

 Gemeinschaftlich den Wandel gestalten

Aktionswoche Energiewendeplus



Das
Mitmach-
heft



| i | ö | w

INSTITUT FÜR ÖKOLOGISCHE
WIRTSCHAFTSFORSCHUNG

Energie
vor Ort

adelphi 



INHALT

Einleitung	02
Themen der Aktionswoche	03
Tag 1	04
→ Suffizienz	
→ Einführung ins Thema: Was bedeutet Suffizienz?	
Tag 2	04
→ Nachhaltiger Konsum – Teil I	
→ Wie suffizient leben Sie schon?	
Tag 3	06
→ Nachhaltiger Konsum – Teil II	
→ Nachhaltiger leben im Alltag	
Tag 4	12
→ Zeitwohlstand – Teil I	
→ Die vier E's: Entrümpelung, Entschleunigung, Entkommerzialisierung & Entflechtung	
Tag 5	15
→ Zeitwohlstand – Teil II	
→ Ihr Zeitwohlstand	
Tag 6	19
→ Engagement – Teil I	
→ Heute dreht sich alles um den ökologischen Handabdruck	
Tag 7	22
→ Engagement – Teil I	
→ Gemeinschaftlich den Wandel gestalten	
Abschluss	24
Rückblick und Reflexion nach einem Monat	25
Leseliste und Quellen	27



EINLEITUNG

Unsere Aktionswoche »Energiewende plus«

Energiegenossenschaften und andere Klimaschutzorganisationen leisten einen wichtigen Beitrag zur Energiewende. Energiegenossenschaften tun dies, indem sie den Ausbau erneuerbarer Energien beschleunigen und damit eine klimafreundliche Stromerzeugung fördern. Gleichzeitig steigen immer mehr Menschen auf Ökostrom um, nutzen immer effizientere Geräte oder erzeugen gleich selbst ihren Strom mit PV-Anlagen auf dem eigenen Dach oder am eigenen Balkon.

Um die Ziele der Energiewende zu erreichen, ist aber mehr nötig als der Umstieg auf erneuerbare Energien und die effizientere Nutzung unserer Energie. Wir brauchen einen gesellschaftlichen Wandel, der die Reduktion unseres Energieverbrauchs umfasst, damit die Ziele der Energiewende und die Klimaziele erreicht werden können. Deswegen möchten wir uns in der Aktionswoche »Energiewende plus – gemeinschaftlich den Wandel gestalten« mit dem Thema »Suffizienz« beschäftigen.

Was ist Suffizienz?

Suffizienz ist eine Strategie, den Energieverbrauch auf ein nachhaltiges Niveau zu senken. Dabei geht es darum, den Energie-, Ressourcen- und Flächenverbrauch, sowie CO₂-Ausstoß auf ein angemessenes Maß zu reduzieren, das sowohl die menschlichen Bedürfnisse deckt, als auch die planetaren Grenzen einhält. Ein suffizienter Lebensstil umfasst nicht nur die Anpassung verschiedener Konsumpraktiken im Bereich Wohnen, Mobilität oder Ernährung, sondern auch das Engagement für Suffizienz in unserer Gesellschaft, z. B. sich in der eigenen Genossenschaft, am eigenen Arbeitsplatz oder in Vereinen einzubringen, an Demonstrationen teilzunehmen oder sich auf andere Weise zu beteiligen, um zu einer suffizienteren Gesellschaft beizutragen.

Wie läuft die Aktionswoche ab?

In den kommenden sieben Tagen möchten wir uns genauer anschauen, was wir neben unserem Beitrag innerhalb unserer Organisation noch tun können, um die Energiewende zu beschleunigen. Wir fragen uns darüber hinaus: Was braucht es, um den Wandel zu einer nachhaltigen Gesellschaft voranzubringen? Und wie können wir alle dazu beitragen?

Auf den kommenden Seiten finden Sie für sieben Tage einen kurzweiligen Input zum Thema suffizienter Konsum, zum Umgang mit Zeit und Geld und nicht zuletzt zum Thema Engagement. Denn klar ist, dass es nicht nur Veränderung bei jedem und jeder Einzelnen, sondern auch politischen Druck braucht! Gleichzeitig bekommen Sie die Gelegenheit, Ihren eigenen Beitrag zur Energiewende zu reflektieren und sich kleine Ziele zu setzen. Wer noch tiefer einsteigen möchte, findet zu jedem Thema Links zu weiterführenden Informationen.

Am meisten Spaß macht es natürlich zusammen! Deswegen empfehlen wir Ihnen, sich in Ihrer Organisation, Ihrem Freundeskreis oder Ihrer Familie Mitstreiter:innen zu suchen, mit denen Sie die Aktionswoche gemeinsam durchlaufen. Sie können gemeinsam diskutieren, reflektieren und sich gegenseitig unterstützen, Ihre Vorsätze umzusetzen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Aktionswoche!



THEMEN DER AKTIONSWOCHE



TAG 1

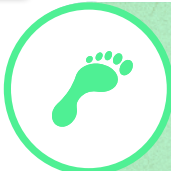


GEMEINSAMER AUFTAKT UND EINFÜHRUNG

- Einführung ins Thema: Was bedeutet Suffizienz?
- Warum ist Suffizienz wichtig?



TAG 2 UND 3



SUFFIZIENTER KONSUM

- Wie groß ist mein ökologischer Fußabdruck?
- Mit welchen Veränderungen kann ich meinen ökologischen Fußabdruck effektiv senken?



TAG 4 UND 5

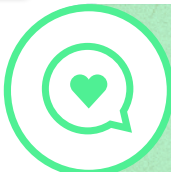


ZEITWOHLSTAND

- Was brauche ich für ein gutes Leben?
- Womit möchte ich meine Zeit verbringen?



TAG 6 UND 7



ENGAGEMENT

- Wie kann ich mich für mehr Suffizienz engagieren?
- Wie werden wir gemeinsam aktiv? – In der Genossenschaft, im Freundeskreis, bei Vereinen oder am Arbeitsplatz





TAG 1



Suffizienz

Einführung ins Thema: Was bedeutet Suffizienz?

Heute wollen wir gemeinsam ins Thema einsteigen. Wir fragen uns zunächst: Was bedeutet eigentlich Suffizienz? Warum ist sie wichtig und was hat das mit dem Thema Energiewende zu tun? Dazu schauen wir uns ein etwa 20-minütiges Video an.

Machen Sie es sich bequem und erfahren Sie in unserem Einführungsvideo mehr darüber, was wir in der Aktionswoche »Energiewende plus« vorhaben.



<https://www.youtube.com/watch?v=ttR-YH8GYko>





Effizienz



Besser produzieren

Also das Gleiche, aber mit weniger Ressourcen und weniger CO₂-Ausstoß.

Beispiele

- Energiesparlampen
- Passivhäuser
- A+++ Kühlschränke
- 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.

Beispiele

- Erneuerbare Energien
- kompostierbare T-Shirts
- Maisstärketüten
- essbare Verpackungen

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.

Beispiele

- Bibliotheken
- Werkzeugverleih
- Carsharing

Vor allem geht es jedoch um die Frage nach dem »Genug«, eingeschränktem Konsum und Rahmenbedingungen, die dies erleichtern.

Quelle: genug.org

Egal, ob der Begriff »Suffizienz« schon bekannt ist oder nicht, viele Menschen bemühen sich bereits, suffizienter, also ressourcenschonender zu leben. Überlegen Sie entweder für sich oder diskutieren Sie mit anderen Mitgliedern Ihrer Energiegenossenschaft, mit Freund:innen oder Ihrer Familie, was Sie schon machen, um Ihren Alltag suffizienter zu gestalten.



Raum zum Nachdenken über Suffizienz

Was mache ich schon im Alltag, das zu mehr Suffizienz beiträgt?



TAG 2



Nachhaltiger Konsum Teil I

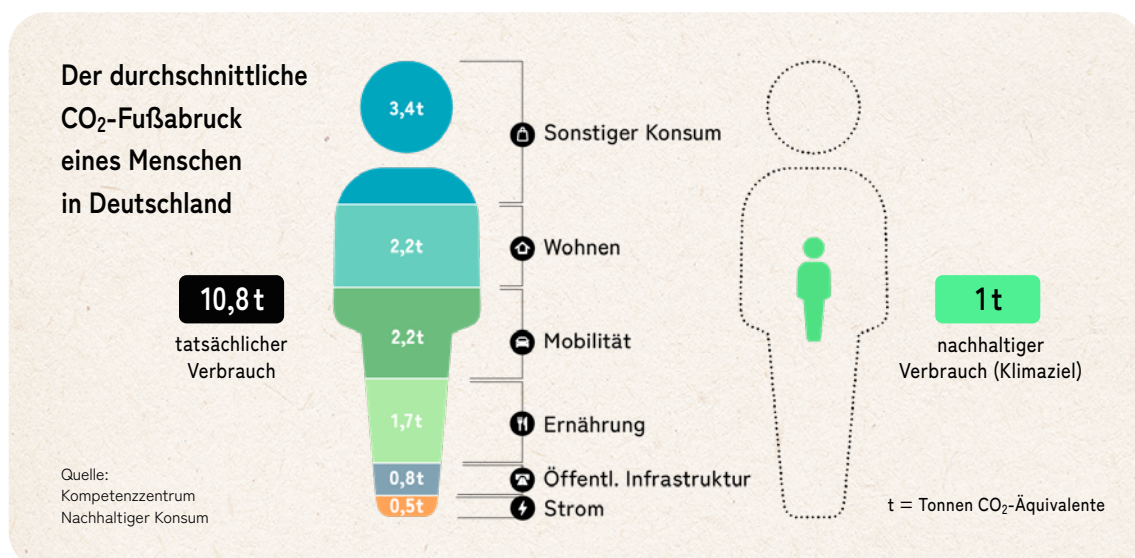
Wie suffizient leben Sie schon?

Heute wollen wir uns mit der Umweltwirkung verschiedener Konsumbereiche auseinandersetzen. Wie stark der eigene Lebensstil die Umwelt belastet, hängt davon ab, wie wir wohnen, uns ernähren, fortbewegen und welche Konsumgüter und Dienstleistungen wir in Anspruch nehmen. Die verschiedenen Umweltbereiche, die durch diese Konsumbereiche beeinflusst werden können, haben wir gestern im Video am Beispiel der planetaren Grenzen kennengelernt. Unser Konsum wirkt sich also vielfältig aus:

- Energieverbrauch: z. B. Heizenergie, Strom oder Benzin
- Rohstoffverbrauch: z. B. Metalle, Seltene Erden oder Holz
- Verbrauch von Frischwasser
- Landnutzung für Landwirtschaft, Gebäude oder Straßen
- Treibhausgasemissionen (z. B. CO₂ oder Methan)

In einer Studie des Umweltbundesamtes wurde der Indikator der Treibhausgasemissionen genutzt, um den nachhaltigen Konsum in Deutschland zu erfassen. Die Umweltwirkung einzelner Produkte oder Dienstleistungen wird eingeschätzt, indem alle Auswirkungen in der Produktion, über die Nutzung bis hin zur Entsorgung oder Wiederverwendung, zusammengezählt werden. Der Indikator der Treibhausgasemissionen wird in untenstehender Grafik als t für »Tonnen Kohlendioxid (CO₂)-Äquivalente« angegeben.

Wie in der folgenden Abbildung zu sehen ist, verursacht eine Person in Deutschland im Durchschnitt über zehn Tonnen solcher Treibhausgase pro Jahr. Um die Klimaziele zu erreichen, ist jedoch eine Reduktion auf etwa eine Tonne pro Person und Jahr notwendig.





Berechnung der eigenen CO₂-Bilanz

Damit Sie Ihren eigenen Verbrauch besser einschätzen können, möchten wir Sie nun einladen mit Hilfe des CO₂-Rechners vom Umweltbundesamt Ihre individuelle CO₂-Bilanz zu berechnen.

Sie können entweder den »CO₂-Schnellcheck« machen oder unter »Meine CO₂-Bilanz« eine umfangreiche und ganz genaue Berechnung Ihres CO₂-Fußabdrucks anstellen lassen.

https://uba.co2-rechner.de/de_DE/



Raum zum Nachdenken über Konsum

Wie hoch ist Ihr berechneter CO₂-Fußabdruck? Liegen Sie damit über oder unter dem Durchschnitt in Deutschland?

	Eigener Fußabdruck In CO ₂ -Äquivalenten	Vergleich zum deutschen Durchschnitt ¹
Wohnen & Strom	_____ t	2,49t
Mobilität	_____ t	2,22t
Ernährung	_____ t	1,75t
Sonstiger Konsum	_____ t	2,90t
Öffentliche Emissionen	_____ t	1,15t
Summe	_____ t	10,51 t

Entspricht das Ergebnis Ihren Erwartungen? Gibt es Bereiche, in denen Sie besonders viel oder wenig verbrauchen und was könnten Gründe dafür sein?



Weiterführende Informationen

Wenn Sie sich zu den heutigen Themen noch weiter informieren möchten, empfehlen wir Ihnen die Webseite Denkwerkstatt Konsum vom Umweltbundesamt.

<https://denkwerkstatt-konsum.umweltbundesamt.de/>



¹ Quelle: Umweltbundesamt



TAG 3

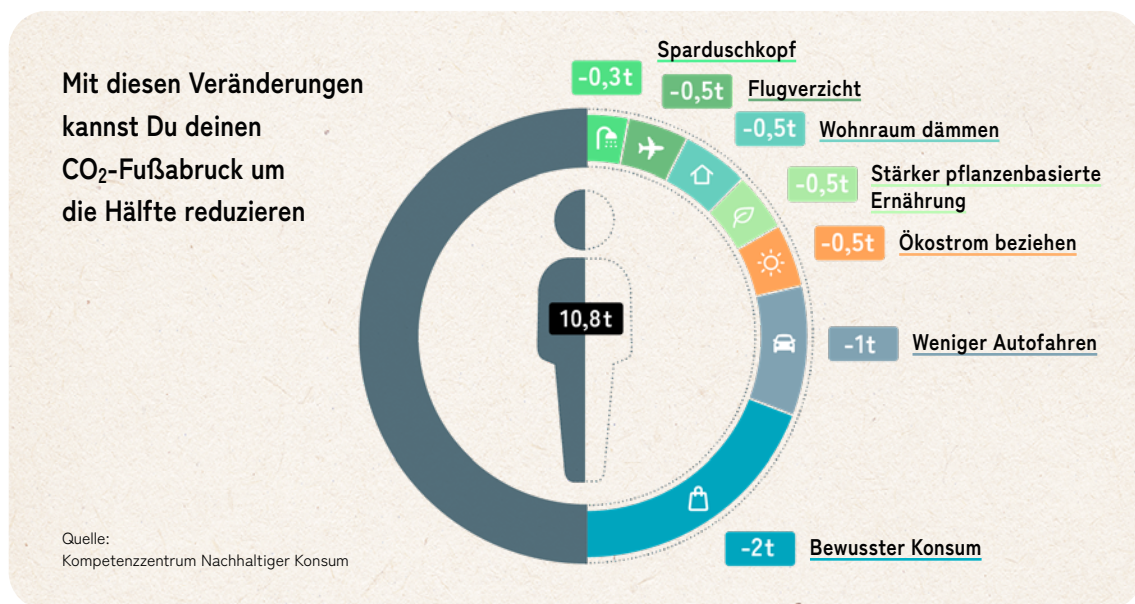


Nachhaltiger Konsum Teil II

Nachhaltiger leben im Alltag

Wie wir gestern gesehen haben, sind gewisse Konsumweisen für die Umwelt besonders belastend. Beispiele dafür sind der Fleischkonsum, die Kilometer, die wir mit dem Auto oder dem Flugzeug zurücklegen oder wenn wir große Wohnflächen nutzen und beheizen.

Tipps, wie wir suffizienter leben können, gibt es viele. Jedoch lohnt es sich in einigen Bereichen besonders, aktiv zu werden. Die folgende Grafik zeigt ein paar Beispiele, welche Veränderungen besonders wirksam sind, um mit wenig Aufwand viel Wirkung im Bereich der CO₂-Reduktion zu erzielen. Unter der Grafik werden die Einsparmöglichkeiten genauer erläutert.



Die folgenden Veränderungen sparen viele Tonnen (unten angegeben als »t«) von sogenannten CO₂-Äquivalenten (CO₂e) ein².

Sparduschkopf: -0,3 t

Bei einem Wechsel zu einem Sparduschkopf mit 6 l/min im Vergleich zu einem Duschkopf mit 15 l/min (Duschrechner Verbraucherzentrale NRW)

Flugverzicht: -0,5 t

Bei durchschnittlichen Flugreisen von Deutschen

Wohnraum dämmen: -0,5 t

Alleine die Dämmung der Fassade, des Kellers und der obersten Geschossfläche spart etwa 25 % an Heizwärme und Emissionen

Stärker pflanzenbasierte Ernährung: -0,5 t

So viel können Sie durch eine vegetarische, vorwiegend saisonale, teilweise regionale, teilweise bio-zertifizierte Ernährung sparen

Ökostrom beziehen: -0,5 t

Bei durchschnittlichem Stromverbrauch, in Deutschland

Weniger Autofahren: -1,0 t

Unter der Annahme, dass Sie von 6.500 km pro Jahr auf 2.000 km pro Jahr reduzieren

Bewusster Konsum: -2,0 t

Wenn Sie Ihre Konsumausgaben von 500 auf 250 Euro pro Monat senken. Etwa durch ein sparsames Einkaufen langlebiger oder gebrauchter Produkte.

² Quelle: co2online, Umweltbundesamt, Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V.

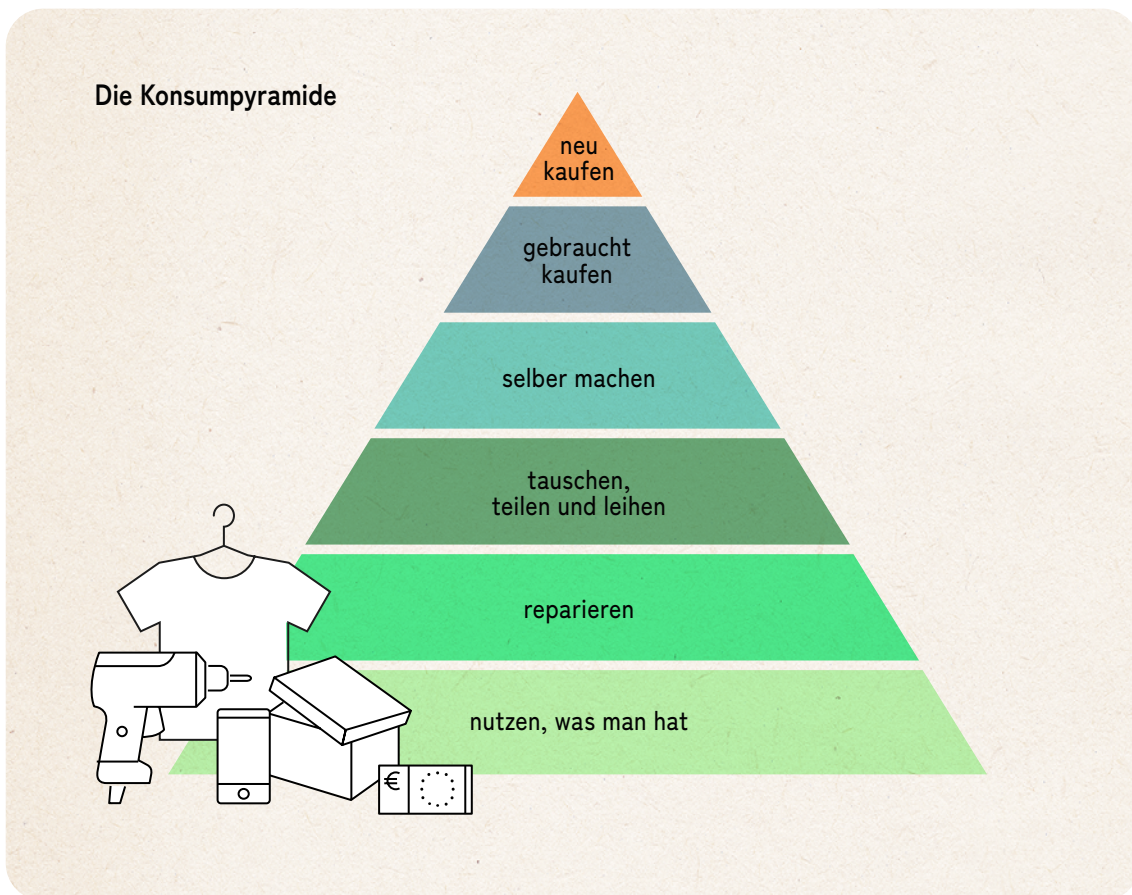


Was ist bewusster Konsum und wie setzt man das konkret um?

→ Durch alternative Konsumweisen!

Die »Konsumpyramide« in der folgenden Abbildung verdeutlicht: umweltfreundlicher ist es, erst zu nutzen was man hat, vorhandene Konsumgüter zu reparieren, von jemandem auszuleihen oder gebraucht zu kaufen – und erst wenn das nicht möglich ist, sollte man sich für den Neukauf von (möglichst nachhaltig produzierten) Gütern entscheiden.

Und wenn man doch einmal etwas neu kaufen muss, gilt natürlich: das Produkt soll suffizient, also an die tatsächlich vorhandenen Bedürfnisse angepasst sein. Ein Kleinwagen bringt Menschen beispielsweise genauso schnell, aber deutlich effizienter ans Ziel als ein SUV.





Raum zum Nachdenken über Konsum

Wenn Sie an diese verschiedenen Konsumbereiche denken, von Ernährung, über Mobilität und Wohnen bis hin zu sonstigem Konsum: Wo sehen Sie bei Ihrem eigenen Konsum noch Möglichkeiten der Verbesserung? Wo eher nicht?

Überlegen Sie entweder für sich selbst oder diskutieren Sie mit anderen Teilnehmer:innen, mit Freund:innen oder Familie, welche Möglichkeiten Sie sehen, Ihren Verbrauch zu reduzieren.

Notieren Sie sich einen oder mehrere Konsumbereiche, in denen Sie bei sich Möglichkeiten zur Verbesserung sehen.

Verbesserungspotenzial:

	ja	nein	zu überprüfen
Konsumverhalten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autonutzung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Flugreisen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dämmung der Wohnung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ernährung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Duschverhalten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Gibt es weitere Bereiche, in denen bei Ihnen Verbesserungspotenziale liegen?



Persönlicher Vorsatz zu Ihrem Konsum

Während dieser Aktionswoche sind Sie eingeladen, sich insgesamt drei Dinge für den kommenden Monat vorzunehmen, die Sie in Ihrem Alltag gerne verändern möchten.

Heute geht es darum, den ersten Vorsatz zu formulieren. Suchen Sie sich eine konkrete Veränderung in Ihrem Konsumverhalten aus, die Sie im kommenden Monat ausprobieren möchten.

Kriterien für einen guten Vorsatz sind:

- Gut umsetzbar und realistisch
- Macht Spaß oder fordert Sie heraus
- Eine hohe Wirksamkeit für die Umwelt

Hier finden Sie ein paar Inspirationen für Ihren persönlichen Vorsatz:

- Ein Gerät oder ein Kleidungsstück reparieren statt es wegzuerwerfen und neu zu kaufen – beispielsweise mit einem Besuch eines Repaircafés oder Nähcafés?
- Ein verpackungsfreier Einkauf – vielleicht gibt es ja bereits einen passenden Laden oder einen Bauernmarkt in Ihrer Nähe?
- Einen Sommerurlaub ganz ohne Flugzeug oder Auto planen – mit Fahrrad, Bahn, Bus oder gar zu Fuß?
- Ein Kaufnix-Monat – keine neuen Kleider, Geräte oder Möbel – nur das, was Sie für ein gutes Leben brauchen
- Ein vegetarischer oder veganer Monat
- Autofrei leben am Wochenende



Notieren Sie sich hier Ihren persönlichen Vorsatz:



Weiterführende Informationen

Wenn Sie sich zu den heutigen Themen noch weiter informieren möchten, empfehlen wir Ihnen diese Broschüre zu suffizientem Konsum oder den Blog kaufnix.net.

 <https://kaufnix.net/>

 <https://denkwerkstatt-konsum.umweltbundesamt.de/>





TAG 4



Zeitwohlstand Teil I

Die vier E's: Entrümpelung, Entschleunigung, Entkommerzialisierung & Entflechtung

Das Konsumniveau in Ländern des Globalen Nordens und damit auch in Deutschland wächst noch immer von Jahr zu Jahr. Studien zeigen zudem: Je höher das Einkommen von Menschen, desto höher ist im Durchschnitt ihr Konsumniveau. Damit steigen auch die Umweltbelastungen, die diese Person verursacht.

Doch lohnt sich dieser zusätzliche Konsum? Macht uns mehr Konsum überhaupt glücklicher?

Ab einem gewissen Wohlstandsniveau, also wenn die Grundbedürfnisse gedeckt sind, nimmt das Wohlbefinden mit steigendem Einkommen nicht weiter zu. Woran es jedoch vielen Menschen fehlt, ist freie Zeit. Zeit für Dinge, die uns (und andere) glücklich machen und einen Mehrwert bieten. Sei es Zeit für sich selbst, für die Pflege von Familie und Freundschaften oder auch mehr Zeit für demokratische Teilhabe, Engagement und Sorgearbeit.

Wenn Menschen also das Privileg genießen, dass ihr Einkommen mehr decken kann als die eigenen und familiären Grundbedürfnisse wie etwa ausreichender Wohnraum und gesunde Ernährung, dann haben sie zu einem gewissen Grad die Freiheit zu entscheiden, wie sie ihre verfügbare Zeit investieren möchten. Ob sie diese also beispielsweise lieber in mehr Erwerbsarbeit und damit finanziellen Wohlstand investieren oder lieber anderweitig nutzen. Diese Freiheit, selbst über seine Zeit bestimmen zu können, wird auch Zeitwohlstand genannt.

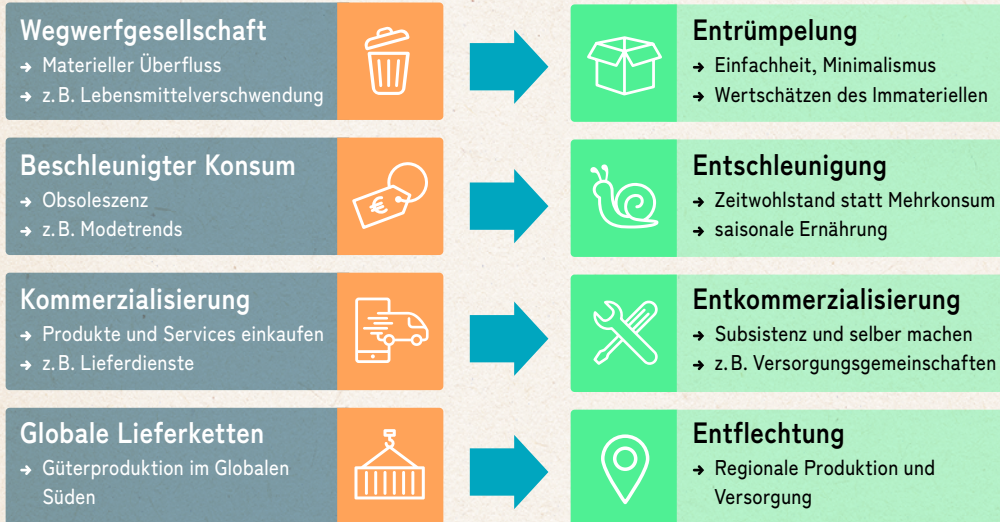
... und was hat das jetzt mit Suffizienz zu tun?

Suffizienz bedeutet, maßvoll zu konsumieren, um sich und anderen ein gutes Leben jetzt und in Zukunft zu ermöglichen. Das Konzept des Zeitwohlstands lädt dazu ein, die eigene Zeitaufteilung zu überdenken. Wer vermehrt auf Zeitwohlstand anstelle von zusätzlichem materiellem Wohlstand (jenseits der Grundbedürfnisse) setzt, kann an persönlicher Lebensqualität gewinnen und gleichzeitig seinen persönlichen Fußabdruck durch geringere Konsumausgaben reduzieren. Manchmal dienen hohe Konsumausgaben auch der Erleichterung von stressiger Lohnarbeit, nach dem Motto: Wer hart arbeitet, möchte sich auch einmal etwas gönnen. Durch eine Entschleunigung kann der Konsumdruck also auch sinken, da wir stressfreier, gesünder und sozial eingebundener leben können. Auch bleibt mehr Zeit für suffiziente Tätigkeiten, wie die Reparatur und Instandhaltung von Gegenständen oder auch für politisches und soziales Engagement.

Das Konsumniveau zu senken und Suffizienz gesamtgesellschaftlich umzusetzen – dazu können laut Wolfgang Sachs (1993) die vier E's helfen. Diese beschreiben unter den Bereichen Entrümpelung, Entschleunigung, Entkommerzialisierung und Entflechtung wie ein Übergang von einer Konsumgesellschaft in eine suffizient lebende Gesellschaft möglich ist.



Die vier E's für ein suffizientes Leben



Quelle: Sachs (1993)



Raum zum Nachdenken über Zeitwohlstand

Im Folgenden sehen Sie verschiedene Aussagen zum Thema Zeit und Geld. Überlegen Sie und kreuzen Sie an, inwieweit die Aussagen im letzten Monat auf Sie zutrafen.

➔ Mein Leben war zu hektisch.

stimme gar nicht zu
 stimme eher nicht zu
 weder noch
 stimme eher zu
 stimme voll und ganz zu

➔ Ich hatte genug Zeit, um das zu tun, was ich tun wollte.

stimme gar nicht zu
 stimme eher nicht zu
 weder noch
 stimme eher zu
 stimme voll und ganz zu

➔ Ich konnte das Leben in einem angenehmen Tempo angehen.

stimme gar nicht zu
 stimme eher nicht zu
 weder noch
 stimme eher zu
 stimme voll und ganz zu

➔ Ich hatte genug Geld, um mir die Dinge zu kaufen, die mir wichtig sind.

stimme gar nicht zu
 stimme eher nicht zu
 weder noch
 stimme eher zu
 stimme voll und ganz zu



Raum zum Nachdenken über Zeitwohlstand

Nehmen Sie sich nun etwas Zeit, um über diese Themen nachzudenken.


- Was macht ein gutes Leben für Sie persönlich aus?
- Welche Rolle spielen dabei materieller Wohlstand und Zeitwohlstand?

Wenn Sie möchten, können Sie sich dazu auch mit anderen Mitgliedern Ihrer Energiegenossenschaft, Freund:innen oder Familie austauschen. Ihre Gedanken können Sie hier notieren.



Weiterführende Informationen

Wenn Sie sich zu den heutigen Themen noch weiter informieren möchten, empfehlen wir Ihnen den Original-Artikel zu den vier E's, die wir heute vorgestellt haben.

 https://epub.wupperinst.org/frontdoor/deliver/index/docId/66/file/66_Sachs.pdf





TAG 5



Zeitwohlstand Teil II

Ihr Zeitwohlstand

Heute geht es um nochmal darum, wie Suffizienz mit dem eigenen Zeitwohlstand zusammenhängt. Um über Ihren persönlichen Zeitwohlstand nachzudenken, können Sie im Folgenden angeben, wie Sie im letzten Monat ungefähr Ihre wöchentlich verfügbare Zeit eingeteilt haben.



Raum zum Nachdenken über Zeitwohlstand

Schätzen Sie die Anzahl der Stunden, die Sie für die jeweiligen Tätigkeiten genutzt haben.

- Schlaf und Ruhezeiten _____ Stunden pro Woche
- Erwerbstätigkeit _____ Stunden pro Woche
- Ernährung, Haushalt und Sorgearbeit
(z. B. Essen, Kochen, Kinderbetreuung, ...) _____ Stunden pro Woche
- Pflege sozialer Kontakte Hobbys und
persönliche Interessen _____ Stunden pro Woche
- Gesellschaftliches oder politisches Engagement
(z. B. Freiwilligenarbeit im Verein,
Nachbarschaftshilfe, Demonstrationen etc.) _____ Stunden pro Woche
- Sonstiges _____ Stunden pro Woche

Wir kommen später nochmal auf den Zeitwohlstand zurück.

Im Folgenden möchten wir uns aber auch noch anderen Arten des Wohlstands zuwenden.



Verschiedene Arten des Wohlstands³

Nicht nur materielle Güter tragen dazu bei, dass wir alle ein gutes Leben führen können. Daneben geht es auch um sinnstiftende Tätigkeiten, erfüllende Beziehungen, soziale Sicherung und politische Systeme. Einige Wohlstandsarten möchten wir Ihnen hier vorstellen.



Raum zum Nachdenken über Wohlstand

Wie haben Sie im letzten Monat Ihren persönlichen Wohlstand in diesen Bereichen empfunden? Markieren Sie Ihre Einschätzung zwischen 0% = gar kein Wohlstand bis 100% sehr viel Wohlstand.

Materieller Wohlstand: _____ %

- Genügend Besitz und Konsumgüter, die wir für ein gutes Leben brauchen beispielsweise Kleidung, Nahrungsmittel oder Wohnraum

Zeitwohlstand: _____ %

- genügend Zeit für sich selbst
- die Freiheit, bestimmen zu können, wie wir unsere Zeit verbringen

Tätigkeitswohlstand: _____ %

- Arbeit, die Sinn stiftet und Würde verleiht
- Einkommen, das als gerecht empfunden wird
- ein Mix zwischen bezahlter und unbezahlter Arbeit und eine ausgeglichene Work-Life-Balance

Beziehungswohlstand: _____ %

- Soziale Kontakte in der Familie und in Freundschaftsnetzwerken bereichern unser Leben

Infrastruktureller Wohlstand: _____ %

- Bezahlbarer Wohnraum
- Verfügbarkeit von öffentlichen Verkehrsmitteln
- Gesundheitsversorgung, Kulturangebot und Bildungsmöglichkeiten

Politischer Wohlstand: _____ %

- Ein politisches System, dem die Bürger:innen vertrauen und das Mitbestimmung ermöglicht.

³ Quelle: Holzinger (2016)



Für einen suffizienten Lebensstil ist Zeitwohlstand eine wichtige Voraussetzung: Dinge selber zu machen oder zu reparieren, das Tauschen und Teilen oder auch nachhaltiges Reisen kann mehr Zeit beanspruchen. Auch politisches oder gesellschaftliches Engagement benötigt Zeit. Darüber hinaus stärkt Zeitwohlstand auch das Wohlbefinden.

Überlegen Sie z.B. mit anderen Mitgliedern Ihrer Energiegenossenschaft, Freund:innen oder Familie, inwiefern Sie mit Ihrem Zeitwohlstand zufrieden sind und ob Sie gerne etwas ändern würden. Haben Sie vielleicht für sich selbst Ideen oder Wünsche dazu, wie Sie mehr Zeitwohlstand für sich schaffen könnten?



Raum zum Nachdenken über Zeitwohlstand

Notieren Sie hier ein paar Bereiche, die für Sie wichtig sind.

Persönlicher Vorsatz zu Ihrem Zeitwohlstand

Nun kommen wir zum zweiten Vorsatz für diese Woche. Suchen Sie sich eine Sache aus, die Sie im nächsten Monat ausprobieren oder umsetzen möchten, um Ihren Zeitwohlstand oder andere nicht-materielle Wohlstandsarten zu vergrößern.

Hier finden Sie ein paar Inspirationen für Ihren persönlichen Vorsatz:

- entschleunigen – sich freie Zeit einplanen, wie z.B. bei einem Spaziergang in die Natur
- entkommerzialisieren – sich selbst oder anderen mehr »Zeit statt Zeug« schenken
- entrümpeln – sich einen Überblick über alle Gegenstände verschaffen, die man besitzt und prüfen, was man davon wirklich für ein gutes Leben braucht
- entflechten – lokale Versorgungsnetzwerke nutzen, z.B. über Nachbarschaftshilfe oder solidarische Landwirtschaft
- mit Menschen, die einem wichtig sind, über die Bedeutung von Erwerbsarbeit und Freizeit im eigenen Leben sprechen
- sich einen Überblick über Konsumausgaben verschaffen und prüfen, wo Ausgaben reduziert werden könnten
- einen Tag mehr im Homeoffice einplanen, um Fahrtwege zu sparen
- sich am Arbeitsplatz nach Möglichkeiten von Teilzeitarbeit erkundigen



Raum zum Nachdenken über Zeitwohlstand

Mach mal langsam!

Notieren Sie sich hier Ihren persönlichen Vorsatz:
Im nächsten Monat werde ich...



Weiterführende Informationen

Wenn Sie sich zu den heutigen Themen noch weiter informieren möchten, empfehlen wir Ihnen den Artikel »Was ist das eigentlich: Zeitwohlstand?«

<https://www.postwachstum.de/was-ist-das-eigentlich-zeitwohlstand-20140217>



Oder Sie könnten im darin beschriebenen Buch zum Thema Zeitwohlstand schmökern. Auch das ist kostenlos online verfügbar:

<https://konzeptwerk-neue-oekonomie.org/wp-content/uploads/2018/06/Zeitwohlstand.pdf>



**TAG 6****Engagement Teil I****Heute dreht sich alles um den ökologischen Handabdruck**

Suffizient zu leben ist unerlässlich, wenn wir jetzigen und zukünftigen Generationen ein gutes Leben in globaler Gerechtigkeit ermöglichen wollen. Wer sich jedoch bemüht, konsequent suffizient zu leben, kann schnell an Grenzen gelangen, die frustrieren. Suffizientes Handeln ist oft komplizierter, teurer oder erst gar nicht möglich. Noch dazu versucht bisher nur ein Teil der Bevölkerung aktiv und bewusst, die durch ihren Lebensstil verursachte Umweltbelastung zu reduzieren.

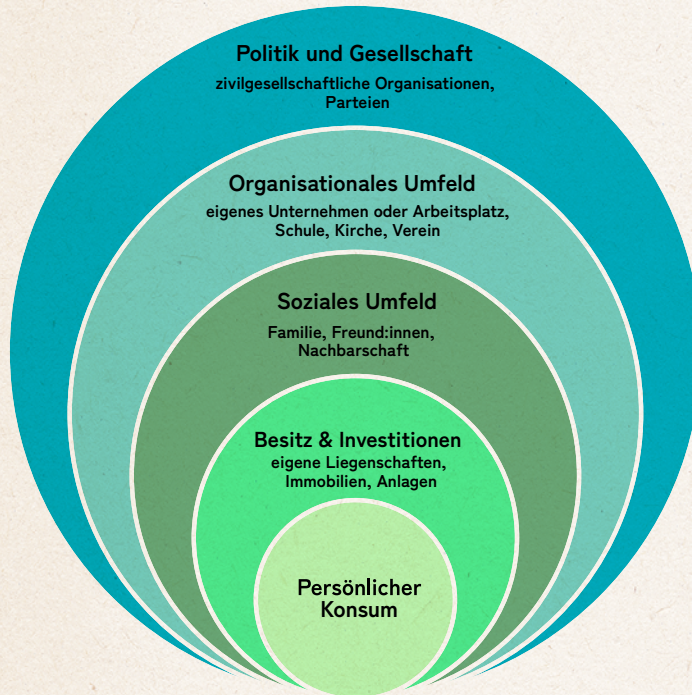
Daher setzen sich Menschen dafür ein, dass die Rahmenbedingungen nachhaltigen Verhaltens leichter, naheliegender, preiswerter oder sogar zum Standard werden. Mit persönlichem Engagement arbeiten Menschen auf verschiedene Weisen daran, die Gesellschaft nachhaltiger und gerechter zu gestalten. Äquivalent zum Fußabdruck als Auswirkung des eigenen Konsums wird dieses Engagement als »Handabdruck«⁴ bezeichnet – wenn wir also durch aktives Handeln Strukturen, Regeln, Rahmenbedingungen oder Gesetze anpacken, um Nachhaltigkeit für die gesamte Gesellschaft zu ermöglichen. Oder auch, wenn wir in unserem Familien- und Freundeskreis über Suffizienz diskutieren. Zeigt uns der CO₂-Fußabdruck die negativen Wirkungen auf individueller Ebene und wie wir diese reduzieren können, so steht der ökologische Handabdruck für die positive Wirkung, die auf gesamtgesellschaftlicher Ebene erreicht werden kann.

Heute schauen wir uns verschiedene Arten des Engagements und der gesellschaftlichen Veränderung an. In der Grafik auf der nächsten Seite sind die verschiedenen Ebenen abgebildet, in denen wir aktiv werden können: Das reicht von unserem sozialen Umfeld bis hin zum Arbeitsplatz, Vereinen oder zivilgesellschaftlichen und politischen Organisationen. Rechts ist abgebildet, wie wir uns diesen Ebenen engagieren können. So können wir am Arbeitsplatz Suffizienzthemen vertreten oder uns in Vereinen oder unserer Energiegenossenschaft dafür einsetzen. Auch als Investor:innen – mit grünen Anlagen – oder als Vermieter:innen – durch Energiesparmaßnahmen an den Liegenschaften – können Menschen zu einer suffizienten Gesellschaft beitragen.

⁴ Quelle: Centre for Environmental Education (CEE), Germanwatch e.V.



Engagement für eine suffiziente Gesellschaft



Quelle: Amel et al. (2017)

-  → reduzieren
→ selber machen
→ wiederverwenden
→ lernen, sich informieren
-  → Geld nachhaltig anlegen
→ Land renaturieren, aufforsten, entsiegeln
→ Gebäude dämmen...
-  → andere informieren mit ihnen diskutieren
→ zeigen und unterstützen
→ teilen und tauschen
-  → Ideen einbringen
→ Prozesse und Zielsetzungen verändern
→ sparsam produzieren
-  → wählen, Petitionen unterschreiben
→ demonstrieren, sich an die Politik wenden
→ selbst politisch aktiv werden

Nun geht es darum, auf welche Weise Sie sich vielleicht schon für die Umwelt und das Klima engagiert haben.



Raum zum Nachdenken über Engagement

Wie oft haben Sie in letzter Zeit die folgenden Dinge getan?

→ Mich an meinem Arbeitsplatz für mehr Suffizienz eingesetzt

nie, keine Gelegenheit selten manchmal häufig sehr oft immer, bei jeder Gelegenheit

→ Mich aktiv im Umwelt- und Klimaschutz engagiert (z. B. Freiwilligenarbeit im Verein)

nie, keine Gelegenheit selten manchmal häufig sehr oft immer, bei jeder Gelegenheit

→ Eine Petition im Sinne der Suffizienz unterschrieben (z. B. Online-Petition)

nie, keine Gelegenheit selten manchmal häufig sehr oft immer, bei jeder Gelegenheit



→ Geld für eine Organisation oder einen Verein gespendet, welche sich für Suffizienz einsetzen

nie, keine Gelegenheit selten manchmal häufig sehr oft immer, bei jeder Gelegenheit

→ an Demonstrationen für Umwelt- und Klimaschutz teilgenommen

nie, keine Gelegenheit selten manchmal häufig sehr oft immer, bei jeder Gelegenheit

→ Informationen zu Suffizienz öffentlich geteilt (z. B. auf Social Media)

nie, keine Gelegenheit selten manchmal häufig sehr oft immer, bei jeder Gelegenheit

→ mit Freund:innen, Familienmitgliedern und Bekannten über Suffizienz gesprochen

nie, keine Gelegenheit selten manchmal häufig sehr oft immer, bei jeder Gelegenheit

→ Personen in meinem Umfeld dabei unterstützt, ihren Konsum zu reduzieren (z. B. Hilfe bei Reparatur, Koch- oder Einkaufstipps)

nie, keine Gelegenheit selten manchmal häufig sehr oft immer, bei jeder Gelegenheit

→ Mich bei einer öffentlichen Institution oder Organisation für mehr Suffizienz eingesetzt (z. B. Gespräch mit oder Nachricht an Bildungseinrichtung, Bibliothek, im eigenen Verein...)

nie, keine Gelegenheit selten manchmal häufig sehr oft immer, bei jeder Gelegenheit

Fallen Ihnen andere Arten ein, wie Sie für Suffizienz/Nachhaltigkeit aktiv geworden sind?



Weiterführende Informationen

Wenn Sie sich zu den heutigen Themen noch weiter informieren möchten, wie wäre es mit einem Test zu Ihrem eigenen Handabdruck? Link und QR-Code:

<https://www.handabdruck.eu/was-ist-der-handabdruck>



**TAG 7***Engagement Teil II***Gemeinschaftlich den Wandel gestalten**

Die Aktionswoche neigt sich nun dem Ende zu. Wir haben uns in diesen Tagen mit verschiedenen Handlungsfeldern beschäftigt und erkundet, wie wir unser Leben und unsere Gemeinschaft suffizienter gestalten. Gestern ging es um das Konzept des ökologischen Handabdrucks. Wir haben uns angesehen, wie wir mit unserem Engagement die Möglichkeiten für andere schaffen können, ebenfalls suffizient zu leben.

Am besten klappt das Engagement gemeinsam in Gruppen: Schulklassen können sich dafür einsetzen, dass an ihrer Schule mehr saisonales und biologisch angebautes Essen angeboten wird. Initiativen in Städten können erreichen, dass Radwege ausgebaut oder beim örtlichen Stromanbieter Ökostrom als Standardoption angeboten wird. Mitglieder von Religionsgemeinschaften können dafür sorgen, dass die Geldanlagen ihrer Gemeinde nachhaltig angelegt werden. Selbst kleine Nachhaltigkeitsprojekte, wie ein lokaler Gemeinschaftsgarten, können durch das gemeinschaftliche Ausprobieren und Lernen große Wirkung entfalten. Suffiziente Praktiken können sich so vom kleinen Verein zum Verband, zum Quartier und von dort auf die ganze Stadt übertragen.

**Raum zum Nachdenken über Engagement***Gemeinsam Suffizienz verbreiten!*

Überlegen Sie, z. B. gemeinsam mit anderen Mitgliedern Ihrer Energiegenossenschaft, Freund:innen oder Familie, welche Möglichkeiten Sie sehen, sich für gesellschaftliche und politische Veränderungen zu engagieren. Finden Sie für sich persönlich Bereiche, in denen Sie sich gerne stärker engagieren würden? Möglicherweise im eigenen sozialen Umfeld, beim eigenen Besitz, am eigenen Arbeitsplatz oder im eigenen Verein?



Persönlicher Vorsatz zu Ihrem Engagement

Nun kommen wir zum dritten und letzten Vorsatz dieser Aktionswoche. Nachdem Sie sich am Mittwoch einen Vorsatz zum Thema »suffizienter Konsum« und am Freitag zum Thema »Zeitwohlstand« gemacht haben, geht es heute um das Engagement.

Suchen Sie sich eine Art des Engagements aus, die Sie im nächsten Monat gerne ausprobieren oder an der Sie weitermachen möchten. Das kann etwas ganz Kleines sein, wie ein Gespräch mit Freund:innen, aber auch ein größeres Vorhaben. Vielleicht sind Sie auch schon engagiert und möchten in diesem Rahmen ein neues Projekt in Angriff nehmen?

Hier finden Sie ein paar Inspirationen für Ihren persönlichen Vorsatz:

- mit einer weiteren befreundeten Person über Suffizienz und Ihre Erfahrungen in dieser Aktionswoche sprechen
- sich an Ihrem Arbeitsplatz für mehr Suffizienz einsetzen
- an einer Veranstaltung in Ihrem Ort teilnehmen, bei dem Suffizienz zum Thema wird – beispielsweise eine Informationsveranstaltung, ein Abend im Repaircafé, ein Mittag an einer Demonstration oder auch eine Veranstaltung von Ihrer Energiegenossenschaft
- bei einem Verein oder einer Organisation in Ihrer Region aktiv sein oder werden, die sich für Ihr Herzenthema im Bereich Suffizienz einsetzt
- an einen Verein oder eine Umweltschutzorganisation spenden, die sich für mehr Suffizienz einsetzt
- sich in Ihrem Ort für Suffizienz einsetzen, z. B. suffiziente Mobilität – gibt es in Ihrem Wohnort beispielsweise schon einen Radentscheid?



Raum zum Nachdenken über Engagement

Notieren Sie sich hier Ihren Vorsatz: Im nächsten Monat werde ich...



ABSCHLUSS

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen und an der Aktionswoche teilgenommen haben! In den nächsten Wochen haben Sie nun die Gelegenheit Ihre Vorsätze umzusetzen. Um am Ball zu bleiben und Ihre Vorsätze gut umzusetzen, schreiben Sie sich Ihre Vorsätze doch z. B. auf einen Zettel und heften ihn an Ihren Kühlschrank oder Ihre Pinnwand. Vielleicht können Sie auch Mitstreiter:innen aus der Familie, dem Freundeskreis oder Ihrer Energiegenossenschaft gewinnen, mit Ihnen gemeinsam den Vorsatz umzusetzen. Sollte es nicht direkt klappen, lassen Sie sich nicht entmutigen. Es zählen auch kleine Schritte.

Wenn Sie sich in den kommenden Wochen weiter mit dem Thema Suffizienz beschäftigen wollen, blättern Sie gerne nochmal zurück und schauen sich die »Weiterführenden Informationen« zu den einzelnen Tagen an. Im Internet gibt es darüber hinaus auch viele weitere spannende Webseiten auf denen Sie kostenlose Inhalte finden. Beispiele finden Sie in der anhängenden Leseliste.

In einigen Wochen treffen wir uns zu einem Abschlusstreffen und diskutieren gemeinsam, wie es uns ergangen ist während der Aktionswoche und in der Umsetzungsphase danach. Wir melden uns mit einer Einladung!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg!



RÜCKBLICK UND REFLEXION NACH EINEM MONAT

Nachdem nun ein Monat vergangen ist, möchten wir Sie dazu einladen auf die letzten Wochen zurückzublicken und zu schauen, ob die Aktionswoche Veränderungen in Ihrem Leben angestoßen hat und, ob Sie Ihre Vorsätze umsetzen konnten.

Nehmen Sie sich dafür einen Moment Zeit. Blättern Sie nochmal zurück und schauen Sie, was für Vorsätze Sie sich im Rahmen der Aktionswoche gesetzt haben. Überlegen Sie auch, ob Ihnen die Themen der Aktionswoche an anderen Stellen begegnet sind, z. B. in Gesprächen mit anderen Teilnehmer:innen, Freund:innen oder der Familie, in Ihrem Verein oder in den Medien. Überlegen Sie nun gemeinsam oder zusammen mit anderen Teilnehmer:innen, wie Ihnen die Umsetzung gelungen ist.

Die Reflexionsfragen auf den folgenden Seiten können Ihnen dabei helfen. Bringen Sie den ausgefüllten Reflexionsbogen mit zu unserem Abschlusstreffen!



Reflexionsfragen

Wie ist mir die Umsetzung meiner drei Vorsätze gelungen?
Kreuze an!

Vorsatz zum Konsum 







Vorsatz zum Zeitwohlstand 







Vorsatz zum Engagement 

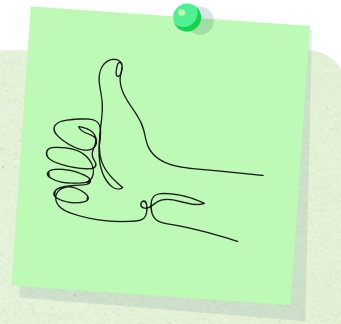




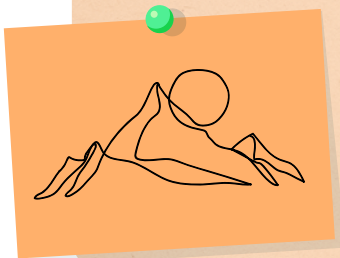




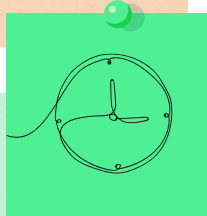
Was ist gut gelaufen beim Umsetzen der Vorsätze?



Was ist mir schwergefallen beim Umsetzen der Vorsätze?



Gab es andere Veränderungen, die ich in meinem Alltag angestoßen habe?



Was möchte ich gerne langfristig aus der Aktionswoche mitnehmen?





LESELISTE UND QUELLEN

Leseliste

Allgemein

- **BUND Jugend** (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
- **Frick, Vivian; Fülling, Julia; Anger, Kathrin; Knörzer, Ulrike; Tornow, Maren; Schnee, Hannah** (2022): Mit Suffizienz zur Energiewende: Wie Energiegenossenschaften Verbrauchsreduktion in Haushalten fördern können.
https://www.ioew.de/publikation/mit_suffizienz_zur_energiewende
- **Gehri, Philip; Rollitt, Laurie** (2018): Weniger Material, mehr Sinn.
<https://www.wwf.ch/sites/default/files/doc-2018-04/WWF%20Mag%2018%20Suffizienz.pdf>
- **SOL – Menschen für Solidarität, Ökologie und Lebensstil** (2022): Lebensqualität und Wirtschaftswachstum.
<https://nachhaltig.at/pdf/wachstum.pdf>

Konsum

- **Umweltbundesamt** (2023): Denkwerkstatt Konsum, <https://denkwerkstatt-konsum.umweltbundesamt.de/>
- **BUND Jugend** (2018): Ich kaufe also bin ich? Von der Konsumgesellschaft zum guten Leben für alle?
<https://www.bundjugend.de/wp-content/uploads/Bundjugendbroschuerekonsumweb.pdf>

Zeitwohlstand

- **von Jorck, Gerrit** (2014): Was ist denn eigentlich Zeitwohlstand?
<https://www.postwachstum.de/was-ist-das-eigentlich-zeitwohlstand-20140217>
- **Konzeptwerk neue Ökonomie** (2014): Zeitwohlstand. Wie wir anders arbeiten, nachhaltig wirtschaften und besser leben.
<https://konzeptwerk-neue-oekonomie.org/wp-content/uploads/2018/06/Zeitwohlstand.pdf>
- **Sachs, Wolfgang** (1993): Die vier E's. Merkposten für einen maß-vollen Wirtschaftsstil
https://epub.wupperinst.org/frontdoor/deliver/index/docId/66/file/66_Sachs.pdf

Engagement

- **Brot für die Welt und Germanwatch e. V.** (2023): Dein Handabdruck. Finde deinen Hebel für Veränderung!
<https://www.handabdruck.eu/>

Quellen

- **Amel, Elise & Manning, Christie & Scott, Britain & Koger, Susan** (2017): Beyond the roots of human inaction: Fostering collective effort toward ecosystem conservation. *Science*. 356. 275-279. 10.1126/science.aal1931.
- **co2online gemeinnützige Beratungsgesellschaft mbH** (o. J.): Energie sparen. Kosten senken. Klima schützen.
<https://www.co2online.de/>
- **Centre for Environmental Education (CEE)** (o. J.): Handprint: Actions Towards Sustainability.
<https://www.handprint.in>
- **Germanwatch e. V.** (o. J.): Wandel in Bewegung setzen – Dein Handabdruck macht den Unterschied!
<https://www.germanwatch.org/de/handprint>
- **Holzinger, Hans** (2016): Von nichts zu viel – für alle genug. Perspektiven eines neuen Wohlstands. oekom verlag.
- **Kompetenzzentrum Nachhaltiger Konsum** (o. J.): Mit Big Points den Fußabdruck halbieren.
<https://nachhaltigerkonsum.info/service/bigpoints>
- **UBA [Umweltbundesamt]** (o. J.): **CO₂-Rechner** <https://uba.co2-rechner.de/>
- **Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V.** (o. J.): Duschrechner. <https://www.verbraucherzentrale.nrw/duschrechner>



IMPRESSUM

Autor:innen:

Julia Fülling, Carina Krieger, Vivian Frick

Herausgeber:

Institut für ökologische Wirtschaftsforschung GmbH, gemeinnützig

Potsdamer Straße 105, D-10785 Berlin

Tel.: + 49-30-884 594-0

Fax: + 49-30-882 54 39

E-Mail: mailbox@ioew.de

<https://www.ioew.de/>

Kooperationspartner:

adelphi

Alt-Moabit 91

10559 Berlin

<https://adelphi.de/de>

EvO Energie vor Ort GmbH

Rheinstraße 4

69126 Heidelberg

<https://heg.solar/>

Grafikdesign:

Lone Thomasky

E-Mail: graphic@lone-thomasky.de

<https://lone-thomasky.de/>

Stand: August 2023



Dieses PDF ist unter einer Creative Commons Attribution License (CC BY NC) lizenziert.

Es steht Ihnen frei, das Material zu teilen, zu bearbeiten und zu veröffentlichen. Die Bedingungen sind, dass Sie

- 1) angemessene Urheber- und Rechteangaben machen,
- 2) einen Link zur Lizenz bereitstellen und
- 3) angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden.

Das Material darf nicht für kommerzielle Zwecke genutzt werden.

Die Veröffentlichung entstand im Rahmen des Forschungsprojekts »EMUSE – Energiegenossenschaften als Multiplikatoren für Energiesuffizienz«. Dieses Vorhaben wurde mit Mitteln des Bundesministeriums für Wirtschaft und Klimaschutz unter dem Förderkennzeichen 03EI5218C gefördert. Die Verantwortung für die Inhalte liegt bei den Autorinnen. Kooperationspartner im Projekt sind adelphi, das Institut für ökologische Wirtschaftsforschung (IÖW) und die Energie vor Ort GmbH (EvO).

