



## Dr. Jochen Dallmer

Politologe, Projektleiter

Bildung Nachhaltige Entwicklung „Glück & Nachhaltigkeit“

„Klima: Was kann ich tun?“:

# Suffizienz versus materialistische Lebensweise – Glück und Wohlbefinden nur geträumt?

Donnerstag, 20.04.2023, 19:00h

Münchner Zukunftssalon, parallel Zoom und YouTube

in Kooperation mit:



Münchner  
Initiative  
Nachhaltigkeit



**Forum**  
Nachhaltig Wirtschaften

**GREEN CITY**

Der Verein.



**oekom e.V.**



**FOSSIL  
FREE  
MÜNCHEN**



# Suffizienz versus materialistische Lebensweise

– Glück und Wohlbefinden nur geträumt?



Jochen Dallmer – München – 20.4.2023



# Begriff der „Suffizienz“

## EFFIZIENZ

*Besser produzieren:  
gleicher Nutzen,  
weniger Energie-  
verbrauch*



Zum Beispiel:  
von der Glühbirne  
zur LED

## KONSISTENZ

*Anders produzieren:  
mit regenerativen  
Energien oder durch  
wiederverwertbare  
Materialien*



Zum Beispiel:  
von der Plastiktüte zur  
kompostierbaren Tüte  
aus Maisstärke

## SUFFIZIENZ

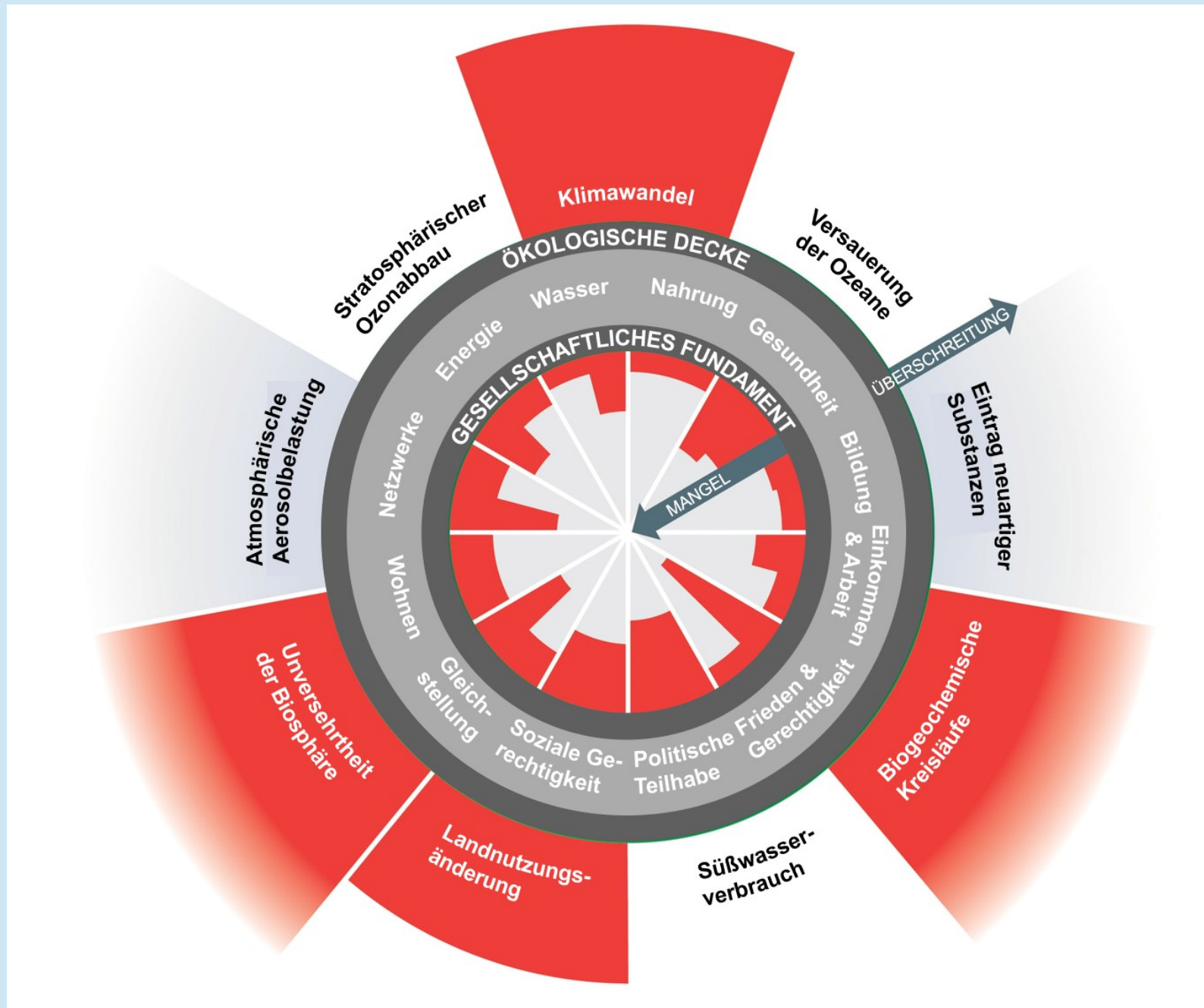
*Weniger produzie-  
ren und konsumie-  
ren: Energie- und  
Materialverbrauch  
begrenzen*



Zum Beispiel:  
vom Besitzen zum  
Teilen (z.B. Werkzeug)

Rebound Effekt frisst Einsparungen bei *Effizienz* und *Konsistenz* häufig auf, Ansatz von Entkoppelung und „grünem Wachstum“ ist bisher nicht tragfähig.

# Überblick Nachhaltige Entwicklung





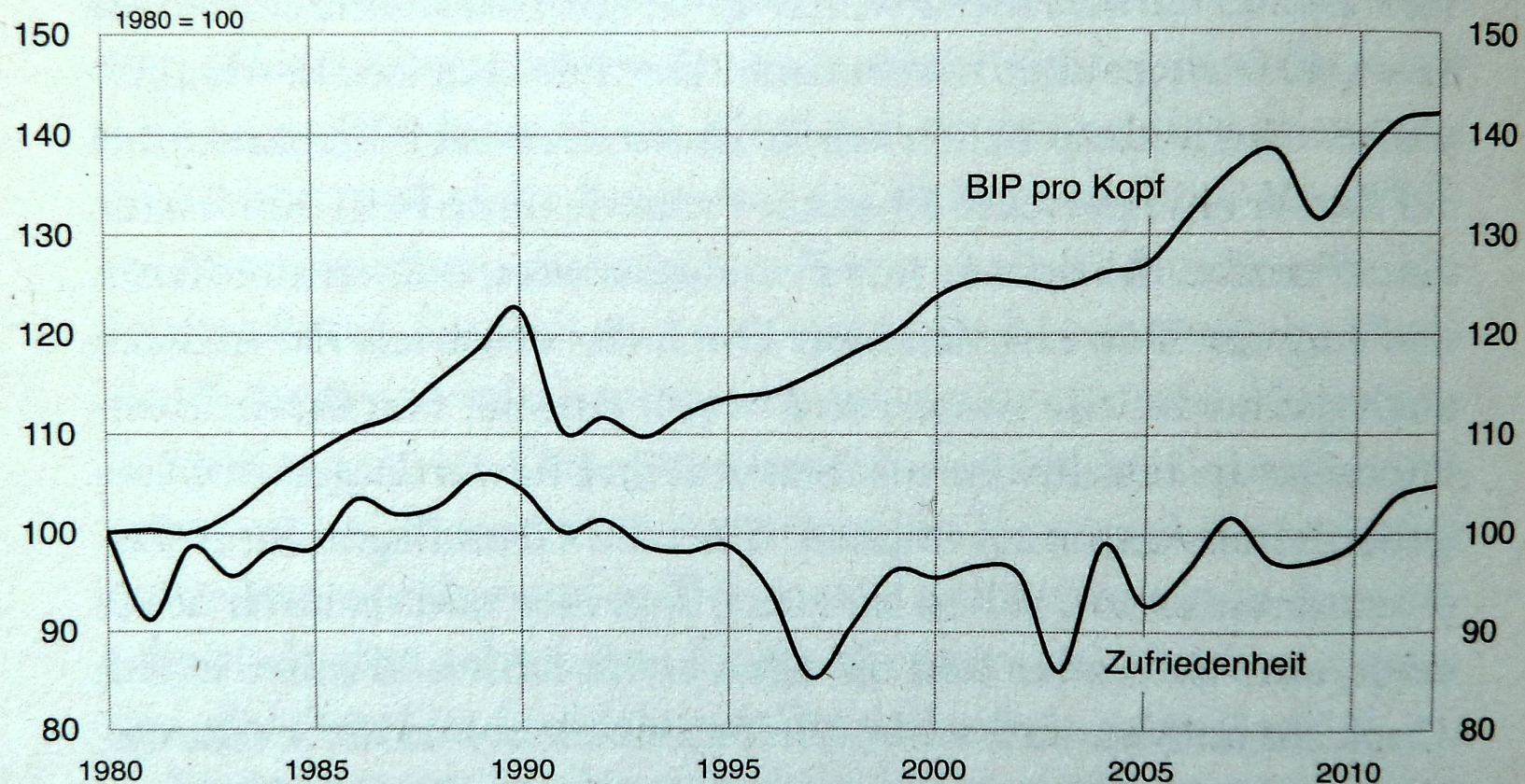
- Was brauchen wir zum guten Leben?
- Ansatzpunkt: Wohlstand und Wohlbefinden sind zu differenzieren.
- Bedeutet Verzicht immer eine Einschränkung?  
Auf was verzichten wir, während wir materiellen Wohlstand generieren und kultivieren?





## Schaubild 14

Entwicklung von subjektiv empfundener Zufriedenheit und materiellem Wohlstand\* in Deutschland 1980–2012



\* Gemessen als reales Bruttoinlandsprodukt je Einwohner und Anteil der Menschen, die mit ihrem Leben sehr oder ziemlich zufrieden sind. Bis 1991 Westdeutschland.

Quellen: Ameco, Product, SIMon, Satisfaction, Europäische Kommission, Eurobarometer 73, S. 1, Eurobarometer 75, S. 2, Eurobarometer 77, S. 1



# An Khang Hạnh Phúc

Hoạch định cuộc sống, trọn đời bình an



 HOTLINE \*1166 | 1900 558899



Was macht Wohlbefinden aus?





## „Glücksforschung“

- Begriff „subjektives Wohlbefinden“: Glück und Zufriedenheit.
- Forschungsfeld ist kritisch zu sehen, aber zunehmend valide Befunde in Psychologie, Soziologie, Ökonomie.

## Kernaspekte des subjektiven Wohlbefindens

- Soziale Kontakte und gelingende Beziehungen,
- Selbstwirksamkeit und Sinn,
- Aktivität und Erholung,
- Freiheit und Sicherheit,
- Gesundheit
- Nur relativer Zusammenhang von Geld und Glück.
- Naturkontakt trägt zum Wohlbefinden bei.







**45 %  
Überlastet**

**20 %  
nahe / im  
burn-out**

**30 %  
zu müde um noch  
sinnvolles zu tun**

- Phänomen der „Tretmühlen des Glücks“ (Binswanger).
- Produktion (Arbeit) und Konsum zentrale Elemente der heutigen Gesellschaft, mit gravierenden Effekten:
  - Beschleunigung (Rosa)
  - Müdigkeitsgesellschaft (Han)
  - Paradoxie und Pathologie (Honneth)
- Ideal des Wohlstands als Basis zur Selbstverwirklichung wendet sich gegen sich selbst: „kulturelle Mutation“.



Marcel Hunecke benennt 6 psychische Ressourcen zur Förderung nachhaltiger Lebensstile:

- Genussfähigkeit
- Selbstakzeptanz
- Selbstwirksamkeit
- Achtsamkeit
- Sinngebung
- Solidarität





- Abkehr von der Leistungsgesellschaft.
- Wohlbefinden und „Zeitwohlstand“ als alternative Ansätze, aber auch als kulturelle Herausforderung.
- Vier zentrale Bereiche einer postmaterialistischen Lebensweise:
  - Pflege sozialer Beziehungen jenseits von kommodifizierter und kommerzialisierter Anerkennung: Würde, Sorge, Liebe.
  - Spiel als Alltagspraxis.
  - Kunst und Kultur als Selbstverwirklichung.
  - Muße und Kontemplation.





## Askese contra Hedonismus?











- **Suffizienz als Eudaimonia: „Das rechte Maß“**
  - „Small is beautiful“, „Gut leben statt viel haben“, etc.
  - Tiefenökologie, „Leben in Harmonie mit Natur“.
  - Bezug zu Regionalisierung und Subsistenzwirtschaft.
- **Kritik:**
  - Romantisierung früherer Zeiten.
  - Überschätzung der Subsistenzwirtschaft.
  - Idealisierung ursprünglicher Lebensweisen und Naturverbundenheit.
  - Übertragbarkeit auf hier+heute ist fraglich.







# Aufgeklärter Hedonismus als mögliches Leitmotiv

- Differenziertes Verständnis des Hedonismus als Philosophie und reflektierte Lebensweise.
- „Aufgeklärter Hedonismus“ bietet positiven Bezug zum leiblichen Sein (Embodiment / Phänomenologie).
- Rückbezug zum Ansatz der Lebenskunst als Selbstzuwendung und Selbstsorge: „Mit sich selbst befreundet sein.“



# Lebenskunst und nicht-intendierte Nachhaltigkeit



# Lebenskunst und nicht-intendierte Nachhaltigkeit





# Lebenskunst und nicht-intendierte Nachhaltigkeit





Abbildung 4: Zwölf Dimensionen und 46 Indikatoren sowie zwei Platzhalter





PROTECT  
THE PLANET

# Danke für Ihre Teilnahme!

...nächste Veranstaltungen in der Reihe  
„Klima: Was kann ich tun?“:

**04.05.2023**, 19:00h, Zukunftssalon

**Klima und mein Geld**

Thomas Grimm, Vermögensberater

**03.06.2023**, 09:00h, Fahrradexkursion

**Fernwärme, HKW Nord, Geothermieanlage**

H. Paschlau

**Mehr Vorträge?**

**Jetzt spenden!**

[www.energienetzwerk-  
muc.de/verein/#spenden](http://www.energienetzwerk-muc.de/verein/#spenden)