



Foto: lebende Brücken, Indien <https://images.derstandard.at/img/2019/12/03/luftwurzeln.jpg?w=1200&h=600&a=52.44&s=ccc65624>

Suffizienz, Regeneration und gelingendes Leben

Autor*innen Anaïs Sägesser & Ruth Förster

mit Dank an Katrin Hauser von scaling4good für Vorarbeiten & das SIL Projekt-Team:
Nora Julien, Noora Buser, Fabian Leuthold

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| Ziel..... | 2 |
| Suffizienz als Strategie einer starken Nachhaltigkeit..... | 2 |
| Das gelingende Leben..... | 6 |
| Synthese: Wieso sollten ein gelingendes Leben und Suffizienz und darüber hinausgehend Regeneration für uns zusammengedacht werden?..... | 7 |
| Von der Suffizienz zur Regeneration..... | 12 |
| Quellen..... | 14 |

Zitiervorschlag: Sägesser, A. & Förster, R. (2023). Suffizienz, Regeneration und gelingendes Leben. Whitepaper November 2023. Zürich.

Ziel

Wie können Suffizienz oder Regeneration und gelingendes Leben zusammenwirken, um einen Beitrag zur Wahrung oder Wiederherstellung der planetaren Grenzen zu leisten? Wie können wir ins Handeln kommen, um dringliche und wichtige sozio-ökologisch-technische Transformationen in Angriff nehmen zu können. Dies auf individueller Ebene wie auch anderen Systemebenen, wie z.B. im Privatleben in Organisationen oder der Zivilgesellschaft.

Dieses "Whitepaper" stellt hierzu den aktuellen Diskussionsstand von Begrifflichkeiten und den Status Quo, insbesondere für die Schweiz, zusammen. Es ist im Rahmen des vom ARE mitgeförderten Projektes "Suffizienz-Impact-Lab" 2022-2023 entstanden.

Wir stellen es gerne einem breiteren Publikum zur Verfügung, um darauf aufbauen zu können und hoffen, es ist hilfreich. Dies im Sinne von einem achtsamen Nutzen unserer alle Ressourcen. Über eine Resonanz würden wir uns natürlich freuen.

Suffizienz als Strategie einer starken Nachhaltigkeit

Unsere Sicht zusammengefasst:

Suffizienz ist zusammen mit der Regeneration unverzichtbar, wenn wir die Belastungsgrenzen unserer Lebensgrundlagen nicht weiter überstrapazieren und alles Lebendige schützen oder bewahren wollen. Entgegen dem häufig negativen Verständnis von Suffizienz als Einschränkung oder Verzicht betonen wir die Vorteile einer Begrenzung auf das Notwendige für Wohlstand und ein **gelingendes** oder auch **glückliches** Leben und legen Gewicht auf die Dimensionen **Sinn** und **Zeit**.

Suffizienz bedarf der Veränderung von unserem Denken, Fühlen und Handeln - unseren Paradigmen, Werten und Praktiken auf verschiedenen Ebenen (u.a. individuell, organisationell, gesellschaftlich).

Dies geschieht in tiefgreifenden Such- und Lernprozessen. Es braucht soziale Innovation. Es braucht Experimentierräume, Lernen, Skalierung und Verstetigung dafür.

Wie viel ist (gut) genug? Welche Art von Wohlstand brauchen wir? Welche Art von (materiellem) Konsum braucht es für ein gelingendes Leben? Dies sind gesellschaftliche Kernfragen der Suffizienz.

Suffizienz (vom Lateinischen “sufficere”: genügen, ausreichen¹), lässt sich umschreiben mit Genügsamkeit oder Massvollheit im Konsum. Suffizienz steht für eine Lebens- und Wirtschaftsweise, die unseren “Überverbrauch” an Gütern, den damit verbundenen Verbrauch an Ressourcen und dabei entstehende Umweltbelastungen reduziert, und uns gleichzeitig einen angemessenen, massvollen Wohlstand ermöglicht (Wuppertal Institut, NN). Dabei geht es insbesondere um den Verbrauch von natürlichen und endlichen Ressourcen, wie beispielsweise Erdöl.

Das Konzept der Suffizienz ergänzt die beiden Nachhaltigkeitsstrategien der Effizienz und der Konsistenz. Es wird auch als **starke Nachhaltigkeitsstrategie** bezeichnet, da sie bei tiefgreifenden persönlichen und gesellschaftlichen Veränderungen ansetzt, um unsere natürlichen Lebensgrundlagen auch für zukünftige Generationen zu wahren. Dies wird weiter unten ausgeführt.

Effizienz bedeutet, aus Ressourcen, meist Energie und Materie, möglichst viel heraus zu holen. Dies soll meist durch technologische Innovation erreicht werden und ist oft mit wirtschaftlicher Effizienz gekoppelt. Zum Beispiel kann die effizientere Nutzung von Energie zu geringeren Energiekosten beitragen. Effizienz kann aber auch zu Rebound-Effekten führen; d.h. mehr Ressourcenverbrauch anstatt weniger. Ein konkretes Beispiel ist die Umstellung auf energiesparende LEDs. Der Stromverbrauch steigt, wenn beim Umstieg auf LEDs etwa mehr Lampen installiert werden oder die Lampen häufiger genutzt werden als vorher. Zudem kann es auch so sein, dass das durch einen geringeren Stromverbrauch gesparte Geld bspw. für eine Flugreise genutzt wird, einer deutlich energieintensiveren Art des Konsums. Dadurch entsteht netto ein höherer Ressourcenverbrauch.

Konsistenz steht für das Denken in Ressourcen-Kreisläufen, um Ressourcen zu nutzen, ohne sie zu zerstören oder zu verringern. Sie hat in den letzten Jahren mit dem Aufkommen der Kreislaufwirtschaft an Bedeutung gewonnen. Dazu gehört, dass Abfälle möglichst vermieden oder als potentielle Ressourcen genutzt werden, Produkte oder Komponenten möglichst lange genutzt und zum Beispiel repariert werden.

Während Effizienz und Konsistenz mehr und mehr praktiziert werden, ist Suffizienz bis heute eine Randerscheinung geblieben. Dabei steht vor der Frage, ob Prozesse effizient und konsistent stattfinden, die Frage, ob und in welchem Mass sie überhaupt stattfinden müssen.

¹ <https://www.wortbedeutung.info/Suffizienz/>

Suffizienz ist in der Lage, die bei Effizienzsteigerungen typischerweise auftretenden Rebound-Effekte² zu verhindern. Sie setzt dort an, wo die Kreislaufwirtschaft an ihre technischen Grenzen stösst.

Daher ist Suffizienz unverzichtbar, wenn wir die Belastungsgrenzen unserer Lebensgrundlagen (siehe z. B. Rockström et al., 2023, Steffen et al., 2015, Rockström et al., 2009) nicht weiter überstrapazieren wollen, wie dies beispielsweise der ökologische Fussabdruck prägnant zum Ausdruck bringt. So schreibt das Bundesamt für Statistik (BFS, NN) zum Fussabdruck der Schweiz: “Beinahe dreimal die Erde wäre erforderlich, wenn alle wie die Schweizer Bevölkerung leben würden”.

Während Effizienz- und Konsistenzstrategien gemeinhin unter Wahrung der bestehenden Wirtschafts- und Gesellschaftsordnung und primär über technische Innovation realisiert werden, ist mit dem Streben nach Suffizienz die Überzeugung verbunden, dass sich die Probleme dieser Welt nicht allein mit Technik und technischer Innovation in den bestehenden Ordnungen lösen lassen.

Suffizienz geht weiter und stellt etablierte Paradigmen wie Profitorientierung, wirtschaftliches Wachstum oder Vorstellungen von Wohlstand und Erfolg infrage. Sie rüttelt an den Grundfesten unserer Art zu leben: an unserem Weltbild, unseren Werten und unserem Selbstverständnis, das unsere Beziehung zur Natur und uns selbst einschliesst. Anders ausgedrückt, erfordert Suffizienz eine teilweise radikale Veränderung in unserem Denken, Fühlen und Handeln.

Diese Veränderung zeigt sich vor allem in unseren Praktiken, der Art und Weise, wie wir etwas im Allgemeinen tun; individuell und/ oder in einer Gruppe und in verschiedenen Systemen, zu denen wir gehören, wie die Familie, eine Gemeinde oder ein Unternehmen.

Etabliertes und Gewohntes in Frage zu stellen und zu verändern, ist immer herausfordernd für den einzelnen, für Gruppen, für eine Gesellschaft. Es kann Unsicherheit, Orientierungslosigkeit, Widerstand und Angst auslösen. Wir müssen uns auf verschiedenen Ebenen auf Neuland und in tiefgreifende, oft langsame Such- und Lernprozesse begeben. Wir brauchen “soziale Innovation”, d.h. gemeinschaftlich gestaltete und gelebte (neue) Paradigmen, Werte und Praktiken. Wir brauchen sichere Experimentierräume, um Neues auszuprobieren und zu reflektieren.

Dies alles und die weit verbreitete negative Assoziation mit Verzicht oder Einschränkungen werden Gründe sein, weshalb Suffizienz der Durchbruch bislang nicht gelungen ist. Dabei entsagt die Suffizienz durchweg nicht dem Materialismus,

² Rebound Effekt: frei gewordene Ressourcen werden anderweitig und oft ähnlich umweltschädlich eingesetzt, so dass es keine Nettoreduktion der Emissionen gibt

sondern verleiht der Materialität viel mehr an Bedeutung. Objekte gewinnen in der Suffizienz an Wert(schätzung), da sie durch die entstehende Knappheit mehr Aufmerksamkeit und Individualisierung erfahren. Wenn ich beispielsweise meinen Pullover flicke und dabei etwas aufnähe, beschäftige ich mich nicht nur intensiv mit dem Stück, sondern personalisiere es auch. Tendenziell wird dadurch meine Identifikation mit dem Objekt stärker, und ich werde es auch weniger rasch wegwerfen. Gleichzeitig gibt es mir auch die Möglichkeit, neue Fähigkeiten zu lernen und zu üben und somit in eine Selbstwirksamkeit zu kommen. Dies gilt sowohl fürs Musizieren, als auch fürs Gärtnern, Nähen, Reparieren und - auch fürs Kochen.

Suffizienz, ganzheitlich verstanden, geht über den Umgang mit natürlichen und ökonomischen Ressourcen hinaus und lässt sich beispielsweise auch auf den Umgang mit Zeit, sozialem Status und Prestige, Macht und Wettbewerb anwenden. Im Hinblick auf Zeit ist dabei die Beobachtung, dass Praktiken, die auf Effizienz bezüglich der Zeit ausgerichtet sind, wie verschiedene Dinge gleichzeitig machen oder Pausen auslassen, schlussendlich ebenfalls einen Rebound-Effekt haben können. So hat man z.B. wieder Zeit, mehr zu konsumieren oder es leidet unsere geistige Klarheit: wir sind überfordert beim Konsumieren z.B. durch die Fülle der Optionen. Dies verursacht Stress und bringt uns schlussendlich gesundheitlich über unsere Grenzen.

Suffizienz spielt für alle drei Dimensionen klassischer Nachhaltigkeitsmodelle (Umwelt, Gesellschaft, Wirtschaft) eine wichtige Rolle. Mit ihr lassen sich auch Problemstellungen der globalen sozialen Ungleichheit adressieren.

Suffizienz ist nicht auf die individuelle Handlungsebene beschränkt, z.B. auf einen minimalistischen Lebensstil von einzelnen Personen. Im Gegenteil, Prinzipien und Strategien zur Umsetzung von Suffizienz (siehe z.B. Maurer, 2019, Sachs, 2015) sind aus einem systemischen Verständnis heraus auch auf der organisationalen, der politischen oder gesamtgesellschaftlichen Ebene zu implementieren.

Neben den genannten drei Nachhaltigkeitsstrategien wurde in den letzten Jahren auch das Konzept der **Regeneration** im Feld eingeführt.

Regeneration

Hier geht es darum, "verlorene" Ressourcen zu erneuern und ein Leben innerhalb von planetaren Grenzen wieder zu ermöglichen. Ein Beispiel ist, wenn man durch eine intensive Landnutzung ausgelaugtes Ackerland durch gezielten Humusaufbau wieder aufleben lässt. Die Regeneration baut in unserem Verständnis auf den vorherigen drei Strategien auf und geht noch einen - entscheidenden - Schritt weiter. Regeneration löst mehr und mehr auch den Nachhaltigkeitsbegriff ab, da wir aktuell in vielen Bereichen erst regenerieren müssen, bevor wir wieder zur

Nachhaltigkeit zurückkehren können (siehe z. B. Girardet, 2013). Zudem ist die Nachhaltigkeit in ihrer ursprünglichen Definition gemäss Brundtland Bericht (Hauff & Brundtland, 1987) stark anthropozentrisch in ihrer Anlage. Dies heisst, es wird lediglich auf das Wohl des Menschen, und was ihm dient, fokussiert.

Die Regeneration hingegen orientiert sich in ihrem Grundverständnis am Ökozentrismus (s. Rülke et al., 2020) und beachtet die Integrität der Funktionsweisen ganzer Ökosysteme. Somit ist nun nicht mehr der Mensch im Vordergrund. Vielmehr wird der Mensch als wichtiger Teil des Ökosystems mit einer spezifischen Rolle betrachtet und die Dichotomie Mensch/ Natur wird aufgehoben.

Das gelingende Leben

Unsere Sicht zusammengefasst:

Das gelingende (menschliche) Leben ist ein gutes Leben, das sich im aktiven Handeln zeigt.

Was «Gutes Leben» bedeutet, kann sehr unterschiedlich verstanden werden - philosophisch können wir zum Beispiel zwischen dem Ansatz von Aristoteles, der auf Vernunft und Tugenden zielt und dem von Martha Nussbaum, für die als zentrale Fähigkeit zum guten Leben das Bestimmen eines Sinns liegt, wählen.

Für uns greifen beide Ansätze (alleine) zu kurz, denn wir sehen das gute Leben nicht nur auf das eigene menschliche Leben ausgerichtet, sondern auch auf die Mit- und Umwelt - das gesamte **Ökosystem**, in das wir eingebettet und ein Teil davon sind. Mit diesem Verständnis nehmen wir ein wesentliches Element des südamerikanischen Konzept des **“buen vivir” – des «guten Lebens»** auf, bei dem es darum geht, folgende Ziele zu vereinen: das Gleichgewicht mit der Natur, die Reduktion von sozialer Ungleichheit, eine solidarische Wirtschaft und eine pluralistische Demokratie mit zivilgesellschaftlicher Partizipation (siehe Lexikon der Nachhaltigkeit, NN). Dabei wird der Natur ein intrinsischer Wert gegeben, und der Mensch steht nicht im Mittelpunkt, sondern alles, was existiert, alles Lebendige bildet eine Einheit als Ökosystem (siehe oben Ökozentrismus, Rülke et al., 2020). Damit verabschieden wir uns auch vom anthropozentrischen Weltbild; das Streben für das Wohlergehen im persönlichen Leben sollte in Balance mit dem Wohlergehen nicht nur der gesamten Menschheit, sondern allem, was existiert, stehen.

Mit dem guten Leben verbinden wir ein **aktives Handeln**. Es geht darum, sich einzubringen in die Welt. Nur das Wissen, Denken und Diskutieren reichen nicht aus, um unsere Lebensgrundlage zu wahren. Das Handeln geschieht dabei aus einer bewussten Haltung heraus, wobei wir uns auch für ein Nicht-Handeln entscheiden können. Unser (Nicht-)Handeln wirkt auf die Welt und diese zurück auf uns selbst.

Aus dieser Wirkung auf uns selbst, können wir uns auch die Frage nach dem "gut" wieder stellen, erfahren Selbstwirksamkeit, verändern uns und bringen uns anders in die Welt ein. Es ist dieser beständige Tanz zwischen Resonanz und Relevanz³, die Aktion und Reaktion in einer gesunden Balance hält und die schlussendlich das gelingende Leben für uns ausmacht. Hierbei ist auch die Dimension Zeit wichtig: sich Zeit zu nehmen oder zu haben, um in Kontakt und Resonanz gehen und sein zu können.

Ein gelingendes Leben kann dabei glücklich und /oder sinnvoll sein. Wobei sinnvoll nicht unbedingt glücklich⁴ bedeutet. Es kann nicht von aussen beurteilt werden, ob jemand ein gelingendes Leben führt. Dies ist stets eine Selbsteinschätzung und eng verbunden mit den eigenen Werten.

Synthese: Wieso sollten ein gelingendes Leben und Suffizienz und darüber hinausgehend Regeneration für uns zusammengedacht werden?

Unsere Sicht zusammengefasst:

Ein gelingendes Leben kann durch Suffizienz und die Suffizienz wiederum durch ein gelingendes Leben realisiert werden. Die Ziele und Werte von beiden können in Einklang gebracht werden. Regeneration trägt zur Erneuerung von Ressourcen bei. Es ergänzt die Suffizienz in den Bereichen, in denen planetare Grenzen bereits überschritten wurden.

Wir gehen davon aus, dass es aus folgenden Gründen sinnvoll ist, ein gelingendes Leben und Suffizienz zusammenzudenken. "Sinnvoll" ist es für uns objektivistisch, wenn es dem (allem) Lebendigen verstanden als Ökosystem dient. Dies schliesst uns selbst und zukünftige Generationen ein.

- 1) Komplexitätsreduktion & Zeit. Der bewusste Entscheid für das, was "wirklich" wichtig ist, führt vermutlich dazu, dass wir weniger haben wollen, weniger tun

³ Resonanz bedeutet, mit uns selbst, anderen Menschen, anderen Lebewesen unserer Um-/Mitwelt (Rosa, 2018) in Kontakt zu sein und offen zu sein für das, was ist oder entstehen will (sog. Emergenz). Relevanz für das Lebendige in der Welt und dessen Bewahrung.

⁴ Das Glückliche Leben muss nicht sinnvoll sein, und das sinnvolle Leben nicht unbedingt glücklich. Oft werden hierzu bspw. Trümmerfrauen der Nachkriegszeit zitiert: „mein Leben war nicht glücklich, aber ich hatte das Gefühl, es hatte Sinn“. (tbc. Wolf, 2010)

wollen und dem, was wir dann tun, mehr Zeit und Aufmerksamkeit widmen können. Das heisst auch, es ermöglicht uns, von der Breite in die Tiefe einzutauchen. Es befreit uns auch von gesellschaftlichen Erwartungen, konsumieren zu müssen. Die Überforderungen, die wir erfahren durch "Entscheiden müssen" zwischen multiplen Optionen im Konsum, können wir reduzieren. Anders gesagt, wir können den Grad an Komplexität für uns reduzieren. Damit gewinnen wir auch Zeit und andere Ressourcen, um unser aktives Handeln sowohl für ein gutes wie auch suffizientes Leben in unseren unterschiedlichen Handlungsräumen zu nutzen (s. oben "buen vivir").

- 2) Tanz von Resonanz und Relevanz. Dadurch, dass ich mir der Verbindung zu mir selbst und meinem In-der-Welt-stehen bewusst bin, kann ich auch wahrnehmen, was etwas bei mir auslöst, wie es mir geht. Ich kann in Resonanzerfahrung treten. Hierfür nehme ich mir bzw. habe ich auch die Zeit. Aus dieser Resonanz heraus, kann ich mich wiederum aktiv zum Handeln (oder Nicht-Handeln) entscheiden und etwas in die Welt bringen. Was ich in die Welt bringe, passiert dann einerseits aus Liebe oder eben aus einem objektivistischen Sinn heraus, Gutes in die Gesellschaft zu bringen (siehe Wolf, 2010).
- 3) Potenzialentwicklung. Weniger Konsum und damit weniger Ressourcen- und Zeitverbrauch für Konsum, ermöglichen es mehr Menschen, mehr Zeit für soziale Beziehungen und in Kontakt mit unserer Mit- und Umwelt verbringen zu können, sich einzubringen und ihre Potenziale zu entfalten. Gemäss eines humanistischen Menschenbildes, kann Suffizienz unserer Meinung dazu beitragen, die Bedürfnisse aller Menschen nach Autonomie, persönlichem Wachstum bzw. Potenzialentwicklung und sozialem Eingebundensein in sicheren sozialen Beziehungen besser zu erfüllen.
(siehe hierzu auf Unternehmensebene z.B. Maurer (2019)).

Suffizienz dient dabei in zweierlei Hinsicht dem Lebendigen und steht auch in enger Beziehung zum Begriff der **Regeneration**. Einerseits wird dadurch, dass wir uns selbst gewisse Grenzen geben, festlegen "was (gut) genug ist", der Raum, die Zeit und andere Ressourcen frei. Es öffnen sich auch andere Möglichkeitsräume an Zukünften (siehe auch Sustainment, resp. Futuring von Tony Fry (2010)). Andererseits wird dadurch, dass wir Ressourcen nicht mehr in Anspruch nehmen, die Voraussetzung geschaffen zur Regeneration. Die Zusammenhänge sind dabei komplex und systemischer Natur. Wir nehmen hier auch den Gedanken um den Pluriverse Diskurs (siehe Escobar, 2018) auf, der davon ausgeht, dass wir zwar nur einen Planeten Erde haben, es hier aber ganz unterschiedliche Welten geben kann.

Letztendlich, wenn wir frei vom Wachstumsparadigma und -zwang sind, lässt sich vielleicht auch das gelingende Leben einfacher umsetzen.

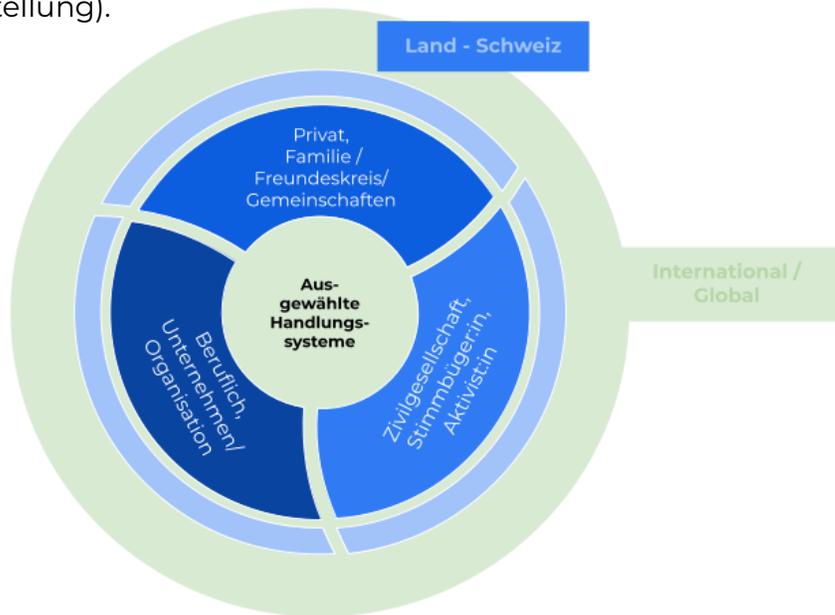
Was sind die Handlungsfoki für die Umsetzung von Suffizienz und gelingendem Leben

Wir basieren unsere Betrachtung auf einem systemtheoretischen Verständnis der Welt, insbesondere hinsichtlich des Verhaltens und dessen Veränderungen (siehe auch: Wikipedia: Systemtheorie). Ein System wird durch seine individuellen Elemente, beispielsweise Personen, und deren Interaktionen oder Beziehungen definiert. Unser Ansatz geht grundsätzlich von komplexen Systemen aus, in denen Interaktionen nicht linear, sondern vielmehr komplex verflochten sind. Das bedeutet, dass einfache, linear kausale Zusammenhänge in solchen Systemen nicht existieren.

Beispiele für soziale Systeme sind unter anderem Familien, während sozio-technische Systeme Organisationen darstellen.

Wir unterscheiden hier die Handlungssysteme: Privat, Beruflich, Öffentlich bzw. Zivilgesellschaftlich gemäss Abbildung 1.

Abb. 1: Verschiedene Handlungssysteme für ein suffizientes Leben (eigene Darstellung).



In jedem gesellschaftlichen System sind letztendlich nicht Institutionen oder Organisationen, sondern Menschen die Handelnden. Veränderungen auf verschiedenen Ebenen resultieren sowohl aus direktem Handeln als auch aus unserer Lebensweise und der Wahrnehmung durch andere, was wiederum inspirierend wirken kann. Dies beeinflusst nicht nur das System, sondern das System selbst übt auch Einfluss auf uns als Handelnde aus.

Wie zuvor erwähnt, spielen soziale Innovationen, insbesondere unsere Praktiken, eine entscheidende Rolle. Es ist von großer Bedeutung, gemeinschaftlich gestaltete und gelebte (neue) Paradigmen, Werte und Praktiken zu entwickeln. Hierfür bedarf es Experimentierräume, in denen innovative Ansätze erprobt werden können.

Wichtig ist im Hinblick auf Suffizienz oder Regeneration und gelingendes Leben, dass wir im Hinblick auf unsere Handlungs- und Experimentierräume neben dem (ökologischen) **Fussabdruck** auch unseren (ökologischen) **Handabdruck** (siehe Wikipedia: ökologischer Handabdruck) berücksichtigen, also das, was wir mit unserem aktiven Tun bewirken können. Dafür müssen wir auch wissen, wo wichtige Handlungsfelder sind.

Wichtige Handlungsfelder in der Schweiz

Welche Handlungsfelder sind wichtig für suffizientes Handeln, den Handabdruck in Bezug auf das Ausmass / Relevanz und die Reduktionspotentiale zum Wahren der planetaren Grenzen? Für die Schweiz gibt es hierzu verschiedenen Studien⁵ mit unterschiedlichen Systemgrenzen.

Tabelle 1 zeigt eine Übersicht, die sich für die Schweiz insbesondere auf Konsumverhalten von Individuen bezieht. Keineswegs soll dies so interpretiert werden, dass wir hierzu nur auf der privaten Ebene handeln können. Ebenso sehr sind wir in unseren beruflichen Rollen und vor allem auch als Zivilgesellschaft gefragt, die die entsprechenden Rahmenbedingungen und Normen anpassen kann. So u.a. durch verschiedene politische Instrumente wie Initiativen und Gesetzesreferenden aber auch die Teilnahme über bspw. Verbände an Vernehmlassungen.

⁵ Daten für Umwelt- oder ökologische* Fussabdrücke

- a) für die Schweiz (Bundesamt für Statistik - BFS, 2022): ökologischer Fussabdruck aus Ackerbau, Fischerei, Weidewirtschaft, Waldwirtschaft, CO₂-Emissionen und Siedlungen. Für den ökologischen Fussabdruck ist vor allem der (fossile) Energieverbrauch massgeblich.
- b) für 8 ausgewählte Schweizer Branchen gemäss des Umweltatlas Schweiz im Auftrag des BAFU (Alig et al., 2018): Umweltbelastungen & Wertschöpfung in Wertschöpfungskette: absolut & als Ökointensität je Bewohner / Haushalt (BAFU, WWF...), s. Abb. 2
- c) je Bewohner*in bzw. Haushalt Schweiz basierend auf Daten des BAFU und des WWF : Fussabdruck Konsum

Tabelle 1: Relevante Handlungsfelder für suffizientes Handeln für Individuen

| Handlungsfelder (s. Alig et al., 2018) | Weitere Infos, z.B. |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● Ernährung (Food Waste & Fleischkonsum) ● Mobilitätsverhalten (Wahl der Transportmittel, Flugreisen, Individualverkehr...) ● Wohnen (Bauen, Wohnfläche Anzahl Quadratmeter, Heizen / Warmwasser ...) ● Luxusgüterkonsum (insbesondere Kleider, Autos) | <p>WWF Fussabdruck Konsum: https://www.wwf.ch/de/nachhaltig-leben/m-ein-fussabdruck-konsum</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mobilität - Wohnen & Energie - Ernährung <p>- anderer Konsum: Bekleidung, Hobbies...</p> <p>Greenpeace Konsum & Handeln https://www.greenpeace.ch/de/handeln/ https://www.greenpeace.ch/de/erkunden/konsum/</p> |

Auf der beruflichen Ebene sind die meisten von uns in Unternehmen organisiert. Folgende Handlungsfelder sind für 8 untersuchten Schweizer Branchen zentral (nach Alig et al., 2018):

- Die Betrachtung der gesamten Wertschöpfungskette. Hier kann das Supply Chain Management einen Beitrag zu nachhaltigem, suffizientem oder regenerativem, Handeln leisten.
- Besonders öko-intensive Branchen sind: Fleischverarbeitung, Lebensmittelhandel, Bekleidung, Handeln mit elektrischen Geräten
- Branchen mit besonders hoher Belastung absolut sind: Lebensmittelhandel & Immobilien, besonders niedrig: Handel mit elektrischen Geräten (ohne Entsorgung)

Als Basis für Suffizienz-Strategien im Unternehmen, ist es wichtig,

- Umweltbelastungen der Lieferkette(n) für das Unternehmen zu bestimmen. So können Prozessschritte und Verursacher für Umweltbelastungen identifiziert werden.
- Klare Umweltziele zu setzen & Umweltberichterstattung zu verbessern.

Für Unternehmen als zentrale Akteure unseres gesellschaftlichen Systems, ist es unabdinglich, auch Suffizienzstrategien in ihrem Entscheidungsraum zu betrachten. Hierzu haben wir in der folgenden Tabelle 3 als Anregung Suffizienzstrategien für Unternehmen aus der Literatur zusammengestellt und mit eigenen Überlegungen ergänzt.

Tabelle 3: Mögliche Suffizienz-Strategien in Unternehmen.

| <i>Christel Maurer (2019)</i> | <i>Ergänzung SIL</i> | <i>Fokus: Lieferkettenmanagement (Alig et al. 2019)</i> |
|--|---|--|
| Nach innen gerichtete Suffizienzstrategien für Unternehmen. Suffizienz als ... | | |
| 1 ... Begrenzung des Outputs (Produktpalette und/ oder Anzahl Produkte und / oder Produktgröße und / oder Umstellung von Produkten auf Dienstleistungen) 2 ... Begrenzung der Firmengröße hinsichtlich der Anzahl der Mitarbeitenden und/ oder der Gesamtarbeitszeit (bspw. 4-Tagewoche, keine Überzeit, verändertes Verständnis von Erwerbsarbeit) 3 ... Begrenzung des geografischen Aktionsradius (oder re-lokalisierung/ regionalisierung der Wertschöpfungskette) 4 ... Maßhalten beim Gewinn 5 ... Limitierung des Unternehmerlohns 6 ... Reduktion der fossilen Mobilität (und der Mobilität per se) | <ul style="list-style-type: none"> • ... Reduktion des Ressourceninput, sowohl in den Kernprozessen als auch in den Unterstützungsprozessen des Unternehmens (bspw. IT Infrastruktur) • ...bewusste Auswahl der Pensionskasse inkl. deren Anlagestrategie • ...Nutzung bereits vorhandener Bausubstanz und Verzicht auf Versiegelung von Flächen • ...bewusste Wahl von Währungen (bspw. WIR), alternative Handelsinstrumente (Zeittauschmodelle) • ... “going private” (bei börsenkotierten Unternehmen) | ...Arbeiten an den Unternehmensspezifischen Hotspots in der Lieferkette : <ul style="list-style-type: none"> • Interne Verankerung im Lieferantenmanagement: Integration in den Einkauf • Lieferkettenstruktur: Aufbau nachhaltiger Lieferketten • Produktsruktur: Einsatz nachhaltigerer Produktbestandteile • auf etablierte Standards und Systeme zurückgreifen (ISO 14 000...) • Pilotprojekte und Ziele definieren |
| Nach aussen gerichtete Suffizienzstrategien für Unternehmen. Suffizienz als ... | | |
| 7 ... Begrenzung der Gewinnerwartung der Anteilseigner 8 ... Suffiziente Konsummuster der Kunden fördern (bspw. Angebot der Reparatur, lebenslange Garantie, Wartungsvertrag, ...) | <ul style="list-style-type: none"> • ... Strategie angewendet auf die Branchen /eigenen Hotspots in der Lieferkette • ...Begrenzung des Kapitalbedarfs (bspw. keine Neuverschuldung) | <ul style="list-style-type: none"> • ...Externe Verankerung im Lieferantenmanagement: Zusammenarbeit mit Lieferanten |

Von der Suffizienz zur Regeneration

Regenerative Führung

Wie oben bereits beschrieben, brauchen wir neben Suffizienz Regeneration, um verlorene natürliche Ressourcen wiederherzustellen. Für regeneratives Handeln ist aus unserer Sicht ein ökozentrisches Weltbild zentral. Das Wissen, dass wir als Menschen Teil eines grösseren Ökosystems sind. Wir sind eingebettet, im Austausch und verbunden mit allem Lebendigen. Regenerative Führung nimmt dies auf. Es ist ein Führen aus einem Ort der Verbindung: mit sich selbst, mit anderen, mit Ökosystemen (Sägesser & Förster, 2023). Führung erfolgt partizipativ mit anderen zusammen angesichts der grossen Herausforderungen in der Welt.

Community of Practice: sich vernetzen zum Experimentieren

Suffizienz oder Regeneration als Lebensstil lebt in und mit der Gemeinschaft. Die oben geforderten Änderungen in Haltungen, Werten, Denken, Fühlen und Handeln

erfordern ein mit- und voneinander Lernen, ein Ausprobieren angesichts von komplexen Fragestellungen. Es gibt oft nicht "die" Lösung für eine Fragestellung sondern verschiedene Wege. Experimentieren erlaubt es, die nötigen Erfahrungen zu machen, Optionen zu evaluieren, mit- und voneinander zu lernen. Ressourcen für suffizientes oder regenerative Praktiken müssen gemeinschaftlich geteilt und aufgebaut werden. Hier sind «Communities of Practice» (s. Wikipedia: communities of practice) für suffizientes oder regeneratives Handeln und einen gelungenes Leben gefragt, die als lose Netzwerke unterschiedliche Akteur*innen miteinander vernetzen und den Aufbau von Kompetenzen ermöglichen

Persönliche Perspektive

Auf den weiteren Weg geben wir den Lesenden gerne folgende Fragen mitgeben:

Wo und wann erfährst Du Dich selbst als Natur?

Wie gehst Du in Verbindung zu Land und Ort?

Was bewirkst Du auf den verschiedenen Handlungsebenen? Wo sind für Dich die grössten Hebel?

Wozu möchtest Du in diesem einen wertvollen Leben wirklich beitragen?

Was bedeutet Zeitwohlstand für Dich ganz persönlich? Was kannst Du weglassen oder weniger oder nicht mehr tun?

Was brauchst Du wirklich? ... und was möchtest Du als Nächstes ausprobieren?

Wie und mit wem könntest Du über das Gelingende Leben und Genügsamkeit sprechen?

Wo kannst Du bei Dir beginnen und was hast Du dabei als Ziel vor Augen?

“Mit sich beginnen, aber nicht bei sich enden, bei sich anfangen, aber sich nicht selbst zum Ziel haben.” Martin Buber

Quellen

- Alig, M., Frischknecht, R., Nathani, C., Hellmüller, P., & Stolz, P. (2019). *Umweltatlas Lieferketten Schweiz*. treeze Ltd. & Rütter Soceco AG. Uster & Rüschiikon.
- BFS (NN).
<https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/nachhaltige-entwicklung/weitere-indikatoren-achhaltige-entwicklung/oekologischer-fussabdruck.html> (Einsicht, 7.9.22).
- "Buen Vivir". Lexikon der Nachhaltigkeit
https://www.nachhaltigkeit.info/artikel/buen_vivir_1852.htm
- Escobar, A. (2018). *Designs for the pluriverse: Radical interdependence, autonomy, and the making of worlds*. Duke University Press.
- Folkers, M. & Paech, N. (2020). *All you need is less. Eine Kultur des Genug aus ökonomischer und buddhistischer Sicht*. München: oekom Verlag.
- Fry, T. (2009). *Design futuring*. University of New South Wales Press, Sydney, 71-77.
- Giradet, H. (2013). Sustainability is unhelpful: we need to think about regeneration
<https://www.theguardian.com/sustainable-business/blog/sustainability-unhelpful-think-regeneration>
- Hauff, V., & Brundtland, G. H. (1987). *Unsere gemeinsame Zukunft*: [der Brundtland-Bericht der Weltkommission für Umwelt und Entwicklung].
- Maurer, C. (2019). Unternehmerische Suffizienz, persönliches Glück und ökologische Verantwortung. In *Chefsache Zukunft* (pp. 385-405). Springer Gabler, Wiesbaden.
https://doi.org/10.1007/978-3-658-26560-1_18
- Rockström, J. et. al. (2009). Planetary boundaries:exploring the safe operating space for humanity. *Ecology and Society* 14(2): 32. [online] URL:
<http://www.ecologyandsociety.org/vol14/iss2/art32/>
- Rockström, J., Gupta, J., Qin, D., Lade, S. J., Abrams, J. F., Andersen, L. S., ... & Zhang, X. (2023). Safe and just Earth system boundaries. *Nature*, 1-10.
<https://doi.org/10.1038/s41586-023-06083-8>
- Rosa, H. (2018). *Unverfügbarkeit*. Residenz Verlag.
- Rülke, J., Rieckmann, M., Nzau, J. M., & Teucher, M. (2020). How ecocentrism and anthropocentrism influence human–environment relationships in a Kenyan biodiversity hotspot. *Sustainability*, 12(19), 8213.
- Sägesser, Anais (2022). Regenerative Leadership. *Blog Post*. 27.06.2022
<https://scaling4good.com/2022/06/27/regenerativeleadership/> [accessed 17 June 2023]

- Sägesser, Anaïs & Förster, Ruth (2023). Regenerative Leadership. University of St.Gallen *Seminar Booklet*. University of St.Gallen.
- Sachs, W. (2015). Suffizienz. Umriss einer Ökonomie des Genug. *uwf UmweltWirtschaftsForum*, 23(1), 3-9. <http://dx.doi.org/10.1007/s00550-015-0350-y>.
- Steffen, W. et. al. (2015). Planetary boundaries: Guiding human development on a changing planet *SCIENCE*, Vol 347, Issue 6223. DOI: 10.1126/science.1259855
- Wikipedia: Systemtheorie (NN). <https://de.wikipedia.org/wiki/Systemtheorie>
- Wikipedia: communities of practice (NN). https://de.wikipedia.org/wiki/Community_of_Practice
- Wikipedia: ökologischer Handabdruck (NN). https://de.wikipedia.org/wiki/Ökologischer_Handabdruck
- Wolf, Susan (2010). *Meaning in Life and Why it Matters*. Princeton University Press, 2010.
- Wuppertal Institut (NN). <https://wupperinst.org/themen/wohlstand/suffizienz/> (Einsicht 2.9.22).
- WWF Fussabdruck Konsum: <https://www.wwf.ch/de/nachhaltig-leben/mein-fussabdruck-konsum>.