

ZÜRCHER HOCHSCHULE FÜR ANGEWANDTE WISSENSCHAFTEN
DEPARTMENT LIFE SCIENCES UND FACILITY MANAGEMENT
INSTITUT UNR



Weniger ist mehr

Rahmenkonzept zur Förderung suffizienter Lebensstile durch Erwachsenenbildung

Bachelorarbeit

von

Madeleine Isler

Bachelorstudiengang 2015

Studienrichtung Umweltingenieurwesen

Abgabedatum: 30. Januar 2020

Fachkorrektor*innen:

Mara Figini, Dr. Urs Müller, Thomas Hofstetter

Forschungsgruppe Nachhaltigkeitskommunikation und Umweltbildung

Impressum

Schlagworte: Suffizienz, Lebensstile, Erwachsenenbildung, Bildung für einen suffizienten Lebensstil, Umweltbildung, Wertewandel, Milieus, Transformatives Lernen, Postwachstumsgesellschaft

Zitiervorschlag: Isler, M. (2020). *Weniger ist mehr: Rahmenkonzept zur Förderung suffizienter Lebensstile durch Erwachsenenbildung*. Wädenswil: ZHAW IUNR.

Adresse des Instituts:

Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften

Life Sciences und Facility Management

Institut für Umwelt und Natürliche Ressourcen

Grüental, Postfach

CH-8820 Wädenswil

Abstract

The IPCC special report on the impacts of global warming of 1.5°C above pre-industrial level clearly shows that rapid and drastic changes are necessary. The industrialized nations are called upon to reduce their consumption of energy and resources. In order to achieve this, technical solutions will be needed just as much as a widespread alteration of society towards sufficient values and lifestyles.

This thesis is based on a literature research and aims to figure out how the alteration of society can be promoted by adult education. This initially involves the definition of a sufficient lifestyle and its relation to a good life. Subsequently the reasons for the lack of dissemination of sufficient lifestyles in society are investigated. Then, different possibilities to overcome these barriers are described. On this basis, a conceptual framework for an education for a sufficient lifestyle (BSL) is developed.

The results indicate that there are five barriers to sufficiency: individual costs, consumerism, social conventions and handing over responsibility to politicians and economic players. They can be overcome through a high ecological norm and a critical analysis of social paradigms.

The conceptual framework shows that BSL should encourage and enable participants to behave sufficient in their daily life, to question the materialistic definition of wealth, to serve as a role model for their social environment and to advocate for a change of framework conditions in society and politics. Among others, transformative methods seem to be suitable for this. Furthermore, it is shown that BSL should be directed towards multipliers in order to achieve the greatest effect. Additionally, the orientation towards social milieus and the communication of success models and profit motives are identified as success factors for BSL.

The objective of the thesis could partially be achieved. The conceptual framework may serve as a solid basis for the conception of educational programs, but it needs to be further developed.

Zusammenfassung

Der 2018 vom Weltklimarat (IPCC) veröffentlichte Sonderbericht über die Auswirkungen einer globalen Erwärmung um 1.5°C gegenüber vorindustriellem Niveau macht deutlich, dass schnelle und tiefgreifende Veränderungen notwendig sind. Die Industrienationen des Westens sind angehalten, ihren Energie- und Ressourcenverbrauch drastisch zu senken. Dafür braucht es neben technischen Lösungen auch einen umfassenden gesellschaftlich-kulturellen Wandel hin zu suffizienten Werten und Lebensstilen.

Diese Arbeit befasst sich auf Basis einer Literaturrecherche mit den Möglichkeiten zur Förderung des kulturellen Wandels durch Erwachsenenbildung. Dazu werden zunächst die charakteristischen Werte, Einstellungen und Verhaltensweisen eines suffizienten Lebensstils definiert und der Bezug zu einem guten Leben hergestellt. Anschliessend werden die Ursachen und Zusammenhänge der mangelnden Verbreitung von suffizienten Lebensstilen untersucht und darauf aufbauend verschiedene Möglichkeiten zur Überwindung dieser Barrieren beschrieben. Darauf aufbauend wird ein Rahmenkonzept für eine Bildung für suffiziente Lebensstile (BSL) erstellt.

Die Ergebnisse zeigen, dass es fünf Suffizienzbarrieren gibt: die hohen (Verhaltens-)Kosten, die materialistische Konzeption von Wohlstand und einem guten Leben, die Orientierung an Konventionen, die Verantwortungsabgabe an Politik und Wirtschaft und das kapitalistische Wirtschaftssystem. Sie können überwunden werden durch eine hohe ökologische Norm und eine kritische Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Leitbildern.

Aus dem Rahmenkonzept geht hervor, dass BSL die Lernenden dazu befähigen sollte, sich in ihrem Alltag suffizient zu verhalten, die materialistische Definition von Wohlstand zu hinterfragen, innerhalb ihres sozialen Umfelds eine Vorbildfunktion einzunehmen und sich auf gesellschaftlicher und politischer Ebene für eine Veränderung der Rahmenbedingungen einzusetzen. Dafür sind unter anderem Methoden der transformativen Bildung geeignet. Des Weiteren wird aufgezeigt, dass sich BSL an Multiplikator*innen des gesellschaftlichen Wandels richten sollte, um einen möglichst grossen Effekt zu erzielen. Zudem werden die Orientierung an sozialen Milieus sowie die Kommunikation von Erfolgsmodellen und Gewinnmotiven als Erfolgsfaktoren von BSL genannt.

Die Zielsetzung der Arbeit wurde teilweise erreicht. Das Rahmenkonzept kann als Grundlage für die Konzipierung von Angeboten verwendet werden, müsste allerdings noch weiter bearbeitet werden.

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | Einleitung..... | 7 |
| 1.1 | Ausgangslage..... | 7 |
| 1.2 | Nische der vorliegenden Arbeit..... | 9 |
| 1.3 | Zielsetzung und Fragestellung..... | 9 |
| 2 | Bildungstheoretische Grundlagen..... | 11 |
| 2.1 | Von der Umwelterziehung zur Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)..... | 11 |
| 2.2 | Wirkungsorientierung..... | 11 |
| 2.3 | Kompetenzorientierung..... | 12 |
| 2.4 | Handlungsmodelle..... | 13 |
| 3 | Methodisches Vorgehen..... | 15 |
| 4 | Der suffiziente Lebensstil..... | 17 |
| 4.1 | Verhaltensdimensionen..... | 17 |
| 4.2 | Werte und Einstellungen..... | 21 |
| 4.3 | Bezug zu einem guten Leben..... | 23 |
| 4.4 | Hemmende Faktoren (Suffizienzbarrieren)..... | 25 |
| 4.5 | Fördernde Faktoren (Überwindung der Suffizienzbarrieren)..... | 28 |
| 5 | Bildung für einen suffizienten Lebensstil..... | 32 |
| 5.1 | Zielgruppe..... | 32 |
| 5.2 | Impact und Outcome..... | 34 |
| 5.3 | Kompetenzen, Ressourcen, Lerngefässe und Methoden..... | 36 |
| 5.4 | Didaktische Ansätze..... | 39 |
| 5.4.1 | Transformatives Lernen..... | 39 |
| 5.4.2 | Erfahrungslernen..... | 40 |
| 5.5 | Erfolgsfaktoren..... | 41 |
| 5.5.1 | Milieuorientierung..... | 41 |
| 5.5.2 | Kommunikation von Vorbildern und Erfolgsmodellen..... | 45 |

| | | |
|-------|---------------------------------------|----|
| 5.5.3 | Gewinnmotive vs. Moral und Ethik..... | 46 |
| 5.5.4 | Transfer in den Alltag..... | 47 |
| 6 | Diskussion | 48 |
| | Literaturverzeichnis..... | 50 |
| | Abbildungsverzeichnis | 54 |
| | Anhang | 55 |

1 Einleitung

Das Jahr 2019 war geprägt von der Klimadebatte. Was als Schulstreik eines schwedischen Mädchens begonnen hat, ist mit rasanter Geschwindigkeit zu einer globalen Bewegung geworden. Auch in der Schweiz sind zehntausende junge Menschen auf die Strasse gegangen und haben sich für eine gerechte und ökologische Zukunft eingesetzt. Auf politischer Ebene hat sich ebenfalls eine Veränderung abgezeichnet – so ist der Partei der Grünen bei den nationalen Wahlen der Schweiz im Oktober ein historischer Erdrutschsieg gelungen. Auf Druck von Fridays for Future haben zudem verschiedene Städte, Gemeinden und Kantone den Klimanotstand ausgerufen. Auch in den Medien war der Klimawandel allgegenwärtig und es scheint, als ob die von dem wissenschaftlichen Beirat der Bundesregierung für globale Umweltveränderungen (WBGU) seit Jahren geforderte «grosse Transformation» in Gang gekommen sei (Wissenschaftlicher Beirat der Bundesregierung Globale Umweltveränderungen, 2011).

1.1 Ausgangslage

Die Dringlichkeit eines Wandels kann nicht länger ignoriert werden, denn die globale Beeinflussung der Ökosysteme durch den Menschen nimmt ein kritisches Mass an und die planetarischen Grenzen sind vielfach bereits überschritten (Schneidewind, 2014). Dies zeigt sich im Verlust von Biodiversität, in den Folgen eines durch die Landwirtschaft massiv gestörten Stickstoffkreislaufs und insbesondere im Klimawandel (ebd). Der 2018 vom Weltklimarat (IPCC) veröffentlichte Sonderbericht über die Auswirkungen einer globalen Erwärmung um 1.5°C gegenüber vorindustriellem Niveau macht deutlich, dass schnelle und tiefgreifende Veränderungen notwendig sind (*IPCC-Bericht über globale Erwärmung um 1,5 Grad: Reduktionsziel 2050 wird überprüft*, 2018). Die Industrienationen des Westens sind angehalten, ihren Energie- und Ressourcenverbrauch drastisch zu senken. Mit der Unterzeichnung des Klimaabkommens von Paris verpflichtet sich die Schweiz, bis 2050 die Netto-Treibhausgasemissionen auf Null zu reduzieren. Noch dringlicher ist die Forderung der Fridays for Future-Bewegung nach Klimaneutralität bis ins Jahr 2030. Davon ist die Schweiz aber weit entfernt – liegt sie doch im Klima-Rating 2019 aufgrund der indirekt im Ausland verursachten grauen Emissionen noch hinter Indien („Schweiz verliert sieben Plätze im Klima-Rating“, 2019).

Innerhalb des Nachhaltigkeitsdiskurses besteht jedoch Uneinigkeit darüber, wie die Transformation vonstatten gehen soll. Vielfach ruht die Hoffnung auf einer absoluten Entkopplung des Energie- und Ressourcenverbrauchs vom ökonomischen Wachstum (Schneidewind, 2014). Dieses Konzept wird als grünes Wachstum, Green New Deal oder auch dritte industrielle Revolution bezeichnet und verspricht, das gegenwärtige materielle Wohlstandsniveau aufrecht zu erhalten (Paech, 2014). Die Entkopplung soll durch Innovationen im Bereich der Effizienz- und Konsistenzstrategie erreicht werden (ebd). Effizienz zielt auf einen geringeren Input pro Ware oder Dienstleistung und eine erhöhte Ressourcenproduktivität ab (Linz, 2012). Das Prinzip der Konsistenz beruht dagegen auf geschlossenen Stoffkreisläufen und regenerativen Energien; Natur und Industrie sollen eine Symbiose bilden (ebd.).

Für eine nachhaltige Entwicklung sind diese technischen Lösungsansätze unerlässlich, doch greifen sie zu kurz und führen teilweise sogar zu einer Verschärfung der Umweltproblematik (Paech, 2014). So führt der Ausbau von Bio-Treibstoffen zur Abholzung von Regenwald und damit zu einer Problemverschiebung in eine andere umweltrelevante Dimension (Schneidewind, 2014). Als weitere Beispiele seien hier zudem die steigende Nachfrage nach seltenen Metallen für die Elektromobilität und die ungeklärte Entsorgung von Photovoltaikpanelen genannt (ebd). Des Weiteren besteht die Gefahr von Rebound-Effekten, welche die Einsparungen von effizienten Technologien überkompensieren (ebd). Wenn durch die gesteigerte Produktivität die Preise sinken, lässt das die Nachfrage steigen. Zudem wird durch die Verringerung der Energiekosten durch sparsame Produkte wie beispielsweise Passivhäuser die Kaufkraft der Verbraucher*innen in anderen Bereichen erhöht. Doch nicht nur finanzielle Anreize führen zu Rebound-Effekten, auch «das Bewusstsein, durch ein bestimmtes Konsumobjekt relativ geringe Umweltschäden zu verursachen, kann aus individueller Sicht dessen verstärkte Nutzung rechtfertigen.» (ebd, S.91). Der Glaube an eine technische Lösung der Umweltprobleme bei gleichbleibendem oder zunehmendem Konsumniveau scheint verlockend, ist jedoch – wie Niko Paech treffend formuliert – ein Mythos (ebd).

Demgegenüber steht die Perspektive eines umfassenden institutionellen Wandels (Schneidewind, 2014). Vertreter*innen dieser Ansicht sehen das ungebremsste ökonomische Wachstum kritisch und fordern institutionelle Reformen wie die Internalisierung externer Effekte, eine Umgestaltung der Eigentumsrechte oder eine Re-Organisation der Geldwirtschaft (ebd). Einen Schritt weiter geht die Position des substanziellen Wandels, die besagt, «dass eine nachhaltigkeitsorientierte gesellschaftliche Umsteuerung nur durch einen umfassenden gesellschaftlich-kulturellen Wandel möglich ist» (ebd, S.139). Sie geht davon aus, dass die Transformation in Form einer kulturellen Wende «von unten» angetrieben werden muss. Institutionelle Reformen sind demnach nur umsetzbar, wenn sich postmaterialistische Werte und Lebensstile in der Gesellschaft ausgebreitet haben. Diese Perspektive fordert «einen massiven Bruch mit dem Umfang des heute bestehenden globalen kapitalbasierten Weltwirtschaftssystem (...) zugunsten wachsender lokaler Resilienz» (ebd, S.139). Neben Subsistenz ist hier auch Suffizienz ein wichtiger Schlüsselbegriff. Das Wort leitet sich ab vom lateinischen *sufficere* und kann mit *genug sein* oder *hinreichen* übersetzt werden (Stengel, 2011a). Suffizienz wirft die Frage auf nach dem rechten Mass in einer von Überfluss geprägten Konsumgesellschaft (ebd). Diese Strategie verlagert den Fokus von der Produzenten- auf die Konsumentenebene und zielt auf einen geringeren Ressourcenverbrauch durch eine verringerte Nachfrage ab (Linz, 2012). Fälschlicherweise wird Suffizienz deshalb häufig mit Mangel in Verbindung gebracht, jedoch fordert sie vielmehr «den freiwilligen Verzicht des nicht Notwendigen aus Einsicht in die Notwendigkeit (Stengel, 2011a, S.140)». Sie zielt ab auf Verhaltensänderungen und «eine veränderte Beziehung zu materiellen Gütern und Dienstleistungen» (Linz, S.75). Suffizienz verlangt eine kritische Auseinandersetzung mit der materialistisch geprägten Definition eines guten Lebens und steht damit in einem Zusammenhang mit antiken Philosophien der Lebenskunst (ebd). «Von nichts zu viel» - dieser Satz, eingraviert in den Tempel des Orakels von Delphi, gewinnt im Anthropozän wieder an

Bedeutung (ebd). Denn was ehemals als Lebenskunst galt, wird durch die ökologische Krise zur Notwendigkeit (Stengel, 2011a).

1.2 Nische der vorliegenden Arbeit

Während die Themenkomplexe der Suffizienz und der Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) in der Fachliteratur hinreichend beschrieben sind, existieren bisher nahezu keine Studien, die sich explizit mit der Förderung von suffizienten Lebensstilen durch Bildung befassen. Am interdisziplinären Zentrum für Nachhaltige Entwicklung und Umwelt (CDE) der Universität Bern läuft daher bis Mai 2020 ein Forschungsprojekt, welches sich mit «Bildung für einen suffizienten Lebensstil» (BSL) für junge Erwachsene innerhalb des formalen Bildungssystems befasst (*Bildung für einen suffizienten Lebensstil*, 2019). Ein in diesem Rahmen entstandenes und bislang unveröffentlichtes didaktisches Konzept wurde als Inspirationsquelle für die vorliegende Arbeit verwendet (Leng et al., 2019). Wenn gleich der Begriff BSL übernommen wurde, grenzt sich diese Arbeit jedoch durch ihren Fokus auf Erwachsenenbildung ausserhalb des formellen Schulsystems von dem Projekt des CDE ab.

Diese Wahl der Zielgruppe kann unter anderem damit begründet werden, dass eine gesamtgesellschaftliche Transformation gleichermassen notwendig wie auch dringend ist (siehe Ausgangslage). Wenn gleich es unerlässlich ist, Kinder und Jugendliche im Rahmen des Schulsystems für Nachhaltigkeit und Suffizienz zu sensibilisieren, „können [gesellschaftliche Veränderungen] nicht an die nächsten Generationen delegiert werden.“ (Scheidegger, 2018, S.65) Da Erwachsene die Entscheidungen in Politik und Wirtschaft treffen und damit den grössten Einfluss auf eine nachhaltige Entwicklung haben, muss der Wandel von ihnen getragen werden (ebd). Der Wissenschaftliche Beirat für globale Umweltveränderungen (WBGU) bezeichnet lebenslanges Lernen daher «gleichermassen [als] Notwendigkeit wie Herausforderung an Wissenschaft und Bildung» (Wissenschaftlicher Beirat der Bundesregierung Globale Umweltveränderungen, 2011, S.382).

1.3 Zielsetzung und Fragestellung

Das Ziel dieser Arbeit ist es, einerseits den diffusen Begriff eines suffizienten Lebensstils näher zu charakterisieren und andererseits die zugrunde liegenden Ursachen und Zusammenhänge der mangelnden Verbreitung von suffizienten Lebensstilen in der Gesellschaft zu beschreiben und daraus Rückschlüsse zu ziehen, wie diese durch Erwachsenenbildung möglichst wirksam gefördert werden können. Aus diesen Ergebnissen soll ein Rahmenkonzept für BSL erstellt werden, welches als Grundlage für Angebote der Erwachsenenbildung im Bereich Suffizienz dienen kann.

Dafür sollen die folgenden Fragestellungen beantwortet werden:

- Welche Verhaltensweisen, Werte und Einstellungen charakterisieren einen suffizienten Lebensstil?
- Was ist der Bezug von suffizienten Lebensstilen zu einem guten Leben?

- Welche Faktoren auf persönlicher, gesellschaftlicher und struktureller Ebene hemmen einen suffizienten Lebensstil und welche fördern ihn?
- Welche Zielgruppe(n) sollte(n) durch BSL angesprochen werden, um einen möglichst grossen Effekt auf die Gesamtgesellschaft zu erzielen?
- Welche indirekte Wirkung auf das Individuum sowie die Gesellschaft und/ oder die Umwelt (Impact) und was für eine direkte Wirkung auf das Individuum (Outcome) soll durch BSL erzielt werden?
- Welche Kompetenzen und Ressourcen sind notwendig, um diese Ziele zu erreichen und welche didaktischen Ansätze, Methoden und Lernorte eignen sich dafür?
- Welches sind die Erfolgsfaktoren einer wirkungsorientierten BSL?

Die Diskussion befasst sich schliesslich kritisch mit den Grenzen von BSL innerhalb der bestehenden Rahmenbedingungen einer auf Wachstum ausgerichteten Politik und Wirtschaft.

Anschliessend an diese Beschreibung der Ausgangslage, Nische, Zielsetzung und Fragestellung der Arbeit werden im folgenden Kapitel die bildungstheoretischen Grundlagen wiedergegeben, auf denen die Konzipierung von BSL basiert.

2 Bildungstheoretische Grundlagen

Dieses Kapitel befasst sich zu Beginn mit der historischen Entstehung von Bildung für eine nachhaltige Entwicklung (BNE) und setzt BSL damit in einen grösseren Kontext. Anschliessend werden die Prinzipien der Wirkungs- und Kompetenzorientierung erläutert und zwei Handlungsmodelle aus der Umweltpsychologie und -bildung beschrieben. Diese theoretischen Grundlagen bilden das Fundament für das Kapitel «Bildung für einen suffizienten Lebensstil».

2.1 Von der Umwelterziehung zur Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)

Durch die zunehmende Ressourcenverknappung, die Umweltverschmutzung und das explosive Bevölkerungswachstum wurde der Natur- und Umweltschutz in den 70er-Jahren zu einem weltweiten Thema (Fachkonferenz Umweltbildung, 2014). Infolgedessen entstand die Umwelterziehung, welche zunächst von privaten Organisationen getragen wurde und auf den Erkenntnissen der Ökologie basierte (ebd). In den 80er-Jahren entwickelte sich daraus die erlebnisorientierte Umweltbildung, welche «aktives, handlungsorientiertes Umweltlernen durch Projektunterricht» und damit die Förderung von verantwortungsbewusstem Handeln und Umweltbewusstsein ins Zentrum stellte (ebd, S.4). Anlässlich weiterer Umweltkatastrophen wie dem Waldsterben oder dem Atomunfall in Tschernobyl gewann Umweltbildung an gesellschaftlicher Akzeptanz und wurde nun auch von staatlichen Vollzugsorganen als wichtiger Bildungsauftrag anerkannt (ebd). Mit der UNO-Konferenz in Rio 1992 wurde schliesslich das Lernen für nachhaltige Gesellschaft zur Leitidee der Umweltbildung und 2002 wurde die Weltdekade der Bildung für eine nachhaltige Entwicklung (BNE) ausgerufen (ebd). Damit einher ging ein Paradigmenwechsel von der rein naturwissenschaftlichen zur vernetzen, sozio-ökonomischen Perspektive und von der wissensbasierten zur kompetenzorientierten Bildung (ebd).

Bildung für einen suffizienten Lebensstil (BSL) kann als ein Teilaspekt der BNE verstanden werden und richtet sich daher nach dem Prinzip der starken Nachhaltigkeit, welches die Erhaltung der natürlichen Lebensgrundlagen in den Vordergrund stellt (Fachkonferenz Umweltbildung, 2014). Entsprechend müssen sich gesellschaftliches Handeln und wirtschaftliche Aktivitäten «unter Berücksichtigung inter- und intragenerationeller Gerechtigkeit an den Grenzen des Naturhaushaltes orientieren (ebd, S.6)».

2.2 Wirkungsorientierung

Um eine möglichst grosse Veränderung zu bewirken, werden Bildungsangebote gemäss dem Wirkungsmodell «vom Ende her» gedacht (Dr. Müller & Wilhelm, 2017). Dieses Modell soll im Folgenden kurz zusammengefasst werden. Bei der Planung stellt sich zunächst die Frage, welche indirekte Wirkung auf das Individuum und die Gesellschaft durch ein Angebot erreicht werden soll (Impact). Daraus wird abgeleitet, welche direkte Wirkung das Angebot erzielen muss (Outcome). Auf dieser

Ebene sind auch die Kompetenzen (siehe unten) angesiedelt. Die Output-Ebene beschreibt das effektive Angebot, darunter die erbrachten Leistungen wie Inhalte oder Methoden. Zum Schluss wird abgeleitet, welche personellen, finanziellen und materiellen Ressourcen notwendig sind, um dieses Angebot zu erarbeiten (Input).

Für die Konzeption von BSL stellt das Wirkungsmodell eine wichtige Grundlage dar. Entsprechend werden die Ziele in Kapitel 5.2 als Impact- und Outcome-Ziele definiert. Da BSL jedoch ein Rahmenkonzept für verschiedene Bildungsangebote ist und kein eigentliches Projekt beschreibt, sind die Möglichkeiten der Detailplanung begrenzt. Die Output-Ebene wird daher nur kurz umschrieben und die Input-Ebene nicht weiter behandelt.

2.3 Kompetenzorientierung

Wie bereits erwähnt ist die Kompetenzorientierung ein zentrales didaktisches Prinzip der BSL. In Anlehnung an Le Boterf (1998) können Kompetenzen folgendermassen definiert werden: «Eine Kompetenz ist die Fähigkeit, persönliche Ressourcen zur Lösung von Problemen und Herausforderungen des Lebens einzusetzen» (Scheidegger, 2017, S.1).

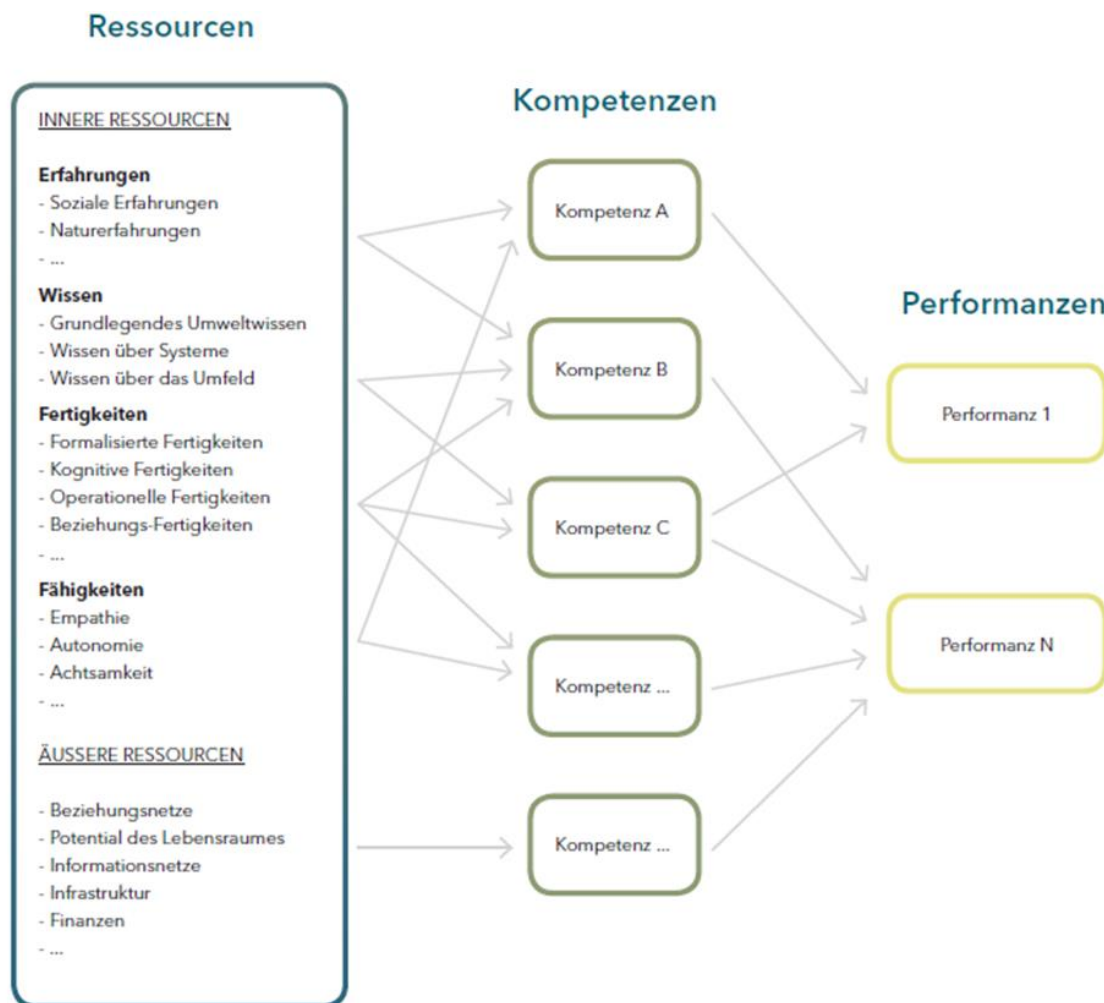


Abbildung 1 Ressource, Kompetenz, Performanz in Anlehnung an Le Boterf (Fachkonferenz Umweltbildung, 2014, S.10)

Kompetenzen entstehen demnach «aus der Kombination von inneren Ressourcen wie Wissen, Fähigkeiten, Fertigkeiten, Erfahrungen sowie äusseren Ressourcen (Fachkonferenz Umweltbildung, 2014, S.9)». Während Ressourcen durch Bildung direkt vermittelt werden können, stellen Kompetenzen die theoretische Handlungsbereitschaft einer Person dar (ebd). Erst in einer konkreten Handlungssituation wird daraus eine Performanz (ebd). Zur Entwicklung von Kompetenzen müssen Ressourcen gefördert und vermittelt und Übungssituationen für Performanz bereitgestellt werden (ebd). Abbildung 1 veranschaulicht diesen Zusammenhang.

2.4 Handlungsmodelle

Wie bereits in den vorhergehenden Kapiteln ersichtlich wurde, ist BSL handlungsorientiert. Das ist insofern notwendig, als verschiedene Studien zeigen, dass das Umweltbewusstsein der Bevölkerung in hohem Masse gestiegen ist, nicht jedoch das umweltverträgliche Verhalten (Scheidegger, 2017). Um diese Kluft zwischen Wissen und Handeln zu schliessen, ist ein differenziertes Verständnis des menschlichen Handelns notwendig (ebd). Daraus ergeben sich verschiedene Ansatzpunkte für die BSL.

Aus der Vielfalt an Handlungsmodellen in der Umweltbildung und -psychologie wurden für diese Arbeit das Brückenmodell von Scheidegger (2017) und das Modell zur Erklärung nachhaltigen Handelns von Hamann et al. (2016) ausgewählt. Das Brückenmodell ist in Abbildung 2 ersichtlich und zeigt auf, dass das Verhalten durch eine Wechselwirkung von situativen und dispositiven Faktoren gesteuert wird. Auf beiden Seiten bieten sich verschiedene didaktische Handlungsfelder (dargestellt als Brückenelemente), um das Bildungsziel – die Veränderung von Gewohnheiten – zu erreichen.



Abbildung 2 Brückenmodell der didaktischen Handlungsfelder für verhaltenswirksame Umweltbildung (Scheidegger, 2018, Klappentext)

Das Modell zur Erklärung nachhaltigen Handelns überschneidet sich in vielen Punkten mit dem Brückenmodell, fokussiert jedoch weniger auf Gewohnheiten und bringt mit den Emotionen einen zusätzlichen Aspekt ein (siehe Abbildung 3).

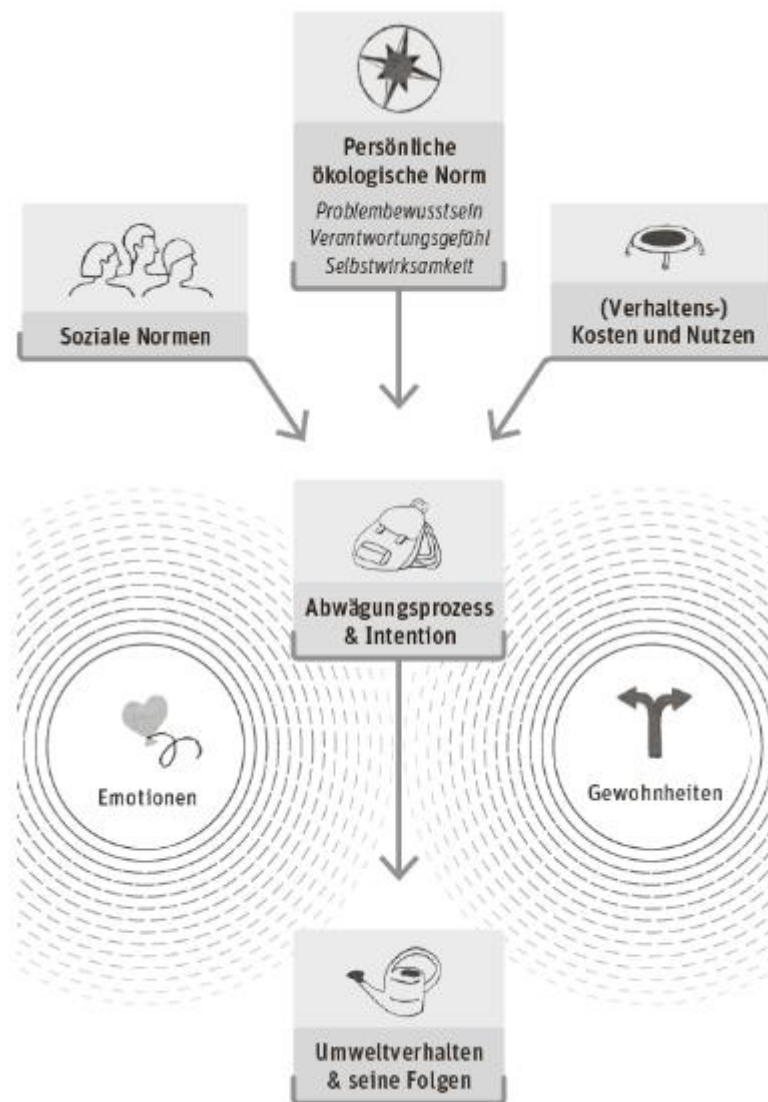


Abbildung 3 Modell zur Erklärung nachhaltigen Handelns (Hamann et al., 2016, S.20)

Zusammenfassend lässt sich BSL als Teilaspekt der BNE beschreiben, der auf die Förderung von suffizienten Lebensstilen abzielt und wirkungs-, kompetenz- und handlungsorientiert ist.

Nach der Beschreibung der theoretischen Grundlagen wird im nächsten Kapitel das methodische Vorgehen für die Recherche sowie die Analyse des suffizienten Lebensstils und die Konzeption der BSL vorgestellt.

3 Methodisches Vorgehen

Die vorliegende Arbeit basiert auf einer Literaturrecherche. Für die Recherche wurden vorwiegend die Suchmaschinen Google und Google Scholar sowie die Datenbanken NEBIS (Netzwerk von Bibliotheken und Informationsstellen in der Schweiz), EZB (elektronische Zeitschriftenbibliothek), Springer link und edudoc (Schweizerischer Dokumentenserver Bildung) verwendet. Ein Teil der Quellen wurde zudem aus Literaturhinweisen und -verzeichnissen von themenverwandten Artikeln und Büchern übernommen.

Für die Suche wurden folgende Schlagwörter verwendet: Suffizienz, Nachhaltigkeit, Lebensstil, Bildung, Umweltbildung, Erwachsenenbildung, BNE, Milieus, Transformative Bildung, Erlebnispädagogik, Umweltpsychologie, Handlungsmodelle, Postwachstum, Transition und weitere.

Die wichtigsten Quellen im Bereich Suffizienz und Postwachstumsgesellschaft sind Bücher und Sammelwerke des Wuppertal Instituts und des oekom Verlags. Hier sind insbesondere die Bücher «Suffizienz – Die Konsumgesellschaft in der ökologischen Krise» von Oliver Stengel (2011) sowie «Befreiung vom Überfluss – auf dem Weg in die Postwachstumsökonomie» von Niko Paech (2014) hervorzuheben. Für die Analyse des suffizienten Lebensstils wurde zudem das Buch «Genug genügt – Mit Suffizienz zu einem guten Leben» von Heidi Hofman, Marion Leng und Kirstin Schild (2016) verwendet, eine Veröffentlichung des interdisziplinären Zentrums für Nachhaltige Entwicklung und Umwelt (CDE) der Universität Bern. Auf Grundlage einer Befragung von suffizient lebenden Personen werden in diesem Buch die Dimensionen eines suffizienten Lebensstils, der Bezug zu einem guten Leben sowie hemmende und fördernde Faktoren beschrieben. Unter Einbezug von Expert*innen geben die Autorinnen ausserdem Empfehlungen für die weitere Verankerung von suffizienten Lebensstilen in der Schweiz. Des Weiteren stützt sich die Analyse auf das Buch «Suffizienz und Lebensstile» von Silke Kleinhüchelkotten, welches den idealtypischen nachhaltigen Lebensstil definiert, sowie seine Anschlussfähigkeit und Förderungsmöglichkeiten in verschiedenen sozialen Milieus untersucht. Um die Beschreibung des suffizienten Lebensstils um weitere Perspektiven zu erweitern, wurden zudem die Bachelor- und Masterarbeiten «Suffizienz – attraktive Zugänge zu ökologischem Verhalten» von Sebastian Hope, «Bildung zur Suffizienz – Zusammenhänge von Bildung und suffizienten Lebensstilen» von Julia Strablegg und «Der Weg zur Suffizienz – eine qualitative Studie zu suffizient orientierten Lebensführungen in der Schweiz» von Ronja Ackermann, Carima Grunder und Tina Reisinger verwendet. Alle diese Arbeiten basieren auf Befragungen von suffizient lebenden Personen und beschreiben verschiedene Elemente eines suffizienten Lebensstils. Eine Übersicht aller verwendeten Studien inklusive Ort, Anzahl befragter Personen, Art der Befragung und Kriterien für die Auswahl findet sich in Anhang 1.

Die verwendete Literatur im Bereich der Umweltpsychologie und -kommunikation wurde entweder von der Initiative Psychologie im Umweltschutz (IPU) empfohlen oder im Rahmen des Moduls Um-

weltkommunikation des Studiengangs Umweltingenieurwesen an der ZHAW behandelt. Das Themenfeld der Umweltbildung wurde, neben der im gleichnamigen Modul gelehrt wirkungsorientierten Umweltbildung, durch verschiedene Bücher um Aspekte der transformativen Bildung und der Erlebnispädagogik erweitert. Eine wichtige Quelle im Bereich Umweltpsychologie ist das Buch «Psychologie im Umweltschutz – Handbuch zur Förderung nachhaltigen Handelns» von Karen Hamann, Anna Baumann und Daniel Löschinger, welches anhand eines psychologischen Modells erklärt, wie nachhaltiges Handeln verstanden und gefördert werden kann. Im Bereich Umweltbildung stützt sich diese Arbeit vorwiegend auf die Arbeit von Bruno Scheidegger, der in seinem Buch «Umweltbildung - Planungsgrundlagen und didaktische Handlungsfelder» anhand des von ihm entworfenen Brückenmodells aufzeigt, wo die Möglichkeiten und Grenzen der pädagogischen Einflussnahme auf nachhaltiges Verhalten liegen.

Die verwendete Literatur wurde nach den Kriterien Aktualität, thematische Relevanz und Qualifikation bzw. Anerkennung der Autor*innen und des Verlags innerhalb des Nachhaltigkeitsdiskurses ausgewählt und soll die Vielfalt der Bildung für einen suffizienten Lebensstil widerspiegeln. Aufgrund ebendieser Vielfalt handelt es sich jedoch lediglich um eine Auswahl und es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.

4 Der suffiziente Lebensstil

Dieses Kapitel befasst sich mit den Verhaltensdimensionen, Werten und Einstellungen, welche einen suffizienten Lebensstil charakterisieren. Zudem wird auf den Bezug zu einem guten Leben sowie fördernde und hemmende Faktoren bei der Umsetzung eingegangen.

Niko Paech (2014) fordert eine Abkehr von der Objekt- hin zu einer Subjektorientierung des Nachhaltigkeitsdiskurses. Es gebe keine nachhaltigen Produkte, Technologien oder Dienstleistungen, lediglich Lebensstile als «Summe der ökologischen Wirkungen aller von einem Subjekt ausgeübten Aktivitäten» könnten als Nachhaltigkeitsindikator dienen. So trage der Bau eines Passivhauses wenig zur nachhaltigen Entwicklung bei, wenn dessen Besitzer*in mehrmals im Jahr längere Flugreisen unternehme. Auch der Einkauf in einem Bioladen sei nicht nachhaltig, wenn dieser mit einem Geländewagen erledigt werde. Nur aufgrund individueller Ökobilanzen liessen sich Rückschlüsse ziehen auf die Nachhaltigkeitsperformance.

Solche Ökobilanzen können anhand verschiedener Indikatoren erstellt werden. Während der Carbon Footprint nur den Ausstoss an CO₂ und anderen Treibhausgasen misst und diese als CO₂-Äquivalente wiedergibt, stellt der Ecological Footprint die Gesamtheit aller ökologischen Auswirkungen des eigenen Verhaltens als Flächeneinheit dar (Paech, 2014). Die Frage nach dem Fair Share, also der Menge an Emissionen, die einem Individuum zustehen, wird in der Moralphilosophie intensiv diskutiert (Batz, 2013). Ginge es nach dem Prinzip der absoluten Verteilungsgerechtigkeit, müssten die Pro-Kopf-Emissionen in der westlichen Welt um 80 bis 90 Prozent sinken (Batz, 2013). In der Schweiz liegt der durchschnittliche Ausstoss pro Kopf bei 5,6 t CO₂-eq; rechnet man zusätzlich noch die durch Importgüter aus dem Ausland verursachten grauen Emissionen mit ein, ergibt das eine Gesamtsumme von 14 t CO₂-eq pro Kopf und Jahr (*Klima: Das Wichtigste in Kürze*, 2019). Innerhalb der planetaren Belastbarkeitsgrenzen würden jeder Person in der Schweiz allerdings nur noch 1 – 1.5 t/Jahr bis 2050 bzw. höchstens 0.6 t/Jahr bis Ende des Jahrhunderts zustehen (*Klima: Das Wichtigste in Kürze*, 2019). Diese drastische Reduktion des Energie- und Ressourcenverbrauchs bildet das normative Ziel eines suffizienten Lebensstils.

4.1 Verhaltensdimensionen

Im Folgenden soll aufgezeigt werden, wie die Verhaltensänderungen in den unterschiedlichen Lebensbereichen konkret aussehen würden. Für die Erfassung der Verhaltensdimensionen wurden Aussagen von suffizient lebenden Personen sowie das Modell des idealtypischen nachhaltigen Lebensstils von Silke Kleinhüchelkotten (2005) verwendet. Es ist daher kritisch anzumerken, dass es zu einer Vermischung der Lebensrealität suffizient lebender Personen mit aus ökologischer Sicht wünschenswerten Verhaltensweisen kommen kann. Es muss zudem angemerkt werden, dass Ver-

haltensweisen, welche eher im Bereich von Effizienz und Konsistenz angesiedelt sind, in der Aufzählung keine Beachtung finden. So wird beispielsweise nicht weiter auf die Nutzung von Strom und Wärme aus erneuerbaren Energiequellen eingegangen.

Mobilität

Suffizient lebende Personen sind «sanft unterwegs», d.h. sie nutzen vorwiegend den öffentlichen Verkehr und das Fahrrad oder gehen zu Fuss (Leng et al., 2016, S.51). Sie verbinden damit positive Attribute wie Stressreduktion, gesteigerte körperliche Fitness oder Selbstbestimmung (ebd.). Motorisierten Individualverkehr nutzen sie nur in Ausnahmefällen und legen «maximal 10.000 Kilometer pro Jahr als Fahrer(in) oder Mitfahrer(in) zurück» (ebd, S.51). Sie wählen bewusst einen Wohnort in der Nähe ihres Arbeitsplatzes, verzichten auf ein eigenes Auto und beteiligen sich an Car-Sharing (Kleinhüchelkotten, 2005). Sie schränken ihre Flugreisen ein oder verzichten ganz darauf (Kleinhüchelkotten, 2005), bzw. fliegen maximal einmal pro Jahr (Leng et al., 2016).

Ernährung

Ein wichtiger Teil des suffizienten Lebensstils sind saisonale, sozial verträgliche, biologisch und regional produzierte sowie nach Fair Trade Kriterien gehandelte Nahrungsmittel (Kleinhüchelkotten, 2005). Suffizient lebende Personen kaufen direkt bei den Landwirt*innen (ebd.), auf dem Markt oder im lokalen Bioladen (Leng et al., 2016). Über die verschiedenen Label sind sie informiert, stehen diesen jedoch auch kritisch gegenüber (ebd.). Sie bilden Verbraucherkooperativen, nutzen Angebote der solidarischen Landwirtschaft (ebd.) oder produzieren eigenes Obst und Gemüse im Garten (Kleinhüchelkotten, 2005). Für die Verarbeitung dieser Nahrungsmittel (einmachen, trocknen, etc.) sowie für das Kochen wird viel Zeit aufgewendet (Ackermann et al., 2016). Im Sinne der Slow Food Bewegung spielt auch genussvolles und bewusstes Essen eine grosse Rolle (ebd.). Fleisch und andere tierische Produkte werden nur in geringen Mengen oder gar nicht konsumiert (Leng et al., 2016). Zudem vermeiden suffizient lebende Personen Foodwaste und werfen keine Nahrungsmittel in den Müll, die noch geniessbar sind (Steffen, 2013).

Aus den Befragungen geht hervor, dass sich suffizient lebende Personen jedoch insbesondere im Bereich Ernährung hin und wieder eine Ausnahme erlauben – sei es aus Lust auf eine kommerzielles Produkt oder aus finanziellen Gründen (Ackermann et al., 2016)

Konsum

Den grössten Beitrag zu den Gesamtemissionen von Einzelpersonen in der Schweiz leisten die Bereiche Konsum und Ernährung – hier sind insbesondere die grauen Emissionen im Ausland von Bedeutung (Fussen et al., 2017). Suffizient lebende Personen kaufen daher wenig und verzichten auf überflüssige Produkte (Kleinhüchelkotten, 2005). Beim Neuanschaffungen achten sie auf ökologische und soziale Verträglichkeit, Langlebigkeit, Reparaturfähigkeit und Energieeffizienz (Kleinhüchelkotten, 2005). Sie nutzen Second-Hand-Angebote und Tauschkreise und beteiligen sich an

der gemeinschaftlichen Nutzung von Geräten (sharing economy) (ebd.). Gegenstände werden möglichst lange gebraucht und repariert und Abfall soweit möglich vermieden oder mittels «upcycling» wiederverwertet (Ackermann et al., 2016).

Wohnsituation und Haushalt

Viele der befragten Personen wohnen im urbanen Raum und begründen das mit der guten Vernetzung sowie der Möglichkeit eines autofreien Lebens (Ackermann et al., 2016). Um Heizenergie zu sparen, wird der Wohnraum bewusst eingeschränkt und gut isoliert (ebd.). Einige der befragten Personen leben in einer Wohngemeinschaft, der Grossteil in einer Wohnung (ebd.). Die gemeinsame Nutzung von Badezimmer, Küche und Wohnzimmer und die kreative Auslastung von wenig gebrauchten Räumen bieten viel Einsparpotential (Steffen, 2013). Generell gehen suffizient lebende Personen sparsam mit Ressourcen wie Gas, Öl und Wasser um (Kleinhüchelkotten, 2005).

Freizeit und Urlaub

Wie bereits im Kapitel Mobilität erwähnt, nutzen suffizient lebende Personen das Flugzeug gar nicht oder nur sehr selten. Dementsprechend verbringen sie ihren Urlaub meist in der Schweiz oder im angrenzenden Ausland (Ackermann et al., 2016). Fernreisen werden als Ausnahme betrachtet und möglichst ausgenutzt, indem genügend Zeit für den Aufenthalt vor Ort eingeplant wird (ebd.). Eine Einschränkung in diesem Bereich fällt vielen der befragten Personen jedoch besonders schwer (ebd.). An dieser Stelle sei auch auf die Planungshilfe für nachhaltiges Reisen von «fairunterwegs» verwiesen (*FAIRUNTERWEGS-PLANUNGSHILFE*, 2019).

Die Freizeit verbringen suffizient lebende Personen gerne in der Natur mit Spazieren, Wandern, Gartenarbeit und ähnlichem (Ackermann et al., 2016), wobei auf umweltschädigende Aktivitäten verzichtet wird (Kleinhüchelkotten, 2005). Sie betätigen sich auch gerne kreativ (u.a. zur Selbstversorgung) und verbringen viel Zeit mit Freunden und Familie (Ackermann et al., 2016).

Kommerzielle vs. non-kommerzielle Arbeit

Suffizienz erfordert einen anderen Umgang mit Zeit. So kann Konsumverzicht zu einem subjektiven Gefühl der Entschleunigung führen (siehe Kapitel 4.3), gleichzeitig ist ein suffizienter Lebensstil sehr zeitaufwändig. Niko Paech (2014) schlägt in seinem Buch «Befreiung vom Überfluss – Auf dem Weg in die Postwachstumsökonomie» vor, den Anteil von Erwerbsarbeit auf 20 Stunden pro Woche zu reduzieren. Wie in Abbildung 21 ersichtlich, bleiben so weitere 20 Stunden entkommerzialiserte Arbeitszeit für Suffizienz und Subsistenz.

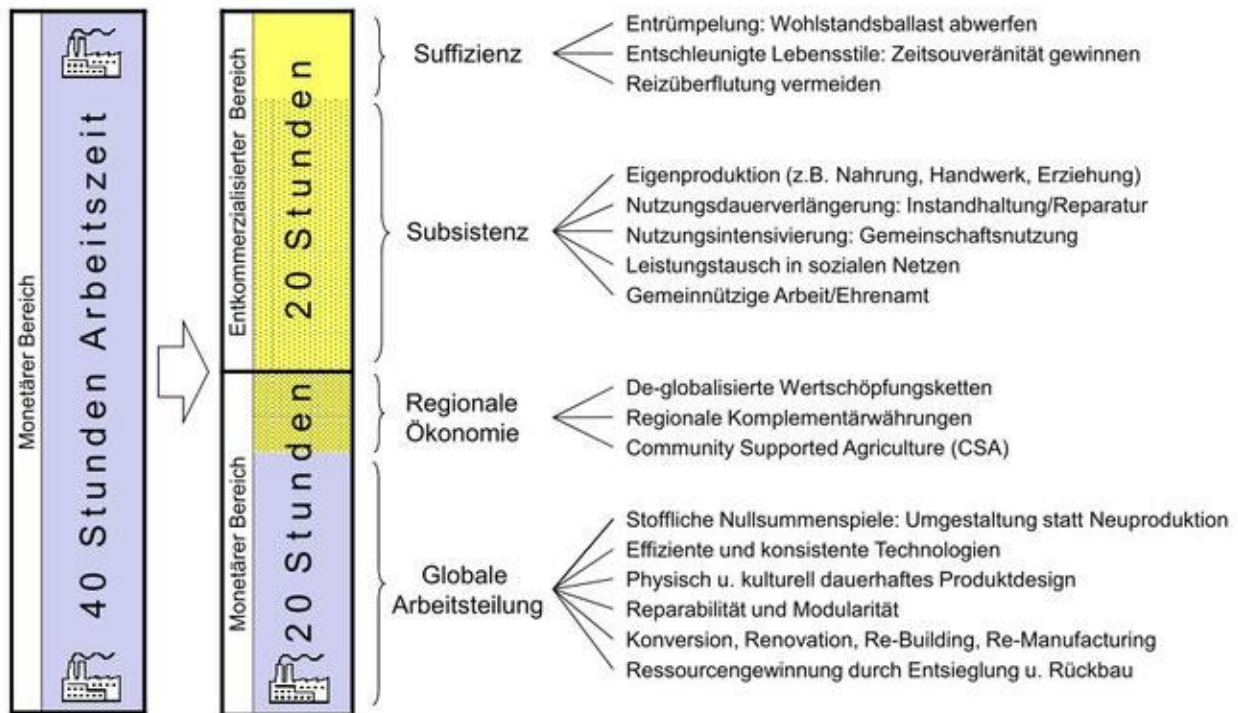


Abbildung 4 Modell der Postwachstumsökonomie von Niko Paech. Abgerufen am 28.11.2019 unter <https://www.postwachstumsberater.de/wissen/%C3%BCberblick-pw%C3%B6/>

Engagement

Ein suffizienter Lebensstil besteht nicht nur daraus, die eigenen Emissionen auf ein legitimes Mass zu reduzieren. Aus moralphilosophischer Sicht besteht auch eine Pflicht für gesellschaftliches und politisches Engagement (Batz, 2013). Suffizient lebende Personen übernehmen eine Vorbildfunktion und verhalten sich solidarisch und tolerant (Kleinhüchelkotten, 2005). Sie engagieren sich in gemeinschaftlichen Initiativen (ebd.) und setzen sich für eine bessere Klimaschutzpolitik ein (Batz, 2013). Damit beteiligen sie sich aktiv an der Gestaltung von Rahmenbedingungen, welche ein suffizientes Leben für alle erleichtern.

Geldanlagen

Suffizient lebende Personen wählen ihre Finanzdienstleister bewusst nach nachhaltigen Kriterien aus (Leng et al., 2016). So haben ein Grossteil der Befragten ihre Ersparnisse nicht bei einer Grossbank gelagert, sondern «vor allem bei der Postbank, der Raiffeisenbank, der Alternativen Bank (ABS) und bei der Gemeinschaftsbank Basel» (ebd, S.55). Wenngleich durch Geldanlagen keine direkten Emissionen wie bei Konsumgütern entstehen, werden dadurch indirekt klimaschädliche Investitionen in fossile Brennstoffe mitfinanziert (Fussen et al., 2017). Wie ein von Greenpeace in Auftrag gegebener Bericht zeigt, haben Credit Suisse und UBS zusammen im Jahr 2017 Emissionen von 93,9 Millionen Tonnen CO₂-Äquivalente verursacht – und damit doppelt so viel wie die gesamte Schweiz (*Schweizer Grossbanken finanzieren Treibhausgasemissionen im grossen Stil*, 2019).

Auch Schweizer Pensionskassen «finanzieren jährlich Unternehmen, die insgesamt über 6 Millionen t CO₂ emittieren» (Fussen et al., 2017, S.43). Ob und in welchem Ausmass diese Emissionen den Kund*innen angerechnet werden sollten, ist jedoch eine komplexe Frage (ebd.).

4.2 Werte und Einstellungen

Neben den vorgängig beschriebenen Verhaltensdimensionen ist eine weitere Möglichkeit zur Charakterisierung des suffizienten Lebensstils die Beschreibung von Werten und Einstellungen. Auf Grundlage von Befragungen von suffizient lebenden Personen (siehe Kapitel 3 und Anhang 1) sowie der Beschreibung des idealtypischen suffizienten Lebensstils von Kleinhüchelkotten (2005) befasst sich das Kapitel 4.2 mit dieser Charakterisierung. Sie ermöglicht zudem eine genauere Definition des zunächst abstrakt erscheinenden Begriffs «Wertewandel», der in der Fachliteratur immer wieder erscheint. So schreiben Leng et al. (2016) etwa, dass Bildung einen «gesamtgesellschaftlichen Wertewandel in Richtung Suffizienz» anstossen müsse, und Stengel (2011a) spricht von der Förderung einer postkonventionellen Moral. Die Beschreibung von Werten und Einstellungen ist daher zentral für die Konzeption von BSL in Kapitel 5.

Soziale Gerechtigkeit

Ein immer wiederkehrendes Thema bei den Befragten ist intra- und intergenerationelle Gerechtigkeit (Leng et al., 2016). Die Interviewten üben Kritik am globalen Wohlstandsgefälle und an der ungleichen Ressourcen- und Chancenverteilung (Leng et al., 2016). Auch die Arbeits- und Produktionsbedingungen in den Ländern des globalen Südens werden negativ bewertet (Leng et al., 2016). Die Befragten sind sich ihrer privilegierten Position bewusst und fühlen sich mitverantwortlich für die globalen Ungleichheiten (Ackermann et al., 2016). Ein Teil der Befragten thematisiert zudem den Graben zwischen Arm und Reich innerhalb der westlichen Gesellschaft und wünscht sich politische Massnahmen zur Umverteilung (Ackermann et al., 2016). Die Befragten versuchen, mit ihrem Verhalten zu einer Reduktion der ökologischen und sozialen Ungerechtigkeiten beizutragen (Hope, 2017). Im Sinne der «Enkeltauglichkeit» erstreckt sich das Verantwortungsgefühl auch auf kommende Generationen (Ackermann et al., 2016). Es ist den Befragten wichtig, ihren Nachkommen eine gute Zukunft bieten zu können (Ackermann et al., 2016). Insgesamt scheint intragenerationelle Gerechtigkeit einen höheren Stellenwert einzunehmen als intergenerationelle Gerechtigkeit (Leng et al., 2016).

Ökologische Gerechtigkeit / Verantwortung gegenüber der natürlichen Umwelt

Neben der sozialen Gerechtigkeit ist auch das Verantwortungsgefühl gegenüber der natürlichen Umwelt eine häufig genannte Eigenschaft (Hope, 2017). Es wird als wichtig erachtet, die Natur in ihrer Vielfalt zu schützen und mit dem eigenen Verhalten nicht zur Umweltzerstörung beizutragen (Leng et al., 2016). Die Gründe dafür sind unterschiedlich – während ein Teil der Befragten den Nutzen der Natur als Lebensgrundlage des Menschen ins Zentrum stellt, stören sich einige an dieser

anthropozentrischen Sichtweise und betonen den Eigenwert der Natur (Ackermann et al., 2016). Es kann hier unterschieden werden zwischen einer sachbezogenen (kognitiven) und einer auf Mitgefühl und emotionaler Verbundenheit basierenden (affektiven) Haltung gegenüber der natürlichen Umwelt (Ackermann et al., 2016).

Gefühl der Verbundenheit

Ein Teil der Befragten berichtet von einem Gefühl der «Verbundenheit mit allen Lebewesen» (Leng et al., 2016, S.60). Sie fühlen sich als «Teil vom Ganzen» und leben in der Überzeugung, dass sich das Leiden anderer letztendlich auch auf sie selbst auswirkt (Ackermann et al., 2016, S.63). Die meisten dieser Befragten gehören keiner Religion an, bezeichnen sich aber als spirituell (Ackermann et al., 2016b)

Bewusstes Leben und Handeln im Moment

Für viele der interviewten Personen ist es wichtig, im Moment zu leben (Hope, 2017). Das reduziere den Alltagsstress und mache sie glücklich (Hope, 2017). Es sei wichtig, sich auf das Handeln im Hier und Jetzt zu konzentrieren und Alltagshandlungen wie beispielsweise Essen ganz bewusst zu praktizieren (Ackermann et al., 2016). Einige der Befragten sind der Meinung, dass ein Zusammenhang besteht zwischen Spiritualität und einem bewussten Momenterleben (Ackermann et al., 2016).

Gemeinschaft/ sozialer Austausch

In den Interviews von Ackermann et al. zeigt sich deutlich, dass alle Befragten den Gemeinschaftsaspekt als wertvoll erachten (Ackermann et al., 2016). Es ist ihnen wichtig, viel Zeit mit ihrem Partner, der Familie und Freunden verbringen zu können und mit den Nachbarn in Kontakt zu stehen. Das Leben in Gemeinschaft sowie der soziale Austausch werden als Zuwachs an Lebensqualität und als Chance für einen suffizienten Lebensstil empfunden. Sie geben an, „durch das Teilen von Haushaltsaufgaben oder –gegenständen Zeit und Geld [zu] sparen“ (S.60). Zudem biete der soziale Austausch viel Potential für persönliches und gesellschaftliches Wachstum. Auch einige der von Hope interviewten Personen geben an, viel Wert auf soziale Beziehungen zu legen (Hope, 2017).

Persönliches und politisches Engagement

Viele der von Ackermann et al. (2016) befragten Personen teilen die Überzeugung, dass Probleme in der Politik nur durch die Zusammenarbeit unterschiedlicher Akteure gelöst werden können. Es ist ihnen deshalb wichtig, sich sowohl persönlich als auch politisch zu engagieren. Hier sei es allerdings notwendig, eine gesunde Balance zu finden.

Ressourcenschonendes Verhalten und bewusster Konsum

Die Befragten haben eine positive Einstellung gegenüber der schonenden Nutzung von – insbesondere nicht erneuerbaren - Ressourcen (Leng et al., 2016). Ihr sparsames Verhalten komme dabei nicht nur der Umwelt zugute, sondern bringe ihnen auch persönliche Vorteile wie beispielsweise körperliche Fitness durch häufiges Fahrradfahren. Aus den Interviews von Hope geht hervor, dass suffizient lebende Personen Wert legen auf einen bewussten Konsum (Hope, 2017). Dieser zeichne sich dadurch aus, dass man sich vor dem Kauf Überlegungen zur Nutzungsdauer und zur Notwendigkeit mache. Für einige der interviewten Personen ist es vertretbar, sich hin und wieder etwas zu erlauben, andere verzichten dagegen konsequent auf materielle Anschaffungen, die nicht ihren Idealen entsprechen (ebd.).

Mehr Lebensqualität durch weniger Konsum

Wenngleich die Befragten anerkennen, dass ein Basisstandard erforderlich ist, assoziieren sie übermässigen materiellem Konsum mit Abhängigkeit und Einschränkung (Leng et al., 2016). Das Wissen, wenig materielle Güter zu benötigen, löse dagegen ein Gefühl der inneren Freiheit und Zufriedenheit aus.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass suffizient lebende Personen ein ausgeprägtes Gerechtigkeitsempfinden sowie ein starkes Verantwortungsgefühl gegenüber ihrer sozialen und natürlichen Umwelt haben. Die Gründe dafür sind vielfältig und teils spiritueller, teils ethischer Natur. Sie fühlen sich mit ihrer Umwelt verbunden und legen Wert auf bewusstes und achtsames Handeln, was sich auch in ihrem Konsumverhalten widerspiegelt. Das Bewusstsein, auf materielle Güter verzichten zu können, trägt zudem zu ihrer Lebensqualität bei. Des Weiteren spielen auch soziale Beziehungen und Austausch eine grosse Rolle in ihrem Leben. In Anerkennung der Grenzen individuellen Handelns ist es ihnen ausserdem wichtig, sich auf zivilgesellschaftlicher und politischer Ebene zu engagieren.

Wie aus der Beschreibung von Werten und Einstellungen bereits teilweise ersichtlich geworden ist, kann ein suffizienter Lebensstil zu mehr Lebensqualität beitragen. Da dieser Zusammenhang für die Kommunikation und Anschlussfähigkeit der Suffizienzstrategie von zentraler Bedeutung ist, wird dieses Thema im folgenden Kapitel weiter vertieft.

4.3 Bezug zu einem guten Leben

Da Suffizienz die Abkehr von einem an materiellem Wohlstand orientierten Lebensstil fordert, wird sie oft mit Verzicht, Askese und abnehmender Lebensqualität in Verbindung gebracht und als rückständig bezeichnet. Doch inwiefern trägt ein ressourcenintensiver Lebensstil wirklich zum individuellen Glücksempfinden bei? In industrialisierten Gesellschaften hat sich das Zufriedenheitsniveau in den letzten Jahrzehnten nachweislich nicht merklich verändert, obwohl das Einkommen, der Güterwohlstand und damit auch der Ressourcenverbrauch konstant zugenommen haben (Stengel, 2011a). Binswanger (2013) weist auf empirische Forschungen zu Glück und Zufriedenheit in den

USA und Japan hin und fasst zusammen, dass eine Zunahme des Bruttoinlandsprodukts (BIP) die Menschen nur bis zu einem bestimmten Niveau glücklicher und zufriedener mache und das Glücksempfinden danach stagniere. Er sieht den Grund dafür in sogenannten Treitmühleneffekten. Die Anspruchstretmühle führe dazu, dass sich Menschen schnell an ein höheres Einkommen gewöhnen und dieses zur Selbstverständlichkeit werde. Die Statustretmühle liege im Streben nach sozialem Status begründet, welcher mit zunehmendem Wohlstand an Bedeutung gewinne. Da nur ein Teil der Bevölkerung mehr verdienen könne als der Rest, führe dieser Vergleich gezwungenermaßen zu Unzufriedenheit. Als dritten Grund nennt er die Multioptionstretmühle – die zunehmende Vielfalt an Dienstleistungen und Gütern bei einem gleichbleibenden Zeitbudget erschwere die Entscheidungsfindung und bringe das Individuum in Bedrängnis. Paech (2014) spricht in diesem Zusammenhang auch von einer „reizüberfluteten Konsumsphäre“. Um Zeit geht es auch in der letzten Treitmühle – durch den technischen Fortschritt können Aktivitäten wie beispielsweise pendeln immer schneller ausgeführt werden, doch aufgrund von Reboundeffekten bleibt das Zeitsparen eine Illusion (Binswanger, 2013). Diese Thematik wurde schon Mitte des 20. Jahrhunderts in Michael Endes Roman *Momo* (1973) aufgegriffen:

„Niemand schien zu merken, daß er, indem er Zeit sparte, in Wirklichkeit etwas ganz anderes sparte. Keiner wollte wahr haben, daß sein Leben immer ärmer, immer gleichförmiger und immer kälter wurde. [...] Aber Zeit ist Leben. Und das Leben wohnt im Herzen. Und je mehr die Menschen daran sparten, desto weniger hatten sie.“

Momo (Ende, 1982)

Linz (2012) führt an, dass ein suffizienter Lebensstil diese Treitmühleneffekte verlangsamt und damit zur Stressreduktion beitrage. Ein gutes Leben zeichne sich durch ein Gleichgewicht von Güter-, Zeit- und Beziehungswohlstand aus. Ein suffizienter Lebensstil führt insofern zu Zeitwohlstand, als durch die Reduktion der materiellen Ansprüche weniger Zeit für Erwerbsarbeit sowie für den Unterhalt und die Pflege des bestehenden Besitzes aufgewendet werden muss (Leng et al., 2016). Mehr Zeit ermögliche ein achtsames und bewusstes Leben sowie genügend Raum für die Arbeit am Selbst, was ebenfalls zum persönlichen Wohlbefinden beitragen könne. Linz spricht in diesem Zusammenhang auch davon, dass es bei freiwilliger Selbstbegrenzung um eine «Kultur des Geniessens» gehe (Linz, 2012, S.115). Beziehungswohlstand bezeichnet dagegen ein Gefühl der Zugehörigkeit im sozialen Lebensraum sowie genügend „Zeit und Aufmerksamkeit für soziale Beziehungen“ (ebd, S.25). In der Befragung von Leng et al. (2016) wird zudem bemerkt, dass ein suffizienter Lebensstil zu mehr Selbstbestimmung und einem Gefühl der inneren Freiheit führe. So kann beispielsweise mehr Zeit und Energie für intrinsisch motivierte Freiwilligenarbeit aufgewendet werden, die gemäss Linz (2012) eine nachhaltigere Befriedigung bietet als finanziell motivierte Arbeit.

Auch die Vermeidung von negativen Auswirkungen eines konsumorientierten Lebensstils wie schlechte Gesundheit durch Bewegungsmangel oder Verschuldung kann als Suffizienz-Gewinn interpretiert werden (Linz, 2012). Zudem gewinnen mit zunehmender Ressourcenverknappung und Umweltverschmutzung auch Gemeinwohl-Güter wie sichere Strassen, Schutz vor Lärm oder saubere Luft an Bedeutung für die Lebensqualität. Diese Güter, lange als Selbstverständlichkeit wahrgenommen und nun bedroht, können nur durch kollektive Selbstbegrenzung erhalten oder wiederhergestellt werden (ebd).

Letztendlich ist die Frage nach dem guten Leben höchst individuell und kann an dieser Stelle nicht allgemeingültig beantwortet werden. Es ist jedoch anzunehmen, dass ein suffizienter Lebensstil zu einem guten Leben beitragen kann.

4.4 Hemmende Faktoren (Suffizienzbarrieren)

Wenngleich das ökologische Bewusstsein der Bevölkerung zunimmt, ist weder das Umweltverhalten noch die Bereitschaft zu umweltgerechtem Handeln in gleichem Masse gestiegen (Scheidegger, 2018). Während eine Mehrheit der Bevölkerung darüber informiert ist, welche Umweltschäden durch Fleischkonsum und Langstreckenflüge verursacht werden, zieht nur eine Minderheit entsprechende Konsequenzen und verzichtet darauf. Es wird daher oft diskutiert, wie sich diese Kluft zwischen Wissen und Handeln erklären lässt. Diverse Handlungsmodelle aus Umweltpsychologie und -bildung zeigen, dass nachhaltiges Verhalten aus einem komplexen Zusammenspiel verschiedener Faktoren entsteht. So spielen die erwarteten Verhaltenskosten (s.u.) und -nutzen eine wichtige Rolle, jedoch fliessen auch die persönliche ökologische Norm und soziale Normen in den Abwägungsprozess und die Verhaltensintention mit ein (Hamann et al., 2016). Ob eine Intention umgesetzt wird, ist wiederum abhängig von Gewohnheiten und dem emotionalen Empfinden (ebd.). Wie Bruno Scheidegger in seinem Brückenmodell aufzeigt, erklärt sich Verhalten aus einem Zusammenspiel von dispositiven und situativen Faktoren (Scheidegger, 2018) – dies wirft die Frage auf, welche persönlichen, kulturellen und strukturellen Hindernisse die Umsetzung suffizienter Lebensstile erschweren.

Oliver Stengel definiert in seinem Buch «Suffizienz – die Konsumgesellschaft in der ökologischen Krise» (2011a) fünf Barrieren, welche die Mehrheit der Konsument*innen von der Umsetzung des suffizienten Lebensstils abhalten. Für die Erklärung individuellen Handelns ist primär die erste Barriere von Bedeutung, jedoch lassen sich aus den anderen Punkten soziale Normen und strukturelle Zwänge ableiten, welche sich direkt auf die in der ersten Barriere angesprochenen Verhaltenskosten auswirken.

Barriere 1: Die Kosten

Eine Verhaltensänderung tritt bei Konsument*innen nur dann ein, wenn der persönliche Nutzen die zu erwartenden Kosten übersteigt. Die Kosten von suffizientem Verhalten sind nicht unbedingt finanzieller Natur, sondern «Zeit-, Freiheits-, Komfort-, Genuss-, Status- oder Gewohnheitsverlust[e]» (S.183). Der Nutzen liegt dagegen meist bei der Allgemeinheit und nicht direkt beim Individuum, weshalb schlussendlich der Eigennutz überwiegt.

Barriere 2: Der Konsumismus

Verzicht wurde jahrhundertlang mit Armut und Zwang verbunden. Auf dem Subsistenzniveau lebte in landwirtschaftlich geprägten und frühindustriellen Gesellschaften nur, wer sich keine Konsumgüter leisten konnte. Materieller Konsum und Überfluss galten als Statussymbol und dementsprechend als erstrebenswert. Auch in modernen Gesellschaften orientiert sich eine Mehrheit der Bevölkerung noch an dieser materialistischen Konzeption von Erfolg, Wohlstand und einem guten Leben. Ein bescheidener Lebensstil wird weiterhin mit Versagen assoziiert, während «Identität, Status, Glück, Sinn und soziale Integration an den Konsum von Gütern und Optionen gekoppelt sind» (S.184).

Barriere 3: Die Konventionen

Diese Barriere ist eng mit der vorhergehenden verbunden und basiert auf der Annahme, dass die Mehrheit der Bevölkerung sich an gesellschaftlichen Trends, Meinungen und Konventionen orientiert. Dieser Wunsch nach Konformität führt dazu, dass der Konsumismus zur allgemeinen Verhaltensmaxime wird und einen kulturellen Rahmen vorgibt, innerhalb dessen sich auch scheinbar anti-kommerzielle Gegenkulturen wie die LOHAs¹ bewegen. Handeln Einzelpersonen jedoch entgegen gesellschaftlicher Konventionen, kann dies zu starker Verunsicherung führen. Die Bereitschaft für Veränderungen ist daher sehr niedrig, solange sich kein gesamtgesellschaftlicher Wandel abzeichnet.

Barriere 4: Die Verantwortung

Aus Respekt vor der Souveränität der Konsument*innen sowie aus Angst vor Wahlverlusten und negativen Folgen für die Wirtschaft wartet die Politik auf Signale der Bevölkerung in Form einer Bottom-up-Bewegung. Auch ökonomische Akteur*innen warten auf Signale von unten, da die Nachfrage das Angebot bestimmt. Gleichzeitig delegieren Konsument*innen die Verantwortung für Umweltschutz an Politik und Wirtschaft. Das Resultat dieser gegenseitigen Verantwortungszuschreibung ist Symbolpolitik und Stillstand, was zu einer wachsenden Unzufriedenheit mit dem demokratischen System führt.

¹ Lifestyle of health and sustainability

Barriere 5: Der Kapitalismus

Ein Rückgang des energie- und ressourcenintensiven Konsums wäre aus ökologischer Sicht dringend notwendig, doch das gegenwärtige Wirtschaftssystem ist auf Wachstum angewiesen. Daher wird das Interesse am Verbrauch durch Werbung gesteigert, indem konsumorientierte Standards und Leitbilder vorgegeben werden. An diesem Lebensstil orientiert sich eine Mehrheit der Konsument*innen (siehe Barriere 3). Zudem wird durch die konstante Einführung neuer Waren und Optionen die Unzufriedenheit mit bestehenden Produkten erhöht, was wiederum den Verkauf fördert und Suffizienzbemühungen entgegenwirkt.

Hemmende Faktoren aus Sicht von suffizient lebenden Personen

Anknüpfungspunkte zu diesen Barrieren finden sich auch in den Aussagen suffizient lebender Personen wieder. Sie bringen meist eine überdurchschnittlich hohe Toleranz für persönliche Kosten (Barriere 1) mit, stossen aber auch immer wieder an ihre Grenzen. Sie spüren die Macht der Gewohnheit und werden mit ihrer eigenen Bequemlichkeit konfrontiert (Leng et al., 2016). Es ist auch die Rede von einem «inneren Schweinehund» - sie empfinden es mitunter als schwer, ihrem Verlangen nach einem bestimmten Produkt oder einer Dienstleistung nicht nachzugeben, obwohl es ihren Werten widersprechen würde (ebd.). Teilweise wird der bereits vorhandene materielle Besitz als hinderlich für einen suffizienten Lebensstil empfunden (ebd.). So sei es beispielsweise schwierig, sich von einem vorhandenen Auto zu trennen (ebd.). Auf etwas zu verzichten, was man gar nie besessen habe, sei dagegen wesentlich einfacher (ebd.). Mehrfach genannt wird ausserdem die hohe finanzielle Belastung, die durch den Kauf nachhaltiger Produkte entstehen kann (Ackermann et al., 2016 und Leng et al., 2016). Insbesondere Personen mit geringem Einkommen geben an, sich teilweise entgegen ihren Werten für die günstigere Alternative zu entscheiden (Leng et al., 2016). Auch der grosse Zeitaufwand für einen suffizienten Lebensstil stellt ein Hindernis dar (Leng et al., 2016) (Ackermann et al., 2016b).

Auch mit sozialen Normen und Konventionen (Barriere 2 und 3) sind die befragten Personen immer wieder konfrontiert. Sie äussern den Wunsch nach Konformität (Leng et al., 2016) und sehen sich in einem Spannungsfeld zwischen Authentizität und Akzeptanz durch ihr Umfeld (Ackermann et al., 2016). Am Arbeitsplatz oder mit schulpflichtigen Kindern wird dieses Dilemma besonders gross, da neben sozialen Normen hier auch noch Verpflichtungen dazukommen (Ackermann et al., 2016). So stelle der/die Arbeitgeber*in hohe Anforderungen an die Mobilität und Teilzeitarbeit sei nicht in jedem Beruf und jeder Position möglich (ebd.). Und wenn das Kind für einen Wettkampf mit dem Sportverein nach Berlin fliegen müsse, könne man das schlecht verbieten (ebd.).

Der Kapitalismus (Barriere 5) wird ebenfalls explizit als hemmender Faktor genannt (Ackermann et al., 2016). Durch das gegenwärtige Wirtschafts- und Finanzsystem würden strukturelle Zwänge entstehen, denen man sich als Einzelperson nicht entziehen könne (ebd.). Beispiele hierfür sind künst-

lich tief gehaltenen Preise im Flugverkehr, fehlende Transparenz bezüglich Herstellungsbedingungen bei Produkten, geplante Obsoleszenz und die Übermacht der Werbung (Leng et al., 2016). Das Angebot an nachhaltigen Produkten sei ausserdem gering und die Infrastruktur im Bereich der «sanften» Mobilität mangelhaft (ebd.). Auch die Politik sei stark von wirtschaftlichen Interessen geleitet und folge der Wachstumslogik, was einer nachhaltigen Entwicklung entgegenwirke (ebd.)

4.5 Fördernde Faktoren (Überwindung der Suffizienzbarrieren)

Wie im vorhergehenden Kapitel aufgezeigt wurde, sind die Gründe für die mangelnde Verbreitung von suffizienten Lebensstilen sehr vielschichtig. Innerhalb eines kapitalistischen Wirtschaftssystems und einer vom Konsumismus geprägten Kultur bestehen Rahmenbedingungen, welche einen suffizienten Lebensstil erschweren oder verunmöglichen. Zusätzlich werden Individuen von ihrem Wunsch nach Konformität, der Verantwortungsabgabe an Politik und Wirtschaft sowie subjektiven Kosten-/Nutzen-Rechnungen beeinflusst, wobei die Verhaltenskosten bei der Entscheidung für oder gegen Suffizienz meist überwiegen. Bei der Planung von Bildungsangeboten, welche auf eine Verhaltensänderung abzielen, sind diese Handlungsbarrieren unbedingt zu beachten und wenn möglich auch im Rahmen des Kurses zu thematisieren.

Jedoch gibt es auf Ebene der Persönlichkeit, des sozialen Umfelds und der Gesellschaft auch Faktoren, welche einen suffizienten Lebensstil fördern.

Barriere 1: Die Kosten

Oliver Stengel (2011b) sieht eine Möglichkeit zur Überwindung der Suffizienzbarrieren in der Förderung der persönlichen ökologischen Norm von Individuen. Diese wird nach Matthies (2005) definiert als «die erlebte persönliche Verpflichtung, sich umweltschonend zu verhalten». Die persönliche ökologische Norm wird aktiviert durch die Stärkung des Problembewusstseins, des Verantwortungsgefühls und der Selbstwirksamkeit (Hamann et al., 2016) und erhöht die Akzeptanz für die Verhaltenskosten eines suffizienten Lebensstils (Stengel, 2011b).

Barriere 2: Der Konsumismus

Um diese Barriere zu überwinden, ist eine kritisch-reflexive Auseinandersetzung mit der materialistischen Konzeption von Erfolg, Status, Wohlstand und einem guten Leben notwendig. Zudem braucht es einen Deutungswandel umweltintensiver Güter und Dienstleistungen, wie beispielsweise der individualisierten Mobilität (Stengel, 2011a).

Auch hier lassen sich Parallelen ziehen zu den Aussagen suffizient lebender Personen. So bewerten sie die Fähigkeit und Bereitschaft zur Reflexion als wichtige Kompetenz für einen suffizienten Lebensstil (Leng et al., 2016). Ihre kritische Haltung zeigt sich darin, dass sie die Orientierung an Statussymbolen ablehnen und der Überzeugung sind, dass «das Glück und ein gutes Leben nicht

von materiellen Dingen abhängig sind, sondern im Immateriellen, insbesondere in sozialen Beziehungen zu finden ist (ebd, S.95)». Ausserdem trage es sehr zu ihrer Lebensqualität bei, genügend Zeit für die Entwicklung ihrer Persönlichkeit zur Verfügung zu haben. Diese Auffassung eines guten Lebens gleicht dem Konzept von Zeit- und Beziehungswohlstand (siehe Kapitel 4.3) und ist weit von einer materialistischen Definition entfernt. Auch eine zufriedene Grundhaltung, einhergehend mit Genügsamkeit und Bescheidenheit, wird als fördernder Faktor genannt. Das wiederum erinnert an antike Glückstheorien wie Stoizismus und Epikureismus (*Antike Glücksvorstellungen: Stoizismus und Epikureismus*, 2018).

Der Deutungswandel wird darin ersichtlich, dass die befragten Personen ein Übermass an materiellem Besitz als Einschränkung ihrer persönlichen Freiheit empfinden (Leng et al., 2016). Er zeigt sich jedoch auch bei der Umdeutung von Verhaltenskosten zu -gewinnen: so wird suffizientes Verhalten häufig nicht als Einschränkung wahrgenommen, sondern als Zuwachs an Lebensqualität (Ackermann et al., 2016). Die befragten Personen schätzen die Entschleunigung beim Fahrradfahren, die kreative Betätigung beim Kochen und die Nähe zur Natur bei der Gartenarbeit (ebd).

Barriere 3: Die Konventionen

Wie Stengel (2011) schreibt, können die Verhaltenskosten eines suffizienten Lebensstils durch einen Wandel der sozialen Normen gesenkt werden. Infolgedessen nehme der moralische Anspruch an die Einzelperson und die Angst vor einem Statusverlust aufgrund mangelnder Konformität ab. Ein gesamtgesellschaftlicher Wandel der SOLL-Normen (suffizientes Verhalten ist erwünscht) und IST-Normen (suffizientes Verhalten ist etabliert) wäre daher erstrebenswert (Hamann et al., 2016). Doch wie realistisch ist ein kultureller Wandel hin zu suffizienten Werten und Lebensstilen? Einige der befragten Personen beobachten, dass Suffizienz und Umweltschutz zunehmend auf Anklang stossen in der Gesellschaft (Leng et al., 2016). Ihre Lebensweise treffe immer häufiger auf Akzeptanz und Wertschätzung und sie hätten weniger das Gefühl, als «Don Quichote gegen Windmühlen zu kämpfen (ebd, S.101)». Sie bemerken jedoch auch, dass es weiterhin Willensstärke und Konsequenz brauchen werde, um sich dem gesellschaftlichen Mainstream zu widersetzen. Denn vorherrschende Zeitgeist ist noch immer vom Konsumismus geprägt.

Auf der Ebene des persönlichen Umfelds ist eine Veränderung der sozialen Normen hingegen deutlich erkennbar. Die befragten Personen geben an, in ihrem Freundes- und Bekanntenkreis sowie von ihrem/ihrer Partner*in in ihrer Lebensweise bestärkt zu werden (Leng et al., 2016). Sie hätten ein ähnlich denkendes und handelndes Umfeld und würden darin ein Gefühl von Unterstützung und Wertschätzung erfahren. Daher würden sie sich nicht als Aussenseiter*innen fühlen oder sich rechtfertigen müssen. Zudem erleichtere der Austausch von Wissen und Erfahrungen den suffizienten Lebensstil und fördere die Kreativität. Es komme überdies zu einer gegenseitigen Kontrolle, die einerseits förderlich, andererseits aber auch belastend sein könne.

Da sich viele der von Leng et al. (2016) befragten Personen beruflich mit Nachhaltigkeits- und Umweltthemen beschäftigen, bewegen sie sich auch am Arbeitsplatz in einem sensibilisierten Umfeld, welches Verständnis für ihren Lebensstil aufbringt. Daher haben sie am Arbeitsplatz auch förderliche Rahmenbedingungen wie die Möglichkeit auf Teilzeitarbeit, die flexible Einteilung der Arbeitszeit oder die finanzielle Unterstützung beim Kauf eines Generalabonnements (ebd).

Nicht zuletzt spielen zur Überwindung der Konventionen auch Vorbilder eine wichtige Rolle (Hamann et al., 2016). Einige der befragten Personen geben an, dass ihr Lebensstil unter anderem auf prägende Erfahrungen in der Kindheit zurückzuführen ist (Leng et al., 2016). So hätten ihnen beispielsweise die Eltern und Grosseltern entsprechende Werte und Verhaltensweisen vorgelebt. Der Einfluss von nahestehenden Personen wird auch von Strabegg (2014) als Auslöser für die Transformation von Lebensstilen genannt.

Barriere 4: Abgabe von Verantwortung

Die Abgabe der Zuständigkeit für die Lösung von Umweltproblemen an Wirtschaft und Politik kann nach Hamann et al. (2016) durch eine Stärkung des Verantwortungsgefühls von Individuen verhindert werden. Das Verantwortungsgefühl wird gefördert durch umweltschützende Werte und Selbstaufmerksamkeit (ebd). Die Befragungen von suffizient lebenden Personen bestätigt diesen Zusammenhang. Wie in Kapitel 4.2 beschrieben wurde, sind ihnen soziale Gerechtigkeit sowie Verantwortung gegenüber der Umwelt sehr wichtig. Zudem verfügen sie über eine hohe Bereitschaft und Fähigkeit zur Selbstbeobachtung und -reflexion und streben danach, ihr Verhalten in Einklang mit ihren Werten zu bringen (Leng et al., 2016). Das führt dazu, dass sie die Verantwortung für die Lösung von ökologischen und sozialen Problemen zumindest teilweise bei sich selbst sehen.

Zudem bemerken Hellbrück und Kals in ihrem Lehrbuch der Umweltpsychologie (2012), dass es «gar keinen Widerspruch zwischen internaler und externaler Verantwortungszuschreibung [gibt]: man kann als Einzelner oder auch als Familie Verantwortung für den Schutz der Umwelt übernehmen, und sich gleichzeitig der Verantwortung der Akteure in Wirtschaft und Politik bewusst sein und diese auch engagiert einfordern (S.108).» Entsprechende Gedankengänge finden sich auch in den Antworten der befragten Personen wieder (Leng et al., 2016). Neben ihren privaten Bemühungen stellen sie weitergehende Forderungen und sehen beispielsweise die Politik in der Pflicht, Fahrrad- und Fusswege auszubauen und kommerzielle Werbung in öffentlichen Räumen einzuschränken (ebd).

Barriere 5: Der Kapitalismus

Diese Forderungen leiten über zum nächsten Hindernis, dem Kapitalismus. Diese Barriere verdeutlicht, dass die Debatte rund um Suffizienz auch Überlegungen zu nachhaltigen, zukunftsfähigen und gemeinwohlorientierten Wirtschaftssystemen beinhalten muss. So würde beispielsweise die Postwachstumsökonomie von Niko Paech (2014) die Umsetzung suffizienter Lebensstile wesentlich er-

leichtern. An dieser Stelle sollte jedoch darauf hingewiesen werden, dass die Befragten auch positive Faktoren nennen, die zumindest teilweise auf das bestehende Wirtschaftssystem zurückzuführen sind (Leng et al., 2016). So schätzen sie beispielsweise das hohe Lohnniveau und die damit einhergehende Möglichkeit der Teilzeitarbeit. Sie weisen zudem darauf hin, dass es ein gutes Angebot im Bereich der ressourcenschonenden Mobilität und einen Trend zu nachhaltigem Konsum gebe, der sich wiederum auf den Markt auswirke (Leng et al., 2016). Dadurch steige die Sichtbarkeit und das Angebot an regionalen, saisonalen und fair gehandelten Produkten (ebd). An dieser Stelle könnte die Frage aufgeworfen werden, ob sich in einem kapitalistischen Wirtschaftssystem der Markt nach den Bedürfnissen der Bevölkerung richtet oder umgekehrt. Eine Beantwortung dieser Frage würde den Rahmen der vorliegenden Arbeit jedoch übersteigen.

Da sich dieses Kapitel mit der Überwindung der Suffizienzbarrieren auf persönlicher Ebene befasst, stellt sich vielmehr die Frage, welche Faktoren innerhalb des bestehenden Systems förderlich für die Umsetzung suffizienter Lebensstile sind. Was hilft Individuen dabei, sich nicht von künstlich tief gehaltenen Preisen und Werbung zum Konsum verleiten zu lassen? Hier sei wieder auf das Konzept der persönlichen ökologischen Norm verwiesen. Zudem fördern gemäss Hamann et al. (2016) auch Achtsamkeit und bewusste Reflektion die Fähigkeit, äusseren Anreizen zu widerstehen und in Übereinstimmung mit den eigenen Werten zu handeln.

Ein von suffizient lebenden Personen als wichtig erachteter Faktor wurde bisher nicht erwähnt, da er sich nicht explizit einer der genannten Barrieren zuordnen lässt. In der Studie von Leng et al. (2016) benennen «einige der Befragten das demokratische System und darauf basierende Rahmenbedingungen als hilfreich für ihren Lebensstil» (S.102). In diesem Zusammenhang werden die guten gesetzlichen Rahmenbedingungen, die Rede- und Meinungsfreiheit, die Rechtssicherheit, die Existenz von NGO's sowie generell die Möglichkeit auf ein Leben in Frieden und Freiheit erwähnt (ebd). Auch die Sozialleistungen und die freie Wahl des Arbeits- und Wohnortes würden einen suffizienten Lebensstil fördern.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass ein suffizienter Lebensstil durch verschiedene Handlungsbarrieren erschwert wird. Ebenso vielfältig sind jedoch auch die Faktoren, welche suffizientes Verhalten fördern. Diese Erkenntnis leitet über zum folgenden Kapitel, welches sich mit Bildung für einen suffizienten Lebensstil befasst (BSL). Aus der Analyse der hemmenden und fördernden Faktoren lassen sich Rückschlüsse ziehen, wo Erwachsenenbildung ansetzen kann und sollte. So wäre es beispielsweise eine Möglichkeit, bestehende Infrastrukturen besser sichtbar zu machen, das Verantwortungsgefühl und die Selbstwirksamkeit der Erwachsenen zu stärken oder die Gewinnmotive von suffizientem Verhalten stärker zu thematisieren. Die Analyse lässt jedoch auch vermuten, dass die Möglichkeiten der Einflussnahme durch Bildungsinterventionen begrenzt sind, solange die gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Rahmenbedingungen sich nicht verändern.

5 Bildung für einen suffizienten Lebensstil

Im letzten Kapitel wurde der abstrakte Gegenstand eines suffizienten Lebensstils anhand von Werten, Verhaltensweisen und dem Bezug zu einem guten Leben untersucht. Anschliessend wurde die Frage beantwortet, welche persönlichen, gesellschaftlichen und strukturellen Hindernisse suffizientes Verhalten erschweren. Zusätzlich wurden auch Faktoren genannt, die suffizientes Verhalten fördern. Daraus lassen sich bereits erste Rückschlüsse ziehen, wo Interventionen ansetzen sollten und auf welchen Ebenen eine Veränderung notwendig ist.

Dieses Kapitel beschäftigt sich vertieft mit der Frage, wie suffiziente Lebensstile durch Erwachsenenbildung gefördert werden können. Dazu werden zunächst auf Grundlage einer Analyse der vorhergehenden Kapitel die Impact- und Outcome-Ziele von BSL formuliert. Darauf aufbauend werden Kompetenzen und Ressourcen beschrieben und mit Vorschlägen für geeignete Methoden und Lernorte ergänzt. Die Definition der Zielgruppe wird zunächst bewusst offengelassen, um dem Anspruch dieser Arbeit als Rahmenkonzept für unterschiedliche Bildungsangebote (und entsprechend auch unterschiedliche Zielgruppen) Rechnung zu tragen. Im folgenden Kapitel wird jedoch darauf eingegangen, wie sich die Ausrichtung von BSL je nach Zielgruppe unterscheidet und weshalb eine Fokussierung auf soziale Leitmilieus möglicherweise sinnvoll wäre. Abschliessend werden zwei didaktische Ansätze sowie verschiedene Erfolgsfaktoren beschrieben, die für eine BSL als zielführend erachtet werden.

5.1 Zielgruppe

Wenngleich es wünschenswert wäre, BSL auf gesamtgesellschaftlicher Ebene zu etablieren, scheint dies wenig realistisch. Zum einen sind «allgemeine Bildungsmassnahmen für die breite Bevölkerung [...] weitgehend wirkungslos» (Scheidegger, 2018, S.79). Da Erwachsenenbildung meist auf Freiwilligkeit basiert, müssen Angebote von der Zielgruppe als „interessant, brauchbar und sinnvoll eingeschätzt werden» (Scheidegger, 2018, S.67). Entsprechend sind sowohl im Rahmen des Bildungsmarketings (Kleinhüchelkotten, 2005) wie auch bei der Konzipierung von Angeboten die Lebensweltorientierung sowie die Anschlussfähigkeit zu beachten (Scheidegger, 2018). In einer pluralisierten Gesellschaft mit einer Vielzahl an sozialen Milieus (siehe Kapitel 5.5.1) würde es daher einen hohen finanziellen und personellen Aufwand bedeuten, mit Bildungsmassnahmen eine breite Masse zu erreichen.

Auf Basis der Annahme, dass ein kultureller Wandel von einzelnen Gruppierungen angetrieben wird und sich, sofern die notwendigen Bedingungen erfüllt sind, anschliessend in der Gesellschaft ausbreitet, scheint eine Fokussierung auf potentielle Multiplikator*innen von suffizienten Lebensstilen dagegen sinnvoller. Dieser Gedankengang basiert auf Theorien aus der Fachliteratur zur Verbreitung der Suffizienzstrategie. So schreibt beispielsweise Manfred (2013): «Wie kann sich Suffizienz

in der Gesellschaft ausbreiten? [...] Die Avantgarde erkennt, was nötig ist und tut es. Einige beginnen damit, zukunftsfähig zu produzieren und zu leben, andere schliessen sich an, die Zahlen werden grösser, eine Bewegung entsteht und schliesslich wird die kritische Masse erreicht, die eine dauerhafte Veränderung in Gang setzt.» (Manfred, 2013)

Auch Kleinhüchelkotten (2005) weist auf die soziale Diffusion von Innovationen hin und beschreibt den Prozess folgendermassen: Neue Denk- und Handlungsweisen breiten sich durch einen sozialen Diffusionsprozess in der Gesellschaft aus. Dieser Prozess beginnt mit der kleinen Gruppe der *Innovator*innen*, welche meist über einen hohen Ausbildungsstand und überdurchschnittliche finanzielle Ressourcen verfügen. Sie sind risikofreudig und suchen gezielt nach technischen und sozialen Innovationen, um sich von der Masse abzuheben. Anregungen von aussen, wie beispielsweise Artikeln in Fachmagazinen, stehen sie offen gegenüber. Als nächstes werden Innovationen von den *Frühen Umsetzer*innen* aufgegriffen, welche in Verbindung stehen mit den *Innovator*innen*. Im Vergleich zu diesen sind die *Frühen Umsetzer*innen* jedoch besser in lokale Netzwerke eingebunden und können dadurch die Rolle von Vorbildern und Meinungsführer*innen übernehmen. Aus dieser Gruppe stammen auch die *Agent*innen* und *Promotor*innen* des Wandels, welche den Verbreitungsprozess gezielt anstossen und leiten. Als Reaktion auf die Übernahme und Empfehlung der Innovation durch die *Frühen Umsetzer*innen* passt sich die *Frühe Mehrheit* an und ahmt die neuen Denk- und Handlungsweisen nach. Erst wenn die Innovation in der Gesellschaft hinreichend akzeptiert ist und an Popularität gewonnen hat, wird sie von der *Späten Mehrheit* und den *Nachzügler*innen* übernommen. Einige Gruppen mit niedrigem Einkommen und/oder einer starken Orientierung an Traditionen reagieren schliesslich erst auf sozialen und finanziellen Druck (ebd)

Stengel (2011) schreibt ebenfalls, dass ein kultureller Wandel durch zwei soziale Gruppen angetrieben wird. Die Deutungselite, bestehend aus einer heterogenen Akteursgruppe aus Wissenschaft, Politik, Medien, Kultur und Medizin, geniesst ein hohes Ansehen in der Bevölkerung und gilt als vertrauenswürdig. Sie hinterfragt bestehende Konventionen und gibt Denk- und Handlungsanstösse für den Rest der Gesellschaft. Die Vermittlungselite, bestehend aus Akteur*innen der Medienbranche, greift diese neuen Ideen, Werte und Verhaltensweisen auf und verbreitet sie. Dadurch entstehen neue Konventionen in der Gesellschaft. (ebd)

Hunecke (2013) spricht in diesem Zusammenhang von intrinsisch motivierten Ökopionier*innen, welche unter günstigen Rahmenbedingungen die Rollen von Multiplikator*innen und Vorbildern in der Gesellschaft einnehmen.

Wenngleich die Begrifflichkeiten unterschiedlich verwendet werden, scheint es doch Gruppen zu geben, die den Wandel massgeblich beeinflussen können. Gelingt es, diese durch ein zielgruppen-gerechtes Bildungsmarketing zu erreichen, stellen sie eine interessante Zielgruppe für BSL dar. Überlegungen dazu finden sich im Kapitel 5.5.1.

5.2 Impact und Outcome

Nach der Beschreibung von möglichen Zielgruppen im letzten Kapitel, soll nun in einem nächsten Schritt die Zielsetzung von BSL beschrieben werden. Für deren Erarbeitung wurde auf Grundlage der fördernden und hemmenden Faktoren eines suffizienten Lebensstils (siehe Kapitel 4.4 und 4.5) sowie des Modells zur Erklärung nachhaltigen Handelns (siehe Kapitel 2.4) ein Problem- und Lösungsbaum erstellt (siehe Anhang 2 und 3). Dieser diene als Arbeitsinstrument, um die Zusammenhänge und die Wirkungslogik von suffizientem Verhalten zu verstehen. Auf Basis dieser Analyse und unter Zuhilfenahme der Broschüre «Umweltbildung mit Wirkung» (Dr. Müller & Wilhelm, 2017) wurden die in Tabelle 1 ersichtlichen Impact- und Outcome-Ziele formuliert.

Die Ziele sind bewusst allgemein gehalten, um die Möglichkeit zur projektspezifischen Auswahl der Inhalte offen zu lassen. So wurde anstelle von Formulierungen, welche auf eine konkrete Verhaltensänderung wie beispielsweise die Einschränkung von Fernreisen oder die Reduktion des Fleischkonsums abzielen, das übergreifende Ziel «Die TN sind motiviert und in der Lage, sich in ihrem Alltag suffizient zu verhalten» gewählt.

| <p style="text-align: center;">Outcome</p> <p style="text-align: center;">Wirksamkeit: Direkte Wirkung</p> | <p style="text-align: center;">Impact</p> <p style="text-align: center;">Wirkung: von weiteren Faktoren abhängig</p> |
|--|---|
| <p>Die TN sind motiviert und in der Lage, sich in ihrem Alltag suffizient zu verhalten</p> <p>Die TN können innerhalb ihres sozialen Umfelds eine Vorbildfunktion übernehmen und andere motivieren, sich suffizient zu verhalten</p> <p>Die TN sind motiviert und in der Lage, sich aktiv an zivilgesellschaftlichen Initiativen zu beteiligen und damit praktikable Handlungsmöglichkeiten für suffizientes Verhalten zu schaffen</p> <p>Die TN sind motiviert und in der Lage, ihre Einflussmöglichkeiten in der Politik und am Arbeitsplatz zu nutzen, um sich für eine Verbesserung der Rahmenbedingungen für einen suffizienten Lebensstil einzusetzen</p> <p>Die TN sind in der Lage, die materialistisch geprägte Konzeption von Wohlstand, Status und einem guten Leben kritisch-reflexiv zu hinterfragen und Suffizienz als alternativen Deutungszusammenhang zu erkennen</p> | <p>Suffiziente Lebensstile sind in der Gesellschaft etabliert</p> <p>Die gesellschaftlichen, politischen und wirtschaftlichen Rahmenbedingungen sind förderlich für die Umsetzung von suffizienten Lebensstilen</p> <p>Alternative Wohlstandskonzepte sowie suffiziente Werte und Einstellungen sind in der Gesellschaft verbreitet (Wertewandel)</p> |

Tabelle 1 Outcome und Impact

5.3 Kompetenzen, Ressourcen, Lerngefässe und Methoden

Auf Basis der Outcome-Ziele wurden die dafür notwendigen Kompetenzen formuliert. Daraus wurden wiederum Ressourcen abgeleitet und mit Vorschlägen für geeignete Lernorte und Methoden ergänzt (siehe Tabelle 2). Wichtige Impulse für die Wahl und Ausarbeitung der Kompetenzen kamen dabei aus dem Buch «Psychologie im Umweltschutz» (Hamann et al., 2016) sowie aus dem bislang unveröffentlichten Manuskript «DiK-omUm - Didaktisches Konzept mit Umsetzungsmethoden für eine Bildung für einen suffizienten Lebensstil (BSL)» (Leng et al., 2019). Aus diesem Konzept wurden teilweise Kompetenzen übernommen und, sofern nötig, für die Zielgruppe der Erwachsenen leicht angepasst. Die Auswahl der Ressourcen beruht auf eigenen Überlegungen sowie auf den Büchern von Hamann et al. (2016) und Hunecke (2013). Letzteres beschreibt sechs psychische Ressourcen für Postwachstumsgesellschaften und gibt Empfehlungen, wie diese gefördert werden können. Ein Teil der Lerngefässe und Methoden wurde aus den oben beschriebenen Quellen übernommen, mehrheitlich basieren sie jedoch auf eigenen Gedankengängen und Erfahrungen.

| Kompetenzen | Ressourcen | Lerngefässe und Methoden |
|-------------|------------|--------------------------|
|-------------|------------|--------------------------|

Outcome: Die TN sind motiviert und in der Lage, sich in ihrem Alltag suffizient zu verhalten

| | | |
|---|--|---|
| <p>Die TN sind fähig, das Potential und die Wichtigkeit eines suffizienten Lebensstils für eine gesamtgesellschaftliche Transformation hin zur Nachhaltigkeit zu erkennen</p> <p>Die TN sind in der Lage, Empathie und Solidarität für Benachteiligte sowie kommende Generationen zu zeigen</p> <p>Die TN sind in der Lage, ihre moralischen Ideale und Prinzipien als Entscheidungs- und Handlungsgrundlage zu nutzen</p> <p>Die TN sind sich der Auswirkungen ihres eigenen Lebensstils auf die natürliche und soziale Umwelt bewusst</p> <p>Die TN sind fähig, individuelle Handlungsmöglichkeiten zu erkennen und diese in Bezug auf ihre Effektivität einzuschätzen</p> <p>Die TN sind sich ihrer persönlichen Ressourcen bewusst und können</p> | <p><u>Wissen</u></p> <p>Wissen über die Ursachen und Zusammenhänge von gesellschaftlichen Transformationsprozessen</p> <p>Wissen über die sozialen und ökologischen Auswirkungen des eigenen Lebensstils (Soll- und Ist-Zustand)</p> <p>Wissen über die bestehenden Handlungsmöglichkeiten und deren Effektivität (Einsparpotentiale in verschiedenen Lebensbereichen)</p> <p><u>Fähigkeiten</u></p> <p>Verantwortungsgefühl</p> <p>Solidarität</p> <p>Empathie</p> <p>Selbstwirksamkeit</p> <p>Selbstreflexion</p> <p>Solidarität</p> <p>Empathie</p> | <p>Darbietende Methoden (Referat, Präsentation, Lehrgespräch, Moderation, Diskussion)</p> <p>Führungen und Exkursionen -> bestehende Infrastrukturen und Erfolgsmodelle sichtbar machen</p> <p>Selbstreflexive Methoden: Tagebuch, Lernjournal, Biografiearbeit, kreative Darstellung (Geschichten, Bilder)</p> <p>Förderung psychischer Ressourcen: Achtsamkeitsübungen, Coaching, Genusstaining, Sinneserfahrungen</p> <p>Lernen am Modell</p> <p>Reallabore</p> <p>Sebstexperiment</p> <p>Methoden zur Förderung von Selbstaufmerksamkeit und</p> |
|---|--|---|

| | | |
|---|--|--|
| <p>diese nutzen, um Herausforderungen zu bewältigen</p> <p>Die TN sind fähig, eigene Verhaltensmuster zu erkennen und zu verändern</p> <p>Die TN sind fähig, konstruktiv mit negativen Emotionen umzugehen und problemorientierte Strategien für deren Bewältigung einzusetzen</p> <p>Die TN sind gestärkt in ihrer Sensibilität für sinnliche und ästhetische Erlebnisse sowie ihrer Genussfähigkeit</p> | <p>Moralische Diskurs- und Handlungsfähigkeit</p> <p>Kreativität</p> <p>Teamfähigkeit</p> <p>Genussfähigkeit</p> <p>Achtsamkeit</p> <p><u>Fertigkeiten</u></p> <p>Praktisch-handwerkliche Fertigkeiten</p> <p><u>Erfahrungen</u></p> <p>Austausch in der Gruppe</p> <p>Kleine Erfolgserlebnisse</p> <p>Kognitive Dissonanz</p> <p>Positive Emotionen im Zusammenhang mit einem suffizienten Lebensstil</p> | <p>Auslösung von kognitiver Dissonanz, schriftliche Selbstverpflichtung</p> <p>Methoden der BNE zur Stärkung des Verantwortungsgefühls und des systemisch-vernetzten Denkens</p> <p>Positive Emotionen ermöglichen: Erfolgsgeschichten, Essen und Humor, Unterstützung und Anerkennung in der Gruppe</p> <p>Kompetenztraining (insbesondere im Bezug auf die Veränderung von Gewohnheiten, den Umgang mit negativen Emotionen und praktisch-handwerklichen Fähigkeiten)</p> <p>Zielsetzung, konkrete Implementationsabsichten, Erinnerungshilfen (Prompts)</p> <p>Anschlusstreffen</p> |
|---|--|--|

Outcome: Die TN sind in der Lage, die materialistisch geprägte Konzeption von Wohlstand, Status und einem guten Leben kritisch-reflexiv zu hinterfragen und Suffizienz als alternativen Deutungszusammenhang zu erkennen

| | | |
|---|--|---|
| <p>Die TN sind sich über die historische, kulturelle und soziale Bedingtheit und Kontextabhängigkeit von gesellschaftlichen Normen, Werten und Leitbildern (insbesondere hinsichtlich der Rolle von materiellem Wohlstand für ein gutes Leben) bewusst und sind fähig, sich kritisch damit auseinanderzusetzen</p> <p>Die TN sind in der Lage, kritisch-konstruktiv, systemisch und vernetzt zu denken und Gegebenes nicht einfach hinzunehmen bzw. die richtigen Fragen zu stellen</p> | <p><u>Wissen</u></p> <p>Wissen über die Entstehung von sozialen Normen, Werten und Leitbildern</p> <p>Wissen über verschiedene Konzepte eines guten Lebens sowie dem Bezug zu einem suffizienten Lebensstil</p> <p><u>Fähigkeiten</u></p> <p>Selbstreflexion</p> <p>Sinnkonstruktion</p> <p>Selbstakzeptanz</p> <p><u>Fertigkeiten</u></p> <p>Kritisch-systemisches Denken</p> | <p>Darbietende Methoden (siehe oben)</p> <p>Sokratisches Gespräch</p> <p>Worldcafé</p> <p>Themenzentrierte Interaktion (TZI)</p> <p>Konfrontation und Provokation</p> <p>Auseinandersetzung mit eigenen Werten und Normen durch selbstreflexive Methoden (siehe oben)</p> |
|---|--|---|

| | | |
|--|--|--|
| | <p><u>Erfahrungen</u></p> <p>Austausch in der Gruppe Transformative Grenzerfahrungen</p> | |
|--|--|--|

Outcome: Die TN können innerhalb ihres sozialen Umfelds eine Vorbildfunktion übernehmen und andere motivieren, sich suffizient zu verhalten

| | | |
|---|---|--|
| <p>Die TN sind in der Lage, ihre eigene Haltung konstruktiv und reflektiert zum Ausdruck zu bringen und anderen Haltungen mit Respekt zu begegnen</p> <p>Die TN sind in der Lage, sich selbst und andere für suffizientes Verhalten zu motivieren</p> | <p><u>Fähigkeiten</u></p> <p>Selbstvertrauen Selbstakzeptanz Selbstwirksamkeit Authentizität Empathie Kommunikationsfähigkeit</p> | <p>Rollenspiele</p> <p>Kommunikationstraining (wie kann Suffizienz positiv und wirksam kommuniziert werden)</p> <p>Stärkung von Selbstvertrauen, Selbstakzeptanz und Selbstwirksamkeit durch Erfolgserlebnisse und Grenzerfahrungen (bsp. in erlebnispädagogischen Lernsettings)</p> |
|---|---|--|

Outcome: Die TN sind motiviert und in der Lage, sich aktiv an zivilgesellschaftlichen Initiativen zu beteiligen und damit praktikable Handlungsmöglichkeiten für suffizientes Verhalten zu schaffen

Outcome: Die TN sind motiviert und in der Lage, ihre Einflussmöglichkeiten in der Politik und am Arbeitsplatz zu nutzen, um sich für eine Verbesserung der Rahmenbedingungen für einen suffizienten Lebensstil einzusetzen (Empowerment)

| | | |
|---|--|--|
| <p>Die TN sind in der Lage, als Teil der Gesellschaft Mitverantwortung für deren Entwicklung zu übernehmen und sich im Rahmen ihrer Möglichkeiten für die Transformation zu engagieren</p> <p>Die TN sind fähig, in einer heterogenen Gruppe gemeinsam mit anderen Projekten zu suffizienzrelevanten Themen zu planen und durchzuführen</p> | <p><u>Wissen</u></p> <p>Wissen über erfolgreiche Projekte im Bereich Suffizienz und Nachhaltigkeit (insbesondere Transition)</p> <p>Wissen über strukturelle, systemisch-bedingte Hindernisse und Suffizienzpolitik</p> <p>Wissen über Möglichkeiten der Einflussnahme in der Politik und am Arbeitsplatz</p> <p><u>Fähigkeiten</u></p> <p>Teamfähigkeit Kommunikationsfähigkeit Beharrlichkeit Engagement</p> | <p>Service learning und corporate volunteering (nach Baumgärtner et al. (2014) wichtige Methoden zur Förderung des bürgerschaftlichen Engagements)</p> <p>Methoden zur Förderung der Partizipation: Community Organising, soziokulturelle Animation, Zukunftswerkstatt, Dialog, Open Space Konferenz, World Café</p> <p>Projekte (bsp. in Zusammenarbeit mit Transition-Town-Initiativen)</p> <p>Methoden der politischen Erwachsenenbildung</p> |
|---|--|--|

| | | |
|--|--|----------------------------------|
| | <u>Fertigkeiten</u> Projektmanagement <u>Erfahrungen</u> Mitarbeit in konkreten Projekten Erfolgs-erlebnisse | Rollenspiel / Situationstraining |
|--|--|----------------------------------|

Tabelle 2 Kompetenzen, Ressourcen, Lerngefässe und Methoden

5.4 Didaktische Ansätze

Nach der detaillierten Auflistung von Kompetenzen, Ressourcen, Lernorten und Methoden soll in diesem Kapitel nochmals ein erweiterter Blickwinkel eingenommen und die Frage gestellt werden, welche didaktischen Ansätze sich für BSL eignen. Diese bildet den theoretischen Rahmen für die Gestaltung von Angeboten.

5.4.1 Transformatives Lernen

Wie bereits mehrfach beschrieben wurde, bedingt ein Wandel hin zu einem suffizienten Lebensstil eine Transformation der Deutungsperspektive von Wohlstand, Status, Glück und einem guten Leben. Hier setzt der didaktische Ansatz des transformativen Lernens an, der «die grundlegenden Wahrnehmungs- und Denkfilter der Welterschliessung und Weltbegründung verändern [will]» (Scheidegger, 2018, S.87). In der Erwachsenenbildung treffen Lernerfahrungen auf bestehende Einstellungen, Erwartungen, Annahmen und Gewohnheiten (ebd). Diese wirken als Filter und führen dazu, dass Neues nur selektiv aufgenommen und interpretiert werden kann (ebd). Das Ziel von transformativer Bildung ist, die bestehenden Deutungsmuster für die Lernenden sichtbar zu machen, zu dekonstruieren und durch neue Perspektiven zu ersetzen (ebd).

Nach Scheidegger (2018, S.89) besteht ein Transformationsprozess aus folgenden Stufen:

- Irritation/Perturbation bestehender Deutungen und Deutungsmuster
- Dekonstruktion bisheriger Gewissheiten,
- Suche nach neuen Deutungen,
- Erprobung neuer Lösungswege

Persönliche Transformationsprozesse können ausgelöst werden durch kritische Lebensereignisse und Umbruchsphasen wie Krankheit, Trennung, Jobwechsel, Umzug, Studiumsbeginn oder Eintritt in den Ruhestand (Hunecke, 2013; Mezirow, 1997). Auch Diskussionen, Bücher oder die Beschäftigung mit einer anderen Kultur können zu einem Dilemma führen, welches eine Transformation einleitet (Mezirow, 1997). Unbefriedigende (und als ungerecht empfundene, siehe Kapitel 5.5.3) Umstände in Wirtschaft, Gesellschaft und Politik (Scheidegger, 2018) und Naturkatastrophen können ebenfalls Auslöser von transformativem Lernen sein (Mezirow, 1997).

Umweltbildung, so Scheidegger (2018), könne in diesem Sinne keine reine Wohlfühlpädagogik sein. Denn auf eine Phase der Irritation folgen häufig Scham- und Schuldgefühle (Mezirow, 1997). Zudem verläuft die Perspektiventransformation meist nicht reibungslos, sondern wird begleitet von «Negation, Kompromiss, Stillstand, Rückfall, Selbsttäuschung und Versagen (ebd, S.145)». Diese Schwierigkeiten treten in erster Linie dann auf, wenn eine Einsicht derart bedrohlich und herausfordernd ist, dass sie zu einer Lähmung anstelle einer Verhaltensänderung führt (ebd). Daher braucht es neben dem intellektuellen Verständnis der Notwendigkeit einer Handlung auch «emotionale Kraft und Willensanstrengung» für einen transformativen Lernprozess (ebd, S.145).

Es ist daher die zentrale didaktische Aufgabe, Transformationsprozesse auszulösen und verantwortungsvoll zu begleiten (Scheidegger, 2017). Dafür braucht es «Situationen, in denen die Grenzen des eigenen Denkens, Fühlens und Handelns erkennbar und für Reflexion und Austausch zugänglich werden (ebd, S.89)». Diese können entstehen durch «Erlebnisse, Austausch mit anderen, Metakognition, Konfrontation mit fremden Meinungen, mit ungewohnten Perspektiven oder mit eigenen Grenzen (ebd, S.89)».

In diesem Zusammenhang sind für BSL auch die Ansätze und Methoden der Erlebnispädagogik interessant. Wie Kamer (2017) aufzeigt, besteht «eine enge Verwandtschaft zwischen [...] erlebnispädagogischen Lernabläufen und dem Ablauf des transformativen Lernens» (S.22). Insofern scheint es lohnend, in Angeboten der BSL auch erlebnispädagogische Elemente zu integrieren.

5.4.2 Erfahrungslernen

Wie Scheidegger (2018) schreibt, ist Kompetenzorientierung untrennbar mit dem didaktischen Ansatz des Erfahrungslernens verknüpft. Für die Entwicklung von Kompetenzen müssen die erworbenen Ressourcen mobilisiert und für die Lösung von konkreten Problemen eingesetzt werden (ebd). Erfahrungslernen kann daher als «zyklischer, spiralförmiger Prozess von Tun, Reflexion und Veränderung» beschrieben werden (Scheidegger, 2018, S.81).

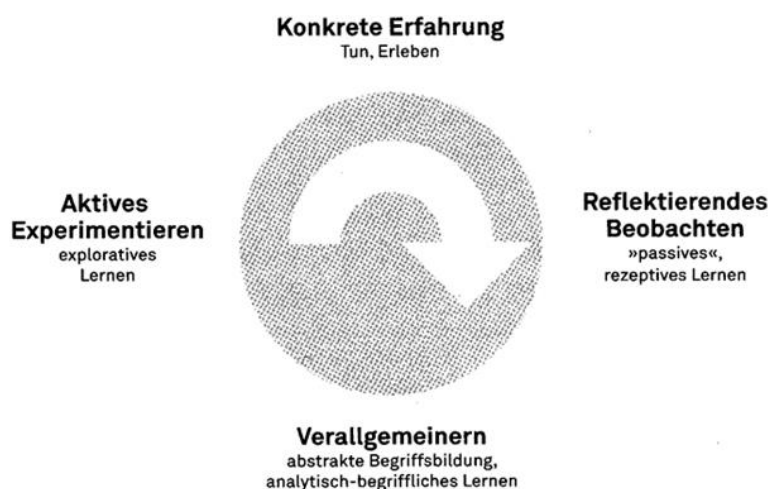


Abbildung 5 Erfahrungslernen - Lernzyklus (Kolb, 1984, zitiert nach Scheidegger, 2018, S.82)

Wie Abbildung 5 zeigt, werden dabei die vier Phasen durchlaufen. «Dabei ist es nicht wichtig, wo der Einstieg geschieht, ob abstrakt über theoretische Informationsaufnahme (vom Wissen zum Handeln) oder praktisch durch konkretes Tun (vom Handeln zum Wissen)» (Scheidegger, 2018, S.82).

Für Angebote der BSL ist es wichtig, sowohl konkrete Erfahrung wie auch reflektierendes Beobachten, Verallgemeinern und aktives Experimentieren zu ermöglichen. Zudem sollte der Lernzyklus im Sinne eines Kompetenztrainings mehrmals durchlaufen werden, um die neuen Verhaltensweisen zu festigen.

5.5 Erfolgsfaktoren

Nach den Ausführungen zu verschiedenen didaktischen Ansätzen werden in diesem Kapitel auf Grundlage der Literaturrecherche und der Erkenntnisse aus den vorhergehenden Kapiteln verschiedene als wichtig erachtete Faktoren beschrieben, die zum Bildungserfolg von BSL beitragen können.

5.5.1 Milieuorientierung

Wie bereits in Kapitel 5.1 angesprochen wurde, ist eine genaue Kenntnis der Zielgruppe essenziell für die erfolgreiche Vermarktung und Konzipierung des Angebots. Dieses Kapitel befasst sich daher auf Grundlage einer Studie von Kleinhüchelkotten (2005) mit der Frage, wie sich das Bildungsmarketing und die Zielsetzung bzw. inhaltliche Ausrichtung eines Angebots je nach sozialem Milieu unterscheidet. Da es sich um eine deutsche Studie handelt, die auf einem veraltetem Milieumodell aus dem Jahr 2001 basiert, sind die Ergebnisse nur bedingt auf die Schweiz übertragbar. Es wurde in der Recherche jedoch keine andere Studie gefunden, die sich derart ausführlich mit dem Zusammenhang von suffizienten Lebensstilen und sozialen Milieus befasst. Die Möglichkeiten und Grenzen der Übertragbarkeit werden zudem am Ende dieses Kapitels diskutiert.

Im Rahmen der Studie wurden die Werte, Einstellungen, Kompetenzen und Verhaltensweisen eines idealtypischen nachhaltigen Lebensstils definiert (Kleinhüchelkotten, 2005). Anschliessend wurden diese Attribute auf ihre Ausprägung in den verschiedenen Milieus hin untersucht. Wie die Ergebnisse zeigen, bestehen hier grosse Unterschiede zwischen den einzelnen Gruppen (siehe Abbildung 6).

(Hinweis: Aus Gründen der Leserlichkeit werden die Eigennahmen der Milieus nicht mit Gendersternchen versehen. Es sind jedoch alle Geschlechter mitgemeint.)

| | ETB | POM | MOP | KON | TRA | DDR | BÜM | MAT | EXP | HED |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Werte und Einstellungen | | | | | | | | | | |
| Selbstverwirklichung | ● | ●● | ●● | ○ | ○ | ○ | ● | ○ | ●● | ○ |
| Bescheidenheit | ○ | ○ | ○ | ○ | ●● | ●● | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Solidarität und Toleranz | ● | ●● | ●● | ● | ○ | ●● | ● | ○ | ●● | ● |
| Geringe Besitz-/Statusorientierung | ○ | ● | ○ | ○ | ●● | ●● | ○ | ○ | ● | ● |
| Geringe Konsumorientierung | ○ | ● | ○ | ● | ●● | ●● | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Hohes Umweltbewusstsein | ● | ●● | ● | ●● | ○ | ○ | ● | ○ | ● | ○ |
| Starke Gesundheitsorientierung | ● | ●● | ● | ●● | ● | ● | ●● | ○ | ● | ○ |
| Hohes Qualitätsbewusstsein | ●● | ●● | ● | ●● | ○ | ● | ● | ○ | ● | ○ |
| Hohe Informationsorientierung | ●● | ●● | ● | ●● | ○ | ● | ● | ○ | ● | ○ |
| Fähigkeiten | | | | | | | | | | |
| Selbstkompetenz | ●● | ●● | ●● | ●● | ○ | ○ | ● | ○ | ●● | ○ |
| Soziale Kompetenz | ●● | ●● | ●● | ●● | ○ | ● | ● | ○ | ● | ○ |
| Verhalten | | | | | | | | | | |
| Gesellschaftliches Engagement | ● | ●● | ● | ●● | ● | ●● | ● | ○ | ● | ● |
| Umweltbewusster Konsum | ● | ●● | ● | ●● | ○ | ○ | ● | ○ | ● | ○ |
| Gesunde Ernährung | ●● | ●● | ○ | ●● | ● | ● | ●● | ○ | ○ | ○ |
| Geringe Autonutzung | ○ | ○ | ○ | ● | ●● | ● | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Umweltverträgliches Reisen | ○ | ○ | ○ | | ●● | ●● | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Eigenarbeit | ● | ○ | ○ | ●● | ●● | ●● | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Geringer Ressourcenverbrauch | ○ | ○ | ○ | ○ | ●● | ●● | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Legende | | | | | | | | | | |
| Das Attribut ist in dem jeweiligen Milieu | | | | | | | | | | |
| ●● sehr stark ausgeprägt | | | | | | | | | | |
| ● stark ausgeprägt | | | | | | | | | | |
| ○ mittel bis gering ausgeprägt | | | | | | | | | | |

Abbildung 6 Ausprägung von nachhaltigen Werten und Einstellungen, Fähigkeiten und Verhaltensweisen in den sozialen Milieus (Kleinhüchelkotten, 2005, S. 154)

ETB = Etablierte; POM = Postmaterielle; MOP = Moderne Performer; KON = Konservative; TRA = Traditionsverwurzelte; DDR = DDR-Nostalgische; BÜM = Bürgerliche Mitte; MAT = Konsum-Materialisten; EXP = Experimentalisten; HED = Hedonisten

Abbildung 7 zeigt die Positionierung der Milieus hinsichtlich Nachhaltigkeitsbewusstsein (Werte und Einstellungen) und nachhaltigem Verhalten, gemessen am Ressourcenverbrauch. Die Postmateriellen (POM) kommen dem Ideal des suffizienzorientierten Nachhaltigkeitspioniers am nächsten, da sie „eine unverkennbare Orientierung an immateriellen Werten, wie Selbstverwirklichung, Zeitsouveränität, Umweltverträglichkeit und sozialer Gerechtigkeit sowie Solidarität und Toleranz aufweisen und sich kritisch mit der Globalisierung und dem technischen Fortschritt auseinandersetzen« (Kleinhüchelkotten, 2005, S.155). Sie nutzen häufig öffentliche Verkehrsmittel zur Fortbewegung, konsumieren selektiv und achten auf die Qualität und Umwelteigenschaften der Produkte, ernähren sich gesund und interessieren sich für ökologisches und soziales Engagement (ebd). Wie aus Abbildung

7 ersichtlich ist, gibt es innerhalb des postmateriellen Milieus jedoch ein grosses Spektrum an Verhaltensweisen. Kleinhüchelkotten (2005) spricht hier von einem selektiven Patchwork-Handeln, in dem umweltfreundliche und umweltschädigende Verhaltensweisen nebeneinander existieren. Niko Paech (2014) beschreibt diesen Widerspruch prägnant:

«Auch der demonstrativ in Sack und Asche daherkommende Subsistenzaktivist aus der Berliner Alternativszene muss davon [moralisches Kompensationsgeschäft] nicht ausgenommen sein: Heute im heimischen Community-Garden buddeln, übermorgen in einem New Yorker Jazz-Club die Beine ausstrecken, danach wieder Berlin – nichts ist unmöglich im globalen Dorf.» (S.98 – 99)

Die Gesamtbilanz des Ressourcenverbrauchs des postmateriellen Milieus ist damit nicht niedriger als die des Bevölkerungsdurchschnitts (Kleinhüchelkotten, 2005). Da es sich um eine einkommensstarke Bevölkerungsgruppe handelt, ist dies nicht weiter verwunderlich; die Treibhausgasemissionen von Schweizer Haushalten korrelieren nachweislich mit dem Wohlstand (Meyer, 2019).

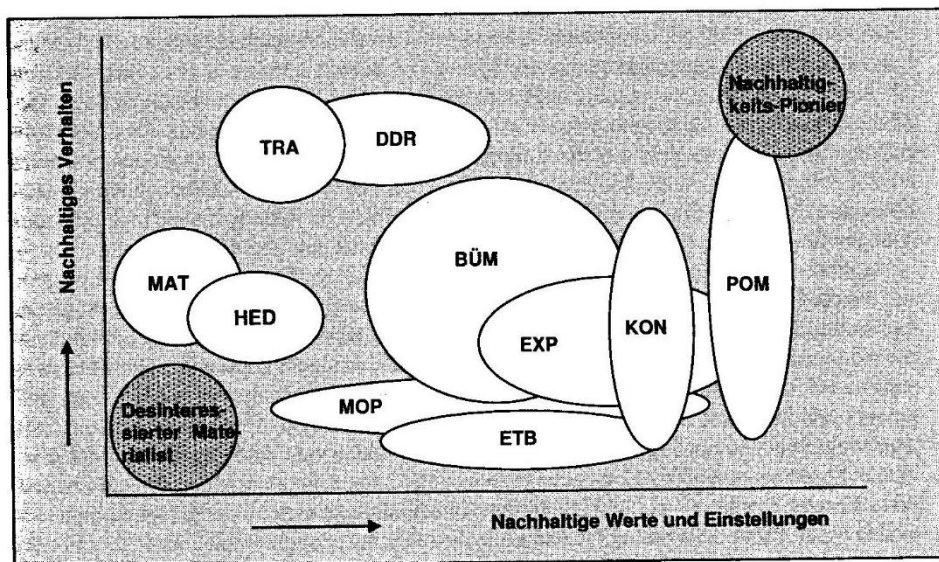


Abbildung 7 Positionierung der Milieus hinsichtlich Nachhaltigkeitsbewusstsein und Verhalten (Kleinhüchelkotten, 2005, S. 155)

Einen starken Gegensatz dazu bildet das Milieu der *Traditionsverwurzelten* (TRA), welches einen sehr niedrigen Ressourcenverbrauch aufweist (Kleinhüchelkotten, 2005). Das ist einerseits auf ein niedriges Einkommen und andererseits auf traditionell geprägte Werte wie Sparsamkeit, Einfachheit, Bescheidenheit und Genügsamkeit zurückzuführen (ebd). Obwohl ökologische Überlegungen beim Konsum meist keine Rolle spielen, ist die Qualität und Langlebigkeit von Produkten für dieses Milieu wichtig (ebd).

Diese zwei Beispiele zeigen, wie stark sich die Anschlussmöglichkeiten für suffiziente Werte, Einstellungen und Verhaltensweisen in den Milieus unterscheiden. Wenngleich das Umweltbewusstsein in traditionellen Milieus eher gering ausgeprägt ist, sind Aspekte wie Verzicht durchaus anschlussfähig (ebd). Moderne Milieus – *Experimentalisten* (EXP), *Postmaterielle* (POM), *Moderne Performer* (MOP) und teilweise auch die *Bürgerliche Mitte* (BÜM) – sind dagegen offen für Veränderungen ihres Lebensstils und eine „Erhöhung der Lebensqualität durch immateriellen Konsum und sinnstiftende Tätigkeiten« (Kleinhüchelkotten, 2005, S.159). Für diese Milieus sind Werte wie Selbstverantwortung, Selbstentfaltung, Selbstverwirklichung und Kreativität von Bedeutung (ebd). Dann wiederum gibt es Milieus mit einem mittleren bis gehobenen Einkommen und hohem Umweltbewusstsein, die sich stark an Effizienz und technischen Lösungen orientieren. Materieller Besitz erfüllt hier die Funktion eines Statussymbols, dementsprechend ist die Suffizienzstrategie nicht anschlussfähig. Schliesslich gibt es einen unterprivilegierten, konsumorientierten Teil der Gesellschaft (*Konsum-Materialisten* (MAT) und *Hedonisten* (HED)), bei dem kein Interesse an Nachhaltigkeit vorhanden ist.

| | |
|--------------------------|--|
| Postmaterielle | |
| Orientierungsmuster | Selbstentfaltung, Effizienz |
| Motivallianzen | Umweltschutz, Gesundheit, Steigerung der Lebensqualität durch Besinnung auf das Wesentliche |
| Kommunikationskanäle | Internet, Tageszeitungen, Nachrichtenmagazine, Fachzeitschriften, persönliche Ansprache über (lokale) Netzwerke, z. B. über Vereine und Organisationen im ökologischen und entwicklungspolitischen Bereich oder bestimmte Berufs- und Ausbildungsgruppen, wie Lehrer und Studenten |
| Gestaltung | innovativ, intelligent, ungewöhnlich/originell |
| Moderne Performer | |
| Orientierungsmuster | Selbstentfaltung, Effizienz |
| Motivallianzen | Erlebnis, Kompetenzerwerb sowohl für den privaten als auch beruflichen Alltag, Austesten der eigenen Leistungsfähigkeit |
| Kommunikationskanäle | Außenwerbung, Internet, Kinospots |
| Gestaltung | künstlerisch/kreativ, ästhetisch, technisch |
| Etablierte | |
| Orientierungsmuster | Effizienz |
| Motivallianzen | Umweltschutz, Besitz- und Statusorientierung, Qualitätsorientierung |
| Kommunikationskanäle | Internet, Tageszeitungen, Nachrichtenmagazine, Fachzeitschriften, persönliche Ansprache über lokale Netzwerke, wie Unternehmerverbände oder berufliche Standesorganisationen, z. B. von Ärzten und Juristen |
| Gestaltung | anspruchsvoll, intelligent, ästhetisch |

Abbildung 8 Zugänge zu sozialen Leitmilieus (Kleinhüchelkotten, 2005, S.181)

Für BSL sind besonders die sozialen Leitmilieus *Postmaterielle* und *Moderne Performer* von Interesse, da diese laut Kleinhüchelkotten (2005) die zentralen Treiber des gesellschaftlichen Wandels sind und verschiedene Aspekte eines suffizienten Lebensstils aufweisen (siehe Abbildung 6). Auch das Milieu der Etablierten übernimmt eine ähnliche Vorreiterrolle innerhalb der Gesellschaft, ist im Bezug auf Umweltschutz aber eher an technischen Lösungen interessiert (siehe Abbildung 8). Die

Suffizienzstrategie ist aufgrund der starken Orientierung an Statussymbolen und materiellem Besitz in diesem Milieu kaum anschlussfähig.

Wie Abbildung 8 zeigt, können sowohl die *Postmateriellen* als auch die *Modernen Performer* über das Orientierungsmuster Selbstentfaltung angesprochen werden. Die Motivallianzen, die Kommunikationskanäle und der Anspruch an die Gestaltung (beispielsweise von Kursausschreibungen) unterscheiden sich jedoch stark. So könnte beispielsweise ein Angebot für Personen aus dem *postmateriellen* Milieu durch einen Spruch wie „Gut leben statt viel haben“ beworben werden, während *Moderne Performer* eher durch die Betonung des Erlebnisaspekt eines Angebots erreicht werden können.

Inhaltlich würde ein Angebot für *Postmaterielle* darauf abzielen, die Teilnehmenden dazu zu befähigen, in Übereinstimmung mit ihren Werten zu handeln und dadurch dem milieutypischen Patchwork-Verhalten entgegenzuwirken. In einem Kurs für *Moderne Performer* könnte es beispielsweise darum gehen, ihre Schaffenskraft für den Aufbau von einem Tauschnetzwerk zu nutzen und sie dadurch für einen bewussten Konsum zu sensibilisieren.

5.5.2 Kommunikation von Vorbildern und Erfolgsmodellen

Neben der Milieuorientierung ist ein weiterer Erfolgsfaktor von BSL die Kommunikation von Vorbildern und Erfolgsmodellen. In den Befragungen von suffizient lebenden Personen wurden, wie in Kapitel 4.5 beschrieben ist, häufig Menschen als Auslöser für eine persönliche Transformation angegeben. Hier knüpft die Methode des *sozialen Modellverhaltens* aus der Umweltpsychologie an, also das Vorleben eines nachhaltigen Lebensstils (Hamann et al., 2016). «Die nachhaltige Lebensweise muss hierfür nicht direkt beobachtet werden, sie kann sich z.B. auch in Gesprächen herauskristallisieren (ebd, S.52).» Um *Reaktanz*, also eine Trotzreaktion, zu verhindern, sollte das Gespräch möglichst nicht missionarisch wirken (ebd). Vielmehr gilt es, die positiven Aspekte eines suffizienten Lebensstils hervorzuheben (Leng et al., 2016). In Kommunikationskampagnen wird diese Vorbildfunktion häufig von berühmten Personen des öffentlichen Lebens übernommen (ebd). In einem kleineren Rahmen können aber auch unbekannte Person mit einem suffizienten Lebensstil als Multiplikator*innen auftreten (ebd).

Es ist dabei wichtig, dass Vorbilder aus allen sozialen Milieus sowie aus dem städtischen und ländlichen Gebiet stammen und nicht nur auf die klassischen Pionier*innen des Bildungsbürgertums beschränkt sind (Leng et al., 2016). Bezogen auf BSL bedeutet das, dass die Vorbilder aus einem ähnlichen sozialen Milieu stammen sollten wie die Zielgruppe.

Ein Beispiel für die Kommunikation von Vorbildern im Rahmen eines Bildungsangebots bietet der WWF-Kurs «Suffizienz erleben» (*Suffizienz erleben: Inspirationen für ein nachhaltiges Leben*, 2019). Mit Roman Thaler und Anja Trachsel wird er von zwei Umweltnaturwissenschaftler*innen

geleitet, die selbst einen konsequent suffizienten Lebensstil vorleben (persönliche Erfahrung der Autorin).

Ein ähnlicher Nachahmungseffekt entsteht, wenn erfolgreiche Projekte und Initiativen vorgestellt werden (Leng et al., 2016). Ein Besuch vor Ort ist sinnvoll, jedoch können Erfolgsmodelle auch in Form von Geschichten erzählt werden. Positive Geschichten zeigen auf, dass ein suffizienter Lebensstil machbar ist und können Emotionen wie Freude und Motivation auslösen (Hunecke, 2013). So stellt beispielsweise Rob Hopkins (2013), Gründer der Transition Town Initiative, in seinem Buch «Einfach. Jetzt. Machen!» verschiedene erfolgreiche Projekte vor. Mit «Tomorrow» gibt es zudem einen Film, der sowohl persönliche als auch gesellschaftliche Transformationsprozesse hin zur Nachhaltigkeit dokumentiert (*TOMORROW – Die Welt ist voller Lösungen*, o. J.).

5.5.3 Gewinnmotive vs. Moral und Ethik

Wie im Kapitel 4.3 aufgezeigt wurde, kann Suffizienz zu einem guten Leben beitragen. Ein suffizienter Lebensstil fördert die Balance von Güter-, Zeit und Beziehungswohlstand (Linz, 2012) und erlaubt es, aus den Tretmühen der Konsumgesellschaft auszusteigen (Binswanger, 2013). Suffizienz bedeutet nicht (nur) Verzicht, sondern auch Genuss und Entschleunigung. Dieser Zusammenhang sollte unbedingt hervorgehoben werden, wobei es die milieuspezifischen Unterschiede zu beachten gibt (siehe Kapitel 5.1.1). Während beispielsweise der Begriff Selbstentfaltung in einem postmateriellen Milieu positive Assoziationen weckt, ist er in einem eher traditionsorientierten Milieu nicht anschlussfähig und kann sogar Aggressionen auslösen (Kleinhüchelkotten, 2005).

Um den Veränderungsgewinn stärker hervorzuheben, können auch Motiv-Allianzen hilfreich sein (Kleinhüchelkotten, 2005). So haben eine bescheidene Ernährungsweise und viel Bewegung (bsp. durch Fahrradfahren) eine positive Auswirkung auf die Gesundheit (Lind, 2009). Geringe materielle Ansprüche wirken der Verschuldung entgegen (ebd) und erlauben es, das Arbeitspensum zu reduzieren (Leng et al., 2016). Weitere Beispiele für (milieuspezifische) Motiv-Allianzen finden sich in Abbildung 8.

Eine rein utilitaristische Perspektive auf Suffizienz greift jedoch zu kurz und wird ihr auch nicht gerecht. Denn Suffizienz kann, muss aber nicht immer Spass machen. Es wäre unglaublich, nur die positiven Aspekte zu thematisieren und dabei zu ignorieren, dass Suffizienz mitunter auch einen Verlust an Komfort und Erlebnissen bedeuten kann (Linz, 2012). Es ist daher wichtig, neben den Gewinnmotiven auch die Notwendigkeit und das ethische Fundament eines suffizienten Lebensstils zu thematisieren (Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) & Jugend im Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUNDjugend), 2017). BSL sollte verantwortungs- und gerechtigkeitsbezogene Emotionen wecken. Moral, Ethik und Spiritualität können treibende Kräfte für Veränderung sein, sofern sie nicht in Form einer Predigt mit erhobenem Zeigefinger vorgebracht werden (Linz, 2012). Sie lösen ein Gefühl der inneren Verpflichtung aus und den Wunsch, etwas «Sinnvolles» zu tun, ohne einen direkten persönlichen Nutzen daraus zu ziehen (ebd). Hier kann es

hilfreich sein, die Perspektive umzudrehen und die Frage zu stellen, wie ein Mensch aus einem ärmeren Land unseren Lebensstil sehen würde (Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) & Jugend im Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUNDjugend), 2017).

Die grösste Wirkung entfalten ethische Argumente, wenn sie in Verbindung mit Eigennutz gebracht werden (Linz, 2012). «Soziale Sicherheit lässt sich mit der eigenen Sicherheit (also dem eigenen Vorteil) zusammen denken, ebenso das persönliche Wohl mit dem Gemeinwohl (ebd, S.98)». BSL sollte daher den Versuch wagen, die Lernenden für diesen Zusammenhang zu sensibilisieren.

Zusammenfassend lassen sich folgende Rückschlüsse ziehen:

- BSL sollte die Notwendigkeit der Suffizienzstrategie thematisieren. Verantwortungs- und gerechtigkeitsbezogene Emotionen sowie ein daraus resultierendes Gefühl der Selbstverpflichtung sind wichtige Auslöser von Verhaltensänderungen.
- BSL sollte positiv kommunizieren und die Gewinnmotive in den Vordergrund stellen, jedoch auch realistisch bleiben und Verzicht als solchen benennen. Ansonsten mangelt es ihr an Glaubwürdigkeit.

An dieser Stelle sei nochmals darauf hingewiesen, dass es sich hier um generalisierte Aussagen handelt. Für die Planung eines Bildungsangebots ist es notwendig, in einer Zielgruppenanalyse die Anschlussfähigkeit der Suffizienzstrategie zu prüfen und die Kommunikation entsprechend anzupassen (siehe Kapitel 5.1 und 5.5.1).

5.5.4 Transfer in den Alltag

Eine grosse Bedeutung kommt auch dem Transfer zu. Je weiter ein Lernsetting von der alltäglichen Realität der Teilnehmer*innen entfernt ist, desto wichtiger sind Hilfestellungen für die Integration neuer Denkweisen und die Umsetzung von Handlungsintentionen. Wie Kamer (2017) schreibt, können «im Seminar [...] zwar Kompetenzen entwickelt werden, der Performanztest erfolgt jedoch später» (S.109). Die Möglichkeiten des Transfers unter Berücksichtigung des Umfelds und der Herausforderungen im Alltag der Teilnehmenden müssten daher schon zu Beginn der Angebotsplanung Beachtung finden.

Zwei wesentliche Herausforderungen für den Transfer in den Alltag sind Gewohnheiten und heuristische Entscheidungen im Abwägungsprozess für oder gegen suffizientes Verhalten (Hamann et al., 2016). Hier können konkrete Zielsetzungen, Implementationsabsichten und Erinnerungshilfen (Prompts) die Teilnehmenden unterstützen, ihre Verhaltensmuster zu durchbrechen. Eine weitere Möglichkeit sind auch Anslusstreffen und die Anbindung an ein soziales Netzwerk, in dem suffiziente Lebensstile und Werte etabliert sind (siehe Kapitel 4.5).

6 Diskussion

In diesem Kapitel wird nochmals auf die in der Einleitung beschriebene Zielsetzung Bezug genommen und kritisch reflektiert, ob diese erreicht werden konnte. In diesem Zusammenhang wird auf die Fragestellung eingegangen und hinterfragt, inwiefern diese Arbeit zu ihrer Beantwortung beiträgt und wo noch Forschungsbedarf besteht. Zudem werden Empfehlungen für das weitere Vorgehen im Bereich BSL gegeben. Als Abschluss der Arbeit befasst sich dieses Kapitel schliesslich mit der Frage, wo die Grenzen von Bildungsbemühungen in einem auf Wachstum ausgelegten politischen und wirtschaftlichen System liegen.

Das Ziel, den diffusen Begriff eines suffizienten Lebensstils näher zu definieren, wurde erreicht. Die charakteristischen Werte, Einstellungen und Verhaltensweisen konnten anhand verschiedener Studien beschrieben werden und auch der Bezug zu einem guten Leben wurde hergestellt. In einer weiterführenden Arbeit wäre es interessant, im Sinne der selektiven Suffizienz (Stengel, 2011a) die einzelnen Lebensbereiche nach ihrer ökologischen Relevanz zu ordnen. Die zugrunde liegenden Ursachen und Zusammenhänge der mangelnden Verbreitung von suffizienten Lebensstilen in der Gesellschaft wurden erfasst und nach Stengel (2011a) in fünf Barrieren unterteilt. Darauf aufbauend wurden Faktoren genannt, die Individuen bei der Überwindung dieser Hindernisse unterstützen. Aus diesen Strategien zur Überwindung der Suffizienzbarrieren wurden Rückschlüsse für BSL gezogen und Ziele, Kompetenzen, Ressourcen und Methoden formuliert. Die Ziele sind jedoch sehr allgemein gehalten und die Ressourcen und Methoden aufgrund der knapp bemessenen Zeit zum Ende der Arbeit nicht vollständig beschrieben. Sie können dennoch, wie in der Zielsetzung verlangt, als didaktische Grundlage für die Konzipierung von Bildungsangeboten verwendet werden. Insofern wurde das Ziel, ein Rahmenkonzept für BSL zu erstellen, teilweise erreicht. Mit der Beschreibung von Ökopionier*innen als mögliche Zielgruppe und einigen Erfolgsfaktoren wurde schliesslich die Frage beantwortet, wie durch eine gezielte Auswahl der Zielgruppe und geschickte Kommunikation der potenzielle Effekt von BSL auf die Gesamtgesellschaft vergrössert werden kann.

Für das weitere Vorgehen könnten einzelne Aspekte von BSL untersucht werden, die in dieser Arbeit nur ungenügend oder gar nicht behandelt wurden. So wäre es beispielsweise interessant, den in Kapitel 5.4.1 angesprochenen Zusammenhang von Erlebnispädagogik und BSL weiter zu vertiefen. Würde es zu einer grundlegenden Transformation des Lebensstils führen, wenn die Teilnehmenden eines Kurses in der Natur mit ihren körperlichen und mentalen Grenzen konfrontiert werden? Was könnte den Teilnehmenden helfen, ihre guten Vorsätze nach Abschluss des Kurses auch umzusetzen und ihr Verhalten langfristig zu ändern? Auch eine weitere Eingrenzung der Zielgruppe könnte Bestandteil von zukünftigen Arbeiten im Bereich von BSL sein. Wer sind die Ökopionier*innen wirklich und wie können sie darin bestärkt werden, eine Vorbildfunktion im gesellschaftlichen Transformationsprozess zu übernehmen? Eine weitere Möglichkeit für zukünftige Arbeiten wäre die Frage, inwiefern einzelne Elemente von BSL (wie beispielsweise die Förderung der psychischen Ressourcen Achtsamkeit und Genussfähigkeit) in bestehende Bildungsangebote integriert werden können.

Nicht zuletzt soll die vorliegende Arbeit natürlich dazu anregen, konkrete Projekte zu planen und umzusetzen. Wie eine Recherche zu bestehenden Angeboten zur Förderung suffizienter Lebensstile gezeigt hat, besteht hier noch ein grosser Handlungsbedarf. Wenngleich es einige Angebote gibt, die auf konkrete Verhaltensänderungen wie beispielsweise die Reduktion des Fleischkonsums abzielen, scheint nur selten eine wirklich tiefgreifende Transformation von Deutungsperspektiven und Lebensweisen angestrebt zu werden.

Doch wie realistisch ist es, dass Menschen durch Bildung ihren Lebensstil verändern, wenn sie Teil einer Konsum- und Leistungsgesellschaft sind und einen Statusverlust sowie soziale Desintegration befürchten müssen? Können sich suffiziente Werte und Verhaltensweisen wirklich etablieren, solange die Wirtschaft auf eine Steigerung des Umsatzes angewiesen ist und unvorstellbare Summen in Werbung investiert, um ihre Produkte und Dienstleistungen zu verkaufen? Was nützen Bildungsinterventionen, wenn die Politik falsche Anreize setzt und die notwendigen Infrastrukturen für einen suffizienten Lebensstil nicht vorhanden sind? Können sich Arbeitnehmende an ihrem Arbeitsplatz für eine Veränderung der Rahmenbedingungen einsetzen, wenn kritisch-reflexive Partizipation nicht Teil der Unternehmenskultur ist? Und zuletzt – wer bezahlt für Erwachsenenbildung, wenn sie nicht auf die Steigerung der Arbeitsproduktivität abzielt?

Es gibt kein richtiges Leben im falschen.

(Adorno)

Und trotzdem gibt es sie, die Leuchttürme der Suffizienz. Menschen, die das Zitat von Adorno Lüge strafen und ungeachtet der hinderlichen Rahmenbedingungen jeden Tag mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren, ihre Ferien lieber in den Bergen statt am Meer verbringen und aus tiefer Überzeugung ein Leben im Einklang mit ihren posthumanistisch geprägten Werten² führen. Es gibt auch die Klimabewegung, die eine zunehmend breite Masse der Bevölkerung für Umweltfragen sensibilisiert. Trotz gesteigertem Umweltbewusstsein fällt es vielen dieser Menschen jedoch schwer, sich in ihrem Alltag nachhaltig zu verhalten. Zudem wird der Forderung nach suffizienten Lebensstilen immer noch mit einer gewissen Skepsis begegnet und die Verantwortung auf politische Entscheidungsträger*innen abgeschoben. Hier könnte BSL ansetzen und eine echte Veränderung bewirken.

² Gerechtigkeit, Solidarität und Achtsamkeit (Leng et al., 2016)

Literaturverzeichnis

- Ackermann, R., Grunder, C., & Reisinger, T. (2016). Der Weg zur Suffizienz — Eine qualitative Studie zu suffizient orientierten Lebensführungen in der Schweiz. *Bachelorarbeit Universität Freiburg*.
- Antike Glücksvorstellungen: Stoizismus und Epikureismus*. (2018). Lern-Online.net. Abgerufen am 17. Dezember 2019 unter <https://www.lern-online.net/philosophie/ethik/gluecksphilosophie/antike-gluecksvorstellungen-stoizismus-epikureismus/>
- Baatz, C. (2013). Wie gross muss mein Scherflein sein? *Politische Ökologie*, 135, 39–44.
- Klima: Das Wichtigste in Kürze*. (2019). Bundesamt für Umwelt. Abgerufen am 22. November 2019 von <https://www.bafu.admin.ch/bafu/de/home/themen/thema-klima/klima--das-wichtigste-in-kuerze.html>
- Baumgärtner, D., Heydel, F., Hollstein, B., & Schmitt, J. (2014). Mut zur Nachhaltigkeit - Zeit und Raum für Erfahrungen in nachhaltigen und entschleunigten Aktivitäten. In H. Welzer & K. Wiegandt (Hrsg.), *Wege aus der Wachstumsgesellschaft* (2. Aufl.). Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch.
- Bildung für einen suffizienten Lebensstil*. (2019, Juni 5). Interdisziplinäres Zentrum für Nachhaltige Entwicklung und Umwelt (CDE). Abgerufen am 27. Januar 2020 unter https://www.cde.unibe.ch/forschung/projekte/bildung_fuer_einen_suffizienten_lebensstil/index_ger.html
- Binswanger, M. (2013). Der Kampf gegen Tretmühlen. *Politische Ökologie*, 135, 51–56.
- Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND), & Jugend im Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUNDjugend) (Hrsg.). (2017). *Ein gutes Leben für alle! Eine Einführung in Suffizienz*.
- Dr. Müller, U., & Wilhelm, S. (2017). *Umweltbildung mit Wirkung: Eine Arbeitshilfe*. Wädenswil: ZHAW IUNR
- Ende, M. (1982). *Momo*. Zürich: Ex libris Verlag

- Fachkonferenz Umweltbildung. (2014). *Positionspapier*. Bern: Fachkonferenz Umweltbildung
- FAIRUNTERWEGS-PLANUNGSHILFE. (2019, November 18). Fairunterwegs. Abgerufen am 27 November 2019 von <https://www.fairunterwegs.org/vor-der-reise/reise-vorbereitung/fairunterwegs-planungshilfe/>
- Fussen, D., Vieli, B., Erny, I., Oberpriller, Q., & Sell, J. (2017). *Persönlicher Treibhausgas-Budget Ansatz in der Schweiz*. Zollikon: OcCC.
- Schweizer Grossbanken finanzieren Treibhausgasemissionen im grossen Stil (2019). Greenpeace. Abgerufen am 29. November 2019 von <https://www.greenpeace.ch/de/medienmitteilung/8103/schweizer-grossbanken-finanzieren-treibhausgasemissionen-im-grossen-stil/>
- Hamann, K., Baumann, A., Löschinger, D. (2016). *Psychologie im Umweltschutz: Handbuch zur Förderung nachhaltigen Handelns*. München: Oekom Verlag
- Hellbrück, J., & Kals, E. (2012). *Umweltpsychologie*. Wiesbaden: Springer Verlag
- Hope, S. (2017). *Suffizienz - Attraktive Zugänge zu ökologischem Verhalten*. In Bachelorarbeit ZHAW Wädenswil.
- Hunecke, M. (2013). *Psychologie der Nachhaltigkeit: Psychische Ressourcen für Postwachstumsgesellschaften*. München: Oekom Verlag
- IPCC-Bericht über globale Erwärmung um 1,5 Grad: Reduktionsziel 2050 wird überprüft. (2018). Bundesamt für Umwelt BAFU. Abgerufen am 27. Januar 2020 von <https://www.bafu.admin.ch/bafu/de/home/themen/klima/mitteilungen.msg-id-72416.html>
- Kamer, T. (2017). *Abenteuer planen? Didaktisches Handeln in Erlebnispädagogik und Outdoor-training*. München: Ernst Reinhardt Verlag.
- Kleinhüchelkotten, S. (2005). *Suffizienz und Lebensstile: Ansätze für eine milieuorientierte Nachhaltigkeitskommunikation*. Berlin: Berliner Wissenschaftsverlag
- Leng, M., Schild, K., & Hofmann, H. (2016). *Genug genügt: Mit Suffizienz zu einem guten Leben*. München: Oekom Verlag

- Leng, M., Schild, K., Jakob, M., & Hammer, T. (2019). *DiKomUm - Didaktisches Konzept mit Umsetzungsmethoden für eine Bildung für einen suffizienten Lebensstil (BSL)*. (Unveröffentlichtes Manuskript)
- Lind, G. (2009). *Moral ist lehrbar: Handbuch zur Theorie und Praxis moralischer und demokratischer Bildung* (2. Auflage). München: Oldenburg Schulbuchverlag.
- Linz, M. (2012). *Weder Mangel noch Übermass: Warum Suffizienz unentbehrlich ist*. München: Oekom Verlag.
- Manfred, L. (2013). Ohne sie reicht es nicht. *Politische Ökologie*, 135, 24–32.
- Matthies, E. (2005). Wie koennen PsychologInnen ihr Wissen besser an den/die PraktikerIn bringen? Vorschlag eines neuen integrativen Einflusschemas umweltgerechten Alltagshandelns. *Umweltpsychologie*, 9, 62–81.
- Meyer, F. (2019). *Wie Einkommen und Einstellung den Treibhausgas-Ausstoss beeinflussen*. ETH Zürich. Abgerufen am 29. Januar 2020 von <https://ethz.ch/de/news-und-veranstaltungen/eth-news/news/2019/02/wie-einkommen-und-einstellung-den-treibhausgas-ausstoss-beeinflussen.html>
- Mezirow, J. (1997). *Transformative Erwachsenenbildung*. Hohengeren: Schneider Verlag.
- Paech, N. (2014). *Befreiung vom Überfluss: Auf dem Weg in die Postwachstumsökonomie* (7. Auflage). München: Oekom Verlag
- Scheidegger, B. (2017). *Kompetenzen*. In Unterrichtsunterlagen ZHAW Wädenswil, unveröffentlicht
- Scheidegger, B. (2018). *Umweltbildung*. Bern: Hep Verlag.
- Schneidewind, U. (2014). Wandel verstehen - Auf dem Weg zu einer „Transformative Literacy“. In H. Welzer & K. Wiegandt (Hrsg.), *Wege aus der Wachstumsgesellschaft* (2. Auflage, S. 115–140). Frankfurt am Main: Fischer Verlag.

- Schweiz verliert sieben Plätze im Klima-Rating. (2019, Dezember 10). *Tages-Anzeiger*. Abgerufen am 21. Januar 2020 von <https://www.tagesanzeiger.ch/schweiz/standard/schweiz-verliert-sieben-plaetze-im-klimarating/story/28069962>
- Steffen, A. (2013). Richtfest für die Suffizienz. *Politische Ökologie*, 135, 78–84.
- Stengel, O. (2011a). *Suffizienz: Die Konsumgesellschaft in der ökologischen Krise*. München: Oekom Verlag.
- Stengel, O. (2011b). Weniger ist schwer: Barrieren in der Umsetzung suffizienter Lebensstile. *GAIA*, 20, 26–30.
- Strablegg, J. (2014). *Bildung zur Suffizienz: Zusammenhänge von Bildung und suffizienten Lebensstilen*. Masterarbeit Karl-Franzens-Universität Wien.
- Wissenschaftlicher Beirat der Bundesregierung Globale Umweltveränderungen (Hrsg.). (2011). *Welt im Wandel: Gesellschaftsvertrag für eine grosse Transformation*. https://www.wbgu.de/fileadmin/user_upload/wbgu/publikationen/hauptgutachten/hg2011/pdf/wbgu_jg2011_ZfE.pdf
- Suffizienz erleben: Inspirationen für ein nachhaltiges Leben*. (2019). WWF. Abgerufen am 10. Januar 2020 von <https://www.wwf.ch/sites/default/files/doc-2019-01/WWF%20Suffizienz%20erleben.pdf>
- TOMORROW – Die Welt ist voller Lösungen*. (o.J). pandorafilm. Abgerufen am 13. Januar 2020, von <https://www.tomorrow-derfilm.de/>

Abbildungsverzeichnis

Titelbild: Maggia TI (Foto: Madeleine Isler)

| | |
|--|----|
| Abbildung 1 Ressource, Kompetenz, Performanz in Anlehnung an Le Boterf (Fachkonferenz Umweltbildung, 2014, S.10) | 12 |
| Abbildung 2 Brückenmodell der didaktischen Handlungsfelder für verhaltenswirksame Umweltbildung (Scheidegger, 2018, Klappentext)..... | 13 |
| Abbildung 3 Modell zur Erklärung nachhaltigen Handelns (Hamann et al., 2016, S.20) | 14 |
| Abbildung 4 Modell der Postwachstumsökonomie von Niko Paech. Abgerufen am 28.11.2019 unter https://www.postwachstumsberater.de/wissen/%C3%BCberblick-pw%C3%B6/ | 20 |
| Abbildung 5 Erfahrungslernen - Lernzyklus (Kolb, 1984, zitiert nach Scheidegger, 2018, S.82).... | 40 |
| Abbildung 6 Ausprägung von nachhaltigen Werten und Einstellungen, Fähigkeiten und Verhaltensweisen in den sozialen Milieus (Kleinhüchelkotten, 2005, S. 154) | 42 |
| Abbildung 7 Positionierung der Milieus hinsichtlich Nachhaltigkeitsbewusstsein und Verhalten (Kleinhüchelkotten, 2005, S. 155) | 43 |
| Abbildung 8 Zugänge zu sozialen Leitmilieus (Kleinhüchelkotten, 2005, S.181)..... | 44 |

Anhang

Anhang 1 – verwendete Studien

| Titel der Studie | Autor*innen und Jahr | Art der Studie und Ort der Durchführung | Anzahl befragter Personen | Kriterien für die Auswahl der befragten Personen | Art der Befragung | Für diese Arbeit verwendete Teilaspekte der Befragung | Weitere Bemerkungen |
|---|--|--|---------------------------|---|---|---|--|
| Genug genügt - Mit Suffizienz zu einem guten Leben | Marion Leng, Kirstin Schild, Heidi Hofmann 2016 | Forschungsprojekt des interdisziplinären Zentrums für Nachhaltige Entwicklung und Umwelt (CDE), Universität Bern | 16 | Personen erfüllen Mindestkriterien (im Rahmen des Versuchsaufbaus definierte Werte und Einstellungen, Kompetenzen und Verhaltensweisen) eines suffizienten Lebensstils in den Bereichen Alltagskonsum und Mobilität | 1. Selektionsbefragung (n=150) 2. Qualitative Interviews (n=25) 3. Identifikation der suffizient lebenden Personen (n=16) | Einstellungen und Werte, Kompetenzen und Verhalten eines suffizienten Lebensstils Zusammenhang zwischen einem suffizienten Lebensstil und der Bewertung der Lebenszufriedenheit Fördernde und hemmende Faktoren eines suffizienten Lebensstils Möglichkeiten zur Förderung und Verankerung von suffizienten Lebensstilen in der Gesellschaft | Die von den Interviewten genannten Massnahmen zur Förderung und Verankerung von suffizienten Lebensstilen wurden in einem Workshop mit Expert*innen aus Wissenschaft und Praxis kritisch reflektiert und ergänzt |
| Suffizienz – attraktive Zugänge zu ökologischem Verhalten | Sebastian Hope 2017 | Bachelorarbeit am Institut für Umwelt und natürliche Ressourcen, ZHAW Wädenswil | 21 | Auswahl anhand des Selektionsfragebogens von Leng et al., 2016 -> Suffizientes Verhalten in den Bereichen Alltagskonsum und Mobilität | Offene Leitfadenterviews | Kompetenzen, Wissen, Werte und Einstellungen eines suffizienten Lebensstils | |

| | | | | sowie Zufriedenheit mit dem eigenen Leben | | Zusammenhang zwischen einem suffizienten Lebensstil und der Bewertung der Lebenszufriedenheit | |
|--|---|--|----|--|---|--|---|
| Bildung zur Suffizienz – Zusammenhänge von Bildung und suffizienten Lebensstilen | Julia Strablegg 2014 | Masterarbeit am Institut für Erziehung- und Bildungswissenschaft, Karl-Franzens Universität Graz | 5 | Suffizienter Lebensstil gemäss Selbsteinschätzung | Qualitative, problemzentrierte Interviews | <p>Auslöser und Ursachen für die Transformation hin zu einem suffizienten Lebensstil</p> <p>Unterstützendes Moment für die Transformation hin zu einem suffizienten Lebensstil</p> <p>Forderungen zur Erleichterung eines suffizienten Lebensstils</p> <p>Vorschläge für eine Bildung zur Suffizienz</p> | |
| Der Weg zur Suffizienz – eine qualitative Studie zu suffizient orientierten Lebensführungen in der Schweiz | Ronja Ackermann, Carima Grunder, Tina Reisinger 2016 | Bachelorarbeit im Rahmen eines mehrjährigen Forschungspraktikums, Universität Freiburg | 16 | Auswahl anhand eines Screening-Fragebogens mit Fragen zu Werten, Einstellungen und Umweltverhalten | Offene Leitfadenterviews | <p>Alltagsgestaltung</p> <p>Einstellungen und Werte</p> <p>Wahrnehmung der Gesellschaft</p> <p>Entstehung und Entwicklung der suffizient orientierten Lebensführungen</p> <p>Herausfordernde Faktoren</p> <p>Fördernde Faktoren</p> | Erstellung einer Typologie von 3 Real- und Idealtypen von suffizient lebenden Personen anhand der Resultate aus der Befragung |

Anhang 4 – Plagiatserklärung



Erklärung betreffend das selbständige Verfassen einer Bachelorarbeit im Departement Life Sciences und Facility Management

Mit der Abgabe dieser Bachelorarbeit versichert der/die Studierende, dass er/sie die Arbeit selbständig und ohne fremde Hilfe verfasst hat.

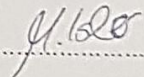
Der/die unterzeichnende Studierende erklärt, dass alle verwendeten Quellen (auch Internetseiten) im Text oder Anhang korrekt ausgewiesen sind, d.h. dass die Bachelorarbeit keine Plagiate enthält, also keine Teile, die teilweise oder vollständig aus einem fremden Text oder einer fremden Arbeit unter Vorgabe der eigenen Urheberschaft bzw. ohne Quellenangabe übernommen worden sind.

Bei Verfehlungen aller Art treten Paragraph 39 und Paragraph 40 der Rahmenprüfungsordnung für die Bachelor- und Masterstudiengänge an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften vom 29. Januar 2008 sowie die Bestimmungen der Disziplinarmassnahmen der Hochschulordnung in Kraft.

Ort, Datum:

Altnau, 31.01.20

Unterschrift:



Das Original dieses Formulars ist bei der ZHAW-Version aller abgegebenen Bachelorarbeiten im Anhang mit Original-Unterschriften und -Datum (keine Kopie) einzufügen.