftspolitik/

57 Universität Aktivitäten, S.40: Als offizielles Projekt der UN-Dekade „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ zeigt z.B. das Netzwerk N Wege auf, wie Studierende, Promovierende und junge Berufstätige an der Konzeption einer Hochschullandschaft in nachhaltiger Entwicklung mitwirken können: https://plattform.netzwerk-n.org/


60 Dienstrad, S.44: So z.B. die energiepolitische Sprecherin der grünen Bundestagsfraktion, Dr. Julia Verlinden: https://www.facebook.com/jul.verlinden/photos/a.528835223820271.1073741828.528410977196029/569667106373749/?type=3&theater


65 Urban Gardening—Beauftragte Stuttgart, S.48: www.stuttgart.de/urbangardening


69 Arbeitsgruppen der Nachhaltigkeitsstrategie, S.52: www.nachhaltigkeitsstrategie.de/informieren/beirat/arbeitsgruppen.html


Ein gutes Leben für alle! Eine Einführung in Suffizienz


Ein gutes Leben für alle! Eine Einführung in Suffizienz

Herausgeber*innen: Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND)
Landesverband Baden-Württemberg e.V.
Marienstraße 28, 70178 Stuttgart

Jugend im Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUNDjugend)
Landesverband Baden-Württemberg
Rotbühlstraße 86/1, 70178 Stuttgart

Erscheinungsjahr: 2017
Redaktion: Katharina Ebinger, Simone Naumann, Hannah Seyfang
Unter Mitwirkung von Esther Franzen, Jobst Kraus und Nina Wochner

Grafik Design: Didem Senturk, www.didemsenturk.de
Illustrationen: Berthold Flieger (Comics), Annika Huskamp (Titelbild), Didem Senturk


V.i.S.d.P.: Sylvia Pilsarsky-Grosch, BUND-Landesgeschäftsführerin

Bildnachweise:
- Marketa/flickr.com, CC BY SA 2.0: S.10; Cusilife.de: S.11; BUNDjugend, CC BY 2.0: S.12; Berthold Flieger: S. 14; Tanja Djordjevic/flickr.com, CC BY SA 2.0: S.16; Berthold Flieger: S.16; Jonas Rohloff: S. 17; Katharina Ebinger: S. 18; privat: S.19; BUND: S.20; Manfred Ebinger: S. 22; privat: S. 23; privat: S. 25; Fahrradbus-Projekt: S. 26; Stadt Freiburg im Breisgau: S. 27; Fahrradbus Projekt: S. 28; privat: S. 29; Blaue Blume e.V.: S. 30; Studierendenwerk Heidelberg: S. 31; Körle und Adam: S. 31; Körle und Adam: S. 32; birtona.wordpress.com: S. 33; Gisela Fabrik: S. 33; Maximleshkovich/fotolia.de: S. 34; VAUDE: S. 35; privat: S. 37; privat: S. 38; Erinnerungsguerilla: S. 39; BUNDjugend, CC BY 2.0: S. 40; privat: S. 41; BUNDjugend, CC BY 2.0: S. 42; privat: S. 42; BUNDjugend BW: S. 43; Berthold Flieger: S. 45; Clemens Rudolf, Lastenrad Stuttgart, 2015: S. 45; Chris Kühn: S. 46; BUNDjugend, CC BY 2.0: S. 47; BUNDjugend Südpfalz: S. 48; privat: S. 49; WoGl/Fotolia.de: S. 51; Landeshauptstadt Stuttgart: S. 52; Michael Sauer Naturfotografie: S. 54; Rana Celik, CC BY 2.0: S. 55; Andy Powell, CC BY-NC-ND 2.0: S. 55, Michael Sauer Naturfotografie: S. 55; Monkey Business/Fotolia.de: S. 55; Oneinchpunch/fotolia.de: S. 55; privat: s. 56; CCO: S. 57; Katharina Ebinger: S. 57; privat: S. 58; BUND BW: S. 59; BUND: S. 60; Blaue Blume: S. 61; JBN Erlangen: S. 61; Solidarische Landwirtschaft Stuttgart: S. 61; Original Unverpackt Kiel: S. 61; Stadt Ravensburg: S. 61; Kucherau/fotolia.de: S. 70; Klima-Bündnis: S. 80.


Bildnachweise:
- Marketa/flickr.com, CC BY SA 2.0: S.10; Cusilife.de: S.11; BUNDjugend, CC BY 2.0: S.12; Berthold Flieger: S. 14; Tanja Djordjevic/flickr.com, CC BY SA 2.0: S.16; Berthold Flieger: S.16; Jonas Rohloff: S. 17; Katharina Ebinger: S. 18; privat: S.19; BUND: S.20; Manfred Ebinger: S. 22; privat: S. 23; privat: S. 25; Fahrradbus-Projekt: S. 26; Stadt Freiburg im Breisgau: S. 27; Fahrradbus Projekt: S. 28; privat: S. 29; Blaue Blume e.V.: S. 30; Studierendenwerk Heidelberg: S. 31; Körle und Adam: S. 31; Körle und Adam: S. 32; birtona.wordpress.com: S. 33; Gisela Fabrik: S. 33; Maximleshkovich/fotolia.de: S. 34; VAUDE: S. 35; privat: S. 37; privat: S. 38; Erinnerungsguerilla: S. 39; BUNDjugend, CC BY 2.0: S. 40; privat: S. 41; BUNDjugend, CC BY 2.0: S. 42; privat: S. 42; BUNDjugend BW: S. 43; Berthold Flieger: S. 45; Clemens Rudolf, Lastenrad Stuttgart, 2015: S. 45; Chris Kühn: S. 46; BUNDjugend, CC BY 2.0: S. 47; BUNDjugend Südpfalz: S. 48; privat: S. 49; WoGl/Fotolia.de: S. 51; Landeshauptstadt Stuttgart: S. 52; Michael Sauer Naturfotografie: S. 54; Rana Celik, CC BY 2.0: S. 55; Andy Powell, CC BY-NC-ND 2.0: S. 55, Michael Sauer Naturfotografie: S. 55; Monkey Business/Fotolia.de: S. 55; Oneinchpunch/fotolia.de: S. 55; privat: s. 56; CCO: S. 57; Katharina Ebinger: S. 57; privat: S. 58; BUND BW: S. 59; BUND: S. 60; Blaue Blume: S. 61; JBN Erlangen: S. 61; Solidarische Landwirtschaft Stuttgart: S. 61; Original Unverpackt Kiel: S. 61; Stadt Ravensburg: S. 61; Kucherau/fotolia.de: S. 70; Klima-Bündnis: S. 80.

Natur und Umwelt brauchen Schutz
Wir sind Freund*innen der Erde.
Sie sind uns herzlich willkommen und Du bist uns herzlich willkommen – wir brauchen Mitstreiter*innen!

Informieren
www.bund-bawue.de
www.bundjugend-bw.de

Mitglied werden
www.bund-bawue.de/mitgliedwerden
www.bundjugend-bw.de/mitglied-werden/

Spenden
www.bund-bawue.de/spenden
www.bundjugend-bw.de/spenden/

Mögen
www.facebook.com/bundbawue
www.facebook.com/BUNDjugend.BW

Spendenkonto
IBAN DE64 6925 0035 0004 0881 00
BIC SOLADES1SNG

Ein gutes Leben für alle!
Eine Einführung in Suffizienz