

# Annäherung an einen suffizienzorientierten Lebensstil und seine Potentiale für Lebensglück aus einer psychologischen Perspektive

---

**B. Sc. Maria Seewald**

Matrikelnummer: 4589521

maria.seewald@posteo.de

**B. Sc. Maximilian Schmies**

Matrikelnummer: 4217288

max.schmies@posteo.de

## **Masterarbeit**

Eingereicht am  
Fachbereich Erziehungswissenschaften und Psychologie  
der Freien Universität Berlin  
Masterstudiengang Psychologie

Erstgutachter: Prof. Dr. Robert Gaschler, Universität Koblenz-Landau

Zweitgutachterin: Prof. Dr. Nina Knoll, Freie Universität Berlin

Berlin, 30.06.2014

## VORWORT

Wir möchten uns an dieser Stelle bei einigen Menschen bedanken, die es uns ermöglicht haben, dieses gemeinsame Projekt durchzuführen, und dabei nicht nur zwei Kernbereiche unserer Interessen in einer Arbeit verbinden zu können, sondern auch persönlich daran zu wachsen.

Ohne die Einwilligung zur Betreuung dieser Arbeit durch Prof. Dr. Robert Gaschler, hätten wir diese Arbeit wohl nicht so frei und selbstbestimmt schreiben können. Wir danken dir für die hilfreichen Tipps und das Vertrauen, das du uns auf dem Weg entgegengebracht hast. Prof. Dr. Nina Knoll danken wir für das Übernehmen der Zweitbegutachtung.

Im Entstehungsprozess der Arbeit sowie bei der Besprechung einiger Ergebnisse waren besonders die anregenden Diskussionen mit Laura Henn und Jasmin Wiefek hilfreich und motivierend. Ohne die Initiative Psychologie im Umweltschutz e. V. hätten wir diese und andere inspirierende Menschen nicht kennengelernt. Den IPUs danken wir für ihre zahlreichen Hinweise im Anfangsstadium der Arbeit und für die fruchtbaren Diskussionen auf dem 43. IPU Kongress.

Dem Transformations-Kolloquium des Norbert-Elias-Center an der Uni Flensburg danken wir für die anregenden Diskussionen und wertvollen Denkanstöße.

Maria Hummel und Katie Revell danken wir für die Unterstützung bei Übersetzungsarbeiten. Franziska Kappler danken wir für das unermüdliche und wertvolle Korrekturlesen.

Abschließend möchten wir unseren Familien und Freund/innen danken, die uns während dieser Phase so gut gestützt, unterstützt und ertragen haben: Unsere Eltern und Geschwister, Tim Karsten, Maria Hummel und Maruschka Schmitz.

Außerdem gebührt allen Menschen, die uns bei der Erstellung der Arbeit in sonstiger Form unterstützt haben, ein herzliches Dankeschön.

*Man will nicht nur glücklich sein, sondern glücklicher als die anderen. Und das ist deshalb so schwer, weil wir die anderen für glücklicher halten, als sie sind.*

– Charles-Louis de Montesquieu (1689 - 1755)

## ZUSAMMENFASSUNG

Seit einigen Jahrzehnten gewinnt Suffizienz als eine Strategie zum Wandel der Gesellschaft in Richtung Nachhaltigkeit in Theorie und Praxis zunehmend an Bedeutung. Suffizienz beschreibt eine freiwillige Reduktion von Konsum und Ressourcenverbrauch im Lebensstil durch eine Orientierung am ausreichenden Maß und wird mit einem glücklichen und gelingenden Leben in Verbindung gebracht. Obwohl Suffizienz viele psychologische Anknüpfungspunkte bietet, wurde sie bislang kaum aus diesem Blickwinkel betrachtet. In der vorliegenden Arbeit wurden dahingehend erste Schritte unternommen. Die Arbeit hatte zwei Ziele: Zum einen die Beschreibung eines suffizienzorientierten Lebensstil (SOL) mithilfe psychologischer Konstrukte und zum anderen die Suche nach Potentialen für Lebensglück in solch einem Lebensstil. Zur Beantwortung der ersten Frage wurde die einschlägige Literatur zur Suffizienz und zum *Lifestyle of Voluntary Simplicity* nach Anknüpfungspunkten auf psychologische Konstrukte untersucht. Diese wurden in einem psychologischen Rahmenmodell eines SOL zusammengetragen und konnten anhand der drei Dimensionen *Verhaltensweisen, Werte und Einstellungen* sowie *psychologische Kompetenzen* beschrieben werden. Zur Beantwortung der zweiten Frage wurden die in der Theorie zur Suffizienz angedeuteten Potentiale für Glück aus dem Blickwinkel der psychologischen Glücksforschung betrachtet und diskutiert. Grenzen der Lebensqualität in einer von Materialismus und monetären Wohlstandsindikatoren geprägten Lebensweise wurden herausgearbeitet. Anschließend wurden Potentiale für hohe Lebensqualität in einem SOL aufgezeigt. Insbesondere im umweltgerechten Verhalten und Streben nach intrinsischen Werten könnte eine Quelle für subjektives Wohlbefinden (SWB) liegen. In einer empirischen Querschnittsstudie ( $N = 312$ ) wurden die theoretischen Überlegungen zum SOL und seinen Potentialen für Glück explorativ untersucht. Dabei lag das Augenmerk auf Zusammenhängen zwischen den zuvor herausgearbeiteten psychologischen Konstrukten eines SOL und Maßen des SWB. Erwartungsgemäß ergaben sich überwiegend positive Zusammenhänge innerhalb der Konstrukte des SOL. Mit suffizienzfernen Werten zeigten sich negative Zusammenhänge. In einer exploratorischen Hauptkomponentenanalyse konnten diese Zusammenhangsmuster durch eine *Komponente SOL* abgebildet werden. Die Ergebnisse bestätigen damit die angenommene Nähe der Konstrukte und geben Hinweise auf ihre Tauglichkeit zur Beschreibung eines SOL. Auch die Zusammenhänge zwischen den SOL-Konstrukten und SWB fielen erwartungsgemäß aus. Die meisten Konstrukte und die Komponente SOL zeigten positive Zusammenhänge mit dem SWB. Die Ergebnisse geben damit weitere Hinweise darauf, dass in der Suffizienz Potentiale für Glück liegen.

## ABSTRACT

For a few decades sufficiency is gaining in importance in theory and practice as a strategy to transform society towards sustainability. Sufficiency is characterized as a voluntary reduction in consumption and in the use of resources in the individual lifestyle through an orientation towards a sufficient level. Furthermore sufficiency is associated with a happy and succeeding life. Although sufficiency offers many connecting factors to psychology, it was hardly considered from this perspective so far. The present thesis is taking initial steps to that effect and has two major goals: On the one hand the characterization of a lifestyle which is oriented towards sufficiency (SOL) with the aid of psychological constructs. On the other hand the search of potentials for well-being within such a lifestyle. To answer the first question, the relevant literature about sufficiency and *lifestyle of voluntary simplicity* was examined for connecting factors to psychological constructs. These connecting factors have been drawn together in a psychological framework model of a SOL and have been described with the three dimensions *behaviour, values and attitudes* as well as *psychological skills*. To answer the second question, the suggested potentials for happiness in literature about sufficiency has been considered and discussed from a research on happiness perspective. Boundaries of quality of living have been identified in a lifestyle which is characterized by materialism and monetary prosperity indicators. Subsequently potentials for a high quality of life within a SOL have been pointed out. Particularly environmentally compatible behaviour and the pursuit of intrinsic values could be a source for subjective well-being (SWB). Theoretical thoughts about SOL and its potentials for happiness have been examined exploratively by an empirical cross-sectional study (N=312). The focus here was on connections between psychological constructs of a SOL, which had been worked out before and measures of SWB. As expected, mainly positive correlations within the constructs of a SOL have been revealed, whereas negative correlations have been revealed with values distal from sufficiency. Through an explorative principal component analysis these patterns of correlations could be shown in the component 'SOL'. The results confirm the suggested closeness of the constructs and provide advice for their suitability in characterizing a SOL. Furthermore the connections between SOL constructs and SWB showed up as suggested. Most of the constructs and the component 'SOL' indicated positive correlations with the SWB. Therewith the results provide further references in regard to potentials for happiness within sufficiency.

# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort.....	1
Zusammenfassung.....	2
Abstract.....	3
Inhaltsverzeichnis.....	4
1 Einleitung.....	9
1.1 Suffizienz im Kontext von Nachhaltigkeit.....	9
1.2 Ansatz der vorliegenden Arbeit.....	14
2 Psychologische Annäherung an einen suffizienzorientierten Lebensstil .....	16
2.1 Entwicklung eines Rahmenmodells für einen suffizienzorientierten Lebensstil .....	16
2.1.1 Der Begriff des Lebensstils.....	16
2.1.2 Nachhaltigkeitsorientierung in Lebensstilen .....	20
2.1.3 Der „Idealtypische Nachhaltige Lebensstil“ nach Kleinhüchelkotten .....	22
2.1.4 Fazit: Rahmenmodell für einen suffizienzorientierten Lebensstil .....	24
2.2 Psychologische Anknüpfungspunkte in der Suffizienzliteratur .....	25
2.2.1 Suffizienznahe Werte und Einstellungen in der Suffizienzliteratur .....	25
2.2.2 Suffizienznahes Verhalten in der Suffizienzliteratur .....	29
2.2.3 Psychologische Kompetenzen in der Suffizienzliteratur .....	31
2.3 Psychologische Anknüpfungspunkte im Lifestyle of Voluntary Simplicity .....	32
2.3.1 Suffizienznahe Werte und Einstellungen im LOVOS .....	33
2.3.2 Suffizienznahes Verhalten im LOVOS .....	35
2.3.3 Psychologische Kompetenzen im LOVOS.....	36
2.3.4 Lifestyle of Voluntary Simplicity als Kontinuum .....	36
2.4 Synthese: Psychologische Konstrukte im suffizienzorientierten Lebensstil .....	37
3 Potentiale für Glück in der Suffizienz.....	40
3.1 Psychologische Glücksforschung .....	41
3.1.1 Stellenwert von Glück .....	41
3.1.2 Glück aus der Perspektive der Positiven Psychologie .....	41
3.1.3 Operationalisierung von Glück.....	42
3.1.4 Bedeutung von Glück für das Wohlergehen.....	43
3.1.5 Einflussfaktoren des Glücks.....	44
3.1.6 Fazit: Psychologische Glücksforschung .....	45
3.2 Grenzen des Glücks in einer nicht-suffizienzorientierten gesellschaftlichen Lebensweise.....	46
3.2.1 Das Verhältnis von Wohlstand und Wohlbefinden.....	46
3.2.2 Materialismus als dysfunktionales Leitbild .....	47

---

3.2.3	Die Tretmühlen des Materialismus .....	48
3.3	Potentiale für Glück in einem suffizienzorientierten Lebensstil.....	50
3.3.1	Suffizienznahe Werte und Einstellungen und Wohlbefinden.....	51
3.3.2	Suffizienznahes Verhalten und Wohlbefinden.....	51
3.3.3	Suffizienznahe psychologische Kompetenzen und Wohlbefinden.....	52
3.4	Fazit: Potentiale für Glück in der Suffizienz.....	53
4	Empirische Untersuchung .....	55
4.1	Betrachtete Konstrukte.....	55
4.2	Studiendesign und statistisches Vorgehen .....	56
4.3	Soziodemographische Daten der Stichprobe .....	57
4.4	Operationalisierung und Messinstrumente.....	58
4.5	Ergebnisse zum suffizienzorientierten Lebensstil.....	63
4.5.1	Zusammenhänge zwischen den Konstrukten des suffizienzorientierten Lebensstils 63	
4.5.2	Exploratorische Faktorenanalyse der Konstrukte des suffizienzorientierten Lebensstils.....	65
4.5.3	Eigenschaften der Komponente „Suffizienzorientierter Lebensstil“ .....	68
4.6	Ergebnisse zum subjektiven Wohlbefinden und suffizienzorientierten Lebensstil .....	69
4.6.1	Subjektives Wohlbefinden in der betrachteten Stichprobe .....	69
4.6.2	Zusammenhänge zwischen subjektivem Wohlbefinden und den Konstrukten des suffizienzorientierten Lebensstils.....	70
4.7	Zusammenfassung der Ergebnisse.....	72
5	Diskussion der Arbeit .....	73
5.1	Zusammenfassung der Arbeit.....	73
5.2	Reflexion und Ausblick.....	73
5.2.1	Reflexion und Ausblick: Psychologische Annäherung an einen Suffizienzorientierten Lebensstil.....	73
5.2.2	Reflexion und Ausblick: Potentiale für Glück in der Suffizienz.....	77
5.2.3	Reflexion und Ausblick: Empirische Untersuchung .....	80
6	Fazit.....	85
7	Literaturverzeichnis.....	87
8	Anhang.....	97

**Anhang**

- Anhang A Papierversion des Online-Fragebogen zum suffizienzorientierten Lebensstil
- Anhang B Histogramme und Kennwerteverteilung der demografischen Variablen und Skalen des Fragebogens zum suffizienzorientierten Lebensstil
- Anhang C Histogramm und Kennwerteverteilung der extrahierten Komponente Suffizienzorientierter Lebensstil nach Geschlechts- und beruflichen Gruppen
- Anhang D Histogramm und Kennwerteverteilung des Subjektiven Wohlbefindens nach Geschlechts- und beruflichen Gruppen
- Anhang E Ergebnisse der exploratorischen Faktorenanalyse der Konstrukte zum suffizienzorientierten Lebensstil
- Anhang F Erklärung zur selbstständigen Abfassung der Masterarbeit

**Liste der Tabellen**

- Tabelle 1. Werte und Einstellungen des suffizienzorientierten Lebensstils.
- Tabelle 2. Verhaltensweise des suffizienzorientierten Lebensstils.
- Tabelle 3. Psychologische Kompetenzen des suffizienzorientierten Lebensstils.
- Tabelle 4. Höchster Bildungsabschluss und aktuelle Tätigkeit der Stichprobe.
- Tabelle 5. Korrelation der Skalen innerhalb des Aspiration Index.
- Tabelle 6. Korrelationen innerhalb der Skalen zu Wertorientierungen.
- Tabelle 7. Korrelationen innerhalb der Skalen zur Selbstwirksamkeit.
- Tabelle 8. Skaleninterkorrelationen der Konstrukte des suffizienzorientierten Lebensstils.
- Tabelle 9. Mustermatrix der Hauptkomponentenanalyse der Konstrukte des SOL.
- Tabelle 10. Korrelationen und partielle Korrelationen zwischen den Konstrukten des SOL und dem SWB.
- Tabelle 11. SPSS-Ausgabe: Kommunalitäten der Hauptkomponentenanalyse mit zwei extrahierten Faktoren.
- Tabelle 12. SPSS-Ausgabe: Erklärte Gesamtvarianz der Hauptkomponentenanalyse mit Promax-Rotation von zwei extrahierten Faktoren.
- Tabelle 13. SPSS-Ausgabe: Komponentenmatrix der Hauptkomponentenanalyse mit Promax-Rotation von zwei extrahierten Faktoren.
- Tabelle 14. SPSS-Ausgabe: Strukturmatrix der Hauptkomponentenanalyse mit Promax-Rotation von zwei extrahierten Faktoren.

**Liste der Abbildungen**

- Abbildung 1. Dimensionen des Lebensstils (Reuswig, 2002; nach Scholl & Hage, 2004).
- Abbildung 2. Die Sinus-Milieus in Deutschland. Soziale Lage und Grundorientierung (Sinus, 2011).
- Abbildung 3. Screeplot zur Bestimmung der zu extrahierenden Faktoranzahl für die exploratorische Faktorenanalyse.
- Abbildungen 4-26. Histogramme und Kennwerteverteilung der demografischen Variablen und Skalen des Fragebogens zum suffizienzorientierten Lebensstil.
- Abbildungen 27-35. Histogramme und Kennwerteverteilungen der extrahierten Komponente SOL und des SWB nach Geschlechts- und beruflichen Gruppen.

**Abkürzungsverzeichnis**

$\alpha$ =	Alpha-Niveau / Einheit von Cronbach's-Alpha
$\varepsilon$ =	Effektstärke
$\lambda$ =	Lambda / Ladung
$\chi^2$ =	Chi-Quadrat
AI =	Aspiration Index
$df$ =	Freiheitsgrade
$F$ =	Prüfgröße für den F-Test auf Varianzgleichheit
IPCC =	Intergovernmental Panel on Climate Change
LOHAS =	Lifestyle of Health and Sustainability
LOVOS =	Lifestyle of Voluntary Simplicity
$M$ =	Mittelwert
$Md$ =	Median
$N$ =	Anzahl / Stichprobengröße
NEP-R =	New Ecological Paradigm – Revised
PANAS =	Positive Affect Negative Affect Schedule
$r$ =	Korrelationskoeffizient der Produkt-Moment Korrelationen nach Pearson
$r_s$ =	Korrelationskoeffizient der Rangkorrelation nach Spearman
$SD$ =	Standardabweichung
SOL =	Suffizienzorientierter Lebensstil
SVS =	Schwartz Value Survey
SWB =	Subjektives Wohlbefinden
SWLS =	Satisfaction With Life Scale
$T$ =	Prüfgröße beim $t$ -Test
WGBU =	Wissenschaftlichen Beirates der Bundesregierung Globale Umweltveränderungen
WWF =	World Wildlife Fund for Nature
$Z$ =	Fisher's-Z-Wert zu Standardisierung von Korrelationskoeffizienten

# 1 EINLEITUNG

In der vorliegenden Arbeit werden erste Schritte unternommen, um sich der Nachhaltigkeitsstrategie *Suffizienz* aus einer psychologischen Perspektive anzunähern. Eine Einführung in die Suffizienz und ihre Rolle in der Nachhaltigkeitstransformation gibt das *erste Kapitel*.

Eine Orientierung an den Ideen der Suffizienz kann sich in der individuellen Lebensführung auf verschiedenen psychologisch interessanten Ebenen, wie Verhalten oder in Einstellungen und Werten, ausdrücken. Um diese Vielschichtigkeit abzubilden, wird auf das Konzept des Lebensstils zurückgegriffen. Im *zweiten Kapitel* der Arbeit wird zunächst unter Rückgriff auf Arbeiten aus der aktuellen Lebensstilforschung ein Rahmenmodell für einen suffizienzorientierten Lebensstil erstellt. In einem nächsten Schritt werden psychologische Konstrukte ausfindig gemacht, die mit einem solchen Lebensstil in Verbindung gebracht werden. Dafür werden grundlegende theoretische Arbeiten zur Suffizienz und zum *Lifestyle of Voluntary Simplicity* analysiert und das dort vertretene Verständnis von Suffizienz auf psychologische Anknüpfungspunkte hin untersucht.

Das *dritte Kapitel* der Arbeit widmet sich den Potentialen für Glück und Lebensqualität, die in einem suffizienzorientierten Lebensstil liegen. Dafür werden die Aspekte eines solchen Lebensstils aus dem Blickwinkel der psychologischen Glücksforschung betrachtet und diskutiert.

Im *vierten Kapitel* werden die theoretischen Überlegungen zum suffizienzorientierten Lebensstil und seinen Potentialen für subjektives Wohlbefinden in einer quantitativen empirischen Studie explorativ untersucht. Dabei liegt das Augenmerk auf Zusammenhängen zwischen den, mit diesem Lebensstil assoziierten psychologischen Konstrukten und den Maßen des subjektiven Wohlbefindens.

Abschließend werden im *fünften Kapitel* die theoretischen und empirischen Ergebnisse der Arbeit diskutiert und Implikationen für zukünftige Ansatzpunkte der Psychologie im Suffizienzdiskurs gegeben.

## 1.1 SUFFIZIENZ IM KONTEXT VON NACHHALTIGKEIT

Wir leben in Zeiten des ökologischen Wandels: Im Zuge von Industrialisierung, Globalisierung und Bevölkerungswachstum ist die Menschheit im Laufe des vergangenen Jahrhunderts zu einem prägenden Faktor des Erdsystems geworden und beeinflusst durch ihre zivilisatorischen Prozesse die geographische Beschaffenheit, die planetaren Ökosysteme und das Klima – so beschreibt der aktuelle Bericht des *Wissenschaftlichen Beirates der Bundesregierung Globale Umweltveränderungen* die aktuelle Situation (WBGU, 2011). Nach einer aktuellen Bilanz

des *World Wildlife Fund for Nature* lebt die globale Zivilisation derzeit in 1,6-fachem Maße über den Grenzen der ökologischen Regenerationsfähigkeit der Erde und läuft damit Gefahr, in hohem Tempo die Ökosysteme und damit ihre eigene Lebensgrundlage zu zerstören (WWF, 2010). Der Hauptanteil entfällt dabei auf die westlichen Industrienationen, deren ressourcen- und emissionsintensive Lebens- und Wirtschaftsweise bei einem Weltbevölkerungsanteil von lediglich 14 % für mehr als 40 % der globalen Emissionen verantwortlich sind (Bund für Umwelt und Naturschutz, Brot für die Welt & Evangelischer Entwicklungsdienst, 2008).

Obwohl das globale Wohlstandsniveau gemessen anhand des Bruttoinlandsproduktes so hoch ist wie nie zuvor, wächst an vielen Orten der Welt eine Kluft zwischen Arm und Reich (Statistisches Bundesamt, 2012). Neben den zahlreichen sozialen Problemen, welche dadurch verursacht werden, schlägt sich dies auch in einer Beeinträchtigung der psychischen und physischen Gesundheit nieder (Wilkinson & Pickett, 2009). Gleichzeitig herrscht eine immense Ungleichverteilung im globalen Ländervergleich, dem sogenannten Bruttoweltprodukt. So haben die Industrienationen einen Anteil von 70,8 % daran, während beispielsweise ganz Afrika einen Anteil von gerade einmal 2,3 % umfasst (*Bruttoinlandsprodukt*, 2014).

Die globale Ungleichverteilung von Wohlstand und Zukunftschancen wird durch den Klimawandel noch verschärft, da auf Grund von Desertifikation und Erwärmung fruchtbare Agrarflächen verloren gehen und intakte Ökosysteme gefährdet werden. In den davon besonders betroffenen Erdregionen der ärmeren Länder sind daher Hungersnöte, zunehmende Flächenkonkurrenz und Klimaflucht die zu erwartenden Folgen (IPCC, 2014). Die ökologischen Herausforderungen sind also eng verzahnt mit sozialen und ökonomischen Problemen und bedürfen Lösungen, die auf allen drei Ebenen wirken (Bund für Umwelt und Naturschutz, Brot für die Welt & Evangelischer Entwicklungsdienst, 2008).

Wie die Weltkommission für Umwelt und Entwicklung der Vereinten Nationen im Jahre 1987 konstatierte, steht die Menschheit daher vor der Herausforderung, Strategien zu entwerfen, um aus den oft destruktiven Wachstums- und Entwicklungsprozessen zu nachhaltigen Entwicklungswegen überzuwechseln (Hauff, 1987). Eine Entwicklung gilt als nachhaltig, wenn sie „den Bedürfnissen der heutigen Generation entspricht, ohne die Möglichkeiten zukünftiger Generationen zu gefährden, ihre eigenen Bedürfnisse zu befriedigen und ihren Lebensstil zu wählen“ (Hauff, 1987, S. 42; aus dem Englischen von WBGU, 2011, S. 419). Das Leitbild der Nachhaltigkeit verknüpft ökologische Rahmenbedingungen mit sozialen Zielen und ökonomischen Mitteln. Durch den Erhalt und die Pflege der Ökosysteme, strebt es danach, künftigen Generationen eine intakte und lebenswerte Welt zu hinterlassen, sowie eine hohe Lebensqualität für die aktuell lebenden Menschen zu ermöglichen und den Wohlstand gerecht zu verteilen (Grunwald & Kopfmüller, 2012).

Im Dreiklang der klassischen Nachhaltigkeitsstrategien *Effizienz*, *Konsistenz* und *Suffizienz* ist es dabei besonders die Suffizienzstrategie, welche in jüngster Zeit auch in der gesellschaftlichen Breite wachsende Beachtung erfährt und unter verschiedenen Bezeichnungen in der Öffentlichkeit kontrovers diskutiert wird (Grunwald & Kopfmüller, 2012). „Konsumverzicht“ titelte das Magazin DER SPIEGEL und machte einen „Überdruss am Überfluss“ in Teilen der Gesellschaft aus (Brauck & Hawranek, 2014, S. 35). Das GEO Magazin zeichnete unter der Überschrift „Einfach besser leben“ die Perspektive einer Gesellschaft ohne Wirtschaftswachstum, in der weniger konsumiert und verbraucht und mehr geteilt und selbst gemacht wird (Sparmann, 2013). Auf den Bestsellerlisten der Populärliteratur tauchen seit Jahren in steter Regelmäßigkeit Lebensratgeber wie „Simplify your Life“ (Küstenmacher & Seiwert, 2008) auf. Auch auf der politischen Bühne ist das Hinterfragen von Konsumgewohnheiten mittlerweile angekommen, wie die Kontroverse um den „Veggietag“ im vergangenen Bundestagswahlkampf eindrucksvoll zeigte (*Kontroverse um den Veggietag*, 2014). In steter Regelmäßigkeit werden in den Medien hingegen auch kritische Stimmen wie beispielsweise Karl-Heinz Paqué (Paqué, 2013), oder Ralf Fücks (Poschard, 2013) laut, die die Bedeutung von Konsum und Wirtschaftswachstum für eine nachhaltige Entwicklung herausstellen und Reduktion oder Verzicht als keinen wünschenswerten Entwicklungspfad betrachten. All diese Debatten um Verzicht, Konsumkritik oder Wachstumsrücknahme stehen in direkter Verbindung mit der Nachhaltigkeitsstrategie der Suffizienz.

Der Begriff Suffizienz lehnt sich an das lateinische *hinreichen*, *genug sein* und beschreibt eine Strategie zur Umsetzung von Nachhaltigkeit, die direkt am Lebensstil ansetzt. Auf einen knappen Nenner gebracht, beschreibt Suffizienz eine ressourcenschonende Lebens- und Wirtschaftsweise, in der eine Reduktion der Umweltbelastungen dadurch erzielt werden soll, dass sich die Bedürfnisse und Konsumvolumina an einem individuell und kollektiv als ausreichend erachteten Maß orientieren. Die Rechnung ist einfach: Eine Gesellschaft, die weniger materielle Güter benötigt, wird ihren ökologischen Fußabdruck verringern (Fischer & Griebhammer, 2013; Linz, 2013).

Die Strategie der Suffizienz wird von ihren Befürwortern als komplementär zu den anderen Nachhaltigkeitsstrategien verstanden und stellt demnach eine notwendige Ergänzung zu den eher technisch orientierten Ansätzen Effizienz (Entkopplung von Produktionsmenge und Ressourcenverbrauch, d.h. mehr Output bei weniger Input; vgl. von Weizsäcker & Desha, 2010.) und Konsistenz (bzw. Öko-Effektivität: geschlossene Stoff- und Energiekreisläufe; vgl. Huber, 1995; 2013.) dar (Linz, 2013). Dass diese Ansätze an ihre Grenzen stoßen, zeigen umfangreiche Forschungen zum Rebound-Effekt: Trotz zahlreicher Effizienzinnovationen, beispielsweise sparsamen Kraftfahrzeugen, oder energieeffizienten Haushaltsgeräten, tendieren die tatsächlichen Einsparungen im Ressourcen- und Energieverbrauch in ihrer Gesamtheit gegen

null. Dies ist darauf zurückzuführen, dass durch Effizienz frei werdende Produktionsfaktoren wie Energie, Rohstoffe oder Zeit an anderer Stelle direkt weiterverwendet werden. Die angestrebte Entkopplung findet also nicht statt, sondern resultiert sogar teilweise in einer Verbrauchssteigerung (Jackson, 2009). Eine einseitige Konzentration auf technologische Problemlösestrategien birgt zudem die Gefahr der Abhängigkeit von ständigen Innovationen und Entwicklungserfolgen und den dafür benötigten industriellen Infrastrukturen (Grunwald & Kopfmüller, 2012).

Obgleich die vorherrschende Entwicklungsrichtung weiterhin unter dem Stern von Effizienzmaßnahmen und grünem Wirtschaftswachstum steht, wird diese Begrenztheit der Mittel auch auf politischer Ebene erkannt (Bundesregierung, 2012). In ihrer Nachhaltigkeitsstrategie kommt die Bundesregierung zum Schluss, dass die Effizienzstrategie auf Dauer nur erfolgreich sein kann, „wenn die Effizienzgewinne nicht durch wachsende Produktion, zunehmenden Verkehr und mehr Konsum aufgezehrt werden“ (Bundesregierung, 2002, S. 10). Aus der Suffizienzperspektive sind technologische Fortschritte in Effizienz und Konsistenz daher zwar wichtige Bestandteile nachhaltiger Systeme, stoßen für sich allein genommen jedoch an ihre Grenzen (Linz, 2004).

Im Gegensatz zu technikorientierten Lösungen lenkt Suffizienz den Blick auf individuelle oder kollektive Verhaltensweisen und die dahinterliegenden kulturellen und psychologischen Determinanten. Befürworter der Suffizienz wie Sachs (1993) entgegnen der Fokussierung auf eine technologische Effizienzrevolution daher mit der Notwendigkeit einer *Suffizienzrevolution*, die an den Wurzeln des westlichen Kulturmodells ansetzt. Dieser Forderung liegt die These zugrunde, dass die Gesellschaft sich in einem Zustand struktureller Nicht-Nachhaltigkeit befindet, der sich durch oberflächliche Korrekturen nicht dauerhaft überwinden lässt (Welzer, 2013). Den westlich geprägten Gesellschaften wird darin bescheinigt, in eine Sackgasse zu wandern, da ihre hegemonialen kulturellen Leitbilder wie Kapitalismus, Fortschritt und Wirtschaftswachstum in grundlegendem Widerspruch zur Nachhaltigkeit stünden. Brand und Wissen (2011) beispielsweise bezeichnen das kulturelle Modell des globalen Nordens als imperiale Lebensweise, die auf einer permanent wachsenden Vereinnahmung von Natur- und Sozialkapital fußt und sich von einem „prinzipiell unbegrenzten – politisch, rechtlich und/oder gewaltförmig abgesicherten – Zugriff auf Ressourcen, Raum, Arbeitsvermögen und [CO<sub>2</sub>-] Senken andernorts“ abhängig macht (S. 82). Nach Welzer (2011) sind diese Muster tief in den kulturellen Normen und Wertvorstellungen der Menschen verwurzelt und treten über alle gesellschaftlichen Bereiche hinweg in Form von Konsumkultur, Leistungsgesellschaft, Kommerzialisierung und dem Anschein der Alternativlosigkeit von Kapitalismus und Wachstumswirtschaft zutage. Um solche tiefsitzenden mentalen Infrastrukturen zu verändern, wird ein langfristiger kultureller Transformationsprozess für nötig erachtet, der sich am

Suffizienzprinzip orientieren könnte (Welzer, 2011). Ein solcher Veränderungsprozess setzt in erster Linie auf Ebene der individuellen Lebensstile an, also in den alltäglichen Verhaltensweisen, Konsumpraktiken, Bedürfnissen und Werten der Menschen (Paech, 2012; Welzer, 2013). Damit eine suffizienzorientierte Lebensführung überhaupt zu einer attraktiven Handlungsoption werden kann, wird auch die Notwendigkeit einer gezielten Anpassung der politischen Rahmenbedingungen betont (Paech, 2012; Schneidewind & Zahrnt, 2013; Welzer, 2013)

Gegenüber der Suffizienzstrategie wird vorgebracht, sie wäre nicht vereinbar mit dem menschlichen Streben nach Weiterentwicklung und Glück. Autoren wie beispielsweise Huber (1995), oder Lütge (2013) sehen in der Suffizienz einen Rückschritt in der zivilisatorischen Entwicklung, der die Erfüllung menschlicher Grundbedürfnisse einschränke. Aufgrund des hohen Stellenwertes des Konsums für die meisten Menschen wäre eine freiwillige Selbstbegrenzung heutzutage nicht vorstellbar (Kraemer, 2002), sondern lasse sich allenfalls durch einen Zwang zum Verzicht verordnen. Suffizienz wird aus dieser Perspektive als eine Form von Askese betrachtet, die nur unter großen Opfern in Freiheit, Selbstentfaltung und Lebensqualität umsetzbar sei.

Eine solche Kritik spielt auf die Wurzeln des Suffizienzkonzepts an, das keine Erfindung der Moderne ist, sondern sich als eine moralphilosophische Idee des guten Lebens durch Jahrhunderte der Menschheitsgeschichte zieht (Linz, 2013). In der fernöstlichen Tradition genießt Genügsamkeit in der Lebensführung und die Fähigkeit seine eigenen Wünsche hinter die Bedürfnisse der Gemeinschaft zurückzustellen einen hohen Stellenwert. Der Ausspruch „live simple so that others may simply live“, der Mahatma Ghandi zugeschrieben wird, bringt dies auf den Punkt. In Gestalt des Philosophen Diogenes im antiken Athen, am Beispiel franziskanischer Bettelorden, oder in der protestantischen Ethik finden sich Ideen eines asketischen Suffizienzverständnisses auch in den Vorläufern der westlichen Kultur – oft begleitet von religiösen Ideologien und einer Forderung nach Selbstaufgabe und Ablehnung von weltlichen Genüssen.

Im modernen Suffizienzverständnis wird dies differenzierter betrachtet. Aktuelle Befürworter der Suffizienz wie Linz (2004), Paech (2012), Binswanger (2013), Stengel (2011), Princen (2005), oder Schneidewind und Zahrnt (2013) argumentieren für eine aufgeklärte und moderne Interpretation von Genügsamkeit, in der soziale und ökologische Erfordernisse mit dem Streben nach einer hohen Lebensqualität in eine Balance gebracht werden sollen. Das Führen eines solchen Lebensstils wird dabei direkt mit einem glücklichen und erfüllten Leben in Verbindung gebracht (Jungkeit, 2002; Linz, 2004; Paech, 2012). Eine bedeutende Rolle kommt dabei der Freiwilligkeit zu. Schöpke und Rauschmayer (2014) schreiben dazu: „Wir sprechen hier nicht über eine erzwungene Suffizienz aufgrund von Armut oder eine traditionelle und

unbewusste Suffizienz, sondern über die bewusste Entscheidung (unter Voraussetzung von Freiwilligkeit) für einen suffizienzorientierten Lebensstil“ (aus dem Englischen, S. 32).

Dass Suffizienz keine lebensferne Theorie, sondern durchaus praxistauglich und anschlussfähig ist, zeigen wachsende soziale Bewegungen, deren Anhänger/innen ihr Leben an den Ideen einer nachhaltigen Gesellschaft orientieren (Linz, 2013). Auf der ganzen Welt finden sich zahlreiche Menschen, die den fundamentalen Regeln der Konsum- und Leistungsgesellschaft entsagen, um ihr Leben nachhaltiger und persönlich erfüllender zu gestalten. Diese Ideen können auf unterschiedlichste Art und Weise umgesetzt werden – die Beispiele reichen von kleinen Netzwerken und Initiativen wie lokalen Tauschringen (eine breite Sammlung findet sich auf [www.tauschringe.de](http://www.tauschringe.de), 2014), Urban Gardening Projekten (Vgl. Müller, 2011.) oder Projekten zur autofreien Mobilität (beispielsweise *autofrei leben e. V.*, 2014), bis hin zu wirtschaftlichen Visionen wie der Share Economy (Weitzman, 1984). Auch in sozialen Bewegungen und Phänomenen wie der Transition Town Bewegung (Hopkins, 2008), der *Generation Y* (Vgl. Bund, 2014) oder den Anhänger/innen des *Lifestyle of Health and Sustainability* (LOHAS; Glöckner, Balderjahn & Peyer, 2010) lassen sich explizit oder implizit suffizienznahe Ideen finden.

Als Fazit kann an dieser Stelle festgehalten werden, dass Suffizienz innerhalb der letzten Jahrzehnte sowohl theoretisch als auch praktisch an Bedeutung gewonnen hat und zu einer wichtigen Strategie auf dem Weg in eine nachhaltige Gesellschaft geworden ist. Freiwillige Suffizienz bedeutet dabei nicht nur Reduktion und Verzicht, sondern wird unmittelbar mit dem Ziel eines glücklichen und erfüllten Lebens verbunden.

## 1.2 ANSATZ DER VORLIEGENDEN ARBEIT

Vom Standpunkt der Nachhaltigkeit aus ist ein Wandel hin zu einer zukunftsfähigen Gesellschaft notwendig (WBGU, 2011). In einer solchen Transformation wird der Suffizienz eine wichtige Rolle zugeschrieben, die in der letzten Zeit auch in der Öffentlichkeit diskutiert wird. Das Konzept der Suffizienz bietet zahlreiche psychologische Anknüpfungspunkte, auf die in der einschlägigen Literatur an zahlreichen Stellen verwiesen wird. Doch obwohl Suffizienz direkt am Lebensstil – also an Werten, Einstellungen oder Verhaltensweisen – der Menschen ansetzt und ihre Potentiale für das Wohlbefinden und Glück an zahlreichen Stellen angedeutet werden, ist sie aus der psychologischen Perspektive bislang kaum betrachtet worden. In der Datenbank *PSYCinfo* sind bislang keine Einträge zu Suffizienz vorhanden. Eine Vielzahl psychologischer Arbeiten beschäftigt sich mit Fragestellungen, die mit Suffizienz in Verbindung gebracht werden können. Beispiele dafür finden sich in der psychologischen Materialismus- und Konsumforschung (Vgl. Kasser, 2002; Kasser & Ryan, 1993.), in der Umweltpsychologie (beispielsweise Modelle zu ökologischen Verhaltensweisen, Vgl. Stern, Dietz, Abel, Guagnano &

Kalof, 1999; Bamberg, 2013.) oder der Forschung zum LOVOS (Vgl. Boujbel & d'Astous, 2012.). Ein weiteres aktuelles Beispiel ist die Genuss-Ziel-Sinn-Theorie von Hunecke (2013) zu psychischen Ressourcen für ein erfülltes Leben in einer Postwachstumsgesellschaft.

Eine explizite und systematische Untersuchung der Suffizienz gibt es in der Psychologie bis auf wenige Ausnahmen bislang jedoch nicht. Henn (2013) entwickelte in ihrer Masterarbeit einen Fragebogen zur Erfassung von suffizientem Verhalten und Einstellungen. In diesem Zusammenhang wies sie auf eine Reihe von psychologischen Konstrukten hin, die mit Suffizienz in Verbindung gebracht werden. Schöpke und Rauschmayer (2014) erarbeiteten einen Ansatz zur Förderung suffizienten Handelns auf Grundlage des Befähigungsansatzes. Diese Theorie reichern sie mit Erkenntnissen aus der umweltpsychologischen Forschung an. Neben diesen Beispielen gibt es möglicherweise noch weitere vereinzelte Arbeiten, in der Gesamtbetrachtung ist die Suffizienz aus psychologischer Perspektive dennoch ein unterbelichtetes Feld.

Die vorliegende Arbeit möchte sich dieser Lücke in der psychologischen Forschung widmen und einen Beitrag dazu leisten, sie mit Inhalt zu füllen. Dafür ist es zunächst notwendig, die zahlreichen Paradigmen und Begriffe der Disziplinen, die den Suffizienzdiskurs prägen, mit den entsprechenden Theorien und Konstrukten der Psychologie zu verknüpfen. In ihrem ersten theoretischen Teil macht sich die vorliegende Arbeit dies zur Aufgabe und legt dabei ihr Augenmerk vor allem auf ein Lebensstilverständnis der Suffizienz und die damit verknüpften psychologischen Konstrukte (Kapitel 2). Sozialpsychologische Betrachtungen, oder Ansätze zum *decision making* (Entscheidungsfindung) oder zur Verhaltensveränderung spielen daher eine untergeordnete Rolle – wenngleich sie für eine psychologische Betrachtung von Suffizienz ebenfalls wichtig sind.

Das zweite Teilziel ist die Beantwortung der Fragestellung, wo Potentiale für Lebensglück in einem suffizienzorientierten Lebensstil liegen könnten (Kapitel 3). Dafür wird insbesondere auf die Theorien der positiven Psychologie zurückgegriffen, welche die wissenschaftliche Beschäftigung mit den Bedingungen für ein glückliches Leben maßgeblich geprägt hat. Diese Erkenntnisse wurden bislang kaum auf den Kontext von Nachhaltigkeit und insbesondere Suffizienz übertragen.

Aufgrund der Interdisziplinarität des Suffizienzdiskurses wird in der theoretischen Analyse und Argumentation häufig auf sozialwissenschaftliche, politische und philosophische Texte zurückgegriffen. Da eine einzelne Disziplin die Herausforderungen der nachhaltigen Entwicklung allein nicht lösen können wird, sollten gerade Forschungsfragen in diesem Kontext interdisziplinär angegangen werden (Bundesregierung, 2002, S. 280; WBGU, 2011, S. 343). Die vorliegende Arbeit ist daher auch zu einem gewissen Teil als interdisziplinär zu verstehen. Trotzdem wird in dieser Arbeit versucht den Blick der Psychologie auf den Gegenstand der Suffizienz zu schärfen und zukünftigen Arbeiten eine Richtschnur zu geben.

## 2 PSYCHOLOGISCHE ANNÄHERUNG AN EINEN SUFFIZIENZORIENTIERTEN LEBENSSTIL

Ziel dieses Abschnittes ist die systematische Suche nach Anknüpfungspunkten und Verweisen auf psychologische Konstrukte in der einschlägigen Literatur zur Suffizienz. Als Grundlage wird ein psychologisches Rahmenmodell eines suffizienzorientierten Lebensstils erarbeitet. Hierfür wird der Begriff des Lebensstils ausgearbeitet und hinsichtlich Nachhaltigkeitsorientierungen untersucht. Der *idealtypische nachhaltige Lebensstil* von Kleinhüchelkotten (2005) liefert ein gutes Fundament für das Rahmenmodell, in welches die Funde aus der Literaturrecherche eingegliedert werden sollen. Dieses wird in Kapitel 2.1.4 spezifiziert. In der Literaturrecherche werden zwei wesentliche Forschungsfelder ausgewertet: Das erste Feld stellt der in erster Linie politische, ökonomische und sozialwissenschaftliche, überwiegend deutschsprachige, Diskurs rund um Suffizienz dar. Das zweite Feld betrachtet den *Lifestyle of Voluntary Simplicity* als Beispiel eines suffizienzorientierten Lebensstils und widmet sich seiner internationalen sozialwissenschaftlichen Erforschung. In Kapitel 2.4 werden die Ergebnisse aus den Literaturlauswertungen in einer Synthese der zentralen psychologischen Konstrukte des suffizienzorientierten Lebensstils zusammengefasst.

### 2.1 ENTWICKLUNG EINES RAHMENMODELLS FÜR EINEN SUFFIZIENZORIENTIERTEN LEBENSSTIL

Um Suffizienz in der individuellen Lebensführung greifbar zu machen und psychologisch zu operationalisieren braucht es ein Rahmenmodell an dem die folgenden Analyseschritte orientiert werden können. Eine psychologische Perspektive auf Suffizienz sollte neben dem beobachtbaren und messbaren Verhalten auch Aspekte wie Werte, Einstellungen oder Überzeugungen miteinbeziehen. Dafür scheint der Lebensstilansatz geeignet, da er beide Faktoren gleichermaßen berücksichtigt. Nach der Einführung des Lebensstilansatzes und seiner Bezüge zur Nachhaltigkeit, wird das Augenmerk auf das Modell eines *idealtypischen nachhaltigen Lebensstils* von Kleinhüchelkotten (2005) gelegt. Auf dieser Grundlage wird ein Rahmenmodell erstellt, in das die Befunde aus der Literaturlauswertung im weiteren Verlauf des Kapitels eingegliedert werden können.

#### 2.1.1 DER BEGRIFF DES LEBENSSTILS

Der Begriff *Lebensstil* entstammt der Soziologie und dient der Beschreibung der sozialen Struktur einer Gesellschaft. Im Gegensatz zu herkömmlichen Klassen- und Schichtmodellen gilt der Lebensstilansatz zur Abbildung moderner Gesellschaften, die von Pluralisierung und Individualisierung geprägt sind, als geeigneter (Kleinhüchelkotten, 2005). Moderne Gesellschaften strukturieren sich in eine Vielzahl von Gruppen, die sich durch charakteristische

Merkmale auszeichnen und voneinander unterscheiden lassen. Solch ein „regelmäßig wiederkehrender Gesamtzusammenhang von Verhaltensweisen, Interaktionen, Meinungen, Wissensbeständen und bewertenden Einstellungen“ wird als Lebensstil bezeichnet (Hradil & Schiener, 2005 zitiert nach Bundeszentrale für politische Bildung, 2013; S. 649). Lebensstil ist dabei nicht gleichzusetzen mit dem Begriff *Lebensweise*, welche sich nach Reusswig (1994) auf eine gesamte Gesellschaft bezieht und die in ihr übliche „Form der Produktion, Konsumtion, politischen Regulation und kulturellen Deutung der Verhältnisse von Individuen und Gesellschaft zur Natur“ beschreibt (zitiert nach Kleinhüchelkotten, 2005; S. 75). Demgegenüber kann ein Lebensstil als eine charakteristische Form der individuellen Lebensführung im Kontext einer Lebensweise verstanden werden (Scholl & Hage, 2004).

Die zentralen Merkmale zu Beschreibung eines Lebensstils lassen sich nach Reusswig (2002) drei wesentlichen Dimensionen zuordnen, wie in Abbildung 1 veranschaulicht wird (vgl. auch Scholl & Hage, 2004): *Performanz* ist die verhaltensorientierte Komponente und umfasst die charakteristischen Praktiken, (Konsum-)Handlungen und Interaktionsmuster mit der sozialen und natürlichen Umwelt, sowie die verfügbare materielle Ausstattung. Unter der Dimension *Mentalität* werden die subjektiven Motive der Individuen zusammengefasst. Psychologische Konstrukte wie Einstellungen, Werte, Überzeugungen und Lebensziele sind hier verortet. Die dritte Dimension *Lage* trägt dem Umstand Rechnung, dass „sich alle Stilisierungsversuche des Selbst nicht ohne Rückgriff auf soziale Ressourcen [...] realisieren lassen“ (Reusswig, 2002; zitiert nach Scholl & Hage, 2004; S. 10). Hier finden sich objektive Indikatoren der sozialen Lage, wie Bildungsstand und Einkommen, kulturelles Prestige, sowie unveränderliche Merkmale, wie Herkunft oder Biographie. Der Lebensstilansatz von Lüdtker (1989), auf den sich die später betrachtete Arbeit von Kleinhüchelkotten (2005) bezieht, bringt zusätzlich zur Lage, Performanz- und Mentalitätsaspekten noch die individuellen Kompetenzen und Fähigkeiten ein. Im Hinblick auf das in diesem Kapitel zu erstellende Rahmenmodell erscheint die Einteilung in Verhaltensweisen, motivationale Aspekte und Kompetenzen aus einer psychologischen Perspektive sinnvoll und wird im Folgenden zugrunde gelegt.

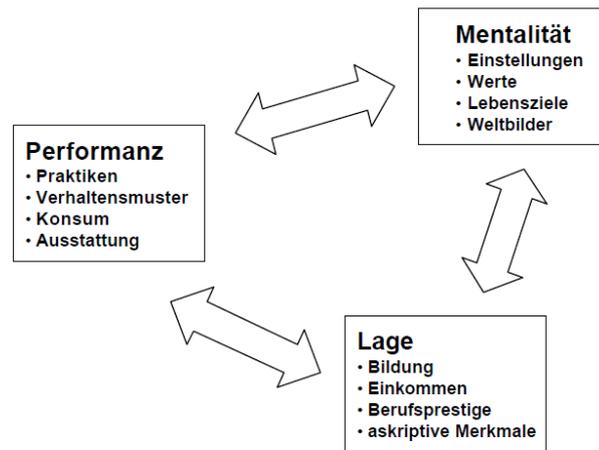


Abbildung 1. Dimensionen des Lebensstils (Reusswig, 2002; nach Scholl & Hage, 2004).

Breite Anwendung findet das Lebensstilparadigma bei der Einteilung der Bevölkerung in soziale Milieus. In diesem Feld existiert eine Vielzahl verschiedener Ansätze, die sich in ihren Perspektiven und Zielsetzungen unterscheiden. Neben soziologischen Ansätzen zur Beschreibung sozialer Ungleichheiten und kultureller Unterschiede (hier sind als klassische Vertreter Bourdieu, sowie modernere Ansätze von Lütcke, Schulze oder Spellerberger zu nennen; vgl. Kleinhüchelkotten, 2005.) und verschiedenen Anwendungen zur Typenbildung in der (Umwelt-)Psychologie und sozial-ökologischen Forschung (Hunecke, 2000; Götz, 2001) dominieren heutzutage vor allem Typologien aus der Markt- und Konsumforschung zur Identifikation von Zielgruppen.

Die weit verbreitete Milieutypologie des Sinus-Instituts ist für die vorliegende Arbeit relevant und soll an dieser Stelle überblickshaft vorgestellt werden (SINUS, 2011). Die regelmäßig aktualisierte Sinus-Typologie der deutschen Bevölkerung basiert auf umfangreichen empirischen Untersuchungen und unterscheidet aktuell zehn verschiedene Milieus, die sich auf zwei Dimensionen anhand ihrer sozialen Lage (Unter-, Mittel-, oder Oberschicht) und ihren grundlegenden Wertorientierungen wie *Tradition*, *Modernisierung/Individualisierung* und *Neuorientierung* klassifizieren. Eine visuelle Darstellung der Sinus-Milieus findet sich in Abbildung 2.

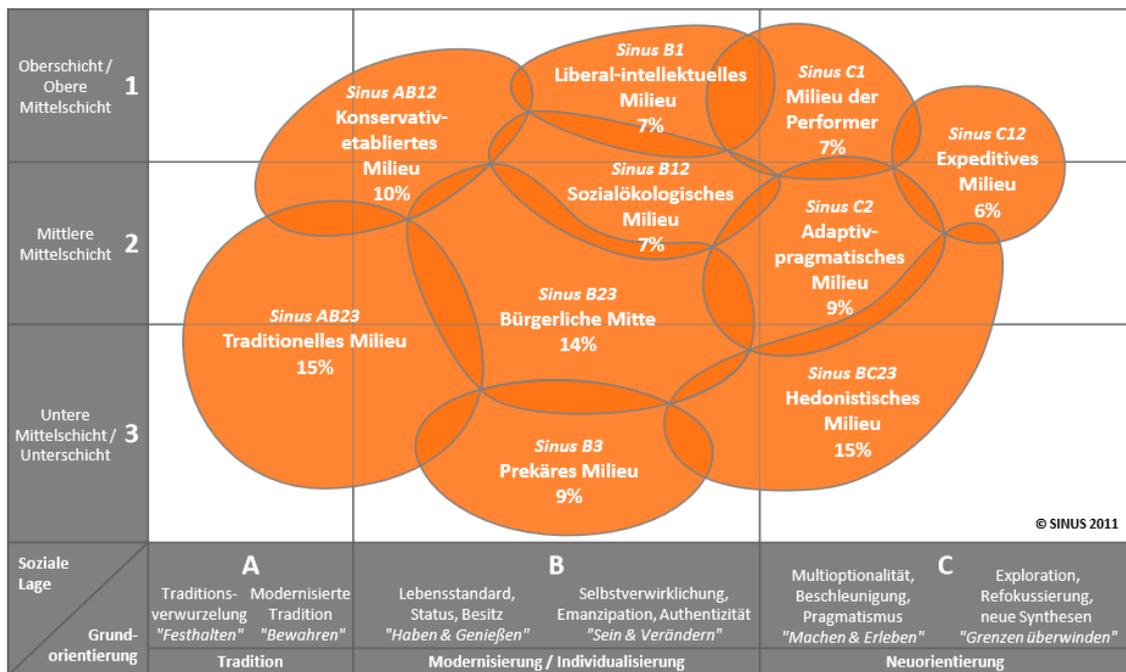


Abbildung 2. Die Sinus-Milieus in Deutschland. Soziale Lage und Grundorientierung (SINUS, 2011).

Ganz im Sinne des Lebensstilbegriffs erweitern die Sinus-Milieus den klassischen Schichtenansatz (mit seinen demographischen Indikatoren, wie Bildungsstand, Beruf und Einkommen) um charakteristische Eigenschaften aus dem alltäglichen Leben der Menschen (wie Werte, Einstellungen und Verhaltensweisen). Zu den Schwächen einer solchen Darstellung gehört ihre Neigung zur Vereinfachung der gesellschaftlichen Realität und zur Reproduktion von Stereotypen über gewisse Bevölkerungsgruppen. Der Sinus-Ansatz ist zudem wissenschaftlich umstritten, da er vornehmlich auf kommerzielle Marktforschung zugeschnitten ist und das Sinus-Institut die detaillierte Forschungsmethodik sowie die zugrundeliegenden Befragungsdaten nicht veröffentlicht. Aufgrund seiner Anschaulichkeit, seiner Aktualität und seinem Anspruch, die Lebenswelt der Menschen abzubilden, finden die Sinus-Milieus in der Lebensstilforschung trotzdem breite Anwendung.

In Anlehnung an einschlägige Publikationen von Kleinhüchelkotten (2005), dem Umweltbundesamt (Borgstedt & Reusswig, 2011) oder dem Schlussbericht der Enquete-Kommission Wachstum, Wohlstand, Lebensqualität (2013) wird in der vorliegenden Arbeit zur Beschreibung von sozialen Milieus häufig auf die Sinus-Typologie zurückgegriffen. Dabei ist zu beachten, dass die darin identifizierten Milieugruppen nicht als starre Konzepte verstanden werden, sondern als solche, die sich über die Jahre verändern, ineinander übergehen und neu ausdifferenzieren.

### 2.1.2 NACHHALTIGKEITSORIENTIERUNG IN LEBENSSTILEN

In der sozial-ökologischen Forschung wird der Lebensstilansatz verwendet, um die Verbreitung und Anschlussfähigkeit des Nachhaltigkeitskonzepts in der Bevölkerung zu untersuchen. Die Betrachtung von nachhaltigkeitsrelevanten Verhaltensweisen, Einstellungen und Werten in verschiedenen Lebensstilgruppen zeigt dabei vor allem Eines: einen *idealtypischen nachhaltigen Lebensstil*, der in sämtlichen Lebensbereichen vom Verhalten über die Werte bis zur tatsächlichen Ökobilanz an Nachhaltigkeit ausgerichtet ist, gibt es in der Realität nicht. Vielmehr zeigen sich über verschiedenste Lebensstile hinweg öko-soziale Tendenzen, die jedoch selten konsistent sind und innere Widersprüche aufweisen (Kleinhüchelkotten, 2005). Reusswig (1994) spricht in diesem Zusammenhang von einem „Pluralismus von ökologisch ambivalenten Patchwork-Lebensstilen“ (zitiert nach Kleinhüchelkotten, 2005; S. 102).

Anschaulich wird diese Ambivalenz anhand des Aufstrebens der sogenannten postmateriellen Wertorientierungen. Seit einigen Jahrzehnten lässt sich in den wohlhabenden Ländern der westlichen Welt ein Wandel der Wertorientierungen beobachten: Der Trend führt, insbesondere in den jüngeren Generationen, weg von Werten wie materiellem Besitz, durchstrukturierten Lebensentwürfen und finanziellen Sicherheiten und hin zu immateriellen Lebenszielen wie Selbstverwirklichung, Sinnsuche oder Glück (Inglehart, 1977; Bundeszentrale für politische Bildung, 2013). In der aktuellen Sinus-Typologie finden sich postmaterialistische Werte insbesondere im *sozial-ökologischen* und im *liberal-intellektuellen* Milieu, sowie z. T. in avantgardistischen nach Neuorientierung strebenden Milieus (SINUS, 2011). Obwohl ein solcher Schwenk, weg vom Haben und Besitzen und hin zum Sein und Werden unübersehbare Potentiale für Suffizienz mit sich bringt, und auch oft mit ökologischen Werten einher geht, folgt daraus noch nicht zwangsläufig eine nachhaltige Lebenspraxis (Vgl. Stengel, 2011.). So teilen die Vertreter/innen der postmateriell-orientierten Milieus zwar zu einem Großteil ökologische Werte und zeigen sich offen für nachhaltigen Konsum und neue Nutzungsformen des Teilens und Tauschens, leben in der Öko-Bilanz aber aufgrund eines überdurchschnittlichen Einkommens und den damit verfügbaren Konsumoptionen und häufigen Fernreisen trotzdem auf großem Fuß (Kleinhüchelkotten, 2005; Bundeszentrale für politische Bildung, 2013). Dieser Widerspruch zeigt sich auch außerhalb der Sinus-Typologie am Beispiel des *Lifestyle of Health and Sustainability* (LOHAS), dessen Anhänger/innen das Bestreben haben, gesund und nachhaltig zu konsumieren und zu leben, jedoch – im Gegensatz zu ihrer Selbsteinschätzung – einen überdurchschnittlich hohen ökologischen Fußabdruck haben (Grunwald, 2012). Mit der Diskrepanz zwischen ökologischen Werten und Wissensbeständen und der tatsächlichen Ökobilanz des Verhaltens beschäftigen sich auch Studien des Umweltbundesamtes zum

Umweltbewusstsein (Borgstedt & Reusswig, 2011) oder die umweltpsychologische Forschung (Vgl. Haan & Harenberg, 1999, S. 60 f.).

Das entgegengesetzte Muster eines tendenziell nachhaltigen Verhaltens ohne dahinterliegende Werthaltungen, findet sich in konservativen Milieugruppen, wo aus Tradition, Religiosität, oder biographischen Erfahrungen von Knappheit ein konsumarmer und sparsamer Lebensstil gepflegt wird. Stengel (2011) weist darauf hin, dass gerade in diesen auf Verhaltensebene relativ suffizient lebenden Gruppen, materialistische Werthaltungen im Sinne einer Wertschätzung knapper Ressourcen und Güter dominieren – ohne jedoch mit einem ökosphärischen, an Nachhaltigkeit orientierten Weltbild einherzugehen. Ein ähnliches Muster zeigt sich in den prekären Milieus der Unterschicht. Dessen Vertreter/innen sind finanziell limitiert, hegen aber einen starken Wunsch nach sozialem Aufstieg. Konsum wird als Möglichkeit zur Erfüllung von hedonistischen Bedürfnissen, zur Ablenkung und als gesellschaftlichem Statussymbol ein hoher Wert beigemessen (Kleinhüchelkotten, 2005). Der relativ geringe ökologische Fußabdruck in diesen auch als „unfreiwillige Klimaschützer“ bezeichneten Milieus (Bundeszentrale für politische Bildung, 2013; S. 655) ist vor allem auf die geringe Kaufkraft und den Mangel an Teilhabemöglichkeiten an konsumintensiven Verhaltensweisen zurückzuführen und dürfte sich mit steigendem Wohlstand schlagartig vergrößern.

Ein anders gelagertes Beispiel für die Ambivalenz der Lebensstile und ihrer Nachhaltigkeitswirkung sind die leistungsorientierten Sinus-Milieus der Oberschicht (*Etablierte* und *Performer*), deren Vertreter/innen einerseits einen luxuriösen Konsumstil pflegen und in hohem Maße global vernetzt und mobil sind und andererseits mit ihrem finanziellen und wirtschaftlichen Einfluss oftmals die Realisierung ökologischer Innovationen oder (unternehmerischer) Nachhaltigkeitsbemühungen erst ermöglichen. Dies geschieht jedoch nicht unbedingt aus ökologischen Werthaltungen heraus, sondern oft aufgrund pragmatischer Erwägungen, beispielsweise, weil es auf den Märkten profitabel zu sein scheint.

Dass Nachhaltigkeit sich auf Lebensstilebene auch in hohem Maße konsistent ausprägen kann, zeigt der *Lifestyle of Voluntary Simplicity* (LOVOS; Elgin & Mitchell, 1977). Der LOVOS weist zwar starke Merkmale von Suffizienz, sowohl in Verhaltensweisen als auch in den Wertorientierungen auf, ist in den Sinus-Milieus allerdings nicht abgebildet. Er beruht auf der Idee einer freiwilligen Einfachheit als Alternative zur konsumorientierten Überflussgesellschaft. Seine Ursprungsideen entwickelten sich zu Beginn des 20ten Jahrhunderts in den USA. Die Anhänger/innen des LOVOS verbindet die gemeinsame Suche nach Lebenszufriedenheit durch immaterielle Quellen, also beispielsweise soziale Beziehungen, Naturerfahrung oder persönliches Wachstum. Ziele wie Reichtum, Besitz oder Status werden hingegen als irrelevant für das Wohlbefinden betrachtet. Menschen, die einen LOVOS leben, praktizieren daher eine Reihe von Verhaltens- und Denkweisen, die es ihnen ermöglichen in einem materiell einfachen

Leben eine hohe Lebensqualität zu empfinden (Vgl. Kapitel 2.3, in dem dieser Lebensstil detaillierter beleuchtet wird.).

All diese Beobachtungen aus der Lebensstilforschung veranschaulichen, dass nachhaltiges – also im engeren Sinne auch suffizientes - Verhalten aus den unterschiedlichsten Motiven entstehen kann und sich in den Gesellschaftsgruppen auf verschiedenste Weise präsentiert. Dabei lässt sich eine gewisse Unabhängigkeit von nachhaltigkeitsrelevanten Verhaltensweisen und dahinterliegenden Intentionen und Werten beobachten. Vor dem Hintergrund dieser Beobachtungen lässt sich eine solche Ambivalenz der Motive auch für im engeren Sinne suffizienznahe Verhalten vermuten. Jungkeit (2002) zeigt vergleichbare Muster auch am Beispiel von Akteuren an die im Spektrum der Suffizienz aktiv sind.

Ziel dieses Kapitels ist die Erstellung eines psychologischen Rahmenmodells für einen suffizienzorientierten Lebensstil. Den Analysen von Kleinhüchelkotten (2005) zu Folge finden sich suffizienznahe Aspekte in Form von Werten und zum Teil auch im Verhalten insbesondere im *postmateriellen* (aktuell das *sozial-ökologische*; SINUS, 2011) Milieu. Dieses ist jedoch nicht in all seinen Merkmalen suffizienzorientiert, sondern weist die oben genannten Ambivalenzen zwischen Wertorientierungen und Verhaltensweisen auf. Der LOVOS zeigt sich hingegen konsistent und kommt einem ganzheitlichen Verständnis von Suffizienz am nächsten. Als Lebensstil ist er jedoch nicht ausreichend empirisch abgegrenzt und strukturiert. Aus diesen Gründen unterziehen wir im folgenden Abschnitt den von Kleinhüchelkotten (2005) herausgearbeiteten *idealtypischen nachhaltigen Lebensstil*, der starke Suffizienzbezüge aufweist, einer genaueren Betrachtung.

### 2.1.3 DER „IDEALTYPISCHE NACHHALTIGE LEBENSSTIL“ NACH KLEINHÜCKELKOTTEN

Kleinhüchelkotten (2005) erarbeitete anhand einer qualitativen Analyse mit Expert/innen aus dem Nachhaltigkeitsdiskurs wesentliche Merkmale eines *idealtypischen nachhaltigen Lebensstils*. Ihr Ziel dabei war es zu klären, welche Faktoren einen solchen Lebensstil ausmachen. Dabei geht sie besonders auf psychologische Konstrukte wie Werte, Einstellungen oder Verhaltensweisen ein. Der von ihr erarbeitete Lebensstil vertritt nicht den Anspruch ein unter allen Gesichtspunkten ideales Menschenbild zu zeichnen. Stattdessen soll er eine „Brücke zwischen dem allgemein formulierten Leitbild Nachhaltige Entwicklung und den vorfindlichen Lebensstilen schlagen“ und als Orientierungshilfe für die Kommunikation von Nachhaltigkeitsaspekten in verschiedenen sozialen Milieus dienen (Ebd., S.130).

Unter Befragung der Expert/innen wurden wesentliche Merkmale eines solchen Lebensstils gesammelt, sortiert und hinsichtlich ihrer Zuordnung zu den Strategien Suffizienz, Konsistenz und Effizienz bewertet. Die finale Ausarbeitung des *idealtypischen nachhaltigen Lebensstils* umfasst zahlreiche suffizienznahe und nur wenige effizienz- oder konsistenznahe

Aspekte. Ihrem Modell legt sie in Anlehnung an Lüdtkke (1989) ein mehrdimensionales Verständnis eines nachhaltigen Lebensstils zu Grunde. Die drei Dimensionen heißen *Werte und Einstellungen, Verhaltensbereitschaft und Verhalten*, sowie *Kompetenz*.

Die Dimension *Werte und Einstellungen* lässt sich grob als ein ausgeprägtes Nachhaltigkeitsbewusstsein umschreiben und umfasst sowohl traditionelle als auch postmaterielle Wertorientierungen, die in fünf Bereiche eingeteilt werden konnten. Der erste Bereich umfasst soziale Werte bezüglich eines *menschlichen Miteinanders*, das von Gerechtigkeit geprägt ist. Der zweite Bereich des *gesellschaftlichen Engagements* beinhaltet die Überzeugung, dass Veränderungen notwendig sind und die Gewissheit, dass man selbst etwas bewirken kann. Der dritte Bereich repräsentiert Werte gegenüber der *Natur* sowie die Verantwortung des Menschen ihr gegenüber. Ein viertes Feld bildet die Überzeugung, dass weniger *materielle Güter und Konsum* zu mehr Lebenszufriedenheit führen. Der letzte Bereich umfasst das *Selbst/Individuum* und ist geprägt durch Werte wie Bescheidenheit, innere Konsistenz zwischen Verhalten und Einstellungen, Offenheit für Veränderungen und die Bereitschaft eigene Gewohnheiten zu überdenken und zu verändern, sowie das Streben nach Selbstverwirklichung und Selbstverantwortung.

Aspekte von *Verhaltensbereitschaft und Verhalten* bilden die zweite Dimension. Sie beinhaltet suffizienznahe Verhaltensweisen in den Bereichen *Konsum, Mobilität, Abfall* und *Ernährung*, die den ökologischen Impact reduzieren. Der Bereich *Konsum* deckt Aspekte ab wie die Bevorzugung nachhaltiger, langlebiger und umweltschonender Produkte, den Verzicht auf überflüssigen Konsum, die gemeinschaftliche Nutzung von Gütern, sowie Second-Hand-Angebote oder Tauschkreise. Unter den Bereich *Mobilität* werden die Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs, die Reduzierung der eigenen Personenkilometern und Flugreisen sowie die Teilnahme an Car-Sharing-Angeboten statt einem eigenen Auto gefasst. *Ernährung* wird dann als suffizient betrachtet, wenn regionale, saisonale, sowie ökologisch und sozial verträgliche Produkte bevorzugt werden. Gleichzeitig wird nicht nur die Herkunft, sondern auch der Genuss und das Bewusstsein beim Essen als wichtig betrachtet, so wie es bei der Slow Food-Idee zu finden ist.

Die letzte Dimension bildet die *Kompetenz*. Diese umfasst die Fertigkeiten Kreativität, Lernbereitschaft, Selbstmanagement und die Fähigkeit zur Veränderung eigener Gewohnheiten.

Kleinhückelkotten (2005) bildet in ihrer Arbeit zahlreiche suffizienznahe Aspekte der Nachhaltigkeit in einem gut strukturierten und übersichtlichen Modell auf Lebensstilebene ab. Das Modell hatte allerdings nicht zum Ziel, Suffizienz in seiner Vollständigkeit abzubilden, sondern die wesentlichen Aspekte der drei Nachhaltigkeitsstrategien im Lebensstil zu verorten. Aus diesem Grunde ist eine weiterführende Analyse des Suffizienzdiskurses und seiner zentralen Aspekte notwendig um diesen umfassend auf psychologische Anknüpfungspunkte zu

untersuchen. Aufgrund seiner Vielschichtigkeit und der psychologischen Nähe seiner Konstrukte eignet sich dieses Modell eines idealtypischen nachhaltigen Lebensstils gut als Orientierungsrahmen für die folgenden Literaturanalysen.

#### 2.1.4 FAZIT: RAHMENMODELL FÜR EINEN SUFFIZIENZORIENTIERTEN LEBENSSTIL

Das Rahmenmodell soll eine Struktur bieten, in welche die Ergebnisse der folgenden Literaturanalyse eingeordnet werden können. In den vorigen Abschnitten wurde auf die Rolle von Verhalten und Werten für Nachhaltigkeit bzw. Suffizienz eingegangen. Eine solche differenzierte Betrachtung erscheint uns aus psychologischer Perspektive unumgänglich.

Fischer und Griebshammer (2013) unterscheiden dahingehend zwischen der *Suffizienzorientierung*, also der bewussten und intentionalen Orientierung des Handelns an den Ideen der Suffizienz, und dem *Suffizienzeffekt*, also der messbaren Wirkung des Handelns für Umweltentlastung und Nachhaltigkeit. Für einen Suffizienzeffekt sind die dahinterliegenden Motive und Verhaltensursachen irrelevant, was zählt, ist die messbare Auswirkung. Dies mag für eine politische Betrachtung zur Bewertung und Förderung von Suffizienz pragmatisch sein. Die vorigen Ausführungen zur Ambivalenz der Nachhaltigkeit in den Lebensstilen machen allerdings deutlich, dass mit der alleinigen Betrachtung des verhaltensbedingten Suffizienzeffekts kein umfassendes Bild der Suffizienz und ihrer Nachhaltigkeitspotentiale gezeichnet werden kann. Dies trafe allerdings auch auf eine alleinige Fokussierung auf Motive (z. B. Werten, Überzeugungen, Einstellungen), ohne Betrachtung des tatsächlichen Verhaltens, zu. Aus einer psychologischen Perspektive sollten daher beide Aspekte integriert betrachtet werden: Ziele und Motive sind zentrale Determinanten des Verhaltens und sollten somit in einer Betrachtung von Suffizienz auf Lebensstilebene berücksichtigt werden. Um dies zu vereinen verwenden wir in dieser Arbeit den Begriff der *Suffizienzorientierung*.

In Anlehnung an die Lebensstilansätze von Reusswig (2002), Lüdtke (1989) und Kleinhüchelkotten (2005) wird eine Aufteilung in drei Dimensionen vorgenommen, in denen sich die Suffizienzorientierung eines Lebensstils äußern kann: *Werte und Einstellungen*, *Verhaltensweisen* und *psychologische Kompetenzen*. Ein Lebensstil wird dann als *suffizienzorientiert* verstanden, wenn sich auf diesen drei psychologischen Dimensionen charakteristische Merkmale, Ideen und Ziele der Suffizienz erkennen lassen. Diese Merkmale haben miteinander gemeinsam, dass sie in der Theorie mit Suffizienz in Verbindung gebracht werden. Damit weisen sie eine Nähe zu Suffizienz auf und werden in der vorliegenden Arbeit als *suffizienznah* bezeichnet.

Diese psychologischen Charakteristiken der Suffizienz werden in den folgenden Kapiteln 2.2 und 2.3 aus der Literaturanalyse abgeleitet und im Anschluss in Kapitel 2.4 in einer Synthese zusammengeführt.

## 2.2 PSYCHOLOGISCHE ANKNÜPFUNGSPUNKTE IN DER SUFFIZIENZLITERATUR

Der erste Abschnitt der Literaturanalyse betrachtet die einschlägigen politischen, sozialwissenschaftlichen und ökonomischen Arbeiten zum Thema Suffizienz. Wie in Kapitel 1.2 „Ansatz der Arbeit“ beschrieben, gibt es bislang kaum psychologische Forschung zur Suffizienz. In der Literatur-Datenbank *psycINFO* waren keine Einträge zu Suffizienz vorhanden.

Der Suffizienz-Diskurs ist wesentlich geprägt vom *Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie*, wo seit mehreren Jahren ein Forschungsstrang zum Thema (Öko-)Suffizienz geführt wird. Verschiedene Arbeitspapiere und Veröffentlichungen der daran beteiligten Wissenschaftler/innen (insbesondere Linz, 2002b; Linz, 2004; Sachs, 1993; Schneidewind & Zahrnt, 2013) bilden damit den Hauptteil der betrachteten Literatur. Des Weiteren wurden Veröffentlichungen, Bücher und Abschlussarbeiten von Blieffert (2013), Hanke (2012), Henn (2013), Ott und Voget-Kleschin (2013), Paech (2012), Princen (2005), Schöpke und Rauschmayer (2014) und Siebenhüner (2000) betrachtet, die sich explizit mit Suffizienz beschäftigen. Ein aktuelles Arbeitspapier am *Öko-Institut Freiburg* (Fischer & Grießhammer, 2013) beschäftigt sich ebenfalls mit Suffizienz und wurde betrachtet. Die Beiträge verschiedener Autor/innen in Band 135 der Politischen Ökologie (2013) „Vom rechten Maß: Suffizienz als Schlüssel zu mehr Lebensglück und Umweltschutz“ wurden ebenfalls analysiert. Die Analysen erfolgten entlang der Struktur des psychologischen Rahmenmodells eines suffizienzorientierten Lebensstils.

### 2.2.1 SUFFIZIENZNAHE WERTE UND EINSTELLUNGEN IN DER SUFFIZIENZLITERATUR

Die Ideen der Suffizienz sind von einer charakteristischen Weltanschauung und charakteristischen Motiven geprägt. Diese Aspekte lassen sich anhand der psychologischen Konstrukte *Werte*, sowie *Einstellungen* und *Überzeugungen* beschreiben.

#### *Suffizienznahe Werte*

Werte werden in der Psychologie als langfristig stabile, individuelle Dispositionen verstanden, die sich im Laufe der Adoleszenz herausbilden und als übergeordnete Leitziele des individuellen Strebens fungieren (Schwartz, 1992; 2012). In der Suffizienz stehen als erster Wertebereich *ökologische* und *soziale* Werte im Vordergrund. Der zweite Wertebereich ist von einer Orientierung an *persönlicher Lebensqualität* und dem Streben nach *intrinsischen Lebenszielen* geprägt. Der Versuch, das dadurch entstehende Spannungsfeld in *Balance* zu bringen und das Verhalten in Konsistenz zu allen Werten zu gestalten, ist ein Kerncharakteristikum der Suffizienz.

Suffizienz verschreibt sich als Nachhaltigkeitsstrategie insbesondere der Achtung ökologischer Tragfähigkeitsgrenzen. *Ökologische Werte*, etwa der Schutz der Umwelt, die Revitalisierung der Ökosysteme, oder Verbundenheit und Einklang mit der Natur spielen daher

eine zentrale Rolle (Vgl. Linz, 2002b; Ott & Voget-Kleschin, 2013; Siebenhüner, 2000.). Werte, die das Ökosystem als Ganzes in den Mittelpunkt rücken, werden in der Psychologie auch als biosphärische Werte bezeichnet (Vgl. de Groot & Steg, 2007.).

*Soziale Werte* nehmen ebenfalls einen hohen Stellenwert in der Suffizienz ein. Dabei wird ein Unterschied zwischen gegenwartsbezogenen und langfristig orientierten Zielen deutlich. Bezüglich der Gegenwart stehen die intragenerationale soziale Gerechtigkeit und ein solidarisches soziales Miteinander im Vordergrund (Linz, 2004; Ott & Voget-Kleschin, 2013). Dementsprechende psychologische Wertekonzepte sind beispielsweise *Altruismus*, der dem Wohlergehen aller Menschen einen Wert an sich zuschreibt (Vgl. de Groot & Steg, 2007; Schäpke & Rauschmayer, 2014.), oder *Benevolenz*, welches den Schwerpunkt auf das konkrete Wohlergehen der eigenen sozialen Gruppe legt (Vgl. Schwartz, 2012.). Dem gegenüber stehen langfristig orientierte Ziele im Sinne der Zukunftsorientierung der Nachhaltigkeit. *Intergenerationale Gerechtigkeit*, also zukünftigen Generationen die Chancen auf Wohlstand und Lebensqualität zu erhalten, und das eigene Handeln an langfristigen Zeithorizonten auszurichten sind dabei zentrale Werte (Bartelmus, 2002; Linz, 2004; Ott & Voget-Kleschin, 2013).

Mitunter wird eine Unterscheidung, zwischen rein ökologisch motivierter *Öko-Suffizienz* und Suffizienz im weiteren Sinne, die sich zusätzlich an den sozialen Dimensionen der Nachhaltigkeit orientiert vorgenommen (Scherhorn, 2002). Meist werden allerdings beide Dimensionen als gleichermaßen wichtig für die Suffizienz betrachtet (Linz, 2004; Ott & Voget-Kleschin, 2013; Stengel, 2011). Die psychologische Wertedimension des *Universalismus* schreibt der Natur und allen Menschen einen universellen Wert an sich zu und repräsentiert damit die öko-sozialen Werte der Suffizienz in ihrer Vollständigkeit. Die Gruppe der universalistischen Werte wird auch als selbst-transzendent bezeichnet, da die übergeordneten Ziele über das Individuum und sein Wohlergehen hinausgehen (Schwartz, 2012).

Neben den universalistischen Werten zeigen sich in der Suffizienz auch Werte, die primär auf das Selbst und sein individuelles Wohlergehen fokussiert sind. Eine hohe Bedeutung wird in der Suffizienz dem *persönlichen Glück* bzw. einer hohen Lebensqualität zugeschrieben (Binswanger, 2013; Linz, 2004; Paech, 2012; Schneidewind & Zahrnt, 2013). Damit rückt suffizienzorientiertes Streben in die Nähe hedonistischer Werte. Diese sind nach Schwartz (2012) durch das individuelle Streben nach Vergnügen und sinnlichem Genuss geprägt, können in übersteigerter Form allerdings auch in die Richtung von egoistischer und amoralischer Maßlosigkeit rücken. Suffizienz hingegen versteht sich als Suche nach dem „rechten Maß“, das persönlich als ausreichend erachtet wird (Linz, 2004). Zur Erfüllung hedonistischer Glücksziele wird daher in der Suffizienz eine Orientierung an *Genügsamkeit* und *Bescheidenheit* als erstrebenswert betrachtet (Linz, 2004; Paech, 2012; Siebenhüner, 2000). Henn (2013) bringt

diesbezüglich das psychologische Konstrukt *frugality* (Sparsamkeit; Lastovicka, Bettencourt, Hughner & Kuntze, 1999) ins Spiel.

In der zuvor beschriebenen Art des Strebens nach persönlichem Glück ist eine Konzentration auf *intrinsische Werte* zu erkennen. Diese zeigen sich im Kontext der Suffizienz insbesondere im Streben nach sogenannten immateriellen Zufriedenheitsquellen, wie Muße und Zeitwohlstand (Sachs, 1993), Selbstverwirklichung (Linz, 2013) und Wirksamkeit im eigenen Handeln (Paech, 2012). Außerdem wird die Freiwilligkeit in der Wahl des Lebensstils betont (Linz, 2004; Schöpke & Rauschmayer, 2014; Schneidewind & Zahrnt, 2013). Hinsichtlich des Verhaltens wird zudem die zentrale Rolle von gelingenden sozialen Beziehungen deutlich. Intrinsische Werte zeichnen sich dadurch aus, dass ihre primäre motivationale Kraft aus den inneren Wünschen und Bedürfnissen des Individuums erwächst und nicht von außen, beispielsweise durch Belohnung oder Bedrohung, aufgesetzt ist. Das Streben wird damit zum Selbstzweck. Intrinsische Werte erlauben nach der Selbstbestimmungstheorie der Motivation (Ryan & Deci, 2000) die Erfüllung von grundlegenden psychischen Bedürfnissen nach Kompetenz (Wirksamkeit im eigenen Handeln), sozialer Nähe (soziale Eingebundenheit und Wertschätzung durch Andere) und Autonomie (Freiwilligkeit und Selbstbestimmung des eigenen Handelns). Demgegenüber stehen extrinsische Werte, wie Reichtum, Ruhm, Macht oder Status, die vornehmlich auf materielle Gewinne und soziale Vergleiche abzielen und dabei grundlegende psychische Bedürfnisse nicht befriedigen können. Eine Wertorientierung an Status und Reichtum wird in einigen Arbeiten zur Suffizienz problematisiert (Binswanger, 2013; Paech, 2012).

Die vielen unterschiedlichen Werte, die der Suffizienz zugrunde liegen, stehen in einem Spannungsfeld zueinander. Ein Zielkonflikt kann insbesondere zwischen dem individuellen Streben nach Genuss und Lebensqualität und den selbst-transzendenten ökologischen bzw. sozialen Werte bestehen. Scherhorn (2002) beschreibt die Logik der Suffizienz als einen *Balanceakt*, der danach strebt „von mehreren Zielen, die allesamt wichtig sind, keines zu maximieren, sondern für jedes das rechte Maß zu suchen“ (S. 15). Auf diese Weise strebt Suffizienz danach, die Werte ineinander zu integrieren und das Verhalten konsistent mit allen bedeutsamen Werten zu gestalten.

#### *Suffizienznahe Einstellungen und Überzeugungen*

Suffizienz ist von einer Reihe charakteristischer Einstellungen und Überzeugungen geprägt. Einstellungen beschreiben dabei als übergeordnetes Konstrukt die evaluative Bewertung von bestimmten Objekten oder Ereignissen. Überzeugungen können als eine Komponente von Einstellungen betrachtet werden, die den Anteil kognitiver Informationen bezüglich des Gegenstands umfasst (Vgl. Smith & Mackie, 2007.). Die zentralen Überzeugungen der Suffizienz lassen sich zusammenfassen in einem *ökologischen Weltbild*, der

*Verantwortlichkeit des Menschen* für die ökologischen und sozialen Krisen, sowie einer *kollektiven* und *individuellen Wirksamkeitsüberzeugung* zur Lösung der Probleme. Die Suffizienz gilt dabei gleichsam als *Lösungsstrategie* und als *Schlüssel zu einer hohen Lebensqualität*.

Suffizienz fußt auf einem *ökologischen Weltbild*. Die Natur wird als Lebensgrundlage für jegliche menschliche Existenz gesehen und die ökologische Tragfähigkeit wird als begrenzt wahrgenommen (Linz, 2004; Ott & Voget-Kleschin, 2013; Stengel, 2011). Es bestehen die Überzeugungen, dass das Klima sich wandelt, das ökologische Gleichgewicht gestört ist und diese Probleme drastisch wahrzunehmen sind. Als Verursacher wird der Mensch bzw. die industrialisierte menschliche Zivilisation angesehen. Wirtschaftswachstum, Kapitalismus, Fortschrittsideologie und moderne Konsumkultur werden als Ursachen ökologischer und sozialer Probleme angesehen und vorwiegend negativ bewertet. Aus dieser Problemdiagnose ergibt sich die Überzeugung einer *Verantwortlichkeit des Menschen* für die Situation der Welt. Außerdem ist Suffizienz von einer Skepsis gegenüber technologischem Fortschritt und Effizienz oder Konsistenz als alleinige Lösungsansätze für ökologische Probleme geprägt (Linz, 2004; Paech, 2012; Stengel, 2011). Stellenweise wird auch die Überzeugung vertreten, die Komplexität der Welt sei letztlich zu hoch um sie vollständig vorhersagen und kontrollieren zu können (Princen, 2005).

Ein wirkungsvoller Weg, dieser Verantwortung gerecht zu werden und zur Lösung der Probleme beizutragen, wird in der Veränderung von Lebensstilen in Richtung Suffizienz gesehen (Paech, 2012; Scherhorn, 2002). Damit verbunden ist eine *kollektive* und *individuelle Wirksamkeitsüberzeugung*, dass die Menschheit - und auch ihre individuellen Vertreter/innen im Kleinen - die ökologischen und sozialen Krisen aus eigener Kraft abwenden können. Gleichzeitig werden aber auch die Grenzen individueller Lebensstilveränderung betont. Um einen individuellen und kulturellen Wandel hin zur Suffizienz zu ermöglichen wird daher auch die Veränderung von politischen Rahmenbedingungen als notwendig erachtet (Linz, 2004; Schneidewind & Zahrnt, 2013).

Ein Lebensstil, der sich an den Ideen der Suffizienz orientiert, wird außerdem als *Schlüssel für eine hohe Lebensqualität* gesehen. Dabei wird die Überzeugung vertreten, eine einfachere Lebensführung mache glücklich, indem sie beispielsweise vom Überflüssigem befreie und sich auf das Wesentliche konzentriere (Jungkeit, 2002; Linz, 2004; Paech, 2012). Diesen Überlegungen liegt ein alternatives Wohlstandsmodell zugrunde, in dem nicht nur materielle Güter zählen, sondern insbesondere immaterielle Dinge wie soziale Beziehungen, Freiräume und Zeit von Bedeutung sind (Scherhorn, 2002).

## 2.2.2 SUFFIZIENZNAHES VERHALTEN IN DER SUFFIZIENZLITERATUR

In der Suffizienz geht es laut Linz (2004) darum, „dass Menschen ihr Verhalten verändern mit der Absicht, Energie und Rohstoffe anders zu nutzen und von ihnen weniger zu verbrauchen als bisher“ (S. 10). Darin werden zwei der zentralen Verhaltensbereiche der Suffizienz, die *Reduktion von Konsum und Verbrauch*, sowie die *Veränderung von Konsummustern* genannt. Den dritten wesentlichen Aspekt stellt die *Subsistenz*, also Selbstversorgung, dar. Suffizientes Verhalten zeigt sich dabei insbesondere in den folgenden Handlungsfeldern: Energie (Vgl. Brischke, 2013.), Mobilität (Vgl. Cacilo, 2013.), Architektur und Raum (Vgl. Steffen, 2013.), Wasser und Ressourcen, Abfall, Ernährung (Vgl. Voget-Kleschin, 2013.), Kleidung, sowie technische Geräte und Luxusgüter (Vgl. Henn, 2013; Kleinhüchelkotten, 2005.).

*Reduktion von Konsum und Verbrauch.* Wesentlicher Bestandteil der Suffizienz ist eine *mengenmäßige Reduktion* des Verbrauchs von materiellen Gütern, Rohstoffen und Energie (Vgl. Fischer & Grieshammer, 2013; Paech, 2012; Linz, 2004.). Praktisch kann dies durch eine Nichtinanspruchnahme von Konsumoptionen, also etwa weniger neuen Anschaffungen oder Verzicht auf häufige Fernreisen, umgesetzt werden. Darüber hinaus wird häufig auch die Reduktion des aktuellen Besitzes angeführt, also etwa die Entledigung von als überflüssig erachteten oder selten genutzten technischen Geräten und Luxusgütern. Fischer und Grieshammer (2013) nennen hier „den Verzicht auf oder die Reduzierung von besonders ressourcenintensiven Güterarten (z.B. Fernseher, Fleisch) [und] ein Weniger an Größe, Funktionen oder Komfort (z. B. eine kleinere Wohnung, ein Auto ohne Klimaanlage)“ (S. 9). In Anlehnung an Sachs (1993) lassen sich diese Verhaltensweisen unter dem Begriff der *Entrümpelung*, sprich der Befreiung von nicht benötigtem materiellem Ballast, zusammenfassen.

Ein weiterer Aspekt von Reduktion offenbart sich in der ebenfalls von Sachs (1993) eingebrachten *Entschleunigung*, verstanden als eine Verringerung von (Konsum-)Handlungen pro Zeiteinheit (Vgl. Rosa, 2005.). Ein suffizientes Konsumverhalten ist also nicht nur im Umfang reduziert, sondern zeichnet sich auch durch eine geringere Frequenz aus: Es wird *weniger* und *seltener* konsumiert.

*Veränderung von Konsummustern.* Eine reine Reduktion von Konsumvolumina und -frequenz bildet suffizienznahes Verhalten nicht in seiner Vollständigkeit ab (Paech, 2012). Stattdessen verändert sich das verbleibende Konsumverhalten und wird *gemeinschaftlicher*, *immaterieller* und *moralischer*. *Gemeinschaftlicher Konsum* beschreibt eine alternative Form des Konsums, die nicht mehr an den Besitz und die Alleinverfügung über Güter gekoppelt ist. Stattdessen werden ressourcenintensive Dinge von Haushaltsgeräten, übers Auto, bis hin zur Wohnung mit anderen Nutzer/innen geteilt oder getauscht. Die Bandbreite von Verhaltensweisen reicht von der sporadischen Teilnahme an onlinebasierten Tauschnetzwerken, über Car-Sharing, bis hin zum Leben in einer Wohngemeinschaft mit

gemeinsamer Haushaltsführung. Durch eine solche gemeinschaftliche Nutzungsintensivierung kann die gleiche Menge an Bedürfnissen mithilfe weniger Gütern - und damit Ressourcenverbrauch - gestillt werden (Blieffert, 2013; Heinrichs, 2013). Häufig geht dies mit einer Tendenz zur *Entkommerzialisierung*, also einer verringerten Teilnahme an geldbasierten und profitorientierten Austauschverhältnissen (Sachs, 1993), sowie einer Konzentration des Verhaltens auf den regionalen Raum einher (s.u. *Subsistenz*).

Die Reduktion des Konsums von materiellen Gütern und der Ausübung von ressourcenintensiven Tätigkeiten erfolgt nicht ersatzlos, sondern wird häufig durch eine verstärkte *Hinwendung zu immateriellen Gütern und Ressourcen* aufgewogen (Linz, 2002b). Als suffizienznah gelten daher Verhaltensweisen, die dem persönlichen Wachstum, etwa durch Erfahrungsgewinn und Lernen, der Pflege sozialer Beziehungen, oder dem Genuss von Freizeit oder Natur dienen (Hunecke, 2013; Kleinhüchelkotten, 2005; Scherhorn, 2002). Damit verbunden ist eine veränderte Bewertung des subjektiven Nutzens verschiedener Tätigkeiten, Erfahrungen und Konsumgüter für die Bedürfnisbefriedigung (Fischer & Grießhammer, 2013). Auf diesen Aspekt wird unter dem Stichwort *Bedürfnisreflexion* im Abschnitt *Psychologische Kompetenzen* näher eingegangen.

Das verbleibende konventionelle Konsum-, Mobilitäts- und Verbrauchsverhalten wird an den Zielen der Nachhaltigkeit orientiert, insbesondere an intra- und intergenerationaler Gerechtigkeit und Achtung der ökologischen Tragfähigkeit (Fischer & Grießhammer, 2013; Linz, 2004). Es kann durch diese Orientierung als eine Art von *moralischem Konsumverhalten* verstanden werden, welches sich dadurch definiert, dass es sich an „verinnerlichten Prinzipien und Werten orientiert und diese in [...] Entscheidungsprozesse [mit]einbezieht“ (Ahaus, Heidbrink & Schmidt, 2011, zitiert nach Bundeszentrale für politische Bildung, 2013, S. 711). In konkreten Verhaltensweisen drückt sich dies durch eine Bevorzugung langlebiger und qualitativ hochwertiger Produkte, die möglichst biologisch, fair und ressourcenschonend hergestellt, verbrauchsarm und gut recycelbar sind aus.

*Subsistenz*. Als ein Kerncharakteristikum suffizienten Verhaltens wird auch die *Subsistenz*, also die regionale Selbstversorgung, gesehen (Paech, 2012). Subsistenz ist mehr als eine Veränderung von Konsummustern, denn in ihr verwischen die konventionellen Grenzen zwischen der Herstellung, dem Konsum und der Entsorgung von Gütern. Paech (2012) fasst unter Subsistenz - neben der oben angesprochenen Nutzungsintensivierung durch Gemeinschaftsnutzung - vor allem die Verlängerung der Nutzungsdauer durch Reparatur und Recycling, sowie die Eigenproduktion. Konkrete subsistente Verhaltensweisen umfassen ein weites Spektrum, vom Gemüseanbau für den Eigenbedarf (z. B. Urban Gardening), über handwerkliche Tätigkeiten und Reparatur (z. B. Upcycling von Kleidungsstücken, Bau von Möbeln), bis hin zur häuslichen Kinderbetreuung oder Versorgung von Pflegebedürftigen.

Subsistente Verhaltensweisen zeichnen sich dadurch aus, dass sie sich häufig auf den unmittelbaren Nahraum des eigenen Lebens fokussieren (Paech, 2012). Sachs (1993) drückt dies mit dem Begriff *Entflechtung* aus und meint damit einen Abbau von komplexen und überregionalen Austauschverhältnissen und Mobilitätsanforderungen. Neben dem oben genannten Subsistenzverhalten kann sich ein solches Bestreben auch in einer Veränderung von Konsummustern ausdrücken, beispielsweise durch eine Bevorzugung von regional hergestellten Produkten, den Aufbau von nachbarschaftlichen Gemeinschaften und lokalen Netzwerken, die Wahl eines arbeitsplatznahen Wohnorts oder eine Reduktion von Fernreisen (Paech, 2012; Hanke, 2012).

### 2.2.3 PSYCHOLOGISCHE KOMPETENZEN IN DER SUFFIZIENZLITERATUR

Im Zusammenhang mit Suffizienz werden eine Reihe von psychologischen Kompetenzen, Fähigkeiten und Ressourcen genannt. Diese lassen sich im Wesentlichen in *Selbstkompetenzen* und *soziale Kompetenzen* aufteilen.

*Selbstkompetenzen.* Hierunter lassen sich psychologische Kompetenzen fassen, die es ermöglichen Suffizienzideen im individuellen Denken und Verhalten umzusetzen und zu reflektieren. Zentrale Bedeutung für die Führung eines suffizienzorientierten Lebensstils wird dabei der *Bedürfnisreflexion* zugeschrieben. Im Kern der Suffizienz liegt die Suche nach dem persönlich als ausreichend zu erachtenden Maß (Linz, 2004). Um dieses zu bestimmen ist die Fähigkeit zur aktiven *Reflexion der Bedürfnisse und ihrer Erfüllungsmöglichkeiten* von besonderer Relevanz. Bedürfnisse werden in der Suffizienz auf drei wesentliche Arten reflektiert: Bedürfnisse werden *hinterfragt*, die Wege zur Bedürfniserfüllung werden *entmaterialisiert* und *gegenwärtige* und *zukünftige* Bedürfnisse werden gegeneinander abgewogen. Wie im vorigen Abschnitt ausgeführt, ist suffizientes Verhalten insbesondere durch eine Reduktion von Konsum bestimmt, der ja gemeinhin der Bedürfnisbefriedigung dienen soll. Dies bedeutet jedoch nicht, dass suffizienzorientierte Menschen tatsächlich weniger grundlegende Bedürfnisse haben. Vielmehr scheint es, als würden in der Suffizienz die salienten Bedürfnisse auf ihre intrinsische Bedeutsamkeit geprüft, bevor nach ihrer Erfüllung gestrebt wird. Dadurch können im Kern extrinsisch motivierte Bedürfnisse erkannt und kontrolliert werden (Linz, 2004). In der Suffizienz werden außerdem *immaterielle Wege* zur Befriedigung von Bedürfnissen bevorzugt (Linz, 2002b). Das Bedürfnis nach Sicherheit im Falle einer Erwerbsunfähigkeit kann beispielsweise auf materielle Weise durch eine finanzielle Absicherung oder auf immaterielle Weise durch ein solidarisches soziales Netz von Menschen, die füreinander sorgen, befriedigt werden. Suffizienz zeichnet sich zudem durch eine *Zukunftsorientierung* im Hinblick auf die Bedürfnisse aus. Durch die Fähigkeit, bei der Befriedigung der aktuellen Bedürfnisse, die Erfüllungsmöglichkeiten für künftige Bedürfnisse mitbedenken zu können und wenn nötig Maß

halten zu können, wird das Kernprinzip der Nachhaltigkeit auf das eigene Leben übertragen (Scherhorn, 2002).

Weitere Hinweise auf relevante Selbstkompetenzen liefert das Menschenbild des *homo sustinens*, das sich an den Ideen der Suffizienz orientiert (Vgl. Siebenhüner, 2000.). Siebenhüner stellt darin *Kreativität* und *Experimentierfreude*, gepaart mit einer *Offenheit für Veränderungen* und der *Bereitschaft zu Lernen* als wichtige Kompetenzen für eine nachhaltige Lebensführung heraus. Des Weiteren wird die *Fähigkeit zum moralischen Urteilen* und zur *Übernahme von Verantwortung* als wichtig erachtet (Vgl. Siebenhüner, 2000.). Dies findet sich auch bei Stengel (2011), der in weiten Teilen der Gesellschaft einen Hang zur Zurückweisung und Delegation von Verantwortung für die Umwelt und die Gesellschaft ausmacht und darin eine wesentliche Barriere für eine suffiziente Kultur sieht. Wünschenswert wäre hingegen eine höhere *Bereitschaft zur Nonkonformität* gegenüber gesellschaftlichen Normen, die der Suffizienz im Wege stehen.

*Soziale Kompetenzen.* Die Umsetzung von vielen suffizienzorientierten Verhaltensweisen, beispielsweise die Auflösung von Ungerechtigkeit oder gemeinschaftlicher Konsum geschieht innerhalb eines sozialen Kontexts. Damit stellen sich Anforderungen an die *Fähigkeiten* und die *Bereitschaft zur Kooperation*. Jungkeit (2002), Siebenhüner (2000) und Stengel (2011) nennen insbesondere *Empathie* und *kommunikative Fähigkeiten* als entscheidend für die praktische Umsetzung von Suffizienz im Lebensstil. Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl von praktischen Kompetenzen, die für die Umsetzung eines suffizienzorientierten Lebensstils relevant erscheinen. Ein Beispiel stellen handwerkliche Fertigkeiten dar (Paech, 2012). Da in dieser Arbeit der Fokus auf psychologischen Kompetenzen liegt, wird auf eine genauere Darstellung solcher praktischen Kompetenzen verzichtet.

### 2.3 PSYCHOLOGISCHE ANKNÜPFUNGSPUNKTE IM LIFESTYLE OF VOLUNTARY SIMPLICITY

Das zweite Feld der Literaturanalysen umfasst den *Lifestyle of Voluntary Simplicity*-Diskurs (LOVOS) und widmet sich seiner sozialwissenschaftlichen Forschung als Beispiel eines suffizienzorientierten Lebensstils. Der LOVOS bezeichnet die praktische Umsetzung einer freiwillig einfachen Lebensführung, und verbreitet sich seit einigen Jahrzehnten hauptsächlich in den USA (Elgin & Mitchell, 1977; Huneke, 2005). Einst aus einer spirituellen Motivation entstanden (Gregg, 1936), umfasst die LOVOS-Bewegung heutzutage Menschen, die freiwillig auf hohen Status und hohes Einkommen verzichten und stattdessen die Befriedigung durch immaterielle Zufriedenheitsquellen suchen und wertschätzen (Etzioni, 1998; Shaw & Newholm, 2002). Auf individueller Ebene äußert sich der Lebensstil jedoch sehr unterschiedlich und divers. Daher ist es nicht möglich, generelle Aussagen zu treffen. Alle angeführten Beispiele und

Formen des Auslebens sind exemplarisch und teilweise als kleinster gemeinsamer Nenner zu betrachten.

Trotz wachsendem Forschungsinteresse am LOVOS, ist besonders die psychologische Befundlage sehr dünn. Bei der Recherche wurde nach Begriffen wie „Voluntary Simplicity“, „Voluntary Simplifiers“, „Freiwillige Einfachheit“, „LOVOS“ in der Datenbank *psycINFO* gesucht. Aus den insgesamt 72 Ergebnissen wurde hinsichtlich Relevanz ausgewertet und die 10 Studien wurden hinsichtlich der Aspekte eines suffizienzorientierten Lebensstils analysiert. Zusätzlich wurden einzelne soziologische Studien in die Analysen miteinbezogen.

### 2.3.1 SUFFIZIENZNAHE WERTE UND EINSTELLUNGEN IM LOVOS

Hinter einem Wandel des Lebensstils hin zu freiwilliger Einfachheit liegen verschiedene individuelle Gründe. Die Arten der *Motivation* sind dabei in erster Linie intrinsischer Natur, also nicht von außen auferlegt oder durch Zwänge beeinflusst. Alexander und Ussher (2011) fanden in einer multi-nationalen Umfrage heraus, dass Motive wie Umweltschutz, Gesundheit, Selbstständigkeit und Entrümpelung des eigenen Lebens besonders häufig im Vordergrund stehen. Huneke (2005) benennt zusätzlich das Streben nach Erhöhen der Lebenszufriedenheit sowie Unzufriedenheit mit dem leistungsorientierten und als stressig empfundenen Erwerbsleben sowie eine generelle nicht-konsumorientierte Einstellung. Einige Anhänger/innen berichten, dass eine bestimmte einschneidende Lebensphase als zündende Motivation zum Lebenswandel beitrug (Ballantine & Creery, 2010).

Der LOVOS ist von zahlreichen diversen und auch teilweise ambivalenten *Werten und Einstellungen* geprägt. Elgin und Mitchell (1977), die den LOVOS in der Forschungslandschaft geprägt haben, beschreiben fünf zentrale Themen innerhalb der Werte und Einstellungen, bzw. Überzeugungen, die sie als grundlegend für diesen Lebensstil erachten. Diese Themen werden als intrinsisch betrachtet, da sie nicht durch externe Ansprüche beeinflusst sind (Brown & Kasser, 2005) und werden im Folgenden beschrieben.

*Material simplicity* (Materielle Einfachheit) scheint dem gesamten Konsumverhalten als Richtlinie zu Grunde zu liegen. Der nicht-konsumorientierte Lebensstil richte sich dabei nach den Bedürfnissen des Individuums als auch nach den Auswirkungen auf andere Menschen und die Erde. Gleichzeitig sollen die Tätigkeiten Aktivität statt Passivität und Selbstständigkeit anstatt Abhängigkeit ermöglichen. Ziele dieser materiellen Vereinfachung werden dabei hauptsächlich auf individueller Ebene gesehen. Durch die Unabhängigkeit von materiellen Gütern und großen komplexen Institutionen könne persönliches Wachstum durch kreative Einfachheit und Selbstständigkeit ermöglicht werden sowie wieder eine Balance zwischen materiellen und nicht-materiellen Aspekten des Lebens hergestellt werden. Gleichzeitig solle der ungleichen Verteilung des Einkommens und der Chancen begegnet werden. Materielle

Einfachheit gehe dabei nicht automatisch mit geringeren finanziellen Ausgaben einher, da beim Konsum andere Kriterien im Vordergrund stehen können (Vgl. Kapitel 2.3.2.).

*Human scale* (Skalierung nach menschlichem Maß) bezieht sich auf das Arbeiten und Wohnen in einem Umfeld, das sich an der menschlichen Perspektive ausrichtet und damit weniger groß, weniger zentralisiert und weniger komplex ist. Ziel ist dabei auch, das Endprodukt der eigenen Arbeit nicht aus den Augen zu verlieren und die Anonymität, die komplexen Institutionen innewohnt, aufzulösen.

*Self-determination* (Selbstbestimmung) als Ziel beschreibt, mehr Kontrolle über das eigene Leben zu erlangen und damit physisch und psychisch weitgehend unabhängig von wirtschaftlichen und politischen Prozessen sowie medialen Einflüssen und sozialen Erwartungen zu werden. Die Mittel zu wachsender Selbstbestimmung liegen dabei hauptsächlich in Subsistenzarbeit und geringerem Besitz. Es herrsche darüber hinaus die Überzeugung, dass bürokratisierte und anonyme politische und Verwaltungsprozesse zu starker Entfremdung führen. Hinsichtlich politischer Prozesse wachse daher die persönliche Verantwortungsübernahme, was sich im wachsenden Unmut über die Entfremdung von Individuum und Politik oder Verwaltung äußern kann.

*Ecological awareness* (Umweltbewusstsein) entsteht den Autoren zu Folge auf Grund einiger grundlegender *Überzeugungen*, die auf der wechselseitigen Abhängigkeit und Vernetzung der Menschen und den Ressourcen der Erde beruhen. Ein Beispiel ist etwa die Anerkennung ökologischer Grenzen. Damit geht direkt die Notwendigkeit von Naturschutz und Ressourcenschonung einher. Das Umweltbewusstsein ist allerdings nicht auf Natur und Ressourcen begrenzt, sondern umfasst gleichzeitig die gesamte Menschheit. Soziale Verantwortung geht über nationale Grenzen hinaus und fördert Gleichberechtigung, Diversität, regionales Engagement und Hilfsbereitschaft. Umweltbewusstsein geht im LOVOS also in hohem Maße mit *humanistischen Werten* einher.

*Personal growth* (Persönliches Wachstum/persönliche Entwicklung) wird als wesentliches Motiv für den Lebenswandel hin zum LOVOS angebracht. Die vier zuvor genannten Werte, dienen letztlich dem Ziel, mehr Raum zum Wachsen, Lernen und zur Selbstentfaltung zu erlangen. Materieller Besitz wird dabei nicht als zielführend, sondern als lähmend betrachtet. Stattdessen sollten praktische, kreative und intellektuelle Fähigkeiten geschult werden.

Neben den Werten und Einstellungen ist die persönliche *Bindung* an den LOVOS ein weiterer bedeutender Aspekt. Menschen mit einer höheren Bindung zeigen deutlich konsistentere Verhaltensweisen in zahlreichen Bereichen. Des Weiteren scheinen sie eine deutlich höhere Bereitschaft zu haben, ihr Verhalten zu verändern und auch schwierige

Verhaltensweisen auszuprobieren oder zu etablieren (Huneke, 2005). Im psychologischen Sinne kann Bindung als ein Bestandteil von *Identität* interpretiert werden (Vgl. Marcia, 1980.).

### 2.3.2 SUFFIZIENZNAHES VERHALTEN IM LOVOS

Menschen, die einen LOVOS leben, haben selbstständig entschieden, ihr Leben zu vereinfachen (Craig-Lees & Hill, 2002). Dieser Lebenswandel wird besonders auf der Verhaltensebene sichtbar, die sich sehr divers ausprägen und aus unterschiedlichen Motiven heraus entstehen kann (Ballantine & Creery, 2010). Dennoch können grob drei Bereiche beschrieben werden: *Dispositions-Verhalten*, *Einkommens- und Konsumreduktion* sowie *erhöhte Ansprüche an weitergeführten Konsum* (Vgl. Ballantine & Creery, 2010; Brown & Kasser, 2005; Shaw & Newholm, 2002.). Diese Ansätze zur Verhaltensveränderung im LOVOS werden nun genauer betrachtet und die dahinter liegenden Gründe und Motive in Abschnitt 2.3.1 erläutert.

*Dispositions-Verhalten.* Gerade beim Einstieg in einen LOVOS werden zu Beginn viele unnütze und überflüssige Gegenstände entsorgt (Ballantine & Creery, 2010). Anfangs handelt es sich dabei meist um Dinge, die keinen emotionalen Wert besitzen oder das Ergebnis impulsiver Käufe war. Die Besitzer/innen haben häufig schon länger keinen Gefallen mehr an diesen Gegenständen. Im nächsten Schritt werden auch solche Gegenstände veräußert, die sogar als wertvoll erachtet werden oder sogar mit der eigenen Person stark in Verbindung gebracht werden. Ein wichtiger Grund liegt im Loswerden des Überflüssigen, also der Masse an ungenutzten Gegenständen, die einen umgeben.

*Reduktion von Konsum und Einkommen.* Um mehr Zeit zur Verfügung zu haben, reduzieren Anhänger/innen des LOVOS ihre Arbeitsstunden und damit auch ihr Einkommen (Craig-Lees & Hill, 2002). Gleichzeitig verringern sie in starkem Maße ihren Konsum. Kostspielige Anschaffungen von Neuwaren werden vermieden und stattdessen alternative Wege beschritten um materielle Bedürfnisse mit weniger finanziellen Mitteln zu erfüllen. Dadurch sind sie in ihrer Lebensführung weniger abhängig vom Geld und empfinden ihre geringe Kaufkraft nicht als Armut.

*Neue Ansprüche an den Konsum.* Die Gegenstände und Waren, die weiterhin neu gekauft werden, unterliegen ethischen und ökologischen Ansprüchen. Ballantine und Creery (2010) identifizieren sechs Themen, die im Konsumverhalten des LOVOS ausschlaggebend sind: *Umweltschutz*, *Qualität der Produkte*, *geteilter Besitz*, *Kauf von second-hand* oder *gebrauchten Waren*, *ethische Produkte* und *Selbstversorgung*.

Im Detail handelt es sich zum einen um Produkte, die möglichst langlebig und effizient, und zum anderen um solche, die unter umwelt- und sozialbezogenen Aspekten möglichst einwandfrei hergestellt zu sein scheinen. Dies umfasst beispielsweise Produkte einer regionalen,

ökologischen und fairen Herstellung. Bei Lebensmitteln spielt auch der saisonale Anspruch eine Rolle.

Diese Kriterien beim Kauf zu erfüllen ist relativ teuer. Da viele Anhänger/innen des LOVOS ihr Einkommen reduzieren, werden weitere Wege beschränkt um mit weniger Geld die persönlichen Ansprüche zu erfüllen. Einfache Ansätze sind beispielsweise das Teilen von selten gebrauchten Werkzeugen oder das Reparieren von kaputten Geräten. Eine weitere niederschwellige Möglichkeit ist der Kauf von Artikeln aus zweiter Hand. Etwas anspruchsvollere Verhaltensweisen umfassen den eigenen Anbau von Obst und Gemüse auf kleinen Äckern oder in Hochbeeten oder das Nutzen von Car-Sharing-Angeboten oder gemeinschaftlichen Wäschereien. Darüber hinaus werden möglichst viele Produkte mehrfach verwendet oder recycelt, um Müll zu vermeiden (Weitere Beispiele eines vereinfachten Konsums sind bei Shaw & Newholm, 2002 oder Ballantine & Creery, 2010 zu finden.).

### 2.3.3 PSYCHOLOGISCHE KOMPETENZEN IM LOVOS

Hinsichtlich der Kompetenzen und Fähigkeiten, durch die sich Menschen auszeichnen, die einen Lebensstil der freiwilligen Einfachheit führen, ist relativ wenig bekannt. Elgin (1993) betont die Relevanz von praktischen, kreativen und intellektuellen Fähigkeiten, die notwendig sind, um sein Leben in einer konsumgeprägten Gesellschaft vereinfachen zu können. Boujbel und d'Astous (2012) heben hervor, dass die Fähigkeit, die eigenen Konsumwünsche zu kontrollieren eine wichtige Rolle spielt. Anhand der Verhaltensweisen und der grundlegenden Werte kann zudem angenommen werden, dass Bedürfnisreflexion wichtig ist.

### 2.3.4 LIFESTYLE OF VOLUNTARY SIMPLICITY ALS KONTINUUM

Die sozialwissenschaftliche Forschung zum LOVOS hat gezeigt, dass seine Anhänger/innen in der Vehemenz ihrer Überzeugungen und Motive und in der Konsequenz diese in Verhalten umzusetzen stark divergieren können. Etzioni (1998) schlägt daher auf Basis der Ausprägung von Konsumreduktion und damit einhergehenden Lebensveränderungen eine dreistufige Unterscheidung zwischen *downshifters*, *strong simplifiers* und *holistic simplifiers* vor. *Downshifters* verzichten zwar auf einige Güter, behalten ihren konsumorientierten Lebensstil ansonsten aber bei. *Strong simplifiers* zeigen Ansätze einer grundlegenden Veränderung ihrer Lebensführung, indem sie beispielsweise eine gut bezahlte Arbeitsstelle aufgeben und mit weniger Einkommen auskommen und dabei ihren Konsum anpassen. *Holistic simplifiers* passen in hoher Konsequenz ihren gesamten Lebensstil an die Ethik des LOVOS-Prinzips an. Um ein einfacheres Leben führen zu können, ziehen sie beispielsweise in ein gering bevölkertes Gebiet.

McDonald, Oates, Young und Hwang (2006) empfiehlt die Betrachtung in einem Kontinuum von *Non-Voluntary-Simplifiers*, also der aktuellen breiten Bevölkerung, *Beginner-Voluntary-Simplifiers*, d.h. Menschen, die erste Schritte in Richtung eines einfacheren Lebens

unternehmen, bis hin zu *Voluntary-Simplifiers*, also denjenigen, die das Wertesystem und die Verhaltensweisen des LOVOS bereits verinnerlicht haben. Besonders die Betrachtung der ersten Schritte in Richtung eines solchen Lebensstils ist dem Autor zu Folge elementar, um die Entwicklung nachhaltiger Lebensstile und zukunftsfähigen Konsums zu verstehen und fördern zu können.

## 2.4 SYNTHESE: PSYCHOLOGISCHE KONSTRUKTE IM SUFFIZIENZORIENTIERTEN LEBENSSTIL

Für die Synthese wurden die Ergebnisse der beiden Bereiche der Literaturlauswertung in das Rahmenmodell eingliedert – mit den Kernbereichen *Werte und Einstellungen*, *Verhaltensweisen* und *Psychologische Kompetenzen*. Gleichzeitig wurde der *idealtypische nachhaltige Lebensstil* von Kleinhüchelkotten (2005) zur Ergänzung herangezogen. Die Ergebnisse der Synthese finden sich in den Tabellen 1 bis 3.

Tabelle 1. Werte und Einstellungen des suffizienzorientierten Lebensstils.

Facetten		Kapitelverweis
Suffizienz-Identität		2.3.1
Immaterielle Werte	Universalistische Werte	2.2.1
	• ökologische / biosphärische Werte / Umweltbewusstsein	2.2.1
	• soziale / humanistische Werte	2.1.3, 2.2.1, 2.3.1
	○ Altruismus / Benevolenz	2.2.1
	○ intra- und intergenerationelle Gerechtigkeit	2.1.3, 2.2.1
	Glück & Lebensqualität	2.2.1
	• hedonistische Werte	2.2.1
	• Muße & Zeitwohlstand	2.1.1
	Intrinsische Werte	2.2.1
	• Selbstbestimmung / Autonomie	2.2.1, 2.3.1
	• persönliches Wachstum	2.1.3, 2.2.1, 2.3.1
	Balance	
	• Streben nach Balance der Werte und dem rechten Maß	2.2.1, 2.3.1
	• Konsistenz zwischen Werten und Verhalten	2.1.3, 2.2.1
	Weitere	
	• Genügsamkeit / Bescheidenheit / materielle Einfachheit	2.1.3, 2.2.1, 2.3.1
	Einstellungen/ Überzeugungen	• Ökologisches Weltbild
• Verantwortlichkeit der Menschen		2.1.3, 2.2.1, 2.3.1
○ Notwendigkeit gesellschaftlichen Engagements		2.1.3
• Wirksamkeitsüberzeugung		2.1.3, 2.2.1
○ Engagement kann etwas bewegen und Probleme lösen		2.1.3, 2.2.1
• Suffizienz ist eine Lösungsstrategie		2.2.1
○ Effizienz & Konsistenz reichen nicht aus		2.2.1
• Suffizienz trägt zu Glück bei		2.1.3, 2.3.1
• Alternatives Wohlstandsmodell		2.1.3, 2.2.1, 2.3.1
○ Kapitalismus- und Wachstumskritik		2.2.1
○ Zeit- und Raumwohlstand über Güterwohlstand	2.2.1	
○ das menschliche Maß / human scale	2.3.1	

*Tabelle 2. Verhaltensweisen des suffizienzorientierten Lebensstils.*

<b>Facetten</b>	<b>Kapitelverweis</b>
• Reduktion von Konsum und Verbrauch in Menge und Frequenz	2.2.2, 2.3.2
• Veränderung von Konsummustern	2.2.2, 2.3.2
○ ökologisch-ethisch-moralischer Konsum	2.2.2
○ gemeinschaftlicher Konsum	2.2.2
• Subsistenzverhalten	2.2.2, 2.3.2
• Dispositionsverhalten	2.3.2
• Reduktion von Erwerbstätigkeit und Einkommen	2.3.2
• Hinwendung zur Nutzung von immateriellen Gütern	2.2.2
• Handlungsfelder:	2.1.3, 2.2.2
○ Energie, Mobilität, Architektur & Raum, Wasser & Ressourcen, Abfall, Ernährung, Kleidung, technische Geräte, Luxusgüter	

*Tabelle 3. Psychologische Kompetenzen des suffizienzorientierten Lebensstils.*

<b>Facetten</b>	<b>Kapitelverweis</b>
Selbstkompetenzen	2.1.3, 2.2.3
• Reflexion von Bedürfnissen und Erfüllungsmöglichkeiten	2.2.2, 2.3.3
• Kreativität	2.1.3, 2.2.3
• Lernbereitschaft	2.1.3, 2.2.3
• Selbstmanagement	2.1.3
• Veränderungsbereitschaft	2.1.3, 2.2.3
• Verantwortungsübernahme	2.2.3
• Bereitschaft zur Nonkonformität	2.2.3
Sozialkompetenzen	2.2.3
• Kooperationsfähigkeit	2.2.3
• Empathie	2.2.3
• Kommunikationsfähigkeiten	2.2.3

### 3 POTENTIALE FÜR GLÜCK IN DER SUFFIZIENZ

Aus der Perspektive der Suffizienz wird es als notwendig erachtet, dass Gesellschaften ihre Ansprüche an materiellen Wohlstand zurückschrauben um zukunftsfähig werden zu können. Die Psychologie kann mit ihren Theorien und Erkenntnissen über individuelles und kollektives Verhalten, Denken und Erleben eine tragende Rolle auf diesem Weg einnehmen (Vgl. Oskamp, 2000; Brower & Leon, 1999.).

In der Realität stoßen Versuche, Menschen dazu zu bewegen, ein ökologisch und sozial verträgliches Leben zu führen, häufig auf Widerstände. Oft wird dabei die Überzeugung vorgebracht, ein solcher Lebenswandel gehe mit Verzicht und damit einem geringeren Wohlbefinden einher (Huber, 1995; Lütge, 2013). In der Theorie hingegen wird Suffizienz häufig mit dem guten oder gelingenden Leben in Verbindung gebracht (Vgl. Paech, 2012; Linz, 2002a.). In der überwiegend nicht-psychologischen Suffizienzliteratur finden sich zahlreiche Annahmen zu möglichen Potentialen für Glück und Wohlbefinden (Vgl. Kapitel 1.1 und 2.2.), ob sie allerdings aus dem Blickwinkel der Glücksforschung theoretisch und empirisch Bestand haben, wurde bislang noch nicht systematisch untersucht.

Hinweise auf eine solche Verbindung liefern psychologische Studien zu den Anhänger/innen des LOVOS und der Transition Town Bewegung. In diesen Gruppen, die ihren Lebensstil an suffizienznahen Werten und Ideen orientieren, lassen sich Hinweise auf ein hoch ausgeprägtes subjektives Wohlbefinden beobachten (Boujbel & d'Astous, 2012; Richardson, Nichols & Henry, 2012).

In diesem Kapitel sollen die angedeuteten Potentiale für Glück in einem suffizienzorientierten Lebensstil genauer analysiert werden. Hierfür wird zu Beginn ein Überblick über den Stellenwert von Glück in der Gesellschaft und die zentralen Begriffe und Theorien der psychologischen Glücksforschung gegeben. Im darauffolgenden Schritt wird dargestellt, welche Grenzen und Beeinträchtigungen für das Glück in der aktuell hegemonialen Lebensweise der westlich geprägten Kulturen sichtbar werden. Abschließend werden Potentiale für eine hohe Lebensqualität durch die Führung eines suffizienzorientierten Lebensstils aufgezeigt. Dafür werden Argumentationen aus der Suffizienzliteratur betrachtet, denen zufolge ein Weg zur Überwindung der zuvor dargestellten Grenzen und zu einer hohen Lebensqualität in einem suffizienzorientierten Lebensstil liegt. Diese Ansätze werden mit Erkenntnissen zu suffizienznahen Konstrukten aus der psychologischen Glücksforschung, sowie mit Forschungsergebnissen zum LOVOS ergänzt und diskutiert.

## 3.1 PSYCHOLOGISCHE GLÜCKSFORSCHUNG

### 3.1.1 STELLENWERT VON GLÜCK

Glück als wesentlicher Bestandteil eines erfüllten Lebens zieht sich durch die philosophische und religiöse Ideengeschichte der Menschheit. Ob Utilitarismus, Hedonismus, Buddhismus, oder Eudaimonia – die Grundideen vieler philosophischer Leitbilder basieren auf dem Ziel der Mehrung des individuellen oder kollektiven Glücks. Ein aktueller Blick in die westliche Popkultur zeugt von seiner ungebrochen hohen Bedeutung im Lebensalltag – auch jenseits theoretischer Überlegungen (Als Beispiel ist hier die virale Verbreitung von Musikvideos zum Song *Happy* zu nennen; Williams, 2013.). Auch auf politischer Ebene gewinnt die Frage nach dem glücklichen Leben in jüngster Zeit an Beachtung. Zivilgesellschaftliche Kampagnen wie das *Ministerium für Glück und Wohlbefinden* (Schöler, 2014) stoßen auf ein großes Medienecho, vom Bundestag wurde eine Enquete Kommission einberufen, die sich dezidiert mit Lebensqualität im Kontext von Wohlstand und Wirtschaftswachstum beschäftigen sollte (Bundeszentrale für politische Bildung, 2013) und das Königreich Bhutan verankerte das Bruttonationalglück als alternativen Maßstab für Entwicklung in seine Verfassung (Ura, Alkire, Zangmo & Wangdi, 2012). Auch im Sozio-oekonomischen Panel des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung (DIW), der größten und zeitlich längsten multidisziplinären Langzeitstudie in Deutschland, wird die Lebenszufriedenheit seit 1984 miterfasst.

### 3.1.2 GLÜCK AUS DER PERSPEKTIVE DER POSITIVEN PSYCHOLOGIE

Das Streben nach Glück und Wohlbefinden lässt sich in zahlreichen Kulturen auf der gesamten Welt nachweisen und wird in der psychologischen Glücksforschung als ein universelles Streben verstanden (Veenhoven, 2010). Entgegen dem alltagssprachlichen Wortsinn, nach dem *Glück* oft als Synonym für *Spaß* und *Vergnügen*, oder im Sinne eines erfreulichen Zufalls verstanden wird, geht das psychologische Verständnis darüber hinaus und betrachtet Glück als ein vielschichtiges Konstrukt.

Mit dem Ziel, wichtige Elemente für ein gutes und gelingendes Leben zu identifizieren um dieses fördern zu können, erfuhr Ende des 20ten Jahrhunderts die Positive Psychologie großen Aufschwung (Seligman, 1999; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Die Positive Psychologie wird nicht als ein vollkommen neues Wissenschaftsparadigma verstanden, sondern bezieht sich bewusst auf klassische humanistische und existentialistische Ideen von Konfuzius, Aristoteles, Thomas von Aquin, Carl Rogers oder Abraham Maslow (Peterson & Park, 2003).

Gegenstand der modernen Positiven Psychologie sind Faktoren, die ein glückliches Leben fördern. Doch was genau ist das *glückliche Leben*? Innerhalb der Positiven Psychologie gibt es zahlreiche verschiedene Theorien und Forschungsansätze dazu, sodass sich diese Frage nicht eindeutig beantworten lässt. Eine weit verbreitete Theorie von Seligman (2002) definiert es als

das *erfüllte Leben*, das mit Hilfe von drei Strategien erreicht werden kann: dem *vergnüglichen Leben*, dem *engagierten Leben* und dem *sinnbestimmten Leben* (Hunecke, 2013). Das *vergnügliche Leben* umfasst das Erleben einer Vielzahl positiver Emotionen wie Freude oder Genuss. Das *engagierte Leben* beinhaltet das aktive Ausleben der persönlichen Stärken. Im *sinnbestimmten Leben* gewinnt das eigene Handeln mehr Bedeutung, da es an höheren Werte und Zielen orientiert wird. Das Ziel des erfüllten Lebens kann nur durch die gleichzeitige Anwendung aller drei Strategien erreicht werden, allerdings sind die Möglichkeiten zum Erreichen dieser je nach Persönlichkeit unterschiedlich ausgeprägt.

Eine differenziertere und empirisch untermauerte Betrachtung bieten Sheldon und Hoon (2007), die in ihrem Modell spezifische Faktoren identifizieren, die das Wohlbefinden auf der psychologischen und sozialen Ebene beeinflussen. Auf der psychologischen Ebene sind bestimmte Persönlichkeitseigenschaften, beispielsweise eine geringe Ausprägung von Neurotizismus, die Befriedigung der drei psychischen Grundbedürfnisse nach Autonomie, Kompetenz und Zugehörigkeit, die Erreichung der persönlichen Lebensziele sowie verschiedene Aspekte des Selbstwertes von großer Bedeutung. Auf der sozialen Ebene scheint besonders die soziale Unterstützung wichtig zu sein.

### 3.1.3 OPERATIONALISIERUNG VON GLÜCK

Zwei wesentliche Konzepte prägen den Glücksbegriff in der Psychologie: der *hedonische* und der *eudaimonische* Ansatz. Das hedonische Glücksverständnis ist deutlich weiter verbreitet und versteht Glück als Streben nach Freude und Vermeidung von Schmerz. In der Operationalisierung wird Glück als subjektives Wohlbefinden beschrieben und umfasst diesem Ansatz zufolge das Empfinden von mehr positiven als negativen Gefühle sowie eine kognitive Bewertung des eigenen Lebens, die Lebenszufriedenheit. Zentral für diesen Ansatz ist die subjektive, also persönliche Einschätzung des eigenen Wohlbefindens.

Das eudaimonische Glücksverständnis hingegen stellt ein sinnvolles und gutes Leben in den Vordergrund und differenziert zwischen psychologischem und sozialem Wohlbefinden. Das psychologische Wohlbefinden umfasst demnach Autonomie, Selbstakzeptanz, persönliches Wachstum, Lebensinhalt, ökologische Sensitivität und positive Beziehungen zu anderen (Ryff & Keyes, 1995). Dem sozialen Wohlbefinden liegen soziale Akzeptanz, soziale Verwirklichung, sozialer Beitrag, soziale Kohärenz und soziale Integration zu Grunde (Keyes, 1998). Glücklich ist der Mensch dem eudaimonischen Ansatz zu Folge, wenn die Kriterien für beide Aspekte des Wohlbefindens erfüllt sind.

Die beiden Ansätze werden teilweise als komplementär und teilweise als gegenläufig verstanden. Dem hedonischen Ansatz wird eine oberflächliche Messung von Glück vorgeworfen, wohingegen dem eudaimonischen Ansatz vorgehalten wird, das Wohlbefinden werde von

Expert/innen definiert und sei damit fernab der persönlichen Wahrnehmung des Individuums. Es sei wichtiger, dass Menschen ihr Wohlbefinden selbst beurteilen – nach ihren eigenen Kriterien (vgl. Ryan & Deci, 2001). Für das Thema der vorliegenden Arbeit erscheinen beide Ansätze gleichsam relevant. Auf Grund der empirischen Fundierung und der einfachen psychometrischen Operationalisierung wird in dieser Arbeit hauptsächlich auf den hedonischen Ansatz zurückgegriffen.

In der empirischen Forschung variieren die jeweiligen Begriffsdefinitionen von Glück, Wohlbefinden oder Lebensqualität je nach Fragestellung, Operationalisierung und Messmethode (Hunecke, 2013). Grundsätzlich kann das Wohlergehen des Menschen anhand von objektiv messbaren *Lebensumständen* und der subjektiven *Lebensqualität*, also ob sich Menschen selbst als glücklich wahrnehmen, beschrieben werden (Sheldon & Lyubomirsky, 2004). *Glück* dient häufig als Synonym für Lebensqualität und wird im empirischen Kontext dem hedonischen Ansatz zu Folge gemeinhin als *subjektives Wohlbefinden* definiert (Diener, Lucas & Oishi, 2002; Veenhoven, 1984). Subjektives Wohlbefinden setzt sich aus drei Komponenten zusammen. Die ersten beiden sind emotionaler Natur: *positiver Affekt* sowie die *Abwesenheit von negativem Affekt* (Diener, 1994; Arthaud, Rode, Mooney & Near, 2005). Bradburn (1969) beschrieb erstmals, dass positive und negative Emotionen einen voneinander unabhängigen Einfluss auf das Wohlbefinden hätten und nicht zwei Enden des selben Kontinuums seien. Die Verringerung von negativen Emotionen scheint nicht unbedingt zu höherem Glück zu führen und braucht daher die gleichzeitige Förderung von positiven Emotionen. Zahlreiche Studien konnten diese Theorie untermauern (Arthaud-day, Rode, Mooney & Near, 2005; Diener & Emmons, 1985; Warr, Barter & Brownbridge, 1983). *Lebenszufriedenheit* stellt als dritte Komponente die bewusste kognitive Evaluationskomponente des bisherigen Lebens dar. Sie umfasst die globale und rationale Bewertung des bislang vergangenen Lebens und der gesammelten Erfahrungen (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985; Diener, 1994; Arthaud-day et al., 2005). Die drei Komponenten werden als klar abgrenzbar und gleichwertig wichtig zur Erfassung des subjektiven Wohlbefindens betrachtet (Arthaud-day et al., 2005).

### 3.1.4 BEDEUTUNG VON GLÜCK FÜR DAS WOHLERGEHEN

Dem persönlichen Glück wird eine hohe Bedeutung für das menschliche und soziale Wohlbefinden zugesprochen. Der *World Happiness Report 2013* der UN berichtet zahlreiche positive Auswirkungen auf Gesundheit, soziale Beziehungen und Leistungsfähigkeit. So geht ein hohes Wohlbefinden mit verbesserter physischer Gesundheit und höherer Sozialverträglichkeit und qualitativ höheren sozialen Beziehungen einher. Außerdem verspricht hohes Wohlbefinden eine gesteigerte Arbeitszufriedenheit und höheren beruflichen Erfolg, der sich beispielsweise im Einkommen oder in der Arbeitsmotivation und -produktivität sowie besseren Wiedereinstiegschancen in den Beruf zeigen kann. Konkret kann sich subjektives Wohlbefinden

positiv auf das individuelle Sozialverhalten auswirken, sowie einen reduzierten Konsum fördern. (Vgl. Helliwell, Layard & Sachs, 2013; S. 56 f.). Gleichzeitig bringt subjektives Wohlbefinden zahlreiche Implikationen für die psychische Verfassung und adaptive Funktionen mit sich (Diener & Seligman, 2002; Lyubomirsky, King & Diener, 2005). Im Detail zeigen zahlreiche Studienergebnisse, dass Glück und häufiger positiver Affekt sich direkt auf soziale Beziehungen, gesundheitsförderliches Verhalten, Stress, Unfallraten und Coping auswirken und damit die Gesundheit positiv beeinflussen (Vgl. Diener & Seligman, 2002; Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005.).

### 3.1.5 EINFLUSSFAKTOREN DES GLÜCKS

Menschen unterscheiden sich in ihrem subjektiven Wohlbefinden. Wie lassen sich die wesentlichen Einflussfaktoren auf das Glück klassifizieren? Auf Grundlage wissenschaftlicher Ergebnisse wird Glück zu einem Großteil als individuell beeinflussbar und nur zu einem geringen Teil gekoppelt an die jeweiligen Lebensumstände gesehen (Sheldon & Lyubomirsky, 2004). Konkret beeinflusst wird das Wohlbefinden den Autoren zu Folge zu 50 % von der genetischen Prädisposition, zu 10 % von den aktuellen Lebensumständen und zu 40 % von den willentlich veränderbaren Verhaltensweisen und Zielvorstellungen. Im Folgenden soll auf diese drei Faktoren eingegangen werden.

*Genetische Determinanten (50 %).* Der sogenannte *set range* steckt den genetisch veranlagten Rahmen ab, in dem sich das individuelle Glücksempfinden ausbilden kann.

*Lebensumstände (10 %).* Unter Lebensumständen werden Kontext- und Umweltfaktoren gefasst. Dazu gehören die demografischen Variablen Alter, Familienstand, Beschäftigungsstatus und Einkommen, die geographischen und kontextuellen Variablen Wohnumfeld und Region, sowie Privilegien und Besitz. All diese Faktoren sind zeitlich relativ stabil und aus eigener Kraft nur schwer veränderbar. Veränderungen in diesen Umständen steigern zwar das subjektive Wohlbefinden kurzzeitig und teilweise sehr stark, allerdings verblasst dieser Einfluss im Laufe kurzer Zeit wieder. Grund dafür ist die rasche Anpassung des Menschen an Veränderungen (Sheldon & Lyubomirsky, 2004; Brickmann, Coates & Janoff-Bulmann, 1978).

*Verhalten und Ziele (40 %).* Dieser Faktor umfasst Verhaltensweisen (z. B. Hilfsbereitschaft, sportliche Aktivität), Kognitionen (z. B. optimistische oder positive Einstellung) und Volitionen (z. B. Streben nach intrinsischen Zielen). Diese sind resistenter gegenüber der oben beschriebenen Anpassung, da sie durch bewusste und intentionale Steuerung bei jeder Ausübung verändert werden und somit stets neue Erfahrungen mit sich bringen können. Dadurch bieten sie das Potential, stets neue und aktiv herbeigeführte Glücksmomente zu erleben, die sich an den aktuellen Bedürfnissen orientieren und kontinuierlich zum Wohlbefinden beitragen. Auch, wenn manche Verhaltensweisen oder

Denkmuster mit der Zeit ebenfalls der Routine verfallen können und damit adaptiert werden, bleibt aufgrund der Intentionalität von Verhalten und Kognition die aktive Macht zur Veränderung im Individuum (Sheldon & Lyubomirsky, 2004).

Externe Lebensumstände und die individuellen Verhaltensweisen und Ziele beeinflussen sich natürlich wechselseitig und sind zum großen Teil voneinander abhängig. So dürfte es Menschen, deren Grundbedürfnisse erfüllt sind und die geringen externen Zwängen unterworfen sind, leichter fallen, intrinsische Verhaltensweisen und positive Kognitionen zu praktizieren. Die hemmende Wirkung von Belastung und Stress auf das subjektive Wohlbefinden, beispielsweise in unsicheren oder prekären Beschäftigungsverhältnissen, soll mit diesem Ansatz nicht negiert werden (Sverke, Hellgren & Näswall, 2002). Für eine persönliche Entfaltung und ein in allen Bereichen menschenwürdiges und erfüllendes Leben stellen solche Verhältnisse eine Barriere dar. Vor dem Hintergrund von sozialer Ungleichheit – global wie national - kann daher eine Ungleichheit in den Verwirklichungschancen von Glück vermutet werden. Trotzdem wird der aktiven Fähigkeit zur Veränderung von Verhalten und Kognitionen eine bedeutende Rolle für das subjektive Wohlbefinden zugeschrieben, die weitgehend unabhängig von den Kontextbedingungen und Lebensumständen ihre Wirkung entfalten kann. Die Auswirkungen einer leistungs-, status- und konsumgeprägten Kultur auf das Wohlbefinden werden im Abschnitt 3.2 diskutiert.

### *3.1.6 FAZIT: PSYCHOLOGISCHE GLÜCKSFORSCHUNG*

Suffizienz wird in der Theorie mit Glück und einem gelingendem Leben zusammengebracht. Das aktuelle Kapitel diente dazu, diesen angedeuteten Zusammenhang genauer zu beleuchten. Zusammengefasst kann gesagt werden, dass der psychologische Glücksbegriff sehr divers und vielschichtig ist und in erster Linie subjektive Aspekte umfasst, um ein glückliches Leben zu beschreiben. Das subjektive Wohlbefinden wird als ein mehrdimensionales Konstrukt verstanden, welches sich aus hohem positiven Affekt, geringem negativen Affekt und einer hohen Zufriedenheit mit dem eigenen Leben zusammensetzt, das durch sinnvolle, stärkenorientierte und vergnügliche Tätigkeiten gesteigert werden kann. Das Empfinden von Glück ist dabei nur zu einem geringen Teil von schwer veränderbaren Kontextbedingungen abhängig. Der größere Anteil lässt sich – innerhalb eines genetisch vorgegebenen Rahmens – durch bewusste Entscheidungen, Verhaltensweisen und Kognitionen aktiv beeinflussen.

## 3.2 GRENZEN DES GLÜCKS IN EINER NICHT-SUFFIZIENZORIENTIERTEN GESELLSCHAFTLICHEN LEBENSWEISE

### 3.2.1 DAS VERHÄLTNIS VON WOHLSTAND UND WOHLBEFINDEN

Besonders in den industrialisierten Ländern verspricht die Konsum- und Überflussgesellschaft zahlreiche Glücks- und Erlebnismöglichkeiten und steckt voller Verheißungen, die endloses Zufriedenheitswachstum suggerieren (Stengel, 2011). Es häufen sich jedoch Beobachtungen, die in eine andere Richtung weisen. Während der materielle Wohlstand in der Weltbevölkerung zunimmt und der Konsum rapide steigt, bleibt das Glücksempfinden seit Jahrzehnten konstant oder nimmt sogar ab (Myers, 2000). Am Beispiel der USA, einem der reichsten Länder der Welt wird dies besonders ersichtlich: Dort hat sich das durchschnittliche Einkommen in den letzten vier Jahrzehnten verdoppelt, was die Vermutung nahelegt, dass es der heutigen Generation viel besser gehen sollte als der Generation ihrer Großeltern. Dennoch hat sich das durchschnittliche Glücksempfinden über diesen Zeitraum hinweg kaum verändert und ist stattdessen sogar teilweise gesunken. So stiegen in diesem Zeitraum beispielsweise die Depressions- und Selbstmordraten unter Jugendlichen (Myers, 2000).

Unterzieht man das Verhältnis von Wohlstand und Wohlbefinden einem genaueren Blick, so zeigt sich ein vielfach replizierter Zusammenhang, der seit den 1970er Jahren unter dem Namen *Easterlin-Paradoxon* bekannt ist: Vermehrter Reichtum kann ab einem gewissen Schwellenwert das Wohlbefinden der Menschen nicht weiter erhöhen. In Querschnittsstudien wurde zwar ein schwacher Zusammenhang zwischen Einkommen und Wohlbefinden gefunden, dieser löst sich jedoch ab einem Einkommen von 7.000-10.000 US-Dollar auf (Easterlin, 1974). Kahneman und Deaton (2010) spezifizieren diese Erkenntnisse und zeigen, dass die kognitive Lebenszufriedenheit zwar weiterhin ansteigen kann, das emotionale Wohlbefinden ab einem jährlichen Einkommen von ca. 75.000 US-Dollar (entspricht 6250 US-Dollar monatlich) hingegen stagniert.

Dieses Muster zeigt sich nicht nur im Querschnitt, sondern auch bei der Betrachtung des Entwicklungsprozesses einzelner Länder über die Zeit hinweg. In Längsschnittstudien über mehrere Jahrzehnte konnte nachgewiesen werden, dass das Wohlbefinden eines Landes nicht mit Anstieg des Bruttoinlandproduktes (BIP) steigt (Easterlin, 1974). Obwohl es einige Studien gab, die Versuche unternommen haben, die Easterlin-Hypothese zu falsifizieren (Vgl. Hagerty & Veenhoven, 2003.), zeigt sich das Paradoxon über die Zeit hinweg beständig (Easterlin, McVey, Switek, Sawangfa & Smith Zweig, 2010). Im Jahr 2013 bestätigte eine Untersuchung auf Grundlage des Sozial-oekonomischen Panels diese Befunde in Deutschland und dem Vereinigten Königreich (Pfaff & Hirata, 2013). Diese Beobachtungen veranschaulichen, dass das Glückversprechen von finanziellem und materiellem Wohlstand an Grenzen stößt.

Zwar steigt mit wachsendem Bruttosozialprodukt der durchschnittliche Lebensstandard in Form materieller Ausstattung, Konsumoptionen und zivilisatorischer Infrastrukturen. Ein Blick auf die ökologischen, sozialen und individuellen Folgekosten relativiert den Wert dieser Errungenschaften jedoch enorm (Brand & Wissen, 2011; Reisch, 1998). Neben den ökologischen Auswirkungen einer solchen Lebensweise und dem ungelösten Problem der sozialen Ungleichheit, wachsen mit steigendem Wohlstandsniveau einer Gesellschaft auch die sogenannten *Wohlstandskrankheiten*. Als Folge von Leistungsdruck, Stress und Überforderung häufen sich psychische Erkrankungen wie Substanzmissbrauch, Narzissmus, Burnout und Depressionen (Kleinhückelkotten, 2005; Roberts & Clement, 2007). Ehrenberg beschreibt dieses Phänomen als Kehrseite einer kapitalistischen, auf Konsum und Leistung gepolten Gesellschaft, deren Zwang zur Produktivität die Psyche auf Dauer überfordere und in einem *erschöpften Selbst* resultiere (Ehrenberg, 2004). Hinzu kommen körperliche Erkrankungen aufgrund von Bewegungsmangel und ungesundem Lebenswandel, wie Diabetes und Übergewicht. Selbst die Nutznießer eines hohen Güterwohlstands schneiden sich damit also bildlich gesprochen ins eigene Fleisch und tappen in eine Art *Wohlstandsfalle* (Vgl. Linz, 2002a; Scherhorn & Reisch, 1999.).

### 3.2.2 MATERIALISMUS ALS DYSFUNKTIONALES LEITBILD

An dieser Stelle kann festgehalten werden: Das subjektive Wohlbefinden der Menschen ist nur bis zu einem gewissen Grad an finanziellen oder materiellen Wohlstand gekoppelt. Unter gewissen Umständen scheint ein hoher Wohlstand in einer Gesellschaft sogar in einem negativen Verhältnis zur dortigen Lebensqualität zu stehen. Die psychologische Forschung zum *Materialismus* bietet einen Erklärungsansatz für diese Diskrepanz und vertritt die These, dass eine individuelle Wertorientierung an Güterwohlstand, Status und Konsum für ein glückliches Leben sogar kontraproduktiv ist (Diener & Biswas-Diener, 2008). Entgegen ihren Verheißungen, geht eine materialistische Werteausrichtung mit geringerer Zufriedenheit sowie psychischen und physischen Beschwerden einher (Roberts & Clement, 2007). Kasser und Ryan (1993; 1996) fanden heraus, dass das Streben nach finanziellem Erfolg mit schädlichen Konsequenzen, wie geringer Vitalität, geringerer Selbstaktualisierung, sowie erhöhter Ängstlichkeit und Schwermut einhergeht. Dies illustriert auch eine Studie von Kasser und Ahuvia (2002) in der diese Zusammenhänge bei Wirtschaftsstudierenden in Singapur repliziert wurden. Studierende mit hoch ausgeprägten materialistischen Werten zeigten zusätzlich zu den vorher genannten Mustern geringere Zufriedenheit und vermehrt physische Gesundheitsprobleme. Eine Erklärung für diesen Befund bieten Burroughs und Rindfleisch (2002). Den Autoren zu Folge steht eine materialistische Wertorientierung im Konflikt mit kollektiven Werten wie beispielsweise Gemeinschaft, Familie oder Solidarität. Daraus entsteht eine psychologische Spannung, die mit reduziertem Wohlbefinden in Verbindung gebracht wird.

### 3.2.3 DIE TRETMÜHLEN DES MATERIALISMUS

Obwohl es fundierte Evidenz zum negativen Einfluss von Materialismus auf das SWB und die psychische Gesundheit der Menschen gibt, wird seine Rolle kaum hinterfragt. Bereits Ende der 70er Jahre wurde ein Wertewandel von materiellen hin zu postmateriellen Orientierungen beobachtet (Inglehart, 1977), komplett vollzogen hat sich dieser jedoch nur bei einer Minderheit der Bevölkerung (postmateriell-orientierte Milieus umfassen aktuell nur ca. 14% der Bevölkerung; SINUS, 2011). Eine Theorie zur Erklärung der Beständigkeit des als dysfunktional verstandenen Materialismus liefert Binswanger (2006; 2013). Er bezeichnet das Leben des modernen Menschen sinnbildlich als „*Kampf gegen Tretmühlen*“ und beschreibt vier dieser metaphorischen Hamsterräder, in denen Menschen laufen und dabei dennoch nicht an Glück gewinnen. Diese vier Tretmühlen werden im Folgenden beschrieben und um weiterführende Erkenntnisse aus der Psychologie ergänzt.

*Statustretmühle.* Sind Grundbedürfnisse in einem Land erst einmal befriedigt, wie es in den Industrieländern der Fall ist, wird dem Einkommen eine immense Bedeutung für das persönliche Glück zugeschrieben, so Binswanger (2013). Status erlangen Menschen durch soziale Vergleichsprozesse oftmals mit Bevölkerungsgruppen, die weniger besitzen oder verdienen (Festinger, 1954; Kasser, 2002). Solche Vergleiche finden jedoch auch nach oben gerichtet statt. Und hier liegt das Paradoxon, denn der Wohlstand ist in Deutschland ungleich verteilt. Beispielsweise erzielten im Jahr 2008 die einkommensstärksten 10% der deutschen Haushalte ganze 25,9% des Gesamteinkommens. Auf die einkommensschwächsten 70% entfielen hingegen lediglich 44,6% (Statistisches Bundesamt, 2012). Gehört man nicht zu den obersten Prozenten, wird es also stets Menschen geben, die eindeutig mehr verdienen oder besitzen als man selbst. Das Streben nach Status durch höheres Einkommen wird damit zu einer Sisyphos-Arbeit, insbesondere da sich die Schere zwischen hohen und niedrigen Einkommensschichten stetig weitet (Schunk, Sauer & Valet, 2014). Dieser soziale Druck, den Anschluss an das steigende Niveau der Referenzeinkommen in der Oberschicht nicht zu verlieren, kann sogar zu Einbußen in der Lebensqualität führen, was besonders für Länder mit hohen Einkommensunterschieden gezeigt wurde (Diener & Biswas-Diener, 2008; Wilkinson & Pickett, 2009; Frey & Frey-Marti, 2010). Das persönliche Glück anhand sozialer Vergleichsprozesse und gesellschaftlichem Status zu bemessen, scheint unter diesen Umständen unmöglich. Zumal die 100 reichsten Menschen der Erde nur marginal glücklicher zu sein scheinen, als der Durchschnitt (Myers, 2000).

*Anspruchstretmühle.* Die Überzeugung, durch Konsum eine höhere Lebenszufriedenheit zu erlangen, ist weit verbreitet (Belk, Ger & Askegaard, 2003). Die Anspruchstretmühle entsteht dadurch, dass der Zufriedenheitszuwachs durch materielle Dinge selten von langer Dauer ist. Selbst bei großen Errungenschaften wie einem Lottogewinn, oder einer teuren Anschaffung tritt

nach einer kurzen Weile Habituation ein und sie werden als selbstverständlich empfunden und das Glücksempfinden kehrt zum Ausgangszustand zurück (Brickmann et al., 1978). Was bleibt ist ein wachsender Anspruch und neue Bedürfnisse.

Ein großes Versprechen der Konsumgesellschaft besteht darin, sämtliche Bedürfnisse der Menschen zu erfüllen um dadurch ihr Glück zu maximieren (Vgl. Hansen & Schrader, 1997.). Bereits zu Beginn der 70er Jahre warnte Erich Fromm vor genau dieser Entwicklung. Seiner Ansicht nach könne das Industriezeitalter seine zentralen Versprechungen nicht erfüllen (Fromm, 1976). Denn ist ein Bedürfnis durch Konsum erst einmal gestillt, eröffne dieser Zustand die Sicht auf weitere Wünsche und Bedürfnisse, die danach folgen könnten (Vgl. Bak, 2013.). Die verbreitete Auffassung, durch die Befriedigung aller Bedürfnisse mittels Konsum glücklich zu werden, kann sich daher niemals erfüllen, sondern führt in eine Endlosschleife an immer neuen Wünschen (Kasser & Ryan, 1993). Eine solche Dynamik von stetig wachsenden Ansprüchen ist schwer umkehrbar. Gemäß der *Neuen Erwartungstheorie* von Kahneman und Tversky (1979) wird Dingen, sobald sie von Verlust bedroht sind, ein höherer Wert beigemessen und Menschen unternehmen große Anstrengungen um den Verlust zu vermeiden. Das aktuelle Niveau an Besitz und Wohlstand wird damit zur Referenzgröße für alle zukünftigen Ansprüche.

*Multioptionentretmühle.* Die dritte Tretmühle ist den unzähligen Entscheidungsmöglichkeiten geschuldet, mit denen die Menschen in einer Welt von steigender Vielfalt von Optionen und Gütern konfrontiert sind (Binswanger, 2006). Um diese wachsenden Anzahl an Entscheidungsmöglichkeiten zu bewältigen, ist ein immer größerer kognitiver und zeitlicher Aufwand notwendig. Der Sozialpsychologe Barry Schwartz (2000) bezeichnet diesen Zustand als eine *Tyranei der Freiheit* und weist auf die Probleme hin, die in einer zu starken Fokussierung auf Selbstbestimmung und Entscheidungsvielfalt liegen. Viele Menschen seien demnach überfordert von der persönlichen Verantwortung und dem daraus resultierenden Druck, keine falschen Entscheidungen treffen zu dürfen, da dies unmittelbare Auswirkungen auf das eigene Leben mit sich bringt (Vgl. auch *choice overload effect*; Scheibehenne, Greifeneder & Todd, 2010.). Dies bereite den Weg für psychischen Stress, Selbstzweifel, Depressionen und ein geringeres Wohlbefinden (Markus & Schwartz, 2012). Sennett (2000) macht in dieser gesellschaftliche erwarteten Flexibilität und Autonomie einen Grund für die Instabilität, Angst und Verunsicherung in weiten Teilen der Gesellschaft aus.

*Zeitspartretmühle.* Moderne Gesellschaften zeichnen sich durch hohe Innovationsraten und ständige technische Neuentwicklungen aus. Sei es im Bereich von Haushalt, Mobilität oder Kommunikation – viele dieser Erneuerungen versprechen eine vermeintliche Erleichterung des Lebens durch Zeitersparnis. Menschen brauchen weniger Zeit, um von A nach B zu kommen, weniger Zeit für die Haushaltsführung und weniger Zeit um mit all ihren Freunden in Kontakt zu bleiben. Die gesparte Zeit wird allerdings selten tatsächlich gewonnen. Stattdessen erhöht sich

die Menge der Konsum- und Arbeitsakte pro Zeiteinheit, ein Phänomen was unter dem Begriff *Beschleunigung* bekannt ist (Rosa, 2005). Statt die freie Zeit für Muße und Genuss zu verwenden, wird mehr gearbeitet und das dadurch verdiente Geld in neue Güter investiert. Dadurch nährt sich ein Teufelskreis, denn die Anschaffung, Nutzung, Wartung, Reparatur oder Entsorgung dieser Güter braucht selbst wieder Zeit (Scherhorn & Reisch, 1999). Am Ende bleibt trotz allen vermeintlichen Zeitgewinns noch immer zu wenig Zeit für immaterielle Tätigkeiten und Güter, die oft keinen direkten Marktwert haben, beispielsweise Genuss, persönliches Wachstum, enge soziale Beziehungen, soziales Engagement oder Reproduktionsarbeit (Gronemeyer, 1998; Scherhorn & Reisch, 1999). Jedoch sind es genau diese Dinge, die maßgeblich zur Lebenszufriedenheit beitragen (Binswanger, 2006; Peterson, Park & Seligman, 2005). Auch vor dem Hintergrund von Maslows (1970) Bedürfnishierarchie sind aktive Tätigkeiten unerlässlich, da höhere Bedürfnisse der Selbstaktualisierung durch passiven Konsum nicht in ausreichendem Maße befriedigt werden können (Zavestoski, 2002).

Die Betrachtung dieser Tretmühlen nach Binswanger (2013) illustriert, warum es trotz aller erkennbaren negativen Auswirkungen so schwer sein kann, sich vom Materialismus zu lösen. Gleichzeitig ist zu beobachten, dass zahlreiche Menschen und Gruppen auf der ganzen Welt der Konsumkultur entsagen und freiwillig ein einfacheres Leben, das weniger von Materialismus und Güterwohlstand und dafür mehr von Zeitwohlstand und sozialen Beziehungen geprägt ist, anstreben. Als Motive nennen sie zunehmend, dass der materielle Konsum sie nicht glücklich mache und dass sie in immateriellen Dingen mehr Sinn und Lebenszufriedenheit finden (Elgin & Mitchell, 1977; Zavestoski, 2002). An welchen Stellen ein suffizienzorientierter Lebensstil Auswege aus den Tretmühlen bieten kann und welche weiteren Potentiale zur Erlangung von Lebensglück in ihm liegen, soll im folgenden Abschnitt erörtert werden.

### 3.3 POTENTIALE FÜR GLÜCK IN EINEM SUFFIZIENZORIENTIERTEN LEBENSSTIL

Suffizienz wird häufig mit dem guten Leben und einer hohen Lebensqualität in Verbindung gebracht (Vgl. beispielsweise Linz, 2002a; Paech, 2012.). Da direkte empirische Belege für diese These spärlich sind, wird zumeist auf das bereits erläuterte *Easterlin-Paradoxon* (Vgl. Kapitel 3.2.1) als Hinweis auf diese Verbindung hingewiesen (Linz, 2002). Weitere Argumente schöpfen sich aus der Philosophie, insbesondere antiker und fernöstlicher Schule. Aristoteles beschrieb Glück als das Ziel des *guten Lebens*, das es mit Tugenden wie Feinfühligkeit, Besonnenheit oder Sanftmut zu verwirklichen gilt (Aristoteles, 2014). Die Philosophie des Epikureismus verfolgte die Annahme, durch eine Vielzahl unbefriedigter Bedürfnisse sei weniger Glück zu erreichen, als durch wenige befriedigte und plädierte vor diesem Hintergrund für eine Reduktion der menschlichen Bedürfnisse (*Epikur*, 2014; Ott & Voget-Kleschin, 2013).

Diese theoretischen Annahmen werden auch in praktischen Suffizienzbemühungen sichtbar: Menschen, die ein Leben führen, das Suffizienzideen nahe kommt, berichten von einer höheren Lebensqualität. Beispielsweise berichten die Beteiligten in einer lokalen Transition-Town-Gruppe von stärkerer körperlicher Bewegung, gesunder Ernährung sowie wachsendem Wohlbefinden (Richardson et al., 2012). Ebenso wird der LOVOS mit Potentialen für das persönliche Wohlbefinden assoziiert (Brown & Kasser, 2005).

Um weitere Potentiale für das Wohlbefinden herauskristallisieren zu können, lohnt ein Blick in die (umwelt-)psychologische Literatur. Als Orientierung soll vor allem die Fragestellung dienen, welche suffizienznahen Konstrukte in der Psychologie bereits mit Wohlbefinden in Verbindung gebracht werden konnten und welche suffizienzfernen Konstrukte dem Glück abträglich zu sein scheinen.

### *3.3.1 SUFFIZIENZNAHE WERTE UND EINSTELLUNGEN UND WOHLBEFINDEN*

Die Strategie der Suffizienz umfasst zahlreiche Werte, bei denen ein Zusammenhang mit SWB bereits nachgewiesen wurde. Ein wichtiger Bestandteil ist die Orientierung an intrinsischen anstatt extrinsischen Zielen. In Kapitel 3.2.2 wurde bereits herausgestellt, dass eine materialistische Wertorientierung dem Lebensglück abträglich sein kann. Die in der Suffizienz hervorstehenden intrinsischen Werte, wie persönliches Wachstum oder Gemeinschaft tragen hingegen nachweislich zum SWB bei. Brown und Kasser (2005) konnten zeigen, dass intrinsische Werte sowohl zu SWB als auch zu umweltfreundlichem Verhalten beitragen und so den Zusammenhang von Wohlbefinden und umweltfreundlichem Verhalten erklären konnten. Auch die in der Suffizienz vertretenen altruistischen und biosphärischen Werte lassen sich mit intrinsischen Zielen verknüpfen (de Groot & Steg, 2007). In einer Wertorientierung auf solche universalistischen anstatt auf egoistische Werte könnte ein weiteres Potential für Glück in der Suffizienz liegen.

### *3.3.2 SUFFIZIENZNAHES VERHALTEN UND WOHLBEFINDEN*

Da die psychologische Forschung rund um suffizientes Verhalten noch jung ist, liegen noch keine Ergebnisse zu Zusammenhängen mit SWB vor. Aus der positiven Psychologie ist jedoch bekannt, dass die wesentlichen Quellen für die Lebenszufriedenheit immaterieller Natur sind (Vgl. Myers & Diener, 1995.). Daher scheint die Suche nach dem Glück weder konsumorientiertes noch umweltschädliches Verhalten zu benötigen.

Wie in Kapitel 2.3.2 ausgeführt, zeigen Anhänger/innen des LOVOS häufig umweltschonende Verhaltensweisen und reduzierten Konsum. Gleichzeitig nennen sie als Motive für diesen Lebenswandel die Erhöhung des Wohlbefindens sowie eine Reduktion der ökologischen Auswirkung ihres Verhaltens (Elgin, 1993). Boujbel und d'Astous (2012) zeigten in ihrer Studie, dass Anhänger/innen des LOVOS überdurchschnittlich hohe Werte auf der

Lebenszufriedenheitsskala von Diener et al. (1985) erzielten. Auch Brown und Kasser (2005) konnten diese Befunde in einer Studie mit LOVOS Anhänger/innen bestätigen. Sie fanden zudem starke Hinweise auf den Zusammenhang von umweltfreundlichem Verhalten und SWB bei Studierenden und Erwachsenen.

Hinsichtlich der freiwilligen Reduktion von Erwerbsarbeit liegen bislang keine psychologischen Befunde aus der Forschung zum LOVOS vor. Die Arbeiten von Kopatz (2012) bieten jedoch Grund zur Annahme, dass eine verringerte Arbeitszeit und dafür mehr Zeit für zivilgesellschaftliches Engagement und die Erfüllung immaterieller Bedürfnisse zum Wohlbefinden beitragen können.

### 3.3.3 SUFFIZIENZNAHE PSYCHOLOGISCHE KOMPETENZEN UND WOHLBEFINDEN

Die in der Literaturanalyse herausgearbeiteten psychologischen Kompetenzen (Vgl. Kapitel 2.4.) ermöglichen in erster Linie die Umsetzung von Suffizienz im persönlichen Lebensstil. Hunecke (2013) hat sich mit psychologischen Kompetenzen aus einem anderen Blickwinkel beschäftigt. Ziel seiner Analysen war die Suche nach psychologischen Kompetenzen und Ressourcen, die in einer Gesellschaft, die sich vom Materialismus und Wirtschaftswachstum unabhängig gemacht hat, zum subjektiven Wohlbefinden beitragen. Eine solche Postwachstumsgesellschaft hat zahlreiche Bezüge zu einer Gesellschaft, die an Suffizienz ausgerichtet ist (Paech, 2012; Schneidewind & Zahrnt, 2013). Von daher können die Kompetenzen von Hunecke auch als Potentiale für Wohlbefinden in der Suffizienz interpretiert werden.

Die sechs Ressourcen aus seiner Genuss-Ziel-Sinn-Theorie verbindet, dass sie in einer Postwachstumsgesellschaft von großem Belang sein können und gleichzeitig die empirische Erkenntnis, dass sie zu Glück beitragen. Diese Ressourcen bildet Hunecke als ein dynamisches hierarchieloses Netzwerk ab und sie stehen in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander. Drei der Ressourcen bilden das Fundament für eine starke Persönlichkeit und werden als *fundierende Ressourcen* beschrieben, drei weitere können Reflexionsprozesse initiieren und so als *zielbildende Ressourcen* beschrieben werden. Die *fundierenden Ressourcen* sind egozentrischer Natur und umfassen Selbstwirksamkeit, Selbstakzeptanz und Genussfähigkeit. Die *zielbildenden Ressourcen* hingegen sind eher ganzheitlich. Darunter werden die Sinnkonstruktion, Solidarität und Achtsamkeit gefasst.

*Sinnkonstruktion* ist inhaltlich als neutral zu verstehen und dient dazu, die Suche nach Sinn zu ermöglichen. Ziel der Ressource ist es, Raum und Zeit zu schaffen, Tätigkeiten und Lebensentwürfe zu reflektieren und hinsichtlich ihres Sinnaspekts zu beurteilen. *Solidarität* ist ebenfalls inhaltsneutral und bezieht sich auf das Gefühl der Zugehörigkeit zu einer sozialen Gemeinschaft. Wer dabei die Bezugsgruppe ist, ist irrelevant. *Achtsamkeit* als Ressource ist

zweistufig zu verstehen. Die erste Stufe ist ein achtsames Umgehen mit sich Selbst und den eigenen Empfindungen und Bedürfnissen. Die zweite Stufe beinhaltet eine achtsame Haltung anderen Lebewesen gegenüber samt ihrer Gefühle und Bedürfnisse und kann als Empathie interpretiert werden.

In einigen Teilen überschneiden sich die Ressourcen aus der Genuss-Ziel-Sinn-Theorie mit den zentralen psychologischen Aspekten des suffizienzorientierten Lebensstils (Kapitel 2.4). Selbstwirksamkeit (Vgl. Wirksamkeitsüberzeugung, Tabelle 1.), Selbstakzeptanz (Vgl. persönliches Wachstum, Tabelle 1.), Genussfähigkeit (Vgl. Hedonistische Werte, Tabelle 1.), Sinnkonstruktion (Vgl. Intrinsische Werte, Tabelle 1.), Solidarität (Vgl. Sozialkompetenzen, Tabelle 3.) und Achtsamkeit (Vgl. Bedürfnisreflexion, Empathie, Tabelle 3.) finden sich in exakter oder vergleichbarer Abbildung auch im Lebensstil wieder. Diese Überschneidungen implizieren, dass die psychologischen Kompetenzen, Werte und Einstellungen eines suffizienzorientierten Lebensstils nicht nur für dessen Umsetzung relevant sind, sondern auch zum subjektiven Wohlbefinden beitragen können.

### 3.4 FAZIT: POTENTIALE FÜR GLÜCK IN DER SUFFIZIENZ

Aus den Betrachtungen der Zusammenhänge von Glück und materiellem Wohlstand wird deutlich, dass das Glücksversprechen des Materialismus an Grenzen stößt. Das subjektive Wohlbefinden der Menschen ist nur bis zu einem gewissen Grad an finanziellen oder materiellen Wohlstand gekoppelt. Entgegen ihren Verheißungen, geht eine materialistische Wertausrichtung mit geringerer Zufriedenheit sowie psychischen und physischen Beschwerden einher. Ein Grund für diesen negativen Einfluss könnte im Konflikt von materialistischen und kollektiven Werten liegen. Die vier Tretmühlen Status, Anspruch, Multioptionen und Zeit veranschaulichen sinnbildlich, warum Menschen weiterhin Glück im dysfunktionalen Materialismus suchen. Suffizienzorientierung im persönlichen Lebensstil könnte eine Möglichkeit eröffnen, aus einigen dieser Tretmühlen Auswege zu finden. Sie bietet zahlreiche Aspekte, die Glück ermöglichen können und reduziert gleichzeitig Faktoren, die dem Glück entgegenstehen.

Ist das Leben etwa an immateriellen Werten, wie persönliches Wachstum oder sozialen Beziehungen ausgerichtet, anstatt an materiellen wie Besitz und Einkommen, fehlt jegliche Grundlage für soziale Vergleichsprozesse hinsichtlich des materiellen Besitzes. Die *Statustretmühle* wäre daher ihres Fundamentes beraubt.

Suffizienznahe Verhaltensweisen haben zudem das Potential, die *Anspruchstretmühle* auszuhebeln, da große und kostspielige Anschaffungen reduziert werden und wenn möglich durch Subsistenzarbeit und immaterielle Tätigkeiten ersetzt werden, welche wiederum die Selbstbestimmung und persönliches Wachstum fördern können. Eine Habituation ist auf Grund

damit einhergehender neuer Erfahrungen unwahrscheinlicher und lässt materielle Anspüche nicht endlos wachsen. Gleichzeitig kann eine Bedürfnisreflexion zur Verminderung von Ansprüchen führen, da hinterfragt wird, ob diese Ansprüche für das persönlich ausreichenden Maß notwendig sind.

In einem Leben der materiellen Einfachheit, muss man sich nicht kontinuierlich den zahllosen Entscheidungen beim Konsum stellen. Besonders in Kombination mit freiwilliger Verringerung der Erwerbstätigkeit kann die Zeit sinnvoll genutzt werden und in aktive Handlungen und gesellschaftliches Engagement statt in passiven Konsum investiert werden. Dass solch ein Leben zu Glück beitragen kann, zeigen psychologische Studien beispielsweise zum LOVOS (Vgl. Kapitel 3.3.1.). Auf diese Art und Weise könnte der *Multioptionen*- und der *Zeitspartretmühle* entstiegen werden.

In diesem Kapitel konnten einige Potentiale für Lebensglück in einem SOL gefunden werden. Auf Grundlage der Befunde zu Zusammenhängen zwischen den psychologischen Konstrukten eines SOL und SWB scheinen besonders umweltfreundliche Verhaltensweisen und das Streben nach intrinsischen Lebenszielen förderlich für SWB zu sein. Für ein hohes Wohlbefinden auf Basis von immateriellen Zufriedenheitsquellen werden jedoch nicht nur bestimmte Verhaltensweisen und Einstellungen benötigt, sondern auch Kompetenzen. Dies zeigt die Vielzahl an Ressourcen, die von Hunecke (2013) beschrieben werden und die es zu fördern gilt, um diese Kompetenzen zu stärken. Nichtsdestotrotz ist die empirische Befundlage bislang nur dünn. In Verbindung mit den vorigen Analysen zu den Grenzen und Tretmühlen ergeben sich aber einige Hinweise darauf, dass ein suffizienzorientierter Lebensstil das Glück der Menschen bereichern kann.

## 4 EMPIRISCHE UNTERSUCHUNG

In der empirischen Untersuchung sollten die theoretischen Annahmen zu den psychologischen Konstrukten des suffizienzorientierten Lebensstils (SOL; Vgl. Kapitel 2.) und zu den Potentialen für Glück in der Suffizienz (Vgl. Kapitel 3.) ersten empirischen Betrachtungen unterzogen werden. Hierfür wurden die Konstrukte des SOL und des subjektiven Wohlbefindens (SWB) operationalisiert, als Selbstberichtfragebogen an einer Stichprobe erhoben und im Anschluss explorativ statistisch analysiert.

Die zentralen Forschungsfragen lauteten:

- (1) Zeigen sich empirische Zusammenhänge zwischen den aus der Theorie herausgearbeiteten psychologischen Konstrukten des SOL?
- (2) Hängen die psychologischen Konstrukte des SOL mit SWB zusammen?

### 4.1 BETRACHTETE KONSTRUKTE

Der SOL sollte in der empirischen Untersuchung auf seinen drei wesentlichen psychologischen Dimensionen abgebildet werden (Vgl. Kapitel 2.4.). Neben einer möglichst umfassenden Abbildung der Konstrukte wurde bei der Auswahl darauf geachtet, dass diese gut operationalisierbar sind und entsprechende psychometrische Instrumente existieren.

Die Dimension *Werte und Einstellungen* (Vgl. Kapitel 2.4.; Tabelle 1.) sollte möglichst breit hinsichtlich ihrer drei Facetten der zentralen Werte, Überzeugungen und Einstellungen, sowie Identität repräsentiert werden. Auf Ebene der Wertorientierungen umfasste dies universalistische Werte, im Speziellen ökologische und soziale Werte. Gleichsam sollten intrinsische Werte und hedonistische Werte in die Betrachtung mit aufgenommen werden. Als ein wesentlicher Aspekt von Genügsamkeit und Bescheidenheit sollte zudem die Zufriedenheit mit der persönlichen finanziellen Situation in die Untersuchung mit einbezogen werden.

Hinsichtlich der Einstellungen und Überzeugungen wurden insbesondere ein ökologisches Weltbild und die Zuschreibung von Verantwortung des Menschen gegenüber der Natur als wichtig erachtet. Des Weiteren sollte erfasst werden, wie hoch die persönliche Wirksamkeit bei der Lösung ökologischer Probleme und gesellschaftlicher Veränderungen eingeschätzt wird. Außerdem sollten weitere suffizienznahe Einstellungen hinsichtlich Konsum-, Materialismus- und Wachstumskritik und die Überzeugung, dass ein suffizienzorientierter Lebensstil zum Glück beiträgt, betrachtet werden. Als dritte Facette der *Werte und Einstellungen* sollte die Identität erfasst werden, also in wie weit jemand sich selbst als eine suffizienzorientierte Person versteht.

Zur Analyse konvergenter Validität sollten zudem einige suffizienzferne Konstrukte in die Studie mit aufgenommen werden. Extrinsische und egoistische Wertorientierungen erschienen hier geeignet, da sie ein weites Spektrum an suffizienzfernen Aspekten abdecken.

Auf der Dimension *Verhalten* sollten suffizienznahe Verhaltensweisen in ihren wesentlichen Facetten abgedeckt werden (Vgl. Kapitel 2.4.; Tabelle 2.).

Aufgrund der Vielzahl an unterschiedlichen Selbst- und Sozialkompetenzen im SOL wurde aus ökonomischen Gründen auf eine Betrachtung der Konstrukte auf der Dimension *psychologische Kompetenzen* verzichtet (Vgl. Kapitel 2.4., Tabelle 3.). Gängige psychometrische Testverfahren etwa hinsichtlich Kreativität, kommunikativer Fähigkeiten, oder Empathie erwiesen sich als zu umfangreich im Rahmen dieser Fragebogenstudie.

Das Glück sollte in Anlehnung an den hedonischen Glücksbegriff in Form des SWB erfasst werden, welches sich aus den Bestandteilen positiver Affekt, negativer Affekt und Lebenszufriedenheit zusammensetzt.

Zur genaueren Beschreibung der Stichprobe und zur Untersuchung auf Zusammenhänge mit den psychologischen Konstrukten des SOL wurden folgende soziodemographische Variablen betrachtet: Alter, Geschlecht, Bildungsstand, aktuelle Tätigkeit und Einkommen. Gegenüber den psychologischen Dimensionen des suffizienzorientierten Lebensstils können diese soziodemographischen Variablen als Lageparameter verstanden werden (Vgl. Kapitel 2.1.1.).

## 4.2 STUDIENDESIGN UND STATISTISCHES VORGEHEN

Die Studie wurde als Querschnitts-Erhebung mithilfe einer onlinegestützten Version eines deutschsprachigen Fragebogens durchgeführt. Mit 9 Skalen und einigen weiteren Fragen enthielt er insgesamt 147 Items, wofür eine Bearbeitungszeit von ca. 30 Minuten angesetzt wurde. Es wurden neben demographischen Variablen einige zentrale psychologische Konstrukte des SOL und Maße des SWB erhoben.

Die Befragung wurde gezielt an Personengruppen verbreitet, bei denen eine eher hohe (ökologische, wachstumskritische und umweltpsychologische Netzwerke) bzw. eine eher durchschnittliche oder geringe Suffizienzorientierung (Sportverein, Stipendiaten-Netzwerk, studentische Verteiler, Online-Communities zu Auto, Finanzen, Computer und Popkultur) erwartet wurde. Die Erhebung wurde innerhalb von zwei Wochen im April und Mai 2014 durchgeführt, und den Teilnehmenden wurde auf Wunsch eine Aufwandsentschädigung von 5 € ausbezahlt. Etwa die Hälfte der Teilnehmenden nahm dies in Anspruch, wobei aus Datenschutzgründen eine Zuordnung von Fragebogen und Inanspruchnahme der Aufwandsentschädigung nicht möglich war. Eine inhaltlich mit dem Onlinesurvey identische Papier-Version des Fragebogens ist in Anhang A zu finden.

Um die Zusammenhänge zwischen den Konstrukten des SOL zu untersuchen und mit den Erwartungen abzugleichen wurden zunächst Korrelationsanalysen durchgeführt. In einem weiterführenden Schritt wurde eine explorative Hauptkomponentenanalyse durchgeführt um

die Muster der Zusammenhänge zu veranschaulichen und zu interpretieren. Um mögliche Zusammenhänge zwischen den Konstrukten des SOL und dem SWB explorativ zu untersuchen, wurden Korrelationsanalysen durchgeführt. Außerdem wurden Einflüsse soziodemografischer Variablen auf das SWB untersucht und in den Korrelationsanalysen kontrolliert.

Alle Hypothesentests wurden auf einem Signifikanzniveau von  $\alpha = 5\%$  und Tests auf statistische Voraussetzungen auf einem Signifikanzniveau von  $\alpha = 20\%$  durchgeführt. Zur Prüfung auf Normalverteilung der Variablen wurden statistische und grafische Verfahren herangezogen. Da der Kolmogorov-Smirnov-Anpassungstest bei großen Stichproben von über 200 als ungeeignet gilt (Lienert & Raatz, 1998), wurden stattdessen die Histogramme, sowie die Schiefe und Kurtosis der Kennwerteverteilungen betrachtet (siehe Anhang B). Nach Miles und Shevlin (2001) gilt eine Verteilung als ausreichend normalverteilt für die meisten statistischen Analysemethoden, wenn die Schiefe und die Kurtosis zwischen -2 und 2 liegen und als gut geeignet wenn die Schiefe und die Kurtosis zwischen -1 und 1 liegen.

Korrelationen wurden mit Produkt-Moment Korrelationen nach Pearson ( $r$ ) berechnet. Zum Umgang mit nicht-normalverteilten Daten wurde auf Spearman- $\rho$ -Korrelationen ( $r_s$ ) zurückgegriffen. Bei der Interpretation von Korrelationskoeffizienten wurde in Anlehnung an Brosius (2008, S. 509) zwischen schwachen ( $< .40$ ), mittleren (.40 bis .60) und starken ( $> .60$ ) Zusammenhängen unterschieden.

### 4.3 SOZIODEMOGRAPHISCHE DATEN DER STICHPROBE

Die Stichprobe umfasste insgesamt 312 Personen (62.5 % weiblich, 37.5 % männlich). Die Geschlechter waren nicht gleichverteilt ( $\chi^2$ -Test auf Gleichverteilung,  $df = 1$ ,  $\chi^2 = 19.5$ ,  $p = .000$ ). Die Teilnehmenden waren zwischen 17 und 65 Jahren alt ( $M = 28.21$ ,  $SD = 7.61$ ,  $Md = 26$ ). Das Alter wurde nicht als normalverteilt betrachtet (Schiefe = 2.00, Kurtosis = 4.73).

Die Teilnehmenden wiesen ein insgesamt hohes durchschnittliches Bildungsniveau auf, welches anhand des höchsten Bildungsabschlusses gemessen wurde. Die überwiegende Anzahl befand sich zum Befragungszeitraum im Studium oder war berufstätig. Keiner der Teilnehmenden hatte einen Hauptschulabschluss oder gab an, keinen Schulabschluss zu haben. Eine detaillierte Darstellung des Bildungsniveaus und der Tätigkeit liegt in Tabelle 4 vor. Unter die Kategorie Sonstiges fielen Tätigkeiten wie Praktika, Volontariat, Promotion oder Bundesfreiwilligendienst.

Tabelle 4. Höchster Bildungsabschluss und aktuelle Tätigkeit der Stichprobe.

		Aktuelle Tätigkeit					Sonstiges	Gesamt
		derzeit Schüler/in	derzeit Student/in	derzeit in Ausbildung	berufstätig	nicht berufstätig		
<b>Höchster Bildungs- abschluss</b>	Realschule	5	0	0	6	1	1	13 (4 %)
	Abitur / Fachabitur	1	58	7	10	5	0	81 (26 %)
	abgeschlossene Berufsausbildung	0	5	1	18	3	0	27 (9 %)
	abgeschlossenes Studium	0	79	6	73	18	8	184 (59 %)
	Promotion	0	0	0	6	1	0	7 (2 %)
	Gesamt	6 (2 %)	142 (46 %)	14 (4 %)	113 (36 %)	28 (9 %)	9 (3 %)	312

Die Teilnehmenden verfügten monatlich über einen Nettobetrag zwischen 0€ und 5000€, das durchschnittliche Einkommen lag bei 1112,97 € (4 fehlende Werte,  $SD = 751.86$ ,  $Md = 900.00$ ). Das Einkommen konnte nicht als normalverteilt betrachtet werden (Schiefe = 1.72, Kurtosis = 4.17).

#### 4.4 OPERATIONALISIERUNG UND MESSINSTRUMENTE

##### *Subjektives Wohlbefinden*

Zur Messung des SWB wurden in Anlehnung an Diener (1984) drei Variablen betrachtet. Angenehme und unangenehme Emotionen wurden mit der deutschen 20-Item Version der *Positive Affect Negative Affect Schedule* erfasst (PANAS; Watson, Clark & Tellegen, 1988; deutsche Version von Krohne, Egloff, Kohlmann & Tausch, 1996). Die Teilnehmenden sollten auf einer 5-stufigen Likert-Skala einschätzen, wie sie bestimmte Emotionen in den vergangenen 12 Monaten wahrgenommen haben (1 = *ganz wenig oder gar nicht* bis 5 = *äußerst*). Eine Affekt-Bilanz wurde berechnet, indem die unangenehmen Emotionen (10 Items,  $Cronbachs-\alpha = 0.79$ ,  $M = 2.02$ ,  $SD = 0.55$ , normalverteilt) von den angenehmen Emotionen (10 Items,  $Cronbachs-\alpha = 0.85$ ,  $M = 3.37$ ,  $SD = 0.59$ , normalverteilt) subtrahiert wurden ( $M = 1.35$ ,  $SD = 0.89$ , normalverteilt).

Die Lebenszufriedenheit wurde mit der deutschen 5-Item Version der *Satisfaction With Life Scale* erhoben (SWLS; Diener et al., 1985; deutsche Version von Glaesmer, Grande, Braehler & Roth, 2011). Auf einer 7-stufigen Likert-Skala (1 = *trifft überhaupt nicht zu* bis 7 = *trifft völlig zu*) wurde die Zustimmung zu Aussagen über Lebensbedingungen abgefragt ( $Cronbachs-\alpha = .87$ ). Es wurde ein Summenscore berechnet ( $M = 4.83$ ,  $SD = 1.15$ , normalverteilt).

Die Affekt-Bilanz korrelierte in mittlerem Maße mit der Lebenszufriedenheit ( $r = .58$ ,  $p = .000$ ). Der Wert für das SWB wurde als Mittelwert aus der Affekt-Bilanz und der Lebenszufriedenheit berechnet ( $M = 3.09$ ,  $SD = 0.91$ , normalverteilt; vgl. Sheldon, Ryan, Deci & Kasser, 2004).

### *Suffizienznahes Verhalten*

Suffizienznahes Verhalten wurde mit Hilfe eines psychometrischen Instruments zur Erfassung suffizienten Verhaltens aus einer unveröffentlichten Masterarbeit erhoben (Henn, 2013). Die Verhaltensskala des Fragebogens gliedert sich in die Handlungsfelder Konsum, Energiesparen, Wassersparen, Mobilität, Papierverbrauch, Nahrungsmittel, Technische Geräte, Weiternutzung und Gemeinschaftsnutzung. Die darin erfassten Verhaltensweisen umfassen Reduktion und Veränderung von Konsummustern, sowie subsistente Verhaltensweisen. Es wurde die gesamte Verhaltensskala verwendet (26 Items, *Cronbachs- $\alpha$*  = 0.89). Auf einer 6-stufigen Likert-Skala sollte bewertet werden, in wie weit Verhaltensweisen auf die eigene Person zutreffen (1 = *trifft überhaupt nicht zu* bis 6 = *trifft voll und ganz zu*). Die gemittelten Werte ergaben einen Verhaltensscore ( $M = 3.88$ ,  $SD = 0.76$ , normalverteilt).

### *Suffizienznahe Einstellungen*

Für die Erhebung suffizienznaher Einstellungen wurde auf eine gekürzte Version der Einstellungsskala aus dem Instrument von Henn (2013) zurückgegriffen (5 Items, *Cronbachs- $\alpha$*  = 0.78; persönliche Mitteilung von Henn vom 16.04.2014). Die Items fokussieren auf generelle Einstellungen gegenüber Suffizienz, z. B. die Meinung, dass die Vielzahl der Produkte eine überflüssige Ressourcenverschwendung, oder eine sparsame Lebensweise wichtig und erstrebenswert sei. Auf einer 6-stufigen Likert-Skala sollte bewertet werden, in wie weit die beschriebenen Einstellungen auf die eigene Person zutreffen (1 = *trifft überhaupt nicht zu* bis 6 = *trifft voll und ganz zu*). Die gemittelten Werte ergaben einen Einstellungsscore ( $M = 4.29$ ,  $SD = 0.95$ , normalverteilt). Zwischen dem Verhaltensscore und dem Einstellungsscore zeigte sich ein starker positiver Zusammenhang ( $r = .74$ ,  $p = .000$ ).

### *Ökologische Überzeugungen*

Zur Erfassung von umweltbezogenen Überzeugungen wurde die deutsche Übersetzung der Skala zum *New Ecological Paradigm – Revised* (NEP-R; Stern, Dietz & Guagnano, 1995; revidierte Fassung von Dunlap, Van Liere, K. D., Mertig & Jones, 2000; deutsche Übersetzung von Kaiser, F. G., Hübner, G., Bogner, F. X., 2005) mit 15 Items genutzt (*Cronbachs- $\alpha$*  = .74).

Das Instrument NEP-R erfasst die ökologische Weltsicht als Umweltbewusstsein, wie sie auch in der *value-belief-norm Theorie* von Stern (2000) implementiert ist. Damit einher gehen die ökologischen Überzeugungen, dass Wachstum begrenzt sei, der Mensch nicht den Mittelpunkt der Erde darstelle, die Balance der Natur leicht gestört werden könne und, dass eine Umweltkrise wahrscheinlich sei. Die Skala wurde im englischsprachigen Raum zur Erfassung von Umweltbewusstsein am häufigsten verwendet. Dunlap et al. (2000) empfiehlt eine einfaktorische Betrachtung der Skala als eindimensionales Konstrukt der ökologischen Überzeugungen.

Auf einer 5-stufigen Likert-Skala wurde eingeschätzt, ob die dargebotenen Aussagen zu ökologischen Themen zutreffend seien (1 = *trifft überhaupt nicht zu* bis 5 = *trifft voll und ganz zu*). Es wurde ein Gesamtwert berechnet ( $M = 4.12$ ,  $SD = 0.38$ , normalverteilt).

#### *Intrinsische und extrinsische Wertorientierungen*

Intrinsische und extrinsische Wertorientierungen wurden mit der deutschen Version des *Aspiration Index* erhoben (AI; Kasser & Ryan, 1996; deutsche Version von Klusmann, Trautwein & Lüdtkke, 2005). Der Fragebogen wurde auf Basis der *Selbstbestimmungstheorie* (Ryan & Deci, 2000) entwickelt und erfasst sieben globale Lebensziele, die sich zu intrinsischen und extrinsischen Wertorientierungen zuordnen lassen. Hinsichtlich jeder Kategorie musste beantwortet werden, wie wichtig das jeweilige Ziel für das Individuum ist (4-stufige Likert-Skala, 1 = *sehr unwichtig* bis 4 = *sehr wichtig*). Aus ökonomischen Gründen wurde die Einschätzung, ob das Ziel erreicht werden kann, nicht zusätzlich abgefragt. Es wurden die Skalen *Persönliches Wachstum* (5 Items,  $Cronbachs-\alpha = .66$ ), *Beziehungen* (5 Items,  $Cronbachs-\alpha = .81$ ), *Gesellschaft* (5 Items,  $Cronbachs-\alpha = .78$ ) und ihre Zusammensetzung als *intrinsische Wertorientierung* ( $Cronbachs-\alpha = .85$ ), sowie *Wohlstand* (5 Items,  $Cronbachs-\alpha = .81$ ), *Ruhm* (5 Items,  $Cronbachs-\alpha = .82$ ), *Attraktivität* (5 Items,  $Cronbachs-\alpha = .76$ ) und die gemeinsame Kategorie *extrinsische Wertorientierung* ( $Cronbachs-\alpha = .85$ ) betrachtet. Die Subskala *Gesundheit* wurde ausgeschlossen, da ihre Zuordnung zu intrinsischer oder extrinsischer Wertorientierung nicht eindeutig ist (Vgl. Ryan, Kuhl & Deci, 1997; Klusmann et al., 2005.). Die extrinsische ( $M = 1.89$ ,  $SD = 0.41$ ), sowie die intrinsische Wertorientierung ( $M = 3.49$ ,  $SD = 0.33$ ) wurden als normalverteilt betrachtet. Die deskriptiven Daten sowie Interkorrelationen zwischen den Skalen finden sich in Tabelle 5.

*Tabelle 5. Korrelation der Skalen innerhalb des Aspiration Index.*

	Persönliches Wachstum	Beziehungen	Gesellschaft	Wohlstand	Ruhm	Attraktivität
Persönliches Wachstum	1	<b>.45</b>	<b>.47</b>	<b>-.11<sup>a</sup></b>	.06	<b>.13<sup>a</sup></b>
Beziehungen		1	<b>.40</b>	-.05	-.01	.11
Gesellschaft			1	<b>-.26</b>	.04	.06
Wohlstand				1	<b>.31</b>	<b>.48</b>
Ruhm					1	<b>.36</b>
Attraktivität						1
<i>M</i>	3.55	3.68	3.24	1.87	1.73	2.01
<i>SD</i>	0.39	0.43	0.43	0.52	0.55	0.54

*Anmerkungen.* *M* = Mittelwert, *SD* = Standardabweichung. Fettgedruckte Zahlen: Die Korrelationen sind, wenn nicht weiter spezifiziert, auf  $\alpha = .01$  Niveau signifikant (zweiseitig). <sup>a</sup> Die Korrelation ist lediglich auf  $\alpha = .05$  Niveau signifikant (zweiseitig). Negative Korrelationen sind grau hinterlegt.

*Hedonistische, egoistische, altruistische und biosphärische Wertorientierung*

Um hedonistische, egoistische, altruistische und biosphärische Wertorientierungen zu erfassen, wurde ein Instrument von Steg, Perlaviciute, van der Werff und Lurvink (2014) genutzt. Dieses entlehnt drei Skalen aus dem *Schwartz Value Survey* (SVS; Schwartz, 1992) und erweitert diese um eine Subskala zu hedonistischen Werten.

Die deutsche Übersetzung der Items wurde von der deutschen Übersetzung des SVS (Glöckner-Rist, 2012) entnommen, zwei biosphärische Items wurden neu übersetzt. Auf einer 9-stufigen Likert-Skala wurde die Wichtigkeit von 16 Werten eingeschätzt (-1 = *entgegengesetzt zu meinen Werten*, 0 = *nicht wichtig* bis 7 = *äußerst wichtig*). Es wurden die Skalen *Hedonistische* (3 Items, *Cronbachs- $\alpha$*  = .80), *Egoistische* (5 Items, *Cronbachs- $\alpha$*  = .74), *Altruistische* (4 Items, *Cronbachs- $\alpha$*  = .80) und *Biosphärische Wertorientierung* (4 Items, *Cronbachs- $\alpha$*  = .91) gebildet. Alle Skalen wurden als normalverteilt betrachtet. Die deskriptiven Daten sowie die Interkorrelationen zwischen den Skalen finden sich in Tabelle 6.

*Tabelle 6. Korrelation innerhalb der Skalen zu Wertorientierungen.*

	Egoistisch	Altruistisch	Biosphärisch	Hedonistisch
Egoistisch	1	<b>-.22</b>	<b>-.16</b>	<b>.20</b>
Altruistisch		1	<b>.55</b>	<b>.20</b>
Biosphärisch			1	.09
Hedonistisch				1
<i>M</i>	3.01	6.32	5.89	5.83
<i>SD</i>	1.23	1.26	1.56	1.31

*Anmerkungen.* *M* = Mittelwert, *SD* = Standardabweichung. Fettgedruckte Zahlen: Die Korrelationen sind, wenn nicht weiter spezifiziert, auf  $\alpha = .01$  Niveau signifikant (zweiseitig). <sup>a</sup> Die Korrelation ist lediglich auf  $\alpha = .05$  Niveau signifikant (zweiseitig). Negative Korrelationen sind grau hinterlegt.

*Wirksamkeitsüberzeugung*

Die Selbstwirksamkeitsüberzeugung wurde mit einer Skala zur Wirksamkeitsbewertung von Homburg und Wagner (2007) erfasst. Auf einer 4-stufigen Likert-Skala wurde eingeschätzt, in wie weit bestimmte Personengruppe in der Lage sein könnten etwas gegen die Bedrohung durch globale Umweltprobleme zu tun (1 = *nicht in der Lage* bis 4 = *sehr in der Lage*). Es ergaben sich die Subskalen *Individuell* (4 Items, *Cronbachs- $\alpha$*  = .92), *Arbeit* (3 Items, *Cronbachs- $\alpha$*  = .84), *Region* (3 Items, *Cronbachs- $\alpha$*  = .84), *Industrielländer* (3 Items, *Cronbachs- $\alpha$*  = .80) und *Global* (3 Items, *Cronbachs- $\alpha$*  = .86). Alle Skalen wurden als normalverteilt betrachtet. Die deskriptiven Daten sowie Interkorrelationen zwischen den Skalen finden sich in Tabelle 7. In den weiteren Analysen wurde zur Betrachtung der Selbstwirksamkeit auf die Skala *Individuell* zurückgegriffen.

Tabelle 7. Korrelation innerhalb der Skalen zur Selbstwirksamkeit.

	Individuell	Arbeit	Region	Industrieländer	Global
Individuell	1	<b>.74</b>	<b>.65</b>	<b>.37</b>	.08
Arbeit		1	<b>.61</b>	<b>.54</b>	<b>.27</b>
Region			1	<b>.38</b>	<b>.19</b>
Industrieländer				1	<b>.55</b>
Global					1
<i>M</i>	2.96	2.89	3.12	3.58	3.71
<i>SD</i>	0.71	0.73	0.64	0.51	0.53

Anmerkungen. *M* = Mittelwert, *SD* = Standardabweichung. Fettgedruckte Zahlen: Die Korrelationen sind, wenn nicht weiter spezifiziert, auf  $\alpha = .01$  Niveau signifikant (zweiseitig). <sup>a</sup> Die Korrelation ist lediglich auf  $\alpha = .05$  Niveau signifikant (zweiseitig). Negative Korrelationen sind grau hinterlegt.

### Suffizienz-Identität

Am Ende der Befragung wurde den Teilnehmenden ein Text zu Suffizienz und Suffizienzorientierung präsentiert (siehe Anhang A). In diesem wurde die Nachhaltigkeitsstrategie Suffizienz erklärt, sowie anschauliche Beispiele für eine Umsetzung auf Lebensstilebene beschrieben. In Anlehnung an Fielding, McDonald und Louis (2008) wurde im Anschluss mit drei Items die Suffizienz-Identität auf einer 6-stufigen Likert-Skala erfasst (1 = *trifft überhaupt nicht zu* bis 6 = *trifft voll und ganz zu*). Die Aussagen lauteten: (1) „Ich halte mich für eine suffizienzorientierte Person.“, (2) „Suffizienzorientierung ist ein wichtiger Teil von mir.“ und (3) „Ich bin ein Mensch, der *keine* suffizienzorientierte Lebensweise führen würde.“. Die drei Items zu Identität wurden in einer Skala zu *Suffizienz-Identität* zusammengefasst (Cronbachs- $\alpha = .85$ ,  $M = 4.48$ ,  $SD = 0.87$ , normalverteilt).

### Überzeugung: Suffizienz trägt zu Glück bei

Im Anschluss an die *Suffizienz-Identität* wurde mit einem Item („Ich glaube, dass Suffizienzorientierung zu einem glücklichen Leben beitragen kann.“) die persönliche Überzeugung zum Zusammenhang zwischen Suffizienz und Glück erfragt ( $M = 4.84$ ,  $SD = 1.06$ , normalverteilt). Das Item wurde wie die *Suffizienz-Identität* ebenfalls auf einer 6-stufigen Likert-Skala erfasst (1 = *trifft überhaupt nicht zu* bis 6 = *trifft voll und ganz zu*). Zwischen der *Suffizienz-Identität* und der Überzeugung, dass Suffizienzorientierung zu einem glücklichen Leben beitragen könne, zeigte sich ein mittlerer Zusammenhang ( $r = .53$ ,  $p = .000$ ).

### Zufriedenheit mit der finanziellen Situation

Die Zufriedenheit mit der persönlichen finanziellen Situation wurde mit der Frage „Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer finanziellen Situation?“ auf einer 7-stufigen Likert-Skala erhoben (1 = *überhaupt nicht zufrieden* bis 7 = *völlig zufrieden*). Die Teilnehmenden waren im Durchschnitt eher zufrieden ( $M = 4.72$ ,  $SD = 1.75$ ,  $Md = 5$ , normalverteilt). Zwischen dem

monatlichen Nettoeinkommen und der Zufriedenheit mit dem Einkommen bestand ein schwacher Zusammenhang ( $r_s = .26, p = .000$ ).

#### 4.5 ERGEBNISSE ZUM SUFFIZIENZORIENTIERTEN LEBENSSTIL

Um die Zusammenhänge zwischen den Konstrukten des SOL zu untersuchen und mit den Erwartungen abzugleichen wurden zunächst Korrelationsanalysen durchgeführt. In einem weiterführenden Schritt wurde eine explorative Hauptkomponentenanalyse durchgeführt um die Muster der Zusammenhänge zu veranschaulichen und zu interpretieren.

Auf Grundlage der theoretischen Analysen in Kapitel 2 wurden folgende Zusammenhangsmuster erwartet: Es sollten sich positive Zusammenhänge zwischen den psychologischen Konstrukten des SOL zeigen. Gleichsam sollten die suffizienzfernen Konstrukte nicht oder negativ mit den Konstrukten des SOL zusammenhängen. Ein derartiges Muster sollte sich auch in der exploratorischen Hauptkomponentenanalyse abbilden.

##### 4.5.1 ZUSAMMENHÄNGE ZWISCHEN DEN KONSTRUKTEN DES SUFFIZIENZORIENTIERTEN LEBENSSTILS

Zwischen den Konstrukten des SOL zeigten sich zahlreiche Zusammenhänge, die den Erwartungen größtenteils entsprachen. Einen detaillierten Überblick über die Korrelationsmuster bietet Tabelle 8.

Tabelle 8. Skalenterkorrelationen der Konstrukte des suffizienzorientierten Lebensstils.

Verhalten	Werte und Einstellungen										Suffizienzferne Aspekte		
	Suffizienznahe s Verhalten	Suffizienz- Identität	Suffizienz- nahe Einstellungen	Ökologische Überzeu- gungen	Altruistische Werte	Biosphärische Werte	Hedonistische Werte	Intrinsische Werte	Zufriedenheit: finanzielle Situation	Überzeugung: Suffizienz trägt zu Glück bei	Selbst- wirksamkeit	Extrinsische Werte	Egoistische Werte
Suffizienznahe Verhalten	1	.66	.74	.47	.42	.61	-.01	.44	.10	.39	.39	-.31	-.30
Suffizienz- Identität	1	.62	.62	.45	.36	.63	-.07	.39	.18	.53	.33	-.29	-.24
Suffizienznahe Einstellungen	1	.54	.54	.39	.68	-.12 <sup>a</sup>	.35	.13	.44	.38	-.38	-.30	-.30
Ökologische Überzeugun- gen	1	.41	.41	.57	-.02	.40	.05	.39	.32	-.33	-.24	-.24	-.24
Altruistische Werte	1	.55	.55	.20	.47	.11 <sup>a</sup>	.28	.35	-.23	-.22	-.22	-.22	-.22
Biosphärische Werte	1	.09	.09	.43	.11 <sup>a</sup>	.50	.40	-.18	-.16	-.16	-.16	-.16	-.16
Hedonistische Werte	1	.25	.25	-.03	-.00	.11	.25	.20	.20	.20	.20	.20	.20
Intrinsische Werte	1	.10	.10	.45	.25	.02	-.01	-.03	-.03	-.03	-.03	-.03	-.03
Zufriedenheit: finanzielle Situation	1	.17	.17	.02	.02	-.08	-.07	-.07	-.07	-.07	-.07	-.07	-.07
Überzeugung: Suffizienz trägt zu Glück bei	1	.28	.28	.28	.28	.28	.28	.28	.28	.28	.28	.28	.28
Selbst- wirksamkeit	1	.28	.28	.28	.28	.28	.28	.28	.28	.28	.28	.28	.28
Extrinsische Werte	1	.55	.55	.55	.55	.55	.55	.55	.55	.55	.55	.55	.55
Egoistische Werte	1	.55	.55	.55	.55	.55	.55	.55	.55	.55	.55	.55	.55

Anmerkungen: Fettgedruckte Zahlen: Die Korrelationen sind, wenn nicht weiter spezifiziert, auf dem 0.01 Niveau signifikant (zweiseitig). a Die Korrelation ist lediglich auf dem 0.05 Niveau signifikant (zweiseitig). Negative Korrelationen sind grau hinterlegt.

Innerhalb der Konstrukte der *Werte und Einstellungen* - also den suffizienznahe Einstellungen, ökologischen Überzeugungen, biosphärischen und altruistischen Wertorientierungen, der Suffizienz-Identität, der Überzeugung zum Zusammenhang zwischen Suffizienz und Glück, der Zufriedenheit mit der finanziellen Situation und der Selbstwirksamkeit - zeigten sich durchgehend schwache bis starke positive Zusammenhänge. Zwei Ausnahmen stellten die Zufriedenheit mit der finanziellen Situation und die hedonistische Wertorientierung dar, da diese schwach positive und teilweise gar keine Zusammenhänge aufwiesen. Hedonistische Werte wiesen sogar einen schwachen negativen Zusammenhang mit suffizienznahen Einstellungen auf.

Das *suffizienznahe Verhalten* wies ebenfalls schwache bis starke positive Zusammenhänge mit den Konstrukten der *Werte und Einstellungen* auf. Die Ausnahmen bildeten hier ebenfalls die Zufriedenheit mit der finanziellen Situation und hedonistische Werte, die keine signifikanten Korrelationen mit Verhalten aufwiesen.

Auch in den Zusammenhängen mit den suffizienzfernen Werten und Einstellungen zeigten sich erwartungsgemäße Muster. Extrinsische und egoistische Wertorientierungen wiesen keine oder schwache negative Zusammenhänge mit den Konstrukten des SOL auf, lediglich mit hedonistischen Werten zeigten sich schwache positive Zusammenhänge. Dies deutet darauf hin, dass hedonistische Werte sowohl mit suffizienznahen, als auch mit suffizienzfernen Wertorientierungen gleichermaßen einhergehen können.

#### 4.5.2 EXPLORATORISCHE FAKTORENANALYSE DER KONSTRUKTE DES SUFFIZENZORIENTIERTEN LEBENSSTILS

Zur weiterführenden Analyse der Zusammenhangsmuster zwischen den Konstrukten wurde eine exploratorische Faktorenanalyse nach der Methode der Hauptkomponentenanalyse durchgeführt. Diese hatte zum Ziel, die innerhalb der Stichprobe auftretenden Korrelationsmuster durch wenige Faktoren abzubilden, um damit die Interpretation zu erleichtern und für weitere Analysen die Faktoren verwenden zu können. Nach Bühner (2008, Kap. 5) müssen zur Durchführung einer Hauptkomponentenanalyse folgende Voraussetzungen erfüllt sein: Ausreichende Stichprobengröße, sowie hohe Interkorrelationen der betrachteten Variablen.

Die Stichprobengröße ist nach Bühner (2008) mit  $N = 312$  Personen gut geeignet. Zur Bewertung der Interkorrelationen der Variablen wurde der Kaiser-Meyer-Olkin Koeffizient, sowie der Bartlett's Test auf Sphärizität herangezogen. Der Kaiser-Meyer-Olkin Koeffizient setzt die gemeinsamen und spezifischen Varianzen der Variablen in ein Verhältnis und lag mit .86 deutlich über dem Richtwert von .60 und kann als *gut* bewertet werden. Der Bartlett's Test prüft die Signifikanz der Interkorrelationen und fiel ebenfalls positiv aus (ungefähres  $\chi^2 = 1572.69$ ,

$df = 66, p = .000$ ). Die Voraussetzungen für eine Hauptkomponentenanalyse konnten damit als erfüllt betrachtet werden.

In Anlehnung an Eid, Gollwitzer und Schmitt (2011) wurde als Extraktionskriterium der Screeplot betrachtet, der die Eigenwerte der potentiellen Komponenten abbildet (siehe Abbildung 3). Es zeigte sich, dass die ersten beiden Komponenten deutlich höhere Eigenwerte als anderen aufwiesen, weshalb diese als Hauptkomponenten extrahiert wurden. Die erste Komponente wies einen Eigenwert von 4.93 und einen Beitrag zur Varianzaufklärung von 41.04 % auf. Die zweite Komponente hatte einen Eigenwert von 1.73 und einen zusätzlichen Beitrag von 14.37 % an der Varianzaufklärung. Die Zweikomponentenlösung hatte damit eine kumulierte Varianzaufklärung von 55.50 %. Die beiden Komponenten waren schwach negativ korreliert ( $r = -.27$ ).

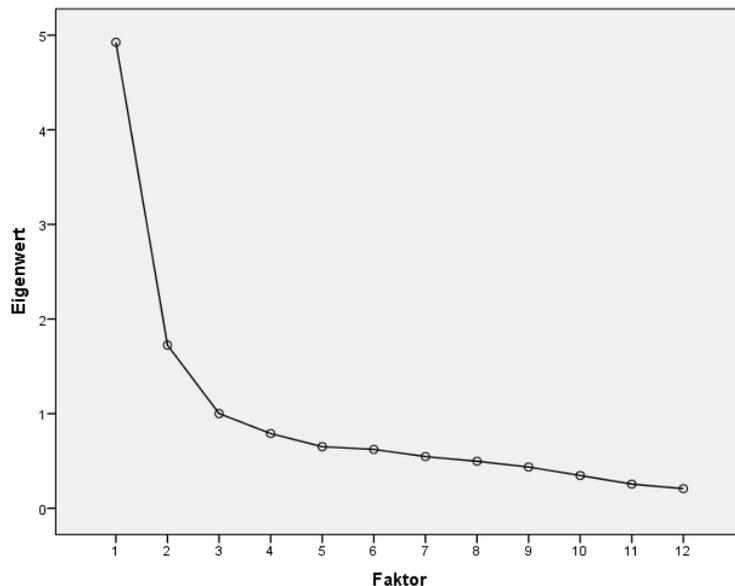


Abbildung 3. Screeplot zur Bestimmung der zu extrahierenden Faktoranzahl für die exploratorische Faktorenanalyse.

Tabelle 9 zeigt eine Mustermatrix mit den beiden Hauptkomponenten nach einer obliquen Rotation mit dem Verfahren Promax (Strukturmatrix s. Anhang E). Diese wurde vorgenommen um Doppelladungen zu verringern und damit eine bessere Interpretation der Komponenten zu ermöglichen. Ladungen zwischen  $.30 > \lambda > .70$  wurden als mittelmäßig und Ladungen  $\lambda > .70$  als hoch bezeichnet. Da geringe Faktorladungen ( $\lambda < .30$ ) als unbedeutend gelten, wurden diese bei der Darstellung und Interpretation nicht betrachtet (Bühner, 2008).

Tabelle 9. Mustermatrix der Hauptkomponentenanalyse der Konstrukte des SOL.

	Komponente	
	1	2
Suffizienznahe Einstellungen	.723	
Suffizienznahes Verhalten	.754	
Ökologische Überzeugungen	.664	
Egoistische Werte		.712
Altruistische Werte	.698	
Biosphärische Werte	.854	
Hedonistische Werte	.306	.720
Intrinsische Werte	.757	.382
Extrinsische Werte		.759
Suffizienz-Identität	.723	
Überzeugung: Suffizienz trägt zu Glück bei	.666	
Selbstwirksamkeit	.581	

Anmerkungen. Rotiert nach Promax und in 3 Iterationen konvergiert.

Alle Konstrukte des SOL luden mittelmäßig oder stark auf die erste Komponente. Starke Ladungen wiesen suffizienznahe Verhaltensweisen ( $\lambda = .75$ ), suffizienznahe Einstellungen ( $\lambda = .72$ ), biosphärische Werte ( $\lambda = .85$ ), altruistische Werte ( $\lambda = .70$ ), Marsmännchen ( $\lambda = .42$ ), intrinsische Werte ( $\lambda = .76$ ), sowie die Suffizienz-Identität ( $\lambda = .72$ ) auf. Ladungen mittlerer Höhe auf die erste Komponente hatten ökologische Überzeugungen ( $\lambda = .66$ ), Selbstwirksamkeit ( $\lambda = .58$ ), sowie die Überzeugung über einen Zusammenhang zwischen Suffizienz und Glück ( $\lambda = .67$ ) auf. Hedonistische Werte luden ebenfalls mittelmäßig ( $\lambda = .31$ ) auf die erste Komponente und wies damit eine Doppelladung auf.

Auf die zweite Komponente luden überwiegend die *suffizienzfernen Aspekte*. Egoistische Werte ( $\lambda = .71$ ), extrinsische Werte ( $\lambda = .76$ ), sowie hedonistische Werte ( $\lambda = .72$ ) wiesen dabei starke Ladungen auf. Intrinsische Werte wies ebenfalls eine Doppelladung auf und lud mittelmäßig ( $\lambda = .38$ ) auf die zweite Komponente.

Die erste Komponente umfasste sämtliche, der in dieser Studie erhobenen Konstrukte, die nach den theoretischen Überlegungen für einen SOL als relevant erachtet wurden und konnte damit als *Komponente SOL* interpretiert werden. Die zweite Komponente korrelierte negativ mit der ersten und drückte überwiegend *suffizienzferne Aspekte* aus.

Wie schon in den Korrelationsanalysen wiesen hedonistische Werte ein ambivalentes Bild auf und waren mit beiden Komponenten assoziiert, luden jedoch deutlich höher auf die zweite und erreichte nur sehr knapp Relevanz für die erste Komponente. Ein umgekehrtes Muster zeigte sich für die intrinsischen Werte, die ebenfalls Doppelladungen aufwiesen, aber deutlich höher mit der ersten Komponente assoziiert waren. Diese ambivalente Rolle dieser beiden

Wertorientierungen zeigte sich auch schon in den vorigen Analysen anhand von korrelativen Zusammenhängen.

In der Gesamtschau zeigten sich die Ergebnisse der Hauptkomponentenanalyse damit konsistent zu den Mustern aus den vorangegangenen Korrelationsanalysen. Die extrahierte *Komponente suffizienzorientierter Lebensstil (SOL)* wurde in den folgenden Abschnitten für weiterführende Analysen genutzt.

#### 4.5.3 EIGENSCHAFTEN DER KOMPONENTE „SUFFIZIENZORIENTIERTER LEBENSSTIL“

Die in der Faktorenanalyse extrahierte standardisierte *Komponente SOL* wurde in den folgenden Analysen zum SWB als eine Analysevariable verwendet, da sie den SOL möglichst umfassend abbildete ( $M = .00$ ,  $SD = .95$ ,  $Md = .12$ , Schiefe =  $-.56$ , Kurtosis =  $.15$ , normalverteilt). Zu Beginn wurde geprüft, ob Zusammenhänge zwischen der Ausprägung der Komponente und den soziodemografischen Daten bestehen (Vgl. Kapitel 4.6.2.).

Es zeigte sich ein schwacher negativer Zusammenhang mit dem monatlichen Einkommen ( $r_s = -.17$ ,  $p = .003$ ) sowie ein mittlerer positiver Zusammenhang mit dem Alter ( $r_s = .55$ ,  $p = .000$ ). Zudem wurden Mittelwertunterschiede in den verschiedenen Gruppen der Variablen Geschlecht, Bildungsstand und aktuelle Tätigkeit betrachtet. Effektstärken ( $\varepsilon$ ) wurden nach Bortz (2005) mit der Formel 1 berechnet.

$$\varepsilon = \frac{\sqrt{2} \times (M_1 - M_2)}{SD} \quad (1)$$

Zur Untersuchung der Mittelwertunterschiede in den unabhängigen Stichproben *männlich (m)* und *weiblich (w)* ( $N_m = 195$ ,  $N_w = 117$ ) wurde ein *t*-Test gerechnet. Die Voraussetzungen galten als erfüllt, da die Verteilungen innerhalb der Gruppen normalverteilt (siehe Histogramme und Kennwerte im Anhang C) und die Varianzen homogen waren (Levene-Statistik:  $F = 0.01$ ,  $p = .920$ ). Es zeigte sich ein signifikanter Unterschied zwischen den Gruppen ( $T = 3.00$ ,  $df = 310$ ,  $p = .003$ ), wobei der Mittelwertunterschied ( $M_m = 0.21$ ,  $SD_m = 0.96$ , bzw.  $M_w = 0.12$ ,  $SD_w = 0.93$ ) eine Effektstärke von  $\varepsilon = .49$  aufwies. Diese kann nach Bortz (2005) als mittlerer bis hoher Effekt interpretiert werden. Die Komponente SOL wies bei Frauen in der vorliegenden Stichprobe demnach höhere Werte als bei Männer auf.

Um den Einfluss des Bildungsniveaus auf die Komponente SOL zu untersuchen wurde der Welch-Test mit der Gruppenvariable *Bildungsniveau* gerechnet, da die Varianzen der Komponente in den Gruppen nicht gleichverteilt waren (Levene-Statistik:  $F = 1.86$ ,  $df1 = 4$ ,  $df2 = 307$ ,  $p = .12$ ). Der Welch-Test war nicht signifikant ( $F = 2.10$ ,  $df1 = 4$ ,  $df2 = 29.19$ ,  $p = .11$ ) – es scheint also keinen Zusammenhang zwischen dem Bildungsniveau und der Ausprägung der Komponente zu geben.

Bei der aktuellen Tätigkeit wurden die beiden größten Gruppen *derzeit Student/in* und *berufstätig* mittels t-Test verglichen ( $N_S = 142$ ,  $N_B = 113$ ). Die weiteren Gruppen waren für eine Varianzanalyse zu schwach besetzt und konnten auch nicht sinnvoll zusammengefasst zu werden. Zwischen den Gruppen ergab sich ein signifikanter Unterschied in der Komponente SOL (Levene-Statistik:  $F = 0.17$ ,  $p = .897$ ;  $T = 2.27$ ,  $df = 253$ ,  $p = .02$ ). Studierende ( $M_S = 0.16$ ,  $SD_S = 0.93$ ,  $Md_S = 0.29$ ) wiesen einen deutlich höheren Wert in der Komponente SOL auf als Berufstätige ( $M_B = -0.11$ ,  $SD_B = 0.95$ ,  $Md_B = 0.03$ ). Die Effektstärke dieses Unterschieds lag bei  $\varepsilon = .40$  und kann als mittelhoch eingestuft werden.

Zusammengefasst lässt sich sagen, dass die Ausprägung auf der Komponente SOL Zusammenhänge mit Alter, Einkommen, Geschlecht und aktueller Tätigkeit aufwies. Höheres Alter hing positiv, höheres Einkommen hingegen negativ mit der Ausprägung auf der Komponente zusammen, Frauen und Studierende zeigten zudem höhere Werte als Männer und Berufstätige.

#### 4.6 ERGEBNISSE ZUM SUBJEKTIVEN WOHLBEFINDEN UND SUFFIZIENZORIENTIERTEN LEBENSSTIL

Um mögliche Zusammenhänge zwischen den Konstrukten des SOL und dem SWB explorativ zu untersuchen, wurden Korrelationsanalysen durchgeführt. Außerdem wurden Einflüsse soziodemografischer Variablen auf das SWB untersucht und in den Korrelationsanalysen kontrolliert. Auf Grundlage der zusammengetragenen Befunde in Kapitel 3 wurden folgende Zusammenhangsmuster erwartet: Zwischen den psychologischen Konstrukten des SOL und den Maßen des SWB sollten sich positive Zusammenhänge zeigen. Auch die extrahierte Komponente SOL sollte diesen Zusammenhang aufweisen. Zwischen den suffizienzfernen Konstrukten und dem SWB wurde kein oder ein negativer Zusammenhang erwartet.

##### 4.6.1 SUBJEKTIVES WOHLBEFINDEN IN DER BETRACHTETEN STICHPROBE

Um die Verteilung des Wohlbefindens in der Stichprobe genauer zu untersuchen, wurden die Maße für das SWB im Hinblick auf die soziodemografischen Daten analysiert. Es fand sich ein schwacher negativer Zusammenhang zwischen Alter und SWB ( $r_s = -.15$ ,  $p = .007$ ). Hinsichtlich des Einkommens fand sich kein Zusammenhang. Zwischen den Geschlechtergruppen ( $N_m = 195$ ,  $N_w = 117$ ) zeigte sich ein Mittelwertunterschied ( $M_m = 2.93$ ,  $SD_m = .88$ , bzw.  $M_w = 3.19$ ,  $SD_w = .92$ ), dessen Signifikanz mittels t-Test überprüft wurde. Die Voraussetzungen galten als erfüllt, da die Verteilungen innerhalb der Gruppen normalverteilt (siehe Histogramme und Kennwerte im Anhang D) und die Varianzen homogen waren (Levene-Statistik:  $F = 0.14$ ,  $p = .709$ ). Es zeigte sich ein signifikanter Unterschied zwischen den Gruppen ( $T = 2.49$ ,  $df = 310$ ,  $p = .013$ ), wobei der Mittelwertunterschied eine Effektstärke von  $\varepsilon = .40$  aufwies. Diese kann nach Bortz (2005) als

mittelhoher Effekt interpretiert werden. Frauen wiesen in der vorliegenden Stichprobe demnach ein höheres SWB als Männer auf.

Um den Einfluss des Bildungsniveaus auf das SWB zu untersuchen wurde ein Kruskal-Wallis-Test mit der Gruppenvariable *Bildungsniveau* gerechnet, da die Voraussetzungen für eine ANOVA nicht gegeben waren (siehe Anhang D). Der Test wurde nicht signifikant ( $\chi^2 = 6.79$ ,  $df = 4$ ,  $p = .15$ ), die Bildungsniveaugruppen wiesen also keine Unterschiede in ihrem SWB auf. Bei der aktuellen Tätigkeit wurden, wie in den vorigen Analysen, die beiden großen Gruppen *derzeit Student/in* und *berufstätig* verglichen ( $N_S = 142$ ,  $N_B = 113$ ). Zwischen den Gruppen ergab sich kein signifikanter Unterschied im SWB (Levene-Statistik:  $F = 3.94$ ,  $p = .048$ ;  $T = 0.76$ ,  $df = 252.94$ ,  $p = .450$ ).

Zusammengefasst lässt sich sagen, dass das SWB zwischen den beiden Geschlechtsgruppen und im Hinblick auf das Alter variierte. Frauen, sowie Personen mit geringerem Alter wiesen ein erhöhtes SWB auf.

#### 4.6.2 ZUSAMMENHÄNGE ZWISCHEN SUBJEKTIVEM WOHLBEFINDEN UND DEN KONSTRUKTEN DES SUFFIZIENZORIENTIERTEN LEBENSSTILS

Zusammenhänge zwischen dem SWB und den Konstrukten des SOL wurden untersucht. Aufgrund des Einflusses von Alter und Geschlecht auf das SWB wurden diese Variablen aus den Zusammenhängen herauspartialisiert. Es zeigten sich zahlreiche schwache bis mittlere positive Zusammenhänge. In einem Fall zeigte sich ein Effekt von Alter und Geschlecht auf den Zusammenhang. Tabelle 10 veranschaulicht diese Korrelationsmuster.

Tabelle 10. Korrelationen und partielle Korrelationen zwischen den Konstrukten des SOL und dem SWB.

		SWB	SWB (Alter konstant)	$p^b$	SWB (Alter konstant, weiblich)	SWB (Alter konstant, männlich)	$p^b$
<b>Verhalten</b>	Suffizienznahe Verhalten	<b>.16</b>	<b>.15</b>	.897	<b>.14<sup>a</sup></b>	.12	.865
	Suffizienz-Identität	<b>.23</b>	<b>.23</b>	1	<b>.24</b>	<b>.21<sup>a</sup></b>	.795
<b>Werte und Einstellungen</b>	Suffizienznahe Einstellungen	.11	.11	1	.14	.04	.401
	Ökologische Überzeugungen	.10	.11	.897	.05	<b>.19<sup>a</sup></b>	.234
	Altruistische Werte	<b>.26</b>	<b>.27</b>	.897	<b>.23</b>	<b>.28</b>	.653
	Biosphärische Werte	<b>.17</b>	<b>.18</b>	.897	<b>.21</b>	.08	.263
	Hedonistische Werte	<b>.13</b>	<b>.12<sup>a</sup></b>	.897	<b>.16<sup>a</sup></b>	-.01	.147
	Intrinsische Werte	<b>.34</b>	<b>.32</b>	.780	<b>.30</b>	<b>.30</b>	1
	Zufriedenheit: finanzielle Situation	<b>.34</b>	<b>.39</b>	.472	<b>.34</b>	<b>.52</b>	.060
	Überzeugung: Suffizienz trägt zu Glück bei	<b>.21</b>	<b>.21</b>	1	.12	<b>.32</b>	.074
	Selbstwirksamkeit	<b>.16</b>	<b>.18</b>	.795	<b>.15<sup>a</sup></b>	.18	.795
	<b>Suffizienz- ferne Aspekte</b>	Extrinsische Werte	-.06	-.08	.803	.03	<b>-.24<sup>a</sup></b>
Egoistische Werte		-.01	-.02	.897	.04	-.09	.271
<b>SOL</b>	Komponente: SOL	<b>.25</b>	<b>.25</b>	1	<b>.24</b>	<b>.23<sup>a</sup></b>	.928

Anmerkungen. SWB = subjektives Wohlbefinden. SOL = Suffizienzorientierter Lebensstil. Fettgedruckte Zahlen: Die Korrelationen sind, wenn nicht weiter spezifiziert, auf  $\alpha = .01$  Niveau signifikant (zweiseitig). <sup>a</sup> Die Korrelation ist lediglich auf  $\alpha = .05$  Niveau signifikant (zweiseitig). <sup>b</sup> Signifikanztest auf Korrelationsunterschiede zwischen den Geschlechtergruppen mit Fisher's-Z Transformation ( $\alpha = .05$ , zweiseitig).

Zwischen suffizienznahem Verhalten und dem SWB zeigte sich ein schwacher positiver Zusammenhang. Auch zwischen den Werte und Einstellungen des SOL und dem SWB fanden sich überwiegend schwache bis mittlere positive Zusammenhänge. Keine signifikante Korrelation zeigte sich mit ökologischen Überzeugungen und suffizienznahen Einstellungen. Somit hingen, mit Ausnahme von ökologischen Überzeugungen und Einstellungen, alle Konstrukte des SOL positiv mit dem SWB zusammen. Unter den suffizienzfernen Aspekten zeigten sich keine Zusammenhänge mit dem SWB. Betrachtet man die, in der Hauptkomponentenanalyse extrahierte, Komponente *SOL* als eigene Variable, so zeigt sich ebenfalls ein schwacher positiver Zusammenhang zu SWB, wodurch sich das obige Muster bestätigt.

Bei der Betrachtung der partiellen Korrelationen zeigte sich in einigen Fällen ein deskriptiver Unterschied in der Korrelationshöhe. Diese Unterschiede wurden jedoch nur in einem Fall signifikant: Die Höhe der Korrelation zwischen extrinsischen Werten und SWB unterschied sich in den Geschlechtergruppen. In der Gruppe der Männer zeigte sich ein

signifikanter negativer Zusammenhang. In der Gruppe der Frauen, wie auch in der Gesamtgruppe war ein solcher Zusammenhang nicht vorhanden.

Als Abschluss der Analysen ist festzuhalten: Die Konstrukte des SOL zeigten überwiegend schwache positive Zusammenhänge mit dem SWB. Ausnahmen bildeten ökologische Überzeugungen und suffizienznahe Einstellungen, die nicht mit dem SWB in Verbindung standen. Ein Effekt von Alter und Geschlecht auf die Zusammenhänge zeigte sich nur bei extrinsischen Werten, welche bei Männern negativ mit dem SWB verbunden waren.

#### 4.7 ZUSAMMENFASSUNG DER ERGEBNISSE

Mit dem Ziel, erste Analysen zu den Zusammenhängen zwischen den psychologischen Konstrukten des SOL sowie deren Zusammenhängen mit SWB wurde eine onlinegestützte Fragebogenstudie durchgeführt, in der die zentralen Konstrukte des SOL operationalisiert und erfasst wurden.

Wie erwartet ergaben sich überwiegend positive Zusammenhänge zwischen den Konstrukten des SOL. Zwischen den Konstrukten des SOL und suffizienzfernen Werten ergaben sich erwartungsgemäß negative Zusammenhänge. Diese Zusammenhangsmuster konnten in einer exploratorischen Hauptkomponentenanalyse in einer Komponente SOL abgebildet werden. Die negativen Zusammenhänge mit den suffizienzfernen Werten sprechen für eine hohe konvergente Validität der SOL. Die hedonistischen Werte zeigten ein ambivalentes Muster, da sie sowohl mit den Konstrukten des SOL als auch mit den suffizienzfernen Werten positiv zusammenhängen. Es liegt nahe, dass hedonistische Werte gleichsam für einen suffizienznahen als auch –fernen Lebensstil von Bedeutung sein können.

Ebenso konnten die Erwartungen zum Zusammenhang zwischen den Konstrukten des SOL und SWB bestätigt werden. Nahezu alle Konstrukte (bis auf Einstellungen und Überzeugungen) zeigten positive Zusammenhänge mit dem SWB – auch nach Kontrolle von Alter und Geschlecht. Die in der Hauptkomponentenanalyse extrahierte Komponente SOL wies ebenfalls einen schwachen Zusammenhang mit SWB auf. Suffizienzferne Werte hingen nicht oder negativ mit SWB zusammen.

## 5 DISKUSSION DER ARBEIT

### 5.1 ZUSAMMENFASSUNG DER ARBEIT

Die vorliegende Arbeit hatte zum Ziel, sich der Nachhaltigkeitsstrategie der Suffizienz und darin liegenden Potentialen für Lebensglück aus einer psychologischen Perspektive anzunähern. Aus dieser Perspektive wurde Suffizienz bislang kaum betrachtet. Erst in der jüngsten Zeit entstehen derartige psychologische Forschungsvorhaben (beispielsweise Henn, 2013; Dissertationen an der Uni Koblenz-Landau, am Helmholtz-Zentrum für Umweltforschung). Daher wurde in der vorliegenden Arbeit zunächst versucht, ein möglichst umfassendes Bild der psychologischen Anknüpfungspunkte an die Suffizienz zu zeichnen.

Basierend auf einer umfangreichen Literaturlauswertung zur Suffizienz und zum *Lifestyle of Voluntary Simplicity* wurde ein suffizienzorientierten Lebensstil (SOL) mit den Dimensionen *Verhaltensweisen, Werten und Einstellungen* sowie *psychologischen Kompetenzen* entwickelt. Die Dimensionen und Facetten, die als Teile des SOL identifiziert werden konnten, wurden in einem nächsten Schritt mit dem psychologischen Verständnis von Glück in Verbindung gebracht. Es wurden Grenzen für Lebensglück in einer Gesellschaft aufgedeckt, die an monetären Wohlstandsindikatoren und Materialismus ausgerichtet ist. Anschließend wurden empirische Befunde zu Verbindungen zwischen suffizienznahen Konstrukten und Glück zusammengetragen und darauf aufbauend Potentiale für Glück in einem SOL herausgearbeitet. In einer empirischen Studie wurden die Annahmen der vorangegangenen theoretischen Arbeit explorativ untersucht. Die Ergebnisse der Studie konnten die Erwartungen größtenteils bestätigen. Es zeigen sich zahlreiche Zusammenhänge unter den Konstrukten des SOL sowie zwischen dem SOL und subjektivem Wohlbefinden (SWB).

### 5.2 REFLEXION UND AUSBLICK

Die zentrale Herausforderung der vorliegenden Arbeit lag darin, sich einem überwiegend psychologiefernen Diskurs explorativ zu nähern und ihn möglichst umfassend zu betrachten. Im Folgenden soll die Arbeit kritisch reflektiert und in diesem Zuge zentrale Erkenntnisse herausgestellt, Grenzen aufgezeigt und Implikationen für die folgende Forschung getätigt werden.

#### 5.2.1 REFLEXION UND AUSBLICK: PSYCHOLOGISCHE ANNÄHERUNG AN EINEN SUFFIZIENZORIENTIERTEN LEBENSSTIL

In Kapitel 2 wurde unter Rückgriff auf Arbeiten aus der aktuellen Lebensstilforschung ein Rahmenmodell für einen SOL erstellt. In einem nächsten Schritt wurden psychologische Konstrukte zusammengetragen, die mit einem solchen Lebensstil in Verbindung gebracht werden. Dafür wurde die sozialwissenschaftliche Literatur zur Suffizienz und zum *Lifestyle of*

*Voluntary Simplicity* analysiert und das dort vertretene Verständnis von Suffizienz auf psychologische Anknüpfungspunkte hin untersucht. Auf den Dimensionen *Verhaltensweisen, Werte und Einstellungen* und *psychologische Kompetenzen* konnten zahlreiche für einen SOL charakteristische psychologische Konstrukte herausgearbeitet werden. Diese Klassifikation stellt ein zentrales Ergebnis der vorliegenden Arbeit dar. Für die psychologische Forschung zur Suffizienz ist der SOL wertvoll, da er das abstrakte Konzept der Suffizienz in konkrete psychologische Konstrukte übersetzt und damit greifbar macht. Die Vorgehensweise und Methodik der Analysen in diesem Kapitel bieten an einigen Stellen Diskussionsbedarf und Implikationen für zukünftige Forschungsvorhaben:

#### *Methodisches Vorgehen bei der Literaturanalyse*

Bei der Suche nach psychologischen Anknüpfungspunkten wurde eine semi-systematische Vorgehensweise gewählt. Auf der einen Seite sollte die zentrale Literatur möglichst differenziert untersucht werden, auf der anderen Seite waren den methodischen Möglichkeiten im Rahmen dieser Arbeit Grenzen gesetzt. Eine inhaltsanalytische Auswertung der Literatur war auf Grund ihres Umfangs zu aufwändig. Dadurch war das Vorgehen bei der Auswahl und der Zuordnung der zentralen psychologischen Konstrukte nur begrenzt standardisiert und teilweise von subjektiven Einschätzungen geprägt. Trotz dieser methodischen Einschränkung stellt die vorliegende Arbeit eine umfangreiche Klassifikation psychologischer Aspekte in der Suffizienz dar, die es in dieser Art und in diesem Umfang bislang noch nicht gab. Künftige Arbeiten können darauf aufbauen und die Sammlung um weitere psychologische Konstrukte und Betrachtungsebenen ergänzen.

#### *Grenzen und Perspektiven des Lebensstil-Ansatzes für psychologische Betrachtungen*

Der Lebensstil-Ansatz entstammt den Sozialwissenschaften und wird in der Psychologie nur selten angewandt. Nichtsdestotrotz wird im Bereich der Lebensstilforschung mit zahlreichen psychologischen oder psychologienahen Konstrukten gearbeitet. Der Lebensstil-Ansatz erschien daher als geeignetes Rahmenmodell um psychologische Konstrukte aus der interdisziplinären und sozialwissenschaftlich geprägten Suffizienzliteratur abzuleiten. Diese Vorgehensweise erwies sich als fruchtbar und sinnvoll.

Auf der anderen Seite zeigten sich auch die Grenzen des Lebensstil-Ansatzes für eine psychologische Betrachtung von Suffizienz. Aufgrund dieses Orientierungsrahmens lag das Hauptaugenmerk auf den Konstrukten (*Verhalten, Werten und Einstellungen, Kompetenzen*), die in der Lebensstilforschung eine Rolle spielen. Zahlreiche andere psychologische Konstrukte wie Persönlichkeitseigenschaften, Kognitionen und Emotionen fanden im analytischen Raster des Rahmenmodells keinen Platz und wurden daher auch nicht explizit betrachtet. Zudem wurde ersichtlich, dass die Dreiteilung der Dimensionen in Anlehnung an Kleinhückelkotten (2005) die

Bandbreite der psychologischen Konstrukte nur begrenzt abbilden konnte. Insbesondere die Dimension *psychologische Kompetenzen* erwies sich aus psychologischer Sicht als inkonsistent, da eine Vielzahl unterschiedlicher Kognitionen, psychischer Ressourcen, und differentieller Persönlichkeitseigenschaften in ihr versammelt waren. In Zukunft ist daher eine Erweiterung und Präzisierung des dreidimensionalen Rahmenmodells angeraten. Beispiele für in dieser Arbeit kaum betrachtete aber möglicherweise für die Suffizienz relevante Konstrukte sind: Kognitionen (z. B. Verlustaversion: Vgl. dazu Kahneman & Tversky, 1979; consideration of future consequences: Vgl. dazu Strathman, Gleicher, Boninger & Edwards, 1994; affective forecasting: Wilson & Gilbert, 2005; Heuristiken des Entscheidungsverhaltens: Vgl. dazu Todd & Gigerenzer, 2007.), Normen (Vgl. Linz, 2004), Gewohnheiten (Vgl. Linz, 2004), Emotionen (z. B. connectedness to nature: Vgl. dazu Mayer & Frantz, 2004.) Bedürfnisse (Vgl. Maslow & Frager, 1970; Rauschmayer, Omann & Frühmann, 2011; Ryan & Deci, 2000.) und Persönlichkeitseigenschaften (Vgl. Gerechtigkeitssensitivität: Schmitt, Neumann & Montada, 1995.).

#### *Herausforderung aufgrund der Interdisziplinarität*

Bei der Suche nach psychologischen Konstrukten in der interdisziplinären Literatur zur Suffizienz und zum LOVOS traten stellenweise Schwierigkeiten auf. Eine eindeutige Zuordnung der gesammelten psychologienahen Konzepte auf die Dimensionen des SOL war nicht immer möglich. Die oftmals vage und unpsychologische Sprache in der Literatur, beispielsweise hinsichtlich Suffizienzmotiven, erschwerte es zudem, konkrete und trennscharfe psychologische Konstrukte auszumachen. Dies wurde dadurch verkompliziert, dass auch in der Psychologie die zentralen Konstrukte nicht immer eindeutig definiert sind und oft inhaltliche Überschneidungen haben. So sind Werte beispielsweise durch charakteristische Einstellungen geprägt und beeinflussen gleichzeitig Überzeugungen zu einem gewissen Grad (Schultz, 2001). Ein möglicher Weg um in zukünftigen Arbeiten mit solchen Zuordnungs- und Übersetzungsschwierigkeiten umzugehen besteht darin, den betrachteten Konstrukten eindeutige Definitionen zu Grunde zu legen und ein inhaltsanalytisches Vorgehen mit klaren Ankerbeispielen zu wählen. Die in der Synthese zusammengestellten Ergebnisse der Literaturanalyse sollten daher als eine umfangreiche, aber nicht abgeschlossene Sammlung verstanden werden. Künftige Arbeiten könnten die hier vorgenommene Einteilung prüfen und wenn nötig anpassen und erweitern.

#### *Die Kombination von Suffizienzliteratur und LOVOS-Forschung*

Die Betrachtung des LOVOS erwies sich als bereichernd, da sich in seiner konkreten Umsetzung von Suffizienz viele psychologische Anknüpfungspunkte zeigten. Zahlreiche Konstrukte aus der Suffizienzliteratur konnten in den Ideen des LOVOS wiedergefunden werden. Außerdem konnten auf Grund seiner Lebensnähe einige wesentliche Bereiche ergänzt werden (beispielsweise die Facette *Identität*). Die beiden Perspektiven setzen zudem unterschiedliche

Schwerpunkte hinsichtlich der Motive, einen SOL zu führen. In der Theorie der Suffizienz wird aus Gründen der Nachhaltigkeit die Notwendigkeit eines suffizienten Lebens betont. Erst zweitrangig werden Potentiale für ein gelingendes Leben aufgezeigt. Anhänger/innen des LOVOS hingegen begehnen den Wandel meist auf Basis intrinsischer Motivationen. Die Veränderung der Lebensführung erfolgt damit nicht vorrangig auf Grund moralischer Erwägungen oder Notwendigkeiten, sondern aus dem Individuum heraus. Primäres Ziel ist das Streben nach höherer Lebenszufriedenheit und persönlicher Entfaltung. Ein weiterer Vorteil bot sich durch das breite methodische Spektrum der empirischen Forschung zum LOVOS. Insbesondere in den qualitativen Studien konnten zahlreiche psychologische Anknüpfungspunkte ausgemacht werden.

Der LOVOS erscheint in seinen Ausprägungen sehr divers und wird als dimensionales Konzept verstanden (McDonald et al., 2006). Gerade in einer pluralistischen und individualistischen Gesellschaft zeigt sich ein Lebensstil nicht bei allen Menschen gleichförmig. Eine dimensionale und diverse Betrachtung des SOL scheint daher auch für die künftige Forschung angemessen. Für die künftige psychologische Suffizienzforschung bleibt ausgehend von diesen Erörterungen festzuhalten, dass sowohl die Analyse von theoretischer Literatur als auch die gezielte Betrachtung von Verhaltensweisen und Motiven von Menschen, die bereits suffizienznahe leben, wertvoll zu sein scheinen. Beide Bereiche ergänzen sich gegenseitig und eröffnen neue Blickwinkel auf den Forschungsgegenstand.

#### *Zur Rolle suffizienzorientierter Lebensstile in der Nachhaltigkeitstransformation*

Der Ansatz der vorliegenden Arbeit, Suffizienz auf der Lebensstilebene abzubilden, könnte den Anschein erwecken, die Verantwortung ein nachhaltiges Leben zu führen, läge rein beim Individuum. Dies ist insofern zutreffend, als dass jegliche kollektive Veränderung von individuellen Veränderungen ausgeht und sich aus deren Einzelbeiträgen zusammensetzt. Trotzdem sind den Möglichkeiten, allein durch individuelle Lebensstilveränderungen einen gesellschaftlichen Wandel anzustoßen, Grenzen gesetzt (Vgl. am Beispiel nachhaltigen Konsums Grunwald, 2010.) Anschaulich demonstriert der ökonomische Effekt des Suffizienz-Rebounds diese Grenzen. Dieser basiert – ähnlich zum Effizienz-Rebound – auf der Annahme, dass die Einsparpotentiale durch reduzierten Konsum in der makroökonomischen Bilanz, durch steigenden Konsum der Menschen, die keinen SOL führen, wieder aufgezehrt werden (Vgl. Alcott, 2008.). Zur Eindämmung solcher Effekte werden verbindliche Regelwerke und Institutionen und die Überwindung von kapitalismusinhärenten Wachstumszwängen diskutiert (Vgl. Alcott, 2008; Paech, 2012.). Das zentrale Kriterium der Freiwilligkeit macht allerdings deutlich, dass ein SOL nicht durch moralische Obligationen und Zwänge durchgesetzt und eingefordert werden kann. Befürworter/innen einer Suffizienzpolitik sprechen sich daher für die Schaffung von politischen und wirtschaftlichen Rahmenbedingungen aus, die sich am Prinzip

der Freiwilligkeit orientieren und die Führung eines SOL zu einer möglichen und attraktiven Option machen, ohne andersartige Lebensentwürfe zu verbieten (Vgl. Schneidewind & Zahrnt, 2013.). Dadurch wird – ganz im Sinne der Werte der Suffizienz - ein Nährboden für einen intrinsisch motivierten Wandel geschaffen. Die Psychologie kann mit ihren Methoden und Erkenntnissen einen wichtigen Bestandteil auf diesem Weg darstellen (Oskamp, 2000). Ein wichtiger Schritt kann darin liegen, den psychologischen Blick auf die freiwillige Umsetzung von Suffizienz im Lebensstil zu schärfen.

### *5.2.2 REFLEXION UND AUSBLICK: POTENTIALE FÜR GLÜCK IN DER SUFFIZIENZ*

#### *Grenzen des Glücks in einer nicht-suffizienzorientierten gesellschaftlichen Lebensweise*

Im Kapitel 3.2 wurde aufgezeigt, dass sich in der aktuellen Gesellschaft, deren Lebensweise sich in weiten Teilen nicht an suffizienter Nachhaltigkeit orientiert (Vgl. Brand & Wissen, 2011.), Grenzen für die Lebensqualität erkennen lassen. Diese Betrachtungsweise erwies sich als sehr fruchtbar: Ein linearer Zusammenhang zwischen materiellem Wohlstand und Lebensqualität gilt als empirisch widerlegt. Eine breite empirische Basis weist sogar daraufhin, dass mit einem hohen gesellschaftlichen Wohlstandsniveau nicht nur positive Aspekte, sondern auch psychische und physische Gesundheitsprobleme einhergehen. Die verbreitetsten Erklärungsansätze für diese Beobachtungen bieten zahlreiche psychologische Anknüpfungspunkte. Insbesondere die Forschung zum Materialismus und seinen dysfunktionalen Auswirkungen auf die Psyche und das soziale Miteinander bietet einen empirisch fundierten Ansatz, um Zusammenhänge zwischen Wohlstand und Lebensqualität zu beleuchten. Anhand der Metapher der Tretmühlen konnte die potentielle Rolle verschiedener psychologischer Mechanismen im Zusammenspiel von Glücksstreben und Materialismus veranschaulicht werden.

Gleichwohl ist festzuhalten, dass die im Rahmen dieser Arbeit erbrachten Ausführungen zu den Grenzen der Lebensqualität lediglich exemplarischen Charakter haben. Um verallgemeinerbare Aussagen treffen zu können, wäre eine tiefergehende Analyse des Diskurses um Wohlstand und Lebensqualität notwendig gewesen. Diese sollte möglichst auf einer umfangreichen Beschreibung und Einordnung der hegemonialen Lebensweise aufbauen. Eine solche systematische Analyse lag nicht im Fokus dieser Arbeit.

Außerdem wurde beim Augenmerk auf die Grenzen für die Lebensqualität im Materialismus nicht thematisiert, dass materieller Wohlstand und die industrialisierte kapitalistische Wirtschaftsweise auch zahlreiche positive Effekte mit sich bringen (Vgl. Hunecke, 2013, S. 43 f.). Das hohe Niveau des materiellen Wohlstands sichert in einem historisch bislang nie dagewesenen Maße die Erfüllung von grundlegenden Bedürfnissen wie Sicherheit, Frieden, Ernährung oder Gesundheit. Gleichsam ermöglicht es eine schier unzählige Vielfalt von

Möglichkeiten zur Selbstverwirklichung, sei es durch materiellen Besitz, oder durch den Genuss von Erfahrungen und Erlebnissen, wie beispielsweise auf Reisen. Damit bietet es für einen großen Teil der Weltbevölkerung ausgezeichnete Grundvoraussetzungen um ein glückliches und erfülltes Leben führen zu können. Bis zu einem gewissen Grad schlägt sich dieser Zusammenhang auch in den empirischen Befunden zum Easterlin-Paradoxon (Vgl. Kapitel 3.2.1.) wieder. An dieser Stelle bietet sich wieder die psychologische Perspektive an: Materieller Wohlstand vereint gleichermaßen Verheißungen als auch Grenzen für die Lebensqualität in sich. In dieser Dialektik offenbart sich eine Form der subjektiven Kosten-Nutzen Abwägung. Wie viel materieller Wohlstand ist notwendig um ein glückliches Leben führen zu können und welche ökologischen und sozialen Kosten sind damit verbunden? Und an welchem Punkt kehrt sich die glücksförderliche Rolle des Wohlstands ins Gegenteil um? Eine Orientierung an Suffizienz könnte ein Schlüssel zur Beantwortung dieser Fragen sein, um und durch die Reflexion von Bedürfnissen, die Balance zwischen ökologischen und sozialen Verantwortlichkeiten und persönlichem Glücksstreben wahren.

#### *Potentiale für Glück in einem suffizienzorientierten Lebensstil*

Eine genauere Beschäftigung mit den Potentialen für Lebensqualität, die in einem suffizienzorientierten Lebensstil liegen, erfolgte in Kapitel 3.3. Dafür wurden empirische Befunde zu Zusammenhängen zwischen den psychologischen Konstrukten eines SOL und einer hohen Lebensqualität zusammengetragen und diskutiert. Insbesondere umweltfreundliche Verhaltensweisen und das Streben nach intrinsischen Lebenszielen schienen dabei förderlich für SWB zu sein. Es besteht außerdem Grund zur Vermutung, dass in den charakteristischen Werten und Einstellungen eines SOL psychische Ressourcen liegen, die ein hohes Wohlbefinden auf Basis von immateriellen Zufriedenheitsquellen ermöglichen.

Die in dieser Arbeit erbrachten Analysen verdeutlichen, dass der Blickwinkel der positiven Psychologie - also die Frage nach den psychischen Faktoren für ein gelingendes Leben – ein vielversprechender Ansatz für die Suche nach Glückspotentialen in der Suffizienz und Nachhaltigkeit ist. Aufgrund der bislang sehr dünnen Befundlage in diesem Verknüpfungsfeld haben die in dieser Arbeit herausgearbeiteten Potentiale jedoch zunächst Hinweischarakter. Weiterführende Untersuchungen in diesem Bereich und insbesondere die stärkere Verknüpfung von positiver Psychologie und Umweltpsychologie sind daher ein wichtiger Meilenstein für die Zukunft (Vgl. Hunecke, 2013.). Ein erster Schritt in diese Richtung wurde mit der empirischen Untersuchung in Kapitel 4 getan, die an späterer Stelle diskutiert wird (Kapitel 5.2.3).

#### *Hedonisches und eudaimonisches Glücksverständnis*

In Kapitel 3.1.3 wurde zwischen den unterschiedlichen Glücksverständnissen im hedonischen und eudaimonischen Glücksbegriff differenziert. In der vorliegenden Arbeit lag die

Konzentration auf dem hedonischen Glücksverständnis, welches Glück als Streben nach Freude und Vermeidung von Schmerz definiert. Dieser Ansatz ist als SWB in der psychologischen Forschung gut operationalisiert und weit verbreitet. Aus zwei Gründen ist für zukünftige Studien in diesem Feld jedoch auch eine Betrachtung nach eudaimonischen Gesichtspunkten anzuraten:

(1) Im SOL finden sich zahlreiche Potentiale für ein glückliches Leben nach eudaimonischem Verständnis. Dieses versteht ein Leben als glücklich, wenn eine Reihe von psychologischen und sozialen Voraussetzungen erfüllt sind und dadurch persönliche Entfaltung möglich wird (Vgl. *fully function person* nach Rogers, 1963). Einige Beispiele dafür sind Autonomie, persönliches Wachstum, Sinn und positive soziale Beziehungen (Vgl. Ryff & Keyes, 1995; Kapitel 3.1.3.). Diese Aspekte weisen starke Parallelen mit den psychologischen Grundbedürfnissen nach der *Selbstbestimmungstheorie* auf, welche auf Grundlage empirischer Ergebnisse mit einem hohen SWB in Verbindung gebracht werden konnten (Brown & Kasser, 2005). Empirische Befunde weisen zudem darauf hin, dass die Erfüllung von eudaimonischen Glückskriterien ebenfalls mit hedonischem Glück, gemessen anhand des SWB, einhergeht (Ryff & Singer, 1998). Zwischen beiden Ansätzen scheinen also beträchtliche Schnittmengen zu bestehen (Ryan & Deci, 2001).

(2) Eine einseitige Fokussierung auf SWB als Maß für ein glückliches Leben ist umstritten. An den Theorien der positiven Psychologie wird kritisiert, die gesellschaftlichen Verhältnisse und ihren Einfluss auf das Wohlergehen tendenziell auszublenden und dem Individuum die alleinige Verantwortung für seinen Glückszustand und zuzuschreiben (Ernst, 2011). Andere Ansätze zur Konzeptualisierung eines *guten Lebens* betonen demgegenüber den Stellenwert von menschenwürdigen Kontextbedingungen, da diese die notwendigen Verwirklichungschancen für ein qualitativ hochwertiges Leben bieten. Als Beispiel ist der *Befähigungsansatz* zu nennen, der in der Entwicklungspolitik weit verbreitet ist. In diesem wird eine Reihe von grundlegenden Befähigungen definiert (das sogenannte *Capability-Set*), die als Voraussetzungen gelten, um ein gutes und gelingendes Leben führen zu können (Robeyns, 2011). Neben materiellen Grundlagen zur Sicherung von physiologischen Grundbedürfnissen gelten darin beispielsweise Autonomie, Verbundenheit mit Menschen und der Natur und die Freiheit zur Entfaltung von Geist und Emotionen als wesentliche Befähigungen. Vergleichbare Aspekte finden sich auch im eudaimonischen Glücksbegriff. Untersuchungen von Anand, Hunter und Smith (2005) weisen auf direkte Zusammenhänge zwischen diesen Befähigungen und SWB hin.

Anhand des Befähigungsansatzes wird deutlich, dass ein gutes Leben von gewissen objektiven Grundvoraussetzungen abhängig ist und sich nicht allein dadurch auszeichnen kann, dass Menschen sich selbst im hedonischen Sinne als glücklich wahrnehmen. Dies kann an einem Beispiel illustriert werden: Selbst ein zu lebenslanger Haftstrafe verurteilter Gefangener könnte sich nach einer Weile mit seinem Dasein arrangieren, ‚das beste aus der Situation machen‘ und

auf seine Art lernen damit glücklich zu werden. Trotzdem ist es offensichtlich, dass seine persönlichen Entfaltungsmöglichkeiten und die Möglichkeiten, ein selbstbestimmtes Leben zu führen, stark eingeschränkt sind. An dieser Stelle kann die eudaimonische Perspektive hilfreich sein, da sie Glück primär als gelungene persönliche Entfaltung versteht. Dadurch ermöglicht sie Raum um die objektiven Bedingungen in die Betrachtung aufzunehmen, die es braucht um ein subjektiv glückliches Leben führen zu können. In der Beschäftigung mit Suffizienz ist dies insbesondere bei der Frage nach dem *ausreichenden Maß* wichtig, da berücksichtigt werden sollte, dass es auch ein *zu wenig* geben kann. In einer von sozialer Ungleichverteilung geprägten Welt kann dies etwa ein *zu wenig* an Verwirklichungschancen und materieller Grundausstattung zur Befriedigung von physiologischen und psychologischen Grundbedürfnissen bedeuten. Um dies in zukünftigen Untersuchungen zu berücksichtigen, erscheint es vielversprechend, Glück als ein multidimensionales Phänomen, mit sowohl eudaimonischen als auch hedonischen Gesichtspunkten, zu betrachten (Vgl. Ryan & Deci, 2001.).

### 5.2.3 REFLEXION UND AUSBLICK: EMPIRISCHE UNTERSUCHUNG

Um erste explorative Analysen zum SOL und seinen Potentialen für SWB zu tätigen, wurde eine online gestützte Fragebogenstudie durchgeführt ( $N = 312$ ). Die Ergebnisse der Studie weisen eine Vielzahl von positiven Zusammenhängen unter den suffizienznahen Konstrukten sowie negative Zusammenhänge zwischen suffizienznahen und suffizienzfernen Konstrukten auf. Diese Zusammenhänge konnten mit Hilfe einer exploratorischen Faktorenanalyse bestätigt werden. Es ließ sich eine Komponente SOL extrahieren, welche die Struktur der zentralen suffizienznahen Konstrukte bestätigt und zur Datenreduktion genutzt werden kann. Die betrachteten Konstrukte scheinen also nicht nur theoretisch, sondern auch empirisch miteinander einher zu gehen. Diese Ergebnisse bestätigen damit die angenommene Nähe der Konstrukte und geben Hinweise auf ihre Tauglichkeit zur Beschreibung eines SOL. Die aus der Theorie abgeleitete Konzeptualisierung der psychologischen Aspekte eines SOL wird damit untermauert. Mit diesen explorativen Analysen wurde ein wichtiger erster Schritt für die Betrachtung der Suffizienz aus der Perspektive der Psychologie getätigt. Im Folgenden sollen die Ergebnisse und das methodische Vorgehen kritisch reflektiert und offene Fragen herausgestellt werden.

#### *Operationalisierung der Konstrukte des SOL*

Bei der Gestaltung des Studiendesigns lag eine große Herausforderung in der Auswahl und Operationalisierung der relevanten Konstrukte. Neben dem Anspruch an möglichst weit verbreitete und valide Instrumente, sollten die ökonomischen Gütekriterien erfüllt werden, da eine Befragungsdauer von mehr als 30 Minuten wahrscheinlich eine deutlich geringere Stichprobe zur Folge gehabt hätte. Aus diesem Grund wurde auf die Erhebung von einigen

Konstrukten verzichtet, beispielsweise von der kompletten Dimension der *psychologischen Kompetenzen*, von *Überzeugungen* zum Wohlstandsmodell, oder von detaillierten suffizienznahen *Einstellungen*. Zur Erfassung einiger Konstrukten auf der Dimension *psychologische Kompetenzen* gibt es eine Reihe valider psychometrischer Testverfahren (für soziale Kompetenzen vgl. z. B. Kanning, 2005.). Eine zukünftige Betrachtung dieser Dimension könnte zusätzliche Informationen über die Relevanz bestimmter Kompetenzen für einen SOL aufdecken. Dabei sollte jedoch zuvor geprüft werden ob eine Erweiterung der Struktur des SOL um zusätzliche Dimensionen sinnvoll ist (Vgl. Kapitel 5.2.1.).

Die beiden Dimensionen *Verhaltensweisen* und *Werte und Einstellungen* wurden mit Hilfe einer Reihe bereits bestehender und valider Testverfahren abgebildet, die einen Großteil der Facetten abbilden konnten. Bezüglich der Suffizienz-Identität existierte kein Messinstrument. Da Identität in der theoretischen Analyse jedoch als eine zentrale Facette für einen SOL betrachtet wurde, sollte sie zusätzlich in Anlehnung an Fielding et al. (2008) mit einigen eigens für den Zweck dieser Befragung gestalteten Items erfasst werden. Obwohl diese in enger Anlehnung an etablierte Erhebungsmethoden zur Identität formuliert wurden, konnte die Validität der Skala nicht beurteilt werden. Für die Zukunft wäre es interessant zu prüfen, welche Möglichkeiten sich in der Erhebung von Suffizienz-Identität als sinnvoll erweisen.

Als Fernziel wäre die Entwicklung eines psychometrischen Instruments denkbar, das gezielt die wichtigsten Konstrukte eines SOL erfasst. Einem solchen Vorhaben sollten allerdings weitere inhaltliche und theoretische Analysen hinsichtlich der bislang noch unzureichend berücksichtigen psychologischen Konstrukte vorausgehen (Vgl. Kapitel 5.2.1.).

#### *Operationalisierung der soziodemographischen Merkmale / Lageparameter*

Als soziodemographische Daten wurden Geschlecht, Alter, höchster Bildungsabschluss, aktuelle Tätigkeit und das monatliche Nettoeinkommen betrachtet. Lediglich der Faktor Bildungsabschluss zeigte keinen Zusammenhang mit den Konstrukten des SOL oder dem SWB. Die Ausprägungen der SOL-Konstrukte scheinen sich also im Hinblick auf soziodemographische Merkmale zu unterscheiden. Im Einklang mit dem dimensional Lebensstilverständnis nach Reusswig (2002) sollten derartige Lageparameter auch bei zukünftigen Analysen eines SOL mit betrachtet werden. Die Analyse von zusätzlichen Merkmalen, wie die Größe und Lage des Wohnorts, könnte dabei von Interesse sein. Dies könnte beispielsweise über die Erhebung weiterer soziodemographischer Variablen oder durch gezielte Vergleichsstudien zwischen Gruppen in Städten oder auf dem Land angegangen werden.

Für die Erfassung des Geschlechtes wurden zwei Kategorien verwendet (männlich und weiblich). In Zukunft sollte mindestens eine dritte offene Kategorie implementiert werden, um die Bandbreite an Gender- und Geschlechtskategorien in der Bevölkerung angemessen zu

repräsentieren. Einige Autoren schlagen zudem vor, den sozioökonomischen Status der Eltern zu betrachten, da dieser einen hohen Einfluss auf das Streben nach finanziellem Erfolg zu haben scheint (Vgl. Kasser, Ryan, Zax & Sameroff, 1995.).

#### *Ergebnisse zu den Zusammenhängen der Konstrukte des SOL*

Die gewählte Methode der Querschnittserhebung mit Hilfe einer Fragebogenstudie erwies sich als sinnvoll für die Annäherung an die explorativen Fragestellungen. Die statistischen Verfahren, die in der vorliegenden Arbeit genutzt wurden, stellen dabei nur einen ersten Schritt zur Analyse der SOL-Konstrukte dar. Umfangreichere empirische Analysen wären in der Zukunft möglich. Um die Zusammenhangsmuster zwischen den Konstrukten genauer zu analysieren und die theoretischen Modellannahme eines Lebensstils zu überprüfen, bieten sich zwei spezielle Fälle der Strukturgleichungsmodelle: die konfirmatorische Faktorenanalyse (CFA) und die latente Klassenanalyse (LCA). In der exploratorischen Hauptkomponentenanalyse wurde eine zweifaktorielle Lösung gewählt. Die erste Komponente wurde als suffizienzorientierter Lebensstil interpretiert und extrahiert, da die zentralen suffizienznahen Konstrukte darauf abgebildet waren. Die CFA kann auf dieser Grundlage in Zukunft genutzt werden, um zu untersuchen, wie hoch die Modellgüte der vorgefundenen zweifaktoriellen Lösung der exploratorischen Hauptkomponentenanalyse im Vergleich zu einer einfaktoriellen Lösung ist. Eine LCA kann in Folge dafür genutzt werden, zu überprüfen, ob sich die vorgefundenen Zusammenhänge mit Hilfe der Konstruktion latenter Variablen beschreiben und erklären lassen. Durch diese beiden Methoden könnte ein weiterer Schritt hinsichtlich der statistischen Analyse und psychologischen Abbildung eines SOL getan werden.

Die Frage, ob mit den theoriebasiert herausgearbeiteten Konstrukten tatsächlich ein Lebensstil abgebildet wird, der sich dieser als Gruppe in der Bevölkerung identifizieren lässt, bleibt im Rahmen dieser Arbeit ungeklärt. Hierfür wären Methoden aus der sozialwissenschaftlichen Lebensstilforschung geeignet. Beispielsweise anhand von Clusteranalysen könnte untersucht werden, ob sich, entsprechend den theoretischen Annahmen zum SOL, tatsächlich Gruppen identifizieren lassen, die Gemeinsamkeiten in der Ausprägung der SOL-Konstrukte aufweisen. Dies wäre ein wichtiger Schritt um die theoretischen Analysen zum SOL empirisch zu validieren.

Generell ist die Interpretation der Ergebnisse zu den Konstrukten des SOL mit Vorsicht zu betrachten, da es eine Vielzahl alternativer Erklärungsmöglichkeiten für die gefundenen Zusammenhänge geben kann. Einige Gründe für die Zusammenhänge unter den SOL-Konstrukten könnten den Untersuchungsbedingungen und der Zusammensetzung der Stichprobe geschuldet sein. So wurden ausschließlich Fragen zu Themen gestellt, die sich um das Konzept Nachhaltigkeit drehen. Eine Tendenz zu ähnlichen Antwortmuster auf Grund sozialer Erwünschtheit kann nicht ausgeschlossen werden. Eine andere Möglichkeit könnte in der

dargebotenen Reihenfolge der Instrumente liegen. Die Fragen zum suffizienznahen Verhalten zu Beginn des Fragebogens könnten sich auf das Antwortverhalten bezüglich der Werte- und Einstellungsskalen auswirken, da bestimmte Konzepte salient würden und gewisse Werte und Einstellungen damit in den Vordergrund rücken könnten. Um derartigen Problemen vorzubeugen, wäre es in künftigen Fragebogenstudien solcher Art erwägenswert, Distraktorskalen und eine randomisierte Reihenfolge der Messinstrumente zu verwenden. Außerdem war die erhobene Stichprobe sehr jung und wies zum größten Teil ein hohes Bildungsniveau auf. Daher konnten Effekte von Alter und Bildung nur zu einem unzureichenden Maß analysiert werden. Empirische Untersuchungen zum LOVOS berichten häufig von einer überdurchschnittlichen Bildungshöhe der Anhänger/innen. In wie weit dies auf Menschen, die einen SOL leben zutrifft und welche Effekte Bildung als auch das Alter auf Suffizienzorientierung in der Lebensführung hat, könnte in Zukunft beleuchtet werden.

#### *Ergebnisse zu den Zusammenhängen zwischen SOL und SWB*

Die Ergebnisse der Analysen zum SOL und SWB zeigten zahlreiche Zusammenhänge zwischen den beiden Konstrukten in der betrachteten Stichprobe. SWB wies Zusammenhänge mit suffizienznahen Verhaltensweisen, zahlreichen suffizienznahen Einstellungen, Überzeugungen und Werten, sowie der Suffizienz-Identität auf. Die in Kapitel 3 hergeleiteten Potentiale für Glück und Wohlbefinden werden somit durch die Zusammenhangsstruktur untermauert. Es bleibt jedoch zu beachten, dass diese Ergebnisse zunächst explorativer Art sind und mit Vorsicht interpretiert werden sollten. Weiterführende Untersuchungen sind notwendig um genauere Aussagen treffen zu können. Mit Regressionsanalysen beispielsweise ließen sich detailliertere Erkenntnisse zur Zusammenhangsstruktur, der Vorhersagegüte von Einflussfaktoren, sowie etwaigen Moderatoreffekten gewinnen. Da Fragebogenstudien allerdings nicht frei von Verzerrungen sind, etwa auf Grund von sozialer Erwünschtheit einiger Antwortmöglichkeiten oder Einschränkungen bei der Erfassung emotionaler Aspekte, könnten in Zukunft auch andere Forschungsmethoden genutzt werden, wie beispielsweise (quasi-) experimentelle oder qualitative Verfahren. Spätestens bei der Aufdeckung von kausalen Zusammenhängen zwischen SOL und SWB stoßen Querschnittsmethoden allerdings an ihre Grenzen. Um zu untersuchen, welche Kausalrichtung die gefundenen Zusammenhänge aufweisen, könnten künftig auf Grundlage von Längsschnitterhebungen oder experimentellen Designs weiterführende Analysen getätigt werden. In der Verbindung von positiv-psychologischen und umwelt-psychologischen Methoden und Paradigmen offenbart sich hier eine vielversprechende Perspektive.

Auch bezüglich dieser Zusammenhänge sollten Alternativerklärungen in Betracht gezogen werden. Die Tatsache, Teil einer alternativen aufstrebenden Gruppe zu sein, und sich als moralische/r Vorreiter/in zu begreifen, könnte für sich allein bereits einen Effekt auf das

Wohlbefinden haben. Es wäre daher zunächst zu prüfen, ob ein erhöhtes Wohlbefinden charakteristisch für derartige soziale Bewegungen ist. Außerdem wäre zu untersuchen, ob Menschen, die einen SOL führen, sich überhaupt als Teil einer Bewegung oder moralischen Avantgarde wahrnehmen.

Hinsichtlich der Operationalisierung von Glück wurde auf Grund ökonomischer Gütekriterien in der vorliegenden Studie auf die Erhebung von Faktoren des eudaimonischen Glücksbegriffes verzichtet. Wie in Kapitel 5.2.2 bereits erörtert, sollte in zukünftigen empirischen Untersuchungen mehr Wert auf der Betrachtung dieser Konstrukte im Zusammenhang mit einem SOL gelegt werden.

## 6 FAZIT

Vom Standpunkt der Nachhaltigkeit aus ist ein Wandel hin zu einer zukunftsfähigen Gesellschaft unumgänglich. In einer solchen Transformation wird der Suffizienz eine wichtige Rolle zugeschrieben. Ein Lebensstil, der sich an den Ideen der Suffizienz orientiert, wird außerdem als Schlüssel für eine hohe Lebensqualität gesehen.

Das erste Teilziel der vorliegenden Arbeit bestand daher darin, sich diesem Konzept erstmalig explorativ und möglichst umfassend aus einer psychologischen Perspektive anzunähern und im Rahmenmodell eines suffizienzorientierten Lebensstils (SOL) abzubilden. Auf Grundlage einer ausführlichen Literaturanalyse wurden charakteristische psychologische Konstrukte herausgearbeitet und auf drei Dimensionen abgebildet. Diese Klassifikation der Suffizienz als SOL stellt ein wertvolles Ergebnis für die psychologische Forschung zur Suffizienz dar, da das abstrakte Konzept in konkrete psychologische Konstrukte übersetzt und damit greifbar gemacht wurde. Trotz der nur begrenzt systematischen Methodik stellt die vorliegende Arbeit eine umfangreiche Klassifikation psychologischer Aspekte in der Suffizienz dar, die es in dieser Art und in diesem Umfang bislang noch nicht gab. Künftige Arbeiten können darauf aufbauen und die Sammlung um weitere psychologische Konstrukte und Betrachtungsebenen ergänzen. Der Lebensstil-Ansatz erschien für die Einbettung der Konstrukte zwar als ein geeignetes Rahmenmodell, in Zukunft ist jedoch eine Erweiterung und Präzisierung des dreidimensionalen Modells angeraten, da einige Konstrukte nicht integriert werden konnten. Dabei sollte sowohl die Analyse von theoretischer Literatur als auch die gezielte Betrachtung von Verhaltensweisen und Motiven von Menschen, die bereits suffizienznahe leben, beachtet werden, da sich beide Bereiche gegenseitig ergänzen und neue Blickwinkel auf den Forschungsgegenstand eröffnen.

In der empirischen Studie konnten die theoretisch angenommene Nähe der Konstrukte bestätigt und Hinweise auf ihre Tauglichkeit zur Beschreibung eines SOL gefunden werden. Die aus der Theorie abgeleitete Konzeptualisierung der psychologischen Aspekte eines SOL wird damit untermauert. Mit diesen explorativen Analysen wurde ein wichtiger erster Schritt für die Betrachtung der Suffizienz aus der Perspektive der Psychologie getätigt.

Das zweite Teilziel der Arbeit bestand darin, Potentiale für Lebensglück in einem Leben ausfindig zu machen, das sich an Suffizienz orientiert. In einer Gesellschaft, deren Lebensweise sich in weiten Teilen nicht an suffizienter Nachhaltigkeit orientiert, vereint materieller Wohlstand gleichermaßen Verheißungen als auch Grenzen für die Lebensqualität in sich. Eine Orientierung an Suffizienz könnte ein Schlüssel zur Auflösung dieses Spannungsfelds darstellen und durch die Reflexion von Bedürfnissen die Balance zwischen ökologischen und sozialen Verantwortlichkeiten und persönlichem Glücksstreben wahren.

Die in dieser Arbeit erbrachten Analysen verdeutlichen, dass der Blickwinkel der positiven Psychologie - also die Frage nach den psychischen Faktoren für ein gelingendes Leben - ein vielversprechender Ansatz für die Suche nach Glückspotentialen in der Suffizienz und Nachhaltigkeit ist. Weiterführende Untersuchungen in diesem Bereich und insbesondere die stärkere Verknüpfung von positiver Psychologie und Umweltpsychologie sind daher ein wichtiger Meilenstein für die Zukunft. Dabei ist anzumerken, dass die Konzentration in der vorliegenden Arbeit auf dem hedonischen Glücksverständnis lag, welches Glück als Streben nach Freude und Vermeidung von Schmerz definiert. Im SOL fanden sich allerdings auch zahlreiche Potentiale für ein glückliches Leben nach eudaimonischem Verständnis, also persönliche Entfaltung und Sinnsuche. Eine einseitige Fokussierung auf SWB als Maß für ein glückliches Leben gilt zudem als umstritten. Es wird daher geraten, Glück als ein multidimensionales Phänomen mit sowohl eudaimonischen als auch hedonischen Gesichtspunkten zu betrachten.

Die Psychologie kann mit ihren Erkenntnissen, Methoden und Theorien eine wichtige Rolle beim kulturellen Wandel in Richtung Nachhaltigkeit einnehmen. Da dieser Weg nur gesamtgesellschaftlich und kooperativ gestaltet werden kann, ist die eingehende Betrachtung der Wünsche und Bedürfnisse aller Menschen unerlässlich. Besonders wenn es wie in der Suffizienz darum geht, die Diversität an kollektiven und individuellen, sowie zukünftigen und aktuellen Ziele und Bedürfnissen in eine gerechte Balance zu bringen, kann die psychologische Perspektive einen wertvollen Beitrag leisten. Letztendlich liegt es an uns Menschen, das Leben auf der Erde zukunftsfähig und damit im Einklang mit der Natur zu gestalten. Mag dieser Weg auch voller steiniger Widersprüche sein, er kann nur gemeinsam gegangen werden.

## 7 LITERATURVERZEICHNIS

- (2014). *Aristoteles*. Zugriff am 03.06.2014. Verfügbar unter <http://de.wikipedia.org/wiki/Aristoteles>
- (2014). *autofrei leben e. V.* Zugriff am 06.06.2014. Verfügbar unter <http://www.autofrei.de/>
- (2014). *Bruttoinlandsprodukt*. Zugriff am 28.05.2014. Verfügbar unter <http://de.wikipedia.org/wiki/Bruttoinlandsprodukt>
- (2014). *Epikur*. Zugriff am 03.06.2014. Verfügbar unter <http://de.wikipedia.org/wiki/Epikur>
- (2014). *Kontroverse um den Veggietag*. Zugriff am 27.05.2014. Verfügbar unter [http://de.wikipedia.org/wiki/Kontroverse\\_um\\_den\\_Veggietag\\_2013](http://de.wikipedia.org/wiki/Kontroverse_um_den_Veggietag_2013)
- (2014). *Tauschringe*. Zugriff am 06.06.2014. Verfügbar unter <http://www.tauschring.de/>
- (WWF, Hrsg.). (2010). *Living Planet Report 2010. Biodiversität, Biokapazität und Entwicklung*. Zugriff am 05.02.2014. Verfügbar unter [http://www.footprint-deutschland.de/sites/default/files/content/living\\_planet\\_report\\_2010.pdf](http://www.footprint-deutschland.de/sites/default/files/content/living_planet_report_2010.pdf)
- Ahaus, B., Heidbrink, L. & Schmidt, I. (2011). *Die Verantwortung des Konsumenten. Über das Verhältnis von Markt, Moral und Konsum* (1. Aufl.). Frankfurt am Main: Campus-Verlag.
- Alcott, B. (2008). The sufficiency strategy: Would rich-world frugality lower environmental impact? *Ecological Economics*, 64 (4), 770–786.
- Alexander, S. & Ussher, S. (2011). *The Voluntary Simplicity Movement: A multi-national survey analysis in theoretical context* (11a). : Simplicity Institute. Zugriff am 20.06.2014. Verfügbar unter <http://simplicityinstitute.org/wp-content/uploads/2011/04/The-Voluntary-Simplicity-Movement-Report-11a.pdf>
- Anand, P., Hunter, G. & Smith, R. (2005). Capabilities and Well-Being: Evidence Based on the Sen-Nussbaum Approach to Welfare. *Social Indicators Research*, 74 (1), 9–55.
- Arthaud, M. L., Rode, J. C., Mooney, C. H. & Near, J. P. (2005). The subjective well-being construct: a test of its convergent, discriminant, and factorial validity. *Social Indicators Research*, 74, 445–476.
- Arthaud-day, M. L., Rode, J. C., Mooney, C. H. & Near, J. P. (2005). The subjective well-being construct: A test of its convergent, discriminant, and factorial validity. *Social Indicators Research*, 74 (3), 445–476.
- Bak, P. M. (2013). Materialismus, Selbstwert, Lebenszufriedenheit und Mediennutzung. *Journal of Business and Media Psychology*, 4 (2). Zugriff am 03.06.2014. Verfügbar unter [http://journal-bmp.de/2011/12/materialismus-selbstwert-lebenszufriedenheit-und-mediennutzung/?category\\_name=current-release&orderby=meta\\_value&meta\\_key=order&order=ASC](http://journal-bmp.de/2011/12/materialismus-selbstwert-lebenszufriedenheit-und-mediennutzung/?category_name=current-release&orderby=meta_value&meta_key=order&order=ASC)
- Ballantine, P. W. & Creery, S. (2010). The consumption and disposition behaviour of voluntary simplifiers. *Journal of Consumer Behaviour*, 9 (1), 45–56.
- Bamberg, S. (2013). Changing environmentally harmful behaviors: A stage model of self-regulated behavioral change. *Journal of Environmental Psychology* (34), 151–159.
- Bartelmus, P. (2002) Suffizienz und Nachhaltigkeit - Definition, Messung, Strategien. In *Von nichts zu viel: Suffizienz gehoert zur Zukunftsfähigkeit* (S. 39–47). Wuppertal. Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie GmbH.
- Binswanger, M. (2006). *Die Tretmühlen des Glücks. Wir haben immer mehr und werden nicht glücklicher. Was können wir tun?* Freiburg: Herder Spektrum.
- Binswanger, M. (2013). Der Kampf gegen Tretmühlen. Glück und Suffizienz. *politische ökologie*, 31 (135), 51–56.

- Blieffert, S. (2013). *Tauschen, Leihen und Schenken. Neue Nutzungsformen als Beispiele einer suffizienten Lebensweise?* (Nr. 1). : Leuphana Schriftenreihe Nachhaltigkeit und Recht. Verfügbar unter <http://www.leuphana.de/professuren/energie-und-umweltrecht/publikationen/schriftenreihe-nachhaltigkeit-recht.html>
- Borgstedt, S. & Reusswig, F. (2011). *Umweltbewusstsein in Deutschland 2010. Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage* (1. Aufl.) (Umweltbundesamt & Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und Reaktorsicherheit, Hrsg.), Berlin.
- Bortz, J. (2005). *Statistik. Für Human- und Sozialwissenschaftler* (6. Aufl.). Wein: Springer.
- Boujbel, L. & d'Astous, A. (2012). Voluntary simplicity and life satisfaction: Exploring the mediating role of consumption desires. *Journal of Consumer Behaviour*, 11 (6), 487–494.
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine.
- Brand, U. & Wissen, M. (2011). Sozial-ökologische Krise und imperiale Lebensweise. Zu Krise und Kontinuität kapitalistischer Naturverhältnisse. In A. Demirović, J. Dück, F. Becker & P. Bader (Hrsg.), *Vielfachkrise. Im finanzmarktdominierten Kapitalismus* (S. 78–93). Hamburg: VSA.
- Brauck, M. & Hawranek, D. (2014). Überdruss am Überfluss. *DER SPIEGEL* (14), 34–41.
- Brickmann, P., Coates, D. & Janoff-Bulmann, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917–927.
- Brischke, L.-A. (2013). Tschüss, 5.500-Watt-Gesellschaft! *politische ökologie*, 31 (135), 64–70.
- Brosius, F. (2008). *SPSS 16: Das mitp-Standardwerk* (1. Aufl.). München: MIT Press.
- Brower, M. & Leon, W. (1999). *The consumer's guide to effective environmental choices. Practical advice from the Union of Concerned Scientists* (1st ed). New York: Three Rivers Press.
- Brown, K. W. & Kasser, T. (2005). Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle. *Social Indicators Research*, 74 (2), 349–368.
- Bühner, M. (2008). *Einführung in die Test- und Fragebogenkonstruktion* (2. Aufl.). München: Pearson Studium.
- Bund für Umwelt und Naturschutz, Brot für die Welt & Evangelischer Entwicklungsdienst (Hrsg.). (2008). *Zukunftsfähiges Deutschland in einer globalisierten Welt. Ein Anstoss zur gesellschaftlichen Debatte. Eine Studie des Wuppertal Instituts für Klima, Umwelt, Energie* (Fischer, Bd. 17892, Originalausgabe). Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag.
- Bund, K. (2014). *Glück schlägt Geld. Generation Y: Was wir wirklich wollen* (1. Aufl., neue Ausg). Hamburg: Murmann Verlag.
- Bundesregierung. (2002). *Perspektiven für Deutschland. Unsere Strategie für eine nachhaltige Entwicklung*. : Bundesregierung.
- Bundesregierung. (2012). *Nationale Nachhaltigkeitsstrategie. Fortschrittsbericht 2012*. : Bundesregierung.
- Burroughs, J. E. & Rindfleisch, A. (2002). Materialism and Well-Being: A Conflicting Values Perspective. *Journal of Consumer Research*, 29 (3), 348–370.
- Cacilo, A. (2013). Noch längst nicht in Sicht. *politische ökologie*, 31 (135), 71–77.
- Craig-Lees, M. & Hill, C. (2002). Understanding voluntary simplifiers. *Psychology and Marketing*, 19 (2), 187–210.
- de Groot, J. I. M. & Steg, L. (2007). Value orientations to explain beliefs related to environmental significant behavior: How to measure egoistic, altruistic, and biospheric value orientations. *Environment and Behavior*, 40 (3), 330–354.

- Deutscher Bundestag. (2013). *Schlussbericht der Enquete-Kommission. Wachstum, Wohlstand, Lebensqualität - Wege zu nachhaltigem Wirtschaften und gesellschaftlichem Fortschritt in der Sozialen Marktwirtschaft* (Bundeszentrale für politische Bildung, Hrsg.) (Schriftenreihe Band 1419), Bonn.
- Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness. Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Malden, MA: Blackwell Publishing.
- Diener, E. & Emmons, R. A. (1985). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47 (5), 1105–1117.
- Diener, E. & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81–84.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin* (95), 542–575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103–157.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71–75.
- Diener, E., Lucas, R. E. & Oishi, S. (2002). Subjective Well-Being. The Science of Happiness and Life Satisfaction.
- Dunlap, R. E., Van Liere, K. D., Mertig, A. G. & Jones, R. E. (2000). Measuring endorsement of the New Ecological Paradigm: A revised NEP scale. *Journal of Social Issues*, 56 (3), 425–442.
- Easterlin, R. A. (1974). Does Economic Growth Improve the Humal Lot? In P. A. David & M. W. Reder (Hrsg.), *Nations and households in economic growth: Essays in honor of Moses Abramovitz* (S. 89–125). New York: Academic Press.
- Easterlin, R. A., McVey, L. A., Switek, M., Sawangfa, O. & Smith Zweig, J. (2010). *The happiness-income paradox revisited*. : Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States.
- Ehrenberg, A. (2004). *Das erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart* (Frankfurter Beiträge zur Soziologie und Sozialphilosophie, Bd. 6). Frankfurt am Main: Campus-Verlag.
- Eid, M., Gollwitzer, M. & Schmitt, M. (2011). *Statistik und Forschungsmethoden* (2. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Elgin, M. & Mitchell, A. (1977). Voluntary Simplicity. *The Co-Evolution Quarterly* (3), 5–18.
- Elgin, M. (1993). *Voluntary simplicity* (Revidierte Edition). New York: William Morrow.
- Ernst, H. (2011, Juli). *Vorsicht, Glücksfalle(n)!* Symposium Positive Psychologie, Heidelberg.
- Etzioni, A. (1998). Voluntary simplicity: characterization, select psychological implications, and societal consequences. *Journal of Economic Psychology* (19), 619–643.
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7 (2), 117–140.
- Fielding, K. S., McDonald, R. & Louis, W. R. (2008). Theory of planned behaviour, identity and intentions to engage in environmental activism. *Journal of Environmental Psychology*, 28 (4), 318–326.
- Fischer, C. & Grießhammer, R. (2013). *Working paper: Mehr als nur weniger. Suffizienz: Begriff, Begründung und Potentiale*. Freiburg: Öko-Institut e.V. Verfügbar unter [www.oeko.de/oekodoc/1836/2013-505-de.pdf](http://www.oeko.de/oekodoc/1836/2013-505-de.pdf)
- Frey, B. S. & Frey-Marti, C. (2010). *Glück. Die Sicht der Ökonomie*. Zürich: Rüegger.
- Fromm, E. (1976). *To have or to be?* (World perspectives, v. 50, 1st ed). New York: Harper & Row.
- Glaesmer, H., Grande, G., Braehler, E. & Roth, M. (2011). The German version of the Satisfaction with Life Scale – Psychometric properties and population based norms. *European Journal of Psychological Assessment*, 27 (2), 127–132.

- Glöckner, A., Balderjahn, I. & Peyer, M. (2010). Die LOHAS im Kontext der Sinus-Milieus. *Marketing Review St. Gallen*, 27 (5), 36–41.
- Glöckner-Rist, A. (2012). Der Schwartz Value Survey (SVS). In A. Glöckner-Rist (Hrsg.), *Zusammenstellung sozialwissenschaftlicher Items und Skalen. ZIS Version 15.00*. Bonn: GESIS.
- Götz, K. (2001). Sozial-ökologische Typologisierung zwischen Zielgruppensegmentation und Sozialstrukturanalyse. In G. Haan, E.-D. Lantermann, V. Linneweber & F. Reusswig (Hrsg.), *Typenbildung in der sozialwissenschaftlichen Umweltforschung* (S. 127–138). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Gregg, R. (1936). *The Value of Voluntary Simplicity*. Wallingford, PA: Pendle Hill.
- Gronemeyer, M. (1998). Das Leben als letzte Gelegenheit Von der Illusion, durch Zeitersparnis Freiheit zu gewinnen. *politische ökologie* (Sonderheft 11), 92–96.
- Grunwald, A. & Kopfmüller, J. (2012). *Nachhaltigkeit* (Reihe Campus Studium, 2., aktualisierte Aufl). Frankfurt am Main: Campus.
- Grunwald, A. (2010). Wider die Privatisierung der Nachhaltigkeit. Warum ökologisch korrekter Konsum die Umwelt nicht retten kann. *GAIA*, 19 (3), 178–182.
- Grunwald, A. (2012). *Ende einer Illusion. Warum ökologisch korrekter Konsum uns nicht retten wird*. München: Oekom.
- Haan, G. d. & Harenberg, D. (1999). *Bildung für eine nachhaltige Entwicklung. Gutachten für das BLK-Programm (Materialien zur Bildungsplanung und Forschungsförderung Nr. 72)*. Bonn: Bund-Länder-Kommission für Bildungsplanung und Forschungsförderung.
- Hagerty, M. R. & Veenhoven, R. (2003). Wealth and happiness revisited - growing national income does go with greater happiness. *Social Indicators Research*, 64 (1), 1–27.
- Hanke, G. (2012). *Regionalisierung als Abkehr vom Fortschrittsdenken*. Unveröffentlichte Magisterarbeit, Albert-Ludwigs-Universität. Freiburg.
- Hansen, U. & Schrader, U. (1997). A modern model of consumption for a sustainable society. *Journal of Consumer Policy* (20), 443–468.
- Hauff, V. (1987). *Unsere gemeinsame Zukunft. Der Brundtland-Bericht der Weltkommission für Umwelt und Entwicklung*. (Ungekürzte Ausg). Greven: Eggenkamp.
- Heinrichs, H. (2013). Im Zeitalter des Homo collaborants. *politische ökologie*, 31 (135), 99–106.
- Helliwell, J. F., Layard, R. & Sachs, J. (2013). *World Happiness Report 2013*. New York: UN Sustainable Development Solutions Network.
- Henn, L. (2013). *Ressourcenschonung durch maßvollen Konsum. Entwicklung eines Instrumentes zur Erfassung suffizienzen Verhaltens*. Unveröffentlichte Masterarbeit, Albert-Ludwigs-Universität. Freiburg.
- Homburg, A. & Wagner, U. (2007). Faktoren individueller Bedrohungs-, Wirksamkeits- und Kostenbewertung bei Umweltstressoren. *Zeitschrift für Sozialpsychologie*, 38 (1), 53–65.
- Hopkins, R. (2008). *The transition handbook. From oil dependency to local resilience*. Totnes [England]: Green.
- Hradil, S. & Schiener, J. (2005). *Soziale Ungleichheit in Deutschland* (Lehrbuch, 8. Aufl., Nachdr). Wiesbaden: VS, Verl. für Sozialwiss.
- Huber, J. (1995). Nachhaltige Entwicklung durch Suffizienz, Effizienz und Konsistenz. In P. Fritz & C. Busch-Lüter (Hrsg.), *Nachhaltigkeit in naturwissenschaftlicher und sozialwissenschaftlicher Perspektive* (Edition Universitas, S. 31–46). Stuttgart: S. Hirzel - Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.

- Huber, J. (2013). Konsistenz - schlüssig für Nachhaltigkeit. In U. E. Simonis, H. Leitschuh, G. Michelsen, J. Sommer & Weizsäcker, Ernst Ulrich von (Hrsg.), *Mut zu Visionen. Brücken in die Zukunft ; Jahrbuch Ökologie 2014* (1. Aufl, S. 55–63). s.l: S.Hirzel Verlag.
- Hunecke, M. (2000). *Ökologische Verantwortung, Lebensstile und Umweltverhalten* (Umweltbewusstsein, Umwelthandel). Heidelberg: Asanger.
- Hunecke, M. (2013). *Psychologie der Nachhaltigkeit. Psychische Ressourcen für Postwachstumsgesellschaften*. München: oekom verlag.
- Huneke, M. E. (2005). The face of the un-consumer: An empirical examination of the practice of voluntary simplicity in the United States. *Psychology and Marketing*, 22 (7), 527–550.
- Inglehart, R. (1977). *The silent revolution. Changing values and political styles among Western publics*. Princeton, N.J: Princeton University Press.
- IPCC. (2014). *Climate Change 2014: Impacts, Adaptation, and Vulnerability. Part A: Global and Sectoral Aspects. Contribution of Working Group II to the Fifth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change*, Cambridge University Press, Cambridge, United Kingdom and New York, NY, USA.
- Jackson, T. (2009). *Prosperity without growth. Economics for a finite planet*. London: Earthscan.
- Jungkeit, R. (2002) Suffizienz als Element einer bewussten Lebensführung - Auswertung des Projekts "Bilder eines guten Lebens". In *Von nichts zu viel: Suffizienz gehoert zur Zukunftsfähigkeit* (S. 83–91). Wuppertal.Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie GmbH.
- Kahneman, D. & Tversky, A. (1979). Prospect theory: An analysis of decision under risk. *Econometrica*, 47 (2), 263.
- Kaiser, F. G., Hübner, G., Bogner, F. X. (2005). Contrasting the theory of planned behavior with the value-belief-norm model in explaining conservation behavior. *Journal of Applied Social Psychology*, 35 (10), 2150–2170.
- Kanning, U. P. (2005). *Soziale Kompetenzen: Entstehung, Diagnose und Förderung*. Göttingen: Hogrefe.
- Kasser, T. & Ahuvia, A. (2002). Materialistic values and well-being in business students. *European Journal of Social Psychology*, 32 (1), 137–146.
- Kasser, T. & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65 (2), 410–422.
- Kasser, T. & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22 (3), 280–287.
- Kasser, T. (2002). *The High Price of Materialism*. Cambridge, Massachusetts: MIT Press.
- Kasser, T., Ryan, R. M., Zax, M. & Sameroff, A. J. (1995). The relations of maternal and social environments to late adolescents' materialistic and prosocial values. *Developmental Psychology*, 31 (6), 907–914.
- Keyes, L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61 (2), 121–140. Verfügbar unter <http://www.jstor.org/stable/2787065>
- Kleinhüchelkotten, S. (2005). *Suffizienz und Lebensstile. Ansätze für eine milieuorientierte Nachhaltigkeitskommunikation* (Bd. 2). Berlin: BWV Berliner Wissenschafts-Verlag.
- Klusmann, U., Trautwein, U. & Lüdtke, O. (2005). Intrinsische und extrinsische Lebensziele. *Diagnostica*, 51 (1), 40–51.
- Kopatz, M. (2012). *Arbeit, Glück und Nachhaltigkeit. Warum kürzere Arbeitszeiten Wohlbefinden, Gesundheit, Klimaschutz, und Ressourcengerechtigkeit fördern* (Impulse zur WachstumsWende Nr. 3). Wuppertal: Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie GmbH.

- Kraemer, K. (2002). Konsum als Teilhabe an der materiellen Kultur. In G. Scherhorn & C. Weber (Hrsg.), *Nachhaltiger Konsum. Auf dem Weg zur gesellschaftlichen Verankerung* (S. 55–62). München: oekom verlag.
- Krohne, H. W., Egloff, B., Kohlmann, C.-W. & Tausch, A. (1996). Untersuchung mit einer deutschen Form der Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). *Diagnostica*, 42, 139–156.
- Küstenmacher, W. T. & Seiwert, L. J. (2008). *Simplify your Life. Einfacher und glücklicher leben* (Knaur-Taschenbuch, Bd. 78042, Vollst. Taschenbuchausg.). München: Knaur Taschenbuch-Verl.
- Lastovicka, J., Bettencourt, L., Hughner, R. & Kuntze, R. (1999). Lifestyle of the tight and frugal. *Journal of Consumer Research*, 26, 85–98.
- Lienert, G. A. & Raatz, U. (1998). *Testaufbau und Testanalyse* (6. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Linz, M. (2002a) Warum Suffizienz unentbehrlich ist. In *Von nichts zu viel: Suffizienz gehoert zur Zukunftsfähigkeit* (S. 7–12). Wuppertal. Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie GmbH.
- Linz, M. (2002b). *Von nichts zu viel: Suffizienz gehoert zur Zukunftsfähigkeit*. Wuppertal: Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie GmbH. Zugriff am 14.05.2014.
- Linz, M. (2004). *Weder Mangel noch Übermaß. Über Suffizienz und Suffizienzforschung*. Wuppertal: Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie ((Wuppertal Papers Nr. 145)).
- Linz, M. (2013). Ohne sie reicht es nicht: Zur Notwendigkeit von Suffizienz. *politische ökologie* (135), 24–32.
- Lüdtke, H. (1989). *Expressive Ungleichheit. Zur Soziologie der Lebensstile*. Opladen: Leske + Budrich.
- Lütge, C. (2013). Suffizienz aus Sicht einer modernen Ethik: Keine sinnvolle Idee. *politische ökologie* (134), 33–38.
- Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131 (6), 803–855.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9 (2), 111–131.
- Marcia, J. (1980). Identity in adolescence. In J. Andelson (Hrsg.), *Handbook of adolescent psychology*. New York: Wiley.
- Maslow, A. H. & Frager, R. (1970). *Motivation and personality* (2. Aufl.). New York: Harper and Row.
- Mayer, F. S. & Frantz, C. (2004). The connectedness to nature scale: A measure of individuals' feeling in community with nature. *Journal of Environmental Psychology*, 24 (4), 503–515.
- McDonald, S., Oates, C. J., Young, C. W. & Hwang, K. (2006). Toward sustainable consumption: Researching voluntary simplifiers. *Psychology and Marketing*, 23 (6), 515–534.
- Miles, J. & Shevlin, M. (2001). *Applying Regression & Correlation – A Guide for Students and Researchers*. London: SAGE Publications.
- Müller, C. (2011). *Urban Gardening. Über die Rückkehr der Gärten in die Stadt*. München: oekom verlag.
- Myers, D. G. & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6 (1), 10–17.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55 (1), 56–67.
- Oskamp, S. (2000). A sustainable future for humanity? How can psychology help? *American Psychologist*, 55 (5), 496–508.
- Ott, K. & Voget-Kleschin, L. (2013). Suffizienz: Umweltethik und Lebensstilfragen. In J. O. Beckers, F. Preussger, T. Rusche & D. Böhler (Hrsg.), *Dialog, Reflexion, Verantwortung. Zur Diskussion der Diskurspragmatik* (S. 315–344). Würzburg: Königshausen & Neumann.

- Paech, N. (2012). *Befreiung vom Überfluss. Auf dem Weg in die Postwachstumsökonomie* (2. Aufl.). München: oekom verlag.
- Paqué, K.-H. (2013). *Lest doch bitte euren Popper richtig*. Zugriff am 27.05.2014. Verfügbar unter <http://www.faz.net/aktuell/feuilleton/wachstums-debatte-lest-doch-bitte-euren-popper-richtig-12219415.html>
- Peterson, C. & Park, N. (2003). Positive psychology as the evenhanded positive psychologist views it. *Psychological Inquiry*, 14, 143–147.
- Peterson, C., Park, N. & Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6 (1), 25–41.
- Pfaff, T. & Hirata, J. (2013). *Testing the Easterlin hypothesis with panel data: The dynamic relationship between life satisfaction and economic growth in Germany and the UK* (SOEPpapers Nr. 554). : DIW Berlin.
- Poschard, U. (2013). *Ja. Ich bin für einen grünen Ordoliberalismus*. Zugriff am 27.05.2014. Verfügbar unter <http://www.welt.de/politik/deutschland/article115153743/Ja-Ich-bin-fuer-einen-gruenen-Ordoliberalismus.html>
- Princen, T. (2005). *The logic of sufficiency*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Rauschmayer, F., Omann, I. & Frühmann, J. (2011). *Sustainable development. Capabilities, needs and well-being*. London: Routledge.
- Reisch, L. A. (1998). Abschied vom "Immer mehr". Nachhaltiger Konsum - ein Königsweg aus der Wachstumsfalle? *politische ökologie* (Sonderheft Nr. 11), 43–47.
- Reusswig, F. (1994). *Lebensstile und Ökologie. Gesellschaftliche Pluralisierung und alltagsökologische Entwicklung unter besonderer Berücksichtigung des Energiebereichs* (Sozial-ökologische Arbeitspapiere, Bd. 43). Frankfurt/M: Verlag für Interkulturelle Kommunikation.
- Reusswig, F. (2002). Lebensstile und Naturorientierungen. Gesellschaftliche Naturbilder und Einstellungen zum Naturschutz. In D. Rink (Hrsg.), *Lebensstile und Nachhaltigkeit* (S. 156–180). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Richardson, J., Nichols, A. & Henry, T. (2012). Do transition towns have the potential to promote health and well-being? A health impact assessment of a transition town initiative. *Public Health*, 126 (11), 982–989.
- Roberts, J. A. & Clement, A. (2007). Materialism and satisfaction with over-all quality of life and eight life domains. *Social Indicators Research*, 82, 79–92.
- Robeyns, I. (2011). The Capability Approach. In E. N. Zalta (Hrsg.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Sommer 2011, ). Verfügbar unter <http://plato.stanford.edu/archives/sum2011/entries/capability-approach>
- Rogers, C. R. (1963). The concept of the fully functioning person. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 1 (1), 17–26.
- Rosa, H. (2005). *Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne* (Suhrkamp Taschenbuch Wissenschaft, Bd. 1760, 1. Aufl.). Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55 (1), 68–78.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology* (52), 141–166.
- Ryan, R. M., Kuhl, J. & Deci, E. L. (1997). Nature and autonomy: An organizational view of social and neurobiological aspects of self-regulation in behavior and development. *Development and Psychopathology* (9), 701–728.

- Ryff, C. D. & Keyes, L. M. (1995). The structure of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719–727.
- Ryff, C. D. & Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, 9 (1), 1–28.
- Sachs, W. (1993). Die 4 E's. Merkposten für einen maß-vollen Wirtschaftsstil. *politische ökologie*, 11, 69–72.
- Schäpke, N. & Rauschmayer, F. (2014). Going beyond efficiency: including altruistic motives in behavioral models for sustainability transitions to address sufficiency. *Sustainability: Science, Practice, & Policy*, 10 (1), 29–44.
- Scheibehenne, B., Greifeneder, R. & Todd, P. M. (2010). Can there ever be too many options? A meta-analytic review of choice overload. *Journal of Consumer Research*, 37 (3), 409–425.
- Scherhorn, G. & Reisch, L. A. (1999). Ich wär so gern ein Zeitmillionär. Güterwohlstand und Zeitwohlstand. *politische ökologie* (57/58), 52–56.
- Scherhorn, G. (2002) Die Logik der Suffizienz. In *Von nichts zu viel: Suffizienz gehoert zur Zukunftsfähigkeit* (S. 15–24). Wuppertal. Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie GmbH.
- Schmitt, M. J., Neumann, R. & Montada, L. (1995). Dispositional sensitivity to befallen injustice. *Social Justice Research*, 8 (4), 385–407.
- Schneidewind, U. & Zahrt, A. (2013). *Damit gutes Leben einfacher wird. Perspektiven einer Suffizienzpolitik*. München: oekom verlag.
- Schöler, G. (2014, 27. Mai). *Ministerium für Glück und Wohlbefinden*. Verfügbar unter [www.ministeriumfuerglueck.de](http://www.ministeriumfuerglueck.de)
- Scholl, G. & Hage, M. (2004). *Lebensstile, Lebensführung und Nachhaltigkeit* (Schriftenreihe des Instituts für Ökologische Wirtschaftsforschung, Bd. 176). Berlin: Institut für ökologische Wirtschaftsforschung (IÖW).
- Schultz, P. W. (2001). The structure of environmental concern: concern for self, other people, and the biosphere. *Journal of Environmental Psychology*, 21 (4), 327–339.
- Schunk, R., Sauer, C. & Valet, P. (2014). *Macht Ungerechtigkeit krank? Gesundheitliche Folgen von Einkommens(un)gerechtigkeit* (SOEPPapers Nr. 662). : DIW Berlin.
- Schwartz, B. (2000). Self-determination: The tyranny of freedom. *American Psychologist*, 55 (1), 79–88.
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology* (25), 1–65.
- Schwartz, S. H. (2012). An overview of the Schwartz theory of basic values. *Online Readings in Psychology and Culture* (Unit 2).
- Seligman, M. E. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
- Seligman, M. E. (1999). The president's address. *American Psychologist*, 54, 559–562.
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness. Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Sennett, R. (2000). *Der flexible Mensch. Die Kultur des neuen Kapitalismus* [Goldmann], 75576 : Siedler, Vollst. Taschenbuchausg. [München]: Goldmann.
- Shaw, D. & Newholm, T. (2002). Voluntary simplicity and the values of consumption. *Psychology and Marketing*, 19 (2), 167–185.

- Sheldon, K. M. & Hoon, T. H. (2007). The multiple determination of well-being: Independent effects of positive traits, needs, goals, selves, social supports, and cultural contexts. *Journal of Happiness Studies*, 8 (4), 565–592.
- Sheldon, K. M. & Lyubomirsky, S. (2004). Achieving sustainable new happiness: Prospects, practices, and prescriptions. In P. A. Linley & S. Joseph (Hrsg.), *Positive Psychology in Practice* (S. 127–145). Hoboken, NJ, USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Deci, E. L. & Kasser, T. (2004). The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30 (4), 475–486.
- Siebenhüner, B. (2000). Homo sustinens - towards a new conception of humans for the science of sustainability. *Ecological Economics* (32), 15–25.
- SINUS. (2011). *Informaitonen zu den Sinus-Milieus*. Heidelberg: SINUS Markt und Sozialforschung. Verfügbar unter [http://www.sinus-institut.de/uploads/tx\\_mpdownloadcenter/Informationen\\_Sinus-Milieus\\_042011.pdf](http://www.sinus-institut.de/uploads/tx_mpdownloadcenter/Informationen_Sinus-Milieus_042011.pdf)
- Smith, E. R. & Mackie, D. M. (2007). *Social psychology* (3rd ed). Hove: Psychology Press.
- Sparmann, A. (2013). Einfach besser leben. *GEO* (7), 58–81.
- Statistisches Bundesamt. (2012). *Wirtschaftsrechnungen. Einkommens- und Verbrauchsstichprobe Einkommensverteilung in Deutschland 2008* (Fachserie 15 Heft 6), Wiesbaden.
- Steffen, A. (2013). Richtfest für die Suffizienz. *politische ökologie*, 31 (135), 78–85.
- Steg, L., Perlaviciute, G., van der Werff, E. & Lurvink, J. (2014). The significance of hedonic values for environmentally relevant attitudes, preferences, and actions. *Environment and Behavior*, 46 (2), 163–192.
- Stengel, O. (2011). *Suffizienz. Die Konsumgesellschaft in der ökologischen Krise* (Wuppertaler Schriften zur Forschung für eine nachhaltige Entwicklung, Bd. 1). München: oekom verlag.
- Stern, P. C. (2000). Toward a coherent theory of environmentally significant behavior. *Journal of Social Issues*, 56 (3), 407–424.
- Stern, P. C., Dietz, T. & Guagnano, G. A. (1995). The New Ecological Paradigm in social-psychological context. *Environment and Behavior*, 27 (6), 723–743.
- Stern, P. C., Dietz, T., Abel, T., Guagnano, G. A. & Kalof, L. (1999). A Value-Belief-Norm Theory of support for social movements: The case of environmentalism. *Human Ecology Review*, 6 (2), 81–97.
- Strathman, A., Gleicher, F., Boninger, D. S. & Edwards, C. S. (1994). The consideration of future consequences: Weighing immediate and distant outcomes of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66 (4), 742–752.
- Sverke, M., Hellgren, J. & Näswall, K. (2002). No security: A meta-analysis and review of job insecurity and its consequences. *Journal of Occupational Health Psychology*, 7 (3), 242–264.
- Todd, P. M. & Gigerenzer, G. (2007). Mechanisms of ecological rationality. Heuristics and environments that make us smart. In Dunbar R. I. & L. Barrett (Hrsg.), *The Oxford handbook of evolutionary psychology* (S. 197–210). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Ura, K., Alkire, S., Zangmo, T. & Wangdi, K. (2012). *A short guide to gross national happiness index*. Bhutan: The Centre for Bhutan Studies.
- Veenhoven, R. (1984). *Conditions of happiness*. Dordrecht, Holland: D. Reidel; Sold and distributed in the U.S.A. and Canada by Kluwer Boston Academic Publishers.

- Veenhoven, R. (2010). How universal is happiness? In E. Diener, J. F. Helliwell & D. Kahneman (Hrsg.), *International differences in well-being* (Series in positive psychology, S. 328–350). Oxford: Oxford University Press.
- Voget-Kleschin, L. (2013). Neue Rezepte ausprobieren. *politische ökologie*, 31 (135), 58–63.
- von Weizsäcker & Desha, C. (2010). *Faktor Fünf. Die Formel für nachhaltiges Wachstum*. München: Droemer.
- Warr, P., Barter, J. & Brownbridge, G. (1983). On the independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 644–651.
- Watson, D., Clark, L. A. & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (6), 1063–1070.
- WBGU. (2011). *Welt im Wandel: Gesellschaftsvertrag für eine große Transformation* (2., veränd. Aufl.). Berlin: WBGU.
- Weitzman, M. L. (1984). *The share economy. Conquering stagflation*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.
- Welzer, H. (2011). *Mentale Infrastrukturen. Wie das Wachstum in die Welt und in die Seelen kam* (Schriften zur Ökologie, Bd. 14). Berlin: Heinrich-Böll-Stiftung.
- Welzer, H. (2013). *Selbst denken. Eine Anleitung zum Widerstand* (Sachbuch (allgemein)). Frankfurt a.M.: S. Fischer.
- Wilkinson, R. G. & Pickett, K. (2009). *The spirit level. Why more equal societies almost always do better*. London: Penguin.
- Williams, Pharell (Komponist). (2013) Happy. In *Despicable Me 2. Original Motion Picture Soundtrack* [CS]: Backlot Music (H'ART).
- Wilson, T. D. & Gilbert, D. T. (2005). Affective forecasting. Knowing what to want. *Current Directions in Psychological Science*, 14 (3), 131–134.
- Zavestoski, S. (2002). The social-psychological bases of anticonsumption attitudes. *Psychology and Marketing*, 19 (2), 149–165.

## 8 ANHANG

### Anhang A

Papierversion des Online-Fragebogen zum suffizienzorientierten Lebensstil und subjektiven Wohlbefinden.



Fachbereich Erziehungswissenschaft und Psychologie



Fachbereich Psychologie

---

#### Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

vielen Dank, dass Sie diesen Fragebogen ausfüllen und damit unsere wissenschaftliche Abschlussarbeit unterstützen!

Auf den folgenden Seiten wird es um einige Ihrer **alltäglichen Handlungsweisen** sowie Ihre persönlichen **Meinungen** rund ums Thema Nachhaltigkeit gehen.

Ihre Angaben dienen rein wissenschaftlichen Zwecken und werden streng **vertraulich und anonym** behandelt. Die Auswertung erfolgt statistisch, eine Verbindung zwischen Ihnen und Ihren persönlichen Antworten kann nicht hergestellt werden. Es steht Ihnen zu jeder Zeit frei, Ihre Teilnahme abubrechen.

Die Teilnahme an der Befragung nimmt **zwischen 20 und 30 Minuten** in Anspruch. Als Dankeschön für Ihre Teilnahme können wir Ihnen am Ende der Studie eine **Aufwandsentschädigung in Höhe von 5€** anbieten.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an: [masterarbeit2014@posteo.de](mailto:masterarbeit2014@posteo.de)

---

Ich erkläre mich hiermit

- einverstanden
- nicht einverstanden

an dem Forschungsprojekt von Frau Maria Seewald und Herrn Maximilian Schmies (Freie Universität Berlin) teilzunehmen. Ich bin damit einverstanden, dass die im Rahmen des Forschungsprojektes erhobenen Daten und Untersuchungsergebnisse in anonymisierter Form zu Forschungszwecken verwendet werden.

---

**Vielen Dank für Ihre Unterstützung! Wir wünschen Ihnen viel Spaß!**

Maria Seewald und Max Schmies

## Erläuterungen

Auf den folgenden Seiten finden Sie Aussagen, die sich auf **Verhaltensweisen, Meinungen oder Werte** rund ums Thema Nachhaltigkeit beziehen. Bitte überlegen Sie jeweils kurz, inwieweit die entsprechende Aussage auf Ihre Person zutrifft, und kreuzen Sie die für Sie zutreffende Alternative an.

Wir bitten Sie, alle Fragen **ehrlich und in Ruhe** zu beantworten. Es ist wichtig, die Aussagen **der Reihe nach** zu beurteilen und **keine der Aussagen auszulassen**.

Wenn Sie sich nur schwer zwischen zwei Antwortmöglichkeiten entscheiden können, kreuzen Sie bitte diejenige an, die am ehesten auf Sie zutrifft. Bitte machen Sie **keine Kreuze zwischen zwei Kreisen**. Möchten Sie Ihre Antwort korrigieren, streichen Sie die falsche Antwort deutlich durch und kreuzen Sie neu an.

Überprüfen Sie bitte am Ende, dass Sie nichts ausgelassen haben. Der Fragebogen ist doppelseitig bedruckt.

Es gibt **keine falschen oder richtigen Antworten**, da es um Ihr persönliches Erleben und Verhalten geht. Wir Menschen neigen dazu, uns etwas 'besser' darstellen zu wollen, als wir eigentlich sind und geben gerne Antworten, die von uns selbst und anderen wahrscheinlich positiv bewertet werden. Bitte tun Sie das nicht und bemühen Sie sich, ehrlich und vollständig zu antworten und lassen Sie sich dabei genug Zeit.

## Angaben zur Person

Zunächst bitten wir Sie um einige Angaben zu Ihrer Person. Die Daten werden ausschließlich für statistische Zwecke erhoben und streng **anonym** behandelt.

**Geschlecht:**             männlich     weiblich

**Alter:** \_\_\_\_\_

**Höchster Bildungsabschluss:**

- (noch) kein Schulabschluss
- Hauptschule
- Realschule
- Abitur / Fachabitur
- abgeschlossene Berufsausbildung
- abgeschlossenes Studium
- Promotion

Sonstiges:

\_\_\_\_\_

**Aktuelle Tätigkeit:**

- derzeit Schüler/in
- derzeit Student/in,
- derzeit in Ausbildung
- berufstätig
- nicht berufstätig

Sonstiges:

\_\_\_\_\_

**Wie viel Geld haben Sie im Monat zur Verfügung (Netto)?**

\_\_\_\_\_ €

**Wie zufrieden sind Sie mit ihrer finanziellen Situation?**

**überhaupt  
nicht  
zufrieden**

**nicht  
zufrieden**

**eher  
unzufrieden**

**weder noch**

**eher  
zufrieden**

**zufrieden**

**völlig  
zufrieden**

## Wie geht es Ihnen zurzeit?

Dieser Fragebogen enthält eine Reihe von Wörtern, die unterschiedliche Gefühle und Empfindungen beschreiben. Lesen Sie jedes Wort und tragen Sie dann in die Skala neben jedem Wort die Intensität ein.

Geben Sie bitte an, wie Sie sich **im Verlauf der letzten 12 Monate** gefühlt haben.

	<b>ganz wenig oder gar nicht</b>	<b>ein bisschen</b>	<b>einigermaßen</b>	<b>erheblich</b>	<b>äußerst</b>
1) aktiv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2) bekümmert	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3) interessiert	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4) freudig erregt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5) verärgert	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6) stark	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7) schuldig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8) erschrocken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9) feindselig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10) angeregt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11) stolz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12) gereizt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13) begeistert	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14) beschämt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15) wach	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16) nervös	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17) entschlossen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18) aufmerksam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19) durcheinander	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20) ängstlich	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>









## Fragen zu Ihren Werten im Leben

Hier sollen einschätzen, wie wichtig folgende Werte für Sie als Leitprinzip in Ihrem Leben sind.

Als ein Leitprinzip **in meinem Leben** ist dieser Wert ...

	Entgegen- gesetzt zu meinen Werten	Nicht wichtig			Wichtig			Sehr wichtig	Äußerst wichtig
1) Ehrgeizig (hart arbeiten, zielstrebig)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
2) Einflussreich (Einfluss auf Menschen und Ereignisse ausüben)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
3) Soziale Gerechtigkeit (Ungerechtigkeiten beseitigen, sich um die Schwachen kümmern)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
4) Eine Welt in Frieden (frei von Krieg und Konflikt)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
5) Einheit mit der Natur (Einpassung in die Natur)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
6) Achtung vor der Erde (Harmonie mit anderen Lebenswesen)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
7) Reichtum (materieller Besitz, Geld)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
8) Hilfsbereit (sich für das Wohlergehen anderer einsetzen)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
9) Umwelt schützen (die Natur schützen)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
10) Soziale Macht (Kontrolle über alles, Dominanz)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
11) Vergnügen (Erfüllung von Wünschen)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
12) Autorität (das Recht zu führen und zu bestimmen)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
13) Sich verwöhnen (sich etwas Gutes tun)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
14) Umweltverschmutzung verhindern (natürliche Ressourcen schützen)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
15) Das Leben genießen (Freude am Essen, Erotik und Vergnügen usw.)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
16) Gleichheit (gleiche Chancen für alle)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7

## Fragen zu Ihren Lebenszielen

Wie wird Ihre Zukunft aussehen? Jeder Mensch hat eine gewisse Vorstellung über sein zukünftiges Leben. Wir möchten Ihnen im Folgenden eine Reihe von Lebenszielen vorstellen.

Bitte beantworten Sie, **wie wichtig Ihnen persönlich dieses Ziel ist?**

	sehr unwichtig	unwichtig	wichtig	sehr wichtig
1) Berühmt sein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2) Von vielen Menschen bewundert werden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3) Genug Geld haben, um alles zu kaufen, was ich will.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4) Zu einer besseren Gesellschaft beitragen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5) Viele teure Dinge besitzen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6) Von vielen Menschen gekannt werden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7) Eine feste, innige Beziehung führen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8) Häufig in den Medien erwähnt werden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9) Selbst entscheiden, was ich tue und lasse, anstatt Zwängen des Lebens zu folgen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10) Mein Leben mit jemandem teilen, den ich liebe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11) So aussehen, dass es auf andere anziehend wirkt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12) Mich selbst und mein Handeln besser verstehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13) Anderen helfen, ihr Leben zu verbessern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14) Wissen, wer ich bin, und mich annehmen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15) Reich sein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16) So auszusehen, wie ich es immer wollte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17) Menschen in Not helfen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18) Gute Freunde haben, auf die ich mich verlassen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19) Oft Komplimente wegen meines Aussehens bekommen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20) Fühlen, dass es Menschen gibt, die mich lieben und die ich liebe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21) Am Ende meines Lebens dieses als sinnvoll und komplett betrachten zu können.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22) Finanziell erfolgreich sein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23) Dazu beitragen, die Welt zu verbessern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24) Tiefe andauernde Beziehungen führen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

25)	Menschen helfen, die Unterstützung brauchen, ohne eine Gegenleistung zu erwarten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26)	Erfolgreich die Spuren des Alterns verbergen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27)	Meine Persönlichkeit entwickeln und Neues lernen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28)	In Bezug auf Kleidung und Frisur auf dem Laufenden bleiben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29)	Eine sehr reiche Person sein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30)	Von vielen verschiedenen Personen bewundert werden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Fragen zu Ihren Überzeugungen

Unten finden Sie Aussagen über das Verhältnis zwischen den Menschen und der natürlichen Umwelt.

Bitte kreuzen Sie an inwieweit diese **Ihrer Meinung nach** zutreffend sind.

		trifft überhaupt nicht zu	trifft eher nicht zu	teils teils	trifft eher zu	trifft voll und ganz zu
1)	Die Erde verfügt über ausreichend natürliche Ressourcen, wenn wir nur lernen, wie sie zu vermehren sind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2)	Die Menschen haben das Recht dazu, die natürliche Umwelt ihren Bedürfnissen entsprechend zu verändern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3)	Menschen sind dazu auserwählt, den Rest der Natur zu beherrschen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4)	Wenn die Menschen in den Ablauf der Natur eingreifen sind die Konsequenzen meist katastrophal.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5)	Menschlicher Erfindungsreichtum wird sicherstellen, dass die Erde nicht unbewohnbar werden wird.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6)	Die sogenannte „ökologische Krise“, mit der die Menschheit konfrontiert sei, ist massiv übertrieben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7)	Irgendwann werden die Menschen lernen, wie die Natur funktioniert, und in der Lage sein, sie zu kontrollieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8)	Tiere und Pflanzen haben dasselbe Existenzrecht wie Menschen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9)	Trotz unserer besonderen Fähigkeiten sind wir Menschen den Gesetzen der Natur unterworfen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10)	Das Gleichgewicht der Natur ist empfindlich und kann leicht gestört werden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11)	Die Menschheit beutet ihre natürliche Umwelt aus.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12)	Das Gleichgewicht der Natur ist stark genug, die Einflüsse moderner Industriegesellschaften zu bewältigen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13)	Die Erde ist wie ein Raumschiff mit begrenztem Platz und begrenzte Ressourcen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14)	Wenn sich auf absehbare Zeit nichts ändert, ist eine größere ökologische Katastrophe vorprogrammiert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15)	Wir nähern uns der absoluten Zahl von Menschen, die die Erde zu versorgen in der Lage ist.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Fragen zu globalen Umweltproblemen

Sie sind nun fast am Ende der Befragung angelangt.

Menschen bewerten die Frage, wer etwas gegen die Bedrohung durch globale Umweltprobleme tun kann, unterschiedlich. In wie weit sind die folgenden Personen und Personengruppen **aus Ihrer Sicht** dazu in der Lage, etwas gegen die Bedrohung durch globale Umweltprobleme zu tun?

	nicht in der Lage	kaum in der Lage	etwas in der Lage	sehr in der Lage
1) Wir in der Region, in der ich lebe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2) Wir als Bewohner von Industrieländern	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3) Ich persönlich in meiner Freizeit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4) Wir in dem Unternehmen, in dem ich arbeite.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5) Wir als Bewohner dieser Erde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6) Wir Kollegen in meinem Team oder in meinem Arbeitsbereich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7) Wir in meiner Berufsgruppe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8) Wir als Europäer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9) Ich persönlich im Haushalt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10) Ich persönlich an meinem Arbeitsplatz.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11) Wir als Weltbevölkerung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12) Ich persönlich in meiner Familie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13) Wir in meiner Gemeinde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14) Wir als Menschheit insgesamt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15) Wir in der Stadt, in der ich lebe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16) Wir als Bürger der reicheren Länder.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



**Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,**

Vielen Dank, dass Sie an unserer Studie teilgenommen haben. Wir hoffen Sie hatten ein wenig Spaß dabei, vielleicht konnten Sie ja sogar etwas über sich lernen.

Hier haben Sie Platz um Kommentare, Anmerkungen, Anregungen oder Kritik anzubringen:

Als Dankeschön für Ihre Teilnahme können wir Ihnen nun eine **Aufwandsentschädigung in Höhe von 5€** anbieten.

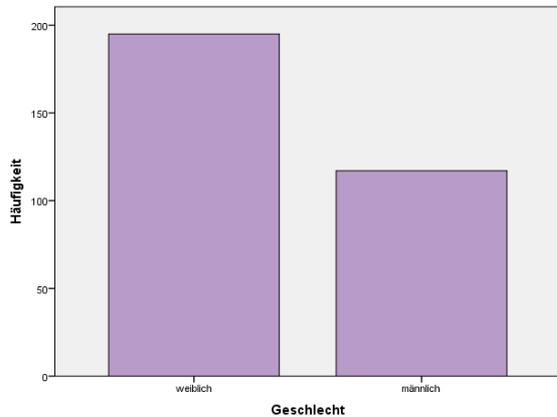
Sprechen Sie uns dafür einfach an oder schreiben Sie eine Mail an: **masterarbeit2014@posteo.de**

Falls Sie uns nicht mehr antreffen, würden wir Sie bitten, uns den Fragebogen an folgende Adresse zuzuschicken. Für das Porto kommen wir selbstverständlich auf.

Maximilian Schmies / Maria Seewald  
[Adresse wurde gelöscht.]

## Anhang B

Histogramme und Kennwerteverteilungen der demografischen Variablen und Skalen des Fragebogens zum suffizienzorientierten Lebensstil (Abbildung 4-26).



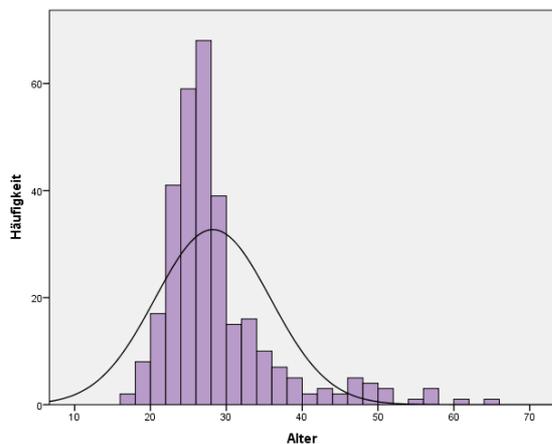
*Kennwerte.*

$N = 312$

Weiblich = 195 (62.5 %), männlich = 117 (37.5 %)

Gleichverteilung nicht angenommen.

Abbildung 4. Histogramm des Items *Geschlecht*.



*Kennwerte.*

$N = 312$

$M = 28.21$

$SD = 7.61$

$Md = 26$

$Schiefe = 2.00$

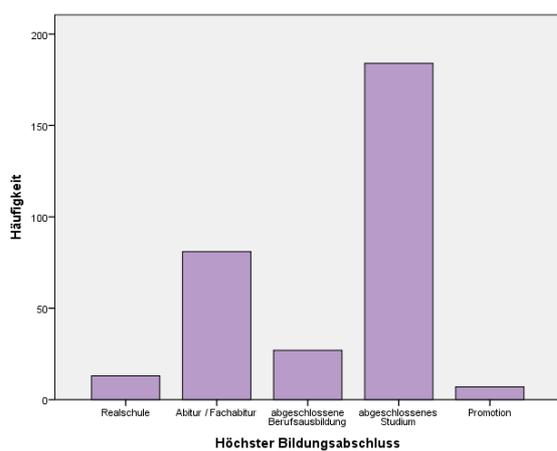
$SF\ der\ Schiefe = 0.14$

$Kurtosis = 4.73$

$SF\ der\ Kurtosis = 0.28$

Normalverteilung nicht angenommen.

Abbildung 5. Histogramm des Items *Alter*.



*Kennwerte.*

$N = 312$

*Häufigkeiten.*

Realschule = 13 (4.2%);

Abitur/Fachabitur = 81 (26%);

abgeschlossene Berufsausbildung = 27 (8.7%);

abgeschlossenes Studium = 184 (59%);

Promotion = 7 (2.2%)

Gleichverteilung nicht angenommen.

Abbildung 6. Histogramm des Items *Höchster Bildungsabschluss*.

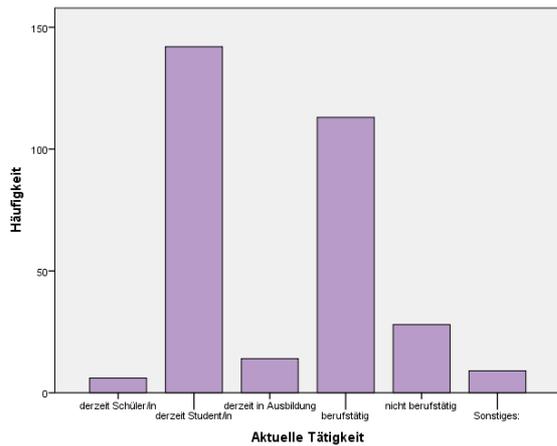


Abbildung 7. Histogramm des Items Aktuelle Tätigkeit.

**Kennwerte.**

$N = 312$

**Häufigkeiten.**

Derzeit Schüler/in = 6 (1.9%);  
 Derzeit Student/in = 142 (45.5%);  
 Derzeit in Ausbildung = 14 (4.5%);  
 Berufstätig = 113 (36.2%);  
 Nicht berufstätig = 28 (9%);  
 Sonstiges = 9 (2.9%)

Gleichverteilung nicht angenommen.

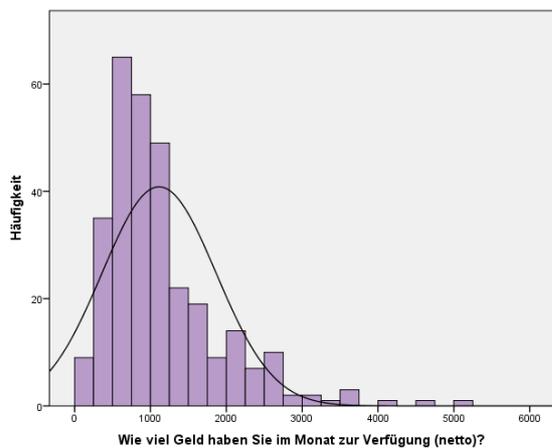


Abbildung 8. Histogramm des Items Monatliches Einkommen.

**Kennwerte.**

$N = 308$  (4 fehlende Werte)

$M = 1112.97$

$SD = 751.86$

$Md = 900.00$

$Schiefe = 1.72$

$SD\ der\ Schiefe = 0.14$

$Kurtosis = 4.17$

$SD\ der\ Kurtosis = 0.28$

Normalverteilung nicht angenommen.

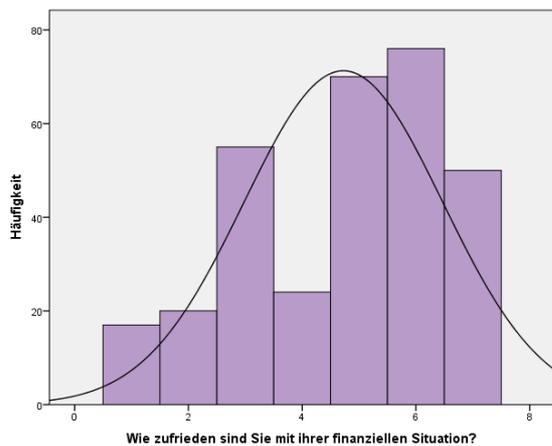


Abbildung 9. Histogramm des Items Zufriedenheit mit der finanziellen Situation.

**Kennwerte.**

$N = 312$

$M = 4.72$

$SD = 1.75$

$Md = 5$

$Schiefe = -0.50$

$SD\ der\ Schiefe = 0.14$

$Kurtosis = -0.77$

$SD\ der\ Kurtosis = 0.28$

Normalverteilung nicht angenommen.

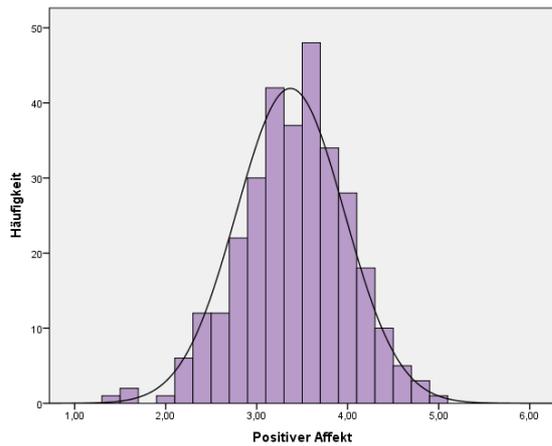


Abbildung 10. Histogramm der Subskala *Positiver Affekt* der PANAS.

*Kennwerte.*

$N = 312$   
 $M = 3.37$   
 $SD = 0.59$   
 $Md = 3.4$

$Schiefe = -0.28$   
 $SD\ der\ Schiefe = 0.14$   
 $Kurtosis = 0.28$   
 $SD\ der\ Kurtosis = 0.28$

Normalverteilung angenommen.

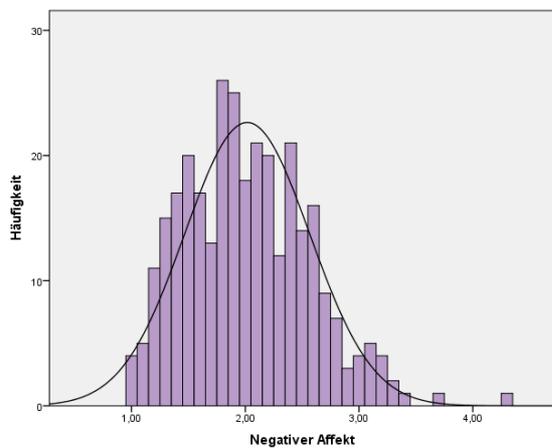


Abbildung 11. Histogramm der Subskala *Negativer Affekt* der PANAS.

*Kennwerte.*

$N = 312$   
 $M = 2.02$   
 $SD = 0.55$   
 $Md = 2.00$

$Schiefe = 0.52$   
 $SD\ der\ Schiefe = 0.14$   
 $Kurtosis = 0.33$   
 $SD\ der\ Kurtosis = 0.28$

Normalverteilung angenommen.

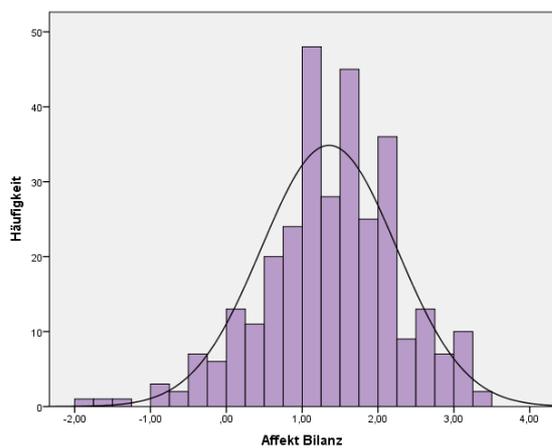


Abbildung 12. Histogramm der *Affekt Bilanz* der PANAS.

*Kennwerte.*

$N = 312$   
 $M = 1.35$   
 $SD = 0.89$   
 $Md = 1.40$

$Schiefe = -0.43$   
 $SD\ der\ Schiefe = 0.14$   
 $Kurtosis = 0.72$   
 $SD\ der\ Kurtosis = 0.28$

Normalverteilung angenommen.

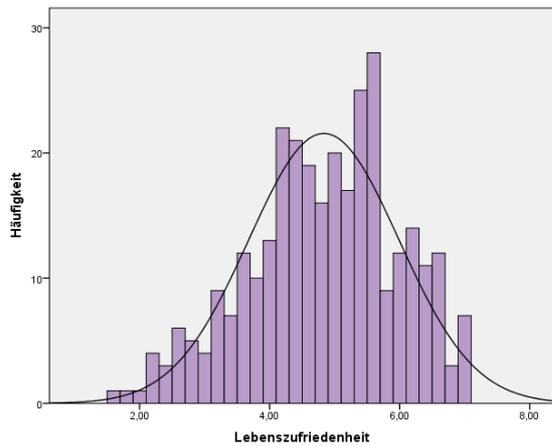


Abbildung 13. Histogramm der Skala *Satisfaction with Life Scale*.

*Kennwerte.*

$N = 312$   
 $M = 4.83$   
 $SD = 1.15$   
 $Md = 5.00$

$Schiefe = -0.34$   
 $SD\ der\ Schiefe = 0.14$   
 $Kurtosis = -0.35$   
 $SD\ der\ Kurtosis = 0.28$

Normalverteilung angenommen.

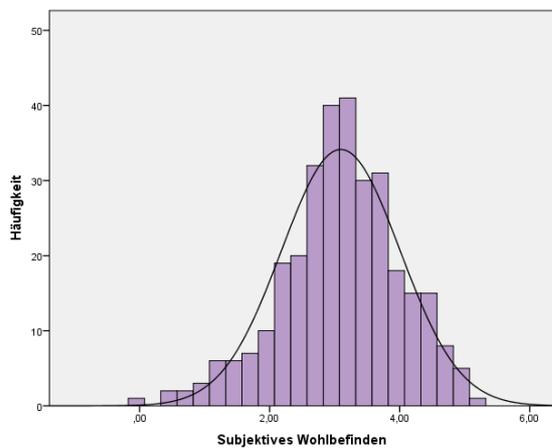


Abbildung 14. Histogramm der Zusammengesetzten Skala *Subjektives Wohlbefinden*.

*Kennwerte.*

$N = 312$   
 $M = 3.09$   
 $SD = 0.91$   
 $Md = 3.10$

$Schiefe = -0.41$   
 $SD\ der\ Schiefe = 0.14$   
 $Kurtosis = 0.35$   
 $SD\ der\ Kurtosis = 0.28$

Normalverteilung angenommen.

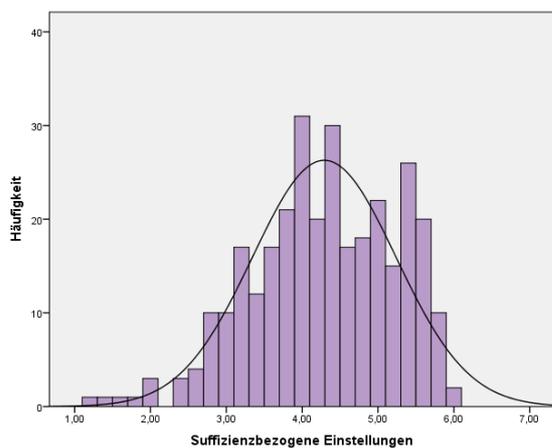


Abbildung 15. Histogramm der Skala *Suffizienznahe Einstellungen*.

*Kennwerte.*

$N = 312$   
 $M = 4.29$   
 $SD = 0.95$   
 $Md = 4.40$

$Schiefe = -0.43$   
 $SD\ der\ Schiefe = 0.14$   
 $Kurtosis = -0.16$   
 $SD\ der\ Kurtosis = 0.28$

Normalverteilung angenommen.

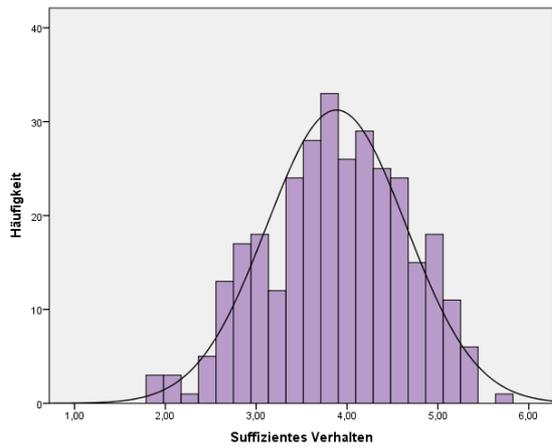


Abbildung 16. Histogramm der Skala *Suffizienznahes Verhalten*.

*Kennwerte.*

$N = 312$   
 $M = 3.88$   
 $SD = 0.76$   
 $Md = 3.88$

$Schiefe = -0.21$   
 $SD\ der\ Schiefe = 0.14$   
 $Kurtosis = -0.50$   
 $SD\ der\ Kurtosis = 0.28$

Normalverteilung angenommen.

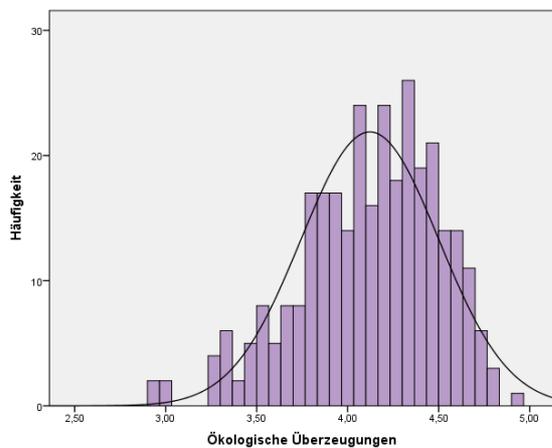


Abbildung 17. Histogramm der Skala *Ökologische Überzeugungen*.

*Kennwerte.*

$N = 312$   
 $M = 4.12$   
 $SD = 0.38$   
 $Md = 4.20$

$Schiefe = -0.57$   
 $SD\ der\ Schiefe = 0.14$   
 $Kurtosis = 0.10$   
 $SD\ der\ Kurtosis = 0.28$

Normalverteilung angenommen.

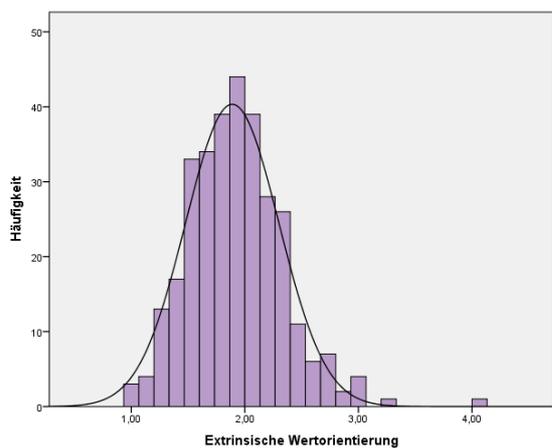


Abbildung 18. Histogramm der Subskala *Extrinsische Wertorientierung* des Aspiration Index.

*Kennwerte.*

$N = 312$   
 $M = 1.89$   
 $SD = 0.41$   
 $Md = 1.87$

$Schiefe = 0.71$   
 $SD\ der\ Schiefe = 0.14$   
 $Kurtosis = 1.90$   
 $SD\ der\ Kurtosis = 0.28$

Normalverteilung angenommen.

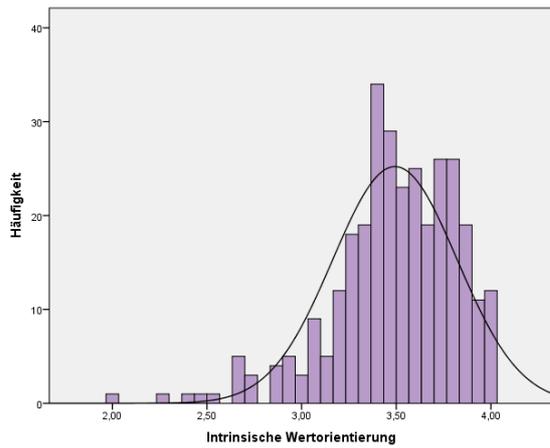


Abbildung 19. Histogramm der Subskala *Intrinsic Value Orientation* des Aspiration Index.

*Kennwerte.*

$N = 312$   
 $M = 3.49$   
 $SD = 0.33$   
 $Md = 3.53$

$Schiefe = -1.05$   
 $SD\ der\ Schiefe = 0.14$   
 $Kurtosis = 1.92$   
 $SD\ der\ Kurtosis = 0.28$

Normalverteilung angenommen.

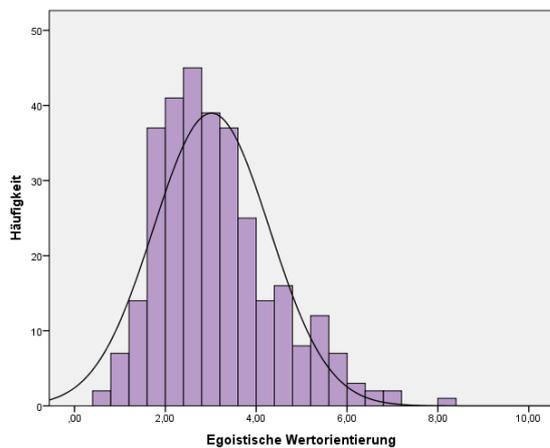


Abbildung 20. Histogramm der Subskala *Egoistic Value Orientation*.

*Kennwerte.*

$N = 312$   
 $M = 3.01$   
 $SD = 1.23$   
 $Md = 2.80$

$Schiefe = 0.82$   
 $SD\ der\ Schiefe = 0.14$   
 $Kurtosis = 0.65$   
 $SD\ der\ Kurtosis = 0.28$

Normalverteilung angenommen.

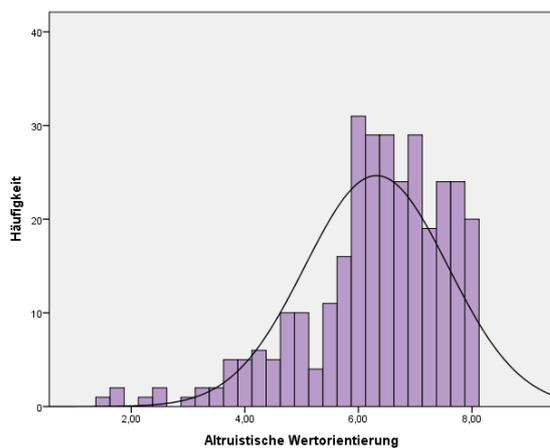


Abbildung 21. Histogramm der Subskala *Altruistic Value Orientation*.

*Kennwerte.*

$N = 312$   
 $M = 6.32$   
 $SD = 1.26$   
 $Md = 6.50$

$Schiefe = -1.12$   
 $SD\ der\ Schiefe = 0.14$   
 $Kurtosis = 1.48$   
 $SD\ der\ Kurtosis = 0.28$

Normalverteilung angenommen.

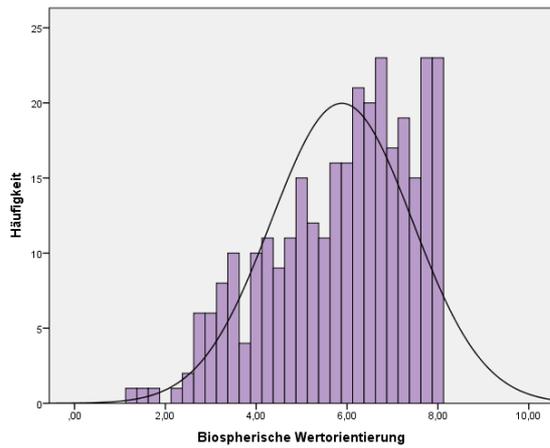


Abbildung 22. Histogramm der Skala *Biosphärische Wertorientierung*.

*Kennwerte.*

$N = 312$   
 $M = 5.89$   
 $SD = 1.56$   
 $Md = 6.25$

$Schiefe = -0.58$   
 $SD\ der\ Schiefe = 0.14$   
 $Kurtosis = -0.49$   
 $SD\ der\ Kurtosis = 0.28$

Normalverteilung angenommen.

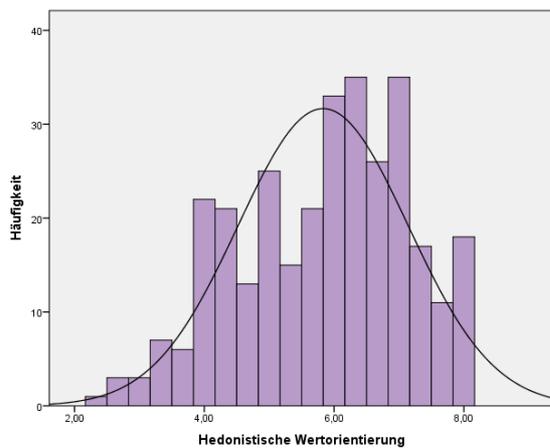


Abbildung 23. Histogramm der Skala *Hedonistische Wertorientierung*.

*Kennwerte.*

$N = 312$   
 $M = 5.83$   
 $SD = 1.31$   
 $Md = 6.00$

$Schiefe = -0.34$   
 $SD\ der\ Schiefe = 0.14$   
 $Kurtosis = -0.66$   
 $SD\ der\ Kurtosis = 0.28$

Normalverteilung angenommen.

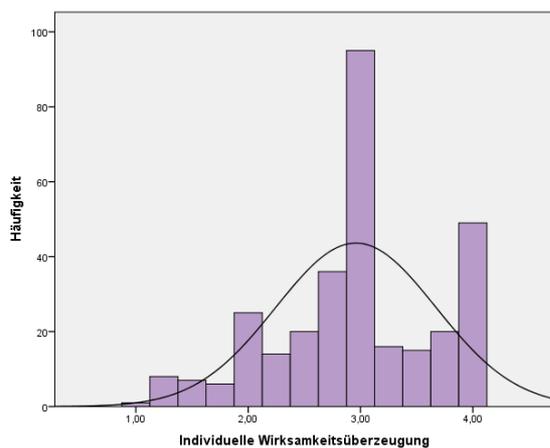


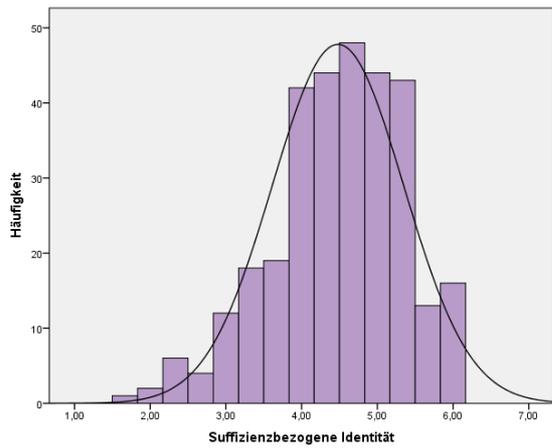
Abbildung 24. Histogramm der Skala *Selbstwirksamkeit*.

*Kennwerte.*

$N = 312$   
 $M = 2.96$   
 $SD = 0.71$   
 $Md = 3.00$

$Schiefe = -0.36$   
 $SD\ der\ Schiefe = 0.14$   
 $Kurtosis = -0.25$   
 $SD\ der\ Kurtosis = 0.28$

Normalverteilung angenommen.



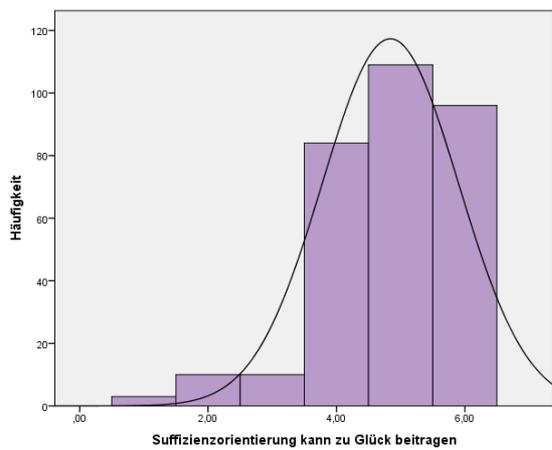
*Kennwerte.*

$N = 312$   
 $M = 4.48$   
 $SD = 0.87$   
 $Md = 4.67$

$Schiefe = -0.52$   
 $SD\ der\ Schiefe = 0.14$   
 $Kurtosis = 0.12$   
 $SD\ der\ Kurtosis = 0.28$

Normalverteilung angenommen.

Abbildung 25. Histogramm der Skala Suffizienz-Identität.



*Kennwerte.*

$N = 312$   
 $M = 4.84$   
 $SD = 1.06$   
 $Md = 5.00$

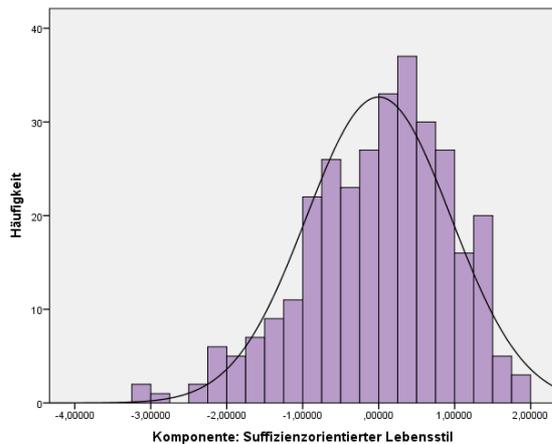
$Schiefe = -0.98$   
 $SD\ der\ Schiefe = 0.14$   
 $Kurtosis = 1.20$   
 $SD\ der\ Kurtosis = 0.28$

Normalverteilung angenommen.

Abbildung 26. Histogramm des Items Suffizienzorientierung kann zu Glück beitragen.

## Anhang C

Histogramme und Kennwerteverteilungen der extrahierten Komponente SOL nach Geschlechts- und beruflichen Gruppen (Abbildung 27-31).



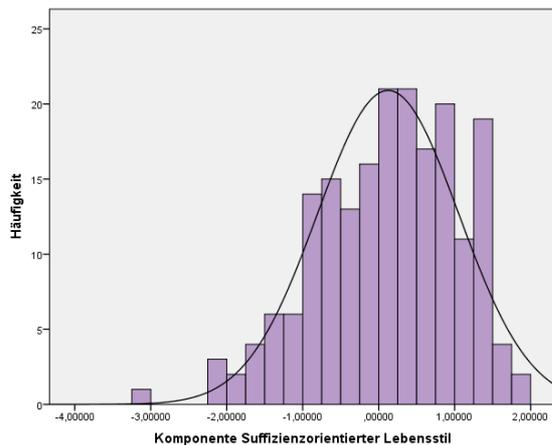
*Kennwerte.*

$N = 312$   
 $M = 0.00$   
 $SD = 0.95$   
 $Md = 0.12$

$Schiefe = -0.56$   
 $SD\ der\ Schiefe = 0.14$   
 $Kurtosis = 0.15$   
 $SD\ der\ Kurtosis = 0.28$

Normalverteilung angenommen.

Abbildung 27. Histogramm der Komponente Suffizienzorientierter Lebensstil.



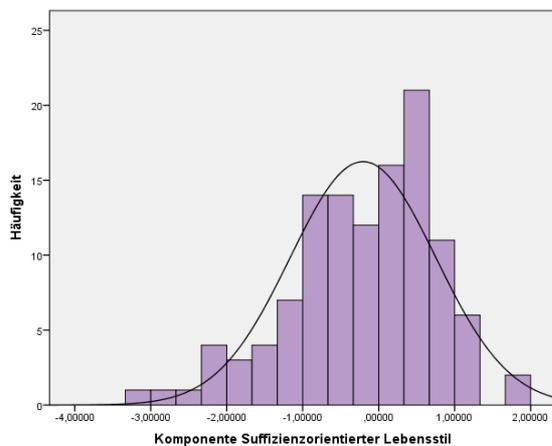
*Kennwerte.*

$N = 195$   
 $M = 0.12$   
 $SD = 0.93$   
 $Md = 0.22$

$Schiefe = -0.52$   
 $SD\ der\ Schiefe = 0.14$   
 $Kurtosis = -0.01$   
 $SD\ der\ Kurtosis = 0.28$

Normalverteilung angenommen.

Abbildung 28. Histogramm der Komponente SOL für weibliche Personen.



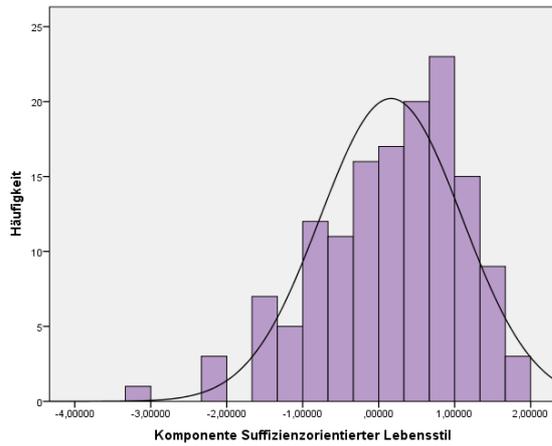
*Kennwerte.*

$N = 117$   
 $M = -0.21$   
 $SD = 0.96$   
 $Md = -0.03$

$Schiefe = -0.64$   
 $SD\ der\ Schiefe = 0.14$   
 $Kurtosis = 0.32$   
 $SD\ der\ Kurtosis = 0.28$

Normalverteilung angenommen.

Abbildung 29. Histogramm der Komponente SOL für männliche Personen.



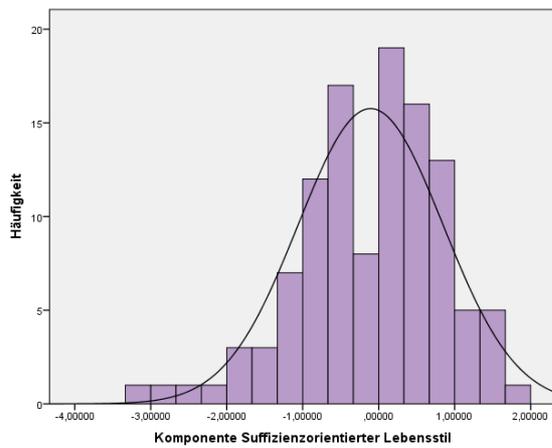
*Kennwerte.*

$N = 142$   
 $M = 0.16$   
 $SD = 0.93$   
 $Md = 0.29$

$Schiefe = -0.66$   
 $SD\ der\ Schiefe = 0.14$   
 $Kurtosis = 0.24$   
 $SD\ der\ Kurtosis = 0.28$

Normalverteilung angenommen.

Abbildung 30. Histogramm der Komponente SOL für derzeit Studierende.



*Kennwerte.*

$N = 113$   
 $M = -0.11$   
 $SD = 0.95$   
 $Md = 0.03$

$Schiefe = -0.66$   
 $SD\ der\ Schiefe = 0.14$   
 $Kurtosis = 0.59$   
 $SD\ der\ Kurtosis = 0.28$

Normalverteilung angenommen.

Abbildung 31. Histogramm der Komponente SOL für aktuell berufstätige.

## Anhang D

Histogramme und Kennwerteverteilungen des SWB nach Geschlechts- und beruflichen Gruppen (Abbildung 32-35).

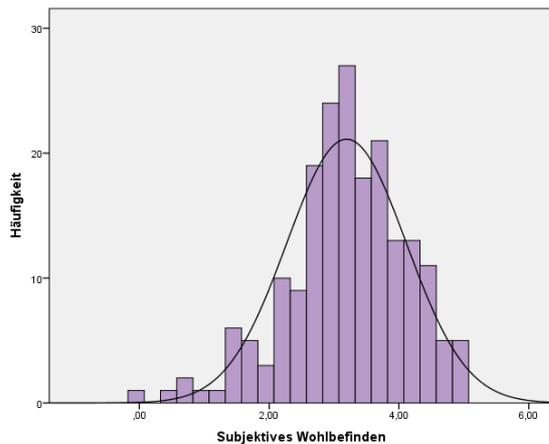


Abbildung 32. Histogramm des SWB für weibliche Personen.

*Kennwerte.*

$N = 195$   
 $M = 3.19$   
 $SD = 0.92$   
 $Md = 3.25$

$Schiefe = -0.58$   
 $SD\ der\ Schiefe = 0.14$   
 $Kurtosis = .068$   
 $SD\ der\ Kurtosis = 0.28$

Normalverteilung angenommen.

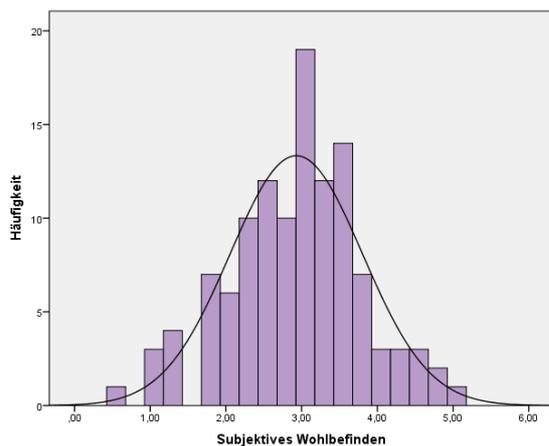


Abbildung 33. Histogramm des SWB für männliche Personen.

*Kennwerte.*

$N = 117$   
 $M = 2.92$   
 $SD = 0.88$   
 $Md = 3.00$

$Schiefe = -0.19$   
 $SD\ der\ Schiefe = 0.14$   
 $Kurtosis = 0.13$   
 $SD\ der\ Kurtosis = 0.28$

Normalverteilung angenommen.

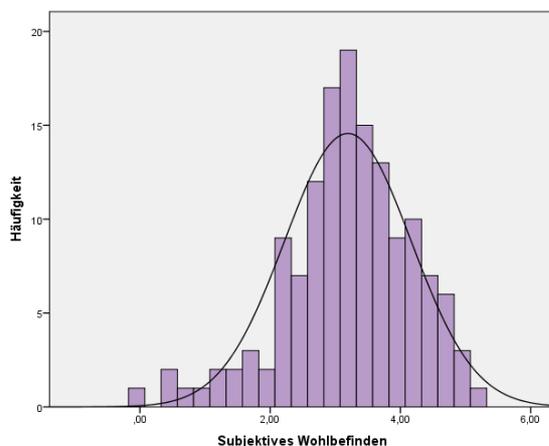


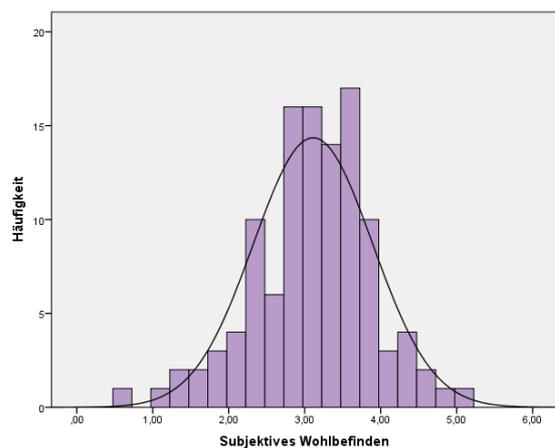
Abbildung 34. Histogramm des SWB für aktuell Studierende.

*Kennwerte.*

$N = 142$   
 $M = 3.19$   
 $SD = 0.97$   
 $Md = 3.25$

$Schiefe = -0.62$   
 $SD\ der\ Schiefe = 0.14$   
 $Kurtosis = 0.75$   
 $SD\ der\ Kurtosis = 0.28$

Normalverteilung angenommen.



*Kennwerte.*

$N = 113$

$M = 3.11$

$SD = 0.78$

$Md = 3.15$

$Schiefe = -0.39$

$SD\ der\ Schiefe = 0.14$

$Kurtosis = 0.71$

$SD\ der\ Kurtosis = 0.28$

Normalverteilung angenommen.

Abbildung 35. Histogramm des SWB für aktuell berufstätige Personen.

**Anhang E**

Ergebnisse der Exploratorischen Faktorenanalyse der Konstrukte zum suffizienzorientierten Lebensstil.

*Tabelle 11. SPSS-Ausgabe: Kommunalitäten der Hauptkomponentenanalyse mit zwei extrahierten Faktoren.*

	Anfänglich	Extraktion
Suffizienznahe Einstellungen	1.000	.694
Suffizienznahes Verhalten	1.000	.671
Ökologische Einstellungen	1.000	.515
Egoistische Werte	1.000	.556
Altruistische Werte	1.000	.456
Biosphärische Werte	1.000	.707
Hedonistische Werte	1.000	.494
Intrinsische Werte	1.000	.564
Extrinsische Werte	1.000	.633
Suffizienz-Identität	1.000	.614
Überzeugung: Suffizienz trägt zu Glück bei	1.000	.427
Selbstwirksamkeit	1.000	.316

*Tabelle 12. SPSS-Ausgabe: Erklärte Gesamtvarianz der Hauptkomponentenanalyse mit Promax-Rotation von zwei extrahierten Faktoren.*

Komponente	Anfängliche Eigenwerte			Summen von quadrierten Faktorladungen für Extraktion			Rotierte Summe der quadrierten Ladungen <sup>a</sup>
	Gesamt	% der Varianz	Kumulierte %	Gesamt	% der Varianz	Kumulierte %	Gesamt
1	4.925	41.043	41.043	4.925	41.043	41.043	4.859
2	1.725	14.371	55.414	1.725	14.371	55.414	2.245
3	1.001	8.338	63.753				
4	.790	6.581	70.333				
5	.651	5.424	75.757				
6	.622	5.185	80.942				
7	.546	4.550	85.492				
8	.497	4.139	89.631				
9	.436	3.630	93.261				
10	.346	2.867	96.148				
11	.255	2.125	98.274				
12	.207	1.726	100.000				

*Anmerkungen.* a. Wenn Komponenten korreliert sind, können die Summen der quadrierten Ladungen nicht addiert werden, um eine Gesamtvarianz zu erhalten.

*Tabelle 13. SPSS-Ausgabe: Komponentenmatrix der Hauptkomponentenanalyse mit Promax-Rotation von zwei extrahierten Faktoren.*

	Komponente	
	1	2
Suffizienznahe Einstellungen	.822	
Suffizienznahes Verhalten	.818	
Ökologische Einstellungen	.717	
Egoistische Werte	-.388	.637
Altruistische Werte	.641	
Biosphärische Werte	.823	
Hedonistische Werte		.703
Intrinsische Werte	.595	.458
Extrinsische Werte	-.415	.679
Suffizienz-Identität	.782	
Überzeugung: Suffizienz trägt zu Glück bei	.637	
Selbstwirksamkeit	.534	

*Tabelle 14. SPSS-Ausgabe: Strukturmatrix der Hauptkomponentenanalyse mit Promax-Rotation von zwei extrahierten Faktoren.*

	Komponente	
	1	2
Suffizienznahe Einstellungen	.794	-.457
Suffizienznahes Verhalten	.801	-.379
Ökologische Einstellungen	.704	-.326
Egoistische Werte		.739
Altruistische Werte	.665	
Biosphärische Werte	.839	
Hedonistische Werte		.638
Intrinsische Werte	.655	
Extrinsische Werte	-.313	.789
Suffizienz-Identität	.767	-.357
Überzeugung: Suffizienz trägt zu Glück bei	.651	
Selbstwirksamkeit	.554	

## **Anhang F**

### *Erklärung zur selbstständigen Abfassung der Masterarbeit*

Hiermit versichern wir, dass wir die Masterarbeit selbständig verfasst haben und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt haben, sowie Zitate kenntlich gemacht haben.

Berlin, den 30.06.2014

Maximilian Schmies \_\_\_\_\_

Maria Seewald \_\_\_\_\_