

Bereiche der Suffizienz



Inhalt

[Elektronik](#)

[Ernährung](#)

[Kleidung](#)

[Mobilität](#)

[Öffentlicher Raum](#)

[Wohnen](#)

Elektronik

Seit dem Boom für elektronische Haushaltsgeräte in den 1960er Jahren wächst der Markt von neuen Innovationen stetig. Sie sollen das tägliche Leben erleichtern und zur Unterhaltung beitragen. Von elektrischen Brotschneidemaschinen über Rasenmäher bis hin zu Fernsehern und Computern in mehreren Räumen – überall finden sich zu Hause technische Geräte in Hülle und Fülle. Mit dem Handy und später dem Smartphone wurde dieser Trend fortgesetzt, ist jedoch nicht folgenlos.

Ressourcenintensives Vergnügen

Elektronische Geräte benötigen zur Herstellung wertvolle Rohstoffe wie seltene Erden und Edelmetalle. Der aufwendige Abbau findet häufig unter sehr schlechten Arbeitsbedingungen und mit Kinderarbeit statt. Weite Transportwege bedeuten eine zusätzliche Umweltbelastung.

Unser heutiges Konsumverhalten hat jedoch dazu geführt, dass insbesondere Geräte der Unterhaltungsindustrie immer schneller ersetzt werden. Eine Studie von Bitkom Research ergab, dass nur 16 Prozent der Befragten ihr aktuelles Smartphone schon länger als 24 Monate besitzen. Weitere 30 Prozent benutzen ihr Smartphone seit ein bis zwei Jahren. (Informationszentrum-Mobilfunk.de)

Hinzu kommt, dass Altgeräte nur selten recycelt werden. Dies liegt einerseits an dem Problem, dass in der Industrie aus Kostengründen zu wenig Recycling stattfindet. Andererseits sind sich viele Nutzer*innen dieser Problematik nicht bewusst: So lagern 2020 fast 200 Millionen ausgemusterte Mobiltelefone und Smartphones in deutschen Haushalten. (Mathias Brandt 2020)

Strom, bitte

Die Verbreitung elektronischer Geräte äußert sich nicht nur in einem hohen Verbrauch wertvoller Rohstoffe. Sie hat auch einen steigenden Energiebedarf zur Folge. Früher manuell betriebene Geräte wie dem angesprochenen Rasenmäher, dem Fahrrad oder auch einem klassischen Brotmesser stehen heute elektrische Alternativen gegenüber. Strom muss jedoch erzeugt werden. Dies kann unmittelbar umweltschädlich mittels fossiler Energieträger (Kohle, Gas) erfolgen. Doch selbst bei regenerativen Energien aus Wind, Wasser oder Sonne müssen die Turbinen, Wasserkraftwerke oder Photovoltaikzellen gebaut werden und verbrauchen dafür knappe Ressourcen.

Zudem benötigen sie Flächen und haben ebenfalls häufig negative Auswirkungen auf die Natur. Bspw. sperren Wasserkraftwerke die Flüsse und verhindern so, dass Fische wandern können.

Aber es ist doch A+++

Nicht zuletzt durch die Digitalisierung werden immer mehr Geräte elektronisch betrieben. Neue Technologien haben dazu geführt, dass moderne Smartphones oder Computer weniger Strom verbrauchen als ihre Vorgänger. Allerdings gibt es nun jedoch auch sehr viel mehr Stromverbraucher im Haushalt: Längst steht in mehreren Zimmern im Haus ein Fernseher, neben dem Computer liegt noch ein Tablet und alle Familienmitglieder nutzen mindestens ein Smartphone. Hinzu kommt, dass die energieeffizienteren Geräte häufig länger betrieben werden, da ihr Gebrauch vermeintlich günstiger ist. Diese Entwicklungen haben dazu geführt, dass unsere Gesellschaft sehr viel mehr Energie verbraucht als früher, obwohl die Geräte energieeffizienter geworden sind.

Bewusst konsumieren

Suffizienz im Umgang mit elektronischen Geräten bedeutet nicht, komplett auf sie zu verzichten. Suffizienz verlangt jedoch, dass wir kritisch hinterfragen, ob uns ein neues Gerät wirklich einen Mehrwert bringt. Sie fordert uns auf, über unseren Konsum der Geräte nachzudenken. Anstatt den ganzen Tag auf das Smartphone zu schauen und virtuell mit Freunden zu schreiben, können wir uns auch im Park zusammensetzen und das Handy ausschalten.

Wenn wir Räume verlassen, braucht das Licht nicht zu brennen, auch wenn es sich um eine energiesparende Leuchtdiode handelt. Müssen Fernseher, Computer oder Radio durchgängig laufen, obwohl man eigentlich gar nicht in der Nähe ist? Und ist es zuviel verlangt, wenn wir die Geräte am Netzschalter an- und ausschalten, anstatt sie im Stand-by zu betreiben?

Recycling und Reparatur

Statt ein Neugerät anzuschaffen, sollte zunächst immer geprüft werden, ob eine Reparatur des alten Gerätes möglich ist. Neben einer Einsendung zum Hersteller haben sich dazu in der Vergangenheit vielerorts Repair-Cafés gebildet, in denen Menschen häufig ehrenamtlich gemeinsam Geräte wieder flott machen. Das hilft einem nicht nur, sondern macht Spaß und stiftet Gemeinschaft.

Falls es doch ein neues Gerät sein muss, sollte auf Kriterien wie Langlebigkeit, Energieklasse und die Verwendung nachhaltiger Materialien geachtet werden. Bevor man den Elektrofachhändler besucht, lohnt oft auch ein Blick in die zweite Hand oder entsprechende Internetportale.

Auch mal eine Pause einlegen

Keine Sorge: Suffizienz bedeutet nicht, dass wir zukünftig auf den Computer, das Smartphone oder elektrisches Licht verzichten müssen. Aber wir sollten uns bewusst machen, dass mit unserem gegenwärtigen Konsum viele negative Entwicklungen einhergehen. Vor diesem Hintergrund sollten wir uns fragen, ob es uns mit der Allgegenwärtigkeit unserer elektrischen Helfer wirklich besser geht. Smartphones und die digitale Welt haben uns neue Möglichkeiten zur Kommunikation und Information gegeben, doch andererseits erzeugen sie auch Hektik und die Angst, etwas zu verpassen.

Ist es nicht auch schön, wenn in einer Runde unter Freunden keine Smartphones auf dem Tisch liegen, sondern sich alle auf das Gespräch konzentrieren? Sollte eine „digitale“ Pause nicht als Bereicherung, denn als Verzicht betrachtet werden?

Ernährung

Essen ist eines unserer Grundbedürfnisse im Leben. Jeden Tag nehmen wir Nahrung auf, die uns mit Energie versorgt, uns kulturell verbindet und glücklich macht. In vielen Ländern können wir entscheiden, was wir essen, unabhängig von der Jahreszeit. Wer hätte gedacht, dass 2019 trotzdem rund 690 Millionen Menschen weltweit gegen den Hunger kämpfen?

Nahrung im Überfluss?

Wenn wir in einen Supermarkt gehen, ist die Lebensmittelvielfalt und -menge beeindruckend. Es gibt zu günstigen Preisen Wurst, Käse, Obst, Gemüse, Kaffee, Tee und vieles mehr. (Marc Zimmer, MDR AKTUELL)

Diese Gütervielfalt hat jedoch auch eine Kehrseite: Sie geht zulasten der Umwelt und des Tierwohls. Monokulturen entziehen bspw. den Böden Nährstoffe und machen sie langfristig unfruchtbar. Felder werden zur Ertragssteigerung stark gedüngt. Dies belastet jedoch unsere Gewässer, da der Dünger teilweise ausgeschwemmt wird. (Pflanzenforschung.de, Bundesministerium für Bildung und Forschung)

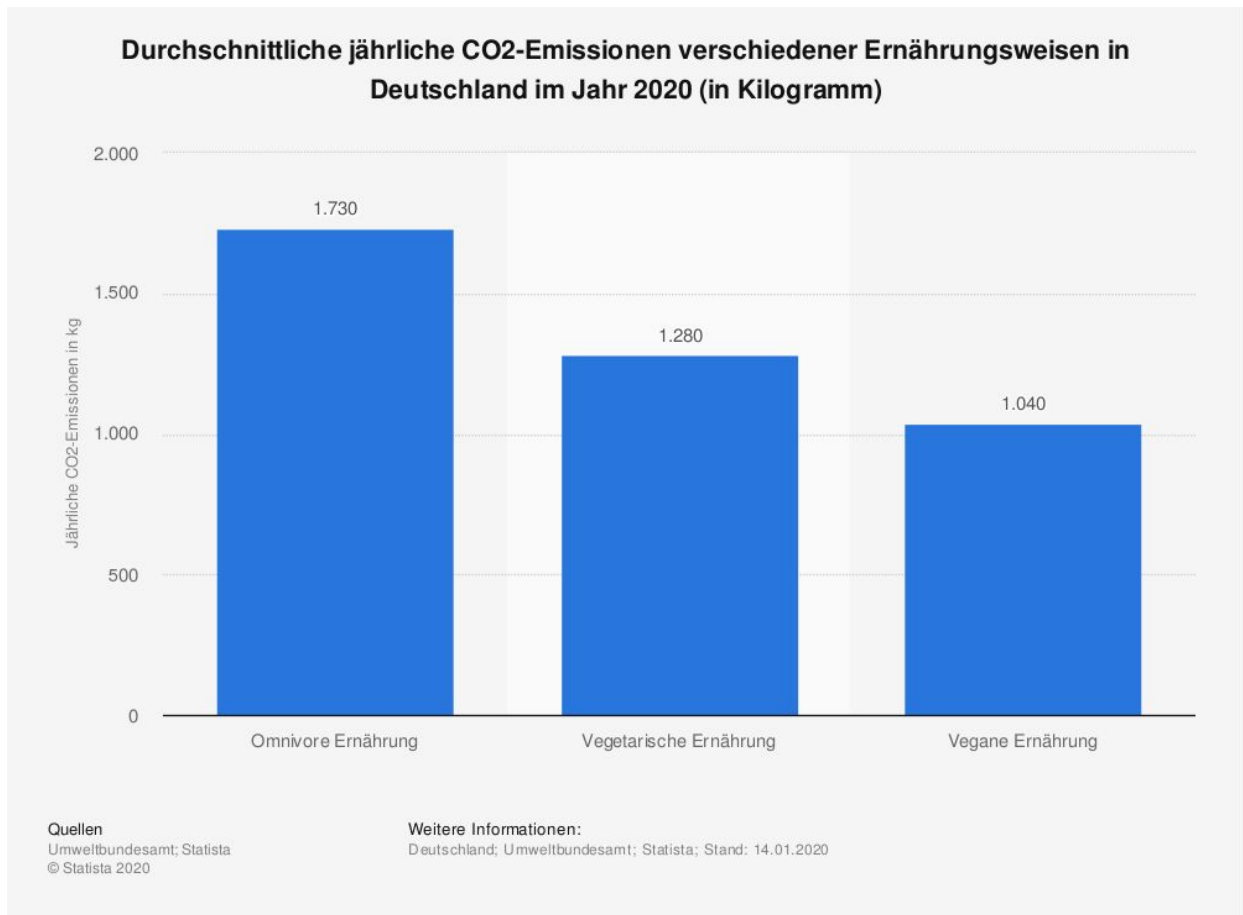
Zur Bekämpfung von Unkraut und Schädlingen werden Chemikalien gesprüht. Diese bedrohen jedoch viele Arten. In den Medien habt ihr bestimmt in der Vergangenheit vom Bienen- und Insektensterben gelesen. Und bei der industriellen Nutztierhaltung werden Tiere auf engstem Raum gehalten und gemästet. Dies führt nicht nur zu katastrophalen Haltungsbedingungen, sondern es macht auch einen erhöhten Einsatz von Medikamenten wie Antibiotika notwendig. Diese können jedoch über das Fleisch in den Nahrungskreislauf gelangen. (Umweltbundesamt 2018)

Unsere billigen Lebensmittel müssten eigentlich einen höheren Preis haben. Allerdings können wir viele der Kosten nicht direkt sehen. Sie äußern sich in Landabnutzung, Überfischung, Überdüngung von Gewässern, schlechter Tierhaltung oder Artensterben.

Es muss nicht immer Fleisch sein

Die Probleme der heutigen Fleischproduktion haben wir bereits gesehen. Es gibt jedoch noch weitere Schwierigkeiten: Die industrielle Tierhaltung ist für einen beachtlichen Teil der CO₂-Emissionen verantwortlich, die den Klimawandel fördern. (Umweltbundesamt 2015) Wir haben jedoch nicht immer so viel Fleisch konsumiert: Anfang des 19. Jahrhunderts war selbst der Sonntagsbraten noch eine Ausnahme.

Heute essen wir in Deutschland dagegen pro Person jedes Jahr durchschnittlich 60 Kilogramm Fleisch. Die folgende Grafik zeigt, dass Konsument*innen mit einer omnivoren (Alles-Esser) Ernährungsweise die Umwelt stärker belasten als Vegetarier*innen oder Veganer*innen. (Sandra Ahrens 2020)



CO₂-Emissionen verschiedener Ernährungsweisen in Deutschland 2020 © Statista

Schmeckt auch gut

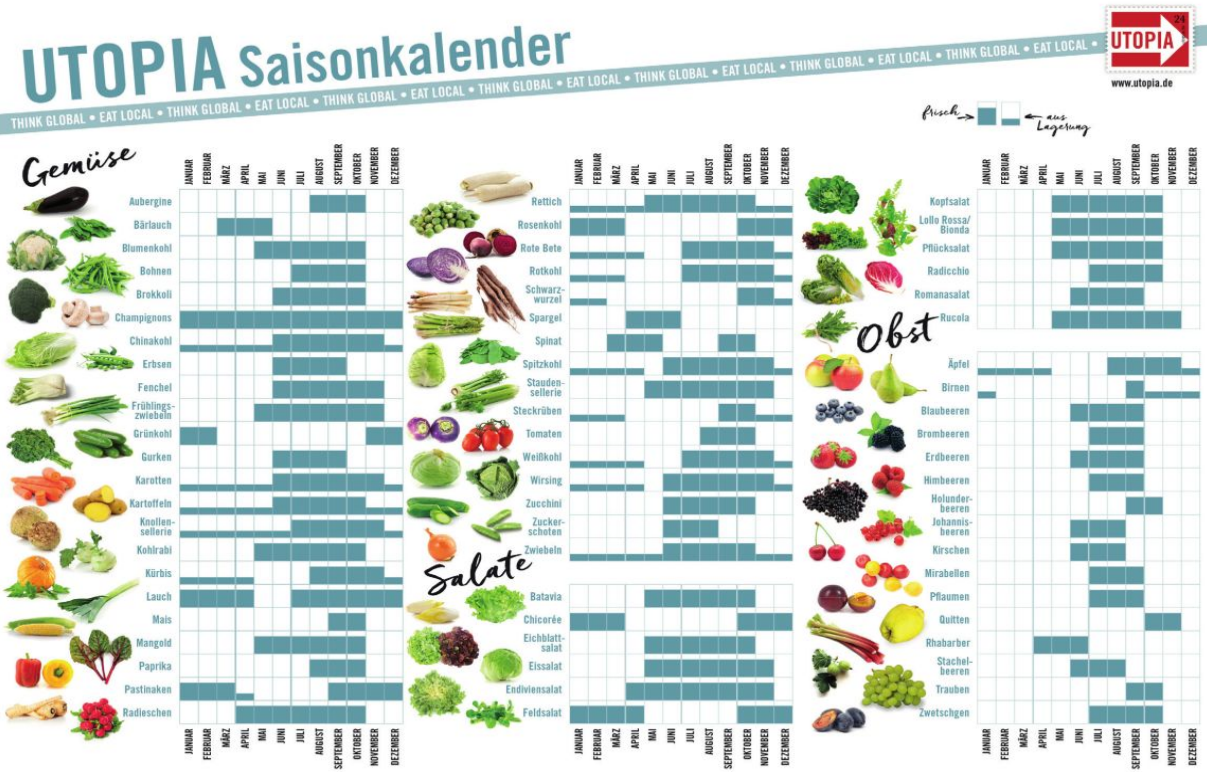
Was können wir also tun? Eine suffiziente Ernährung bedeutet, bewusst weniger Lebensmittel zu konsumieren, die viel Energie und/oder Fläche zu ihrer Herstellung benötigen. Eine Möglichkeit wäre zum Beispiel den Fleischkonsum zu verringern, da Tierhaltung einerseits große Landflächen benötigt und andererseits auch viel Futtermittel, das angebaut werden muss. Tropische Südfrüchte müssen über weite Distanzen transportiert werden. Dabei wird Treibstoff verbraucht und es entstehen CO₂-Emissionen. Stattdessen können wir uns auch am heimischen Obst erfreuen: Ein Blick in einen Saisonkalender zeigt uns dazu aktuelles Obst: Erdbeeren, Äpfel,

Pflaumen, Birnen – auch mit einer suffizienten Konsumentenscheidung haben wir stets die Wahl.

Verschwende nichts

Regionale Lebensmittel auf dem Wochenmarkt zu kaufen, hat nicht nur den Vorteil, dass Verpackung eingespart wird. Wir können auch bestimmen, wie viel wir eigentlich brauchen. Häufig kaufen wir uns abgepackt in großen Tüten Mengen, die wir gar nicht aufbrauchen. Die Folge ist, dass das Essen schlecht wird. In Deutschland landen jährlich 81 kg Lebensmittel pro Kopf nicht auf dem Teller, sondern im Müll. Das ist nicht nur aus Kostengründen unnötige Verschwendung. (Brot für die Welt)

Hinzu kommt, dass im Handel viele essbare Produkte wegeschmissen werden. Wenn bspw. ein Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten ist oder in einer Großpackung einzelne Teile nicht mehr „schön“ sind, werden sie entsorgt. Ihr könnt diese häufig nicht nur reduziert erwerben, sondern sie auf diese Weise auch vor der Mülltonne bewahren. Um zu vermeiden, dass sich in eurem Kühlschrank Lebensmittel stapeln, hilft außerdem ein Einkaufszettel. Überlegt vorher, was ihr



Saisonkalender © Utopia.de

essen möchte und kauft entsprechende – saisonale – Zutaten ein. Der Saisonkalender von Utopia kann dafür eine gute Orientierung sein.

Werde Gärtner*in

Mit ein bisschen Platz lässt sich auch im Garten, auf dem Balkon oder dem Fensterbrett das eine oder andere Lebensmittel selbst erzeugen. Besser geht es nicht: Tomaten, Mohrrüben oder Kräuter ganz ohne Verpackung und Transport.

Mancherorts gibt es auch bereits spannende Gemeinschaftsprojekte. Beim Urban Gardening finden sich Jung und Alt zusammen und bewirtschaften zusammen Flächen, auf denen sie alles anbauen, was beliebt. Ein Beispiel für ein Urban Gardening Projekt in Berlin gibt es [hier](#).

Zwei weitere Entwicklungen haben in den letzten Jahren viel Aufmerksamkeit erfahren: Bei einer freiwilligen Mitgliedschaft in einer solidarischen Landwirtschaft arbeiten Konsument*innen auf einem Bauernhof oder zahlen einen monatlichen Betrag. Als Gegenleistung bekommen sie landwirtschaftliche Erzeugnisse. Ein Engagement beim Foodsharing hilft wiederum, Lebensmittel vor der Abfalltonne zu schützen. Supermärkte, Bäckereien oder Kaufhäuser, die sich beteiligen, spenden ihre Lebensmittel an sogenannte Foodsharer. Diese geben die „geretteten“ Lebensmittel an Bedürftige weiter.

Bewusst genießen

Eine suffiziente Ernährung verlangt nicht von uns zu hungern oder in Askese zu leben. Aber sie erinnert uns daran, dass wir bewusst essen sollen: Wissen wir, woher unsere Lebensmittel stammen und wie sie produziert wurden? Brauchen wir täglich Fleisch oder finden wir nicht auch viele vegetarische Gerichte, die uns ebenso schmecken?

Anstatt spontan und unbedacht einzukaufen, können wir unseren nächsten Einkauf planen und viel Gutes bewirken: Ein Einkaufszettel mit den nötigen Zutaten, unverpackte, regionale Produkte und ein Blick für Saisonerzeugnisse – das alles trägt dazu bei, das Leben etwas suffizienter zu gestalten.

Und nach Hause transportieren wir unseren Einkauf schließlich in wiederverwertbaren Beuteln und mit dem Fahrrad. Das ist nicht nur gesund, sondern macht gleichzeitig auch noch Spaß.

Kleidung

Wie viele T-Shirts besitzt du? Weißt du genau, welche Anzahl an kurzen Hosen in deinem Schrank liegen? Im Durchschnitt besitzen die Deutschen 95 Kleidungsstücke, Socken und Unterwäsche nicht mitgezählt. Aber nur ca. ein Drittel der Kleidung wird regelmäßig getragen. Trotzdem werden jährlich etwa 12 kg neue Kleidung gekauft. Entrümpeln hilft, aber mit dem Wegwerfen von Textilien gehen natürlich auch Ressourcen verloren. 60 Prozent der Kleidung besteht aus Polyester, das aus wertvollem Erdöl hergestellt wird. Nur 25 Prozent der weggeworfenen Pullover, Hosen oder T-Shirts werden überhaupt wiederverwendet und so zu Putzlappen, Isolier- und Füllmaterial. Neue Fasern aus alter Kleidung herzustellen, ist technisch zu teuer und wird daher kaum umgesetzt. (Greenpeace 2015)

Die Herstellung, der Gebrauch (Waschen, Trocknen und Bügeln) und vor allem die weiten Transportwege, die Kleidung zurücklegt, erzeugen jährlich mehr als 850 Millionen Tonnen CO₂. (Greenpeace 2017) Dabei stammen 50 Prozent der neu produzierten Textilien aus Asien. (Carolin Tewes, Gerhard Schewe 2015) Hier sind die Produktionsbedingungen für Modeunternehmen günstiger, doch oft zulasten der Mitarbeiter*innen. Sie arbeiten durchschnittlich zehn Stunden pro Tag, sechs Tage die Woche und verdienen trotzdem nur 50 Euro im Monat. Hinzu kommt, dass Textilien oft mit giftigen Stoffen behandelt werden. Diese atmen Mitarbeiter*innen häufig ungeschützt ein. Zudem bedrohen sie die dortige Umwelt, da die Giftstoffe häufig in den Wasserkreislauf gelangen oder sich über die Luft verbreiten. (WDR neun 1/2 Reporter 2015)

Mode mal anders

Es gibt demnach eine Menge Gründe, den unbedachten Kleidungskonsum zu hinterfragen. Den eigenen Kleiderschrank aufzumachen und zu sichten hilft bereits. Oftmals verstecken sich unentdeckte Schätze, die zum nächsten eigenen Modetrend werden können. Der Weg zum nahegelegenen Kaufhaus wird überflüssig.

Je länger ein Pulli oder T-Shirt getragen wird, umso besser. Werden Kleidungsstücke statt nur einem, zwei Jahre lang getragen, können bereits 24 Prozent der CO₂-Emissionen eingespart werden. Daher ist es wichtig, auf entsprechende Qualität beim Kauf zu achten und Pflegehinweise zu berücksichtigen. So hilft es, bspw. das Lieblings-T-Shirt eher kalt zu waschen oder die saubere Flicker-Jeans zum Lüften rauszuhängen. Mancherorts finden sich auch noch Schneider und Schuster, welche

die Lieblingshose oder das bequeme Paar Schuhe reparieren können. (Greenpeace 2017)

Modetrends wechseln so häufig wie Jahreszeiten, aber nicht jedem Trend muss nachgelaufen werden. Tolle und schicke Outfits lassen sich häufig aus alter Kleidung selbst schneiden und nähen. Für den individuellen Look braucht es weniger Klamotten aus dem Kaufhaus, sondern Mut, Kreativität und Lust auf „selber machen“. Falls euch die handwerklichen Fähigkeiten am Anfang noch fehlen, fragt doch eure Eltern und Großeltern um Rat. Außerdem gibt es mittlerweile eine Vielzahl an Erklärvideos im Internet für jeden Schwierigkeitsgrad. So gewinnt ihr nicht nur tolle Sachen, sondern auch gleich noch ein neues Hobby, das man auch gut mit Freunden teilen kann.

Es muss nicht immer neu sein

Natürlich wird von Zeit zu Zeit ein Kleidungsstück hinzukommen müssen: So lässt sich bspw. eine neue Winterjacke nicht aus ausgesonderten T-Shirts nähen. Neben dem Besuch in einem großen Modehaus gibt es jedoch spannende Alternativen: Second-Hand Läden, Flohmärkte oder [Kleiderkreisel](#) im Internet. Und natürlich macht es jede Menge Spaß, gemeinsam eine Kleidertauschparty mit Freunden oder in der Schule zu veranstalten.

Für besondere Anlässe wie Fasching werden häufig Kostüme gekauft, die nur einmal getragen werden. Stattdessen bietet es sich an, das gewünschte Outfit im Internet oder vor Ort auszuleihen. Wenn du ältere Geschwister hast, kannst du vielleicht auch eine bereits genutzte Verkleidung anziehen bzw. entsprechend anpassen.

Weniger ist mehr

Bewusster Kleidungskonsum ist möglich. Er bedeutet nicht, dass wir im Winter frieren oder in Lumpen rumlaufen müssen. Lediglich hilft er uns dabei, Überfluss zu vermeiden. Denn überfüllte Kleiderschränke stiften keinen Mehrwert.

Kleidung, die lange getragen wird, erhält zudem eine emotionale Komponente: Man erinnert sich daran, dass man seinen Lieblingspulli oder die Glückshose bei wichtigen Ereignissen getragen hat und erfreut sich daran.

Sind das nicht gute Gründe, um beim Kauf der nächsten Hose kurz innezuhalten?

Mobilität

Mobilität umfasst alle Formen der Fortbewegung von einem zu einem anderen Ort. Am häufigsten nutzen volljährige Menschen in Deutschland dazu immer noch das eigene Auto. Es überrascht daher nicht, dass es in Deutschland über 65 Millionen Autos gibt.

Im ländlichen Raum ist der eigene PKW oftmals unabdingbar, da es an Alternativen mangelt. In Städten stellt sich ein anderes Bild dar, gekennzeichnet von Staus und Blechlawinen. In Berlin standen Autofahrer*innen 2018 im Schnitt 154 Stunden im Stau. (Stuttgarter Nachrichten 2019)

Freiheit mit Hindernissen

Dennoch wird individuelle Fortbewegung mit dem PKW als komfortabel wertgeschätzt: Man kann spontan entscheiden zum Supermarkt und zum Fitnessstudio zu fahren oder ist beim Weg zu Arbeit flexibel. Bereits mit 16 Jahren wird diese Freiheit auch jüngeren Menschen möglich.

Allerdings hat diese ausgeprägte Mobilität auch eine Kehrseite: Zur Fortbewegung wird Treibstoff verbrannt. Die Gewinnung des notwendigen Grundstoffs Erdöl bedeutet einen massiven Eingriff in die Natur und hat in der Vergangenheit wiederholt zu Umweltkatastrophen geführt.

Hinzu kommen Gesundheitsrisiken aufgrund der Emission von Stickoxiden, Feinstaub oder Kohlenstoffmonoxid im Straßenverkehr. Überfüllte Straßen und Verkehrslärm beeinträchtigen die Lebensqualität.

Alles elektrisch?

Einem Teil der angesprochenen Herausforderungen soll zukünftig durch Elektroautos begegnet werden. Diese fahren strombetrieben. Daher entstehen bei der Fahrt keine unmittelbaren CO₂ Emissionen oder giftigen Abgase. Allerdings wird das Problem zum Teil verlagert, da der Strom produziert werden muss. Handelt es sich um konventionelle Kraftwerke entstehen bei der Verbrennung erneut Emissionen. Regenerative Stromerzeugung erfolgt zwar „sauber“, jedoch bedeuten die Anlagen massive Einschnitte in die Natur und sie müssen ebenfalls ressourcenintensiv gebaut werden.

Letztlich werden für Elektromobilität viele seltene Ressourcen wie Lithium oder Silizium gebraucht, um die notwendigen Speicher („Akkus“) zu bauen. Neben Ihrer Knappheit belastet der Abbau ebenfalls die ökologischen Systeme.

Mobilität bewusst gestalten

Wie können suffizienzorientierte Bewegungsmuster aussehen? Für kurze Strecken eignen sich Fahrräder und Tretroller. Das macht nicht nur Spaß, sondern ist außerdem gesund. In Städten dauert die Fahrt dabei unter dem Strich oftmals auch nicht (viel) länger als mit einem PKW. Bei längeren Strecken sollten stets öffentliche Verkehrsmittel die erste Wahl sein.

Im ländlichen Raum gestaltet sich dies jedoch schwierig, da öffentliche Nahverkehrsangebote ausgedünnt wurden. In diesem Fall ist neben dem ggf. elektrisch unterstützten Fahrrad das Auto weiterhin die erste Wahl. Allerdings sollten wann immer möglich Fahrgemeinschaften gebildet werden. Sie reduzieren die Emissionen im Straßenverkehr und schonen obendrein den Geldbeutel aufgrund geringerer Benzinkosten. Eltern können für ihre Kinder rotierende Fahrgemeinschaften bilden und so Zeit sparen.

Junge Menschen können viele Wege gemeinsam mit den öffentlichen Verkehrsmitteln und in Fahrrad- oder Rollergruppen zur Schule oder Freizeitaktivitäten zurücklegen. Nicht immer braucht es dazu den bequemen „Elternexpress“.

Share it

Autos, Mofa, Motorrad, Fahrrad, Tret- oder E-Roller – es gibt diverse Fortbewegungsmittel. Anschaffung, Unterhalt und Wartung kosten Geld, hinzukommen (Park-)Platzprobleme. Gute Gründe, um zu teilen anstatt zu besitzen. Dies kann mit Freunden oder in der Nachbarschaft sein. Es gibt jedoch auch zunehmend Anbieter, die gegen eine Leihgebühr kurzfristig und unkompliziert per App die Nutzung des gewünschten Fortbewegungsmittels erlauben. Verleihstationen für Lastenräder bieten auf diese Weise sogar die Möglichkeit, größere Mengen zu transportieren.

Think outside the box

Suffizienz lädt uns ein, über unsere Bedürfnisse nachzudenken und auf kreative Weise auf diese zu reagieren. Bezogen auf das Thema Mobilität bedeutet das, grundsätzlich über unsere Fortbewegung nachzudenken und zu hinterfragen, welche Wege notwendig sind. Dabei sollte auch betrachtet werden, welchen Mehrwert Entschleunigung bringen kann.

Die voranschreitende Digitalisierung hat bspw. neue Möglichkeiten des digitalen Austauschs ermöglicht und macht so manche Fahrt überflüssig. Das betrifft nicht nur Meetings in der Berufswelt, sondern auch gemeinsame Lerngruppen in der Schule oder Universität.

Anstelle am Wochenende in das 100 km entfernte Spaßbad zu fahren, kann eine Fahrradtour in der Umgebung gemeinsam mit Freund*innen oder der Familie mindestens genauso lustig sein.

Oder vielleicht entscheidet ihr euch in eurer Familie bei der Planung des nächsten Sommerurlaubs von einer Flugreise Abstand zu nehmen und stattdessen gemeinsam in einem Aktivurlaub auf einer mehrtägigen Kanu- oder Fahrradtour die Region zu erkunden? Das spart nicht nur Ressourcen und schont das Klima, sondern lässt euch auch eure Heimat ganz neu entdecken.

Öffentlicher Raum

Parks, Grünflächen, Marktplätze, öffentliche Straßen und Gebäude – all diese gehören zum öffentlichen Raum. Dieser umfasst Ressourcen und Orte, die von jedem betreten werden können – allerdings innerhalb von definierten Regeln, welche gewöhnlich von der städtischen Verwaltung vorgegeben werden.

Der öffentliche Raum bietet damit Möglichkeiten, Ressourcen gemeinsam zu nutzen. Beispielsweise können Tauschboxen an gut erreichbaren Plätzen errichtet werden. Dazu eignen sich alte Telefonzellen, einfache Holzregale oder kleine, selbst gezimmerte Häuschen. Das Prinzip ist simpel: Die Tauschbox ist Anlaufstelle für Anwohner*innen, die aussortierte Gegenstände oder Kleidung abgeben möchten. In der Tauschbox können die Gegenstände einsortiert und von anderen Anwohner*innen mitgenommen werden. So finden sich immer neue Dinge innerhalb der Boxen und es landet weniger im Müll der privaten Haushalte. In der Abbildung „Tauschbox“ ist zum Beispiel eine Büchertauschbox dargestellt.

In vielen Kommunen gibt es Flächen, die zwar von der Gemeindeverwaltung gepflegt werden, auf denen aber die Bürger*innen Obst, Nüsse und andere Früchte ernten dürfen. An solchen Orten bietet es sich anzulernen, was regional und saisonal wächst. Dabei sind stets bestehende Verhaltensregeln der jeweiligen Kommune einzuhalten. In den letzten Jahren sind vermehrt Stationen für Leihfahrräder und -autos entstanden. Wer dicht an einem Sammelpunkt wohnt, kann sich überlegen, ob eine eigene Anschaffung von Fahrzeugen überhaupt nötig ist. Der öffentliche Raum ist aber auch ein Ort, um einfach mal abzuschalten – ein gutes Buch in einem Park lesen, kann eine entschleunigende Abwechslung zum allzu oft hektischen Alltag sein. Die gemeinsame Nutzung von Dingen kann allerdings auch dazu führen, dass Nutzer*innen sich von Verantwortung lossagen. Damit ein öffentliches Gut für alle in Anspruch genommen werden kann, muss es auch verwaltet und gepflegt werden. Büchertauschboxen müssen entrümpelt und aufgeräumt, die Geräte in Gemeinschaftsgärten gewartet und repariert werden. Dazu braucht es Menschen, die sich für das Angebot zuständig fühlen und sich für dessen Erhalt einsetzen. Für die Nutzung der Orte und Projekte ist es also wichtig, dass sie verantwortungsvoll verwendet sowie sauber und ordentlich zurückgelassen werden – denn der öffentliche Raum ist Gemeingut und ein Treffpunkt für Menschen. Er kann neue Freundschaften entstehen lassen, Spaß und Erholung bieten sowie gegenseitige Unterstützung und Hilfe ermöglichen. So kann öffentlicher Raum, der anonym und

wenig spannend wirkt, aktiv gestaltet und den Wünschen und Bedürfnissen der Bewohner*innen oder Besucher*innen angepasst werden.

Wohnen

Unser Zusammenleben in Wohnungen und Ein- und Mehrfamilienhäusern benötigt Wohnfläche, Wärme und Strom. Während nach dem Zweiten Weltkrieg eine Person durchschnittlich auf 15 m² wohnte, betrug die Fläche 2018 ganze 46,7 m² pro Kopf. Und nicht nur das, je mehr Quadratmeter von einer Person bewohnt werden, desto mehr Energie für Wärme und Strom wird benötigt. In der Abbildung „Wohnungen und Wohnfläche“ ist der stetige Anstieg der Wohnfläche pro Kopf in den Jahren zwischen 2011 und 2018 aufgeführt. Eine Lösung für einen suffizienten Kulturwandel könnte demnach sein, in kleineren Wohneinheiten zu leben. (Umweltbundesamt 2019)

Ein Umzug ist natürlich ziemlich radikal und nicht immer möglich. Was können wir dennoch tun? Es gibt viele Optionen, die wir beim Wohnen berücksichtigen können, um Ressourcen einzusparen.

Gemeinsam ist es schöner

Große Wohnungen laden zur Bildung von Wohngemeinschaften ein. WGs schützen vor Einsamkeit und schaffen neue Gemeinschaft. Nebenbei helfen sie die angespannten Wohnungsmärkte in Großstädten zu entspannen. Eine Studie von 2019 zeigt, dass in Deutschland bereits rund 4,9 Millionen Personen in einer Wohngemeinschaft leben. (Anja Haider-Wallner und Mona Haider 2020) Gerade bei Studierenden und Auszubildenden ist diese Form des Wohnens sehr beliebt. Aber auch in der Familie können viele Räume gemeinschaftlich genutzt werden – zum Beispiel das gemeinsame Arbeitszimmer der Eltern oder das gemeinschaftliche Kinderzimmer.

Alltagsroutinen anpassen

Eine Reihe von Maßnahmen helfen dabei, den Alltag suffizienter zu gestalten: Wasser ist kostbar und sollte sparsam eingesetzt werden. Das heißt beim Zähneputzen oder Händewaschen sollte es nicht laufen, sondern der Hahn zugedreht sein. Stand-by-Geräte sind sehr praktisch, jedoch verbrauchen sie viel Strom. Besser ist es daher, das Gerät am Netzschalter auszuschalten.

Viele Menschen mögen es hell und warm zu Hause. Doch das kostet ebenfalls viel Energie. Daher sollte das Licht nur in Räumen angeschaltet sein, in denen man sich gerade aufhält. Als angemessene und gesunde Raumtemperatur gelten 20 Grad.

Höhere Temperaturen bedeuten unnötigen Energieverbrauch. Zudem legen medizinische Untersuchungen nahe, dass Krankheiten wie Kopfschmerzen und Atemwegsprobleme durch hohe Raumtemperaturen begünstigt werden. Eine gute Durchlüftung ist dabei ebenfalls wichtig. Sie schützt außerdem vor Schimmelbildung in den Räumlichkeiten. (Umweltbundesamt 2019)

Share it

Weitere Maßnahmen finden sich im alltäglichen Gebrauch von Gegenständen: Braucht es für jedes Familienmitglied einen eigenen Fernseher und Computer oder können nicht stattdessen noch viel mehr Dinge gemeinsam genutzt werden? Das schont nicht nur den Geldbeutel, sondern verringert auch den Ressourcenverbrauch.

Think outside the box

Die grundsätzliche Frage sollte stets sein: Welche Ausstattung brauche ich wirklich, um mich in meinem eigenen Heim wohl zu fühlen? Benötige ich stetig neue Möbel oder erfreue ich mich am vererbten Mobiliar meiner Großeltern, mit denen persönliche Erinnerungen verknüpft sind?

Wenn der Kleiderschrank voll ist, kommt schnell die Frage auf, ob ein größerer Schrank gebraucht wird. Es kann aber auch ein Moment sein, um sich zu fragen: Wie viele der Kleidungsstücke trage ich überhaupt? Brauche ich das alles oder könnte ich nicht einige Teile aussortieren und weitergeben? (Mehr Tipps zum suffizienten Umgang mit Kleidung gibt's auf suffizienzdetektive.de/leitfaeden/)

Dies ist nur ein kleiner Einblick. Weitere Ideen zu suffizientem Wohnen kannst du im „Check deinen Alltag“-Test auf suffizienzdetektive.de sammeln.

Literaturhinweise

Elektronik

1. Dieter Engelmann (2020): Rohstoff Elektroschrott
<https://www.planet-wissen.de/technik/werkstoffe/metallrohstoffe/pwiorohstoffelektroschrott100.html> (Abruf: 03.09.2020).
2. F. Tenzer (2020): Wie lange haben Sie das Smartphone, das Sie derzeit privat nutzen und selbst gekauft haben?
<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/514801/umfrage/umfrage-zum-alter-der-genutzten-smartphones-in-deutschland/#professional> (Abruf: 03.09.2020).
3. Tilman Santarius (2017): Digitalisierung, Effizienz und der Rebound-Effekt
<https://transform-magazin.de/digitalisierung-effizienz-und-der-rebound-effekt/> (Abruf: 03.09.2020).
4. Informationszentrum-Mobilfunk.de: Rohstoffe im Handy - die Inneren Werte zählen
<https://www.informationszentrum-mobilfunk.de/umwelt/mobilfunkendgeraete/herstellung> (Abruf: 04.09.2020).
5. Mathias Brandt (2020): Deutsche bunkern fast 200 Millionen Alt-Handys
<https://de.statista.com/infografik/13203/anzahl-alt-handys-in-deutschen-haushalten/> (Abruf: 04.09.2020).
6. Umweltbundesamt (2018): Ein langes Leben für Elektrogeräte
<https://www.umweltbundesamt.de/themen/ein-langes-leben-fuer-elektrogeraete> (Abruf: 07.09.2020).

Ernährung

1. FAO, IFAD, UNICEF, WFP, WHO (2020): UN-Report: Weltweit leiden 690 Millionen Menschen an Hunger [UN-Report: Weltweit leiden rund 690 Millionen Menschen an Hunger](#) (Abruf: 04.09.2020).
2. Marc Zimmer, MDR AKTUELL (2020): Sind Lebensmittel in Deutschland besonders billig? [Sind Lebensmittel in Deutschland besonders billig? | MDR.DE](#) (Abruf: 04.09.2020).
3. Pflanzenforschung.de, Bundesministerium für Bildung und Forschung: Monokultur [Monokultur :: Pflanzenforschung.de](#) (Abruf: 04.09.2020).
4. Sandra Ahrens (2020): [Fleischkonsum pro Kopf in Deutschland bis 2019 | Statista](#) (Abruf: 04.09.2020).

5. Brot für die Welt: Lebensmittelverschwendung: Essen gehört nicht in den Müll
[Lebensmittelverschwendung: Essen gehört nicht in den Müll | Brot für die Welt](#)
(Abruf: 04.09.2020).
6. Internationales Forschungsinstitut für Ernährungs- und Entwicklungspolitik, Concern Worldwide, Welthungerhilfe (2017): Welthunger-Index: Wie Ungleichheit Hunger schafft
<https://www.welthungerhilfe.de/fileadmin/pictures/publications/de/studies-analysis/2017-welthunger-index.pdf> (Abruf 03.09.2020).
7. Stephanie Wunder (2019): Nachhaltige Ernährungssysteme in Zeiten von Urbanisierung und globaler Ressourcenknappheit: Herausforderungen und Handlungsmöglichkeiten
https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/1410/publikationen/2019-08-15_texte_85-2019_run-ap_1-3.pdf (Abruf: 03.09.2020).
8. Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH (Hrsg.) (2015): Was ist nachhaltige Landwirtschaft?
<https://www.giz.de/en/downloads/giz2015-de-was-ist-nachhal-landw.pdf> (Abruf: 03.09.2020).
9. Alexander Schrode, Lucia Maria Mueller, Dr. Antje Wilke, Lukas Paul Fesenfeld, Johanna Ernst (2019): Transformation des Ernährungssystems. Grundlagen und Perspektiven
https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/1410/publikationen/2019-08-15_texte_84-2019_transfern-ap1_0.pdf (Abruf: 03.09.2020).
10. Anja Haider-Wallner und Mona Haider (2020): So klappt's mit dem Welt-Retten: Kompakt-Ratgeber, Mankau Verlag
11. Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND), Jugend im Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUNDjugend) (Hrsg.) (2017): Ein gutes Leben für alle! Eine Einführung in Suffizienz
https://www.bund-bawue.de/fileadmin/bawue/Dokumente/Themen/Nachhaltigkeit/Suffizienz_Gutes_Leben_fuer_Alle.pdf (Abruf: 03.09.2020).
12. Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V (BUND) (2017): Perspektive 2030: Suffizienz in der Praxis
https://www.bund.net/fileadmin/user_upload_bund/publikationen/ressourcen_und_technik/suffizienz_perspektive_2030_impulspapier.pdf (Abruf: 03.09.2020).
13. Umweltbundesamt (2015) Gefährdung der Biodiversität [Gefährdung der Biodiversität | Umweltbundesamt](#) (Abruf: 04.09.2020).
14. Umweltbundesamt (2018): Umweltbilanz der Landwirtschaft: immer noch zu viele Nährstoffe und Chemie [Umweltbilanz der Landwirtschaft: immer noch zu viele Nährstoffe und Chemie | Umweltbundesamt](#) (Abruf: 04.09.2020).

15. Umweltbundesamt (2018): Weniger Antibiotika aus der Tierhaltung in die Umwelt
[Umweltbilanz der Landwirtschaft: immer noch zu viele Nährstoffe und Chemie | Umweltbundesamt](#) (Abruf: 04.09.2020).
16. Umweltbundesamt (2019): Verpackungsverbrauch im Jahr 2017 weiter gestiegen: Neuer Höchststand bei Verpackungsabfällen mit 18,7 Millionen Tonnen
<https://www.umweltbundesamt.de/presse/pressemitteilungen/verpackungsverbrauch-im-jahr-2017-weiter-gestiegen> (Abruf: 07.09.2020).
17. Umweltbundesamt (2019): Bioabfälle besser verwerten
<https://www.umweltbundesamt.de/themen/bioabfaelle-besser-verwerten> (Abruf: 07.09.2020).
18. Umweltbundesamt (2019): Mehrweg statt Einweg für Kaffee und Co.: Studie: Einwegbecherverbrauch könnte in drei Jahren um die Hälfte sinken
<https://www.umweltbundesamt.de/presse/pressemitteilungen/mehrweg-statt-einweg-fuer-kaffee-co> (Abruf: 07.09.2020).
19. Umweltbundesamt (2020): Wider die Verschwendung
<https://www.umweltbundesamt.de/themen/wider-die-verschwendung> (Abruf: 07.09.2020).
20. Umweltbundesamt (2020): Nachhaltigkeit im Lebensmittelmarkt
<https://www.umweltbundesamt.de/themen/nachhaltigkeit-im-lebensmittelmarkt> (Abruf: 07.09.2020).
21. Umweltbundesamt (2020): Die Ernährungswende vorantreiben: Leitfaden für Ernährungsräte
<https://www.umweltbundesamt.de/themen/die-ernaehrungswende-vorantreiben-leitfaden-fuer> (Abruf: 07.09.2020).
22. Umweltbundesamt (2020): Kompost im Garten: Die Mischung macht's
<https://www.umweltbundesamt.de/themen/kompost-im-garten-die-mischung-macht-s> (Abruf: 07.09.2020).
23. Umweltbundesamt (2020): Landwirtschaft umweltfreundlich gestalten
<https://www.umweltbundesamt.de/themen/boden-landwirtschaft/landwirtschaft-umweltfreundlich-gestalten> (Abruf: 07.09.2020).
24. Umweltbundesamt (2020): Landwirtschaft umweltfreundlich gestalten
<https://www.umweltbundesamt.de/themen/boden-landwirtschaft/landwirtschaft-umweltfreundlich-gestalten> (Abruf: 07.09.2020).

Kleidung

1. Greenpeace e.V. (2017): Konsumkollaps durch Fast Fashion
https://www.greenpeace.de/sites/www.greenpeace.de/files/publications/s01951_greenpeace_report_konsumkollaps_fast_fashion.pdf (Abruf: 03.09.2020).

2. WDR neun 1/2 Reporter: Fast Fashion (2015):
<https://kinder.wdr.de/tv/neuneinhalb/mehrwissen/lexikon/f/lexikon-fast-fashion-100.html> (Abruf: 03.09.2020).
3. Carolin Tewes, Gerhard Schewe (2015): Wirtschaftsmacht Modeindustrie - Alles bleibt anders
<https://www.bpb.de/gesellschaft/bildung/kulturelle-bildung/199046/wirtschaftsmacht-modeindustrie-alles-bleibt-anders> (Abruf: 03.09.2020).
4. Greenpeace e.V.(2015): Wegwerfware Kleidung: Repräsentative Greenpeace-Umfrage zu Kaufverhalten, Tragedauer der Entsorgung von Mode
https://www.greenpeace.de/sites/www.greenpeace.de/files/publications/20151123_greenpeace_modekonsum_flyer.pdf (Abruf: 03.09.2020).
5. Umweltbundesamt (2017): Leihen, tauschen, teilen
<https://www.umweltbundesamt.de/themen/leihen-tauschen-teilen-0> (Abruf: 07.09.2020).
6. Umweltbundesamt (2019): Black Friday oder Kauf-Nix-Tag?
<https://www.umweltbundesamt.de/themen/black-friday-kauf-nix-tag> (Abruf: 07.09.2020).

Öffentlicher Raum

1. Haider-Wallner, A. und Haider, M. (2020), So klappt's mit dem Welt retten: ein Kompaktratgeber, Mankau Verlag.
2. Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg (2016): Suffizienz in der Praxis –Beispiele wie ein zukunftsfähiges Leben heute anfängt
<https://www.ifeu.de/wp-content/uploads/Praxis-Handbuch.pdf> (Abruf: 23.6.2020).
3. Modellprojekt Piazza Zenetti: Sharing Freiraum für nachbarschaftliche Qualitätsfreiräume <https://www.greencity.de/projekt/piazza-zenetti/> (Abruf: 23.06.2020).
4. Umweltbundesamt (2020): Klimaneutrale Regionen: Eine große Chance für nachhaltigen Konsum
<https://www.umweltbundesamt.de/themen/klimaneutrale-regionen-eine-grosse-chance-fuer> (Abruf: 07.09.2020).
5. Umweltbundesamt (2020): Wie wollen wir leben? Bildungsmaterial zur Stadt der Zukunft
<https://www.umweltbundesamt.de/themen/wie-wollen-wir-leben-bildungsmaterial-zur-stadt-der> (Abruf: 07.09.2020).
6. Umweltbundesamt (2018): UBA-Broschüre zur nachhaltigen Straßenraumgestaltung
<https://www.umweltbundesamt.de/themen/uba-broschuere-zur-nachhaltigen> (Abruf: 07.09.2020).

7. Umweltbundesamt (2016): Förderprogramm für energieeffiziente Abwasseranlagen zieht Bilanz
<https://www.umweltbundesamt.de/themen/foerderprogramm-fuer-energieeffiziente>
(Abruf: 07.09.2020).

Wohnen

1. Naturschutzbund Deutschland (NABU) e.V. (2014): Unsere Wohnungen sind schon gebaut: Suffizienz bei der Wohnfläche
https://www.nabu.de/downloads/NABU-Impuls-StadtLandFlaeche/NABU_Impuls_12_2014.pdf (Abruf: 03.09.2020).
2. Anja Haider-Wallner und Mona Haider (2020): So klappt's mit dem Welt-Retten: Kompakt-Ratgeber
<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/264133/umfrage/personen-in-deutschland-die-in-einer-wohngemeinschaft-wg-leben/> (Abruf: 03.09.2020).
3. Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND), Jugend im Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUNDjugend) (2017): Ein gutes Leben für alle! Eine Einführung in Suffizienz
https://www.bund-bawue.de/fileadmin/bawue/Dokumente/Themen/Nachhaltigkeit/Suffizienz_Gutes_Leben_fuer_Alle.pdf (Abruf: 03.09.2020).
4. Umweltbundesamt (2016): Rebound vermeiden: Energieeffizienzmaßnahmen wirksamer gestalten
<https://www.umweltbundesamt.de/themen/rebound-vermeiden-energieeffizienzmassnahmen> (Abruf: 07.09.2020).
5. Umweltbundesamt (2016): Ist Wassersparen sinnvoll?
<https://www.umweltbundesamt.de/themen/ist-wassersparen-sinnvoll> (Abruf: 07.09.2020).
6. Umweltbundesamt (2017): Leihen, tauschen, teilen
<https://www.umweltbundesamt.de/themen/leihen-tauschen-teilen-0> (Abruf: 07.09.2020).
7. Umweltbundesamt (2017): Flächenrecycling und Innenentwicklung
<https://www.umweltbundesamt.de/themen/boden-landwirtschaft/flaechensparen-boeden-landschaften-erhalten/flaechenrecycling-innenentwicklung#brachen-nutzen-gruene-wiesen-schonem> (Abruf: 07.09.2020).
8. Umweltbundesamt (2017): Raum- und Siedlungsentwicklung
<https://www.umweltbundesamt.de/themen/nachhaltigkeit-strategien-internationales/raum-siedlungsentwicklung#nachhaltige-planung-und-entwicklung-der-raum-und-siedlungsstrukturen> (Abruf: 08.09.2020).

9. Umweltbundesamt (2019): Wohnfläche: Zahl der Wohnungen gestiegen
<https://www.umweltbundesamt.de/daten/private-haushalte-konsum/wohnen/wohnflaeche#zahl-der-wohnungen-gestiegen> (Abruf: 03.09.2020).
10. Umweltbundesamt (2019): Heizen, Raumtemperatur
<https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/heizen-bauen/heizen-raumtemperatur#unsere-tipps> - Google Suche (Abruf: 04.09.2020).
11. Umweltbundesamt (2019): Energiebedarf und CO2-Emissionen von Gebäuden senken
<https://www.umweltbundesamt.de/themen/energiebedarf-co2-emissionen-von-gebaeuden-senken> (Abruf: 07.09.2020).
12. Umweltbundesamt (2020): Haushalte verbrauchen immer mehr Energie – Politik muss handeln
<https://www.umweltbundesamt.de/themen/haushalte-verbrauchen-immer-mehr-energie-politik> (Abruf: 07.09.2020).
13. Umweltbundesamt (2020): Richtig heizen
<https://www.umweltbundesamt.de/themen/richtig-heizen> (Abruf: 07.09.2020).
14. Umweltbundesamt (2020): "Weniger ist mehr – auch beim Frühjahrsputz"
<https://www.umweltbundesamt.de/themen/weniger-ist-mehr-auch-beim-fruehjahrsputz> (Abruf: 07.09.2020).
15. Umweltbundesamt (2020): Wie wollen wir leben? Bildungsmaterial zur Stadt der Zukunft
<https://www.umweltbundesamt.de/themen/wie-wollen-wir-leben-bildungsmaterial-zur-stadt-der-zukunft> (Abruf: 07.09.2020).
16. Umweltbundesamt (2020): Material- und Energieeffizienz in der Zementindustrie
<https://www.umweltbundesamt.de/themen/material-energieeffizienz-in-der-zementindustrie> (Abruf: 07.09.2020).
17. Umweltbundesamt (2020): Neue Ausgabe „Energieeffizienz in Zahlen“ veröffentlicht
<https://www.umweltbundesamt.de/themen/neue-ausgabe-energieeffizienz-in-zahlen> (Abruf: 07.09.2020).