



Suffizienz – anders konsumieren für ein gutes Leben für alle

Suffizienz hat seine Wurzeln im lateinischen „sufficere“, was soviel wie „ausreichen“ bedeutet.

Suffizienz stellt die Frage nach dem rechten Maß. Es geht darum, zu überlegen: Wie viel brauche ich wirklich? Was ist für ein gutes Leben wichtig?

Das Ziel ist, weniger Rohstoffe und Energie zu verbrauchen, indem wir weniger kaufen und nutzen – vor allem Dinge, die unsere Lebensqualität kaum verbessern.

Wichtige Fragen dabei sind: Welche Bedürfnisse müssen erfüllt sein, um ein gutes Leben zu führen? Es geht nicht nur um materielle Dinge. Oft werden durch Werbung oder neue Technologien künstlich neue Wünsche geweckt, die wir gar nicht brauchen.

Suffizienz kann helfen, sich vom Überfluss zu befreien. So können Menschen entdecken, wie wichtig soziale Kontakte, emotionale Ausgeglichenheit und kulturelle Erlebnisse sind. Ein Leben, in dem Menschen genug, aber nicht zu viel haben, kann Beziehungen stärken. Es kann Menschen glücklicher und unabhängiger von materiellen Dingen machen.

Suffizienz setzt also nicht auf der Produktionsseite an, sondern auf bei Konsummustern. Daher geraten auch kulturelle und soziale Aspekte unserer Lebensweise in den Blick.

Dieser Text basiert auf folgenden Quellen:

- BUND: Suffizienz – Was ist das? <https://www.bund.net/ressourcen-technik/suffizienz/suffizienz-was-ist-das/>
- Best, Benjamin: 5 Dinge, die du über Suffizienz wissen musst; Heinrich-Böll-Stiftung, 12.01.2024: <https://www.boell.de/de/2024/01/12/5-dinge-die-du-ueber-suffizienz-wissen-musst>
- Linz, Manfred (2012): Weder Mangel noch Übermaß – Warum Suffizienz unentbehrlich ist; oekom Verlag; https://epub.wupperinst.org/frontdoor/deliver/index/docId/4486/file/4486_Mangel_Uebermass.pdf
- Wuppertal Institut: Suffizienz: <https://wupperinst.org/themen/wohlstand/suffizienz>

