

Zielkompetenzen Modul 20: Suffizienz – denn weniger ist mehr für ein gutes Leben.

«Grünes Schrumpfen» in den Industrieländern ist notwendig. Technologischer Fortschritt allein wird die notwendigen Ressourceneinsparungen und die Aufrechterhaltung der Biodiversität nicht bewirken.

- (1) Differenzieren können, was unter Suffizienz zu verstehen ist und wie dieses von Effizienz- (Effektivität/Einsparungen) und Konsistenz-Ansätzen (anders produzieren, Kreisläufe, etc.) abgegrenzt werden kann.
- (2) Verstehen lernen, warum wir Suffizienz-Verhalten/Ansätze zusätzlich zu Effizienz- und Konsistenz-Ansätzen brauchen
- (3) Praxisbeispiele kennenlernen für Suffizienz im Konsum, in der Mobilität, beim Wohnen, in der Ernährung, im Beruf, beim Geld und warum es zu einer höheren Lebensqualität führt.
- (4) Bearbeiten der 4 E bei Suffizienz-Ansätzen «Entschleunigung», «Entflechtung», «Entrümpelung» und «Entkommerzialisierung» an Hand konkreter Praxisbeispiele.
- (5) Erfahren, wie Menschen für Suffizienz begeistert werden können (Change-Prozess) und warum es nicht als «Verzicht» einzustufen ist.

AGENDA: Lektion mit 2 Std. (90 Min.)

20 Min.	Input zu zwei Themen (s. Agenda)
25 Min.	Gruppenaufgabe
15 Min.	Input zu den zwei weiteren Themen
25 Min.	Gruppenaufgabe

- (6) Die Verhaltensänderungen im Rollenspiel «rotes» und «nachhaltiges» Wirtschaften in Unternehmen spüren und einstufen lernen.
- (7) Anregungen und Fragen zu den Dimensionen von «Echtem Wohlstand».

Diese Lerneinheit kann gut mit anderen vorbereitenden Lerneinheiten wie z.B. Nr. 2 «Nachhaltigkeit in Unternehmen ist wichtig und lohnt sich auch wirtschaftlich», Nr. 3 «Effizienz-, Konsistenz- und Suffizienz-Strategien» und Nr. 5 «Wirtschaft neu denken und notwendiges re:connect» kombiniert werden (ebenfalls jeweils 90 Min./Lerneinheit).

Modul 20 «Suffizienz» – denn weniger ist mehr für ein gutes Leben. Grünes Schrumpfen in den Industrieländern ist notwendig.

AGENDA

- (1) Suffizienz – denn es geht um das richtige Mass im Leben für alle Bereiche – auch im Konsum
- (2) Thesen und Anregungen für Suffizienz-Verhalten
- (3) Rollenspiel Unternehmensentscheidungen im roten (heutigen) und im nachhaltigen Wirtschaftssystem
- (4) Symptome innerer Armut und Anregungen sowie Fragen zu «Echtem Wohlstand»



- 2x Gruppenaufgaben
zu je 25 Min.
a) nach Nr. (2) und
b) nach Nr. (4)



Warum SUFFIZIENZ (das richtige Mass - ein genügend an)?



Unser **«ausgeferte» Konsum** in den etablierten Industrieländern bedroht die Erde/Umwelt bzw. unsere Lebensvoraussetzungen und beschleunigt die **Klimaerwärmung**. Der Handlungsdruck ist gross - die Veränderungsbereitschaft hingegen gering!

Einige Fragen zum Einstieg

- Werden wir durch Effizienzsteigerungen und den technischen Fortschritt die **Klimaziele** von Paris wirklich erreichen?
- Was brauchen wir für ein gutes Leben? Brauchen wir immer mehr **Konsum-Wachstum** oder nimmt der Grenznutzen beim Konsum nicht schon lange ab?
- Warum überhaupt konsumieren wir so viel? **Was treibt uns?**
- Was bedeutet es für den weltweiten Konsum und unseren ökologischen Fussabdruck, wenn **weitere 3 Mrd. Menschen** zu Wohlstand kommen?
- Bedeutet «Suffizienz» wirklich **Verzicht** oder kann es nicht sogar **ein glücklicheres und erfüllteres Leben** für jeden ermöglichen?

Quelle Grafiken: www.bund.net

Der aktuelle «Wachstums-Wahn» (Glaube) wird unsere Gesellschafts- und Wirtschaftssysteme sprengen und gefährdet die Demokratie.

Charakteristika der gegenwärtigen Ökonomie:

- (1) Systemisch: «Immer mehr, schneller, höher, ...» und die Ökonomisierung aller Lebensbereiche
- (2) Favorisierung des Egoismus mit allen Belohnungsstrategien und Anreizen

Un-Tugenden

- Narzissmus
- Gier
- Geiz (ist geil)
- Rücksichtslosigkeit

- Verantwortungslosigkeit
- List & Tücke
- Lüge

vs.



Tugenden

- ✓ Empathie
- ✓ Grossmut
- ✓ Zuhören
- ✓ Kooperativität, Vertrauensbildung
- ✓ Eigenverantwortlichkeit
- ✓ Ehrlichkeit
- ✓ Wahrhaftigkeit und Transparenz

Es entstehen totalitäre Gesellschaften mit ausschliesslicher Wachstums-Ideologie

- Rücksichtsloses Wachstum
- Arbeitsloses Wachstum
- Zukunftsloses Wachstum
- Wurzelloses Wachstum
- Sinnloses Wachstum



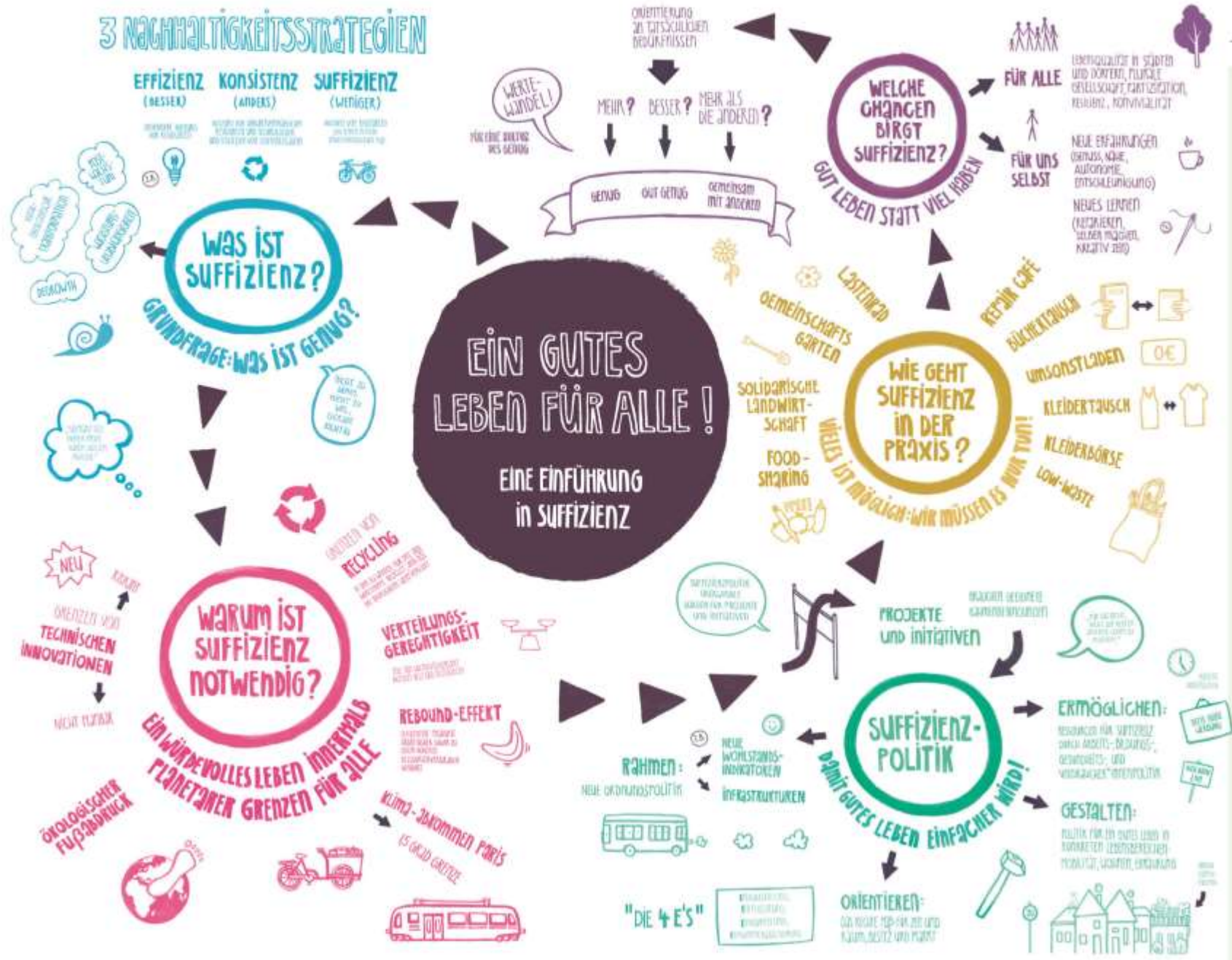
Quelle: Friedrich Glasl, 1994)
Grafik: <https://www.images.channelpartner.de/images/computerwoche/bdb/2504874/765x431.jpg>

Ohne grünes Schrumpfen in den Industrieländern und Suffizienz-Verhalten werden wir regeneratives Wirtschaften nicht ermöglichen können.

Quelle: Daniel Christian Wahl, Und jetzt? Was braucht es für eine regenerative Wirtschaft, forum ö, 28. Okt. 2020



- ✓ Dynamische Gleichgewichte in der Natur fördern – Land und Wasser.
- ✓ Wir Menschen sehen uns nicht mehr als getrennt von der Natur an.
- ✓ Permakultur: Pflanzen, Orte, Böden, Insekten und Tiere bilden intensive Beziehungsgeflechte



Quelle Grafik: Bund <https://sandri-architekten.ch/was-heiss-suffizienz-ueberhaupt-oekologisch-und-nachhaltig-bauen>

Gesellschaftliche Lösungsstrategien für ökologische Probleme

Produktion: Entkopplung von Produktion und Naturverbrauch / Emissions-Ausstoss

Idee: Wir können Wirtschaftswachstum und Umweltverbrauch absolut entkoppeln durch neue Technologien

= „Grünes Wachstum“
„Nachhaltiges Wachstum“
„Green New Deal“

Konsum: Weniger konsumieren (und damit weniger Produktion)

Idee: Effizienz und Konsistenz allein reichen nicht aus, wir brauchen auch weniger Konsum und andere Nutzungskonzepte

Nicht nur Verzicht – sondern Befreiung

= „Postwachstum“

Effizienz
„besser“

Konsistenz
„anders“

Suffizienz
„weniger“



Nachhaltiges Wirtschaften erfordert Verhaltensänderungen: Effizienz + Konsistenz + Suffizienz – alle drei!

effizienz

Besser produzieren:
Also das Gleiche, aber mit weniger Ressourcen und weniger CO₂-Ausstoß



Energiesparlampen sind ein Beispiel für Effizienz. Genau wie Passivhäuser, A+++Kühlschränke und 3-Liter-Autos.

Problem: „Rebound-Effekt“
Ressourceneinsparungen werden kompensiert, da mehr konsumiert wird (z.B. der alte Kühlschrank läuft im Keller weiter)

konsistenz

Anders produzieren:
Einen Kreislauf von Produktion und Konsum herstellen. Nichts ist Müll, alles wird wiederverwertet. Wie in der Natur.



Erneuerbare Energien sind ein Beispiel für Konsistenz. Genau wie kompostierbare T-Shirts, Maisstärketüten und essbare Verpackung.

Problem: Geschlossene Stoffkreisläufe
(z.B. „cradle to cradle“) sind erst zu einem sehr geringen Teil verwirklicht

suffizienz

Weniger produzieren und konsumieren: Mehr nutzen statt besitzen, Genügsamkeit üben und sich von Wohlstandsmüll befreien.



Bibliotheken, Werkzeugverleih und carsharing sind Suffizienzbeispiele. Vor allem geht es jedoch um die Frage nach dem „genug“, eingeschränkten Konsum und Rahmenbedingungen, die dies erleichtern.

Konsistenz: mögliche Ansätze. I.d.R. gilt es Prozesse insgesamt zu überdenken und neu zu gestalten – allein und mit Partnern

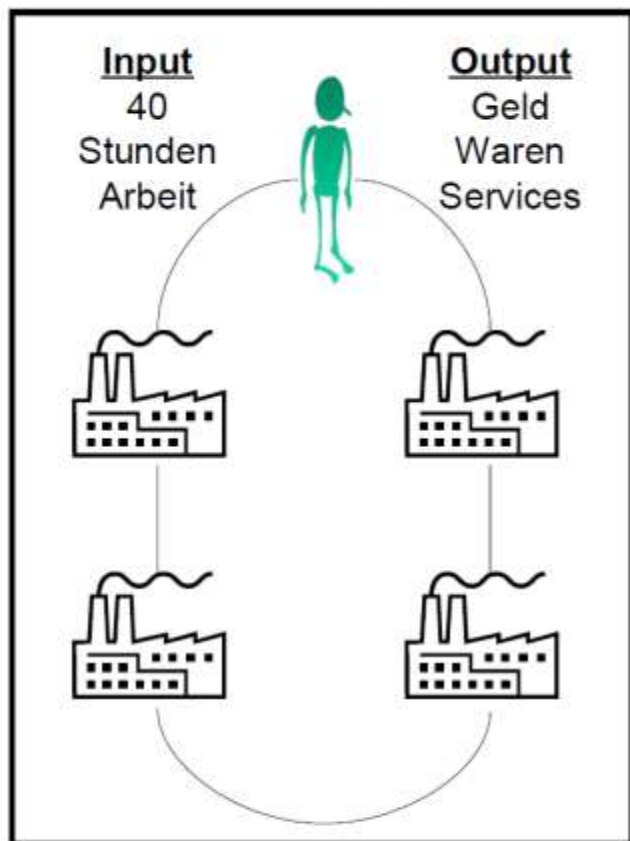
Konsistenz (Prozesse anders gestalten)

- (1) Ausstieg fossile Brennstoffe (Öl, Gas, Kohle, ...) und dafür Bezug und evtl. Eigenerzeugung erneuerbarer Energien (mit geringem CO₂-Fussabdruck)
- (2) Umsteigen auf E-Mobilität und ÖV
- (3) Re-use: gebrauchte Produkte vermarkten (Herausforderungen: Kundenakzeptanz und Anreize bieten)
- (4) Re-pair: bei Defekten und nach der normalen Nutzung (Herausforderungen: Kosten, Qualität, Kundenakzeptanz, ...)
- (5) Re-cycling: nicht reparierbare und ausgemusterte Produkte (Herausforderung: sortenreine Rücknahme, Anreize geben, Pfandsysteme)
- (6) Abfälle wiederverwerten oder der Wiederverwertung zuführen
- (7) Vermietung anstatt Verkauf (Rücknahme der Produkte ist gesichert für Re-use, Re-pair und Re-cycling)
- (8) Kreislaufsysteme mit Partnern aufbauen (PET, Autoverwerter, Elektronik-Schrott, Glas, Altpapier, Metalle, Wertstoffhöfe, ...)
- (9) Stärkere Regionalität in der Lieferkette (weniger Transporte)
- (10) Mehr Home-Office und weniger Geschäftsreisen (dafür virtuelles Co-Working)

Die Postwachstums-Ökonomie zeigt den Rückbau des Industriesystems auf und wie freierwerdende Zeit genutzt werden kann.

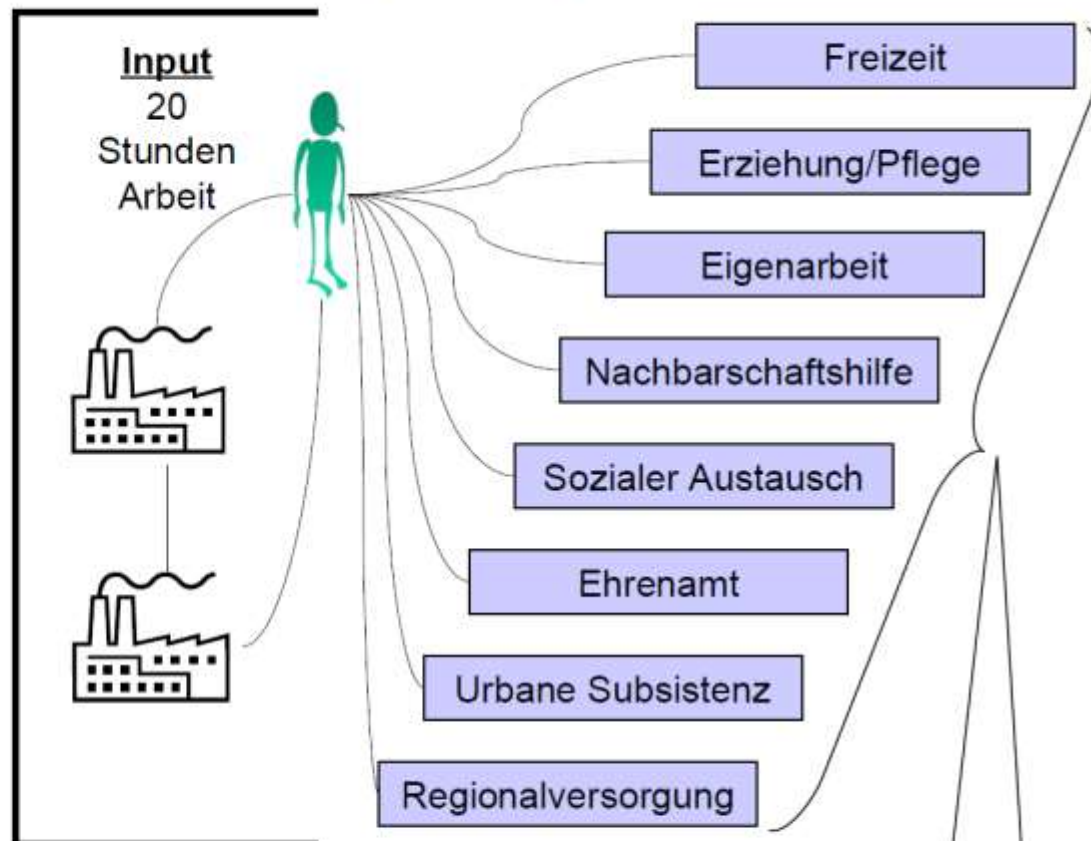


Geldbasierte Fremdversorgung...



...erzeugt zwei Absturzgefahren!

Kombinierte Versorgungssysteme...

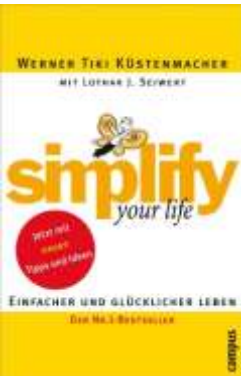


...schaffen Sicherheit und Autonomie!

Austritt aus der globalen Geldökonomie

Quelle: Nico Paech, Auswege aus der Wachstumsspirale, 2017

«Einfach leben» - Was heisst das? Was erfordert es?



Suffizienz = Genügsamkeit, reduktiver Lebensstil, einfacher Lebensstil, Suche nach dem «genügenden Mass»,
denn viele von uns konsumieren heute deutlich mehr, als das, was sie für ein gutes und erfülltes Leben brauchen.

Ziel: Entschleunigen und mehr Zeit für sich selbst und andere haben.

«Materiell vereinfachter, aber sinnstiftender Lebensstil»

- Freiwilliger Einkommensverzicht / Limitierung der Erwerbstätigkeit (Startpunkt!)
- Limitierter Güterkonsum, sparsame Nutzung von Ressourcen und Gütern und drastische Reduktion des Abfalls
- Vermehrtes Teilen (Sharing) und Leihen
- Nutzung Second-Hand und Reparieren
- Bevorzugung langlebiger Produkte
- Vermehrtes selber machen
- Aktiv in Gemeinschaften / Nachbarschaften

«Getrenntheit»: Bewusstsein, wie Produkte produziert werden? – kaum ausgeprägt – Kauf über Händler.

LOHAS 15 % (2015
Lifestyles Of Health And Sustainability vs. 10% 2007)

Randgruppe (13%)
Rest (72%)

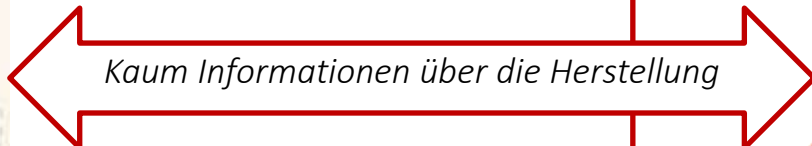
(Quelle: Deutschland Statistika 2016)



Konsument:innen
& Bürger:innen



Detailhändler, Baumärkte,
Apotheken, ...
Internet



Handwerker &
Dienstleister

Banken & Versicherungen



Landwirtschaft & Industrie
(Produzenten und Lieferkette)



Wo produziert?



■ Region
■ Schweiz
■ Europa
■ Welt



Ein höheres Bewusstsein der
Konsument*innen für ökologische &
soziale Nachhaltigkeit würde positive
Reaktionen der Industrie auslösen

Suffizienz-Ansätze im Unternehmens-Kontext: bislang kaum entwickelt. Sie setzen neue Glaubenssätze bei den Konsument:innen voraus.

**Suffizienz: weniger ist mehr – hohe Qualität – weniger
Quantität – mehr Lebensqualität (geniessen)**

- (1) Langlebigkeit von Produkten (Herausforderung Modetrends, technische Weiterentwicklungen, ...)
- (2) Hohe Qualität (auch bei Lebensmitteln – dafür weniger Fleisch)
- (3) Sharing von Produkten (Car-Sharing, Werkzeuge, ... - Plattformen dafür gibt es inzwischen)
- (4) Die 4 E-Herausforderungen: Entrümpelung, Entschleunigung, Entkommerzialisierung und Entflechtung
- (5) Nutzen von Suffizienz-Konzepten aufzeigen: was es dem Konsumenten bringt – inkl. höherer Zufriedenheit, bessere Gesundheit, soziale Anerkennung, ...
- (6) Produkte und Dienstleistungen «aufladen» mit gutem Leben, Achtsamkeit, Dankbarkeit, Sinn, Genuss, Beitrag zum Klimaschutz, ...



Homo Sufficiens

Soziale
Eingebundenheit



Gemeinschaft



Kompetenz und
Autonomie



Genussfähigkeit
und Achtsamkeit

Lebensstil

- von nichts zu viel - Gut leben, statt viel haben
- genügsam, entschleunigt, genussfähig
- weniger Quantität, mehr Qualität
- nutzt soziale Netzwerke und die sharing economy
- fähig in Erhaltungs- und Subsistenzpraktiken
- verbraucht nicht mehr als 1-2 Tonnen CO₂ pro Jahr

Quelle: Annette Jenny, Was bewegt uns zu umweltfreundlichem Handeln? Handle für den Wandel! CIPRA-Jahresfachtagung 2015

Die 4 E-Herausforderungen Entrümpelung, Entschleunigung, Entkommerzialisierung, Entflechtung erfordern ein Umdenken!



● Vgl. Hunecke, M. (2013): Psychologie der Nachhaltigkeit: Psychische Ressourcen für Postwachstumsgesellschaften

achhaltigkeit: Psychische Ressourcen

Unternehmerische Suffizienz – Ansätze dafür

Nach Innen

1. Suffizienz als Begrenzung des Outputs (Mengen)
2. Suffizienz als Begrenzung der Firmengrösse hinsichtlich der Anzahl der Mitarbeitenden
3. Suffizienz als Begrenzung des geografischen Aktionsradius
4. Suffizienz als Masshalten beim Gewinn
5. Suffizienz als Limitierung des Unternehmerlohns
6. Suffizienz als Reduktion der fossilen Mobilität

Nach Aussen

7. Suffizienz als Begrenzung der Gewinnerwartung der Anteilseigner
8. Suffiziente Konsummuster der Kunden fördern

© Christel Maurer



Modul 20 «Suffizienz» – denn weniger ist mehr für ein gutes Leben. Grünes Schrumpfen in den Industrieländern ist notwendig.

AGENDA

(1) Suffizienz – denn es geht um das richtige Mass im Leben für alle Bereiche – auch im Konsum

(2) Thesen und Anregungen für Suffizienz-Verhalten

(3) Rollenspiel Unternehmensentscheidungen im roten (heutigen) und im nachhaltigen Wirtschaftssystem

(4) Symptome innerer Armut und Anregungen sowie Fragen zu «Echtem Wohlstand»



2x Gruppenaufgaben
zu je 25 Min.

- a) nach Nr. (2) und
- b) nach Nr. (4)



Der Mensch will immer mehr – aber: wir können mit weniger zufrieden sein.



Der Mensch sei nicht für Suffizienz gemacht, denn niemand wolle verzichten! (?)

Aber: Wir konsumieren viel aus Gewohnheit oder wegen gesellschaftlicher Normen, und das können wir nicht auf die menschliche Natur abschieben.

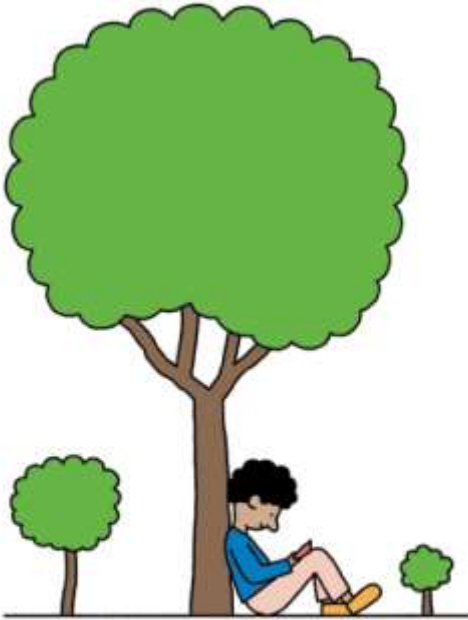
Wer sich hingegen stark auf materielle Dinge konzentriert, ist in der Tendenz unglücklicher.

- Erstens sind diese Menschen eher mit Geldverdienen beschäftigt und haben weniger Zeit für Beziehungen.
- Zweitens vergleichen sich materialistisch orientierte Menschen stärker, und das macht erwiesenermassen unglücklich.

Fazit: Wir können mit weniger zufrieden sein.

These 1:
**DER MENSCH
WILL IMMER MEHR**

Suffizienz eignet sich für Lebemenschen und darf nicht als Verzicht gewertet werden.



These 2:
**SUFFIZIENZ IST
FÜR LEBEMENSCHEN**

Wer suffizient lebt, will etwas für die Umwelt tun und schränkt sich dafür ein. *Dieses Bild ist alt und (zumindest halb) falsch:* «Es gibt ganz unterschiedliche Motive, das eigene Leben suffizienter zu gestalten, und Umweltschutz steht dabei nicht immer im Vordergrund».

Mehr Zeit, mehr Unabhängigkeit, Systemkritik oder Spiritualität sind andere Motive. Suffizienz macht nicht zwingend zufrieden, aber sie kann: «**Studien zeigen einen positiven Zusammenhang zwischen einfachem Lebensstil, umweltfreundlichem Verhalten und dem gefühlten Wohlbefinden.**»

Harald Welzer ordnet Suffizienz auch nicht unter Verzicht ein, sondern unter «Kultivierung», «Entlastung» oder «Weglassen».

Ergänzung: «Wir sollten eher diskutieren, auf was wir bei einem unbeschränkten Konsum alles verzichten: auf Ruhe und Platz in den Städten, auf intakte Natur, auf Musse.»

Fazit: Suffizienz eignet sich für Lebemenschen.

Technik und Fortschritt allein reichen nicht aus, um unseren ökologischen Fussabdruck ausreichend abzusenken.



These 3:
**GRÜNE TECHNIK IST
NICHT GUT GENUG**

Elektroautos, Solarstrom, Bio-Bananen – sie alle belasten die Umwelt sehr viel weniger als schwere Benziner, Kohlestrom oder Pestizid-Bananen. Darum brauchen wir mehr davon.

Nico Paech, Postwachstums-Ökonom: «Wir wollen uns bloss mit vermeintlich grünem Konsum über unsere Umweltsünden hinwegtäuschen – biologischen Grüntee trinken und dabei das nächste Flugticket kaufen.»

Verschiedene Studien bestätigen: Wer «grün» konsumiert, belastet die Umwelt ebenso stark wie gleichgültige Konsumenten.

Der Grund: Tendenziell konsumieren gut Verdienende ökologisch bewusster – aber sie konsumieren auch mehr als der Durchschnitt.

Fazit: Die umweltverträglichere Technik alleine kann uns also nicht retten.

Zeit ist mehr wert als Geld. Wer weniger verdient, hilft der Umwelt (und vielleicht auch sich selbst).



Kaderleute arbeiten viel und verdienen viel. So weit so logisch. Doch für die Umwelt – und damit die Allgemeinheit – ist ein hohes Einkommen nicht gut.

Studien zeigen: Je höher das Einkommen eines Haushalts, desto höher die Konsumausgaben und desto höher die Umweltbelastung. Warum also nicht das Arbeitspensum reduzieren und dafür mehr Zeit für anderes haben?

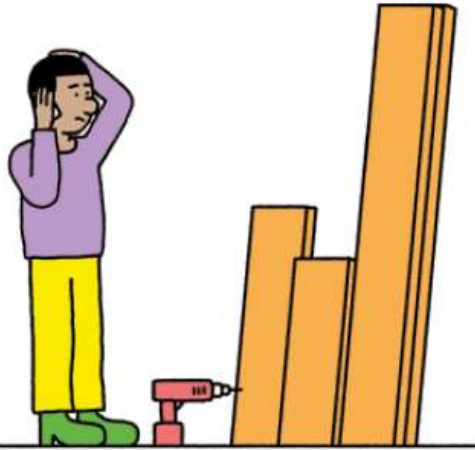
Klar: Viele Menschen können es sich nicht leisten, weniger zu verdienen. Einige aber schon. Warum lassen sie sich darauf ein und verzichten auf einen Teil ihres Lohnes?

Erkenntnisse Forschungsprojekts Universität Bern «Zeit als neuer Wohlstand: Reduktion der Erwerbsarbeitszeit zur Förderung suffizienter Lebensstile»

Fazit: Wer weniger verdient, hilft der Umwelt (und vielleicht auch sich selbst).

These 4:
**ZEIT IST MEHR
WERT ALS GELD**

Suffizienz erfordert eine Überarbeitung unserer Glaubenssätze. Einfach ausprobieren.



These 5: **SUFFIZIENZ IST LERNBAR**

Asketen brauchen halt nicht viel, um glücklich zu sein – ist Suffizienz eine Frage der Wesensart? Für Annette Jenny ist klar: Suffizienz ist lernbar. «Fangen Sie schrittweise an und setzen Sie sich ein erstes erreichbares Ziel. Viele beginnen damit, zu entrümpeln, Gegenstände loszuwerden. Dazu gibt es auch die meisten Ratgeber.»

Ein anderer Ansatz: Fragen Sie sich, wie es wäre, wenn Sie ein Jahr lang weniger Geld hätten. Konsumieren Sie entsprechend zurückhaltend, legen Sie das Geld auf die Seite.

Die deutsche Umweltorganisation BUND schlägt einen Nicht-Einkaufszettel vor. Darauf stehen unter anderem: selber machen, ausleihen, teilen, anbauen, um Hilfe bitten, reparieren, zweckentfremden.

Fazit: Suffizienz kann man einfach ausprobieren.

SUFFIZIENZ – WARUM DAS DENN?

Begrenzte Ressourcen, verletzbare Lebensgrundlagen	12
Suffizienz – eine Frage der Vernunft	13
Suffizienz und das Leben der Anderen	15
Zum Glück nehm' ich mir Zeit für Suffizienz	15
Von falschen Freund*innen und gefährlichen Allianzen	17



Für alle, die ein theoretisches Fundament möchten: Hier gibt es alle wichtigen Argumente mit Beispielen auf einen Blick!

SUFFIZIENZ IST FÜR ALLE DA! VON DER THEORIE ZUR PRAXIS

Suffizienter Konsum oder: Das eigene Leben entrümpeln!	18
Suffiziente Mobilität oder: Entschleunige deinen Alltag!	26
Suffizientes Wohnen oder: Gemeinsam statt einsam!	29
Suffiziente Ernährung oder: Weniger Muh und Mäh, mehr Vielfalt!	31
Suffizienz im Beruf oder: Arbeit(en) neu denken!	33
Suffizienz und Geld oder: Darüber müssen wir reden!	36
Suffizienz und Gesellschaft oder: Diskurs zum guten Leben!	37




Für alle, die am liebsten sofort selber loslegen möchten: Hier gibt es jede Menge Ideen für Projekte und Aktionen!

Modul 20 «Suffizienz» – denn weniger ist mehr für ein gutes Leben. Grünes Schrumpfen in den Industrieländern ist notwendig.

AGENDA

- (1) Suffizienz – denn es geht um das richtige Mass im Leben für alle Bereiche – auch im Konsum
- (2) Thesen und Anregungen für Suffizienz-Verhalten
- (3) Rollenspiel Unternehmensentscheidungen im roten (heutigen) und im nachhaltigen Wirtschaftssystem
- (4) Symptome innerer Armut und Anregungen sowie Fragen zu «Echtem Wohlstand»



2x Gruppenaufgaben
zu je 25 Min.
a) nach Nr. (2) und
b) nach Nr. (4)



Austausch in Kleingruppen – Gruppenarbeit (20 Min.) + Reflektion (5 Min.).

Hinweise für den Gruppenaustausch:

- Bitte die Regeln des «Dialogs» beachten: sich kurz fassen - aktiv zuhören - auf Bewerten/ Beurteilen verzichten - jeden zu Wort kommen lassen - keine Zwiesgespräche - lösungsorientiert vorgehen - ...
- Evtl. eine/n Moderator:in bestimmen (Gesprächsleitung)
- Eine/r sollte auf die Zeit achten. Sie haben 20 Min. für Ihren Dialog/Austausch.
- Haben Sie Freude am Dialog und dem Gruppenaustausch
- Bitte das Flipchart kreativ für die Notizen nutzen

Bitte jemanden bestimmen, der nachher **im Plenum die drei wichtigsten Erkenntnisse vorstellt.**

Fragen

- (1) Wie wirkt «Suffizienz» als Verhaltensanregung auf sie? Was verbinden sie persönlich damit – im Positiven sowie im Negativen?
- (2) Welche Suffizienz-Ansätze verfolgen sie bereits im Unternehmen oder privat? Führt das bei ihnen zu einem besseren Lebensgefühl? Wie äussert sich das konkret – geben sie bitte Beispiele?
- (3) Sind «Entschleunigung» und «Entrümpelung» für sie ein Thema? Welche persönlichen Erfahrungen haben sie damit gemacht – im Beruf und privat?
- (4) Nach welchen Kriterien treffen sie Konsumentenscheidungen. Haben Suffizienz – Überlegungen darauf einen Einfluss und wenn ja welchen?

Rollenspiel Mitwirkende bei Unternehmensentscheidungen im roten (heutigen) und im nachhaltigen Wirtschaftssystem (Gemeinwohl-Ökonomie).

1. Runde: Rollenspiel mit den diversen Funktionen in der roten Wirtschaft

Aufgabe

Versetze dich in deine Rolle und mach dir Notizen:

- Was sind deine Interessen? Was möchtest du erreichen?
- Mit welchen anderen Akteuren stehst du in Verbindung?
- Welchen Einfluss nehmen sie aufeinander im derzeitigen Wirtschaftssystem? Was sind die Folgen davon?



Die rote Wirtschaft (Old Economy)

2. Runde: Rollenspiel mit den diversen Funktionen in einem nachhaltigen Wirtschaftssystem

Aufgabe

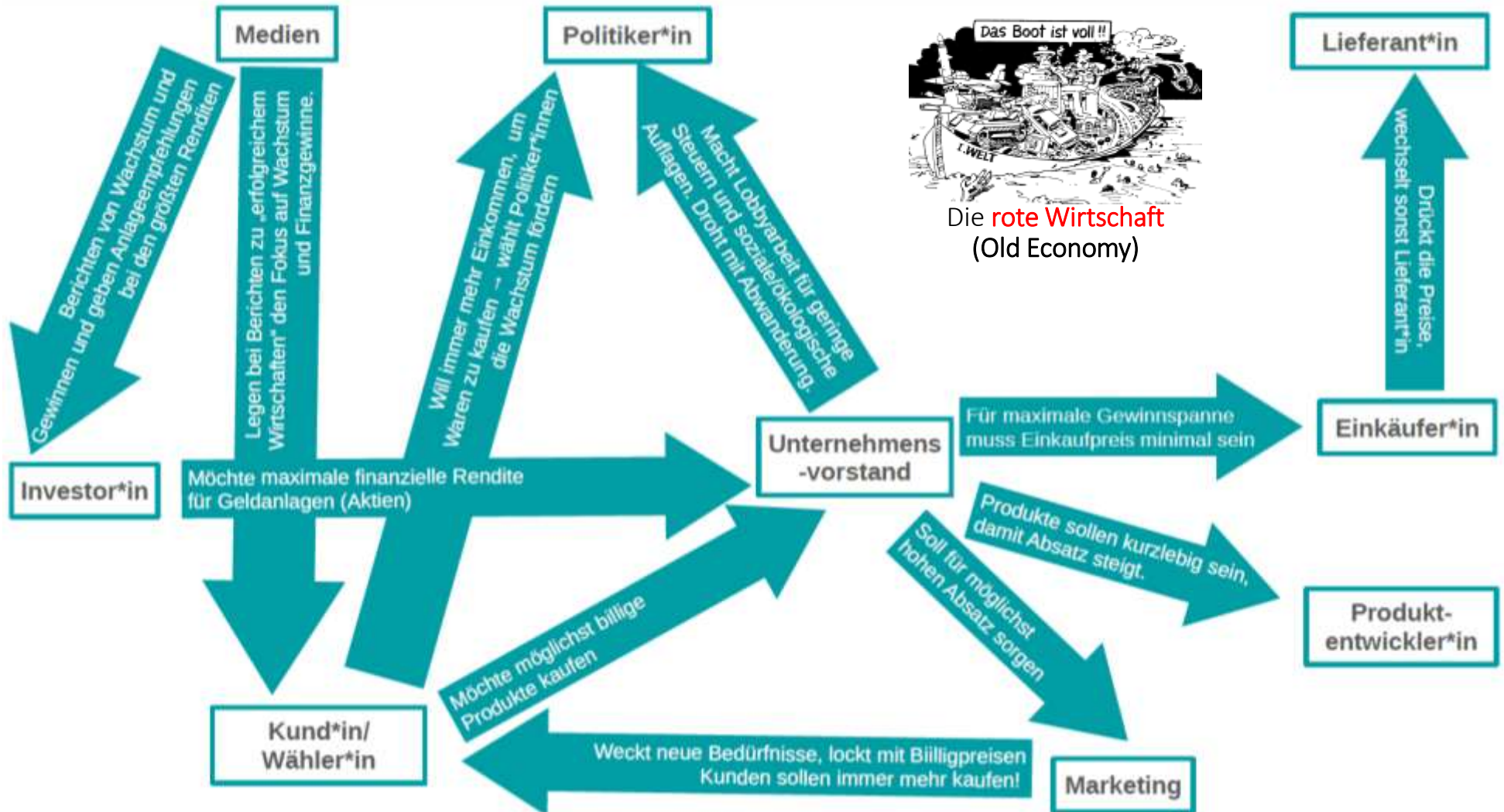
Versetze dich in deine Rolle und mach dir Notizen:

- Was hat sich an deinen Interessen und Zielen verändert?
- Was verändert sich an deinen Beziehungen und dem gegenseitigen Einfluss mit den anderen Akteuren?



GEMEINWOHL
ÖKONOMIE
Ein Wirtschaftsmodell mit Zukunft

Rollenspiel Mitwirkende bei Unternehmensentscheidungen im roten (heutigen) Wirtschaftssystem (nicht nachhaltig).



Der Fokus auf Geld und unbegrenztes Wachstum der «roten» Wirtschaft muss sich ändern. Dafür brauchen wir neue Glaubenssätze.

Warum wirtschaften wir nicht alle gemeinwohlorientiert, wie es eigentlich zweckmässig wäre?

Personen (Denken & Handeln)

- ✓ Fokus auf Geld;
- ✓ Kurzfristig
- ✓ Egoistisch, rücksichtslos
- ✓ Streben nach immer mehr

System (Regeln & Vorteile)

- Preis-Wettbewerb
→ Externalisierung = Vorteil
→ Verantwortung = Nachteil
- Intransparenz
- Geld-Bilanz (Gewinn)
- Macht wird belohnt

Das muss sich ändern, damit diese Effekte nicht auftreten und die Wirtschaft wirklich dem Gemeinwohl dient?

Personen (Denken & Handeln)

- ✓ Fokus auch auf Werte
- ✓ Langfristig
- ✓ Verantwortungsvoll
- ✓ Genügsamkeit

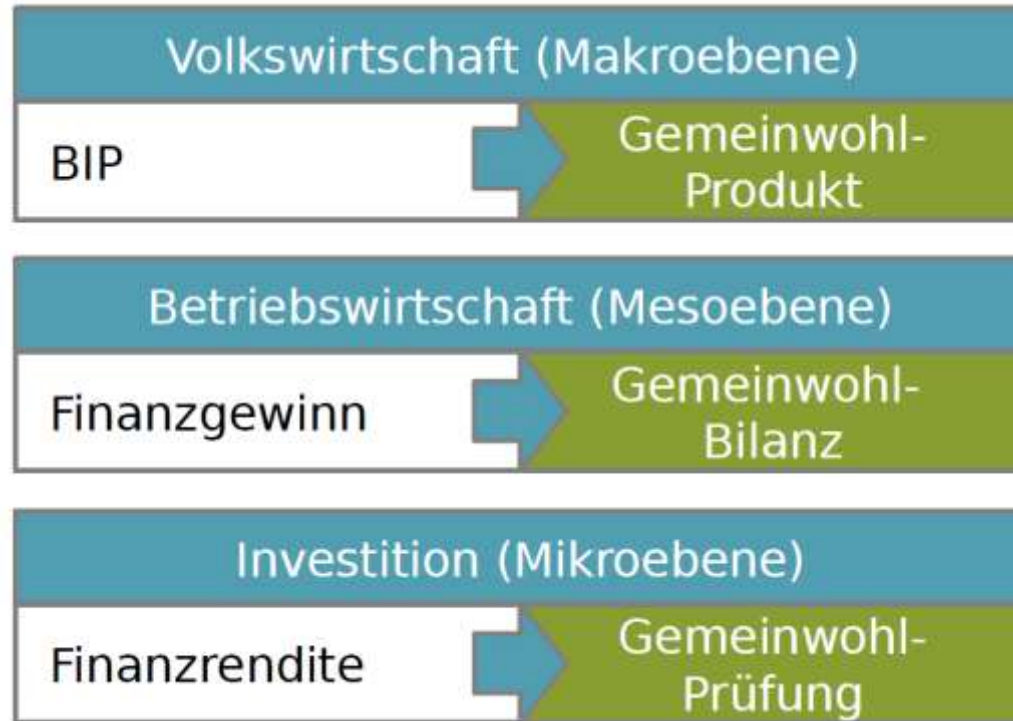
System (Regeln & Vorteile)

- Gemeinwohl- und z.B. CO₂-Steuern
→ Externalisierung = Nachteil
→ Verantwortung belohnen
- Transparenz
- Gemeinwohl-Bilanz
- Fairness & Solidarität

Ansatz der Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ): Wertewandel und wirtschaftlichen Erfolg neu messen.

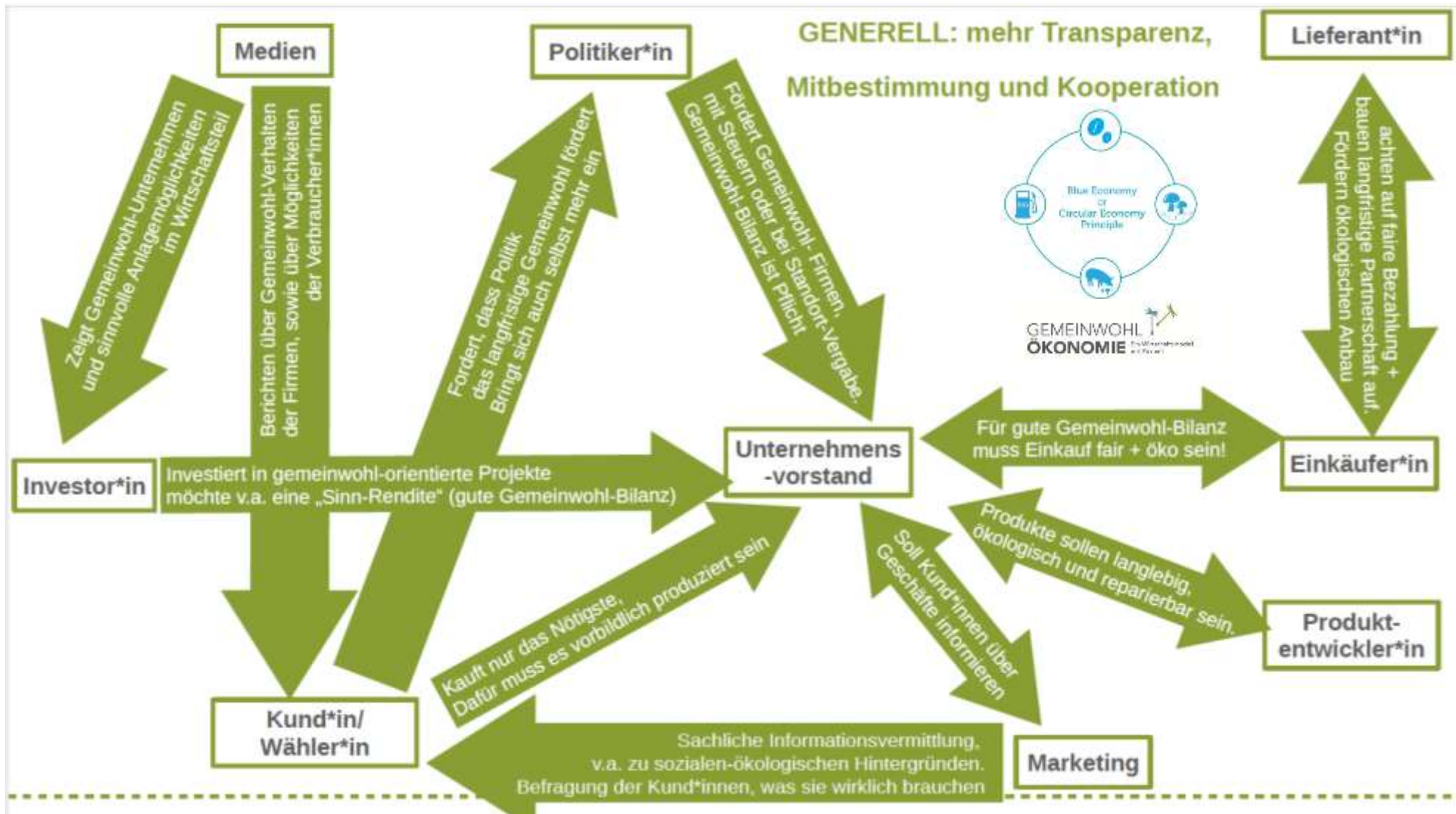


Finanzkennzahlen allein reichen nicht aus!



Zielgruppen: Unternehmen, Gemeinden, Bildungseinrichtungen, NGOs, Kirchen, Verbände, – Konsument:innen/Bürger:innen.

Rollenspiel Mitwirkende bei Unternehmensentscheidungen in einem blauen, d.h. verantwortungsbewusstem und nachhaltigem Wirtschaftssystem.



Positive Leitsätze für eine enkeltaugliche Lebensweise und verantwortungsbewusstes Wirtschaften.



Teil 1: 1-6 von 13

(1) «**Sei du die Veränderung, die du in der Welt sehen möchtest**» - tun, d.h. Handeln ist wirksamer als nur zu reden.

(2) «**Die Lebensgrundlage künftiger Generationen ist zu sichern**» - ohne die Sicherung der Lebensgrundlage wirkt Wirtschaften zerstörerisch. Deshalb sind mir Klimaschutz, CO₂-Reduktion und Nachhaltigkeit wichtig. Ich leiste meinen eigenen Beitrag und überzeuge meine Mitmenschen.

(3) «**Genug ist besser als zu viel**» - Besser statt mehr: Nicht mehr, sondern weniger ist mein Credo, was zu einem «besser», zu einer höheren Lebensqualität führt. Genügsamkeit ist meine neue Lebenseinstellung. Weniger kann mehr sein.

(4) «**Sharing is caring**» - beim Einkauf/Konsum und Verkauf achte ich auf Ressourcenschonung, Qualität, CO₂-Belastung und mögliche Abfallbelastungen. Gebrauchte und reparierte Produkte sowie Miete und Sharing finde ich gut und biete meine Güter der Sharing-Community an.

(5) «**Was nicht scheint, weht oder fliesst, kommt nicht in meine Steckdose**» - Erneuerbare Energien - Sonne, Wind, Wasser, ... - unterstütze ich und bin ein Vorbild. Ich stelle persönlich um und fordere den Ausstieg aus den fossilen Brennstoffen (Kohle, Benzin, Diesel und Erdgas) bis 2030.

(6) «**Zeit haben für mich und andere**» - Ich möchte ein glückliches und zufriedenes Leben führen. Dafür orientiere ich mich an positiven Werten. Als Mensch brauche ich die Anbindung an andere Menschen und ich leiste gern meinen Beitrag für das Gemeinwesen. Zeit- und Beziehungs-Reichtum sind mir wichtig!



Positive Leitsätze für eine enkeltaugliche Lebensweise und verantwortungsbewusstes Wirtschaften.



Teil 2: 7-13 von 13

(7) «Das beste Fleisch ist Fruchtfleisch», «Tiere mögen und Besseres essen» und «Weltfrieden beginnt in der Küche» - Tierwohl und ethische Tierhaltung sind mir sehr wichtig. Weniger Tierprodukte essen ist gesund. Ich bin bereit, faire Preise für gute Qualität zu zahlen.

(8) «Mit Bio-Standards zu mehr Lebenskraft» - wir brauchen eine Landwirtschaft, die sich stärker an den Gesetzen und Kreisläufen der Natur orientiert und die Biodiversität fördert.

9) «Life is fair if you are» - Fairness und Transparenz praktiziere ich & erwarte es von anderen.

Quelle: Positionspapier „Verantwortungsbewusstes Wirtschaften im 21. Jahrhundert“ – 2. Teil S. 8

(10) «Enjoy don't destroy» - immer höher, schneller und besser erzeugt unnötigen Stress! Ich lebe achtsam und genieße das Leben.

(11) «Nicht alles, was möglich ist, ist sinnvoll». Es muss nicht immer neu und das Neueste sein.

(12) «Ein sinn-voller Job ist wichtig» - ich möchte weniger und selbstbestimmter schaffen. Mit einem Grundeinkommen und der richtigen Work-Life-Balance wird das gelingen.

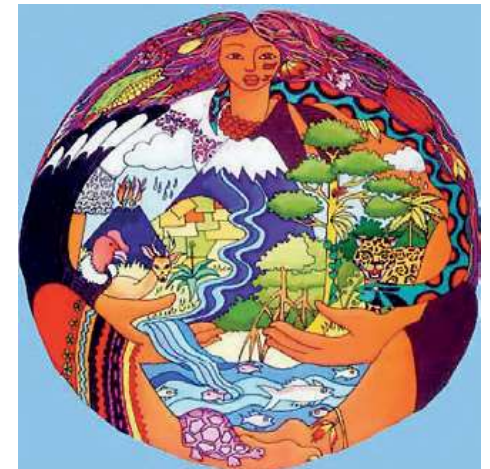
(13) «Machen ist krasser als Wollen» bis «Nicht Wollen - und das mit ganzem Herzen» - wir handeln bereits und bewirken Transformation – u.a. unter den Prämissen «Weniger ist mehr» und gute Lebensqualität für alle.

SUFFIZIENZ – für ein erfüllteres und glücklicheres Leben

SUFFIZIENZ als ressourcen-leichteres Leben ist keine Einbusse, sondern ermöglicht ein Mehr an Lebenszufriedenheit.

Fragen und Anregungen:

- Sich bewusst werden, was brauche ich, um glücklich zu sein?
- Durch einen suffizienten Lebensstil habe ich mehr Zeit, Unabhängigkeit, Working-Life-Balance, Abstand im Konsumstress, ...
- Ein selbstbestimmtes Leben, in dem ich ausreichend Zeit für soziale Beziehungen (Familie, Freunde, Kollegen, Nachbarschaft, ...) habe
- In materieller Hinsicht genügsam leben, sehe ich nicht als Einschränkung. Vielmehr genieße ich das Gefühl, vieles von dem, was in den Regalen der Geschäfte liegt, nicht zu brauchen.
- Das Wissen, mit wenig auszukommen, gibt mir ein Gefühl der Freiheit. Ich gewinne Zeit, weil ich weniger einkaufe und meine wenigen materiellen Besitztümer nicht ständig pflegen muss.
- Aber es muss freiwillig erfolgen und individuell gestaltet werden
- Auch wichtig: Wie löse/befreie ich mich von den Erwartungen meiner Umgebung (Familie, Freunde, Kollegen, ...) sowie meiner eigenen Muster?



Was braucht es für ein erfülltes Leben und was ist «Echter Wohlstand»?

Vivian Dittmar hat sich damit auseinandergesetzt und Lösungen entwickelt.

Im Leben geht's darum nicht nur «materielle» Bedürfnisse zu stillen, sondern auch **soziale, psychische und spirituelle**.

In traditionellen Kulturen werden z.B. noch Geborgenheit in einer Gemeinschaft, kulturelle Fertigkeiten und Traditionen, Gelassenheit und enger Kontakt mit der Natur ermöglicht.

Die **innere Armut**, die menschliche Armut und die kulturelle Armut werden in den reichen Industrienationen ausgeblendet. Wir scheinen **angewiesen auf einen nie abreissenden Strom an Konsum und Unterhaltung**, um diese Mängel in Schach zu halten. Es ist wichtig zu erkennen, was ein «gutes Leben» ausmacht.

Symptome innerer Armut

- (1) Chronische Unzufriedenheit
- (2) Hetze & Stress / Zeitvertreib
- (3) Einsamkeit
- (4) Innere Leere
- (5) Süchte



Zu (1) Verhärmter Blick der Menschen, der von einer **chronischen Unzufriedenheit** der Menschen zeugt.

Zu (2/3) **Hetze & Stress** und **Einsamkeit** betreffen uns heute sehr

Zu (4) **Innere Leere**: steigende Raten psychischer Erkrankungen (Depressionen & Angststörungen)

Zu (5) **Süchte**: stoffliche (legale und illegale Drogen – inkl. Alkohol) und nicht-stoffliche (Spielsucht, Sportsucht, Sexsucht, Konsumsucht, Geldsucht, ...)

Einige Bemerkungen vorab zu Ungleichheiten und «Echtem Wohlstand».

Beobachtungen:

- Menschen mit zunehmendem Wohlstand verarmen innerlich (sofern die Grundbedürfnisse abgesichert sind).
- Ungleichheit macht krank (Vergleich mit anderen, Stress, Druck, Selbstwert, ...).
- Starke Korrelation zwischen Einkommensungleichheit und psychischen Erkrankungen.
- Indikatoren für körperliche, mentale und soziale Gesundheit: Lebenserwartung, Vertrauen, psychische Erkrankungen, Drogen- und Alkoholsucht, Übergewicht, Kindersterblichkeit, Anteil der Bevölkerung im Gefängnis, Mordraten, Teenagerschwangerschaften und soziale Mobilität.

Jeder dieser Indikatoren verschlechtert sich mit der Ungleichheit, die in einem Land herrscht (Wilkinson/Pickett).

- **Stausangst:** Jeder blickt immer zum nächsten (Kolleg:in, Nachbarschaft, ...), weil er dessen Reichtum gerade noch erfassen kann.
- Die, die weiter oben stehen, halten sich tatsächlich für etwas Besseres und lassen es die anderen spüren.

«**Echter Wohlstand**»: ein Zustand, bei dem es nicht nur uns selbst und unseren Mitmenschen wirklich gut geht, sondern auch allen anderen Lebewesen auf unserem Planeten.

Unsere **Fixierung auf Geld** und das Messbare ist ein Hindernis für die Entwicklung von echtem Wohlstand.

Durch **Statussymbole** werden wir möglicherweise bewundert – aber nicht geliebt. Das urmenschliche Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Akzeptanz und Sicherheit durch «Bindung» bleibt ungestillt.



Wir definieren Erfolg falsch und unsere Art zu wirtschaften - ungebremste Leistungsgesellschaft - bewirkt unsere innere Armut.

Definition von Erfolg: Wohlhabend ist, wer viel Geld hat. Erfolgreich ist, wer viel Geld verdient.

Wer viel Zeit, viele erfüllende Beziehungen und ein reiches Seelenleben hat, wird in unserer Gesellschaft nicht als erfolgreich betrachtet.

Der Kampf um den eigenen Status wird als **sozialer Überlebenskampf** wahrgenommen und mit der gleichen Verbissenheit ausgefochten, wie ein physischer Überlebenskampf.

Für jemanden mit viel Geld gibt es **wenig Anreize**, auch **schwierige Beziehungen zu leben** und Konflikte auszutragen, da er ja niemanden wirklich braucht.

Suchtdynamik materieller Wohlstand: Sucht nach Geld und Sucht nach Konsum. Angst, Geld und Status zu verlieren. Immer neue Bedürfnisse durch Konsum befriedigen. Kurze Haltwertzeit der «Kicks».

Woraus resultiert unsere innere Armut?

Es hat mit unserer Art zu Wirtschaften zu tun und dem Verlust des Bezugs zu den Dingen, die wir konsumieren:

Take – Make – Waste – Ansatz



BIP für Güter und Dienstleistungen: je schneller desto mehr – und die Wirtschaft wächst immer weiter – ohne auf Grenzen und Auswirkungen zu achten – Mensch und Umwelt!



«Echter Wohlstand» hat fünf Dimensionen: Zeit, Beziehungen, Kreativität, Spiritualität und Ökologie.



Zeitwohlstand bedeutet, Zeit ohne «Hast» und ohne «Überdross» zu erleben. Wir leben im Bewusstsein, dass genug Zeit da ist, und erleben Dankbarkeit, dass alles zu seiner Zeit geschehen darf.

Beziehungswohlstand bedeutet, dass wir eingewoben sind in ein tragfähiges Netzwerk von Verbindungen, wo wir einfach so sein dürfen, wie wir sind – ohne Maske (Familie, Freunde, Kolleg:innen)



Kreativitätswohlstand betrifft alle Aspekte unseres Lebens und unsere schöpferische Gestaltungsfreude: wie wir arbeiten, wie wir unsere Freizeit verbringen, wie wir unsere Beziehungen gestalten, unsere Häuser bauen, unsere Kinder begleiten und vieles mehr. Es geht um das «wie» und nicht um das «was».


Spiritueller Wohlstand: Bewusstsein der Verbundenheit und Einheit von allem – eingebettet und getragen von einem Universum, das sinnvoll ist.

Ökologischer Wohlstand bedeutet, uns der Bedeutung der Natur wieder bewusst zu werden und sie entsprechend zu würdigen und zu schützen. Wir haben uns als untrennbaren Teil der Natur wieder zu erkennen.

Modul 20 «Suffizienz» – denn weniger ist mehr für ein gutes Leben. Grünes Schrumpfen in den Industrieländern ist notwendig.

AGENDA

- (1) Suffizienz – denn es geht um das richtige Mass im Leben für alle Bereiche – auch im Konsum
- (2) Thesen und Anregungen für Suffizienz-Verhalten
- (3) Rollenspiel Unternehmensentscheidungen im roten (heutigen) und im nachhaltigen Wirtschaftssystem
- (4) Symptome innerer Armut und Anregungen sowie Fragen zu «Echtem Wohlstand»



2x Gruppenaufgaben
zu je 25 Min.
a) nach Nr. (2) und
b) nach Nr. (4)



Austausch in Kleingruppen – Gruppenarbeit (20 Min.) + Reflektion (5 Min.).

Hinweise für den Gruppenaustausch:

- Bitte die Regeln des «Dialogs» beachten: sich kurz fassen - aktiv zuhören - auf Bewerten/ Beurteilen verzichten - jeden zu Wort kommen lassen - keine Zwiesgespräche - lösungsorientiert vorgehen - ...
- Evtl. eine/n Moderator:in bestimmen (Gesprächsleitung)
- Eine/r sollte auf die Zeit achten. Sie haben 20 Min. für Ihren Dialog/Austausch.
- Haben Sie Freude am Dialog und dem Gruppenaustausch
- Bitte das Flipchart kreativ für die Notizen nutzen

Bitte jemanden bestimmen, der nachher **im Plenum die drei wichtigsten Erkenntnisse vorstellt.**

Fragen

1. Welche Symptome «innerer Armut» sind in unserer heutigen Lebensweise oft zu beobachten? Sind Sie persönlich auch davon betroffen und wenn ja, von welchen Symptomen?
2. Wie wirken die Fragen zu den vier Dimensionen von Zeit-, Beziehungs-, Kreativitäts- und ökologischem Wohlstand auf Sie? Was lösen sie bei Ihnen aus? Wo haben Sie konkrete Widerstände?
 - a) Zeitwohlstand (Folie 35)
 - b) Beziehungs-Wohlstand (Folie 36)
 - c) Kreativitäts-Wohlstand (Folie 37)
 - d) Ökologischer Wohlstand (Folie 38)

Hinweis: am besten 4 Min. pro Fragenkatalog (4 Themen/Dimensionen)

Einige Fragen zum «Zeitwohlstand»

(wird in der Gruppenarbeit erörtert)



- (1) Hast du ausreichend Zeit für die wirklich wichtigen Dinge im Leben? Was sind die wichtigen Dinge im Leben? Für wen oder was hättest du gern mehr Zeit?
- (2) Weisst du manchmal nicht, was du mit deiner Zeit anfangen sollst? Vertreibst du dir die Zeit oft mit Unterhaltung und Ablenkung? Was passiert, wenn du das nicht tust?
- (3) Wie viel deiner Lebenszeit investierst du in die Anhäufung von materiellem Wohlstand oder die Erhöhung von Status? Was würde geschehen, wenn du das nicht mehr tun würdest?
- (4) Wie viele Dinge hast du in deinem Zuhause, für die dir die Zeit fehlt? Wie wäre es, diese zu verschenken?
- (5) Verbringst du deine Tage, Woche, Monate und Jahre in einem Rhythmus, der dir entspricht? Gibt es regelmässig Pausen, Auszeiten, Off-Zeiten? Schläfst du ausreichend? Hast du Zeit, nichts zu tun?
- (6) Kannst du deine Arbeit - Erwerbsarbeit oder sonstige – ohne Hast verrichten?
- (7) Erlaubst du es dir regelmässig innezuhalten und den Moment zu geniessen? Wie wäre es, das öfter zu tun?
- (8) Gibt es in deinem Leben Raum für das Unvorhergesehene, Spontane, Ungeplante?

Einige Fragen zum «Beziehungs-Wohlstand»

(wird in der Gruppenarbeit erörtert)



- (1) Beim wem kannst du nackt sein? Bei wem bemühtst du dich nicht klüger, schöner, erfolgreicher, interessanter oder sonst irgendwie besser wirken als du bist? Für wen musst du nicht aufräumen, wenn die Person dich besuchen kommt? Wer könnte so ein Mensch in deinem Leben werden? Wem könntest du dich mehr als bisher zumuten und offenbaren?
- (2) Wer ist immer für dich da? Auf wen kannst du zählen, wenn es hart auf hart kommt – materiell oder emotional? Wer gibt dir Sicherheit?
- (3) Für wen bist du ein Anker in der Not – sowohl materiell als auch emotional? Wem gibst du Sicherheit?
- (4) Mit wem kannst du schweigen, ohne dich unwohl zu fühlen?
- (5) Hast du genügend Körperkontakt? Lebst du deine Sexualität auf eine Weise, die erfüllend ist?
- (6) Wem kannst du alles anvertrauen?
- (7) Nimmst du Hilfe in Anspruch? Lässt du zu, dass andere dich unterstützen?
- (8) Bietest du Hilfe an? Bist du für andere da?

Einige Fragen zum «Kreativitäts-Wohlstand»

(wird in der Gruppenarbeit erörtert)



- (1) Bei welchen Tätigkeiten vergisst du die Zeit? Erlebst du häufig Flow-Zustände?
- (2) Kennst du deine Talente und hast du Freude daran, sie mit anderen zu teilen?
- (3) Empfindest du deine Arbeit als erfüllend und sinnvoll?
- (4) Lebst du Kreativität um ihrer selbst willen – durch Musik, Kunst, Tanz, Handwerk, Gestaltung – ohne Leistungsanspruch oder Verwertungsgedanken?
- (5) Ist dein Leben durchdrungen von Lebendigkeit?
- (6) Konsumierst du viel Kreativität von anderen? Wenn ja in Form von Massenprodukten oder im kleinen Rahmen?
- (7) Weisst du, wie du mit deinen Mitmenschen freudvoll einige Stunden verbringen kannst, ohne nur zu reden, gemeinsam zu konsumieren – Essen, Trinken, Unterhaltung – oder konkurrenzbasierte Spiele zu spielen?

- (8) Weisst du, wie du allein einige erfüllende Stunden verbringen kannst, ohne zu konsumieren?

Anregungen, um Kreativitäts-Wohlstand zu kultivieren:

1. Hinterfrage deinen Medien- und Kulturkonsum.
2. Lass Langeweile zu.
3. Erlaube dir aus reiner Freude, kreativ oder künstlerisch tätig zu sein, wie ein Kind.

Einige Fragen zu «Ökologischem Wohlstand»

(wird in der Gruppenarbeit erörtert)



Wir stillen unsere Bedürfnisse durch gesunde, tragfähige, wechselseitig nährnde Beziehungen mit den Pflanzen, den Tieren und den Ökosystemen.

Fragen zum «Ökologischen Wohlstand»

- (1) Erlebst du dich als Teil der Natur? Verbringst du regelmässig Zeit in intensivem Kontakt mit der Natur?
- (2) Wie vertraut bist du mit den anderen Spezies, die in deiner Umgebung leben? Kennst du ihre Gewohnheiten und Bedürfnisse?
- (3) Erlebst du die Natur als Ort der Heilung und Regeneration? Nährt dich der Kontakt mit der Natur?
- (4) Hast du ein Bedürfnis, zur Heilung und Regeneration der Ökosysteme beizutragen? Fühlst du dich für die Heilung der Erde verantwortlich?

- (5) Bist du dir all der Geschenke bewusst, die du jeden Tag von der Natur empfängst? Übernimmst du Verantwortung für das, was du der Natur jeden Tag überlässt?
- (6) Fühlst du dich für das Wohlergehen der Ökosysteme, in die du eingebettet bist, verantwortlich?
- (7) Ist dir bewusst, dass dein eigenes Wohlergehen und das der Ökosysteme, die dich erhalten, untrennbar miteinander verbunden sind?
- (8) Erlebst du intakte Ökosysteme als eine Form von Reichtum in deinem Leben?

Anregungen, um Ökologischen Wohlstand zu kultivieren:

1. Übe dich in Dankbarkeit für alles, was du empfängst.
2. Experimentiere damit auf Annehmlichkeiten und Dinge zu verzichten, um herauszufinden, ob dein Leben dadurch möglicherweise reicher wird.
3. Verbringe Zeit in der Natur.

DANK E!

für Ihre Aufmerksamkeit



ECONOMY
FOR THE COMMON GOOD

TRANSFORMING ECONOMY
for people and planet

Bildung
für morgen 

Wirunternehmen eine bessere Welt.