

Bachelorarbeit  
Mai 2016  
Universität Freiburg

Studienbereich Soziologie, Sozialpolitik und Sozialarbeit  
Forschungspraktikum 2014-2016  
Dozenten: Dr. Rudolf Epple und Dr. Sebastian Schief  
Berater: Dr. Sebastian Schief

## **DER WEG ZUR SUFFIZIENZ**

Eine qualitative Studie zu suffizient orientierten  
Lebensführungen in der Schweiz

Verfasst von

**Ronja Ackermann**

**Carima Grunder**

**Tina Reisinger**

2016

## Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	2
Abbildungsverzeichnis	4
Tabellenverzeichnis	4
Abstract	5
1. Einleitung	8
2. Forschungsgegenstand	10
2.2 Suffizienz	10
2.2.1 Ökologische Dimension	10
2.2.2 Psychologische Dimension	11
2.2.3 Philosophische Dimension des «guten Lebens»	12
2.2.4 Soziale Dimension	14
2.3 <i>Lebensführung und Lebensstil als sozialstrukturanalytische Ansätze</i>	15
2.3.1 Das Konzept der Lebensführung	16
3. Forschungsstand	18
3.1 <i>Einflussfaktoren von umweltverantwortlichem Verhalten</i>	18
3.1.1 <i>Individuelle Persönlichkeitsfaktoren</i>	18
3.1.2 Interpersonale Einflüsse	22
3.1.3 Strukturelle Bedingungen	23
3.2 <i>Suffizienzforschung</i>	24
4. Theoretischer Rahmen	26
4.1 <i>Das Einflussschema von Kastenholz (1994)</i>	26
4.1.1 Personenspezifische Komponenten mit ökologischem Bezug	29
4.1.2 Personenspezifische Komponenten ohne ökologischen Bezug	30
4.1.3 Sozial-interaktive Komponenten mit ökologischem Bezug	30
4.1.4 Situationsspezifische Komponenten mit ökologischem Bezug	31
4.1.5 Implikationen für unsere Arbeit	31
4.2 <i>Die Low-Cost-Hypothese von Diekmann und Preisendörfer (1992)</i>	32
4.3 <i>Die Ökologie der menschlichen Entwicklung nach Bronfenbrenner (1981)</i>	34
4.4 <i>Sensibilisierendes Konzept</i>	36
5. Methodische Vorgehensweise	40
5.1 <i>Begründung der Methodenwahl</i>	40
5.2 <i>Feldzugang und Stichprobe</i>	40

5.3 <i>Beschreibung der Datenerhebung</i>	43
5.3.1 Leitfadeninterview	43
5.3.2 Entwicklung des Leitfadens	44
5.4 <i>Beschreibung der Datenauswertung</i>	44
5.4.1 Qualitative Inhaltsanalyse	45
5.4.2 Typenbildung	47
5.5 <i>Anlehnung an die Gütekriterien der qualitativen Forschung</i>	48
6. Ergebnisse	50
6.1 <i>Beschreibung der interviewten Personen</i>	50
6.2 <i>Auswertung der Kategorien</i>	53
6.2.1 Alltagsgestaltung	53
6.2.2 Werte und Einstellungen	60
6.2.3 Wahrnehmung der Gesellschaft	66
6.2.4 Entstehung und Entwicklung der suffizient orientierten Lebensführungen	68
6.2.5 Herausfordernde Faktoren	74
6.2.6 Fördernde Faktoren	80
7. Typologie	86
7.1 <i>Die Realtypen</i>	86
7.1.1 Die ökologisch Geprägten	87
7.1.2 Die empfindsamen Postmaterialisten	90
7.1.3 Die optimistischen Reflektierten	93
7.2 <i>Die Idealtypen</i>	96
7.2.1 Die ökologisch Geprägten	96
7.2.2 Die empfindsamen Postmaterialisten	97
7.2.3 Die optimistischen Reflektierten	99
7.3 <i>Differenzierung der Idealtypen</i>	100
8. Diskussion der Ergebnisse	102
8.1 <i>Beantwortung der Forschungsfragen</i>	102
8.2 <i>Rückschlüsse zu Theorie und Forschungsstand</i>	105
8.3 <i>Reflexion zum Forschungsprozess</i>	107
8.3.1 Erhebungsinstrument	107
8.3.2 Sampling und Repräsentativität	107
8.3.3 Kritische Auseinandersetzung mit der eigenen Rolle als Forscherinnen	108
8.3.4 Reflexion zur Teamarbeit	109
9. Schlussbetrachtung	110
10. Literaturverzeichnis	113
11. Anhang	120

---

**Abbildungsverzeichnis**

<b>Abbildung 1:</b> Lebensführung als Kupplungssystem zwischen Individuum und Gesellschaft.....	17
<b>Abbildung 2:</b> Kreisprozess zwischen Handeln, Person, Situation und sozialer Interaktion.....	27
<b>Abbildung 3:</b> Einflusschema für umweltverantwortliches Handeln.....	28
<b>Abbildung 4:</b> Low-Cost- Hypothese.....	33
<b>Abbildung 5:</b> Grafische Darstellung des sensibilisierenden Konzepts .....	38
<b>Abbildung 6:</b> Grafische Darstellung des Kategoriensystems.....	46

**Tabellenverzeichnis**

<b>Tabelle 1:</b> Soziodemografische Merkmale der Stichprobe und der Gesamtpopulation.....	42
--	----

### Abstract

Die vorliegende Studie befasst sich mit suffizient orientierten Menschen, die in der Deutschschweiz leben. Anhand von 16 halbstrukturierten Leitfadeninterviews wird den Fragen nachgegangen, wie suffizient orientierte Lebensführungen aussehen, wie diese entstanden sind, und welche Chancen sowie Herausforderungen suffizient orientierte Lebensführungen mit sich bringen. Der Begriff der Suffizienz taucht vor allem in Zusammenhang mit umweltpolitischen Diskursen auf und hat sich in den letzten Jahren zunehmender Beliebtheit erfreut. In der Empirie zeigt sich jedoch, dass suffizient orientierte Menschen nach wie vor eine Nische bilden und sich nicht in der breiten Bevölkerung finden lassen. Mit welchen hemmenden und fördernden Faktoren diese Nischenpopulation im Alltag konfrontiert wird, steht im Mittelpunkt der Forschung. Ein sensibilisierendes Konzept, das suffizient orientierte Lebensführungen als Produkt eines Zusammenspiels mehrerer Faktoren auf verschiedenen Ebenen (personen-, interaktions- und situationsspezifische Ebene) begreift, bildet den theoretischen Rahmen. Auf der Basis des transkribierten Datenmaterials wird eine empirisch begründete Typologie erstellt, welche die fördernden Faktoren von suffizient orientierten Lebensführungen ins Zentrum stellt. Die drei konstruierten Typen heben die entscheidenden Einflussgrößen für eine suffizient orientierte Lebensführung hervor und tragen folgende Namen: Die optimistischen Reflektierten, die empfindsamen Postmaterialisten und die ökologisch Geprägten.

Key Words: Suffizienz, Lebensstil, hindernde und fördernde Faktoren

---

*Dank*

Wir möchten uns von ganzem Herzen bei unseren InterviewpartnerInnen für ihre inspirierenden, spannenden und ehrlichen Erzählungen bedanken. Ohne sie wäre diese Arbeit nicht möglich gewesen.

Zudem bedanken wir uns bei Tobias Spring, dem Leiter des Eco Naturkongresses, der uns die Erlaubnis gab, am Suffizienz- Kongress in Basel unseren Screening-Fragebogen zu verteilen.

Herzlichen Dank kommt auch unserem Betreuer Dr. Sebastian Schief zu. Seine Kritik war stets konstruktiv und mit seinen hilfreichen Vorschlägen brachte er uns immer wieder auf die richtige Spur. So ermutigte er uns beispielsweise zur Typenbildung, als wir uns zu differenziert mit dem Datenmaterial auseinandersetzten und den Schritt zur abstrahierenden Typologie nicht wagten.

Dr. Ruedi Epple und Dr. Sebastian Schief sind wir für die zweijährige Unterstützung im Rahmen des Forschungsworkshops sehr dankbar. Die beiden standen uns mit Rat und Tat zur Seite und gaben uns viele wertvolle Hinweise.

Sandra Reisinger und Rahel Ackermann Hui danken wir fürs sorgfältige Gegenlesen.

Zu guter Letzt geht unser Dank an Samuel Tscherrig, der sich die Mühe machte, unsere Forschung in schöner Gestaltung zu einem kleinen Buch zu verarbeiten.

*Vorwort des Herausgebers*

Die Studierenden der Studiengänge Sozialarbeit und Sozialpolitik sowie Soziologie im Studienbereich Soziologie, Sozialpolitik und Sozialarbeit der Universität Fribourg absolvieren ein zweijähriges Forschungspraktikum. Ziel dieses Praktikums ist die empirische Analyse eines sozialen Problems. Die Studierenden, die in Gruppen arbeiten, wählen ein Thema und eine angemessene Methode, erheben die Daten und werten diese aus. Ihre Befunde und Erfahrungen stellen sie in einem abschliessenden Forschungsbericht dar. Der Studienbereich unterstützt diese studentischen Forschungsarbeiten im Rahmen des Forschungsworkshops und durch die Beratung der Gruppen.

Für die vorliegende Bachelor-Arbeit „Der Weg zur Suffizienz. Eine qualitative Studie zu suffizient orientierten Lebensführungen in der Schweiz“ haben Ronja Ackermann, Carima Grunder und Tina Reisinger ein ambitioniertes Projekt durchgeführt. Sie wollten herausfinden, was so genannte suffiziente Lebensstile fördert und was diese verhindert. Dieser Fragestellung sind sie anhand von Leitfadenterviews mit suffizient orientierten Personen nachgegangen. Auf der Basis der Interviews wurde eine empirisch begründete Typologie erstellt, welche die fördernden Faktoren von suffizient orientierten Lebensführungen ins Zentrum stellt. Die drei konstruierten Typen heben die entscheidenden Einflussgrößen für eine suffizient orientierte Lebensführung hervor und tragen folgende Namen: Die optimistischen Reflektierten, die empfindsamen Postmaterialisten und die ökologisch Geprägten. Mit viel Kreativität, hoher Motivation und grossem Aufwand haben die Autorinnen wichtige fördernde und hemmende Bedingungen für einen solchen Lebensstil herausarbeiten können.

Wir freuen uns sehr, dass wir diese Forschung durch die Veröffentlichung in der Reihe der Bachelor-Arbeiten des Studienbereichs Soziologie, Sozialpolitik und Sozialarbeit einem grösseren Publikum zugänglich machen können.

Sebastian Schief

*„Auch wenn morgen die Welt untergeht, musst du heute noch einen Apfelbaum setzen.“*

*„In der Schönheit der Einfachheit, spüre ich viel mehr Leben, als im Komplizierten und im Überfluss.“*

*„Als ich noch jung war, haben meine Eltern angefangen, bewusst zu leben. So hat es begonnen.“*

## 1. Einleitung

Spätestens seit der Konferenz der Vereinten Nationen für Umwelt und Entwicklung (UNCED) 1992 in Rio de Janeiro hat das Konzept der nachhaltigen Entwicklung („sustainable development“) in Wissenschaft und Politik Einzug gehalten. Das Nachhaltigkeitskonzept wurde zur politischen Leitidee für den Umweltschutz und konnte sich auch auf einer breiteren Basis behaupten. Verglichen mit herkömmlichen Gesellschaftsentwürfen, versucht das Konzept der nachhaltigen Entwicklung, gesellschaftliche Visionen auf drei Ebenen zu realisieren: Erstens wird *inhaltlich* die klassische Dyade (ökonomische und soziale Aspekte) zu einer Triade (ökonomische, soziale und ökologische Aspekte) erweitert. Zweitens wird *zeitlich* explizit auf die Bedürfnisse und Lebenschancen zukünftiger Generationen eingegangen. Im Brundtland-Bericht wird eine Entwicklung dann als nachhaltig definiert, wenn sie den Bedürfnissen der Gegenwart gerecht wird, ohne kommende Generationen in ihren Bedürfnissen einzuschränken (Hauff 1987). Drittens wird *räumlich* die Forderung laut, eine globale Perspektive einzunehmen und dadurch Verelendungsprobleme der sogenannten Drittweltländer sowie armutsbedingte Umweltzerstörungen zu thematisieren (Diekmann und Preisendörfer 2001:191).

Das Leitbild der nachhaltigen Entwicklung kann als Reaktion auf die im Zuge der wirtschaftlichen Globalisierung zunehmenden ökologischen und soziokulturellen Herausforderungen betrachtet werden. Als Strategien zur Umsetzung einer nachhaltigen Entwicklung werden die Konsistenz, die Effizienz und die Suffizienz<sup>1</sup> vorgeschlagen (Kleinhüchelkotten 2005:13). Im Gegensatz zur Effizienz und Konsistenz werden bei der Suffizienz Ressourceneinsparungen nicht an Technik und Wissenschaft „delegiert“, sondern hauptsächlich auf der Lebensstilebene zu realisieren versucht. Die Suffizienz fordert eine Änderung des Wohlstandmodells in westlichen Industrienationen (Kleinhüchelkotten 2005:13). Persönliche Entfaltung, soziale Kontakte, intellektuelle und geistige Weiterentwicklung sollen an die Stelle von materiellen Werten treten. Die Suffizienz verlangt einen Bewusstseinswandel in der breiten Bevölkerung und ist in diesem Sinne deutlich radikaler als die Konsistenz und Effizienz (Kleinhüchelkotten 2005:14).

Bisweilen gibt es wenige empirische Studien, die sich mit suffizient orientierten Menschen beschäftigen. Die vorliegende Arbeit möchte diese Forschungslücke aufgreifen, sich mit der Suffizienz auf der Lebensstilebene befassen und den Fokus auf suffizient orientierten Lebensführungen in der Deutschschweiz legen. Da die Orientierungen als wesentliche Einflussfaktoren für eine Lebensführung betrachtet werden, kommt den Werten eine zentrale Bedeutung zu. Die vorliegende Arbeit ist insofern relevant für die soziologische Lebensstilforschung, als dass eine Brücke zwischen der Lebensstil- und der Werteforschung geschlagen wird. Obwohl sich die Lebensstil- und die Werteforschung gegenseitig befruchten könnten und die Lebensstilforschung oftmals Einstellungsindikatoren zur Typenbildung hinzuzieht, sind diese zwei Forschungszweige noch immer klar voneinander getrennt (Rössel und Otte 2011:14).

Ziel dieser Arbeit ist es herauszufinden, welche Voraussetzungen in einer Gesellschaft gegeben sein müssten, um die Umsetzung einer suffizient orientierten Lebensführung zu erleichtern. Dazu wird eine qualitative Untersuchung durchgeführt, welche folgende Fragen im Vordergrund hat:

*Wie sehen suffizient orientierte Lebensführungen aus und wie sind diese entstanden?*

*Wodurch werden suffizient orientierte Lebensführungen begünstigt, wodurch erschwert?*

Die vorliegende Arbeit gliedert sich in drei Teile: Der theoretische Rahmen wird in den Kapiteln zwei bis vier dargestellt. In Kapitel zwei wird der Forschungsgegenstand erläutert, Kapitel drei fasst die für unsere Forschung relevanten Studien zusammen. Die für die Beantwortung der Fragestellungen verwendeten Theorien werden in Kapitel vier zu einem sensibilisierenden Konzept zusammengefasst und grafisch veranschaulicht. Der zweite Teil dieser Arbeit umfasst Kapitel fünf bis sieben und bildet den Kern unserer empirischen Forschung. In Kapitel fünf erläutern wir unsere methodische Vorgehensweise und in Kapitel sechs werden die Forschungsergebnisse anhand einer Inhaltsanalyse sowie in Kapitel sieben anhand einer Typologie erläutert und analysiert. Der dritte Teil besteht aus den Kapiteln acht und neun und beinhaltet die Diskussion der Ergebnisse. In Kapitel acht werden wir unsere Fragestellungen beantworten, Rückschlüsse zur Theorie vornehmen und den eigenen Forschungsprozess kritisch reflektieren. Eine Schlussbetrachtung und die daraus resultierenden Implikationen für unsere Gesellschaft halten wir in Kapitel neun fest.

---

## 2. Forschungsgegenstand

Im vorliegenden Kapitel geht es uns darum, unseren Forschungsgegenstand – suffizient orientierte Lebensführungen – genauer zu beschreiben. Das Konzept der Suffizienz ist unseren Erachtens äusserst vielseitig und reicht von Stromsparen (ökologische Dimension) bis hin zur Frage: Wie wollen wir leben (Dimension des „guten Leben“)? Um diesem Umstand Rechnung zu tragen, beleuchten wir zunächst das Konzept der Suffizienz mittels verschiedener Perspektiven und skizzieren die ökologische, psychologische, philosophische und soziale Dimension in groben Zügen. Weiter werden wir die wichtigsten Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen den beiden sozialstruktur-analytischen Konzepten *Lebensstile* und *Lebensführungen* herausarbeiten und anschliessend diskutieren, weshalb wir uns für das Konzept der Lebensführungen entschieden haben.

Bevor im nachfolgenden die Begriffe *Suffizienz* und *Lebensführung* erklärt werden, wollen wir auf etwas Wichtiges hinweisen: In der vorliegenden Arbeit verwenden wir fortlaufend den Begriff der *suffizient orientierten Lebensführungen*. Das hat zweierlei Gründe: Zum einen sprechen unsere empirischen Daten dafür, dass es sich bei den befragten Personen nicht um suffizient lebende, sondern um suffizient orientierte Menschen handelt. Die befragten Personen zeichnen sich vor allem durch stark suffiziente Werte und Überzeugungen aus. Viele geben von sich selbst an, sich noch auf dem Weg zur Suffizienz zu befinden und längst noch nicht „angekommen“ zu sein. Ihre Werte und Überzeugungen dienen ihnen als Wegweiser und Orientierungshilfe. Zum anderen gestalten sich die Lebensführungen der Befragten sehr unterschiedlich. Es gibt unseres Erachtens nicht die eine suffizient orientierte Lebensführung, sondern immer mehrere suffizient orientierte Lebensführungen, die sich in ihrer Ausprägung unterscheiden. Wir verwenden deshalb konstant die Pluralform.

### 2.2 Suffizienz

Im Folgenden soll auf das vielseitige Konzept der Suffizienz eingegangen und die für uns zentralen Dimensionen herausgearbeitet werden.

#### 2.2.1 Ökologische Dimension

Ausgangslage der Suffizienz ist die Annahme, dass das Wohlstandsmodell der entwickelten Industrieländer nicht auf einen weltweiten Massstab übertragen werden kann, da dies die ökologische Tragfähigkeit der Erde sprengen würde (Diekmann und Preisendörfer 2001:195). Mit anderen Worten: „Würden alle Menschen auf der Erde so leben wie die Schweizer Bevölkerung, wären zur Deckung ihres Rohstoff- und Energiebedarfs 2,8 Planeten erforderlich.“ (Bundesamt für Umwelt 2013).

Suffizienzforscher Manfred Linz (2013:27) ist überzeugt, dass das Zwei-Grad-Ziel (d.h. die Begrenzung der globalen Erwärmung auf weniger als zwei Grad Celsius) nur durch Einschränkungen von Energiedienstleistungen erreicht werden könne. Durch Energieeffizienz und erneuerbaren Energien können die Emissionen zwar in Europa, Japan und den USA – nicht jedoch weltweit – auf ein unschädliches Mass reduziert werden. Kohle und Gas bleiben als vorherrschende Energiequellen in vielen Ländern für den Klimawandel verantwortlich. Linz (2013:28) hält es für unwahrscheinlich,

dass die Menschheit, die um mehrere Milliarden anwachsen wird, den gegenwärtigen Güterwohlstand halten kann. Schon die nächsten Generationen werden nur dann eine ausreichende Lebensgrundlage vorfinden, wenn die Ansprüche an die Erde und die Belastung der Natur drastisch reduziert werden. In diesem Sinne meint Suffizienz also „die Verringerung der Nachfrage ressourcenintensiver Güter und Dienstleistungen mit dem Ziel, eine Überstrapazierung der ökologischen Tragfähigkeit des Planeten zu vermeiden“ (Spengler 2013:47). Die ökologische Dimension der Suffizienz bezieht sich vor allem auf Einschränkung im Ernährungs-, Energie-, Wohn- und Mobilitätsbereich.

Im Bereich der Ernährung wird auf den Zusammenhang zwischen der Ernährungsweise und bestimmten sozialen und ökologischen Problemen hingewiesen. Alle Etappen der Produktionskette verursachen laut Voget Kletschin (2013:59) ökologische Probleme. So kann nicht sachgemässe Bodenbearbeitung zu Bodenerosion und die quantitative Ausrichtung der Landwirtschaft zu Wassermangel führen. Eine suffiziente Ernährung greift auf sozial- und umweltverträgliche Nahrungsmittel zurück, zielt auf die Reduktion des Konsums tierischer Produkte ab und vermeidet das Wegwerfen von Lebensmitteln (Voget-Kletschin 2013:60). Im Bereich der Energiesuffizienz sind unter anderem Konzepte wie jenes der 2'000-Watt-Gesellschaft bekannt, welches einen Energieverbrauch von 2'000 Watt pro Kopf vorsieht. Um dieses Ziel zu erreichen, soll bis 2050 fünfzig Prozent des Stroms und vierzig Prozent der Energie reduziert werden (Brischke 2013:65). Im Wohnbereich ist die Begrenzung des Raumwärmebedarfs, als auch der Wohnfläche von zentraler Bedeutung. Durch Effizienzmassnahmen (Dämmen, verbesserte Heiztechnik, Wärmeschutz), Wohngemeinschaften sowie die multifunktionale Nutzung von Räumen (Kindergarten abends als Yogastudio) soll dies realisiert werden. Im Bereich der Mobilitätsuffizienz geht es darum, Flugverkehr und Automobilenutzung einzudämmen, um so Lärmemissionen und Luftschadstoffe zu verringern (Cacilo 2013:71). Cacilo (2013:72) formuliert die Strategie „Vermeiden, Verlagern, Verbessern“. Vermeiden meint das Ersetzen physischer durch virtuelle Mobilität sowie die Reduktion der benötigten Verkehrsleistung (Stadt der kurzen Wege), Verlagern bezieht sich auf den Umstieg von privaten, motorisierten Individualverkehrsmitteln auf nicht motorisierten Verkehr (Langsamverkehr) und Verbessern bezeichnet Fortschritte in Technik und Effizienz von Verkehrsmitteln.

### *2.2.2 Psychologische Dimension*

Suffizienzforschende (Paech 2012; Linz 2012) weisen oft auf die belastende Wirkung von materiellem Wohlstand hin. Binswanger (2013:55) argumentiert damit, dass materieller Wohlstand nicht glücklicher macht, sondern die Menschen in Tretmühlen führt. Die erste Tretmühle bezeichnet Binswanger (2013:52) als sogenannte „Statustretmühle“: Menschen empfinden grosse Befriedigung, wenn sie erkennen, dass sie mehr verdienen oder besitzen als ihre Kollegen und Kolleginnen, Nachbarn, Freunde oder Familienmitglieder, denn ein solch abwärts gerichteter Vergleich verschafft ihnen ihren sozialen Status. Dabei gibt es jedoch ein Problem: Höchstens die Hälfte aller Personen in Deutschland verdient mehr als der Durchschnitt und meistens ist dieser Prozentsatz aufgrund der ungleichen Einkommensverteilung noch viel geringer. Für die meisten ist das Streben nach mehr Geld deshalb ein Nullsummenspiel (Binswanger 2013:52). Die zweite Tretmühle ist die „Anspruchstretmühle“ (Binswanger 2013:52), die den Umstand erklärt, dass Menschen sich schnell an ein höheres Einkommenslevel gewöhnen und dieses für sie schon nach kurzer Zeit selbstverständlich wird. Diese Tretmühle ist typisch für die Freude an materiellen Gütern, die in der Regel

jedoch schnell verpufft. Erst wenn der materielle Wohlstand in irgendeiner Form gefährdet ist, wird er wieder wertgeschätzt (Binswanger 2013:53). Als dritte Tretmühle bezeichnet Binswanger (2013:53) die „Multioptionstretmühle“. Mit dem Wirtschaftswachstum geht eine immer grössere Vielfalt an Gütern und Dienstleistungen einher. Diese Vielfalt erschwert jedoch die „richtige“ Wahl, da die zunehmende Anzahl an Optionen mit einem konstanten, limitierten Zeitbudget aufeinanderprallt (Binswanger 2013:53). Um eine fundierte Entscheidung treffen zu können, verbringt man viel Zeit mit der Beschaffung von Informationen über die jeweiligen Optionen und den damit verbundenen Produktvergleichen. Die „Zeitspartretmühle“ ist die vierte Tretmühle und entsteht dadurch, dass es Personen trotz technischen Fortschritts nicht gelingt, Zeit zu sparen. Das hat damit zu tun, dass sich ein Reboundeffekt einstellt. Je schneller eine Aktivität durchzuführen ist, desto mehr und häufiger wird sie durchgeführt. Am Beispiel des Verkehrs wird dies anschaulich: Je schneller die Verkehrsmittel werden, desto weiter und häufiger werden sie genutzt (Binswanger 2013:54).

Niko Paech (2011) bezeichnet die Suffizienz in einem Vortrag als Selbstschutz. Kaufkraftanstieg, Optionenvielfalt, Reizüberflutung und Zeitknappheit führen zu einer psychischen Überforderung, die unterschiedliche Folgen (Konsum von Antidepressiva und Alkohol) auslösen kann. Die Konzepte der „Entschleunigung“ und „Entrümpelung“ sollen dieser psychischen Überforderung entgegenwirken und wurden in Sachs Wohlstandsmodell (1993) der „vier E's“<sup>2</sup> entwickelt. Mit Entschleunigung wird eine Verlangsamung der Aktivitäten gefordert. Anstatt von A nach B zu hetzen und das Hier und Jetzt aus den Augen zu verlieren, soll die Gegenwart aufmerksam wahrgenommen werden. Die Forderung nach Entschleunigung richtet sich vor allem an das Mobilitäts- und Essverhalten. Bekannte Beispiele sind die autofreien Erlebnistage in der Schweiz (SlowUps) sowie die Slow-Food-Bewegung. Entrümpelung meint einen „wohl dosierten Umgang mit den materiellen Reichtümern“ (Sachs 1993:72), um dadurch genügend Zeit und Raum für die eigene Selbstverwirklichung zu haben. Diese Selbstverwirklichung wird nicht in der Ansammlung materieller Konsumgüter gesehen, sondern vor allem in immateriellen Gütern (soziale Kontakte, Subsistenzwirtschaft, ehrenamtliche Arbeiten). Auch aufkommende Lebensstile, wie der Minimalismus und Bestseller-Bücher, die beim befreienden Ausmisten helfen, zeugen vom Wunsch nach Entrümpelung und folgen diesem Ansatz. Ganz nach dem Motto „Simplify your Life“, das zu einem „einfachen Weg, zu einem bewussten und erfüllten Leben in einer komplexen Welt“ verhelfen soll (simplify 2016).

### 2.2.3 Philosophische Dimension des «guten Lebens»

SuffizienztheoretikerInnen weisen darauf hin, dass ein höheres Bruttosozialprodukt nicht mit einer höheren Lebensqualität einhergeht. Im Gegenteil, es ist eine sogenannte „Wohlstandsfalle“ zu erkennen (Scherhorn und Reisch 1999:54). Der Begriff „Wohlstandsfalle“ bezeichnet den Umstand, dass die in reichen Industrienationen erreichte Erhöhung des Lebensstandards (gemessen an der Höhe des Bruttosozialprodukts) durch ökologische, soziale und psychische Folgekosten vertilgt wird (Reisch 1998:43). Folgekosten sind beispielsweise umwelt- und stressbedingte Krankheiten, soziale Isolierung und Arbeitslosigkeit. Aufgrund der Fixierung des Denkens auf die Vorstellung, Bedürfnisse würden durch materielle Güter erfüllt, entsteht laut Scherhorn und Reisch (1999:53)

<sup>2</sup> Als die « 4 E's » bezeichnet Sachs (1993) Entschleunigung, Entrümpelung und Entkommerzialisierung.

diese Wohlstandsfalle. Um das Wirtschaftswachstum anzukurbeln und den Wohlstand zu erhöhen, ist der Konsum zur gesellschaftlichen Verpflichtung geworden (Scherhorn und Reisch 1999:54). Eine umfassende Güterausstattung nimmt aufgrund der Anschaffung, Nutzung, Wartung, Reparatur, Entsorgung und Ersetzung viel Zeit und Aufmerksamkeit in Anspruch (Scherhorn und Reisch 1999:52). Dadurch kann weniger Zeit und Engagement in andere Dinge (ehrenamtliche Tätigkeiten, Subsistenzwirtschaft, soziale Beziehungen, kreatives und musikalisches Schaffen) investiert werden (Scherhorn und Reisch 1999:52f). Suffizienzforschende machen zudem auf die identitätsstiftende Funktion des Konsums aufmerksam. Dadurch, dass die Erwartung vorherrscht, alle Bedürfnisse anhand materieller Güter befriedigen zu können, verringert sich die Bereitwilligkeit, Zeit und Anstrengung für eigene Aufgaben aufzuwenden. Konsum wird auf diese Weise zum Ersatz für die eigentlichen Bedürfnisse (Zuwendung, Verständnis, menschliche Nähe) und verspricht Selbstverwirklichung (Bierter und von Winterfeld 1993:22). Zudem wird der Mensch in die Rolle des passiven Konsumierenden, mit der das Gefühl der Langeweile einhergeht, gedrängt (Reisch 2002:45).

Vor dem Hintergrund dieser ökologischen, sozialen und individuellen Konsequenzen wird die Suffizienz in einem weiter gefassten Verständnis diskutiert. In diesem Verständnis erscheint die Suffizienz als neue Qualität des Wohlstandes und verlangt einen weitreichenden kulturellen Wandel (Linz 2002:13). Gefordert werden eine Veränderung der Produktions- und Konsumweise und somit auch ein tiefgreifender Wandel des gegenwärtigen Wohlstandsmodells. An die Stelle der Konsumgesellschaft soll eine Gesellschaft treten, die über Raum- und Zeitwohlstand verfügt. Mit Zeitwohlstand ist ein konstruktiver und bewusster Umgang mit der Zeit gemeint. Raumwohlstand bezeichnet eine Situation mit ausreichend Lebensraum, der frei von Schadstoffen, Lärm oder anderen Belastungen ist (Kleinhüchelkotten 2005:60). Dabei wird auf eine Entmaterialisierung der Bedürfnisse abgezielt. Persönliche Weiterentwicklung, soziale Kontakte, intellektuelles und geistiges Wachstum sollen an die Stelle von materiellen Werten wie Haben oder Besitzen treten. Die Frage nach dem guten Leben rückt ins Zentrum. Eine bewusste, selbstbestimmte Lebensführung wird oftmals als wichtige Voraussetzung für ein gutes, gelingendes Leben begriffen (Kleinhüchelkotten 2005:60). Bamberg (1999:13f) zufolge zeichnen Verantwortungsübernahme für das eigene Leben, Selbstakzeptanz und Selbstverwirklichung durch Sinnsuche eine bewusste, selbstbestimmte Lebensführung aus. Die Suffizienz erscheint in diesem Lichte als eine Art der Lebensführung, die Ratschläge für das rechte Mass und den Weg zum guten Leben liefert (Linz 2013:24). In diesem Sinne nähert sich der Begriff der Suffizienz seiner eigentlichen lateinischen Bedeutung<sup>3</sup> an. Die neuen Wohlstandsmodelle, die durch die Leitbilder „Gut leben statt viel haben“ und „Weniger ist mehr“ (BUND und Misereor 1996) verdeutlicht werden, ersetzen die „Kultur des Verzichts“ durch eine „Kultur des Geniesens“ (Bierter und von Winterfeld 1993:23). Diese neuen Wohlstandskonzepte versichern eine Erhöhung der Lebensqualität durch Konzentration auf das Wesentliche sowie durch Entsagen auf das „Zuviel“ an Konsumgütern und Dienstleistungen (Kleinhüchelkotten 2005:62).

<sup>3</sup> „Sufficere“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet den Grund legen, zu Gebote stehen, genügen und vermögen (Linz 2013:24).

---

#### 2.2.4 Soziale Dimension

Auch bei der sozialen Dimension geht es um die Frage „Wie wollen wir leben?“. Die soziale Dimension umschließt insbesondere ethische Fragen nach einem gerechten, menschenwürdigen Leben. Alle Konzepte zur sozialen Dimension basieren auf dem Grundprinzip der sozialen Gerechtigkeit, welche sowohl die intergenerationelle als auch die intragenerationelle Perspektive umfasst. Bei diesen Konzepten geht es um Verteilungsfragen von Natur- und Wirtschaftsgütern, Rechten und Pflichten zwischen Menschen verschiedener Generationen, die entweder innerhalb eines Staates oder in verschiedenen Staaten (internationale Gerechtigkeit) leben (Kleinhüchelkotten 2005:39). Viele umwelt- und entwicklungspolitische Organisationen kritisieren das ungerechte Verteilungsregime zwischen Ländern des globalen Nordens und des globalen Südens und fordern die gleichen Nutzungs- und Verschmutzungsrechte für alle (Helm und Simonis 2001). Diese Position ist auch in der Studie „Zukunftsfähiges Deutschland“ (BUND und Misereor 1996) anzutreffen und wird durch das Konzept des „Umweltraums“ operationalisiert. Der Umweltraum besteht aus der Gesamtzahl aller verfügbaren Ressourcen und der Belastungsgrenzen. Jedes Individuum erhält eine maximale Nutzungs- und Verschmutzungsrate, die durch die Division des globalen Umweltraums durch die Anzahl der ihn nutzenden Personen berechnet wird. Gesellschaften, die diese Rate überschreiten, müssen ihren Anteil reduzieren. Gesellschaften, die weit unter dieser Rate liegen, dürfen ihren Bedarf hingegen erhöhen (Kleinhüchelkotten 2005:40). Dem Umweltraum-Konzept wird vorgeworfen, dass es auf einem radikal-egalitären Gleichheitsverständnis beruhe („allen stehen die gleichen Ressourcen zu“) und dass daraus ein „kruder Ressourcenkommunismus“ resultiere (Huber 1995a:37f). Auf der Mikroebene wird das egalitäre Gleichheitsprinzip insofern kritisiert, als dass unterschiedliche Bedürfnisse der Menschen nicht berücksichtigt werden würden (Krebs 2002:120). Dadurch, dass die natürlichen, wirtschaftlichen und sozialen Bedingungen sich von Kontinent zu Kontinent und von Region zu Region unterscheiden, könnten viele Ressourcen gar nicht geteilt oder gesenkt werden. So ist es wenig sinnvoll, BewohnerInnen in einer gemässigten Klimazone die gleiche Energie zuzusprechen, wie BewohnerInnen, die in einer extremen Klimazone (kalte Winter und heisse Sommer) leben (Knaus und Renn 1998:71). Anstelle einer Gleichverteilung von Gütern wird oftmals die Chancengleichheit für alle Menschen gefordert. Damit ist nicht gemeint, dass alle Menschen die gleiche Anzahl an Gütern erhalten, sondern dass alle Menschen die gleichen Chancen haben, sich selbst zu verwirklichen (Kleinhüchelkotten 2005:40-41). Diese Form der Gleichheit wird auch als Ergebnisgleichheit verstanden (Andress et al. 1998:4). Damit die Grundbedürfnisse aller Menschen befriedigt werden können, ist eine nachhaltige Entwicklung eine notwendige Bedingung. Allerdings gehen die Meinungen darüber, was in den Grundbedürfnis-Katalog gehört, weit auseinander. Man ist sich nicht einig, ob beispielsweise öffentliche Verkehrsmittel, Hausausstattung und Möbel, Kontrazeptiva, kulturelle Einrichtungen, Erholungsmöglichkeiten etc. den Grundbedürfnissen zugeordnet werden sollen.

Nebst dem Prinzip der Gleichverteilung und der Chancengleichheit sind die von Huber (1995b:87ff) entwickelten Prinzipien der Bedürfnis-, Leistungs- und Besitzstandsgerechtigkeit von zentraler Bedeutung für den Nachhaltigkeitsdiskurs. Laut dem Ansatz der Bedürfnisgerechtigkeit haben alle Menschen dieselben Bedürfnisse und somit auch dieselben Ansprüche. Leistungsgerechtigkeit ist vor allem in den westlichen Industrienationen anzutreffen und bedeutet eine Verteilung von Rechten und Pflichten, die an individueller Leistung gemessen werden. Besitzstandsgerechtig-

keit umfasst die Erhaltung bestehender Besitzstände durch Leistung oder Erbschaft und ist hauptsächlich in Industrieländern verbreitet. Laut Huber (1995b:96f) müssen bei Verteilungsfragen alle drei Gerechtigkeitsprinzipien in Betracht gezogen werden.

Viele Autoren betonen die Komplexität der Gerechtigkeits- und Verteilungsfragen. Young (1995:41) ist der Auffassung, dass komplexe Verteilungsfragen nur gelöst werden können, wenn mehrere, sich zum Teil überlappende Kriterien, miteinander gedacht und gegeneinander abgewogen werden. Da die Vorstellungen von einem menschenwürdigen Leben kulturell, historisch und ethisch spezifisch sind, ist es schwierig, einen verbindlichen und für alle geltenden Katalog mit den erforderlichen Bedingungen zu erstellen. Vielmehr ist es die Aufgabe der Gesellschaft, in einen Dialog zu treten und sich in einem Diskussionsprozess immer wieder zu fragen: „Wie wollen wir leben?“ (Kleinhüchelkotten 2005:43).

### **2.3 Lebensführung und Lebensstil als sozialstrukturanalytische Ansätze**

Zu den zentralen Klassifizierungsansätzen der Sozialstrukturanalyse gehören Schicht, Klasse, soziales Milieu, Lebensweise, Lebensstil und Lebensführung. Während Schicht, Klasse, soziales Milieu und Lebensweise auf der Makroebene angesiedelt sind, steht bei den Lebensstil- und Lebensführungsansätzen die individuelle Form der Alltagsgestaltung im Zentrum (Scholl und Hage 2004:6-7). Beide Konzepte berücksichtigen neben kulturellen Differenzen auch vertikale und horizontale Lage-Elemente, performative Merkmale, Konsumverhalten und materielle Güter. Es handelt sich um statische Ansätze, deren Betrachtungen auf einer Momentaufnahme der Sozialstruktur beruhen (Scholl und Hage 2004:40).

Die beiden Konzepte weisen gewisse Unterschiede auf. Bei Lebensstilen werden primär gesellschaftliche Differenzierungsprozesse durch soziokulturelle, identitätsstiftende und gruppenbildende Stilisierungsgewohnheiten herausgearbeitet. Konstitutive Merkmale des Konzeptes sind Aktivitäten, Meinungen und Präferenzen in der Konsum- und Freizeitsphäre. Bei den Lebensführungsansätzen hingegen geht es primär um die unterschiedlichen Herausforderungen und Handlungszwänge, mit denen Individuen im Alltag konfrontiert sind. Über das Element des Arrangements wird ein Bogen zu gesellschaftlichen Strukturierungsprozessen gespannt. Es lässt sich zudem sagen, dass Lebensstilansätze eher auf der Mesoebene, und Lebensführungsansätze eher auf der Mikroebene angesiedelt sind. Auch wissenschaftstheoretisch weichen die beiden Konzepte voneinander ab. Lebensstilkonzepte sind eher in einer positivistischen Forschungstradition zu verorten. Ansätze der Lebensführung nehmen hingegen einen hermeneutischen Blick ein und versuchen Alltagshandeln zu verstehen und spezifische Muster zu entdecken (Scholl und Hage 2004:39).

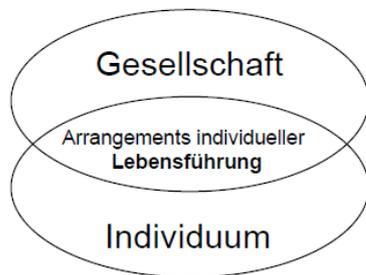
Für unsere Forschung ist das Lebensführungskonzept fruchtbarer als das Lebensstilkonzept. Zum einen, weil es eher auf der Mikroebene angesiedelt ist und primär Herausforderungen und Handlungszwänge im Alltag beleuchtet (Scholl und Hage 2004:39). Eine solche Perspektive ermöglicht es uns, handlungs- und strukturtheoretische Aspekte in den Blick zu nehmen. Zum anderen gehen Lebensführungskonzepte davon aus, dass Nachhaltigkeit dann vorliegt, wenn Handeln auf entsprechenden Normen und Werten basiert und diese die Kohärenz des Handelns bilden (Rink 2002: 48-49). Aufgrund dieser Annahme können wir Normen und Werte als wichtige Einflussfaktoren in unser sensibilisierendes Konzept einfließen lassen. Des Weiteren eignet sich das Lebensführungskonzept, weil es das Erwerbsleben miteinbezieht (Scholl und Hage 2004:39). Umweltrelevante

---

Zusammenhänge zwischen der Arbeitssphäre, dem Konsum und der Freizeitsphäre können somit erfasst werden. Da wir in der vorliegenden Arbeit das Lebensführungskonzept verwenden, soll dieses im Folgenden etwas ausführlicher beschrieben werden.

### *2.3.1 Das Konzept der Lebensführung*

Der Begriff der Lebensführung geht auf den deutschen Soziologen Max Weber (1972:320f) zurück, der die Lebensführung als „Systematisierung des praktischen Handelns in Gestalt seiner Orientierung an einheitlichen Werten“ bezeichnet und sie anhand religiöser, ethnischer und beruflichen Gesichtspunkten betrachtet (Rössel und Otte 2011:15). Hradil (1992:193) bezeichnet die Lebensführung als „bewusst selbstgesteuerte Alltagsorganisation, als strategische Zielorientierung der eigenen Biographie, die straff, konsequent und rational durchgeführt ist“. Für Bolte (2000:7) stellt die Lebensführung den Zusammenhang aller Tätigkeiten von Personen in allen Lebensbereichen dar. Es geht darum, wie Personen mit verschiedenen Zumutungen und Gegebenheiten umgehen und wie sie versuchen, diese in Einklang miteinander zubringen (Bolte 2000:7). In diesem Sinne untersuchen Lebensführungsansätze, wie Personen die widersprüchlichen und oftmals konfliktreichen Ansprüche des Alltags ausbalancieren zu versuchen (Kudera 2001:82). Bolte (2000:8) bezeichnet das Konzept der Lebensführung als Kupplungssystem, da es subjekt- und strukturtheoretische Bezüge miteinander verbindet. In subjekttheoretischer Hinsicht wird die Lebensführung als Aneignungs- und Gestaltungsprozess aufgefasst, „mittels dessen Optionen ergriffen, Spielräume geschaffen, Chancen genutzt, Widerstand geleistet und Zwänge aufgefangen oder vermieden werden“ (Kudera und Voss 2001:15). Zugleich entwickelt sich die Person im Zuge ihrer Lebensführung als konkretes Individuum und erzeugt somit eine Identität (Prozess der Selbstkonstitution) (Kudera und Voss 2001:15). In Anlehnung an Kudera und Voss (2001:15,17) erstellen Scholl und Hage (2004:17) folgendes Modell der Lebensführung:

**Abbildung 1:** Lebensführung als Kupplungssystem zwischen Individuum und Gesellschaft

Quelle: Scholl und Hage 2004:17

Aus strukturtheoretischer Perspektive wird die Lebensführung als System von Arrangements betrachtet, in denen Werte, Bedürfnisse und Ansprüche, individuell verfügbare Ressourcen sowie gesellschaftliche Anforderungen zusammenkommen. Obwohl diese Arrangements dynamisch sind, verleihen sie durch Handlungsentlastung der Lebensführung einen regelmässigen und berechenbaren Charakter.

Obwohl das Lebensführungskonzept viele Anknüpfungspunkte zum Thema Nachhaltigkeit bietet, wurde das Konzept gemäss Scholl und Hage (2004:4) bisher kaum zur Erklärung von nachhaltigem Handeln hinzugezogen. Lebensführungskonzepte, die für die Erklärung von nachhaltigem Handeln verwendet werden, begreifen den Weg zu einer nachhaltigen Lebensführung als Reflexionsleistung. Der Übergang zur Nachhaltigkeit wird als komplexes und schwieriges Unterfangen (Rink 2002:46) sowie als Spannungsfeld zwischen individueller Leistung, strukturellen Rahmenbedingungen und Ausrichtung der Lebensführung nach nachhaltigen Prinzipien betrachtet (Rink 2002:48). Lebensführungskonzepte gehen davon aus, dass Nachhaltigkeit erst dann erreicht wird, wenn umweltverträgliche Verhaltensweisen und Arrangements in allen Lebensbereichen festzumachen sind. Lebensführungsansätze richten ihren Fokus nebst handlungstheoretischen Erklärungsansätzen auch auf strukturtheoretische Perspektiven und beschäftigen sich mit den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen, die neue Arrangements entweder ermöglichen oder verhindern (Rink 2002:47). Denn gemäss dem Lebensführungsansatz kann Nachhaltigkeit nur über individuelle Neuarrangements, die wiederum stark von strukturellen Vorgaben abhängen, erreicht werden.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Konzept der Lebensführung den Zusammenhang aller Tätigkeiten einer Person in verschiedenen Lebensbereichen (Erwerbsarbeit, Familie, Freizeit, Bildung etc.) betrachtet (Scholl und Hage 2004:4). Es richtet sein Augenmerk auf die Praxis der Bewältigung alltäglicher, erwerbsbezogener Schwierigkeiten und Handlungszwängen (Voss 2004 zit. nach Scholl und Hage 2004:31) und öffnet die Perspektive für Bewältigungsstrategien (Scholl und Hage 2004:42). Mittels Lebensführungsansätze lassen sich Vergleiche zwischen Haushaltstypen und Lebenslagen ziehen und die Wirkung von Einstellungen und Normen analysieren. Konzeptionen von Lebensführungen erlauben die systematische Verknüpfung von Einstellungen resp. Wertorientierungen mit alltäglichen Verhaltensweisen (Rink 2002:47).

### 3. Forschungsstand

Da die Ausarbeitung der herausfordernden und fördernden Faktoren das analytische Herz unserer Arbeit darstellt, sollen in einem ersten Schritt Studien vorgestellt werden, welche einzelne Einflussfaktoren von umweltverantwortlichem Handeln betrachten und sich somit auf die ökologische Dimension der Suffizienz konzentrieren. Korrelationen geben uns Hinweise darauf, ob einzelne Faktoren umweltverantwortliches Verhalten (und somit eine suffizient orientierte Lebensführung) eher hemmen oder fördern. Da umweltverantwortliches Handeln im Grunde die ökologische Dimension der Suffizienz (siehe Kapitel 2.2.1) beschreibt, erachten wir umweltverantwortliches Handeln zugleich als suffizientes Handeln. Im Folgenden werden diese zwei Begriffe deshalb als Synonyme behandelt. Obwohl die ökologische Dimension in dieser Hinsicht als dominierende Dimension der Suffizienz erscheinen mag, möchten wir darauf hinweisen, dass die psychologische, philosophische und soziale Dimension ebenso wichtig sind. Das spiegelt sich nicht zuletzt auch in unseren Ergebnissen wider (siehe Kapitel 6.2).

In einem zweiten Schritt richten wir unser Augenmerk auf suffiziente Lebensführungen und präsentieren empirische Untersuchungen, die sich mit Leitbildern, Verbreitungschancen, Motivationen, Befinden und den Herausforderungen und Chancen einer suffizienten Lebensführung auseinandersetzen.

#### 3.1 Einflussfaktoren von umweltverantwortlichem Verhalten

Bei den Einflussfaktoren unterscheiden wir zwischen individuellen Persönlichkeitsfaktoren (personenspezifische Ebene), sozialen Einflüssen (interaktionsspezifische Ebene) und strukturellen Bedingungen (situationsspezifische Ebene). Empirische Ergebnisse zum Einfluss von Umweltbewusstsein, umweltbezogenen Emotionen und Kontrollüberzeugungen werden im Kapitel zu den individuellen Persönlichkeitsfaktoren (3.1.1) zusammengefasst. Um verstehen zu können, weshalb das Umweltbewusstsein nur ein geringer Moderator für umweltverantwortliches Handeln darstellt, ist ein kurzer Exkurs über die Diskrepanz zwischen Umwelteinstellungen und Umwelthandeln erforderlich. Untersuchungen zu Naturerfahrungen in Kindheit und Jugend beschreiben wir im Kapitel zu den sozialen Einflüssen. Studien, die erforschen, inwiefern Zeit, Geld und Anstrengungen einen Einfluss auf umweltverantwortliches Handeln ausüben, stellen wir im letzten Kapitel der strukturellen Bedingungen dar.

##### 3.1.1 Individuelle Persönlichkeitsfaktoren

Im Folgenden fassen wir Studien zusammen, die erforschen, welche Rolle individuelle Persönlichkeitsfaktoren für umweltverantwortliches Handeln spielen. Bei den individuellen Persönlichkeitsfaktoren differenzieren wir zwischen Umweltbewusstsein, umweltbezogenen Emotionen als auch Kontrollüberzeugungen. Zudem gehen wir auf die häufig konstatierte Kluft zwischen Umwelteinstellungen und Umwelthandeln ein und erklären kurz, wie es dazu kommt, dass eine solche Kluft entsteht.

### **Umweltbewusstsein**

Das Umweltbewusstsein ist ein mehrdimensionales Konstrukt, das sich aus den Elementen Umweltwissen, Umweltwahrnehmung, Werteorientierungen, Verhaltensintentionen sowie Umwelthandeln zusammensetzt (Bolscho und Seybold 1996; de Haan und Kuckartz 1996). Als Prädiktor für umweltfreundliches Verhalten sind vermutlich die Umwelteinstellungen am häufigsten untersucht worden. Unter „Umwelteinstellungen“ sind Begriffe wie „Attitudes“, „Commitment“, „Orientations“, „Beliefs“, „Opinions“, „Intentions“ etc. zusammengefasst (Lehmann 1999:82).

In einer quantitativen Studie erfasst Grob (1991:115) die Einstellung und das Verhalten von BernerInnen gegenüber der Natur. Grob (1991:169) findet heraus, dass die Wahrnehmung von Umweltproblemen, affektives Reagieren, Diskrepanzwahrnehmung, Werthaltung, Bereitschaft Neues zu denken sowie der Glaube an Technik und Wissenschaft signifikant auf das Umweltverhalten einwirken. Grob (1991:171-172) zieht daraus folgende Schlüsse: 1) Je sensibler eine Person Umweltprobleme wahrnimmt, desto umweltfreundlicher verhält sie sich. Nicht abstraktes Wissen, sondern Sensibilität führt dazu, dass umweltgerechtes Verhalten gezeigt wird; 2) Eine Person, die unter Umweltproblemen leidet, verhält sich eher umweltgerecht; 3) Progressive Werte (postmaterielle und kollektivistische Werte) begünstigen umweltgerechtes Verhalten. Verhaltenseinschränkungen im Umweltbereich werden bei Menschen mit progressiven Werten nicht anhand individueller Vor- und Nachteile beurteilt, sondern werden als Ziel zur Besserung der Umwelt verstanden; 4) Personen, die offen für neue Lösungen zur Bewältigung von Umweltproblemen sind, zeigen eher ein umweltgerechtes Verhalten. Wer wissbegierig ist, strebt nach Veränderungen und betrachtet Gewohntes nicht als gottgegeben; 5) Je stärker eine Person die Diskrepanz zwischen angestrebtem und tatsächlichem Verhalten wahrnimmt, desto umweltgerechter zeigt sie sich. Denn wer sich selbst nichts vormacht und eigene Widersprüche anerkennt, ist motiviert, ein umweltgerechtes Verhalten an den Tag zu legen; 6) Personen, die stark an Technik und Wissenschaft glauben, sehen primär in nachhaltiger Produktion und Effizienz die Lösung von Umweltproblemen. Das eigene Verhalten zu ändern ist aus Sicht dieser Personen deshalb nicht prioritär. In der Regressionsanalyse zeigte sich, dass Wahrnehmung von Umweltproblemen, affektives Reagieren, Werthaltungen und Bereitschaft Neues zu denken als beste Prädiktoren für Umweltverhalten gelten. Grob (1991:182) resümiert:

„Wenn man Verhalten im Umweltbereich so verändern wollte, dass sich Personen der Umwelt gegenüber gerechter verhalten, müsste man auf psychischer Seite erreichen, dass sie Umweltprobleme überhaupt wahrnehmen und dass sie auch affektiv auf die Umweltzerstörung reagieren; ebenso sollten postmaterielle Werthaltungen gefördert werden und die Bevölkerung angeleitet werden, Phantasie zuzulassen oder zu entwickeln, wenn sie darüber nachdenkt, wie die Umweltkrise überwunden werden kann.“

In einer Metaanalyse haben Hines, Hungerford und Tomera (1986) 128 empirische Arbeiten zu Verhaltensabsichten, ausgewertet. Diese Studien zeigen eine signifikant positive Korrelation zwischen den Variablen „Attitudes towards the environment“ und „Attitudes towards taking environmental action“. Spätere Untersuchungen, die den Fokus auf selbstgerichtetes, vollzogenes oder laufendes Handeln als abhängige Variable legen (Langeheine und Lehmann 1986a:122ff), konstatieren eine weitaus geringere Korrelation zwischen Einstellungen und Handeln. Die Korrelation wird zudem immer schwächer, je konkreter und direkter das Verhalten abgefragt wurde. Auch die Ergebnisse der quantitativen Studie von Franzen und Vogl (2013) auf Basis des International Social Survey Programme (ISSP) bestätigen das erwartete und altbekannte Muster aus der Umweltforschung:

Das Umweltbewusstsein beeinflusst umweltrelevante Handlungen nur in moderater Weise. Die Varianz umweltverträglichen Verhaltens wird nur zu neun Prozent erklärt (Franzen und Vogl 2013:459). Umwelteinstellungen alleine stellen also nur einen geringen Einflussfaktor für das Umweltverhalten dar. Die Autoren sind der Auffassung, dass Verhaltensänderungen vor allem durch eine Anreiz- oder Kostensituation bedingt werden. Die Variable Anreiz- oder Kostensituation wurde in dieser Studie jedoch nicht erhoben (Franzen und Vogl 2013:461).

### **Exkurs: Diskrepanz zwischen Umwelteinstellungen und Umwelthandeln**

Die Vermutung, dass das umweltrelevante Verhalten vom Umweltbewusstsein abhängt, mag naheliegend und verbreitet sein. In vielen empirischen Studien zeigt sich jedoch, dass sich oftmals kein enger Zusammenhang festmachen lässt. Mittlerweile ist sogar die Rede von einer „Kluft“ zwischen Umweltverhalten und Umweltbewusstsein (de Haan und Kuckart 1996; Fuhrer 1995; Krause 1993; Preisendörfer und Franzen 1996; Scott und Willits 1994). Vermehrt werden Korrelationen zwischen Umweltverhalten und Umweltbewusstsein als gering oder moderat betrachtet (Homburg und Matthies 1998: 123).

De Haan und Kuckartz (1998: 22) weisen beispielsweise darauf hin, dass es für ein umweltgerechtes Verhalten kein Umweltbewusstsein braucht. Lüdemann (1993:118) spricht sogar von einem „Scheitern der ökologischen Einstellungsforschung“. Für den Umstand, dass Umwelteinstellungen nur ein geringer Prädiktor für ökologisches Handeln sind, nennt Spada (1990:625) unter anderem folgende Gründe: 1) Langjährige Gewohnheiten und Routinen stehen oftmals ökologischem Handeln gegenüber; 2) Im Umweltbereich gibt es kaum Anreize, die ökologisches Handeln begünstigen; 3) Fehlende ökologische Verhaltensmöglichkeiten und -angebote erschweren umweltfreundliches Handeln.

Lehmann (1998:83) schlussfolgert, dass Einstellungen nur dann gute Prädiktoren für ökologisches Handeln darstellen, wenn sie sich auf spezifische Verhaltenssituationen beziehen. So ist beispielsweise „Morgens um sechs Uhr mit dem Fahrrad drei Kilometer zur Arbeit fahren“ eine spezifische Verhaltenssituation, die aber wiederum zum Nachteil hat, dass sie kaum generalisierbar ist. Lehmann (1998:83) kommt zum Schluss: „Es gibt in der ökologischen Einstellungsforschung also offenbar nur die fatale Wahl zwischen geringer Erklärungskraft oder geringem Allgemeinheitsgrad.“

### **Umweltbezogene Emotionen**

Szagun und Messenholl (1994:65) sind der Auffassung, dass die Einstellung zur Natur emotionale, kognitive und handlungsbezogene Aspekte aufweist. So drückt Empörung über den Umgang der Menschen mit der Natur sowohl eine starke Besorgnis um ökologische Fragen (z.B. Biodiversität, funktionierende Ökosysteme) als auch eine emotionale Betroffenheit über die Umweltverschmutzung und deren Folgen (z.B. Leiden der Tiere) aus (Szagun und Messenholl 1994:66).

Welchen Einfluss Angst, Trauer, Wut, Hoffnungslosigkeit und Gleichgültigkeit auf umweltschützendes Verhalten ausüben, wird in der quantitativen Studie von Szagun, Messenholl und Jelen (1994) untersucht. Die Autorinnen händigten an 830 Jugendliche einen Fragebogen mit den Dimensionen „Emotionale Einstellung zur Umweltzerstörung“, „Handlungsbereitschaft“, „Emotionale und ethische Einstellung zur Natur“ und „Einschätzung der Erwachsenen“ aus. Die Dimension „Handlungsbereitschaft“ fragt zudem zwei konkrete Verhaltensweisen (Müll trennen und den Kauf von Getränken in Mehrwegflaschen) ab (Szagun et al. 1994:39). Die Befunde zeigen, dass ein Gross-

teil der Jugendlichen eine stark emotionale Einstellung zur Umweltzerstörung hat und eine hohe bis mittelhohe Handlungsbereitschaft (Szagun et al. 1994:58) aufweist. Gleichgültigkeit und Hoffnungslosigkeit in Bezug auf Umweltzerstörung wird in allen Altersgruppen abgelehnt (Szagun et al. 1994:61). Die Bereitschaft zum umweltschützenden Verhalten wird vor allem durch Stress-Emotionen wie Angst, Wut und Trauer beeinflusst. Gleichgültigkeit oder Hoffnungslosigkeit wirken sich entweder negativ oder gar nicht auf die Bereitschaft zu umweltschützendem Verhalten aus (Szagun et al. 1994:59). Die Autoren schlussfolgern, dass die emotionale Einstellung zur Umweltzerstörung von ihrem Wesen her aktivitätsorientiert und nicht passiv-pessimistisch sei. Angst führe nicht zwangsläufig zu Hoffnungslosigkeit und Pessimismus (Szagun et al. 1994:61), sondern erhöhe durchaus die Handlungsbereitschaft (Szagun et al. 1994:53).

Auch Jelen (1994) stellt in einer Studie fest, dass Emotionen einen Einfluss auf das Umweltschutzverhalten haben. Im Rahmen eines Fragebogens befragt sie 75 Personen zu folgenden Aspekten: Angst vor den Folgen weiterer Umweltzerstörung, Wut auf Personen, die sich umweltschädigend verhalten, Mitleid mit den von der Umweltzerstörung betroffenen Lebewesen, Resignation, Gleichgültigkeit und Zustimmung zu den Aktionen der Umweltschutzorganisationen. Jelen (1994) prüft, inwiefern diese Emotionen einen Effekt auf das tatsächliche Verhalten haben. Die Dimension des tatsächlichen Verhaltens beinhaltet vor allem Items zu umweltschonendem Konsum („Kauf umweltfreundlicher Produkte“) und Mobilität („Autoverzicht“) (Jelen 1994:155). Die Befunde sprechen dafür, dass Angst, Mitleid und Wut einen signifikanten Einfluss auf das Umweltschutzverhalten ausüben (Jelen 1994:159). Personen, die angeben, Angst, Mitleid und Wut angesichts der Umweltzerstörung zu empfinden, verhalten sich häufiger umweltgerecht (Jelen 1994:159). Jelen (1994:173) kommt zum selben Schluss wie Szagun et al. (1994): Die Konfrontation mit Umweltproblemen löst bei Menschen nicht Passivität, sondern Aktivität aus. Das zeigt sich vor allem dadurch, dass „passive“ Emotionen wie Resignation und Gleichgültigkeit deutlich häufiger abgelehnt werden und keine Korrelation mit dem Umweltschutzverhalten aufweisen. Das tatsächliche Verhalten – wenn auch nur erfragt und nicht beobachtet – resultiert der Autorin zufolge aus der starken Emotionalität und der grossen Handlungsbereitschaft der Personen (Jelen 1994:174).

### **Kontrollüberzeugungen**

Wenn es darum geht, Einflussfaktoren des umweltverantwortlichen Handelns zu untersuchen, werden häufig Kontrollüberzeugungen hinzugezogen. Kontrollüberzeugungen bezeichnen die generellen Vermutungen eines Menschen, inwieweit er durch sein Verhalten und/oder durch seine Eigenschaften auf bestimmte Erlebnisse Einfluss (internale Kontrolle) nehmen kann oder nicht (externale Kontrolle) (Kastenholz 1994:76). Grob (1991) untersucht in einer Studie, inwiefern Kontrollüberzeugungen mit sozioökonomischen Merkmalen wie Geschlecht, Alter, sozioökonomischer Status, Wohnregion und der Haushaltsgrösse zusammenhängen. Grob (1991:147) stellt fest, dass die befragten Personen im Allgemeinen davon überzeugt sind, im persönlichen Bereich Einfluss auf die Ereignisse zu haben. Was jedoch den gesellschaftlichen Bereich anbelangt, so glauben die Personen deutlich weniger stark, Einfluss auf Ereignisse wie das Waldsterben auszuüben (Grob 1991:149). Weiter zeigen die Ergebnisse, dass besonders ältere Personen meinen, weniger Kontrolle im persönlichen, als auch im gesellschaftlichen Bereich zu haben. Grob interpretiert diesen Befund folgendermassen: Mit fortschreitendem Alter verlieren Personen an physischer Kraft, was sich ebenfalls auf die psychische und soziale Komponente auswirkt. Das zeigt sich unter anderem darin, dass ältere

---

re Personen weniger am öffentlichen Leben teilnehmen. Einerseits, weil ihnen aufgrund zunehmender Schwäche die Möglichkeiten dazu fehlen und andererseits, weil sie sich nicht mehr wohlfühlen unter Menschen und solchen Situationen aus dem Weg gehen (Grob 1991:148).

### 3.1.2 Interpersonale Einflüsse

In diesem Kapitel soll der Fokus auf die Naturerfahrungen in Kindheit und Jugend gelegt werden. Da Naturerfahrungen zu diesem Zeitpunkt in hohem Masse von Freunden, Schule und Elternhaus abhängig sind, betrachten wir Naturerfahrungen als interpersonalen Einfluss, der auf der interaktionsspezifischen Ebene angesiedelt ist.

#### **Naturerfahrungen**

Langeheine und Lehmann (1986a) gehen in einer quantitativen Studie der Frage nach, inwiefern das soziale Umfeld (insbesondere die Familie) Kindern die Natur und Umwelt näher bringt. Im Rahmen eines Fragebogens wurden die Naturerfahrungen in der Kindheit und Jugend, umweltbezogene schulische Erziehung, umweltbezogene Nutzung von Massenmedien und klassische Persönlichkeitsvariablen sowie Einstellungen erhoben. Nach Langeheine und Lehmann (1986b:378) ist die persönliche Naturerfahrung in der Kindheit und Jugend eine wichtige Determinante für umweltfreundliches Verhalten. Wer als Kind oder Jugendliche(r) gelernt hat, behutsam mit der Natur umzugehen, wird im Erwachsenenalter eher ein umweltfreundliches Verhalten zeigen. Kinder, die von klein auf zu einem umweltfreundlichen Verhalten erzogen wurden, haben eine andere Einstellung zur Natur und sehen in ihr einen höheren Wert. Langeheine und Lehmann (1986b:382) verweisen zudem auf die Determinante der schulischen Erziehung, die den stärksten Einfluss auf Wissen ausübt. Somit seien die Jahre, die jemand in Bildungsinstitutionen verbringt, entscheidend für die Kenntnisse über Natur und Umwelt.

Bögeholz (1999) untersucht im Rahmen einer quantitativen Studie die Naturerfahrungen und befragte dazu 1'690 zehn bis achtzehn-jährige Kinder und Jugendliche. Bögeholz (1999:172) fand heraus, dass die soziodemografischen Faktoren das Umwelthandeln am stärksten beeinflussen. Die soziodemografischen Merkmale („Anregung der Eltern zu Naturerfahrung“, „Anregung der Eltern zu Umwelthandeln“, „Anregung durch Freunde“, „Anregung durch Wohnumgebung“ und „Anregung durch die Schule“) stellen mit einer Varianzaufklärung von 41,8 Prozent den wichtigsten Prädiktorblock der „Intention zu Umwelthandeln“ dar (Bögeholz 1999:157). Dabei sind die Variablen „Anregung der Eltern zum Umwelthandeln“ ( $\beta = 0.432$ ) und „Anregungen durch Freunde zum Umweltschutzverhalten“ ( $\beta = 0.262$ ) die wirkmächtigsten Variablen (Bögeholz 1999:163). Dass das Elternhaus das Umweltverhalten von Kindern und Jugendlichen am meisten prägt, erklärt sich Bögeholz (1999:197) folgendermassen: Die Familie legt als wichtigste soziale Bezugsgruppe den Stellenwert der Natur fest und drückt emotionale Komponenten des Umweltbewusstseins (z.B. Wahrgenommene Bedrohung) aus. Zudem beeinflusst sie die Art der Bewältigung von Umweltproblemen (Coping-Strategien) und vermittelt Kompetenzen zur Lösung dieser. Die Wirkung der Eltern ist besonders gross, wenn die Anregungen zum Umweltschutz mit Anregungen zu Naturerfahrungen kombiniert werden (Bögeholz 1999:197). Sind positiv erlebte Naturerfahrungen fester Bestandteil der Alltagsrealität, wird die Aufforderung, die Umwelt zu schützen, positiv konnotiert, da die

Aufforderung mit positiven Emotionen (Erinnerungen an angenehme und authentische Naturerlebnisse) verknüpft wird (Bögeholz 1999:198).

### 3.1.3 Strukturelle Bedingungen

Preisendörfer und Diekmann (1992) gehen der Frage nach, welche Faktoren entscheidend sind, dass sich Einstellung auf Verhalten niederschlägt. Die beiden Autoren finden heraus, dass umweltfreundliches Verhalten in den Bereichen Verkehr und Energiesparen deutlich höhere Unannehmlichkeiten erfordert als in den Bereichen Recycling und Einkaufen, und formulieren ausgehend von diesem Verständnis die Low-Cost-Hypothese. Die Low-Cost-Hypothese nimmt an, dass Einstellung besonders bei geringem Aufwand (Kosten, Zeit, Unannehmlichkeiten) stark auf das Umweltverhalten wirkt. Mit zunehmendem Aufwand nimmt der Einfluss der Einstellung auf das Verhalten jedoch ab. Nebst diesem indirekten Effekt stellen Preisendörfer und Diekmann (1992) eine direkte, negative Korrelation zwischen Einstellung und Verhalten fest: Dinge, die aufwändiger sind, werden seltener gemacht.

Die Low-Cost-Hypothese wurde in mehreren empirischen Studien bestätigt. Die Befunde in der Untersuchung von Kuckartz (2000:126) sprechen eindeutig für die Low-Cost-Hypothese. So geben 75% der Befragten zunächst an, sich – unabhängig davon was die anderen tun – umweltgerecht zu verhalten. Wenn jedoch höhere Kosten und Anstrengungen verlangt werden, verhalten sich nur noch 38% der befragten Personen umweltgerecht. Auch die komparative Studie von Derksen und Gartrell (1993), die das Recyclingverhalten zweier kanadischer Gemeinden vergleicht, bestätigt die Low-Cost-Hypothese. Der einen Gemeinde wurde beim Recycling mittels entsprechender Angebote deutlich unter die Arme gegriffen, die andere Gemeinde erhielt keine Unterstützung. Nur in der Gemeinde, in der das Engagement einen geringen Aufwand erforderte, übten umweltbezogene Einstellungen einen signifikanten Einfluss auf das Recyclingverhalten aus. Derksen und Gartrell (1993:434) resümieren, dass die individuellen, umweltfreundlichen Einstellungen nur dann einen Einfluss auf das Recyclingverhalten haben, wenn die Gemeinde ein strukturiertes Recyclingprogramm anbietet.

In umfangreichen Untersuchungen zum Energieverbrauch fanden auch Stern und Aronson (1984:73) heraus, dass besonders dann Energie gespart wird, wenn dies nicht viel Zeit und Geld erfordert. Ebenso nimmt Stern (1992:285) an, dass persönliche Normen und Einstellungen einen besonders grossen Effekt auf das Energiesparen haben, wenn keine hohen Kosten erforderlich sind und Energiesparen zudem leicht umsetzbar ist. Dies sei beispielsweise bei Handlungsrouninen, wie Regulierung der Raumtemperatur, sparsamer Umgang mit warmem Wasser und das Abschalten der Beleuchtung der Fall. Bei grösseren Investitionen (Wärmeschutz, Modernisierung des Heizungssystems) treten hingegen ökonomische Überlegungen an die Stelle der Einstellungsfaktoren (Held 1984; Frey et al. 1990; Wortmann et al. 1993; Wortmann 1994). Tanner, Wölfing Kast und Arnold (1999) stellten in einer quantitativen Studie fest, dass bei Konsumierenden unter Zeitdruck ein Rückgang an ökologischem Einkaufsverhalten zu verzeichnen ist. Neben Angebot und Infrastruktur spielt also auch der Faktor Zeit eine wichtige Rolle für umweltfreundliches Verhalten.

### 3.2 Suffizienzforschung

Obwohl das Thema Suffizienz in den letzten Jahren an öffentlicher und wissenschaftlicher Präsenz gewinnt, gibt es laut Stengel (2001:14) immer noch wenige Werke, die sich systematisch mit der Suffizienz befassen. Diese Auffassung mag insbesondere für die Schweiz, wo bisher kaum empirische Studien zu suffizienten Lebensstilen betrieben wurden, zutreffen. Einige wenige Schweizer Forschungsprojekte, die sich mit der Suffizienz auseinandersetzten, liessen sich dennoch finden.

So wird in Bern am interdisziplinären „Center for Environment and Development“ (CDE) seit 2012 zu suffizienten Lebensstilen geforscht. Das Ziel dieses Forschungsprojektes besteht darin, neue Erkenntnisse über suffiziente Lebensstile in der Schweiz zu generieren. So sollen Mittel und Wege aufgezeigt werden, suffiziente Lebensstile in Politik und Gesellschaft voranzutreiben. In qualitativen Leitfaden-Interviews wurden im Sommer 2014 in der Schweiz 24 lebende Personen nach ihrer Alltagsgestaltung (bezgl. Mobilität und Konsum) sowie nach der Überzeugung, dass dieser Lebensstil wesentlich zu einem guten Leben beitrage, befragt. Die Interviews werden momentan noch ausgewertet. Erste Ergebnisse der qualitativen Befragung zeigen, dass die Probanden eine direkte Verbindung zwischen ihrem suffizienten Lebensstil und ihren Vorstellungen von einem guten Leben sehen (CDE 2016).

Inwiefern Schweizer Jugendliche dazu geneigt sind, suffiziente Verhaltensweisen auszuleben und wodurch dies gehemmt oder gefördert wird, untersucht eine Masterarbeit, die letztes Jahr veröffentlicht wurde. Peng (2015:50) befragt im Rahmen von qualitativen Leitfadeninterviews 17 Jugendliche und stellt fest, dass die Jugendlichen sich besonders eine soziale Suffizienz wünschen. Den Jugendlichen geht es nicht in erster Linie darum, Energie zu sparen oder ihren ökologischen Fussabdruck zu reduzieren, sondern um den sozialen Kontakt untereinander und das daraus entstehende „Feeling“. Die Jugendlichen sind sich einig, dass es für eine suffiziente Lebensweise viel Selbstvertrauen braucht. Mut und Selbstbewusstsein sind erforderlich, um eine Vorreiterrolle zu übernehmen und anders zu sein als die anderen und auch Dinge zu tun, die als nicht normal gelten. Da die Jugendlichen jedoch nicht auffallen möchten, ist es für sie schwierig, suffizient zu leben. Als grösste Herausforderung wird der Verzicht auf das Mobiltelefon genannt (Peng 2015:97).

Im Forschungsprojekt „Bilder eines guten Lebens“ untersucht Jungkeit (2002) unter anderem die Motivationen, Hemmnisse und das Befinden von Menschen, die sich an Suffizienz-Projekten (u.a. Verein „Autofrei leben!“, Tauschringe und Häuser der Eigenarbeit) beteiligen. Aus den Interviews geht hervor, dass Personen, die autofrei leben, als Gründe häufig Anlässe (Umzug, Unfall, defektes Auto) angeben, die sie dazu veranlassen, über die Nachteile (Kosten, Gefahr, Umweltbelastung) des Autos nachzudenken (Jungkeit 2002:87). Die meisten Befragten heben die positiven Aspekte ihres autofreien Lebens (angenehme Begegnungen in öffentlichen Verkehrsmitteln, mehr körperliche Bewegung, grössere Flexibilität und neue Urlaubsqualität hervor (Jungkeit 2002:87). Einige nennen jedoch auch Herausforderungen (schwierige Organisation der Einkäufe, begrenzter Mobilitätsradius, Unannehmlichkeiten bei schlechtem Wetter, mangelhafte Anschlüsse im öffentlichen Verkehr sowie unangenehme Fahrten in überfüllten, öffentlichen Verkehrsmitteln) (Jungkeit 2002:87-88). Jungkeit (2002:88) stellt fest, dass bei einigen Leuten biografische Wendepunkte (Beginn der Kinderbetreuung, Ende der Arbeitstätigkeit) dafür sorgen, dass ursprünglich subjektiv erlebte Gewinne nun mehr als Hemmnisse wahrgenommen werden. Zu den Hemmnissen wird Folgendes geäussert: Der Einsatz in den Tauschringen erfordert Organisation und persönliches Mit-

wirken. Nicht alle verfügen jedoch über genügend Zeit und die notwendigen Kommunikationsfähigkeiten. Auch ist es nicht allen möglich, eine Dienstleistung anzubieten, die im Tauschring gefragt ist (Jungkeit 2002:89). Personen, die sich an Häusern der Eigenarbeit beteiligen, geben an, an solchen Projekten mitzuwirken, um ihre kreativen und gestalterischen Kompetenzen zu erweitern. Obwohl die Eigenarbeit viel Geld, Zeit, Aufwand und Energie abverlangen würde, erhöhe die Eigenarbeit deutlich ihre Autonomie und Lebensqualität (Jungkeit 2002:90-91). Was die Motivation betrifft, kommt Jungkeit (2002:91) zum Schluss, dass die befragten Personen besonders dann eine alternative Lebensgestaltung oder eine freiwillige Selbstbegrenzung wählen, wenn sie darin einen Sinn sehen. Hinter suffizienten Verhaltensweisen verberge sich zudem oft eine Kombination aus unterschiedlichen Motiven (Jungkeit 2002:92), wobei häufig Lust, Aktivität und Kompetenzerweiterung genannt werden (Jungkeit 2002:91). Hohe Kosten werden vor allem dann in Kauf genommen, wenn die Beweggründe stark sind und die individuelle Motivation mit der gesellschaftlichen Motivation einhergeht (Jungkeit 2002:93). Da suffiziente Verhaltensweisen – trotz teilweise hoher Kosten, wie dies beispielsweise bei einem autofreien Leben der Fall ist – weiterhin ausgeführt werden, stellt die Low-Cost-Hypothese nur einen begrenzten Erklärungsansatz für suffizientes Verhalten dar. Weiter zeigt sich, dass suffiziente Verhaltensweisen oftmals eine eigene Erlebnis- und Lebensqualität umfassen, die in den meisten Fällen als Triebkraft für suffiziente Verhaltensweisen angesehen werden kann (Jungkeit 2002:92).

Welche Eigenschaften als nachhaltig – und somit suffizient – angesehen werden, untersucht Kleinhüchelkotten (2005) in einer empirischen Untersuchung. Dazu führte sie eine qualitative Expertenbefragung durch, bei der 25 Experten und Expertinnen über 60 Nachhaltigkeitsattribute auf einer Skala von 0 bis 5 (0=unwichtig; 5=sehr wichtig) bewerten mussten (Kleinhüchelkotten 2005:119). Die Attribute berücksichtigten die Dimensionen Motivation (Einstellungen und Werte), Verhalten und Kompetenz. (Kleinhüchelkotten 2005:114). Die Studie von Kleinhüchelkotten (2005:119) zeigt, dass Werte wie Gerechtigkeit und Verantwortung gegenüber der Natur als wichtige Eigenschaften eines nachhaltigen Lebensstils betrachtet werden. Auch soziale Werte und Einstellungen wie Besorgnis um die Zukunft der (eigenen) Kinder, Solidarität und Toleranz halten die befragten Personen für zentrale Voraussetzungen eines nachhaltigen Lebensstils.<sup>4</sup> Beim Konsum wird vor allem der Kauf ökologischer resp. umweltverträglicher Produkte, der Verzicht auf überflüssige Produkte und die Bevorzugung langlebiger und energieeffizienter Produkte als wichtig und nachhaltig erachtet (Kleinhüchelkotten 2005:123). Was die Ernährung angeht, gelten umwelt- und sozialverträgliche Herkunfts- und Produktionsbedingungen der Lebensmittel (saisonal, sozial verträglich, fair gehandelt) sowie der genussvolle und bewusste Verzehr von Lebensmitteln als nachhaltig. Bei der Mobilität wird die ÖV-Nutzung, der Langsamverkehr, der Kauf besserer Fahrräder und Fahrradanhängern, die Begrenzung der eigenen Personenkilometer und der Verzicht auf ein eigenes Auto als nachhaltig aufgefasst (Kleinhüchelkotten 2005:124).

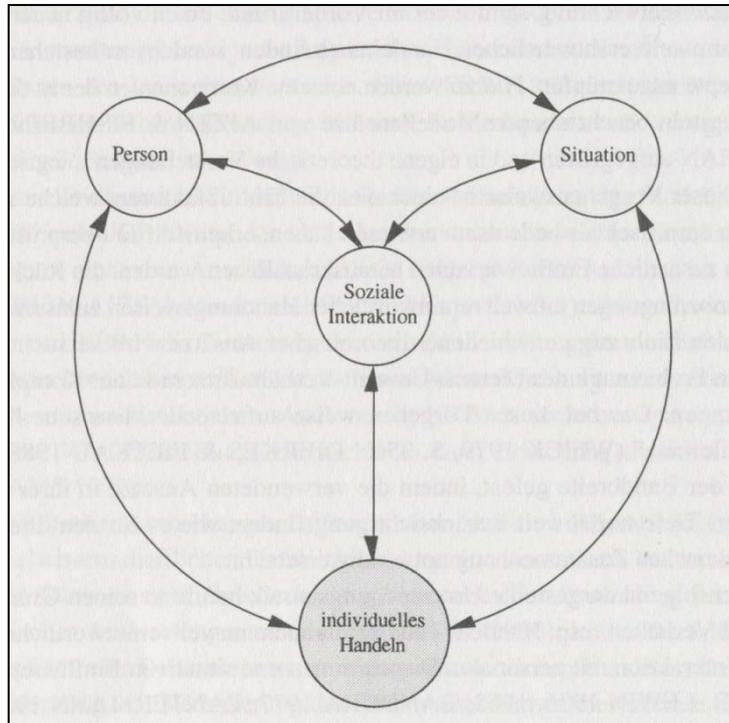
---

## 4. Theoretischer Rahmen

In den folgenden Kapiteln werden drei Ansätze, die das theoretische Fundament dieser Arbeit darstellen, näher beschrieben. Es handelt sich um das Einflusschema von Kastenholz (1994), die Low-Cost-Hypothese von Diekmann und Preisendörfer (1992) und um die Theorie der Ökologie der menschlichen Entwicklung von Bronfenbrenner (1981). Diese Erklärungsansätze erlauben uns die Formulierung von theoretischen Vorannahmen und helfen uns bei der Erstellung unseres Interview-Leitfadens. Das Einflusschema soll als erstes vorgestellt werden. Da sich ausgehend vom Einflusschema eine breite Palette von Annahmen ableiten lassen, kann es als Grundpfeiler für unsere Arbeit angesehen werden. Danach soll die Low-Cost-Hypothese als wertvolle Ergänzung zum Einflusschema präsentiert werden. Als Letztes wird die Theorie der Ökologie der menschlichen Entwicklung als weiteres heuristisches Instrument erläutert. Am Ende jedes Kapitels soll die Relevanz der vorgestellten Ansätze für unsere eigene Forschung diskutiert werden. Im letzten Kapitel werden wir die wichtigsten Elemente der einzelnen Ansätze herausnehmen und in einem sensibilisierenden Konzept, welches auch Aspekte des Forschungsstandes aufgreift, zusammenführen.

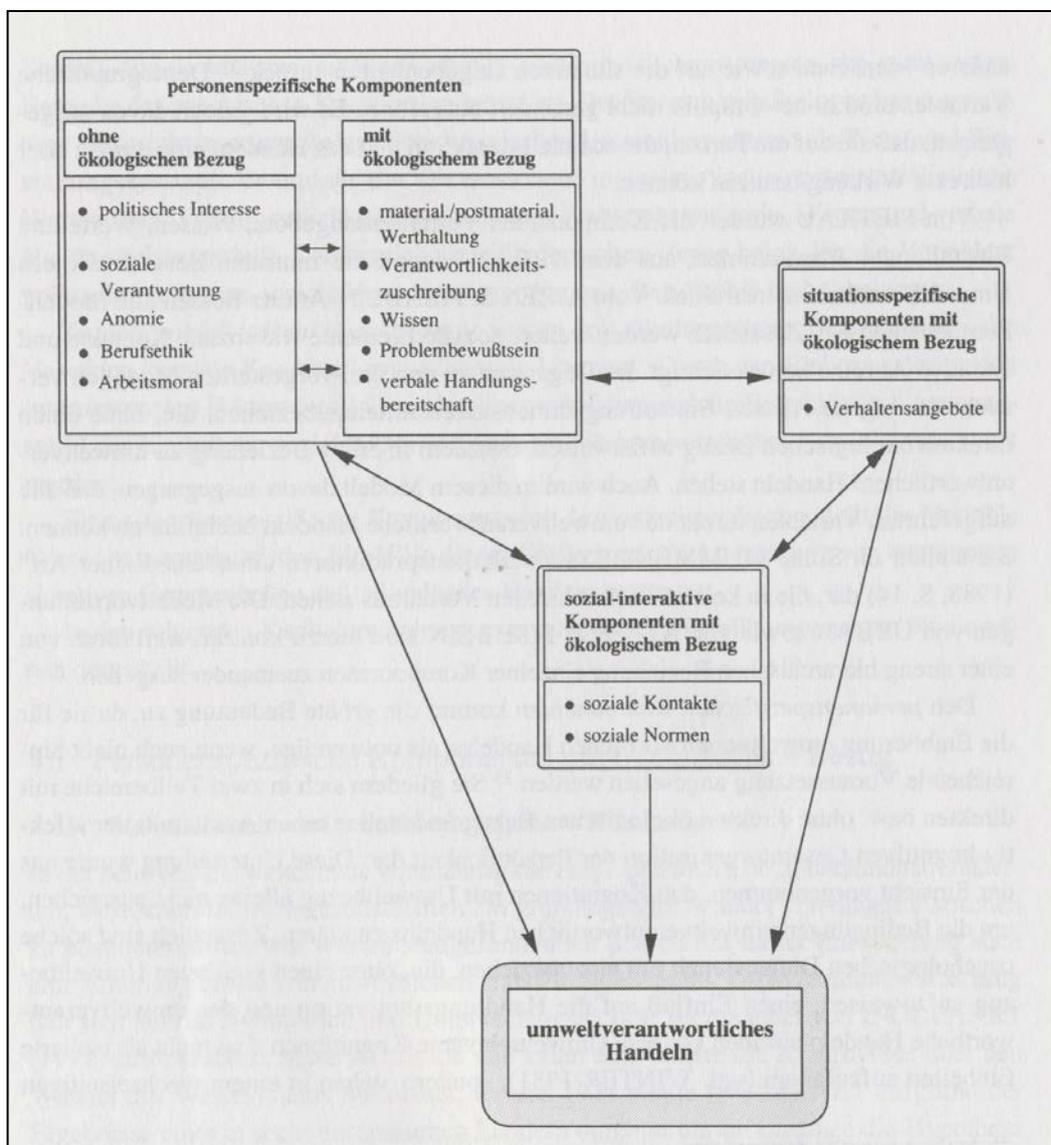
### 4.1 Das Einflusschema von Kastenholz (1994)

Kastenholz (1994) entwickelt ein Modell, das umweltverantwortliches Handeln als Zusammenspiel von personalen Dispositionen und situativen Einflussfaktoren begreift. Dem Modell liegt die Annahme zugrunde, dass „Person“, „individuelles Handeln“ und „Situation“ in einem wechselseitigen Verhältnis zueinander stehen und sich gegenseitig beeinflussen. Der Interaktionsprozess von Person, Handlung und Situation nimmt in vielen Fällen die Gestalt eines zirkulären Prozesses an, was bedeutet, dass alle drei Faktoren Ursache und Wirkung zugleich sein können. Personale Faktoren umfassen Motive (Einstellungen, Werthaltungen, Gefühlsbereitschaften) und Kompetenzen (Fähigkeiten, Kenntnisse, Gewohnheiten etc.). Situative Faktoren beschreiben objektive Umstände (Gegenwart anderer Personen und deren Verhalten, materielle Gegenstände, chemisch-physikalische, räumliche oder auch geistig-kulturelle Bedingungen) (Kastenholz 1994:67). Kastenholz (1994:68) erweitert das klassische Person-Situations-Verhältnis mit der zusätzlichen Komponente der „sozialen Interaktion“. Die soziale Interaktion bezieht sich auf den Austausch mit der sozialen Umwelt und beinhaltet unter anderem die verbale Kommunikation. Auch sie steht in einer dynamischen Wechselwirkung mit den Elementen Person, Situation und individuellem Handeln (siehe Abbildung 2).

**Abbildung 2:** Kreisprozess zwischen Handeln, Person, Situation und sozialer Interaktion

Quelle: Kastenholz 1994:68

Kastenholz (1994:68) misst den sozialen Interaktionsprozessen einen konstitutiven Charakter bei. Obwohl soziale Interaktionen oftmals nicht eindeutig einer Person oder Situation zugeschrieben werden, fungieren sie als wichtiges Bindeglied zwischen innerpsychischen Prozessen und situativen Rahmenbedingungen. Ausgehend von diesem Verständnis entwirft Kastenholz (1994:69) folgendes Modell:

**Abbildung 3:** Einflussschema für umweltverantwortliches Handeln

Quelle: Kastenholz 1994:69

Personenspezifische, sozialinteraktive und situationsspezifische Komponenten bedingen sich gegenseitig und stehen mit umweltverantwortlichem Handeln in einem wechselseitigen Verhältnis. Umweltverantwortliches Handeln wirkt nicht nur auf die handelnde Person, sondern auch auf deren Mitmenschen und die situativen Rahmenbedingungen zurück (Kastenholz 1994:69-70). Kastenholz (1994:70) betont, dass die einzelnen Komponenten in keinem hierarchischen Verhältnis zueinander stehen und deshalb alle Komponenten einen direkten Einfluss auf das umweltverantwortliche Handeln ausüben können. Im Folgenden sollen die einzelnen Elemente der drei Komponenten genauer beschrieben werden. Die Elemente „Anomie“, „Berufsethik“, „Arbeitsmoral“ und „verbale Handlungsbereitschaft“ sind für unsere Forschung weniger relevant und werden aus diesem Grund nicht erläutert.

#### 4.1.1 Personenspezifische Komponenten mit ökologischem Bezug

In aktuellen Umweltdiskursen wird oft darüber diskutiert, ob in den westlichen Industrienationen ein Wertewandel hin zu postmaterialistischen Werten stattgefunden hat (Kastenholz 1994:71). Das Wertewandelkonzept geht auf Inglehart (1977) zurück, der in seinem Hauptwerk die Ablösung von materialistischen durch postmaterialistische Werteorientierungen als „stille Revolution“ bezeichnet. Inglehart greift bei seiner Theorie auf die Bedürfnispyramide von Maslow (1954) zurück, die besagt, dass ein Mensch erst dann frei ist, wenn er Grundbedürfnisse (physiologische, Sicherheits-, materielle Bedürfnisse) befriedigt hat und sich somit höheren Bedürfnissen (soziale Bedürfnisse wie Selbstverwirklichung) widmen kann. Aus Ingleharts Perspektive (1977) konnten postmaterielle Werte erst während der Nachkriegszeit entstehen. Denn erst durch die materielle Sicherheit gelingt es der Nachkriegsgeneration, postmaterielle Werte zu entwickeln. Bei der älteren Generation, die weitaus weniger Wohlstand und Sicherheit genoss, dominieren hingegen weiterhin materielle Werte (ökonomische und physische Sicherheit). In der heutigen Umweltdebatte wird häufig die Frage aufgeworfen, ob dieser Wertewandel mit einer Erhöhung des umweltverantwortlichen Handelns einhergeht (Kastenholz 1991:71). Für Fietkau (1984:29) ist der Übergang von materiellen zu postmateriellen Werten eine wichtige Voraussetzung für die Überwindung der ökologischen Krise.

*Ökologisches Wissen* gewinnt in der heutigen Gesellschaft, gerade auch im Umweltbereich zunehmend an Relevanz. Es wird immer wichtiger, komplexe Probleme und deren Zusammenhänge zu erkennen und zu verstehen (Peccei 1981; Dörner 1982). Ökologisches Wissen dient als Orientierungshilfe für das eigene Handeln (Kastenholz 1994:73). Um Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen zu können, ist es unabdingbar notwendig, dass jede(r) einzelne über die ökologischen Folgen seines Handelns im privaten sowie im gesellschaftlichen Kontext Bescheid weiss (Gysin 1989:10). Ökologisches Wissen dient als Analyseinstrument, um aktuelle Umweltproblematiken (z.B. Treibhauseffekt) angemessen zu beurteilen und dann sinnvoll handeln zu können (Kastenholz 1994:74).

*Problembewusstsein*: Gemäss Kastenholz (1994:74) besteht ein allgemeiner Konsens darüber, dass ökologisches Wissen als Bedingung für umweltverantwortliches Handeln nicht ausreicht. Es genügt nicht, nur sachlich über Umweltprobleme Bescheid zu wissen. Umweltprobleme müssen als problematisch wahrgenommen und eingestuft werden. Damit dies geschieht, muss zuerst die Ernsthaftigkeit von Umweltproblemen wahrgenommen werden und dann mit einer persönlichen Betroffenheit reagiert werden. Während die wahrgenommene Ernsthaftigkeit beschreibt, inwiefern ein Mensch gefährliche Zustände und Entwicklungen bemerkt, kommt bei der persönlichen Betroffenheit eine bewusstgemachte, emotionale Reaktion (z.B. Bestürzung und Angst) auf die Umweltkrise zum Ausdruck. Das Problembewusstsein beinhaltet sowohl kognitive als auch emotionale Einstellungskomponenten, die wichtig für die Entstehung von umweltverantwortlichem Handeln sind (Kastenholz 1994:75).

*Verantwortlichkeitszuschreibung*: Die Häufigkeit von umweltverantwortlichem Verhalten hängt stark mit der Selbstattribuierung von sozialer Kompetenz – der Annahme, dass man mithilfe der eigenen Fähigkeit an der praktischen Umweltpolitik mitwirken kann – zusammen (Winter 1981:74). Ökologische Handlungskompetenzen können nur dann aufgebaut werden, wenn Ohnmachtserlebnisse, eigene Bedeutungslosigkeit und damit verbundene Apathie überwunden werden

---

(Nöldner 1984:475). Dabei spielen Kontrollüberzeugungen eine wichtige Rolle. Kontrollüberzeugungen bezeichnen die generellen Vermutungen eines Menschen, inwieweit er durch sein Verhalten und/oder durch seine Eigenschaften auf bestimmte Erlebnisse Einfluss (internale Kontrolle) nehmen kann oder nicht (externale Kontrolle) (Kastenholz 1994:76). Ob Menschen bereit sind, für ihr Handeln Verantwortung zu übernehmen, hängt stark mit internaler Kontrolle zusammen. Bei einer externalen Kontrolle wird die Verantwortung für das eigene Handeln hingegen auf andere Menschen, Institutionen oder Mächte (z.B. Zufall, Glück) übertragen (Rotter 1954; 1966).

#### 4.1.2 Personenspezifische Komponenten ohne ökologischen Bezug

*Politisches Interesse* kann als prosoziale Einstellung betrachtet werden, da es eine Offenheit für Fragen des menschlichen Miteinander-Sein impliziert. Unabhängig von ideologischen Ausrichtungen ist das politische Interesse eine wichtige Bedingung für die gemeinsame Entwicklung von Lösungsstrategien zur Bewältigung von (Umwelt-)Problemen in modernen Gesellschaften. Umweltverantwortliches Handeln, wie z.B. Energie sparen oder eigenes Engagement in einer Umweltorganisation, ist deshalb auch immer gesellschaftspolitisches Handeln und verlangt neben Sorge um die Umwelt auch Interesse für die Politik (Kastenholz 1994:79).

Genau wie politisches Interesse ist auch die *soziale Verantwortung* eine Form von prosozialem Handeln. Zur menschlichen Existenz gehört die prinzipielle Bereitschaft, Verantwortung für Mensch und Natur zu übernehmen. Ohne die soziale Verantwortung lassen sich gesellschaftliche (Umwelt-) Problemstellungen (z.B. Treibhausgaseffekt) nicht bewältigen. Zur sozialen Verantwortung gehört nicht nur, dass Menschen Verantwortung für ihr persönliches Handeln übernehmen, sondern dass sie auch bereit sind, soziale Verantwortung für die Umwelt zu übernehmen (Kastenholz 1994:79). Umweltverantwortliches Handeln ist also Ausdruck von sozialer Verantwortung (Tucker 1978:392).

#### 4.1.3 Sozial-interaktive Komponenten mit ökologischem Bezug

*Soziale Kontakte* bieten die Möglichkeit eines sozialen Austausches auf einer informellen und emotionalen Ebene und sind eine wichtige Bedingung für die Entstehung individueller und gesellschaftlicher Lern- und Diskussionsprozesse. Persönliche Kontakte sind bedeutende Informationsflüsse, die eine räumliche und zeitliche Verbreitung von kulturellen Errungenschaften ermöglichen (Hägerstrand 1970). Ob sich ein neues, kulturelles Verständnis von Natur verankert, hängt massgebend davon ab, wie stark Umweltprobleme zum festen Bestandteil gesellschaftlicher Auseinandersetzungen geworden sind. Für die Bewältigung der Umweltkrise ist es zentral, dass jede(r) einzelne aktiv am ökologischen Diskurs mitwirkt, sei es in der Schule, am Arbeitsplatz oder in der Familie (Kastenholz 1994:83).

*Soziale Normen*: Im Laufe der Sozialisation und Personalisation erlernt der Mensch die Werte und Normen seiner betreffenden Gruppe oder Gesellschaft. Werte und Normen haben eine wichtige Orientierungsfunktion, da sie helfen, sich in der komplexen Welt besser zurechtzufinden (Kastenholz 1994). Soziale Normen sind nach Hillmann (1989:65) „allgemein anerkannte, gültige Regeln, die im Hinblick auf bestimmte Situationen ein bestimmtes geselltes Handeln fordern und erwarten lassen“. Ajzen und Fishbein (1980:57) bezeichnen soziale Normen als individuell wahrge-

nommene Erwartungshaltungen von wichtigsten Bezugsgruppen und ersetzen den Begriff mit „subjektive Normen“. Auch im Hinblick des Umweltbereiches, spielt es eine Rolle, ob die wichtigsten Bezugsgruppen dem Handeln einer Person zustimmen oder nicht. Die Erwartungen von anderen haben folglich einen massgeblichen Einfluss darauf, ob ein Verhalten ausgeführt wird oder nicht.

#### 4.1.4 *Situationsspezifische Komponenten mit ökologischem Bezug*

*Verhaltensangebote:* Damit umweltverantwortliches Handeln gefördert wird, ist neben einem Bewusstseinswandel auch eine Ökologisierung der Rahmenbedingungen erforderlich (Dierkes und Fietkau 1988: 173). Mit Verhaltensangeboten sind unter anderem ausgebaute, öffentliche Verkehrsnetze, Energiespareinrichtungen, Sammelaktionen, Glascontainer etc. gemeint. Gemäss Urban (1986) fördern solche situativen Bedingungen die soziale Institutionalisierung von umweltbezogenen Werten und Einstellungen, die wiederum dem individuellen Aufbau und der Umsetzung dieser Werte und Einstellungen dienen.

#### 4.1.5 *Implikationen für unsere Arbeit*

Das Einflusschema von Kastenholz bietet sich für unsere Arbeit insofern an, als dass es ermöglicht, umweltverantwortliches Handeln als Wechselspiel zwischen der Person, ihrer Situation sowie ihrem Austausch mit ihrer sozialen Umwelt zu begreifen. Unserer Ansicht nach wird das Modell von Kastenholz mit seinen vielen Komponenten und Elementen durchaus der Komplexität unseres Forschungsgegenstandes gerecht. Das Modell weist auf viele Einflussfaktoren hin, welche auch bei unseren Forschungssubjekten durchaus relevant sein mögen. Für unsere Forschung lassen sich aus dem Modell folgende Annahmen ableiten:

- 1) Postmaterielle Werthaltungen fördern umweltverantwortliches Handeln.
- 2) Je genauer eine Person über ökologische Probleme und deren Zusammenhänge Bescheid weiss, desto eher ist sie fähig, umweltverantwortlich zu handeln.
- 3) Die Wahrnehmung und Bewertung ökologischer Probleme wirken sich positiv auf umweltverantwortliches Handeln aus.
- 4) Je eher Personen glauben, dass sie mit ihrem Verhalten Einfluss auf Ereignisse nehmen können, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit, dass sich diese für die Umwelt einsetzen.
- 5) Politisches Interesse impliziert Interesse an Fragen des Zusammenlebens und wirkt sich fördernd auf umweltverantwortliches Handeln aus.
- 6) Die Übernahme sozialer Verantwortung hängt stark mit der Verantwortungsübernahme für den Erhalt der Umwelt zusammen.
- 7) Soziale Kontakte ermöglichen Informationsflüsse und sind eine wichtige Voraussetzung für kulturelle Veränderungsprozesse.
- 8) Erfährt das umweltverantwortliche Handeln von den wichtigsten sozialen Bezugsgruppen einer Person Akzeptanz und Anerkennung, wird es eher ausgeführt.
- 9) Infrastrukturelle Verhaltensangebote fördern umweltverantwortliches Handeln.

Trotz des breiten Spektrums dieser Herleitungen weist das Modell zwei Defizite auf: Erstens betont Kastenholz (1994:67), dass umweltverantwortliches Handeln ein Resultat des Zusammenspiels zwischen personalen Dispositionen und situativen Faktoren ist. Wirft man jedoch einen Blick auf

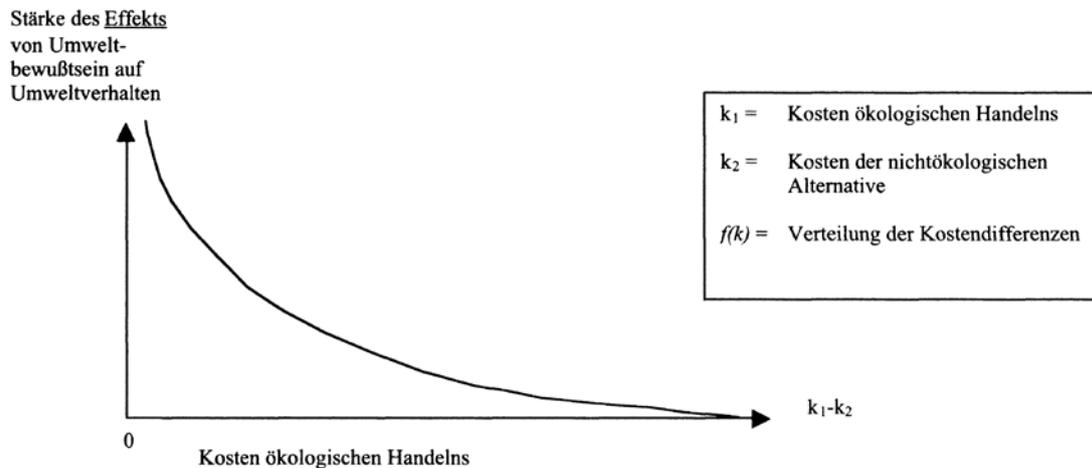
---

das Modell, stellt man fest, dass die situationsspezifische Komponente im Modell deutlich zu kurz kommt. Die personenspezifische Komponente ist äusserst ausdifferenziert und exakt beschrieben. Sie besteht insgesamt aus zehn Elementen. Als situationsspezifische Komponente erachtet Kastenholz lediglich infrastrukturelle Verhaltensangebote. Externe Kostenfaktoren (Zeit, Geld, Anstrengungen), die unseres Erachtens ebenfalls eine grosse Rolle spielen, ob umweltverantwortliches Verhalten ausgeführt wird oder nicht, werden bei Kastenholz nicht in Betracht gezogen. Zweitens werden Sozialisation und die Erziehung als mögliche Einflussfaktoren im Modell nicht explizit beachtet. Ausgehend vom Forschungsstand dürfte es für die Entstehung von umweltverantwortlichem Handeln jedoch eine grosse Rolle spielen, welche sozialen Normen eine Person durch den Einfluss von Elternhaus (Erziehung), sozialem Umfeld, Bildungsinstitutionen, Organisationen, Medien sowie prägenden Erlebnissen (Sozialisation) verinnerlicht. Im Folgenden sollen deshalb zwei weitere Theorien hinzugezogen werden, die diese zwei Defizite überwinden: Die Low-Cost-Hypothese von Diekmann und Preisendörfer (1992) (siehe Kapitel 4.2) und die Theorie der Ökologie der menschlichen Entwicklung von Bronfenbrenner (1981) (siehe Kapitel 4.3).

#### **4.2 Die Low-Cost-Hypothese von Diekmann und Preisendörfer (1992)**

Ausgehend von der Kluft zwischen dem Umweltbewusstsein und ökologischem Verhalten stellen Diekmann und Preisendörfer (1992:228) die Erklärungskraft von materiell-anreizbezogenen Faktoren (Opportunitätsstrukturen, Kosten und Nutzen von Situationen) der Erklärungskraft von Wert- und Einstellungskomponenten gegenüber. Mit der Forschungsstrategie „Moral plus Ökonomie“ beabsichtigen die Autoren die Widersprüche zwischen Umweltbewusstsein und Umweltverhalten zu erklären. Die Low-Cost-Hypothese besagt, dass umweltmoralische Werthaltungen besonders dann auf das Verhalten wirken, wenn die Kosten umweltgerechter Handlungen relativ gering sind (Diekmann und Preisendörfer 1998:438). Je geringer der Kostendruck, desto eher gelingt es Personen, ihre Umwelteinstellungen in konkrete Verhaltensweisen umzuwandeln. Umgekehrt verringert sich die Erklärungskraft von Umwelteinstellungen, wenn eine Situation grössere Verhaltenszumutungen erfordert. Das bedeutet, dass Verhalten und Einstellungen besonders dann miteinander korrelieren, wenn es sich um Situationen, Verhaltensweisen und Rahmenbedingungen handelt, die einen Low-Cost-Charakter aufweisen (Diekmann und Preisendörfer 1998:439). Ein Verhalten tritt also besonders dann auf, wenn keine hohen Kosten erforderlich sind, sprich wenn es sich um keine High-Cost-Situation handelt (siehe Abbildung 4).

Abbildung 4: Low-Cost- Hypothese



Quelle: Diekmann und Preisendörfer 1998:442

Diekmann und Preisendörfer (1998:449) gehen davon aus, dass bei umweltgerechten Verhaltensweisen (Plastik- und Papierrecycling, Biomülltrennung, Wasserspareinrichtungen im Haushalt, autofreies Einkaufen etc.) immer Low- und High-Cost-Bedingungen vorliegen (Diekmann und Preisendörfer 1998:449). Beim autofreien Einkauf handelt es sich zum Beispiel um eine Low-Cost-Bedingung, wenn das Geschäft, bei dem die Einkäufe getätigt werden, weniger als einen Kilometer entfernt ist. Wenn das Geschäft weiter als einen Kilometer entfernt ist, wird von einer High-Cost-Bedingung ausgegangen (Diekmann und Preisendörfer 1998:450). Die Autoren stellen sogenannte „Brückenhypothesen“ auf, die unter anderem Folgendes postulieren: Das Recycling von Papier verfügt über einen höheren Low-Cost-Charakter als die Trennung von Biomüll. Zeitweiliges Zurücklassen von Verpackungsmaterial in Geschäften erfordert weniger Aufwand als das habitualisierte Einkaufen von Pfandflaschen. Das Abschalten der Zimmerbeleuchtung ist eine geringere Zumutung als das Sparen von Wasser unter der Dusche. Einkaufen ohne Auto verlangt nicht so viel ab wie ein Leben ohne Auto. Verkehr kann also als Musterbeispiel für eine High-Cost-Situation, Recycling als Musterbeispiel für eine Low-Cost-Situation betrachtet werden (Diekmann und Preisendörfer 1998:447).

Diekmann und Preisendörfer (1992:229) stützen sich bei ihrer Low-Cost-Hypothese auf individuelle Kosten-Nutzen-Überlegungen und erachten die Bequemlichkeit als wichtigsten Steuermechanismus von individuellem Verhalten. Ihnen geht es vor allem darum, dass das Zusammenspiel von Anreizen und situativen Bedingungen mit Umwelteinstellungen öffentlich stärker thematisiert wird. Um eine Entfaltung des Umweltbewusstseins zu ermöglichen, müssten auf politischer Ebene die Rahmenbedingungen so angepasst werden, dass keine zusätzlichen Kosten, bei umweltgerechtem Handeln anfallen würden (Diekmann und Preisendörfer 1998:451).

Die Verwendung der Low-Cost-Hypothese ist für die Untersuchung von suffizient orientierten Lebensführungen und den damit verbundenen *herausfordernden und fördernden Faktoren* sehr geeignet. Zum einen lassen sich mit der Low-Cost-Hypothese Widersprüchlichkeiten zwischen Einstellungen und Verhalten unserer Forschungssubjekte besser aufdecken und nachvollziehen. Auch

---

wenn suffizient orientierte Menschen aufgrund ihrer inneren Überzeugungen mit grosser Wahrscheinlichkeit mehr Kosten (Zeit, Geld, Anstrengungen) in Kauf nehmen, um umweltverantwortlich zu handeln, unterliegen auch sie gewissen strukturellen Bedingungen. So gesehen ist die Low-Cost-Hypothese ein wichtiges Instrument zur Erklärung für das (strukturell bedingte) Ausbleiben resp. Auftreten von bestimmten Verhaltensweisen. Zum anderen lassen sich Annahmen darüber ableiten, welche Anreizstrukturen und Verhaltensangebote dazu beitragen, dass suffizient orientierte Lebensführungen in der Schweiz begünstigt oder erschwert werden können. Die Low-Cost-Hypothese hilft uns also zu erkennen, in welchen Bereichen Handlungsmöglichkeiten und -restriktionen bestehen. Überträgt man die Low-Cost-Hypothese auf die Lebensführungen von suffizient orientierten Menschen, zeigt sich, dass sich nur mithilfe förderlicher Rahmenbedingungen suffiziente Lebensführungen verbreiten und verankern können. Denn suffiziente Lebensführungen erfordern Zeit (Selbstversorgung, Tauschen, Leihen, Reparieren etc. sind zeitaufwändig), Geld (umwelt- und sozialverträgliche Produkte sind teurer) und Anstrengungen (der Erwerb von Fähigkeiten zur Selbstversorgung und die Selbstversorgung ist oftmals mit körperlichen, sozialen und kognitiven Mühen verbunden) und sind im Grunde nur durch gesamtgesellschaftliche Umwälzungsprozesse (z.B. Änderung des politischen und wirtschaftlichen Systems) zu erreichen.

### **4.3 Die Ökologie der menschlichen Entwicklung nach Bronfenbrenner (1981)**

Mit der Theorie der Ökologie der menschlichen Entwicklung liefert Urie Bronfenbrenner (1981:19) eine theoretische Perspektive für die Betrachtung von menschlicher Entwicklung. Entwicklung ist laut Bronfenbrenner (1981:19) die fortwährende Veränderung der Art und Weise, wie eine Person mit ihrer Umwelt in Interaktion tritt. Die ständig sich verändernde Umwelt sowie die aktive, sich entwickelnde Person, passen sich dabei fortlaufend aneinander an (Bronfenbrenner 1981:37). Die menschliche Entwicklung wird nicht nur durch einzelne Lebensbereiche (Elternhaus, Schule, Arbeitsplatz) und deren Beziehung zueinander beeinflusst, sondern auch durch einschneidende Ereignisse in diesen Lebensbereichen und den Geschehnissen in grösseren Kontexten (Bronfenbrenner 1981:19-21,37). Solche einschneidenden Ereignisse stellen sogenannte ökologische Übergänge dar, die entstehen, wenn ein Mensch mit einem neuen Lebensbereich, der ihm bis anhin noch fremd war, in Kontakt kommt. Eintritt in den Kindergarten oder Schule, Abschlussprüfung(en), Stellenantritt aber auch Ereignisse wie Heirat, Kinderkriegen, Umzug und Pensionierung sind solche ökologischen Übergänge.

Ökologische Übergänge sind massgeblich für die menschliche Entwicklung, da sie eine Veränderung der *Rolle* der Person hervorrufen. Beim Begriff der Rolle hält sich Bronfenbrenner (1981:41) an die sozialwissenschaftliche Standarddefinition, die die Rolle als Bündel von Verhaltenserwartungen, die mit einer bestimmten Position in der Gesellschaft verknüpft sind, begreift. Da eine Rolle nicht nur darüber entscheidet, wie ein Mensch denkt, fühlt und handelt, sondern auch, wie er von anderen behandelt werden möchte, ist ihre Veränderung für die menschliche Entwicklung äusserst relevant (Bronfenbrenner 1981:22). Die Rolle beinhaltet nicht nur Erwartungen, die sich an den Inhalt von Tätigkeiten richten, sondern auch an zwischenmenschliche Beziehungen, ihrem Grad an Wechselseitigkeit, dem Kräfteverhältnis und an affektive Beziehungen. Bronfenbrenner (1981:102,104) leitet unter anderem folgende Thesen ab: 1) Eine Rolle wird eher ausgeübt, wenn die Rolle Bestandteil der herrschenden Gesellschaftsstruktur ist und die (Sub-)Kultur die Rolle und die damit ver-

bundenen Wahrnehmungen, Tätigkeiten und Beziehungsmustern befürwortet. 2) Ob eine Rolle ein bestimmtes Verhalten hervorruft, hängt davon ab, ob andere bestehende Rollen dieses Verhalten fördern oder hemmen.

Die Umwelt besteht bei Bronfenbrenner aus ineinander geschachtelten Strukturen, die als Mikro-, Meso- Exo- und Makrosystemen bezeichnet werden. Beim Mikrosystem handelt es sich um ein Geflecht von Tätigkeiten, Rollen und sozialen Beziehungen (Bronfenbrenner 1981:38). Das Mesosystem beinhaltet die Wechselwirkungen zwischen den Lebensbereichen, in denen die sich entwickelnde Person interagiert. Das Mesosystem stellt also ein System von Mikrosystemen dar. Jedes Mal, wenn eine Person in einen neuen Lebensbereich gerät, erweitert sich das Mesosystem (Bronfenbrenner 1981:41). Unter Exosystem werden ein oder mehrere Lebensbereiche verstanden, an denen die entwickelnde Person nicht teilhat. Trotz der fehlenden (direkten) Verbindung übt das Exosystem einen Einfluss auf die Person aus und umgekehrt. Der Begriff Makrosystem bezeichnet die Gesamtheit der obengenannten Systeme einer (Sub-)Kultur, die alle ähnliche Weltanschauungen und Überzeugungen aufweisen (Bronfenbrenner 1981:42).

Nebst den Lebensbereichen, den ökologischen Übergängen, der Rolle und der Umwelt nimmt auch die Dyade einen zentralen Stellenwert in der Theorie ein. Jedes Mal, wenn zwei Personen sich bei ihren Tätigkeiten gegenseitig beobachten (Beobachtungsdyade) oder die eine Person an der Tätigkeit der anderen teilnimmt (Dyade gemeinsamer Tätigkeit), bildet sich eine Dyade. In diesem Sinne ist eine Dyade eine reziproke Beziehung zwischen zwei Personen. Die Dyade hat auf die menschliche Entwicklung in zweierlei Hinsicht einen grossen Einfluss. Zum einen stellt sie einen bedeutsamen Kontext für die menschliche Entwicklung dar. Zum anderen ist sie als kleinste zwischenmenschliche Struktur Grundbaustein des Mikrosystems, der die Entstehung von grösseren zwischenmenschlichen Strukturen (Triaden, Tetraden etc.) ermöglicht (Bronfenbrenner 1981:71). Im Laufe der Zeit kommt es in Dyaden oftmals zur Entstehung von affektiven Beziehungen. Beteiligte Personen entwickeln oftmals stärkere Gefühle zueinander, wobei die Gefühle auf beiden Seiten positiv, negativ, widersprüchlich oder einseitig sein können. Je mehr die Gefühle auf Gegenseitigkeit beruhen und je positiver sie sind, desto eher kommt es zu einer gegenseitigen Beeinflussung und somit zu Entwicklungsprozessen.

Zwei Personen, die durch gemeinsame Tätigkeiten verbunden sind, werden mit der Zeit wahrscheinlich stärkere Gefühle füreinander entwickeln (Bronfenbrenner 1981:74), was wiederum die Bildung von Primärdyaden fördert. Eine Primärdyade zeichnet sich durch das Bewusstsein der beiden Beteiligten aus, das auch dann vorhanden ist, wenn beide Personen nicht zusammen sind. Beide denken aneinander und verspüren starke Gefühle zueinander. Obwohl sie räumlich voneinander getrennt sind, beeinflussen sie sich gegenseitig im Verhalten. Eine Primärdyade übt sowohl in Anwesenheit als auch in Abwesenheit der anderen Person einen grossen Einfluss auf Lern- und Entwicklungsprozesse aus (Bronfenbrenner 1981:73). Ein Kind erwirbt Fähigkeiten, Wissen und Werte eher von einer Person, mit der es sich in einer Primärdyade befindet, als von einer Person, die nur in einem einzelnen Lebensbereich auftaucht (Bronfenbrenner 1981:74). Ausgehend von diesen theoretischen Überlegungen bildet Bronfenbrenner (1981:75) unter anderem folgende Hypothesen: 1) Beobachtungslernen wird vor allem in einem Kontext, wo beide gemeinsam tätig sind begünstigt; 2) Beobachtungslernen findet vor allem dann statt, wenn positive Gefühle auf beiden Seiten bestehen; 3) Lernen und Entwicklung wird gefördert, wenn Personen eine starke und stabile Beziehung zuei-

inander aufbauen und sie die Gelegenheit haben, die andere Person im gleichen (oder höherem) Masse zu beeinflussen.

Die Theorie der Ökologie der menschlichen Entwicklung beschreibt den möglichen Einfluss von prägenden Erlebnissen (ökologische Übergänge) und zwischenmenschlichen Beziehungen (Primärdyaden) auf die menschliche Entwicklung und eignet sich deshalb besonders gut für die Betrachtung der Entstehung von suffizient orientierten Lebensführungen. Bezieht man die Theorie auf unseren Forschungsgegenstand, lässt sich sagen, dass suffizienzbezogene Fähigkeiten, Wissen und Werte vor allem durch Personen, zu denen eine starke, stabile und positive Beziehung besteht, erworben werden. Bronfenbrenners Ansatz bietet sich an, um den Einfluss verschiedener Bezugspersonen (Eltern, Geschwister, Verwandte, enge Freunde etc.) zu untersuchen. Ihre Überlegung, dass ökologische Übergänge den Entwicklungsverlauf einer Person massgeblich beeinflussen, ermöglicht uns zudem, nicht nur zwischenmenschliche Beziehungen, sondern auch prägende Erlebnisse im Mikrosystem in den Blick zu nehmen. Bezogen auf suffizient orientierte Menschen in der Schweiz könnten absolvierte Ausbildungen im Umweltbereich, prägende Bücher oder Reisen in ärmere Gebiete solche Erlebnisse darstellen. Da Bronfenbrenner die Umwelt mit der Exo-Ebene erweitert, erlaubt seine Theorie den theoretischen Einbezug von Ereignissen, an denen eine Person nicht aktiv beteiligt ist, die aber trotzdem einen Einfluss auf die Person ausüben. Umweltkatastrophen (Waldsterben, Tschernobyl etc.), über die medial berichtet wird, können also durchaus einen Einfluss auf die Entstehung (und Entwicklung) von suffizient orientierten Lebensführungen haben. In dieser Hinsicht liefert uns die Theorie der Ökologie der menschlichen Entwicklung nicht nur einen Erklärungsansatz für die Entstehung einer suffizient orientierten Lebensführung sondern auch für die Weiterentwicklung und die damit verbundenen herausfordernden und fördernden Faktoren. Kurzum lassen sich mit der Theorie der Ökologie der menschlichen Entwicklung wichtige Sozialisationsinstanzen im Leben von suffizient orientierten Personen erfassen und die Entstehung und Weiterentwicklung einer suffizient orientierten Lebensführung beschreiben.

#### **4.4 Sensibilisierendes Konzept**

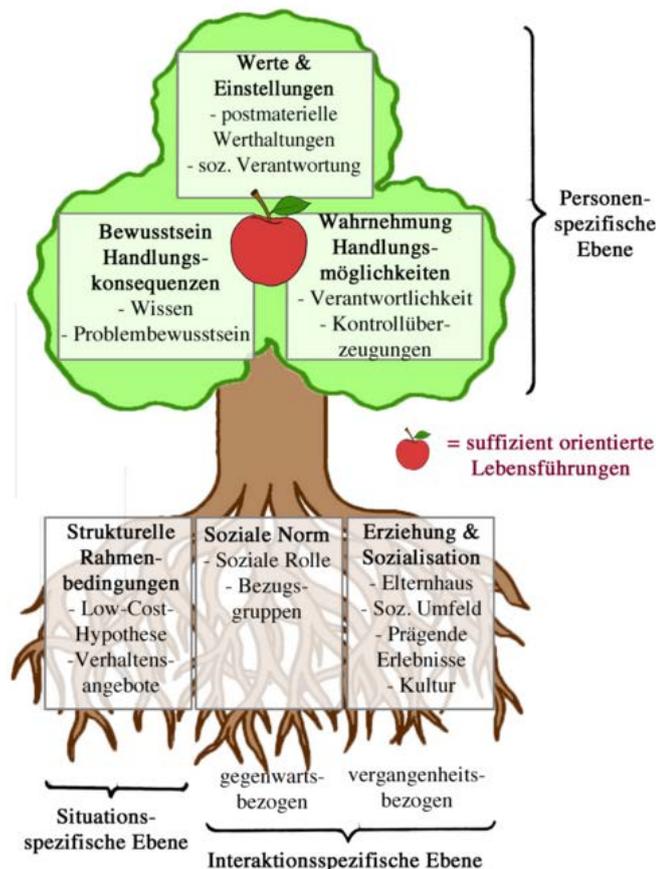
In diesem Kapitel geht es nun darum, die für uns relevanten Aspekte der einzelnen Theorien herauszunehmen und sie in einem Konzept zusammenzufassen. So soll ein theoretisches Grundgerüst entstehen, welches dann auf unseren Forschungsgegenstand übertragen wird. Genau wie Kastenholz (1994) möchten wir in unserem sensibilisierenden Konzept keine Hierarchisierungen der einzelnen Aspekte vornehmen, sondern alle Aspekte gleich gewichten. Zur Veranschaulichung unseres sensibilisierenden Konzepts haben wir uns für einen Baum entschieden (siehe Abbildung 5). Ein Baum symbolisiert für uns ein lebendiges, funktionierendes System, das aber immer in einen grösseren Kontext (Licht, Erde, Wasser, Luft) eingebettet ist. Obwohl die einzelnen Organe eines Baums (Wurzeln, Stamm, Baumkrone und Früchte) für unterschiedliche Aufgaben und Funktionsbereiche zuständig sind, sind gleichermassen alle für das Bestehen des Ganzen – in diesem Falle für das Funktionieren des Baums – verantwortlich. Erträge in Form von Früchten entstehen ausschliesslich, wenn dieses komplexe Zusammenspiel funktioniert. Suffizient orientierte Lebensführungen sind Ausdruck dieses Zusammenspiels und stellen deshalb die Frucht, den Ertrag des Ganzen dar. Die Baumkrone (siehe Abbildung 5) setzt sich aus den Werten und Einstellungen, der Wahrnehmung der eigenen Handlungsmöglichkeiten und dem Bewusstsein der eigenen Hand-

lungskonsequenzen zusammen, die Wurzeln aus den strukturellen Rahmenbedingungen, den sozialen Normen sowie der Erziehung und Sozialisation.

In Anlehnung an Kastenholz (1994) differenzieren wir bei unserem sensibilisierenden Konzept ebenfalls zwischen einer personen-, situations- und interaktionsspezifischen Komponente, nennen diese jedoch nicht Komponenten, sondern Ebenen. Werte und Einstellungen, Wahrnehmung der eigenen Handlungsmöglichkeiten, Bewusstsein über die eigenen Handlungskonsequenzen sind auf der personenspezifischen Ebene angesiedelt, die strukturellen Rahmenbedingungen auf der situationsspezifischen. Soziale Normen sowie Erziehung und Sozialisation beziehen sich auf die interaktionsspezifische Ebene, wobei die sozialen Normen eher gegenwartsbezogen und die Erziehung und Sozialisation eher vergangenheitsbezogen sind.

Abbildung 5: Grafische Darstellung des sensibilisierenden Konzepts

## Einflussfaktoren suffizient orientierter Lebensführungen



Quelle: Eigene Darstellung nach Kastenholz (1994), Diekmann und Preisendörfer (1992) und Bronfenbrenner (1981)

*Werte und Einstellungen* (Kastenholz 1994): 1) Zu den *postmaterialistischen Werten* gehören unter anderem Gerechtigkeit, Lebensqualität, subjektives Wohlbefinden, Selbstentfaltung und Umweltschutz (Burkert und Sturzbecher 2010:44). Diese Werte spiegeln sich alle im Konzept der Suffizienz wider (siehe Kapitel. 2.2) *Soziale Verantwortung*: Wenn eine Person Verantwortung für sich und ihre Umwelt übernimmt, fördert dies eine suffizient orientierte Lebensführung.

*Wahrnehmung der eigenen Handlungskonsequenzen* (Kastenholz 1994): 1) Wenn für die Verbesserungen der Umweltbedingungen die eigene Verantwortung anerkannt wird (*Verantwortlichkeit* und 2) eine Person fest davon überzeugt ist, mit ihrem Handeln einen Beitrag für die Umwelt leisten zu können (*interne Kontrollüberzeugungen*), begünstigt dies suffizient orientierte Lebensführungen.

*Bewusstheit über die eigenen Handlungskonsequenzen*: 1) Um suffizient handeln zu können, ist das Wissen über die komplexen Zusammenhänge der Umweltkrise eine wichtige Voraussetzung (*Wissen*). 2) *Problembewusstsein*: Theoretisch abstraktes Wissen reicht jedoch nicht aus. Umwelt-

probleme müssen nicht nur in ihrer Ernsthaftigkeit wahrgenommen, sondern auch *erlebt* werden. Dazu gehört eine emotionale Betroffenheit, die Wut, Traurigkeit und Angst auslöst.

*Strukturelle Rahmenbedingungen* (Diekmann und Preisendörfer 1992): Grundsätzlich können strukturelle Rahmenbedingungen suffizient orientierte Lebensführungen begünstigen oder erschweren. 1) Je mehr *Zeit* einer Person zur Verfügung steht, desto mehr kann diese für die aufwändigen Tätigkeiten, die suffiziente Lebensführungen mit sich bringen, investiert werden. 2) Je mehr *Geld* eine Person besitzt, desto eher können sozial- und umweltverträglichere Produkte, die oftmals teurer sind, gekauft werden. Umgekehrt kann Geld, welches im Überfluss vorhanden ist, eher für Güter und Dienst ausgegeben werden, die über die existentielle Überlebenssicherung hinausgehen. 3) Grosse *Anstrengungen* wirken sich negativ auf suffizient orientierte Lebensführungen aus.

*Soziale Normen* (Kastenholz 1994): 1) *Zustimmung resp. Ablehnung von den wichtigsten sozialen Bezugsgruppen* trägt massgeblich dazu bei, ob (suffiziente) Verhaltensweisen ausgeführt werden oder nicht. Zustimmung wirkt sich bestärkend auf suffiziente Verhaltensweisen aus, Ablehnung hemmend. 2) *Soziale Rolle* (Bronfenbrenner 1981): Je eher eine Rolle auf gesellschaftliche Akzeptanz stösst, desto eher wird sie ausgeführt. In einem Kontext, wo suffizient orientierte Verhaltensweisen sozial erwünscht sind, tritt entsprechendes Rollenverhalten stärker auf.

*Erziehung/Sozialisation* (Bronfenbrenner 1981): 1) Zwischenmenschliche Strukturen üben einen Einfluss auf die Entstehung suffizient orientierter Lebensführungen aus. Prägende Erziehungs- und Sozialisationsinstanzen sind sowohl das *Elternhaus* als auch das *soziale Umfeld* (Freunde, Verwandte, ArbeitskollegInnen). 2) Auch *prägende Erlebnisse* (Ausbildung im Umweltbereich, prägende Bücher, Reisen in ärmere Länder) können die Entstehung resp. Entwicklung von suffizient orientierten Lebensführungen fördern. 3) Nicht zuletzt spielen auch gesellschaftliche Ideologien und Konventionen eine entscheidende Rolle, ob suffizient orientierte Lebensführungen entstehen oder nicht (*Kultur*).

Dieses soeben vorgestellte sensibilisierende Konzept dient dazu, unseren Blick auf die wesentlichen Themenfelder zu schärfen und erleichtert uns eine systematische und zielführende Auswertung der Interviews. Es stellt sozusagen die Brille dar, mit der wir auf unseren Forschungsgegenstand blicken. Obwohl das sensibilisierende Konzept in erster Linie relevante Aspekte der drei verwendeten Theorien vereint, beinhaltet es auch viele Aspekte, die bereits im Forschungsstand unter „mögliche Einflussfaktoren“ aufgegriffen wurden. Einige Einflussfaktoren sind 1:1 im sensibilisierenden Konzept wieder zu finden (z.B. Kontrollüberzeugungen, ökologisches Wissen, strukturelle Rahmenbedingungen). Andere sind im sensibilisierenden Konzept zwar enthalten, jedoch unter einer anderen Bezeichnung. So lässt sich das vielschichtige Konstrukt „Umweltbewusstsein“ im sensibilisierenden Konzept sowohl bei „ökologisches Wissen“ als auch bei „Werte und Einstellungen“ verorten. Umweltbezogene Emotionen schwingen bei „Problembewusstsein“ mit, da „Problembewusstsein“ eine emotionale Betroffenheit impliziert. „Soziale Bezugsgruppen“ werden mit dem im Konzept enthaltenen Aspekt der „sozialen Normen“ abgedeckt. „Naturerfahrungen“ sind ein Bestandteil von „Erziehung und Sozialisation“ und lassen sich deshalb diesem Bereich zuordnen. Um eine Systematik und Einheitlichkeit zu gewährleisten, wurde der Forschungsstand zudem so herausgearbeitet, dass er dieselbe „innere Struktur“ aufweist, also über dieselben drei Ebenen verfügt wie im sensibilisierenden Konzept.

---

## 5. Methodische Vorgehensweise

Im folgenden Kapitel wird erläutert, weshalb wir uns für ein qualitatives Forschungsdesign entschieden haben. Zudem wird dargelegt, wie wir bei der Auswahl der Stichprobe, bei der Datenerhebung und bei der Datenauswertung vorgegangen sind.

### 5.1 Begründung der Methodenwahl

Mit unserer Arbeit beabsichtigten wir die Erforschung suffizient orientierter Lebensführungen in der Schweiz. Wir wollten einerseits herausfinden, wie der Alltag von suffizient orientierten Menschen aussieht und welche Werte und Einstellungen diesem zugrunde liegen. Des Weiteren interessierten wir uns für die Entstehungsgeschichte suffizient orientierter Lebensführungen in der Schweiz. Und schliesslich war es uns ein Anliegen, die herausfordernden und fördernden Faktoren, die bei der Umsetzung einer suffizient orientierten Lebensführung auftreten können, herauszuarbeiten.

Zur Erforschung des Forschungsgegenstandes wählten wir eine qualitative Herangehensweise. Die qualitative Forschung betrachteten wir als geeignet für unsere Arbeit, da sie einen entdeckenden Charakter hat und die subjektive Sicht der Erzählpersonen zum Tragen bringt. Sie ermöglicht die Generierung von informationsreichen und tiefgehenden Daten und die Ergründung von Ursachen und Prozessen. Gegenstände werden nicht in Variablen zerlegt, sondern in ihrer Ganzheit und Komplexität im alltäglichen Kontext untersucht. Durch die Offenheit gegenüber dem Gegenstand, die die qualitative Forschung gewährleistet, können wir der „Differenzierung des Alltags“ gerecht werden (Flick 2014:27).

Ein qualitatives Forschungsdesign eignet sich für unsere Forschung, weil es aktuelle Sachverhalte erforscht. Es bietet uns die Möglichkeit, Ist-Zustände zu beleuchten und allfällige Unterschiede resp. Gemeinsamkeiten zwischen den befragten Personen herauszuarbeiten. So lassen sich verschiedene Ausprägungen von Expertenwissen in einer Momentaufnahme durch Interviews erheben und miteinander vergleichen (Flick 2014:182).

Innerhalb der qualitativen Forschung haben wir uns für das Leitfadeninterview entschieden. Dieses ist ein offenes Interviewgespräch auf der Basis eines erarbeiteten halbstrukturierten Leitfadens und eignet sich unserer Meinung nach am besten, um der zu Beginn dieses Kapitels erläuterten Absicht Rechnung zu tragen. Durch die relativ offene Gestaltung der Interviewsituation kommen die Sichtweisen der befragten Subjekte zur Geltung (Flick 2014:194).

### 5.2 Feldzugang und Stichprobe

Da man als forschende Person nicht in der Lage ist, die Gesamtheit der an einem Sachverhalt beteiligten Fälle zu erfassen, muss in der Regel eine Auswahl der Fälle vorgenommen werden. Bereits bei dieser Auswahl werden Vorentscheidungen getroffen, die festlegen, was ein „Fall“ ist (Przyborski und Wohlrab-Sahr 2009:173). Die Vorauswahl unserer Fälle geschah folgendermassen: Um an suffizient orientierte Leute zu gelangen, fragten wir in unserem Umfeld nach möglichen Kontakten. Dabei wurden wir von einer Person, die sich beruflich mit umweltrelevanten Themen ausei-

nersetzt, auf den Eco Naturkongress in Basel aufmerksam gemacht. Wir waren erfreut zu erfahren, dass der Eco Naturkongress vom 25. März 2015 die Suffizienz zum Kongress-Thema hatte. Wir machten die Überlegung, dass an diesem Kongress die Möglichkeit bestände, auf suffizient orientierte Menschen zu stossen. Da am Kongress mehrere hundert Personen teilnahmen und wir folglich nicht alle befragen konnten, erstellten wir zur Filterung einen Screening-Fragebogen (siehe Anhang). Beim Erstellen des Fragebogens gingen wir von folgenden Annahmen aus: Suffizient orientierte Menschen zeigen ein ressourcenschonendes Mobilitätsverhalten. Suffizient orientierte Menschen kaufen hauptsächlich regionale Lebensmittel und fair gehandelte Produkte ein, essen nicht viel oder gar kein Fleisch und versuchen, so wenig wie möglich Verpackungen mit einzukaufen. Sie schalten ihre elektronischen Geräte nach dem Gebrauch vermehrt aus und nutzen Teil- und Leihangebote. Suffizient orientierten Menschen ist Nachhaltigkeit, Langlebigkeit von Dingen und ein bescheidenes Leben wichtig. Interne Kontrollüberzeugungen, postmaterialistische Werte und Verantwortlichkeit für die Mit- und Umwelt spielen bei suffizient orientierten Menschen eine zentrale Rolle.

Der Screening-Fragebogen enthält insgesamt 14 Items, wobei sich neun Items auf das Umweltverhalten und sieben auf Werte und Einstellungen beziehen. Am Schluss des Fragebogens wurden noch soziodemografische Merkmale (Alter, Geschlecht, aktuelle Haupttätigkeit, Haushaltsgrösse und -einkommen und Kontaktdaten) erhoben. Von den 200 verteilten Exemplaren kamen 99 zurück, wobei jedoch nur 67 vollständig und mit den Kontaktdaten versehen waren. Diese 67 stellen somit die Grundlage für die Selektion unseres Samples dar. Für den nächsten Schritt erstellten wir einen additiven Index (‘Suffizienz’), der sich aus den vier Blöcken *Autobesitz*, *Flugreisen*, *Umweltverhalten*, sowie *Werte und Einstellungen* zusammensetzt. Jeder Ausprägung der einzelnen Items haben wir Punkte zugeteilt. Die Ausprägung, die unseres Erachtens auf die niedrigste Suffizienz-Orientierung hinweist, bekam am wenigsten Punkte.<sup>5</sup> Die einzelnen Punkte haben wir zusammengezählt und schliesslich die vier Werte der vier Blöcke zu einem Gesamtindex addiert. Danach haben wir eine Rangfolge aller befragten Personen erstellt. Die ‘Top 16’ sind demzufolge die 16 Personen, welche am meisten Punkte erhielten, die höchste Suffizienz-Orientierung aufweisen und somit unsere Stichprobe darstellen. In der nachfolgenden Tabelle ist eine soziodemografische Gegenüberstellung unserer Stichprobe und den übrigen Kongressteilnehmenden (‘Gesamtpopulation’) zu finden. Die Tabelle verdeutlicht, dass es zwischen der Stichprobe und der Gesamtpopulation keine zentralen, soziodemografischen Unterschiede gibt.

<sup>5</sup> Die Ausprägungen bei der Frage nach dem Kauf regionaler Lebensmittel wurden beispielsweise folgendermassen bewertet: 4=immer; 3=meistens; 2=manchmal; 1=selten; 0=nie.

**Tabelle 1:** Soziodemografische Merkmale der Stichprobe und der Gesamtpopulation

<b>Merkmal</b>	<b>Stichprobe N=16</b>	<b>Gesamtpopulation N=99</b>
<b>Geschlecht</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>weiblich: 8</li> <li>männlich: 8</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>weiblich: 51</li> <li>männlich: 45</li> </ul>
<b>Alter – Spannweite</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>20-70 Jahre</li> <li>41 Jahre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>20-72 Jahre</li> <li>41 Jahre</li> </ul>
<b>Alter – Durchschnitt</b>		
<b>Aktuelle Haupttätigkeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3 Studierende</li> <li>11 Berufstätige</li> <li>2 Pensionierte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 Studierende</li> <li>65 Berufstätige</li> <li>4 Pensionierte</li> </ul>
<b>Aktueller Beruf – Branchen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Wirtschaft und Verwaltung: 5</b> (eine Geschäftsleiterin, ein Projektleiter, eine Projektmitarbeiterin und ein Kampagnenleiter)</li> <li><b>Bildung und Soziales: 5</b> (eine soziokulturelle Autorin, ein Consultant, ein Klimawissenschaftler, eine Lehrerin und ein Dozent)</li> <li><b>Kultur: 1</b> (eine Journalistin)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nicht ermittelt*</li> </ul>
<b>Höchster Schulabschluss</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berufslehre: 1</li> <li>Hochschule: 13</li> <li>Matur: 1</li> <li>Berufsmittelschule: 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nicht ermittelt*</li> </ul>
<b>Monatliches Brutto- Haushaltseinkommen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bis 2'500 CHF: 2</li> <li>2'501 bis 5'000 CHF: 1</li> <li>5'001 bis 7'500 CHF: 9</li> <li>7'501 bis 10'000 CHF: 3</li> <li>10'001 bis 12'500 CHF: 0</li> <li>12'501 bis 15'000 CHF: 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nicht ermittelt*</li> </ul>
<b>Durchschnittliche Haushaltsgrösse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3.0</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3.0</li> </ul>

Quelle: Eigene Darstellung

\*Diese Angaben wurden im Fragebogen nicht oder missverständlich erfragt, so dass keine Aussagen gemacht werden können.

Um verstehen zu können, worin sich unsere Stichprobe bezüglich den Werten und Verhaltensweisen von den übrigen Kongressteilnehmenden unterscheidet, möchten wir die wesentlichen Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen den beiden Gruppen herausarbeiten und darlegen.

Im Bereich der Verhaltensweisen zeigen die Auswertungen, dass alle unserer befragten Personen (100 Prozent) immer oder meistens darauf achten, regionale Lebensmittel sowie fair gehandelte Nahrungsmittel und Textilien zu kaufen. Darin unterscheiden sie sich von der Gesamtpopulation, bei der etwas mehr als Dreiviertel (79.2 Prozent), meistens oder immer regionale Lebensmittel kaufen und etwas mehr als die Hälfte der Personen (54.1 Prozent) angeben, beim Kauf von Nahrungsmitteln und Textilien auf Fair-Trade-Produkte zu achten. Ein weiterer zentraler Unterschied zeigt sich im Bereich der Mobilität. Während bei der Gesamtpopulation die durchschnittliche Anzahl Flüge im Jahr 2014 1.56 beträgt, liegt sie bei der Stichprobe bei 0.375. Zudem ist die Spannweite zwischen den Flugreisen bei den übrigen Kongressteilnehmenden (Gesamtpopulation) mit 0-14 deutlich höher als bei der Stichprobe, wo die Spannweite 0-2 beträgt. Auch beim Autobesitz lassen sich Unterschiede festmachen. Während bei den übrigen Kongressteilnehmenden über ein Drittel (31.4 Prozent) angibt ein Auto zu haben, sind es bei der Stichprobe nur 19 Prozent. Was die Werte angeht, so zeigen sich mehrere Divergenzen. Bei der Aussage „Massvoller Konsum erhöht die Lebensqualität“ stimmten 36.4 Prozent der Gesamtpopulation und 81.2 Prozent der Stichprobe voll und ganz zu. Auch was das Item „Wenn wir die Welt verändern, müssen wir bei uns selbst anfangen“ betrifft, zeigt das Sample eine grössere Zustimmung. Während 64.6 Prozent der Kongressteilnehmenden dem Item voll und ganz zustimmt, sind es bei der Stichprobe 93.38 Prozent. Schliesslich nimmt die Stichprobe deutlich höhere Verantwortlichkeit für die Mit- und Umwelt wahr. Bei der Aussage „Ich fühle mich verantwortlich für meine Mitmenschen und die Umwelt“ stimmen 93.4 Prozent der Stichprobe, jedoch nur 61.9 Prozent der Gesamtpopulation voll und ganz zu.

### **5.3 Beschreibung der Datenerhebung**

Zur Erhebung der Daten haben wir uns für das Leitfadeninterview entschieden. Im Folgenden wird näher auf die Vorteile dieser Erhebungsmethode für unsere Forschung eingegangen und beschrieben, wie wir bei der Erhebung der Daten vorgegangen sind.

#### *5.3.1 Leitfadeninterview*

Um herauszufinden, wie suffizient orientierte Lebensführungen aussehen, entstanden sind und wodurch sie begünstigt respektive erschwert werden, eignet sich das Leitfadeninterview als Erhebungsinstrument am besten, da es vor allem in Forschungskontexten angewendet wird, wo (genau wie in unserem Fall) einer relativ eng begrenzte Fragestellung nachgegangen wird (Przyborski und Wohlrab-Sahr 2009:140). Ein Leitfaden hat den Vorteil, dass er einerseits Fragen zu bestimmten Themenfeldern beinhaltet, die andererseits aber so offen formuliert sind, dass sich die Befragten narrativ ‚entfalten‘ können. Indem ein Leitfaden sicherstellt, dass spezifische, thematische Aspekte aufgegriffen werden, ist ein Vergleich mit anderen Interviews möglich, die auf demselben Leitfaden basieren (Bohnsack, Marotzki und Meuser 2006:114). Der Leitfaden wird gewöhnlich flexibel und nicht starr wie ein standardisiertes Ablaufverfahren angewendet. Die flexible Handhabung ermöglicht uns, dass auch unerwartete Erzählungen ihren Platz haben und nicht unterbunden werden.

---

Der Leitfaden fungiert also vor allem als Gedächtnisstütze und Orientierungsrahmen in unserer Untersuchung (Bohnsack et al. 2006:114). Im Rahmen der vorliegenden Arbeit wurden 16 Leitfadenterviews durchgeführt, die zwischen 42 und 104 Minuten dauerten.

### 5.3.2 Entwicklung des Leitfadens

Unser Interviewleitfaden (siehe Anhang) gliedert sich in drei thematische Blöcke mit jeweils mehreren konkreten Fragen. Genaue Nachfragen beleuchten die Bedeutungen gewisser Aspekte und bestimmen dadurch die „signifikanten Konfigurationen“ (Merton, Fiske und Kendall 1956:67) der für unsere Arbeit relevanten Themenfelder. Im ersten Block wurde die alltägliche Gestaltung einer suffizient orientierten Lebensführung ermittelt. Im zweiten Block die Entstehung und im dritten Block die herausfordernden und fördernden Faktoren einer suffizient orientierten Lebensführung. Da es sich bei den thematischen Blöcken um umfangreiche Themenkomplexe handelt, werden diese in mehrere Themenfelder (Stichworte) aufgeteilt.

Leitfragen knüpfen in der Regel auf vorher ermittelte relevante Themenfelder an, weshalb für die Konstruktion eines Leitfadens theoretische Vorkenntnisse des Forschungsgegenstandes erforderlich sind (Bohnsack et al. 2006:114). Um diesem Umstand Rechnung zu tragen sind wir bei der Erstellung des Leitfadens theoriegeleitet vorgegangen. Als theoretische Grundlage dienten zum einen unsere Kenntnisse über das Konzept der Suffizienz und zum anderen Forschungsarbeiten und Theorien zum Thema, mit denen wir uns bis zu jenem Zeitpunkt auseinandergesetzt hatten.

Bei der Entwicklung des Leitfadens orientierten wir uns am Grundsatz ‚vom Allgemeinen zum Spezifischen‘. Das bedeutet, dass das Interview so aufgebaut ist, dass zu Beginn eine offene und narrative Eingangsfrage gestellt wird. Die Frage sollte so formuliert sein, dass die Befragten ins Erzählen kommen und ihre subjektive Sicht zur gestellten Frage äussern. Spätere Fragen knüpfen an die Eingangsfrage an und ermöglichen dadurch die Erschliessung des „sozialen, personalen und institutionellen Kontext“ der befragten Person (Przyborski und Wohlrab-Sahr 2009:142). Nach Przyborski und Wohlrab-Sahr (2009:142) stehen Fragen, die sich auf die Bewertung des Sachverhalts und auf die Gesamteinschätzung der Situation beziehen, am Ende eines Interviews. Dementsprechend wurde unser Block zu den Herausforderungen und Chancen als Letztes thematisiert.

Unsere Eingangsfrage „Können Sie uns beschreiben, wie Ihr alltägliches Leben aussieht?“ eignet sich unseres Erachtens gut, um das Eis zu brechen und das narrative Potential der Befragten auszuschöpfen. Fragen zur Entstehung der suffizient orientierten Lebensführung helfen den spezifischen Kontext der befragten Person zu erforschen. Und schliesslich zielen Fragen zu den herausfordernden und fördernden Faktoren auf eine bewertende und evaluierende Einschätzung der eigenen Lebensführung ab.

## 5.4 Beschreibung der Datenauswertung

Unsere Datenauswertung erfolgte anhand einer qualitativen Inhaltsanalyse sowie einer Typenbildung. Diese beiden Auswertungsmethoden werden im Folgenden erläutert.

### 5.4.1 Qualitative Inhaltsanalyse

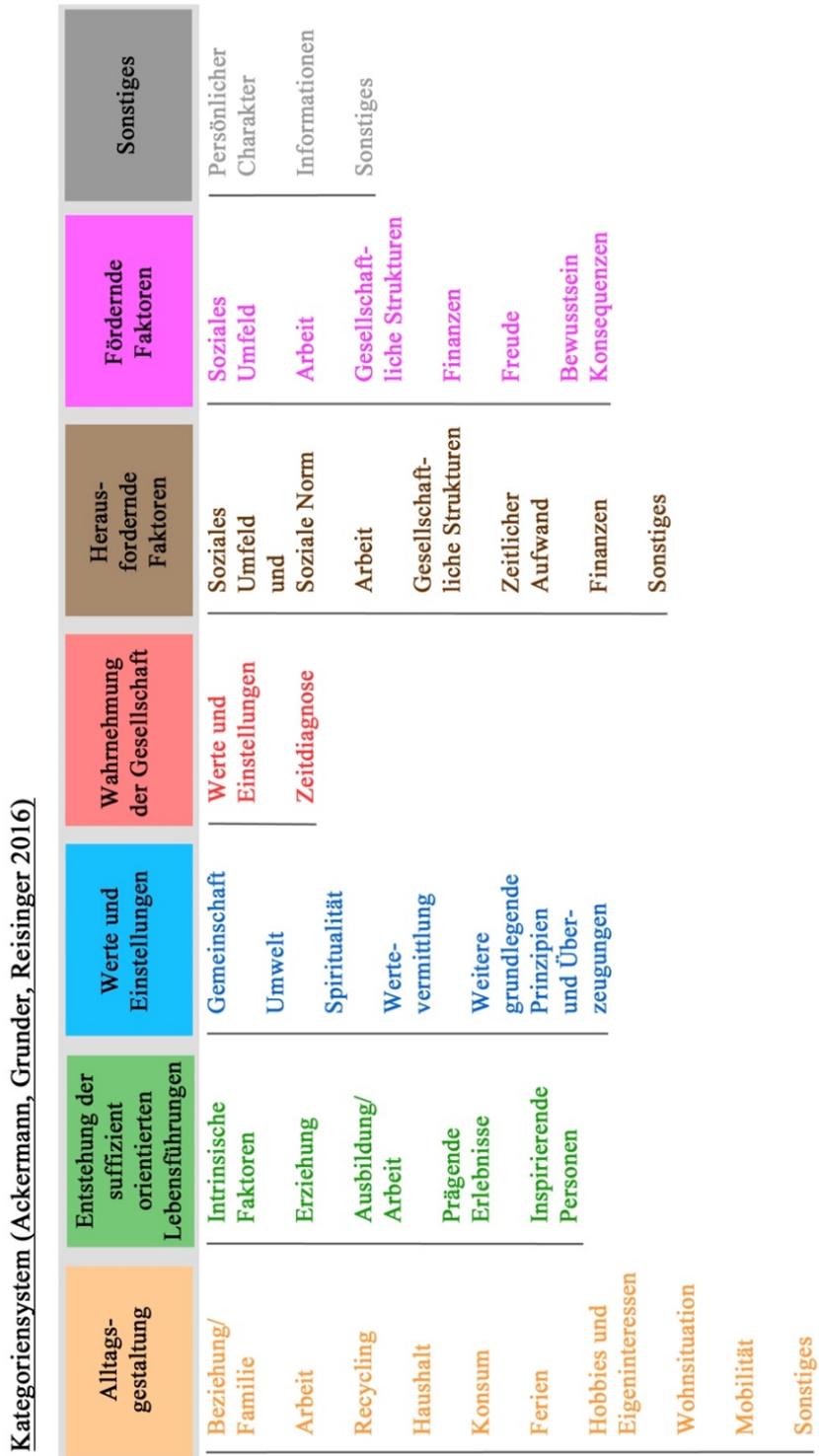
Für die Auswertung der 16 Interviews haben wir uns für die Vorgehensweise einer qualitativen Inhaltsanalyse entschieden. Kategorien werden in der Regel von theoretischen Modellen abgeleitet und sind ein wichtiges Merkmal dieser Auswertungsmöglichkeit (Flick 2014:409). In unserem Fall werden sie von einem theoriegeleiteten Interviewleitfaden abgeleitet. Die Kategorien dienen dazu, das empirische Datenmaterial zu erschliessen, zu beschreiben und zu erläutern (Kelle und Kluge 2010:60). Um sicherzustellen, dass die Transkripte von uns allen einheitlich ausgewertet wurden, erstellten wir ein Kategoriensystem (siehe Abbildung 6), mithilfe dessen wir die Transkripte im Computerprogramm MAXQDA kodierten. Da die Daten also nach einem zuvor entwickelten Kategorienraster kodiert wurden, entsprach unsere Vorgehensweise einer subsumptiven Kodierung (Kelle und Kluge 2010:62). Die einzelnen Oberkategorien konnten – bis auf die Kategorie *Wahrnehmung der Gesellschaft* – aus der Herleitung der theoretischen Konzepte des Interviewleitfadens, also deduktiv, gewonnen werden. Sie entsprechen den thematischen Blöcken *Alltagsgestaltung*, *Entstehung*, *fördernde* und *herausfordernde Faktoren* einer suffizient orientierten Lebensführung. Wir lasen das Datenmaterial aufmerksam durch und ordneten dabei die verschiedenen Sinneinheiten den einzelnen Oberkategorien zu. Was die beiden Oberkategorien *Werte und Einstellungen* und *Wahrnehmung der Gesellschaft* sowie alle Unterkategorien betrifft, gingen wir induktiv vor und erstellten diese ausgehend vom empirischen Datenmaterial (Kelle und Kluge 2010:61).

Bei der Kodierung werden Daten bis aufs Kleinste seziert. Das bedeutet, dass Aussagen in Sinneinheiten zerlegt und mit Begriffen („Codes“) ausgestattet werden (Flick 2014:388). Die Kodierung von empirischem Datenmaterial bezeichnet Flick (2014:388) auch als Abstraktionsvorgang, bei dem zuerst nahe am Text und später immer abstrakter gearbeitet werden sollte. Abstrakt vorzugehen hiess in unserem Fall, dass die Codes dieselben Bezeichnungen wie die einzelnen Kategorien trugen. So versuchten wir, alle Sinneinheiten den Kategorien zuzuweisen. Sinneinheiten, die zwar weniger wichtig für die Beantwortung unserer Forschungsfragen schienen, jedoch trotzdem wertvolle Informationen über die befragten Personen lieferten, wurden der Kategorie *Sonstiges* zugeteilt.

Obwohl ein zuvor entwickeltes Kategoriensystem die Gefahr bringt, die Bedeutungszusammenhänge der befragten Personen zu überblenden, ermöglicht es eine Strukturierung und Filterung der vielen Daten und dient uns somit als „heuristischer Rahmen“ (Kelle und Kluge 2010:70). Priorität hat gemäss Kelle und Kluge (2010:70) die Ausrichtung nach den Bedeutungsstrukturen der Erzählpersonen und nicht der Versuch, theoretische Konzepte zu bestätigen oder zu widerlegen.

Das Ziel der Analyse bestand darin, übergreifende Strukturen herauszuarbeiten, mit denen sich allenfalls eine Typologie bilden lassen würde. In einem weiteren Abstraktionsschritt fassten wir die Kodierungen zusammen und hielten die wesentlichen Punkte in Kategorienbeschreibungen (siehe Kapitel 7.1) fest. Die Kategorienbeschreibungen strukturierten wir thematisch nach den jeweiligen Unterkategorien. Sie dienten zur Reduktion und Verdichtung der Ergebnisse und stellten eine wichtige Vorstufe für die nachfolgende Typologie dar.

Abbildung 6: Grafische Darstellung des Kategoriensystems



Quelle: Eigene Darstellung

### 5.4.2 Typenbildung

Um die relevanten Merkmale des empirischen Materials hervorzuheben und innere Sinnzusammenhänge zu beleuchten, bildeten wir eine empirisch begründete Typologie. Eine Typologie entsteht aus einem Gruppierungsprozess, bei dem ein Objektbereich anhand von Kennzeichen verschiedenen Typen zugeteilt wird. Wichtig ist, dass die einzelnen Typen untereinander eine Ähnlichkeit aufweisen (innere Homogenität), sich nach aussen hin jedoch klar voneinander abgrenzen (externe Heterogenität) (Kelle und Kluge 2010:85). Eine Typologie lässt sich bereits mithilfe eines Merkmals herausarbeiten (Kelle und Kluge 2010:87). Bei der Konstruktion einer empirisch begründeten Typologie lehnten wir uns an Kelle und Kluge (2010:83-107), die den Konstruktionsprozess in folgende vier Auswertungsstufen unterteilen:

- 1) Erarbeitung relevanter Vergleichsdimensionen
- 2) Gruppierung der Fälle und Analyse empirischer Regelmässigkeiten
- 3) Analyse inhaltlicher Sinnzusammenhänge
- 4) Charakterisierung der gebildeten Typen

Da sich während der Inhaltsanalyse zeigte, dass die befragten Personen besonders von den fördernden Faktoren ihrer Lebensführung sprachen und den herausfordernden Faktoren weitaus weniger Beachtung schenkten, suchten wir nach Merkmalen, welche sich dazu eignen, Ähnlichkeiten und Unterschiede bezüglich den fördernden Faktoren zwischen den befragten Personen herauszuarbeiten und die einzelnen Typen möglichst adäquat zu beschreiben. Da es sich, wie in Kapitel 5.2 bereits erwähnt, bei den befragten Personen um ein sozioökonomisch homogenes Sample handelt, kamen Merkmale wie finanzielle Mittel, Bildungsniveau oder Wohnort nicht in Frage. Mithilfe unseres sensibilisierenden Konzeptes sowie den Eindrücken, die wir von den befragten Personen hatten, definierten wir schliesslich die Triebkraft (der ausschlaggebende, fördernde Faktor) als konstitutives Merkmal. Um diese Triebkraft zu unterstützen, entnahmen wir den jeweiligen anderen Kategorien wichtige Informationen. Da unsere Typologie nur ein Merkmal enthält und nicht verschiedene Merkmale kombiniert, ist von einer eindimensionalen Typologie zu sprechen (Kelle und Kluge 2010: 87). Mit der Erarbeitung des relevanten Merkmals, das zugleich als Vergleichsdimension fungiert, schafften wir den ersten Schritt, den Kelle und Kluge (2010:91) als „Erarbeitung relevanter Vergleichsdimensionen“ bezeichnen. In einem zweiten Schritt galt es, die befragten Personen anhand der festgelegten Vergleichsdimension zu gruppieren („Gruppierung der Fälle und Analyse empirischer Regelmässigkeiten“). Dabei verglichen wir die einzelnen Fälle innerhalb eines Typus, um sicherzustellen, dass eine innere Homogenität vorhanden ist. Um eine externe Heterogenität zu gewährleisten, war es wichtig zu prüfen, ob die Typologie genügend Unterschiede („Varianz“) im Datenmaterial enthält. Bei der „Analyse inhaltlicher Sinnzusammenhänge“ ging es darum, inhaltliche Sinnzusammenhänge durch eine Reduktion des Merkmalsraums, der den vorgefundenen Typen zugrunde liegen, herauszuarbeiten. Denn erst dann werden gemäss Kelle und Kluge (2010:91) soziale Phänomene nicht nur beschrieben, sondern auch verstehend erklärt. Schliesslich wurden die Typen anhand ihrer Merkmalskombination, was in unserem Fall lediglich die Triebkraft ist, in ihren Grundzügen beschrieben („Charakterisierung der gebildeten Typen“).

## 5.5 Anlehnung an die Gütekriterien der qualitativen Forschung

Da Gütekriterien als Massstäbe für die Qualität von Forschung fungieren, ist es wichtig, dass wir uns an Gütekriterien der qualitativen Forschung anlehnen und uns an dieser Stelle damit auseinandersetzen, inwiefern es uns gelungen ist, diese Gütekriterien in unserer Arbeit zu berücksichtigen. (Bohnsack, Marotzki und Meuser 2006:80). Um den Rahmen der vorliegenden Arbeit nicht zu sprengen, kann die Berücksichtigung der einzelnen Gütekriterien nicht vollumfänglich diskutiert werden. Wir werden deshalb lediglich grob erläutern, wo es uns am wenigsten und wo am meisten gelang, das entsprechende Gütekriterium zu erfüllen. Die geltenden Gütekriterien für die vorliegende Arbeit wurden in Anlehnung an Steinke (2010:319-331) formuliert und lauten:

- 1) Intersubjektive Nachvollziehbarkeit
- 2) Gegenstandsangemessenheit
- 3) Relevanz
- 4) Reflektierte Subjektivität

*Intersubjektiv nachvollziehbar* ist eine wissenschaftliche Arbeit, wenn sie eine möglichst präzise, transparente und ehrliche Dokumentation des Forschungsprozesses enthält. Dazu gehören nicht nur, dass man wichtige Entscheidungen, Abläufe und Probleme schriftlich festhält, sondern auch die Befunde in Gruppen interpretiert und ein kodifiziertes, methodisches Vorgehen wählt (Steinke 2010:324-326). Von *Gegenstandsangemessenheit* ist die Rede, wenn der gesamte Forschungsprozess (Vorgehensweise, Methodenwahl, Bestimmung der Transkriptionsregeln, Sampling, Bewertungskriterien) so konzipiert und durchgeführt wurde, dass der Forschungsgegenstand sachgemäss untersucht werden konnte (Steinke 2010:326-328). *Relevanz* als Gütekriterium bezieht sich unter anderem auf die Fragen, inwiefern die Theorie<sup>6</sup> Erklärungen auf die Forschungsfrage(n) liefert und inwiefern diese beantwortet werden können (Steinke 2010:330). *Reflektierte Subjektivität* ist dann vorhanden, wenn die eigenen persönlichen Voraussetzungen (Dispositionen, Präferenzen, Vorgehensweisen und Hintergründe) sowie die Beziehung zu den befragten Personen methodisch reflektiert und der Forschungsprozess durch eine ständige Selbstbeobachtung begleitet wird.

1) Wir waren stets darum bemüht, die für unsere Forschung relevanten Aspekte festzuhalten. Gerade bei der Reflexion unserer Samplingstrategie (siehe Kapitel 7.4.3) war es uns ein Anliegen, unsere Vorüberlegungen und Annahmen darüber, wie suffizient orientierte Menschen sein könnten, darzulegen. Wir scheuten uns deshalb auch nicht davor, im Kapitel 7.3 die kritische Frage aufzuwerfen, ob wir durch unsere Fallauswahl lediglich auf eine (akademische, urbane und teilzeitarbeitende) Subgruppe von suffizient orientierten Menschen gestossen sind und somit gar nicht eine repräsentative Auswahl von suffizient orientierten Menschen befragten. Was sich bezüglich der intersubjektiven Nachvollziehbarkeit sicherlich als nachteilig erwiesen hat, ist die Tatsache, dass wir erst relativ spät mit dem Verschriftlichungsprozess unserer Arbeit begannen. Da wir während des Forschungsprozesses kein Forschungstagebuch führten, war es teilweise schwierig, die Überlegungen, Annahmen und Diskussionsprozesse, die hinter den einzelnen Vorgehensweisen standen, wieder in Erinnerung zu rufen. Ein Forschungstagebuch hätte an dieser Stelle zweifellos Abhilfe geschafft und eine intersubjektive Nachvollziehbarkeit erhöht. Dennoch ist zu erwähnen, dass wir uns sehr oft in der Gruppe getroffen und viel über unsere Ereignisse, Eindrücke, Schwierigkeiten, Emo-

<sup>6</sup> In unserem Fall meint der bei Steinke verwendete Begriff der Theorie vielmehr empirisch gewonnene Erkenntnisse.

tionen und Fragen diskutierten. Durch diesen regelmässigen Austausch hatten wir unsere Eindrücke präsent und waren schlussendlich durchaus im Stande, unsere Forschung zu reflektieren.

2) Was die Gegenstandsangemessenheit betrifft, so ist unserer Ansicht nach besonders die Kombination aus strukturierender, systematischer Methodik und gleichzeitigem frei bleibendem Platz für die subjektive Sicht unserer befragten Personen hervorzuheben. Unser Erhebungsinstrument ist so konstruiert, dass alltägliche Handlungsweisen, subjektive Weltanschauungen und individuelle Relevanzabstufungen zum Ausdruck kommen konnten und nicht in ein starres methodisches Korsett gepresst wurden. Die nachfolgende Inhaltsanalyse ermöglichte durch eine kodifiziert bedingte Einheitlichkeit eine ergebnisreiche Auswertung der Interviews. Wie oben bereits angedeutet, weist unser Sampling eine Schwachstelle auf: Wir wählten unsere Fälle nur über einen Ort. Um an eine heterogenere Stichprobe zu gelangen wäre jedoch eine Fallauswahl an anderen Erhebungsorten (wie Aussteigerkommunen und religiöse Gemeinschaften) erforderlich gewesen.

3) Beim Kriterium der Relevanz ist zu erwähnen, dass wir durch unsere empirischen Befunde imstande sind, Erklärungsansätze auf unsere Forschungsfragen zu liefern und diese zu beantworten. Zudem lässt sich aus den gewonnen Erkenntnissen auch ableiten, welche Bedingungen vorhanden sein müssten, um suffiziente Lebensführungen in der Gesellschaft zu fördern und verankern. Die Ergebnisse dienen also nicht nur zur Beantwortung der Forschungsfragen, sondern bringen einen grösseren Nutzen. Sie kommen sowohl individuellen als auch kollektiven Akteuren, die gesamtgesellschaftliche Umwälzungsprozesse anstossen, zugute.

4) Da wir das methodische Vorgehen auf unsere persönlichen Voraussetzungen abgestimmt haben, ist die angemessene Vorgehensweise zu betonen. Wir sehen uns alle als offene und kommunikative Personen, die keine Mühe damit haben, auf Menschen zuzugehen, ein Vertrauensverhältnis aufzubauen und an ihrer Lebensgeschichte teilzunehmen. Ein narrativ ausgerichtetes Interview, das viel zwischenmenschliches Feingefühl erfordert, stellte sich hinsichtlich unserer Fähigkeiten und Interessen im Nachhinein als die adäquate Wahl heraus. Die reflektierte (und distanzierte) Subjektivität war zeitweise jedoch dadurch gefährdet, dass wir Anteilnahme und Sympathie für unsere befragten Personen entwickelten. Je mehr wir Zugang zu unseren befragten Personen fanden, desto stärker tauchten wir in ihre Welt ein und desto eher verloren wir unsere Aussenperspektive. Diese ist jedoch wichtig, da sie es ermöglicht, Routinen und Handlungsmuster, die den befragten Personen gar nicht mehr auffallen, zu erkennen (Flick 2011:149). Vor allem beim Verfassen der vorliegenden Arbeit mussten wir darauf achten, dass wir den Fokus nicht allzu stark auf die positiven Aspekte einer suffizient orientierten Lebensführung legten, sondern auch die Herausforderungen sowie die alltäglichen Handlungszwänge beleuchteten. Unsere befragten Personen sollten also in keiner Weise idealisiert, sondern realitätsnah in ihrer spezifischen Situation erfasst werden. Dafür war es erforderlich, dass wir uns trotz zunehmender Innenperspektive und Anteilnahme nicht in den einzelnen Lebensgeschichten der befragten Personen verlieren würden, sondern eine ideologisch neutrale Haltung gegenüber unseren befragten Personen einnahmen, um unserer Aufgabe als Forscherinnen getreu zu bleiben. Durch die theoretischen Auseinandersetzungen gewannen wir den notwendigen Abstand zur Empirie, was uns die analytische Vorgehensweise erleichterte.

---

## 6. Ergebnisse

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse unserer Forschung präsentiert. Als Einstieg sind die Kurzportraits der interviewten Personen zu lesen. Es folgt die Inhaltsanalyse, welche nach den von uns erstellten Kategorien gegliedert ist. Zudem illustrieren Zitate unsere Aussagen über die suffizient orientierten Lebensführungen der befragten Personen.

### 6.1 Beschreibung der interviewten Personen

An dieser Stelle stellen wir unsere 16 Befragten anhand einiger soziodemografischer Angaben kurz vor. Ziel dahinter ist, den Lesenden einen ersten Eindruck und eine Übersicht über das Sample zu geben. Auch dient dieser Beschrieb als Anhaltspunkt für die Lektüre der inhaltsanalytischen Auswertung und der Typologie.

#### Aaron

Aaron (38) hat ursprünglich eine Lehre als Elektro-/ Automechaniker gemacht. Danach arbeitete er lange Zeit in der Informationstechnik und förderte nebenbei diverse Nachhaltigkeitsprojekte. Anschliessend hat Aaron ein Diplom zum Projektleiter gemacht. Heute arbeitet er zu 60 Prozent als Projektleiter für ein Energieunternehmen. Seine Frau ist Grafikerin und Illustratorin. Zusammen arbeiten sie 100 Prozent. Aaron hat drei Kinder, die zwischen fünf und zwölf Jahren sind und wohnt mit seiner Familie auf dem Land. Das monatliche Haushaltseinkommen beträgt 6'500.- CHF.

#### Carla

Carla (56) hat die Pädagogische Hochschule absolviert und anschliessend lange als Primarlehrerin gearbeitet. Über einen längeren Zeitraum war sie bei der katholischen Kirche als Kirchenpräsidentin aktiv. Heute arbeitet sie als Lehrerin, Hausfrau und ist Initiantin einer Institution, die sich für die Schaffung einer gerechten Welt einsetzt. Bei ihr zu Hause in einem kleinen Dorf unterhält sie ein Bed & Breakfast. Sie hat drei Töchter und drei Enkelkinder. Ihr monatliches Haushaltseinkommen beträgt 3'000.- CHF.

#### Chantal

Chantal (46) lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern (zwölf und fünfzehn Jahre) in einem alten Mehrfamilien-Bauernhaus nahe der Stadt. Sie hat ursprünglich Hauswirtschaftslehrerin gelernt, war als Umweltberaterin tätig und arbeitete dann als Geschäftsleiterin einer Werkstatt. Heute ist sie Geschäftsleiterin einer selbst gegründeten GmbH, die nachhaltige und fair produzierte Firmengeschenke verkauft. Ihr monatliches Haushaltseinkommen beträgt zwischen 13'000.- und 15'000.- CHF.

#### Danilo

Danilo (29) hat zuerst eine Gärtnerlehre gemacht und befindet sich momentan an einer Ausbildung zum Umweltingenieur. Als Praktikant arbeitet er 60 Prozent als Projektmitarbeiter beim Amt

für Landschaft und Natur. Er wünscht sich in Zukunft selbstständig zu arbeiten, zum Beispiel als Landwirt. Zusammen mit seiner Freundin lebt er in der Stadt. Ihr monatliches Haushaltseinkommen beträgt 6'300.- CHF.

### **Dominik**

Dominik (45) lebt mit einem Kollegen in einer Wohngemeinschaft in der Stadt. Zuerst hat er Maschinenzeichner gelernt und dann eine Ausbildung zum Natur- und Umweltfachmann absolviert. Als nächstes folgte eine Ausbildung zum Erwachsenenbildner. Aktuell arbeitet Dominik als Kampagnenleiter bei einem Verein, der sich für eine zukunftsfähige Mobilität einsetzt. Das monatliche Haushaltseinkommen liegt bei 7'500.- CHF.

### **Lena**

Lena (24) hat den Master in Geographie absolviert und ist zurzeit als Projektmitarbeiterin in einem Büro mit Sensibilisierungsprojekten im Bereich Umwelt und Nachhaltigkeit tätig. Sie lebt in einer Vierer-WG in der Stadt. Das monatliche Haushaltseinkommen beträgt 6'400.- CHF.

### **Manuel**

Manuel (31) ist Ingenieur und hat eine Ausbildung zum Umwelttechniker und -management gemacht. Er arbeitet als Projektleiter Energie und ist vom Kanton angestellt. Zusammen mit seiner Freundin, welche ein Kind erwartet, lebt er in der Stadt. Sie haben ein monatliches Haushaltseinkommen von 6'000.- CHF.

### **Marie**

Marie (70) studierte Architektur an der ETH, hat zwei Jahre in Berlin, ein Jahr in London, zehn Jahre in Mosambik und drei Jahre in Serbien gelebt. Sie arbeitete nie als Architektin, sondern war als Raumplanerin tätig. Später absolvierte sie den Master zur Umweltingenieurin, ohne jemals in diesem Bereich gearbeitet zu haben. Heute ist sie Rentnerin und Entwicklungsplanerin, Vorstandsmitglied einer Wohngenossenschaft und Gemeinderätin. Marie lebt mit ihrem Mann in der Stadt und ihr monatliches Haushaltseinkommen beträgt 10'000.- CHF.

### **Max**

Max (35) hat sein Doktorat in Physik gemacht und arbeitet heute zu 70 Prozent als Klimawissenschaftler. Zudem ist er Mitverantwortlicher eines Genossenschaftsgartens und dort im Vorstand. Er lebt mit seiner Frau und seinen beiden Kindern (vier und sechs Jahre) in der Stadt. Sie verfügen über ein monatliches Haushaltseinkommen von 7'500.- CHF.

### **Melinda**

Melinda (20) studiert Sozialwissenschaften und Medienwissenschaften in Bern. Sie lebt in einer Zweier-WG. Im Interview erzählte sie, dass sie bald in eine WG mit mehreren Personen ziehen wird. Später würde sie gerne für eine NGO arbeiten und Projekte aufbauen oder eine Beratungsstelle beim Bund antreten. Ihre Familie unterstützt sie finanziell. Melinda arbeitet Teilzeit als Serviceangestellte und hat ein monatliches Haushaltseinkommen von 1'200.- CHF.

---

**Sophie**

Sophie (35) hat den Master in Geographie und arbeitet zu 50 Prozent in einer Textagentur im Bereich Umwelt. Sie ist angestellt bei der Agentur für Nachhaltige Entwicklung und Kommunikation. Sophie lebt mit ihrem Mann, welcher ebenfalls zu 50 Prozent arbeitet, und ihren beiden Kindern in der Stadt. Das monatliche Haushaltseinkommen beläuft sich auf 7'000.- CHF.

**Sonja**

Sonja (22) lebt in einer Wohngemeinschaft mit sieben Personen in der Stadt. Sie hat den Bachelor in Umweltwissenschaften an der ETH abgeschlossen, befindet sich zurzeit im Master und arbeitet nebenher 60 Prozent für eine Zeitschrift. Ihr monatliches Haushaltseinkommen beträgt 1'800.- CHF. Damit sie das Studium abschliessen kann, unterstützen sie ihre Eltern finanziell.

**Tobias**

Tobias (57) hat den Master in Angewandter Ethik gemacht und ist heute Dozent für Ethik, Buchautor, Moderator und Projektentwickler. Zudem schloss er ein Studium in Theologie ab. Ursprünglich ist er gelernter Landwirt. Er lebt mit seiner Frau in der Stadt und sein monatliches Haushaltseinkommen beträgt 7'500.- CHF.

**Udo**

Udo (56) hat Ingenieur-Wissenschaften, Kommunikation- und Logikertechnik studiert und auch eine Weile in diesem Beruf gearbeitet. Danach hat er bei der PTT gearbeitet, welche zur Swisscom wurde. Udo arbeitet aus Krankheitsgründen seit acht Jahren nicht mehr und bezieht eine IV-Rente. Später gründete er einen politischen Verein, in dem er aktuell aktiv ist und Grundlagenbücher schreibt. Sein Beruf nennt sich Consultant mit Schwerpunkt Integral Leadership. Udo kann hauptsächlich von zu Hause aus arbeiten. Er lebt mit seiner Partnerin in der Stadt, seine Tochter aus erster Ehe ist bereits erwachsen. Das monatliche Haushaltseinkommen beträgt 10'000.- CHF.

**Ulrich**

Ulrich (69) hat in Biologie promoviert. Lange Zeit lehrte Ulrich an der Pädagogischen Hochschule zum Thema Bildung für Nachhaltige Entwicklung. Heute ist Ulrich pensioniert, engagiert sich in der Politik und beteiligt sich an verschiedenen Projekten und Vereinen. Er nennt sich „freischaffender Rentner“. Ulrich lebt mit seiner Frau in der Stadt. Gemeinsam haben sie einen Sohn und eine Enkeltochter. Sie besitzen ein monatliches Haushaltseinkommen von 8'500.- CHF.

**Urmina**

Urmina (27) hat ursprünglich eine Lehre zur Bibliothekarin, Archivarin und Dokumentaristin gemacht. Danach absolvierte sie den Bachelor in Soziokultureller Animation und arbeitet nun zu 50 Prozent in diesem Berufsfeld. Sie zieht es in Erwägung, noch einen Master in Richtung Ökologie und Nachhaltigkeit oder Naturpädagogik zu machen. Sie lebt mit ihrer Freundin zusammen in der Stadt. Ihr monatliches Haushaltseinkommen beträgt 6'100.- CHF.

## 6.2 Auswertung der Kategorien

In den folgenden Kapiteln stellen wir die wichtigsten Ergebnisse unserer inhaltsanalytischen Auswertung vor. Die Aussagen aller Befragten werden dabei verdichtet, zusammengefasst und anhand von illustrativen Zitaten veranschaulicht. Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen den Befragten werden beleuchtet und alle für unsere Forschung wichtigen Aspekte dargelegt. Die Ergebnisse werden für die weitere Analyse wegleitend sein.

### 6.2.1 Alltagsgestaltung

In dieser Kategorie werden die verschiedenen Bereiche des alltäglichen Lebens unserer Befragten zusammengefasst. Wie sieht ihr alltägliches Leben aus? Was arbeiten sie, wie gestalten sie ihre Freizeit, wo verrichten sie ihre Einkäufe und in welchen alltäglichen Verrichtungen zeigt sich ein umweltbewusstes Handeln?

#### **Arbeit**

Ausnahmslos alle Befragten mit einer abgeschlossenen Ausbildung arbeiten weniger als 100 Prozent. Diejenigen, die noch im Studium sind, verrichten kleinere Nebenjobs.

Der Grossteil der befragten Personen ist in irgendeiner Form im Umweltbereich tätig. Das Spektrum ihrer Ausbildungen reicht von Geographie, Biologie, Umweltwissenschaften und Umwelttechnik bis hin zu Ethik, Mechanik und Gärtnern. Mehrere haben sich zum/zur Projektleiter/in weiterbilden lassen.

Einige haben in der Vergangenheit eine Zeit lang bei Umweltorganisationen wie Greenpeace oder WWF gearbeitet oder tun dies heute noch. Neben der Erwerbsarbeit engagieren sich alle Befragten ehrenamtlich im Rahmen von Projekten, Organisationen oder Hilfswerken.

„Ich mache viele Sachen, die kein Geld bringen. Ich frage eigentlich nicht: Verdienne ich etwas damit? Sondern ich frage: Macht es Sinn? Ich finde das ein extremes Privileg. Ich leiste mir das einfach.“ (Tobias)

„Ich arbeite (...) freiwillig immer am Donnerstagnachmittag. Immer vier, fünf Stunden. (...) Und abgesehen vom Donnerstag, arbeite ich manchmal auch abends an so etwas [für die Organisation].“ (Danilo)

„Heute Morgen war ich an einem Schulbesuch von der EvB [Erklärung von Bern] bei dem wir Schulbesuche machen und auf Sachen wie beispielsweise Kleiderkaufen hinweisen. Mir ist es wichtig, dass ich diese beiden Tage für freiwilliges Engagement nutzen kann.“ (Urina)

Die Mehrheit der Befragten engagiert sich politisch. Es gibt Personen, die einen (politischen) Verein gründeten, in der Stadt- und Raumplanung arbeiten oder im Parlament tätig sind. Die Analyse der Interviews zeigt, dass die befragten Personen sich für eine gerechtere Welt einsetzen und die derzeitigen strukturellen Missstände politisch bekämpfen.

„Als ich anfang, das Neue zu suchen, habe ich gesagt: Ich möchte mehr politisch tätig werden, ich muss etwas gegen diese Machenschaften tun.“ (Udo)

Aus den Interviews geht hervor, dass vielen die Lokalisierung der Landwirtschaft ein Anliegen ist. Ihnen ist wichtig zu wissen, woher ihr Essen kommt und wie es produziert wurde. Daneben spielt die soziale Komponente eine wichtige Rolle, welche durch solche Projekte gefördert werden möchte. Daher sind beinahe alle in ihrer Freizeit an einem Gemeinschaftsgarten beteiligt oder teilen mit Nachbarn zu Hause einen grossen Garten.

„Das ist ein Gemeinschaftsgarten, nach dem wir vor drei Jahren Ausschau hielten mit ein paar Leuten. Die Idee ist, dass man zusammen kommt und gemeinsam gärtner.“ (Moritz)

„Wir wollten einen Gemeinschaftsgarten aufziehen (...) Wie zwei Projektgruppen. Die einen, die sich mehr in das Gärtnern vertiefen und die anderen, die mehr auf das Soziale achten.“ (Laura)

### Haushalt

Im Haushalt achten die befragten Personen auf einen bewussten und nachhaltigen Umgang mit Gegenständen und Ressourcen. Um weniger Heizenergie zu brauchen, lebt Max beispielsweise mit seiner Familie bewusst in einer gut isolierten, kleineren Wohnung.

„Das ist vom Heizen her schlau und braucht weniger Quadratmeter pro Nase. (...) Im Winter heize ich die Wohnung nicht so stark, sondern so, dass ich mich mit einem warmen Pulli wohl fühle.“ (Max)

Wie auch das Sparen von Heizenergie erwähnen praktisch alle das konsequente Verwenden von Sparlampen. Bei einigen Wenigen wird der Strom von Solaranlagen oder Biogasanlagen bezogen.

„Und dort kannst du bei deinem Stromanbieter sagen: ich will so und so produzierte Energie (...) Du förderst somit Energieformen, die du für vernünftig hältst.“ (Danilo)

„Ich habe 4000 Kilowattstunde, das ist wohl mehr, als ich effektiv brauche und die ich noch zusätzlich einkaufe. Oder Ökostrom vom Bauernhof. Das ist aus gegartem Material“ (Dominik)

Da alle in irgendeiner Form einen Garten haben (sei es ein Gemeinschaftsgarten oder einen eigenen), fällt auch die Weiterverarbeitung von Nahrungsmitteln an. Zum täglichen Haushalten gehört somit für viele das Pflücken, Einmachen und Trocknen von Früchten. Die Früchte werden häufig zu Konfitüren und Sirup und das Gemüse zu verschiedenen Gerichten und Saucen verarbeitet. Da es allen wichtig ist, ihr Essen selber zuzubereiten, wird von vielen das Mittagessen vorgekocht und mit zur Arbeit genommen, falls sie nicht sowieso zu Hause essen.

„Ich nehme praktisch immer etwas mit. Ich finde es extrem unbefriedigend, über den Mittag etwas einkaufen zu gehen. Ich finde auch das Angebot nicht wirklich gut. Also entweder ist es extrem teuer, was durchaus berechtigt ist, weil auch viel dahinter steckt, oder es ist nicht unbedingt befriedigend. Und deshalb nehme ich sehr gerne etwas [von Zuhause] mit.“ (Danilo)

Allgemein sagen alle, dass sie gerne kochen und dies auch meistens täglich tun. Selbst verarbeitete Nahrungsmittel und selber gekochte Mahlzeiten werden von allen geschätzt.

„Wir haben seit zwei Jahren eine eigene Mühle und mit der mahlen wir den Kaffee. Ich trinke zwei Kaffees am Tag. Ich möchte einfach einen [Kaffee], der gut ist. Ich mache auch das Brot selber. Und ich verwende eine Getreidemühle.“ (Tobias)

„Ein selbst gebackenes Brot mit Butter, und ich bin glücklich. Ich kann den ganzen Tag nur das essen und denke jedes Mal wieder: Fuck, ist das geil.“ (Danilo)

Weiter verdeutlichen die Interviews, dass die meisten wenig bis gar kein Fleisch essen. Max zum Beispiel hat sich phasenweise vegetarisch ernährt und versucht nun, eine vegane Ernährung anzustreben. Er sagt:

„Wenn ich die freie Wahl habe zwischen vegan und vegetarisch, dann wähle ich vegan. Ich probiere das auch zu Hause [zu tun]. Aber nicht 100 Prozent, sondern mehr als anzustrebendes Ziel.“ (Max)

### **Umweltbewusstes Verhalten – Ressourcen sparen, teilen und wiederverwerten**

Der Versuch, im Alltag so umweltbewusst wie möglich zu leben, ist für unsere Befragten eine Selbstverständlichkeit. Um Energie und Ressourcen zu sparen, organisieren sie sich kollektiv und nutzen gemeinsame Teil- und Leihangebote.

„Das hat sich so ergeben, dass ich fand: Okay, das könnte ich mit anderen Leuten teilen. Ich gründete eine offene Werkstatt im Umfeld, wo ich wohne. Dann kam noch anderes Werkzeug hinzu. Und jetzt hat man einen Ort, wo man das [Werkzeug] gemeinsam nutzt und teilt.“ (Aaron)

Kleidertausch wird von praktisch allen Befragten praktiziert, sei dies nun privatorganisiert im engeren Freundeskreis oder über öffentliche Tauschbörsen.

„Bei den Kinderkleidern bekommen wir viel geschenkt. Es gibt ein Netzwerk. [Die Kleider] tauschst du untereinander aus. Und wenn die Kinder ein bisschen grösser sind, gehst du an die Börse mit ihnen, dann können sie mit auswählen.“ (Aaron)

Ansonsten werden Kleider und auch vermehrt Möbel secondhand zum Beispiel in Brockenstuben gekauft.

„Unsere gesamte Wohnung ist eigentlich mit Sachen, die wir bekommen haben und die wir im Internet auf tutti, gesehen haben, [ausgestattet]. Alles ist secondhand. Fast nichts ist neu gekauft. Ja, das war unser Anspruch. Ausser diese Vorhänge, [die neu gekauft sind], ist sonst praktisch alles [secondhand].“ (Urmina)

Abfall wird von allen gewissenhaft getrennt. In Sonjas Wohngemeinschaft werden nebst Glas, Aluminium, PET und Altpapier auch Metall für die Brockenstube oder Eierschachteln und Korken aussortiert.

Die Befragten sind sich dem umweltbelastenden Plastikverbrauch bewusst. Deshalb gehen einige mit ihren eigenen Behältern ins Geschäft einkaufen oder haben stets einen Papiersack bei sich, um so den Plastikverbrauch zu reduzieren.

„Ich probiere immer einen kleinen Sack mitzunehmen. Damit ich am Ende nicht noch einen Plastiksack nehme. Oder ich habe meinen Rucksack dabei.“ (Lena)

„Ich habe immer meine Sherpa Aluminium Flasche dabei, also eigentlich nie PET.“ (Melinda)

Zudem wird versucht, alle Gegenstände solange als möglich zu verwenden. Wenn etwas kaputt geht, reparieren sie dies entweder selber oder bringen es zur Reparatur. Auch Upcycling (die Umwandlung von Abfallprodukten in neuwertige Produkte) wird von einigen betrieben.

„Zum Beispiel machte ich einen Teppich und habe einen Korb geflochten. Eine Palette habe ich gebracht, um ein Regal zu machen und Flickendecken habe ich ganz viel gemacht, so Patchwork [aus alten Kleider], die ich auch verschenkt habe.“ (Melinda)

„Jetzt bin ich gerade am Upcycling-Thema dran, wobei ich versuche, einen alten Kinderrock zu einem T-Shirt zu verarbeiten.“ (Chantal)

## Konsum

Die befragten Personen kaufen weitgehend Bioprodukte. Wer kein Gemüsekorb hat oder kein Gemüse und Obst aus dem eigenen Garten bezieht, geht – mit Ausnahme weniger Befragten – wöchentlich auf den Biomarkt. Weitere Produkte werden von den meisten in Grossverteilern wie Migros und Coop, bei wenigen ausschliesslich in kleinen Bioläden (Haller, Egli, Nah und Fern, Claro) bezogen. Alle achten ausserdem auf regionale und saisonale Produkte.

„Es gibt ganz wenige Produkte, die es nicht in Bio- oder Fair-Trade-Form gibt. Ich kaufe zu 90 Prozent Bio ein. Was aus ehemaligen Kolonialländern kommt, ist Fair Trade.“ (Tobias)

Für die Mehrheit gilt jedoch, dass Ausnahmen vorkommen und vorkommen dürfen. Es gibt Situationen, in denen die befragten Personen von ihrem üblichen Bio- und Fair-Trade-Kurs abweichen, sei es aus Lust auf Nicht-Bio-Produkte oder aus finanziellen Gründen.

„Wenn es nicht [anders] geht, kaufe ich ein konventionelles Produkt. (...) Wenn ich ein Produkt haben möchte und ich sehe, dass es gerade Zweifel Chips gibt. Die sind nicht Bio aber die sind einfach sehr lecker, dann nehme ich die mit.“ (Max)

„Einkaufen gehe ich meistens im Coop. Je nachdem wie das Budget aussieht, meistens Bio. Vor allem beim Gemüse. Bei Dosen Sachen, Pelati oder so, kann ich halt auch nicht immer schauen, da es relativ teure Sachen sind.“ (Melinda)

Wie bei den Lebensmitteln verhält es sich bei den Kleidern. Auch diese werden mehrheitlich in Fair Trade oder Bioqualität eingekauft. Grundsätzlich achten alle darauf, wenige Kleider zu kaufen. Unter „wenig“ verstehen jedoch nicht alle dasselbe.

„Ich versuche, die Kleider möglichst lang zu tragen. Ich kaufe nicht viele Kleider. Bei den vielen Kleiderläden, die es in der Stadt gibt, frage ich mich manchmal, wer da überhaupt Kleider kauft. (...) Wenn es irgendwie geht, kaufe ich Bio und Fair-Trade-Baumwolle. Aber es geht nicht immer.“ (Tobias)

„Diesen Rock habe ich 1987 gekauft.“ (Marie)

„Und jetzt ist es eigentlich immer noch so, dass wir wenig Dinge einkaufen. Alle drei Monate kaufe ich neue Kleider.“ (Manuel)

Beim Kauf anderer Güter wird darauf geschaut, dass diese möglichst lange im Gebrauch sind. So wird beim Einkauf auf die Qualität der Produkte geachtet. Ausserdem ist den Befragten ein nachhaltiger Umgang mit dem Gekauften wichtig.

„Das hat wirklich damit zu tun, wie ich einkaufe. Ich schaue, dass das, was ich brauche, langlebig ist und ich es möglichst selbst reparieren kann. Diese Wohnlampe ist uralte. Das ist nicht ein billiges IKEA-Ding, das auseinander fällt.“ (Udo)

## **Ferien**

Alle Befragten suchen sich überwiegend Feriendestination in der Schweiz aus. Wanderferien in den Bergen, Velotouren um Schweizer Seen herum, aber auch Urlaub auf Bauernhöfen oder in Ökodörfern sind beliebt.

„Wir machten oft Veloreisen. Ein bis zweimal mit den Kindern. Vor den Kindern machten wir auch eine weite Reise. Das [Reisen] ist dann noch langsamer und wahnsinnig schön. Man ist eigentlich ständig bei den Leuten und erlebt alles hautnah mit. Die Temperatur, das Essen, einfach alles. Die Distanzen, die Vegetation und die Landschaft spürt man wirklich. Es ist eine sehr intensive Art zu reisen.“ (Sophie)

„Am meistens und am liebsten mit dem Zelt in den Schweizer Bergen. Das ist etwas extrem Tolles, finde ich.“ (Danilo)

Damit sich die Nutzung von Flugzeugen oder Autos auch lohnt, planen die Befragten für Reisen ins Ausland genügend Zeit ein. Wenn möglich wird der Zug oder in einigen Fällen der VW-Bus genommen.

„Wir haben das Gefühl, wenn wir weiter weg wollen, dann ein halbes Jahr in Nepal. Dann wollen wir Zeit dafür haben. Nicht so weit weg für zwei oder drei Wochen. Das ist zu aufwändig für so eine kurze Zeit.“ (Manuel)

Nicht in allen Fällen wird das nachhaltige Reisen konsequent durchgesetzt. Ausnahmen kommen durchaus vor. Dominik, ein leidenschaftlicher Taucher, macht öfters Ferien im Ausland. Er nennt diese Ferien ein Laster, da sie viel Treibstoff verbrauchen.

„Bei den Ferien habe ich ein Laster. Ich war dieses Jahr in Ägypten tauchen. War eine Woche auf einem Tauch-Safari-Boot. Für das bin ich geflogen. Das hat viel Treibstoff gebraucht. Ich bereue es aber nicht, dass ich es gemacht habe. Es war eine sehr schöne Erfahrung.“ (Dominik)

Jene befragten Personen mit Kindern sind oftmals damit konfrontiert, dass ihre Kinder entferntere Urlaubsziele bevorzugen. Dieser Konflikt wird je nach Familie unterschiedlich gelöst.

„Jedes Kind hat die Möglichkeit, eine Destination zu wählen, die wir nachher zahlen. Das ist ein Deal [für die Tatsache, dass wir grundsätzlich das Fliegen umgehen möchten]. Das kann natürlich auch sein, dass es fliegen ist. Aber das ist eine einmalige Sache. Und dann kompensieren wir dies bestimmt (...).“ (Aaron)

„Kinder allen Alters, die wollten wie alle an das Meer oder mit dem Flugzeug irgendwo hin. [Mir war wichtig:] Irgendwie umpolen auf ‚hier und vernünftig‘. Dann haben wir immer so ein Ferien-Wunschplakat gemacht. Alle durften Zeichnen, Schreiben und Wünschen. Und dann habe ich geschaut, dass die Wünsche teilweise erfüllt werden. Einfach nicht mit dem Flugzeug ans Meer oder so. Das haben wir nicht gemacht.“ (Carla)

## **Hobbies und Eigeninteressen**

Alle befragten Personen bewegen sich gerne im Freien. So erwähnen verschiedene Personen Freizeitaktivitäten wie Spazieren, Laufen, Wandern, Fotografieren oder Gartenarbeiten. Einerseits

mögen sie die körperliche Anstrengung und andererseits macht sie der Aufenthalt in der Natur glücklich.

„Für mich ist es ein Highlight, um fünf oder halb sechs [Uhr] einfach Körpertraining [zu machen]. In der Regel gehe ich Velofahren. (...) Das macht Spass. (...) Wenn ich weiss, was ich mache, dann geht es meinem Körper, meiner Psyche und somit auch meinem Geist besser. Das ist das Wichtigste im Alltag.“ (Udo)

„Mir geht es wirklich am allerbesten wenn ich im Wald oder auf einem Berg bin. Dort sehe ich wieder alles klar und richtig.“ (Sophie)

Kreative Tätigkeiten wie Nähen, Kochen, Musikmachen oder Theaterspielen scheinen im Alltag sehr wichtig für unsere Befragten zu sein. Auch der Austausch mit Familie und Freunden wird geschätzt.

„Im Moment sind Freunde, mit welchen wir verschiedene Sachen machen, [wichtig]. Diese Woche hatten wir zum Beispiel am Donnerstag einen Abend, an welchem wir verschiedene Leute zum Diskutieren über das Thema Freundschaft einluden.“ (Sonja)

### **Wohnsituation**

Bis auf Carla, die in einem kleinen Dorf lebt, wohnen alle im urbanen Raum. Aus den Interviews kommt selten hervor, weshalb die Personen in der Stadt leben. Von einigen Personen wird erwähnt, dass die gute Vernetzung und die Möglichkeit, ein autofreies Leben zu führen, Gründe darstellen.

„Wir sind unter anderem in die Stadt gezogen, damit wir kein Auto mehr haben müssen. Weil wenn man auf dem Land wohnt, dann wird es gerade mit Kindern sehr kompliziert: Einkaufen, [die Kinder] Holen und Bringen.“ (Sophie)

„Wir sind hier am Waldrand [wohnhaft] und sind in zehn Minuten am Bahnhof. Das ist eigentlich ideal. Und [der Wohnort] ist gut gelegen. Ich komme überall hin.“ (Tobias)

Vier der 16 Befragten leben in einer Wohngemeinschaft. Herausragend ist das Beispiel von Sonja. Sie hat sieben MitbewohnerInnen und teilt sich das Zimmer mit ihrem Freund.

„Wir sind sieben in einer Wohnung, die nicht für sieben [gedacht] ist. Aber weil halt mehrere sich das Zimmer teilen, geht es auf. Jetzt sind wir gerade acht.“ (Sonja)

Viele Befragte leben in einer Wohnung. Bei einigen war dies ein bewusster Entscheid, der mit ihrer suffizient orientierten Lebensführung zusammenhängt.

„Wegen der Suffizienz [Willen] haben wir – ausser [in] Südafrika, wo wir ein eigenes Haus hatten – immer nur Wohnungen gehabt.“ (Marie)

Zwei der Befragten äussern eine gewisse Unzufriedenheit mit ihrer Wohnsituation. Grund dafür ist einerseits der mangelnde Austausch mit anderen und andererseits die fehlende Naturumgebung.

„So wie ich da lebe in dieser Wohnung, finde ich es nicht sehr schlau. Das ist eine super Rückzugsmöglichkeit aber der Rückzug ist zu gross. Wenn ich mich mit anderen austauschen möchte, fehlen Begegnungszonen. Es fehlen Gemeinschaftsräume, in welchen man etwas kann werken.“ (Udo)

„Ich würde gerne in einem grossen Haus wohnen, vielleicht mit anderen Leuten. (...) Ich merke auch, dass [die Wohnung] mir zu eng ist und mir der Geschmack und mir der Geruch vom Land fehlt.“ (Urmina)

**Mobilität**

Fünf Befragte besitzen ein Auto, das jedoch nur zu bestimmten Zwecken dient: Die VW-Busse, die Manuel und Max besitzen, werden ausschliesslich für die Ferien gebraucht. Tobias verwendet das Auto seiner Frau bloss für weitere Strecken oder für Materialtransporte. Aaron hat ein Elektroauto mit zwei Sitzplätzen, welches er hauptsächlich für Einkäufe verwendet und es zum Teilen anbietet. Auch Carla hatte früher ein Auto, das sie immer teilte. Nach der Auflösung des Autos wurde sie, wie über die Hälfte der Befragten, Mobility-Mitglied. Insgesamt zeigt sich also, dass das Auto von niemandem regelmässig und nur für sich selbst genutzt wird.

Des Weiteren achten alle darauf, so wenig wie möglich zu fliegen. Es ist den Befragten wichtig, die Umwelt nicht durch Kerosin-Ausstoss zu verschmutzen. In Fällen, wo Flugreisen dennoch ab und zu gemacht werden, geschieht dies jeweils mit einem eher schlechten Gewissen. Einige Personen rechtfertigen ihre Flüge und nennen konkrete Gründe dafür. Aus den Interviews geht hervor, dass keine/r der Befragten nur aus Lust und Laune das Flugzeug nimmt.

„Vor vier Jahren, als ich das Studium begann, setzte ich mir Ziele. Ich unterschrieb dann schliesslich nicht. Aber ich habe diese Ziele für mich selbst gesetzt. Eines davon war bis 2020 nicht mehr zu fliegen. Bis jetzt habe ich dieses Ziel eingehalten.“ (Sonja)

„Wir sind auch schon mal nach Südafrika und ich bin auch schon mal nach Japan geflogen. Das sind sozusagen meine zwei Flugdestinationen. Nein nochmals eine. Mit der Familie als Teenager sind wir noch einmal nach Kanada [mit dem Flugzeug] gegangen. Nein, wahrscheinlich bin ich noch mehr geflogen. Einmal noch nach Portugal, genau. Viermal bin ich geflogen. Das ist vermutlich ein wenig zu viel.“ (Aaron)

„Es gab drei Jahre, in denen ich nicht geflogen bin und dann gab es ein Jahr, wo ich zweimal geflogen bin. Ich war in einem Projekt in Brasilien involviert und bin deswegen dorthin [mit dem Flugzeug] gegangen. (Tobias)

Alle 16 Personen versuchen, den Alltag mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Fahrrad zu meistern.

„Wir brauchen das Velo sehr oft und wenn es gewittert auch mal den Zug oder den Bus. Um etwas zu transportieren [nehmen wir] ein Mobility-Auto. Aber das ist vielleicht drei bis vier Mal im Jahr [der Fall]. (...) Ich fahre nicht [Auto]. Aber mein Mann. Das war eine sehr bewusste Entscheidung mit der Mobilität.“ (Sophie)

**Lebensrhythmus**

Mehrere Aussagen in den Interviews belegen, dass die meisten einen eher gemächlichen Lebensrhythmus wählen. In den Gesprächen wurde mehrmals das Bedürfnis nach Entschleunigung angesprochen. Während einige noch dabei sind, herauszufinden, wie viel und wie schnell sie die Dinge im Alltag erledigen wollen, scheinen andere bereits ihren Rhythmus gefunden zu haben.

„Ich stehe am Morgen ohne Wecker auf. Ich stehe dann auf, wenn ich wach werde. Damit ich am Morgen früh wach bin, gehe ich am Abend entsprechend früher ins Bett. So kann man das machen. Ich habe keinen Stress am Morgen. Ich muss nicht zu einer bestimmten Zeit irgendwo sein. Das ist ein grosser Vorteil.“ (Aaron)

„Autogenes Training ist eine Art Halb-Hypnose. Um dich zu entspannen, beeinflusst du dich selbst. Das geht ganz gut. Ich bin noch dabei, das zu lernen. (...) Ich entspanne mich

wie der Blitz. Und dann schlafe ich gerade sofort ein, eine viertel Stunde. Und wenn ich erwache, habe ich das Gefühl, ich habe fünf Stunden geschlafen.“ (Carla)

„Ja der Alltag ist am ehesten so, dass ich das, was ich träumte, mal ernst nehme und überlege: Was bedeutet das für den heutigen Tag? Der erste Gedanke, der gerade kommt, ist dann eine Art Aufforderung: Das mache ich jetzt.“ (Carla)

### 6.2.2 Werte und Einstellungen

Auf welchen Werten und Einstellungen basieren die Lebensführungen der befragten Personen? In diesem Unterkapitel wird ein Einblick in die persönlichen Leitbilder, Normen und Überzeugungen der interviewten Personen gegeben. Gemeinschaft

Alle befragten Personen berichten, wie wertvoll und wichtig für sie der Gemeinschaftsaspekt ist. Sie erzählen, dass sie sich bewusst Zeit nehmen, um Freundschaften zu pflegen, den Tag mit ihrer Familie respektive ihren Partnern zu verbringen, oder im Austausch mit Freunden und Nachbarn zu stehen. Gegenseitige Geschenke und Hilfestellungen im Alltag werden sehr geschätzt.

„Das habe ich sehr stark entwickelt, das Gefühl von, dass es unglaublich wertvoll ist (...), die Schönheit der Menschen, die Beziehungen zwischen den Menschen.“ (Sonja)

„Das kann zum Beispiel sein, wenn der Nachbar einem ein Schälchen Oliven schenkt, die er von den Ferien mitgebracht hat. Wir essen dann das [Schälchen Oliven] im Verlauf von ein paar Tagen und dann gibst du ihm das Schälchen geputzt wieder zurück und tust noch ein paar Schokoladen rein.“ (Aaron)

„Und das zu merken, ist eines von den grössten Geschenken. (...) Dass sich jemand eine Stunde lang hingesessen und einen schönen Brief geschrieben hat.“ (Aaron)

Personen, die Kinder haben oder in Erwartung eines Kindes sind, heben hervor, wie wichtig es ist, Zeit mit der Familie zu verbringen. Der Alltag wird so gestaltet, dass genügend Zeit fürs Familienleben bleibt.

„Ich habe dieses Jahr [die Arbeit] auf 70 Prozent reduziert. Zum einen weil meine Frau jetzt auch 20 Prozent arbeitet. Und zum anderen weil ich Zeit mit den Kindern haben möchte.“ (Max)

Der zwischenmenschliche Austausch und das gemeinschaftliche Zusammenleben wird von einigen als Chance gesehen, um die eigene Zufriedenheit zu erhöhen und weniger konsumieren zu müssen. Einerseits bereitet ihnen das Zusammenleben Freude und andererseits können sie durch das Teilen von Haushaltsaufgaben oder –gegenständen Zeit und Geld sparen.

„Mir scheint dies so kompliziert, wenn jeder wieder in seiner Wohnung verschwindet und jeder für sich kocht, dabei haben wir ja alle gleichzeitig Hunger. (...) [In der Gemeinschaft kann man] so viel teilen und das wäre auch viel ökologischer. Nebst dem, dass man zufriedener ist. (...) Konsum kann man kompensieren, indem dass man zusammen etwas macht. Und das ist für mich ein wichtiger Wert. Ich versuche in meinem Alltag auch auf Leute zuzugehen, oder Dinge, die in Richtung Gemeinschaft gehen, bescheiden anzureissen.“ (Chantal)

Weiter sind soziale Beziehungen auch deshalb für viele von zentraler Bedeutung, weil darin eine Möglichkeit zur Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit und der Gesellschaft gesehen wird. Einige sind der Meinung, dass der Austausch mit anderen zu einem Bewusstseinsprozess führt, weil

man sich gegenseitig auf ökologische oder soziale Missstände aufmerksam macht und versucht, diese zu beseitigen. (Udo, Danilo).

„[Beim Diskurs über die soziale Ungleichheit] sind häufig globale Fragen [von Bedeutung]. Dadurch ist es essentiell, dass man eine gemeinsame Lösung findet. Von daher, ist es wichtig, (...) dass ein Dialog zwischen den verschiedenen Positionen entstehen kann.“ (Danilo)

Dass sich viele der befragten Personen in der Politik engagieren, hängt nicht zuletzt mit der soeben genannten Überzeugung zusammen. Sie glauben, dass viele Probleme nicht von Einzelpersonen gelöst werden können und die Zusammenarbeit von verschiedenen Akteuren erfordert ist. Dabei ist es den betreffenden Personen wichtig, ein gutes Mass zwischen persönlichem und politischem Engagement zu finden.

„Es genügt nicht, wenn man sich auf das individuelle Verhalten stürzt und von diesem die Lösung aller Probleme verlangt. Weil dann überforderst du den Einzelnen völlig. Das führt nur zur Resignation. Gleichzeitig kann man aber auch nicht sagen: Ja, die bösen Politiker, die sollen endlich. Somit eigentlich alles von sich wegschieben. Oder: Die Wirtschaftsführer sind schuld, die sollten endlich. Denn das führt dazu, dass man das Problem nur verschiebt. Und gleichzeitig braucht es natürlich auch das politische Engagement. Im Grunde genommen muss eigentlich beides zusammen gehören.“ (Ulrich)

Schliesslich betonen die Befragten die Wichtigkeit globaler und intergenerationeller Gerechtigkeit. Bedeutsamer als die ökologische Gerechtigkeit ist für die meisten die soziale Gerechtigkeit. Einige machen sich Sorgen um die kommenden Generationen und sind darum bemüht, einen Beitrag für eine bessere Zukunft ihrer Enkelkinder und Urenkelkinder zu leisten. In diesem Sinne sprechen mehrere Personen von der „Enkeltauglichkeit“.

„Dass man seinen Enkeln ins Gesicht schauen und sagen kann: So, ihr habt die Möglichkeit, genau so zu leben wie ich [es hatte]. Mit den gleichen Optionen und Chancen. Enkeltauglichkeit finde ich einen sehr guten Begriff für das Ganze.“ (Manuel)

Auffallend ist ausserdem das starke Gefühl von Mitverantwortlichkeit für die globalen Ungleichheiten. Viele Befragte können es nicht mit ihrem Gewissen vereinbaren, auf Kosten von anderen zu leben und haben teilweise aufgrund ihrer privilegierten Situation, Schuldgefühle gegenüber anderen Menschen.

„Ich arbeite fünfzig Prozent und kann davon leben, wobei andere 100 Prozent arbeiten und dabei so viel verdienen, wie ich. Und da fühle ich mich manchmal sehr scheisse.“ (Urmina)

Zur Verminderung des Grabens zwischen Arm und Reich nennen die Befragten konkrete Massnahmen. So äussern viele die Wichtigkeit eines gerechten Konsums. Erwähnt werden auch Regulierungsmassnahmen wie die Erbschaftssteuer, die Finanztransaktionssteuer und die Vermögenssteuer. Einige halten eine 1'000-Watt oder 2'000-Watt<sup>7</sup> Gesellschaft für einen möglichen Lösungsansatz globaler Ungleichheiten. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass alle befragten Personen sich eine Gesellschaft wünschen, in der die Menschen einander Mitgefühl entgegenbringen und Verantwortung für ihr Tun übernehmen.

<sup>7</sup>Gemäss 2000-Watt Gesellschaft, EnergieSchweiz für Gemeinden, reichen in einem intelligent aufgebauten Energieversorgungssystem und mit dem nötigen Bewusstsein 2000 Watt Dauerleistung pro Person aus, um in Wohlstand und mit hoher Qualität zu leben (2000-Watt-Gesellschaft o.J.).

## Umwelt

Allen ist eine ökologische Gerechtigkeit ein wichtiges Anliegen, indem sie versuchen, ihren Ressourcenverbrauch gering zu halten und die Umwelt zu schützen. Themen wie Klimawandel oder Verlust der Biodiversität beschäftigen die Befragten, da sie sich im Klaren sind, dass sowohl die Kapazitäten der Ökosysteme als auch das biologische Wachstum auf der Erde begrenzt sind.

Befürwortet wird ein biologischer und regionaler Anbau von Lebensmitteln. Des Weiteren wird versucht, das Mobilitätsverhalten gering zu halten, um den CO<sup>2</sup>-Ausstoss zu reduzieren. Auch ökologisch orientierte Wohnkonzepte stossen bei vielen auf Anklang.

„Es gibt ein Hauskonzept von einem Architekten, der unter anderem auch Bäche unter Wohnungen durchfliessen lässt um zu klimatisieren. Das ist fantastisch. Da hast du im Sommer so ein angenehmes Klima, ohne Klimaanlage und nichts. Ich meine, Klimaanlage ist ein übler Stromfresser. Und trotzdem hast du ein angenehmes Klima und abgesehen davon sieht es auch fantastisch aus, wenn ein Bach durch deine Wohnung fliesst.“ (Danilo)

Die Natur wird als ein bereicherndes und wertvolles Geschenk empfunden, das zur Lebensqualität beiträgt. Die befragten Personen haben grossen Respekt vor der Umwelt und wollen diese auch bewahren. Mehrere erzählen, dass sie gerne in den Wald oder in die Berge gehen, weil sie die Schönheit der Natur geniessen und sich erholen können. Die meisten Befragten bedauern, dass viele Menschen heutzutage einen anthropozentrischen Blick auf die Natur haben. Für sie besitzt die Natur nicht einen nutzbringenden Wert, sondern stellt einen eigenen Wert für sich dar.

„Ich habe [in einem Artikel] gelesen: Was ist der Wert der Fledermäuse? Für die Bestäubung der Pflanzen und für die Menschen. Fledermäuse arbeiten im Wert von einer Milliarde. Im Grunde sind solche Aussagen absurd. Nur weil sie so viel leisten, müssen wir sie nun schützen. Ich würde sagen: Nein, die Fledermäuse haben ein Lebensrecht wie wir auch. Die sind nicht anders als wir. Wir müssen sie schützen, weil sie Fledermäuse sind und respektvoll mit ihnen und ihrer Umwelt umgehen.“ (Tobias)

Die interviewten Personen zeichnen sich überwiegend durch eine bewusste Wahrnehmung der Natur aus und schildern in den Interviews Momente, die sie in der Natur verbringen.

„Diese Landschaft. Wenn du am Morgen um fünf [Uhr] in einer Berglandschaft aus einem verschneiten Zelt herauskommst und die Sonne aufgeht und alles eingeschneit ist, ist das einfach geil und läuft dir kalt den Rücken runter.“ (Danilo)

„Natürlich nervt es, wenn es regnet. Aber wenn du draussen bist, dann bist du draussen und dann wirst du halt nass. Aber dafür merkst du: Ah, es ist kalt. Ah, es wird nass. Ah, es windet. Ah, jetzt hört es auf. Ah, jetzt fangen die Vögel an zu pfeifen am Morgen früh.“ (Lena)

Aus der Analyse geht hervor, dass die Einstellung der Befragten gegenüber der Natur nicht nur kognitiv (Achtung, Respekt, Wertschätzung), sondern auch affektiv geprägt ist. Viele verspüren ein starkes Mitgefühl mit anderen Lebewesen und setzen sich für diese ein.

„Ich habe das Gefühl, Tiere haben Gefühle, genauso wie wir. Und auch Pflanzen spüren, ob wir sie gerne haben oder nicht. Und deshalb musst du mit allem sorgfältig umgehen. Es geht gar nicht anders. Da du dich auch selbst verletzt, wenn du etwas verletzt.“ (Carla)

„An einem Ort habe ich ein Bienchen gesehen, das am Erfrieren war. Ich habe gesehen, dass es vermutlich bald sterben wird. Ich habe mir deshalb die Zeit genommen, um das Bienchen

ein bisschen anzuhauchen, bis es wieder so warm wurde, dass es davon fliegen konnte.“  
(Dominik)

In zwei Interviews wird betont, dass die Wirtschaft sich ein Vorbild an der Natur nehmen müsste. Denn die Landwirtschaft und die Biologie würden laut eines Befragten lehren, dass es kein unbegrenztes Wachstum gibt und dass jedes Wachstum sein eigenes Tempo sowie sein spezifisches Umfeld braucht (Tobias).

Zusammenfassend kann Folgendes gesagt werden: Während einige Befragte einen eher sachbezogenen Bezug zum Umweltschutz haben, weisen andere eine auf Mitgefühl und emotionaler Verbundenheit basierende Einstellung gegenüber der Natur auf.

### **Spiritualität**

Als wir unsere Interview-PartnerInnen zu ihrer Spiritualität befragten, zeigten sich viele Gemeinsamkeiten, aber auch klare Unterschiede in den Antworten. Bis auf eine Person bezeichnen sich alle als nicht religiös. Während viele sich als spirituell sehen, haben andere wiederum nichts mit Spiritualität am Hut.

Carla ist die einzige Person, welche sich zu einer Religion bekennt. Sie ist stark gläubig und engagiert sich für die katholische Kirche. Gebete sind fester Bestandteil ihres Alltags und geben ihr Kraft. Obwohl Carla als einzige religiös ist, finden sich auch bei anderen ähnliche Muster. Mehrere Personen sprechen vom Bedürfnis, ihre innere Stimme wahrzunehmen. Sie praktizieren Meditation und empfinden dies als erfüllend.

„Wir müssen uns immer wieder nach innen richten. Dort werden wir Erfüllung finden. Denn dort findet man Erleuchtung. Buddhisten reden von Erleuchtung.“ (Aaron)

Einige Befragte sind der Überzeugung, dass im Spirituellen viel Potential für eine suffiziente Lebensführung steckt. Sie sehen den Zusammenhang zwischen Spiritualität und Suffizienz vor allem in der nicht-materialistischen Ausrichtung, der Ehrfurcht vor der Natur sowie im bewussten Momenterleben. Die Spiritualität nimmt bei den befragten Personen ganz unterschiedliche Gesichter an. Mehrere glauben an eine höhere Macht, können diese jedoch meist nicht benennen. Für andere zeigt sich die Spiritualität wiederum in einem Gefühl von starker Verbundenheit mit der Umwelt oder in der Einsicht, dass der Mensch nicht „die Krönung der Schöpfung“ ist (Manuel).

„Es ist ein Verbundeinheitsgefühl, das sehr relevant für mein Verhalten und meine Rücksicht ist. Verbundenheit im Sinne von: Wenn ich etwas kaputt mache, tangiert es mich auch. Ich kann nirgends irgendwo etwas kaputt machen, ohne dass es mir nicht schadet.“ (Sophie)

„Erkenntnisse über die Zusammenhänge in der Natur, und dass wir auch ein Teil vom Ganzen sind, hat durchaus eine spirituelle Seite.“ (Ulrich)

Einige bezeichnen sich als nicht spirituell. Aus ihren Erzählungen wird deutlich, dass sich ihr Verhalten nicht nach spirituellen Überzeugungen oder Erfahrungen richtet, sondern in erster Linie ethisch motiviert ist. Dennoch können sie verstehen, dass manche Leute angesichts der Mächtigkeit und Schönheit der Natur eine spirituelle Ader entwickeln.

„Ich stand in Brasilien an den Wasserfällen in Cataratas Iguazú, welcher ein heiliger Ort für die Indianer ist. (...) Wenn man dort steht, hat man schon ein Verständnis für eine solche Mystik.“ (Max)

## Wertevermittlung

In den Erzählungen der interviewten Personen gibt es viele Aussagen, die erkennen lassen, welche Einstellungen die Befragten in Bezug auf die Wertevermittlung haben. Auffallend ist, dass die meisten betonen, nicht missionarisch sein zu wollen. Obwohl alle überzeugt sind, dass die Suffizienz der richtige Weg ist, möchte niemand die eigenen Werte anderen aufzwingen. Denn im Grunde findet Suffizienz bei einem selbst statt, so die wiederholte Meinung mehrerer Befragten.

Die meisten möchten ihre Mitmenschen nicht belehren, sondern ihnen als Vorbild vorausgehen. Sie halten es für legitim, dass andere Leute andere Vorstellungen vom Leben haben. Gleichzeitig denken sie, dass durch vorgelebte Suffizienz weitere Menschen inspiriert und motiviert werden könnten.

„Der eine oder andere sieht es [mein Verhalten] vielleicht oder nimmt es wahr und findet: Oh, ja das ist eigentlich eine gute Idee, das könnte ich auch machen. Aber ich gehe nicht zu Leuten und sage ihnen, dass sie etwas falsch machen.“ (Dominik)

„Und dabei ist es wichtig, dass diese Reduktion oder dieser Verzicht nicht von oben aufgedrückt wird, sondern dass es eine freiwillige Sache ist und Spass macht.“ (Max)

Viele der interviewten Personen setzen sich für eine ökologische Sensibilisierung ihres sozialen Umfeldes ein und geben so ihre Werte weiter. Ulrich zum Beispiel engagiert sich für Veranstaltungen zum Thema Nachhaltigkeit und stellt solche auf die Beine. Früher gab er Unterricht und Weiterbildungen zur Nachhaltigkeitsthematik. Manuel trägt seine Überzeugungen nach aussen, indem er Vortragsreihen organisiert. Die Vorträge dienen zur Informationsvermittlung und zum gemeinsamen Austausch. Udo wirkt in der Politik mit und hat bereits mehrere Bücher zu Umweltthemen verfasst. Urmina ist in einem Projekt tätig, welches die Nachbarschaft über das Kompostieren aufklären möchte.

Einige erzählen, dass sie durchaus ihre Meinung kundtun, wenn ihnen das Verhalten anderer nicht gefällt. Dabei suchen sie aber ein konstruktives Gespräch und wollen ihre Mitmenschen nicht beleidigen.

„Der grosse Trick im Ganzen lautet: Durch Fragen führen. Wenn mir etwas nicht in den Kram passt (...), nicht kontern, sondern fragen: Warum machst du das auf diese Weise und weshalb hast du das gesagt? Könnte man nicht... und so weiter.“ (Udo)

Personen, die Kinder haben, sprechen suffizienz-bezogene Themen in der Familie an. Sie erziehen ihre Kinder bewusst nach ihren Werten und Einstellungen. Während sie grundsätzlich ziemlich strikt sind, was Mobilität und Ernährung betrifft, erfüllen sie ihren Kindern dennoch ab und zu ein paar konventionelle Wünsche, wie beispielsweise im Falle der Familie von Aaron eine Packung Zweifel-Chips oder Mini-Pic-Würstchen.

## Weitere grundlegende Prinzipien und Überzeugungen

An dieser Stelle werden weitere wichtige Aussagen der interviewten Personen zusammengefasst, welche sich nicht zu den vorherigen Unterkategorien zuordnen lassen.

Das wohl am häufigsten genannte Prinzip unserer Befragten ist das Verantwortungsbewusstsein. Es wurde oft gesagt, dass man verantwortungsvoll handeln sollte und sich den Folgen der eigenen Handlungen bewusst werden müsste.

„Von daher denke ich, ist das Verantwortungsbewusstsein das wichtigste. [Zu wissen,] wie man handelt und was dies auslösen kann.“ (Manuel)

Einige appellieren an einen kritischen Geist, der mit individuellem Verantwortungsbewusstsein einhergeht. Die Befragten wollen sich nicht von Werbung oder kollektiven Meinungen täuschen lassen, sondern die Dinge stets kritisch hinterfragen.

„Ich denke, man muss immer kritisch bleiben und sich immer informieren. Sachen, die ich noch in meiner Umweltberatungsbildung gelernt habe, [sind] vielleicht heute total überholt.“ (Chantal)

„Bewusst einfach auch (...) eine Werbung oder eine Botschaft interpretieren und sagen: Ja, ist das jetzt wirklich das, was es verspricht? Kann es das auch über einen längeren Zeitraum halten? Und warum brauche ich das überhaupt?“ (Aaron)

Ein weiteres grosses Anliegen ist das bewusste Handeln im Hier und Jetzt. Die Befragten gehen bewusst an einzelne Aktivitäten heran und wollen sich stets auf den Moment konzentrieren.

„Mein neustes Motto ist: Kein Stress. (...) Ich sage nicht mehr: Ich mache noch schnell. Das habe ich einen Monat lang geübt.“ (Carla)

„Wenn du dich wirklich auf etwas konzentrierst, dich in etwas hineingibst, oder dich bewusst mit einem Thema auseinandersetzt, dann kannst du nicht alles andere daneben auch noch tun. Das heisst, du musst dich für etwas entscheiden. Dann kannst du dich unglaublich tief von etwas erfüllen lassen. Das können simple, alltägliche Sachen sein, wie etwas Essen.“ (Danilo)

„Das langsame Machen hat den Effekt, dass ich etwas Banales oder Mühsames gerne mache. Zum Beispiel Kartoffeln Waschen oder Putzen.“ (Sophie)

Als wesentliche Grundsätze ihrer suffizient orientierten Lebensführung nennen die Befragten oft Bescheidenheit und Genügsamkeit. Die befragten Personen geben an, mit dieser Einstellung bereits viele positive Erfahrungen gemacht zu haben, sodass diese Werte nicht als Last, sondern als Bereicherung erlebt werden. Viele distanzieren sich gegenüber materiellen Gütern und weisen bei der Frage, was ihnen besonders Freude bereitet, hauptsächlich auf immaterielle Dinge hin.

„Ich habe das Gefühl, es ist an der Zeit (...) umzudenken, wie man lernt, in ein Gefühl von Fülle und Solidarität hereinzukommen und auch versteht: Es gibt genügend Kleider, es gibt genügend Abenteuer auf der Welt, ich muss nicht die ganze Zeit darauf achten, dass ich immer mehr [davon] bekomme. Dass man in diesem Sinne genügsam ist, mit dem was da ist und dass man keine Angst haben muss, dass zu wenig [da] ist.“ (Sonja)

„Meine Lebenseinstellung (...) [ist] nicht materialistisch orientiert. Ich möchte, dass ich etwas tun kann, was mir grosse Freude macht, was mich erfüllt und bei dem ich draussen sein kann. Aber auch mit Leuten in Kontakt [treten] und (...) [auf diese] Art etwas zu bewirken.“ (Urmina)

„Ich könnte mir mehr kaufen, aber ich hätte keinen Mehrwert davon im Bereich Zufriedenheit.“ (Danilo)

Immer wieder wird betont, wie wichtig es ist, den Spass an der Suffizienz nicht zu verlieren. Die Befragten weisen darauf hin, dass es nicht sinnvoll ist, zu streng mit sich selbst zu sein. Ein konsequent durchgeführtes suffizientes Handeln kann zu Konflikten in Beziehungen führen, manchmal nicht realisierbar sein und somit zu Resignation und Frustration führen.

„Da es zum Scheitern verurteilt ist, macht es keinen Sinn, von heute auf morgen zu beschliessen: Ich mache jetzt alles perfekt. (...) Man tut sich selbst keinen Gefallen, wenn man sich überlastet und überfordert. Weil man dadurch unglücklich wird, gibt man schliesslich

auf. Ich denke, man muss bei der Sache Spass haben. Muss irgendwie schauen, dass das gut für einen, gut fürs familiäre Umfeld und gut für die anderen Menschen um einem herum ist. Weil sonst hilft es gar nichts.“ (Max)

Schliesslich zeigt sich bei mehreren Befragten eine hoffnungsvolle Haltung. Viele legen ein positives Denken an den Tag und behalten auch bei Aufgaben, die ihnen schwierig erscheinen, ihren Mut. Ausserdem sind sie überzeugt, dass ihre Einstellung eine prägende Wirkung auf ihr Umfeld hat. Nicht auf Resignation, sondern auf Hoffnung und Mut basiert die Lebenshaltung der meisten befragten Personen.

„Wenn ich immer nur im Schlechten und im Negativen denke, dann ziehe ich dies auch an. Und wenn ich lösungsorientiert und sehr viel im Positiven denke, dann ziehe ich das auch an.“ (Dominik)

„Unsere Haltung, unsere Ideen, das prägt [die anderen] und hat einen Einfluss. Das ist nicht einfach so, dass das unwichtig ist. Es ist nur ein Tropfen auf dem heissen Stein, ist kein Argument. Man muss etwas machen, weil man davon überzeugt ist. (...) Auch wenn morgen die Welt untergeht, musst du heute noch einen Apfelbaum setzen. (...) Solange die Leute, die ja wirklich nichts haben, Hoffnung haben, ist es ein Luxus, wenn wir in einer solchen Situation wie in der Schweiz keine Hoffnung mehr haben und resignieren. Das darf man einfach nicht.“ (Tobias)

Zusammenfassend kann über die Werte und Einstellungen gesagt werden, dass die befragten Personen sehr gemeinschaftsbezogen sind und einen solidarischen Umgang mit ihren Mitmenschen pflegen. Ausserdem fühlen sie sich zur Natur hingezogen, geniessen das Draussensein und sind darum bemüht, die Umwelt zu schützen. Weitere wichtige Werte sind für die Befragten Verantwortungsbewusstsein, ein reflektiertes und entschleunigtes Handeln im Hier und Jetzt sowie Bescheidenheit und Genügsamkeit. Eine positive Grundeinstellung und Hoffnung für die Zukunft kennzeichnet den Grossteil der Befragten. Während alle überzeugt sind, dass die Suffizienz der richtige Weg für sie ist, wollen sie ihre Einstellung anderen nicht aufzwingen, sondern nehmen lieber eine Vorbildfunktion ein.

### 6.2.3 Wahrnehmung der Gesellschaft

Die Analyse der Interviews zeigt, dass sich alle befragten Personen kritisch zur Gesellschaft äussern. Die Kritik kommt meist durch Stellungnahmen zu aktuellen Themen oder zu vorherrschenden, gesellschaftlichen Normen zum Ausdruck. Gesellschaftskritische Aussagen sind besonders für die Analyse der Werte und Einstellungen eine wichtige Informationsquelle. Wie eine Person über die Gesellschaft und ihre Funktionslogik nachdenkt, wirft auch immer ein Licht auf ihre persönlichen Werte und Normen. Im folgenden Kapitel werden deshalb alle Äusserungen, die sich explizit auf die Gesellschaft als solche beziehen, zusammengefasst und beschrieben.

### Zeitdiagnose - Werte und Einstellungen

Die Interviews lassen erkennen, dass die befragten Personen sich grundsätzlich als Teil einer in grossem materiellen Überfluss lebenden Gesellschaft sehen. In der Schweiz hat man grundsätzlich mehr, als man braucht, findet ein Grossteil der Befragten.

„Ich glaube generell ist unsere Gesellschaft eine Sättigung, wir haben alles x-fach.“ (Dominik)

Gewisse Personen bedauern, dass durch diesen Überfluss die Menschen das Verständnis für natürliche Prozesse verloren haben und die Auswirkungen ihres Lebensstandards nicht sehen wollen oder können. Viele vertreten die Annahme, dass die Menschen in der Schweiz in einer Logik des unbegrenzten Wachstums leben und das vorherrschende System nicht hinterfragen, sondern versuchen, sich bestmöglich darin zu organisieren.

„Also ich glaube, das Problem ist, dass viele Leute so entkoppelt leben. Die Tatsache, dass alles aus der Steckdose und aus dem Laden kommt, wird überhaupt nicht hinterfragt.“ (Max)

Des Weiteren wird in vielen Interviews auf den Zeitmangel unserer Gesellschaft hingewiesen. Die Befragten sind der Auffassung, dass die Menschen ständig zahlreichen Terminen nachrennen und zu wenig Zeit für sich und ihr Umfeld haben. Viele bringen den Zeitmangel in Zusammenhang mit dem Arbeitsethos unserer Gesellschaft.

„Man ist so fokussiert auf die Arbeit, (...) dass man eigentlich gar keine Kapazität für andere Sachen hat. Das ist, glaube ich, ein generelles Problem von ganz vielen Menschen. Alle von uns arbeiten viel und alle von uns haben viele sonstigen Verpflichtungen.“ (Max)

Das Arbeitsethos ist für die Befragten eng mit dem hohen Stellenwert des Geldes und dem ausgeprägten Sicherheitsbedürfnis verknüpft.

„Wir haben eine Menschenrechts-Charta, an welche wir uns nicht halten. (...) Jedes Mal, wenn es um Geld bei den Freihandelsverträgen geht, wird nicht von Menschenrechten geredet. Das finde ich so daneben. Die letzten dreissig Jahre ist wirklich nur das Geld [im Vordergrund gewesen].“ (Marie)

„Lieber auf der sicheren Seite sein. Lieber viel arbeiten, damit man sich nachher ausruhen kann. Oder lieber viele Sachen anhäufen, materielle Güter, damit man eine Sicherheit hat.“ (Sonja)

Aus den Interviews kommt hervor, dass oftmals der Leistungs- und Wachstumsdruck kritisch betrachtet wird. Die meisten der Befragten sind der Meinung, dass dieser Druck die heutige Gesellschaft zunehmend belastet. Viele sprechen davon, dass sich dadurch ein enormes Lebenstempo etabliert hat, dem sie persönlich versuchen entgegenzuwirken.

„Du bist [in den Ferien] weg von diesem Alltag, von dieser schnell lebenden non-stop-aufmerksamkeitserregenden Umwelt und kannst dort oben [in den Bergen] irgendwie zur Ruhe kommen.“ (Danilo)

Das Arbeitsethos und der Leistungsdruck der Gesellschaft haben – so die Meinung vieler Befragter – zu einem Fokus auf sich selbst und zu einer Maxime der Selbstverwirklichung geführt. Einige bedauern, dass das Gemeinwohl zurückgegangen ist und viele in erster Linie nur noch für sich schauen.

„Und dieses Miteinander, das ist das, was verloren gegangen ist durch immer mehr Leistung, die angestrebt wird. Durch immer mehr Kommerz, immer mehr Macht und immer mehr Geld.“ (Udo)

„Also der Status quo ist so wichtig, dass man über Leichen geht. Über Umweltschäden oder soziale China-Anstellungsbedingungen-Leichen. Oder wie man dem auch immer sagen möchte.“ (Aaron)

Einige Befragte sind der Auffassung, dass Spiritualität immer mehr zum Trend wird. Einerseits erkennen sie darin das Bedürfnis, dem gesellschaftlichen Druck zu entkommen. Andererseits hinterfragen sie diese Bewegung auch kritisch, da ihrer Meinung nach viele Bewusstseinsbildungen auf einer egozentrischen Logik basieren.

„Ich habe das Gefühl, das ganze Spirituelle, dass in den Städten ein wahnsinniges Geschäft draus gemacht wird. (...) Da muss ich manchmal lachen. Diese ganze Szenerie, (...) ist so eine egozentrische Bewegung. (...) Alle, die ihr Ego loslassen wollen, um zu einer höheren Erkenntnis zu kommen (...) machen genau das [was ihr Ego fördert]. Sie beschäftigen sich genau mit dem [Ego]. Das finde ich verrückt.“ (Chantal)

Obwohl die Analysen der Interviews zeigen, dass die befragten Personen der Gesellschaft mehrheitlich kritisch gegenüber stehen, werden auch positive gesellschaftliche Aspekte zur Sprache gebracht. Geschätzt werden der hohe Lebensstandard der Schweiz, die politische Sicherheit und die wirtschaftliche Stabilität. Weit verbreitet ist auch die Meinung, dass die Menschen in der Schweiz enorm privilegiert sind, weil ihnen viele Möglichkeiten und Ressourcen offen stehen.

„Ich habe die Möglichkeit, wie wahrscheinlich wenig andere Bevölkerungsteile auf dieser Welt, mein Leben zu gestalten.“ (Danilo)

„Ich meine hier in der Schweiz ist alles perfekt. Ich sage immer unseren Kindern: Hey so sauber, so sicher, was willst du mehr? Es ist perfekt und so einfach, Geld zu verdienen.“ (Aaron)

Einige bemerken ein zunehmendes gesellschaftliches Interesse an der Nachhaltigkeit, was sich sowohl im öffentlichen Diskurs als auch im steigenden Angebot an nachhaltigkeitsbezogenen Produkten und Aktivitäten bemerkbar macht. Einige Befragte stehen der zunehmenden Beliebtheit der Nachhaltigkeitsthematik skeptisch gegenüber: So wird oftmals der schwammige Begriff der Nachhaltigkeit, das Nachhaltigkeitskonzept als Marketing-Strategie und das Interesse an der Nachhaltigkeit aufgrund des momentanen Hypes kritisiert.

„Ich denke, im Moment ist [die Nachhaltigkeit] ja auch sehr hip und (...) alle finden es [die Nachhaltigkeit] ja irgendwie schon noch cool. Ich weiss nicht, wie nachhaltig diese Begeisterung ist.“ (Danilo)

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass unsere Befragten eine durchaus kritische Sicht auf die heutige Gesellschaft haben. Sie lehnen den Leistungsdruck und das Konzept des unbegrenzten Wachstums ab und distanzieren sich vom Fokus auf den Gelderwerb. Obwohl die Gesellschaft weitgehend kritisch betrachtet wird, werden auch die Vorzüge der Schweiz zur Sprache gebracht.

#### *6.2.4 Entstehung und Entwicklung der suffizient orientierten Lebensführungen*

Im Folgenden wird der Entstehung und Entwicklung der suffizient orientierten Lebensführung unserer befragten Personen nachgegangen. Aus den Interviews geht hervor, dass die Eltern, die Arbeit, inspirierende Personen im sozialen Umfeld sowie prägende Erlebnisse ausschlaggebend für die Entstehung der Lebensführungen der Befragten waren. Gemäss Aussagen vieler Befragter fing es mit den Werten im Elternhaus an. Das achtsame und umweltbewusste Verhalten der Eltern förderte ihrer Meinung nach ihren Bezug zur Natur und das Interesse an politischen und gerechtigkeitsbezogenen Fragen. Was den weiteren Verlauf der Lebensführungen angeht, so zeigen die Analysen der

Interviews, dass vor allem Erfahrungen in der Arbeit oder Ausbildung, das soziale (Arbeits-)Umfeld, prägende Erlebnisse und inspirierende Personen eine Weiterentwicklung zur Folge hatten.

### **Intrinsische Faktoren**

Aussagen, die wir der Kategorie *Intrinsische Faktoren* zugeordnet haben, beziehen sich vor allem auf das Interesse an Natur und Gesellschaft, welches von Kind auf da war. Auffallend ist, dass in diesem Zusammenhang oftmals der Ausdruck „schon immer“ verwendet wird. Einige Personen sind auf dem Land aufgewachsen und sprechen davon, eine tiefe Verbundenheit zur Natur zu haben. Auch heute noch haben diese Personen das Bedürfnis, Zeit in der Natur zu verbringen und auf sie zu achten.

„Ich bin auf dem Land aufgewachsen und hatte - denke ich - schon immer einen Bezug zur Natur. Das [die Natur] ist mir wichtig gewesen. Ausser Naturkunde und Musik hat mich die Schule nicht so interessiert. Natur und Musik sind noch immer meine zwei Hauptthemen.“ (Dominik)

„Es war im Grunde immer beides da. Das Interesse für die Gesellschaft, für woher wir kommen und die ganze Geschichte. Und das Interesse für die Natur.“ (Ulrich)

Die Interviews verdeutlichen, dass die befragten Personen sich nicht nur auf einer theoretischen Ebene für die Natur interessieren, sondern auch um sie besorgt und darum bemüht sind, sich für den Erhalt einzusetzen.

„Ich habe mich schon immer darum gekümmert, was um mich herum geschieht. Ich habe ein solches Besorgnis um die Welt.“ (Urmina)

„Ich habe die Natur dort [in der Kindheit] sehr oft erlebt und hatte auch sehr früh das Gefühl: Zu ihr muss man Acht geben.“ (Dominik)

### **Erziehung**

Fast alle Personen geben an, dass vor allem die Art ihrer Erziehung massgebend für die Entstehung ihrer Lebensführung war. So spricht die Mehrheit der Befragten von Werten wie Sparsamkeit, Sorgfältigkeit, Achtsamkeit und Einfachheit, die sie bei ihren Eltern beobachten konnten. Diese Werte kamen im Umgang mit Gegenständen, der Umwelt aber auch mit Menschen zum Vorschein und führten dazu, dass sich gewisse Verhaltensmuster der Eltern in ihnen verankerten. Aus den Erzählungen wird ersichtlich, dass das Elternhaus bei der Vermittlung von umweltbezogenen Werten eine wichtige Rolle spielte. So wurde beispielsweise auf Nachhaltigkeit bei Konsum (regionales Gemüse auf dem Markt), Ernährung (wenig Fleisch, selbst verarbeitete Lebensmittel) und Mobilität (Verzicht von Flugreisen, kein Autobesitz) geachtet.

„Was ich als Kind sicher lernte, war die Achtsamkeit zu den Sachen; dass man Sorge zu den Sachen trägt, damit die Sachen nicht so schnell kaputt gehen. (...) Wir gingen ins Tessin und sind auch nie mit dem Flieger in die Ferien, sondern mit dem Zug oder manchmal mit dem Auto.“ (Sonja)

„Ich bin bei meiner Mutter und ihrem Mann aufgewachsen. Da war es immer klar, dass man Müll trennt. Das war, was ich als Kleinkind mitgekriegt habe. Dass es [das Mülltrennen] Sinn macht. Das war nicht dogmatisch und es war auch nicht unbedingt nachhaltig, wie man zu dieser Zeit lebte. Aber halt so die ‚Basics‘. Dass man das Wasser nicht sinnlos laufen

lässt, hat man mir schon als Kind beigebracht. Auch dass man das Licht nicht sinnlos brennen lässt. Deswegen war da schon früh eine Bewusstheit.“ (Max)

„Als wir noch Kinder waren, ging meine Mutter, die eine Bauerntochter war, auf den Markt einkaufen. Dort habe ich das unverpackte und frische Gemüse kennengelernt. Zudem lebten wir als Familie auch eine Zeit lang ohne Auto.“ (Sophie)

Auffällig ist des Weiteren, dass sich die meisten Befragten bewusst darüber sind, dass ihre Eltern sie stark geprägt haben. Sie berichten von ihren heutigen Gewohnheiten, die das Verhalten ihrer Eltern widerspiegeln oder weisen explizit auf die Einflussnahme des Elternhauses hin.

„Ich mache das Brot selbst. Und habe auch eine Getreidemühle, mahle [das Getreide] selbst. Ja, das habe ich von meiner Mutter gelernt. Das ganz Einfache. (...) Also so Status-Sachen oder Prestige hat sie nie interessiert. Das war schon prägend für mich, glaube ich.“ (Tobias)

„Der Grundstein wurde von meinen Eltern gelegt. Mein Grossvater hatte einen eigenen Bauernhof. Das ist Tradition. Das ist eine Denkweise, die in der Familie weitergegeben wird. (...) Das [Altruismus] ist sicher etwas, das einem von Anfang an mitgegeben wird.“ (Udo)

Obwohl die Befragten davon sprechen, wie prägend ihre Eltern für sie waren, sind nicht alle überzeugt, dass der Einfluss des Elternhauses in jedem Fall ein umweltbewusstes Verhalten fördert. Einige befragte Personen weisen darauf hin, dass es nicht klar ist, welchen Effekt das Verhalten der Eltern auf die Kinder hat. Die Einwirkung kann ihrer Ansicht nach in beide Richtungen gehen und auch dazu führen, dass umweltschädliches Verhalten begünstigt wird.

„Als Kind findest du es entweder gut und machst es, oder du stellst dich dagegen (...) Ich habe es [das Verhalten] eher übernommen.“ (Lena)

„Ich habe zwei Brüder, wovon einer sehr [materialistisch] und der andere überhaupt nicht materialistisch ist. Da man sich meistens dagegen oder dafür entscheidend. Ich weiss nicht, ob die Eltern wirklich einen Einfluss haben.“ (Urmina)

### **Ausbildung/Arbeit**

Beinahe alle sehen sich in irgendeiner Weise durch ihre Ausbildung oder Arbeit im Umweltbereich beeinflusst. Die meisten betrachten das theoretische Wissen, das sie sich im Laufe der Zeit aneigneten, als förderlich für ihre Lebensführung. Ein fundiertes Wissen erleichtert ihnen, Zusammenhänge in der Natur oder Wirtschaft zu erkennen und dementsprechend auch umweltbewusst zu handeln.

„Ich weiss durch mein Studium und durch das, dass ich diese verschiedenen Themen auch verfolge, dass es [umweltbewusst zu Leben] nötig ist.“ (Danilo)

„Ich würde sagen, ein gewisses Umwelt- und Klimabewusstsein ist vor allem durch die Zeit entstanden, in der ich nach meinem Ingenieurstudium bei Greenpeace arbeitete. Dadurch habe ich mich relativ stark verändert. Im Ingenieurstudium vorher war ich vor allem an Technik interessiert.“ (Manuel)

Weiter tragen Erlebnisse, die in der Arbeit oder Ausbildung gemacht werden zur Weiterentwicklung ihrer suffizient orientierten Lebensführung bei. Dadurch, dass die meisten der befragten Personen durch ihre Arbeit oder ihre Ausbildung mit besorgniserregenden Themen (wie z.B. der fehlende Natur- und Tierbezug des sozialen Umfelds oder Massentierhaltung) in Berührung kamen, wurden ihre suffizient orientierten Werte weiter gefestigt. Bei manchen hatten auch neue Erkenntnisse und lehrreiche Momente im beruflichen Rahmen eine fördernde Wirkung.

„[Ich habe] mit 16 eine Bauernlehre gemacht. Aber die Bauern hatten keine blasse Ahnung, die kannten keine Vögel. Das hat mich erschüttert. Das ist der Hintergrund, weshalb ich dort gesagt habe: Ich möchte ganz anders leben. Wir zerstören [so] die Welt. Heute bin ich noch immer derselben Überzeugung.“ (Tobias)

„Ich habe an der Uni Fächer besucht, die mit Landwirtschaft zu tun haben und sah viele Betriebe an. Diese Tierhaltung hat mir einfach abgelöscht.“ (Sonja)

„Ich habe neulich einen Permakultur-Kurs gemacht, was ich sehr spannend finde. Und nicht bloss aus der landwirtschaftlichen Perspektive, sondern auch – das ist das Schöne – es gibt ja diese Permakulturprinzipien. Wenn man diese verinnerlicht, merkt man eigentlich, dass man diese im ganzen Leben anwenden kann. Und die drei Hauptthemen von Permakultur sind Earthcare, also Sorge um die Erde, Peoplecare, Sorge um die Menschen und das letzte Fair-Share, dieses globale Gerechtigkeits-Thema.“ (Max)

Während manche Befragten vor allem auf konkrete Erfahrungen im beruflichen Rahmen hinweisen, betonen andere wiederum die prägende Kraft des sozialen Arbeitsumfeldes für den weiteren Verlauf ihrer Lebensführung. Die befragten Personen treffen durch ihre Arbeit oder Ausbildung auf ähnlich denkende Menschen, die denselben Themen nachgehen und andere Denkansätze vertreten.

„Es ist die geoumweltwissenschaftliche Fakultät hier in Lausanne. Und dann kommst du mit Leuten in Kontakt, die dir neue Ideen bringen.“ (Lena)

„Mit dem Studium hat es eigentlich angefangen. Da lernte ich noch mehr die Zusammenhänge der Umwelt und kam in ein Umfeld, in dem es Leute gab, die sich mit diesen Themen beschäftigen.“ (Sonja)

„Es gibt nochmals einen Schub oder eine Festigung von einer Persönlichkeit, die mich sehr prägte. Als ich das erste Mal Leute getroffen habe, bei denen ich gemerkt habe, dass diese sehr ähnlich eingestellt sind wie ich. Vorher [war das] nicht so. Die [ähnlich eingestellten Leute] sind mir nicht über den Weg gelaufen, weil ich nicht [dort] gearbeitet habe, wo speziell [umweltbewusste Leute gearbeitet haben].“ (Urmina)

Durch tiefere Einblicke in Umweltthemen, die den Befragten durch die Ausbildung oder Arbeit gewährleistet wird, wird ihnen die Vielzahl der kaum zu bewältigenden Umweltprobleme bewusst. In solchen Momenten kann die getane Arbeit oder die Art und Weise in welcher versucht wird, die Probleme zu bewältigen, als sinnlos erscheinen. Dies zeigt, dass die Entwicklung der Lebensführung nicht immer linear ist und entmutigende Momente oder eine Abgrenzung der erlernten Arbeitsweise durchaus stattfinden.

„Ich fing bei Greenpeace an zu arbeiten. Dort konnte ich meine Anliegen zum Beruf machen. Obwohl wir Dinge erreichten, finde ich im Nachhinein: Erstens ist es ein Tropfen auf den heißen Stein. Zweitens habe ich das Gefühl, dass wenn man Probleme gelöst hat, gerade drei neue aufpoppen. (Dominik)

„Ich habe eine Doktorarbeit mit Klimazeugs gemacht und da gemerkt: Gut, es ist natürlich interessant aber wirklich dem Klima helfen tut es jetzt eher wenig. Es ist halt Grundlagenforschung und wir verschleudern im Labor unsere Energie.“ (Max)

### **Prägende Erlebnisse**

Aus den Interviews wird deutlich, dass bei allen befragten Personen prägende Erlebnisse für die weitere Entwicklung ihrer Lebensführung massgebend waren. Den Erzählungen zufolge kann bei

den prägenden Erlebnissen grundsätzlich zwischen Naturerlebnissen und sozialen Erlebnissen (zwischenmenschliche Begegnungen, politische Einsichten) unterschieden werden. Naturerlebnisse umfassen sowohl Erfahrungen, die am eigenen Leibe gemacht wurden, als auch Naturerkenntnisse, die durch Bücher und Filme gewonnen wurden. Einerseits berichten die befragten Personen von Büchern, welche die anthropogenen Zerstörungen von Natur und Tieren beleuchten und sie innerlich aufwühlten. Andererseits gehen aus den Interviews Erzählungen hervor, welche die schockierende und damit prägende Wirkung von miterlebten Situationen bezüglich Umweltzerstörung oder Naturkatastrophen illustrieren. Die Auseinandersetzung mit solchen Problematiken ging den Befragten jeweils so nahe, dass ihre umweltbezogenen Einstellungen weiter zunahmen und sie sich verstärkt an suffizienten Werten orientierten.

„Stummer Frühling. Also die Vögel pfeifen nicht mehr, singen nicht mehr. Das [Buch] habe ich mit 15 [Jahren] gelesen. Und das hat mir mein ganzes Leben auf den Kopf gestellt. (...) Und die zweite Aussage ist gewesen, dass es keine Muttermilch ohne DDT mehr gibt. DDT ist ein Insektengift. Das hat mich dermassen erschüttert, dass ich gesagt habe: Ich kann nicht mehr mitmachen in dieser Gesellschaft. Unmöglich, ich kann nicht mehr.“ (Tobias)

„Als ich ganz jung war, ist gerade das Waldsterben ein grosses Thema gewesen. Und das hat mir auch mega Angst gemacht. Und ich glaube, so bin ich auch in die ganze Ökoszene [gekommen].“ (Chantal)

„Der Einstieg war das Buch „Tiere essen“. Wenn du anfängst alle Fakten zusammensammeln, wie dass der Boden kaputt geht, das Wasser und die Luft werden verschmutzt, Land wird verbraucht, Riesentransportwege werden durchgeführt, dann ist es wie klar geworden, dass das einfach nicht geht.“ (Sonja)

Mehrere Befragte erzählen von konkreten Erfahrungen, die sie in der Natur sammelten und die entscheidend für die weitere Entwicklung ihrer Lebensführung waren. Durch häufige Naturaufenthalte – die meist bereits in jungen Jahren gemacht wurden - erhielten die Befragten tiefere Einsichten in ökologische Prozesse und Zusammenhänge.

„Ich hatte als Kind ein Erlebnis. Wir gingen damals in die Ferien nach Südtalien. Dort haben irgendwelche Leute mit meinem Sandkessel Quallen gefangen und haben diese an den Strand geworfen und angefangen Steine darauf [auf die Quallen] zu werfen. Und ich hatte das Gefühl: Was hat die euch zu Leide getan? Die [Qualle] gehört ins Meer und nicht [in die Hand] der Menschen. Also fing ich an, den Leuten die Steine anzuwerfen. (...) Natürlich konnte ich die Qualle nicht retten. Aber ich glaube, das war einschneidend.“ (Dominik)

„Mit zwanzig, als ich nach Griechenland ging, war ich immer draussen. Dort sind mir die Schuppen von den Augen gefallen. (...) Diese Zusammenhänge, dass unser Leben vernetzt ist und alles verhängt ist. Das wurde mir dann [auf dieser Reise] bewusst.“ (Dominik)

Weitere Befragte beschreiben Erlebnisse, die sie in Afrika oder Südamerika gemacht haben, die sie weitgehend geprägt haben. Durch Reisen in diese Länder wurden sie mit Armut und prekären Lebensbedingungen konfrontiert. Diese Konfrontation führte dazu, dass die Befragten die Welt mit anderen Augen wahrnahmen und begannen, das Nord-Süd-Gefälle sowie den Überfluss in den westlichen Industrienationen kritisch zu betrachten.

„Was mich sicher sehr prägte, war ein Aufenthalt in Südafrika für ein paar Monate. Einfach um zu sehen: Der grösste Teil der Welt funktioniert nicht wie hier. Der Überfluss [hier] ist einzigartig.“ (Aaron)

„Ich war in Südamerika. Das hat dazu beigetragen, dass ich ein Verständnis für unterschiedliche Lebensweisen auf diesem Planeten erlangt habe. Und vielleicht war das tatsächlich auch ein wichtiger Baustein, dass ich da angekommen bin, wo ich jetzt bin.“ (Max)

„Vom Arm-sein in Mosambik. Das ist dort normal. (...) Ja, jeder ist mehr oder weniger arm. Das hat mich beeinflusst [bezüglich] der Suffizienz zum Beispiel.“ (Marie)

Auch der engste Kreis kann prägend sein. Viele befragten schildern Wendepunkte, die den weiteren Verlauf ihrer Lebensführung in Richtung Suffizienz vorantrieben. Einige berichten von der Geburt ihres Kindes, andere von einem Eintritt in eine Gemeinschaft.

„Und dieses kleine Körperchen [meines Sohnes] hat sich jedes Mal verkrampft, wenn ein Lastwagen vorbeifuhr. Das war wirklich physisch spürbar. Das hat mich stark motiviert um zu sagen: Dieser Verkehr, der da mitten durch das Wohnquartier donnert, hat so etwas Lebensfeindliches. Der [Verkehr] gehört eigentlich nicht dahin. Da haben wir uns dann mit den Nachbarn zusammengeschlossen und uns zuerst eine Bürgerinitiative und eine Einwohnerinitiative genannt und dann für eine Verkehrsberuhigung gekämpft.“ (Ulrich)

„Ein grosser Lehrplatz war meine WG, in welcher ich mit 21 bis 26 gewohnt habe. Das ist auf dem Land gewesen mit einem sehr grossen Garten und war gemischt vom Alter her. Es gab sehr viele bewusste Leute. Alle haben sehr, sehr nachhaltig gelebt und mir auch die ganzen Philosophien vermittelt, weshalb [sie] Bio kaufen und dass es [das Leben] nicht immer schnell gehen muss.“ (Sophie)

### **Inspirierende Personen**

Die Analyse der Interviews spricht dafür, dass auch inspirierende Personen eine weitere Entwicklung der suffizient orientierten Lebensführungen der befragten Personen massgeblich begünstigten. Gewaltlosigkeit ist ein wiederkehrender Begriff, der viele zu inspirieren scheint. In diesem Zusammenhang wird vor allem der pazifistische Widerstandskämpfer Mahatma Gandhi und der charismatische Menschenrechts-Aktivist Rajagopal, der sich ebenfalls an die gewaltfreien Methoden von Gandhi anlehnt, genannt.

„Und Rajacopal ist dort [in Indien] ein Anführer, nicht so die Position aber das Gesicht von ihm. Ich bewundere ihn einfach sehr. (...) Er ist so direkt und sehr offen, hat eine Freundlichkeit und eine mega gewinnende Persönlichkeit. Er hat mich sehr beeindruckt. Ich finde es cool, dass man mit dieser Gewaltlosigkeit so viel erreichen kann. Sie [die Gewaltlosigkeit] arbeitet mit den Lehren von Gandhi.“

„Bevor es gewaltfreie Konfliktlösung und Friedensarbeit als Beruf gab, ging ich über mehrere Jahre [hinweg] in ein Training für gewaltfreie Konfliktlösung und Friedensarbeit. [Jetzt] bin ich in einem internationalen Versöhnungsbund. Das ist der Verein, bei dem auch Gandhi oder Martin Luther King Mitglied waren.“ (Carla)

Doch nicht nur Personen, die sich für die Menschenrechte einsetzen, begeistern die Befragten. Auch bedeutsame Figuren, die verschiedene Ansätze in der Umweltbewegung einführten oder vorantreiben (Transition-Town-Bewegung, Postwachstumsökonomie), wirken oftmals inspirierend.

„Ich finde die ganze Transition Town-Bewegung und Rob Hopkins cool. Habe auch sein Statement dort [am Eco Naturkongress] cool gefunden.“ (Aaron)

„Im Rahmen meiner Bachelor-Arbeit las ich Nico Paech, der ja auch sagt, dass er nicht mehr fliegt. Aus diesem Grund möchte ich eigentlich auch nicht mehr fliegen.“ (Urmina)

Auf die Frage, welche inspirierenden Personen es gibt, zählten mehrere Befragte auch Menschen in ihrem näheren, sozialen Umfeld (Freunde, Familie, Bekannte) auf. Und auch in der Unterkategorie „Entstehung – Erziehung“, das bereits auf die Vorbildfunktion des Elternhauses hinweist, sind ebenfalls Informationen zu inspirierenden Personen im familiären Kontext enthalten.

„Oder auch Sachen reparieren. Das habe ich wahrscheinlich von meinem Grossvater. Der ist ein Bastler, der alles irgendwie versucht zu reparieren und Sachen anhäuft, die du eigentlich gar nicht mehr brauchen kannst. Aber [er denkt]: Du kannst es bestimmt noch brauchen und irgendwie reparieren. Das finde ich cool. (...) Ja also sehr inspirierend.“ (Lena)

„Ich glaube, inspirierende Personen waren Freunde oder Bekannte, die mit fast nichts leben. Eine befreundete Familie, die jahrelang mit ihren Kindern in ein bis zwei Zimmern wohnte und sich praktisch nie etwas Neues kaufte. (...) Das hat mich sehr inspiriert, als Form von nicht Sicherheit oder Geld anschaffen zu müssen um die Angst auszuschliessen, dass es einem mal nicht gut gehen könnte.“ (Sophie)

Und schliesslich berichten einige befragte Personen zwar von inspirierenden Personen, die für sie als Vorbild fungieren, betonen aber auch gleichzeitig, dass sie diesen nicht blindlings nacheifern. Vielmehr nehmen sich die befragten Personen einige Aspekte aus ihren Ansichten heraus und verwenden diese für die eigene Lebensführung.

„Das [Vorbilder] sind oft auch Menschen, mit denen ich es direkt zu tun hatte. (...) Aber auch zu sehen, dass die [Vorbilder] Stärken haben, die ich nicht habe, [ist wichtig]. Dass man nicht das Gefühl haben muss, dass man das [dieselbe Leistung] auch erreichen, oder mit so jemandem [einem solchen Vorbild] rivalisieren muss. In diesem Sinne habe ich viele Vorbilder.“ (Ulrich)

„Ich renn nicht dem und dem [Vorbild] hinterher. Sondern ich schaue halt gerne: Was sagen die Leute und wie sinnvoll ist es? Und wenn das [Gesagte] dann zu meinem Konzept passt, bin ich sehr froh.“ (Max)

### 6.2.5 Herausfordernde Faktoren

Nachdem die Alltagsgestaltung, die Werte und Einstellungen, die Wahrnehmung der Gesellschaft sowie die Entstehung und Weiterentwicklung der befragten Personen beleuchtet wurde, werden nun all jene Aussagen zusammengefasst, die sich auf die herausfordernden Faktoren einer suffizient orientierten Lebensführung beziehen. Im Gespräch fragten wir unsere InterviewpartnerInnen, in welchen Situationen es ihnen schwer fällt, suffizient zu handeln und worin sich dies bemerkbar macht. Zudem ermittelten wir, mit welchen negativen Erfahrungen und unangenehmen Situationen unsere befragten Personen durch ihre Lebensführung konfrontiert sind.

#### **Soziales Umfeld und soziale Normen**

Für die meisten stellt es eine Herausforderung dar, wenn die Mehrheit der Menschen nicht nach ökologischen Massstäben denkt und handelt. So befinden sich unsere befragten Personen in einem Spannungsfeld zwischen sich selbst treu bleiben und auf Kompromisse im sozialen Umfeld eingehen. Wenn kollektive Entscheide getroffen werden und der Druck von aussen zu gross ist, empfinden sie es als schwierig, ihre Prinzipien durchzusetzen.

„Ich bin noch am Lernen, wann ich sagen kann: Sorry, so geht es für mich nicht. Und wann kann ich auch mal mitmachen und nicht immer so einen Spielverderber spielen. (...) Ich bin wirklich dazwischen: Angleichen, dem Friede zuliebe oder einfach zu sagen: Es ist mir egal, sie müssen mit dem leben, weil ich so bin und das so mache.“ (Sophie)

Besonders schwierig ist die Umsetzung der eigenen Werte dann, wenn diese den sozialen Normen widersprechen. Einige Befragte erwähnen den gesellschaftlichen Mobilitätsanspruch und das Arbeitsethos als vorherrschende und schwierig zu durchbrechende Normen.

„Die gesellschaftliche Akzeptanz finde ich dort [beim Lebenskonzept] schwierig. Den Anspruch, dass ich arbeite und Geld verdiene und auf mich selbst schaue. Ich habe das Gefühl, ich muss immer wieder beweisen, dass ich grossen Stress habe und dass ich überaus fleissig bin und nicht ehrlich sagen kann: Ja, heute ich habe ausgeschlafen und meine Morgenseiten geschrieben, Frühstück gegessen, nichts gemacht, Mittag gegessen und dann ein Interview gegeben.“ (Sonja)

Gerade jene Personen, welche eine Familie mit Kindern haben, befinden sich im Clinch zwischen den sozialen Normen und den eigenen Überzeugungen. Die Kinder bewegen sich in der Schule und in Vereinen in einem anders denkenden Umfeld und werden besonders stark mit den dortigen sozialen Normen konfrontiert. Sie bringen Wünsche und Bedürfnisse nach Hause, die den Eltern nicht immer gefallen. So sind manche Eltern herausgefordert, einen konstruktiven Umgang mit solchen Anliegen zu finden.

„Meine Tochter, Austausch, Kunstturnen, in Berlin. Wie gehst du denn auf Berlin? Natürlich mit dem Flieger. Der Verein organisiert das mit Tickets und allem. Was machst du dann? Kannst ja nicht sagen: Ja nein, ihr geht alle zusammen mit dem Zug, weil ich das besser finde. Da kannst du einzig und alleine hingehen und anschliessend den CO<sup>2</sup>-Ausstoss kompensieren.“ (Aaron)

„Sie [die Kinder] haben durchaus auch Wünsche an Markensachen. Sie wollen ja auch dazu gehören.“ (Chantal)

Einige der interviewten Personen erleben im Zusammenhang mit ihrer Lebensführung Spannungen in ihrer Partnerschaft. Nicht immer decken sich die Vorstellungen über die Lebensführung, was Kompromisse von beiden Seiten erfordert.

„Sie [meine Frau] hat gesundheitliche Probleme und bräuchte eigentlich das Meer. Das ist ein Konflikt. Und dort merke ich, ist ihr Wohlbefinden mir wichtig. Sie ist auch schon mit dem Flieger ans Meer gegangen. Da merke ich, dass mir die Beziehung da wichtiger ist.“ (Tobias)

„Wenn sie in der Migros keine Brille dabei hat, dann sieht sie manchmal nicht genau, wo das Zeugs herkommt und bringt mal wieder etwas mit, das von weit herkommt oder das nicht Bio ist (...). Je nach dem weise ich sie auf das hin. Das gibt manchmal gewisse Spannungen, weil ich da relativ strikt bin und sie weniger.“ (Ulrich)

Für mehrere Befragte ist es schwierig zu beobachten, dass viele Menschen die globalen Probleme nicht sehen oder ernst nehmen. Es kommt durchaus vor, dass sie sich über das Verhalten von anderen aufregen oder enttäuscht über politische Entscheidungen sind.

„Ich hasse es, wenn die Autos so nah an mir vorbeifahren und nur eine Person drin sitzt und ich auf dem Velo bin. Dann finde ich: Fahrt doch Velo!“ (Melinda)

„Es gibt Leute, bei denen ich es [ihr Handeln] nicht verstehen kann, weil ich voraussetzte, dass die Leute ähnliche Gedankengänge wie ich machen können, da sie Ähnliches gesehen haben oder ähnlich gebildet sind. Dann [in diesen Situationen] habe ich weniger Verständnis.“ (Sonja)

Eine ebenfalls entmutigende Erkenntnis unter einigen der Befragten ist die Schwierigkeit, die persönlichen Werte und Einstellungen in die Gesellschaft zu tragen. So treffen einige öfters auf Unverständnis, Desinteresse oder Ablehnung in ihrem sozialen Umfeld.

„Es gibt natürlich Arbeitskollegen, die mich nicht ernst nehmen. Die halten einen dann für einen Öko-Spinner und Illusionist (...). Das kann zuweilen auch mal anstrengende Gespräche zur Folge haben.“ (Max)

„Ich habe diese Pumppumpe-Sticker auf dem Briefkasten und muss sagen, das funktioniert da, wo ich wohne, eher schlecht, weil die Leute sich so was nicht ansehen. Sie haben sowieso genug [Dinge], sind mit sich selbst beschäftigt oder wissen nicht, wie das funktioniert. Und andersrum, die Leute, mit denen ich einen solchen Austausch habe, die brauchen solche Sticker nicht, weil die wissen, dass sie mich fragen können.“ (Max)

Carla erzählt diesbezüglich von den unverständlichen Reaktionen ihrer Bekannten auf ihr soziales Engagement:

„Lauter solcher Sprüche: Träumst du eigentlich? Oder: Du bist blauäugig. (...) Dann kommen noch mehr solche Sprüche: Ja, machst du immer noch die Sachen, die kein Geld bringen? Jetzt ist es [die Sprüche] mir inzwischen egal. Dann sage ich: Ja, ist krisenresistent. Klar, mache ich weiter. Jetzt kann ich drüber stehen. Aber am Anfang hat mir das [die Sprüche] weh getan.“ (Carla)

## Arbeit

Bei der Arbeit werden viele Befragte mit Ansprüchen und Handelsroutinen konfrontiert, die nicht zwingend ihren persönlichen Einstellungen entsprechen und schwierig zu verändern sind. So wird aus den Interviews deutlich, dass die Mobilität in der Arbeitswelt oft als gegeben betrachtet wird und dass es nicht einfach ist, einen Job zu finden, für den man nicht pendeln muss. Da unsere Befragten ihr Mobilitätsverhalten kritisch hinterfragen und dieses verringern wollen, stellt die Unvereinbarkeit zwischen Arbeit und sanfter Mobilität<sup>8</sup> ein Spannungsfeld dar.

„Zum Beispiel gibt es gerade einen Job, der für mich interessant wäre. Da hätte ich nicht so schlechte Karten. Aber es ist halt so, dass man da [im Rahmen dieser Anstellung] ungefähr einmal im Monat an das andere Ende der Welt fliegen muss. Zusätzlich ist es ein 100 Prozent Job. Das passt nicht zu meinem Lebensstil. (...) Eine Sorge ist schon, dass der Job von mir verlangt, den Lebensstil nicht ernst zu nehmen. Ich habe mich jetzt für eine andere Stelle beworben. Da müsste man nicht unbedingt fliegen, sondern halt mal mit dem Zug nach Deutschland oder Italien fahren. Das ist machbar.“ (Max)

Eine weitere Herausforderung zeigt sich in weiteren berufsbedingten Ansprüchen, die mit den Werten und Einstellungen der befragten Personen nicht übereinstimmen:

<sup>8</sup> Als sanfte Mobilität wird ein ressourcenschonendes Mobilitätsverhalten wie zu Fuss gehen oder Fahrrad fahren bezeichnet.

„Ich habe zum Beispiel kein I-Phone. Und ich bin in der Kommunikationsbranche tätig, wo alles schnell [gehen muss], man immer erreichbar und immer alles auf allen Kanälen wissen muss (...). Wenn ich zwei Tage meine Mails nicht anschau, gehe ich das Risiko ein, Leute zu verärgern. Aber ich habe eigentlich keine Lust, das zu ändern. Die Leute merken dies dann und schütteln den Kopf. Vielleicht verliere ich sogar einen Auftrag. Aber ich will es trotzdem nicht anders machen.“ (Sophie)

### **Gesellschaftliche Strukturen**

Dem Grossteil der Befragten erschweren die gegebenen Strukturen vor allem beim Konsum eine suffizient orientierte Lebensführung. So werden in den Interviews öfters die Unmengen an Verpackungen bei den Lebensmitteln bedauert. Ausserdem wird von vielen das teilweise spärliche Angebot an regionalen und fair gehandelten Produkten bemängelt.

„Ich träume immer noch davon, dass ich einen Schneider finde, der einen grossen Garten hat und es okay findet, dass ich für ihn den Garten mache [und er mir dafür im Gegenzug] ab und zu ein Hemd schneidert.“ (Danilo)

„Also ich finde, bei manchen Bereichen gibt es einfach wenige Fair-Trade-Sachen oder sie sehen wirklich scheisse aus.“ (Manuel)

Ein ethisch vertretbarer Konsum wird von den meisten insofern als anspruchsvoll empfunden, als dass oftmals Herkunft und Produktionsbedingungen von Produkten nicht offen dargelegt sind. Folgendes Zitat verdeutlicht, dass es nach Meinung vieler Befragten an Transparenz fehlt:

„Wenn man auf Sozialverträglichkeit und Umweltverträglichkeit achten möchte, ist Transparenz der grosse Knackpunkt. (...) Wenn ich nicht weiss, wie eine Wertschöpfungskette in einer Firma funktioniert, kann ich auch nicht schauen, ob es irgendwo klemmt und ich dieses Produkt nicht kaufen soll. Und mittlerweile gibt es ja auch Leute, die versuchen von der sogenannten Nachhaltigkeit zu leben und dann fragt sich: Ist das echt, oder wollen die auch nur Stuss machen? Transparenz ist das Stichwort.“ (Udo)

Aus den Interviews geht hervor, dass vielen die Komplexität der gesellschaftlichen Strukturen zu schaffen macht. Von mehreren Personen wird geäussert, dass die Zusammenhänge und Auswirkungen des individuellen und kollektiven Handelns schwer erkennbar sind.

„Wenn ich im Internet surfe und jedes Mal, wenn ich eine Suchabfrage mache, schaue, wie viele Server ich da bewege und wie viel Strom ich eigentlich dafür brauche [ist das enorm]. Das ist uns häufig nicht bewusst.“ (Dominik)

In den Interviews werden öfters der Kapitalismus und seine Zinswirtschaft als Hindernis für eine suffiziente Lebensführung genannt. Das gegenwärtige Wirtschaftssystem wird als nicht nachhaltig und das Finanzsystem als zerstörerisch beschrieben. Diese gesellschaftlichen Strukturen verursachen in den Augen der Befragten Zwänge, denen man kaum aus dem Weg gehen kann.

„Dort scheint mir wichtig, dass wir sehen, dass es ein Anteil vom ökologischen Fussabdruck gibt, den du gar nicht beeinflussen kannst. Sondern der nur daher kommt, dass du in dieser Gesellschaft lebst.“ (Ulrich)

„Es ist tatsächlich so, dass Mac-Geräte irgendwann nicht mehr kompatibel sind mit dem Krepel. Auch wenn der Rechner noch gut genug wäre, kann man ihn nicht mehr zum Skypen verwenden. (...) So was nervt mich extrem. Das ist einfach diese geplante Obsoleszenz, die es überall gibt.“ (Max)

„Sobald ich in der Finanzwelt Geld habe, kann ich nicht mehr kontrollieren, was damit gemacht wird. Mein Ziel ist, mich [davon] möglichst zu entkoppeln. Aber ich will ja auch im Alter leben. Die Alterssicherung ist für mich eine Frage. Wie stellt man es klug an, dass keine Wachstumszwänge reproduziert werden?“ (Tobias)

### **Zeitlicher Aufwand**

Sich im Alltag genügend Zeit für persönlich wichtige Dinge zu nehmen, ist eine Herausforderung für die Mehrheit der befragten Personen. Dies hat zweierlei Gründe: Zum einen handelt es sich bei den interviewten Personen um Menschen, die eine zeitlich aufwändige Lebensführung pflegen. Zum anderen haben sie hohe Ansprüche an sich selbst und verfolgen das Ziel, anstehende Arbeiten fokussiert und gemächlich durchzuführen.

„Zeit zu haben ist ein zentrales Thema, das darüber bestimmt, ob man sich auf das kompliziertere, aufwändigere und suffiziente Leben einlassen möchte. Nein, nicht kompliziertere, aber das zeitaufwändigere.“ (Sophie)

„Am Anfang hat es mich gestresst, dass ich keinen Stress will. Ich dachte: Ach Herrje, der Tag ist schneller vorbei [als mir lieb ist] (...) Ja, was habe ich denn gemacht heute? Du bist ja [in diesem Moment] trotzdem leistungsorientiert und nimmst dir etwas vor (...).“ (Carla)

Personen mit Kindern haben besonders Mühe, einen entspannten Umgang mit der Zeit zu finden. Weil der Aufwand einer suffizient orientierten Lebensführung teilweise zu gross ist, werden gewisse Haushaltsaufgaben zur Belastung.

„Wenn die Kinder klein sind, denkt man immer: Ja, man könnte noch, man sollte noch und dann macht man es dann trotzdem nicht.“ (Chantal)

„Ich mache es [das Kochen] schon gerne, aber es ist meistens fast zweimal am Tag, wo ich kochen muss. Dann ist mir das manchmal fast zu viel.“ (Chantal)

Viele der Befragten haben viele Ideen, was sie gerne tun oder ausprobieren möchten. Da sie Freude am Selbermachen haben und sich auch gerne sozial engagieren, entwickeln sie zahlreiche Ideen, für deren Umsetzung letztendlich jedoch die Zeit und Energie fehlen.

„Jetzt habe ich angefangen Gitarre zu spielen. Aber im Moment komme ich nicht oft dazu. Aber das ist das Projekt. (...) Eben so Basteln oder Nähen. Ich habe ganz viele Projekte, die ich gerne machen würde.“ (Lena)

„Ich müsste im Gemeindeverein mal anstossen, dass es für alte Leute die Möglichkeit gibt, sich von jemandem die Dinge [die Einkäufe] heimtragen zulassen. Das ist ja eine relativ simple Sache. Wenn man eine vernünftige Internetplattform hätte, wäre das je nach dem sogar so flexibel, dass es funktionieren würde. Oder dass es Tandems geben würde. Das ist etwas, was ich schon so lange machen möchte, aber für das ich die Energie und Zeit nicht finde.“ (Danilo)

Die oben genannten Beispiele zeigen Situationen auf, in denen es den Personen an persönlichen Ressourcen (Zeit, Energie) fehlt, gewisse Ideen umzusetzen. Im Kontrast dazu stehen Aussagen von manchen Personen, die ihre vielen Aktivitäten beschränken wollen. Weniger ist für sie mehr, auch im Bereich Freizeitaktivität. Sonja erzählt:

„Die vielen Sachen, die man immer machen möchte, empfinde ich als Herausforderung: Veranstaltungen und dort dabei sein und das noch machen und dort noch helfen. Herauszufinden, was mir reicht, wo ich die Grenzen setzen und verzichten kann, ohne mich schlecht

zu fühlen, ohne das Gefühl zu haben, sehr viel zu verpassen, empfinde ich als grosse Herausforderung.“ (Sonja)

### **Finanzen**

Einige der interviewten Personen berichten von der finanziellen Belastung, die ihre Lebensführung mit sich bringt. Teure, nachhaltige Produkte machen sich im Geldbeutel bemerkbar.

„Wenn das Paket Nüsse acht Franken kostet, braucht es manchmal ein wenig Überwindung [die Nüsse zu kaufen]. Aber wenn ich es mir genauer überlege, ist es völlig richtig und stimmig.“ (Sophie)

Der werdende Vater Manuel meint, er werde die Arbeit – sobald sein Kind auf der Welt sei – eventuell auf 100 Prozent erhöhen müssen, damit die Kleinfamilie finanziell durchkommen würde.

Während mehr Geld die Lebensführungen der einen begünstigen würde, denken andere, dass mehr Geld bloss neue, künstliche Bedürfnisse erzeugen würde.

„Und dann plötzlich konsumierst du etwas, und du denkst: Hätte ich das jetzt gebraucht?“ (Tobias)

### **Herausforderungen auf persönlicher Ebene**

Praktisch alle der Befragten betonen, das deutlich mehr Suffizienz in ihrem Leben möglich wäre. Sie sehen das Verbesserungspotential und sind bereit, ihre Lebensführung stets zu optimieren und weiterzuentwickeln. Die Ergebnisse der Analyse belegen, dass die Befragten sehr selbstkritisch sind. Aus ihren Aussagen wird klar, dass sie sich in einer ständigen Auseinandersetzung mit sich selbst befinden. Sie möchten den Dingen auf den Grund gehen und hinterfragen sowohl sich selbst als auch ihr Handeln.

„Es ist eine Vierzimmer-Wohnung [in der wir leben], die nicht riesig ist. Aber du merkst anhand der Reaktionen der anderen: Wir leben gediegen, wir leben gut. Und dann frage ich mich manchmal: Steht mir das zu oder müssten wir das Zimmer noch jemand anderem geben?“ (Sophie)

„Ich rauche, das ist ein [ökologisches] Laster. Es passt eigentlich nicht zum ganzen Rest [meiner suffizienten Einstellung]. Aber ich mache es trotzdem“ (Dominik)

„Ich trinke auch gerne einen guten Wein oder habe ein geheiztes Haus. Ich habe schnell kalt und ich will halt auch 20 Grad oder 21 Grad im Haus haben. Aber ich weiss, jedes Grad mehr braucht sechs Prozent mehr Energie. (...) Aber dort gibt es schon gewisse Bequemlichkeiten.“ (Tobias)

Aus der Analyse der herausfordernden Faktoren geht hervor, dass sich suffizient orientierte Menschen in mehreren Spannungsfeldern befinden. Zum einen widersprechen ihre persönlichen suffizient orientierten Werte den sozialen Normen und strukturellen Zwängen. Zum anderen zeigt sich ein Konflikt beim Umgang mit der Zeit. Viele der Befragten erwähnen, nicht genügend Zeit zu haben, um ihre suffizient orientierte Lebensführung voranzutreiben. Es zeigt sich, dass die Befragten in diesen konfliktreichen Momenten versuchen, lösungsorientiert zu handeln und einen Mittelweg zu finden. Immer wieder müssen sie von Neuem entscheiden, wie streng sie mit sich selbst sein wollen und wo sie Kompromisse eingehen können. Einen lockeren Umgang im Alltag zu finden und dennoch den eigenen Werten treu zu sein kann somit als zentrale Herausforderung betrachtet werden.

### 6.2.6 Fördernde Faktoren

In dieser Oberkategorie werden jene Aussagen zusammengefasst, welche unserer Meinung nach Faktoren beschreiben, die eine suffizient orientierte Lebensführung begünstigen. Wir fragten unsere InterviewpartnerInnen, woher sie ihre Motivation für eine suffizient orientierte Lebensführung nehmen und in welchen Situationen es ihnen besonders leicht fällt, suffizient zu leben. Und schliesslich gingen wir der Frage nach, weshalb es sich lohnt, eine solche Lebensführung anzustreben.

#### Soziales Umfeld

Alle befragten Personen scheinen sich in einem Umfeld mit ähnlichen Überzeugungen und Einstellungen zu bewegen. Viele gehen einer Ausbildung oder einem Beruf im Umweltbereich nach und sind folglich von Leuten umgeben, die sich ebenfalls für Umweltthemen interessieren und eine dementsprechend hohe Affinität für diese Thematik aufweisen. Dies führt in einigen Fällen dazu, dass eine suffiziente Orientierung beinahe zum Standard wird und der sozialen Norm des näheren Umfeldes entspricht.

„Ich bin von Leuten umgeben, die diese Werte mehr oder weniger teilen. Einige mehr, andere weniger. Aber trotzdem, die Grundeinstellung ist positiv gegenüber diesem Lebensstil. (...) Mein soziales Umfeld ist sehr auf diesem Trip.“ (Melinda)

Zeit mit gleichgesinnten Leuten zu verbringen, wirkt motivierend auf viele Befragte.

„Wenn ein grosser Teil des Umfeldes ähnlich lebt, wird es natürlich einfach, [suffizient orientiert] zu leben. Kein Auto zu haben, ist normal bei den meisten Leuten, mit denen ich befreundet bin. Von daher habe ich das Gefühl, ich bräuchte jetzt nicht unbedingt ein Auto.“ (Manuel)

Viele der Befragten erwähnen, dass sie ihre Überzeugungen mit ihrem Partner respektive ihrer Partnerin teilen und sich dadurch bestärkt fühlen. Udo zum Beispiel berichtet, dass seine Frau und er sich gegenseitig ermutigen.

„Das ist schon ganz etwas Wichtiges. Ich weiss nicht, wie es wäre, wenn ich allein leben würde. Dann hätte ich wahrscheinlich mehr Mühe, [suffizient zu handeln].“ (Udo)

Der Kontakt mit Gleichgesinnten hat nicht nur einen motivierenden und bestärkenden Effekt, sondern auch eine ganz praktisch-pragmatische Seite, da sich untereinander geholfen werden kann.

„Und [in Repaircafés] lernt man tolle Leute kennen, die ähnliche Einstellungen haben. Das ist auch notwendig, (...) weil das dazu beiträgt, dass man ein grösseres Netzwerk von Leuten hat, die einem vielleicht bei irgendwelchen Problemen helfen können. Man findet vielleicht jemanden, der sich mit Computern auskennt, oder jemand, der etwas schreinern kann.“ (Max)

Das ähnlich denkende soziale Umfeld fördert, durch ökologische Werte und praktische Unterstützung, die Lebensführungen der befragten Personen. Doch auch die Befragten überzeugen ihre Mitmenschen mit ihren Ideen und beeinflussen dadurch ihr soziales Umfeld. Zu sehen, dass sie andere beeinflussen können, fördert ihre Selbstwirksamkeit und begünstigt somit auch ihre Lebensführung.

„Ist natürlich selbstbestätigend, wenn man merkt, dass das beim Umfeld ankommt und man das Umfeld damit anstecken kann. Das ist schön.“ (Danilo)

„Wenn ich andere Leute inspirieren kann, motiviert mich das, dran zu bleiben.“ (Sophie)

Während einige Befragte mit ihrem Verhalten durchaus auf Erstaunen und Unverständnis bei anderen Menschen stossen, erfahren die meisten vor allem Achtung und Respekt von ihrem Umfeld. Die Frage, ob sie manchmal als schräge Vögel gelten, wird von den meisten verneint.

„Ich gehe immer noch reisen und wenn ich den Leuten erzähle, ich gehe mit dem Zug nach Montenegro, denken sie: Wow, so lange, geht’s noch? Aber sie finden es irgendwie cool. Es sagt niemand: Spinnst du, geh doch mit dem Flieger! Es wissen eigentlich alle, dass man nicht mit dem Flieger gehen sollte.“ (Urmina)

Schliesslich gibt es in den Interviews auch einige Aussagen darüber, inwiefern aktuelle Diskurse in Medien, Politik und Wirtschaft die eigene Lebensführung begünstigen. Dass Themen rund um die Nachhaltigkeit und ein bewussteres Leben vermehrt auftauchen, wirkt auf viele Befragte ermutigend.

„Die ganze Suffizienz-Thematik bewegte sich so lange am Rand. Man fand immer bei ein paar Aussteigern und Hippies und vielleicht in einem Kloster, kannst du suffizient leben. Aber das ist nicht etwas, das mehrheitsfähig sein könnte. Und dass jetzt ein Eco-Naturkongress [die Suffizienz] als Thema aufnimmt, finde ich natürlich genial.“ (Ulrich)

### **Arbeit**

Die Befragten äussern sich überwiegend positiv zu ihrer Erwerbsarbeit. Vielen gefällt sowohl ihre beruflichen Aufgaben als auch das Arbeitsklima. Sie arbeiten nicht, um möglichst viel Geld zu verdienen, sondern stehen mit Überzeugung hinter ihrer Arbeit. Von den ArbeitskollegInnen wird meist Verständnis für die suffizient orientierten Lebensführungen der Befragten entgegengebracht. Dies hängt, wie schon erwähnt, damit zusammen, dass die meisten Erwerbsarbeiten im Bereich Nachhaltigkeit und Umwelt zu verorten sind.

„Ich bin dankbar, dass mein Chef das Ganze auch kennt. Er interessiert sich auch für die nachhaltige Entwicklung und hat Verständnis, dass ich nicht ständig online bin. Das sind so kleine Sachen. Oder dass ich zu Fuss komme oder kein Auto habe. Dazu muss ich gar nichts mehr erklären.“ (Sophie)

Auffällig ist, dass keine/r der Befragten einer 100 Prozent Anstellung nachgeht. Alle arbeiten Teilzeit, was ihnen ermöglicht, Zeit für sich, ihre Interessen, sowie ihr soziales Umfeld zu haben. Weniger als 100 Prozent zu arbeiten wird von vielen als Erhöhung der Lebensqualität gesehen.

„Ich glaube schon, dass weniger arbeiten gut tut, das kann ich [also] empfehlen.“ (Urmina)  
Dominik bemerkt im Interview, dass sein Alltag langsamer geworden ist, seit er nur drei Tage die Woche arbeitet. Sein Teilzeitpensum ermöglicht ihm soziale Kontakte, die vorher nicht möglich gewesen wären.

„Man nimmt sich mehr Zeit. Wenn ich jemanden draussen treffe, dann rede ich gerne, während ich vielleicht vorher gesagt hätte: Ich muss weiter. Wenn ich heute etwas nicht machen kann, dann kann ich es morgen noch immer machen. Weil ich diese Zeit zur Verfügung habe.“ (Dominik)

### **Gesellschaftliche Strukturen**

Obwohl die heutigen gesellschaftlichen Strukturen von unseren Befragten nicht grundsätzlich als förderlich für eine suffizient orientierte Lebensführung gesehen werden, wird dennoch auf einige

positive Dinge eingegangen. Manche äussern, dass es immer mehr Alternativangebote zu den herkömmlichen Konsummustern und Produkten geben würde. Genannt wird die grösser werdende Auswahl an Bioprodukten sowie die Zunahme an Repaircafés und Tauschbörsen. Gelobt werden auch die guten Verbindungen des öffentlichen Verkehrs und hilfreiche Informationsportale wie die EvB<sup>9</sup> oder den Code Check.

„Die [Bio-]Produkte werden immer mehr, stelle ich fest.“ (Aaron)

„Wir waren an einem Kompostierkurs. Das ist mega cool, die Stadt Bern bietet an, dass man gratis an einen Kompostierkurs gehen kann.“ (Urmina)

„Es gibt zum Beispiel auch Code Check, das kennt ihr wahrscheinlich. Spezifisch auf Lebensmittel, kann man den Lebensmittelcode eingeben bei Code Check und dann wird einem gerade gesagt, was drin ist und was problematisch ist und so weiter. Solche Sachen helfen.“ (Udo)

### Finanzen

Viele der interviewten Personen geben an, sich Bio und Fair Trade-Produkte leisten zu können. Bei manchen liegt dies an ihrem guten Verdienst. Bei anderen hängt die finanzielle Möglichkeit damit zusammen, dass auf anderweitige Güter und Dienstleistungen (wie eine luxuriöse Wohnung oder teure Ferien) verzichtet wird.

„Wir wohnen zu viert in einer kleinen Vier-Zimmer-Wohnung. Und das war eine bewusste Entscheidung, so eine kleinere, günstigere. (...) [So] bin ich in der komfortablen Situation, dass [der nachhaltige Konsum] finanziell nicht ein Problem ist. Aus diesem Grund entscheide ich mich für die Fair Trade- und Biovariante.“ (Max)

In den meisten Fällen führt eine finanziell gute Lage dazu, dass teure nachhaltige Produkte gekauft werden können. Doch dass es auch umgekehrt sein kann und wenig Geld eine suffizient orientierte Lebensführung ebenso fördern kann, zeigt das Beispiel von Urmina. Das geringe Haushaltsbudget von Urmina zwingt sie gewissermassen zur Eigenproduktion.

„Weil ich fünfzig Prozent arbeite, bin ich finanziell sehr darauf angewiesen, dass ich zu Hause kochen kann. Weil sonst komme ich [finanziell] nicht durch.“ (Urmina)

### Freude

Unsere befragten Personen zeichnen sich stark durch ihre Freude an einer suffizient orientierten Lebensführung aus. Es gefällt ihnen, bewusst zu leben und ihren starken Bezug zur Natur und zu Menschen ist weitgehend intrinsischer Art. Viele Personen erwähnen, wie gerne sie Zug fahren. Den öffentlichen Verkehr zu benützen, bedeutet für sie keine Last, sondern ein Vergnügen.

„Ich reise gerne mit dem Zug. Ich muss an nichts denken und habe Zeit und kann ein bisschen sein, rausschauen und lesen.“ (Tobias)

Ferner geht aus den Interviews hervor, dass alle Personen einen Ausgleich in der Natur suchen. Sie halten sich gerne im Garten, im Wald oder in den Bergen auf und erleben dort solch erfüllende Momente, dass ihnen der Verzicht auf gewisse andere Aktivitäten (Konsum, Hobbys, Kinobesuche, Flugreisen) nicht schwer fällt.

<sup>9</sup> Erklärung von Bern

„Solche Glücksmomente, die viel mit der Natur zu tun haben. Kräuter und Blümchen sammeln, um diese zu trocknen. Oder mit fast nichts leben. Auf der Alp, mit fast nichts auskommen, einfach sein.“ (Sophie)

„Ich bin einfach sehr gerne mit Leuten draussen unterwegs. Wenn du das machst, kommst du gar nicht auf die Idee zu konsumieren.“ (Lena)

Des Weiteren betrachten viele das Kochen und selber Herstellen von Nahrungsmitteln nicht als Belastung, sondern als meditative, kreative und wohltuende Aktivität.

„Da hast du [das Kirschentrocknen] mit der Zeit im Griff, wie dass die Kirschen sein müssen zum Anfassen, dass sie nicht zu trocken ist und nicht zu feucht sind. Dann musst du sie ein paar Stunden trocken. Auf der niedrigsten Stufe über Nacht. Dann am besten, dass es nicht über fünfzig Grad geht. Damit sie eben von der Qualität her besser sind. Das ist auch spannend und sehr meditativ.“ (Carla)

Nicht nur Kochen tun viele der befragten Personen gerne. Auch Aktivitäten wie Gartenarbeit, Basteln oder Nähen sind sehr beliebt.

„Dann dachte ich, dass ich einen wasserfesten Sack für das Marktzeug nähen könnte. Es sind einige wenige Versuche. Aber es macht mir einfach Freude.“ (Chantal)

Ein Grossteil der Befragten ist wissensbegierig und abenteuerlustig. Da eine suffiziente Lebensführung in gewisser Hinsicht bedeutet, gegen den Strom zu schwimmen und viele Dinge selber zu machen anstatt zu konsumieren, sind Charaktereigenschaften wie Mut, Neugierde und Experimentierfreudigkeit wichtige Voraussetzungen für eine suffiziente Lebensführung. Die Interviews belegen, dass die Experimentierfreude ganz unterschiedliche Dimensionen annimmt und von kreativen Aktivitäten bis hin zum Versuch reicht, die eigenen Grenzen auszutesten.

„Die Nähe zu dem was man isst wiederzufinden und da mehr zu lernen. Das macht mir ziemlich viel Spass.“ (Manuel)

„Und es motiviert mich teilweise auch, meine Grenzen kennenzulernen, [und herauszufinden,] mit wie wenig ich auskommen kann.“ (Sonja)

„Ich finde das langsame Reisen sehr toll und möchte mit dem langsamen Reisen noch mehr entdecken. (...) Das Kochen, Einmachen und neue Fertigkeiten erlernen und manchmal auch meine Mutter fragen: Ja, wie hast du das gemacht? Einfach das Entdeckerische, Spielerische (...) ist eine Entdeckungsreise und das entspricht mir sehr.“ (Urmina)

In den Interviewgesprächen wird oftmals erwähnt, dass Einkaufen eher Stress bedeutet und nicht gerne gemacht wird. Aufgrund des Überflusses an Produkten und der damit verbundenen „Qual der Wahl“ halten sich einige der Befragten bewusst von Einkaufszentren fern. Sie sind froh, wenn sie nicht mit den vielen Auswahlmöglichkeiten konfrontiert werden. Die bewusste Entscheidung, so wenig wie möglich zu konsumieren und auf einen nachhaltigen Konsum zu achten, begünstigt das Wohlbefinden der Befragten insofern, als dass die Auswahl an Produkten geringer ist und durch den berücksichtigten Nachhaltigkeitsaspekt kein schlechtes Gewissen entsteht.

„Da wollte ich Gemüse kaufen [in den Ferien, in Deutschland], was ich davor schon eineinhalb Jahre nicht mehr gemacht habe, weil ich alles vom Radiesli [Gemeinschaftsgarten] erhalte. Und dann war es furchtbar zu entscheiden, was ich kaufen will und vor allem, was ich alles nicht kaufen will. Weil es halt nicht von hier ist, weil es nicht Bio ist. (...) Dann stehst du im Laden, bist total verloren. Für mich ist es der totale Genuss, das nicht mehr tun zu müssen. Sondern einfach: Dienstag gehe ich ins Depot, hole mir eine Tasche mit Gemüse

und habe genug für die Woche. Und für andere Leute ist es vielleicht anstrengend auf das Feld zu gehen. Aber für mich ist es einfach nur: Da treffe ich coole Leute, da bin ich in der Sonne, das macht noch Spass und ist ein super Ausgleich zum Bürojob.“ (Max)

„Als ich mich dafür entschieden habe, keine Kleider mehr zu kaufen, war das extrem befreiend. Ich muss nicht bei jedem Ding denken: Will ich das jetzt oder will ich das nicht? Das ist wie, wenn du ins Restaurant gehst und sagst, du willst vegetarisch essen. Dann hast du nicht mehr so eine grosse Auswahl und das ist gut. Das ist befreiend und ein befriedigendes Gefühl.“ (Sonja)

Schliesslich wird immer wieder die Freude am bewussten und entschleunigten Leben betont. Die zwei folgenden Zitate beschreiben Momente, in denen die Befragten besonders Spass am suffizienten Leben haben.

„Wenn ich den langsamsten und längsten Weg wähle um irgendwo hinzukommen, ist es meistens am schönsten. (...) So viel passiert unterwegs. Da ich zu Fuss gehe, treffe ich den einen oder anderen an. Weil ich mir nicht vorgenommen habe am selben Morgen fünf Sachen zu machen, kann ich auch mit dem einen oder anderen noch ein bisschen reden und den Kindern zuhören, welche wilde Ideen sie unterwegs hatten.“ (Sophie)

„Zum Beispiel wenn ich mich intensiv mit etwas auseinandersetze, absolut abtauche in eine Welt. Oder wenn ich mir Zeit nehme für mich selbst und versuche, meine Gedanken zu fassen und einen Text zu schreiben. Oder wenn ich versuche, meine Emotionen einzuordnen und mich zwei Stunden ruhig aufs Sofa setze. Oder wenn ich in den Bergen bin – in den Bergen schmeckt das Essen immer so lecker – und einfach nur auf einem Stück Brot herumkaue. Finde ich das einfach fantastisch lecker.“ (Danilo)

Die erlebte Freude erzeugt bei unseren InterviewpartnerInnen die Überzeugung, dass die Suffizienz zu einem guten Leben beiträgt. Positive Erfahrungen und Erlebnisse festigen diese Vorstellung. Suffizientes Handeln wird somit zu einem Bedürfnis und bedeutet nicht Anstrengung, sondern vielmehr Vergnügen. Kurzum: Suffizient orientiert zu handeln führt bei den Befragten zu mehr Lebensqualität.

### **Bewusstsein Konsequenzen**

Die Interviews zeigen, dass unsere Befragten ein fundiertes Wissen über ökologische und soziale Zusammenhänge verfügen. Sie wissen über Umweltproblematiken und gesellschaftliche Herausforderungen Bescheid und nehmen diese auch ernst. Viele sind der Meinung, dass andere, nicht suffizient orientierte Lebensführungen, angesichts des Klimawandels, unverantwortlich seien. Auch die Zerstörung der Regenwälder und das Artensterben, sowie die Übernutzung endlicher Ressourcen und der Gebrauch von Pestiziden werden bedauert. Die Sorge um die gegenwärtigen, ökologischen Probleme kann insofern als fördernder Faktor gesehen werden, als dass diese dazu führt, dass die befragten Personen um ein möglichst umweltverantwortliches Leben bedacht sind.

„Wir haben Climate Change, wir haben nicht erneuerbare Ressourcen, die knapp werden, egal welche. Sei es Öl oder Kohle. Wir haben auch das Potential mit ein paar Fukushimas oder Tschernobyls den ganzen Planeten in die Luft fliegen zu lassen.“ (Aaron)

„Ich weiss, dass Baumwolle eines der grössten ökologischen Probleme ist. 25 Prozent der Pestizide wird auf Baumwolle gespritzt und die Gebiete, in denen Baumwolle angebaut wird,

[sind] die Hölle. Das Wasser zerstört und der Boden zerstört. Das ist ganz schlimm. Also auf der ganzen Kette. Auch die Arbeitsbedingungen und so.“ (Tobias)

Auch die sozialen Ungerechtigkeiten beschäftigen die befragten Personen stark. Einige sind selbst schon in ärmeren Ländern gewesen, hatten Kontakt zu den Einheimischen vor Ort und wurden dadurch besonders sensibilisiert auf die soziale Ungleichheit. Andere informieren sich in den Medien über prekäre Arbeitsbedingungen im Ausland und lassen sich durch Geschichten von (un-fairem) Konsum abschrecken.

„Vor allem wenn du Leute persönlich kennst, die aus solchen Ländern kommen oder [du selbst] es auch schon mal erlebt hast. Wenn du nachher siehst, in welcher Position wir eigentlich hier sind.“ (Lena)

„Oder auch zu sehen, was für Mist passiert. Näherinnen, die sterben wenn man billige Kleider kauft. Aber das sind dann weniger persönliche Erfahrungen, sondern [werden] mehr über News und Geschichten [vermittelt]. Eindrücklich fand ich, dass Arbeiterinnen aus El Ejido hierher hierherkamen und [über ihre Situation] berichteten. (...) Es gibt Männer, die einseitige Arme haben vom Tomatenpflücken. Und die Frauen mussten immer einen solchen Korb haben, der ihnen auf den Wirbel drückt. Nicht schöne Geschichten. Also keine Horrormärchen, aber einfach, [solche] dass ich gefunden habe: Es lohnt sich nicht im März Erdbeeren zu haben für so etwas.“ (Sophie)

Zusammenfassend lässt sich über die fördernden Faktoren festhalten, dass die Befragten ein starkes Bewusstsein über die möglichen Folgen von umweltunverantwortlichem Handeln aufweisen. Zudem erleben sie ihre Lebensführung als eine Bereicherung für ihre Lebensqualität, weil sie Freude an ihr haben und sie nicht als Verzicht betrachten. Viele Personen bewegen sich ausserdem in einem Umfeld (Freunde, Familie, Arbeit), das ihre suffiziente Orientierung akzeptiert, unterstützt und teilweise auch teilt. So ist der soziale Druck, sich konventionellen Lebensführungen anpassen zu müssen, eher gering.

## 7. Typologie

Nachdem im vorangehenden Kapitel der Inhalt der Interviews anhand der Kategorien thematisch zusammengefasst und veranschaulicht wurde, folgt in diesem Kapitel eine vertiefte Analyse des Datenmaterials anhand einer Typenbildung. Wie in Kapitel 5.4.2 bereits beschrieben, hat die Typenbildung die Hervorhebung relevanter Merkmale und Sinnzusammenhänge des empirischen Materials zum Ziel. Um einen Teil der sozialen Wirklichkeit unserer befragten Personen zu erfassen, strukturieren und abzubilden, soll eine Typologie relevante Aspekte herausarbeiten und pointiert darstellen.

Doch wie gelangen wir von der Inhaltsanalyse zur Typologie? Die Ergebnisse der Inhaltsanalyse legen dar, dass alle befragten Personen ein suffizientes Leben zum Ziel haben. Dabei treffen sie auf verschiedene Herausforderungen, erkennen aber auch wichtige Faktoren, die den Weg zur Suffizienz vorantreiben. Da die befragten Personen ein starkes Bewusstsein über die fördernden Faktoren haben und diesen in den Interviews weitaus mehr Platz als den herausfordernden Faktoren einräumen, bietet sich dieses Merkmal gut für eine Typologie an. Eine Typologie, welche die fördernden Faktoren beleuchtet und übergreifende Strukturen erkennbar macht, dient einem tieferen Verständnis unseres Forschungsgegenstandes. Um erfassen zu können, welche Faktoren ausschlaggebend für die Entstehung und Entwicklung der Lebensführungen unserer befragten Personen waren, definierten wir die ‚Triebfeder‘ als konstitutives Merkmal der Typologie. Da eine Typologie auf dem Vergleich verschiedener Dimensionen eines Merkmals beruht, ziehen wir nebst der Dimension *fördernde Faktoren* die weiteren Dimensionen *Entstehung suffizient orientierter Lebensführungen*, *Werte und Einstellungen* sowie *herausfordernde Faktoren* hinzu. Die Aussagen der Befragten zur Entstehung und Entwicklung ihrer suffizient orientierten Lebensführung geben uns wertvolle Hinweise darauf, welche Faktoren im Rahmen der Sozialisation fördernd wirken könnten. Des Weiteren lassen sich anhand Kenntnissen über die Werte und Einstellungen der Personen Rückschlüsse darauf ziehen, welche Überzeugungen in einem Menschen verankert sein müssen, damit dieser eine suffiziente Lebensführung anstrebt. Schliesslich sind für eine suffizient orientierte Lebensführung auch persönliche Eigenschaften der Befragten, soziale Verhältnisse sowie strukturelle Voraussetzungen entscheidend. Diese sind in erster Linie in den Kategorien zu den fördernden und herausfordernden Faktoren zusammengefasst. Unter Einbezug dieser Dimensionen und dem Vergleich ihrer Ausprägungen zwischen den einzelnen Fällen wurde es uns ermöglicht, drei Typen mit unterschiedlichen Merkmalsausprägungen zu generieren. Somit lassen sich drei verschiedene Triebfedern von suffizient orientierten Lebensführungen verdeutlichen.

### 7.1 Die Realtypen

An dieser Stelle werden die empirisch begründeten Realtypen beschrieben. Basierend auf den Ergebnissen der Inhaltsanalyse konnten wir eine Typologie aufstellen, welche eine differenzierte Analyse der fördernden Faktoren für eine suffiziente Lebensführung darstellt. Unsere Typologie beruht auf der hergeleiteten Dimension Triebfeder und setzt sich aus den ökologisch Geprägten, den empfindsamen Postmaterialisten und den optimistischen Reflektierten zusammen. Im Folgenden wird jeder Typus vorgestellt und anhand von Zitaten aus unserem

Datenmaterial illustriert. Es soll an dieser Stelle betont werden, dass die Realtypen zwar realitätsnah sind, sich jedoch bereits auf einer Abstraktionsebene befinden. Konkret bedeutet dies, dass es innerhalb eines Realtypen durchaus interne Unterschiede gibt und dass die Zuteilung der befragten Personen zu einem Realtypen nicht absolut ist. Fast alle Personen weisen Aspekte aus allen drei Typen vor, wenn auch in unterschiedlichem Ausmass. Ziel dieses Kapitels ist deshalb, nicht nur die wesentlichen Gemeinsamkeiten herauszuarbeiten, sondern auch Bezug auf Ausnahmen, Sonderfälle und Zuordnungsschwierigkeiten zu nehmen.

### 7.1.1 Die ökologisch Geprägten

Dem Typus *ökologisch Geprägten* wurden vier Personen zugeordnet: Chantal, Lena, Melinda und Sophie. Für diesen Typus waren insbesondere die beiden Dimensionen Entstehung suffizient orientierter Lebensführungen und fördernde Faktoren wichtig. Dem Typus gehören ausschliesslich weibliche und vorwiegend junge Personen an. Drei Personen sind zwischen 20 und 35 Jahre alt, eine Person ist 46 Jahre alt. Chantal, Lena und Melinda konnten klar diesem Typus zugeordnet werden. Bei Sophie war dies etwas schwieriger, da sie mit ihrer sensiblen und spirituellen Seite durchaus Merkmale der empfindsamen Postmaterialisten aufweist.

Gemeinsam ist den ökologisch Geprägten, dass sie von ihren Eltern und/oder ihren Grosseltern ein umweltverantwortliches Verhalten vorgelebt bekamen. Bereits in der Familie wurde beim Einkaufen auf frische und ökologisch gerecht hergestellte Lebensmittel geachtet. Auch die Kaufhäuser für den Kauf von Kleidern wurden bewusst gewählt und um in die Ferien zu gehen, nahm man nicht das Flugzeug, sondern reiste mit dem Zug. Lena erzählt:

„Man ist nicht einfach irgendwo hingeflogen ist. Meine Eltern schauen, wo sie die Kleider kaufen. Und das Gemüse [kaufen sie] von Bauern. Wir haben nur einmal, maximal zweimal die Woche Fleisch gegessen. Halt. Also ohne Auto. Wir waren immer mit dem Velo unterwegs. Von dem her kannte ich es gar nicht anders.“ (Lena)

Die ökologisch Geprägten bekamen zu Hause oft politische Diskussionen mit, wenn zum Beispiel am Tisch über politische Themen gesprochen wurde. Über die eigene Politisierung berichtet Melinda Folgendes:

„Mein Vater und meine Mutter haben zusammen ein Erdgasauto. Dann beziehen wir Ökostrom und kauften im Grunde nur Bio Sachen ein. Als die Klimaproblematik aufkam und ich noch klein war, fing mein Vater an, Postkarten an Autos zu befestigen. Was vielleicht noch entscheidend ist: Er ist Journalist und weiss ziemlich viel. Er hat sich sehr informiert, viele Reportagen über das [Umweltthema] geschrieben und das zu Hause auch immer erzählt. Und durch diese Erzählungen und all dem bin ich dazu gekommen. (...) Aber ich möchte [eine suffiziente Lebensführung] einfach so gut es geht leben, weil ich mit dem [der Suffizienz] aufgewachsen bin.“ (Melinda)

Lena sieht ihren Grossvater und Chantal fast ausschliesslich ihre Grossmutter, als prägende Instanz. So wurden Lena und Chantal durch eine viel ältere Generation darauf aufmerksam gemacht, achtsam mit Gegenständen umzugehen und wenn diese kaputt gehen, sie zu reparieren. Die Grosseltern gaben ihren Enkel und Enkelinnen zudem hilfreiche Haushaltstipps weiter. Chantal erzählt, was ihre Grossmutter ihr für das Überwintern von Pflanzen riet:

„Ich habe von ihr [Grossmutter] ganz viel gelernt. Auch Dinge, die mir wieder in Sinn kommen. Sie hatte einen grossen Eimer mit Sand darin, in dem man den Blumenkohl überwintern liess.“ (Chantal)

Die ökologisch Geprägten haben schon in ihrer Kindheit ein bewusstes Verhalten erlernt und führen dies im Erwachsenenalter weiter, meist noch konsequenter als ihre (Gross-)Eltern es taten. Die Personen dieses Typus haben sich für ein Studium oder eine Weiterbildung im Umweltbereich oder in den Sozialwissenschaften entschieden. Dadurch kamen sie während ihrer Ausbildung mit Umwelt- und Sozialthemen in Berührung und konnten ihren theoretischen Wissenshorizont erweitern. Zu ihrer Ausbildung meint Sophie:

„Ich habe Geografie studiert. Während dem Studium kamen die theoretischen Hintergründe hinzu. Wenn man sich ansieht, was die Geografie beinhaltet, dann ist das vergleichbar mit dem Studium der Nachhaltigen Entwicklung in Basel. Es kommt noch ein bisschen mehr Soziales hinzu. (...). Danach arbeitete ich fünf Jahre für das Bundesamt für Umwelt. Dort hatte ich viel mit Recycling und Öko-Bilanzen, also der ganze Verpackungs-Thematik, zu tun. Die [Verpackungs-Thematik] kenne ich sehr gut. Und auch, welche Umweltentscheidungen wirklich relevant sind und welche nur vordergründige Polemik sind.“ (Sophie)

Auffallend ist bei diesem Typus des Weiteren, dass sich im Rahmen der Ausbildung oder des Arbeitsumfeldes ein soziales Netzwerk etabliert hat, welches gemeinsame Werte und Überzeugungen aufweist. Dieser Aspekt zeigt sich als ausschlaggebend für das weitere, suffizient orientierte Verhalten der ökologisch Geprägten. Die Vernetzung mit Gleichgesinnten wirkt motivierend, um sich weiterhin für umweltrelevante Belange einzusetzen. Die meisten Tätigkeiten, Projekte (z.B. Gemeinschaftsgarten) oder Ideen (z.B. Gründung einer politischen Zeitschrift) entstehen mit Freunden und werden mit diesen auch weiterentwickelt. Die zum Typus der ökologisch Geprägten zugeordneten Personen suchen sich alle eine Wohngemeinschaft, in welcher sie sich verstanden fühlen und in der sie ihre Einstellungen auch in konkretes Handeln umsetzen können. Sie diskutieren gerne mit anderen und lassen sich durch ihre MitbewohnerInnen inspirieren. Sophie veranschaulicht dies im folgenden Zitat:

„Ein grosser Lehrplatz war meine WG, in der ich mit 21 bis 26 Jahren gewohnt habe. Also fünf Jahre lang. Das war auf dem Land mit einem sehr grossen Garten und es [die WG] war vom Alter her gesehen durchmischt. Dort gab es sehr viele bewusste Leute. Alle lebten sehr, sehr nachhaltig und vermittelten mir die ganzen Philosophien. Warum Bio und warum es nicht immer schnell gehen muss. Und dort beschäftigten wir uns auch mit der Selbstversorgung.“ (Sophie)

Die ökologisch Geprägten wachsen in einer Gesellschaft auf, in welcher der Nachhaltigkeits-Diskurs in der Politik und den Medien eine grosse Rolle spielt und in der ökologische und soziale Probleme immer gravierender werden. Chantal wurde in ihren jungen Jahren mit kollektiven Ängsten konfrontiert, als das Waldsterben ein Thema wurde. Als sie von einer Bergregion in die Stadt Bern zog, kam sie mit der Öko-Szene in Kontakt und wirkte bei der Zafaraya-Bewegung in Bern mit. Diese Erlebnisse haben Chantal sehr geprägt.

Des Weiteren fällt auf, dass ein gleichgesinntes Umfeld auch die Organisation im Alltag erleichtert und so ökologische Divergenzen vermieden werden können.

„Es hilft, wenn man Freunde hat, die etwas ebenso verstehen und sich auch ähnlich verhalten. Auch bei der Frage, was man heute gemeinsam unternimmt. (...) Nicht in das Auto zu

sitzen und in den Aquapark fahren oder in das Auto zu sitzen und ins Abenteuerland zu fahren. Sondern man macht Gartenarbeit, geht auf den Spielplatz, in den Wald oder auf den Gurten. Es hängt schon oft mit dem Autofreien zusammen.“ (Sophie)

Als gemeinsames Merkmal der diesem Typus zugeordneten Personen gilt das Eingebunden-Sein in ein soziales Umfeld, welches dieselben Werte teilt. So sind die ökologisch Geprägten immer wieder erstaunt, wenn sie merken, dass die Mehrheit der Menschen ganz anders denkt und handelt. Für die ökologisch Geprägten ist es oftmals schwierig, wenn sie bei anderen mit ihren Ideen und Überzeugungen auf Unverständnis stossen. So zeigen sich Lena und Melinda schockiert über ihre Generation, die sie als sehr konsumgeprägt wahrnehmen und die teilweise die Existenz eines Klimawandels abstreitet. Die beiden realisieren dadurch, welches Glück sie haben, in einem sozialen Umfeld zu sein, das ähnlich denkt und handelt.

Was das Eingebunden-Sein in ein ähnlich eingestelltes soziales Umfeld angeht, stellt Chantal eine Ausnahme innerhalb des Typus dar. Bevor sie eine Familie gründete, war sie in der ökologischen Szene aktiv. Heute fühlt sie sich – im Gegensatz zu den anderen ökologisch Geprägten – durch ihr soziales Umfeld wenig unterstützt und bestärkt. Sie berichtet von ihrem Mann, der sich gegen ihre Meinung ein Auto kaufte und der aufgrund seines Berufs als Professor viel unterwegs ist und somit keine Zeit für gemeinsames Gärtnern hat. Auch ihre Kinder zeigen mehr ein materiell orientiertes als ein umweltbewusstes Verhalten, sodass sie daran zweifelt, ihre suffizient orientierten Werte vermitteln zu können. Was ihre Wohnsituation angeht, so wünscht sie sich ein stärker gemeinschaftlich organisiertes Leben. Sie erzählt, dass sie sich einen grossen Gemeinschaftsgarten wünscht, dies jedoch zurzeit nicht möglich ist, da sich ihre Nachbarn noch in ihren „Familienschachteln“ befinden. (Chantal)

„Die, die in einem anderen Teil vom Haus wohnen, leben ein völlig anderes Leben als wir. (...) Ich würde sagen, die sind das Gegenteil von suffizient. Da braucht es ziemlich viel Toleranz, merke ich. Gerade für die gemeinsamen Teile des Gartens. (...) Wir wollen nicht gerade eine WG sein, aber für mich ist es das Schöne, wenn man gemeinsam einen solch grossen und schönen Garten hat. Da kann man viel zusammen machen.“ (Chantal)

Wie bereits erwähnt, sind drei (Lena, Melinda und Sophie) der vier *ökologisch Geprägten* relativ jung. Nur Chantal gehört mit ihren 46 Jahren einer älteren Generation an. Wir stellten uns bei der Analyse die Frage, ob das Alter womöglich eine wichtige Rolle für diesen Typus spielt und ob jüngere Generationen stärker auf ökologische Probleme sensibilisiert wurden. Da das Konzept der Nachhaltigen Entwicklung erst 1992 konzipiert wurde und folglich erst seit wenigen Jahren den Umweltdiskurs dominiert (siehe Kapitel 1), könnte es sein, dass jüngere Generationen vermehrt mit diesem Leitbild – sei es in Politik, Medien oder Schule – in Kontakt kamen und dadurch auch stärkere umweltbezogene Werte entwickelten. Jedoch muss an dieser Stelle ebenso betont werden, dass in der Zeit vor dem Konzept der Nachhaltigen Entwicklung der Umweltgedanke anderer Umweltbewegungen nicht schwächer war – im Gegenteil. Gerade die Umweltbewegung der 1980er Jahre machte auf Umweltzerstörungen aufmerksam und thematisierte unter anderem die Atomenergie und das Waldsterben. So gesehen gibt es keinen gesicherten Hinweis darauf, dass jüngere Menschen zwangsläufig stärker ökologisch sensibilisiert wurden als ältere. Das Beispiel von Chantal, die zur älteren Generation gehört, zeigt beispielhaft, dass die Themen des Umweltdiskurses auch schon vor 20 Jahren ähnlich waren wie die heutigen.

Nicht alle Personen der ökologisch Geprägten sind sich gleichermassen bewusst, woher ihre suffizienten Einstellungen kommen und wie stark Erziehung und Sozialisation ihre Werte-Orientierung beeinflussten. Auffallend bei den ökologisch Geprägten ist, dass diese nicht immer differenziert Auskunft darüber geben können, welche Überzeugungen hinter ihrer Lebensführung stecken.

„Das merke ich auch jetzt, (...) wenn ich Tipps zum nachhaltigen Leben in sozialen Medien lese, denke ich immer: Das [die Überzeugung] habe ich einfach in mir drin, das [suffizient Handeln] tue ich einfach. Da überlege ich gar nicht.“ (Chantal)

Da Sophie über stark ausgeprägte postmaterialistische Werte verfügt und sich deren auch bewusst ist, weicht sie etwas vom Profil der ökologischen Geprägten ab. Im Interview spricht sie mehrmals über Sinneswahrnehmungen und Spiritualität und scheint deshalb sensibler und ihren Werten stärker bewusst zu sein, als die anderen Personen.

### 7.1.2 Die empfindsamen Postmaterialisten

Zu den *empfindsamen Postmaterialisten* gehören folgende sechs Personen: Carla, Danilo, Dominik, Marie, Sonja und Urmina. Für diesen Typus waren folgende Vergleichsdimensionen relevant: *Werte und Einstellungen, Entstehung der suffizient orientierten Lebensführungen, fördernde Faktoren und herausfordernde Faktoren.*

Ein Blick auf die soziodemographischen Kurzbeschreibungen (siehe Kapitel 6.1) lässt folgende relevante Gemeinsamkeiten erkennen: Vier von sechs haben eine Ausbildung im Umweltbereich absolviert und eine Person zieht eine Ausbildung in diesem Bereich in Erwägung. Bis auf Sonja, die in einer Wohngemeinschaft mit sieben Personen lebt, wohnen alle in einem Zwei-Personen-Haushalt. Was die Berufswahl angeht, so arbeiten die empfindsamen Postmaterialisten gleichermassen verteilt in den Branchen Wirtschaft und Verwaltung, Bildung und Soziales sowie Kultur.

Diese soziodemographischen Informationen stehen in Zusammenhang mit gewissen Aussagen der Personen über ihre Werte und Einstellungen. Nicht materielle Güter, sondern vielmehr Erlebnisse in der Natur oder gemeinschaftliche Momente sind ihnen wichtig. Im Folgenden sollen die wesentlichen Merkmale dieses Typus genauer analysiert und in einer illustrativen Darstellung festgehalten werden.

Die empfindsamen Postmaterialisten zeichnen sich durch ihre stark ausgeprägten postmaterialistischen Werte aus. Ihr Glück suchen sie nicht im Materialismus, sondern in zwischenmenschlichen Beziehungen und in Naturerfahrungen. Urmina äussert zu ihrer Lebenseinstellung Folgendes:

„Ich bin nicht materialistisch orientiert. Ich möchte einfach, dass ich etwas machen kann, was mir Freude macht, was mich erfüllt und bei dem ich möglichst [oft] draussen sein kann. Aber auch mit Leuten, die in irgendeiner Art und Weise etwas bewirken, in Kontakt [zu kommen].“ (Urmina)

Soziale Beziehungen nehmen im Leben der empfindsamen Postmaterialisten eine wichtige Rolle ein. Dass Beziehungen einen hohen Stellenwert haben, zeigt das Zitat von Sonja:

„Freundschaft ist ein grosser Wert für mich und bedeutet Solidarität miteinander. (...) Ich habe sehr stark das Gefühl entwickelt, wie unglaublich wertvoll die Schönheit der Natur, der Menschen und die der Beziehungen zwischen Menschen ist.“ (Sonja)

Aus den Interviews geht hervor, dass es den empfindsamen Postmaterialisten ein Anliegen ist, ihr Leben mit anderen Menschen gemeinsam zu gestalten. Spannend ist, dass jedoch gerade bei diesem Typus die durchschnittliche Haushaltsgrösse<sup>10</sup> am kleinsten ist.

Ein typisches Merkmal für die empfindsamen Postmaterialisten ist, dass sie gerne viel Zeit draussen verbringen. Naturerlebnisse stellen für die empfindsamen Postmaterialisten eine bereichernde Erfahrung dar.

„Und wenn du nach draussen gehst, an die frische Luft, dann ist der Wind (...) zärtlich. Das Feine vom Wind, oder das Raue vom Wind. Das Wetter tut einem so gut. Bei jedem Wetter gehe ich mindestens eine Stunde oder eine halbe [Stunde] nach draussen. Das tut gut. Und das ist etwas Einfaches, das kann jeder machen. Man ist schnell an einem schönen Ort, man muss nicht unbedingt weit [dafür] gehen.“ (Carla)

„Dort oben [in den Bergen] kannst du zur Ruhe kommen. Du kannst einmal zwei Stunden auf einem Stein sitzen, die Landschaft geniessen und denken: Wow, und dich von dem [Gefühl] ausfüllen lassen.“ (Danilo)

Weil diese Personen sehr postmaterialistisch eingestellt sind, bereiten ihnen die heutige konsumorientierte Gesellschaft und das Wirtschaftswachstum grosse Mühe. Mit diesen gesellschaftlichen Verhältnissen können sie sich nicht identifizieren. Marie zum Beispiel bedauert, wie fokussiert die Gesellschaft auf das Geld ist und wie sehr sie dabei ihre soziale Verantwortung missachtet:

„Ich meine, wir haben eine Menschenrechts-Charta. Unsere Zivilisation hätte Elemente. Aber wir halten uns nicht daran. (...) Jedes Mal, wenn es bei den Freihandelsverträgen um Geld geht, wird nicht von den Menschenrechten geredet. Das finde ich so daneben. Die letzten dreissig Jahre [dominierte] wirklich nur das Geld.“ (Marie)

Dass Überfluss insofern eine Überforderung für die empfindsamen Postmaterialisten darstellt, als dass dadurch die wesentlichen Dinge im Leben nicht mehr gesehen werden, zeigt das Zitat von Sonja:

„In der Schönheit der Einfachheit, spüre ich viel mehr Leben, als im Komplizierten und im Überfluss. (...) Aber ich glaube schlussendlich ist es diese Sehnsucht nach der Einfachheit. (...) Schlussendlich geht es darum, glücklich sein und das ist wie die Sehnsucht danach, das Glück zu finden.“ (Sonja)

Des Weiteren charakterisieren sich die empfindsamen Postmaterialisten durch ihre sensible Seite. Sie sind grundsätzlich darauf bedacht, sich nicht Situationen auszusetzen, die eine Reizüberflutung mit sich bringen.

„Wenn du zu viele Inputs von aussen hast, sei dies eine Konsumhandlung wie einen Film schauen, kannst du dich komplett überladen und überfüllen mit Eindrücken (...) und du weisst danach gar nicht mehr, wo du bist.“ (Danilo)

„Wir haben so viel und du musst dir nur Zeit nehmen, um dich dem, was da ist, hinzugeben. Um das [den Moment] bewusst wahrzunehmen und dich erfüllen zu lassen. Ich meine, es ist

10 Die durchschnittliche Haushaltsgrösse des Typus der empfindsamen Postmaterialisten beträgt 2.8 Personen. Zählt man Sonja, die in einer Sieben-Personen-Wohngemeinschaft lebt und den Schnitt erheblich nach oben zieht, nicht hinzu, sinkt die durchschnittliche Haushaltsgrösse auf 2 Personen.

ja absurd, dass du einen meditativen Zustand, in dem du zwei, drei Stunden lang bewegungslos irgendwo bist, als unglaublich erfüllend empfinden kannst.“ (Danilo)

Weiter zeigt sich, dass die empfindsamen Postmaterialisten gegenüber anderen Lebewesen sehr empathisch sind. Je nach Person nimmt dieses Mitgefühl unterschiedliche Dimensionen an und bezieht sich nicht nur auf die Mitmenschen, sondern auch auf Tiere und Pflanzen. Dies wird in den folgenden Beispielen deutlich. Dominik sieht es als seine Aufgabe, im Alltag auf Tiere Acht zu geben und diese vor dem Sterben zu schützen:

„Eine Schnecke war auf der Strasse. Ich fand: Ja, wenn jetzt ein Velo kommt, bist du überfahren. Und dann habe ich den [die Schnecke] auf den Strassenrand getan. Es ist eigentlich Pipifax und sind ganz kleine Sachen. Und trotzdem finde ich, es gehört zu meiner Aufgabe [dieser Schnecke zu helfen].“ (Dominik)

Für Carla sind die Rodungen im Regenwald ein wichtiges Thema. Sie versucht ihre Trauer über die Abholzungen zu verarbeiten, indem sie ein Bild malt. Dieses Bild zeigte sie uns im Interview und liess uns an ihren Gedanken und Gefühlen teilhaben. Die vielen unterschiedlichen Elemente des Bildes und die ausführliche Beschreibung verdeutlichen, dass diese Problematik Carla sehr zu Herzen geht. Ihr Mitgefühl kommt auch in folgendem Zitat zum Ausdruck:

„Selber auf sein Herz hören. Je mitfühlender man lebt, als Teil der Erde, (...) desto weniger kannst du anders, als nachhaltig leben. Es geht im Grunde gar nicht anders. Weil du merkst, dass du etwas verletzt, wenn du nicht achtsam lebst. Es gibt eigentlich keine Wahl, finde ich. Es tut mir weh, anders [zu handeln]. [Deswegen] kann ich nicht anders [handeln].“ (Carla)

Auch Sonja hat grosse Mühe damit, wenn Menschen mit Tieren und Pflanzen nicht achtsam umgehen. Sie geht davon aus, dass Bäume fühlen können und berichtet von einer Kernbohrung an Bäumen, die sie im Rahmen ihrer Ausbildung machte:

„Klar, ein einzelner Baum in einem Wald, hat keinen grossen ökonomischen Wert, besonders nicht, wenn er schon von Generationen von Studenten angebohrt wurde, um eine Probe zu nehmen. Aber dass man ohne irgendein Gespür [und ohne daran zu denken], dass dort ein Lebewesen ist, Proben sammelt und darüber lacht und das nicht versteht, [kann ich nicht verstehen]. (...) Und wenn Studenten Holzblöcke fallen lassen, die zwei Regenwürmer erwischen und die nachher zerquetscht wurden, tut mir das extrem weh.“ (Sonja)

Auch Dominik hat nebst der Anteilnahme zu den Tieren auch Mitgefühl zur Natur und äussert diese wie folgt:

„Mir macht es zum Teil weh, wenn ich sehe, dass wir den Respekt vor unserer Mutter Erde nicht mehr haben. Das sind Momente, die mich sehr traurig machen.“ (Dominik)

Bei drei der sechs empfindsamen Postmaterialisten (Danilo, Dominik und Carla) zeigt sich in den Interviews, dass sie einen Sinn für Spiritualität haben. Hervorgehoben wurden unter anderem das Streben nach Übergeordnetem und das Praktizieren von Meditation. Spiritualität wird von den befragten Personen ganz unterschiedlich verstanden und ausgelebt. Dazu zwei Beispiele:

Danilo verbrachte im Rahmen seines ersten Berufes als Gärtner viel Zeit in der Natur und machte dabei elementare Erkenntnisse, die er selbst als esoterisch bezeichnet:

„In der Natur zu arbeiten ist ein Prozess, der mir gut tut. (...) Ich glaube, man nimmt relativ stark wahr, dass man Teil dieser Welt ist. Es ist ein elementares Erfassen von – das ist jetzt extrem esoterisch – aber man nimmt Energien von anderen Lebewesen wahr. Auch nur

schon, wenn man verregnet wird. Es kann extrem mühsam sein, aber es kann auch ein extrem angenehmes Empfinden sein.“ (Danilo)

Dominik glaubt an Überirdisches, das rational nicht fassbar ist und berichtet von einem Feuerlauf, den er zur Überwindung seiner Ängste durchführte:

„Ich habe [den Feuerlauf] gemacht. Ich bin sieben, achtmal darüber gelaufen. Und es war nicht heiss. Ich hatte nicht das Gefühl, ich verbrenne mir die Füße. Ich habe mir auch nichts verbrannt. Das war Glut mit 700 Grad Celsius Temperatur. Unsere Haut verkohlt eigentlich, wenn sie mit Glut in Berührung kommt. Das hat mir so viel Hoffnung gegeben, dass ich das Gefühl hatte: Ja, es gibt noch Dinge, die können wir uns nicht erklären, und trotzdem gibt es sie. Dort habe den Beweis dafür gesehen. Ich hatte ein Erlebnis, das rational nicht fassbar ist.“ (Dominik)

Insgesamt lässt sich sagen, dass bei den empfindsamen Postmaterialisten die postmaterialistische Ausrichtung die wesentliche Triebfeder für ihre Lebensführung darstellt. Da es den empfindsamen Postmaterialisten wichtig ist, das Glück von innen heraus zu schöpfen und sich von materialistischen Werten zu distanzieren, kommen sie seltener in Versuchung, Konsumverlockungen zu verfallen. Zudem trägt ihre empfindsame und mitfühlende Seite dazu, ein bewusstes, achtsames und somit suffizient orientiertes Leben anzustreben. Die empfindsamen Postmaterialisten berichten, dass es ihnen nahe geht, wenn sie sehen, dass der Umwelt Gewalt zugefügt wird. Einige geben an, sogar körperlichen Schmerz zu verspüren.

### 7.1.3 Die optimistischen Reflektierten

Den *optimistischen Reflektierten* wurden folgende Personen zugeteilt: Aaron, Manuel, Max, Tobias, Udo und Ulrich. Für diesen Typus waren alle Vergleichsdimensionen wichtig: *Werte und Einstellungen, Entstehung der suffizienten Lebensführungen, fördernde Faktoren und herausfordernde Faktoren*.

Der soziodemografische Beschrieb (siehe Kapitel 6.1) zeigt, dass vier der optimistischen Reflektierten einen Universitätsabschluss absolviert haben. Zudem haben sich alle nach der ersten Ausbildung weitergebildet. Aaron und Max sind heute Projektleiter, Max ist Klimawissenschaftler. Tobias ist Dozent und Buchautor, Ulrich hat früher doziert und Udo bringt sein Wissen und Engagement in der Politik ein. Es zeigt sich somit, dass es sich bei den optimistischen Reflektierten um eine Gruppe von Intellektuellen handelt, die eine gewisse Führungsposition in ihrem Arbeitsumfeld wahrnehmen. Diese Informationen sind interessant für unsere Analyse dieses Typus, weil sie zwei-erlei Dinge aufzeigen: Zum einen scheinen die Personen Begabung und Freude daran zu haben, sich beruflich weiterzubilden und sich in ihrem Job mit theoretischen Fragen zu beschäftigen. Zum anderen kann darauf geschlossen werden, dass die Personen gerne mit anderen Menschen zusammenarbeiten und es ihnen ein Anliegen ist, ihre Werte und Wissensinhalte anderen weiterzuvermitteln.

Die optimistischen Reflektierten zeichnen sich durch zwei stark ausgeprägte Charakterzüge aus: Sie sind reflektiert und optimistisch. Bei den Interviews kam zum Vorschein, dass gerade diese zwei Eigenschaften besonders ausschlaggebend für die suffizient orientierten Lebensführungen dieser Personen sind.

Die Interviews zeigen deutlich, dass die optimistischen Reflektierten gerne mit Theorien und wissenschaftlichem Wissen für ihre Überzeugungen argumentieren. Aaron zum Beispiel meint:

„Also, wir haben die Maslow-Pyramide. Und wo sind wir gelandet? Aha, wir sind zuoberst. Wir sind die, die Selbstverwirklichung praktizieren können. Und alles andere ist erledigt. Aber was heisst denn das genau? Was machst du, wenn du das tun kannst? Von mir aus gesehen heisst das: Man geht nicht mehr in ein Geschäft und kauft sich irgendwelchen Ramsch zusammen. Weil es nützt nichts. Selbstverwirklichung bedeutet nicht alles zu kaufen. Konsum ist es [die Selbstverwirklichung] nicht. Und das wissen wir im Grunde schon lange.“ (Aaron)

Für Tobias, der als Buchautor tätig ist, stellt die Sprache einen wichtigen Zugang zur Umweltproblematik dar. Er beschäftigt sich zurzeit mit dem Begriff der Nachhaltigkeit.

„Ich bin gerade dabei, den Begriff Nachhaltigkeit mit dem Begriff der Gewaltlosigkeit zu ersetzen. Ich finde das sehr spannend. (...) Gewalt ist, wenn ich jemandem Lebenschancen nehme, indem er [die Person] nicht zur Schule gehen kann. Wenn ich die Ressourcen zerstöre und den Fluss vergifte, ist das Gewalt.“ (Tobias)

Als gemeinsames Merkmal gilt für die optimistischen Reflektierten das fundierte Wissen über ökologische und soziale Zusammenhänge. Es sind vor allem die rationalen Erkenntnisse über die gegenwärtigen Missstände, welche die Personen von der Wichtigkeit einer suffizienten Lebensführung überzeugen.

„Nach dem Studium habe ich für Greenpeace gearbeitet und mich ziemlich intensiv mit den Auswirkungen unseres Verhaltens beschäftigt. Das hat mich sicherlich zum Nachdenken gebracht. Ich würde sagen, dass das andere [das Umwelt- und Klimabewusstsein] vorher auch schon da war, jedoch nicht so einen hohen Stellenwert für mich hatte. Dann bekam [das Umwelt- und Klimabewusstsein] einen viel höheren Stellenwert für mich.“ (Manuel)

„Was für einen Biologen sowieso klar ist: grenzenloses Wachstum gibt es nicht. Wachstum in der Natur ist immer mit wieder dem Verschwinden, Leben, Tod und vor allem Umwandlung verbunden. Und auch dass es in der Natur ja keinen Abfall gibt, sondern dass eigentlich alles was Abfall wäre, wieder ab- und umgebaut und in diesem Sinne wiederverwertet wird. Von dem her war das für mich schon sehr früh klar, dass diese Lebens- und Wirtschaftsweise, die wir haben, nicht zukunftsfähig ist.“ (Ulrich)

Bei zwei Personen fällt jedoch auf, dass ihre suffiziente Orientierung nicht nur auf rational gewonnenen Erkenntnissen beruht. Es zeigt sich bei diesen Personen, dass sie über eine spirituelle Orientierung verfügen, die eher atypisch für die optimistischen Reflektierten ist. Die spirituelle Ausrichtung drückt sich sowohl in der Lebensanschauung als auch in konkreten, alltäglichen Praktiken wie Yoga oder Meditation aus.

Bemerkenswert ist des Weiteren, dass die optimistischen Reflektierten oftmals ziemlich gut über die Produktionsbedingungen von Kleidern und Lebensmittel informiert sind. Tobias berichtet im Interview vom verheerenden Einsatz von Pestiziden in der Baumwollproduktion.

„Ich weiss einfach, dass Baumwolle ökologisch eines der grössten Probleme ist. 25 Prozent der Pestizide wird auf Baumwolle gespritzt und die Gebiete, wo Baumwolle angebaut wird, das ist die Hölle. Wasser und Boden zerstört. Das ist ganz schlimm. Also auf der ganzen Kette. Auch die Arbeitsbedingungen und so.“ (Tobias)

Gerade weil diese Personen globale Zusammenhänge verstehen wollen, wird ihnen immer wieder bewusst, wie komplex diese Fragen sind, wie intransparent vieles vonstattengeht und wie hem-

mend die politischen und wirtschaftlichen Strukturen für eine suffiziente Lebensführung sein können. Udo findet:

„Das Schwierigste ist die Transparenz. Wie werden die Produkte hergestellt, vom Sozialen her und von der Umweltschädigung her. (...) Transparenz bekommt man nicht hin, weil keine Überschaubarkeit da ist und wenn keine Überschaubarkeit da ist, dann sieht man auch nicht, wie der Produktionsprozess und die Wertschöpfungsketten funktionieren. Und wenn ich nicht weiss, wie eine Wertschöpfungskette in einer Firma funktioniert, kann ich auch nicht schauen, ob ich dieses Produkt kaufen soll oder nicht. Auf der anderen Seite, ist es wahrscheinlich so, dass etliche Firmen versuchen, diese Wertschöpfungsketten absichtlich intransparent zu halten, damit sie so handeln können, wie sie wollen. (...) Was für mich die grösste Herausforderung ist, ist herauszufinden, wo denn die versteckten Kräfte, Mächte oder Vorgänge sind, die ich alle nicht sehe.“ (Udo)

Typisch für die optimistischen Reflektierten ist, dass sie ihr Wissen mit ihrem Umfeld teilen möchten und deshalb auch einen Raum dafür schaffen. So organisiert beispielsweise Manuel Informationsveranstaltungen im Gemeinschaftsgarten:

„Ich organisierte letztes Jahr bei uns im Garten eine Vortragsreihe. Wir diskutieren zu Themen und laden Leute für einen Vortrag ein, die sich irgendwie engagieren. Denn ich denke, es ist wichtig, dass sich andere Leute damit [mit umweltpolitischen Themen] beschäftigen und informiert werden.“ (Manuel)

Weiter zeigen die Interviews, dass sich die optimistischen Reflektierten nicht nur durch ihr Reflexionsvermögen, sondern auch durch ihre Zuversicht auszeichnen. Denn anstatt sich von der Komplexität dieser Themen entmutigen zu lassen, fokussieren sich die optimistischen Reflektierten vielmehr auf das Gute und hegen Hoffnung auf eine Verbesserung der Weltsituation. Sie glauben daran, dass ihr Verhalten positive Auswirkungen auf ihr Umfeld hat und sind überzeugt, dass gesamtgesellschaftliche Veränderungsprozesse möglich sind. Deshalb, so die Meinung dieser Personen, muss man bei sich selbst anfangen.

„Dann hörte ich diesen Transition-Gedanken zum ersten Mal und realisierte: Es muss bei den Leuten und im Kleinen anfangen. Es ist nicht ein Tropfen auf den heissen Stein, sondern das ist das, was es ins Rollen bringt. Und das ist das, was durch eine Begeisterung und durch eine positive Vision auch mehr Leute ins Boot holt.“ (Max)

„Zu [dieser politischen] Denkweise gehört dazu, dass [ich] weiss, dass es eine Persönlichkeitsentwicklung bei einem selbst gibt. Auch in der Kommunikation mit anderen Menschen gibt es eine Veränderung. Es ist nicht nur eine innere Veränderung, es ist auch eine äussere Veränderung. Diese Veränderung gibt es nicht nur bei Einzelnen, sondern auch in der Gruppe.“ (Udo)

Obwohl sich die Personen durch ihren Optimismus charakterisieren, belegen mehrere Interviewpassagen, dass es den Personen nicht immer leicht fällt, optimistisch zu bleiben. Insgesamt lässt sich jedoch sagen, dass trotz zermürbenden Gedanken eine positive Perspektive überwiegt – auch weil darin eine Strategie gesehen wird, zufrieden zu bleiben. Ulrich teilt uns mit:

„Es gibt Tage, da bin ich optimistischer und gibt es Tage, da bin ich pessimistischer. Aber meine Grundlage ist schon eher optimistisch. Sonst wäre ich nicht in einem pädagogischen Beruf gewesen.“ (Ulrich)

Und Tobias meint:

„Ich finde es einfach viel spannender, mit Leuten zu arbeiten, die hoffnungsvoll sind, als mit Leuten zu arbeiten, die abgelöscht sind, resigniert sind. (...) Wenn ich abgelöscht bin, ist das nicht gut für meine Seele. Die These, es muss eine Katastrophe kommen, dass sich etwas ändert, wenn ich das [diese These] wirklich ernst nehme, dann kann mich das doch nur krank machen, oder?“ (Tobias)

Zusammenfassend kann Folgendes gesagt werden: Die optimistischen Reflektierten entscheiden sich dafür, eine suffiziente Lebensführung anzustreben, weil sie aufgrund ihrer rationalen Überlegungen zum Schluss kommen, dass die Suffizienz nicht nur eine ökologische Notwendigkeit ist, sondern die Menschen gleichzeitig auch glücklich macht. Eine suffizient orientierte Lebensführung gelingt den optimistischen Reflektierten, weil sie sich grundsätzlich nicht entmutigen lassen und an einem positiven Denken festhalten.

## 7.2 Die Idealtypen

Nach der Herleitung der empirisch begründeten Typen folgt nun die Abstraktion zu den Idealtypen, wodurch die Merkmale der ausschlaggebenden Faktoren für eine suffiziente Lebensführung noch prägnanter verdeutlicht werden soll. Dazu werden wir die Typen überspitzt charakterisieren und mit unserem sensibilisierenden Konzept in Verbindung bringen. Wir möchten betonen, dass die Idealtypen nicht der Realität einzelner befragter Personen entsprechen, sondern ein wissenschaftliches Konstrukt darstellen. In Realität sind sowohl Überschneidungen zwischen den Typen als auch stark von gewissen Aspekten abweichende Charakterzüge die Regel.

### 7.2.1 Die ökologisch Geprägten

Die *ökologisch Geprägten* wurden durch ihre Erziehung und Ausbildung stark für Umweltthemen sensibilisiert und haben ein bewusstes Leben bereits in der Familie und vom Arbeitsumfeld vorgelebt bekommen. Die ökologisch Geprägten sind in einem Elternhaus aufgewachsen, welches Wert auf lokale und ökologisch gerechte Produkte legte. Bei der Ferienplanung wurde darauf geachtet, Flugreisen zu vermeiden. Der bewusste Umgang mit Gegenständen und der Umwelt wurde den ökologisch Geprägten somit gewissermassen in die Wiege gelegt. Prägend waren ebenfalls politische Diskussionen zu Hause, welche das Interesse an Umwelt- und Sozialthemen anstießen, wertvolles Wissen vermittelten und ein ausgeprägtes Verantwortungsbewusstsein in den Personen verankerte.

Das Interesse an Umweltfragen führte dazu, dass die ökologisch Geprägten sich für Ausbildungen oder Berufe im Umwelt- oder Sozialbereich entschieden. Dort trafen sie auf ähnlich denkende Menschen. Das gleichgesinnte Umfeld ist ein zentrales Merkmal für die VertreterInnen dieses Typus, denn es stellt sich als entscheidend für ihre suffizient orientierten Lebensführungen heraus. Über die Jahre hinweg konnten sich die ökologisch Geprägten ein stabiles, soziales Netz mit Gleichgesinnten aufbauen, was ihnen einen regen Austausch ermöglichte und ihre suffizient orientierte Lebensführung förderte. Obwohl der Typus ein ideologisch ähnliches soziales Umfeld besitzt, wird er durchaus mit Erwartungshaltungen konfrontiert, die seiner suffizient orientierten Lebensführung widersprechen. In möglichen Konfliktsituationen kann sich der Typus entweder dem Verhalten anderer anpassen oder seinen Werten treu bleiben.

Die ökologisch Geprägten erleben ihre suffizient orientierte Lebensführung zwar als von der Allgemeinheit abweichend, fühlen sich dennoch insbesondere durch ihr näheres Umfeld in ihrem Denken und Handeln bestätigt.

Dieser Typus bestätigt die von Bronfenbrenner (1981) entwickelte Theorie der Ökologie der menschlichen Entwicklung insofern, als dass der frühe Einfluss des Elternhauses ausschlaggebend für die suffizient orientierte Lebensführung ist. Zudem ist – genau wie bei Kastenholz (1994) – für diesen Typus wichtig, dass das nähere soziale Umfeld den Werten und Einstellungen dieses Typus zustimmt. Zudem zeigt sich auch die Relevanz der Rolle, wie es Bronfenbrenner (1981) formuliert. Wird die Rolle (einer suffizient orientierten Person) vom sozialen Umfeld gutgeheissen, wird sie eher ausgeführt. Den eigenen Einfluss auf das soziale Umfeld festzustellen (Bronfenbrenner 1981), wirkt bestätigend. Es zeigt sich dementsprechend im Typus eine Wechselwirkung im Sinne einer Dyade nach Bronfenbrenner (1981) und eine sich entwickelnde subjektive Norm nach Ajzen und Fishbein (1980).

### 7.2.2 Die empfindsamen Postmaterialisten

Die *empfindsamen Postmaterialisten* zeichnen sich in erster Linie durch eine distanzierte Haltung gegenüber materiellen Gütern aus. Sie finden den materiellen Überfluss der Gesellschaft übertrieben und fühlen sich unwohl und überfordert, wenn sie damit konfrontiert werden. Sie lehnen eine Zentralisierung des Kapitals und folglich grosse Unternehmen ab, versuchen möglichst wenig zu konsumieren und streben nach Einfachheit. Erfüllung finden sie in zwischenmenschlichen Beziehungen, Naturerlebnissen und Meditation. Die empfindsamen Postmaterialisten haben ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Gemeinschaft und möchten nicht alleine leben. In ihrer Freizeit verbringen sie viel Zeit mit Freunden und engagieren sich ehrenamtlich für soziale und ökologische Projekte. Ausserdem nehmen sie sich regelmässig eine Auszeit, um mit der Natur in Kontakt zu kommen. Waldspaziergänge und Ausflüge in die Berge sind sehr willkommen. Integraler Bestandteil des Alltags ist zudem die Meditation, welche den empfindsamen Postmaterialisten Halt und Stabilität gibt.

Die empfindsamen Postmaterialisten fühlen sich mit Natur und Mitmenschen sehr verbunden, empfinden grosses Mitleid, wenn Lebewesen Schaden zugefügt wird und haben viel Mitgefühl für andere. Aus diesem Grund fühlen diese Personen auch Unverständnis, Schmerz und Traurigkeit, wenn sie sich die aktuellen, sozialen und ökologischen Probleme vor Augen führen. Aufgrund ihrer emotionalen Betroffenheit liegt es ihnen am Herzen, für eine gerechtere Welt einzustehen und Verantwortung für ihr Handeln zu übernehmen. Nebst der empathischen Einstellung zur Umwelt weisen die empfindsamen Postmaterialisten einen Sinn für Spiritualität auf. Sie geben an, im Alltag feinstoffliche Energien wahrzunehmen und haben nicht den Anspruch, alles rational erklären zu können. Die Meditation gibt ihnen Kraft und hilft ihnen, sich vom Stress der Aussenwelt zu distanzieren und in sich zu gehen. Sie sehen sich als Teil eines grösseren Ganzen, dem Achtung und Respekt entgegen gebracht werden sollte.

Die empfindsamen Postmaterialisten berichten davon, im Alltag Sinnesreize stark wahrzunehmen. Überfüllte Einkaufszentren oder Filme können als überfordernd erlebt werden. Diese Sensibilität hat zur Folge, dass es den empfindsamen Postmaterialisten wichtig ist, genügend Zeit zu haben, um Erlebtes zu verarbeiten. Damit in Zusammenhang steht ihr Bedürfnis, im Alltag gemächlich unterwegs zu sein und sich beim Reisen viel Zeit zu lassen. Ausserdem schätzen die empfindsamen

---

Postmaterialisten es, die Agenda nicht voller Termine zu haben, damit noch Freiraum bleibt, um den eigenen Bedürfnissen gerecht werden zu können. Zusammen mit dem geringen Stellenwert, den diese Personen dem Geld zuweisen, ist ihr Bedürfnis nach Zeit der Grund dafür, dass sie lediglich Teilzeit arbeiten.

Ganz im Sinne von Grob (1991) und Kastenholz (1994) begünstigen postmaterialistische Werte eine suffizient orientierte Lebensführung. Die Konfrontation mit ökologischen und sozialen Problemen mündet bei den empfindsamen Postmaterialisten nicht in Hoffnungslosigkeit sondern in Aktivismus. Das deckt sich mit den Befunden der Studie von Szagun et al. (1994), die zeigt, dass eine emotionale Betroffenheit gegenüber Umweltzerstörungen eher aktivitätsorientiert ist und weniger zu Passivität und Resignation führt (Szagun et al. 1994: 61). Suffizienz stellt für die empfindsamen Postmaterialisten insofern ein Bedürfnis dar, als dass mit einer solchen Lebensführung versucht wird, sich selbst zu schützen. Da sich die Personen durch den materiellen Überfluss, immer schneller werdende Lebensrhythmen und Reizüberflutungen oft überfordert fühlen, ist die Suffizienz für diese Menschen gewissermassen eine Notwendigkeit, um ein zufriedenes Leben führen zu können.

### 7.2.3 Die *optimistischen Reflektierten*

Die *optimistischen Reflektierten* pflegen einen theoretischen Zugang zu Umweltfragen und zur Suffizienz. Die Entscheidung, einer suffizient orientierten Lebensführung nachzugehen, beruht auf rationalen Überlegungen. Gerne lassen sich die optimistischen Reflektierten durch Bücher und Diskurse inspirieren. Sie zeigen Freude daran, sich intellektuell weiterzubilden, sind wissensbegierig und fähig, komplexe Probleme und deren Zusammenhänge erkennen zu können. Wie auch Kastenholz (1994) und Dörner (1982) bemerkt haben, dient das Wissen dieser Personen über ökologische und soziale Zusammenhänge als Orientierungshilfe für das eigene Handeln und ist somit ausschlaggebend für die Lebensführung.

Die optimistischen Reflektierten versuchen stets den öffentlichen Diskurs sowie ihr eigenes Verhalten kritisch zu hinterfragen. Sie interessieren sich für neue Erkenntnisse der Wissenschaft und sind bereit, an sich und ihrer Lebensführung zu arbeiten. In Einklang mit den Ergebnissen von Grob (1991), stellt diese Anerkennung eigener Widersprüche, zusammen mit der Offenheit für neue Lösungen, einen ausschlaggebenden Faktor für die suffizient orientierten Lebensführungen dieser Personen dar.

Die optimistischen Reflektierten sind sich den ökologischen und sozialen Auswirkungen ihres Handelns nicht nur bewusst, sondern bewerten diese auch als problematisch. Sie reagieren betroffen auf die wahrgenommenen Probleme und bringen dies emotional zum Ausdruck. Wie Kastenholz (1994:75) annimmt, besteht darin eine wichtige Komponente für die Entstehung des umweltverantwortlichen Handelns dieser Personen.

In Zusammenhang mit ihrer Betroffenheit steht auch das soziale und politische Engagement, das die optimistischen Reflektierten aufbringen. Sie wollen ihr Wissen und ihre Werte anderen weitergeben, da ihnen Themen rund um die Nachhaltigkeit und die Suffizienz wichtig sind. Deshalb gehen sie Tätigkeiten nach, die es ihnen ermöglichen, ihr Wissen und ihre Überzeugungen nach außen zu tragen und nehmen am politischen Geschehen teil. Die Vermittlung ihrer Werte ist massgeblich durch ihre berufliche Position gewährleistet.

Weiter basiert ihr soziales und politisches Engagement auf einer positiven Grundeinstellung. Die optimistischen Reflektierten sind grundsätzlich zuversichtlich und der Überzeugung, dass ihre Lebensweise die Welt zum Besseren verändert. Ihrer Meinung nach muss ein Wertewandel beim Einzelnen anfangen, um sich dann aber aufs soziale Umfeld abzuzeichnen. Wie auch Winter (1981), Kastenholz (1994) und Szagun et al. (1994) konstatieren, stellt die hoffnungsvolle Einstellung dieser Personen die Triebfeder für ihre suffizient orientierte Lebensführung dar. Sie glauben, mit ihrem eigenen Verhalten die Welt zum Guten zu verändern. Zudem sind sie stark darum bemüht, ihre Werte und Einstellungen umzusetzen und strukturellen Herausforderungen entgegenzuwirken.

Anstatt die Verantwortung anderen Menschen und Institutionen zuzuschreiben, möchten die optimistischen Reflektierten ihren Teil zur Verbesserung der Welt selbst beitragen. Gleichzeitig machen sie die Erfahrung, dass ihnen eine suffizient orientierte Lebensführung guttut. Ihre Hoffnung und ihren Optimismus treibt sie dazu, über ihr eigenes Alltagshandeln hinaus Einflussnahme ausüben zu wollen. Auch wenn entmutigende Momente durchaus vorkommen, glauben die optimistischen Reflektierten im Allgemeinen an einen gesellschaftlichen Wandel. Wenn sie sehen, dass junge Leute dem Nachhaltigkeitsdiskurs Beachtung schenken und Veränderungen selbst in Angriff neh-

men, bestärkt sie dies. Anstatt zu resignieren und sich von der Komplexität der globalen Herausforderungen abschrecken zu lassen, versuchen diese Personen, sich auf das Positive zu konzentrieren. Und selbst wenn Zweifel auftreten, halten die optimistischen Reflektierten grundsätzlich an ihren Überzeugungen fest, was auch eine Strategie darstellt, um nicht die eigenen Glaubenssätze aufzugeben.

### 7.3 Differenzierung der Idealtypen

Um Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen den einzelnen Idealtypen zu erkennen, soll in diesem Unterkapitel eine Differenzierung der Idealtypen vorgenommen werden. Die drei konstruierten Typen beleuchten unterschiedliche fördernde Faktoren und stellen so die Triebfeder für eine suffizient orientierte Lebensführung ins Zentrum. Sie skizzieren die drei zentralen Triebkräfte, die dazu führen, dass Menschen suffizient orientiert zu leben beginnen.

Als Erstes ist eine grundlegende Unterscheidung zu machen. In Anbetracht unseres sensibilisierenden Konzepts (siehe Kapitel 4.4), sind drei verschiedene Ebenen der Einflussfaktoren für eine suffiziente Lebensführung auszumachen. Während sich der Typus der ökologisch Geprägten mehrheitlich auf der interaktionsspezifischen Ebene befindet, sind die beiden Typen, die empfindsamen Postmaterialisten und die optimistischen Reflektierten, vor allem auf der personenspezifischen Ebene zu verorten.

Der Typus der ökologisch Geprägten zeigt, dass Erziehung und Sozialisation entscheidende Einflussgrößen für die Lebensführungen von Personen darstellen. Werden bereits in jungen Jahren suffiziente Werte in einem Menschen verankert und konkrete, ökologische Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt, begünstigt dies die Entwicklung einer suffizient orientierten Lebensführung. Gelingt es den Personen, sich ein Netz von Gleichgesinnten zu spinnen, so hat dies ebenfalls eine fördernde Wirkung auf suffiziente Lebensführungen.

Demgegenüber stehen die beiden Typen, die empfindsamen Postmaterialisten und die optimistischen Reflektierten, welche sich beide grösstenteils auf personenspezifische Einflussfaktoren beziehen. Bei den empfindsamen Postmaterialisten fungieren postmaterialistische Werthaltungen sowie eine emotionale Verbundenheit mit Mensch und Natur als wesentliche, fördernde Faktoren einer suffizienten Lebensführung. Bei den optimistischen Reflektierten sind Optimismus und reflektiertes Denken entscheidend. Die Interaktion hat bei diesen beiden Typen insofern eine indirekte Wirkung auf die suffiziente Lebensführung, als dass dadurch die Entwicklung der Werte und Einstellungen, das Bewusstsein der Handlungskonsequenzen und die Wahrnehmung der Handlungsmöglichkeiten, beeinflusst wird.

Die empfindsamen Postmaterialisten und die optimistischen Reflektierten unterscheiden sich in mehreren Punkten. Während sich die empfindsamen Postmaterialisten durch stark ausgeprägte, suffiziente Werte auszeichnen, sind bei den optimistischen Reflektierten vor allem das Wissen um die ökologischen und sozialen Probleme sowie die Wahrnehmung der eigenen Handlungsmöglichkeiten von zentraler Bedeutung. Die empfindsamen Postmaterialisten möchten suffizient leben, weil ihr Mitgefühl für die Umwelt es gewissermassen von ihnen verlangt und sie ein bewusstes und ruhiges Leben benötigen, um sich wohl zu fühlen. Den optimistischen Reflektierten ist es ein Anliegen, suffizient zu leben, weil sie die Suffizienz aufgrund ihrer theoretischen und intellektuellen Herangehensweise für wichtig halten und sie zudem als konkrete Handlungsmöglichkeiten zur Verbesse-

rung der Weltsituation begreifen. Beiden Typen gemeinsam, ist das Problembewusstsein. Das heisst, in beiden Fällen spielt die emotionale Komponente eine Rolle. Alle Personen sprechen sich leidenschaftlich für eine suffiziente Lebensführung aus. Diese Emotionalität lässt sich bei den empfindsamen Postmaterialisten auf ihre sensible Wahrnehmung des Umfelds und ihrer überaus empathischen Haltung zurückführen. Bei den optimistischen Reflektierten beruhen die Emotionen auf ihrem ausgeprägten Verantwortungsbewusstsein und der Hoffnung auf eine Verbesserung. Während beide Typen mit ihrer Lebensführung gesellschaftliche Transformationsprozesse erzielen möchten, beschränken sich die Veränderungsansätze der empfindsamen Postmaterialisten eher auf ihr privates Leben. Sie wollen in erster Linie sich selbst näher kommen und das Leben in Gemeinschaft geniessen. Die optimistischen Reflektierten hingegen streben explizit eine Veränderung in der gesamten Gesellschaft an und sind bemüht darum, Lösungen auf struktureller Ebene zu finden.

---

## 8. Diskussion der Ergebnisse

In diesem Kapitel werden zuerst unsere Forschungsfragen beantwortet. Anschliessend erläutern wir die Schlussfolgerungen, die wir daraus ziehen und zuletzt diskutieren wir die möglichen Rückschlüsse zur Theorie.

### 8.1 Beantwortung der Forschungsfragen

In unserer Arbeit wollten wir herauszufinden, welche Bedingungen vorhanden sein müssten, um suffizient orientierte Lebensführungen zu fördern. Dazu erforschten wir suffizient orientierte Lebensführungen einzelner Personen, um basierend auf deren Erzählungen Rückschlüsse auf gesellschaftsübergreifende Voraussetzungen machen zu können. In den Interviews fragten wir unsere InterviewpartnerInnen nach ihrer Alltagsgestaltung, ihren Werten und Einstellungen sowie der Entstehung ihrer suffizient orientierten Lebensführung. Des Weiteren wollten wir wissen, welche erschwerenden resp. begünstigenden Einflussgrössen sie im Alltag erkennen. Im Folgenden sollen unsere Forschungsfragen beantwortet werden.

*Wie sehen suffizient orientierte Lebensführungen aus?*

Unsere Forschung zeigt, dass alle Befragten ökologisch und sozial gerecht konsumieren, indem sie meist Bioprodukte kaufen und vor allem bei Kleidern auf Fair Trade Marken achten. Die Mehrheit besitzt kein Auto und jene, welche ein Auto haben oder bei Mobility Mitglied sind, nehmen davon auf eine sehr bewusste Art und Weise Gebrauch. Zudem achten die Befragten darauf, möglichst wenige Flugreisen zu machen und fahren mehrheitlich mit dem Zug in die Ferien. Tausch-, Leih- und Teilangebote werden vor allem bei Kleidern, Werkzeugen oder Autos in Anspruch genommen. Recycling, Upcycling und das Reparieren von Gegenständen gehört zum festen Bestandteil ihres Alltags, ebenso ressourcenschonendes und -sparendes Verhalten. Das Nutzen eines (Gemeinschafts-)Gartens und die Weiterverarbeitung von Lebensmitteln scheinen für den Grossteil der befragten Personen selbstverständlich zu sein. Freizeitbeschäftigungen finden oft in der Natur statt. Für alle ist vor allem das Zusammensein mit Familie und Freunden wichtig. Zudem zeichnen sich alle Befragten durch ihr soziales und ökologisches Engagement aus, sei es ehrenamtlich oder im Rahmen ihrer Erwerbsarbeit. Die befragten Personen legen eine sehr bewusste Lebensführung an den Tag und scheinen mit ihrer Mit- und Umwelt respektvoll umzugehen.

*Wie sind die suffizient orientierten Lebensführungen entstanden?*

Suffizient orientierte Lebensführungen sind in erster Linie durch Erziehung und Sozialisation entstanden. Insbesondere das Elternhaus und das nähere soziale Umfeld waren wichtige Einflussfaktoren. Naturerlebnisse in der Kindheit, die bewusste Lebensführung der Eltern sowie die von ihnen vermittelten Werte und Kompetenzen, hatten eine ausschlaggebende Wirkung auf die Entstehung der suffizient orientierten Lebensführungen vieler Befragten. Den Werten und Einstellungen kommt dabei eine besondere Bedeutung für die Entwicklung der suffizient orientierten Lebensführungen zu. Respekt und Achtung vor der Natur sowie einen hohen Gerechtigkeitssinn weisen alle Befragten auf. Als erwachsene Personen erleben die Befragten immer wieder inspirierende Begegnungen mit Menschen. Auch die Ausbildung sowie das Arbeitsumfeld zeigen sich als prägend. Das Wissen über ökologische und soziale Zusammenhänge sowie die Vernetzung mit Gleichgesinn-

ten bestärkten die Befragten in ihrer suffizienten Einstellung und stellen in vielen Fällen entscheidende Faktoren dar.

*Wodurch werden suffizient orientierte Lebensführungen erschwert?*

Suffizient orientierte Lebensführungen werden in erster Linie durch vorherrschende soziale Normen und strukturelle Rahmenbedingungen erschwert. Eine Gesellschaft, die auf Konsumzwängen, Individualisierung, Leistungsdenken und Wachstumsorientierung beruht, widerspricht den grundlegenden Prinzipien einer suffizient orientierten Lebensführung.

Konkret zeigen unsere Untersuchungen, dass der Grossteil der Befragten sich in einem Spannungsfeld befindet, welches durch das soziale Umfeld bedingt ist. Zum einen möchten die Befragten ihren Werten und Überzeugungen gerecht werden. Gleichzeitig fühlen sie sich aber zur Konformität mit ihrem Umfeld gezwungen oder erleben innerhalb ihrer Beziehungen Spannungen, die auf der Diskrepanz unterschiedlicher Einstellungen beruhen. Ein weiteres Spannungsfeld entsteht für die Befragten durch den heutigen Mobilitätsanspruch. Einerseits wollen die Personen ressourcenschonend langsam leben. Andererseits haben sie Freunde und Verwandte, die weiter weg wohnen, oder gehen einer Arbeit in einer anderen Stadt nach, wodurch sie gewissermassen gezwungen sind viel unterwegs zu sein. Dass die Befragten ihre Mobilität kritisch hinterfragen und sich für eine Lokalisierung ihrer Lebensräume aussprechen, zeigt den herausfordernden Charakter, den die Mobilität für sie hat.

Die Befragten empfinden es zudem als schwierig, gewissen Konsumverführungen zu widerstehen. Grenzen ergeben sich vor allem bei einem bewussten Konsum (mangelnde regionale Produktion, fehlende Firmentransparenz). Auch der finanzielle Aufwand, der für sozial und ökologisch gerechte Konsumgüter aufgebracht werden muss, stellt eine Hürde dar. Doch anstatt diesen Herausforderung nachzugeben und konventionelle Güter zu kaufen, sparen die befragten Personen lieber in anderen Bereichen wie Ferien oder Wohnen. Die Finanzen können somit als herausfordernden, nicht aber als hemmenden Faktor für die suffizient orientierten Lebensführungen der Befragten gesehen werden.

Viele Befragte haben das Gefühl, nicht genügend Zeit für die wesentlichen Dinge im Leben zu haben. Sie sprechen davon, wie schwierig es manchmal ist, sich nicht von den vielen Verpflichtungen stressen zu lassen und sich auch nicht von den zahlreichen, interessanten Ideen und Möglichkeiten der Alltagsgestaltung unter Druck setzen zu lassen.

*Wodurch werden suffizient orientierte Lebensführungen begünstigt?*

Es ist uns durch unsere Forschung gelungen, eine differenzierte Antwort auf diese Frage zu entwickeln. Die Analyse der Interviews hat gezeigt, dass die Beantwortung der Frage nach fördernden Faktoren auf verschiedenen Ebenen angesiedelt ist (siehe Kapitel 4.4).

Auf der situationsspezifischen Ebene kann gesagt werden, dass es nur wenige strukturelle Rahmenbedingungen gibt, welche suffizient orientierte Lebensführungen in der Schweiz begünstigen. Dennoch können auf dieser Ebene einzelne fördernde Faktoren genannt werden, so zum Beispiel die Möglichkeit zur Teilzeitarbeit. Dass die Befragten nur Teilzeit arbeiten und trotzdem finanziell über die Runden kommen, stellt ein entscheidender, fördernder Faktor dar. Die befragten Personen finden neben der Erwerbsarbeit Zeit für andere, ihnen wichtige Tätigkeiten. Insbesondere kreative Aktivitäten wie Kochen, Basteln oder Gärtnern bereiten ihnen Freude. Wie auch bei ihrem ehrenamtlichen Engagement für die Gesellschaft und der Pflege ihrer Freundschaften, handelt es sich um zeitaufwändige Tätigkeiten, die mit einem Vollzeitjob kaum alle vereinbar wären. Die Befragten

verdienen durch ihre Teilzeitarbeit zudem genügend Geld zum Leben und sehen sich durchaus als privilegierte SchweizerInnen, da sie trotz gewissen strukturellen Zwängen grundsätzlich die Möglichkeit haben, ihr Leben nach ihren eigenen Massstäben zu gestalten.

In Bezug auf die interaktionsspezifische Ebene hat unsere Forschung gezeigt, dass zwischenmenschliche Interaktionen einen grossen Einfluss auf die Lebensführungen unserer Befragten ausüben. Aufgrund der empirisch erhobenen Daten erachten wir die Prägung durch das soziale Umfeld als ausschlaggebend und haben in unserer Typologie einen Typus beschrieben, der dies gut veranschaulicht. Der Typus *der ökologisch Geprägten* zeigt, dass Erziehung und Sozialisation insofern eine Wirkung auf die Lebensführungen von Personen haben, als dass dadurch umweltbezogene Werte und Einstellungen in einem Menschen verankert werden. Viele Befragte haben bereits als Kind positive Erfahrungen mit suffizientem Verhalten gemacht und erlangten durch ihr Umfeld ein Bewusstsein für ökologische und soziale Themen. Auch heute noch werden die suffizient orientierten Lebensführungen der Befragten durch ihr Umfeld gefördert. Die meisten befragten Personen bewegen sich in einem Milieu, das sich ebenfalls mit Umwelt- und Sozialthemen beschäftigt. Dies begünstigt ihre suffizient orientierte Lebensführung, weil sich die Personen in ihren Denk- und Handlungsweisen bestätigt fühlen. Auch privat können viele der Befragten ihre Überzeugungen mit ihren PartnerInnen, Freunden und Familie teilen. Ihr soziales Umfeld akzeptiert im Allgemeinen ihr suffizient orientiertes Verhalten und nur selten stossen die Befragten auf Ablehnung.

Besonders interessant erschien uns die Analyse der fördernden Faktoren auf der personenspezifischen Ebene. Es hat sich gezeigt, dass postmaterialistische Werthaltungen und eine solidarische Einstellung die grundlegende Basis für die suffizient orientierten Lebensführungen der befragten Personen bilden. Des Weiteren konnten wir aufgrund des empirischen Materials erkennen, dass das Wissen über die ökologischen und sozialen Probleme – verbunden mit der Überzeugung, dass jede(r) Einzelne etwas dagegen unternehmen kann – weitere massgebende Faktoren sind. In unserer Typologie generierten wir zwei Typen, welche diese Aspekte veranschaulichen und dabei interessante Zusammenhänge aufzeigen. Der Typus *Die empfindsamen Postmaterialisten* lässt erkennen, dass emotionale Verbundenheit mit Mensch und Natur sowie Feinfühligkeit für postmaterialistische Werte wichtige Voraussetzungen sind. Personen, die viel Mitgefühl mit ihrem Umfeld haben, können aufgrund ihres „moralischen Kompasses“ gewissermassen nicht anders, als sich ökologisch und sozial gerecht zu verhalten. Ein nicht-suffizientes Handeln führt bei diesen Personen zu starkem Mitleid oder Schuldgefühlen. Der Typus *Die optimistischen Reflektierten* verdeutlicht, dass ein intellektuelles Verständnis von globalen Ungleichheiten insbesondere dann ein zentraler Beweggrund für die Suffizienz darstellt, wenn er mit einer hoffnungsvollen Grundhaltung verknüpft ist. Wer Mut und Optimismus hat, fühlt sich motiviert, auch schwierige oder aufwändige Dinge auf sich zu nehmen.

Ausgehend von diesen Erkenntnissen kommen wir zu folgender Schlussfolgerung: Wenn man das suffizient orientierte Verhalten unseres Samples in die breite Gesellschaft tragen möchte, müsste man bei der Vermittlung von postmaterialistischen Werten beginnen. Durch eine solche Wertevermittlung könnte Empathie für die Mit- und Umwelt bereits bei Kindern entwickelt und gefördert werden. Zudem müsste erreicht werden, dass Personen sich nicht vor der Komplexität gesellschaftlicher Herausforderungen entmutigen lassen und direkte Zusammenhänge zwischen ihrer Lebensführung und den globalen ökologischen und sozialen Problemen erkennen. Der Gesellschaft bieten

sich mehrere Mittel zur Schaffung dieser Bedingungen an, die in Kapitel 9 genauer beschrieben werden.

## 8.2 Rückschlüsse zu Theorie und Forschungsstand

Das von uns erstellte sensibilisierende Konzept (siehe Kapitel 4.4) erwies sich als äusserst passend für die Erhebung und Analyse unseres Datenmaterials. Es wies uns auf relevante Aspekte hin und diente zur Erstellung eines verlässlichen Erhebungsinstruments. Während der Inhaltsanalyse konnten wir viele Parallelen erkennen und auch für die Typenbildung war das sensibilisierende Konzept ein hilfreiches Werkzeug.

Das Einflusschema von Kastenholz (1994) war besonders nützlich für die vorliegende Untersuchung. Unsere empirischen Befunde bestärken praktisch alle aus dem Modell ableitbaren Annahmen, welche auch in unserem sensibilisierenden Konzept integriert sind. So sind postmaterialistische Werthaltungen, soziale Verantwortung, ökologisches Wissen, Problembewusstsein, Verantwortlichkeit, interne Kontrollüberzeugungen, zustimmende soziale Bezugsgruppen, Kultur sowie infrastrukturelle Verhaltensangebote wichtige Einflussfaktoren, welche die suffizient orientierten Lebensführungen der Befragten begünstigen.

Anders als bei Diekmann und Preisendörfer (1992) erweisen sich die hemmenden, strukturellen Rahmenbedingungen der Low-Cost-Hypothese in unserem Fall nur teilweise als bestätigt, weshalb die Low-Cost-Hypothese somit nur ein begrenzter Erklärungsansatz für das (Nicht-)Handeln der befragten Personen ist. Zum Beispiel konsumieren die Befragten relativ teure Bio-Produkte, investieren viel Zeit in die Eigenproduktion (wie Verarbeitung von Lebensmitteln) und nehmen grössere Anstrengungen (wie längere Zugreisen) in Kauf. Die Aussagen der Befragten stehen somit im Gegensatz zur Low-Cost-Hypothese. Ihr Handeln ist umweltbewusst, obwohl dies mit erhöhten Kosten verbunden ist. Genau wie Jungkeit (2002:93) vermuten wir aufgrund der Empirie, dass hohe Kosten bei suffizient orientierten Menschen vor allem dann akzeptiert werden, wenn die Beweggründe stark sind und die Personen dem eigenen Handeln eine grosse Bedeutung zumessen (Jungkeit 2002:92). Unsere Befragten haben immer wieder betont, wie sehr ihnen der Respekt vor Mensch und Umwelt am Herzen liegt, wie gravierend sie aktuelle soziale und ökologische Probleme erleben und wie wichtig die Suffizienz für ihr eigenes Wohlergehen ist. Einen hemmenden Effekt der Anstrengungen zeigt sich in unserem Sample also nicht. Anders als mit den Anstrengungen verhält es sich mit der Zeit, welche eine Herausforderung darstellt. Unsere Untersuchungen zeigen, dass mangelnde Zeit eine Erschwernis für suffizient orientierte Lebensführungen darstellt. Einige Personen sprechen in den Interviews davon, zu wenig Zeit für eine suffizient orientierte Lebensführung zu haben. Insofern kann eine erschwerende Wirkung der fehlenden Zeit durchaus bestätigt werden. Dass Zeit eine wichtige Voraussetzung ist, verdeutlicht zudem der Grossteil der Befragten, die von sich selbst angeben, strukturell privilegiert zu sein. Obwohl das durchschnittliche monatliche Brutto-Haushaltseinkommen der befragten Personen bei nur knapp 6'000 CHF liegt und somit deutlich tiefer als das Schweizerische Durchschnitts-Haushaltseinkommen ist<sup>11</sup>, ist es den befragten Personen aufgrund ihres hohen Ausbildungsniveaus möglich, nur Teilzeit zu arbeiten und somit Zeit für andere, ihnen wichtige Dinge zu haben. Was den Faktor Geld betrifft, kann grundsätzlich

<sup>11</sup> 2013 betrug das durchschnittliche Haushaltseinkommen in der Schweiz 10'051.- CHF (Bundesamt für Statistik 2016).

gesagt werden, dass fehlende finanzielle Mittel eine suffizient orientierte Lebensführung eher hemmen. Viele der befragten Personen erwähnen, dass nachhaltige Produkte mehr Geld kosten, was in einigen Fällen ein Problem darstellt. Aussagen, dass mehr Geld künstliche Bedürfnisse erzeugt und somit einer suffizient orientierten Lebensführung gegenüber stehen, wurden selten gemacht.

Die aus der Bronfenbrenners Theorie (1981) hervorgehende Annahme, dass suffizient orientierte Lebensführungen vor allem dann begünstigt werden, wenn Personen imstande sind, andere Personen mit ihren Verhaltensweisen zu beeinflussen, deckt sich weitgehend mit unseren Befunden. Zwar berichten viele Befragte, dass sie ihr Verhalten niemandem aufdrängen wollen. Dennoch geht aus praktisch allen Interviews hervor, wie wichtig es für die meisten ist, „im Kleinen“ anzufangen um dadurch den „Stein ins Rollen zu bringen“. Die Befragten machten Aussagen, aus denen klar hervorgeht, dass ein positives Feedback vom Umfeld durchaus motivierend wirkt. Einige üben zudem Tätigkeiten aus, die bewusst darauf abzielen, anderen Wissen und Fähigkeiten zu vermitteln (Vortragsreihen organisieren, Dozieren, Bücher schreiben), wodurch sich ihr Wunsch, Veränderungen zu bewirken, ausdrückt.

Unsere Forschung zeigt, dass Anregungen der Eltern und der Freunde für ein suffizientes Verhalten ausschlaggebend sind. Dieser Befund geht mit der Forschung von Bögeholz (1999) einher. Bögeholz fand im Rahmen einer quantitativen Studie zu Naturerfahrungen heraus, dass das Umweltverhalten von Kindern und Jugendlichen durch das Elternhaus am stärksten geprägt wird. Auch kann damit die gegenseitige Beeinflussung innerhalb einer (Primär-) Dyade in Bronfenbrenners Theorie bestätigt werden. Die zahlreichen Aussagen der befragten Personen, die sich auf die vorgelebten Werte im Elternhaus beziehen, stehen im Einklang mit Bronfenbrenners Annahme, dass eine Dyade (und speziell die Primärdyade) einen grossen Einfluss auf die Entwicklung eines Menschen ausübt. Ausgehend von den Erzählungen in unseren Interviews über prägende Naturerlebnisse, kamen wir ausserdem auf dieselbe Schlussfolgerung wie Bögeholz (1999:197-198): Die prägende Wirkung von Sozialisationsinstanzen ist besonders gross, wenn die Anregungen zum Umweltschutz mit positiven Naturerfahrungen kombiniert werden. Schöne Naturerlebnisse aber auch Reisen in ärmere Länder haben einen fördernden Einfluss auf die Weiterentwicklung der suffizient orientierten Lebensführungen unserer Befragten.

Auch Bronfenbrenners (1981) Überlegungen, dass ferne Ereignisse und mediale Berichte einen Einfluss auf die Entwicklung eines Menschen haben können, stimmen mit unseren empirischen Ergebnissen überein. Gerade das Waldsterben oder der Klimawandel, aber auch ungerechte Arbeitsbedingungen in Fabriken, wurden mehrmals als besorgniserregend bezeichnet. Die Befragten fühlen sich verantwortlich für globale Probleme, auch wenn sie die Auswirkungen selbst (noch) nicht direkt spüren.

Beim Effekt der Rolle muss differenziert werden. Einerseits bestätigt unsere Forschung Bronfenbrenners (1981) Annahme, dass eine Rolle vor allem dann ausgeführt wird, wenn sie von der (Sub-)Kultur akzeptiert wird. Da sich ein Grossteil der befragten Personen in einem sozialen Umfeld befinden, welches ähnliche Werte und Einstellungen vertritt, führen sie ihre Rolle als suffizient orientierte Person eher aus. Bronfenbrenners (1981) zweite Vermutung, dass eine Rolle vor allem dann zum Tragen kommt, wenn sie Bestandteil der herrschenden Gesellschaftsstruktur ist, stimmt mit den empirischen Befunden unserer Forschung nur teilweise überein. Einerseits wird durch die Analyse der Wahrnehmung der Gesellschaft die gesellschaftskritische Sicht der befragten Personen dargestellt und verdeutlicht, dass die Rolle einer suffizient orientierten Person kein Bestandteil der ge-

genwärtigen Gesellschaftsstruktur ist. Andererseits muss gleichzeitig in Betracht gezogen werden, dass es sich bei unserem Sample um Personen handelt, die durch ihre berufliche Position und ihr umweltpolitisches Engagement über ein hohes gesellschaftliches Ansehen verfügen. Obwohl die befragten Personen die herrschenden sozialen Normen oftmals ablehnen und systemkritisch sind, gehören sie keiner Gegenkultur an. Als IngenieurInnen, LehrerInnen, BuchautorInnen, ProjektleiterInnen, GeschäftsführerInnen und PolitikerInnen sind unsere befragten Personen in der Lage, andere Menschen ideell zu erreichen und stellen somit wichtige, gesellschaftliche Pionier-Figuren dar.

### **8.3 Reflexion zum Forschungsprozess**

In diesem Kapitel reflektieren wir unseren Forschungsprozess und richten dabei ein besonderes Augenmerk auf Erhebungsinstrument, Sampling sowie unsere eigene Rolle im Feld. Die Vorgehensweise und der Verlauf unserer Forschung soll an dieser Stelle kritisch betrachtet werden.

#### *8.3.1 Erhebungsinstrument*

Rückblickend stellt unser Erhebungsinstrument – das Leitfadeninterview – das passendste Forschungsinstrument für unsere Untersuchung dar. Zu Beginn hatten wir Bedenken, ob uns die befragten Personen unserer Erwartung entsprechend Einblick in ihr Leben gewährleiten und auf unsere Fragen narrativ erzählen würden. Die Interviews verliefen jedoch sehr gut und die meisten Personen erzählten uns viel von sich aus. Nur zwei Personen hatten etwas Mühe, ausführlicher zu berichten und kamen nicht in einen Erzählfluss, wie das bei den anderen der Fall war. Dank der zahlreichen konkreten Fragen in unserem Leitfaden konnten wir in diesen beiden Fällen vom ursprünglich geplanten „narrativen Kurs“ abweichen und eine „dialogischere“ Form des Interviews anwenden. Die vielen konkreten Fragen fungierten an dieser Stelle wie kleine Mosaiksteine, mit denen sich nach und nach ein grösseres, klareres Bild herauskristallisierte. Damit ermöglichten uns die konkreten Fragen die Erschliessung eines grösseren Sachverhalts. Bei den übrigen befragten Personen war die narrative Ausrichtung des Leitfadens durchaus geeignet. Es schien ihnen leicht zu fallen, sich uns anzuvertrauen und uns ein Stück ihrer Lebensgeschichte preiszugeben. Bei gewissen Personen war dann eher die Schwierigkeit, dass sie abschweiften, wobei es für uns herausfordernd war, den roten Faden zu halten. Da die befragten Personen wussten, dass wir ihre Daten anonym behandeln würden und ihre Erzählungen deshalb keine weiteren Konsequenzen in ihrem alltäglichen Leben haben würden, konnte vielleicht gerade deshalb eine solche Offenheit entstehen, „die man sich gegenüber jenen, mit denen man es ständig zu tun hat, gerade nicht leisten kann“ (Przyborski und Wohlrab-Sahr 2009:62).

#### *8.3.2 Sampling und Repräsentativität*

Wie bereits in Kapitel 5.2 beschrieben, spielten bei der Stichprobenauswahl viele Vorüberlegungen und Annahmen darüber, welche Werte und Verhaltensweisen suffizient orientierte Menschen aufzuweisen haben, eine Rolle. Da die ausgewählten Fälle aber nicht nur für sich selbst stehen, sondern eine Nischenpopulation vertreten sollten, stellt sich die Frage, ob wir bei der Fallauswahl korrekt vorgegangen sind und inwiefern die Befunde dazu dienen, unsere Forschungsfragen zu beant-

worten und somit den Sachverhalt (suffizient orientierte Lebensführungen) zu erklären. Mit anderen Worten: Für was stehen unsere befragten Personen? Stellen sie wirklich die (Nischen-)Population von suffizient orientierten Menschen dar? Wirft man einen Blick auf die Tabelle der soziodemografischen Angaben unserer Fälle (siehe Seite 37), so sieht man, dass es sich bei unserem Sample um eine eher sozioökonomisch-homogene Gruppe handelt. Alle ausser zwei Personen<sup>12</sup> haben die Hochschule absolviert. Die meisten wohnen im urbanen Raum (Stadt und Agglomeration), sind im Umweltbereich tätig und alle arbeiten Teilzeit. Handelt es sich bei suffizient orientierten Menschen also um eine urbane, akademische Mittelschicht, die sich im Umweltbereich engagiert und Teilzeit arbeitet? Oder sind wir durch die Fallauswahl lediglich auf eine Subgruppe von suffizient orientierten Menschen gestossen? Da wir unsere Fälle nicht an mehreren Orten ausgewählt haben, zieht unsere Vorgehensweise mit grosser Wahrscheinlichkeit eine Einschränkung in der inhaltlichen Repräsentativität der Fälle nach sich. Auf diese Weise konnten Personen, die zwar suffizient orientiert sind, jedoch in der Regel nicht an öffentlichen Umweltveranstaltungen wie dem Eco Naturkongress teilnehmen, nicht erfasst werden. Sie zu befragen, wäre sicherlich eine Bereicherung für unsere Forschung gewesen. Dennoch konnte die vorliegende Arbeit einen authentischen Einblick in das Leben von suffizient orientierten Menschen geben und ein Datenmaterial generieren, das sich durch Tiefe und Schärfe kennzeichnet. Unsere InterviewpartnerInnen machten sehr reflektierte Aussagen und liessen uns an ihren Gedankengängen teilhaben. Ihre Antworten gingen meist direkt auf unsere Fragen ein und so ergab sich ein äusserst reichhaltiges Datenmaterial. Wir sehen es demnach nicht als einen negativen Bias unserer Forschung, dass wir eine spezifische Gruppe interviewt haben, sondern erkennen durchaus Vorteile darin. Unsere „Experten“ der Suffizienz-Orientierung haben alle eine (selbst-)kritische Haltung, die es uns erlaubt, die zentralen Triebkräfte ihrer suffizient orientierten Lebensführung zu erkennen. Da wir Personen befragten, die von sich selbst angaben, noch auf dem Weg zur Suffizienz zu sein, konnten Widersprüche und Spannungsfelder aufgezeigt werden. Und schliesslich wurde deutlich, dass – ganz im Sinne der häufig nachgewiesenen Diskrepanz zwischen Einstellung und Handeln (siehe Kapitel 3.1.1) – eine suffiziente Orientierung nicht ohne weiteres in eine suffiziente Lebensführung umzusetzen ist.

### *8.3.3 Kritische Auseinandersetzung mit der eigenen Rolle als Forscherinnen*

Obwohl Przyborski und Wohlrab-Sab (2009:62) sich auf die Rolle der teilnehmenden Beobachterin resp. des teilnehmenden Beobachters beziehen, können folgende Formulierungen unserer Ansicht nach auf jegliche Personen, die sich in einem wissenschaftlichen Forschungsprozess befinden, übertragen werden:

„Dieser [der Feldforscher, Anm. d. Verf.] begibt sich auf eine Gratwanderung zwischen Nähe und Distanz, zu der es gehört, die Perspektiven der Untersuchungspersonen übernehmen zu können, aber gleichzeitig als ‚Zeuge‘ der Situation Distanz zu wahren. Ohne Nähe wird man von der Situation zu wenig verstehen, ohne Distanz wird man nicht in der Lage sein, sie sozialwissenschaftlich zu reflektieren.“

Dieses Zitat bietet sich für eine Reflexion unserer eigenen Rolle im Feld an. Gelang uns der Spagat zwischen empathischer Anteilnahme und wissenschaftlicher Professionalität? Wenn wir auf die

<sup>12</sup> Davon befindet sich eine Person im Bachelor und wird mit grosser Wahrscheinlichkeit die Hochschule in einem Jahr abschliessen.

Begegnungen und Erlebnisse im Rahmen der Interviews zurückblicken, so tun wir dies mit einem guten Gefühl. Wir hatten stets den Eindruck, dass die befragten Personen gerne über ihr Leben berichteten und keine Mühe zur Offenheit hatten. Eine gewisse auf Respekt beruhende Distanz war bei allen Interviews vorhanden. Jedoch brachte das Leitfadenterview eine Reihe von Fragen und Herausforderungen mit sich. So diskutierten wir untereinander, wie es uns gelingen würde, positive, nonverbale Gesprächssignale einzusetzen und einen konstruktiven Umgang mit Pausen zu finden. Positive nonverbale Gesprächssignale (wie zum Beispiel ein bejahendes „Mhm“) spielen bei der Interviewführung eine wichtige Rolle. Sie informieren die Erzählperson darüber, dass ihre Äusserungen interessant sind, bestärken sie auf diese Weise und stützen den Kommunikationsfluss. Gerade bei Personen, die spontan und intuitiv beschliessen, ob und welche Aspekte sie zur Sprache bringen, können nonverbale Signale ausschlaggebend sein (Helfferrich 2004:86). Wie bereits erwähnt, waren zwei der befragten Personen eher zurückhaltend und reagierten sehr stark auf nonverbale Signale. Bei ihnen musste besonders gut darauf geachtet werden, dass positive Signale (Anteilnahme, Zuwendung, Aufmerksamkeit, Interesse etc.) vermittelt und negative Signale (kurzzeitige Abwesenheit aufgrund allfälliger Abschweifungen der Erzählpersonen, auftretende Müdigkeit etc.) kontrolliert wurden. Eine weitere Schwierigkeit bestand im Umgang mit Pausen. Uns fiel es anfangs schwer, Pausen zuzulassen. Momente, in denen niemand etwas sagt, waren anfangs unangenehm für alle Beteiligten. In einem Gespräch sind Pausen jedoch sehr wichtig und können unterschiedliche Bedeutungen aufweisen. Nach einer Abschlussbemerkung weisen sie darauf hin, dass ein Sprecherwechsel gewünscht wird. Pausen können aber auch Nachdenken oder eine Ambivalenz bezogen auf das Weitersprechen symbolisieren (Helfferrich 2004:82). Für unsere eigene Erhebung war es also wichtig, Pausen richtig zu deuten und diese auch zuzulassen – vor allem dann, wenn sie aufgrund von Überlegungen seitens der Erzählpersonen entstanden und für weitere, relevante Erläuterungen dienlich waren.

### *8.3.4 Reflexion zur Teamarbeit*

Wir schätzen es, dass wir diese Forschung im Rahmen einer Gruppenarbeit durchführen konnten. Die Teamarbeit über die zwei Jahre hinweg gelang uns sehr gut. Einerseits waren unsere vielen gemeinsamen Diskussionen sehr konstruktiv und andererseits erwies sich die Arbeitsaufteilung als sehr effizient. Die Teamarbeit ermöglichte gegenseitige motivierende Hilfeleistungen und verhalf im Falle von Komplikationen mit der Auseinandersetzung der nächsten Forschungsschritte zu mehr Klarheit. Jemand behielt immer den Überblick, wobei sich auch hier die Rollenverteilung stets veränderte und so automatisch für Balance in der Gruppe gesorgt war. Auch konnte man sich gegenseitig die Arbeit abnehmen und somit einander entlasten, wenn eine Person aus irgendwelchen Gründen verhindert war. Natürlich begegneten wir im Verlauf des Arbeitsprozesses auch Herausforderungen, sei es arbeitstechnisch oder zwischenmenschlich. Jedoch konnten wir diese Schwierigkeiten gut bewältigen, sodass die Gruppenarbeit durchaus eine positive Erfahrung war. Und auch die Wahl des Themas entsprach uns allen von Anfang an sehr und erlangte im fortschreitenden Prozess mehr Bedeutsamkeit in unserem alltäglichen Leben. Wir liessen uns durch das theoretische Wissen sowie durch die Interviewgespräche für eine bewusstere Lebensführung inspirieren.

---

## 9. Schlussbetrachtung

Wie in Kapitel 1 beschrieben, möchte die vorliegende Arbeit herauszufinden, welche gesellschaftlichen Voraussetzungen gegeben sein müssten, um die suffizient orientierten Lebensführungen unserer Nischenpopulation in die breite Gesellschaft zu tragen. Die folgenden Empfehlungen wurden aus den Erzählungen unserer InterviewpartnerInnen gewonnen und legen den Fokus nicht nur auf die personelle und interaktionelle Ebene, sondern auch auf die strukturelle. Wie Bogun (1997:212) halten wir einen ökologisch-normativen Blick auf Lebensführungen insofern problematisch, als dass private Haushalte für die Verursachung von bestehenden Umweltproblemen verantwortlich gemacht werden und ihnen die Aufgabe der zukünftigen Energie- und Ressourceneinsparungen zugewiesen wird. Nicht selten werden dabei andere Akteure aus den Bereichen der Wirtschaft und Politik, die ebenso an der Verursachung oder Lösung der Umweltprobleme beteiligt sind, ausser Acht gelassen und strukturelle Probleme auf die Individuen abgewälzt.

Um eine suffizient orientierte Lebensführung in der breiten Gesellschaft zu verankern, bieten sich der Gesellschaft mehrere Mittel zur Schaffung der erforderlichen Bedingungen an. Als wichtige Sozialisationsinstanz kommt dabei insbesondere der Bildung eine bedeutende Rolle zu. In der Schule und Ausbildung können junge Menschen nicht nur wertvolles Wissen über die ökologischen und sozialen Zusammenhänge unserer Welt aneignen, sie haben auch die Möglichkeit, Handlungskompetenzen zu erlernen und positive Erfahrungen mit suffizientem Verhalten zu machen. Dies ist durch einen anregenden und sachbezogenen Unterricht möglich, der das Interesse und das spätere Engagement der SchülerInnen fördert. Denn positive Erfahrungen üben eine grosse Wirkung auf das künftige Verhalten aus und führen gleichzeitig zur Aneignung der zugrunde liegenden Werte und Einstellungen. In diesem Sinne denken wir, dass in der (Aus-)Bildung insbesondere der Respekt gegenüber der Natur und die Solidarität mit den Mitmenschen vermittelt werden sollte. Auf unsere heutige Gesellschaft bezogen sollte zudem eine Abkehr vom aktuellen Arbeitsethos, dem enormen Leistungsdruck sowie der übersteigerten Selbstverwirklichung angestrebt werden. Denn eine suffiziente Lebensführung widerspricht der gegenwärtigen wachstumsorientierten Gesellschaft und ist nur möglich, wenn Menschen ihr Leben entschleunigen können und dadurch vermehrt Zeit finden, ihre Umwelt bewusster wahrzunehmen und sich im gemeinschaftlichen Leben kreativ zu entfalten.

Damit sich vermittelte Werte und Handlungskompetenzen weiterentwickeln und verankern können, sind besonders Wirtschaft und Politik gefragt. Da es schwierig ist, auf einen nachhaltigen Konsum zu achten, wenn die Transparenz der Unternehmen nicht gegeben ist, müssten Unternehmen vermehrt gezwungen werden, ihre Wertschöpfungsketten und Arbeitsprozesse offen darzulegen. Der Wirtschaft müssten strengere soziale und ökologische Regeln aufgesetzt werden. Damit wird auch die zentrale Rolle der Politik deutlich. Es liegt in ihrer Verantwortung, gewisse wirtschaftliche Vorgänge zu regulieren und strukturelle Hindernisse einer suffizienten Lebensführung abzubauen. Strukturelle Hindernisse gibt es heute noch zu viele. Wer suffizient leben möchte, sieht sich in einem Spannungsfeld zwischen strukturellen Zwängen und persönlichen Überzeugungen. Besonders deutlich wird dieser Umstand, wenn es um den Faktor Zeit geht. Eine suffiziente Lebensführung bedarf viel Zeit, um sich dem Handwerk und der Handarbeit, dem Kochen und der Lebensmittelverarbeitung, den Aufenthalten in der Natur sowie meditativen und gemeinschaftlichen

Momenten zu widmen. Geht eine Person einer 100 Prozentstelle nach, wird all dies kaum Platz im Alltag finden. Aus diesem Grund wären eine Abkehr der bisherigen Erwerbszentrierung und neue Arbeitsmodelle nötig. Gleichzeitig müssten mehr gemeinnützige Angebote (z.B. Gemeinschaftsgärten, öffentliche Parks) und nachhaltige Wirtschaftssegmente (z.B. regionale Vertragslandwirtschaft, Leih- und Tauschportale) vorhanden sein. Nur so werden suffiziente Lebensführungen zu einem Gemeinschaftsprojekt und nicht zum Einzelkampf. Die in unserer Forschung befragten Personen haben zu einem Grossteil gutbezahlte Jobs, weshalb ihnen die Teilzeitarbeit möglich ist. Dieses Privileg kennt ein Grossteil der Schweizer Bevölkerung nicht. Wir erachten gesellschaftliche Umwälzungsprozesse für wichtig, welche allen Menschen die gleiche Chance zur Verwirklichung ihrer Einstellungen ermöglichen.

---

***IrgendwieEigentlich—Suffizienz***

*Irgendwie schön, wie viele Menschen sich am Eco.naturkongress mit dem Thema Suffizienz einfinden.*

*Eigentlich bedenklich, sind wir gezwungen über eine andere Wirtschaftsstrategie zu debattieren.*

*Irgendwie wertvoll, dass unsere Lebensweise hinterfragt wird.*

*Eigentlich tragisch, verlieren wir immaterielle Werte an materielle.*

*Irgendwie amüsant, dass Vorbilder versuchen keinen Abfall zu produzieren.*

*Eigentlich traurig, verursachen Tiere so wenig Dreck.*

*Irgendwie inspirierend, ein Jahr lang nichts zu konsumieren.*

*Eigentlich schade, gibt es kein fliegendes Sofa.*

*Irgendwie bestätigend, verzichte ich auf Fleisch.*

*Eigentlich verunsichernd, dass Wissenschaftler so aufgebracht sind.*

*Irgendwie nett, hat man Anrecht auf Verpflegung an einem Kongress.*

*Eigentlich dumm, habe ich immer Lust auf Kaffee und Schokolade.*

*Irgendwie beglückend, auf Resonanz zu stossen, mit einem grünen Anhängeschild mit der Aufschrift „Suffizient/Universität Fribourg“.*

*Eigentlich befremdend, dass ausgewachsene Menschen immer noch weiterwachsen wollen.*

*Irgendwie bereichernd, Prof. Serge Latouche zuzuhören.*

*Eigentlich schockierend, dass ich nicht wüsste, wie mich selbstversorgen.*

*Irgendwie bin ich total der Idee vom suffizienten Lebensstil verfallen.*

*Eigentlich auch ich.*

(verfasst von Ronja Ackermann)

## 10. Literaturverzeichnis

- AJZEN, I. UND FISHBEIN, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- ANDRESS, H.-J., BURKATZKI, E UND HEIEN, T. (1998). *Projektantrag: Wohlfahrtsstaatliche Massnahmen und Einstellungen der Bürger*. WME-Arbeitspapier Nr. 1, Universität Bielefeld, Bielefeld.
- BAMBERG, S., MÖSER, G. (2007). Twenty years after Hines, Hungerford, and Tomera. A new meta-analysis of psycho-social determinants of pro-environmental behaviour. *Journal of Environmental Psychology*, 27, 14-25
- BOHNSACK, R., MAROTZKI, W. UND MEUSER, M. (2006). *Hauptbegriffe qualitativer Sozialforschung* (2. Auflage). Stuttgart: UTB.
- BOLTE, K.M. (2000). Vorwort. In: Kudera, W. und Voss, G. (Hrsg.). *Lebensführung und Gesellschaft. Beiträge zu Konzept und Empirie alltäglicher Lebensführung* (5-10). Opladen: Leske + Budrich..
- BINSWANGER, M. (2013). Der Kampf gegen Tretmühlen. Glück und Suffizienz. In: oekom e.V. (Hrsg.) *Vom rechten Mass. Suffizienz als Schlüssel zu mehr Lebensglück und Umweltschutz* (51-57). München: oekom.
- BÖGEHOLZ, S. (1999). *Qualitäten primärer Naturerfahrung und ihr Zusammenhang mit Umweltwissen und Umwelthandeln*. In: Schriftenreihe „Ökologie und Erziehungswissenschaft“ der Arbeitsgruppe „Umweltbildung“ der Deutschen Gesellschaft für Erziehungswissenschaft Nr. 5. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- BOGUN, R. (1997). Lebensstilforschung und Umweltverhalten. Anmerkungen und Fragen zu einem komplexen Verhältnis. In: Brand, K. *Nachhaltige Entwicklung. Eine Herausforderung für die Soziologie* (211-234). Wiesbaden: Springer VS.
- BOLSCHO, D. UND SEYBOLD, H. (HRSG.). *Umwelterziehung: Bilanz und Perspektiven*. Kiel: IPN Leibniz-Institut f. d. Pädagogik d. Naturwissenschaften an d. Universität Kiel.
- BRISCHKE, L.A. (2013). Tschüss, 5.500-Watt-Gesellschaft! Potenziale im Energiebereich. In: oekom e.V. (Hrsg.) *Vom rechten Mass. Suffizienz als Schlüssel zu mehr Lebensglück und Umweltschutz* (64-71) . München: oekom.
- BRONFENBRENNER, U. (1981). *Die Ökologie der menschlichen Entwicklung*. Stuttgart: Klett-Cotta
- BUCKERT, M. UND STURZBECHER, D. (2010). Wertewandel unter Jugendlichen im Zeitraum von 1993 und 2005. In: Schubhart, W., Speck. K. und von Berg, H.L. (Hrsg). *Wertebildung in Jugendarbeit, Schule und Kommune: Bilanz und Perspektiven*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

- 
- BUNDESAMT FÜR UMWELT (2016). *Die Umweltbelastung bewegt sich auf zu hohem Niveau*. Internetseite. Zugriff am 02.04.2016 auf <http://www.bafu.admin.ch/abfall/13993/14027/index.html?lang=de>.
- BUNDESAMT FÜR STATISTIK (2016). *Haushaltseinkommen und -ausgaben sämtlicher Haushalte*. Internetseite. Zugriff am 17.05.2016 auf <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/20/02/blank/key/einkommen0/niveau.html>.
- BUND UND MISEREOR (1996) (Hrsg.). *Zukunftsfähiges Deutschland. Ein Beitrag zu einer global nachhaltigen Entwicklung. Studie des Wuppertal-Instituts für Klima, Umwelt, Energie GmbH*. Basel/Boston/Berlin: Birkhäuser Verlag.
- CACILO, A. (2013). Noch längst nicht in Sicht. Suffizienz im Verkehr. In: oekom e.V. (Hrsg.) *Vom rechten Mass. Suffizienz als Schlüssel zu mehr Lebensglück und Umweltschutz* (71-78). München: oekom.
- CENTER FOR ENVIRONMENT AND DEVELOPMENT [CDE]. (2016.) *Die Bedeutung eines suffizienten Lebensstils für ein gutes Leben*. Internetseite. Zugriff am 02.04.2016 auf [http://www.cde.unibe.ch/forschung/gouvernanz\\_von\\_land\\_und\\_natuerlichen\\_ressourcen/projekte/die\\_bedeutung\\_eines\\_suffizienten\\_lebensstils\\_fuer\\_ein\\_gutes\\_leben/index\\_ger.html](http://www.cde.unibe.ch/forschung/gouvernanz_von_land_und_natuerlichen_ressourcen/projekte/die_bedeutung_eines_suffizienten_lebensstils_fuer_ein_gutes_leben/index_ger.html).
- DE HAAN, G. UND KUCKARTZ, U. (1996). *Umweltbewusstsein. Denken und Handeln in Umweltkrisen*. Opladen: Westdeutscher Verlag.
- DERKSEN, L. AND GARTRELL J. (1993). The Social Context of Recycling. In: *American Social Review*, 58(8), 434-442.
- DIEKMANN, A. UND PREISENDÖRFER, P. (1992). Persönliches Umweltverhalten. Diskrepanzen zwischen Anspruch und Wirklichkeit. *Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie*, 44, 226-251.
- DIEKMANN, A. UND PREISENDÖRFER, P. (1998). Umweltbewusstsein und Umweltverhalten in Low- und High-Cost-Situationen. Eine empirische Überprüfung der Low-Cost-Hypothese. *Zeitschrift für Soziologie*, 27(6), 438-453.
- DIEKMANN, A. UND PREISENDÖRFER, P. (2001). *Umweltsoziologie. Eine Einführung*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- DIERKES, M. UND FIETKAU, H.-J. (1988). *Umweltbewusstsein-Umweltverhalten*. Karlsruhe: Kohlhammer.
- DÖRNER, D. (1982). Umwelterziehung-Verhaltenserziehung. Anatomie von Denken und Handeln. Der Mensch in komplexen Situationen. *Biologica Didactica* 5, 56-58.
- FIETKAU, H.J. (1984). *Bedingungen ökologischen Handelns*. Weinheim: Beltz.
- FLICK, U. (2014). *Qualitative Sozialforschung. Eine Einführung*. Berlin: Rowohlt Taschenbuch Verlag

- FRANZEN, A. (1995). Trittbrettfahren oder Engagement? Überlegungen zum Zusammenhang zwischen Umweltbewusstsein und Umweltverhalten. In: Diekmann, A. und Franzen, F. (Hrsg.): *Kooperatives Umwelthandeln. Modelle, Erfahrungen, Massnahmen* (133-143). Zürich: Verlag Rüegger AG.
- FRANZEN, A. UND VOGL, D. (2013). Zeitpräferenzen und Umweltbewusstsein. Analysen mit dem Schweizer ISSP 2010. In: *Swiss Journal of Sociology*, 39(3), 441-464.
- FREY, D., STAHLBERG, D. UND WORTMANN, K. (1990). Energieverbrauch und Energiesparen (680-690) In: Kruse, L., Graumann, C.F., Lantermann, E.-D. (Hrsg.). *Ökologische Psychologie*. München: Psychologie-Verlags-Union.
- FUHRER, U. (1995). *Sozialpsychologisch fundierter Theorierahmen für eine Umweltbewusstseinsforschung*. *Psychologische Rundschau*, 46,9 93-103.
- GROB, A. (1991). *Meinung Verhalten Umwelt*. Bern: Peter Lang.
- GYSIN, H. (1989). Wissensvermittlung als Instrument des Umweltschutzes. In: Criblez, L., Gonon, P. (Hrsg.). *Ist Ökologie lehrbar?* (34-48). Bern: Zytglogge.
- HÄGERSTRAND, T. (1970). What about People in Regional Science? *Papers of the Regional Science Association* 24, 7-21.
- HAUFF, V. (1987) (Hrsg.). *Unsere gemeinsame Zukunft. Der Brundtland-Bericht der Weltkommission für Umwelt und Entwicklung*. Grevén: Eggenkamp.
- HELD, M. (1984). Wertewandel und energierelevantes Verhalten der privaten Konsumenten. *Zeitschrift für Umweltpolitik und Umweltrecht*, 7, 295-314.
- HELFFERICH, C. (2004). *Die Qualität qualitativer Daten. Manual für die Durchführung qualitativer Interviews*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- HELM, C. UND SIMONIS, U.E. (2001). Verteilungsgerechtigkeit in der internationalen Umweltpolitik. Theoretische Fundierung und exemplarische Formulierung. In: Leggewie, C, Münch, R. (Hrsg.). *Politik im 21. Jahrhundert* (211-241). Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- HILLMANN, K.H. (1989). *Wertewandel*. Darmstadt: Wissenschaftliche Verlagsanstalt.
- HINES, J., HUNGERFORD, H., TOMERA, A. (1986). Analysis and synthesis of research on responsible environmental behavior: A meta-analysis. *Journal of Environmental Education*, 18, 1-8.
- HOMBURG, A. UND MATTHIES, E. (1998). *Umweltpsychologie. Umweltkrise, Gesellschaft und Individuum*. Weinheim/München: Juventa.
- HRADIL, S. (1992). „Lebensführung“ im Umbruch. Zur Rekonstruktion einer soziologischen Kategorie. In: Thomas, M. (Hrsg.). *Abbruch und Aufbruch. Sozialwissenschaften im Transformationsprozess. Erfahrungen, Ansätze, Analysen* (183-197). Berlin: Akademie Verlag.
- HUBER, J. (1995a). Nachhaltige Entwicklung durch Suffizienz, Effizienz und Konsistenz. In: Fritz, P, Huber, J. und Levi, H.W. (Hrsg.). *Nachhaltigkeit in naturwissenschaftlicher und sozialwissenschaftlicher Perspektive* (31-46). Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.

- 
- HUBER, J. (1995b). *Nachhaltige Entwicklung. Strategien für eine ökologische und soziale Erdpolitik*. Berlin: Edition Sigma.
- INGLEHART, R. (1977). *The Silent Revolution: Changing Values and Political Styles Among Western Publics*. Princeton: Princeton University Press.
- JELEN, M. (1994). Emotionale und handlungsbezogene Aspekte des Umweltbewusstseins: Eine empirische Untersuchung bei Erwachsenen. In: Szagun, G., Messenholl, E. und Jelen, M. (Hrsg.): *Umweltbewusstsein bei Jugendlichen. Emotionale, handlungsbezogene und ethische Aspekte* (147-179). Frankfurt am Main: Peter Lang.
- JUNGKEIT, R. (2002). Suffizienz als Element einer bewussten Lebensführung – Auswertung des Projekts „Bilder eines guten Lebens“(83-91). In: Linz M., Bartelmus P., Hennicke P., Jungkeit R., Sachs W., Scherhorn G., Wilke G. und von Winterfeld U. (2002). *Von nichts zuviel*. Wuppertal Papers Nr. 125. Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie: Wuppertal.
- KASTENHOLZ, H. G. (1994). *Bedingungen umweltverantwortlichen Handelns in einer Schweizer Bergregion eine empirische Studie unter der besonderen Berücksichtigung anthropogen verursachter Klimaveränderungen*. Bern: Peter Lang.
- KELLE, U. UND KLUGE, S. (2010). *Vom Einzelfall zum Typus. Fallvergleich und Fallkontrastierung in der qualitativen Sozialforschung* (2. Überarbeitete Auflage). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- KLEINHÜCKELKOTTEN, S. (2005). *Suffizienz und Lebensstile. Ansätze für eine milieuorientierte Nachhaltigkeitskommunikation*. Berlin: BWW.
- KNAUS, A. UND RENN, O. (1998). *Den Gipfel vor Augen. Unterwegs in eine nachhaltige Zukunft*. Marburg: Metropolis.
- KRAUSE, D. (1993). Environmental Consciousness. An Empirical Study. *Environment and Behavior*, 25(1), 126-142).
- KREBS, A. (2002). *Arbeit und Liebe. Die philosophischen Grundlagen sozialer Gerechtigkeit*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- KUCKARTZ, U. (2000). *Umweltbewusstsein in Deutschland. Ergebnisse einer bundesweiten Repräsentativstudie*. Wiesbaden : VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- KUDERA, W. UND VOSS, G. (2000). *Lebensführung und Gesellschaft. Beiträge zu Konzept und Empirie alltäglicher Lebensführung*. Leske + Budrich: Opladen.
- LANGEHEINE, R. UND LEHMANN, J. (1986a). Die Bedeutung der Erziehung für das Umweltbewusstsein. Kiel: Institut für die Pädagogik der Naturwissenschaften an der Universität Kiel.
- LANGEHEINE, R. UND LEHMANN, J. (1986b). Ein neuer Blick auf die soziale Basis des Umweltbewusstseins. In: *Zeitschrift für Soziologie*, 15(5), 378-384.
- LEHMANN, J. (1999). *Befunde empirischer Forschung zu Umweltbildung und Umweltbewusstsein*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

- LINZ M., BARTELMUS P., HENNICKE P., JUNGKEIT R., SACHS W., SCHERHORN G., WILKE G. UND VON WINTERFELD U. (2002). *Von nichts zuviel*. Wuppertal Papers Nr. 125. Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie: Wuppertal.
- LINZ, M. (2012). Weder Mangel noch Übermass. Warum Suffizienz unentbehrlich ist. München: oekom.
- LINZ, M. (2013). Ohne sie reicht es nicht. Zur Notwendigkeit. In: oekom e.V. (Hrsg.) *Vom rechten Mass. Suffizienz als Schlüssel zu mehr Lebensglück und Umweltschutz* (24-33). München: oekom.
- LÜDEMANN, C. (1993): Diskrepanzen zwischen theoretischem Anspruch und forschungspraktischer Wirklichkeit. Eine Kritik der Untersuchung über ‚Persönliches Umweltverhalten: Diskrepanzen zwischen Anspruch und Wirklichkeit‘ von Andras Diekmann und Peter Preisendörfer. *Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie*, 45 (1), 116-124.
- MASLOW, A.H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper.
- MERTON, R, FISKE, M. AND KENDALL, P. (1956). *The Focused Interview: A manual of problems and procedures*. NeW York: The free Press.
- NÖLDNER, W. (1984). *Psychologie und Umweltprobleme*. Dissertation, Universität Regensburg, Regensburg.
- PAECH, N. (2011). *SUFFIZIENZ ist Selbstschutz! Bemerkungen zur zeitökonomischen Rationalität der Reduktion*. Diskussionsbeitrag auf der VÖÖ-Jahrestagung 2011 in Freiburg, 28. Oktober 2011, Carl von Ossietzky Universität Oldenburg, Oldenburg.
- PAECH, N. (2012). *Befreiung vom Überfluss. Auf dem Weg in die Postwachstumsökonomie*. München: oekom.
- PECCEI, A. (Hrsg.) (1981). *Zukunftschance lernen*. München: Piper.
- PENG, C. (2015). "Mir söte meh Muet ha". Eine qualitative Analyse zu Suffizienz-Überlegungen mit Berner Jugendlichen einer gymnasialen Klasse. Masterarbeit. Universität Bern, Bern.
- PREISENDÖRFER, P. UND FRANZEN, A. (1996). *Umweltbewusstsein in Deutschland*. Bonn: Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und Reaktorsicherheit.
- PRZYBORSKI, A. UND WOHLRAB-SAHR, M. (2009). *Qualitative Sozialforschung. Ein Arbeitsbuch*. (2. Auflage). München: Oldenbourg Wissenschaftsverlag.
- REISCH, L. (1998). Abschied vom „Immer mehr“. Nachhaltiger Konsum – ein Königsweg aus der Wachstumsfalle? In: *Politische Ökologie, Sonderheft Nr. 11*, 43-47.
- REISCH, L. (2002). Ist das Thema Zeitwohlstand theoriefähig? Plädoyer für einen theoriegeleiteten Zeitwohlstandsdiskurs. In: Rinderspacher, J.P. (Hrsg.). *Zeitwohlstand. Ein Konzept für einen anderen Wohlstand der Nation* (37-57). Berlin: Edition Sigma,
- RINK, D. (Hrsg.) (2002). *Lebensstile und Nachhaltigkeit. Konzepte, Befunde und Potentiale*. Opladen: Leske + Budrich.

- 
- RÖSSEL, J. UND OTTE, G. (Hrsg.). Lebensstilforschung. Bereichsspezifische Wirkungen von Lebensstilen. In: *Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie Sonderhefte 51*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- ROTTER, J.B. (1954). *Social learning and clinical psychology*. New Jersey: Prentice Hall.
- ROTTER, J.B. (1966). General expectancies for internal vs. External locus of control of reinforcement. *Psychological Monographs* 80, 609.
- SACHS, W. (1993). Die vier E's. Merkposten für einen mass-vollen Wirtschaftsstil. In: *Politische Ökologie*, 11( 33), 69-72.
- SACHS, W. (1997). Sustainable Development. Zur politischen Anatomie eines internationalen Leitbildes. In: Brand, K-W. (Hrsg.). *Nachhaltige Entwicklung. Eine Herausforderung an die Soziologie* (93-110). Opladen: Leske + Budrich.
- SCHERNHORN, G. UND REISCH, L.A. (1999). Sustainable consumption. In: S. Bhagwan Dahija (ed.). *The current state of economic science*. Rhotak: Spellbound.
- SCOTT, D. AND WILLITS, F.K. (1994). Environmental Attitudes and Behavior. A Pennsylvania Survey. *Environmental and Behavior*, 26(2), 239-260.
- SCHOLL, G. UND HAGE, M. (2004). *Lebensstile, Lebensführung und Nachhaltigkeit*. Schriftenreihe des IÖW 176/04, Institut für ökologische Wirtschaftsforschung (IÖW), Berlin.
- SIMPLIFY (2016). *simplify steht für einen einfachen Weg zu einem bewussten und erfüllten Leben in einer komplexen Welt*. Internetseite. Zugriff am 21.03.2016 auf <http://www.simplify.de/>.
- SPADA, H. (1990). Umweltbewusstsein: Einstellungen und Verhalten. In Kruse, L., Graumann, C.F und Lantermann, E.-D. (Hrsg.). *Ökologische Psychologie* (623-631). München: PVU.
- SPENGLER, L. (2013). Eine heikle Mission. Suffizienzpolitik. In: oekom e.V. (Hrsg.) *Vom rechten Mass. Suffizienz als Schlüssel zu mehr Lebensglück und Umweltschutz* (45-51). München: oekom.
- STEINKE, I. (2010). Gütekriterien qualitativer Forschung. In: Flick, U., von Karhdorff, E und Steinke, I. (Hrsg.). *Qualitative Forschung. Ein Handbuch* (8. Auflage, 319-331). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- STENGEL, O. (2011). *Suffizienz. Die Konsumgesellschaft in der ökologischen Krise*. München: oekom.
- STERN, P.C. AND ARONSON, E. (1984). Energy use: The human dimension. In: *Journal of Economic Psychology*, 6(4), 417-420.
- STERN, P.C. (1992). Psychological dimensions of global environmental change. In: *Annual Review of Psychology* 43, 269-302.
- SZAGUN, G. UND MESSENHOLL, E. (1994). Emotionale und ethische Einstellungen zur Natur. In: Szagun, G., Messenholl, E. und Jelen, M. (Hrsg.): *Umweltbewusstsein bei Jugendlichen. Emotionale, handlungsbezogene und ethische Aspekte* (65-86). Frankfurt am Main: Peter Lang.

- SZAGUN, G., MESSEHOLL, E. UND JELEN, M. (1994). *Umweltbewusstsein bei Jugendlichen. Emotionale handlungsbezogene und ethische Aspekte*. Frankfurt am Main: Peter Lang.
- TANNER, C., WÖLFING KAST, S. UND ARNOLD, S. (1999). *Typisierung von Konsumenten und Konsumentinnen aufgrund personaler und verhaltensbezogener Unterschiede*. Forschungsbericht aus dem psychologischen Institut der Universität Bern Nr. 2. Universität Bern, Bern.
- TUCKER, L.R. (1978). The environmentally concerned citizen: Some correlates. *Environment and Behavior* 10, 389-418.
- URBAN, D. (1986). Was ist Umweltbewusstsein? Exploration eines mehrdimensionalen Einstellungskonstruktes. *Zeitschrift für Soziologie*, 15(5), 363-377.
- VOGET-KLETSCHIN, L. (2013). Neue Rezepte ausprobieren. Nachhaltige Ernährung. In: oekom e.V. (Hrsg.) *Vom rechten Mass. Suffizienz als Schlüssel zu mehr Lebensglück und Umweltschutz* (58-64). München: oekom.
- WEBER, M. (1972). *Wirtschaft und Gesellschaft. Grundriss der verstehenden Soziologie* (5. Revidierte Auflage, besorgt von Johannes Winckelmann). Tübingen: Mohr.
- WINTER, G. (1981). Umweltbewusstsein im Licht sozialpsychologischer Theorien. In: Fietkau, H.J. und Kessel, H. (Hrsg.). *Umweltlernen* (53-116). Königstein/Ts: Hain.
- WORTMANN, K., STAHLBERG, D. UND FREY, D. (1993). Energiesparen (77-101). In: Schahn, J., Giesinger, T. (Hrsg.). *Psychologie für den Umweltschutz*: Weinheim: Beltz.
- WORTMANN, K. (1994). *Psychologische Determinanten des Energiesparens*. Weinheim: Beltz.
- YOUNG, H.P. (1995). *Equity in Theory and Practice*. Princeton: Princeton University Press.
- 2000-WATT-GESELLSCHAFT (o.J.). *In der 2000-Watt-Gesellschaft*. Internetseite. Zugriff am 10.05.2016 auf <http://www.2000watt.ch>.

## **11. Anhang**

- Screening-Fragebogen
- Leitfaden
- Transkriptionsregeln
- Kategoriensystem

**Fragebogen - Suffizienz**

Im Rahmen unserer Bachelor-Arbeit an der Universität Fribourg beschäftigen wir uns mit dem Thema Suffizienz. Für unsere Forschung suchen wir Personen, die für ein persönliches Interviewgespräch im Juni / Juli bereit sind. Wir bitten Sie deshalb bei Interesse, den vorliegenden Fragebogen auszufüllen und Ihre Kontaktdaten anzugeben. Selbstverständlich werden die Daten vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben. Wir danken Ihnen bereits im Voraus für Ihre wertvolle Unterstützung.

**Besitzen Sie ein Auto?**

- Ja                       Nein

**Wie oft haben Sie im Jahr 2014 ein Flugzeug genutzt?**

\_\_\_\_\_ Anzahl Flüge

**Wie oft kaufen Sie regionale Lebensmittel?**

- |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| immer                    | meistens                 | manchmal                 | selten                   | nie                      |
| <input type="checkbox"/> |

**Achten Sie beim Kauf von Nahrungsmitteln und Textilien auf fair gehandelte Produkte?**

- |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| immer                    | meistens                 | manchmal                 | selten                   | nie                      |
| <input type="checkbox"/> |

**Wie oft pro Woche essen Sie Fleisch?**

- nie, ich ernähre mich fleischlos
- 1 x pro Woche
- 2-3 x pro Woche
- 4 x pro Woche oder öfters

**Schalten Sie Ihre elektronischen Geräte (Fernseher, Computer, Stereoanlage, etc.) nach dem Gebrauch jeweils vollständig aus (nicht nur Stand-by-Modus)?**

- |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| immer                    | meistens                 | manchmal                 | selten                   | nie                      |
| <input type="checkbox"/> |

**Nutzen Sie Teil- und Leihangebote (z.B. gemeinschaftliche Gerätenutzung von Werkzeugen, Rasenmäher, Auto, etc.)?**

- mehrmals pro Monat
- einmal pro Monat
- einmal pro Jahr
- nie

**Beim Einkaufen achte ich darauf, Produkte zu kaufen, die so wenig Verpackung wie möglich haben.**

stimme voll und ganz zu	stimme e- her zu	teils/teils	stimme e- her nicht zu	stimme überhaupt nicht zu
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Ich versuche, die Dinge so lange wie möglich zu verwenden, auch wenn das bedeutet, dass ich sie reparieren (lassen) muss.**

stimme voll und ganz zu	stimme e- her zu	teils/teils	stimme e- her nicht zu	stimme überhaupt nicht zu
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Nachhaltigkeit ist mir egal.**

stimme voll und ganz zu	stimme e- her zu	teils/teils	stimme e- her nicht zu	stimme überhaupt nicht zu
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Konsum ist mir wichtig.**

stimme voll und ganz zu	stimme e- her zu	teils/teils	stimme e- her nicht zu	stimme überhaupt nicht zu
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**Wenn wir die Welt verändern wollen, müssen wir bei uns selbst anfangen.**

stimme voll und ganz zu	stimme e- her zu	teils/teils	stimme e- her nicht zu	stimme überhaupt nicht zu
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Massvoller Konsum erhöht die Lebensqualität.**

stimme voll und ganz zu	stimme e- her zu	teils/teils	stimme e- her nicht zu	stimme überhaupt nicht zu
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Ich fühle mich verantwortlich für meine Mit- und Umwelt.**

stimme voll und ganz zu	stimme e- her zu	teils/teils	stimme e- her nicht zu	stimme überhaupt nicht zu
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Persönliche Angaben**

Alter: _____	Geschlecht: _____	Monatliches Einkommen: <input type="checkbox"/> Bis 2'500 CHF <input type="checkbox"/> 2'500 bis 5'000 CHF <input type="checkbox"/> 5'000 bis 7'500 CHF <input type="checkbox"/> 7'500 bis 10'000 CHF <input type="checkbox"/> 10'000 bis 12'500 CHF <input type="checkbox"/> 12'500 bis 15'000 CHF <input type="checkbox"/> Mehr als 15'000 CHF
Was trifft im Moment am ehesten auf Sie zu? <input type="checkbox"/> Arbeitnehmerin/Arbeitnehmer <input type="checkbox"/> Selbstständige/Selbstständiger <input type="checkbox"/> Schülerin/Student/Lehrling <input type="checkbox"/> Rentnerin/Rentner <input type="checkbox"/> Arbeitslos <input type="checkbox"/> Hausfrau/Hausmann		
Anzahl im Haushalt lebende Personen: _____		

---

**Bemerkungen / Anregungen**

---

---

---

---

**Ihre Kontaktdaten:**

Vorname, Name:

---

Telefon:

---

Email:

---

Falls Sie uns den Fragebogen per Post oder Email zukommen lassen möchten, dann senden Sie ihn an **Carima Grunder, Rue du Simplon 4, 1700 Fribourg** oder [carima.grunder@unifr.ch](mailto:carima.grunder@unifr.ch).

## Transkriptionsregeln

### Für eine einheitliche, vereinfachte, inhaltsanalytische Vorgehensweise

Ich schicke euch eine **Tabellenvorlage**, in welche wir nun die Transkripte machen werden. Die Zeilen werden mit der Zeilentaste automatisch addiert und nummeriert. Jeder Sprecherwechsel wird somit in eine eigene Zeile überführt. Es gibt eine Spalte mit der Konstante ‚Zeit‘. Es gibt eine weitere Spalte, die ‚Person‘ heisst. Dort kommt ein Grossbuchstabe rein. Unsere Namen werden gekürzt auf unseren ersten Buchstaben (**Tina=T; Carima=C; Ronja=R**). Die interviewte Person bekommt immer den **Kürzel ‚B‘**. Wir halten uns grundsätzlich an die **Regeln** von Thorsten und Thorsten (2013) und weichen zwischendurch—wenn es für uns Sinn macht—auf Schallberger und Neuhaus (2005) aus. Gewisse Regeln übernehmen wir weder vom Einen noch vom Anderen, sondern lassen sie einfach weg. Vorschlag zum **Abspeichern**: Transkript\_Name der interviewten Person.

### Schallberger, oder unsere **Eigenkreation**:

- Gängige Dialektbegriffe lassen und in einfache Anführungszeichen setzten: z.B.: ‚äüä‘, ‚gäng‘, ‚albä‘.
- Das schweizerdeutsche ‚wo‘ „Dr Vogel, **wo** so schön singt“ wird in ‚der‘ „Der Vogel, **der** so schön singt“ übersetzt.
- ‚Gleich‘ im Sinne von ‚gleichwohl‘, ‚trotzdem‘ wird sinngemäss übersetzt. Dasselbe mit ‚näär‘. (nachher oder dann). (Setzt sich ein wenig davon ab, alles genau so vom Dialekt zu übernehmen aber wird verständlicher!)
- Pausenkennzeichnung weglassen!
- Lachen und Seufzen weglassen!
- Ist ein Wort oder ein Satzteil unverständlich, wird in Klammer ein Fragezeichen gesetzt, resp. mehrere Fragezeichen. 1 Wort unverständlich=(?); zwei Wörter etwa unverständlich=(??); und so fort.
- Falls ein Wort leicht unverständlich ist, wird das vermutete Wort mit einem Fragezeichen in Klammern gesetzt. Bsp.: (Borniert?) → (Dies folgt Thorsten und Thorsten 2013)

### Nach Thorsten, oder unsere **Eigenkreation**:

- **Der Dialekt wird detailliert ins Hochdeutsche übernommen auch wenn syntaktische Fehler entstehen.**
- Wort- und Satzabbrüche sowie Stottern werden geglättet bzw. ausgelassen,
- Wortdoppelungen nur erfasst, wenn sie als Stilmittel zur Betonung genutzt werden: „Das ist mir sehr, sehr wichtig.“

- „Ganze“ Halbsätze, denen nur die Vollendung fehlt, werden jedoch erfasst und mit dem
- **Abbruchzeichen** / gekennzeichnet.
- Verständnissignale des gerade nicht Sprechenden wie „mhm, aha, ja, genau, hm“ etc. werden nicht transkribiert. AUSNAHME: Eine Antwort besteht NUR aus „mhm“ ohne jegliche weitere Ausführung. Dies wird als „mhm (bejahend)“, „mhm (verneinend)“ oder mhm (fragend) erfasst, je nach Interpretation.
- Besonders betonte **Wörter** werden durch GROSSSCHREIBUNG gekennzeichnet. Nur falls wirklich auffällig!
- Wortverkürzungen wie „runtergehen“ statt „heruntergehen“ oder „mal“ statt „einmal“ werden genauso geschrieben, wie sie gesprochen werden.
- Wird eine Person unterbrochen und beide Personen sprechen gleichzeitig, wird das Gesagte von der intervenierenden Person am Anfang und Schluss des Satzes in // gesetzt.
- Unterbrechen wir eine Person mit einer Nachfrage und es wird dabei nicht parallel gesprochen, und die Person steigt auf unsere Frage ein, wird dies nicht speziell gekennzeichnet.
- Wenn wir alle zusammen lachen oder alle gleichzeitig zustimmende Dinge sagen, lassen wir das weg.
- „(e) chli“ = ein wenig / ein bisschen
- Abkürzungen werden ausgeschrieben. z.B.: Prozent, Meter, Minuten, usw.
- Zahlen von Null bis Zwölf in Ziffern. Grosse Zahlen und kurze runde Zahlen (hundert, zwanzig, dreitausens) in Ziffern.
- Englische Begriffe werden nach deutschen Rechtschreibregeln in Gross- und
- Kleinschreibung behandelt.
- Wird in der Aufnahme wörtliche Rede zitiert, wird das Zitat in Anführungszeichen gesetzt: und ich sagte dann „Na, dann schauen wir mal“

Dann können wir mit dem Interview beginnen. Ich starte also die Aufnahme. (Einschalten des Aufnahmegeräts). Dieses Interview wird sich nun rund um Ihren Lebensstil drehen. Im März waren Sie ja am Eco-Naturkongress zum Thema Suffizienz und wir gehen deshalb davon aus, dass Sie sich für das Thema Suffizienz interessieren. Sie haben auch unseren Fragebogen ausgefüllt und es hat sich bei der Auswertung gezeigt, dass Sie einen ziemlich suffizienten Lebensstil führen. Sie scheinen nicht nur eine sehr positive Einstellung zu umweltverträglichem Verhalten zu haben, sondern Sie bemühen sich auch konkret in Ihrem Alltag um ein genügsames Leben. Dies führt uns zu unserer ersten Frage an Sie:

**Block I: Einstiegsfrage** (Wie sehen suffiziente Lebensstile in der Schweiz aus?)

Erzählung	Stichworte	Aufrechterhaltung	Konkrete Fragen
Könnten Sie uns Ihren Alltag beschreiben? Wie sieht ihr alltägliches Leben genau aus?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinder/Familie/Freunde</li> <li>• Freizeit, Wochenende, Ferien</li> <li>• Einkäufe, Konsum</li> <li>• Stromsparen</li> <li>• Verpackung</li> <li>• Recycling, Reparieren</li> <li>• Teilen</li> </ul>	<p>Könnten Sie dies genauer veranschaulichen/ erklären?</p> <p>Wie genau meinen Sie das?</p> <p>Was bedeutet dies konkret für Sie?</p> <p>Haben Sie ein Beispiel dafür?</p>	<p>Können Sie uns Ihre Einkaufsgewohnheiten beschreiben? (Lebensmittel, Kleider, etc.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie würden Sie Ihre Essgewohnheiten beschreiben? (Wo und was essen Sie?)</li> <li>• Wie gehen Sie zur Arbeit?</li> <li>• Wie gestalten Sie Ihre Wochenenden?</li> <li>• Wie verbringen Sie ihre Ferien?</li> <li>• Können Sie beschreiben, was tun Sie, um Ressourcen und Materialverbrauch zu reduzieren?</li> <li>• Inwiefern machen Sie Gebrauch von Teil- und Leihangeboten?</li> </ul>

Ziel: Anhand der Einstiegsfrage möchten wir die Person zum Erzählen einladen. Anhand dieser ersten Frage können bereits sehr viele wertvolle Informationen über einen suffizienten Lebensstil generiert werden. Im Idealfall erzählt uns die Person bereits mit vielen Details wie ihr Alltag aussieht, wie und weshalb sie gewisse Dinge tut, und was für Herausforderungen sich ihr stellen.

Vielen Dank für diese Ausführungen. Ihre Erzählungen sind sehr interessant. Nun interessiert uns, weshalb Sie so leben, wie sie leben. Wir möchten Sie deshalb fragen:

**Block II** (Was sind die Beweggründe für die Führung eines suffizienten Lebensstils?)

Erzählung	Stichworte	Aufrechterhaltung	Konkrete Fragen
<p>Könnten Sie uns erzählen, was die Gründe dafür sind, dass Sie heute genau darauf achten, was Sie konsumieren oder wie sie mit Ressourcen umgehen?</p> <p>(Je nach dem Erzählten aufgreifen?)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prägende Erlebnisse</li> <li>• Inspirierende Personen</li> <li>• Schule</li> <li>• Medien</li> <li>• Reisen</li> <li>• Soziales Umfeld</li> <li>• Gerechtigkeit</li> <li>• Umweltverträglichkeit</li> <li>• Sparsamkeit</li> <li>• Bescheidenheit</li> <li>• Religion</li> <li>• Moral</li> </ul>	<p>Könnten Sie dies genauer veranschaulichen/ erklären?</p> <p>Wie genau meinen Sie das?</p> <p>Haben Sie ein Beispiel dafür?</p>	<p>Können Sie uns beschreiben, welche Erlebnisse Sie motiviert haben, ein suffizientes Leben zu führen? Denken Sie dabei auch an frühere Zeiten.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Erlebnisse gab es in Ihrer Kindheit/Jugend/Erwachsenenzeit, die Sie rückblickend als Wendepunkte festmachen?</li> <li>• Können Sie erzählen, welche Personen oder Institutionen Sie zu einem suffizienten Lebensstil inspiriert haben?</li> <li>• Und wer oder was gibt Ihnen <u>heute</u> die Motivation so zu leben, wie Sie es tun?</li> </ul> <p>Bitte erzählen Sie uns noch etwas darüber, welche <u>Überzeugungen</u> Sie vertreten und was Ihnen im Leben allgemein am wichtigsten ist.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gibt es noch weitere Werte, die zentral sind in ihrem Leben?</li> <li>• Worauf basieren Ihre Werte? (Glaubensrichtung, spirituelle Überzeugung, Meinung von Mitmenschen, Naturvorstellungen, Lebenskonzepte)</li> <li>• Wie würden Sie Ihr Verhältnis zur Umwelt (Natur, Tiere) beschreiben?</li> <li>• Inwiefern würden Sie behaupten, dass jeder und jede so leben sollte, wie Sie es tun? (Weshalb ja, resp. nein?)</li> </ul>

Ziel: Im zweiten Block möchten wir herausfinden, welche Beweggründe hinter der spezifischen Lebenspraxis unserer Interviewpartner stecken. Wir wollen herausfinden, wie es bei den interviewten Personen zur Führung eines suffizienten Lebensstils gekommen ist und welche Einstellungen und Werte dahinter stecken. Es geht uns also sowohl um die Einflüsse von aussen also auch um innere Überzeugungen. Wir erhoffen uns, viel über die Erlebnisse, Gedanken, Gefühle, Weltbilder und Handlungsmuster unserer InterviewpartnerInnen zu erfahren.

Danke für Ihre ehrlichen Erzählungen. Wir haben bisher vor allem über die Hintergründe ihres Lebensstils gesprochen. Nun würden wir gerne noch über die alltäglichen Herausforderungen sprechen, die sich durch Ihre Art und Weise zu leben ergeben.

*Block III (Welche Herausforderungen einerseits und Chancen andererseits sehen die Personen in der Führung eines suffizienten Lebensstils?)*

Erzählung	Stichworte	Aufrechterhaltung	Konkretes
Könnten Sie uns anhand von Beispielen erzählen, welchen schwierigen oder unangenehmen Situationen Sie in ihrem Alltag begegnen?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeit</li> <li>• Umfeld</li> <li>• Wohnsituation</li> <li>• Finanzielle Lage</li> <li>• Gesundheit</li> <li>• Ferien</li> <li>• Zeit</li> <li>• Kultur</li> <li>• Umsetzungs-vermögen</li> <li>• Kompetenz</li> <li>• Vorbilder</li> <li>• Vereine</li> <li>• Austauschportale</li> </ul>	<p>Könnten Sie dies genauer veranschaulichen/ erklären?</p> <p>Wie genau meinen Sie das?</p> <p>Was bedeutet dies konkret für Sie?</p> <p>Haben Sie ein Beispiel dafür?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In welchen Situationen würden Sie gerne suffizienter Handeln, als Sie es bereits tun?</li> <li>• Wie gehen Sie damit um, wenn Sie in eine solche Situation geraten?</li> <li>• Fühlen Sie sich manchmal als Aussenseiter oder „schrägen Vogel“? Wenn ja, können Sie eine solche Situation beschreiben?</li> <li>• Gibt es Momente, die frustrierend für Sie sind? (Beispielsweise, wenn Sie auf etwas verzichten müssen?) <i>(Je nach dem Nachfrage zu Auto/Flugzeug.)</i> Gegenfrage: <b>Um auch das Positive hervorzuheben: Können Sie uns erzählen, welche positiven Erfahrungen Sie bereits gemacht haben?</b></li> <li>• Von welchen Personen erfahren Sie Bewunderung oder Anerkennung für Ihr Handeln?</li> <li>• In welchen Situationen empfinden Sie Freude und Spass an einem massvollen Leben?</li> </ul>

Ziel: Block III soll der Frage nachgehen, mit welchen Herausforderungen ein suffizienter Lebensstil konfrontiert ist. Wir vermuten, dass die befragten Personen ihre Werte aufgrund struktureller Einschränkungen nicht in dem Ausmass ausleben können, wie sie das gerne tun würden. Fragen nach Momenten, in denen es den befragten Personen schwer fällt, suffizient zu leben, sind deshalb von zentraler Bedeutung. Wir wollen jedoch auch in Erfahrung bringen, welche positiven Erfahrungen die befragten Personen bereits gemacht haben.

**Herzlichen Dank für alle Ihre Erzählungen. Gibt es möglicherweise noch etwas, das Sie ergänzen möchten?**

## Kategoriensystem

### 1. Alltagsgestaltung

- a. Beziehung/Familie
- b. Arbeit
- c. Recycling
- d. Haushalt
- e. Konsum
- f. Ferien
- g. Hobbies und Eigeninteressen
- h. Wohnsituation
- i. Mobilität
- j. Sonstiges

- A:** Aussagen über das alltägliche Zusammenleben innerhalb der Familie, Partnerschaft oder Nachbarschaft.
- B:** Welche Arbeit verfolgen die Befragten und wie ist die Arbeit im Alltag integriert? Freiwilligenarbeit gehört auch zu dieser Unterkategorie. Somit handelt es sich um alle Aussagen über feste Tätigkeiten, die der Gesellschaft einen Dienst tun / etwas kreieren.
- C:** Recycling im breiten Sinne: Aufbereitung und Wiederverwendung von bereits verwendeten Dingen (nicht nur von Rohstoffen). Dazu gehört auch das Upcycling, das Teilen / Leihen und das Flickern.
- D:** Kochen/Ernährung, Putzen/Waschen, Garten/Haus
- E:** Sobald Geld ausgegeben wird für etwas (häufig handelt es sich um Lebensmittel oder Kleider), gehört es in diese Unterkategorie. Beinhaltet auch Aussagen über das Konsumverhalten im Allgemeinen (z.Bsp. wird bei manchen sehr lange nichts neues konsumiert, weil sie zufrieden mit dem Alten sind und weil sie Sorge zu ihren Sachen tragen).
- F:** Aussagen darüber, wie die Befragten ihre Ferien verbringen. Wohin gehen sie und was machen sie in den Ferien?
- G:** Hobbys wie Kunst, Musik, Sport etc. aber auch thematische Interessen.
- H:** In welcher Wohnsituation leben die Personen? Aber auch: wie würden sie gerne leben, betreffend Haus/Umgebung?
- I:** Alle Aussagen darüber, wie die Personen mobil unterwegs sind. (Insbesondere, wenn sie zur Arbeit oder in die Ferien gehen.)
- J:** z.Bsp. Verwendung von / Umgang mit elektronischen Geräten.

---

## 2. Entstehung der suffizient orientierten Lebensführungen

- a. Intrinsische Faktoren
- b. Erziehung
- c. Ausbildung/Arbeit
- a. Prägende Erlebnisse
- b. Inspirierende Personen

- A: Aussagen in Richtung: „Ich habe das schon immer so empfunden“ oder „Das ist einfach in mir drinnen“.
- B: Prägung durch die Lebensführung und Erziehung der Eltern.
- C: Aussagen darüber, wie die Ausbildung resp. die Arbeit die Befragten auf gewisse Themen in Zusammenhang mit Suffizienz sensibilisiert oder Einfluss auf ihre Lebensführung genommen hat.
- D: Erzählungen über konkrete Erlebnisse, welche den Werdegang der Lebensführung der Befragten geprägt haben.
- E: Bei den inspirierenden Personen kann es sich weltbekannte Menschen, aber auch unbekannte Menschen handeln. Auch Autoren von Büchern mit inspirierendem Inhalt gehören zu dieser Unterkategorie.

## 3. Werte und Einstellungen

- a. Gemeinschaft
- b. Umwelt
- c. Spiritualität
- d. Wertevermittlung
- e. Weitere grundlegende Prinzipien und Überzeugungen

- A:** verschiedene Ebenen: Partnerschaft, Familie, Nachbarschaft, Staat, interkulturell.  
Alle Aussagen darüber, wie sich die Personen vorstellen, dass das Zusammenleben sein sollte.
- B:** Bedeutung der Natur und Beziehung zur Natur, sowie Vorstellungen über einen umweltfreundlichen Lebensstil, insbesondere was die Umweltverschmutzung und Ressourcenverbrauch betrifft (z.B. ökologische Mobilität).
- C:** Spiritualität beinhaltet für uns: a) Alles Geistige, Übernatürliche, Irrationelle; b) Hinwendung zu einer Religion; c) Selbstfindung, Meditation, in sich gehen.
- D:** Die Einstellung der Person darüber, wie Werte vermittelt werden sollten (oder nicht), sowie Praxis der Person, wie sie ihre Werte vermittelt. Ausserdem: Überzeugungen darüber, wie ein Wertewandel geschehen kann.
- E:** Klar ausgedrückte Prinzipien und Überzeugungen, welche nicht in eine der anderen Unterkategorien passen.

#### **4. Wahrnehmung der Gesellschaft**

- a. Werte und Einstellungen
- b. Zeitdiagnose

- A:** Wahrnehmung der Werte und Einstellungen unserer Gesellschaft aus der Sicht der befragten Personen. (Was ist unserer Gesellschaft wichtig?)
- B:** Wahrnehmung gewisser Ist-Zustände unserer Gesellschaft aus der Sicht der befragten Personen. (Wodurch ist unsere Gesellschaft geprägt? Welche Herausforderungen stellen sich ihr?)

#### **5. Herausfordernde Faktoren**

- a. Soziales Umfeld und Soziale Norm
  - b. Arbeit
  - c. Gesellschaftliche Strukturen
  - d. Zeitlicher Aufwand
  - e. Finanzen
  - f. Sonstiges
- A:** Aussagen darüber, wie es eine Herausforderung darstellen kann, nicht der sozialen Norm zu entsprechen. Aussagen darüber, inwiefern das soziale Umfeld eine Herausforderung darstellt. Zum sozialen Umfeld gehören: Familie/Partnerschaft, Nachbarschaft, Freunde, aber auch unbekannte Mitmenschen.

- 
- B:** Situationen bei der Arbeit, welche die eigene Umsetzung einer suffizienten Lebensführung erschweren. Oder Situationen bei der Arbeit, wo die suffiziente Arbeitsweise nicht oder nicht gut möglich ist.
  - C:** Wenn die gesellschaftlichen Strukturen die Umsetzung einer gewünschten suffizienten Lebensführung erschweren. Solche Strukturen können sein: Politik, Wirtschaft, Recht, Infrastruktur, sonstige soziale Strukturen.
  - D:** Aussagen, aus welchen sichtbar wird, dass manche Aspekte einer suffizienten Lebensführung zu zeitaufwändig sind. Inwiefern stellt die Zeit resp. das Zeitmanagement eine Herausforderung für die Umsetzung einer suffizienten Lebensführung dar?
  - E:** Inwiefern stellt das Geld, das die Person zur Verfügung hat, eine Herausforderung für die Umsetzung einer suffizienten Lebensführung dar?
  - F:** Zum Beispiel die Frustration über den weltlichen Verlauf. Oder die Schwierigkeit, Antworten auf komplexe Fragen zu finden. Oder persönliche, mit dem Charakter zusammenhängende Herausforderungen bezüglich suffizienter Lebensführung.

## 6. Fördernde Faktoren

- a. Soziales Umfeld
  - b. Arbeit
  - c. Gesellschaftliche Strukturen
  - d. Finanzen
  - e. Freude
  - f. Bewusstsein Konsequenzen
- A:** Aussagen darüber, inwiefern das soziale Umfeld eine positive Auswirkung eine suffiziente Lebensführung hat. Zum sozialen Umfeld gehören: Familie/Partnerschaft, Nachbarschaft, Freunde, aber auch unbekannte Mitmenschen.
  - B:** Situationen bei der Arbeit, welche die eigene Umsetzung einer suffizienten Lebensführung fördern, sowie Arbeitsbedingungen, die fördernd sind.
  - C:** Wenn die gesellschaftlichen Strukturen die Umsetzung einer gewünschten suffizienten Lebensführung erleichtern. Solche Strukturen können sein: Politik, Wirtschaft, Infrastruktur, kleinere soziale Strukturen wie Beispielsweise Tauschplattformen oder Kleiderbörsen.
  - D:** Inwiefern stellt das Geld, das die Person zur Verfügung hat, eine Chance für die Umsetzung einer suffizienten Lebensführung dar?
  - E:** Aussagen, aus denen ersichtlich wird, dass die Personen Freude an einer suffizienten Lebensführung haben. Oft bezieht es sich auf konkrete Teilbereiche wie z.B. das Gärtnern oder Kochen.
  - F:** Aussagen, welche ersichtlich machen, dass die befragten Personen ein starkes Bewusstsein bezüglich der Konsequenzen einer nicht suffizienten Lebensführung haben.

## 7. Sonstiges

- a. Persönlicher Charakter
- b. Informationen
- c. Sonstiges

A: Aussagen über den persönlichen Charakter.

B: Informationen über Personen der Familie, beruflichen Werdegang, ect.