



# Sustainable Austria

Nummer 79 - Winter 2020

Zusammengestellt von  
Kim Aigner und Barbara Huterer

Ich **HABE** genug.

Ich habe **GENUG!**



ICH habe genug ...

**Nachhaltige Entwicklung  
und GENUG-HABEN**

# Die „Ich habe genug“-Kampagne und die SDGs

Von Barbara Huterer und Kim Aigner



Mag.<sup>a</sup> Barbara Huterer ist Geschäftsführerin und langjährige Mitarbeiterin von SOL.



Mag.<sup>a</sup> Kim Aigner ist seit 2017 bei SOL als Projektleiterin und Referentin tätig.

In dieser Ausgabe wollen wir die Inhalte unserer „Ich habe genug“-Kampagne mit dem Kernstück der Agenda 2030, den Sustainable Development Goals (SDGs), verknüpfen.

Die zentralen Inhalte der „Ich habe genug“-Kampagne sind: den eigenen Lebensstil hinterfragen, nachhaltige politische Rahmenbedingungen fordern und selbst aktiv werden für eine positive Veränderung. Es handelt sich also um drei aus unserer Sicht wichtige Aspekte, wie wir alle eine nachhaltige Entwicklung und eine nachhaltige Zukunft vorantreiben und aktiv mitgestalten können. Global wurde das Leitbild der nachhaltigen Entwicklung mit der Agenda 2030 nach einem langen Prozess 2015 in konkrete 17 Ziele und 169 Unterziele gegossen, welche seitdem die globalen Bemühungen für eine globale nachhaltige Entwicklung (in Nord UND Süd) verkörpern.

Die SDGs beinhalten soziale, ökologische und ökonomische Aspekte und müssen in erster Linie auf Ebene der Nationalstaaten umgesetzt werden. Doch auch wir alle können unseren Beitrag zur Umsetzung leisten. Die drei Absätze unseres „Ich habe genug“-Textes (siehe nächste Seite) zeigen uns Möglichkeiten auf, wie wir alle eine nachhaltige Entwicklung im Sinne der SDGs unterstützen können. Im ersten Artikel zeigt René Hartinger die Potenziale der Agenda 2030 und wie sie mit dem „Ich HABE genug.“ zusammenhängen. Anschließend macht Annelies Vilim deutlich, dass die Umsetzung der SDGs auf politischer Ebene erfolgen muss und wir diese im Sinne des „Ich habe GENUG!“ auch fordern müssen. Warum wir gemeinsam mehr erreichen und dabei auch noch Freude und Inspiration im Sinne des „ICH habe genug...“ erleben können, verdeutlicht der Beitrag von Ira Mollay.

Ein zentrales Anliegen der „Ich habe genug“-Kampagne ist stets das GENUG, also nicht nur „besser“ zu konsumieren oder effizienter zu produzieren, sondern wirklich auch weniger! Dieser Ansatz der Suffizienz geht über die Agenda 2030 und die SDGs hinaus und ist gewissermaßen das Herzstück der Kampagne. In ihrem Artikel zeigen Niko Paech und Christel Maurer, was ein suffizienter Lebensstil bedeuten kann, warum dieser mit dem wachstumsorientierten Konzept der SDGs in Widerspruch steht und wie Suffizienz auch auf unternehmerischer Ebene umgesetzt werden kann.

Ein paar Tipps, was jede und jeder von uns im Alltag für eine nachhaltige Entwicklung tun kann, findet ihr auf der vorletzten Seite. Wer sich tiefergehend mit dem Thema beschäftigen möchte,

kann im einjährigen „Ich habe genug“-Fernkurs mehr über verschiedene Aspekte des „Genug-Habens“ erfahren, neue Denkanstöße bekommen und sich mit Anderen dazu austauschen. Auf der letzten Seite kommen ein paar AbsolventInnen des Kurses zu Wort. Noch mehr Infos und Material zur „Ich habe genug“-Kampagne findet ihr auf:

[www.ichhabegenug.at](http://www.ichhabegenug.at)

## ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG



# Die „Ich habe genug“-Kampagne

## Ein Interview mit Dan Jakobowicz

### Wie ist die Idee zur IHG-Kampagne entstanden?

1990 haben wir in den „Vier Schritten“ unsere Einstellung zum Thema „Lebensstil“ schriftlich formuliert; die Überschriften hießen damals „Wissen“, „Empfinden“, „Anders leben“ und „Gemeinsam handeln“. Daraus wurde 1999 der „Aufruf zu einem genussvollen, solidarischen und ökologischen Lebensstil“ mit den drei Bereichen „Gut statt viel“, „Nutzen statt besitzen“ und „Arbeit und Wohlstand teilen“.

Der Lebensstil-Aufruf ([www.nachhaltig.at/aufruf.pdf](http://www.nachhaltig.at/aufruf.pdf)) ist von über 3.000 Menschen unterzeichnet worden. Im Laufe der Zeit hat sich jedoch herausgestellt, dass er viel zu ausführlich formuliert war (immer weniger Menschen wollten sich vor dem Unterzeichnen durch einen langen Text mit 16 Fußnoten quälen). So beschlossen wir 2011 eine radikale Vereinfachung und Verkürzung. In vielen Diskussionen im SOL-Vorstand stellten wir fest, dass der Text immer kürzer und kürzer wurde – bis er schließlich sogar auf eine Visitenkarte passte.

Seit 2013 sammeln wir nun Unterschriften unter diesen „GENUG-Text“ (siehe unten); derzeit sind es über 2100 Menschen. Wie schon beim Lebensstil-Aufruf geht es auch hier nicht darum, die gesammelten Unterschriften irgendeiner Stelle vorzulegen, sondern um eine Selbstverpflichtung und das Sichtbarmachen, dass man mit diesen Ideen nicht allein ist.

### Was ist für dich der Sinn der Kampagne?

Der GENUG-Text soll das Lebensgefühl auf den Punkt bringen, das wir SOLis – und immer mehr Menschen weltweit – teilen. Wer hier unterschreibt, bekennt sich – mit vollem Namen oder auf Wunsch auch nur mit Initialen – zu dieser Art zu leben. Und je mehr Menschen das tun, desto offensichtlicher wird es, dass das nicht nur ein Motto von ein paar Spinnern ist, sondern einen (vielleicht sogar: den) gangbaren Weg in eine bessere Zukunft für alle aufzeigt.

Der GENUG-Fernkurs „unterfüttert“ diese Überzeugung mit Wissen. Der intensive Austausch in einer kleinen Gruppe ermöglicht ein präzises Hinterfragen der eigenen Haltung und motiviert stark zum Handeln. Gabi Huterer und ich betreuen seit Beginn die „Klassen“ und ermuntern auch diejenigen zum Weitertun, die sich kurzfristig von der Fülle des Gebotenen überfordert fühlen.

### Du hat jetzt in 8 Jahren 28 Klassen des IHG-Fernkurses betreut. Was war dein Highlight?

Es ist ein großes Privileg, dass ich die Stellungnahmen und Ideen von so vielen Teilnehmerinnen und Teilnehmern lesen darf. Ich habe unglaublich viel daraus gelernt – nicht nur in Bezug auf Wissen, sondern auch durch tiefe persönliche Aussagen und Erfahrungsberichte.

Darüber hinaus ist es für mich eine große Freude, dass über 100 der Absolventinnen und Absolventen des Fernkurses an einer gemeinsamen Vernetzungsgruppe („Gruppe 777“) im Internet teilnehmen. So wird über die 12 Monate des Kurses hinaus die Diskussion weitergeführt, Vernetzungen kommen zustande und Handlungsideen werden weitergegeben. Bis jetzt wurden in dieser Gruppe bereits über 1200 Emails ausgetauscht.



**Dan Jakobowicz** ist Kassier von SOL und war sehr aktiv an der „Geburt“ der IHG-Kampagne beteiligt. Außerdem ist er einer der ProjektleiterInnen der IHG-Lehrgänge.



# Ich HABE genug.

## Eine Agenda für ein gutes Leben – für alle

Von René Hartinger



René Hartinger ist  
Generalsekretär des Ökosozialen  
Forums Wien. Mehr unter  
[ökosozial.at/wien](http://ökosozial.at/wien)



Hg. René Hartinger,  
Florian Leregger  
*Perspektiven 2030. 17  
Ziele für den Weg in eine  
lebenswerte Zukunft.*  
Verlag: Urban Future  
Edition

Wir – als Menschen, die in den reicheren Ländern der Erde leben – haben genug. Wir sind versorgt und abgesichert in den wesentlichen Bedürfnissen unseres Lebens. Produkte, Güter und Dienstleistungen sind mehr als genug vorhanden – im Übermaß. Die Herausforderung besteht für viele Menschen darin, in dieser Überfülle Sinn, Fülle (Erfüllung) und Zufriedenheit zu finden. Der Weg dorthin ist nicht das Mehr, sondern das Genug. Das Sein, nicht das Haben. Die Suffizienz – Genügsamkeit –, nicht der Verzicht. Eine Haltung und Aufgabe, die zu leben in einer materiellen und temporeichen Gesellschaft schwierig genug ist. Wer die Lasten und den Preis der Überfülle kennt, wird darin Schritte in ein gutes – gut erlebtes – Leben sehen.

### Ein gutes Leben für alle ...

An vielen Orten der Erde herrscht Mangel am Wesentlichsten: an demokratischer Freiheit, Achtung der Arbeits- und Menschenrechte, Nahrung und Wasser, Elektrizität, Bildung, Gesundheitsversorgung, sozialer Absicherung. Gerade bei materiellen Dingen – Konsumgütern – wird die Schieflage überdeutlich: Der Überfluss „günstiger“ Güter hier bei uns hat einen Preis, der anderswo bezahlt wird: mit Ausbeutung, Niedriglöhnen, Kinderarbeit, Sklaverei. Viele unserer Mitmenschen haben derzeit nicht genug – sind nicht sicher und versorgt, haben nicht die Chance auf ein menschenwürdiges und gut erlebtes Leben. Darin wird eine große Ungleichheit deutlich.

### ... auf einem gesunden Planeten

Materielle Überfülle und hoher Energieverbrauch gehen auch zu Lasten unserer Umwelt. Wir entnehmen unserem Planeten mehr Ressourcen und belasten ihn mit mehr Abfällen, Emissionen und Schadstoffen, als ökologisch verträglich ist. Das ist seit langem bekannt. Geändert hat sich an dieser grundsätzlichen Fehlentwicklung aber bislang wenig. Der anhaltende ökologische Raubbau stellt in Frage, ob für künftige Generationen noch genug bleiben wird, um gut auf diesem Planeten leben zu können.

### Genug haben – zufrieden sein

Zufriedenheit und Genügsamkeit sind als Gedanken in der Agenda 2030 per se nicht zu finden. Dafür aber die Vision eines guten Lebens für alle auf einem gesunden Planeten. Diese Vision und die dahinterstehenden Werte sind bedeutend. Die globale Agenda und ihre 17 Ziele sind getragen von den Gedanken der Unterstützung, der Verantwortlichkeit und des Zusammenhalts. Den Planeten zu schützen und niemanden zurückzulassen – unter diesem Motto sind sie ein kraftvolles Plädoyer für eine bessere Welt und gehen uns alle an. Denn wir wissen, dass die derzeitige Lage der Welt Handlungen erfordert. Die Ausbeutung unserer natürlichen Lebensgrundlagen wie auch die soziale Schieflage, dass die einen mehr als genug haben und die anderen zu wenig, sind weder ethisch vertretbar noch ökologisch nachhaltig. Vor diesem Hintergrund liegt es an uns allen zu hinterfragen, was es für ein gutes Leben braucht und wann und wie viel genug ist.

### Perspektiven 2030

Wir vom Ökosozialen Forum Wien haben uns gemeinsam mit dem Institut für Umwelt, Friede und Entwicklung (IUFE) und vielen anderen PartnerInnen in unserem soeben erschienenen Buch „Perspektiven 2030 – 17 Ziele für den Weg in eine lebenswerte Zukunft“ mit der Agenda 2030 und ihrer Vision eines guten Lebens für alle auseinandergesetzt. Wir hoffen, damit ein Buch herausgebracht zu haben, das auf Interesse stößt und Mut macht, diese Vision auch persönlich zu leben.

#### Ich HABE genug.

Ich muss nicht immer mehr haben.  
Und die wirklich guten Dinge  
im Leben gibt es ja  
ohnehin umsonst.

# Ich habe GENUG!

## Ein gutes Leben für alle - Umsetzung der Agenda 2030 ist Schlüssel aus der Krise. Von Annelies Vilim

Die COVID-19 Pandemie zeigt uns nicht nur, wie vernetzt unsere heutige Welt ist, sondern auch systemische Schwächen – etwa in Gesundheitssystemen. Gleichzeitig verstärkt sie bereits bestehende soziale und wirtschaftliche Ungleichheiten, beispielsweise besitzen die reichsten 22 Männer der Welt mehr als alle Frauen Afrikas zusammen. Vielen Ländern des Globalen Südens fehlt es an Mitteln und Strukturen, um wirtschaftliche und soziale Folgen abzufedern. Das verschärft bereits vorhandene Herausforderungen: Armut, Hunger oder Folgen der Klimakatastrophe. Schätzungen zufolge wird die Zahl derjenigen, die als extrem arm gelten – also Menschen, die mit weniger als 1,69 Euro pro Tag leben müssen – in den nächsten Jahren auf über eine Milliarde ansteigen.

### Eines ist klar: Weitermachen wie bisher ist keine Option

Wenn das Haus brennt, hilft es wenig, den Gartenzaun zu reparieren. Daher frage ich angesichts von COVID-19: Wann, wenn nicht jetzt haben wir die Chance, Rahmenbedingungen neu aufzusetzen, Strukturen zu überdenken und Probleme unserer Gesellschaft an den Wurzeln zu packen? Die gute Nachricht ist, dass wir die Lösung schon haben: die Agenda 2030 mit ihren 17 Zielen für nachhaltige Entwicklung (SDGs). Sie ist ein Aktionsplan für ein gutes Leben für alle und der Schlüssel für den Weg aus der Krise bzw. den Krisen. Sie sieht eine Politik vor, die soziale, ökologische und wirtschaftliche Aspekte gleichrangig beachtet und niemanden zurücklässt. Genau das brauchen wir jetzt.

### Building back better: Agenda 2030 umsetzen

UNO-Generalsekretär Antonio Guterres fordert, die Welt besser als zuvor wiederaufzubauen. Ja, das können wir auch: Wir können sie klimaneutral, fairer und sozialer wiederaufbauen, und zwar weltweit. PolitikerInnen sind aufgerufen, Programme zu initiieren, die beispielsweise eine nachhaltige, klimaneutrale Wirtschaft fördern, Armut und Hunger langfristig bekämpfen, Ernährungssicherheit gewährleisten, nachhaltige Landwirtschaft sicherstellen und Gesundheitssysteme stärken. Sie sind aufgerufen, in Ausbildung, inklusive Sozialsysteme und Resilienz zu investieren. Es braucht Programme zur Schaffung menschenwürdiger Arbeit, zur Stabilisierung von Klein- und Mittelunternehmen sowie eine faire und klimaneutrale Besteuerung und Handelspolitik, um nur ein paar Beispiele anzuführen.

### In Österreich Strukturen dafür schaffen

Auch Österreichs PolitikerInnen können die Chance nutzen: die Agenda 2030 zur Chefsache machen und eine mit Kompetenzen sowie Ressourcen ausgestattete Steuerung des Umsetzungsprozesses etablieren. Basierend auf einer Lückenanalyse können Prioritäten und Ziele gesetzt werden, was Österreich bis wann erreichen möchte. Zu prüfen, ob geplante Gesetze die SDGs fördern, wäre ebenso ein Schritt nach vorne, wie Finanzmittel für die Umsetzung der Agenda 2030 bereitzustellen und Stakeholder – etwa Zivilgesellschaft, Wissenschaft, Wirtschaft und Parlament – noch stärker einzubeziehen.

Nutzen wir die Agenda 2030, bauen wir uns eine Welt, in der alle Menschen Lebensperspektiven haben! Forcieren wir eine nachhaltige Entwicklung, damit wir alle in Stabilität und sozialer Sicherheit leben können!

Das Ziel ist es wert: ein gutes Leben für alle auf einem gesunden Planeten – das gilt auch nach COVID-19.



**Annelies Vilim** ist seit 2013 Geschäftsführerin des Dachverbands Globale Verantwortung – Arbeitsgemeinschaft für Entwicklung und Humanitäre Hilfe. Sie ist auch Gründungsmitglied von SDG Watch Austria, einem Zusammenschluss von mehr als 200 zivilgesellschaftlichen Organisationen (darunter SOL), die sich für eine Umsetzung der Agenda 2030 in und durch Österreich einsetzen.



## ICH habe genug...

### Gemeinsam kreativ und kraftvoll ins Handeln kommen.

Von Ira Mollay



**Ira Mollay** gründete die *Mutmacherei*, um positive Zukunftsbilder zu entwickeln, weiterzugeben und zu stärken.

Die SDGs – eine Vision in Ziele gegossen, auf die „wir“ uns geeinigt haben. Wir als Weltgemeinschaft, die auf das Ganze schauen und niemanden zurücklassen möchte. Doch wer ist dieses „Wir“ genauer, und wie können auch du und ich uns als Teil davon fühlen und unseren Beitrag zu diesem globalen Ganzen leisten?

Die Mutmacherei beschäftigt sich seit zehn Jahren mit möglichen Antworten auf diese Fragen und geht von folgender These aus: Wir brauchen ein positives Bild von der Zukunft – eine konkrete Vorstellung davon, dass es uns möglich ist, die SDGs zu erreichen und die gegenwärtigen globalen Herausforderungen in Richtung eines guten Lebens für alle zu transformieren. Ohne diese positive Vision werden wir die gesteckten Ziele nicht erreichen können.

Was banal klingen mag, ist in der Praxis komplex: Die massenmediale Perspektive auf die Welt vermittelt uns den apokalyptischen Eindruck einer zerfallenden, sich selbst zerstörenden globalen Gesellschaft. Dieser Eindruck mag seine Richtigkeit haben, doch er bildet nur einen Teil der Realität ab: die Problemseite. Was vernachlässigt wird, ist der Blick auf Lösungsansätze, auf all die kreativen Köpfe und Initiativen, die unermüdlich an dieser Vision arbeiten und Saatformen des Neuen schaffen, um Probehandeln zu ermöglichen. Hier ist also eine Neuorientierung der Medien in Richtung eines konstruktiven, lösungsorientierten Journalismus gefragt, wie er international am Vormarsch ist. Diesen hat die Mutmacherei in verschiedenen Formaten skizziert und eingefordert.

Die mediale Problemsicht auf die Welt hat auch Auswirkungen auf das Individuum: Studien haben gezeigt, dass das Bombardement mit Katastrophennarrativen eine psychische Abwärtsspirale bewirken kann. Erkenntnisse aus Neuropsychologie und Gehirnforschung zeigen, dass diese Spirale zu gelernter Hilflosigkeit führen kann, die dem Handeln entgegensteht.

Die mediale Problemsicht auf die Welt hat auch Auswirkungen auf das Individuum: Studien haben gezeigt, dass das Bombardement mit Katastrophennarrativen eine psychische Abwärtsspirale bewirken kann. Erkenntnisse aus Neuropsychologie und Gehirnforschung zeigen, dass diese Spirale zu gelernter Hilflosigkeit führen kann, die dem Handeln entgegensteht.

Einen Ausweg bieten die Positive Psychologie und ihre Teildisziplin, die Positivität. Das gezielte Richten der Aufmerksamkeit auf reale positive Erlebnisse im eigenen Leben macht sich die Plastizität des Gehirns zunutze, um nach und nach zu einer positiven Grundhaltung zu kommen. Diese setzt

erstaunliche Ressourcen frei: persönliche Resilienz, Horizonterweiterung, zunehmende Kreativität und Energie sowie mehr Empathie und Hilfsbereitschaft sind die erwünschten Nebenwirkungen. Diese haben wiederum ansteckende Wirkung auf das Umfeld und lassen sich gezielt für die Umsetzung der SDGs einsetzen.

Ziel der Mutmacherei ist es, diesen Zugang durch Trainings zu stärken, den kollektiven „Boden“ mit Vorzeigebildern anzureichern und ihn fruchtbar zu machen für die gemeinsame positive Zukunftsvision. Die Beispiele decken verschiedene Themenbereiche der SDGs ab und stammen aus der ganzen Welt. Sie sollen einerseits konkretes Wissen über Alternativen und Lösungsansätze vermitteln, andererseits auch als Inspiration und Impuls dienen, um selbst ins Handeln zu kommen.

Im neuen Programm „mut\*macht“<sup>1</sup> liegt der Fokus noch stärker auf dem gemeinsamen lokalen Handeln mit globaler Relevanz. Es geht auch um die Stärkung der persönlichen und gemeinschaftlichen Zukunftskompetenzen.

(1) <http://mutmacherei.net/mutmacht>



**ICH habe genug ...**

... Fantasie und Kraft.  
Gemeinsam mit Gleichgesinnten bewege ich etwas.

# Das Suffizienz-Prinzip, oder was die SDGs nicht beinhalten

Von Niko Paech, Christel Maurer

In diesem Artikel werden das Prinzip der Suffizienz und dessen Chancen für KonsumentInnen und Unternehmen dargelegt. Suffizienz reicht weit über das wachstumsorientierte Konzept der Agenda 2030 und der SDGs hinaus, ja steht sogar in Widerspruch dazu.

## Was heißt Suffizienz?

Suffizienz wird oft mit nachhaltigem Konsum verwechselt. Aber während ökologisch effiziente oder konsistente Güter nur graduell weniger schädliche Ersatzlösungen darstellen, beruht Suffizienz darauf, die Sinnhaftigkeit und Verantwortbarkeit aktueller Wohlstandsansprüche zu hinterfragen. Dieses Prinzip, das der offenkundigen Wachstumsorientierung des SDG-Konzeptes widerspricht, erstreckt sich auf drei Ebenen.

1. Selbstbegrenzung eines erreichten Versorgungsniveaus, obwohl Optionen auf dessen quantitative oder qualitative Steigerungen vorhanden und finanzierbar wären: Beispielsweise ließe sich eine individuelle Bekleidungsausstattung begrenzen, indem weitere Anschaffungen nur dann stattfinden, wenn eines der bislang genutzten Objekte infolge von Schäden ersetzt werden muss, sodass der Bestand an verfügbaren Konsumoptionen erhalten, aber nicht erweitert wird.
2. Reduktion eines bestimmten Anspruchsniveaus, ohne die betreffende Aktivität gänzlich zu tilgen: So könnte beispielsweise anstatt wie bisher zweimal nur einmal pro Jahr eine Urlaubsreise angetreten oder die pro Jahr konsumierte Fleischmenge halbiert werden.
3. Vollständige Entsagung einer Option: Dies wäre beispielsweise der Fall, wenn jemand grundsätzlich kein Fleisch isst, niemals fliegt, kein Smartphone oder kein Auto nutzt.

Die Debatte um suffiziente Daseinsformen verdankt sich der Einsicht, dass es mittels einer sozial-ökologischen Modernisierung, basierend auf technischen Innovationen, nicht gelingt, die zeitgenössische Wohlstandsarchitektur von ökologischen Schäden zu entkoppeln. Folglich ließe sich die physische Überlebensfähigkeit menschlicher Zivilisation nur durch eine quantitative Anpassung jener materiellen Ansprüche wiederherstellen, die räumlich und zeitlich nicht übertragbar sind. Dies würde zu globaler Gerechtigkeit – gemessen am individuellen Verbrauch ökologischer Ressourcen – innerhalb planetarer Grenzen führen. Weiterhin hat die Corona-Krise verdeutlicht, wie verletzlich ein hochkomplexes Wohlstandsmodell ist. Sich gegen das damit gewachsene Absturzrisiko zu schützen, liefert einen zweiten Grund dafür, genügsamere Anspruchsausformungen zu akzeptieren. Handelt es sich dabei um Verzicht?

## Gefangen im Hamsterrad

Beschleunigung und zunehmende Reizüberflutung kennzeichnen den Alltag moderner Gesellschaften. Während der Nullerjahre, also innerhalb nur eines einzigen Jahrzehnts, hat sich die Anzahl der Antidepressiva-Verschreibungen in Deutschland verdoppelt. Kein Wunder: Unser Leben ist vollgestopft mit Terminen, Produkten, Dienstleistungen und Mobilität. Ein Übriges bewirkt die nicht endende Flut digitaler Signale, die wir glauben pausenlos abrufen zu müssen, weil wir sonst etwas verpassen oder den Anschluss verlieren könnten. Dies alles kann niemand mehr verarbeiten. Warum?

Der homo sapiens ist ein zeitabhängiges Wesen. Ereignisse und Konsumobjekte können bei ihm nur dann einen positiven Effekt – ganz gleich, ob wir von gestei-



**Niko Paech**, Hochschullehrer an der Universität Siegen, Plurale Ökonomik.



**Christel Maurer**, Unternehmensberaterin, Coach und Publizistin in Bern.

gertem Nutzen, Glück oder Wohlbefinden sprechen – hervorrufen, wenn er den Dingen entsprechende Aufmerksamkeit widmet. Das setzt voraus, die entsprechenden Objekte oder Aktivitäten kraft der hierzu notwendigen Sinnesorgane zu erfassen. Dies ist ein zeitintensiver Prozess, denn die Geschwindigkeit, mit der Reize sinnlich und psychisch verarbeitet werden können, lässt sich nicht steigern. Erschwerend kommt hinzu, dass Menschen nicht fähig sind, sich mehr als zwei Dingen gleichzeitig zu widmen – zumindest wenn diese bewusst wahrgenommen werden sollen. Folglich können Konsumhandlungen und Erlebnisse erstens nicht gleichzeitig, sondern nur nacheinander und zweitens nicht beliebig schnell ausgeführt bzw. aufgenommen werden. Andernfalls sind sie für ihre/n BesitzerIn nutzlos. Wer eine Flasche guten Weins in drei Minuten herunterstürzt, überfordert seine Geschmacksnerven und betrügt sich um den Genuss. Wer einen Film in vierfacher Geschwindigkeit abspielt, kann seinem Inhalt nicht mehr folgen. Ebenso aussichtslos ist es, gleichzeitig zwei verschiedene Musikstücke hören zu wollen. Nur wer sich auf eine einzige Aktivität oder Reizverarbeitung konzentriert, erzielt damit eine wie auch immer geartete nützliche Wirkung.



Dies führt in ein Dilemma: Mit dem Wohlstand an Konsumgütern, Reisen und digitaler Technik steigt der notwendige Zeitbedarf, der weder durch Beschleunigung noch durch Multitasking reduziert werden kann. Und Zeit ist nicht erneuerbar, sondern die knappste Ressource, mit der Menschen konfrontiert sind. Sie ist nach jeder Verausgabung unwiederbringlich verloren. Jahrtausende lang sahen sich menschliche Zivilisationen vor der Herausforderung, Güterknappheit zu lindern, um die Handlungsfreiheit und Lebensqualität möglichst vieler Individuen zu steigern. Nun stehen moderne Gesellschaften vor einem historischen Wendepunkt. Allmählich wird offenbar, dass die Wirkung materiellen Wohlstands ins Gegenteil umschlagen kann, wenn eine Sättigungsgrenze überschritten wird.

Infolge der rasant gestiegenen Kaufkraft explodiert das Spektrum an Dingen und Erlebnissen, die sich immer mehr Personen leisten können. Da aber der Tag nach wie vor nur 24 Stunden hat, konkurrieren alle konsumförmigen Aktivitäten um die nicht vermehrbare Aufmerksamkeit. Folglich wird jeder Sache und Handlung eine zusehends geringere durchschnittliche Zeitdosis zuteil, was bedeutet, dass sie nicht genussvoll ausgeschöpft werden können.

So wird Mobilitäts- und Konsumwohlstand zur Strapaze, erst recht wenn KonsumentInnen überall mit neuen Optionen konfrontiert werden, die abermals zeitaufwändig zur Kenntnis genommen und über die entschieden werden muss. Die Freiheit, sich zwischen möglichst vielen Optionen entscheiden zu können, gilt als Inbegriff modernen Fortschritts – was aber, wenn daraus stressiger Entscheidungszwang wird? Jede Lücke im Zeitablauf eines Tages, die vor Überforderung schützte und Regeneration versprach, ist inzwischen mehrfach ausgefüllt, insbesondere durch digitale Kommunikation oder Konsum im weitesten Sinne. Das menschliche Dasein ähnelt einem Gefäß, das unter einem Dauerregen der Entfaltungsangebote langsam überläuft.

Hilfe verspricht allein die Rückkehr zum „menschlichen Maß“ (Schumacher 1973). Jüngst wurde diese Idee unter dem programmatischen Titel „All you need is less“ (Folkers/Paech 2020) auf die Gegenwart übertragen. Was hier dem Hamsterrad der käuflichen Selbstoptimierung entgegengestellt wird, ließe sich als elegante Genügsamkeit betrachten. Letztere konfrontiert die verzweifelte Suche nach weiteren Steigerungen von Güterbesitz, Erlebnissen und Bequemlichkeit mit einer simplen Gegenfrage: Von welchen überflüssigen Dingen ließen sich überbordende Lebensstile und schließlich die gesamte Gesellschaft befreien?



Wer in materieller Opulenz zu versinken droht, verzichtet nicht, wenn er oder sie sich auf das Wichtige beschränkt, sondern löst die Konsumverstopfung, unter der immer mehr VerbraucherInnen leiden. Dies entspräche nicht nur klugem Selbstschutz vor Überforderung, sondern optimiert den Nutzen der verbleibenden Objekte, die dann umso stressfreier und ergiebiger genossen werden können. In der bewussten Ignoranz des Überflüssigen liegt ein Schlüssel zur Lebenskunst für das 21. Jahrhundert. Die knappen Zeitressourcen auf wenige Aktivitäten zu konzentrieren, diese dafür umso intensiver auszuschöpfen, verteuert nicht den Konsum, sondern lässt ihn zu einer virtuosen und nebenbei ökologisch verantwortbaren Praxis gedeihen. Überdies werden Individuen damit unabhängiger von industrieller Fremdversorgung, was wiederum dazu verhilft, aktuelle und absehbare Krisen würdig zu meistern. Selbstbegrenzung und Lebensqualität bilden keinen Widerspruch – ganz im Gegenteil. Die Kampagne „Ich habe genug“ knüpft daran an.

## Unternehmerische Suffizienz

Genügsame Praxis beschränkt sich keineswegs auf die Nachfrageseite, sondern beflügelt inzwischen auch die Debatte um ein sog. „beseeltes Unternehmertum“ (Maurer 2017), das die dominante betriebswirtschaftliche Zweck-Mittel-Relation umkehrt: Unternehmen entstehen nicht zwangsläufig als Mittel zum Zweck der Profitmaximierung. Diese Handlungslogik gewinnt als Antwort auf Gegenwarts Krisen zunehmend an Bedeutung: Manche innovativen Ideen, die sich am wirksamsten durch eine Unternehmensgründung umsetzen lassen, werden um ihrer selbst willen verfolgt – einfach weil deren InitiatorInnen ihrer Berufung folgen und in ihrem Tun eine besondere Sinnstiftung und Erfüllung finden. Diese intrinsische Motivation eröffnet Spielräume für unternehmerische Suffizienz, die sich auf folgende acht Strategietypen erstrecken kann (vgl. Maurer 2019).

Nach innen gerichtete unternehmerische Suffizienzstrategien zielen auf eine Begrenzung bzw. Reduktion

1. des Outputs,
2. der Firmengröße, bezogen auf Anzahl der MitarbeiterInnen,
3. des geografischen Aktionsradius,
4. des Gewinns,
5. des Unternehmerlohns und
6. der fossilen Mobilität.

Nach außen gerichtete unternehmerische Suffizienzstrategien umfassen

7. eine Begrenzung der Gewinnerwartung seitens der AnteilseignerInnen sowie
8. die Förderung suffizienter Konsummuster der NachfragerInnen.

Für diese Varianten lassen sich immer mehr empirische Beispiele finden (vgl. a.a.O.). So folgt die in Bern ansässige Firma Neue Holzforum AG, ein Pionier auf dem Gebiet des ökologisch anspruchsvollen Holzrahmenbaus, der ersten Strategie. Im Experteninterview betont der Inhaber, dass die Outputbegrenzung einen stärkeren Fokus auf die Qualitätssteigerung sowie zeitliche und inhaltliche Gestaltungsfreiräume erlaubt. Dies wirke sich positiv auf das Betriebsklima, die Motivation der MitarbeiterInnen und eine intensive Kundenbetreuung aus.

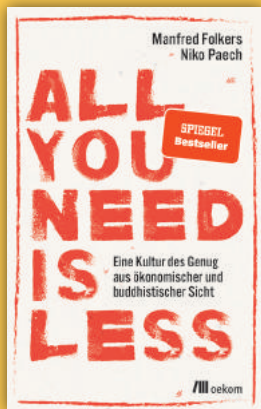
Ein Beispiel für die zweite Strategie bildet das Unternehmen Ruprecht Möbeldesign, welches seit seiner Gründung 1994 nicht mehr als sechs Arbeitskräfte (plus Inhaber) beschäftigt. Hier werden ähnliche Vorteile aufgeführt. Hinzu kommt die besondere Attraktivität der Arbeitsplätze, gerade wegen der überschaubaren Firmenstruktur.

### **Impressum:**

**Medieninhaber, Herausgeber:** „SOL - Menschen für Solidarität, Ökologie und Lebensstil“, Sapphog. 20/1, 1100 Wien (= Redaktionsanschrift). Druck: gugler GmbH, Melk. DVR 0544485. ZVR Nr. 384533867. Namentlich gezeichnete Artikel drücken die Meinung des Autors / der Autorin aus. **Redaktion:** Kim Aigner und Barbara Huterer. **Layout:** Barbara Huterer.

**Offenlegung:** Sustainable Austria ist (ebenso wie das SOL-Magazin und „Electronic SOL“) zu 100 % im Eigentum des Vereins SOL (Menschen für Solidarität, Ökologie und Lebensstil), Sapphog. 20/1, 1100 Wien. Vorstand: Stephan Neuberger (Obmann), Andreas Exner (stv. Obmann), Eva Meierhofer (Schriftführerin), Dan Jakubowicz (Kassier), Mario Sedlak (Kassier-Stv.), Eva Aichholzer, Walter Galehr, Josef Gansch, Waltraud Geber, Gerlinde Gillinger, Liesi Löcker, Maria Prem, Barbara Sereinig, Roland Weber, Günther Wind, Esther Wusits (Beiräte). Grundlegende Richtung: Solidarität und Ökologie für einen nachhaltigen Lebensstil.

**Spenden:** Bitte auf unser Konto bei der Bank Austria. Kontoinhaber: SOL, IBAN: AT56 1200 0004 5501 5107, BIC: BKAUATWW.



Manfred Folkers, Niko Paech  
*All you need is less*  
 Eine Kultur des Genug  
 aus ökonomischer und  
 buddhistischer Sicht  
 Verlag: oekom



Christel Maurer  
*Beseelte UnternehmerInnen.*  
 Plädoyer für einen Wandel  
 in der Wirtschaft.  
 Verlag: Zytglogge

Der dritte Strategietyp findet sich bei der 1851 gegründeten BBO Bank Brienz Oberhasli AG, die mit ihren ca. 30 MitarbeiterInnen die üblichen Dienstleistungen einer Bank anbietet, jedoch ihre unternehmerische Freiheit dadurch wahrt, dass sie ihre Geschäftstätigkeit auf zwei Standorte im Berner Oberland begrenzt. Dies befähigt sie zudem, die Wertschöpfung der Region zu stärken und eine individuelle Kundenberatung anzubieten. Auch angesichts der aktuellen Niedrigzinsphase erwirtschaftet die Bank solide Erträge und verfügt über eine starke Eigenkapitalbasis.

Die 1990 gegründete Firma Holz Thoma GmbH in Goldegg fertigt Passivhäuser aus Holz ohne Leim und Metall, die sich selbst heizen und kühlen. Dieses Unternehmen setzt die vierte Suffizienzvariante ein, weil es nicht an Gewinnmaximierung, sondern daran orientiert ist, ob sich Entscheidungen für nachfolgende Generationen als sinnvoll erweisen. Der Gründer, Erwin Thoma, versteht eine ausgewogene Bilanz als Werkzeug, um nachhaltige Häuser anbieten zu können.

Die 1983 gegründete Firma Länggass-Tee in Bern, ein Fachgeschäft für Teespezialitäten, mit heute etwa 40 MitarbeiterInnen, praktiziert den fünften Strategietyp. Das Unternehmen ist an maximaler Produktqualität orientiert, betreibt zudem eine Tee-Schule und bietet japanische Teezeremonien an. Die Inhaber ließen sich stets von der Überzeugung leiten, dass ihre eigene Arbeit nicht mehr wert sei als die ihres Personals. Deshalb zahlen sie sich den gleichen Stundenlohn wie ihren Angestellten aus.

Dies führt dazu, dass sich die MitarbeiterInnen weitaus stärker mit der Firma identifizieren als in konventionellen Betrieben mit hohen Gehaltsunterschieden. Die entsprechende Reputation bewirkt zudem eine überdurchschnittliche Kundenbindung.

Die Non-Profit-Organisation Teikei Coffee liefert ein Beispiel für die sechste Strategie. Sie bietet fair und biologisch produzierten Kaffee aus Mexiko an, der nahezu emissionsfrei mit einem Frachtsegler, nämlich mit dem Schoner „Avontuur“ der Firma Timbercoast transportiert wird. Darüber hinaus basiert Teikei Coffee auf dem Prinzip der Community Supported Agriculture (CSA).

Die siebte Suffizienzoption wird unter anderem von den Elektrizitätswerken Schönau GmbH (EWS), den „Stromrebell“ aus dem Schwarzwald, umgesetzt. Die 2009 gegründete Genossenschaft umfasst etwa 7.000 Mitglieder, die höchstens zehn Anteile zu 100 Euro erwerben können. Diese werden nicht verzinst; je nach Geschäftsgang werden Dividenden ausgeschüttet, worüber die Generalversammlung entscheidet. EWS strebt nicht an, den eigenen Gewinn zu optimieren, sondern ihre Mitglieder bedarfsorientiert mit ökologischem Strom zu versorgen.

Der achte Strategietyp wird von der Firma Grüne Erde praktiziert. Deren nachhaltig und fair produzierten Möbel zeichnen sich durch extrem dauerhafte Materialien und ein zeitloses Design aus, so dass sie nicht oft ausrangiert werden. Dies trägt zur Nutzungsdauerverlängerung bei.

## Ausblick

Die SDGs basieren auf der gescheiterten Idee des „grünen Wachstums“. Nachhaltigkeit als mehrdimensionales Zielsystem zu definieren erweist sich als unvereinbar damit, dass die Ökosphäre den kritischen Engpassfaktor eines Fortbestandes menschlicher Zivilisationen bildet. Physische Lebensgrundlagen sind nicht verhandelbar – doch genau dies wird suggeriert, wenn deren Belange inmitten beliebiger für gleichrangig befundener Zieldimensionen positioniert werden. Die Antwort auf eine sich dramatisch verschärfende Überlebenskrise kann kein politischer Wunschzettel sein, der eklatante Zielkonflikte enthält, sondern nur eine suffiziente Anpassung überzogener Ansprüche. Im Sinne einer global gerechten Verteilung begrenzter ökologischer Ressourcen wäre das Prinzip der Reduktion und der Entsagung auf den Globalen Norden und jenes der Selbstbegrenzung auf den Globalen Süden anzuwenden.

## Tipps

Ein zentraler Ansatz der „Ich habe genug“-Kampagne ist Suffizienz, also vereinfacht gesagt: weniger zu konsumieren. Ein paar Tipps, wie wir unser Konsumverhalten diesbezüglich hinterfragen können, zeigen uns die 7 Zwerge mit ihren 7 Alternativen zu Konsum. Mit ihren Tipps kann unser Lebensstil dazu beitragen, dass weniger Material und Ressourcen verbraucht und so auch weniger Abfall produziert wird.

**Nicht kaufen! ...** kostet nichts und erzeugt keine Emissionen!

Dinge, die wir kaufen, werden zum Besitz, um den wir uns kümmern müssen (Instandhaltung = „Kummer“). Wir machen also quasi im wahrsten Sinne „Besorgungen“. Oft ist es entlastend, etwas nicht zu kaufen.

**Weniger kaufen ...** die Menge macht's!

Ist 3 zum Preis von 1 wirklich ein gutes Angebot, wenn ich doch eigentlich nur ein Stück wollte? Habe ich mir dabei wirklich was gespart? Besser ist: weniger Kleidung von höherer Qualität und ein neues Handy nur, wenn das alte kaputt ist.

**Borgen und Leihen ...** von Dingen, die du nur selten brauchst.

"Nutzen statt besitzen" als Denkalternative. Tausende Jahre Eigentumsrecht haben in uns die feste Überzeugung wachsen lassen, dass wir nur über die Dinge verfügen können, die wir uns erworben haben. (Car-Sharing, Werkzeuge im Baumarkt leihen, Ressourcenpool, ...)

**Second-Hand nutzen! ...** schont Ressourcen und verkleinert den Müllberg.

Aufgrund unserer Überfluss-Gesellschaft sind auf Online-Marktplätzen, Flohmärkten bzw. in Second Hand-Läden viele sehr gut erhaltene und zum Teil sogar neue Dinge zu finden.

**Dienstleistungen bevorzugen ...** spart Rohstoffe und Energie und schafft Arbeitsplätze.

Dienstleistungen sind in den meisten Fällen ressourcenschonender und arbeitsintensiver als Produkte. So können wir unseren Lieben etwa statt neuen Dingen mal eine Massage oder einen Theaterbesuch schenken. Dienstleistungen können oft auch Neukäufe ersetzen, etwa wenn wir die Schuhe zur Schusterin oder die Jacke zum Schneider bringen.

**Einkaufsweg überdenken ...** denn der letzte Kilometer macht es manchmal aus.

Für die geringen beim Einkauf transportierten Mengen (wenige Kilo Ware) muss ca. 1 Tonne Gewicht (der PKW) bewegt werden. Der CO<sub>2</sub>-Effekt der Einkaufsfahrt ist daher relativ hoch. Daher: wo immer möglich, zu Fuß oder mit dem Fahrrad einkaufen oder Einkauf mit einer anderen Fahrt verbinden (etwa Heimfahrt von der Arbeit).

**Nachfragen! ...** kostet nichts und hilft bei der Entscheidung.

Firmen investieren oft viel Geld, um die Motive ihrer KundInnen zu erforschen. Stellen wir doch den Firmen unsere Beweggründe offen dar und hoffen, dass sie diesen folgen werden. Wie wäre es, wenn du dich überwindest und beispielsweise bei deinem nächsten Kleidungseinkauf nachfragst, ob der/die VerkäuferIn etwas über die Arbeitsbedingungen bei der Herstellung weiß?

**Nachhaltig konsumieren mit **

FAIR	ÖKO	NAHE
<b>Würdige Lebens- und Arbeitsbedingungen für alle</b>	<b>sparsam mit Rohstoffen, wenig Schadstoffe, wenig Abfall, natürliche Vielfalt</b>	<b>niedriger Energieverbrauch, wenig Treibhausgase, kurze Transportwege</b>
aus fairem Handel aus einem Land mit guten Sozialstandards sparsame Nutzung des Bodens	aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft aus erneuerbaren Rohstoffen sparsame Nutzung nicht-erneuerbarer Rohstoffe	nicht mit dem Flugzeug transportiert nicht aus geheiztem Glashaus Einsatz erneuerbarer Energie



## AbsolventInnen des „Ich habe genug“-Lehrgangs



©Pilo Pichler

*„Eine gute Mischung aus Reflexion und Anleitung zum Tun. Ich habe wichtige Lebensentscheidungen getroffen, die Grundidee von ‘Ich habe genug’ hat mir dabei geholfen. Sehr viel habe ich aus den Antworten der KurskollegInnen mitgenommen, die teils viel nachhaltiger leben als ich.“*

Verena Winiwarter, Wien, Klasse 26



*„Man sollte..., man müsste..., ich würde ja, aber...? In diesem Kurs findet man echte, bemühte und interessierte Gleichgesinnte, keine Besserwisser und ‚fertigen‘ Experten, sondern ebenfalls Suchende, Menschen die wirklich die Welt verbessern wollen und auch tatsächlich anpacken!“*

Andreas Schloffer, Dörfles, Klasse 24



*„Jede(r) von uns hat in allen Lebensbereichen viele Möglichkeiten das Leben etwas klimaschonender zu gestalten! Der Kurs und die KursteilnehmerInnen zeigen wieder neue Möglichkeiten auf und motivieren zu einer intensiveren Beschäftigung mit dem Thema. Ziel sollte es doch sein, ein glückliches Leben zu führen. Das sollte aber nicht auf Kosten der nächsten Generationen gehen!“*

Otti Affenzeller, Neumarkt im Mühlkreis, Klasse 26



*„Der Kurs hat mir in vielen Dingen noch ein Stück weiter geholfen, achtsamer und bewusster zu leben und zu agieren. Die vielen neuen und spannenden Informationen, Links und der Austausch mit der Gruppe waren sehr bereichernd und wirken bis heute nach! Schön finde ich auch, dass es danach mit dem Austausch noch weiter geht und man als Gruppe verbunden bleibt.“*

Barbara Moser, Waidhofen/Ybbs, Klasse 25



*„Seit dem Kurs engagiere ich mich in einem Reparaturtreff, meine Lebensmittel erhalte ich seit einem Jahr vom CSA-Hof Pente (solidarische Landwirtschaft), 80 % meiner Kleidung ist secondhand. Das wäre ohne den Kurs wahrscheinlich alles nicht passiert. Das wichtigste Fazit aus dem Kurs für mich: Ich hinterfrage mein Handeln! Vor jeder Kaufentscheidung frage ich mich: Brauche ich das? Zeit ist für mich viel wichtiger geworden als Besitz! Ich versuche aktiv unsere Gesellschaft positiv zu verändern! Mein Leben ist dadurch schöner geworden! Ich hab genug!“*

Christoph Jerzakowski, Ostercappeln-Schwagstorf, Niedersachsen (D), Klasse 9

**Neue Fernkurse starten laufend, sobald ca. 20 Anmeldungen vorliegen. Infos auf [www.ichhabegenug.at](http://www.ichhabegenug.at).**