

Was ist eigentlich „Suffizienz“?

In der Diskussion um eine Postwachstumsgesellschaft spielt der Begriff „Suffizienz“ eine zentrale Rolle. Suffizienz wird zunächst von vielen mit Verzicht verbunden und damit negativ bewertet. Von Menschen, die einen suffizienten Lebensstil leben, wird dieser aber eher mit einer größeren Lebenszufriedenheit verbunden. Für sie gilt: „Weniger ist mehr“ macht glücklicher.

Suffizienz als persönliche Chance

Der Begriff Suffizienz kommt vom lateinischen *sufficere* und bedeutet ausreichen, genügen. Vielfach wird mit Suffizienz auch die Frage nach dem rechten Maß verbunden. Es geht darum, weniger Ressourcen zu verbrauchen und die Umwelt weniger zu schädigen. Das heißt dann konkret: weniger Konsum, weniger Fliegen und Autofahren, weniger Fleisch essen und weniger energieintensiv wohnen. Diesem „Weniger“ kann auf der anderen Seite aber ein umfangreiches „Mehr“ gegenüberstehen.

Ein suffizienter Lebensstil birgt enorme Chancen. Wer suffizient lebt, kann ...

- **... selbstbestimmter leben**
Aufgrund der bewusst tief gehaltenen Ansprüche in materieller Hinsicht können suffizient lebende Personen es sich leisten, Teilzeit zu arbeiten oder einer Tätigkeit nachzugehen, die zwar als sinnvoll empfunden wird, finanziell aber wenig abwirft. Sie gewinnen Zeit, über die sie selbst bestimmen können.
- **... bewusster leben**
Wer mehr Zeit zur Verfügung hat, kann sich überlegen, was wirklich wichtig ist und worauf die eigene Lebensenergie verwendet werden soll.
- **... in Beziehungen leben**
Wer weniger Zeit mit Erwerbsarbeit verbringt, hat mehr Zeit für den Aufbau und die Pflege von persönlichen Beziehungen.
- **... gesünder leben**
Wer suffizient lebt, lebt auch gesünder. So wird es als angenehm und auch der Gesundheit zuträglich empfunden, wenn man sich weniger mit dem Auto und mehr mit dem Fahrrad oder zu Fuß an der frischen Luft bewegt.

Im Hinblick auf mehr Zeit, Selbstbestimmung, Achtsamkeit, Beziehungen, Gesundheit und Genuss kann es sich also durchaus lohnen, den eigenen Lebensstil zu reflektieren und sich zu überlegen, wo weniger mehr sein könnte.

Autor: Norbert Bernholt