

# Suffizienz: Genug für alle durch bewusstes Handeln

Von Lars-Arvid Brischke, Monika Orlowski und Jan Wiesenthal

**S**uffizienz ist eine Nachhaltigkeitsstrategie, die auf die Stärkung des gesellschaftlichen Fundaments durch die passgenaue Befriedigung materieller und nicht materieller Bedürfnisse aller Menschen ausgerichtet ist. Ziel jeder Suffizienzmaßnahme oder suffizienzorientierter Lebensweise ist die Einhaltung der lokalen und globalen ökologischen Grenzen. Je nach Konsumniveau und Konsumfeld ergeben sich für Suffizienz sehr unterschiedliche Umsetzungsmöglichkeiten und -notwendigkeiten. Gemeinsam ist diesen Ausprägungen von Suffizienz, dass sie ihre positiven sozialen und ökologischen Wirkungen nur dann voll entfalten können, wenn sie als langfristig praktikierbare Leitbilder für Alltagshandeln, Konsumentscheidungen und Lebensweisen wirken und durch entsprechende politische und gesellschaftliche Leitbilder, Strategien und Rahmenbedingungen flankiert werden.

Der Sachverständigenrat für Umweltfragen (SRU) hat 2024 in einem Diskussionspapier zu einer gesellschaftlichen Debatte über Suffizienz als „grundlegende zivilisatorische Herausforderung unserer Zeit“ eingeladen (SRU 2024: 8). Suffizienz sei die „Voraussetzung für ein menschenwürdiges Leben aller in planetaren Grenzen“ und ziele darauf ab, „umweltbelastende Aktivitäten so zu reduzieren, dass die ökologische und klimatische Stabilität gesichert und damit die Freiheit und Teilhabe aller Menschen besser ermöglicht werden können“ (SRU 2024: 8).

Damit greift der SRU frühere, enger gefasste Definitionen von Suffizienz auf, etwa von Fischer und Griebhammer (2013), die Suffizienz als „Änderungen in Konsummustern, die helfen, innerhalb der ökologischen Tragfähigkeit der Erde zu bleiben, wobei sich Nutzenaspekte des Konsums ändern“ beschrieben. Im Diskussionspapier des SRU wird das Suffizienzverständnis zu einem politischen und gesellschaftlichen Leitbild erwei-

tert und Suffizienz als unverzichtbare Strategie neben Effizienz und Konsistenz beschrieben, um die globalen Nachhaltigkeitsziele rechtzeitig zu erreichen.

## Suffizienz als positives Narrativ und strategisches Leitbild für die Politik

Die Einladung des SRU zur Debatte fand bislang nur wenig Resonanz. In Deutschland wird das Themenfeld der Suffizienz in Politik und Medien noch immer gemieden, weil es mit Verzicht und Rückschritt assoziiert wird (Davenas/Spinrath, 2025). Während der Energiekrise 2022 wurde das Thema der Energiesparsamkeit kurzfristig präsenter. Eine Gruppe von Wissenschaftler\*innen stellte in einem ad hoc veröffentlichten Thesenpapier *Energiesuffizienz* (Autor:innengruppe *Energiesuffizienz 2022*) die großen, sofort erschließbaren Potenziale des Energiesparens als möglichen Weg aus der Energiekrise und als Schlüssel zur Energiesicherheit dar. Zu diesem Thesenpapier wurde von Fischer (2022) eine umfangreiche Materialsammlung zu konkreten Potenzialen und Handlungsoptionen zusammengestellt. Nach Behebung des Energielieferengpasses ist das Thema *Energiesuffizienz* aber wieder aus dem politischen Diskurs verschwunden.

Dabei würde eine Strategie der Suffizienz dazu beitragen, das Wohlbefinden der Menschen auf vielfältige Weise zu sichern und zu stärken. Ein positives Suffizienz-Narrativ verknüpft ökologische Stabilität mit einem menschenwürdigen Leben, Freiheit, Teilhabe und Zugang zu den planetaren Lebensgrundlagen für alle. Suffizienz hat das „Genug für alle“ zum Ziel und ist gleichzeitig dessen Voraussetzung. „Alle“, das umschließt sowohl die heute als auch die zukünftig lebenden Menschen. Durch die Reduktion des Ressourcenverbrauchs trägt Suffizienz zudem zur Stärkung der geopolitischen Unabhängigkeit bei. Darüber hinaus kann sie die Gesundheit und das Wohlbefinden fördern (Creutzig et al. 2022).

Doch die Suffizienz ist bis heute ein politisch wenig genutzter Hebel geblieben. Trotz positiver Kommunikation, trotz enormer Chancen für eine langfristig tragbare wirtschaftliche Entwicklung durch das Bewusstsein für die absolute Begrenztheit vieler Ressourcen und trotz der Aussicht auf mehr Freiheit, Gerechtigkeit und Chancengleichheit für alle. Und auch, ob-

wohl politiknahe Institutionen wie der SRU, Bürger\*innenräte und zahlreiche inter- und transdisziplinäre Forschungsprojekte die Relevanz betonen und für die verschiedensten Handlungsfelder bereits suffizienzorientierte Herangehensweisen konkretisiert, systematisiert, erprobt oder evaluiert haben (Davenas/Spinrath, 2025). Insgesamt wird die Aufgabe der Suffizienz überwiegend dem individuellen Handeln zugeschrieben, dabei wäre es Aufgabe der Politik, die Rahmenbedingungen zu setzen, innerhalb derer suffizientes Handeln möglich wird (Deutscher Ethikrat 2024).

## Gesellschaftliche Perspektive auf die Suffizienz

Dieser Schwerpunkt beleuchtet das Thema Suffizienz sowohl aus einer übergreifenden gesellschaftlichen Perspektive als auch in Hinblick auf konkrete Handlungsfelder. Die sozial-ökologische Nachwuchsforschungsgruppe „Energiesuffizienz“ (EnSu) hat die Rolle von Energiesuffizienz in Energiewende und Gesellschaft untersucht und ihre Forschungsergebnisse in einem Impulspapier zur Entwicklung einer Suffizienzstrategie für Deutschland verdichtet. **Johannes Thema, Carina Zell-Ziegler** und **Frauke Wiese** stellen in ihrem Beitrag eine Auswahl von besonders relevanten Suffizienzpolitik-Maßnahmen für eine nationale Suffizienzstrategie vor. Dabei beleuchten sie ein breites Spektrum an Handlungsfeldern, von sektoralen Maßnahmen in der Wohnungswirtschaft, Mobilität und Ernährung bis hin zur Adoption eines besseren Indikators zur Wohlfühlstandsmessung.

Eine Technologie, die schrittweise alle Handlungsfelder mehr und mehr durchdringt, ist die künstliche Intelligenz. **Nicolas Guenot** widmet seinen Beitrag „Suffizienz im Zeitalter der künstlichen Intelligenz“ der Frage, ob und wie Suffizienz und künstliche Intelligenz zusammenpassen können, und verbindet damit die Ebenen des technisch-wirtschaftlichen und politischen Systems mit der Ebene des Alltagshandelns und der kulturellen Veränderung.

## Passgenaues Wohnen und bewusster Umgang mit Energie

Mit der praktischen Integration von Suffizienz ins Alltagshandeln beim Wohnen und im Umgang mit Energie setzen sich drei Beiträge des Schwerpunkts auseinander.

**Anika Möcker** und **Denise König** haben Entscheidungsträger\*innen und Mieter\*innen in kommunalen Wohnungsunternehmen zu Umsetzbarkeit, Chancen und Herausforderungen von Wohnungswechseln befragt und daraus Potenziale zu akzeptablen Wohnflächenreduktionen im Zuge organisatorischer, finanzieller und kommunikativer Maßnahmen abgeschätzt.

Der Wohnflächenreduktion in der Nachfamilienphase von Einfamilienhausbewohnenden widmen sich **Felix Bader, Janika Gabriel, Dominikus Vogl** und **Patrick Zimmermann** in ih-

rem Beitrag, der zentrale Ergebnisse des Forschungsprojektes „Suffiziente Wohnkultur“ zusammenfasst, und zeigen auf, wie eine bedürfnisorientierte, generationengerechte und umweltverträgliche Nutzung von Einfamilienhäusern ermöglicht werden kann.

Abschließend zeigen **Jan Wiesenthal, Tidian Baerens, Nadine Walikewitz** und **Lars-Arvid Brischke** in ihrem Beitrag, wie sich die Installation von PV-Dachanlagen durch Eigenheimbesitzende auf die Suffizienz ihres Stromverbrauchs auswirkt, und stellen den Stromspiegel PV vor, mit dem Prosumer\*innen ihre Stromverbräuche untereinander vergleichen können.

## Literatur

- Author:innengruppe Energiesuffizienz (2022): Energiesparen als Schlüssel zur Energiesicherheit – Suffizienz als Strategie. Thesenpapier Energiesuffizienz. DOI: 10.5281/zenodo.6419202
- Creutzig, F. et al. (2022): Demand-side solutions to climate change mitigation consistent with high levels of well-being. In: Nature Climate Change 12/1: 36–46. DOI:
- Davenas, M./Spinrath, T. (2025): Wege zum Genug: Sechs Thesen zur Suffizienz aus dem deutsch-französischen Dialog. RIFS Discussion Paper. [https://energysufficiency.de/wp-content/uploads/2025/03/RIFS\\_Discussion-Paper\\_Suffizienz\\_DE.pdf](https://energysufficiency.de/wp-content/uploads/2025/03/RIFS_Discussion-Paper_Suffizienz_DE.pdf)
- Deutscher Ethikrat (Hrsg.) (2024): Klimagerechtigkeit. Stellungnahme. [www.ethikrat.org/publikationen/stellungnahmen/klimagerechtigkeit](http://www.ethikrat.org/publikationen/stellungnahmen/klimagerechtigkeit)
- Fischer, C./Grießhammer, R. (2013): Mehr als nur weniger: Suffizienz: Begriff, Begründung und Potenziale. Berlin/Freiburg/Darmstadt, Öko-Institut. Öko-Institut Working Paper 2/2013. [www.oeko.de/oekodoc/1836/2013-505-de.pdf](http://www.oeko.de/oekodoc/1836/2013-505-de.pdf)
- Fischer, C. (2022): Maßnahmenvorschläge und Potenzialabschätzungen zu Energiesuffizienz, Energieeffizienz und Energieunabhängigkeit. Materialsammlung. DOI: 10.5281/zenodo.6405817
- SRU (2024): „Suffizienz als ‚Strategie des Genug‘: Eine Einladung zur Diskussion“, Diskussionspapier. Berlin, Sachverständigenrat für Umweltfragen. [www.umweltrat.de/SharedDocs/Downloads/DE/04\\_Stellungnahmen/2020\\_2024/2024\\_03\\_Suffizienz.html](http://www.umweltrat.de/SharedDocs/Downloads/DE/04_Stellungnahmen/2020_2024/2024_03_Suffizienz.html)

## AUTOR\*INNEN + KONTAKT

**Dr. Lars-Arvid Brischke** ist Themenleiter Energie am Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg.

ifeu – Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg gGmbH, Büro Berlin, Reinhardtstr. 50, 10117 Berlin. Tel. +49 30 2844578-18. E-Mail: [lars.brischke@ifeu.de](mailto:lars.brischke@ifeu.de)

**Monika Orłowski** ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für ökologische Wirtschaftsforschung (IÖW).

Institut für ökologische Wirtschaftsforschung (IÖW), Potsdamer Str.105, 10785 Berlin. Tel.: +49 30 884594-51, E-Mail: [monika.orłowski@ioew.de](mailto:monika.orłowski@ioew.de)

**Jan Wiesenthal** ist ehem. Mitarbeiter am Institut für ökologische Wirtschaftsforschung und Promotionsstudent an der Leuphana Universität Lüneburg.

E-Mail: [jan.wiesenthal@stud.leuphana.de](mailto:jan.wiesenthal@stud.leuphana.de)

