



Petra Müller

Zwischen Selbstverwirklichung und gesellschaftlicher Transformation

Einflussfaktoren für suffiziente Lebensstile

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis	iii
Tabellenverzeichnis	iv
1. Einleitung	9
2. Theoretische Rahmung	12
2.1 Die Suffizienzstrategie	12
2.1.1 Einordnung der Suffizienz in die Nachhaltigkeitsdebatte	12
2.1.2 Suffizienz und das gute Leben	21
2.1.3 Suffizienz in Theorie und Praxis: Alternative Bewegungen	27
2.2 Handeln auf individueller Ebene: Der Lebensstil	32
2.2.1 Der Lebensstilbegriff	32
2.2.2 Der suffiziente Lebensstil	37
2.3 Stand der Forschung	42
3. Exploration suffizienter Lebensstile – Methodisches Vorgehen	50
3.1 Erkenntnisinteresse und Entwicklung der Fragestellung	50
3.2 Methodologische Grundlagen	52
3.2.1 Grundlagentheoretische Verortung	52
3.2.2 Die Grounded Theory Methodologie	54
3.2.3 Gütekriterien qualitativer Forschung	62
3.3 Datenerhebung	64
3.3.1 Die Samplingkriterien	65
3.3.2 Das narrative Interview als Erhebungsinstrument	67
3.3.3 Weitere Forschungsinstrumente	76
3.3.4 Chronologie des Erhebungsprozesses	78
3.4 Datenauswertung	92
3.4.1 Die Transkription	92
3.4.2 Der Kodierprozess	94
3.4.3 Vom Kategoriensystem zur Typenbildung	104

4. Ergebnisdarstellung.....	110
4.1 Das Kategoriensystem.....	110
4.1.1 Belastungsfaktoren	114
4.1.2 Orientierungsmuster	143
4.1.3 Die Schlüsselkategorie: Suffizienz als Spannungsfeld	175
4.1.4 Deskriptive Beschreibung suffizienter Konsumpraktiken	211
4.1.5 Sozialisationsinstanzen.....	215
4.2 Die Handlungstypen.....	232
4.2.1 Kümern um das eigene Wohlergehen: Die Selbstfürsorger.....	232
4.2.2 Durch den eigenen Lebensstil andere ermutigen: Die Inspiratoren	239
4.2.3 Individuelle Vorteile kollektiver Organisation: Die Trittbrettfahrer.....	244
4.2.4 Die Gesellschaft verändern wollen: Die Transformatoren.....	249
5. Reflexion.....	256
5.1 Reflexion des methodischen Vorgehens	256
5.2 Inhaltliche Reflexion.....	262
6. Fazit und Ausblick	274
Literaturverzeichnis.....	278

1. Einleitung

„Right now it may just be the faintest whisper of a possibility. But whispers can build into winds, and take the world by storm“ (Hickel 2020, S. 36).

Die Folgen der Erderwärmung, wie z.B. klimatische Veränderungen, sind global wahrnehmbar. „Extremwetterereignisse, Überschwemmungen, Hitzeperioden, Phasen extremer Trockenheit, Waldbrände: Auch in Deutschland werden die direkten Auswirkungen des Klimawandels zukünftig stärker spürbar sein“ (Peter et al. 2019, S. 5). Dass dies so ist, bestätigt die Häufigkeit solcher Vorkommnisse der vergangenen Jahre (vgl. Kaspar et al. 2021). Es ist in erster Linie die intensive Ressourcennutzung der Menschen, insbesondere die der in den Industrienationen lebenden, die negative Umweltfolgen mit sich bringt (vgl. Hickel 2020, S. 108; Lenz 2015, S. 72 f.; Brand & Schmalz 2016, S. 93) und mit Blick auf die planetaren Grenzen drastisch zu reduzieren ist (vgl. Meadows et al. 1980; Meadows et al. 2006). Jene Umweltbelastungen sind unter anderem auf den privaten Konsum und damit einhergehende Konsummuster sowie Lebensstile zurückzuführen (vgl. Lübke 2003, S. 107). 2022 lag in Deutschland der durchschnittliche CO₂-Fußabdruck bei 10,8 Tonnen pro Kopf, das Klimaziel jedoch unter einer Tonne. Dabei „[...] entfallen von den gesamten jährlichen 10,8 Tonnen Treibhausgasemissionen eines Deutschen rund 25 Prozent [...] auf Wohnen und Strom, 20 Prozent auf Mobilität und 16 Prozent auf Ernährung“ (Umweltbundesamt 2023). Doch ist es überhaupt möglich, den privaten Konsum einzuschränken, wo sich „Konsumismus als Lebensform“ (Bierhoff 2016, S. 2) bereits etabliert hat und steigendes materielles Wachstum im gegenwärtigen Wirtschaftssystem paradoxerweise noch immer als Wohlstandsquelle betrachtet wird (vgl. Jackson 2017, S. 96 f.; Scherhorn 2002b, S. 261; Kurz 2007, S. 21 f.)? In den Handlungsfeldern Wohnen, Mobilität und Ernährung, die „[...] bereits für 70 bis 80 Prozent der Umweltfolgen unseres Konsums verantwortlich“ (Umweltbundesamt 2023) sind, zeichnet sich ein düsteres Bild ab: so stieg, um nur einige wenige Beispiele zu nennen, die durchschnittliche Wohnfläche pro Person in Deutschland in den letzten Jahren kontinuierlich an und wies im Jahr 2020 47,7qm auf (vgl. Statistisches Bundesamt 2021, S. 6). 77,6 Prozent der privaten Haushalte waren 2022 mit mindestens einem PKW ausgestattet (vgl. Statistisches Bundesamt 2022a). Bei einer globalen Lebensmittelverschwendung von 922 Millionen Tonnen im Jahr 2019, entfielen 75 Kilogramm

pro Kopf auf die deutsche Bundesbürgerin bzw. den deutschen Bundesbürger (vgl. Statistisches Bundesamt 2022b).

Auch wenn dem überwiegenden Teil der Bevölkerung durchaus ein Umwelt- bzw. Nachhaltigkeitsbewusstsein attestiert wird, schlägt sich dieses nicht automatisch in einer Verhaltensänderung nieder (vgl. Bierhoff 2016, S. 32; Gaiser et al. 2012, S. 11; Preisendörfer 1993, S. 1), was die genannten Statistiken bekräftigen. Vor dem Hintergrund, dass das gegenwärtige Wirtschaftssystem, welches auf kontinuierlichem Wachstum beruht und auf steigende Ressourcenverbräuche angewiesen ist (vgl. Welzer 2017, S. 9; Welzer & Wiegandt 2013, S. 9; Sachs 2015, S. 6; Seidl & Zahrt 2010, S. 34), scheint dies wenig verwunderlich.

Doch es gibt sie, die Menschen, als Pioniere bezeichnet, die anders konsumieren, weniger verbrauchen, freiwillig ressourcenreduziert leben und dadurch zu Vorbildern werden und aufzeigen, dass Alternativen möglich sind (vgl. Kühl 2019, S. 67; Hunecke 2013, S. 19; Paech 2012, S. 143). Ihre Art zu leben bzw. zu konsumieren wird im Forschungskontext auch als „suffiziente Lebensweise“ (Schneidewind & Zahrt 2013b, S. 116) bzw. „suffizienter Lebensstil“ (Leng et al. 2016, S. 23) betitelt und trägt durch den verminderten Ressourcenverbrauch zu „[...] einer Kultur der Nachhaltigkeit [bei], in der nichtmaterielle Werte, wie persönliche Weiterentwicklung, soziale Gerechtigkeit und zwischenmenschliche Beziehungen, materielle Werte, wie Status und Besitz ablösen“ (Kleinhüchelkotten 2005, S. 183). Auf der Notwendigkeit einer Veränderung privater Konsummuster und Lebensstile basierend und vor dem Hintergrund der Frage, ob suffiziente Lebensstile ferner auf gesamtgesellschaftliches Interesse stoßen und anschlussfähig sind (vgl. Jungkeit 2002, S. 84), findet in der vorliegenden Untersuchung eine Auseinandersetzung mit der Ausprägung suffizienter Lebensstile statt. Im Fokus stehen jene Individuen, die sich freiwillig für ein Weniger entscheiden. Wer sind diese Pioniere? Was zeichnet sie aus? Was führt zu einer Ausrichtung der Lebensweise an Kriterien der Suffizienz? Ist es der Gedanke bewusst einen Beitrag zur Nachhaltigkeit leisten zu wollen oder können weiterhin andere Motive ausschlaggebend sein? Die vorliegende Arbeit soll Antworten auf Fragen wie diese liefern und zugleich einen Beitrag zur empirischen Suffizienzforschung leisten, die derzeit noch wenig ausgeprägt ist (vgl. Hunecke 2022, S. 18).

Im Zentrum der empirischen Studie steht die Beantwortung der Frage, welche beeinflussenden Faktoren der Ausprägung suffizienter Lebensstile zugrunde liegen (können). Im Hinblick auf die Annahme, dass diese auf individueller Ebene durchaus das Potenzial haben gesamtgesellschaftliche Transformationsprozesse in Gang zu setzen (vgl. Linz 2004, S. 34; Ott 2013, S. 108), ist die Generierung empirischer Erkenntnisse über zugrundeliegende Beweggründe von

Bedeutung. Diese wiederum könnten langfristig zu einer Förderung der Suffizienz auf individueller Verhaltensebene beitragen und somit einen Beitrag zur Förderung nachhaltiger Entwicklung leisten.

Aufbau der Arbeit

Zunächst werden in Kapitel 2 die theoretischen Rahmenkonzepte dieser Arbeit dargelegt. Neben einer Darstellung der Suffizienz (Kapitel 2.1) findet eine Auseinandersetzung mit dem Begriff des Lebensstils statt (Kapitel 2.2), bevor beide Begrifflichkeiten miteinander verzahnt werden und eine Darlegung des Forschungsstands in Kapitel 2.3 folgt. Es sei an dieser Stelle angemerkt, dass das Theoriekapitel nicht als heuristischer Bezugsrahmen zu verstehen ist, welcher das weitere Vorgehen wie zum Beispiel die Auswertung der Daten (vor-)strukturiert, sondern vielmehr einen theoretischen Zugang zur Thematik verschaffen soll und Aspekte beleuchtet, die der Datenerhebung zugrunde liegen. Es schließt mit Kapitel 3 die Darstellung des methodischen Vorgehens in Bezug auf die Exploration suffizienter Lebensstile an. Diese umfasst eine Auseinandersetzung mit dem Erkenntnisinteresse und der Entwicklung der Fragestellung (Kapitel 3.1), die Explikation der Grounded Theory Methodologie als gewähltes methodologisches Verfahren (Kapitel 3.2), den Prozess der Datenerhebung (Kapitel 3.3) sowie das Vorgehen der Datenauswertung (Kapitel 3.4). In Kapitel 4 folgt die zwei Ebenen umfassende Ergebnisdarstellung der empirischen Untersuchung. Zuerst wird das Kategoriensystem (Kapitel 4.1) erläutert, welches Grundlage für die entwickelte Theorieskizze ist. Anschließend werden die vier aus dem Datenmaterial entwickelten Handlungstypen vorgestellt (Kapitel 4.2). Eine Auseinandersetzung mit den Ergebnissen der Arbeit findet in Kapitel 5 statt. Dieses teilt sich in eine Reflexion des methodischen Vorgehens (Kapitel 5.1) sowie einer inhaltlichen Reflexion (Kapitel 5.2) auf. Die Arbeit wird mit dem Fazit in Kapitel 6 abgeschlossen.

Die Befragten wirken in Bezug auf ihr Handeln in den Interviews sehr reflektiert und scheinen ihre Position im Leben gefunden zu haben. Es gelingt ihnen, die eigenen Bedürfnisse zu artikulieren und sich, sofern notwendig, von gesellschaftlichen Vorstellungen abzugrenzen.

Selbstbestimmung

Selbst über das eigene Leben und in damit verbundenen Handlungsbereichen bestimmen zu können, ist ein handlungsleitendes Motiv, welches sich in allen Interviews identifizieren lässt und im Prozess der Datenauswertung als Kategorie *Selbstbestimmung* bezeichnet wurde. Es ist insofern von der *Selbstfindung* abzugrenzen, als dass sich die Interviewten bereits ihrer Wünsche und Bedürfnisse bewusst sind und sich gezielt um deren Erfüllung durch eigenes Zutun bemühen. Dem Wert, das eigene Leben nach den persönlichen Vorstellungen gestalten zu können, wird hohes Gewicht beigemessen und scheint zentrales Motiv für die Ausgestaltung ihres suffizienten Lebensstils. Die suffizient Lebenden unterscheiden sich z.B. anhand des Grades der *Selbstbestimmung*. Eine maximal ausgeprägte *Selbstbestimmung* kann auf Grundlage der Daten u.a. durch einen Komplettausstieg aus gegebenen gesellschaftlichen Strukturen erreicht werden, wohingegen andere Befragte den Grad der *Selbstbestimmung* (nur) in bestimmten Handlungsbereichen erhöhen möchten, z.B. durch die Verfolgung alternativer Erwerbsarbeitsmodelle. Zugleich ist es die mit dem suffizienten Lebensstil einhergehende (materielle) Einschränkung, die eine Steigerung des Grades an *Selbstbestimmung* ermöglicht. Dementsprechend zeigt sich, dass der Wunsch nach (mehr) *Selbstbestimmung* eng mit der Ausübung des suffizienten Lebensstils verknüpft ist. Einige begründen ihre Entscheidung zur Verfolgung eines suffizienten Lebensstils mit dem Wunsch nach mehr Freiheit und *Selbstbestimmung*, die sie entweder aus den bestehenden Abhängigkeiten befreit oder sie davor bewahrt.

Im beruflichen Kontext wird aufgrund der gegebenen Strukturen und Rahmenbedingungen von mehreren Befragten ein ausgeprägtes Maß an Fremdbestimmung beklagt und der Wunsch nach (mehr) *Selbstbestimmung* geäußert. Im Datenmaterial finden sich Belege für den Wunsch, das Leben nach den eigenen Bedürfnissen auszurichten und den Alltag selbst gestalten und organisieren zu wollen. Alle Interviewten eint die Gemeinsamkeit, sich durch die Form der Erwerbstätigkeit von einem sogenannten Normalarbeitsverhältnis abzugrenzen. Aus diesem Grund erscheint es sinnvoll, den Begriff des Normalarbeitsverhältnisses zu definieren, welches für die Befragten als Orientierungsmaßstab dient. Unter einem Normalarbeitsverhältnis wird ein „[...] abhängiges Beschäftigungsverhältnis verstanden, das in Vollzeit oder in Teilzeit ab 21 Wochenstunden unbefristet ausgeübt wird. Ein Normalarbeitnehmer arbeitet zudem direkt in dem

Unternehmen, mit dem er einen Arbeitsvertrag hat“ (Statistisches Bundesamt 2022c). Sprachlich auffällig ist in mehreren Interviews die gehäufte Verwendung des Adjektivs „normal“ in diversen Kontexten, darunter auch in dem der Erwerbstätigkeit. Die Befragten haben offenbar eine konkrete Vorstellung von Normalarbeit und empfinden die Erwerbstätigkeit, der sie selbst nachgehen, als von einer solchen abweichend. Klarissa, die beispielhaft von sich und ihrem Partner sagt, dass es „auf jeden Fall nicht normal ist, was wir machen“ (Klarissa 42) betont, dass sie „nicht dem normalen Arbeitsleben folgen wollen“ (Klarissa 34). Karsten lehnt die strikte Taktung eines 9 to 5 Jobs ab, die ihn neben der Fremdbestimmung durch die Vorgaben des Chefs einengen. Abgesehen von der beruflich determinierten Tagesstruktur hatte der Befragte zunehmend das Gefühl, nicht „frei [zu] sein“ (Karsten 29). Vor allem behindert ihn die Tätigkeit im Angestelltenverhältnis und die damit verbundenen starren Vorgaben, da er stets an die Weisungen seines Chefs gebunden ist.

„Also, das /eh/, war mir einfach zu eintönig, zu technisch und /ehm/ zu viel sitzen. Und auch dieses Fremdbestimmte. Das hat mir damals schon nicht so gut gefallen. Also das war praktisch Ende der 90er Jahre bis, bis Mitte, bis 2006. Also 2000 bis 2006, gut fünf Jahre war ich da. Und eben dieses Fremdbestimmte, meine ich jetzt, dass man /ehm/, ja, Unternehmen hat, 9 to 5. /ehm/ Einen Chef hat, der halt /ehm/ praktisch alles vorbestimmt, was man so zu tun hat“ (Karsten 25).

Bereits die der beruflichen Tätigkeit vorausgehende Entscheidung für die Aufnahme eines technischen Studiums beschreibt der Befragte als extrinsisch motiviert und fremdbestimmt. Als beeinflussende Faktoren nennt er unter anderem die mit dem Berufsfeld verbundenen potenziellen Einstellungschancen. „Damals hat man halt mehr so geguckt, wo kommt man gut unter später mal im Job“ (Karsten 25). Richtungsweisend waren darüber hinaus die elterlichen Ratschläge sowie die Orientierung an Personen aus dem sozialen Umfeld. „Oder was denken die Eltern, was Sinn macht? Und was machen die anderen? Und da gab es bei mir eben im Umfeld viele Leute, die so /ehm/ was Technisches oder Betriebswirtschaftliches gemacht haben“ (Karsten 25). Karsten verließ sich bei Entscheidungen bezüglich des beruflichen Werdegangs primär auf äußere Faktoren und nicht auf eigene Wünsche und Bedürfnisse und merkt an, schon früher lieber „irgendwie was eher in die Richtung [Soziales] gemacht“ (Karsten 25) zu haben. Erst das Verlangen, sich aus der fremdbestimmten beruflichen Tätigkeit zu lösen und zu mehr *Selbstbestimmung* zu gelangen sowie stärker auf die innere Stimme zu vertrauen, markierten einen Wendepunkt in seiner Biografie. Die Entscheidung für eine Auszeit in Form eines Sabbatjahres resultierte schließlich aus der verstärkten Auseinandersetzung mit eigenen Wünschen und Bedürfnissen. Auf seiner Radweltreise schöpfte der Befragte den Mut zur beruflichen Neuorientierung:

„[...] also auf so einer Reise und so einer Tour mit so vielen Erfahrungen und /ehm/, unterwegs war mir irgendwie klar, ich kann nicht zurück in, in diesen /eh/, an den Schreibtisch in meinen IT Job. Ich muss irgendwie was Eigenes machen. Und das hat mich eben so motiviert und mir so viel Energie und Mut gegeben, dass ich gesagt habe, ok, ich probiere das“ (Karsten 25).

Er wagte durch die Gründung eines Webshops für Schallplatten gemeinsam mit seinem Bruder den Schritt in die berufliche Eigenständigkeit und „hatte da auch wirklich Lust drauf“ (Karsten 25). Durch den Ausstieg seines Bruders als Geschäftspartner und das Ende der Beziehung zu seiner damaligen Freundin gibt Karsten jedoch die berufliche Selbstständigkeit bereits nach zwei Jahren wieder auf und kehrt in den Beruf als IT-Spezialist zurück. Erneut ist es das Empfinden einer fehlenden *Selbstbestimmung*, die ihn wiederholt zweifeln lässt. *Selbstbestimmung* geht für ihn mit der Möglichkeit einher, einer Tätigkeit nachzugehen, die als sinnstiftend empfunden wird.

„Aber eigentlich /ehm/, ehrlich gesagt, am ersten Tag wusste ich, dass ich da nicht alt werde. Also ((lacht)), das /ehm/ war, ist einfach nicht meins, jeden Tag da auf die Arbeit zu rennen und dann irgendwie was zu programmieren, was man da, womit man, womit man sich auch nicht wirklich identifizieren kann. Also so, der, der, der Lebensinhalt war mir irgendwie klar, das kann es nicht sein“ (Karsten 25).

Die fehlende Identifikation mit der beruflichen Tätigkeit begründet Karsten neben dem fehlenden inhaltlichen Interesse sowie der für ihn nicht vorhandenen Sinnstiftung zudem mit der fehlenden Option zur *Selbstbestimmung*. Berufliche Inhalte bezeichnet er als „irgendwie was“ und spricht ihnen dadurch jeglichen Sinngehalt ab. Seine Ausführung, dass die Ausübung einer sinnfreien Tätigkeit nicht „Lebensinhalt“ sein kann, verdeutlicht, dass er eine berufliche Tätigkeit verfolgen möchte, die er zugleich als sinnvoll erachtet. Auch an anderer Stelle weist er darauf hin, dass er „schon irgendwie einen gewissen Sinn“ (Karsten 29) sucht, in dem, was er tut, entweder für sich oder zumindest für die Endkunden. Einen Nutzen sah er im Rahmen seiner Tätigkeit als Programmierer jedoch weder im einen noch im anderen.

„Aber einen wirklichen Nutzen für mich oder den Käufer des Programms oder den User des Online Portals, was auch immer es war, habe ich nicht gesehen. Und, vielleicht wäre es anders gewesen, wenn ich für /ehm/, weiß ich nicht, für Greenpeace sage ich jetzt mal, die Website programmiert hätte, dann hätte ich vielleicht gesagt, ok, dann haben sie eine schöne Website. Die Leute bleiben, /eh/ bleiben da /eh/ vielleicht dann länger auf der Website. Oder lesen mehr und /ehm/, ja, setzen dann vielleicht Dinge um, die da empfohlen werden. Dann hätte ich das, irgendwie so, da hätte ich dann eine, eine Sinnhaftigkeit gefunden. Aber das war da halt nicht“ (Karsten 29).

Erneut gibt Karsten seinen sicheren und gut bezahlten Job auf, um die berufliche Selbstständigkeit zu wagen. Er versuchte sich fortan als freier Autor durch das Schreiben von Texten zu Themen und Bereichen mit Bezug zur Thematik der Nachhaltigkeit.

„Aber gut, ich habe gesagt, ich probiere es. Ich habe richtig Lust drauf. U n d /ehm/, ja, hat sich dann auch schnell herausgestellt, dass das für mich eigentlich der optimale Job ist. Und ich habe

nach drei, also nach, ich habe drei Jahre ungefähr gebraucht, um davon leben zu können. Und jetzt lebe ich halt seit zwei Jahren davon. Zwar knapp und mit minimalistischer Lebensweise, aber ich habe halt gemerkt, jedes Jahr geht es ein bisschen besser. Ich kann mir jetzt teilweise die Aufträge raussuchen“ (Karsten 25).

In seiner Tätigkeit als freier Autor findet er seine Erfüllung und die *Selbstbestimmung*, nach der er sich zuvor sehnte. Selbstbestimmt entscheiden und handeln zu können sind für Karsten sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich von Belang und markieren einen bedeutenden Aspekt bei seinem suffizienten Lebensstil. Es ist die „minimalistische Lebensweise“, welche ihm die *Selbstbestimmung* überhaupt erst zu ermöglichen scheint. Durch die materielle Reduktion, das Leben auf kleinem Raum, Formen des kollaborativen Konsumierens und den Verzicht auf ressourcenintensive Konsumtätigkeiten wie den Fleischverzehr oder die Nutzung von Auto bzw. Flugzeug spart Karsten Geld und reduziert zugleich die Abhängigkeit von einer Vollzeitberufstätigkeit. Obwohl er zugibt, ein reduziertes Leben führen zu müssen und es drei Jahre dauerte, bis er durch die berufliche Tätigkeit als freier Autor seinen Lebensstil finanzieren konnte, bezeichnet er diese als den „optimale[n] Job“. Die materielle Reduktion und den eingeschränkten Konsum deutet er im Interview zwar als Verzicht an, assoziiert damit jedoch nichts Negatives, sondern hebt die positiven Aspekte einer reduzierten Lebensweise hervor. Es ist vor allem die durch Reduktion gewonnene Freiheit und Möglichkeit zur selbstbestimmten Gestaltung des Alltags, die Karsten als Bereicherung empfindet. Den Zugewinn an Freiheit und Freizeit stellt er beispielhaft an den Vorzügen des reduzierten Alltagskonsums dar.

„Und das ist eigentlich, wenn man sich das angewöhnt, das ist jetzt nichts, nichts Anstrengendes für mich. Ich überlege mir halt kurz, brauche ich das überhaupt. /eh/ Und lohnt sich das jetzt, /eh/ das, das /eh/ mir reinzustellen oder zu kaufen und oft sage ich halt nein, eigentlich nicht. Brauche es nicht. Und dann lasse ich es. Und dann ja, wenn ich 100 Euro weniger ausgabe im Monat mit irgend so einem Krimskrams, dann kann ich auch einen Artikel weniger schreiben. Dann habe ich einfach mehr Freizeit. Und den Artikel kann ich dann trotzdem schreiben, wenn ich Lust habe. Aber nur, wenn ich Lust habe. Und bin halt nicht so unter diesem Druck immer /ehm/, ja immer Umsatz zu machen, weil ich ja auch immer so viel kaufe“ (Karsten 27).

Reduktion steht für Befreiung von den Lasten der Abhängigkeit und der Fremdbestimmung. Karsten kann sich ohne Zwang jenen Tätigkeiten widmen, auf die er „Lust“ hat und traf den Entschluss, „nur über Dinge zu schreiben und Artikel zu schreiben, auf die [...] [er] Lust“ (Karsten 25) hat. Er möchte selbst über das Verhältnis zwischen Arbeitszeit und Freizeit bestimmen.

Nicht nur für ihn stellt die Verzahnung eines suffizienten Lebensstils mit einer beruflichen Selbstständigkeit eine ideale Voraussetzung für ein selbstbestimmtes Leben dar. Ferner benennt Thorsten den Wunsch nach *Selbstbestimmung* als zentrales Element seines suffizienten Lebensstils und diesen wiederum als Voraussetzung zur einer selbstbestimmten Lebensführung. Der Wunsch, sich von der Fremdbestimmung zu lösen und selbst zu entscheiden, welche Projekte

er verfolgen möchte, nennt der Befragte als Grund für die Änderung seines Lebensstils. Auch wenn er zu diesem Zeitpunkt bereits selbstständig tätig ist, lehnt er es ab, als Programmierer Dienstleistungen für Firmen anzubieten, die ihn selbst gar nicht interessieren. Die Argumentationsweise ähnelt dabei jener von Karsten.

„Also war auch die Zeit, wo ich diese Internetprogrammierfirma hatte. Hatte unglaublich viel Geld ((lacht)) zur Verfügung und habe schon alternativ weiterhin gewohnt, aber nicht wirklich drauf geachtet. Also war mir, ja, war eine Phase in meinem Leben, wo das auch nicht so wichtig war. Wobei ich immer wieder gemerkt habe, im Hintergrund, da ist noch was, was, was, was mich /eh/ bewegt, wo ne, wo auch irgendwann der Entschluss ja auch kam, ok, ich, wir ziehen jetzt in den Bauwagen und /eh/ ändere mein Leben echt nochmal echt nochmal anders halt so, ne. Ich hatte keine Lust mehr nur Dienstleistungen für Firmen zu machen und nur komische Internetprojekte zu betreuen, zu programmieren, ja“ (Thorsten 18).

Thorsten gibt wie Karsten seine aus finanzieller Sicht lukrative berufliche Tätigkeit auf. In beiden Fällen überwiegt die Ausrichtung an der intrinsischen Motivation und einer Beschäftigung nachzugehen, die den eigenen Bedürfnissen entspricht. Für beide ist der Wunsch nach (beruflicher) *Selbstbestimmung* an eine Veränderung der allgemeinen Wohn- und Lebenssituation gekoppelt. „Ich habe gemerkt, ich bin unzufrieden in dem Job, den ich mache. Und ich muss etwas anderes haben. Und ich würde auch gerne mal anders wohnen. Und /eh/ ich habe auch viel zu viel Krempel und viel zu viel Zeug, was ich überhaupt nicht benutze“ (Thorsten 8). Karstens Argumentation ähnelnd, stellt Thorsten fest, dass die Entscheidung zur reduzierten Lebensweise, in seinem Fall durch das Leben in einem Bauwagen mit minimalistischer Ausstattung, weniger Geld kostet und unabhängiger macht. Dadurch kann er die Möglichkeit nutzen, die berufliche Tätigkeit, die ihn unglücklich macht, zu beenden und sich Aufgaben zu widmen, die ihn mit Freude erfüllen. Zugleich betont der Befragte jedoch, dass er die Lebensweise nicht als Verzicht empfindet, sondern die reduzierte finanzielle Abhängigkeit als Bereicherung wahrnimmt.

„Betonen kann ich nochmal dazu wirklich /eh/, dass ich sehr gerne so wohne, wie ich wohne. Also, und, ich wohne /ehm/ auch aus dem Grund so, weil ich weiß /eh/ dass mich das weniger Geld kostet das Leben, so wie ich es, wie ich es habe. [...] Aber /ehm/, das war bewusst damals auch eine Entscheidung, ich ziehe auch in den Wagen irgendwie /eh/, weil ich dann hoffe, dass ich nicht so viel Geld im Monat brauche, um mein Leben nicht nur mit Arbeit zu gestalten, also mit bezahlter Arbeit. Ich arbeite unglaublich gerne“ (Thorsten 56).

Thorsten genießt die Unabhängigkeit von einer Erwerbstätigkeit im Angestelltenverhältnis und der damit einhergehenden Möglichkeit, selbst zu entscheiden, wie, wann und was er arbeitet und wie er seine Freizeit gestalten möchte. Selbstbestimmt zu leben und zu arbeiten bedingen sich für ihn gegenseitig, da in seinem Leben eine Trennung zwischen dem beruflichen und dem privaten Bereich nicht existiert.

„Wir, dass wir Arbeit /eh/ und Wohnen an einem Ort stattfinden können. Und Leben. Und das auch nicht trennen. Also, ne? Ich versuche meinen Kindern zu vermitteln, dass Arbeit /eh/, Wohnen und Leben, dass das alles irgendwie so eins ist. Und dass man nicht irgendwie /eh/, dass man arbeiten tut und dass man Freizeit hat“ (Thorsten 56).

Thorsten lehnt wie Karsten die Fremdbestimmung, z.B. durch Vorgabe von festen Arbeitszeiten ab. Er gibt an, dies anhand eines Rückbezugs auf das Erleben der Erwerbstätigkeit seines eigenen Vaters in seiner Kindheit und begründet seinen Lebensstil teilweise durch eine Distanzierung zu diesem und der damit verbundenen wenigen Zeit, die er als Kind mit ihm verbringen konnte.

„Also ich verbringe lieber Zeit mit meinen Kindern und kann mit denen irgendwas machen, irgendwas bauen, irgendwas basteln, anstatt halt irgendwie /eh/ morgens um Acht auf die Arbeit zu fahren oder um Sieben. Und abends um Fünf nach Hause zu kommen. Wie ich es kennengelernt habe bei meinen Eltern. Also ich habe meinen Papa irgendwie /eh/, ja, das war mein Papa ab Fünf Uhr abends. Ja, .. vorher halt, war er nicht da“ (Thorsten 56).

Sein selbstbestimmtes Leben ermöglicht dem Familienvater die ihm zur Verfügung stehende Zeit frei einzuteilen und diese mit seinen Kindern zu verbringen, und das nicht nur nach Feierabend.

Samuel hingegen findet einen Kompromiss zwischen Festanstellung und Selbstständigkeit, um die Vorzüge eines sicheren Arbeitsplatzes mit den Vorteilen des selbstbestimmten Arbeitens miteinander zu verzahnen. Zur einen Hälfte arbeitet der Befragte, der bereits während seines Studiums die „freie Zeiteinteilung“ (Samuel 4) genoss, als Angestellter und zur anderen Hälfte als Selbstständiger. Im Zuge der Selbstständigkeit kann er durch Reduktion der Arbeitszeit das Maß an Freizeit erhöhen.

„Also ich verdiene eigentlich genauso viel Geld wie wenn ich festangestellt, Vollzeit wäre. Aber habe halt viel mehr Flexibilität. Kann sagen, ok, wenn ich möchte, kann ich sofort weniger Geld, /eh/ /eh/ mehr Freizeit für weniger Geld eintauschen. Im Job kann ich ja nicht sagen, nächste Woche komme ich 40 Stunden und die Woche danach nur 35 und übernächste Woche gar nicht. Und das geht halt. Ich habe meine 24 Stunden Grundlast, sozusagen, die ich ableisten muss. Und darüber hinaus kann ich halt skalieren. Und sagen, ok, jetzt mache ich mal ein bisschen mehr. Jetzt mache ich mal ein bisschen weniger. Weil das ist halt so ein guter Kompromiss aus Arbeit und Freizeit für mich aktuell“ (Samuel 4).

Der Befragte, der im Interview betont, wie wichtig es ihm ist, Freude am Leben zu haben und das zu tun, worauf man Lust hat, distanziert sich von einer fremdbestimmten Vollzeiterwerbstätigkeit, die seiner Auffassung nach der individuellen und selbstbestimmten Alltagsgestaltung den Raum nimmt. Die suffiziente Lebensweise durch eingeschränkte Konsumtätigkeiten und eine Reduktion an materiellem Besitz führen nicht zwangsläufig zu einer reduzierten Erwerbsarbeitszeit, sondern zu mehr Flexibilität bzgl. der Zeiteinteilung. Als bekennender Frugalist geht es Samuel darüber hinaus weniger um die Reduktion von Arbeitszeit. Sein Ziel ist es, Geld

zu sparen, um zukünftig die Erwerbstätigkeit ganz aufzugeben und ein Maximum an Freizeit zu nutzen. Die Vorstellung, nach dem Studium als Vollzeitbeschäftigter arbeiten zu müssen, bezeichnet der Befragte als für ihn abschreckendes Szenario und beschreibt sich im Zuge dessen als fremdbestimmt („navigierst das Leben ja einfach“ (Samuel 4)) und passiv („musst halt deinen Putzdienst machen“ (Samuel 4)). Seine Wortwahl („gehst du halt“, „eigentlich“, „musst halt“, „irgendwie“, „irgendwo arbeiten“) untermauert die dieser Vorstellung zugrundeliegende fehlende Sinnhaftigkeit, von der er sich löst.

„Und dann war für mich so die Vorstellung, ok, nach dem Bachelor ist es vorbei, nach der Uni. Dann gehst du irgendwie, suchst du dir einen Job als, was weiß ich, Webdesigner, Programmierer. Dann gehst du halt acht Stunden am Tag irgendwo arbeiten. Hast so deine Kollegen vielleicht noch. Und .. das wars. Und dann hast du ja wahrscheinlich auch jetzt, also navigierst das Leben ja einfach. Es ist eigentlich für alles gesorgt. Du musst halt deinen Putzdienst machen. Und mehr Verpflichtungen hast du eigentlich nicht“ (Samuel 4).

Vergleichbar argumentiert Klarissa, die sich nach Abschluss ihres Lehramtsstudiums bewusst gegen die Aufnahme einer Vollzeitbeschäftigung entschied, um Zeit mit ihrer Familie zu verbringen und ihre Tochter selbst aufwachsen sehen zu können. Sie ist im Gegensatz zu Thorsten und Samuel nicht selbstständig, sondern arbeitet nur wenige Stunden als Hausaufgabenbetreuerin, um einen Teil zur Finanzierung des Lebensunterhalts beitragen zu können. *Selbstbestimmung* geht wie für Thorsten auch für sie mit Freiheit und der Möglichkeit, sich vollkommen auf die Bedürfnisse des Kindes einlassen zu können und viel Zeit gemeinsam als Familie zu verbringen, einher.

„Ja, wir können einfach, wir stehen jeden Tag zusammen auf. Und /ehm/ können Mittagessen gemeinsam und so. Und können unseren Tag gestalten. Das hat auch was Anstrengendes, natürlich, /ehm/ wenn du so viel Freiheit hast. Aber es hat halt auch was super Wertvolles. Und gerade für Leila ist es glaube ich super wertvoll, weil wir sie einfach, wir müssen sie nicht überall wo hinziehen. Sondern, können halt auch mal den Tag einfach so laufen lassen und gucken, zu was sie gerade Lust hat...Ja“ (Klarissa 40).

Sie lehnt eine Vollzeitbeschäftigung ab, um die Fremdbetreuung ihrer Tochter zu vermeiden und die Zeit stattdessen mit ihr verbringen zu können. Der suffiziente Lebensstil geht für die Befragte mit dem Komfort einher, mehr zu „können“ und weniger zu „müssen“, was auf sprachlicher Ebene sinnbildlich für eine Fokussierung der *Selbstbestimmung* und einer Abkehr von Fremdbestimmung steht. Die Elternschaft markiert ein besonderes Ereignis, welches sie ganz bewusst ausleben möchte.

„Und haben festgestellt, das ist gerade so eine schöne Zeit, wenn man ein Kind kriegt, dann will man das auch erleben, was da passiert. Du willst /ehm/ erleben, warum dein Kind am Abend das und das erzählt. Du willst es wissen. Und ich will das nicht von Erzieherinnen erzählt kriegen“ (Klarissa 12).



Mit dem Begriff Suffizienz wird Nachhaltigkeit greifbar gemacht: Suffiziente Lebensstile fokussieren auf immaterielle Werte, sie sind unter anderem darauf angelegt, Ressourcen zu schonen und Konsum einzuschränken. In diesem Buch geht es um individuelle Wege zu diesem Ziel, mit welcher Motivation und welchen Mitteln es Menschen gelingt, Suffizienz zu leben.

Die Analyse ergab vier Handlungstypen, die in narrativen Interviews zu Wort kommen: Selbstfürsorger, Inspiratoren, Trittbrettfahrer und Transformatoren. Bei allen Unterschieden verbindet sie die wahrgenommene Zufriedenheit mit ihrem suffizienten Lebensstil, zugleich leisten sie einen wichtigen Beitrag zur Nachhaltigkeit. Die ausführlichen Beiträge der Befragten wirken lebendig und bereichernd, die wissenschaftliche Einordnung bietet Anknüpfungspunkte für weitere Untersuchungen und Disziplinen.

Diese spannende Untersuchung richtet sich somit gleichermaßen an Initiativen und Organisationen, die Menschen für Nachhaltigkeit und alternative Konsumformen begeistern wollen, wie an Forschung und Lehre.

Petra Müller (geb. 1988) studierte Wirtschaftswissenschaften sowie Wirtschaftspädagogik. Nach ihrem Masterabschluss setzte sie sich als wissenschaftliche Mitarbeiterin im Rahmen ihrer Forschungsarbeit mit dem Thema Nachhaltigkeit, speziell der Suffizienz, auseinander. Derzeit ist sie Lehrkraft im Vorbereitungsdienst.

